

# HELFENDE Berührungen



Wenn Karin Petra Freiling Handarbeit macht, kommen dabei keine Spitzen-deckchen oder selbstgestrickten Pullis heraus, sondern Menschen, die von Schmerzen und Verspannungen befreit sind. Die studierte Biologin ist Fachfrau für **Tellington TTouch®**, einer ursprünglich für Tiere entwickelten Therapieform.



Auch bei der **Akademie Gesundes Leben** in Oberursel sind die Seminare „Tellington TTouch for You®“ von Karin Petra Freiling im Programm.

**Die nächsten Termine:**

20.-22.8. oder  
10.-12.12.2010  
Am 8. und 9.10. 2010 besteht die Möglichkeit, Linda Tellington-Jones und Karin Petra Freiling gemeinsam zu erleben.

Die Kosten betragen 290 bzw. 390 Euro inklusive Übungsprogramm für zu Hause und Verpflegung; weitere **Informationen** unter [www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de) oder Tel.: 06172/3009822.

**S**ie haben Namen wie Lama TTouch, Muschel TTouch oder Liegender Leopard TTouch und wer sie beherrscht, bekommt Angst und Stress, Schwellungen und Muskelkrämpfe, Nervosität und Kopfschmerzen gut in den Griff. Diese Handbewegungen auf der Haut sind keine Massage im klassischen Sinn. Die kreisenden, streichenden und hebenden Berührungen sollen vielmehr die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen. „Während die Massage in die Tiefe wirkt und die Muskeln bearbeitet, geht es bei dem Tellington TTouch um die Aktivierung der Zellen“, sagt Karin Petra Freiling, die als ausgebildete Trainerin Seminare und Kurse für den Tellington TTouch anbietet. „TTouches sind ganz sanfte und feine Berührungen.“ Durch die Beruhigung und Entspannung, die davon ausgehen, werde auch das Bewusstsein aktiviert. Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, steige, damit falle selbst das Lernen nach einer Behandlung leichter. Und auch für den Ausführenden ist der Unterschied deutlich: Während ein Masseur nach professionellem Durchkneten erst mal eine Ruhepause braucht, ist der „TToucher“ danach auch selbst aktiviert und fit.

Die helfenden Handbewegungen ohne Risiken und Nebenwirkungen wurden ursprünglich von der Kanadierin Linda Tellington-Jones bei nervösen, ängstlichen, kranken und aggressiven Pferden angewendet. Sie entwickelte daraus in den 1980er Jahren die Tellington TTouch Methode für Tiere mit mehr als 30 TTouche, die sie in Büchern veröffentlichte

und deren Erfolg sich bald weltweit in Fachkreisen herumsprach. Mit Vorträgen reiste sie um die Welt, legte in Zoos oder Gestüten Hand an und zeigte, wie mit sanftem Händedruck schwierige Vierbeiner zugänglicher und ruhiger wurden.

**Tiere und Menschen profitieren**

Freiling stieß während ihres Biologie-Studiums auf die Bücher von Tellington-Jones. „Ich habe ihre Ausführung zur Behandlung von Tieren verschlungen“, erzählt sie. „Abends habe ich dann meinen Freund und meinen Hund behandelt.“ Sie war von den Ergebnissen so begeistert, dass sie an Tellington-Jones nach Amerika faxte. Die lud sie zu ihrer ersten Vorführung von TTouche an Tieren in Deutschland ein. „Wir haben dann im persönlichen Gespräch festgestellt, dass wir völlig auf einer Wellenlänge sind“, sagt Freiling. Aus einer engen Zusammenarbeit wurde eine intensive Freundschaft mit regelmäßigen Besuchen auf Hawaii. Sie wurde zur Trainerin für den Tellington TTouch ausgebildet, behandelte erfolgreich Tiere, vor allem Hunde und Kleintiere.

Aber auch die Menschen in ihrer Umgebung profitierten von den sanften Griffen bei Verspannungen und Stress, „meinen Vater habe ich bei Gichtanfällen behandelt.“ Dann folgte ein Schlüsselerlebnis: Freilings Oma zog sich eine riesige Schürfwunde am Arm zu. Nach der Erstversorgung durch einen Arzt stand für den nächsten Tag eine Hauttransplantation an. Wegen der Schmerzen am Abend und in der Nacht wendete Freiling bei ihr stundenlang

Fotos: Nachweis

TTouches an. „Das linderte nicht nur die Schmerzen, auch die Wunde selbst schwoll ab und die Haut kräuselte sich am Morgen schon als Zeichen der Heilung“, beschreibt die Trainerin. Der Erfolg brachte der Familie aber am nächsten Vormittag Kritik im Krankenhaus ein. „Der Arzt meinte, dass die Wunde schon Tage alt und wir früher hätten kommen sollen.“ Nach zehn Tagen sei die Wunde dann ohne Hautübertragung und Komplikation komplett abgeheilt.

Diese Geschichte erzählte sie Tellington-Jones. „Ich habe sie überredet, auch eine TTouch-Ausbildung für Menschen anzubieten“. Das Buch „TTouch for You®“ erschien im Jahr 2003, Freiling war an der Ausarbeitung beteiligt und bietet seither selbst die Ausbildung für den TTouch am Menschen an. „TTouches kann man überall anwenden, weil man nichts als seine Hände

braucht“, sagt Freiling. Sie berichtet von erstaunlichen Wirkungen, die sie damit auch ohne gezielte

Anwendung bewirkt habe: Während der Kurse, die sie für Besitzer von verängstigten, aggressiven oder nervösen Tieren abhält, üben Herrchen und Frauchen zunächst am Menschen, um die Finger zu schulen und die Wirkung am eigenen Körper zu spüren. Dabei

wurden nach Freilings Angaben als Begleiterscheinung bei den Teilnehmern auch bisher versteifte Schultern wieder beweglich, eine an Multipler Sklerose erkrankte Frau konnte danach auf ihren Blasenkatheter verzichten. „TTouches helfen den Menschen von der Geburt über die Schwangerschaft bis ins hohe Alter“, sagt sie. Wer sie für den Hausgebrauch erlernt, kann aber nicht nur seine Lieben verwöhnen – „es funktioniert auch, wenn man sich selbst behandelt“. ■

*Sigrid Aldehoff*



Linda Tellington-Jones,  
Begründerin Tellington TTouch®

## DIE TTOUCHES

**gibt es in über 30 verschiedenen Griffen und mit einer Druckstärke der Skala eins bis zehn**

Mit Stärke eins wird auf die sanfteste Art die Haut leicht verschoben, meist in kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn. Wichtig dabei: Nicht immer wieder die gleiche Stelle stimulieren, sondern im Abstand von einer Finger- bis zu einer Handbreit und in Linien über die zu behandelnde Körperpartie arbeiten.

Zum Ausprobieren ist der Muskel TTouch am einfachsten. Er entspannt nervöse, ängstliche oder kranke Menschen, angewendet wird er auf Kopfhaut,

Nacken, Schultern, Rücken, Brust und Bauch. So geht man am Rücken vor: Während mit einer Hand die Schulter des behandelten Menschen vorne stabilisiert wird, vollzieht die Hand mit leichtestem Kontakt eine eineinviertel Kreisbewegung auf Höhe des Schulterblattes, bei der die Haut mit bewegt wird. Die Hand liegt dabei so entspannt wie möglich auf. Der nächste Muskel TTouch wird zwei Finger- bis zu einer Handbreit unter dem ersten ausgeführt – alle TTouches folgen einer geraden Linie, parallel zur Wirbelsäule.

**Weitere Infos:** [www.ttouchforyou.de](http://www.ttouchforyou.de)

