

Tellington TTouch®

Der **Tellington - Touch** besteht aus einer Reihe von Kreisbewegungen und Lifts mit den Fingern, der Hand oder der neuartigen Schweizer Silikon- Massagebürste über den ganzen Körper. Das Ziel der TTouch ist es, die Zellenfunktion zu aktivieren, verspannte Stellen zu lösen, Berührungsängste zu nehmen, unerwünschte Verhaltensweisen und Gewohnheiten zu verändern, Schmerzen zu lindern, die Heilung von Wunden zu beschleunigen und natürlich um die Mensch – Tier – Beziehung zu vertiefen.

Linda Tellington-Jones begann in den 70er Jahren, aus der **Feldenkrais-Methode** (benannt nach Dr. Moshe Feldenkrais) den Tellington TTouch® zu entwickeln. Dabei werden unbenutzte **Nervenbahnen** und neue Gehirnzellen aktiviert.

Zu Beginn arbeitete Linda Tellington-Jones an Pferden, später dehnte sie die Methode auf alle Tiere aus. Daher auch der Name **T.T.E.A.M.** "Tellington-Touch-Every-Animal-Method" (für alle Tiere). Linda Tellington-Jones selbst ist gefragt für die Behandlung von Tieren in weltbekannten Zoos. Auch der Wal Keiko, der durch den Film Free Willy bekannt wurde, kam in den Genuss von Linda's Behandlungen.

Körperliches und seelisches Missempfinden sowie Verspannungen führen bei unseren Tieren zu Verhaltensauffälligkeiten. Steife, kurze Schritte, hoher Kopf, krampfhaftes Heben der Rute sowie unregelmäßige Atmung, aber auch Aggressivität und selbst zerstörerische Aktivitäten wie Fellausbeißen und Leckezem sind deutliche Anzeichen für Disharmonie im Körper. Mit gezieltem Einwirken auf die einzelnen Körperregionen lösen sich die Verspannungen und das betroffene Tier wird wieder zugänglich und aufnahmefähig.

Mit der Tellington TTouch® Methode wird der Körper also auf sanfte Art und Weise emotional, mental und körperlich in Balance gebracht. Durch die TTouches, gezielte, sanfte und qualitätsvolle Berührungen, entsteht eine Kommunikation zwischen Mensch und Tier, die mehr Körperbewusstsein und –gefühl verschafft. Durch dieses neu erwachte Bewusstsein erlangt das Tier mehr Koordination und Konzentration, wodurch seine Lernfähigkeit und Lernwilligkeit erweitert wird.

Dabei kann jedes lebende Wesen von dieser Methode profitieren. Selbst, wenn keine körperlichen oder emotionalen Probleme vorliegen, kann man es einfach als Wellness- Behandlung für sein Tier benutzen. Zumindest dann profitieren auch die ttouchenden Frauchen oder Herrchen davon, weil auch diese dabei zu Ruhe kommen.

Mit der Tellington TTouch® Methode werden verblüffende Wirkungen in den folgenden Fällen erzielt:

- Verhaltensauffälligkeiten bei hyperaktiven, ängstlichen oder aggressiven Tieren
- Bei Tieren mit „Vergangenheit“ (Tierheim- oder misshandelte Tiere)
- Kränkelnde Tiere durch Stärkung des Immunsystems
- Bei Tieren mit Problemen im Bewegungsapparat
- Bei operierten Tieren
- Zur Verbesserung der Bewegungsabläufe bei sportlich eingesetzte Tiere
- Zur Entspannung bei dienstlich eingesetzten Hunden
- Bei Welpen und Jungtieren
- Bei tragenden Tieren auch zur Geburtserleichterung

Durch die Behandlung wird dem Tier mehr Körpergefühl und Körperbeherrschung geben, daraus folgt eine größere Sicherheit und ein tieferes Vertrauen in sich selbst, seine Umgebung und gegenüber dem Menschen sowie anderen Tieren. Stress wird abgebaut. Die Fähigkeit, richtige Entscheidungen zu treffen und neue Sachen zu lernen, wird verstärkt. Verspannungen im Körper lösen sich, wodurch der Körper lockerer wird und auch innerliche Anspannungen abgegeben werden können. So wird auch Angst gelindert, Reaktivität verzögert, Hyperaktivität beruhigt oder gar beseitigt sowie Aggressivität abgebaut. Schmerzen verringern sich oder verschwinden, dadurch werden Bewegungsabläufe geschmeidiger. Bewegungsabläufe werden präzisiert (Sporthunde) und Selbstvertrauen gestärkt (Ausstellungen und Turniere). Aber auch Probleme wie Angst und Übelkeit beim Autofahren, Angst an Silvester und bei Gewitter, Trennungsangst und unsoziales Verhalten können gemindert werden. Der Einsatz bei gesundheitlichen Beschwerden lindert z.B. Schmerzen, Koliken, Magenverstimmungen und

Gelenkprobleme, aber auch postoperative Behandlungen und Geburtshilfe können alle von den TTouches positiv beeinflusst werden.

Bei manchen Tieren tritt die Wirkung sofort ein, bei anderen muss man etwas gezielter und länger arbeiten, wobei Arbeiten ein hässliches Wort für diese wundervolle und wundersame sanfte Tätigkeit ist.

Folgende Faktoren sind beim Tellington TTouch® zu beachten:

- volle Aufmerksamkeit der ausführenden Person
- geeigneter Platz (angenehm für Mensch und Tier)
- wertfreien Umgang mit allen lebenden Wesen
- Intention, die wir in unsere TTouches einfließen lassen
- innere Ruhe oder das Streben danach, während man ttoucht
- gleichmäßige, tiefe Atmung und gute Erdung
- Visualisierung des Zielzustandes
- Beachtung der Körpersignale des Tieres für: Weitermachen, Pause, Aufhören, falsche Stelle, andere Stelle für Stimulation
- Das richtige Werkzeug

Tellington TTouch® wird mit der Hand (Handfläche, Fingerspitzen, Fingerknöcheln) ausgeführt. Eine weitaus bessere und effektivere Alternative ist jedoch der Gebrauch der neuartigen Schweizer Massagebürste cat-hairy™ bzw. dog-hairy™

Das ist eine von Spezialisten – nach neuesten Erkenntnissen – entwickelte Hightech-Silikonbürste mit folgenden Vorteilen:

- Ein Schweizer Qualitätsprodukt – mit sehr langer Lebensdauer
- Wird zu 100 Prozent aus hochwertigstem Silikon hergestellt
- Ist von Tierärzten empfohlen
- Passt sich optimal an Ihre Hand und an den Körper Ihres Tieres an
- Hat eine einzigartige, superweiche Oberflächenstrukturen – ohne Metallteile – birgt daher keinerlei Verletzungsgefahr
- Ist super biegsam und verformbar, somit auch ideal an Kopf und Pfoten einsetzbar
- Ist trocken und nass anwendbar (Antistatikeffekt)
- Ist leicht zu reinigen, waschmaschinen- und spülmaschinenfest
- Durch die Noppen werden mehrere neben einander liegende Zonen gleichzeitig angesprochen

=> Vervielfachung des Stimulationseffektes



oben: cat-hairy™ short hair

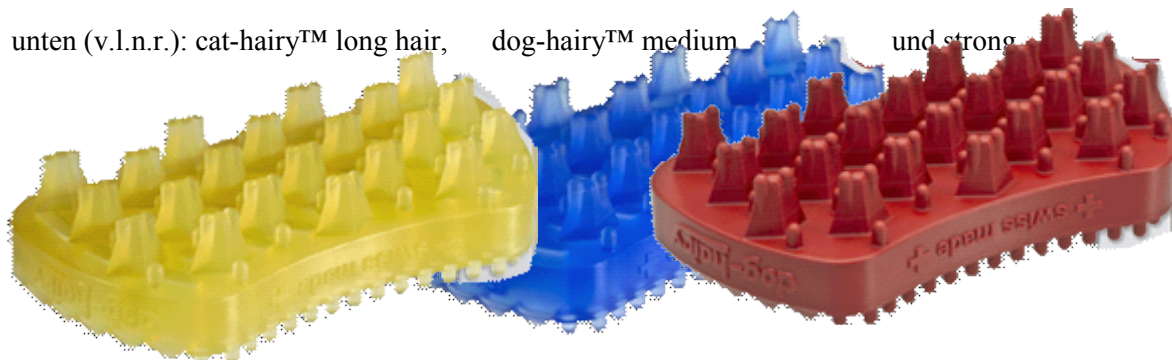
und

dog-hairy™ soft

unten (v.l.n.r.): cat-hairy™ long hair,

dog-hairy™ medium

und strong



Kleiner TTouch – Kurs

Vor Beginn und am Ende der eigentlichen TTouches wird der Körper ausgestrichen, dies nennt man "**Noahs Marsch**", damit werden die Körperteile verbunden und das Bewusstsein für den ganzen Körper erzeugt. Man streicht mit der Silikon-Massagebürste oder der Handfläche beginnend am Kopf in gerader Linie bis zur Schwanzspitze, anschließend beide Körperseiten einschließlich der Beine vom Oberschenkel zu den Pfoten.

Für die verschiedenen TTouches gilt:

Die Hand oder Massagebürste kreist locker und die Kreise bewegen sich im Uhrzeigersinn.

Beginnen Sie bei der Sechs einer imaginären Uhr und bewegen Sie die Haut bis zur Zwölf, dann wieder bis zur Sechs und herauf bis zur Neun = **1 ¼ Kreis**. Besonders wirkungsvoll ist es, wenn Sie die kreisenden TTouches linienförmig über den Körper ausführen. Haben Sie einen Kreis beendet, streichen Sie ein Stück weiter auf dem Fell und beginnen einen neuen Kreis. Die Hand soll dabei locker aufliegen und die Haut mit geringem Druck bewegen. Achten Sie dabei auf ruhige gleichmäßige Atmung.

Die TTouches werden mit verschiedener Intensität ausgeführt, man unterscheidet **Druckstärken** von 1 - 6. Der Druck wird der Reaktion des Tieres angepasst. Unangenehm sein oder gar wehtun darf es auf keinen Fall!

Je nach Art des TTouches werden die Fingernägel bis hin zur ganzen Handfläche benutzt. Bei der Schweizer Silikonbürste stehen dafür verschiedene Bürstentypen zur Auswahl, die sich im Härtegrad sowie in Form, Größe und Anordnung der Noppen unterscheiden. Durch das biegsame Material kann die Wirkung entsprechend noch optimiert werden.

Somit ist an Stelle der Fingernägel und Fingerkuppen die cat-hairy™ Long hair sowie die dog-hairy™ Medium oder Strong zu empfehlen. Bei TTouches, die von der Handfläche ausgeführt werden, kann ich zur cat-hairy™ Short hair, der dog-hairy™ Soft sowie zu sämtlichen Rückseiten der Silikonbürsten raten, auf denen sich in Kurvenlinien speziell angeordnete zackenförmige Erhebungen und kleine Noppen an der einen Längsseite befinden.

Sollten Hunde anfangen, zu schmatzen, beginnen sich die Lippen zu lecken und genüsslich gähnen, ist dies ein sicheres Zeichen dafür, dass sie völlig entspannt sind. Das Gleiche gilt für Katzen auch sie genießen lang ausgestreckt die wohltuende Massage.

Wolken-Leopard-TTouch

Er ist wohltuend und entspannend. Aus ihm haben sich alle kreisenden TTouches entwickelt. Hier wird mit den Fingerkuppen bzw. wie oben beschrieben mit der Silikonbürste gearbeitet. Durch das biegsame Material der Bürsten muss auch nicht vollflächig gearbeitet werden. So bietet es sich an, nur mit der Äußeren Noppenreihe zu arbeiten. Man beginnt mit kreisenden Bewegungen am Kopf, massiert dann in einer geraden Linie über Hals, Schulter, Flanken bis zum Ende des Rückens. In dieser Weise zieht man die Linien parallel zueinander über den ganzen Körper. Der Wolken-Leopard-TTouch hat sich bei Nervosität und Angst, Schüchternheit und Hyperaktivität bewährt. Beim Sport und vor der Hundepfprüfung ist er genial, um den Hund auf seine Aufgabe vorzubereiten. Bei Katzen wirkt er beruhigend vor Ausstellungen.

Liegender-Leopard-TTouch

Während beim Wolken-Leopard-TTouch mit den Fingerkuppen oder der Silikonbürste mit den größeren Noppen gearbeitet wird, bleibt beim Liegenden-Leopard-TTouch die Hand flach auf dem Körper des Tieres bzw. wird mit der feiner strukturierten Bürste gearbeitet. Dieser TTouch erzeugt Wärme und wirkt somit entspannend, hilft bei Muskelkater und Hüftproblemen. Man wendet ihn aber auch bei Angstzuständen an (zum Beispiel vor lauten

Geräuschen). Bei Schock und bei bevorstehenden Operationen wirkt er beruhigend und entspannend.

Tiger-TTouch

Er kann großflächigen Juckreiz stillen, aber auch einen hyperaktiven Hund beruhigen. Hierbei formt der Therapeut die Hand zu einer Kralle. Die Finger stehen etwa 1 cm breit auseinander, so daß nur die Fingerspitzen die Haut unter dem Fell berühren. Jeder einzelne Finger beschreibt einen selbständigen Kreis. Der Daumen bleibt ruhig in Kontakt mit dem Körper des Tieres. Auch der Einsatz die dog-hairy™ Strong erzielt hier einen wunderbaren Effekt.

Waschbär-TTouch

Hierbei bewegt man die Haut mit gebeugten Fingerspitzen in einem Winkel von etwa 90 Grad und minimalem Druck in winzigen Kreisen herum. Er wird gerne bei Schmerzen und Verspannungen im Rücken und an den Oberschenkeln angewandt. Der Waschbär – TTouch an den Pfoten nimmt die Angst vor dem Krallenschneiden, ist aber auch sehr wirkungsvoll bei wundgelaufenen Ballen und Verletzungen, vor allem, wenn der Hund sich dort nicht anfassen lässt. Bei Beschwerden durch HD können Schmerzen verringert werden. Ebenso wirkungsvoll ist er bei Welpen, wenn sie die Muttermilch verweigern und zur Anregung des Stuhlganges. Der Einsatz der soften Varianten der Silikonbürste ist hier ebenfalls empfehlenswert.

Bär-TTouch

wie vor jedoch in kleinen Kreisbewegungen mit den Fingernägeln ausgeführt, lindert Juckreiz und Schmerz bei Insektenstichen

Ohren – TTouch

Er ist für die meisten Probleme der effektivste TTouch. Schon in der alten Heilkunst war es bekannt, über die Ohren auf Körper und Organe einzuwirken. Das zeigt unter anderem die Akupunktur, die noch heute erfolgreich eingesetzt wird.

Das zügige und etwas kräftigere Ausstreichen der Ohren, zum Beispiel nach einem Unfall, oder vor einer Operation, stabilisiert den Kreislauf. Soll der Hund beruhigt werden, streicht man sanft und langsam über die Ohren. Hat der Hund Stehohren, so werden diese von der Basis bis zur Spitze ausgestrichen. Schlappohren werden waagrecht von der Basis bis zur Spitze behandelt, wobei man das Ohr mit einer Hand stützt. Dieser TTouch wirkt sehr entspannend und hilft unter anderem bei Angst vor Geräuschen, Lampenfieber, Erbrechen und Unruhe beim Autofahren, Verdauungsproblemen, Bauchschmerzen und als Unterstützung während der Geburt. Die Schweizer Silikonbürste kann auch bei diesem TTouch entsprechend sinnvoll eingesetzt werden.

Der Tarantel-TTouch

Der Tarantel-TTouch ist eine abgewandelte leichtere Form des Hautrollens. Er befreit von Angst, steigert die Durchblutung (erzeugt eine sofortige Gänsehaut) und verbessert das Vertrauensverhältnis.

Beide Hände nebeneinander auf das Tier legen, die Fingerspitzen zeigen nach vorn in die Bewegungsrichtung, die Daumen sind zur Seite gerichtet und berühren sich leicht. Nun mit beiden Zeigefingern gleichzeitig einen Schritt von ca. 3 cm nach vorne machen und die Daumen wie einen Pflug hinterher ziehen. Die Haut, die sich vor den Daumen befindet, wird dabei sanft gerollt. Als nächstes die Mittelfinger gemeinsam einen Schritt vorziehen. Zeigefinger und Mittelfinger wechseln sich bei jedem Schritt ab. Die Daumen werden dabei immer hinterher gezogen und es entsteht eine gleichmäßige, fließende Bewegung.

Zick Zack TTouch

Zick Zack Streichen, von vorne nach hinten, erhöht Aufmerksamkeit und Konzentration. Dabei kann mit der Handfläche oder den Fingerkuppen gearbeitet werden. Auch hier ist der Einsatz der Silikon-Massagebürste - entsprechend dem gewollten Ziel - empfehlenswert.

Literaturhinweis:

- „Der neue Weg im Umgang mit Tieren“ ISBN: [9-783-44009-331-3](#)
- „TTouch für Hunde für unterwegs“ ISBN: [9-783-44009-481-5](#)
- „Tellington-Training für Hunde“ ISBN: [9-783-44007-776-4](#)
- „Welpenschule mit Linda Tellington-Jones“ ISBN: [9-783-44009-953-7](#)
- „Anti-Stress-Programm für Hunde“ ISBN: [9-783-80015-742-6](#)
- „TTouch für Katzen“ ISBN: [9-783-44011-160-4](#)
- „Die Linda Tellington-Jones Reitschule“ ISBN: [9-783-44009-584-3](#)
- „TTouch und TTeam für Pferde“ ISBN: [9-783-44008-957-6](#)
- „TTouch für Springpferde (VHS)“ ISBN: [9-783-44007-070-3](#)
- „TTEAM und TTouch in der tierärztlichen Praxis“ ISBN: HYPERLINK
"http://www.amazon.de/TTEAM-und-TTouch-in-der-tier%C3%A4rztlichen-Praxis/dp/3830490488" \o "Amazon.de" 9-783-83049-048-7
- „TTouch for you!“ ISBN: [9-783-44007-572-2](#)