

TRAGER[®]-Arbeit

Asitta Tabatabai und Renata Vogelsang

EINLEITUNG

»Nicht physische Sperren engen die Ausdrucksmöglichkeit des Körpers ein, sondern Denkmuster beschränken sie. Es ist der »mind«, der die Körperabläufe lenkt, ohne dass wir uns dessen bewusst sind« (Trager und Hammond, 1991).

Können Sie Fahrrad fahren? Kennen Sie jemanden, der über vierzig ist und überzeugt davon ist, er könne niemals im Leben lernen, Fahrrad zu fahren? Glauben Sie dieser Person? Und wann glauben Sie, wird dieser jemand - falls Sie ihn dazu bringen, sich auf ein Fahrrad zu setzen - doch noch lernen, es zu fahren? Ich behaupte, in dem Moment in dem er durch Erleben seinen negativen Glauben in Frage stellt.

Die Methode, die ich Ihnen im Folgenden vorstelle, lehrt Sie und Ihre Klienten, ihre fixen Vorstellungen von Bewegung in Frage zu stellen, um so die Tore für neue Bewegungserlebnisse zu öffnen.

TRAGER Psychophysische Integration und MENTASTICS[®] Bewegungsschulung sind das Lebenswerk von Dr. Milton Trager. Er entwickelte die Methode aufgrund seiner persönlichen Erfahrungen als Boxer, Tänzer und Akrobat und vertiefte sein Wissen zunächst durch eine Ausbildung zum Physiotherapeuten und später durch ein Medizinstudium. Er praktizierte zwanzig Jahre auf Hawaii, bevor er sich dazu entschloss, seine Methode bekannt zu machen und an Schüler weiterzugeben (Liskin, 1996).

1997 verstarb Dr. Milton Trager in seinem 88. Lebensjahr. Er hinterließ sein Werk den Lehrern, die für die Qualitätssicherung und die Weiterentwicklung der Trager Methode zuständig sind.

Wirkungsweise

Viele Faktoren spielen bei der Neu- und Wiedererlernung von Bewegung eine Rolle. Wie die Doppelbedeutung des Wortes »Haltung« zeigt, sind es äußere und innere Geschehnisse, die uns Menschen individuell formen. So ist auch die Wirkung der TRAGER Arbeit eine doppelte. Im Sinne eines ganzheitlichen Wohlbefindens wird auf Körper und Geist eingewirkt. Wobei »Geist« im Sinne des lateinischen »mens« bzw. des englischen »mind« zu verstehen ist. Hier im »mind« liegt die Ursache jeder schmerzhaften Haltung und jeder übermäßigen Einschränkung.

Einige Erkenntnisse aus der jüngeren Wissenschaft erhärten die Behauptung all jener Komplementäransätze, die stets davon ausgingen, dass Körper und Gehirn als untrennbare Einheit funktionieren. Candace B. Pert, Ph.D., hat in ihrer wissenschaftlichen Arbeit über die Neuropeptide (Pert, 1999) den Boden für die Erforschung dieser Zusammenhänge gelegt.

Kurz zusammengefasst liest man bei Pert, dass wir über 300 Neuropeptide mit differenzierter Reaktionsweise in unserem ganzen Körper verteilt finden, die wie kleine Gehirne Informationen in einem Netzwerk austauschen, welches das Nerven-, Endokrine- und Immunsystem miteinander verbindet. Die Rezeptoren der Neuropeptide sind nicht nur an den Synapsen tätig, sondern finden sich überall an der Nervenmembran. Pert kommt zu

dem Schluss, dass die Informationen auch ein immaterielles Substrat enthalten, welches der »mind« ist. Die materielle (Körper) und die immaterielle (mind) Ebene stehen in dauernder Kommunikation zueinander, um im Einklang miteinander wirken zu können. Zur weiteren Erforschung dieser Beziehungen hat sich der Zweig der Psychoneuroimmunologie gebildet.

ERLERNEN VON BEWEGUNG IM GEHIRN

Felder für das Erlernen und Ausführen von Bewegung finden sich in zwei verschiedenen Gehirnbereichen. Das Kleinhirn, das nach langer Zeit der Forschung als Zentrum der Koordination und Feinabstimmung der Motorik, als »Kontrollzentrum«, definiert wurde und die Großhirnrinde, welche die Grobmotorik durch Lernen entwickelt und in einen Automatismus überführt. Das Kleinhirn ist gemeinsam mit dem Rückenmark der ältere Hirnteil. Es speichert alle Informationen unserer Urahnen, welche durch Überwindung der Schwerkraft den aufrechten Gang entwickelt haben. Es ist sozusagen Träger der Idee. Daneben werden vom Augenblick der Geburt an individuelle Erfahrungen jedes Menschen in der Großhirnrinde gespeichert, im sensorischen Anteil des Cortex und nicht im motorischen, wie man vermuten würde.

Abgesehen von den neueren Erkenntnissen aus der Forschung über die Wirkung der Neuropeptide kann man davon ausgehen, dass für die Aufnahme und Weiterleitung eines Empfindungsreizes das zentrale und das periphere Nervensystem zuständig sind. Um eine Gärde oder einen Bewegungsablauf wiederholen zu können, erinnern wir uns daran, wie sie sich angefühlt haben. Erst diese Erinnerung macht es uns möglich, zwei identische Bewegungen zu erzeugen. Solche Empfindungserfahrungen werden in zusammenhängenden Gruppen gespeichert, welche man sensorische Engramme nennt. Will ich eine Handlung zweimal identisch ausführen, erinnere ich mich demnach daran, wie es sich anfühlte, als ich sie zuletzt ausführte, und setze die motorischen Systeme anhand dieser durchlaufenen Empfindungen in Gang. Und zwar sämtliche Empfindungen aller Körperregionen während der gesamten Dauer der Handlung. Das Kleinhirn nimmt automatisch die Feinkorrekturen vor. Es erhält sowohl den motorischen Befehl der gewünschten Bewegung, als auch sensorische Meldungen aus allen Körperteilen über die tatsächliche Bewegung. Anhand dieser Informationen nimmt das Kleinhirn die nötigen Feinabstimmungen vor, so dass eine Bewegung so fließend und weich wie möglich abläuft. Es sorgt für die harmonische Umsetzung eines Vorhabens in eine reale koordinierte Bewegung. Körperliche Einschränkungen werden hierbei stets berücksichtigt.

Da sensorische Engramme immer dort entstehen, wo wir stufenweise etwas lernen, besteht auch die Gefahr, dass wir destruktive Bewegungsabläufe integrieren. Dauernde Bewegungseinschränkungen haben Schonhaltungen und Fehlbelastungen zur Folge, welche wiederum als sensorische Engramme gespeichert werden. Während die älteren Hirnsysteme zunächst nur solche Verhaltensmuster in den genetischen Code aufgenommen haben, die für das Überleben der Gattung unabdingbar waren, erhielten wir durch Entwicklung und Anwendung des sensorischen Kortex die Möglichkeit, uns den jeweils gegebenen Situationen anzupassen und uns über die älteren genetisch gespeicherten Reaktionen hinwegzusetzen. Wir wurden so anpassungs- und wandlungsfähiger. Gefährlich wird es, wenn wir nur noch aufgrund traumatischer Erfahrungen reagieren. Integrieren wir über längere Zeit Bewegungsabläufe, welche z. B. Schmerz vermeiden sollen, besteht die Gefahr einer Abnutzung, was wiederum zu Schmerz führt, den wir erneut durch eine Haltungskorrektur zu vermeiden suchen. Ein Teufelskreis wird in Gang gesetzt, bei dem sich das ältere und das neuere Hirnsystem konträr gegenüberstehen. Der Kortex verlässt sich nur auf seine gespeicherten Erfahrungen, während der Körper verzweifelt ein Symptom nach dem anderen er-

zeugt, um den Kortex auf sein Fehlverhalten aufmerksam zu machen. Es muss eine Kommunikationsebene gefunden werden. Ein ausgewogener Rhythmus zwischen Statik und Dynamik, d. h. zwischen Aufrichtung und Fortbewegung.

Der Teufelskreis kann durchbrochen werden, wenn dem sensorischen Kortex durch Erfahrung neuer Empfindungsabfolgen die Möglichkeit gegeben wird, neue Engramme zu schaffen, welche ihm ein Gefühl von Wohlbefinden und Bewegungsfreiheit vermitteln. Diese Abfolge muss wiederholt und durch Übung verankert werden. Und genau hier setzt die TRAGER Methode an.

DIE METHODE

Die Methode teilt sich auf in Tischarbeit, MENTASTICS und Reflex Response. In allen Bereichen Grundvoraussetzung ist die Vermittlung von HOOK-UP. Eine Sitzung dauert zwischen einer und anderthalb Stunden.

Hook-up

»Hook-up ist wie in einem riesigen Meer von Wonne baden« meinte Dr. Trager (Trager und Hammond, 1991), doch wie erklärt man das? Kennen Sie das »Wu wei« aus dem Tao, das Handeln durch Nichteingreifen, durch Geschehen lassen? (Fischer, 1992) oder die Achtsamkeit des ZEN? Dr. Trager zog zur Erklärung jeweils Erfahrungen aus der Transzendenten Meditation bei. Demnach soll der Zustand von Hook-up einem Zustand im erweiterten Bewusstsein gleichen. Es ist ein Zustand hellwacher Aufmerksamkeit, der Verbindung schafft. Es ist ein Moment des Wohlbehagens, der Stille, wo man aufhört festzustellen und zu handeln, sondern einfach verweilt und staunend wahrnimmt. Es ist ein Zustand größter Lernbereitschaft, ein fragender, lauschender Zustand, ein Augenblick größtmöglicher Freiheit, da man in der Frage ruht und die Antwort nicht kennt, sondern sie entstehen lässt.

Das Erlernen von Hook-up ist von zentraler Bedeutung in der Ausbildung für TRAGER PraktikerInnen. Was man an sich erfahren hat, kann man Anderen als Gefühl schenken. Und das Erfahren von Gefühlen ist das Herz der ganzen TRAGER Arbeit.

Tischarbeit

Wohlbehagen ist das oberste Gebot für die TRAGER Arbeit. Der/die KlientIn ist eingebettet in ein Meer angenehmer Empfindungen. Sowohl der Raum als auch PraktikerInnen vermitteln Wärme, Weichheit, Geborgenheit, Weite und Freiheit.

Zu Beginn der Sitzung erfolgt eine kurze Anamnese sowie eine Betrachtung der Klienten. Die Sitzung soll den individuellen Bedürfnissen der Behandelten entsprechen und nicht schematisch ablaufen. So wird einmal am ganzen Körper und ein andermal nur an Teilbereichen gearbeitet.

Es werden keine zusätzlichen Hilfsmittel wie Öle oder Musik verwendet.

Die KlientInnen entscheiden, ob sie angezogen bleiben oder sich bis auf die Unterwäsche ausziehen wollen. Dann werden sie je nach Bedürfnis zugedeckt und nach weiteren Wünschen gefragt. Kissen? Wärme? etc.

Verbaler Kontakt wird während der Sitzung aufrechterhalten, weil das Befinden der Behandelten während der Sitzung als Maßstab für deren Verlauf gilt.

Aber auch PraktikerInnen müssen sich wohl fühlen, denn sie können nur übertragen und hervorrufen, was sie in sich tragen. Sie verwenden MENTASTICS, um sich an ihr eigenes Wohlbefinden zu erinnern und geben diese Gefühlserfahrung im Hook-up an die KlientInnen weiter.

Mit weichen warmen Händen wird das Gewebe der KlientInnen erforscht. Was könnte leichter sein? Was könnte weicher sein? Was könnte freier sein? Diese Fragen führen die PraktikerInnen in ihrer Suche nach neuen Sinneserfahrungen für ihre KlientInnen. Diese erleben in tiefer Entspannung wiegende, rollende und Länge vermittelnde Wellenbewegungen. Im Vertrauensverhältnis zwischen PraktikerInnen und KlientInnen soll die Kontrolle des Tagesbewusstseins überwunden werden, damit sich das Unterbewusstsein den neuen Erfahrungen öffnen kann.

Die Hände der PraktikerInnen sind wie ausgestreckte Fühler, die sowohl Informationen erhalten als auch Gefühle vermitteln, wie sich das Gewebe der KlientInnen noch anfühlen könnte.

Alle Bewegungen entstehen im ganzen Körper der PraktikerInnen und nicht aus der Muskelkraft ihrer Oberarme.

Im Zentrum steht die Suche nach dem Gewicht (z. B.: Wie schwer ist dieses Bein?). Gewöhnlich beginnt eine Sitzung in der Rückenlage am Kopf und am Nacken, danach wird an den Beinen, den Füßen, am Bauch und an den Schultern gearbeitet.

Anschließend dreht sich der/die KlientIn auf den Bauch. Es wird wiederum an den Beinen, am Becken, am Rücken, an den Schultern und den Armen bewegt. Am Schluss wird nochmals in der Rückenlage am Kopf und am Nacken gearbeitet, um die Veränderungen wahrnehmen zu können. Ist es den KlientInnen nicht möglich zu liegen, werden alternative Positionen gefunden. Nach einer Ruhephase werden die KlientInnen mit Hilfe von MENTASTICS zurück ins Tagesbewusstsein geführt.

MENTASTICS

»Lass' die Bewegung geschehen. Bemühe dich nicht« (Trager und Hammond, 1991).

So verführerisch es sein mag, sich den Händen der PraktikerInnen zu überlassen, ein Neulernen erfordert Übung und eigenen (mühelosen) Einsatz. Nur bewusste Wahrnehmung der Veränderungen und Wiederholung einer Bewegung führen zur Verankerung der neuen Bewegungsabläufe.

Das Wort »MENTASTICS« entstand aus der Verschmelzung der Worte »mental« und »gymnastics«. Die Bewegung, die aus dem »mind« entsteht.

Mit diesen Übungen lernen KlientInnen in einer fragenden Haltung ihren Körper zu erforschen und Bewegungen ohne Krafteinsatz entstehen zu lassen. MENTASTICS vertiefen das Hook-up und befreien den Geist von vorgefassten Meinungen. Die Erfahrung zeigt dem Körper, dass auch eine andere Form der Bewegung schmerzfrei möglich ist. Alles wird in Frage gestellt: Wie schwer ist mein Arm eigentlich? Wie lang kann mein Bein sein? Wie leicht kann ich nach einem Sprung landen? Ich erfahre die Umkehr dessen, was ich zu wissen glaube, denn das, was ich weiß, macht mich krank. Der Mensch lernt, sich der Schwerkraft hinzugeben und seinen Körper neu zu erfahren.

Nach einer Sitzung können wir mit Hilfe der MENTASTICS alle wohligen Erfahrungen verankern. Sie geben uns ein Werkzeug in die Hand, unabhängig von einem Therapeuten selbst verantwortlich auf die Suche nach mehr Wohlbefinden zu gehen. Gemachte Erfahrung

können in Erinnerung gerufen und neue Bewegungen kreativ erforscht werden. Wir lernen, uns bewusst mühelos zu bewegen (s. Übungsteil S.).

Reflex Response

Neben dem entspannenden Teil gibt es in der TRAGER Arbeit auch reflexstimulierende Bewegungen, Reflex-Response genannt. PraktikerInnen wirken hier auf spezielle Art auf untertonisierte Muskeln ein, um sie zu straffen und zur Aktivität anzuregen.

Dabei wird zunächst der Bewegungsspielraum erforscht. Wie fühlte es sich an, als der/die KlientIn die Bewegung noch alleine ausführen konnte? Danach werden die nötigen Muskelgruppen durch spezielle Refleximpulse spielerisch stimuliert.

Die schrittweise Eigenerfahrung ermöglicht es dem Körper, neu auf eine alte Situation zu reagieren.

Dr. Trager hat seine Methode zu Anfang vor allem in der Arbeit mit an Polio erkrankten Kindern entwickelt. Spannung, Entspannung sowie Restimulierung brachliegender Muskelgruppen waren daher in seiner Arbeit stets von gleicher Wichtigkeit.

Das Erlernen von Reflex Response ist integrierter Bestandteil der TRAGER Ausbildung.

Indikationen

Die TRAGER Methode schult jede Person individuell, Bewegungen bewusster wahrzunehmen. Mit Hilfe neuer sensueller Erfahrungen finden wir Auswege aus der »Falle« eingefahrener starrer Bewegungsabläufe. Unfall, Alltagsstress, schlechte Bewegungsgewohnheiten führen oft zu Haltungsfehlern, die wiederum Schmerzen aller Art erzeugen. Rücken-, Nacken-, Hüft-, Kopfschmerzen und Migräne seien als einige wenige Beispiele genannt. Die aktive und passive Erfahrung einer leichten, schmerzfreien und anmutigen Haltung hilft dabei, den Teufelskreis alter Bewegungsgewohnheiten zu durchbrechen. Die wiederholte Erfahrung neuer leichter Bewegung führt zu einer allmählichen Umschulung des neuromuskulären Systems. Das Modell dieser neuen Erfahrungen wird im Unterbewussten gespeichert und ist dadurch allzeit abrufbar.

TRAGER hat sich zur Behandlung folgender Krankheiten besonders bewährt (Hoch, 1998): Verletzungen des Bewegungsapparates als Folge von Sport- und Verkehrsunfällen, Haltungsfehler, Rückenschmerzen, Behandlung von Krämpfen, krampfhaften Zuckungen, Steifheit, Unbeholfenheit als Folge neuromuskulärer Störungen, bei Kinderlähmung, Geburtstraumata, Parkinson, Muskelschwund; zur Rehabilitation nach Schlaganfall und bei multipler Sklerose; zur Erlernung von schmerzfreier Bewegung bei Polyarthritits und Arthrose; bei Spannungskopfschmerzen sowie allgemein zum Stressabbau.

Die TRAGER Methode wurde auch zur Steigerung der sportlichen Leistung von Weltklasse-Athleten eingesetzt.

Die TRAGER Arbeit ergänzt sich gut mit einer laufenden psychiatrischen bzw. psychologischen Behandlung. Sie stärkt das Selbstwertgefühl und erhöht das Körperbewusstsein.

Kontraindikationen

Grundsätzlich ist die TRAGER Methode so sanft und individuell angepasst, dass es kaum Einschränkungen für die Anwendung gibt. Selbst nach akuten Zuständen wie Bandscheibenvorfall ist TRAGER in der Heilungsphase zur Stabilisierung sehr hilfreich. Ebenso sind MENTASTICS ideale Bewegungen, um eine Änderung der Haltung zu vertiefen, neue Sicherheit zu gewinnen und somit Rückfälle zu vermeiden.

In einigen Fällen soll dennoch auf TRÄGER ganz oder teilweise verzichtet werden:

- Bei entzündlichen Prozessen soll TRÄGER generell nicht angewendet werden.
- Speziell nicht nach frischen chirurgischen Eingriffen an Gelenken, frischen Verletzungen wie Muskel- oder Sehnenzerrungen, verstauchten Gelenken oder Knochenbrüchen sowie bei Thrombophlebitis.
- Von sehr erfahrenen PraktikerInnen und unter fortlaufender ärztlicher Aufsicht darf TRÄGER aber selbst in Fällen von metastasierendem Krebs sowie bei Nervenverletzungen wie nach Bandscheibenvorfall zur Anwendung kommen.
- Vorsicht geboten ist immer, wenn ein Patient blutverdünnende Mittel einnimmt. Ebenso dürfen bei schwangeren Frauen gewisse Bewegungen nicht ausgeführt werden.

PRAXISTEIL

Seitliche Gewichtsverlagerung

Stell' die Füße hüftbreit auseinander und entspanne die Knie. Fühle den Kontakt Deiner Fußsohlen mit der Erde.

Verlagere Dein Gewicht von einem Fuß auf den andern.

Bleibe mit den Füßen auf dem Boden.

Kannst Du fühlen, wie der Druck in einem Fuß stärker wird?

Wenn Du zum anderen Fuß zurückpendelst, wird der Druck dort größer?

Kannst Du die Leere fühlen in dem Fuß, der kein Gewicht trägt?

Pendle von einem Fuß auf den anderen, und fühle diesen Wechsel von Gewicht und Leere in Deinen Füßen. Es gibt nichts zu tun, keine Anstrengung, sei einfach mit der Wahrnehmung dieses Wechsels beschäftigt.

Wie fühlt es sich nun an, wenn Du Deiner Ferse erlaubst, sich etwas anzuheben, sobald Dein Fuß das nächste Mal leer ist? Bleibe beim Nichtstun, die Ferse kommt einfach mit in Bewegung.

Und wie kann nun das Pendeln sein, damit sich der Fuß noch etwas höher hebt? Stell' einfach die Frage und überlasse Deinem Körper die Antwort.

Nun lass' Deinen leeren Fuß sich einen kurzen Moment vom Boden lösen und lass' ihn wieder dorthin zurücksinken, wo er sich von selbst hinbewegt.

Und nun dasselbe mit dem anderen Fuß... und mit dem anderen... und mit dem anderen...

Kannst Du fühlen, dass Du Dich so ganz mühelos vorwärts bewegen kannst?

Das ist ebenfalls eine Variante des Gehens.

Armpendeln

Stell' die Füße wieder hüftbreit auseinander und entspanne die Knie. Lass' die Arme und Schultern locker hängen, der Kopf sitzt bequem auf den Schultern.

Fühle das Gewicht Deiner Arme. Wie schwer sind eigentlich Deine Arme, wenn sie hängen?

Verlagere das Gewicht wieder auf einen Fuß, bleib' dort, und fühle das Gewicht des Armes, der nun vom Körper etwas weiter nach außen hängt. Wie schwer ist Dein Arm jetzt?

Lass' diesen Arm nun ganz sanft vor und zurück pendeln. Spürst Du eine Anspannung im Arm, so lass' die Bewegung kleiner werden. Wie fühlt sich ein müheloses Armpendeln an? Dein Körper kann es Dir zeigen.

Du kannst die Bewegung langsam auspendeln lassen. Sie klingt von selbst aus.

Nun fühle den Unterschied zwischen den beiden Seiten und lass' danach den anderen Arm pendeln.

Armschwingen

Stell die Füße wieder hüftbreit auseinander und entspanne die Knie dabei. Die Arme und Schultern hängen locker an den Körperseiten.

Es gibt beim Entspannen nichts zu tun, das Gewicht Deiner Arme strebt von selbst gegen die Erde. Überlasse sie einfach der Schwerkraft.

Deine Arme beginnen sanft zu schwingen, mühelos, so dass sie sich leicht um Deinen Körper legen. Es ist das Gewicht Deiner Arme, das die Bewegung entstehen lässt. Du folgst einfach diesem Gewicht.

Lass' die Bewegung größer werden, die Arme steigen höher und schwingen nun etwa auf Schulterhöhe. Deine Augen folgen dem hinteren Arm. Die Füße bleiben auf dem Boden. Wenn Du willst, kannst Du jeweils eine Ferse sich heben lassen.

Dein gesamter Körper begleitet die Bewegung, lässt sich mitziehen vom Gewicht der Arme.

In Deinem Körper entsteht eine Spirale.

Fühle, wie sich Dein Brustkorb weitet und frei wird, es ist, als ob Deine Arme an der Wirbelsäule ansetzen würden.

Kannst Du fühlen, wie weich und kraftvoll dieses Schwingen wird? Lass' es einfach entstehen, mühelos und köstlich.

Das Gewicht von Kopf und Händen

Stütze Deine Ellbogen bequem auf einen Tisch oder im Sitzen auf Deine Knie. Dann lass' Dein Gesicht ganz weich in Deine Hände sinken. Fühle das Gewicht Deines Kopfes in Deinen Händen.

Kannst Du die Weichheit fühlen, die von Deinem Gesicht ausgeht? Und fühle, wie weich Deine Hände sein können!

Genieße diesen feinfühligem Kontakt mit Dir selbst. Lass' Dein Gesicht und Deine Hände miteinander verschmelzen.

Das Gewicht kannst Du überall in Deinem Körper fühlen, zum Beispiel auch in Deinen Händen. Überall und jederzeit.

Erforsche das Gewicht Deiner Hände, im Bus, im Auto an der roten Ampel, bis sie grün wird, beim Fernsehen..., einfach immer, wenn Deine Hände nichts tun müssen.

FALLBEISPIELE

I. Eine ganz normale Langzeitgeschichte

J.T., geb. 1955, starker Rundrücken und Skoliose.

J.T. muss mit acht Jahren zum ersten Mal in die Physiotherapie. Diagnose: starker Rundrücken, eine leichte Skoliose, stark verkürzte Oberschenkelmuskulatur. Während der nächsten acht Jahre wurde ihr vom Arzt - ein Spezialist auf seinem Gebiet - abwechselnd ein- bis zweimal wöchentlich Physiotherapie oder Schwimmen verordnet. Im Laufe der Jahre wurde zusätzlich ein Beckenschiefstand diagnostiziert, der mit einer Schuherhöhung korrigiert wurde. Nach zwei Jahren wurde das Thema Beckenschiefstand wieder fallengelassen, die Schuhe hatten wieder beidseitig gleich hohe Sohlen.

Sie schwamm gerne, ging aber nur sehr ungern in die Physiotherapie. Denn dort wurde alles probiert, um ihre Muskulatur zu dehnen und ihren Rücken in die gewünschte Form zu bringen. Der Druck, täglich eine halbe Stunde Übungen machen zu müssen, ließ sie regelrecht erlahmen. Jegliche Motivation, etwas für sich selbst zu tun, kam ihr abhanden. So begleitete sie während ihrer Kindheit und Pubertät das Gefühl, nicht in Ordnung, ja eigentlich krank zu sein. Irgendwann wurden die Therapien dann abgesetzt, und J.T. hatte - mit Rundrücken und Skoliose - endlich ihre ersehnte Ruhe vor dem »Ganzen«. Sie war nun überzeugt davon, nie mehr Hilfe von außen zu benötigen.

Rund zehn Jahren später, in einer Lebenskrise, fing sie mit Körperarbeit an. Bioenergetik, Rolfing, Atemtherapie sind nur einige der Methoden, die sie im Laufe der Jahre intensiv und neugierig betrieb. Sie begann, sich in ihrem Körper wohler zu fühlen, was auch psychische Veränderungen mit sich brachte. Doch der Rundrücken, die Skoliose, die Muskelverkürzungen blieben. Nach sechs Jahren hatte sie genug von den Methoden und den Schmerzen, denen sie immer wieder ausgesetzt war. Das kannte sie aus der Physiotherapie. Sie wollte etwas Sanftes, etwas zum Ausruhen, etwas Liebevollnes.

Per Zufall las sie über TRAGER. Das schien ihr genau das Richtige. Sie nahm regelmäßig Sitzungen und lernte dabei ein Wohlbefinden kennen, das ihr zeigte, dass sie, genauso wie sie war, in Ordnung war. Veränderung konnte in der Sanftheit, im Nichtmüssen stattfinden. Ihre Schmerzgrenze würde respektiert, und sie konnte sich in ihrem Rhythmus entwickeln und verändern. Sie lernte MENTASTICS, die sie mit Begeisterung und großer Lust am Experimentieren und Wahrnehmen des eigenen Körpers ausführte: bei der Arbeit, an der Bushaltestelle, beim Gehen durch die Stadt, beim Zusammensein mit ihrem Kind oder mit Freunden - einfach überall. Und im Laufe des ersten Jahres wurde eine Aufrichtung ihres Körpers sichtbar, die sie vorher nie gehabt hatte: Der Tonus in ihrem Körper veränderte sich, ihr Gang wurde leichter und ganz langsam, beinahe unmerklich veränderte sich die Ausrichtung ihrer Wirbelsäule. Welch eine Freude nach all den Jahren des Misserfolgs und des Müssens!

J.T. ist heute Körpertherapeutin und Workshop-Leiterin und lebt ausschließlich von dieser Arbeit. Selbstverständlich ist die fortlaufende Wandlung in ihrem Körper noch nicht abgeschlossen, und wird es auch nie sein. Noch immer verändert sich ihre Haltung, doch geht sie seit langem gelöst aufrecht. Noch immer ist die Skoliose fühlbar, und möglicherweise wird sich dieser Teil der Wirbelsäule nie mehr ganz richten. Die Oberschenkel- und Beckenmuskulatur hat sich im Laufe der Jahre so gelöst, dass sie sich damit sehr normal und wohl fühlt. Sie fühlt Freude in sich, wenn sie daran denkt, dass dieser Körperprozess sie ein Leben lang begleiten wird.

Ihre Begeisterung über die Sanftheit und Effizienz von TRAGER hat in den zehn Jahren, in denen sie die TRAGER Methode anwendet, nicht abgenommen.

II. Schleudertrauma

G.G., geb. 1950

Vor seinem Unfall war G.G. - wie er von sich selbst sagt - ein geselliger, aktiver Mensch, der sich wohl fühlte in seinem Körper und einen guten Bezug zu ihm hatte. Er liebte seinen Beruf als Betreuer in einer psychiatrischen Anstalt und war seinen verantwortungsvollen Aufgaben, die er dort übernahm, gut gewachsen. In seiner Freizeit unternahm er viel, spielte Saxophon und trat gelegentlich auch öffentlich auf.

Unverschuldet wird er im November 1989 auf dem Arbeitsweg in einen Autounfall verwickelt. Er erleidet ein starkes Schleudertrauma und wird ins Spital eingeliefert. Im Nacken, Rücken und an den Extremitäten ist sein Gefühl stark beeinträchtigt, und er kann sich kaum mehr bewegen. Nach ein paar Stunden bessert sich sein Zustand. Er bekommt einen Kragen zur Stütze des Halses und darf nach Hause. Während des nächsten Monats liegt er beinahe ausschließlich. Er wird betreut von seiner Hausärztin und einem Physiotherapeuten. Er hofft, dass alles bald ein Ende hat und wieder Normalität in sein Leben eintritt. Er ist sich der Schwere der Unfallfolgen nicht bewusst.

Aus Angst, seine Arbeitsstelle zu verlieren, und auch weil er einfach wieder ein normales Leben führen will, beginnt er nach drei Monaten wieder »voll« zu arbeiten. Er merkt, dass er seine Arbeit, die ihm vorher spielend von der Hand ging, kaum oder nicht mehr bewältigen kann: Die Stresstoleranz ist niedrig, er hat Konzentrations- und Körpergefühlstörungen, kann sich zwischendurch schlecht erinnern und phasenweise verschlechtert sich seine motorische Koordination. Außerdem hat er dauernd Schmerzen. Grundsätzlich fühlt er seinen Körper als einzelne Stücke und nicht mehr als Einheit, und die Angst auseinanderzufallen, wenn ihm jemand zu nahe kommt, ist groß. Die Leistung am Arbeitsplatz zu erbringen, ist eine solche Anstrengung, dass er in seiner gesamten Freizeit liegen muss, um sich zu erholen. Nach zwei Jahren kann er am gleichen Arbeitsplatz für vorläufig weitere zwei Jahre auf 50% reduzieren. Währenddessen schlittert er, ohne es richtig zu bemerken, in eine tiefe Depression.

Von einer Kollegin wird er auf den Schleudertrauma-Verband in Zürich aufmerksam gemacht, bei dem er sich meldet und sich einer neuen Serie von Untersuchungen unterzieht.

Mit einem Computertomogramm kann festgestellt werden, dass seine Konzentrations- und Erinnerungsschwächen auf eine leichte Hirnschädigung infolge des Unfalls zurückzuführen sind. Neben der bereits regelmäßigen Physiotherapie, die seine Körperhaltung stabilisiert, wird ihm eine psychiatrische Betreuung vorgeschlagen, die er akzeptiert. Er nimmt eine hohe Dosis Antidepressiva, was seine psychische Situation stabilisiert.

Rund sechs Jahre nach seinem Unfall trifft er auf TRAGER. Er nimmt wöchentlich Sitzungen und sagt jetzt nach eineinhalb Jahren Erfahrung Folgendes darüber: Die häufigen Kopfschmerzen hätten sich stark vermindert, die Schlafstörungen, die ihn seit Jahren begleiteten, hätten sich nach den Sitzungen für 1-2 Tage vermindert, er nehme sich bewusster wahr und fühle sich wieder als Einheit in seinem Körper, er könne die Antidepressiva um die Hälfte reduzieren, was bewirke, dass er wacher sei. Er könne seine Grenzen besser wahrnehmen und akzeptieren und dadurch auch seine Kräfte besser einteilen. Er sei sich selber mehr zugewandt und selbstbewusster geworden. Die einführende Berührung ist Heilung für Körper und Seele. Mit MENTASTICS kann er sich mehr Weichheit und Wohlbefinden zur Verfügung stellen und die wohltuenden Gefühle während der TRAGER Sitzung wieder abrufen. Die Physiotherapie hat er im Einverständnis mit dem Therapeuten abgesetzt.

G.G. sagt, er sei auf dem Weg, irgendwann in der Zukunft seine Antidepressiva absetzen zu können, und könne sich vorstellen, eventuell sogar wieder schmerzfrei zu werden.

III. Beidseitige Hüftluxationen

K.R., geb. 1941

K.R. hatte von Geburt an beidseitig luxierte Hüften, die bereits im Kindesalter korrigiert wurden. Mit 11 Jahren luxierte die rechte Hüfte erneut und musste operativ saniert werden. Kurz darauf brach sie sich das rechte Bein am Oberschenkel und musste für lange Zeit einen Gips tragen, was zur Folge hatte, dass das rechte Bein in der Pubertät nicht schnell genug mitwachsen konnte und von da an 8 cm kürzer war als das linke. Mit diesem Dilemma wuchs sie auf, bis sie im Alter von 25 Jahren eine operative Korrektur vornehmen ließ. Die linke Hüfte wurde zunächst in der Kugel verändert und dann verkürzt, während das rechte Bein verlängert wurde.

3 Jahre lang unterlag sie dem Korrekturprozess - Operation, Korrektur, Therapie, Operation usw. - und litt dauernd unter Schmerzen. Vor allem die Therapie beschreibt sie als sehr schmerzhaft. Mit 45 Jahren erfuhr sie erneut eine Korrektur. Die rechte Hüfte wurde im Kindesalter im falschen Winkel eingefügt, was dazu führte, dass das rechte Knie aus der Statik glitt. Nach der Korrektur war aber plötzlich das rechte Bein zu lang, welches zeitlebens zu kurz gewesen war. Dies musste durch das Tragen einer Sohle ausgeglichen werden.

1993, mit ca. 52 Jahren, lernte sie die TRAGER Methode kennen. Sie erhielt regelmäßig Sitzungen und begann zugleich die Ausbildung beim TRAGER Institut.

1995 brauchte sie bereits keine Einlagen mehr, um die Längendifferenz auszugleichen.

1996 waren ihre Beine auf einmal gleich lang.

Heute, mit 57 Jahren, kann sie besser gehen denn je. Die größte Freude macht ihr, dass sie einfach in einen normalen Schuhladen gehen und sich Schuhe wie jede andere Frau kaufen kann. Sie hat gelernt, ihren Körper neu zu erfahren und mit den verschiedenen Muskelspannungen zu spielen. Dieses neue Körpergefühl schenkt ihr Freude und hilft ihr, sich ohne Angst und Hemmung zu bewegen. An TRAGER hat sie vor allem die ganzheitliche, leichte, spielerische Art begeistert und, dass es eine schmerzfreie, sanfte und belebende Arbeit ist.

Sie hat erfahren, dass sie mit ihren Beinen laufen kann und nicht die Kraft ihrer Schultern gebrauchen muss. Ihre linke Hüfte ist heute autonom beweglich, und selbst ihr hohles Kreuz ist flacher geworden. Ein angenehmes Nebenprodukt der Behandlungen. Als sie einmal zufällig in einem Hotel an der Rezeption ihr Spiegelbild wahrnahm, hätte sie sich beinahe nicht wiedererkannt. Da stand eine Frau mit geradem Rücken, den Kopf erhoben und nicht nach vorne geneigt wie bisher.

Allgemein hat TRAGER auf ihren gesamten Bewusstseinszustand eingewirkt. Sie hat gelernt, ihren Körper zu verstehen und mit ihm umzugehen. Sie ist heute selbst TRAGER PraktikerIn.

IV. Aussagen über die Wirkung von TRAGER Behandlungen

L.D., ca. 30jährig:

Mein Rücken war so verspannt, dass er sich auch beim Liegen, Sitzen oder bei bewussten Entspannungsübungen nicht mehr entspannte. Betroffen war vor allem die Kreuzgegend und der Schulterbereich, da ich häufig meine zwei kleinen Kinder tragen musste, die 4 Jahre und 20 Monate alt waren. Ich fühlte mich ganz grundsätzlich psychisch und physisch sehr gefordert und angespannt. Nach fünf TRAGER Behandlungen war die permanente Verspannung vollständig verschwunden.

R.L., knapp 70jährig:

Ich fühlte mich müde und abgespant und war auf der Suche nach mehr Gelassenheit und Harmonie in meinem Leben. Auch schmerzte mich nachts seit Jahren meine linke Schulter mit einer Ausstrahlung in den Hinterkopf. Zudem wollte ich nach einer Augenoperation (Glaukom) etwas finden, das meinen Augendruck stabil halten konnte. Nach der ersten Behandlung verspürte ich kaum eine Wirkung, doch nach der zweiten war ich voller Energie und Lebenslust. Ich gehe nun im Abstand von 1-2 Monaten zur Behandlung. Mein Augendruck ist stabil, und die Schmerzen in der Schulter sind verschwunden. Zusätzlich tut es mir so gut, mich den feinfühligsten Händen meiner Praktikerin zu überlassen. Zuhause kann ich mich jederzeit hinlegen und den angenehmen Zustand wieder zurückholen.

K.L., 62jährig:

Ich habe Schmerzen in der Schultergegend und dadurch schlafen mir manchmal der Arm und die Hand ein. Durch meinen Weichteilrheumatismus bin ich zudem steif im Becken und habe dadurch große Schmerzen beim Gehen. Seit ich TRAGER Behandlungen nehme, bin ich in meinem ganzen Körper weicher, leichter und lockerer. Mir hilft TRAGER ganzheitlicher und schneller als früher andere Methoden. Ich bin sehr froh, dass ich in der TRAGER Arbeit das Richtige für mich gefunden habe.

C.P., 58jährig:

Ich litt regelmäßig unter Kreuzschmerzen, Migräne und zeitweise schmerzte mein linker Ellbogen (»Tennisarm«). Heute bin ich meist beschwerdefrei. Während und nach jeder TRAGER Behandlung bin ich vollkommen entspannt. Noch Tage danach fühle ich mich leichter und beweglicher.

Literatur

- Fischer, Th.: Wu wei, die Lebenskunst des Tao, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg 1992
- Hoch, Mark L.: Arizona Center for Health and Medicine, Phoenix (Arizona). Übersetzung von Walter Graf in TRAGER NEWS 3/98
- Liskin, J.: Moving Medicine, The Life and Work of Milton Trager, M.D.: 1. Aufl., Station Hill Press, NY 1996
- Pert, Candace B.: Moleküle der Gefühle. Körper, Geist und Emotionen, Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 1999
- Trager, M. mit Guadagno Hammond, C.: Meditation und Bewegung, TRAGER MENTASTICS, Sphinx Verlag, Basel, 1991
- Trager, M. mit Guadagno Hammond, C.: Meditation und Bewegung, TRAGER MENTASTICS (Taschenbuch), Heyne, München 2000

Autorinnen und Kontakte

Asitta Tabatabai
Renata Vogelsang

Wo erhalte ich weitere Auskunft über TRAGER und/oder eine Liste der Praktizierenden?

Weltweit wird die Sicherung einer hohen Arbeitsqualität von Landesverbänden überwacht, die alle dem amerikanischen Dachverband unterstehen. In der Schweiz ist der TVS für die Lizenzierung und Qualitätssicherung zuständig. Nähere Auskünfte erhalten Sie unter folgenden Adressen:

TRAGER Verband Schweiz
Gaby Grünig-Läubli

Minervastrasse 144
CH-8032 Zürich
Tel. (+41) 1 4228256
Email: trager@bluewin.ch, Web: www.trager.ch

TRAGER Verband Deutschland
Barbara Reeg-Blech
Unterscheibenrain 6
D-78166 Donaueschingen
Tel. (+49)77192038960
Email: tvd@t-online.de, Web: www.trager.de

TRAGER Verein Österreich
Anneliese Klotz
Ruthnergasse 58/27/3
A-1221 Wien
Tel./Fax (+43) 1-290-09-09
Email: trager@surfeu.at, Web: www.trager.at