

# Wolkenleoparden und Schlangen

Wer zum eigenen Tier eine gute Bindung aufbauen will, stösst früher oder später auf den Begriff Tellington TTouch®. Die Methode verspricht viel: Schmerzlinderung, gesteigerte Lernfähigkeit, stärkeres Immunsystem und Stressregulierung. Wie funktioniert sie und was kann sie leisten? Ein Praxistest.

Text und Illustrationen **Juli Faber**

Die Stimmung ist angespannt in dem kleinen Seminarraum im Untergeschoss des riesigen Hundebedarf-Kaufhauses in München. Vor meinen Füßen liegt mein Schäferhundmischling Mekani, den der Konflikt, der gegenüber von uns ausgetragen wird, total kaltlässt. Sein Kopf liegt entspannt zwischen seinen Pfoten, seine Augen sind fast geschlossen. Fehlt nur noch, dass er schnarcht, denke ich. Dabei sind alle vier Augenpaare der im Kreis sitzenden Seminarteilnehmenden auf den grossen Rüden mit grauem Kraushaar gerichtet, den Grund für die plötzliche Unterbrechung des Ablaufs. Er sitzt vor seiner wütenden Besitzerin und schaut trotzig an ihr vorbei.

«Platz!», sagt diese bereits zum dritten Mal, lauter und bestimmter als davor. Doch Grauhaar interessiert sich nicht dafür. Sabine Kohler, Tellington TTouch® Practitioner und unsere heutige Seminarleiterin, tritt zu ihr und legt ihr sachte die Hand auf den Rücken. «Setz dich», sagt die zierliche Frau in ihrer offenen und charismatischen Art zu Grauhaars Besitzerin.

«Nein, ich will, dass er sich hinlegt», bekommt sie gereizt zurück. «Ich will, dass er sich jetzt hinlegt.»

«Setz dich und atme!»

«Nein!»

Der Grauhaarrüde rührt sich keinen Zentimeter.

«Lege deine Hände auf dein Herz!», rät Sabine Kohler dann. Skeptisch senke ich meinen Blick auf mein Notizbuch. Die verzweifelte Hundemama soll wohl den «Herzumarms-TTouch» machen, den wir am selben Morgen gelernt haben. Ich fühle absolut mit ihr. Ich weiss schliesslich, wie es sich anfühlt, wenn mein Hund nicht so will wie ich. Wörter wie «Herzumarms-TTouch» lösen in mir jedoch ein Unbehagen aus, das ich sonst nur bei Gerede über esoterische Pseudoheilpraktiken verspüre. Mein Glaube an die Wirkung hält sich also in Grenzen.

**Juli Faber** ist deutschsprachige Autorin. Normalerweise schreibt sie über so Belangloses wie Feminismus und Klimakrise. In der Praxis ist ihr Alltag jedoch hauptsächlich geprägt vom Hundemamadasein.

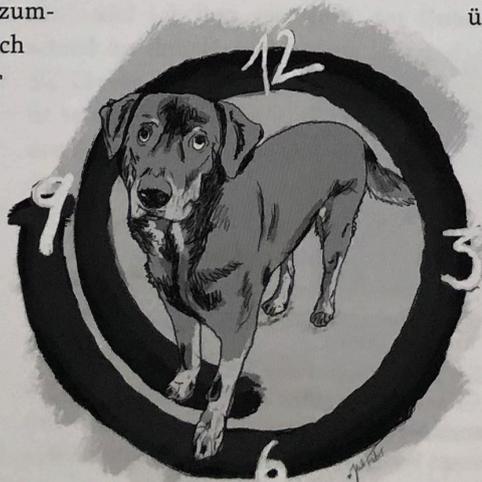
Es wird still im Raum und ich blicke wieder hoch. Das Erste, was ich sehe, ist der krauslockige graue Riese, wie er ruhig und entspannt auf seiner Decke liegt. Neben ihm steht seine Besitzerin, beide Hände auf ihr Brustbein gelegt, langsam und kaum sichtbar kreisend.

«Wow!», sagt die Teilnehmerin neben mir beeindruckt und spricht damit aus, was ich denke. Ich fühle mich ertappt.

## Vertrauen und Berührung

Das «T» vor «Touch» steht für «Trust» - Vertrauen. Aber so ganz traute ich bisher den Versprechen der Methode nicht. Denn Tellington TTouch® verspricht viel. Die Methode soll beruhigen und erden, andererseits aber auch aktivieren und anregen. Bei Unwohlsein und Schmerzen soll sie Linderung bringen und auch bei konkreten Erkrankungen wie Bluthochdruck und neurologischen Erkrankungen helfen. Im Idealfall versetzt sie das behandelte Tier in einen Zustand, der etwas befremdlich «Awakened Mind» genannt wird - ein Zustand von besonderer Ausgeglichenheit und gleichzeitig aktiviertem Bewusstsein. Wie beim Meditieren. Und das alles innerhalb weniger Minuten mithilfe eines Werkzeugs: der eigenen Hände. Ziemlich ambitioniert.

Vor über 50 Jahren entwickelte Linda Tellington-Jones diese Methode, um den von Enge, Drill und Schönheitsnorm geplagten Dressur- und Sportpferden in ihrer Umgebung das Leben zu erleichtern. Über die Jahrzehnte hat sie ihre Methode permanent weiterentwickelt und schliesslich auch auf Hunde, Katzen und den Menschen übertragen. Das Prinzip ist simpel. Es geht um Kreise. Eineinviertel-Kreise, um genau zu sein, in denen die Haut, bzw. das Fell, sehr sanft und langsam im Uhrzeigersinn - nun ja ... verschoben wird. Es ist keine Massage, kein Kneten oder Drücken. Es ist «Zellkommunikation», wie Sabine Kohler betont. Für Tiere ohne gesundheitliche Themen sei es «Entspannung pur».



Mekani im Eineinviertel-Kreis.



Sabine Kohler führt den Ohren-TTouch an Demo-Plüschhund Roland vor.



Hündin Wolke mit ihrem Menschen (li) und Sabine Kohler (re) vor einem Aufsteller mit Linda Tellington-Jones.

### Stress, Schmerz und hustende Hunde

Ich habe mich zu diesem Grundlagenkurs für die TTouch-Methode angemeldet, um mir das Ganze genauer anzusehen. Ob es wirklich hält, was es verspricht, oder ob es doch nur eine hervorragende Vermarktung eines kanadischen Cowgirls ist, das einigermassen gut mit Tieren umgehen kann. Mekani und ich sind wegen seiner Arthrose und Hüftdysplasie hier. Nach jeder Gassirunde streikt er erst mal ein, zwei Minuten, bevor er es wagt, die ersten Treppenstufen in Angriff zu nehmen, die zu unserer Wohnung im ersten Stock führen. Auch dabei soll TTouch helfen.

Jedes Mensch-Hund-Duo im Stuhlkreis hat sein eigenes Thema mitgebracht. Die überdrehte und sehr anhängliche Hündin namens Wolke versucht jedes lebende Wesen in ihrer Reichweite abzulecken. Der unglaublich pudelig frisierten Pudeldame Chackie geht auf der Autofahrt zum Gardasee regelmässig die Düse, ohne dass ihre Besitzerin sie beruhigen kann. Und in der Ecke hat sich der alte, von zwei Milztumoren geplagte Keno in seiner Hundebox verkrümelt und lässt regelmässig ein heiseres Husten hören.

### Exotische Wissenschaft

Wir lernen fünf so genannte «TTouches» an diesem Tag. Sie unterscheiden sich in Hand- und Fingerhaltungen und haben exotische Namen wie «Wolkenleopard-TTouch» oder «Python-TTouch». Hinter jedem Tiernamen steckt eine Geschichte. Zwei Schneeleopardenbabys, die Linda Tellington-Jones mit ihrer Behandlung vor dem Verdursten rettete, zum Beispiel. Oder eine Python mit Bronchitis. Irgendwie charmant. Aber irgendwie auch schräg.

Seit den 1980er Jahren hat Linda Tellington-Jones ihre Methode in verschiedenen Studien stets auf neue Aspekte ihrer Funktionsweise untersuchen lassen. Bereits 1983 entdeckte die Psychologin Anna Wise den positiven Einfluss der Eineinviertel-Kreise auf die Gehirnfunktion von Pferden und Menschen.<sup>1</sup> In den Jahren darauf wurde anhand mehrerer elektroenzephalografischen (EEG) Untersuchungen bei Pferden, Menschen und anderen Säugetieren nach nur wenigen Minuten «ttouchen» ein positiver Effekt auf sämtliche

Gehirnwellen festgestellt. Eine Stressstudie von 1985 wies nach, dass die Stresshormone im Blut der Tiere nach einer TTouch-Behandlung deutlich verringert sind.<sup>2</sup> 2009 stellte die Psychologin Robin Bernhard schliesslich den Langzeiteffekt der Behandlungsmethode fest: Nach einem Jahr zeigte sich bei ihrer verhaltensauffälligen Stute Grace eine anhaltende deutliche Beruhigung sämtlicher Gehirnwellen und eine Dominanz der langsameren Alpha- und Thetawellen, die mit Entspannung und Ruhezustand assoziiert werden.<sup>3</sup>

### Überzeugt?

Das klingt okay. Komplett überzeugt haben mich die Studien aber nicht. Alleine deswegen, weil die meisten Studien, die sich mit der Messung der Gehirnwellen beschäftigen, von ein und derselben Psychologin durchgeführt wurden, über deren wissenschaftliche Arbeit sich ausserhalb der TTouch-Studien nichts finden lässt.

Was mich aber durchaus überzeugt, ist Keno, der nur nach gefühlt 20 Sekunden «Herzumarmungs-TTouch» zu husten aufhört. Oder Wolke, die irgendwann total entspannt neben ihrem Menschen liegt und schläft. Vier Tage ist das Seminar jetzt her. An jedem der Tage praktizierten Mekani und ich ca. fünf Minuten den Python-TTouch gegen seine Gelenkschmerzen. Die Treppe nach der Gassirunde nimmt er mittlerweile ohne zu zögern in Angriff. Und insgesamt kommt er mir aufgeweckter vor. Ich habe daher aufgehört darüber nachzudenken, wie «Tellington TTouch»<sup>®</sup> vermutlich wirkt und was für Begriffe es für sich verwendet. Hauptsache, es hilft.

<sup>1</sup> Wise, Anna: Study of TTouch<sup>®</sup> with Anna Wise. Boulder Institute of Biofeedback, Boulder, Colorado, 1984.

<sup>2</sup> Akivis, V., Khanzhina, N.: Study of the Effects of TTouch<sup>®</sup> for Reduction of Stress. Bitsa Olympic Center, Moscow, Russia 1985.

<sup>3</sup> Bernhard, R., Rakowitz, S., Eure, J.: Immediate and Cumulative Benefits from Tellington TTouch Program Reflected in the EEG of An Anxious Mare. 2009