



*Mit sanftern  
Händen*

## Was Linda Tellington-Jones vor rund vier Jahrzehnten für verhaltensauffällige Pferde entwickelt hat, ist heute weltweit als Rundumhilfe für Mensch und Tier bekannt: Die Tellington-TTouch®-Methode wirkt durch sanfte Berührung, verbessert die Zellfunktion und hat erstaunliche Wirkung auf vielen Ebenen.

Text: Eva Rosenfelder

**E**s war ein verhaltensauffälliges Pferd, das Linda Tellington-Jones (84) inspirierte, die Tellington-TTouch®-Methode zu entwickeln, die sie später als «Geschenk der Tiere» bezeichnet hat. Rund vier Jahrzehnte ist es her, seit die gebürtige Kanadierin Tellington-Jones, die heute in Hawaii lebt, diese Technik für das Training und die Pflege von Pferden kreiert hat. Ihre vierjährige Ausbildung bei Moshe Feldenkrais (1904–1984), dem Begründer der Feldenkrais-Methode, am Institute of Humanistic Psychology in San Francisco hatte sie ermutigt, mit ihren Pferden eine eigene Behandlungsweise zu erproben. Ihre Methode des sanften, kreisenden Berührens bezeichnete sie 1983 dann offiziell als Tellington-TTouch.

Was zunächst für Pferde, später auch für alle anderen Tiere wohltuende Wirkung zeigte, fand bald den Weg auch zu den Menschen: Während Pferde- und Haustierbesitzer an Tellington-Jones-Seminaren die TTouche für ihre Tiere erlernten, übten sie dieselben auch aneinander – um besser zu verstehen, was ihre Tiere dabei erlebten. So zeigte sich bald die Wirksamkeit des Tellington-TTouch für den Menschen. Seit 2004 wird die Technik für Menschen unter dem Namen Tellington-TTouch for You® praktiziert. 2008 wurde Linda Tellington-Jones von der Wisdom University in San Francisco die Ehrendoktorwürde verliehen, wo sie den Lehrstuhl für Interspecies Connection (Verbundenheit zwischen den Arten) innehatte.

### Der heilsame Eineinviertelkreis

Tellington-Jones machte es sich zur Lebensaufgabe, die Verbindung zwischen Menschen und Tieren zu fördern und zu vertiefen. Ganz nach dem Grundsatz, dass auf Zellebene alles, was lebt – sei es Mensch, Tier oder Pflanze – miteinander «verwandt» ist. Ihre Stiftung Animal Ambassadors International setzt diese Philosophie auf vielen Ebenen in Tat um. Heute ist die Methode nicht nur für Tiere aller Art bekannt, sondern wird um den ganzen Erdball auch in medizinisch-therapeutischen Praxisfeldern sowie sozialpädagogischen psychologischen Kontexten erfolgreich eingesetzt; sie ist eine wertvolle Unterstützung in der Prävention, Hilfe und Selbsthilfe.

Die respektvolle, sanfte, ja liebevolle Technik, die verschiedene streichende und hebende Berührungen beinhaltet, ist in der Grundlage sehr einfach zu lernen; auch erfordert sie kein Zubehör ausser den eigenen Händen. Der erste TTouch war eine sanft kreisende Verschiebung der Haut in einem Eineinviertelkreis, die überall am ganzen Körper angewendet werden kann (vgl. Kasten). Die Methode hilft dabei, die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu verbessern, was zu erstaunlichen Wirkungen für Gesundheit und Wohlbefinden führen kann.

Ziel einer TTouch-Behandlung ist es, die Kommunikation zwischen den einzelnen Zellen zu aktivieren, die Zellfunktion zu verbessern und so die «Zellweisheit» zu wecken. «Von Herz zu Herz, von Zelle zu Zelle, von Seele zu Seele» ist der Leitsatz.

### Hilfe zur Selbsthilfe

«Krankheit entsteht, wenn die Kommunikation von Organen und Zellen nicht mehr funktioniert», erklärt die TTouch-Lehrerin Lisa Leicht aus Münsingen BE: «Durch die feine Stimulation mittels TTouch werden die Zellen wieder an ihr «Potenzial» erinnert.» Wer die Technik nur schon ein bisschen übe, könne sich und dem eigenen Umfeld sehr bald damit helfen. «Falsch machen kann man eigentlich nichts», sagt Leicht, «allenfalls bewirkt es einfach nicht so viel.» Sie selbst wendet Tellington-TTouch sowohl bei Menschen wie bei Tieren an und habe nur beste Erfahrungen damit gemacht. So helfe z. B. der positive Effekt auf die Nervenbahnen der Faszien bei Schmerzen, Angst, Sorgen oder Depressionen sowie bei verschiedensten körperlichen und akuten psychischen Problemen. Alltägliche körperliche und emotionale Probleme wie Kopf-, Rücken- oder Nackenschmerzen könnten so gelindert werden. Doch auch bei schwereren Problemen wie z. B. bei Nervenkrankheiten, Lähmungserscheinungen, Multiple Sklerose, Parkinson, Schlaganfall- oder chronischen Schmerzen sei bei regelmässiger Anwendung oft eine deutliche Besserung festzustellen. «Gerade bei Schmerz- und Nervenerkrankungen stellen wir eine wunderbare Wirkung fest», sagt Leicht. Dasselbe berichten unzählige Betroffene, und wer diese einfachen, achtsam ausgeführten Berührungen am eigenen Körper ausprobiert, wird die wohltuende Wirkung bald selbst feststellen. Die Autorin dieses Artikels kann dies explizit bestätigen.

Auch Christa Müller – sie wurde als erste Schweizerin zur Tellington-Lehrerin Level 2 lizenziert –, die 1988 erstmals Kontakt hatte mit Linda Tellington-Jones und seitdem die Methode bei eigenen und fremden Pferden anwendet, weiss von erstaunlichen Heilerfolgen zu berichten: «Meine bald 89-jährige Mutter sass vor ein paar Jahren am Küchentisch, als sie mich plötzlich ganz komisch anschaute und am ganzen Körper zu zittern begann. Sie war nicht mehr ansprechbar, und ich konnte gerade noch aufspringen, ihren Kopf festhalten und sanft über der Tischplatte in der einen Hand halten. Mit der anderen habe ich



«Es ist, als würde man das Licht in den Zellen wieder anzünden.»

sofort den Ohr-TTouch nach Tellington ausgeführt. Damit konnte ich bei Mama den Schockpunkt stimulieren und rund um die Ohrbasis den Dreifach-Erwärmer-Meridian aktivieren, der für Atmung, Verdauung und Reproduktion wesentlich ist. Dadurch kam sie wieder zu sich.» Als die vom Bruder herbeigerufene Ambulanz eintraf, war ihre Mutter schon wieder ansprechbar. Heute gehe es ihr gut. «Es ist für mich eine grosse Beruhigung, dass ich diese hilfreiche Methode seit 1988 in meinem Erste-Hilfe-Repertoire immer dabei habe. Alles, was es dazu braucht, ist das Wissen darüber und die eigenen Hände.»

### **Auch Schildkröten reagieren**

Tellington-TTouch hat sich längst auch im Gesundheitswesen durchgesetzt. Die Methode wird heute unter anderem im Pflegebereich, bei der Geburtshilfe sowie Physio- und Ergotherapie angewendet. Auch ausserhalb des klinischen Umfeldes ist die einfache Methode hilfreich – etwa für Lehrkräfte als Technik im Klassenzimmer, um Verhaltensprobleme anzugehen oder die Entwicklung der Schüler zu fördern. Im eigenen Zuhause ist es eine Möglichkeit, Beziehungen über die Grenzen der Sprache hinaus zu verbessern. Sei es, um als Eltern neue Kanäle zu finden, um mit den eigenen Kindern in Kontakt zu treten oder aber um die Partnerschaft zu vertiefen, z. B. indem neue Ebenen des Verstehens und der Wertschätzung erschlossen werden in einem nicht nur sexuell ausgerichteten Kontext.

Weltweit gibt es um die 2000 ausgebildete TTouch-Praktizierende, die ihr Wissen vermitteln. Dazu gehören Workshops für die Anwendung am Menschen oder aber Kurse für die Anwendung bei Pferden, Katzen, Hunden, Nutz- und Zootieren. «Selbst Schild-

kröten reagieren auf eine Behandlung an ihrem Panzer», sagt Christa Müller.

Auf die Frage, was genau die TTouch-Kreise bewirken, antwortete Linda Tellington-Jones einmal bei einem Workshop, dass sie auf der Ebene der Zellen die Angst lösen. «Ich habe mich danach über die Aussage geärgert. Ich dachte, die Leute würden mich für verrückt halten», berichtete sie später. Wie sich herausstellte, sei ihre Sorge jedoch unbegründet gewesen. Im Gegenteil: Jahre später sei ihre Theorie in der Praxis bestätigt worden, als Neurobiologen die Beziehung zwischen Emotionen und Zellen entdeckt haben.

### **Aktivierung der Hirnwellen**

Doch wie genau kommt es zu den Heilwirkungen durch die sanften Berührungen? Experimente der Neurofeedbackforschung (Maxwell Cade und Anna Wise) mittels «Mind Mirror» (einer Form des EEG) zeigten um 1980, dass es während einer Tellington-TTouch-Sitzung zur Aktivierung aller vier Hirnwellen und beider Hemisphären kommt (Awakend Mind State). So tritt ein Bewusstseinszustand ein, der verbunden ist mit innerer Klarheit, intensiver Selbstwahrnehmung und gesteigertem Konzentrationsvermögen, was die späteren Erfolge im pädagogischen und ergotherapeutischen Bereich erklärt.

Die Psychoimmunologin Candace B. Pert schreibt in ihrem Buch «Moleküle der Gefühle»: «Wie wissenschaftliche Studien belegen, werden Emotionen nicht nur im Gehirn, sondern in allen Körperzellen in biochemischen Stoffen gebildet und gespeichert.» Und die Therapeutin Lisa Leicht erklärt: «Durch die TTouches wird die Serotonin- und Oxytocinproduktion gefördert.» Das verändere die Emotionen, erzeuge Wohlbefinden und man spüre sich selber wieder:

## TTouches

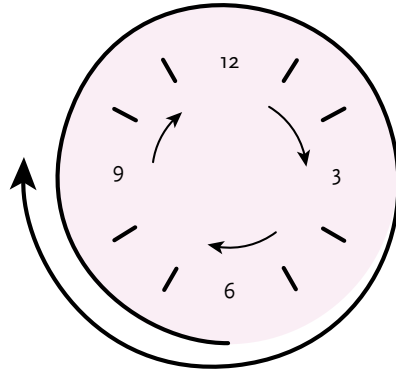
(=TrustTouch, «Berührung, die Vertrauen gibt»)

sind sanfte, kreisförmige Berührungen, welche die Serotonin- und Oxytocinproduktion fördern, den Blutdruck senken, das Immunsystem stärken und eine positive Mensch-Mensch- und/oder Mensch-Tier-Beziehung fördern.

**TTouch for You®** ist die Anwendung der Tellington-TTouches an Menschen. Seit Jahren wird die von Linda Tellington-Jones entwickelte Methode an Menschen (und Tieren) erfolgreich eingesetzt. Diese respektvolle, manuelle Behandlungstechnik beinhaltet eine Vielzahl an kreisenden, streichenden und hebenden Berührungen, die je nach Bedarf eingesetzt werden. Anders als bei einer Massage wird damit nicht nur eine Entspannung des Körpers erreicht, sondern zugleich das Bewusstsein und die Selbstheilung der Zellen aktiviert.

### Die Grundtechnik ist einfach

Tellington-Touches sind einfach und schnell zu erlernen, man braucht keinerlei anatomische Vorkenntnisse. Die Haut des Menschen oder Tieres wird dabei an verschiedenen Stellen mit der Hand sanft verschoben, jeweils in einem vollen und einem Viertelkreis. Eine Behandlung bei Tieren dauert etwa 5–10 Minuten und wird vorzugsweise mehrmals wiederholt.



## Übung zur Selbsthilfe Die Herzumarmung

**Legen Sie** beide Hände flach übereinander auf das Brustbein und verschieben Sie die Haut sanft in einem Eineinviertel-Kreis. Atmen Sie tief ein und aus. Wiederholen Sie diese Übung drei- bis viermal.

**So können Sie** die Übung vertiefen (Herzkohärenz-Übung): Denken Sie während des Atmens an eine Situation oder an jemanden oder etwas, den oder das Sie lieben. Atmen Sie dabei «durch Ihr Herz».

### Wirkungen

- Stressreduzierung
- Beruhigung
- Zentrieren
- Hilfe beim Einschlafen
- Angstreduktion
- Konzentration
- Regulation von Blutdruck und Puls

## Elemente der Tellington-TTouch-Methode

- **Manuelle Körperarbeit:** die TTouches
- **Übungen für Körperbewusstsein,** Koordination, Balance und Raumgefühl
- **Tellington-Hilfsmittel** (Körperbänder), um die Haltung und dadurch die Wahrnehmung und das Verhalten zu optimieren
- **Philosophie, Intention, Visualisation** (das, was man möchte, gedanklich positiv unterstützen)

### Allgemeine Wirkungen

TTouches beruhigen, entspannen, lindern Ängste, Beschwerden und Schmerzen, erzeugen Wohlgefühl und Selbstsicherheit. Die Konzentrationsfähigkeit wird erhöht und das Lernvermögen verbessert.

### ● Buchtipp

Linda Tellington-Jones, Sybil Taylor  
«TTouch for You! – Gesundheit und Wohlgefühl mit dem Tellington-TTouch»,  
Kosmos 2019, ca. Fr. 35.–

«Es ist, als würde man das Licht in den Zellen wieder anzünden.»

Der verstorbene Physiker Prof. Fritz Albert Popp hat festgestellt, dass es in jeder unserer Körperzellen eine messbare Energie bzw. Licht gibt: die sogenannten Biophotonen, deren Energie mit zunehmender Krankheit oder Stress schwächer wird. In Versuchen konnte er aufzeigen, dass Tellington-TTouch diese Energie in einer Anwendungszeit von lediglich 20 Minuten wiederherstellen bzw. die Intensität erhöhen kann. Die Physik wisse heute, dass der Mensch im Wesentlichen ein Wesen aus Licht sei, so Popp, was die moderne Wissenschaft der Fotobiologie beweisen könne. In Bezug auf die Heilung seien die Implikationen immens. So wisse man beispielsweise, dass

Lichtquanten kaskadenartige Reaktionen in den Zellen auslösen oder aufhalten; ebenso wisse man, dass genetische Zellschäden innerhalb von Stunden durch schwache Lichtstrahlen repariert werden könnten. Popp: «Wir stehen noch immer an der Schwelle zum vollständigen Verständnis der komplexen Beziehung zwischen Licht und Leben. Aber wir können jetzt mit Nachdruck sagen, dass die Funktion unseres gesamten Stoffwechsels vom Licht abhängig ist.»

Oder mit den Worten von Lisa Leicht: «Mit achtsamer, respekt- und liebevoller Haltung sich selbst und anderen gegenüber können wir die Welt zu einem besseren Ort machen.» Ob Tellington-TTouch dabei tatsächlich unterstützend wirken kann, testet man am besten selbst. //