

# Tellington-TTouch for You®

von Sylvia Sawitzki

**Tellington-TTouch for You® ist eine sanfte Form der Körperarbeit, die in den Grundzügen leicht zu lernen ist und daher im Prinzip von jedem Menschen angewendet werden kann. Die Bezeichnung steht für ein System von etwas über 20 streichenden, hebenden oder kreisenden Berührungen, bei denen scheinbar kaum etwas passiert. Aber die Methode wird mit Erfolg bei einer enormen Bandbreite von Beeinträchtigungen eingesetzt, von Bagatellverletzungen über akute physische oder psychische Erkrankungen bis hin zu chronischen Leiden.**

Wer zum ersten Mal sieht, wie jemand – in der Regel über der Kleidung – gettoucht wird, hat den Eindruck, bei einer sanften Massage zuzuschauen. Aber während bei einer Massage die Muskulatur manipuliert wird, wird beim Tellington-TTouch® nur die Haut samt dem direkt darunterliegenden Gewebe in unterschiedlichem Tempo und mit unterschiedlichem Druck verschoben – meist mit so geringem Druck, dass die Muskulatur nicht spürbar betroffen ist.

Wer zum ersten Mal erlebt, wie die unterschiedlichen TTouches® sich anfühlen und was sie bewirken, ist in der Regel angenehm überrascht und vor allem erstaunt darüber, dass so wenig so viel ausmachen kann. Wenn zum Beispiel eine alte Verspannung nach ein paar sogenannten Pythonhebern (bei denen die Haut sanft nach oben geschoben und wieder zurückbegleitet wird) plötzlich viel weniger lästig ist. Oder wenn chronische Schmerzen sich nach wenigen Minuten Tellington-TTouch® für eine Wiele deutlich verringern oder sogar verschwinden.

## **Ein Geschenk der Tiere an den Menschen**

Solche Erfahrungen waren es, die Linda Tellington-Jones dazu bewogen, ihre Methode unter der Bezeichnung Tellington-TTouch for You® speziell für den Menschen zu adaptieren und zu lehren. Den TTouch® an sich hatte die ausgebildete Feldenkrais-Lehrerin und Pferdespezialistin im Rahmen ihrer Arbeit mit Pferden schon vor gut 30 Jahren intuitiv entdeckt – weshalb sie ihn als «Geschenk der Tiere an den Menschen» empfindet – und später für andere Tierarten angepasst.

Die Methode verbreitete sich schnell über die ganze Welt, und da in den Kursen für Tierbesitzer/-innen die TTouches® immer erst am Menschen geübt wurden, häuften sich Beobachtungen wie die oben geschilderten. Im Laufe der Zeit fingen in medizinischen oder therapeutischen Bereichen tätige Menschen an, das in Tierkursen Gelernte bei ihren Patienten einzusetzen, so dass heute jede Menge Erfahrungswerte vorliegen (unter anderem wurden im Rahmen der weltweit ersten Ausbildung in Tellington-TTouch for You® von den Schülerinnen rund 1000 Fälle dokumentiert).

Die bisherigen Angaben – sanfte streichende, hebende oder kreisende Berührungen, bei denen die Haut in unterschiedlichem Tempo und mit unterschiedlicher Druckstärke verschoben wird und die sich angenehm anfühlen – beschreiben eine reine Technik. Diese Technik kann man relativ schnell in Kursen oder allenfalls nach den Büchern von Linda Tellington-Jones lernen. Schon wenn man die Grundzüge einigermaßen beherrscht, lässt sich TTouch® im Alltag als Hilfe für sich selbst oder für nahestehende Menschen bei kleineren Blessuren, Unwohlsein, Schmerzen, in der Schwangerschaft usw. einsetzen – oft mit verblüffenden positiven Folgen. Will man Tellington-TTouch for You® jedoch gezielt therapeutisch anwenden, reicht Grundwissen nicht aus, dann ist eine Ausbildung erforderlich.

## **Mehr als eine Technik**

Denn Tellington-TTouch for You® ist mehr als eine manuelle Technik. Am meisten Er-

folg wird dann erzielt, wenn zum Detailwissen über die Technik neben Erfahrung auch Intuition, eine von Offenheit und tiefem Respekt für das Leben geprägte Haltung, Erfahrung und Vertrauen kommen. Vertrauen in dreifacher Hinsicht: in das Gegenüber, in sich selbst und in die Technik – darin liegt übrigens die Erklärung für das zweite T in der Bezeichnung TTouch®: Es steht für «trust», das englische Wort für Vertrauen.

Obwohl die Methode manchmal auch bei schwerwiegenderen Beeinträchtigungen ohne zusätzliche Massnahmen deutliche Linderung bringt, versteht sie sich klar als Ergänzung zu anderen Therapieformen und ersetzt keinesfalls eine medizinische Behandlung.

Bei Tellington-TTouch for You® geht es um die Arbeit am und mit dem Körper. Viele Berichte zeigen jedoch, dass die Wirkung sich auch auf Seele und Geist erstreckt. Dies beruht auf dem komplexen Zusammenwirken dieser drei Bereiche – Veränderungen in einem Bereich ziehen zwingend Veränderungen in den anderen beiden Bereichen nach sich. Nur deswegen ist es überhaupt möglich, Tiere durch Tellington-TTouch® dazu zu bringen, über die Stärkung von Körperbewusstsein und Selbstvertrauen Angst zu überwinden oder ihr Verhalten positiv zu verändern. Mittlerweile liegen etliche Fallschilderungen vor, die darauf hindeuten, dass beim Menschen offenbar genau dasselbe passiert.

Es sind mehrheitlich Erfahrungsberichte, die die positive Wirkung von Tellington-TTouch® bestätigen, und sie sind natürlich subjektiv. Sie erklären auch nicht, wie diese Wirkung zustande kommt oder welche Prozesse bei einer TTouch®-Sitzung ausgelöst werden.

### **Was passiert beim TTouchen?**

Auch die auf Hawaii lebende Amerikanerin Linda Tellington-Jones selbst, die «Erfinderin» der TTouches®, kann keine schlüssige Erklärung liefern. Aber sie hat Vorstellungen, intuitive Bilder davon, was wahrscheinlich passiert. So sprach sie schon früh davon, dass der TTouch® «Angst aus den Zellen herauslöst». Heute gibt es von wissenschaft-

licher Seite immer mehr Anhaltspunkte dafür, dass Erfahrungen und Emotionen – also auch Angst – nicht nur im Gedächtnis, sondern auch in den Körperzellen gespeichert werden, was diese in ihrer Funktion beeinträchtigen kann.<sup>1</sup> Wenn dies zutrifft, schwächt TTouch® eine solche Beeinträchtigung möglicherweise tatsächlich über das Löschen negativer Erinnerungen aus dem Zellgedächtnis ab.

Eine andere Vorstellung von Linda Tellington-Jones ist, dass der TTouch® «das Licht in den Zellen (re)aktiviert». Und dass dies eine Kettenreaktion auslöst, die sich von Zelle zu Zelle fortpflanzt. Dieses Bild geht von der Voraussetzung aus, dass Zellen miteinander kommunizieren und dass Licht dabei eine Rolle spielt. Auch diese Vorstellungen stehen heute durchaus in Einklang mit wissenschaftlichen Erkenntnissen.

### **TTouch® – eine Form der Kommunikation**

Linda Tellington-Jones geht aber davon aus, dass nicht nur die Zellen eines Körpers untereinander Informationen austauschen, sondern dass beim TTouchen die Zellen zweier Körper – jene des TTouchenden und jene des Gettouchten – miteinander kommunizieren. Kommunizieren (lat. *communicare*) bedeutet ursprünglich «gemeinschaftlich tun; mitteilen». Beim TTouchen geht es denn auch nicht darum, dass der eine gibt und die andere nimmt, sondern um ein gemeinschaftliches Tun, einen Austausch. Das bedeutet auch, dass der zu behandelnde Mensch die Verantwortung für sich selbst und seinen Körper behält und sich am Prozess beteiligt, indem er immer wieder detailliertes Feedback gibt.

Das Zustandekommen eines solchen Austauschs würde eine übereinstimmende Aussage fast aller Menschen erklären, die Erfahrung im TTouchen haben: Sie fühlen sich nach einer TTouch®-Sitzung nicht etwa erschöpft oder ausgelaugt, sondern ausgesprochen wohl – unabhängig davon, ob sie ein Tier oder einen Menschen gettoucht haben.

---

<sup>1</sup> Candace B. Pert, «Moleküle der Gefühle», Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg 1999.

## Untersuchungen zu TTouch®

Neben subjektiven Erfahrungsberichten gibt es aber auch nach wissenschaftlichen Kriterien durchgeführte Untersuchungen zu den Wirkungen von TTouch® und dazu, was beim TTouchen im Gehirn abläuft. Durch eine Dissertation belegt ist bspw. die Wirkung einer fünf- bis zehnminütigen TTouch®-Behandlung von Patienten vor einer Blutentnahme: Blutdruck und Herzfrequenz werden signifikant gesenkt.<sup>2</sup>

Bei einer anderen Studie wurden bei einer kleinen Gruppe von Menschen und Pferden, die ein Wochenseminar in Tellington-TTouch® hinter sich hatten, während einer TTouch®-Sitzung Messungen der Hirnströme vorgenommen. Es zeigte sich, dass das TTouchen alle Hirnwellen beeinflusste und sich Muster ergaben, wie sie bei tiefer Entspannung und gleichzeitiger Konzentration auftreten – und zwar passierte das bei den Menschen wie bei den Pferden.<sup>3</sup>

## Steigerung des Wohlbefindens

Trotz Linda Tellington-Jones' langjähriger Erfahrung, trotz tausendfacher Bestätigung der Wirkung und trotz wissenschaftlicher Untersuchungen: Es gibt (noch?) keine schlüssige Erklärung dafür, weshalb und wie Tellington-TTouch® wirkt. Es gibt letztlich nur die praktisch beliebig wiederholbare Erfahrung, dass er das Wohlbefinden positiv beeinflusst. Wie weit das gehen kann, zeigt das Beispiel eines MS-Patienten, der seit einem Jahr regelmässig gettoucht wird (siehe Artikel «Multiple Sklerose: Steigerung der Lebensqualität durch Tellington-TTouch for You®»). Es müssen aber nicht gleich halbe Wunder sein: Ein paar Tellington-TTouch-for-You®-Sitzungen bei einem Practitioner kann man sich auch einfach gönnen, um sich seines Körpers wieder einmal angenehm bewusst zu werden und dabei vielleicht gleich noch ein paar Zipperlein loszuwerden. Und ein Kursbesuch vermittelt genügend Kenntnisse, um wenigstens für kleinere Vorkommnisse immer eine

Art Notapotheke bei sich zu haben: Etwas Vorwissen, ein wenig Zeit und zwei Hände reichen dafür.

### Wie kann man die Methode lernen?

Wenn man sich intensiv damit befassen und Tellington-TTouch for You® im Rahmen der beruflichen Tätigkeit anwenden möchte, ist die Ausbildung zum Practitioner zwingend. Interessant ist sie vor allem für Menschen, die in pflegenden, betreuenden oder medizinischen Berufen tätig sind, kann die Methode doch gut mit anderen Therapien kombiniert werden. Im Frühjahr 2006 hat der zweite Ausbildungsgang in Deutschland angefangen (Einstieg unter gewissen Bedingungen noch möglich), im Dezember ein spezieller Lehrgang in der Schweiz, für dessen Besuch die Tätigkeit in einem pflegerischen oder therapeutischen Beruf vorausgesetzt wird. Nähere Informationen: [www.ttouchforyou.de](http://www.ttouchforyou.de).

Wer sich die Methode für den Hausgebrauch aneignen oder vor der Ausbildung erst mal «schnuppern» will, besucht am besten ein Dreitagesseminar mit Linda Tellington-Jones. Nähere Informationen: [www.ttouchforyou.de](http://www.ttouchforyou.de).

Und wer selbst ein bisschen experimentieren möchte, kann dies auch nach dem Buch tun – die Erfahrung zeigt allerdings, dass «man mal gesehen haben muss, wie es geht». Dann ist das Buch aber äusserst hilfreich. Linda Tellington-Jones, Sybil Taylor: «TTouch for You! Gesundheit und Wohlfühl mit dem Tellington TTouch», Kosmos, Stuttgart 2003.

<sup>2</sup> Cecilia Wendler, Phd, 4/2001, Nursing Systems, University of Wisconsin-Eau Claire, WI54702-4404.

<sup>3</sup> Nähere Angaben zu dieser und weiteren Untersuchungen unter [www.ttouch.com](http://www.ttouch.com).

# Multiple Sklerose: Steigerung der Lebensqualität durch Tellington-TTouch for You®

von Sylvia Sawitzki, Practitioner Tellington-TTouch for You®

**Peter F.\* ist einer von rund 120 000 Menschen in Deutschland, die an multipler Sklerose (MS) leiden, der häufigsten entzündlichen Erkrankung des Zentralnervensystems. Aber er hat einen Weg gefunden, die zermürbendsten Symptome der Krankheit enorm zu reduzieren: Tellington-TTouch for You® (TT4U) hat seine Lebensqualität erheblich verbessert. Was das genau bedeutet und wie es dazu gekommen ist, schildert die Zusammenfassung eines Gesprächs, das ein Jahr nach Beginn der regelmässigen Behandlung stattfand.**

Die ersten Anzeichen von multipler Sklerose traten bei Peter F. 1967 und 1976 in Form von extremen Sehstörungen auf. Später kamen sich ständig verschlimmernde Schwierigkeiten beim Gehen und weitere Symptome wie restless legs («unruhige Beine»), Lähmungen usw. hinzu. Seit 1981 ist Peter F. auf den Rollstuhl angewiesen, seit gut 10 Jahren kann er nicht mehr allein essen. Betreut wird er seit dem Ausbruch der Krankheit von seiner Frau Karen – rund um die Uhr. Sie wurde dafür, stellvertretend für viele andere Frauen, die privat chronisch kranke Menschen pflegen, 1993 mit dem Bundesverdienstkreuz am silbernen Band geehrt.

Peter F. unterzog sich im Lauf der Jahre vielen verschiedenen Behandlungen. Einige brachten kurzfristige Verbesserungen, aber nichts hielt länger vor. Peter F. zog sich immer mehr in sich selbst zurück. In den letzten Jahren dachte er oft über Selbstmord nach, denn er empfand seinen Zustand als nicht mehr lebenswert.

## Ein folgenreicher Urlaub

Auf Tellington-TTouch for You® stiessen Peter und Karen F. im Mai 2005 während des Urlaubs. Der Vermieter ihrer Ferienwohnung beherbergte zu der Zeit auch einige Schülerinnen von Linda Tellington-Jones, die gerade in der Nähe ein zur weltweit ersten Ausbildung gehörendes Wochenseminar besuchten, und stellte den Kontakt her. So wurde Peter F. zum ersten Mal in seinem Leben

für kurze Zeit gettoucht. Er genoss die Behandlung sehr und schief danach seit langer Zeit zum ersten Mal wieder richtig gut. Die erstaunliche Wirkung der sanften Methode beeindruckte ihn und seine Frau so sehr, dass sie die Einladung, die Klasse zu besuchen und sich von Linda Tellington-Jones selbst in die von ihr entwickelte Form der Körperarbeit einführen zu lassen, gerne annahm.

Eines der quälendsten Symptome von MS sind «restless legs», sog. unruhige Beine. Das ist eine sehr harmlos klingende Bezeichnung für ein Phänomen, das man sich vorstellen muss, als würde ein Stromschlag nach dem anderen durch die Beine gejagt. Bis zu 2000 Schläge in 24 Stunden zählte Peter F., bevor er regelmässig mit Tellington-TTouch® behandelt wurde. Ein anderes zermürbendes Problem bestand darin, dass er jede halbe Stunde Wasser lösen musste. Nachts musste er dazu jedes Mal seine Frau wecken. An ruhigen Schlaf war somit für beide nicht mehr zu denken. Wenn es also nur schon möglich wäre, diese beiden Symptome durch Tellington-TTouch® ein wenig abzuschwächen, würde das einen bedeutenden Gewinn an Lebensqualität darstellen.

An dem Tag, an dem Peter F. von Linda Tellington-Jones und einzelnen Schülerinnen aus der Klasse gettoucht wurde, wurden seine Beine wie schon bei der ersten Behandlung deutlich ruhiger, und er schief auch in dieser Nacht viel besser als sonst. Weniger weil er sich dauerhafte Linderung versprach

---

\* Name der Redaktion bekannt

– dazu war er zu oft enttäuscht worden –, sondern vielmehr weil er nichts zu verlieren hatte, beschloss er, sich regelmässig von Beate Wulff-Röschmann behandeln zu lassen, einer Lehrgangsteilnehmerin, die in seiner Nähe wohnt. Da aber eine zweistündige Tellington-TTouch-for-You®-Sitzung alle 14 Tage bei einer chronischen Erkrankung wie MS wohl eher wenig bewirken würde, lernte auch Karen F., wie sie ihrem Mann durch Tellington-TTouch® Linderung verschaffen kann.

### **Erfahrungsbericht**

Im Juni 2006 traf sich die Klasse zum letzten von sechs Wochenkursen. Zur Überraschung aller waren plötzlich auch Karen und Peter F. da. Sie hatten ihren Urlaub absichtlich auf diese Woche gelegt, denn sie wollten Linda Tellington-Jones und der Klasse unbedingt erzählen, welche Erfahrungen sie in den letzten zwölf Monaten mit der sanften Körperarbeit gemacht und welche Veränderungen sich dadurch ergeben hatten. Und das war weit mehr, als irgendjemand sich hätte träumen lassen. Es wurde schon spürbar, wenn man die beiden Menschen sah. Beide wirkten entspannter, lebendiger, fröhlicher als beim ersten Besuch. Wie beim ersten Mal war es Peter F. selbst, der berichtete. Er sprach sehr langsam und stockend – aber im Unterschied zum ersten Besuch kam jedes Wort so deutlich und klar, dass man ihn auch auf grössere Distanz mühelos verstand. Er konnte jedoch nicht nur wieder besser sprechen, nach seinen Worten hatte sich auch sein Sehvermögen stark verbessert. Und das war erst der Anfang. Da Peter F.s Hände und Arme gelähmt sind und er sie nicht mehr selbst bewegen kann, wird das in der Physiotherapie gemacht. Im Frühjahr 2005 konnte man seine Arme dabei etwa 10 bis 15 cm anheben, dann setzten starke Schmerzen ein. Ein Jahr später demonstrierte er mit Hilfe seiner Frau, dass man seine Arme heute problemlos bis auf Schulterhöhe heben und nach vorn und hinten bewegen kann, ohne dass Schmerzen auftreten.

MS-Patienten verlieren mit der Zeit die Kraft, den Kopf aufrecht zu halten. Auch in dieser Beziehung ist bei Peter F. eine deutliche

Verbesserung eingetreten: Er braucht heute kaum mehr eine Stütze, sein Nacken hat an Stabilität gewonnen. Überhaupt fühle er sich viel leichter als früher, erzählte Peter F. der staunenden Zuhörerschaft. Am beeindruckendsten aber waren die Veränderungen in Bezug auf die schon erwähnten Probleme mit den restless legs und dem Wasserlösen. Ersteres habe sich um 90 Prozent reduziert, es gebe sogar immer wieder Phasen, in denen seine Beine vollkommen entspannt sind, berichtete Peter F. Beim Wasserlösen ist er natürlich immer noch auf die Hilfe seiner Frau angewiesen, aber die Menge, die er jeweils abgeben kann, hat sich vervielfacht: von maximal 50 cm<sup>3</sup> auf bis zu 450 cm<sup>3</sup>! Das bedeutet vor allem nachts eine unglaubliche Erleichterung für beide, denn heute muss Peter F. seine Frau nur noch selten wecken.

Peter F. ist immer noch unheilbar krank. Aber die schlimmsten Symptome haben sich mittlerweile so weit abgeschwächt, dass er sich heute wieder für alles in seiner Umgebung interessiert und auch wieder fröhlich ist – nach den Worten seiner Frau ist er fast wieder der Mensch, der er vor Ausbruch der Krankheit war. Und er selbst bestätigt glaubhaft: «Heute habe ich wieder Freude am Leben!»

### **Auch TTouchende profitieren**

Bei Tellington-TTouch for You® geht es um einen Austausch – wer ttoucht, profitiert oft ebenso davon wie derjenige, der gettoucht wird. Auch Karen F. hat diese Erfahrung gemacht. Sie ttoucht ihren Mann seit gut einem Jahr zweimal täglich für rund zwanzig Minuten. Seit sie damit begonnen hat, sind bei ihr Sehstörungen, Ohrenscherzen und Probleme mit den Lymphknoten, unter denen sie seit längerem leidet, stark zurückgegangen.

Ein Leben ohne Tellington-TTouch for You® können sich heute weder Karen noch Peter F. vorstellen; die täglichen Behandlungen sind ein Teil ihres Alltags geworden, den sie nicht mehr missen möchten. Und für die erstaunliche Wirkung sind sie so dankbar, dass sie Linda Tellington-Jones am liebsten für den Nobelpreis vorschlagen möchten.