

# Einfach berühren

*Die Tellington TTouch Methode® ist heute aktueller denn je: Rundumhilfe für Mensch und Tier – jederzeit und überall.*



AUSPROBIERT VON EVA ROSENFELDER

---

Meine Finger streichen langsam im 1¼-Kreis über das Fell des alten Katers, kräuseln die Federchen meines Vogels oder das Bäumlein des komplett tiefenentspannten, vor mir ausgestreckten Border Collies. Auch mein pulsierender Kopf, das traurige Herz oder der havarierte Zeh – sie alle bekommen diese Berührung, die hilft, Stress aufzulösen oder Schmerz zu lindern. Es ist so einfach.

## Leicht und sanft

Das alles seit dem Besuch der Tellington TTouch-Lehrerin Lisa Leicht, nomen est omen.

Die 63-jährige Therapeutin aus Münsingen (BE) erklärte sich kurzerhand bereit, unseren «Bremer-Stadtmusikanten-Haushalt» samt allen zwei- und vierbeinigen Mitbewohner\*innen mit der TTouch-Methode zu behandeln.

Was die Kanadierin Linda Tellington-Jones vor rund vier Jahrzehnten für verhaltensauffällige Pferde entwickelt hat, hat sich längst als Rundum-Apotheke für Mensch und Tier gemauert: Tellington-TTouch wirkt über sanfte Berührung auf vielen Ebenen: Als wäre es das Selbstverständlichste der Welt, springt unser scheues Kartertier sogleich auf Lisas Schoss und lässt sich freiwillig behandeln. Auch der Hund will kaum von ihr ablassen. Dabei lässt die-

se Frau «nur» ihre Finger leicht über deren Körper kreisen.

## Zellweisheit wecken

«Linda Tellington-Jones hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht, die Verbindung zwischen Menschen und Tieren zu fördern und zu vertiefen», sagt Lisa. «Von Herz zu Herz, von Zelle zu Zelle, von Seele zu Seele, ist Linda Tellington-Jones' Leitsatz.» Ganz nach dem Grundsatz, dass auf Zellebene alles, was lebt – ob Mensch, Tier oder Pflanze – miteinander verwandt ist.

Der erste TTouch war diese sanft kreisende Verschiebung der Haut in einem Eineinviertelkreis, die ohne Vorkenntnisse überall am ganzen Körper angewendet werden kann (vgl. Kasten). Heute beinhaltet diese respektvolle Behandlungsmethode eine Vielzahl an kreisenden, streichenden und hebenden Berührungen. Lisa zeigt mir u. a. auch die Arbeit mit Körperbändern, die fein bewusst machen, in welche Haltungen man sich begibt und wie man sich selbst ent-blockiert. Ungern spüre ich meine gebückten Schultern – doch das locker angelegte Körperband lädt den Körper ein, die Haltung neu auszurichten.

Den schon länger stark mausernden, uralten Vogel behandelt sie aus sicherer Distanz vor seinem Schnabel «nur» energetisch. Doch auch da: Einige Tage später

beginnt sich sein Gefieder massiv zu bessern. Wie kommt es zu solchen Heilwirkungen?

«Die Wahrnehmung des eigenen Körpers wird intensiviert, das verbessert die Kommunikation zwischen den einzelnen Zellen und dadurch die Zellfunktion – die ‹Zellweisheit› wird geweckt. T-Touches fördern die Serotonin- und Oxytocinproduktion», so Lisa. «Das verändert die Emotionen, erzeugt Wohlbefinden: als ob man

das Licht in den Zellen wieder anzünden würde ...»

Es ist vor allem die liebevolle Haltung zu allem, was lebt, die mich beeindruckt, diesen Tag zu einem besonderen Erlebnis macht – und nachwirkt: Kreisend, fühle ich mich jedes Mal ganz als Teil im grossen Kreis des Lebens. 🌱

[www.lisaleicht.ch](http://www.lisaleicht.ch)

### **Grundtechnik:**

Vorkenntnisse sind keine nötig!

Die Haut des Menschen oder Tieres wird an verschiedenen Stellen mit der Hand sanft verschoben, jeweils in einem vollen und einem Viertelkreis.

### **Buchtipps:**

Linda Tellington-Jones, Sybil Taylor:

«TTouch for You! – Gesundheit und Wohlfühl mit dem Tellington-TTouch», Kosmos 2019.

Mechthild Weissjohann: Tellington TTouch for You® nicht nur für Kids

---

## **Aromatherapie fürs Gehirn**

*Ein Neurotransmittertest ermittelt – leicht herausfordernd – heilende Düfte für unsere Gehirnbotschaften.*



**AUSPROBIERT VON NELE PINTELON**

---

Freudig gespannt studiere ich einen Fragebogen, er wird die Basis für eine Duftanalyse sein. Ich werde bald eine Duftmischung erhalten, die meine Neurotransmitter, sprich: Gehirnbotschaften, heilsam beeinflussen soll.

300 Fragen soll ich beantworten, ich bin ängstlich beeindruckt, aber die Erwartungsfreude ist grösser. Ich stürze mich hinein.

### **Intuition triggern**

Bis zum ersten Unmut ist es nicht weit, es werden mir keine Fragen, sondern sehr pointierte Ich-Aussagen präsentiert; ich habe die Wahl, mit Ja, Nein oder Weiss nicht zu antworten. Ich habe immer neue Ideen, tja, ziemlich radikal, oder? Ich kämpfe kompromisslos um meine Ziele, was, da habe ich die Wahl zwischen drei kurzen