

Leichtigkeit und Ausgeglichenheit sind erlernbar

Körper- und Bewegungswahrnehmung nach Trager

Barbara Reeg-Blech und Yvonne Armbruster

Die TRAGER® Methode der Körper- und Bewegungswahrnehmung - benannt nach ihrem Begründer, dem amerikanischen Arzt Dr. Milton Trager - basiert auf den Prinzipien, nach denen sich Körper, Geist und Seele gegenseitig beeinflussen und bedingen.

Anders als in seinem Ursprungsland USA ist dieser Ansatz in Deutschland bisher weniger bekannt. TRAGER ist das Lebenswerk von Dr. Milton Trager (1908 - 1997) - ein „Self-made-Man“ mit ungewöhnlicher Biographie. Den Durchbruch erlebte er im Jahre 1975, als er die von ihm entwickelte - und schon über Jahrzehnte hinweg erweiterte und verbesserte - Methode am Esalen Human Potential Institute in Kalifornien demonstrierte, wo auch Moshe Feldenkrais wirkte. Gefördert von der Feldenkrais-Schülerin Betty Fuller gründete er das TRAGER Institute for Psychophysical Integration and MENTASTICS® in Mill Valley, Kalifornien.

Es handelt sich um ein Training der Körperwahrnehmung, das den Menschen befähigt, für sich neue, mühelose Ver"hal-ten"sweisen zu erfahren und zu wählen. Das Tragen ermöglicht dem Körper, ein harmonisches Zusammenspiel der Muskeln zu suchen und (wieder) zu finden. Denn in dem Augenblick, in dem er Leichtigkeit fühlt, kann der Mensch beginnen, sich leichter und freier zu bewegen. Die Methode steigert die Vitalität, kann körperliche und seelische Spannungen lösen und fördert Beweglichkeit und Bewegungskoordination.

Was ist leichter - und freier - und noch leichter als das?

Die gefühlte Leichtigkeit wird auf zwei Arten vermittelt:

Zum einen durch die Psychophysische Integration, während derer die Klientin in behaglicher Umgebung weich gepolstert liegt: Die Praktikerin versetzt den Körper der Klientin dabei mittels sanfter, wellenartiger Bewegungsimpulse in Schwingung.

Zum anderen durch die so genannten MENTASTICS im Anschluss an die Psychophysische Integration - dies ist der aktive Teil, in dem die Klientinnen lernen, das passiv Erfahrene zurückzuholen, und wo die Empfindungen von Mühelosigkeit und Beweglichkeit mittels spielerischer Bewegungsübungen verankert werden.

Beim Tragen handelt es sich weder um eine Massagetechnik, noch werden den Klientinnen vorgegebene „richtige“ Bewegungsabläufe oder bestimmte Übungen

beigebracht. Die Praktikerinnen fungieren vielmehr als „Vermittlerinnen“: Sie sind darin geschult, in sich den eigenen wohligen Gefühlzustand wachzurufen, der entspannte, freie Bewegungen mit sich bringt, und durch die Berührung ihrer Hände mit den Klientinnen in Verbindung zu treten. Die Praktikerin erfühlt dabei das Körpergewebe der Klientin und hört auf deren ganz individuelle Reaktionen: Sie erforscht gleichermaßen die Bereitschaft von Körper, Geist und Seele, sich für neue Empfindungen und Bewegungsmuster zu öff-

nen. Gleichzeitig ermöglicht es der Klientin, durch Berührung und Bewegung die Botschaft von Leichtigkeit und Mühelosigkeit zu erfahren - eine angenehme, wertfreie, und nicht zielorientierte Vorgehensweise. Es geht also nicht darum, den Körper auszurichten oder ihm eine bestimmte Haltung anzutrainieren.

TRAGER ist stattdessen ein Auf-die-Suche-Gehen: Was wäre möglich, wie könnte es sein?

Ein inneres Fragen, auf das nur der Körper der Klientin selbst die Antworten geben kann.

Ein wichtiger Schlüsselbegriff zum Grundverständnis des Konzeptes ist der Mind. Eine Vokabel, die im Deutschen ohne Entsprechung ist, da sie im Englischen ein außerordentlich weites Bedeutungsspektrum umspannt: „Geist, Verstand, Denkweise, Ansicht, Absicht, Sinn, Gedächtnis, Gemüt, Sinne, Seele“. Der Mind umfasst Bewusstes wie Unbewusstes und steht von Beginn unseres Lebens an in ständigem Wechselspiel mit unserem Körper. Er speichert alle Erfahrungen, die das Individuum mit der Außenwelt macht. Berührungsreize spielen bei dieser Interaktion eine entscheidende Rolle. Erst durch das Berühren und Berührt-Werden, durch das dabei Gefühle und durch die Reaktionen darauf entwickelt der Mind nach und nach ein „mentales Bild“ unseres körperlichen Selbst. Dies schließt die Entstehung neuro-muskulärer Reaktionsmuster und damit alle Bewegungen mit ein.

Der Mind hat ein Gedächtnis:

Wir rufen einen Bewegungsablauf ab, indem wir das Gefühl wachrufen, welches mit dessen physiologischen Reaktionsmustern verknüpft ist. Die Empfindung fungiert also immer als Bindeglied und Katalysator. Diese Wechselwirkungen macht sich der Ansatz zu Nutze. Wollen wir Körperhaltungen oder Bewegungsabläufe verändern - weil sie beispielsweise durch ein Zuviel an Spannung belastet sind oder gar Schmerzen hervorrufen -, so können wir dies erreichen, indem wir dem Körper anbieten, „etwas Besseres zu fühlen“. Der Mind erfährt damit Alternativen zum Erlernen.

Entscheidend dabei ist: Die negativen Gefühlserlebnisse der Vergangenheit können nicht ausgelöscht werden. Der eigene Erfahrungsschatz kann jedoch um positive Berührungserfahrungen bereichert werden. Wir ermöglichen dem Körper, die erworbenen, gewohnten Muster zu unterbrechen und durch freiere zu ersetzen. In diesem Sinne senden wir dem Gewebe durch die Schwingungen Botschaften zu, welche die negativen Muster nach und nach ausgleichen, bis das Positive überwiegt.

Wie „funktioniert“ nun die Methode konkret?

Folgende Prinzipien liegen immer zu Grunde:

Nach dem Gewicht fragen

Man setzt keine Kraft ein. Die Methode arbeitet ausschließlich mit der Schwerkraft, d. h. dem Eigengewicht von Praktikerin und Klientin. Die Praktikerin spielt - im wahrsten Wortsinne - mit dem Gewicht eines Beines, eines Armes oder des Kopfes der Klientin. Das eigene Gewicht fühlen bedeutet, nicht mehr mit Muskelanstrengung gegen die Schwerkraft anzukämpfen. So entspannt das Muskelgewebe, die Muskeln werden lang, die Klientin genießt die Wahrnehmung von Leichtigkeit und Entspannung.

Fragen stellen

TRAGER kennt keinen vorgeschriebenen Ablauf und keine Standard-Rezepte. Praktizierende und Empfangende lassen sich ein auf einen Zustand des Sich-Öffnens, des Nicht-Wissens und Nicht-Bemühens. Was wäre leichter, freier? Wie mühelos könnte diese Bewegung sein? Im Loslassen während der Wellenbewegungen gibt der Körper die Antworten wie von selbst: Er ist es deshalb, der das Geschehen der Sitzung bestimmt und die Praktikerin leitet. Entsprechend ist der TRAGER Approach im Wortsinn als Herangehensweise zu verstehen.

Hook-up

„Sich anschließen“ an die Leben spendende Energie, Verbindung aufnehmen mit der Kraft, die uns umgibt: Hook-up nannte der Entwickler den entspannt meditativen Bewusstseinszustand, den die Praktikerinnen während einer Sitzung in sich wachrufen. Hook-up ist ein friedvoller, aber dynamischer Zustand. Eine Geisteshaltung höchster Achtsamkeit und Präsenz, die es der Praktikerin ermöglicht, ohne Ermüdung zu arbeiten, die wortlosen Antworten des Gewebes wahrzunehmen und in einen Dialog des Unbewussten mit der Klientin zu treten.

Die Qualität der Berührung

„Nicht die Technik ist wichtig. Es ist die Art und Weise, wie ich berühre“, sagte Dr. Milton TRAGER. Die berührenden Hände sind wie ausgestreckte Fühler: Der Körper der Klientin selbst gibt der Praktikerin die Information, wie sich das Gewebe anfühlt und wie weit es die Erforschung der Grenzen zulässt.

Widerständen wird mit unbedingter Sanftheit, mit noch mehr Weichheit und mit der „Zurücknahme“ auf „kleinere“ Schwingungsbewegungen begegnet. Denn erst frei von jeglichem Druck kann der Körper nachgeben und sich für größere Bewegungsspielräume öffnen.

Die Wellenbewegung

Wiegen, Rollen, Schwingen, Auflockern des Gewebes: Die rhythmischen Bewegungsimpulse pflanzen sich wie eine Welle über die Muskelketten im gesamten Körper des Empfängers fort und finden dort ihre Resonanz. Die Partien des Körpers werden integriert, und so wird der Ausgleich zwischen verschiedenen Muskelgruppen und deren Tonus ermöglicht. Die Klientin kann die eigene natürliche Schwingung, eine neue Balance finden.

Sich mühelos bewegen

Die von Dr. Trager entwickelten frei fließenden Bewegungsübungen MENTASTICS - aus mental (geistig) und gymnastics (Gymnastik) - im Stehen und Gehen ergänzen die Arbeit.

Hier lernen die Klientinnen selbst, mittels Hook-up jene angenehmen Gefühlszustände erneut aufzurufen, die während der Psychophysischen Integration im Gewebe positive Antworten ausgelöst haben. MENTASTICS verbinden Meditation und Bewegung und sind kreativer Natur. Es ist ein Nachspüren des Gefühlten, bei dem Vorstellungskraft und bildhaftes Erinnern eine zentrale Rolle spielen. Mit jedem so genannten Recall - mit jedem Erinnern an das Gefühlte - lassen sich die Empfindungen vertiefen und sich ihre entsprechenden neuro-muskulären Prozesse ein Stück weit mehr verankern, bis sie an Stelle der alten Bewegungsmuster treten können.

Anwendungsbereiche

Mit dieser Methode wird das ganze Sein des Menschen berührt. Sie nutzt die Bewegung als das verbindende Glied zwischen Seele, Geist und Körper. Über neue Bewegungsempfindungen können so individuelle Entwicklungsprozesse in Gang gesetzt werden, die den Hand-lungs- und Bewusstseinsraum des Menschen erweitern - psychisch wie physisch. Das Wohlbefinden steigert sich, innere Harmonie und Gelassenheit kehren ein, Lebenskräfte und Selbstwertgefühl werden gestärkt. Die Methode kann in der Prävention von Haltungsschäden oder Gelenkerkrankungen zur Anwendung kommen. Nach ärztlicher Diagnostik können mit TRAGER aber auch vielfältige andere Störungen und Krankheitsbilder angesprochen und begleitend zur medizinischen Behandlung günstig beeinflusst werden. So setzen die Ärzte und Heilpraktiker unter den 110 Praktikerinnen und Praktikern, die im TRAGER Verband Deutschland e.V. organisiert sind, die Methode Therapie begleitend ein, sei es in der Rehabilitation nach Unfall oder Operation oder zur Unterstützung bei neuromuskulären Erkrankungen; ebenso zur Stimulation von Stoffwechsel oder des Immunsystems sowie zur Regulation des Hormonsystems, bei multipler Sklerose, bei Parkinson oder bei Schlaganfallpatienten, auch hier kann - wie neueste US-Langzeitstudien belegen - TRAGER entscheidend zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen.

Bei chronischen Leiden wie Migräne, Tinnitus, Bluthochdruck - die Spannungsaspekte im Hintergrund haben -, Depressionen und allgemeinen Angstzuständen kann man die Lebensfreude und das Selbstwertgefühl der Betroffenen erhöhen.

Die Besserung von Beschwerden und mehr Wohlbefinden hat eine immunverbessernde Wirkung. Neurologisch geht man heute davon aus, dass auf der Stoffwechselebene der Zelle Veränderungen eintreten und der Körper auf dieser Ebene lernt.

Die Diagnose und Behandlung von spezifischen medizinischen oder psychischen Erkrankungen kann und will die Methode jedoch in keinem Fall ersetzen. Grundsätzlich ist sie so sanft und individuell angepasst, dass es kaum Einschränkungen für die Anwendung gibt. Selbst nach akuten Zuständen wie Bandscheibenvorfall ist sie in der Heilungsphase zur Stabilisierung sehr hilfreich. Ebenso sind Menta-stics ideale Bewegungen, um eine Änderungen der Haltung zu vertiefen, neue Sicherheit zu gewinnen und somit Rückfälle zu vermeiden.

In einigen Fällen sollte dennoch auf TRAGER ganz oder teilweise verzichtet werden:

- bei akuten entzündlichen Prozessen soll die Methode grundsätzlich nicht angewendet werden
- speziell nicht nach frischen chirurgischen Eingriffen an Gelenken, frischen Verletzungen
- bei Thrombophlebitis
- bei metastasierenden Tumoren im fortgeschrittenen Stadium oder bei Nervenverletzungen
- bei akuter Angina pectoris oder auftretenden schweren vegetativen Störungen ist die Behandlung abubrechen

Es gibt keine Schwierigkeiten, die TRAGER Methode mit anderen Konzepten zu kombinieren.

Fallbeispiel 1:

S. T., 62 Jahre; Multiple Sklerose seit 23 Jahren, verschiedene MS-Schübe; betroffen sind re Schulter, re. Ohr, li. Bein; seit über einem Jahr in Behandlung.

Erstgespräch: Gleichgewichtsstörungen, das linke Bein fühlte sich wie tot an, zum Gehen brauchte sie den Stock, Arm re. Koordinationsstörungen, keine Medikamente, „wenn ich schlecht drauf bin, geht's schlechter“.

In der ersten Sitzung begann sie, ihr linkes Bein zu fühlen, wir erarbeiteten Menta-stics, die sie in ihren Alltag integrieren konnte, so dass sie jetzt ohne Stock laufen kann. Das Gefühl im linken Bein konnte sie zunächst nur zwei bis drei Tage halten, dann verlor es sich langsam. Sie kam regelmäßig alle drei bis vier Wochen zu einer eineinhalbstündigen Sitzung, und nach den nächsten Sitzungen konnte sie dieses Gefühl für das Bein immer wieder durch Recall zurückholen.

Nach 10 Sitzungen nimmt sie beide Beine gleich wahr, durch die regelmäßigen Menta-stics kann sie in der Regel ohne Stock laufen, der rechte Arm hat wieder mehr Kraft, sie fängt wieder an zu schreiben, sie unternimmt kleinere Spaziergänge und geht seit neustem zum Kegeln.

Fallbeispiel 2:

L B., 42 J.; Myastenie seit fünf Jahren; Morbus Meniere; mehrere Operationen am Meniskus, da Komplikationen auftraten, jetzt Knie teilweise versteift, Missbrauch durch den Vater bis zum Alter von 28 Jahren, massive Kontaktschwierigkeiten, stark suizidgefährdet.

Erstgespräch: fast nicht möglich, Schwindelanfälle, zum rechten Bein keinen Kontakt, darf auch nicht angefasst werden, Berühren von Rücken und Kopf lösen sofort Schwindelanfälle aus.

Behandlungen seit vier Jahren, anfangs 14-tägige Termine, Abstände wurden auf vier bis sechs Wochen verlängert, da Körper, Geist und Seele mehr Zeit zur Integration brauchten.

Sie lernte, ihre Grenzen besser wahrzunehmen, sagt jetzt klar, wenn ihr etwas zuviel wird. Das rechte Bein kann jetzt problemlos berührt und behandelt werden, desgleichen der Kopf, am Rücken ist noch der LWS-Bereich problematisch, in der Zwischenzeit verträgt sie einstündige Sitzungen. Im Myastenie-Befund keinerlei Änderungen, nach wie vor sehr wechselhaft. Morbus Meniere tritt nur noch auf,

wenn der LWS-Bereich berührt wird. Sie hat wieder Sinn im Leben gefunden und geht jetzt zu einem Verein, ist dort voll in die Vereinsarbeit als 2. Vorstand integriert und besucht in einem Altersheim Senioren. In einer der letzten Sitzungen sagte sie: „Kann es sein, dass ich mich, obwohl ich so schwer krank bin, rundum wohlfühle?“

Fallbeispiel 3:

E. A., 75 Jahre; seelische Krise, als Jugendliche im KZ; Bandscheibenvorfall am 5. Brustwirbel, dadurch ständig Schmerzen zwischen den Schulternblätter, Ausstrahlung bis in die Intercostal-Muskulatur; re. Hüfte Arthrose, Schmerzen beim Gehen; Bluthochdruck; Tinnitus.

In der ersten Sitzung linderten sich die Schmerzen in der Hüfte schon um 50%, sie nahm ihren Körper als Einheit wahr, auch die Körperteile, die nicht schmerzten. Mit Mentastic-Anleitungen und Visualisierungen und dem Satz „An das kannst du dich erinnern!“ konnte sie dieses Gefühl in den Alltag integrieren.

Nach 10 Sitzungen ist wieder aufrechtes Gehen ohne Humpeln und Schmerzen in der Hüfte möglich, durch körperliche Arbeit entstehende Schmerzen kann sie selbständig durch MENTASTICS und bewusstes Gehen in die Entspannung führen. Sie hat ein Gefühl für ihren Körper, für seine Bedürfnisse und bessere Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit bekommen: „Ich habe gelernt, mit ihm, nicht gegen ihn zu leben“. Sie wirkt insgesamt ausgeglichener und voller Lebensfreude und hat wieder Lebenshoffnung. Sie ist neugierig, was sie alles noch in ihrem Alter erleben kann.

MENTASTICS

EINE KLEINE ÜBUNG ZUR GEWICHTSVERLAGERUNG

- Stellen Sie die Füße schulterbreit nebeneinander, und halten Sie die Knie ganz leicht gebeugt.
- Spüren Sie dem Kontakt der Fußsohlen mit der Erde nach.
- Verlagern Sie das Gewicht ganz leicht von einem Bein aufs andere, und nehmen Sie dabei ihre Fußsohlen wahr.
- Beide Füße bleiben ständig mit dem Boden in Berührung, die Hüften schwingen nicht.
- Fühlen Sie, wie der Druck sich von der Innen- zur Außenseite des Fußes hin verlagert?
- Verlagern Sie auf jede Seite immer nur bis zu dem Punkt, an dem Sie aus dem Gleichgewicht geraten würden - und nie darüber hinaus.
- Benutzen Sie die feine Gewichtsverlagerung, um den ganzen Körper im Fluss zu halten. Fühlen Sie dem Wechsel nach, wie der eine Fuß das Gewicht trägt, während der andere unbelastet ist und umgekehrt. Bei der Bewegung ist keinerlei Anstrengung nötig.
- Bleiben Sie beim Nichts-Tun: lassen Sie das Pendeln einfach geschehen. Sie können so spüren, wie Sie in Hook-up, einen Zustand Nicht-Seins geraten.
- Dies ist eine kleine Übung, die Sie jederzeit und überall anwenden können - beispielsweise, wenn Sie wartend in einer Schlange stehen. Die Tastsinn-Rezeptoren an den Fußsohlen sprechen auf Druck an, das Pendeln von einem Bein aufs andere erhöht das Körperbewusstsein und verbessert das Gleichgewicht.