

DIE TTOUCH – METHODE

zunächst einmal fühle ich mich geehrt, daß heute so viele von Euch anwesend sind und etwas über den TTouch hören wollen.

Stellt aber bitte keine zu hohen Anforderungen, denn ich bin KEIN professioneller TToucher, sondern habe mir das nur autodidaktisch für den Hausgebrauch angeeignet.

Es steht mir NICHT zu, hier eine Vorführung der TTouch-Methode zu lehren. Die Ausbildung zum TTOUCH-Practitioner geht über drei Jahre recht langwierig und ist teuer. Wir sollten den heutigen Abend, im geschlossenen Kreise Gleichgesinnter, NICHT als Sitzung betrachten. Es soll für jeden, der sich für dieses Thema näher interessiert, lediglich eine Anregung sein und Informationen bieten: Wer und was ist LTJ, was ist TTouch und was ist damit wie und wo erreichbar?

Einige von Euch haben bestimmt auch den Artikel in der August-Ausgabe der Zeitschrift Our Cats gelesen. Für diejenigen, die diesen Bericht nicht kennen, habe ich einige Kopien bereitgestellt.

Der TTouch und wie kamen wir dazu.

Wir, das sind alle fünf Mitglieder unserer Familie, ganz vorne an Regina, Roswitha und meine Wenigkeit; nicht zu vergessen unsere beiden mittlerweile auch großen Buben, die sich immer mehr der Thematik öffnen.

So manch einer kennt die Situation, in der man fast soweit ist, ein Tier zu strafen, weil es einfach nicht so will, wie man es ihm vermeintlich beigebracht zu haben glaubte. Das ist oft nur eine Frage der Dominanz und der Mensch eben, versucht meist diese Dominanz durch Strafen herauszustellen. Aber wir wissen, daß es auch anders geht.

Jedem ist die Situation nicht unbekannt, in der die Katze nicht aus dem Kennel oder Käfig möchte, sei es beim Tierarzt oder auf der

Catshow. Sie läßt sich nur unwillig anfassen oder geht nur mürrisch mit zum Richten.

Aber so manch einer von Euch hat mit Sicherheit auch schon selbst die Ansätze zum TTouch unbewußt erfahren bzw. ausgeführt.

In den Jahren, in denen wir uns intensiv mit Katzen beschäftigen, und besonders seit wir als Stewards auch immer wieder mit fremden Katzen zusammenkamen, ist uns eben aufgefallen, dass selbst unruhige und ängstliche oder gar aggressive Katzen, in unserer Obhut sich doch leidlich gut und wacker gehalten haben. Aber was haben wir anders gemacht, als die Besitzer, die zweifelsohne ihre Lieblinge mit viel Umsicht und Hingabe betreuen?

Dies und die Tatsache, zu meiner Zeit im Harz im dortigen Regionalprogramm zweimal die Gelegenheit gehabt zu haben einen kurzen Fernsehbericht über LTJ und ihre Aktivitäten im Pferdesport zu sehen, waren Anlaß genug für mich, dieser Thematik weiter nachzugehen.

Zunächst möchte ich aber noch einige Worte zu LTJ selbst, verlieren.

Wer ist eigentlich LTJ ; was ist TTEAM und TTOUCH ?

LTJ

LTJ steht für Linda Tellington-Jones. Linda kam bereits als Kleinkind auf der Goldmine ihrer Großeltern sehr viel mit Pferden und anderen Tieren zusammen. Schon dort sind durch ihren Großvater die Grundlagen für ihren späteren Erfolg gelegt worden : eben mit viel Hingabe und Liebe die Tiere zu bewegen, anzusprechen und sie vor allem mit viel Respekt vor der Kreatur zu behandeln. Von klein auf war sie dem Pferdesport verbunden und im Alter von 12 J hatte Linda bereits ihr erstes Pferd komplett alleine ausgebildet. Ihr besonderer Dank dafür gebührt vor allem einem alten Kavalleristen, der ihr eines Tages ein Buch schenkte, in dem beschrieben war, wie man ein Pferd vom Boden aus mit Vertrauensarbeit und nicht mit Gewalt 'gefügig' macht. Jener Kavallerist war in meinen Augen eigentlich der ERSTE

Pferdeflüsterer. Durch ihn und ihren Großvater bekam Linda das grundlegende Know How zu ihrer beruflichen Arbeit mit Tieren, woraus sich dann die Entwicklung der TTouch-Methode ableitete. Heute ist sie DIE weltweit anerkannte Persönlichkeit für den Umgang mit (besonders problematischen) Tieren. Auch wenn sie vom Pferdesport herkommt, so hatte sie - keine Angst vor großen Tieren - die TTouch-Methode sukzessive auch an anderen Tierarten ausprobiert und ausgeweitet. So hat sie weltweit die verschiedensten Arten erfolgreich UND DAUERHAFT(!) therapiert. Das geht von Pferden - nicht nur wertvolle Turnier- und Rennpferde - über Hunde, Ziegen, Schafe, Kühe, Esel, Wäschbären, Bären, Lamas, Elefanten, Primaten, ja sogar Vögel und Reptilien, und - vor allem aus unserer Sicht nicht zu vergessen - Großkatzen wie Tiger, Geparden, Schneeleoparden, Luchse usw. und ihre kleineren Artverwandten, die Rassekatzen, die uns so ans Herz gewachsen sind.

Letztlich nicht zu vergessen auch am Menschen, was auch immer mehr Humanmediziner bestätigen.

TT.E.A.M. und TTouch

TT.E.A.M. stand zunächst für TJ Equine Awareness Method, was der Name für die entwickelte Trainingsmethodik für Pferd und Reiter war, die miteinander EINE EINHEIT bilden. Seit sich daraus in den Jahren von 1975 bis 1980 im Zusammenhang mit den Feldenkrais-Studien (Moshe FK-Körperarbeit) der spezielle TTouch entwickelte, steht TT.E.A.M. für TJ Every Animal Method. Über das doppelte T , für Tellington, wurde nun die Zusammengehörigkeit beider Begriffe hergestellt. In weiterer Linie können wir im TT den griechischen Buchstaben 'pi' - der den Bezug zum Kreis herstellt - wiederfinden. Der Kreis wird uns im Folgenden noch mehr beschäftigen.

Zum TTouch im Allgemeinen

Grundvoraussetzung ist einmal, wie bei allen Arbeiten mit Tieren, selbst ruhig und gelassen zu sein und diese Ruhe in einer eventuell kritischen Phase oder beunruhigenden Situation auf das Tier zu übertragen. Man benutzt dazu oft auch instinktiv einen leisen Singsang in Form leiser, langgezogener Vokale - LTJ sagt dazu TONING (guuuut, braaaaav). Das dabei erforderliche langsame und gleichmäßige Atmen baut auf beiden Seiten Spannungen ab. Das ist - in meinen Augen - schon einmal der Schlüssel für den Zugang zum Innersten der Kreatur. Ruhig und gelassen mit dem Tier sprechen gehört genauso dazu, wie ihm die Geborgenheit zu geben, es aber doch nicht so zu bedrängen, daß es sich seiner Freiheit beraubt fühlt. Ferner ist auch entscheidend, daß man sich selbst dafür so frei wie möglich macht und für alles offen ist. Einfach auf das konzentrieren, was man tut. Es ist ein gegenseitiges Geben und Nehmen. Das waren auch unsere Erfahrungen im Umgang mit unseren eigenen Tieren und auf Ausstellungen auch mit den Fremdtieren. Auch während meiner früheren Zeit, im Umgang mit Papageien und Sittichen, ist mir dies bereits aufgefallen, doch war ich mir der weittragenden Bedeutung des Handelns nicht bewußt.

Mit dieser geistigen Einstellung ist auch der Anfang gemacht. Hier nun setzt der TTouch ein. Es ist bestimmt jedem in seiner Praxis mit Katzen schon aufgefallen wie sehr sich die Miezen oft durch das einfache Streicheln schon beruhigen lassen. Der TTouch ist mehr als nur Streicheln. Manch einer hat bestimmt auch schon von Tier-Therapeuten gehört, die bestimmte Massage-Praktiken anwenden. Doch das ist schon wieder zu viel des Guten und nicht jedes Tier ist dem - bisweilen doch recht massiven - Durchwalken der Muskulatur zugänglich. Man stelle sich nur eine Bindegewebsmassage bei einem Kakadu, Nymphensittich oder gar bei einem Elefanten vor. Oft hat man da auch schon nicht gleich den richtigen Zugang zum Wesen des Tieres. Mit Sicherheit, hat aber auch diese Methodik ihre Berechtigung, wie eben auch Akupressur und Akupunktur. Ich denke, daß man die letztere noch

am ehesten in der Wirkungsweise mit dem TTouch vergleichen kann.

Wie bereits gesagt, der TTouch ist mehr als nur Streicheln; es ist kein Hokusfokus, keine Mystik. Neurologische und kardiologische Untersuchungen haben weltweit bestätigt, daß durch den TTouch Nervenbahnen aktiviert werden und damit das gesamte Wohlbefinden der Tiere gesteigert wird. Ob dieser Neurochemismus wie bei der Akupunktur abläuft ist noch nicht völlig geklärt, liegt m.E. aber recht nahe. Bei der Akupunktur findet eine Endorphin-Ausschüttung statt. Zum Vergleich und Verständnis sei gesagt, daß Katzen in Schmerz- und Angstzuständen kurzfristig bis zum fünfzigfachen der Normaldosis an körpereigenen Endorphinen ausschütten können, die sie in die Lage versetzen, Extremsituationen zu meistern. Auch daher hat die Katze 7 Leben ! Endorphin kommt von 'Endogen' und 'Morphin'; es sind schmerzlindernde Peptide, die auch als körpereigene Substanzen durchaus süchtig(!) machen können, was vielleicht auch die Reaktion des völligen Relaxens erklären könnte.

Was machen wir (motorisch) beim TTouch.

Es sind sanfte kreisende Bewegungen. Unter unmerklichen bis leichtem Druck werden die obersten Hautpartien entlang der Nervenbahnen kreisförmig bewegt und letztere dadurch aktiviert (Wirkungsweise vermutlich wie bei der Akupunktur). Der Kreis : als altes Symbol für unendliches Leben und Erneuerung, für Gemeinschaft, Ganzheit und das Selbst.

Es ist EINE Bewegung die mit einem aufsteigenden Teil auf einer imaginären Uhr durch das Hochschieben der Haut bei 6 Uhr beginnt und nach einem 1 1/4 Kreis auf etwa 8-9 Uhr endet. Es wird in der Regel entlang der Meridiane, wie man sie aus der Akupunktur her kennt, gearbeitet, doch gibt es dafür nicht unbedingt ein feststehendes Schema. Für den Einstieg reicht es oftmals, das Tier überhaupt zu touchen und beruhigend auf es einzusprechen. Der ausgeübte Druck muß oft individuell auf das Tier angepaßt werden und ergibt sich eigentlich recht schnell aus

der 'Arbeit' mit dem Tier. Manch ein Tier wird es anfänglich nicht unbedingt 'mögen', wird sich aber - auch nach unserer Erfahrung - nicht dagegen sträuben und es dann doch sehr schnell akzeptieren. Auch ein sofortiger Erfolg ist nicht unbedingt bei der ersten Sitzung zu erwarten. Unsere eigenen Erfahrungen damit sind NUR positiv. Eine Sitzung sollte nicht länger als 10-15 Minuten (bis zu zweimal täglich) andauern.

Verschiedene TTOUCHES

Es gibt eine ganze Reihe von verschiedenen TTouches, deren Namen sich oft von Tieren ableiten, bei denen Linda sie erstmals oder auch wiederholt erfolgreich angewandt hat oder die sie anderweitig mit bestimmten Tieren in irgendeiner Form verbindet. Führend ist dabei in der Regel immer der Mittelfinger.

Näher eingehen möchte ich hier nur auf die, in meinen Augen wesentlichen Touches, die gerade in unserer Situation, sowohl uns als Katzenhalter und unseren Lieblingen den Einstieg in diese Thematik erleichtern und auch zunächst am leichtesten nachzuvollziehen sind. Durch sie kann man die meisten Ängste oder auch Agressionen abbauen helfen.

Liegender Leopard-Touch => hier liegen die Handballen flach und leicht auf => Anwendung um die Heilung und das Abschwellen von Verletzungen zu fördern; bei offenen (versorgten) Wunden; auch bei Kontaktproblemem zu Fremden und zum Zähmen geeignet.

Der Wolkenleopard-Touch => Hand leicht gekrümmt und mit etwas mehr Druck auf den Fingerballen => Anwendung wie zuvor, jedoch für kräftiger bemuskelte Tiere.

Der Schneckengang => Wie der Name schon sagt, ein Zusammenziehen und Sich-Wieder-Strecken; von ca. von 6-9 Uhr => Entspannungsarbeit und Abbau von Streß; besonders an der

Rückenmuskulatur; auch für akute Verletzungen, da der Schmerz sofort nachläßt.

Schlag mit der Bärenpranke => Eine streifende Bewegung mit dem Handrücken mit mehr oder weniger Druck vom Genick zum Hinterteil => zum Aktivieren, Aufwecken vor dem Auftritt, nach einer beruhigenden Sitzung.

Die federleichte Bärenpranke => analog, nur leichter

Der Muschel-Touch => die völlig flache Hand => soll u.a. auch den Juckreiz nehmen.

Bauch heben => mit einem breiten Band oder der ganzen Hand hinter dem Ellenbogen beginnend in 3-4 Stufen leicht anheben, bis man den Gegendruck des Bauches fühlt; etwa 10 Sekunden halten um dann etwa doppelt so lange zum Nachlassen zu benötigen => es dient der Entspannung der Unterleibsmuskulatur; Förderung der Wehen; AUCH bei Frauen !

Der Waschbär-Touch => der m.E. doch am häufigsten angewandte TTtouch : kleinst möglicher Druck direkt hinter den Fingerspitzen => für kleinere Tiere und schwierige Arbeiten, besonders auch bei der Arbeit an den Pfoten und Ohren geeignet. Das Ohr spiegelt im Kleinen den gesamten Organismus wider und deshalb ist die Ohrarbeit oft sehr erfolgreich für das Allgemeinbefinden. Sei es durch das langsame Ausstreifen oder durch kleine Waschbärkreise von der Ohr-Basis ausgehend. Auch bei der Arbeit am Maul, das neurologisch mit dem limbischen System (Gefühlsleben) verbunden ist und somit die Emotionen kontrolliert, helfen die kleinen Kreise, Übersensibilität, Angst und Aggressivität abzubauen – wer von uns kennt nicht die zärtlichen Berührungen seiner großen (Jugend-) Liebe? Das ist vom Wesen her eigentlich nichts anderes.

Auch aus eigener Erfahrung können wir bestätigen, daß sich der Waschbär-Touch - auch am ganzen Körper - zur Sterbebegleitung

eignet da er entspannt und eventuelle Schmerzen abbaut. Ich zitiere hier bewußt Linda aus ihrem Buch :

"Tiere wissen mehr vom Tod als wir und wir können ihnen beim Sterben helfen, indem wir zweierlei tun: sie unterstützen und sie gehen lassen, wenn die Zeit gekommen ist. Wir sehen häufig nur unseren Kummer, wenn wir von einem geliebten Tier Abschied nehmen müssen; den Moment der Trennung, den leeren Platz in unserem Herzen, in unserem Haus. Manchmal fühlen wir uns auch schuldig, weil wir uns nicht trennen können, obwohl unserer geliebter Freund todkrank ist oder unter seinem hohen Alter leidet."

Es ist für uns unstrittig, daß der TTouch eine besonders enge Verbindung zwischen Mensch und Tier schafft und somit eine ganz besondere Vertrauensbasis bildet.

Ich hoffe Euch einen kleinen Überblick über die Thematik verschafft zu haben und vor allem dem einen oder anderen auch neue Anregungen gegeben zu haben. Und genau daran liegt mir. Für weitere Informationen kann man sich an die TT.E.A.M.-Büros in NEW MEXICO oder CANADA wenden.

URL : <http://www.lindatellington-jones.com>

Natürlich ist auch das TT.E.A.M.-Deutschland - besonders mit Frau Bibi DEGN an der Spitze - jederzeit bereit, Fragen zum TT.E.A.M. und der TTOUCH-Methode zu beantworten.

URL : <http://www.tteam.de>
eMail : gilde@tteam.de

Auch das vorliegende Buch 'Der neue Weg im Umgang mit Tieren' ist unbedingt zu empfehlen. Es ist ein Abenteuer für sich.

Ich danke Euch für die Aufmerksamkeit.

Quellen:

LTJ : Der neue Weg im Umgang mit Tieren
RÖMPP Chemie-Lexikon

Michael Balda , 19.11.2001 / 22.04.2002(überarbeitet)

Vortrag am 24.11.2001 auf dem OG-Abend der SDRV.e.V.-OG-Regensburg