

TRAGER® – Freude am Körper

Gina von Staden

TRAGER® ist eine Körperarbeit aus den USA, benannt nach ihrem Erfinder, dem Arzt Dr. Milton Trager. Dr. Trager hat diese Arbeit im Laufe seines Lebens aus seinem eigenen Körperempfinden entwickelt. Jahrzehntelange Arbeit mit unzähligen Menschen vertiefte sein Verständnis. Dr. Trager starb im Januar 1997 mit 89 Jahren.

Es gibt in Deutschland etwa 80 diplomierte TRAGER PraktikerInnen. Im Folgenden möchte ich Ihnen einiges über die TRAGER Methode, ihren Nutzen, ihre Philosophie und ihre Technik berichten, damit Sie entscheiden können, ob es ein für Sie in Frage kommender Ansatz ist.

Im Rahmen dieser Arbeit sind einige Begriffe erfunden worden, andere, schon existierende haben eine zentrale Bedeutung für unser Verständnis davon, wie wir Menschen funktionieren. Diese Begriffe möchte ich Ihnen zunächst erläutern:

MENTASTICS® - das Spiel mit Bildern

Eine Sitzung besteht aus dem "passiven" Teil, bei dem Sie auf dem Massagetisch liegen, und dem "aktiven" Teil, für den Miltons Frau Emily Trager den Namen "MENTASTICS" - mentale Gymnastics - erfunden hat.

Wenn wir merken, daß wir eine gebeugte Haltung haben, die uns Schmerzen im Rücken bereitet, wissen wir wahrscheinlich schon lange, "daß wir uns geradehalten sollen". Und dieses Wissen, diese oft wiederholte Aufforderung, nutzt uns erwiesenermaßen gar nichts. Wir, unser Körper, unser "Mind" (s. u.) kennen die andere Haltung ja gar nicht. Und was nutzt es uns schon, wenn wir von einer "Haltung" in eine andere kommen? Gerade das Halten ist es ja, was uns so müde macht. Nachdem wir in einer TRAGER Sitzung auf dem Tisch liegend erfahren haben, wie es sein kann zu lassen, suchen wir auch im Sitzen, Stehen und Gehen nach diesem Gefühl. Bilder können uns dabei sehr unterstützen.

Wenn ich mir zum Beispiel vorstelle, von einem elastischen Himmelsfaden - "Sky-Hook" - sanft aufrecht gehalten zu werden, dann kann ich mich einfach lassen in diesem Bild. Ich kann im Gehen spüren, wie dieser Faden mir die Last abnimmt, mich halten zu müssen. Ich kann mein Gewicht, meine Arme, meine Beine, mein Becken am Ende meiner Wirbelkette einfach baumeln lassen.

Oder ich erfahre während der Tischarbeit die Kraft in meinem Beckenbereich. Dann kann ich in der Senkrechten damit spielen zu fühlen, wie mein Rumpf, Kopf und meine Arme ganz kraftvoll aus meinem Becken nach oben wachsen. Auch hier brauche ich mich nicht zu "halten".

Oder das Spiel mit meinen Armen, ihr Gewicht fühlen, mir das Gewicht vom Wasser abnehmen lassen, das Wasser von meinen Fingern abschütteln.

Kann ich das Gewicht meiner Beine fühlen? Wie wäre es, wenn ich mich durch herbstliche Laubblätter schlendern ließe? Immer wieder die Blätter ganz leicht vor mir herwirbele und

wieder von meinen Füßen abfallen lasse? Kann ich das Gewicht meiner Oberschenkel spüren, wenn ich so gelassen einhergehe?

Es gibt hier keine vorgegebenen Bilder - die besten sind die, die spontan erfunden werden. Und es gibt keine vorgegebene "Haltung".

Ziel unserer Arbeit ist es, Sie zu befähigen, sich selbst zu helfen. Sie erfahren auf dem Tisch ein neues, freies, angenehmes Körpergefühl. Dieses Gefühl gehört Ihnen, Sie lernen, daß Sie nicht von den Händen Ihres Praktikers abhängen, um dieses Gefühl hervorzurufen. MENTASTICS ist der Name für die vergnüglichen, spielerischen Bewegungen, die Ihnen helfen, neu-erfahrene Gefühle und Bewegungen wiederzufinden. Es gibt keine vorgegebenen Bewegungen. Sie finden heraus, welche Bilder für Sie passen. MENTASTICS können auch ohne vorhergehende Tischarbeit gemacht werden. Haben Sie Lust, es einmal auszuprobieren? Vielleicht funktioniert es ja auch über das Papier: Wenn Sie irgendwo sitzen oder stehen beim Lesen, lassen Sie Ihren freien Arm einfach mal runterhängen und fühlen sie sein Gewicht. Sie können es nicht? Nun, dann tun Sie so, als fühlten sie sein Gewicht. Schicken Sie Ihre Aufmerksamkeit in Ihre Hand, Ihre Finger - spüren Sie das Gewicht Ihres kleinen Fingers? Vielleicht ist ja eine leichte Bewegung erforderlich, damit Sie ihn spüren können? Vielleicht so, als hinge Ihre Hand in warmem Wasser, welches Sie in ganz kleine Wellenbewegungen versetzen wollen. Ja, - und was wäre noch einfacher, noch leichter als diese Bewegung? Sie können Ihre Hand aus dem Wasser nehmen, und die Wassertropfen abschütteln - ohne Schwung, ohne Anstrengung, ganz leicht, und nochmal, was wäre leichter, einfacher, spielerischer? Sie heben Ihre Hand und lassen sie wieder fallen.

Wie fühlt sich Ihr Arm jetzt an? Ist es ein angenehmes Gefühl? Vielleicht Wärme, Kribbeln, Weite, Gewicht? Dieses Gefühl gehört Ihnen, Sie können es jederzeit wieder herbeirufen, Ihr Körper erinnert sich. Probieren Sie es aus!

Nicht angenehm? Haben Sie sich zu sehr angestrengt? Zu fest geschüttelt?

Hat das Bild mit den Wassertröpfchen Sie angesprochen? Sie können sich auch den Wind durch die Finger wehen lassen, oder kleine Glöckchen an Ihr Handgelenk binden.

Recall? Hook up? Schalten Sie nicht gleich ab, es ist ganz einfach.

Mit Zeit und Übung - wobei Übung hier nichts etwas Ernsthaftes, Schweres sein darf, sondern einfach das freundliche Hineinspüren in Ihren Körper - werden Sie ohne Mühe und sehr schnell das angenehme, leichte Gefühl hervorrufen, welches Sie sich wünschen. Und damit habe ich schon einen zweiten zentralen Begriff aus der TRAGER Arbeit erläutert: Recall - das "Zurückrufen", das körperliche Erinnern eines einmal bewußt erfahrenen guten Gefühls.

Meditation in der Berührung

Ein weiterer Begriff ist Hook up (Eingeklinkt-, Verbundensein). Dr. Trager hat dieses Wort eingeführt, um den meditativen Zustand zu bezeichnen, in dem wir arbeiten. Milton Trager spricht von einem "vast ocean of pleasantness" - einem unendlichen Ocean des Wohlsens - von dem wir alle ständig umgeben sind. Es gilt, sich mit diesem Meer verbunden zu wissen - eben in Hook up zu sein - wenn wir arbeiten (schön wär's ja, wenn wir dieses Wissen ständig hätten - aber wir wollen bescheiden anfangen!). Praktiker und Studenten schulen sich in dem Bewußtsein, in Hook up nichts falsch machen zu können, weil es eben ein Zustand ist, indem es keinen Platz gibt für Ehrgeiz, "Heilen" wollen, korrigieren, verbessern. Wir lernen, mit Fragen zu spielen; es gibt eine Reihe von typischen TRAGER

Fragen, die wir an das Gewebe und den Mind (s.u.) des anderen und auch uns selbst stellen: “ Was könnte leichter sein, freier, einfacher - und noch leichter, und noch leichter als das - und was wäre gar nichts?” Aus unserem leichten und freien Fühlen und Bewußtsein kann eine Veränderung im Körper und Geist des anderen geschehen. Es wird niemals etwas sein, was “gemacht” wird.

Im Hook up wird es auch nie den Versuch geben, gegen Widerstand anzugehen. Was tun wir wenn wir Widerstand begegnen? “Entschuldige Dich und geh aus dem Weg!” Zitat Dr. Trager.

Wie lernt man Hookup? Es ist ansteckend, man bekommt es von jemandem, der es hat!

Das Wort “Mind” ist von zentraler Bedeutung in der TRAGER Arbeit - und es ist unmöglich mit einem deutschen Begriff zu fassen. Dr. Trager sagt immer wieder, daß wir den Mind, und zwar den unbewußten Mind erreichen wollen - vielleicht könnte man sagen, das Bewußtsein, aber auch das Unbewußte, ganz allgemein, den Geist, dasjenige, was uns belebt, was uns so sein läßt, wie wir gerade sind. So geht auch meine Absicht, mein Spiel mit dem Körper des anderen, nicht von meinen Händen aus, sondern von meinem Mind. Die Hände, so sagt Milton, sind dumm. Mein Mind kennt das Gefühl, das er hervorrufen will. Und die wirkliche Kommunikation ist zwischen meinem Mind und dem des anderen. Ich will ein Gefühl projizieren - ein Gefühl von leicht, weich, frei, einfach. Ich benutze meine Hände, aber es ist mein Mind, der das Gefühl erzeugt in mir, der meine Hände unterrichtet, es weiterzugeben. Und es ist der Mind des anderen, der über den Körper erreicht wird, der dem Gewebe erlaubt, sich so oder so zu fühlen, der Unterschiede wahrnimmt, und das Angenehme, Leichte erkennen und wählen kann.

Was erwartet Sie, wenn Sie zu einer TRAGER Sitzung kommen?

Sie legen sich auf eine bequeme Liege in einem warmen Raum. Sie werden mit einer leichten Decke zugedeckt. Ihr Praktiker - in Hook up - berührt Sie mit seinen Händen und setzt Ihren Körper in sanfte bis lebhaft rhythmische Bewegung. Er nimmt die Gewichte Ihres Körpers in Empfang, bewegt sie in scheinbar absichtsloser Weise. Die Bewegungen sind eine Einladung, das Gewicht zu fühlen und soweit wie möglich abzugeben. Immer wieder wird Ihr Körper an seine Länge erinnert, indem der Praktiker Sie sanft und einfühlsam dehnt. Leichtigkeit und Spiel sind in jeder Bewegung, jeder Berührung. Der Praktiker spricht Ihren Mind an, dort wird das Neue, Angenehme hervorgerufen und erkannt.

Gelegentlich wird Ihr Praktiker auch mit Worten zu Ihnen reden, um Ihr Gefühl von Entspannung und Frieden zu vertiefen und bewußt zu machen.

Vielleicht haben Sie schon zu Beginn der Sitzung einige MENTASTICS zusammen gemacht, auf jeden Fall werden Sie die Sitzung mit MENTASTICS beenden.

Die Sitzung dauert ca. 1 ½ Stunden.

Ist TRAGER Arbeit etwas für Sie?

Ganz provozierend möchte ich sagen: Wenn Sie in einem Körper leben, dann ist TRAGER etwas für Sie. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie in einem Körper leben, oder in was für einem Körper, dann ist es ganz besonders für Sie.

Sie können TRAGER Sitzungen aus vielen verschiedenen Gründen nehmen: Von dem Wunsch, eine angenehme, entspannende Erfahrung zu machen, bis hin zu therapiebegleitenden Sitzungen bei Schmerzen und Verspannungen, zur Erholung nach Operationen,

nach Unfällen und auch bei komplizierten Krankheitsbildern, wie z. B. der Parkinsonschen Krankheit.

Einige PraktikerInnen arbeiten mit Sportlern, um die Leichtigkeit bei der Leistung zu steigern. Einige arbeiten mit TänzerInnen, andere mit Menschen, die ihre Stimme viel einsetzen. Ich weiß von einigen, die TRAGER unterstützend bei Multipler Sklerose und diversen Formen von Arthritis einsetzen.

Wenn Sie mehr Freude und Leichtigkeit erfahren wollen, dann ist TRAGER einen Versuch wert!

TRAGER kann eine notwendige ärztliche Diagnose und Behandlung nicht ersetzen.

TRAGER International, Kalifornien, USA, verbreitet die Arbeit durch seine anerkannten Ausbilder und überwacht die Ausbildungsstandards für Praktiker in der ganzen Welt.

Literatur:

Milton Trager: *Meditation und Bewegung*, TRAGER MENTASTICS, New York 1987, München 1996

Deane Juhan: *Körperarbeit, Die Soma-Psyche-Verbindung*,

Andrea Wibbels: *Tragerarbeit*, in J. Buchmann: *Weiche Techniken in der Manuellen Medizin*, Stuttgart 1994