



Trager®

Psycho-physische Integration und Mentastics

eine Körper- und Bewegungsschulung

von Hedi Stieg-Breuss

***Eintauchen in ein Gefühl von Wohligkeit, Weichheit, Geborgenheit, Vertrauen, Stille.....
Loslassen von Gedanken, Spannungen, Haltungen, Meinungen.....
Fühlen was jetzt fühlbar ist; fragen wie es sein könnte, freier, leichter, müheloser....***

Die psycho-physische Integration nach Trager ist sanfte Körperarbeit, Tanz, mühelose Bewegung, Anmut, Eintauchen in das Sein, in die natürliche Freude unseres Körpers....

Dr.Trager`s Körperarbeit ist keine Technik oder Methode, da es keine strengen Abläufe oder Manipulationen gibt. Es ist eine Art Wiedererlernen und Lehren von Bewegung. Das setzt voraus, daß der Klient mit innerer Offenheit und Bereitschaft da sein muß um neue Erfahrungen zuzulassen. Dr.Trager`s Hauptanliegen ist weniger darin begründet, Muskeln und Gelenke zu bewegen, er ist vielmehr darauf aus, diese Muskeln und Gelenke zu benutzen, um gewisse Sinneswahrnehmungen zu erzielen - angenehme ,erfreuliche Gefühle, die in das zentrale Nervensystem eindringen und das Gewebe mittels vieler senso- motorischer Impulse zwischen Gehirn und Muskeln stimulieren.

Ähnlich wie in der Feldenkrais-Arbeit handelt es sich bei Trager um einen Ansatz, der den Menschen in seiner Selbstwahrnehmung schult und ihn lehrt, sich selbst zu helfen.Die Tragerarbeit führt zu mehr Bewußtheit im täglichen Leben und zu innerer Ruhe.

Sie bewirkt eine Harmonisierung von Körper und Geist.

Dr Milton Trager

Milton Trager wurde 1908 im Armenviertel von Chicago geboren. Mit 18 Jahren- die Familie war gerade nach Miami,Florida gezogen, entdeckte Milton die einfachen Prinzipien seiner späteren Tätigkeit. Ihn, der damals eine Boxerlaufbahn anstrebte, interessierten Bewegungsabläufe. Als er eines Tages seinen Masseur behandelte, weil dieser unter Schmerzen litt, erhielt er von ihm eine Rückmeldung über die Qualität seiner Hände und die Wirksamkeit der Behandlung, von der er vorher nichts geahnt hatte. Zuhause behandelte er seinen seit 2 Jahren an Ischias leidenden Vater, dessen Schmerzen nie wieder auftauchten.

Trager wurde Akrobat und Tänzer, trainierte tagsüber am Strand von Miami und entdeckte dort das Prinzip von Mentastics.

Er fragte sich bei einem Sprung über eine hohe Latte, „wie wäre es, sanft zu fallen?? Die Entdeckung ,den Gebrauch des eigenen Gewichts als mühelos und angenehm zu erfahren, erprobte er fortan an verschiedensten Menschen seiner Umgebung die unter Schmerzen litten oder sonstwie in ihrer Bewegung eingeschränkt waren. Als er 19 war kam sein erster Klient mit Kinderlähmung und bat ihn um Hilfe. Ein 16-jähriger Junge, der seit über 4 Jahren gelähmt war. Diese Begegnung veranlasste ihn, mit Menschen zu arbeiten, deren Leiden durch konventionelle Medizin nicht geheilt werden konnten. Er erzielte immer bessere Ergebnisse mit an Polio, M.Parkinson, oder Multiple Sklerose leidenden Menschen. Mit 33 Jahren schloß er eine Ausbildung als Physiotherapeut ab. Später folgte ein Medizinstudium daß er im Alter von 47 Jahren abschloß. Gleichzeitig arbeitete er an der freien Universität von Guadalajara, Mexico, wo er in einer für ihn eröffneten Klinik sich fast ausschließlich Kinderlähmungsfällen widmete.

1959 eröffnete Trager eine Privatpraxis in Waikiki Medical Building in Hawaii, wo er die nächsten 18 Jahre lang blieb.

1975 wurde er nach Esalen, Kalifornien in die damalige Hochburg aller möglichen ,später sehr bekannt gewordenen Therapieformen ,eingeladen..Er stellte seine Arbeit unter anderem Fritz Pearls, Ida Rolf, Moshe Feldenkrais, Stanislav Grof vor. Als er dem großen Tai-Chi Meister Al Chung-liang Huang eine Sitzung gab, bedankte sich dieser mit einer Kalligraphie, die eine tanzende Wolke darstellt. So hatte er sich gefühlt; später wurde dies zum geschützten Markenzeichen des Trager Instituts in Kalifornien..

1977 schloß er seine Praxis und widmete sich ganz der Ausbildung von PraktikerInnen und InstruktorInnen, die seine Arbeit weitergaben und -geben.

Dr.Trager starb 1997 im Alter von 89Jahren in Kalifornien.

Ziel der Tragerarbeit

„*Change may happen in an instant, to get ready for change may take a whole life time*“
in etwa „*Veränderung (Besserung) kann jeden Moment eintreten, doch manchmal braucht es ein ganzes Leben lang dazu bereit zu sein*“ (Deane Juhan, Trager Instruktor)

In unserer Arbeit benützen wir unsere Hände, um tiefstehende psycho - physische Muster so zu beeinflussen, daß ihre einengenden Projektionen auf den Körper unterbrochen werden. Diese Muster entwickeln sich aus den verschiedensten Situationen im Laufe eines Lebens, oft sind es Unfälle, Operationen, Krankheiten, emotionale Traumata, Alltagsstress und zuwenig Bewegung. Die Absicht der Tragerarbeit ist es, diese sensorischen und mentalen Muster aufzulösen, die die freie Bewegung einschränken. In einer einstündigen Tragersitzung entstehen einige tausend leichte, rhythmische Kontakte, sie alle enthalten die Möglichkeit, das Gefühl von Weichheit, Leichtigkeit, Freiheit, Entspannung, Einfachheit und Frieden entstehen zu lassen und zu vertiefen.

Die Wirkung einer Tragersitzung geht tiefer als das Bewußtsein wahrnehmen kann und die positiven Auswirkungen sind noch lange spürbar. Die von den Klienten beschriebenen Veränderungen umfassen unter anderem das Verschwinden gewisser Symptome von Unwohlsein oder Schmerz, das Empfinden von mehr Vitalität und Lebensfreude, bessere Körperhaltung, beweglichere Gelenke, tiefere Entspannung und eine neue Leichtigkeit im Alltag. Diese Resultate sind Folge mehrerer Sitzungen und daher mehrerer Möglichkeiten des „Erinnerns“, in der KlientInnen eine Integration von Körper und Geist erfahren.

Die Elemente einer Tragersitzung

a)Tischarbeit

Eine Sitzung dauert 60 bis 90 Minuten. Der Klient ist leicht bekleidet und liegt auf einer weich gepolsterten Liege in einer warmen, angenehmen Umgebung. Der Praktiker bewegt nun den Klienten indem er leichte, rhythmische Bewegungsimpulse setzt. Die Bewegungen werden immer nur in eine Richtung gegeben, die Gegenbewegung kommt von selbst. Das ist die Antwort des Klienten auf die initiierte Bewegung. Diese Antwort teilt sich dem Praktiker über seine Hände mit. Der Rhythmus ist gegeben durch die empfangende Person - ihr Körpergewicht, ihr Temperament, ihre Tagesstimmung, ihre Bereitschaft sich zu öffnen und Bewegung zuzulassen. Und auch durch die Praktikerin, sie kann nur geben was sie selbst erfahren hat. Es ist ihr Vermögen an Leichtigkeit, Beweglichkeit, Absichtslosigkeit das sich dem Klienten mitteilt. Es ist wie ein gemeinsamer Tanz. Und im besten Fall fühlt sich auch die Praktikerin nach einer gegebenen Sitzung so wohl und beschwingt als hätte sie eine Sitzung erhalten. Das stetige sanfte Wiegen, Dehnen und Längen, das Fragen nach Weite und Öffnung läßt den Klienten in ein Gefühl tiefen Vertrauens „fallen“ in dem es möglich ist, neue Bewegungserfahrungen zu machen.

Wenn die Praktikerin steifem, verhärtetem Gewebe begegnet werden ihre Hände noch weicher werden, werden noch mehr nach“ wie könnte es besser sein“ fragen. Trager vermeidet in jedem Fall den Schmerz. Schmerz ruft den Reflex des Zusammenziehens hervor, was ein neues Abwehrmuster wachruft, statt die bereits vorhandenen abzubauen.

Während der Sitzung kommt der Trager-Praktikerin eine besondere Bedeutung zu. *Hook-up* nennt Trager den meditativen Zustand in dem die Therapeutinnen arbeiten. Er spricht dabei von einem „vast ocean of pleasantness“ einem unendlichen Ozean des Wohlseins von dem wir alle umgeben sind.

In diesem Zustand begegnet die Praktikerin der KlientIn, nimmt mit ihr Verbindung auf. Wenn wir in *Hook-up* sind, sind wir absichtslos, wollen nichts reparieren, heilen oder verändern, wir wollen *da sein*, „*unser Geist sagt unseren Händen was zu tun ist.*“ -

„*Hook up ist wie Masern, man bekommt es von jemandem, der es hat.*“ (Milton Trager)

Trager-PraktikerInnen arbeiten mit positiver Projektion in die Fähigkeit oder Funktion einzelner Körperteile.

Dr. Trager geht davon aus, daß der Versuch, ein Gewebe zu entspannen zum Scheitern verurteilt ist. Versuchen, sagt er, ist Anstrengung. Anstrengung ist Spannung und Entspannung ist genau das Gegenteil. Die Berührung muß ebenso leicht sein wie das Gefühl, das wir vermitteln wollen. Innerlich fragen wir ständig, „was könnte freier sein, was könnte leichter sein?“ Wir wissen nicht was am besten ist, was am freiesten ist, „wir beträufeln das Bewußtsein des Klienten mit der steten Erneuerung der Frage „was wäre besser, und noch besser“. Dadurch wird ein endloser Prozess initiiert, sowohl für den Klienten als auch für die Praktikerin.

Die Haut ist die größte immer aktive Quelle für Empfindungen. Berührung ist im wörtlichen Sinne lebensnotwendig. Wir alle kennen es, daß Gemütszustände und innere Bewußtseinszustände sich an der Haut zeigen; z.B. Erblässen, Erröten, Gänsehaut, Schwitzen, Ausschlag etc.etc. Da liegt doch der Schluß nahe, daß es auch umgekehrt funktioniert. Weiche, warme Hände die uns berühren werden auch Wirkung auf unsere Organe, unsere Zirkulation, auf unsere Stimmungen und auf unsere Persönlichkeit haben.

b)Mentastics

„Was wäre leichter, freier, müheloser??..“

Diese komplizierte Wortschöpfung aus „mental“ und „gymnastics“ läßt auf den ersten Blick nicht erraten daß Mentastics einfache, mühelos ausgeführte Bewegungen sind.

Sie sind ein Ansatz, eine Betrachtungsweise, in der Geist und Bewegung in vollkommenem Einklang sind. Mentastics werden von dem Gefühl begleitet wie frei, wie leicht, wie schön und vollkommen eine Bewegung sein kann. Ziel der Mentastics ist es, in den Zustand von Hook up zu kommen, in diesen Zustand der Stille, der inneren Aufmerksamkeit, der Meditation.

„Nicht physische Sperren engen die Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers ein, sondern Denkmuster beschränken sie. Es ist der Geist (mind) der die Körperabläufe lenkt, ohne daß wir uns dessen bewußt sind. Die Blockaden liegen im Geist“. (Milton Trager)

Während der Tischarbeit erfährt die KlientIn die angenehmen, lösenden Bewegungen. Im Anschluß daran sind es die Mentastics, die ihr helfen, diese gewonnenen Empfindungen und Gefühle in den Alltag mitzunehmen. Dies kann z.B. das Bild, die Vorstellung sein, von einem elastischen Himmelsfaden sanft aufrecht gehalten zu werden. Alle Gewichte, Becken, Beine, Arme einfach hängen zu lassen von diesem Faden ? Oder die Praktikerin gibt das Bild einer Boje vor, die in warmen Wasser von ganz sanften Wellen bewegt wird und ihre Aufrichtung trotzdem nicht verliert. Denkbar wäre auch, sich die Wirbelsäule als Wirbelkette vorzustellen die bei jedem Schritt sanft federt und ein Gefühl gibt als wandle man auf Moos.

Diese Bilder werden der KlientIn helfen, ihren Kopf nicht „tragen“ zu müssen, sie kann ihn auf ihre Wirbelsäule setzen und ruhen lassen.

In unserer Arbeit verwenden wir das „Recall“- das „Zurückrufen“, das körperliche Erinnern eines einmal bewußt erfahrenen guten Gefühls. Das heißt, die KlientIn wird aufgefordert, diese Bilder immer wieder zurückzuerinnern in dem Wissen, daß unsere Zellen es gespeichert haben. Das ist die Form der Selbsthilfe, die Trager anbietet. Ein weiterer Aspekt in Mentastics ist der Einsatz des körpereigenen Gewichtes, um jeden einzelnen Körperteil zu öffnen und zu bewegen. So kann beispielsweise der Arm in Harmonie mit dem Sog der Schwerkraft herabhängen und frei hin und her pendeln, anstatt gegen diese anzukämpfen. Wir lassen die Bewegungen einfach geschehen und werden Teil dieses Gefühls.

Die aufsehenerregenden Forschungen auf dem Gebiet der Neurophysiologie haben ergeben, daß an jeder unserer Stimmungen, an jedem Gefühlszustand, ja auch an jedem kognitiven Zustand unser gesamter Organismus aktiv beteiligt ist und umgekehrt der Organismus unseren Verstand, unsere Gefühle und unsere Stimmungen ständig mitbestimmt. Empfindungen, mentale Reaktionen verändern das Körpergefüge sowie die Körperchemie und vice versa.

„Es ist unser „mind“ der unsere Gesundheit und Kraft organisiert, unsere Assoziationen und Reaktionen, unsere Gedanken, Gefühle und unser Körpergewebe. Die Gesetze der Physik und Chemie diktieren die Bedingungen, die ihm zur Verfügung stehen“ beschreibt Deane Juhan, Anatomie-Lehrer des Trager Institutes in Kalifornien in seinem Buch

“ Körperarbeit - Die Verbindung von Soma und Psyche.“ Knaur Verlag

Mentastics werden auch manchmal am Anfang einer Sitzung angewendet um die KlientIn, die möglicherweise von einem gestressten Alltag zu uns in die Praxis kommt langsam und behutsam in ihrem Tempo immer mehr zu sich kommen zu lassen.

Während der Tragerarbeit tauchen auch immer wieder unangenehme Gefühle, Erinnerungen und Wahrnehmungen auf. Es geht nicht darum ,diese loszuwerden sondern sie durch neue positive Erlebnisse zu bereichern In dem Maße wie die positiven Erlebnisse überwiegen können wir uns freier fühlen und zu mehr Einklang von Körper und Geist kommen. Werden Spannungen und Blockaden auf diese Weise losgelassen, wird gehaltene Energie freigesetzt. Die Folge davon ist ein intensiveres Gefühl von Lebendigkeit.

Anwendungsbereiche:

Trager versteht sich als eine alternative Gesundheitsvorsorge und, kann therapiebegleitend eingesetzt werden.

Trager kann und will eine ärztliche Diagnose oder Behandlung nicht ersetzen.

Die Tragerarbeit hat dank ihrer weitreichenden Wirkung auf regulative Prozesse einen sehr großen Anwendungsbereich. Sie wirkt unterstützend bei allen Heilungsprozessen, sei es nach chirurgischen oder orthopädischen Eingriffen , nach Unfällen, als körperliche Unterstützung während einer Psychotherapie, begleitend in Lebenskrisen etc.etc. .Oder auch „nur“ um sich etwas Gutes zu tun, vorbeugend auf eventuelle einengende Haltungsmuster zu achten oder einfach um Stress abzubauen.

Trager wird in Einzelsitzungen und Mentastics auch in Gruppen angeboten.

Meine persönliche Erfahrung mit Trager:

Was fasziniert mich an dieser Arbeit, als Praktizierende als auch als Empfangende ??

Es ist diese kostbare Form von Kontakt, von Nähe,, von Beziehung die mit so wenigen Worten auskommt und so viel Botschaft enthält.

Es ist die Einfachheit in den Bewegungen, die Natürlichkeit, das Fließen, das entsteht und mir ermöglicht, meine Gedanken, mein unbewußtes Halten von Muskelspannung einfach gehen zu lassen. Jede Bewegung, die eine Praktikerin an mir ausführt führt mich tiefer zu meinen Gefühlen, zu meinen angenehmen natürlichen Körpergefühlen. Da kann ich wahrnehmen daß meine Gelenke frei sind, daß es Platz gibt zwischen den verschiedenen Muskelgruppen, den Knochen, den Gefäßen. Oft entsteht ein Bild in mir als würde alles in meinem Körper gelüftet werden, es formt sich insgesamt mehr Raum in meinem Körper, meine Atmung vergrößert sich entsprechend, ein verstärktes Körpergewahrsein breitet sich aus. Und damit intensiviert sich das Fühlen. Ich kann mich immer wieder fühlen, mit allem was ich bin und das wirkt sich auf die Lebensfreude aus. Ja, das ist es. Ich kann die Freude in meinen Knochen wahrnehmen .Ich kann fühlen wie Raum entsteht zwischen meinen Wirbeln indem ich die Wellen von meinen Füßen bis zum Schädeldach durchlasse. Ich kann die Verbindung von meinem Becken zu meinem Nacken fühlen, ich kann wahrnehmen daß meine Wirbelsäule eigentlich eine Wirbelkette ist, und ich kann mich erinnern daß es eine Zeit in meinem Leben gegeben hat wo alles in Ordnung war, alles weich, geborgen und warm. Alle meine Zellen haben diese Erinnerung und schrittweise werden sie abgerufen und ich darf wieder eintauchen in den Ozean. Dieses Wiederfinden von Freude in meinem Körper, dieses Wiederwissen wie der Körper sich natürlich bewegen kann, das ist es was ich immer wieder finde. Ich fühle mich nach einer Sitzung gut geerdet, trotzdem leicht, von einem seidenen Faden getragen. Auch die Kombination von tiefer Entspannung und vollkommener Klarheit fasziniert mich jedes Mal.

Als Praktizierende dieser Arbeit mache ich in den letzten 12 Jahren reiche Erfahrungen . Ich kann viele Veränderungen bei meinen Klienten wahrnehmen. Bei vielen haben sich Schmerzen gebessert oder aufgelöst, sie haben mehr Bewußtheit über den eigenen Körper und seine Bewegungen gewonnen und bei den meisten hat sich ganz viel Lebensfreude wiedereingestellt, die Lebensqualität verbessert. Viele konnten ihr Lachen wiederfinden und es auch zeigen. Was mich immer wieder aufs Neue begeistert und tief berührt, ist das Erkennen der eigenen inneren Größe, des Aufgerichtetseins im wörtlichen Sinne, das Anerkennen der eigenen Stärke und die Akzeptanz der sogenannten Schwächen.

Die schwierigen Situationen im Leben kann ich mit Trager nicht vermeiden, ich kann aber lernen, auf eine leichtere Art damit umzugehen.

Hedi Stieg-Breuss

Lehrbeauftragte von Trager Interational 01 714 33 52 www.gefuehltebewegung.at

Trager Verein Österreich, Susanne Eckschlager +43 (0)6217 6176 oder www.trager.at

Literaturhinweise:

Trager, Milton M.D. und Cathy Guadagno-Hammond „*Meditation und Bewegung.*

Trager - Mentastics“ Irisiana, München 1996

Juhan ,Deane „*Körperarbeit. Die Soma-Psyche-Verbindung*“ Knauer TB 76004 ,1992

Liskin,Jack „*Moving Medicine. The Life and Work of Milton Trager*“ Station Hill Press,
New York 1996

Wibbels,Andrea „*Tragerarbeit*“ in Buchmann Joachim „*Weiche Techniken in der Manuellen Medizin* „, Hippokrates 1996