

Bewusstheit in der TTouch For You® Behandlung

Von Karin Petra Freiling, Instruktorin der Tellington Methode für Menschen, Hunde und Kleintiere



*Bewusstsein ist nicht selektiv. Es ist der absolute Raum, in dem alles geschieht.
(Karl Renz)*

*Ohne Anteilnahme und Fürsorge verliert das Leben seinen Glanz
(Howard Martin)*

*Ohne Achtsamkeit ist kein ethisches Handeln möglich
(Prof. Jay Garfield)*

In der ersten Ausbildung für TTouch for You habe ich Linda Tellington-Jones die Frage gestellt, was sie beim TTouchen denkt. Wir haben von morgens 9 bis nachts um 12 gearbeitet. Abends nach den Trainingseinheiten hat Linda Einzelbehandlungen durchgeführt. Es herrschte eine besondere Stimmung an diesen Abenden. Linda war immer hochkonzentriert und vertieft beim TTouchen. Ich beobachtete sie und dachte: Sie ttoucht nicht nur, sie denkt auch etwas...und dann fragte ich sie was sie denkt. Zunächst sagte sie: "Ich weiß nicht, ich glaube ich denke nichts..." Am nächsten Tag allerdings sagte sie: Doch ich denke etwas...und zwar : "Erinnere Dich an Deine Vollkommenheit/Perfektion" (angelehnt an das Zitat von Sir Charles Sherrington, "Jede Zelle im Körper ist ein Wunder, sie weiß genau was Ihre Aufgabe ist und sie weiß genau wo sie hingehört). Da war er dann geboren, unser Satz, der uns seit dem begleitet.

Bewusstheit und Fürsorge

Tellington TTouch for You verleiht uns ein wunderbares Werkzeug, Bewußtheit zu erleben und Fürsorge weiterzugeben.

Studien belegen, dass sich Fürsorge sichtbar auf den Körper auswirkt: federnder Gang, leuchtende Augen, Lebensfreude, Gesundheit und Vitalität. Seit im Jahre 2003 die erste Ausbildung für TTouch for You startete, arbeiten wir

intensiv daran, immer weiter zu erforschen, was die Wirkungsweise der TTouches noch zusätzlich unterstützt.

Achtsamkeit und Respekt

Achtsamkeit und Respekt sind die Grundpfeiler aller Tellington TTouch Behandlungen.

Bevor wir einen Menschen mit Tellington TTouch for You behandeln, hören wir uns seine Geschichte an. Schon das Zuhören ist wichtig und zeigt unser wahres Interesse, unsere Anteilnahme an ihm. Hierbei ist wichtig, nicht zu werten, sondern einfach nur zuzuhören. Der Klient hat recht, er schildert seine Sicht der Lage und wir respektieren ihn so wie er ist, für uns gibt es kein „Richtig oder Falsch“. Wir ermitteln über die Schmerzskala die Tiefe des Schmerzes. Der Klient ordnet auf einer Skala von 1-10 (1 ist leicht unangenehm - 10 ist unerträglich) seinen Schmerz ein.

Startet die Behandlung, halten wir das Bild der Vollkommenheit in unseren Gedanken. Dies ist unsere Intention, also unsere Absicht, dem Klienten zu helfen sich an seine einzigartige Vollkommenheit zu erinnern. Wir sehen den Körper als eine Ansammlung von vollkommenen Zellen, die genau wissen was sie zu tun haben und wo sie im Körper hingehören. Diese Erkenntnis beruht auf den Forschungen des Nobelpreisträgers der Medizin, Sir Charles Sherrington. Wir vertrauen darauf, dass der Organismus genau weiß, was gut für ihn ist und durch die TTouches geben wir die besagte Erinnerung an die Zellen: "Erinnere Dich an Deine Vollkommenheit".

Die Vollkommenheit sehen

Was heißt es, die Vollkommenheit zu sehen? Wir wenden unseren Blick nicht

auf den Schmerz oder die Teile des Körpers, die nicht funktionieren, sondern auf denjenigen Teil des Körpers, der noch wunderbar funktioniert. Jede kleinste Zelle hat als Ur-Information die Information für Wachstum und Lebenserhaltung in sich.

Bei vielen Kranken liegt der Fokus auf dem erkrankten Körperbereich. Oft verknüpft mit dem Gefühl der Angst, Verzweiflung und Hilflosigkeit. Angst wird sogar in Form von Peptiden an die Zellen angelagert, wie wir seit den Studien von Cadice Pert wissen. All diese Gefühle werden bewusst oder unbewusst aufgenommen und gespiegelt und manchmal sogar von den Ärzten, Angehörigen etc. bestärkt.



[Erinnere Dich an Deine Vollkommenheit](#)

Schon in der Begrüßung unserer TTouch for You Behandlung, dem Noahs Marsch, visualisieren wir das Bild eines vollkommenen Körpers. Oft empfinde ich dabei Dankbarkeit. Dankbarkeit für den Rest des Körpers, der noch so brillant funktioniert. Dankbarkeit für die erkrankten Zellen, die ihr Bestes geben, den Organismus zu erhalten, gesunden zu lassen und weiterzuleben.

Dieses Bild von einem vollkommenen Körper dient als Idealbild (ggf. besseres Wort, z.B.) für den Erkrankten. Nun kann er sich wieder neu orientieren und sich die gesunden Zellen stärken.

Für viele ist es sehr wohltuend, bewusst zu spüren, dass bestimmte Bereiche im Körper wunderbar funktionieren. Es geht

aber nicht darum, die kranken Bereiche zu ignorieren, sondern diese durch die TTouches wieder mit dem restlichen gesunden Organismus zu verbinden und in Einklang zu bringen. Die Kommunikation zwischen den kranken und gesunden Zellen werden angeregt und das Beste zu aktiviert. Diese Balance ist elementar für die Genesung.

Eine Besserung wird oft schon dadurch erreicht, dass wir uns dem Klienten mit dieser Aufmunterung zuwenden. Dies unterscheidet den TTouch von vielen anderen Therapien. Oft wird der Fokus auf die Verspannungen, Schmerzen etc. gelegt. In der TTouch for You Methode geht es uns darum, den Klienten die Vollkommenheit zu zeigen.

Wir dürfen es als Ehre und ein Geschenk empfinden, mit unseren Klienten zu arbeiten. Diese Einstellung verleiht der Behandlung den besonderen „Touch“. Unseren Leitspruch „erinnere Dich an Deine Vollkommenheit“ machen wir uns ständig im Inneren bewusst. Dadurch, dass wir die Vollkommenheit sehen, bieten wir dem Klienten die Chance, das Gleiche zu tun.

Bewusst TTouchen

33 unterschiedliche TTouches geben uns eine große Auswahl, um unsere TTouches möglichst genau den Wünschen des Klienten anzupassen. Die 9 Elemente des TTouch haben einen wesentlichen Einfluss auf den Erfolg der Behandlung.

Fünf dieser Elemente haben mit der Verfeinerung und Anpassung der Technik der TTouches zu tun. Der **Basis-TTouch**, der **1¼ Kreis**, die **Druckstärke**, das **Tempo**, der richtige Rhythmus durch die **P.A.W.S.** und die **Verbindungen** zwischen den TTouches können die TTouch Behandlung so anpassen, dass es ideal für den Behandelten wird.

Die Achtsamkeit auf diese Kriterien helfen dem Behandler, bei der Sache zu bleiben und mit den Gedanken nicht abzuschweifen. Dies ist für ihn eine Chance, im **HIER** und **JETZT** zu bleiben und eine hervorragende Übung für die Konzentration. Bei jedem 1¼ Kreis sind beide Gehirnhälften in Aktion. Die logische linke Gehirnhälfte für die Zahlen und Striche und Zeiger des Zifferblattes, das wir uns während des ttouchens vorstellen und die kreative rechte Gehirnhälfte für die Bewegung, das Gefühl und das Bild der Uhr, das wir uns ausmalen. Sind wir etwas zu schnell beim Arbeiten, verhilft die P.A.W.S. oder auch das bewusste Verbinden der TTouches unseren Fokus wieder auf eine präzise und feine Arbeit in Ruhe und Balance zu lenken. Beides gibt dem Klienten die Möglichkeit sich besser zu spüren und die Information der vorangegangenen TTouches besser zu verarbeiten.



Das Feedback des Klienten ist ein wichtiger Bestandteil des TTouch for You.

Um herauszufinden, was ideal ist, ist das **Feedback** des Klienten, ein weiteres der neun Elemente, der wichtigste Faktor in der Behandlung. Die Wohlfühl-Feedback-Skala hilft hierbei. Viele Klienten sind es nicht gewohnt, in sich hineinzuspüren und

zu äußern wie sie sich fühlen. Die Skala von 1-10 (1 ist absolut schlecht, 5 ist neutral und 10 ist exzellent) hilft die Rückmeldung zu präzisieren. Die Skala bewirkt, dass beide Gehirnhälften bei der Entscheidung mit einbezogen werden. Die rationale linke Gehirnhälfte kann anhand der Zahlen leichter zu einer Entscheidung finden, da sie bei den meisten Menschen die häufiger genutzte ist. Das Gefühl wird von der rechten Gehirnhälfte zugeordnet.

Das Feedback hilft dem Klienten, mehr von seiner Vollkommenheit wahrzunehmen.

Die verbleibenden 3 Elemente beziehen sich auf den TTouch for You - Practitioner: **Atmung, Körperhaltung** und **Intention**.

Je entspannter und fließender der Behandler, umso besser für den Klienten. Sind wir unter Anspannung und Stress, wird dies sofort vom Klienten wahrgenommen und gespiegelt. Sind Muskel und Gelenke unter Anspannung, kann die TTouch-Berührung nicht so fließend sein wie im entspannten Zustand.

Fürsorglich TTouchen – ein paar Übungen

Führen Sie die 1¼ TTouch-Basiskreisberührung am Unterarm aus und halten dabei den Atem an. Spüren Sie kurz nach. Nun atmen sie ruhig und fließend und wiederholen die Übung. Wie fühlt es sich jetzt an? In meinen Kursen bekomme ich immer wieder die Rückmeldung, dass sich die TTouches mit angehaltenem Atem, verspannt, eckig, hart etc. anfühlen während die mit fließendem Atmen rund, weich, angenehm etc. sind. Genauso verhält es sich, wenn man das Handgelenk abknickt oder gerade hält, ob man den kleinen Finger abspreizt oder entspannt mitkreisen lässt.



Genießen Sie die Übungen zum fürsorglichen ttouchen

Unsere Gedanken haben einen ebenso wichtigen Einfluss. Die Gedanken sollten bei der Behandlung beim Klienten sein und der oben erwähnte Satz „Erinnere Dich an Deine Vollkommenheit“ verstärkt die Intention.

Auch hierzu eine kleine Übung: Denken Sie an etwas Ärgerliches und ttouchen Sie Ihren Unterarm. Spüren sie eine Weile nach. Dann führen Sie einen Heart Hug aus und denken dabei an etwas, das ihr Herz berührt. Einen lieben Mitmenschen, eine geliebtes Tier, einen Sonnenuntergang, etwas, das schön ist für Sie persönlich. Danach wiederholen sie die TTouches auf ihrem Unterarm und denken:“ Erinnere Dich an Deine Vollkommenheit“. Spüren Sie nach. Fühlen Sie einen Unterschied?

Unsere Gedanken spielen schon beim ersten Treffen eine entscheidende Rolle. Haben wir es mit einem schwerkranken Menschen zu tun, sind wir oft überwältigt von der Schwere der Krankheit. Sehr leicht geht hier das Mitgefühl in Mitleid über. Das ist jedoch für keinen der Beteiligten hilfreich. Auch hier geht es darum, dem Klienten etwas Positives zum Spiegeln anzubieten. Je klarer das Konzept der Vollkommenheit in unseren Gedanken ist, umso leichter kann es von dem Kranken übernommen werden. Bei schweren chronischen Erkrankung ergänzen wir den Satz folgendermaßen:

„Erinnere Dich an Dein Potential für Vollkommenheit“.

Wir wenden den TTouch an und begleiten die Reise unseres Klienten, egal wie diese aussieht. Hier ist es so wichtig respektvoll zu handeln. Wir sind nicht dazu da den Anderen zu heilen, wir bestimmen nicht seine Reise. All das übernimmt der Klient selbst. Wir helfen lediglich bei der Erinnerung an die Vollkommenheit und leisten Hilfe zur Selbsthilfe. In wie weit unser Klient das annehmen möchte und annehmen kann, liegt an ihm selbst und an seiner Entwicklung. Wir begleiten dies achtsam und respektvoll und nehmen den Menschen so an wie er ist. Wir nehmen zwar eine liebevolle, achtsame Verbindung zu ihm auf, aber jeder bleibt bei sich selbst. Je besser ich mich selbst wertschätze und achte, umso besser für die Behandlung. Unsere eigene Erwartung muss dabei in Balance sein. Wir sollten offen sein, Raum geben und das Beste erwarten aber nichts zu erzwingen. Jegliche Art von Druck erzeugt Gegendruck und somit Verspannungen im Körper.

Fallgeschichte

Im Juli war ich in einer Klinik für querschnittsgelähmte Menschen und habe einmal mehr eindrucksvoll erleben dürfen, wie sehr TTouch for You helfen kann. Im Januar habe ich dort eine Schulung durchgeführt und seit Februar wird TTouch im Rahmen einer Studie bei Dekubituspatienten durchgeführt. Der Erfolg ist beeindruckend. Alle sind begeistert. Ich hatte die Ehre, einige der Patienten zu behandeln. Bei diesen schwerkranken Menschen mit riesigen Wunden versinke ich total in den TTouch. Es ist so als würde ich mein TTouchen der Weisheit der Zellen überlassen. Und ich achte auf die Vollkommenheit. Vor der Behandlung schaute ich mich im Zimmer der Patienten um und betrachtete die Bilder die aufgehängt waren um einen

kleinen Einblick in ihr Leben und ihr Umfeld zu erhaschen. Ich sprach mit ihnen und sah in ihre Augen. Ich war zutiefst beeindruckt von ihrem Lebensmut und ihrem Lächeln und ihrer Bereitwilligkeit, von 7 Damen gettoucht und beobachtet zu werden. Diesen Respekt nahm ich mit in die Behandlung und ich fühlte mich wirklich geehrt mit ihnen arbeiten zu dürfen. Es war ein tiefes Gefühl der Verbundenheit und der Einheit, das ich kaum beschreiben kann, als ich an ihnen arbeitete. Ich konzentrierte mich zwar auf die Behandlung der Wunde, war aber trotzdem ganz bei meinem Gegenüber. Alle Patienten entspannten sich und bedankten sich schließlich ganz herzlich für die Behandlung. Sie fühlten die TTouches auf eine individuelle Art und empfanden sie als wohltuend, obwohl sie gelähmt sind und eigentlich im Bereich der Wunde nichts fühlen.

Der Satz:“ Erinnere Dich an Deine Vollkommenheit“ begleitet meine Behandlungen. Oft denke ich ihn ganz bewusst in der P.A.W.S., und beim Weiterstreichen denke ich: "Spüre sie, die Vollkommenheit".

Zusammengefasst

In unserer TTouch for You Methode geht es um Bewusstsein und um die Balance. Es ist wichtig, dass das Bewusstsein auf beiden Seiten geweckt wird.

Die 9 TTouch Elemente helfen das Bewusstsein für beide Beteiligten zu vertiefen.

TTouch for You ist eine sehr effektive Behandlungsmethode und je größer das Bewusstsein des Practitioners ist, umso wertvoller wird die Behandlung.

Wie schön, dass wir den Tellington TTouch als wertvolles Instrument in unseren Händen halten um eben diese Achtsamkeit zu lernen und weiterzugeben.