

*Linda Tellington-Jones*

# *Touch<sup>®</sup> für Katzen*



*Sanfte Berührungen für Harmonie,  
Gesundheit und Wohlbefinden*

*Mitarbeit und Fotos von Gabriele Metz*

**KOSMOS**



▶ **Tellington TTouch für Katzen**

- Katzen und TTouch 5
- Katzen als Lebensbegleiter 9
- TTouch für die ganze Familie 10
- Katzen und Kinder 11
- Ein Katzenkind zieht ein 13
- Stressfrei reisen 14
- Die ersten Stunden im neuen Zuhause 15
- Gesundheit und Wohlbefinden 16
- Potente Kater 17
- Damenbesuch 19
- Katzenmütter und Kitten 20
- Kleine und große Showstars 22
- Tierheimkatzen adoptieren 25
- Im Tierheim 26
- TTouch in der Tierarztpraxis 27
- Wenn die Katze in die Jahre kommt 32
- Der Abschied 34



▶ **Los geht's mit dem TTouch**

- Erster Kontakt 37
- Bleib doch hier! 39
- TTouches mit Schaffell 43
- Fellpflege 44
- Handschuhe 46
- Starke Katzen 48
- TTouches mit Feder 49

- Du willst nicht herauskommen? 50
- Der Weidekorb 54
- Krallenschneiden 56
- Sensible Katzen 59

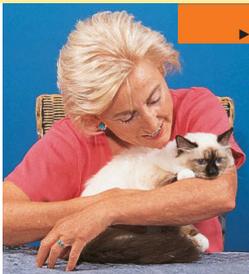
▶ **Wie und warum: Kreisende TTouches**

- Neue Wege 61
- Muschel TTouch 66
- Liegender Leopard TTouch 68
- Wolken Leopard TTouch 71
- Lama TTouch 74
- Schimpansen TTouch 76
- Waschbär TTouch 78
- Tiger TTouch 81

▶ **Wie und warum: Streichende TTouches**

- Noahs Marsch 84
- Python TTouch 86
- Kombinierter TTouch 87
- Das Lecken der Kuhzunge 89
- Tarantel TTouch 91
- Regenwurm TTouch 93
- Haargleiten 94





### ▶ **Wie und warum: Körperteil-TTouches**

- Ohren TTouch **98**
- Maul TTouch **102**
- Bauchheben **105**
- TTouches an den Vorderbeinen **108**
- TTouches an den Hinterbeinen **110**
- TTouches an den Pfoten **112**
- Schwanz TTouches **113**

### ▶ **Service**

- TTouch-Plan für meine Katze **115**
- Tellington TTouch Lexikon **116**
- Zum Weiterlesen **118**
- Nützliche Adressen **119**
- Register **119**
- Impressum **121**
- Danksagung **122**



# Tellington



# TTouch für Katzen

*Dieses Buch öffnet Ihnen die Tür zu einer magischen Beziehung mit Ihrer Katze, indem es Sie lehrt, den TTouch anzuwenden, der einer Geheimsprache ohne Worte gleicht: eine Sprache, die Ihre Katze verstehen wird, ganz gleich, ob sie ein wunderbar pflegeleichtes Haustier, eine kapriziöse Königin oder ein aggressiver Tiger ist.*

## *Katzen und TTouch*

Man sagt immer, es sei nicht möglich, das Verhalten von Katzen zu beeinflussen - sie würden vielmehr uns erziehen. Außerdem wird behauptet, man könne das Verhalten einer erwachsenen Katze nicht mehr beeinflussen.

Unsere Erfahrung beweist das Gegenteil. Wir können beobachten wie schüchterne, aggressive, ängstliche und introvertierte Katzen ihr Verhalten von Grund auf ändern, wenn sie touched werden. Und es ist nicht nur ihr Verhalten, das sich ändert: Der TTouch verbessert Gesundheit und Wohlbefinden, fördert Heilungsprozesse,



se, unterstützt die Tiere in der Zeit der Genesung und stärkt auch in die Jahre gekommene, alte Katzen.

*Mit dem TTouch bauen Sie eine besonders zärtliche und intensive Beziehung zu Ihrer Katze auf.*



*Der TTouch vermag dauerhafte, positive Verhaltensveränderungen zu erzielen und steigert das Wohlbefinden der Katze. Auch Sie selbst werden sich wohler fühlen, wenn Sie regelmäßig mit dem TTouch arbeiten. Seine angenehme Wirkung bringt für Mensch und Tier nur Vorteile mit sich.*

#### Was ist der Tellington TTouch?

Der Tellington TTouch, in der Kurzform „Tie-tatsch“ ausgesprochen, besteht aus einer Anzahl sanfter Kreise sowie streichender und hebender Bewegungen, die das Verhalten verändern, das Wohlbefinden verbessern und die Beziehung zwischen Katzen und ihren Menschen beeinflussen können. Der TTouch bezieht mit den sanft kreisenden Bewegungen, den hebenden Impulsen und streichenden Berührungen den ganzen Körper der Katze (oder des Menschen) mit ein. Das Ziel des TTouch ist, die Zellfunktion anzuregen und die „Intelligenz“ der Zellen zu wecken. Katzen, Hunde, Pferde, Orang-Utans, Hamster, Schneeleoparden, Elefanten, Wale, Kakadus, Lamas, Schimpansen... – die Liste der Tiere, denen der TTouch geholfen hat ist lang und wird immer länger.

Mit nur ein paar Minuten TTouch pro Tag können Sie bei Ihrer Katze dauerhafte Persönlichkeits- und Verhaltensänderungen erzielen. Auch Ihre eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden werden davon profitieren. Das Wichtigste ist jedoch, dass Sie diese außergewöhnliche Verbindung zu Ihrem vierbeinigen Freund genießen.

1984 begann ich damit, den TTouch auch bei Katzen anzuwenden. Das war im Rahmen eines einwöchigen Seminars, das ich in Boulder (Colorado) für Pferdehalter abhielt. Eine der Teilnehmerinnen war eine Tierärzthelferin, die uns von einem sechs Wochen alten Kätzchen erzählte, das mit Katzenschneupfen in die Klinik eingeliefert worden war und nur geringe Überlebenschancen hatte.

Als sie abends wieder in die Klinik wollte, empfahl ich ihr, ganz kleine



TTouches – die wir heute Waschbär TTouches nennen – an dem Kätzchen auszuprobieren und zu beobachten, wie es darauf reagieren würde. Zu ihrer großen Überraschung verbesserte sich der Zustand des Kätzchens über Nacht beachtlich. Zu diesem Zeitpunkt wurde uns bewusst, dass der TTouch Heilungsprozesse auf völlig ungewöhnliche Weise beeinflussen kann.

► **Wie „Jekyll and Hyde“** In meinem Leben gab es mehrere wunderbare Katzen, die mich begleiteten, aber eine von ihnen, eine langbeinige, schlanke Katze mit weißen Abzeichen auf der Brust, vier weißen Pfoten, langen weißen Schnurrhaaren und strahlenden Augen ist mir besonders ans Herz gewachsen. Sie war eine Löwin in einem Katzenkörper.

Ich hatte diese Katze in einem Tierheim in Clinton, New York, aufgefunden, wo ich ein dreitägiges Seminar zum Thema Haustier-Erziehung hielt. Ich hatte meine Kursteilnehmer mit ins Tierheim genommen, damit sie den TTouch praktizieren und die Vermittlungschancen der dort lebenden Tiere erhöhen konnten.

Als ich durch das Katzenhaus lief, fiel mir ein freundliches schwarzes Kätzchen auf, das gleich angelau-

fen kam und sich an den Gitterstäben seines Käfigs rieb, um die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Als ich die Hand nach ihr ausstreckte, schlug sie ohne zu zögern mit der Vorderpfote zu. Der Leiter des Tierheims schlug vor, mit dieser Katze zu arbeiten.

Wir brachten sie mit einer Transportkiste in den Seminarraum, nahmen vorsichtig den oberen Deckel ab und begannen, durch ein Handtuch hindurch mit ihr zu arbeiten (siehe Seite 52). Beim ersten Versuch arbeitete ich nicht länger als zehn Minuten mit ihr, weil sie jedes Mal fauchte und sogar durch das Handtuch hindurch nach mir schlug, wenn ich sie berührte. Niemand von uns hatte zuvor solch ein seltsames Verhalten bei einer Katze beobachten können. Als ich das Handtuch fortnahm und ihr Gelegenheit gab, mich anzusehen, verhielt sie sich sofort wieder freundlich. Ich ahnte, dass sie zwar Kontakt haben wollte, aber keine Kontrolle über ihre wütenden Reaktionen hatte.

Am dritten Tag befanden wir uns wieder im Seminarraum und ich rechnete fest damit, dass die kleine schwarze Katze mit ihrem aggressiven Verhalten fortfahren würde, aber als ich die Transportkiste öffnete, kam sie von selbst heraus und rieb sich an mir. Wir waren alle zu-

tiefst überrascht und ich fragte: „Wer möchte dieses reizende Kätzchen adoptieren?“ Alle lachten und dachten dabei an ihr ursprüngliches Verhalten. In diesem Moment wusste ich, dass ich derjenige sein würde. Ich spürte, wie mir Freudentränen in die Augen stiegen. Dieses „hoffnungslose“ Kätzchen hatte seine „Jekyll-and-Hyde-Mentalität“ aufgegeben und mein Herz erobert.

► **Der lehrreiche TTouch** Der TTouch geht über eine einfache Massage hinaus. Er entspannt nicht nur, sondern scheint auch die Intelligenz des Tieres zu beflügeln, was sich ganz präzise in einer besseren Anpassungsfähigkeit an unbekannte Situationen äußert. Das ist besonders wichtig für Katzen, die sich an ein neues Zuhause, unbekannte Menschen und Tiere gewöhnen müssen oder dem Stress einer Katzenschau oder eines therapeutischen Einsatzes ausgesetzt sind. Der TTouch stärkt das Vertrauen und lehrt Tiere zu denken, anstatt zu reagieren.

Das Wunderbare am TTouch ist, dass Sie die kreisenden Bewegungen nicht in einem perfekten Ablauf vollziehen müssen, um erfolgreich zu sein. Beginnen Sie einfach mit einigen TTouches wie zum Beispiel dem Liegenden Leopard

TTouch oder dem Muschel TTouch und erweitern Sie Ihr Repertoire nach und nach. Versuchen Sie herauszufinden, welchen TTouch Ihre Katze am meisten genießt.

► **Die Goldene Katzen-Regel** Katzen bereichern unser Leben mit all ihrer Liebe und Anwesenheit auf so vielfältige Weise. Sie können Ihrer Katze etwas von all dem zurückgeben, wenn Sie eine wichtige Regel beachten: Behandeln Sie Ihre Katze immer so, wie Sie selbst behandelt werden wollen. Dazu gehört auch, Ihre Katze mit gesunder, konservierungsstofffreier Nahrung und frischem klarem Wasser zu versorgen, ihr ein gemütliches Bett (das auch das Ihre sein kann) zu bieten und ihre Gesundheit einmal jährlich



*Manche Katzen sind so vom TTouch fasziniert, dass sie sich sogar begeistert das TTouch-Video ansehen. Es scheint, als verstünden sie tatsächlich, was dort vorgeht.*



vom Tierarzt überprüfen zu lassen. Auch ein Bluttest kann sinnvoll sein, um den Immunstatus der Katze zu ermitteln.

Der TTouch führt Sie zu einem neuen Verständnis und einer besseren Auffassungsgabe, was sich auf die Beziehung zu Ihrer Familie, Ihren Freunden und zu Ihnen selbst auswirken wird. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Entdeckung der wundervollen Möglichkeiten, die der TTouch für Sie bereithält.

#### ▶ **Fallgeschichte: Katze schaut**

**Video** Ich möchte nur kurz berichten, dass meine Katze es liebt, völlig entspannt auf dem Rücken zu liegen und das „Tellington-Training für Hunde“-Video anzusehen. Es zieht ihre ganze Aufmerksamkeit auf sich – meine übrigens auch. *Axel*

## Katten als Lebensbegleiter

Viele Menschen, ob Jung oder Alt, leben alleine und genießen die liebevolle Gemeinschaft mit einem getigerten Freund. Eine Katze ist ein ideales Haustier, vor allem für Menschen, die in der Stadt leben. Trotzdem genießen es viele Katten nicht, ein reines Schoßtier zu sein oder längere Zeit gestreichelt zu werden. Dies ist für manche Kattenbesitzer natürlich ein frustrierendes Erlebnis und er fragt sich früher oder später, ob er im Umgang mit seinem kapriziösen Haustier eigentlich etwas falsch macht. Mit TTouch werden Katten zu sanften und liebevollen Gefährten, die die menschliche Nähe genießen. Der Mensch umorgt die Katze mit Wärme und Zuneigung, gleichzei-

*Völlige Entspannung, wohliges Schnurren, Ausgeglichenheit – all das können Sie mit dem TTouch erreichen.*



#### TIPP

- *Schimpansen TTouch S. 76*
- *Kombinierter TTouch S. 87*
- *Ohren TTouch S. 98*
- *Maul TTouch S. 102*
- *Schwanz TTouch S. 113*

*Sie werden staunen, welche Wunder Ihre eigenen Hände verrichten können. Der TTouch eröffnet Ihnen einen völlig neuen Weg im Umgang mit Ihrem Haustier.*

tig trägt der TTouch zur Gesundheit und zum Wohlbefinden des Katzenbesitzers bei. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Menschen mit engem Kontakt zu Haustieren einen niedrigeren Blutdruck, ein stabileres Immunsystem sowie weniger Stress haben und generell gesünder sind.

Die Schmusestunden entwickeln sich mit dem TTouch also zu einem Wellness-Erlebnis der besonderen Art, dessen positiven Einflüsse beide spüren, der Mensch und sein schnurrender Hausgenosse.

## *TTouch für die ganze Familie*

Zu Ihrer Familie gehört eine Katze? Dann sollten Sie sich und Ihre Lieben auf jeden Fall mit dem TTouch vertraut machen. Nicht nur, dass das Erlernen des TTouch Groß und Klein Freude bereitet, es schafft auch die Voraussetzung für ein viel engeres Vertrauensverhältnis zwischen Mensch und Katze: TTouchen bringt einfach mehr als Streicheln! Entdecken Sie, welche wohltuende Wirkung von Ihren eigenen Händen



ausgehen kann. Lernen Sie Ihren vierbeinigen Liebling besser kennen und helfen Sie ihm, ein gesünderes, glücklicheres und längeres Leben zu genießen. Was viele Menschen schon seit Jahrhunderten rein intuitiv wussten, ist heute längst wissenschaftlich bewiesen: Liebevoller Zuwendung stärkt das Immunsystem und weckt das Lebensgeister. Der TTouch vereint viele dieser positiven Einflüsse und stellt eine Bereicherung für jeden verantwortungsvollen Katzenbesitzer dar.

Wenn Sie sich mit dem TTouch vertraut gemacht haben, können Sie auch Ihren Familienmitgliedern zeigen, wie sie den schnurrenden Freund mit TTouches verwöhnen. Mit TTouch können alle Menschen eine enge und besondere Beziehung zu Katzen entwickeln. Probieren Sie die TTouches auch gegenseitig an sich aus, damit Sie ein Gespür für die richtige Druckstärke entwickeln und selbst erleben, wie wohltuend TTouches sind. Denken Sie daran, dass Katzen sehr viel sanftere TTouches brauchen und genießen als Menschen. Die sanfteste Druckstärke 1 entspricht einem ganz zarten Verschieben des Augenlids über dem Auge. Die Druckstärke 3 weist etwa doppelt soviel Druck auf.

## Katten und Kinder

Kinder und Katzen sind ein gutes TTouch-Team! Nutzen Sie die Chance, Ihren Kindern den TTouch zu zeigen, denn er bringt für Kids und Katzen große Vorteile. Kinder können durch die TTouches eine spezielle und intensive Beziehung zum Tier aufbauen. Der kreisende Einsatz der Hände hat ungewöhnlich positive Effekte auf die Zusammensetzung der Gehirnwellen. Wir kennen viele Kinder, die den TTouch sehr schnell gelernt haben und die Bewegungen intuitiv richtig machen. Kinder sind glücklicherweise oft sensibler und spontaner als Erwachsene – das kommt ihnen zugute. Schüchterne Kinder werden selbstbewußter, wenn sie sich mit einem Tier in so intensiver Weise gut verstehen. Sehr aktive Kinder lernen durch den TTouch ruhig und entspannt zu sein, denn die positiven Wirkungen strahlen auch auf den Touchenden aus. Dazu kommt, dass meist nur wenige Minuten TTouch am Tag ausreichen, um eine tiefere Beziehung zu erreichen. Kinder haben durch das Zusammensein mit einem Haustier einen andersartigen Spielfreund und lernen dadurch respektvoll und aufmerksam zu sein.



### TIPP

- > *Waschbär TTouch*  
S. 78
- > *Muschel TTouch*  
S. 66

Katzen sind meistens gerne mit Kindern zusammen und genießen es. Wenn Sie aber eine ängstliche Katze haben, dann hilft der TTouch, sie toleranter zu machen. Katzen können so den manchmal anstrengenden Umgang mit Kindern besser akzeptieren. Kinder, die noch zu klein sind, um den getriggerten Freund und seine Bedürfnisse zu respektieren, sollten von der Katze fern gehalten werden.

#### ➤ Mehr Selbstvertrauen durch

**TTouches** Rolf kann sich noch sehr gut an die Zeit erinnern, als er glaubte, sich von seinem stattlichen Kartäuserkater Max trennen zu müssen. „Seit der Geburt unserer Tochter Sonja war der Kater wie umgewandelt. Er ließ sich nur noch zu den Mahlzeiten blicken, verschlang hektisch sein Futter und zog anschließend in geduckter Haltung von Dannen. Traute er sich ausnahmsweise einmal im Katzenkorb zu schlafen, schreckte er nervös hoch und ergriff panisch die Flucht, sobald er Sonjas Stimme hörte“, erzählt Rolf. Es sei völlig aussichtslos gewesen Kater und Kind einander näher zu bringen. Als Rolf seinem Tierarzt erzählte und andeutete, sich von seinem Kater trennen zu wollen, gebot der Vete-

rinär Einhalt und empfahl dem verunsicherten Familienvater mit TTouches zu arbeiten. Offensichtlich mangle es dem Stubentiger an Selbstvertrauen und das könne man mit TTouches hervorragend aufbauen.

Rolf beherzigte den Rat und begann bei Max mit Ohren TTouches und Liegenden Leopard TTouches zu arbeiten. Als der Kater anfangs vor der Berührung zurückwich, setzte Rolf ganz vorsichtig den Handrücken ein, den so genannten Lama TTouch, und erzielte hierdurch eine bessere Akzeptanz. Anschließend dehnte er die TTouches auf den ganzen Körper aus und erlebte, wie sich sein Kater sichtlich entspannte.

Von nun an verwöhnte Rolf seinen Kartäuser täglich fünf bis zehn Minuten lang mit kreisenden TTouches, die tief sitzende Ängste bis in die Zellen des Körpers hinein lösen können. Max gewann zunehmend an Selbstvertrauen. „Er nahm sich plötzlich wieder mehr Zeit, um sein Futter zu verzehren und hielt sich sogar länger im Wohnzimmer auf, wenn Sonja im Laufstall spielte“, versichert Rolf.

Die TTouches halfen dem Kater ein stabiles Selbstbewusstsein aufzubauen und tief sitzende Ängste zu überwinden. Heute liegt Max schnurrend auf der Wohnzimmer-



#### TIPP

- *Ohren TTouch S. 98*
- *Liegender Leopard TTouch S. 68*
- *Lama TTouch S. 74*
- *Haargleiten S. 94*



*Besonders sensible Katzen empfinden es manchmal als angenehmer, in der ersten Zeit mit dem Handrücken berührt zu werden.*

couch und lässt sich von Sonja den Rücken kraulen. Es ist kaum zu glauben, dass diese Beziehung noch vor wenigen Monaten von Unsicherheit und Misstrauen geprägt war. Wenn Sonja etwas älter ist, wird auch sie lernen, ihren vierbeinigen Freund mit TTouches zu verwöhnen.

## Ein Katzenkind zieht ein

Der große Tag ist da. Endlich können wir unsere Kätzchen nach Hause holen! Was für uns ein Grund zur Freude ist, bedeutet für den Katzennachwuchs manchmal Aufregung und Trennungsschmerz.



### TIPP

- > *Kombinierter TTouch S. 87*
- > *Waschbär TTouch S. 78*
- > *Tarantel TTouch S. 91*