



Wertfreie *Sprache der Hände*

Interview mit Linda Tellington Jones

«Unsere Zusammenarbeit mit Tieren baut nicht auf Macht und Beherrschung, sondern auf Verständnis und Vertrauen», ist auf der Homepage des Tellington-TTouch®-Verbandes zu lesen. Und genau das ist ein Schwerpunkt der Methode von Linda Tellington Jones, die während vier Tagen anlässlich eines Seminars in der Schweiz weilte.

Mucksmäuschenstill war es im Raum, als Linda Tellington Jones den 37 Teilnehmern ihre Methode erklärte. Auch die 20 anwesenden Hunde lagen entspannt am Boden und genossen die Berührungen ihrer Menschen. Die quicklebendige achtzigjährige Kanadierin verstand es, die Zuhörer mit ihrer Begeisterung zu fesseln. «Geben Sie Ihre Botschaft an den Hund mit dem Herzen weiter», war ein wichtiges Anliegen, das sie immer wieder betonte. «Indem wir dem Hund respektvoll und achtsam begegnen, verbessern wir die Beziehung zum Hund und stellen eine Verbindung auf Augenhöhe her. So fühlt sich das Tier sicher bei uns und lernt uns zu vertrauen.» Die engagierte Erfinderin der TTouches, die mit ihrem Mann auf Hawaii lebt, ist die meiste Zeit des Jahres auf Reisen und unterrichtet auf der ganzen Welt. Es war eine grosse Ehre, ihr während der Mittagspause ein paar Fragen zu stellen zu dürfen.

Wie haben Sie Ihre Methode entwickelt und aus welchem Grund?

Mein Grossvater hatte Pferde und durch ihn habe ich

schon früh gelernt, mit ihnen umzugehen und sie auch zu massieren. Später lernte ich dann bei Moshe Feldenkrais seine Methode, die zur Stärkung von körperlichen Fähigkeiten und zur Verbesserung des Lernvermögens angewandt wird. Die Geburtsstunde der Tellington-TTouches jedoch war 1983, als ich zu einem störrischen Pferd eines befreundeten Tierarztes gerufen wurde, das wild um sich schlug und biss, wenn man es berühren wollte. Ich arbeitete an dem Pferd und es wurde tatsächlich ruhiger. «Was ist dein Geheimnis, was hast du gemacht?», fragte der Besitzer. Ich antwortete intuitiv: «Kümmere dich nicht darum, was ich mache, sondern lege deine Hand aufs Pferd und verschiebe die Haut in einem Kreis». Er probierte es aus und das Pferd wurde genau so ruhig wie bei mir, als ich die komplizierten Feldenkrais-Bewegungen gemacht hatte. Und ich dachte mir: Das kann doch jeder, das kann sogar ein Kind.

Was unterscheidet die TTouches von der Feldenkrais-Methode?

Feldenkrais dient dazu, die Nervenbahnen zu aktivieren, bedingt jedoch ein aufwendiges Studium und ist deshalb

für Laien nur schwierig umzusetzen. Die TTouches jedoch sind einfach, für jedermann machbar und unterstützen die Aktivität der Zellfunktionen unseres Körpers. So habe ich angefangen, den Körper als einen Verbund von Zellen anzuschauen, also viel differenzierter und auf einer anderen Ebene, als Botschaft an die Zellen, dass sie optimal arbeiten können.

Ihre Methode nennt sich Tellington TTouch. Was bedeutet das zweite T?

Es steht für «Trust», Vertrauen. Also eine Berührung, die Vertrauen schafft.

Wie sind Sie «auf den Hund gekommen»?

Ich hatte immer Hunde und auch mit ihnen gearbeitet. Ein Schlüsselerlebnis war sicher Ende der 1970er-Jahre, als mir bewusst wurde, dass bei Pferden mit einer hohen Kopfhaltung das sympathische Nervensystem aktiviert ist (zum Beispiel als Bereitschaft zur Flucht) und man ihr Verhalten verändern kann, wenn man sie dazu bringt, den Kopf tiefer zu tragen. Dasselbe habe ich dann auch bei Hunden beobachtet. Es ist wichtig, ihre Körperhaltung zu lesen, wie sie ihren Kopf, die Ohren und Rute tragen. Denn wenn wir ihre Haltung verändern, können wir auch das Verhalten ändern. Ich hatte dann die Möglichkeit, mit verschiedenen Hunden zu arbeiten und so weitere Erfahrungen zu sammeln. TTouch fördert die Interaktion zwischen Mensch und Hund, das körperliche, mentale und emotionale Gleichgewicht, verbessert das allgemeine Wohlbefinden und vertieft die Beziehung.

Wird TTouch vor allem bei Säugetieren angewandt oder gibt es bestimmte Tiere, die sich dafür nicht eignen?

Es kann allen Tieren helfen, die ein Nervensystem haben. Ich arbeite nebst Pferden und Hunden auch mit den verschiedensten Tieren, von der Schlange über Vögel bis zum Elefanten. Auch mit Zootieren wie zum Beispiel mit einem kleinen Tintenfisch, der gestresst war, weil er für ein Aquarium eingefangen wurde. Die Leute sind immer glücklich, wenn den Tieren geholfen werden kann.

Die Namen Ihrer Kreise haben Tiernamen wie «Tiger» oder «Leopard». Sind das alles ehemalige Patienten von Ihnen? Hat somit jeder Touch seine eigene Geschichte?

Ja, genau. Da war zum Beispiel eine Python mit Lungenentzündung, der ich helfen konnte. Deshalb heisst die entsprechende Berührung jetzt Python-TTouch. Und so ist es auch mit den anderen Namen. Jeder hat seine Bedeutung.

Die TTouch-Methode ist nun schon seit Jahren bekannt, was hat sich Ihrer Meinung nach in dieser

Zeit in Bezug auf den Umgang mit Hunden verändert?

Sehr viel. Jetzt sind die Hunde ein Teil unserer Familie geworden. Viele Leute sind sich jetzt bewusst, wie positiv es sich auf die eigene Gesundheit auswirkt, wenn man mit einem Hund zusammenlebt. Das hat sich jetzt ja auch durch die Forschung bestätigt.

Inzwischen gibt es wohl fast auf der ganzen Welt Tellington-TTouch-Practitioner, die Ihr Lebenswerk weitergeben. Hätten Sie damals, als Sie angefangen haben, gedacht, dass daraus eine «weltweite Bewegung» wird?

Nein, ich konnte mir das nicht vorstellen. Wunderbarerweise habe ich immer wieder Menschen gefunden, die begeistert waren von dieser Arbeit. Ursula Bruns in Deutschland hat mich dazu gebracht, daraus eine Methode zu kreieren, die man weitergeben kann und mir geraten, alles aufzuschreiben. Inzwischen sind von mir 21 Bücher in 15 Sprachen erschienen und zwei weitere sind in Arbeit.

Sie sind für eine 80-Jährige erstaunlich fit und aktiv, was ist Ihr Geheimnis?

Natürlich benutze ich die TTouch-Methode auch bei mir. So kann ich mir selbst und meinem Körper etwas Gutes tun. Zudem habe ich eine positive Einstellung. Wenn ich mich bewusst entscheide, das Glas immer halb voll zu sehen, ist das ein grosser Unterschied für mich, denn wenn ich es halb leer sehe, sinkt mein Energielevel. Wichtig ist mir auch, dass ich jeden Abend die drei schönsten Dinge des Tages Revue passieren lasse. Das erzeugt Dankbarkeit.

Was sind Ihre nächsten Ziele/Wünsche?

Es ist mein Ziel, Wege zu finden, um den Leuten zu helfen, ihre Tiere als Individuen und Persönlichkeiten mit einer Seele zu sehen, denen man mit Empathie und Verständnis begegnet. Dadurch ist es auch möglich, ein besseres Verständnis und eine bessere Meinung von sich selber und von seinen Mitmenschen zu bekommen.

Das ist ein wunderschönes Ziel. Aber haben Sie nicht schon sehr viel davon erreicht?

Ich kann noch viel mehr tun. Wir haben Lehrer in 37 Ländern. Und mein Ziel ist es eben, sie zu unterstützen, indem sie selber Vorbild werden, authentisch sind und das auch weitergeben können. 🐾

Interview und Foto: Anita Schneider

Mehr Informationen:

zu Tellington-TTouch: tellington-ttouch.ch

Zur Ausbildung: lisaleicht.ch