

TRAGER - ein Weg um "leichter" und "freier" zu werden

Deane Juhan, M.A.
Übersetzung: Walter Graf

“Ich sage meinen Händen nie, was sie zu tun haben. Ich gehe in ‘hook up‘ und fange an. Meine Arbeit ist es, meinen Patienten spüren zu lassen was es bedeutet, sein funktionell integriertes Körper-Bewusstsein direkt und unmittelbar wahrzunehmen. Dieses Gefühl wird, habe ich den Eindruck, den betroffenen Bereichen durch das Nervensystem vom Bewusstsein¹ des Therapeuten über seine Hände übermittelt. Es wird wegen der Art und Weise, in der das Gewebe ‚bearbeitet‘ wird, im Bewusstsein des Patienten gespeichert und verursacht tiefe Entspannung.“

Der das sagt, ist Dr. med. Milton Trager, die treibende Kraft hinter der Träger-Methode, auf die er - fast zufällig - stiess, als er achtzehn Jahre alt war. Danach allerdings verwendete er die nächsten fünfzig Jahre dafür, seine "Entdeckung" zu erweitern und zu verbessern, zuerst als Laien-Praktiker, dann als Physiotherapeut und später als approbierter Mediziner.

In den kommenden Dekaden werden Massage, Körperarbeit und therapeutische Berührung als wichtige Kraft zu einem gesünderen Lebensstil beitragen. Die TRAGER Methode ist eine dieser Formen von Körperarbeit, die durch die Anwendung von Berührung, Bewegung und verbalen Anregungen mehr Bewusstheit in den Körper bringt. TRAGER ist eine einfache Methode, die stressbedingte Verspannungen minimieren und Schmerzen durch angenehme Empfindungen ersetzen kann.

Es gibt in TRAGER keinen starren, vorgeschriebenen Ablauf. Da gibt es keine Formeln, keine Rezepte, keine standardisierte praktische Vorgehensweise. Da TRAGER sich als Verfahren zur "Wieder-Erziehung zu körpergerechten Bewegungen" versteht, erhalten die Klienten oder Patienten weit eher Unterricht als eine Behandlung im therapeutischen Sinne.

Eine TRAGER Sitzung dauert zwischen einer und anderthalb Stunden. Weder Öle noch Lotionen kommen zur Anwendung. Der Klient trägt Slips und liegt in einer warmen, behaglichen Umgebung auf einem weich gepolsterten Tisch - falls nötig unter einer warmen Decke. Während der Sitzung berührt der Praktiker den Körper des Klienten mit sanften, rhythmischen Bewegungen, die in keiner Weise weder als aufdringlich noch als belästigend empfunden werden können.

Der Praktiker arbeitet in einem entspannten meditativen Zustand von Bewusstheit und Achtsamkeit, den Dr. Trager "hook-up"². nennt. Diese Geisteshaltung erlaubt es dem Praktiker, ganz frei mit dem "Empfänger" sehr tief in Verbindung zu kommen, ununterbrochen die leisesten wortlosen "Antworten" des Körpers wahrzunehmen und ohne zu ermüden äusserst effizient zu arbeiten.

1 Im Originaltext "Mind" = wörtlich: Ansicht, Bewusstsein, Entschluss, Erinnerung, Gedächtnis, Gemüt, Herz, Meinung, Sinn, Verstand.

2 hook (ausgesprochen: "huuk") heisst wörtlich "anhaken", "einhaken", "festhaken", "zuhaken". Im Träger hat es die Bedeutung von "verbinden", "zusammenbringen".

Die meisten Empfänger beschreiben nach der Sitzung Veränderungen, welche dazu führen, dass spezifische Symptome, Unbehagen und Schmerzen verschwinden: Erhöhte Energie und Vitalität; mühelosere Körperhaltung; grössere Beweglichkeit der Gelenke; tiefere Entspannung als vorher je möglich war; und eine neue, nie gekannte Leichtigkeit und Mühelosigkeit in den alltäglichen Aktivitäten.

“Wenn ein Körper sich leichter fühlt, beginnt er sich zu bewegen und zu stehen, wie wenn er leichter wäre”, entdeckte Dr. Trager. Anders als viele Formen von Massage benutzt die TRAGER Methode weder extremen Druck noch rasche Stösse um im Gewebe strukturelle Änderungen zu verursachen.

Der Satz *“Kein Schmerz = keine Wirkung!”* gilt nicht für TRAGER. Niemand kann etwas geben, das er nicht echt und wirklich selbst hat. Darum ist für den Praktiker die Entwicklung und Pflege des mentalen Zustandes, den Dr. Trager *“hook-up”* nennt - eine entspannte meditative Präsenz - entscheidend für effiziente TRAGER Arbeit. Der Zustand von *“hook-up”* ist nicht grundlegend verschieden von tiefer Meditation, obwohl der Praktiker körperlich aktiv ist.

“Es ist”, sagt Dr. Trager, *“wie sich in einem riesigen Ozean treiben zu lassen - und dieses sanfte Schaukeln des Ozeans wird auf den Körper des Klienten übertragen.”*

Das Prinzip ist bemerkenswert einfach: Lernen wir nicht dadurch zu lieben, indem wir geliebt werden? Lernen wir nicht Sanftheit durch Sanftheit? Lernen wir nicht Wohlwollen dadurch, dass wir das Gefühl des Wohlwollens erfahren? Das ist das höchst anspruchsvolle und komplexe Ziel jeder TRAGER Sitzung: Die erlebten angenehmen, positiven Empfindungen im Bewusstsein zu speichern, so dass sie jederzeit wieder abgerufen werden können. TRAGER wurde als Hilfsmittel für die Sinne entwickelt, um jemandem eine neue Richtung zu zeigen, der den Weg verloren hat.

Seit unserer Geburt tragen wir in unserem Gedächtnis die Erinnerung an gute und schlechte Erfahrungen aus unserem täglichen Leben - Erfahrungen, die uns psychisch und physisch formten. Jedes Individuum trägt in sich so etwas wie ein äußerst kompliziertes Computersystem, ein Aufnahmegerät, das keine Löschtaste hat... Was für Erfahrungen auch immer darin gespeichert werden, sie bleiben für immer dort und beeinflussen jede Funktion von Körper und Geist. Da es uns nicht möglich ist, eine Vielzahl von seelischen Erschütterungen zu vermeiden, und da die Erinnerung an alle diese Traumata seit ihrer Entstehung nicht gelöscht werden kann, muss die Hilfe darauf ausgerichtet sein, den Klienten entsprechende positive Gefühlserfahrungen erleben zu lassen. Dadurch werden Körper und Geist beeinflusst, so dass die alten physischen Muster durch neue ersetzt werden können.

Dr. Trager betont, dass er weder ein *“Heiler”* sei noch mit esoterischen Energien manipulierte. Bis heute kann niemand mit annähernder Gewissheit sagen, wie diese Gefühle, Empfindungen und Aktionen physisch verbunden sind, aber die Tatsache, dass sie sich gegenseitig beeinflussen, ist absolut klar. Dr. Trager stellt fest, dass 90% der von ihm im Zeitraum von 55 Jahren wegen Kreuzschmerzen behandelten mehr als 5000 Klienten nach einer einzigen Sitzung sichtbare und dauernde Erleichterung erfuhren.

Die TRAGER Methode ist keine ärztliche Behandlung, sondern vielmehr ein *“Lernen durch Erfahren”*. Du lernst ganz neu, wie sich dein Körper bewegen kann. Du lernst, was es heißt, *“freier”* und *“leichter”* zu sein. Es ist eine Lernmethode, um den Körper optimal zu benutzen, um *“ganz”* zu sein, um alle seine Einzelteile gut zu integrieren und ihre Zusammenarbeit optimal zu koordinieren, um sich mit den Energien verbunden zu fühlen, die uns stärken.

Um das durch die Tischarbeit geweckte Gefühl von Leichtigkeit, Freiheit und besserer Be-

weglichkeit weiter zu spüren und sogar zu vertiefen, erhält der Klient Hinweise und Ratschläge für Bewegungen, nachdem er vom Tisch aufgestanden ist. Diese Übungen helfen dem Klienten, die Erinnerung an den angenehmen Zustand zurückzurufen, den die Veränderung des Gewebes verursachte. Und da es dieses neue Gefühl war, das im Gewebe positive Antworten auslöste, die anstelle der alten Muster im Unterbewußtsein gespeichert wurden, vertiefen sich die Veränderungen mit jedem Erinnern, werden dauerhafter und das Unbewußte wird empfänglicher für künftige Veränderungen.

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