

# TRAGER® - Die unbeschwerte Leichtigkeit des Seins

Astrid Draxler

TRAGER, das ist Körperarbeit Poesie, Leichtigkeit und Tanz in einem. Die kompliziert anmutenden Wortschöpfungen, *“Psychophysische Integration”* und *“MENTASTICS®”* verraten kaum den hier praktizierten spielerischen Umgang mit der Realität - schon eher die Kernfragen, die sich ein TRAGER Praktiker während der Behandlung permanent stellt: *“Was wäre noch freier...? noch weiter...? und noch leichter als das...?”* Mal laut, mal leise steht dieses Koan ständig im Raum - wie eine Erinnerung an die unbeschwerte Leichtigkeit des Seins. Der Körper und die Psyche bekommen so wieder Kontakt zu dieser Erfahrung: *“Na klar, leicht sein, das kenne ich doch! Wie konnte ich das nur vergessen?!”*

In die Leichtigkeit des Seins soll diese Methode führen, hinein in die ursprüngliche Weite, Zartheit und Klarheit von Körper und Geist. Eigentlich - bei diesem Gedanken muß ich leicht schmunzeln - ist sie gar keine Arbeit, eher eine Art natürlicher Weichspüler für unser körperliches und geistiges Gewebe.

## Was wäre noch leichter als das?

*“Ich fühle mich wie eine tanzende Wolke”*, sagte einst Chungliang AI Huang, ein Tai Chi Meister, Philosoph und Kalligraph, nach einer Behandlung von Dr. Trager und fertigte als Dankeschön die Kalligraphie einer tanzenden Wolke an. Sie ist heute das Logo des TRAGER Instituts. Tatsächlich legen die neuesten Forschungen der Neurophysiologie nahe, daß an jeder unserer Gedanken und Stimmungen, an jedem Gefühlszustand unser gesamter Organismus aktiv beteiligt ist. Unsere geistige Gestimmtheit herrscht über die Gesetze der Physik und Chemie, und umgekehrt.

Beim *“TRAGERN”* verwende ich diese neue alte Weisheit, indem ich ganz gezielt sensorische Gefühle vermittele. Positive, angenehme Gefühle wie Weichheit, Lebendigkeit und Weite. Das ist für mich eine der herausragenden Qualitäten dieser Arbeit. Es fordert mich immer und immer wieder heraus, den klinisch diagnostizierenden Blick in einen Zustand von Absichtslosigkeit und vor allem von Nicht-Wissen umzuwandeln. Mein Ziel ist es, mit jeder Berührung und jedem Gedanken dem Klienten zu vermitteln, wie sich Gewebe anfühlt, wenn alles in seiner Ordnung ist, wenn der Organismus sich im mühelosen Seinszustand befindet.

Und genau darauf erhalte ich klar und deutlich Antwort über die Reaktion des Gewebes und das Feedback des Klienten. Mit meinen *“leeren”* Händen fühle ich das Gewebe, fühle ich die Nachrichten des Körpers. Ich setze meine Hände ein, wobei mein Geist den Händen wiederum eine Botschaft der Leichtigkeit und Freiheit vermittelt. *“Was wäre leichter? Was wäre freier und noch leichter als das?”* fragen meine Hände das Gewebe und sprechen damit auch gleichzeitig das unbewußte Wissen, die innewohnende Heilkraft des Klienten an.

Alles war schwer und überladen in meinem Kopf. Bilder rasten pausenlos umher. Alles drehte sich um die Fragen und Antworten für meine bevorstehende Heilpraktikerprüfung. Ächzend drang die Stimme meines Körpers zu mir durch. Ich griff zum Telefon. Ich wollte es nun nicht länger aufschieben, was mir kürzlich eine Freundin empfohlen hatte. "TRAGER", sagte sie, "mußt du am eigenen Leib erfahren, alles wird leichter, es ist der reinste Genuß". Bald schon lag ich warm eingehüllt in Decken auf einer Massageliege - und der Zauber begann.

Sanfte, wiegende Bewegungen erzeugten die unterschiedlichsten Empfindungen in meinem Körper. Mal fühlte ich mich wohligh satt, wie ein Baby, das geschaukelt wird, dann wieder spürte ich Schwere und Traurigkeit durch mich hindurchziehen. Kleine Seufzer, tiefe Atemzüge, weites Gähnen und auch ein paar stille Tränen bahnten sich den Weg nach außen. Aha, so fühlt sich mein Bauch an, und was schlabbert da so an meinem Schienbein? Eine Art neugieriger Beteiligung stellte sich bei mir ein. In einer nie gekannten Weise fühlte ich mich geborgen und verstanden.

Während der Behandlung war ich wach, und dennoch tauchte ich am Ende aus einer Tiefe auf, für die es schwerfällt, Worte zu finden. Meine Erschöpfung war wie weggeblasen. Ich fühlte mich wie eine Daunendecke, die Frau Holle soeben frisch aufgeschüttelt hat. Jede Zelle in mir schimmerte und tanzte. Ich erlebte mich größer, kraftvoller und so unendlich viel leichter. Ein Blick in den Spiegel bestätigte mir mein inneres Gefühl - die Ausstrahlung von Schönheit und Gelassenheit war in meinem Gesicht zu sehen - mein ganzer Körper lächelte!

## Neue Rhythmen, neue Vorstellungen

Eine TRAGER Behandlung dauert circa ein bis eineinhalb Stunden. Der Klient liegt auf einem Massagetisch und trägt die Kleidung, die sein Vertrauen zuläßt - am besten jedoch nur Unterwäsche.

TRAGER besteht aus zwei Elementen, nämlich aus der "psychophysischen Integration" einerseits und den "MENTASTICS" andererseits. Die "psychophysische Integration" ist die eigentliche Grundbehandlung. Der Klient liegt passiv auf einer Massageliege, während Kopf, Nacken, Schultern, Arme, Beine, Rücken und das Becken gerollt, gedehnt, gewiegt und geschwungen werden. Feine Wellenbewegungen durchlaufen den Körper und lassen einen Rhythmus entstehen, der tiefe Entspannung in Geist und Gewebe auslösen soll. So, als würden die alten Muster schmelzen und den authentischen Formen wieder ihren Platz einräumen. Oft scheint eine Erinnerung an die mühelose Beweglichkeit früherer Tage auf

Die Leichtigkeit und Weite, die der Klient jetzt fühlt, sind für das zweite Element der Behandlung äußerst hilfreich, den "MENTASTICS" (aus engl. "mental" und "gymnastics" zusammengesetzt). Der Klient stimmt sich manchmal bereits vor der Behandlung ein mit bildhaften Vorstellungssätzen wie zum Beispiel: "Stelle dir vor, deine Wirbelsäule ist eine Perlenkette!" Diese Sätze begleiten den Klienten während der ganzen Sitzung, und unmerklich entsteht ein sehr persönliches, kraftvolles Bild vor seinem geistigen Auge.

Nach einer Behandlung fühlte Lisa, eine große, kraftvolle Frau, sowohl sitzend als auch stehend oder gehend ihren inneren Bewegungen nach. "Es ist, wie wenn ein Schmetterling seine Flügel ausbreitet", sagt sie und reibt ganz zart ihre imaginären und doch sichtbaren Flügel aneinander, bevor sie sie ausbreitet und mit weit ausladenden Flügeln immer mehr zum Schmetterling wird. Ich unterstütze diesen Prozeß mit der Frage: "Was wäre noch

*freier...? noch weiter...? und noch leichter als das...?” Und ihre Bewegungen werden noch sanfter und leichter. “Meine Stimmung ist so, wie ich es mir oft wünsche zu sein, so fröhlich und lebendig, mal hier, mal da, so einfach.”*

Diese selbst kreierten oder von mir vorgeschlagenen Bilder machen es einem ganz leicht, die Erinnerung an dieses angenehme Gefühl nach einer Behandlung immer wieder wachzurufen. Sei es im Büro, an der Bushaltestelle oder in der Einkaufsschlange. Genau das sind “MENTASTICS”. Mit der Zeit verfügt man über ein buntes Repertoire an Bildern. Durch sie kann ein neues Lebensgefühl, können Entspannung und Wachheit in den Körper einziehen.

## Ein natürlicher Weichspüler

Auch ich gönne mir jetzt den Genuß, meinen Kopf als Seerose in einem warmen, sanft bewegten See schwimmen zu lassen. Meine Anspannung im Nacken, ausgelöst durch das Schreiben dieses Textes, lösen sich wieder auf. Die Schultern und Arme dürfen wie die Wurzeln der Seerose für ein paar Augenblicke einfach nur hängen, schwingen und ausruhen. Die Vorstellung von der ästhetischen, zarten Blüte gibt mir innerlich das Gefühl von Schönheit und läßt mich geistig zur Ruhe kommen - ja, es provoziert geradezu das weiche Öffnen meiner Lippen. Nach ein paar tiefen Atemzügen greife ich dann wieder freier und frischer in die Tasten des Computers.

Bei Claus, der mit diffusen Schmerzen im Bauchraum und mit Schlafstörungen zu mir kam, sind beispielsweise manche Stellen am Oberschenkel ganz weich, andere hart, kalt und gereizt. Am Bauch ist eine Berührung kaum möglich, da für ihn jeglicher Druck unangenehm ist. Ich beginne mit meiner Behandlung an der Peripherie. Von Kopf, Nacken und Schultern her dehne und lockere ich sein angespanntes Gewebe. Dabei setze ich mein ganzes Körpergewicht ein, ohne meine Muskeln anzustrengen. Mein Körper bleibt weich und biegsam, spürt jeder Körperwelle nach, nimmt jede Bewegung seines Gewebes auf in die fließende Dynamik, die zwischen ihm und mir entstanden ist.

Während ich so mit seinem Nacken “*spiele*”, mal in großen kreisenden, mal in ganz kleinen sanften, schlängelnden Bewegungen, setzen sich die erzeugten Wellen durch seinen ganzen Körper fort. Von hier aus erreiche ich das Becken - der Bauchraum entspannt sich und läßt den Atem tiefer einfließen. Er fühlt die Bewegung bis hinein in die Füße. Gurgelnde Geräusche der Darmbewegungen zeigen mir an, daß die im Gewebe aufgestauten Flüssigkeiten ihren Weg gefunden haben. Tage später erzählt er mit freudigen Augen, daß er selten so tief und fest geschlafen habe, wie nach der ersten TRAGER Behandlung. Nach einigen weiteren Behandlungen sind die Beschwerden verschwunden, er fühlt sich gelassener und hat mehr Energie.

Durch eine Klientin, die während ihrer Schwangerschaft mit Rückenbeschwerden zu mir kam, erlebte ich die wunderbare, sanfte Wirkung der TRAGER Arbeit wiederum auf eine neue Weise. Das vorsichtige Wiegen und Schaukeln brachte die Mutter in einen ganz besonders innigen Kontakt - mit sich und, wie sie sagte, auch mit ihrem Baby. Mein Praxisraum war erfüllt von einem besonderen Duft der Liebe, den die beiden verströmten.

Seit einigen Jahren arbeite ich nun nach dieser Körper- und Bewegungsschulung und erlebe immer wieder diese besondere Berührtheit, die entsteht, wenn Menschen mit ihrer Leichtigkeit und Lebendigkeit wieder in Kontakt kommen. Einer Knospe gleich, die sich öffnet, erblüht das Leben neu. Und dabei ist es sekundär, ob die Klienten mit Indikationen wie Migräne, Wirbelsäulen-Syndromen, Haltungstörungen, neuromuskulären oder psychosomatischen Leiden, wie Streß, Bluthochdruck oder Asthma zu mir finden. Viele kommen

auch nur, weil sie sich nach Entspannung und Berührung sehnen, weil sie fühlen, daß sie viel zu lange im Kopf und nicht im Körper gelebt haben. Was sie wieder entdecken ist fröhliche Gelassenheit, Vitalität und Lebenslust. Sie lernen, der Welt von innen heraus freier und leichter zu begegnen.

---

TRAGER® und MENTASTICS® sind registrierte Markenzeichen von TRAGER International, USA.