

Schmerz als Information

Dora Müller-Dumermuth



Vortrag von Dora Müller-Dumermuth, dipl. Träger
Praktikerin, gehalten in
St.Gallen, 2002

1 Eigenerfahrung

2 Dr. Milton Trager

3 Metapher: Geburt

Respekt gegenüber Leidenden

4 Kernfrage: Freund oder Feind

5 Metapher: Kind

schreiendes Kind

Kind mit Schmerz

6 Zuhören

7 Realität

Ruhe

Geduld

Berührung

8 Angst

9 Trager-Praktik

1) Weshalb können körperliche Schmerzen durch eine Schonhaltung verursacht werden?

Schonhaltung allgemein

Schonhaltung beim Menschen

Metapher: Segelschiff

Balance und Reflex-Response

10 Trager-Erfahrungsberichte

2) Wie lassen sich körperliche Symptome auf eine seelische Verletzung zurückführen?

Bei seelischem Schmerz

3) Wie kann sich ein Unfall oder eine Operation auf Körper und Geist auswirken?

Nach Unfall und Operation

11 Zusammenfassung



Zu Beginn möchte ich Ihnen erzählen, wie ich über eine eigene körperliche und seelische Schmerzerfahrung zu den Erkenntnissen gekommen bin, die ich in meinem Vortrag beleuchten werde.

Ich bin als Jüngste in einem Geschäftshaushalt, zusammen mit 30 Angestellten aufgewachsen. Die Atmosphäre war hektisch aber auch äusserst fröhlich. Ich litt darunter, dass alle immer sehr beschäftigt waren und keiner so wirklich Zeit für mich hatte. Der Rhythmus war für mich einfach zu schnell. Meine zwei älteren Schwestern waren mir sowieso überlegen. Ich war bestrebt, auch so gut, so schnell zu sein wie sie und strengte mich an, mitzuhalten. Ich schaffte es aber nie ganz. Ich flüchtete mich oft in Krankheiten, damit meine Mutter sich um mich sorgen musste oder ich schlüpfte geschickt in die Rolle des Clowns und versetzte alle in ein herzhaftes Lachen. So musste ich meine tiefe Sehnsucht nach Nähe nicht allzu schmerzhaft spüren.

Die Hoffnung, dass meine Mutter endlich für mich da ist, musste ich endgültig begraben als sie innert zwei Tagen an einer Lungenentzündung starb. Ich war damals 18 Jahre alt. Dieser Schock hinterliess in mir eine über Jahre hindurch lähmende Verlustangst.

Innerlich blockierte ich mich körperlich und seelisch. Äusserlich galt ich als ausgesprochen fröhlich und beweglich.

Kurz nach meinem 20. Lebensjahr begannen die ersten muskulären Verspannungen im Schulter-Nackebereich mit schmerzhaften Ausstrahlungen in die Arme. Während meiner ersten Schwangerschaft im Alter von 26 Jahren wurden die Schmerzen fast unerträglich. Ein Arzt diagnostizierte eine Skoliose, eine S-förmige Verkrümmung der Wirbelsäule. Für ihn gab es nur eine Lösung mich von meinem Leiden zu befreien, die Operation. Ich konnte mich dafür nicht entschliessen und so machte ich mich auf den Weg nach Alternativen. Ich habe Verschiedenes ausprobiert und dabei kennengelernt.

Zuerst suchte und fand ich Hilfe in Physiotherapien und durch Chiropraktik. Bald wechselte ich dann zu einer weichen Art mich zu bewegen, dem Ausdruckstanz. Zum ersten Mal in meinem Leben konnte ich auch in Eutoniestunden (eine Körperarbeit) erfahren, wie allein durch Achtsamkeit und Akzeptanz sich Schmerzen verringern können. Weiter lernte ich in vielen Atemstunden, was es heisst, mit dem Atem verbunden zu sein.

Vor gut 6 Jahren machte mich eine Bekannte im Bus auf Trager aufmerksam. Ich hatte schon davon gehört und wollte es auch kennenlernen und so ist aus mir eine begeisterte Trager-Praktikerin geworden.

Durch die Bekanntschaft mit dieser Körperarbeit habe ich für mich etwas sehr wertvolles begriffen: nämlich das, was Dr. Milton Trager, der Begründer dieser Praktik, mit dem Zauberwort meinte: "LESS IS MORE!" Weniger ist mehr!

Ich konnte einen Teil meiner Überanstrengung mit den verbundenen seelischen, körperlichen und geistigen Verkrampfungen verwandeln in immer mehr Weichheit, Gelassenheit und somit auch Ehrlichkeit.

Dr. Milton Trager



Ich möchte gerne an dieser Stelle etwas über Dr. Milton Trager, den Begründer dieser Methode erzählen. Ich denke, dass es Ihnen den Zugang zu dem was ich Ihnen in meinem Vortrag veranschaulichen möchte, erleichtern wird.

Milton Trager wurde 1909 mit einem Rückenleiden in ärmlichen Verhältnissen in Chicago geboren. Sein Körper war für ihn das einzige Kapital auf das er zählen konnte. Trotz seines Rückenleidens bereitete er sich vor, professioneller Boxer zu werden.

Als sein Trainer müde wirkte, während er von ihm massiert wurde, schlug der junge Milton vor, die Rollen zu tauschen. Nach einigen Minuten fragte ihn der erstaunte Trainer, wo er denn das gelernt habe? "Du hast es mich gelehrt. Ich tue nur das, was Du mit mir machst!" "Nein", erwiderte der Trainer, "das habe ich Dich nie gelehrt, und lass Dir sagen, dass Du aussergewöhnliche Hände hast".

Hoherfreut ging Milton nach Hause und bot seinem Vater, der seit zwei Jahren Ischiasbeschwerden hatte, seine Hilfe an. Der Schmerz verminderte sich sofort, und nach zwei Behandlungen waren die Schmerzen völlig verschwunden. Der begeisterte Milton begann nun in seiner Umgebung Menschen zu suchen, die Schmerzen hatten und die er behandeln konnte. Er wusste absolut nicht, was er tat, und besonders nicht, weshalb es so wirksam war. Man begann darüber zu sprechen und Leute suchten ihn auf, um von ihm behandelt zu werden. So wurde die TRAGER-Methode geboren.

Milton Trager liess sich zum Physiotherapeuten und später – im Alter von 40 Jahren – zum Arzt ausbilden.

Er praktizierte 20 Jahre lang auf Hawaii, wo er diese Körperarbeit kontinuierlich verfeinerte. Während er sich täglich am Strand aufhielt übte er sich darin, seine Bewegungen im Einklang mit den Wellen auszuführen – immer mit der Frage: "Was wäre weicher, leichter? Und was wäre noch freier als das?"

Die Fälle von Verbesserung oder Heilung seiner Patienten multiplizierten sich. Dank ihm konnten unzählige Menschen damals (auch Kriegsgesopfer) und Menschen heute erfahren, wie durch verfeinerte und differenzierte Körperwahrnehmung, der Organismus zu Verwandlung und somit auch zu Heilung fähig ist.

Mit 68 Jahren schloss er seine Arztpraxis um sein Wissen, an seine immer zahlreicher werdenden Schüler weiterzugeben. Inzwischen gibt es über die ganze Welt verstreut Trager-Praktikerinnen und Trager-Praktiker .

Metapher: Geburt



Ich konnte im Laufe meines Lebens und auch seit meiner Arbeit als Träger-Praktikerin mit meinen Klientinnen und Klienten immer wieder die Erfahrung machen, dass Schmerzen körperlicher und seelischer Art, sowohl eine Schatten- wie eine Sonnenseite haben. Diese Erkenntnis kann uns vielleicht etwas Mut machen, dem Schmerz zur Abwechslung auch einmal mit Geduld zu begegnen.

Ich möchte in diesem Zusammenhang auf die Geburt hinweisen. Sowohl für die Mutter wie für das Kind, sind je nach Geburtsverlauf, kleinere oder grössere Schmerzen durchzustehen. Ist es nicht eine tiefgreifende und grossartige Erfahrung, einer Geburt beizuwohnen oder das eigene Kind zu gebären? Bei der Geburt erleben wir hautnah, wie eng Schmerz und Freude zusammengehören und wie tief und unausweichlich beides in unserem Leben verankert ist.

Respekt gegenüber Leidenden

Es ist mir ein besonderes Anliegen, bei meiner positiven Betrachtungsweise im Umgang mit Schmerz, all jenen Menschen nicht respektlos gegenüber zu stehen, die an die Grenzen des Zumutbaren gekommen sind und deren Geduld dem Schmerz gegenüber einfach überstrapaziert wird. Menschen z.B. die unter Depressionen leiden und Menschen, die seit ihrer Geburt oder in Folge eines tragischen Unfalls oder einer Krankheit an einer Behinderung leiden. Wenn wir daran denken, wie tiefe Wunden allein durch Worte zugefügt werden, dass Menschen dadurch die Lebensfreude verlieren und resignieren.

Für viele Menschen ist es ein Segen, dass es heute Möglichkeiten gibt, ihre Schmerzen zumindest erträglich zu machen.

Kernfrage: Freund oder Feind

Wir werden tagtäglich überflutet von angstsuggestierenden Informationen. So reizt es mich der Frage nachzugehen: Gibt es eine Möglichkeit, den Schmerz als gutgemeinte Botschaft zu sehen, die mich auf einen Teil von mir aufmerksam machen möchte, der in Vergessenheit geraten ist?

Oder sehe ich im Schmerz ein Feindbild, das mich verängstigt oder verärgert und mich mit Abwehr oder Fluchtaktionen reagieren lässt.

So sind wir bei der Kernfrage angelangt:

Kann ich meinen Schmerz als Information nehmen oder sehe ich in ihm ein Problem, das ich loswerden möchte?

Ich bin mir bewusst, dass es sich bei meinem Vortrag über Schmerz um ein sehr heikles Thema handelt. Betrachten Sie meine Vorschläge als Denkanstösse und weniger als Lösung zur Behandlung von Schmerzen.

Metapher: Kind



Schreiendes Kind

Machen wir einen Vergleich: Wie wäre es, wenn der Schmerz das Kind ist, das schreit. Wir haben nun die Wahl. Wir können in ihm einen Störefried sehen und es schnell in den Keller stecken um unsere Ruhe zu sichern. Wir können es auch mit Schleckzeug vertrösten. Wir können es auch vor den Fernseher setzen, um es von seiner Trauer abzulenken.

Oder aber - wie wäre es, wir begegnen dem Kind in einer liebevollen achtsamen Haltung öffnen unser Herz und fragen: "Was brauchst Du? Was kann ich für Dich tun?"



Kind mit Schmerz

Dieses Kind hat vermutlich einen ganz anderen Schmerz. Ich lasse Ihnen einen Moment Zeit, hineinzuspüren mit der Frage: "Was brauchst Du? Was kann ich für Dich tun?"

Sie haben sich in den Schmerz dieses Kindes hineingefühlt mit der Frage: "Was brauchst Du? Was kann ich für Dich tun?"

Vielleicht erahnen wir, was dem Kinde fehlt und was es bräuchte. Aber im Grunde genommen können wir es nicht wissen.

Mir passiert es oft: Sobald ich jemanden mit einem Problem sehe, überlege ich mir, wie ich helfen könnte. Ich meine zu wissen, was dieser Person gut täte. Ich bin dann erstaunt, ja vielleicht sogar enttäuscht, wenn meine Hilfe nicht angenommen wird. Nur das Kind weiss, was es braucht. Es ist aber oft nicht in der Lage es zu formulieren.

Zuhören



Wir machen es uns viel zu schwer: Wir müssen uns gar nicht so bemühen und uns den Kopf zerbrechen. Das Entscheidende ist, dass ich mit meiner Frage einen Dialog aufnehme, mein Herz öffne - Innehalte und Hineinhorche. Wir haben damit noch nichts geheilt, aber wir geben der Antwort die aus dem Inneren des Kindes kommt, Raum. Und wenn die Antwort, die auch stumm sein kann, mein Herz erreicht, verbindet mich ein tiefes Mitfühlen, weil der Schmerz mir vertraut ist. So können wir den ersten Schritt zu einer Heilung ermöglichen.

Was heisst das übersetzt in unsere Realität?

Auch da haben wir die Wahl, auf unseren Schmerz verschieden zu reagieren.

Lassen wir uns verunsichern? Möchten wir sofort wissen, was der Grund unseres Schmerzes sein könnte? Malen wir uns die verschiedensten Krankheitsbilder aus? Wollen wir den Schmerz sofort loswerden? Greifen wir zu Medikamenten und nehmen allenfalls Nebenwirkungen in Kauf, nur um scheinbar lückenlos funktionieren zu können?

Oder aber - vielleicht braucht es gar nicht so viel, damit sich unser Schmerz wieder beruhigt.

Die meisten von uns wissen genau, was ihnen gut täte, doch dann müssten wir etwas verändern. Das Umsetzen von kleinen Änderungen fällt uns so schwer und wir übergehen uns.

Wenn wir hier nun auf die Frage: "Was braucht es?" "Was kann ich für Dich tun?" Einmal der Stimme, die aus unserem Inneren kommt, den Raum geben, könnte sich das so anhören:

Ruhe

"Gönne mir ein bisschen Ruhe - eine Pause täte mir gut.

"Ich möchte wieder einmal so richtig tief durchatmen!"

"Oder wie wär's mit einem Spaziergang in der freien Natur?"

Geduld

"Schenk mir doch etwas Zeit, Heilungsprozesse brauchen etwas länger!"

"Warum bist Du so ungeduldig? Kannst Du hören, was ich Dir zu erzählen habe, während Du im Bett liegst?"

Hab Geduld im Aushalten Deines Schmerzes und Du wirst erfahren, dass diese dunkle Zeit eine Station auf dem Weg zu Deiner inneren Heilung ist.

Berührung

"Wie wohl täte mir nur eine liebevolle Berührung!"

Es ist mir bewusst, dass es Schmerzen gibt, bei denen es nicht ratsam ist, in Geduld auszuharren und auch nicht Medikamente einzunehmen. Da ist eine ärztliche Konsultation und Behandlung unumgänglich.

Ich vermute, dass es für die meisten von uns auch nicht immer ganz einfach ist, zu entscheiden, wann es notwendig ist, Medikamente einzunehmen, einen Untersuchungs- oder eine Operation zu machen. Es kann zu früh aber auch zu spät sein. Vertrauen wir unserem gesunden Gespür und wägen wir sorgfältig ab, was uns gut tut.

Es ist dabei gar nicht so wichtig, wie ich handle, sondern dass dieses Handeln, meine ganz individuelle Entscheidung ist.



Was tun, wenn die Angst uns hat und Gefühle uns zu überwältigen drohen?

Vielleicht hilft es uns, bewusst zu werden, dass wir unsere Ängste im Kopf konstruieren. Es sind unsere Gedanken, die uns entweder in die Vergangenheit oder in die Zukunft versetzen.

Ich möchte Ihnen gerne verraten, wie ich es geschafft habe, mein Vertrauen zu stärken und wie sich dadurch meine Ängste, verbunden mit seelischen und körperlichen Schmerzen immer mehr in den Hintergrund zurückgezogen haben.

Wie können wir das tun? Sobald wir merken, dass Gedanken uns zu sehr verwirren und unsere Gefühle aufwirbeln, können wir den Focus ganz sanft vom Denken in's Fühlen lenken, d.h. wir richten unsere Aufmerksamkeit ganz bewusst in die Gegenwart, nämlich dahin, wo sich das eigentliche Leben abspielt. Nur hier haben wir die Möglichkeit zu agieren und zu handeln.

Milton Trager sagt dem "Hook-up", das wir mit "Ein-Haken" übersetzen könnten. Er sagt: Wir sind von einer Kraft umgeben, die Leben spendet, Leben reguliert und erst noch in uns wirkt.

Wir müssen uns nicht einen Millimeter von uns selbst wegentfernen um sie zu finden und uns mit dieser Kraft zu verbinden.

Eine mögliche Unterstützung

Wir leben in einer Zeit mit einem immer grösser werdendem Angebot an verschiedensten Therapieformen, bei denen dasselbe Interesse im Zentrum steht: Den Menschen als Ganzes zu sehen und nicht nur den Körperteil, der Schmerzen bereitet.

Wenn Sie auf der Suche sind nach einer Unterstützung für Ihr ganz persönliches Schmerzanliegen, möchte ich Sie ermuntern, bleiben Sie neugierig, informieren Sie sich, probieren Sie aus. Nur so können Sie die Erfahrung machen, was Ihnen wirklich entspricht. Wichtig scheint mir, dass Sie einen Ort oder eine Person finden, an dem Sie sich wohl und akzeptiert fühlen.

Es ist für mich manchmal schwierig zuzusehen, wenn Menschen sich nicht zutrauen selber zu spüren, was ihnen gut tut und was nicht. Solche Menschen delegieren die Verantwortung an andere und geraten in eine verwirrende Spirale der Verunsicherung. Daraus entstehen Spannungsmuster, die sich in zusätzlichen Schmerzerfahrungen äussern.

Ich möchte in der 2. Hälfte des Vortrages, aus meiner Erfahrung als Träger-Praktikerin, auf folgende Fragen eingehen:

1. Weshalb können körperliche Schmerzen durch eine Schonhaltung verursacht werden?
2. Wie lassen sich körperliche Symptome auf eine seelische Verletzung zurückzuführen?
3. Wie kann sich ein Unfall oder eine Operation auf Körper und Geist auswirken?
4. Zusammenfassung.

Dabei geht es mir nicht so sehr um die Methode sondern eher um eine mögliche Haltung, wie wir dem eigenen Schmerz begegnen könnten.

Schonhaltung Allgemein

Schonhaltung bei Menschen



Methapher: Segelschiff

1) Weshalb können körperliche Schmerzen durch eine Schonhaltung verursacht werden?

Im Laufe des Lebens machen wir alle ganz unterschiedliche Erfahrungen. Alles was wir dabei empfinden, wird laut Milton Trager im Unterbewussten gespeichert. Jede Verletzung, sei sie körperlicher oder seelischer Art, bringt eine Verunsicherung, die sich immer auch im Körper manifestiert und widerspiegelt. Dies bewirkt eine Schonhaltung, die mit der Zeit zu Schmerzen führen kann. Im Grunde genommen ist die Schonhaltung eine weise Überlebensstrategie.

Ich konnte das in der Tierwelt bei unserer Appenzellerhündin (Bigna) beobachten, als sie sich am linken hinteren Fuss verletzt hatte. Sofort lief das Tier auf drei Beinen weiter, um dadurch den verletzten Fuss zu schonen und ihn schmerzfrei zu halten. Sobald der Fuss wieder geheilt und schmerzfrei war, fand sie zur ursprünglichen Gangart zurück.

Auch wir Menschen nehmen bei einer Verletzung, sei sie körperlicher oder seelischer Art, sofort eine Schonhaltung ein. Nur wird diese bei uns oft zu einer Gewohnheit. Jeder Mensch prägt sich dabei sein ganz persönliches Verhaltensmuster ein, um sich zu schützen und um diese Unsicherheit auszugleichen, man nennt das Kompensieren. Auch wenn die Verletzung schon längst zurückliegt und eigentlich keiner Schonung mehr bedarf, wird diese Gewohnheit aufrechterhalten..

Wir finden nur schwer zur ursprünglichen Bewegung zurück. Das hat zur Folge, dass andere Gelenke oder Körperstellen überbeansprucht werden, bis ein neuer Schmerz sich meldet und man sich erstaunt fragt, woher denn nun dieser neue Schmerz wieder kommt.

Wohl jeder von uns hat irgendwo in seinem Körper eine Region, in der es nicht einfach oder gar unmöglich ist, willentlich zu entspannen und loszulassen. Von aussen nehmen wir dann z.B. eine hochgezogene Schulter, ein unterschiedlich langes Bein oder eine Schiefhaltung der Wirbelsäule wahr. Häufig werden diese Schwachstellen als Abnutzung- oder als Alterserscheinung abgetan (in Form einer strukturellen Veränderung der Knochen).

Es ist von der Natur nicht so gedacht, dass einzelne Muskeln über längere Zeit Schwerarbeit leisten, während sich andere ohne Hemmungen ausruhen.

Meiner Erfahrung nach liegt der Grund solcher Schmerzen mehrheitlich in einer Schonhaltung (Funktionsstörung). Das zeigt, dass das harmonische Zusammenspiel der Muskeln und damit auch die Fähigkeit, bewusst zu entspannen, gestört ist.

Ich möchte das ebenfalls mit einem Bild veranschaulichen: Bei einem Segelschiff müssen alle Segel harmonisch aufeinander abgestimmt und aufgezo- gen werden, damit der Kurs eingehalten werden kann. Auch das Zusammenspiel zwischen Wind und Segel ist notwendig. Wenn keine Balance erreicht werden kann, ist die Mannschaft und das Boot gefährdet - oder das Ziel kann nur unter beschwerlichen Umständen in Form von Krücken, ich meine mit Ruder oder mit Motor erreicht werden. Ganz fatal wird es, wenn die Mannschaft versucht gegen die Naturkräfte anzukämpfen. Da können selbst Krücken, wie Ruder und Motor keine Rettung mehr bringen.

Balance und Reflexresponse

Was heisst das übersetzt in unserem Alltag? Die „Balance“ scheint das Wichtigste überhaupt zu sein.

Eine mühelose Körperhaltung erfordert reaktionsfähige, elastische Muskeln, die an- und entspannen können und erst noch zusammen koordinieren.

Bei den meisten Beschwerden, die sich in körperlichen Schmerzen äussern, deutet es daraufhin, dass das Zusammenspiel der Muskeln aus der Balance geraten ist, in Folge einer Schonhaltung (Segelschiff). Das kann dann bis zu Schwindel oder sogar zu Gleichgewichtsstörungen führen.

Dazu kommt, dass mit dem Alter werden, sich diese schmerzhaften Verhaltensmuster, verursacht durch unsere Sorgen und Ängste immer tiefer einprägen. Die grosse Gefahr ist, dass man sich in der Unsicherheit immer mehr vom Boden wegzieht und dabei an Stabilität verliert. Die Muskeln werden geschont und bilden sich zurück, was zu weiterer Unsicherheit führt.

Anstelle von muskelstärkenden Übungen, was für Sportliche durchaus sinnvoll ist, ist es für die meisten Menschen wichtig, dass sie dieses Gefühl von Balance und somit zu einer mühelosen Körperhaltung zurückfinden können.

Wie macht das Trager?

Ich schicke voraus: Bei der Entwicklung des Kleinkindes, wenn es durch das Kriechen zum aufrechten Gehen findet, geschieht folgendes. Bei jeder Berührung mit dem Boden oder jedem Anstossen an einen Gegenstand, wird ein Reiz an das Reflexzentrum weitergeleitet, um dort eine Reflex-Antwort auszulösen.

Reflexe, Sie wissen es alle, sind vom Willen unabhängige Reaktionen auf Reize. Ein Beispiel: Ohne bewusst zu überlegen, reagieren wir blitzschnell wenn wir stolpern – wir stützen uns mit unseren Händen ab. Ebenso ist aufrechtes Stehen für die meisten von uns eine Selbstverständlichkeit. Das Gesetz der Schwerkraft verlangt von uns ständig das Gleichgewicht dynamisch anzupassen. Das passiert reflexartig.

Die Arbeit mit Reflexen ist ein integrierter Bestandteil der Tragermethode: Bei einem Ungleichgewicht des Zusammenspiels der Muskeln (vergl. Segelschiff) ist es möglich, durch einen sanften aber gezielten Impuls, sogenannte „faule Muskeln“ aufzuwecken und verkrampfte Muskeln einzuladen sich zu entspannen. Diese Reflex-Arbeit ist deshalb so wirksam, weil wir auch hier fragen, „was braucht es?“ „Was könnte unterstützend sein?“ So geben wir dem Körper respektive dem Unterbewussten den Raum, selber die Antwort zu finden.

Wenn nach einer Trager-Behandlung die Klientin oder der Klient so selbstverständlich aufrecht sitzt oder steht, verändert sich dann sehr oft auch etwas im Bewusstsein: „Wenn ich spüre, wie unnötige Anstrengung wegfällt und ich erkenne, wie frei, wie leicht meine Bewegungen sein können und wie es sich anfühlt, wieder festen Boden unter den Füssen zu spüren und erst noch aufgerichtet zu werden, gewinne ich mit der Zeit meine mühelose Körperhaltung wieder zurück.“

Je öfter ich mir Zeit nehme und meinen Körper bewusst wahrnehme und ihm Achtsamkeit schenke, desto stärker kann sich das neue, freie Körpergefühl ausbreiten. Die alten verkrampften Haltungsmuster treten immer mehr in den Hintergrund. Ich gewinne dadurch eine neue, weiche Kraft der Präsenz, die sich bis in's hohe Alter ausdehnt und mich unterstützt.

Auch Menschen mit angeborenen, körperlichen Leiden (vergl. Milton Trager) oder mit Arthrosen in Folge Abnützung, können nach meiner Beobachtung trotz dieser körperlichen Einschränkungen zu einem schmerzfreien Körpergefühl zurückfinden.

**Bei seelischem
Schmerz****Wie lassen sich körperliche Symptome auf eine seelische Verletzung zurückführen?**

Nun gibt es auch körperliche Beschwerden, die auf eine seelische Verletzung, vielleicht sogar ein Trauma zurückzuführen sind.

Ich habe dazu ein Beispiel zusammen mit einer treuen Klientin eindrücklich erfahren.

Sie kam ursprünglich zu mir mit einem Schleudertrauma. Neben den Nackenschmerzen litt diese Frau unter immer wiederkehrenden Halsentzündungen, begleitet von einer chronisch, störenden „Chrot“ im Hals. In all den Jahren konnte nie herausgefunden werden, wo der eigentliche Grund dieses Symptoms liegt.

Während ich bei ihr, wie schon so oft am Nacken arbeitete, tauchte in ihr ein Bild auf, das scheinbar ganz in Vergessenheit geraten war. Sie erinnert sich, wie sie als ca. 5-jähriges Mädchen an Diphtherie erkrankt, im Spital lag und ihre jüngere Schwester zur gleichen Zeit, ebenfalls an dieser Krankheit litt und daran starb. Diese Erfahrung hat sie in Angst und Schrecken versetzt. Dazu kommt noch, dass die strenge Krankenschwester, die absolut kein Mitgefühl zeigte, ihr verbot zu weinen, um die anderen Kinder im Zimmer ja nicht zu stören.

Bei Ereignissen, die fast unerträglich und so bedrohlich sind wird der Schmerz verdrängt. Der verdrängte Schmerz aber bleibt im Unterbewussten gespeichert. So können körperliche Beschwerden, eine unerklärliche Angst oder Schwermut zu dauernden Begleitern werden.

An diesem Beispiel können wir erkennen, wie sich durch achtsame Berührung ohne die Absicht, etwas verändern zu wollen, Blockaden und Schonhaltungen lösen können und wie ein verdrängter Schmerz aus dem Unterbewusstsein wieder an die Oberfläche auftauchen kann.

Dann haben wir die Möglichkeit, den Schmerz zu verarbeiten. Jetzt können wir ihm liebevoll begegnen, weil eine physische und zeitliche Distanz zum ursprünglichen Erlebnis besteht. Wichtig dabei ist, dass wir unsere Angst und unseren Schmerz verstehen und annehmen können.

Oder wie es der Mexikanische Dichter und Nobelpreisträger Octavio Paz so schön formuliert hat.

„The past always comes back because it is a hidden present“.

„Das Vergangene kehrt immer zurück, weil es ein verstecktes Geschenk ist“.

**Nach Unfall
oder Operation****3. Wie kann sich ein Unfall oder eine Operation auf Körper und Geist auswirken?**

Ähnlich ist es auch nach einer Operation oder einem Unfall. Der Mensch ist nicht mehr derselbe wie vorher.

Ein Freund von mir hatte einen tragischen Unfall. Verschiedene Körperteile wurden dabei verletzt und mussten operiert werden.

Sein Mittelfusssknochen war ebenfalls gebrochen. Der Fuss wurde ruhig gestellt damit der Knochen zusammen wachsen kann und dass der Schmerz erträglich wird.

Als er für eine Trager-Sitzung zu mir kam und ich seinen Fuss achtsam erkundete, fühlte er sich an wie eine eiserne Platte. Alles, was ich tun konnte war dazusein und seinem Fuss mit meinen Händen, Schutz anzubieten. Noch während er auf der Liege war, konnte der Mann erfahren, wie wieder Leben in seinen Fuss kommt, d.h. wie es sich anfühlt, wenn sich die einzelnen Zehen wieder bewegen können, wie es sich anfühlt, wenn das Fussgewicht hin- und herpendelt.

Sobald er dann aber beim Aufstehen sein ganzes Körpergewicht auf den Fuss abgeben wollte, tauchte der Schmerz wieder auf. Ich ermuntere ihn trotz Schmerz, ganz weich mit wenig Gewicht einzusinken und sozusagen durch den Schmerz hindurchzugehen. Er konnte dann die Erfahrung machen, wie sich der Schmerz löst.

Es war wichtig, ihn zu ermuntern, den Schmerz anzunehmen, sonst hätte er wieder eine Schonhaltung eingenommen um den Schmerz so zu vermeiden. Der Fuss hätte sich wieder verkrampft und wäre steif geworden.

Ich sagte zu ihm: Nun kannst Du Dich fortan an dieser freien mühelosen Empfindung in der Bewegung orientieren und die einschränkende Gewohnheit loslassen.

Wie ist das möglich, dass mit so wenig aktivem Tun trotzdem eine Veränderung geschehen kann?

Wie macht das Trager?

Trager geht mit dem Rhythmus der Wellen.

Je härter der Widerstand, desto weicher werden unsere Hände.

Trager bleibt immer ausserhalb der Schmerzgrenze:

Indem wir akzeptieren, was ist und fragen: Was wäre freier, weicher, leichter und noch freier als das, eröffnet sich ein Raum der grösser ist als unsere manuellen Fähigkeiten und verändert von Innen heraus, das was möglich ist.

Wir haben gesehen, dass wir bei einer schmerzhaften Erfahrung die Wahl haben, entweder mit Angst oder mit Vertrauen zu reagieren.

Die Kernfrage lautete:

Kann ich meinen Schmerz als Information nehmen, oder sehe ich in ihm ein Problem, das ich loswerden möchte?

Wenn ich den Schmerz als Information entgegennehme, übernehme ich die Verantwortung und will ihm wirklich auf den Grund gehen. Wenn ich ihn aber loswerden möchte, gebe ich die Verantwortung ab, indem ich wegschaue.

Mein Wunsch war es, Ihnen mit meinem Vortrag, anhand von Trager eine mögliche Haltung aufzuzeigen, wie Sie Ihrem eigenen Schmerz begegnen können: Durch Fragen stellen, ohne zu wissen, wie es sein könnte oder sollte, erhalten die natürlichen Kräfte die Chance, das zu Verändern und zu Heilen, was möglich ist.

Trager ist keine Therapie sondern ein Lernprozess, welcher die Körper- und Bewegungswahrnehmung vertieft.

Es braucht dazu die Bereitschaft und den Mut, sich bewegen zu lassen und sich innerlich zu öffnen. Ich wage zu behaupten, allein durch die achtsame Zuwendung und Akzeptanz unserem Schmerz und uns selber gegenüber, können sich Schmerzen auflösen.

Erst im Rückspiegel kann ich im Schmerz den guten Freund erkennen, der mir viele neue bunte Facetten in meinem Leben entdecken liess. Durch ihn bin ich überhaupt aufmerksam geworden, dass etwas in mir aus dem Gleichgewicht geraten ist. Dank ihm habe ich realisiert, dass ich mehr bin, als nur diese einschränkende Gewohnheit. Ich beginne zu begreifen, dass der Schmerz nur einen Wunsch hat, nämlich mich meinem gesunden Kern näherzubringen.

Und was bräuchte es jetzt? Wenn wir vorwärts schauen?

Wie wäre es, unsere Aufmerksamkeit auch einmal auf Körperregionen zu lenken, in denen es uns besonders wohl ist und sie fragen, was wäre noch freier? Noch leichter? Und noch wohliger als das?

Und wer weiss, vielleicht sind es diese wohltuenden Empfindungen, die die schmerzhaften Körperstellen in die Arme nehmen und ihnen etwas Spannendes zu erzählen haben und wir entdecken unseren Körper mehr und mehr als warmes, lebendiges Zuhause.

Feedback

Oder wie es ein Klient von mir, der in seinem Leben gewaltige körperliche Schmerzen durchgestanden hat, so schön als Feedback formulierte: «Ich habe gelernt, auch auf zarte Empfindungen zu achten, den Körper auch dann zu spüren, wenn es mir gut geht und nicht erst durch Schmerz und Unwohlsein auf ihn aufmerksam zu werden. Das gibt mir Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.»