

SCHIMPANSEN-TTOUCH®

Ein für Anfänger leicht zu erlernender ist dabei der Schimpansen-TTouch®. Dabei legen wir die Rückseite der mittleren Fingerglieder von Zeige- bis kleinem Finger nebeneinander und mit ansonsten leicht gebeugten Fingergelenken sanft an den Katzenkörper und bewegen damit die Haut im $1\frac{1}{4}$ Kreis. Auch hier gibt es wieder diverse Variationen dies individuell anzupassen. Von der Druckstärke, dem Tempo, der Kreisrichtung über die Kombination mit anderen TTouches, über die Lage am Körper wo wir dies ausführen, u.m. Besonders intensiv wirken TTouches am Kopf. TTouches um die Augen herum schaffen Vertrauen. TTouches im Gesicht wirken entspannend. TTouches im Maulbereich haben Einfluss auf das limbische System, den Ort im Gehirn, wo die Gefühle gesteuert werden, und beeinflussen so direkt das Gefühlsleben der Katze. Entspannung ist die Voraussetzung für klares Denken, und nur wenn sie klar denken können, können sie auch die Situationen richtig einschätzen und Lernen.

„Um die volle Wirkung dieses Python-TTouches zu erreichen, muss man selbst in einer sehr ruhigen, achtsamen Verfassung sein.“

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Atmung. Angst schnürt nicht nur uns Menschen die Luft ab, sondern führt auch bei Katzen zu einer oberflächlicheren Atmung. Das hat viele Folgen, und eine Verbesserung und Vertiefung der Atmung hilft ängstlichen Katzen aus ihrer inneren Verkrampfung herauszukommen, die Umwelt besser wahrzunehmen, Gerüche zu realisieren (z.B. eingesetzte Pheromone oder angebotene Leckereien). Gibt man ihnen dann den Raum, den sie benötigen, können sie in die Lage kommen, auf diese Angebote zu reagieren, was ihnen in einem extrem angespannten, oder sogar panischen Zustand gar nicht möglich ist. Um die Atmung zu harmonisieren ist der Bauchheber-TTouch® (siehe Heft 4/2021) ideal. Wenn man noch nicht die Möglichkeit hat, die Hand in eine dafür passende Position zu bringen, ist häufig der Python-TTouch® eine gute Wahl, da man dafür die Hände auch seitlich an den Körper legen kann. Man verschiebt dann mit der Hand die Haut nur leicht, setzt bewusst die eigene Atmung mit ein und begleitet die Haut dann sehr, sehr langsam in ihre Ausgangsposition zurück. Um die volle Wirkung dieses TTouches zu erreichen, muss man selbst in einer sehr ruhigen, achtsamen Verfassung sein. Am besten ist es, man hat einmal selbst am eigenen Körper gespürt, wie sich ein gut

“

Mit TTouch ist ein **Wandel** von einer vor **Menschen panisch flüchtenden Katze** zu einer **im Arm liegenden Schmusekatze** möglich!

”

ausgeführter Python-TTouch anfühlt, dann kann man ihn noch besser an der Katze anwenden. Den Python-TTouch können wir am ganzen Körper anwenden. Auch er gehört zu den TTouches, die, wenn sie im Körperbereich unterer Rücken, Hüften, Schwanz- und -ansatz und Hinterbeine ausgeführt werden, besonders intensiv Angstverhalten und die dazugehörigen Emotionen zum positiven beeinflussen, da auch hier viele Verbindungen zum limbischen System bestehen.

Die Katze Lucky war mir schnell so sehr ans Herz gewachsen, dass ich sie nicht wieder hergeben konnte und sie blieb für immer bei mir. Speziell sanfte Wolkenleopard-TTouches um die Augen herum liebte sie so sehr, dass sie diese weiterhin regelmäßig bekam. Das half ihr im Laufe der Zeit, immer mehr Vertrauen zu entwickeln und wir wuchsen sehr stark zusammen. Sie wurde zu einer entspannten Katze, die Nähe und Streicheleinheiten von Menschen genoss, später auch raus gehen durfte, die sich mit meiner Hündin Lisa anfreundete und Jahre später noch auf perfekte Art und Weise dabei half, andere, scheue Katzen in unsere Familie zu integrieren.

*Im nächsten Heft geht es um spezielle Situationen in denen Katzen Furcht oder erlernte Ängste haben und **wie wir Anspannungen oder Erinnerungen an traumatische Erfahrungen mit TTouches aus den Zellen lösen können.***

