

Ein Geschenk der Tiere

Mit TTouch körperliche und seelische Beschwerden lindern

TTouch – die gebürtige Kanadierin Linda Tellington-Jones hat diese Methode eigentlich in den 1960er Jahren für schwierige, verhaltensauffällige Pferde entwickelt.

Viele Reiter probierten sie auch an sich selbst aus, um besser zu verstehen, wie ihr Pferd empfindet. Dabei stellten sie erstaunt fest, dass diese sanfte Form von Berührungen auch ihnen hilft.

Linda Tellington-Jones entwickelte daraufhin die Methode weiter und nannte die Anwendung am Menschen TTouch for you. Heute profitieren davon Querschnittgelähmte, MS-Betroffene, Schlaganfall- oder auch Schmerzpatienten – die Möglichkeiten sind vielfältig.

Fotos: AWS/Rosdorff

Zentrales Element beim TTouch (gesprochen „Ti-Tatsch“) ist eine kreisförmige Bewegung (1 ¼ Kreis). Diese kann überall am Körper ausgeführt werden. In welcher Richtung hängt von dem jeweiligen Menschen ab, wie er es gerne haben möchte. Die meisten mögen sie jedoch im Uhrzeigersinn. Es gibt neben den kreisenden auch hebende und streichende TTouches. Die inzwischen 78 Jahre alte Tellington-Jones hat über 20 verschiedene TTouches entwickelt, die – je nach Beschwerden – unterschiedlich eingesetzt werden können. Viele haben lustige Tiernamen wie: „Wolken Leopard TTouch“, „Schnecken Python TTouch“ oder „Das Lecken der Kuhzunge“. So kann sie sich jedermann merken und zwischen ihnen unterscheiden.

Verbesserung der Zellfunktion

Während der „Behandlung“ trägt man ganz normal Kleidung. Ziel ist es, die Zellfunktion zu verbessern. Linda Tellington-Jones spricht in ihren Büchern davon, dass die sogenannte Zellweisheit aktiviert wird. Dadurch würden u. a. Schmerzen, Angst, Sorgen oder Depressionen reduziert. Auch bei Lähmungserscheinungen wirkten sich TTouches oft positiv aus. Tellington-Jones, die mit ihrem Mann auf Hawaii lebt, möchte ihr Wissen an möglichst viele Menschen weitergeben, damit diese die TTouches selbst an sich oder an Freunden und Familienmitgliedern anwenden können, wann immer sie akute gesundheitliche oder psychische Probleme haben. Im Mittelpunkt steht der Gedanke der Selbsthilfe.

Die Lehre geht um die Welt

Die Tellington-Methode hat sich längst rund um den Erdball verbreitet. Weltweit gibt es an die 2.000 Practitioner, das sind ausgebildete TTouch-Lehrer, die ihr Wissen in Kursen an Interessierte weitergeben. Linda Tellington-Jones ist acht Monate im Jahr weltweit unterwegs, um diese Lehrer immer wieder zu unterweisen. Es sind Pferdekurse, Workshops für die Anwendung am Menschen, Linda Tellington-Jones ist aber auch für das Wohl von Katzen, Hunden, ja sogar Zootieren unterwegs. Denn sie alle profitieren von den TTouches.

Ist das alles Hokuspokus? Wir haben die „Meisterin“ bei einem Pferdekurs



Linda Tellington-Jones macht in vielen Sätteln eine gute Figur. Hier galoppiert sie auf einem Araber, nur mit einem Halfter als Zaunzeug, durch die Wüste.



Pferdekurs bei Mainz. Kritisch bäugte die Verfechterin einer harmonischen Umgangsweise mit den Vierbeinern ihre Schüler.

bei Mainz getroffen. Obwohl ihre Schüler gern jede freie Minute mit ihr verbringen wollen, nimmt sie sich für Journalisten viel Zeit. „Hallo, herzlich willkommen!“, kommt sie uns in der Reithalle strahlend entgegen. Eine vitale, fröhliche, sympathische Frau, und wie es sich für eine US-Amerikanerin gehört, mit Cowboyhut. Im Reiterstübchen erklärt sie uns die Geheimnisse der Zellweisheit und berührt mich dabei immer wieder am Arm, um mir ihre kreisenden Bewegungen zu demonstrieren. Ein wohliges Gefühl durchströmt schlagartig meinen Körper.

Auf imaginärer Uhr von 6 bis 9

„Wenn Du TTouches an jemandem ausführst, musst Du immer erspüren und darauf hören, was demjenigen gut tut“, erklärt sie. Dabei gebe es einige Regeln, vor allem Druck und Tempo betreffend. Eine kreisende Bewegung wird, beispielsweise mit den Fingerspitzen, in einem Zeitrahmen zwischen einer und drei Sekunden ausgeführt. Schnelles Kreisen wirke eher aktivierend, langsames beruhigend. Die Finger schieben die Haut dabei mit. „Man stellt sich eine Uhr vor und beginnt bei der 6. Der Kreis geht einmal herum und endet dann bei der 9“, zeigt Linda Tellington-Jones. Die Druckstärke variere auf einer Skala von eins bis zehn. Zum Vergleich: Der Druck bei einer Rückenmassage liege im Bereich der Druckstärken 7 und 8. Der Unterschied zur Massage sei, dass beim TTouche ein Einfluss auf die Zellen direkt erreicht werden solle. Die Kommunikation zwischen den einzelnen Zellen werde durch die TTouches verbessert. Es gebe aber zusätzlich auch einen positiven Effekt auf die Muskulatur.

Das Geheimnis russischer „Zigeuner“

Die Geschichte klingt wie aus einem Rosamunde Pilcher-Roman: Linda Tellington-Jones hat die Grundlagen der von ihr weiterentwickelten und verfeinerten Technik von ihrem Großvater William Caywood, einem amerikanischen Jockey, gelernt. 1902 ging Caywood im Auftrag eines österreichischen Rennpferdebesitzers nach Russland. In Moskau und St. Petersburg nahm er an internationalen Galopprennen teil. 1905 gewann er das wichtigste russische Rennen und bekam den Hauptpreis von Zar Nikolaus II überreicht. „Sein Erfolgsgeheimnis war die Art, wie er die Rennpferde vor dem Start am ganzen Körper berührte“, ist sich Linda Tellington-Jones sicher. Das Wissen hatte er von russischen „Zigeunern“, wie man sie damals noch nannte.

Training mit Erfolgsreitern

Linda Tellington-Jones, selbst in vielen Reitsportarten vom Western- bis zum Vielseitigkeitsreiten erfolgreich, war viele Jahre später ebenfalls in Russland beruflich unterwegs. Unter anderem arbeitete sie mit Reitern der russischen Nationalteams. Linda Tellington-Jones hat vielfältige Führ- und Reitübungen entwickelt, die die Pferde zu einer freudigen Mitarbeit motivieren sollen. Auch deutsche Erfolgsreiter buchen sie. Der zweifache Dressur-Mannschafts-Olympiasieger Klaus Balkenhol trifft sich seit Jahrzehnten regelmäßig mit Tellington-Jones.

Anzeige

Elektro-Rollstühle mit Sitzhub Butler: Leben auf Augenhöhe

- Mobilität und Kommunikation auf Augenhöhe
- Optimal für Arbeitsplatz und Privatwohnung
- Wendig und schmal für engste Räume

Mobilität am Arbeitsplatz, in der Wohnung, im öffentlichen Raum und in der Freizeit erfordert nicht nur Bewegung auf einer Ebene. Auch die 3. Dimension - die Höhe - muss bewältigt werden. Kompakte Elektro-Rollstühle mit Sitzhub erfüllen diese Anforderung für den Innen- wie für den Außenbereich.



Jetzt auch mit vielen Sondersteuerungen



TÜNKERS
Erfindergeist serienmäßig.

TÜNKERS® Maschinenbau GmbH
Am Rosenkolth 4-12 · 40880 Ratingen
Tel.: +49 2102 4517362 · elektromobile@tuenkers.de · www.komfortmobile.de



Auch diese Schneeleopardin im Züricher Zoo wurde von Linda Tellington-Jones behandelt.



TTouch am Ohr hilft gegen Schmerzen und Müdigkeit.



Schneeleopardin als „Patientin“

Linda Tellington Jones hat ihre Lehre inzwischen in rund 20 Büchern und auf etlichen DVDs dargelegt. Beim Durchblättern eines ihrer Werke zeigt sie auf ein Foto von einer Schneeleopardin. „Sie hatte eine schlimme innere Entzündung und blutete aus der Nase“, erinnert sich die 78-Jährige. Sie behandelte das Zootier vor vielen Jahren in Zürich etwa 20 Minuten lang mit TTouches, und dem Tier ging es schon nach einer halben Stunde besser. Das Fieber sank. So kann sie von etlichen Beispielen berichten, wie TTouch Mensch und Tier half.

Wissenschaftliche Studien

Aber ist die Wirkung auch wissenschaftlich belegt? – Es gebe einige interessante Studien, antwortet Linda Tellington-Jones. Experimente in der Neurofeedbackforschung von Maxwell Cade und Anna Wise in den 1980er Jahren mittels „Mind Mirror“ (eine Form des EEG) hätten beispielsweise gezeigt, dass es während einer Tellington TTouch-Sitzung zu einer Aktivierung aller vier Hirnwellen kommt (Awakened Mind). Dieser besondere Bewusstseinszustand sei verbunden mit innerer Klarheit, intensiver Selbstwahrnehmung und gesteigertem Konzentrationsvermögen. Aufgrund dieser Wirkung auf das Gehirn empfehle sich TTouch auch im pädagogischen und ergotherapeutischen Bereich.

Tellington-Jones erzählt weiter: „Auf die Frage, was genau die TTouch-Kreise bewirken, antwortete ich einmal bei einem Workshop, dass sie auf der Ebene der Zellen die Angst lösen. Ich habe mich danach darüber geärgert und dachte, die Leute würden mich für verrückt halten.“ Wie sich herausstellte, sei ihre Sorge jedoch unbegründet gewesen. Jahre später sei ihre Theorie in der Praxis bestätigt worden, als Neurobiologen die Beziehung zwischen Emotionen und Zellen entdeckten. Candace B. Pert, Psychoimmunologin, 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.“

Prof. Fritz Albert Popp hat festgestellt, dass es in jeder unserer Körperzellen eine messbare Energie bzw. Licht gibt (Biophotonen), und dass diese Energie mit zunehmender Krankheit oder Stress schwächer wird. In Versuchen hat er bestätigt, dass der Tellington TTouch in der Lage ist, diese Energie in einer Anwendungszeit von nur 20 min. wieder herzustellen bzw. die Intensität zu erhöhen. In einer Studie mit Prof. Popp 2006 in seinem Labor in Neuss habe dieser mit einem Computerprogramm gemessen, dass die Zellfunktion, nachdem Linda Tellington-Jones TTouches auf seiner Schulter gemacht hatte, tatsächlich um 17 Prozent verbessert gewesen sei.

Derzeit läuft eine Studie an der Uniklinik Heidelberg, durchgeführt von der Biologin Karin Freiling, Tellington TTouch Practitioner für Menschen und Kleintiere, unter der Leitung von Prof. Pöschl: Damit sich Gehirn und Nerven von frühgeborenen Babys optimal entwickeln können, wird ihnen lebenswichtiges Protein gefüttert, was jedoch schlimme Krämpfe zur Folge hat. Es zeigte sich, dass mittels TTouch, ausgeführt an Ohren und Bauch der Babys, diese Krämpfe sehr stark reduziert werden konnten. Karin Freiling wird deshalb nun ein Jahr lang die Physiotherapeuten und Krankenschwestern der Klinik ausbilden, damit der Tellington TTouch in Zukunft in der gesamten Klinik zur Angstreduktion, Schmerzlinderung, Wundheilung u.v.m. eingesetzt werden kann.

Erfolgreiche Anwendung bei Dekubitus

Seit 2013 wird TTouch auch im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) in Nottwil eingesetzt. „Die Erfahrung mit Tellington TTouch for You zeigt, dass es eine wertvolle und unterstützende Arbeit in der Wundheilung und der Schmerzbehandlung mit guten Resultaten ist. Angewendet wird es im SPZ insbesondere bei Patienten mit angeborener und erworbener Querschnittlähmung sowie bei Patienten mit neurologischen Erkrankungen“, so Marlene Wöhr, langjährige Mitarbeiterin in der Physikalischen Therapie der Klinik. Sie sieht TTouch als sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin an. Vor allem bei Dekubitus-Patienten habe sich die Anwendung bewährt.

Ohren ausstreichen

Nach der Theorie die Praxis. Fürs Foto zeigt Linda Tellington-Jones an meiner Begleiterin Martina, wie sie TTouch an den Ohren anwendet. Aus der Chinesischen Akupunktur weiß man, dass das Ohr ein miniaturisierter Repräsentant des ganzen Körpers ist. Bestimmte Punkte korrespondieren mit bestimmten Körperteilen und Organen. Werden diese Punkte stimuliert, hat das entsprechende aktivierende Auswirkungen. „TTouch am Ohr hilft gegen Schmerzen und Müdigkeit, ja sogar bei akuten Notfällen wie einem Herzinfarkt“, ist sich Tellington-Jones sicher. Da mein Model zu diesem Zeitpunkt Gott sei Dank über nichts von all dem klagt, werden wir der Wirkung von TTouch wohl in „Anwendergesprächen“ noch näher auf den Grund gehen müssen.

Auf dem Weg zurück zum Auto bekommen wir noch eine eindrucksvolle Demonstration am Pferd. Linda Tellington-Jones streicht einem Tier auf einem Paddock über die Ohren, und dieser Wallach schaut so genüsslich, wie ich es als langjährige Reiterin noch nie bei einem Pferd gesehen habe. Der Wellness-Effekt ist auf jeden Fall da, das bestätigt mir auch meine Freundin Martina.

Fotos: AMS/Rosdorff



Anke Recktenwald, Susanne Luxenburger und Uschi Ottenbreit (v.l.) schwören auch auf die Wirkung der Tellington-Körperbandagen. Sie benutzen sie beispielsweise gegen Kopf- und Rückenschmerzen.

Anwender-Interviews

Ein paar Tage später treffe ich mich in einem Dorf im Saarland mit der TTouch for you Practitionerin Anke Recktenwald und einigen ihrer Schüler. Was diese erzählen, klingt dann schon sehr überzeugend:

Uschi Ottenbreit (53) aus Urexweiler arbeitete in einer Bank, bis bei ihr im Jahr 2007 Multiple Sklerose auftrat. Sie kam direkt von der Arbeit ins Krankenhaus, war plötzlich linksseitig gelähmt. Die Ärzte vermuteten zunächst einen Schlaganfall. Langwierige Untersuchungen ergaben dann aber viel später die Diagnose MS. Die üblichen Medikamente vertrug sie nicht. Deshalb interessierte sie sich für alternative Behandlungsmethoden. Sie ging zur Heilpraktikerin, und mit viel Krankengymnastik schaffte sie es wieder aus dem Rollstuhl heraus. Bei Anke Recktenwald lernte sie TTouch for you. „Wie die Touches heißen, weiß ich nicht, aber ich wende sie ständig an und finde es toll, dass ich das überall tun kann“, erzählt sie. „Wenn ich mit meinem Mann spazieren gehe, fängt mein Bein öfter an zu schleifen. Ich kann häufig vor Ermüdung nicht weiterlaufen. Dann setze ich mich auf eine Decke und touche mich.“ Nach ein paar Minuten könne sie dann wieder weitergehen. „Ich benutze es aber auch morgens gegen Empfindungsstörungen. Sogar meine Blasenprobleme sind durch TTouch besser geworden“, setzt die 53-Jährige hinzu. „Wenn ich das jeden Morgen mache, kann ich ein ziemlich normales Leben führen“, ist sie überzeugt. Wichtig seien aber auch positive Gedanken, auch die gehören zur TTouch-Lehre.

Bei dem Teestündchen im Hause Recktenwald ist auch Susanne Luxenburger (50) aus Quierschied dabei, Sachbearbeiterin bei der Lebenshilfe Saarbrücken. Sie hat Bandscheiben-



Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig: hebender TTouch am Arm und kreisender am Fuß.

EKSO GT

Ekso Bionics definiert Gangrehabilitation neu.

Das Exoskelett Ekso GT ermöglicht Menschen, die aufgrund einer neurologischen Erkrankung wie einem Schlaganfall oder einer Rückenmarksverletzung gelähmt sind, effektives Gangtraining. Das Training mit Ekso GT fördert das Wiedererlernen eines korrekten Schrittmusters und ermöglicht es, mehr Schritte mit schnellerer Geschwindigkeit zu gehen als bei bisherigen Rehabilitationsmaßnahmen. Der Geh-Modus „Variable Assist“ erlaubt Patienten mit verbleibender Kraft in den Beinen, ihre eigene Muskelkraft einzusetzen. Patienten, die mit dem Ekso trainiert haben, konnten ihren Funktionalen Selbstständigkeitsindex hinsichtlich ihrer Motorik vom Therapiebeginn bis zum Zeitpunkt ihrer Entlassung um 50 Prozent steigern.



www.eksobionics.com



Anke Recktenwald (li.) und Linda Tellington-Jones (re.) wenden TTouch bei einem schwer verunglückten Jungen auf Hawaii an.

vorfälle im Lenden- und Halswirbelbereich. Damit verbunden sind Lähmungserscheinungen in Armen und Beinen und schlimme Schmerzen. „Ich setze TTouch häufig bei akuten Schmerzen ein“, berichtet sie: die kreisenden Bewegungen an den Stellen, die gerade wehtun, und zusätzlich Ohrenarbeit, weil das am ganzen Körper wirke. Das Gute sei, dass sie das problemlos auch mal so nebenbei machen könne, auch bei der Arbeit. Nach fünf Minuten TTouch zeige sich die Wirkung etwa eine Viertelstunde später. Diese halte, je nach Auslöser der Schmerzen, unterschiedlich lange an (zwischen zwei Stunden und einer Woche). Dadurch kann sie Schmerzmittel oft vermeiden. Von Anke Recktenwald muss sie sich gar nicht mehr behandeln lassen. Hier greift das Prinzip der Selbsthilfe.

Körperbandagen gegen Schmerzen

Susanne Luxenburger benutzt außerdem häufig die von Linda Tellington-Jones an Pferd und Mensch eingesetzten Körperbandagen. Diese verbessern nach ihren Worten die Körperhaltung und lösen so Verspannungen, was zu einer weiteren Schmerzreduktion führe. Man könne die Bandagen auch unauffällig unter der Kleidung tragen. Gelernt hat sie das alles an zwei Kurstagen.

Die Saarländerin kennt die Namen der Touches ebenfalls nicht so genau. Wie sie die Hände zum Touch ansetzt, (mit den Fingerspitzen, dem Handballen, Handfläche oder der Handkante) und wie sie die kreisende Bewegung beendet (beispielsweise mit sanftem Druck, einer streichenden Bewegung oder einem Anheben der Haut) – hierin unterscheiden sich die einzelnen Touches – weiß sie trotzdem.

Auch ihre Familie und Freunde lassen sich häufig von ihr behandeln. Ihre 81-jährige Mutter Rosel Braun zum Beispiel hatte mehrere OPs für Knie- und Hüftgelenkserersatz, die zu Komplikationen führten. Als Folge sitzt sie mit starken Schmerzen im Rollstuhl. TTouch und die Körperbandagen helfen ihr bei der Schmerzreduktion. „Die Behandlung wirkt so lange, bis durch äußere Einflüsse, wie etwa falsche Bewegungen oder andere Auslöser, wieder neue Schmerzen entstehen“, erklärt Anke Recktenwald.

Zu den von TTouch Überzeugten gehört auch Anke Recktenwalds Vater Erich. Er hatte schon mehrere Herzinfarkte. Gegen seine Schwindelgefühle, Atembeschwerden und allgemeine Schwäche hilft ihm Tochter Ankes Behandlung an den Ohren. Besonders beeindruckt ist Anke Recktenwald von den Erfolgen der TTouch-Behandlung bei einem Patienten, der nach Komplikationen bei einer OP im Wachkoma lag. „Infolge der medizinischen Behandlung hatte er starke Angst, im Gesicht berührt zu werden“, erzählt sie. „Er war dann stark angespannt und wurde krebsrot.“ Mit mehreren Behandlungen

Foto: privat

TTouch habe sie diese Angst komplett wegbekommen. „Er begann dann sogar, Berührungen zu genießen“, erzählt sie. Inzwischen sei er wieder aufgewacht, könne wieder Blickkontakt haben, aber noch nicht sprechen. Auch wenn man mit TTouch ganz sicher nicht alle Krankheiten heilen könne und TTouch vielleicht auch nicht allein für den Heilungserfolg bei dem Wachkomapatienten verantwortlich sei, einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden könne es auf jeden Fall leisten, ist sie sicher. Die verschiedenen Anwender-Beispiele haben dies auf jeden Fall eindrucksvoll bestätigt.

Katja Rosdorff

TTouch for you – Anwendungsbeispiele

Die leckende Kuhzunge: Dieser streichende Touch wird meistens an einer anderen Person angewandt. Von der Beckenseite streicht man diagonal über den Rücken zum Hals und dann über die Schulter (beide Diagonalen nacheinander). Ein Touch, der lebendig macht und zugleich entspannend wirkt.

Python: Diese hebenden Touches werden oft an den Beinen angewandt. Man umfasst das Bein, schiebt die Haut nach oben, hält sie einen Moment in der Position und lässt sie dann sehr langsam zurück gleiten. Fördert Durchblutung und Lymphfluss und löst Spannungen. An den Rippen angewandt, wird auch die Atmung verbessert (für Rollstuhlfahrer mit Atemproblemen hilfreich).

Wolken Leopard TTouch: Kreisender Touch. Die Fingerspitzen vollziehen die 1/4-Kreisbewegung gleichzeitig, der Daumen dreht nicht mit, sondern liegt stabil auf und wirkt wie ein Anker. Die andere Hand liegt stabilisierend auf dem Körper des Behandelten auf. Beispielsweise gegen Kopf- und Gelenkschmerzen, Panikattacken und zur Leistungssteigerung.

i

TTouch lässt sich für die Selbstanwendung schon in einem Wochenendkurs erlernen. Die Kosten werden von den Krankenkassen nicht übernommen. Die Methode ist bei Schulmedizinern umstritten.

Die harmonisierende Wirkung des TTouches hilft bei:

- akuten oder chronischen Schmerzen unterschiedlicher Ursache
- Bewegungseinschränkungen und Verspannungen
- Stressbewältigung
- Sensorischen oder motorischen Funktionsstörungen
- Umgang mit Angst und anderen emotionalen Herausforderungen
- vegetativen Störungen
- Wundheilung

Weitere Infos zu TTouch:

www.ttouch4u.de/
www.anke-recktenwald.de/
www.ttouch.com
www.elisabeth-kreiner.at

