

Berührung mit Heil-Effekt

TTouch funktioniert bei fast allen Tieren – auch bei Stubentigern. Die spezielle Körperarbeit verbessert das Wohlbefinden, fördert das Vertrauen zwischen Mensch und Tier und beeinflusst positiv die Gesundheit.

Schimpansen, Tiger und Waschbären sind Wellness für die Katze. Jedenfalls die nach ihnen benannten Berührungen der Tellington-TTouch-Methode. Diese Technik kann bei Samtpfoten schon nach kurzer Anwendungszeit Stress und Angst reduzieren. Die TTouche schaffen Vertrauen und sie verbessern die Aufnahmefähigkeit der Katze. Gezielte Griffe verhelfen den Tieren zu einem guten Körpergefühl.

«Es gibt viele verschiedene Arten, seine Hand auf dem Körper des Tieres zu platzieren», sagt Lisa Leicht, TTouch-Lehrerin aus Bern. Nur eines bleibe fast immer identisch: Die Finger bewegen sich auf der Haut meist in 1¼-Kreisen. Es bleibt dem Anwender überlassen, ob er die Bewegungen im Uhrzeigersinn ausführt oder entgegenkreist. Lisa Leicht richtet sich dabei stets nach dem Wohlbefinden der Katze und versucht abzuschätzen, was das Tier lieber mag. Wichtig ist: Während die eine Hand behandelt, bleibt die andere ruhig und stützt das Tier. Meist arbeitet der Tierhalter von vorne nach hinten und von oben nach unten.

TTouche stabilisieren den Kreislauf und retten Leben

Die Tellington-TTouch-Methode wurde 1983 von der gebürtigen Kanadierin Linda Tellington-Jones entwickelt (siehe Seiten 16 und 17). Laut Lehrerin Lisa Leicht entstand die Methode «aus dem Bedürfnis heraus, eine respektvolle und klare Form von Kommunikation zwischen Mensch und Tier zu schaffen».



TTouch-Lehrerin Lisa Leicht behandelt Somali-Kater Lord Lancelot mit dem Ohren-TTouch.

Nachfolgend die Beschreibung einiger Berührungen und deren Wirkung:

- **Schimpansen-TTouche** «macht man mit dem Teil der Hand, den die Schimpansen zum Gehen brauchen», erklärt Leicht. Der Anwender klappt die Finger ein und bewegt die Haut mit dem zweiten Fingerglied. Weil nicht mit der Handinnenseite gearbeitet wird, eignet sich laut Leicht dieser Touch besonders gut für scheue Katzen: «Er ist weniger direkt.»
- **Den Tiger-TTouch** «haben viele Büsis wahn-sinnig gern». Sie stelle sich jeweils Tiger Shirkan aus dem Dschungelbuch vor, sagt Leicht, und formt ihre Hand zu einer Pranke. «Getoucht» wird mit den Spitzen der Finger

nägel. Leicht empfiehlt, bei diesem Touch nur wenig Druck anzuwenden. Vor allem Katzen, die sich häufig kratzen müssen, würden diesen Griff schätzen.

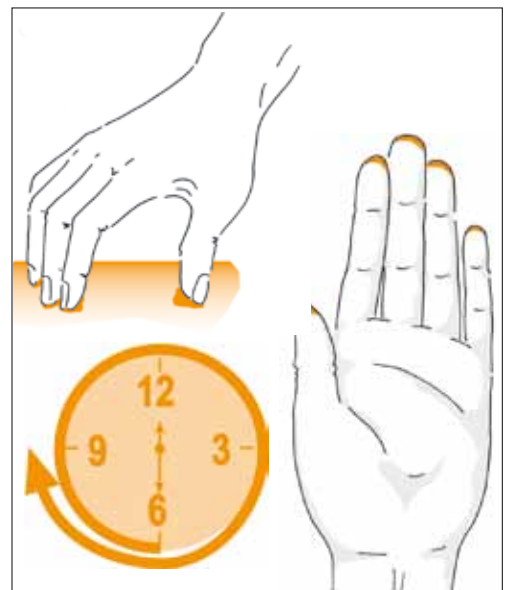
- **Ohren-TTouche** stärken das Immunsystem, helfen bei Verdauungsstörungen und können gar Leben retten – etwa nach einem Unfall. «Denn der Ohren-TTouch stabilisiert den Kreislauf», sagt Leicht. Und so wird es gemacht: Der Daumen bewegt sich in 1¼-Kreisen über das Ohr. Danach Ohr nach aussen austreichen.
- **Beim Maul-TTouch** umkreisen die Fingerspitzen das Maul des Tieres. Er ist vor allem hilfreich bei Angst, Stress, Nervosität und Hyperaktivität.



Die rechte Hand behandelt, die linke stützt.



Schimpansen-TTouch: Gut für scheue Büsi.



So funktioniert der Waschbär-TTouch.

- **Waschbär-TTouches** werden mit einer oder mehreren Fingerkuppen angewendet. «So kann man auch kleine Stellen berühren», sagt Leicht, «und Heilungsprozesse beschleunigen.»
- **Der Tarantel-TTouch** heisst mit vollem Namen «Tarantel, die den Pflug zieht». Diese Berührung ist eine leichtere Form des aus Massagetechniken bekannten Hautrollens. Je nach Anwendungsart wirkt dieser Touch aktivierend oder beruhigend. Er steigert die Durchblutung und ist hilfreich bei Tieren, die auf Berührung empfindlich reagieren. Der Anwender «läuft» mit Zeige- und Mittelfinger beider Hände über das Fell seines Tiers. Dabei zieht er die Daumen hinterher – als wären sie ein Pflug.
- **Abstreichen mit «Noah's Marsch»** eignet sich zu Beginn und am Ende der Behandlung: Mit der Handfläche von vorne nach hinten in klaren Bewegungen über das Fell streichen.

Mit Hilfsmitteln Wirkung verändern oder Abstand schaffen

Lisa Leicht ist TTouch-Lehrerin für Kleintiere. Vor allem behandelt sie Hunde und Katzen. Doch die Methode könne auch bei Meer-schweinchen, Schildkröten und mehr angewendet werden. Ebenfalls eine Wohltat ist diese Körperarbeit für Menschen. So fordert Leicht an ihren Präsentationen die Besucher oft dazu auf, die TTouches an sich selber auszuprobieren. Wie kürzlich an einem vom Verein «Freunde Katzenmuseum Schweiz» organisierten Anlass.

Dort zeigte sie auch ihre Hilfsutensilien wie Peeling-Handschuhe, Pinsel oder Schaf-fell. Die Gegenstände verändern entweder die Qualität der TTouches oder schaffen von der Hand bis zum Tier etwas Abstand – was sich vor allem bei verspielten, scheuen oder aggressiven Katzen eignet. Doch ob Hände oder Hilfsmittel: Die Katze beginnt schon nach wenigen TTouches zu schnurren – und geniesst es.

Sarah Kuhni



Eine langjährige Freundschaft verbindet Linda Tellington-Jones mit Prof. Dr. Ewald Isenbügel, Tierarzt im Zürcher Zoo.

Linda Tellington-Jones, Tierbotschafterin: Ein Leben für die Würde

Mehr Respekt, Verständnis, Mitgefühl – das wünscht sich Linda Tellington-Jones für unsere tierischen Lebewesen. Seit rund 50 Jahren verfolgt sie als Tierbotschafterin beharrlich dieses Ziel.

Der Mensch ist die Krone der Schöpfung. Dies besagt eine alte Redensart. Doch leider ist er kein weiser Herrscher, kein gütiger König. Er ist zu einem gnadenlosen Despoten geworden. Gierig nach immer mehr Profit, nutzt er die Natur und ihre Geschöpfe gefühl- und gewissenlos aus. Nutztiere sind zur Industrieware verkommen, Haustiere zum Wegwerfartikel. Seit 50 Jahren kämpft Linda Tellington-Jones gegen diese seelenlose Mentalität, versucht den Menschen das faszinierende und lebenswerte Wesen unserer befiederten, geschuppten und pelzigen Mitlebewesen wieder nahezubringen.

Aufgewachsen auf einer Farm im kanadischen Edmonton, hat sie genügend Boden-

haftung, um ihre Ideen glaubhaft Menschen verschiedenster Denkrichtungen näherzubringen. Mit elf Jahren half sie bereits beim Einreiten von Pferden. Der Zwang, der dabei ausgeübt wurde, das Brechen des Willens der edlen Tiere behagte ihr jedoch nicht. Wäre es nicht viel natürlicher, mit den Tieren zusammenzuarbeiten, als sie zu unterwerfen? Ein Tier, das nur aus Angst gehorcht, ist nicht verlässlich, sondern bleibt in kritischen Situationen unberechenbar.

Ein Buch über Bodenarbeit mit Pferden, die Pferdemaßage ihres Grossvaters und eine vierjährige Ausbildung in der Feldenkrais-Methode waren Meilensteine auf ihrem Weg. 1983 kam der Durchbruch: Tellington-Jones entdeckte die 1/4-Kreis-Bewegung, die Tellington-TTouch-Methode war geboren. Sie ist eine Art Kommunikation auf Zellebene und hilft nicht nur das Verhalten von schwierigen Tieren zu verändern, sondern verbessert auch Gesundheit und Wohlbefinden, baut Stress ab, stärkt das Immunsystem und steigert die



Linda Tellington-Jones, «TTouch für Katzen», 124 Seiten, Hardcover, Verlag: Kosmos, ISBN: 978-3-440-11160-4, ca. Fr. 27.–



Linda Tellington-Jones, «Tellington-Training für Hunde», 144 Seiten, Klappenbroschur, mit DVD, Verlag: Kosmos, ISBN: 978-3-440-11629-6, ca. Fr. 34.–

Bilder: Kosmos



Grossvieh-Einheit oder Lebewesen mit eigener Würde? Für Linda Tellington-Jones ist die Antwort klar.

der Tiere

Konzentration. TTouch kann von jedem und überall angewandt werden. Es eignet sich für junge und alte Tiere, für Elefanten und Vögel. Mit ihrer Methode hat Tellington-Jones den Menschen ein einfaches Mittel zur Kommunikation mit Tieren in die Hand gegeben.

Seit dieser Entdeckung reist die Tierbotschafterin unermüdlich durch die Welt und gibt ihr Wissen weiter. Auch in der Schweiz bietet sie regelmässige Kurse und Workshops an. Eine besondere Freundschaft verbindet sie mit Dr. Ewald Isenbügel, Zootierarzt des Zürcher Zoos. Zootiere liegen Tellington-Jones besonders am Herzen, und sie sieht mit Freude, dass die Haltung in vielen Tierparks grosse Fortschritte gemacht hat. Oft wird sie zu exotischen Tieren gerufen, und es ist rührend, dass auch Elefanten, Tiger und Bären, ja sogar Schlangen und Echsen die 1¼-Kreise geniessen. Die Sprache, die Tellington-Jones gefunden hat, ist universell und ein grosses Geschenk an alle Lebewesen.

Text und Bilder: Ursula Glauser

«Respektlosigkeit tötet die Erde»

Frau Tellington-Jones, die Methode der Kreisbewegung ist sehr einfach. Haben Sie eine Erklärung, weshalb sie dennoch so schnell und intensiv wirkt?

Man tritt auf diese Weise in Kontakt mit den Zellen, es ist eine Kommunikation auf Zellebene. Die Bewegung wird bewusst gemacht, man bleibt mit der ganzen Aufmerksamkeit dabei. Wichtig ist der 1¼-Kreis; man stellt sich dabei ein Uhrenzifferblatt vor und bewegt die Haut mit den Fingern von sechs Uhr einmal rundherum und weiter bis neun Uhr. Die Kreisbewegung aktiviert die rechte Hirnhälfte, das Vorstellen der Ziffern aktiviert die linke Hirnhälfte. Durch TTouch sind also beide Hirnhälften gleichmassig aktiv. EEG-Untersuchungen haben dies bestätigt und darüber hinaus gezeigt, dass sich das Hirnwellen-Muster unter TTouch so verändert, wie man es normalerweise nur bei erleuchteten Menschen findet – man nennt dies den «awakend mind»-Zustand: Man ist gleichzeitig entspannt und hellwach. Dies geschieht beim Behandler und dem behandelten Tier oder Mensch gleichermassen.

Sie bezeichnen TTouch als eine Kommunikation zwischen den Arten. Wie kann man sich das vorstellen?

Es ist eine Kommunikation von Herz zu Herz. Wenn man ein Tier mit TTouch behandelt, nimmt es den Menschen plötzlich mit neuem Interesse wahr. Der Ausdruck in den Augen ist ganz anders als vorher. Es ist wie ein Erwachen.

Was kann der Mensch von den Tieren lernen?

Bedingungslose Liebe, Toleranz, besseres Verständnis. Auch Vergebung und tiefe Dankbarkeit. Liebe-

voller zu sich selbst werden und zu seiner Umgebung.

Was kann das Tier vom Menschen lernen?

Es kann lernen, seine Angst zu überwinden. Als Voraussetzung dazu muss es lernen, Vertrauen zu fassen. Und es kann auch seine Intelligenz steigern, in dem Sinn, dass sich seine Fähigkeit, sich neuen Situationen anzupassen, verbessert.

Man entdeckt je länger, je mehr, dass Tiere viel mehr Fähigkeiten haben, als lange angenommen: Tiere haben einen Sinn für Humor, brauchen Werkzeuge, haben teilweise eine Vorstellung vom Ich, Elefanten haben sogar ein Wissen um den Tod. Gibt es überhaupt einen grundlegenden Unterschied zwischen Mensch und Tier?

Natürlich gibt es eine ganze Skala von Intelligenz. Doch es gibt keinen grundlegenden Unterschied zwischen Mensch und Tier. Unsere Ich-Bezogenheit lässt uns dies nicht sehen.

Darf der Mensch Nutztiere haben?

Er soll sie mit Respekt und Dankbarkeit pflegen und in der gleichen Haltung töten, wenn es sein muss. Das ist die Einstellung der Naturvölker. Unsere Respektlosigkeit hingegen tötet den Planeten Erde. Wenn Gefühl und Logik nicht mehr zusammenspielen, wenn einzig der Intellekt herrscht, ist bloss noch unsere linke Hirnhälfte aktiv. Wir sehen das Bild der Wirklichkeit nur noch mit halbem Hirn, was bedeutet, dass wir dadurch halb blind sind. Wir sind nicht mehr in der Lage, das Ganze zu sehen.