

LINDA TELLINGTON-JONES

TTouch[®] für Hunde

KOSMOS

Inhaltsverzeichnis

Basiswissen 4

Kreisende TTouches 6

Wolken Leopard TTouch 8

Liegender Leopard TTouch 10

Muschel TTouch 12

Lama TTouch 13

Schimpansen TTouch 14

Waschbär TTouch 16

Bär TTouch 18

Tiger TTouch 20

Kombinierter TTouch 22

Hebende und streichende TTouches 24

Python TTouch 26

Tarantel TTouch 28

Haargleiten 30

Das Lecken der Kuhzunge 32

Noahs Marsch 34

Zickzack TTouch 36

Körperteil-TTouches 38

Bauchheben 40

Maul TTouch 42

Ohren TTouch 44

Kreisen der Vorderbeine 46

Kreisen der Hinterbeine 48

TTouches an den Pfoten 50

Ruten TTouch 52

Trainingshilfen 54

Körperbänder 54

Balanceleine 56

Training mit der Gerte 58

Service 60

Nützliche Adressen 60

Bücher und Videos von

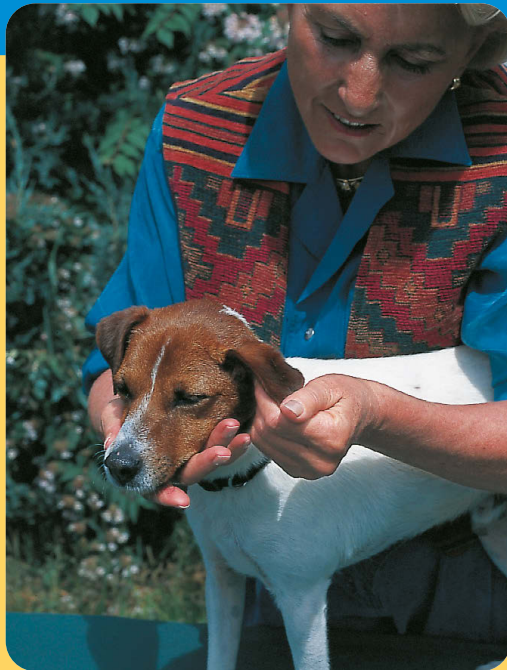
Linda Tellington-Jones 61

Register 62

Liebe Hundefreunde

Tellington-TTouch für Hunde wird seit vielen Jahren erfolgreich von Hundefreunden in Deutschland, Österreich, Schweiz, Großbritannien, USA, Kanada und Südafrika angewandt. Mit TTouch können sich Hunde in neue und ungewohnte Lebenssituationen besser einfügen. Scheue und verstörte Tierheimhunde leben sich in ihren neuen Familien sicher ein, wenn sie mit TTouch sanft und freundlich Willkommen geheißen werden. Welpen und junge Hunde gewöhnen sich selbstsicher an ein neues Leben in der Stadt und werden positiv sozialisiert. TTouch steigert das Lernvermögen und die Intelligenz aller Hunde. Dies kommt Rettungs-, Therapie-, Agility- oder Showhunden zugute, die intensiv in Anspruch genommen werden. TTouch verhilft älteren Hunde zu langer Gesundheit, das Immunsystem wird unterstützt und die Lebensqualität verbessert. Wenn Ihr Hund krank oder verletzt ist, kann TTouch die Heilung unterstützen und Schmerzen sowie Unwohlsein verringern. Hündinnen erleichtert TTouch Tragzeit und Geburt, sie nehmen ihren Nachwuchs liebevoll an. Es gibt so viele gute Gründe, mit TTouch zu beginnen!

Ihre Linda Tellington-Jones



»Tellington-TTouch ist wie eine non-verbale Sprache.« Diese Erklärung für den TTouch benutze ich oft, wenn ich meine sanfte Körperbehandlung in kurzen Worten erklären soll. Das Ziel der TTouch-Körperarbeit ist es, die Funktion und Lebenskraft der Zellen des ganzen Körpers zu aktivieren.

Es hat sich herausgestellt, dass durch die kreisenden Bewegungen solche Gehirnwellen verstärkt messbar werden, die für das Lernen verantwortlich sind. Es werden außerdem Hormone ausgeschüttet, die Stress verringern. Weitere positive Effekte: Sie lernen Ihren Hund besser kennen. Er bekommt Vertrauen, Selbstsicherheit, ein intensives Körperbewusstsein und fühlt sich wohler. TTouch hilft aber auch bei Nervosität und Verspannungen. Einige der TTouches sehen wie Massagegriffe aus, aber auch sie dienen nicht allein der Lockerung der Muskeln, sondern wirken vor allem auf das Nervensystem.

Für die Körperbehandlung von Hunden haben sich 22 verschiedene TTouches bewährt, die in diesem Buch vorgestellt werden. TTouches sind entweder sanft kreisende, streichende oder hebende Berührungen.

Namen

Die TTouches tragen Namen, die leicht zu behalten sind, Assoziationen wecken und eine Verbindung zu den Tieren darstellen, mit denen ich gearbeitet habe. Der Wolken Leopard TTouch stammt z. B. von einer jungen Leopardin, die ich im Zoo von Los Angeles traf. Sie war zu jung entwöhnt worden und hatte einen neurotischen Knet- und Saugreflex, der durch die Bewusstheitsförderung mit TTouch-Kreisen an Maul und Pfoten gestoppt werden konnte.

Vorbereitung

Wenn Sie Ihren eigenen Hund touchen, sollten Sie ihn so gut kennen, dass Sie keine Angst vor plötzlichen, unerwarteten Abwehrreaktionen haben müssen. Seien Sie aber trotzdem vorsichtig, vor allem, wenn Sie mit fremden, ängstlichen oder aggressiven Hunden arbeiten.

- Schauen Sie dem Hund beim TTouchen nicht direkt in die Augen. Hunde empfinden das als bedrohlich. Sprechen Sie Ihren Hund an, nähern Sie sich immer von der Seite oder von hinten und beginnen Sie von dort aus mit TTouch.

- ▶ Reagieren Sie rechtzeitig auf Abwehrreaktionen des Hundes. Reduzieren Sie den Druck oder wechseln Sie zu einer anderen Körperstelle, wenn Sie merken, dass der Hund unwillig reagiert.
- ▶ Manche Hunde legen sich beim TTouch gerne entspannt hin, manche fühlen sich am Anfang sicherer im Stehen oder Sitzen. Machen Sie es sich selbst bequem, halten Sie Ihre Handgelenke gerade und atmen Sie gleichmäßig.
- ▶ Unterstützen Sie den Kopf des Hundes mit einer Hand, wenn Sie am Kopf arbeiten. Entlastend für Hunde mit Hüft- oder Rückenbeschwerden ist das Unterschieben des Knies unter den Hundebauch, wenn Sie die Rute oder den Rücken eines größeren, stehenden Hundes behandeln.
- ▶ Den Kopf zappeliger Hunde können Sie mit dem Daumen am Halsband stabilisieren.
- ▶ Es kann sein, dass Ihr Hund die TTouches am Anfang nicht genießt und sich unruhig verhält. Sie müssen ihn also erst vom Wohlgefühl überzeugen, das sich durch die TTouch-Behandlung einstellt. Atmen Sie gleichmäßig, halten Sie Ihren Hund ruhig und touchen Sie ihn einige Minuten, so dass er die Wirkung spürt.



Stabilisieren Sie einen unruhigen Hund anfangs mit dem Daumen am Halsband und durch ein geborgenes Halten.

Kreisende TTouches

Kreisrichtung

Die kreisenden TTouches werden überwiegend in Richtung des Uhrzeigersinnes ausgeführt, in seltenen Fällen auch entgegengesetzt.

Geschwindigkeit

Das Tempo für einen Kreis liegt zwischen einer und drei Sekunden. Nervöse Hunde benötigen oftmals schnellere Kreise, bis sie die normale Kreisbewegungszeit von etwa zwei Sekunden genießen können. Zum Aktivieren sind schnellere Kreise sinnvoll, zum Beruhigen langsamere.

Linienführung

Die kreisenden TTouches sollen nicht mehrmals auf der gleichen Stelle ausgeführt werden, sondern mit Abstand und in Linien über den Körper. Gleiten Sie nach einem Kreis etwa einen Fingerbreit weiter auf dem Fell, um den nächsten TTouch zu beginnen.

Druckstärken

Die meisten TTouches werden leichter ausgeführt als Sie sich vorstellen, denn unser Interesse ist es, mit den Zellen Kontakt aufzunehmen anstatt die Muskeln zu lockern. Wir haben eine Skala entwickelt, um Ihnen die Druckstärke des TTouches verständlich zu machen. Probieren Sie die verschiedenen Druckstärken zuerst an sich selbst aus.

- ▶ Um den sanftesten Druck herauszufinden, berühren Sie mit dem Mittelfinger Ihr Augenlid und schieben es mit dem leichtesten Kontakt in einem Kreis über den Augapfel, während der Daumen auf Ihrem Wangenknochen ruht. Dies ist der Druck der Stärke 1.
Achtung: Wenn Sie Kontaktlinsen tragen, machen Sie diese Übung auf der Haut unterhalb des Auges.
- ▶ Probieren Sie diesen leichtesten Druck auf den Muskeln Ihres Unterarmes aus. Gehen Sie wieder zurück zu Ihrem Auge und bewegen Sie Ihr Augenlid jetzt mit so viel Druck, so dass Sie die Form des Augapfels spüren können. Dies ist die Druckstärke 3.



TTouches werden mit sanftem Druck ausgeführt.



Mit TTouch bauen Sie Vertrauen auf.

- ▶ Übernehmen Sie den Druck 3 wieder auf Ihren Unterarm und achten Sie auf die Eindellung Ihrer Haut. Wenn Sie die Tiefe verdoppeln, erhalten Sie die Druckstärke 6.
- ▶ Passen Sie den Druck den Reaktionen Ihres Hundes an. Normalerweise verwenden wir an nicht empfindlichen oder nicht schmerzhaften Stellen die Druckstärke 3 bis 5. Empfindliche Körperstellen behandeln wir mit Druckstärke 1 bis 2.