

TRAGER[®] - Psychophysische Integration und MENTASTICS[®]

Andrea Wibbels

Einführung

Über praktische Verfahrensweisen zu schreiben ist oft unbefriedigend und kann sogar irreführend sein, da das geschriebene Wort die wesentlichen Erfahrungen nicht vermitteln kann.

Die psychophysische Integration nach TRAGER vermittelt viele neue und ungewohnte Erfahrungen. In der TRAGER Arbeit erleben wir, daß der Geist offenbar den Körper beeinflusst, wie auch der Körper gleichermaßen den Geist beeinflusst. Es wird deutlich, daß das, was man denkt, genauso wichtig ist wie das, was man tut. So kommen wir zu dem Verständnis, daß Körper und Geist zusammen das »Selbst« ausmachen und untrennbar sind in ihrem Ausdruck, wenn wir den Versuch anstellen, den einen oder anderen Teil zu verstehen. Was uns bleibt, ist der Weg zu unserem Wesen(tlichen) und Vertrauen zu haben in die Richtigkeit und Unbedingtheit des Selbst. Das ist es, was der Mensch im Grunde ersehnt, zu sein, was er seinem Wesen nach ist und sein soll. Seine Glücksempfindung hängt davon ab, daß er seiner Wesensbestimmung entspricht. Die psychophysische Integration ist ein möglicher Weg dazu, sich selbst zuzulassen und übernommene, enttäuschende Vorstellungen und Verhaltensweisen loszulassen. *Trauer* gibt uns Mittel in die Hand und sagt: »Wir wissen nicht genau, wie es funktioniert, aber wir wissen, daß es funktioniert«.

Zum Grundverständnis des TRAGER Konzepts

Mein Anliegen bei der Vorstellung des TRAGER Konzeptes ist es, die TRAGER psychophysische Integration als einen therapeutischen Ansatz bekannt zu machen, der innere Offenheit und die Bereitschaft voraussetzt, neue, ungewohnte Gedankengänge und Behandlungsabläufe vorurteilsfrei auf sich wirken zu lassen.

Der TRAGER Arbeit liegt ein *philosophisches Konzept* zugrunde. Es basiert auf dem Prinzip des Vertrauens, der Grunderfahrung beim Trägern. Vertrauen haben bedeutet, die Voraussetzung haben zur inneren Öffnung. Ist dies gegeben, kann sich das Individuum gemäß seiner Grundstruktur, seiner ureigenen Natur zu seiner »Ganzheit« entwickeln. Man kann diesen Prozeß als den »Weg der Wahrheit«, »den Weg zum Selbst«, »Harmonisierung von Körper und Geist« usw. bezeichnen. Im Sinne einer holistischen (ganzheitlichen) Sichtweise erfährt das Individuum durch die TRAGER Behandlungen einen katalysatorischen Impuls. Die Erfahrungen während der Arbeit mit dem Körper und den damit verbundenen Selbstbetrachtungen bewirken im Bewußtsein wie auch im Unbewußtsein eine Besinnung, Klärung und ein In-Gang-Setzen oder Beschleunigen des »Werdensprozesses« (Entwicklung des Selbst). Der Mensch gewinnt zunehmend an Authentizität. Er handelt wie er fühlt und denkt.

Wir definieren hier den Geist (= Seele) als Bewußtsein, der alles Lebendige durchdringt und damit die vollkommene Verwirklichung einer idealen Natur erreicht. Der Geist macht die Identität eines jeden Menschen aus. Solange der Mensch »lebt«, drängt sein Geist (Seele) nach Erkenntnis; er ist Lernprozessen unterworfen und entwickelt sich über diese zu

mehr bewußteren Ebenen - immer mit dem Ziel der Einheit bzw. Vollkommenheit von Körper und Geist.

Begriffserklärung

Psychophysische Integration und MENTASTICS beinhalten eine sanfte Körperarbeit und Bewegungslehre, bei der der Körper in Schwingung versetzt und über den körpereigenen Rhythmus das Unterbewußtsein berührt wird. Sie sind die Entdeckung eines einzelnen: *Milton Trager* entdeckte die einfachen Prinzipien und überraschenden Effekte intuitiv und beinahe zufällig im Alter von 18 Jahren. Als sanfter Weg zur Erschließung neuer Bewegungsfreiheiten setzt seine Arbeit zwar am Körper an, er sieht jedoch die Ursachen für Verhärtungen und Versteifungen nicht in den Muskeln, Bändern und Gelenken, sondern wesentlich im Bewußtsein, in den mentalen Strukturen begründet.

Folgerichtig versteht er seine Methode nicht als Therapie, sondern als Lernprozeß. In diesem Zusammenhang erfolgt Heilung von Körpersymptomen oder das Verschwinden von Schmerzen als erwünschte Begleiterscheinung dieses Lernprozesses.

Tragers Art, den Körper zu manipulieren, beruht nicht auf einer Technik oder Methode im engen Sinne. Es gibt keine streng strukturierten Vorgehensweisen, die darauf abzielen, spezifische Ergebnisse zu erreichen. TRAGER Arbeit kennt weder Formeln noch Rezepte und keine standardisierten praktischen Abläufe. Sie sucht vielmehr eine »Annäherung«, einen Weg zu finden und zu lernen und auch Bewegung wieder neu zu lernen. TRAGER legt Wert darauf, daß der Patient die Bereitschaft mitbringt, eine Lektion zu erhalten und anzunehmen, daß er nicht einfach eine Behandlung erwartet. Sein Augenmerk liegt nicht auf dem Bewegen bestimmter Muskeln oder Gelenke, sondern auf Bewegung in Muskeln und Gelenken, die positive Wahrnehmung auslöst, die dann mittels sensomotorischer Rückkopplung zwischen Geist und Körper eine Gewebeveränderung hervorruft.

Der Tragertherapeut verändert nicht das Gewebe mit seinen Händen, sondern benutzt seine Hände, um dem Nervensystem eine Gefühlsqualität zu vermitteln. Er lockt damit im Gewebe eine Antwort des Patienten hervor. Wenn sich der Körper leichter fühlt, beginnt er, sich demgemäß zu halten und zu bewegen. Der TRAGER Ansatz umfaßt weder die Behandlung oder Diagnose von Krankheiten noch ist er ein Ersatz für eine medizinische Behandlung, sofern eine solche erforderlich ist. Bei Verdacht oder Vorliegen einer körperlichen oder psychischen Störung wird die Konsultation eines Arztes empfohlen. Voraussetzung für die Behandlung ist, daß der Patient frei von Tabletten oder Alkoholkonsum ist, die seine Fähigkeit vermindern würden, Unbehagen oder Schmerz zu erkennen. Es ist immer unter der Schmerzgrenze zu arbeiten.

Zur Person des Gründers

Der 1908 im Armenviertel von Chicago geborene Trager entdeckt mit 18 Jahren als angehender Profiboxer die einfachen Prinzipien seiner späteren Tätigkeit. Er gibt seine Boxerlaufbahn auf, arbeitet als Tänzer und Akrobat. Seit 1927 nutzt er seine freie Zeit, Menschen mit vorwiegend schweren körperlichen Behinderungen in der ihm eigenen, damals noch unbekanntem Art erfolgreich zu helfen.

Er schließt eine Physiotherapeutenausbildung ab, Jahre später folgt ein Medizinstudium. 1941 erhält er den Dokortitel der Medizin. Während des 2. Weltkrieges dient er als Arzt bei der Kriegsmarine in San Diego und Afrika. Nach dem Krieg arbeitet er mit neuro-muskulär geschädigten Kriegsoffizieren. Von 1929-1959 arbeitet er gleichzeitig an der freien Universität von Guadalajara in Mexiko, wo für ihn eine Klinik eröffnet wird, damit er seine spezielle Arbeit fortsetzen kann. Eine weitere Station ist Hawaii, wo er seine eigene Praxis

in allgemeiner und physikalischer Medizin eröffnet. 1975 kommt er an das Esalen Institut in Kalifornien, an dem auch *Fritz Pearls*, *Ida Rolf* und *Moshe Feldenkrais* waren, um dort seine Therapieverfahren zu demonstrieren. Dies führt zu dem Interesse und der Anerkennung, für die er 50 Jahre lang gearbeitet hat. 1977 schließt er seine Praxis, um sich ganz der Forschung und Veröffentlichung seiner Arbeit und der Ausbildung von Praktikern und Instruktoren der nun als TRAGER Arbeit bekannt gewordenen Körperarbeit zu widmen. Schließlich gründet er das TRAGER Institut der Psycho-physischen Integration und MENTASTICS in Marin County, Kalifornien, das als Informations- und Ausbildungszentrum dieser Körperarbeit wichtig ist.

Elemente einer TRAGER Sitzung

Behandlungsablauf

Eine Sitzung dauert 1 bis 1,5 Stunden. Der Patient ist leicht bekleidet und liegt auf einem gut gepolsterten Behandlungstisch in warmer, angenehmer Umgebung. Während der Sitzung hat der Behandler ständigen Berührungskontakt mit dem Patienten. Mit leichtem rhythmischem Wiegen, Rollen, Schwingen und Schütteln dehnt und lockert er die Muskeln, löst die Gelenke. Die rhythmischen Bewegungsimpulse werden beim TRAGERN immer in eine Richtung gegeben, die Gegenbewegung kommt von selbst. Das ist die Antwort des Patienten auf die initiierte Bewegung. Diese Antwort teilt sich dem Therapeuten über seine Hände mit. Der Rhythmus der Bewegungen ist gegeben durch die behandelte Person - ihr Körpergewicht, ihr Temperament, ihre Bereitschaft, sich zu öffnen und Bewegung zuzulassen -, und durch den Therapeuten. Die Person, die passiv auf dem Tisch liegt, erfährt in sich die Möglichkeit imstande zu sein, jeden einzelnen Bereich ihres Körpers frei, ohne Anstrengung und mit Anmut selbst zu bewegen. Die Hände des Behandlers und der Körper des Behandelten werden gleichsam das Medium eines mentalen Austausches zwischen zwei Personen. Ausgetauscht wird die Erfahrung einer spielend leichten Bewegung.

Haltung des Behandlers

Es geht darum, daß der Therapeut selber immer leichter in seinen Bewegungen wird und diese Leichtigkeit dem Patienten überträgt bzw. vermittelt. Diese Bewegung wird deutlich körperlich durchgeführt oder mit den Händen nur angedeutet. Gleichzeitig stellt er sich in Gedanken die Frage: »Was könnte leichter, weicher, länger, offener sein?« Der Therapeut arbeitet also sowohl mit den Händen als auch ganz konkret mit der positiven Projektion der Fähigkeit der einzelnen Körperabschnitte. Er arbeitet in einem entspannt-meditativen Bewußtseinszustand, den Trager »hook-up« nennt. Dieser Zustand erlaubt dem Behandler, auf tiefgehende, natürliche Weise Verbindung mit dem Patienten aufzunehmen und ohne Ermüdung zu arbeiten. Von grundlegender Bedeutung ist die absichtslose freie Struktur des Therapeuten. Es geht nicht um eine Technik oder um einen bestimmten Ablauf, die zur Anwendung kommen. Eine ergebnisorientierte, vom Vor-Urteil bestimmte Bewegung mißlingt. Jede Berührung, jedes Bewegen, jede Geste muß vom Geist des Therapeuten ausgehen und das Unbewußte beim Patienten erreichen. Das Bewußtsein wird umgangen.

Ziel der Behandlung

Es geht darum, die psychophysischen Muster so zu beeinflussen, daß ihre einengenden Projektionen auf den Körper unterbrochen werden. Die Muster, häufig verursacht durch Unfälle, Krankheit, Haltungsschäden, emotionale Traumata und täglichen Streß, bedingen für das Wohlbefinden oft ungünstige Verhaltensweisen.

Ziel der Arbeit ist es, die sensorischen und mentalen Muster, die für den Patienten eine Behinderung und Verminderung seiner Lebensqualität darstellen, durch neue, positive zu ergänzen oder zu ersetzen. Die behandelte Person kann sich nur verändern, wenn ihr Unbewußtes angesprochen wurde. Die Behandlung bleibt kein vorübergehendes Gefühlserlebnis. Das, was während einer Sitzung abläuft, wird vom Unbewußten des Patienten gespeichert.

Der Patient als Therapeut

Letztendlich ist der Patient selbst der Therapeut. Erbestimmt den Verlauf der Behandlung in seinem eigenen Rhythmus und mit seiner individuellen Bereitschaft, dem Zulassen des Momentes, damit ein »Loslassen« geschehen kann. Der Therapeut ist der Vermittler. Im Hook-up verbunden mit der Energie, die uns umgibt. Menschen, die blockiert und angespannt sind, haben keinen Zugang mehr zu ihr. Der Energiefluß ist unterbrochen. Hook-up ist ein Gefühl von Nichts, jenseits der Entspannung, ein Zustand des Friedens.

Nachbehandlungsphase

Nach Abschluß der Behandlung am Tisch erhält der Patient Instruktionen für den Gebrauch der »MENTASTICS«, einem Übungssystem, das aus einfachen, mühelosen Bewegungsabläufen besteht. MENTASTICS ist eine neue Wortschöpfung, die Trager aus dem Begriff »mental gymnastics« bildete. Sie wurde von ihm entwickelt, um den nachhaltigen Effekt des Gefühls der Leichtigkeit, Freiheit und Flexibilität, das bei der Tischarbeit gewonnen wurde, zu sichern und noch zu erhöhen. MENTASTICS helfen dem Patienten, sich jener Wahrnehmung zu erinnern, die bei der Bewegung seines Gewebes durch die Behandlerhände hervorgerufen wurden. Je häufiger dies geübt und erlebt wird, um so tiefgehender und dauerhafter sind die Veränderungen, um so empfänglicher wird der Körper für weitere positive Wandlung.

Nach den meisten Erfahrungsberichten ist es offensichtlich, daß die Wirkung einer TRAGER Sitzung die Bewußtseinsebenen durchdringt und noch lange Zeit nach der eigentlichen Sitzung anhaltende Wirkung zeigt. Die beschriebenen Veränderungen beziehen sich auf Schmerzlinderung oder-befreiung, Erhöhung derVitalität, größere Gelenkbeweglichkeit, weniger Anstrengung bei Haltung und tiefgehende Entspannung. Da sich diese Annehmlichkeiten summieren, profitieren die Patienten erheblich von einer Sitzungsserie bzw. gelegentlichen »Auffrischungen, Erinnerungen«.

Besonderheiten einer TRAGER Behandlung

Anders als bei vielen Techniken der Gewebemanipulationen kommen beim TRAGERN keine Öle zur Anwendung. Es gibt keinen extremen Druck, um strukturelle Veränderungen zu bewirken. Die Behandlung ruft keinen Schmerz hervor als notwendige Begleiterscheinung, um ihre Effektivität zu erlangen.

Ungleich vieler Bewegungs-rück-erziehungs-therapien braucht der Patient keine Aufgaben zu erfüllen, vielmehr wird er zunehmend rezeptiver durch die ständigen rhythmischen Bewegungen, die von Therapeutenhand mitgeteilt werden.

Was den Arbeitsansatz von TRAGER vielleicht am meisten von anderen Körperarbeiten unterscheidet, sind der besondere Fokus und das Ziel der TRAGER Manipulationen. Bei den meisten anderen Methoden zielt die Aufmerksamkeit auf das eine oder andere Körpergewebe - Haut, Faszien, Muskeln, Gelenke, Lymphe, Blutkreislauf, gesamtstrukturelle Verbindungen usw. Die verschiedenen Eigenschaften dieser Gewebe bestimmen die Berührungund Manipulationsqualität des Behandlers. Selbst wenn die Hände des Therapeuten beim TRAGERN unvermeidlich im Kontakt mit dem Patienten sind, richtet er seinen Fokus

nicht speziell auf Veränderungen der lokalen Bedingungen in dem Gebiet, das erberührt, sondern zielt auf das Unbewußte des Patienten ab. Jede Bewegung und jeder Gedanke des Therapeuten vermitteln dem Patienten, wie das Gewebe sich anfühlen könnte, wenn alles in Ordnung ist. Das TRAGER Konzept ist insbesondere darum bemüht, speziellen Einfluß auf das Gefühlsmoment in der Wahrnehmung und die unbewußten Anteile des Geistes zu nehmen, die eine direkte Kontrolle auf die Gewebsveränderung, den Stoffwechsel, haltungsbedingte Gewohnheiten und Verhaltensmuster haben.

Wechselwirkung von therapeutischer Absicht und Ergebnis

Wie bei allen anderen Arten der Körperarbeit bestimmt natürlich das Ziel des Therapeuten seine Arbeitsweise: Indem er danach trachtet, eine besondere Gefühlsqualität zu erwirken, kann der TRAGER Therapeut auf die Weise mit dem Gewebe in Kontakt treten, die solche spezifischen sensorischen und emotionalen Antworten stimuliert. In einer einstündigen Sitzung gibt es viele tausend leichte rhythmische Kontakte, und jeder von ihnen ist eine Möglichkeit, das Gefühl von Leichtigkeit, Entspannung, Freiheit, Frieden zu vertiefen.

Wenn der Behandler steifen Gliedern oder verhärteten Muskeln begegnet, ist seine Antwort, nicht härter zu arbeiten, um sie weicher zu machen oder sie forciert zu dehnen. Im Gegenteil, er versucht sofort leichter, sensitiver, suchender zu werden. Er hält nie an einer Idee fest, wie weich oder frei ein Gebiet sein sollte. Er macht sich frei von solchen Forderungen oder Ansprüchen und projiziert durch die Bewegung seiner Hände u.a. die Fragen: »Was kann leichter, freier, weicher sein als das? Ja - und noch leichter als das? Gut und freier als das?«

Grundbedingung der TRAGER Arbeit ist, daß unnötiger Druck und Anstrengung und Schmerzen vermieden werden. Sie hat zum Ziel, Empfindungen von Leichtigkeit, Freiheit und Ruhe zu kreieren. Massiver Druck auf angespannten Muskeln oder forcierte Dehnung an steifen Gelenken bedingen normalerweise eine schmerzhafte Antwort.

MENTASTICS

Mit dem TRAGER Ansatz wird auf zwei zu unterscheidenden Anwendungsbereichen gearbeitet: erstens der psychophysischen Integration, die die Behandlung auf dem Tisch beinhaltet, zweitens den MENTASTICS. Sie bezeichnen ein System meditativer Bewegungen, die der Therapeut mit dem Patienten nach der Behandlung einübt, um die Erfahrung der Tischarbeit zu verfestigen und dem Patienten ein »Handwerkszeug« mit in den Alltag zu geben. Die MENTASTICS können auch als eigenständige Bewegungserziehung angewendet werden. Zwei Prinzipien liegen den MENTASTICS zugrunde:

Der erste wichtige Aspekt ist der Einsatz des körpereigenen Gewichtes, um jeden einzelnen Körperteil zu öffnen und zu bewegen (wie in der Behandlung). So kann beispielsweise der Arm in Harmonie mit dem Sog der Schwerkraft herabhängen und frei hin und her pendeln, anstatt gegen diese anzukämpfen. Es ist wichtig, alle Bewegungen einfach und mühelos auszuführen: »Wir lassen sie einfach geschehen. Versuche nicht, irgend etwas zu erreichen. Halte dich bewußt heraus und werde Teil des Gefühls.« Die so durchgeführten Bewegungen bieten einen einfachen und einzigartigen Weg, die Qualitäten von »Tun«, »Nichttun« und »Geschehenlassen« in Körper und Geist leicht und spielerisch zu erfahren.

Auf diese Weise können die MENTASTICS zu einer Bewegungs- oder auch Lebensphilosophie werden. Sie zeigen einen Weg, Bewegungen mühelos auszuführen und sich mit weniger Anstrengung durch das Leben zu bewegen. Ein zweiter wichtiger Grundsatz der MENTASTICS, der auch während der Behandlung auf der Liege zum Tragen kommt, ist das Hook-up. Hook-up ist wie Meditation. Es ist ein Gefühl tiefer als Entspannung, während

man mit der Energie verbunden ist, die uns alle umgibt; man gelangt in einen feineren Seinszustand, aus dem ein Fluß und ein Rhythmus entstehen. Hook-up ist gleichzeitig Grundlage und Hauptziel der MENTASTICS.

Wenn wir uns im Hook-up befinden, entwickeln wir uns jedesmal ein wenig mehr zu uns. Wir haben Zugang zu unseren tieferen Seinsebenen. In den MENTASTICS lenkt der Geist die sanften Bewegungen, die den Körper von Spannungen befreien und im Bewußtsein Gefühle der Leichtigkeit, Freiheit und Offenheit, Anmut und Freude hervorrufen, was einen »alterslosen« Körper zur Folge hat.

Verspannungen, Einengungen und Versteifungen sowie der Alterungsprozeß entstehen nicht nur aufgrund körperlicher Abläufe, sondern häufig durch geistige Vorstellungsmuster. Menschen, besonders solche, die unter schweren Traumen leiden, brauchen Zeit und Geduld, bis sie die Freiheit ihres Körpers und Geistes wieder entdecken und erfahren können. Dabei gibt jede Bewegung jeden Augenblick die Möglichkeit, sowohl den Geist als auch den Körper zu entwickeln, wenn wir uns einmal daran gewöhnt haben, nach dem zu streben, was freier und leichter oder weiter und weicher ist, indem wir während der Bewegung ohne Erwartung und ohne Forderung fragen: »Was könnte leichter sein?« und die Antwort aus dem Unbewußten kommen lassen, dann leben wir MENTASTICS. Jedes Gefühlerlebnis, das wir je hatten, ist im Unterbewußtsein gespeichert und unauslöschbar. So ist das Unbewußte unsere wichtigste Hilfsquelle, die uns jederzeit mit ihren Informationen zur Verfügung steht, wenn wir sie anzapfen.

Es geht nicht darum, die gewonnenen Gefühle, Wahrnehmungen, Erinnerungen, Ein-sichten loszuwerden, sondern sie durch positive Erfahrungen zu bereichern. In dem Maße, wie die positiven Erlebnisse die negativen überwiegen, können wir uns freier fühlen und zu vollkommenerem Einklang in Geist und Körper kommen. Werden Spannungen und Sperren losgelassen, wird blockierte Energie freigesetzt. Die Folge ist ein intensiveres Gefühl von Lebendigkeit. Wie so oft von *Milton Trager* erwähnt, liegen die Blockaden im Geist. Deshalb ist es so wichtig daß die Bewegung der MENTASTICS vom Geist ausgeht. Dieser Vorgang beginnt mit den o.g. Fragen. Mit diesen Fragen werden die Kraft und die Möglichkeiten des Unbewußten gefördert. Die Weichheit und Gelöstheit, die dank dieser Übungen entwickelt werden, können auf andere Lebensbereiche übertragen werden. Die geistige Entwicklung kennt keine Grenzen, wie es auch keine Grenzen gibt, den Körper zu empfinden und zu erfahren. Persönliches Wachstum ist ein niemals endender Prozeß.

Bedeutung des Schmerzes bei der TRAGER Arbeit

Schmerz setzt das Zentralnervensystem in Alarmbereitschaft, da er üblicherweise eine Schädigung oder Zerstörung im Körpergewebe anzeigt. Die Schmerzerfahrung bedingt fast jedes Mal ein Gefühl der körperlichen wie psychologischen Bedrohung und wird demgemäß systemweit mit »Flucht-oder-Kampf«-Reaktionen, also Abwehrmechanismen beantwortet: Erhöhung der geistigen Alarmbereitschaft, des Muskeltonus, Herzschlagbeschleunigung, Blutdruckerhöhung, Erhöhung des Blutzuckerspiegels usw. Es ist nur verständlich, daß die TRAGER Therapie ausschließlich im schmerzfreien Bereich arbeitet. Sie soll weder Bedrohung für Körper oder Geist noch Zerstörung sein.

Ein weiterer Grund, nicht mit Druck zu arbeiten, beruht auf der Auffassung, daß Gefühle der Leichtigkeit und Mühelosigkeit nicht über Druckmittel und harte Arbeitsweisen des Therapeuten vermittelt werden können. TRAGER legt Wert darauf, daß sich der Therapeut nicht um *Leichtigkeit* bemüht.

Bemühen ist Anstrengung, Entspannung ist das Gegenteil. Also sollte der Therapeut so leicht sein wie das Gefühl, das er stimulieren will. Es geht nicht darum, eine feste Vorstel-

lung von einer Struktur oder einem funktionierenden Modell zu haben, sondern ein ständiges Fragen von freier, leichter usw. in den Raum zu stellen, auf das der Patient individuell entsprechend seiner Verfassung und Konstitution reagieren kann. Ziel ist nicht die Induktion eines definierten Haltungs- oder Verhaltensmusters, sondern die Öffnung eines unbegrenzten Entwicklungsprozesses, und zwar für den Therapeuten als auch den Patienten. Dieser durch die Entwicklung bedingte Prozeß ist von primärer Bedeutung für den Therapeuten selbst.

Die Fragestellungen und diese Gefühle müssen in seinem Wesen integriert sein. Teil seines Geistes und Körpers sein, bevor er sie erfolgreich auf eine andere Person projizieren kann. Niemand kann geben, was er nicht wahrhaftig hat. Deshalb ist ein geistig entspannter Zustand, verbunden mit meditativer Wachsamkeit - dem sog. Hook-up -, von grundsätzlicher Bedeutung. Es ist die Quelle des Therapeuten, aus der er schöpfen kann und über die er seinen eigenen Kontakt mit den o.g. Qualitäten von Anmut, Mühelosigkeit und absichtsloser Präsenz herstellt.

Anatomisch-funktionelle Grundlagen des TRAGERNS

Wie lernen wir uns kennen?

Die Berührung der Haut, Druck auf tiefere Gewebsschichten oder auch Torsionen - all dies sind Informationsträger, aufgrund derer sich der Organismus erkennt und entsprechend antwortet.

Während unseres Wachstums und der Reifung bauen die meisten von uns ein beachtliches festes Repertoire von Bewegungsgewohnheiten auf, die ein ebenso spezifisches Erleben und Empfinden zur Folge haben. Solange wir uns wohlfühlen, sind wir uns kaum unserer etwaigen Begrenzungen bewußt oder der potentiellen Gefahren, die unsere Gewohnheiten zur Folge haben können.

Genau in diesen Beziehungskreis von gewohnheitsmäßigem Verhalten und entsprechend geprägten Zuständen unserer Gewebestrukturen kann eine neue Berührungserfahrung sinnvoll wirken. Neue Berührung, neuer Druck, neue Bewegungen der Glieder kreieren notwendigerweise neue Empfindungen, eine Vielzahl neuer Daten, die der Geist bei der Suche nach optimalen Konditionen in Erwägung ziehen kann. Hier sind wir an dem Punkt, der möglicherweise eine Erklärung dafür gibt, warum Berührungstherapien manchmal so schnelle positive Resultate bringen, die an »Wunder« grenzen.

Beziehung Körper- Geist und die Bedeutung der Berührung

Die Tendenz eines jeden Körpers ist, sich in der Art zu bewegen, wie er es immer gemacht hat, geführt von tiefsitzenden, haltungsbedingten Gewohnheiten, sensorischen Impulsen und mentalen Bildern vom eigenen Körper. Wenn es gelingt, die eigenen Bewegungen aufzugeben, an eine Person zu übergeben, ohne daß sich das eigene Steuersystem einmischt, ist es möglich, dem Geist eine Flut von neuen Empfindungen zu vermitteln. Diese sind in der Lage, mir zu zeigen, welches Verhalten und welche Haltung mir Schmerz und Behinderung zugefügt und mein normales Selbstgefühl geprägt haben.

Der Geist ist der Organisator unserer Gesundheit, unserer Kraft, unserer Gedanken und Gefühle und letztlich unseres Körpers. Die physikalischen und chemischen Gesetze diktieren die Bedingungen, die er zu seiner Verfügung hat. Bisher waren wir nicht in der Lage, eine Verbindung zwischen diesen Gesetzen und einem möglichen anderen Faktor, der der Bewußtseins- und Verhaltensentwicklung zugrunde liegt, herzustellen. Warum nutzen wir

nicht das Potential, das das Nervensystem für seine Organisation hat? Etwas weder Chemisches noch Strukturelles - Berührungstimulation! Es sind die Berührung der Körperoberfläche gegen äußere Objekte und das Reiben seiner eigenen Flächen gegeneinander, die die Mehrzahl der sensorischen Informationen liefern. Diese Informationen werden vom Geist dazu benutzt, ein genaues Bild vom Körper zu bekommen und seine Aktivitäten zu regulieren. Nur der Kontakt mit der Außenwelt liefert genügend Regulationserlebnisse. Wir fühlen unseren Körper nicht so sehr, wenn er ruht, aber wir bekommen eine klare Vorstellung von ihm, wenn er sich bewegt und wenn neue Erfahrungen im Kontakt mit der Realität, sprich mit Objekten stattfinden.

Es ist eine Tatsache, daß das Nervensystem den Körper stimuliert, sich als Ergebnis vorangegangener Empfindungen entsprechend zu bewegen. Es ist ebenso eine Tatsache, daß alle Bewegungen das Nervensystem mit Empfindungen gemäß der Körperstruktur und -funktion überfluten. Das ist wiederum ein wichtiger Ansatz beim TRAGERN!

Die Bewegung ist das verbindende Glied zwischen Geist und Körper, und die Empfindung ist die Substanz dieses Bandes. Noch wichtiger ist, daß ich erkennen kann, daß ich nicht dazu verdammt bin, meine Haltungs- und Bewegungsmuster wie einen gewohnheitsmäßigen Zwang beizubehalten. Ich kann erkennen, daß die Gewohnheit eine Gewohnheit ist, daß ich etwas anderes bin und daß ich von diesem Moment an die Wahl habe, sie zu wiederholen oder auch nicht. Wenn ich daraufhin ein zwanghaftes Verhalten oder eine Einstellung für einen Moment fallen lasse, ohne eine Krise heraufzubeschwören, dann kann ich vielleicht ein für allemal ohne sie auskommen.

Wie jeder Arzt weiß, kann diese Art und Weise der Innenbetrachtung oft mehr wert sein als eine Menge Tabletten und Prozeduren, um chronische Gegebenheiten umzustößen. Mit anderen Worten: Genau wie der Geist die Körperstrukturen zu einem Lebensvorgang organisiert, organisieren Empfindungen im großen Maße den Geist. Letztere geben dem Geist nicht nur Material zur Organisation, sie sind selbst ein großes, organisiertes Prinzip. Wie wir wissen, führt ernster Berührungsentzug unweigerlich zu psychischer Störung bis hin zum Tod. Das läßt den Rückschluß zu, welche große Bedeutung der Berührung und letztlich der Bewegung für eine gesund funktionierende Körper-Geist-Einheit zukommt.

Fühlen ist nicht gleich Gefühl!

Bei dieser Betrachtungsweise begegnen wir einer Doppelsinnigkeit zwischen sensorischem und mentalem Gefühl. Da sie kaum voneinander zu trennen sind, sind sie schwer voneinander zu unterscheiden: Ich »fühle« Dinge und habe gleichzeitig »Gefühle« über sie. Unsere Sprache ist gespickt mit diesen Doppelsinnigkeiten, und in der Tat brauchen wir diese Metaphern, um über unsere Erfahrungen zu sprechen.

Ein Objekt, eine Berührung, ein mentales Gefühl kann »leicht« oder »schwer« oder »weich« sein. Eine Einstellung kann ebenso verspannt und unnachgiebig sein wie ein Muskel. Eine mentale Angst kann »zu Fleisch werden« bzw. sich ausdrücken in »kalten Füßen« oder »schwerem Herz«, »abgeschnürter Kehle« usw. Das sind nicht nur poetische Ausdrücke, die wir verwenden. Sie entspringen oft dem Versuch, so präzise wie möglich über die Qualität unserer aktuellen Erfahrung zu berichten. Sie deuten nicht auf eine »Schemenhaftigkeit« unseres Scharfsinnes und unserer Beschreibungen, sondern auf eine gewisse Rahmenlosigkeit der Realität, die durch die verschiedenen Ebenen gegenseitiger Überschneidungen zwischen »fühlen« und »Gefühl«, zwischen Empfindung und Reaktion, Einstellung und Verhalten, Geist und Materie verursacht wird.

Was ist wichtig für die Körperarbeit TRAGERN?

Natürlich ist es genau der Inhalt - die Qualität und die Bedeutung - jeder Erfahrung, die bezeichnend ist für den inneren Prozeß eines jeden Individuums und damit seine Beziehung zur Außenwelt. Beim TRAGERN ist das, was gefühlt wird, von entscheidender Bedeutung. Das steht nicht im Widerspruch zur Wissenschaft. Vielmehr bekommt das TRAGERN die wichtige Dimension, Informationen von genauen Daten und gemessenen Fakten zu ergänzen. Empfindungen und geistige Reaktionen verändern unsere chemischen und strukturellen Verhältnisse im Körper. TRAGER setzt am Körper an, eher noch auf der Haut, und zielt auf die Wirkung im Unbewußten, den Geist.

Haut und Empfindungen

Die Haut ist die größte immer aktive Quelle für Empfindungen. Ihre andere physiologische Rolle dient entscheidend dem Überleben -Schutz vor Fremdeinfluß, Verhindern von Flüssigkeitsverlust, Stoffwechselaktivitäten, Temperaturregulation, Immunabwehr, Heilungsmechanismen usw. Wie bereits erwähnt, definiert Berührung mehr als jede andere Art von Empfindung unseren Realitätssinn. Kein Sinn gibt uns so viel von der Welt. Wir können alle Sinne mit relativer Leichtigkeit kompensieren, aber eine Blockade der Berührungsempfindung hat tiefgehende und unlösbare Desorientierung zur Folge. Demgemäß ist der Ausgangspunkt der TRAGER Arbeit immer, dem wahrnehmenden Verstand über möglichst verschiedene taktile Reize und Bewegungen neue Impulse zu geben, wie Nahrungsimpulse. Die Haut, so scheint es, bietet ausgezeichnete Möglichkeiten innere Prozesse zu beeinflussen. Ihre sensorischen Wege verbinden die Oberfläche und das Innere des Organismus.

Es ist offensichtlich und natürlich, daß innere Bewußtseinszustände und körperliche Gesundheitszustände direkt auf die Haut einwirken (vgl. Erblässen, Erröten, Gänsehaut, Schwitzen, Ausschlag). Die Frage nach dem Umkehrfall stellt sich: Können Bedingungen und Empfindungen auf der Haut die gleichen Wirkungen auf unsere Organe, unsere Zirkulation, unsere Stimmungen, unsere Persönlichkeit erwirken?

Eine beruhigende Hand beruhigt ein ängstliches Tier oder ein verletztes Kind, ein kühler Lappen kann Kopfschmerz vertreiben. Aber bieten nicht diese engen Verbindungen zwischen Haut und Zentralnervensystem den Hinweis, daß die Beziehung tiefer als diese bekannten Antworten gehen kann? Es ist die Aufgabe des TRAGER Therapeuten, zunächst in sich selbst jene Gefühlsqualität zu entdecken und zu entwickeln, um dann dem Patienten über taktile Information die notwendige integrierende Erfahrung zukommen zu lassen.

Dynamisch-strukturelles Gewebe

Vorwiegend der Muskel gibt dem Körper Substanz, Gestalt und Stabilität. Muskeln liefern die entscheidende »Spannung« für unsere Struktur. Das Skelett wird von der Muskulatur aufrecht gehalten und nicht umgekehrt. Es ist die Kombination von ausreichendem Tonus und angemessener Reflexbeantwortung, die die Mischung aus Rigidität und Mobilität seiner Gestalt kreiert. Sie ist notwendig für die normale Haltung, Gestik und Bewegungsfähigkeit. Deshalb denken wir gewöhnlich an die Muskeln, wenn wir an Körperarbeit denken. Auch der TRAGER Ansatz als manipulative Therapie hat eine signifikante Möglichkeit, Haltung und Funktion des Körpers wiederherzustellen, die normale Aktivität zu fördern und die Vitalität zu erhöhen. Der TRAGER Therapeut bietet dem Muskel ein neues Bewegungsmuster an, ein freieres, leichteres, weicheres, und wartet auf die Antwort. Normale Muskelaktion wird von der Antwort anderer Muskelgruppen begleitet (reziproke Innervati-

on). Der Verlauf der Skelettmuskulatur bewirkt eine dreidimensionale Wirkung der Arbeit. Ein Zug auf der einen Seite wirkt auf die Spannung der gegenüberliegenden Seite und schließlich rund um den Körper.

Arbeitet der Therapeut am Bauch des Patienten, so trägt das gleichzeitig Wirkung in den unteren Wirbelsäulenbereich. Bei der Beckenarbeit werden HWS-Segmente angesprochen, bei LWS-Spannungszuständen hat sich die Lösung des Schultergürtels als günstige Voraussetzung erwiesen. Egal, wo wir uns am Körper orientieren, wir behandeln letztendlich immer die Gesamtstruktur.

Tonus

Konstante Stimulationen der Nerven bedingen ein aktives Muskelgewebe, wobei Entspannung ein relativer Begriff ist. Jeder Körper hat seinen eigenen individuellen Tonus, seine eigene Zellaktivität. Das unterschiedliche Spannungsniveau ist unabhängig von aktuellen Gesten oder äußerer Arbeit. Nur durch die Berührung und damit in etwa auch die »Manipulation« der Muskeln und Gelenke wird uns der Tonus bewußt, und zwar sowohl dem Behandler als auch dem Behandelten. Wir kommen erneut zu dem Schluß, daß durch den ständigen Haut-, Nerven-, Muskelkontakt und ihre Bewegung - außen wie innen - sich das Individuum beim TRAGERN selbst gewahr wird, seiner Spannung und damit verbundenen Bewegungsmöglichkeit, aus dem der Erfahrungsspielraum resultiert.

TRAGERN ist wie eine Bestandsaufnahme oder der Blick in eine Art Spiegel: Zeigen, fühlbar machen, bewußt werden und gleichzeitig die Möglichkeit der Annahme dieser äußeren/ inneren Zustands- und Bewußtseinsform und auch ihre Veränderungs- bzw. Erweiterungsmöglichkeit. Das heißt, das Ausmaß, in dem ich mich bewege, die Art, wie ich mich bewege, gibt Aufschluß darüber, was ich über mich selbst und von meiner Umwelt weiß. Das Wissen um unseren Körper ist abhängig von unseren Bewegungen. Durch Bewegung kommen wir in eine definierte Beziehung zu unserer äußeren Welt.

Bewegung und Lernen

Ein Beispiel: Um normale Bewegungsmuster für die Sprachbildung zu lernen, muß das Kind nicht nur die Sprache des anderen hören, sondern muß auch seine eigenen Sprachbewegungen hören und fühlen. Der Therapeut gibt also dem Behandelten zunächst ein Gefühl seiner ihm eigenen Bewegung und dem damit verbundenen Gefühl. Erst aufgrund dieser Erfahrung kann der Patient fortfahren, seine ausgewählten Bewegungen und Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten zu verfeinern und alte Gewohnheiten neuen Situationen anzupassen.

Weiter ist die Aufgabe des TRAGER Therapeuten, Bewegungen wie auch Empfindungen anzubieten, die einen Lernprozeß im Behandelten in Gang setzen. TRAGERN kann den Wunsch nach Veränderung und Verbesserung auslösen. Der Therapeut macht sich dabei das Lernprinzip der motorischen Einheiten zunutze, indem er über die Wahl und die ständige Wiederholung spezifischer Muster eine Ruck-Erziehung stattfinden läßt. Wenn der Muskel seine charakteristische Spannung aufgibt (Relaxation), ist die Basis geschaffen, auf sog. neutralem Grund neue Informationen einzuschleusen. Unter diesen Bedingungen kann ein Um-Lern-prozeß in enorm kurzer Zeit stattfinden und der Körperbewußtseinsgrad erheblich erhöht werden.

Ziel und Effekt des TRAGERNS sind, positive Empfindungen anzuhäufen, damit das Individuum dazu neue emotionale und intellektuelle Assoziationen mit seinem Körper knüpfen kann: »Man kann sich auf ihn verlassen und ihn im Ausmaß seiner ganzen Kapazität gebrauchen, nicht nur im Sinne des Schützens und Abwehrens, die in Begrenzung und Unbehagen endet. Die alten Gefühle von Angst und Verteidigung weichen. Der Körper kann be-

ginnen, sich anders zu bewegen, weil der Geist etwas anderes gefühlt hat - und diese Entdeckung von neuem Empfinden kann zu neuem Verhalten führen.«

Qualitäten des Therapeuten

Sensorischer Input ist ein Elementarfaktor aller Verhaltensebenen. Daher ist die Qualität von Empfindungen und nicht nur ihre Quantität von besonderer Bedeutung für eine effektive und erfolgreiche Körperarbeit. Berührung kann oberflächlich oder eindringlich, allgemein oder präzise sein. Es können bestimmte Gefühle hervorgerufen werden, oder eine Berührung verläuft emotionsneutral. Sie kann Empfindungen nachahmen, die unbehinderte und schmerzfreie Bewegungen begleitet, oder die Berührung wird zu einem zusammenhanglosen Mischmasch von Druck und Zug. Es können in uns neue Konzepte von unserem Körper erzeugt werden, oder vertraute Gebiete werden einfach übergangen. Zusammenfassend sei gesagt: Jeder beliebige Mensch kann uns angenehm berühren, ohne jedoch das Gefühl zu vermitteln, daß die Berührung in Bezug zu einer Körperarbeit steht.

Welche Wesenszüge sind von Bedeutung für den Behandler neben seiner Absichtslosigkeit, Erfahrung, Sensitivität und dergleichen? Wie kann man Tiefen erreichen, ohne Unbehagen zu verursachen, wie einen angemessenen Druck ausüben, um bestimmte Empfindungen zu provozieren, wie ein Gelenk handhaben, um ihm ein Gefühl optimaler Bewegung zu vermitteln anstatt einer Zufalls- oder begrenzten Bewegung, wie einen Kompensationsmechanismus abbauen, ohne die ursprüngliche Verletzung zu verschlimmern? Diese und nicht einfach »Vergnügen« als solches sind die spezifischen Qualitäten, die zu erhöhter Bewußtheit, besserer Organisation, gesteigerter Gesundheit beitragen.

Die Haltung des Therapeuten, sein Geist wie auch seine körperliche Verfassung sind von entscheidender Bedeutung. Mit seiner Intuition - der Kunst inneren Verstehens, einem Wissen, das sich durch Erfahrung, Vertrauen und positiver Gesinnung entwickelt, hat er die Fähigkeit, den Patienten über geübte Berührung anzusprechen und zu erreichen. Ein genaues zeitliches Abstimmen von gedanklicher Projektion, Stimme (Ansprache des Patienten) und richtigem Handeln (Aktion) führen zum Austausch (Interaktion) zwischen Behandler und Behandeltem.

Die daraus resultierende Veränderung besteht insbesondere in der Erhöhung bzw. der Vertiefung der »Empfänglichkeit«; der Fähigkeit, den Körper als Ausdruck des unbewußten Geistes zu sehen und zu hören.

Jedesmal, wenn ein Therapeut seine »Hand an einen Patienten legt,« muß er an sich selber arbeiten, seine gewohnheitsmäßige Reaktionen unterbinden und sein Handeln bewußt ausrichten. Die »besten Therapeuten« - welcher Disziplin auch immer - sind fast ausnahmslos Menschen, die aus ihrer eigenen Erfahrung heraus arbeiten. Um TRAGER weiterzugeben, muß man den Fortschritt von Veränderung und Wachsen an sich selbst erfahren.

Der Therapeut braucht eine besondere Einstellung zum Heilen. Gesundheit ist innerer Frieden. Heilen heißt Angst gehenzulassen. Unser Geist bzw. seine Funktion ist nicht auf den Kopf beschränkt. Jeder Gedanke, jede Gefühlsregung wird an die Körperfunktionen weitergegeben. Die geistige Einstellung begründet die körperliche Gesundheit. Der Therapeut wird zum Vermittler eines ständigen Austausches zwischen »Motion und Emotion«, zwischen Bewegungserfahrung und Gefühlserfahrung. TRAGERN kann uns helfen, unserer Veranlagung genauer zu entsprechen, Teufelskreise umzukehren, uns auf Gesundheit zuzubewegen und nicht zunehmend von unseren Leiden oder Schwächen vereinnahmt zu werden.

TRAGER bei der Behandlung des Rückens

Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist die Basis unseres physischen Körpers, gleichsam Stamm des Lebensbaumes, ein Kanal für die Lebensenergie, die ungehindert durch uns fließen kann, wenn wir aufrecht sind. Sie ist die Stütze des Körpers, für die Statik als auch die Bewegung verantwortlich. Die Wirbelsäule eines Neugeborenen, sofern nicht genetisch verändert, ist gerade, aufrecht und von Natur aus frei beweglich.

In der menschlichen Entwicklungsgeschichte werden zunächst die Nackenmuskeln als willkürliche Muskeln ausgebildet. Das heißt, alle Entwicklung ordnet sich der Halsposition unter. Man spricht von einer »primären Kontrolle« von Kopf und Hals über den Organismus als Ganzes. Eine Zeitlang folgt der Körper tatsächlich dem Kopf. Das läßt den Rückschluß zu, daß eine TRAGER Sitzung dann erst durchgängig im Fluß ist, wenn Kopf- und Nackenbereich geöffnet sind. Das erklärt auch den Verlauf einer TRAGER Behandlung, die immer an Kopf und Nacken beginnt - dort werden Mm. trapezius, sternocleidomastoideus, scaleni usw. »durchgearbeitet«, bevor als Gegenpol und Gleichgewichtsmoment die Füße angegangen werden.

Von der Statik abweichende Veränderungen in der Wirbelsäule verursachen die verschiedensten Symptome und ziehen unzählige Folgeerscheinungen nach sich. Kein Symptom in der Wirbelsäule kann isoliert betrachtet werden. Es gibt niemals nur eine Verschiebung in der Wirbelsäule. Jede Veränderung hier wirkt sich auf den gesamten strukturellen und organischen Aufbau des Körpers aus. Wenn bei einem Turm aus Bauklötzen ein Teil versetzt wird, verschiebt sich zwangsläufig die gesamte Statik des Turmes. Es muß immer eine kompensatorische Bewegung geben, die meist viel energie- und kraftaufwendiger ist als die vorangehende, um die »Aufrechterhaltung« zu garantieren.

In jedem Fall versucht der Körper diese Verschiebung auszugleichen, was zu Fehlbelastungen und damit verbunden zu Muskelverhärtungen oder schmerzhaften Verspannungen der überbeanspruchten Muskulatur führt. Auf diese Weise kommen Symptome zustande wie Schulter-Arm-Syndrom, Bandscheibenvorfall, Hüft- oder Kniebeschwerden, Migräne und vieles mehr. Durch den Haltungsfehler werden die spinalen Nerven in Mitleidenschaft gezogen, was über Reflexbahnen Auswirkungen auf die Drüsen- und Organversorgung und andere Körperfunktionen hat. Ein Ungleichgewicht im Skelett verursacht also eine Fülle von Folgeerscheinungen. Das spricht für die Wichtigkeit der Gesundheit der Wirbelsäule.

Wirbelsäulenschmerzen als Lernanstoß

Viele Körperhaltungen entstehen nicht nur aus emotionalen Reaktionen, sondern ergeben sich vielmehr aus dem Gebrauch des Körpers in sich wiederholenden Arbeitssituationen (Schreibtischtätigkeit, Lastwagenfahren, Fließbandarbeit usw.). Die Summe aller eingenommenen Körperstellungen findet schließlich ihren Ausdruck in einer begrenzten Zahl verschiedener Körperhaltungen. Schrittweise und zunächst unauffällig werden wir so zu Sklaven unserer Gewohnheiten, was sich nicht nur in der Haltung, sondern später auch im Verhalten bemerkbar macht. Gewöhnlich treten wir erst über die Schmerzempfindung bewußt mit unserer Wirbelsäule in Kontakt. Wir beschäftigen uns mit ihr. Nur wenn wir unserem Körper Aufmerksamkeit schenken, lernen wir, was wir falsch gemacht haben - wo wir noch nicht in Harmonie mit uns sind bzw. etwas an unserem Umgang mit uns selbst noch nicht so ist, wie es unserer Natur gemäß ist.

Wenn wir Schmerzen als Boten unseres inneren Wesens verstehen, dann birgt jede Krankheit eine Chance zur Gesundheit. Der Schmerz führt uns durch den kranken Körperteil in einen Lern- und Erfahrungsprozeß. Schmerzen oder »Knicks« manifestieren sich am häufigsten in der Halswirbelsäule, da dieser Bereich ständig in Bewegung ist. Die Halswirbelsäule, die den Kopf trägt, ist das Bindeglied zum Rest der Wirbelsäule und gleichzeitig mit der Lendenwirbelsäule ihr beweglichster Teil. Die HWS bildet die Brücke zwischen Gehirn und Körper - dem Steuerorgan und dem ausführenden Organ.

Aufrichtung der Wirbelsäule

Im Blick auf die Wirbelsäule könnte man dem Gesetz der Schwerkraft, das uns zur Erde hinabzieht, das Gesetz der »Leichtkraft« als Gegenpol hinzufügen, das uns nach oben zieht. Wenn Schwerkraft und »Leichtkraft« in Harmonie sind, entsteht daraus die Anmut eines gesunden Körpers. Wir bezeichnen die Leichtkraft als Aufrichtekraft. Es ist die Kraft, die uns den Impuls zum Aufrichten gibt. Die aufrechte Körperhaltung ist ein funktionales Phänomen. Die Vertikale ist ein Ausdruck für die Energiebeziehung zwischen Erde und Sonne. Das Pflanzenreich bringt diese Polarität auf seine Weise zum Ausdruck. Das Aufwärtstreben der Pflanzen ist ein Bild für die vitale Polarität.

Immer wenn Leben nach einem höheren, komplexeren Ordnungsgrad strebt, erhält das Aufwärtstreben mehr Signifikanz. In dem Maße, wie sich eine höhere Ordnung entwickelt, definiert sich eine strukturelle Organisation der Gravitation und Aufrichtung (Schwerkraft - Leichtkraft). Newton entdeckte das Gesetz der Schwerkraft an einem Apfel, der vom Baum fiel. Aber das Gravitationsgesetz wirkte natürlich auch schon vor seiner Entdeckung. Äpfel fielen schon immer von den Bäumen. Genauso verhält es sich mit der Leichtkraft.

Wir können nichts entdecken, das nicht bereits existent ist. Doch die Entdeckung führt unweigerlich einen Wendepunkt herbei, in dem Moment, wo wir etwas entdeckt haben, können wir es kreativ nutzen. Wir können bewußt Neues hervorbringen. Wenn wir durch die TRAGER Behandlung, die uns eine Bewußtheit von der Beweglichkeit und der Anordnung der einzelnen Wirbelsegmente schafft, unseren »Knick« entdeckt haben, bekommen wir den Impuls, uns wieder aufzurichten, und die Möglichkeit, eine neue Haltung einzunehmen. TRAGERN öffnet die Zwischenwirbelräume, gibt den Wirbelkörpern mehr Raum und lüftet die gesamte Wirbelsäule. Dadurch wird ihr ein enormer Teil der Belastung genommen. Als Behandlungsergebnis lassen sich später Strukturverbesserungen nachweisen. Bei gleichzeitigem Erhalt der normalen Mobilität werden die Knochen besser ernährt und im physiologischen Zustand erhalten. Das verhindert frühzeitige Alterungsprozesse.

Wer TRAGERN einmal kennengelernt hat, weiß, daß er damit keine Methode praktiziert, die etwas aus ihm »macht«. Er lernt, daß er von innen und außen zu dem wird, was er ist. Er wird aufrecht und aufrichtig, und zwar in dem Augenblick, in dem er die Möglichkeit des Aufrechtseins in sich über die Hände des Therapeuten wahrgenommen hat.

Aufrecht und aufrichtig

Eine aufrechte Wirbelsäule stärkt unser Wohlbefinden. Sie ist im Lot, flexibel und elastisch und kann jede Haltung einnehmen. Durch das TRAGERN wird der Muskelpanzer einer nicht im Lot befindlichen Wirbelsäule gezielt aufgelockert. Der Körper hat mehr Bewegungsfreiheit und pendelt sich ganz natürlich in seine optimale Position. Die aufrechte Wirbelsäule bewirkt, daß unsere Lebensenergie im Fluß ist. Wir fühlen uns körperlich und seelisch stärker. Das Wort aufrichtig hat offensichtlich etwas mit dem Aufrichten zu tun. Mit einem aufrichtigen Menschen verbinden wir unter anderem Charaktereigenschaften

wie Ehrlichkeit, Vertrauenswürdigkeit, Offenheit, Selbstbewußtsein usw. Er besitzt Rückgrat und hat einen eigenen Standpunkt. Wenn ich aufrichtig meine Meinung kundtue, gebe ich damit meiner Wahrheit Ausdruck. Die Aussage »Wahrheit schmerzt« wird weitgehend falsch verstanden. Nicht die Wahrheit tut weh, sondern der Verlust dessen, was man um ihr retwillen lassen muß. Aufrichtig (und aufrecht) sein heißt demnach, mich so auszudrücken (und zu verhalten), wie es meiner Individualität gemäß ist. Die Wahrnehmung dessen, was mir entspricht und für mich richtig, sprich »recht« ist, verleiht mir die richtige (auf-rechte) Perspektive.

Die oben beschriebenen Formen menschlicher Haltung äußerlich und innerlich machen die Notwendigkeit kritischer Wachsamkeit sich selbst und seinem Verhaltensmuster gegenüber deutlich. Wie kann Freiheit, Freisein von äußerer Begrenzung gefunden werden, wenn das Individuum selbst nicht imstande ist, seine persönliche, geistig-körperliche Freiheit zu leben und zu verwirklichen? Die »TRAGER Lektion« spielt sich auf der Ebene des Selbst ab. Es ist kein Rüstzeug, keine äußere Bedingung nötig außer dem naturgegebenen eigenen. Zu erfahren, wie man mit sich selbst umgeht, ist grundlegend und unmittelbar, und es ist ein hervorragendes Modell für jede Art von Lernen.

Freude am Lernen

Lernen ist oft mit unangenehmen Assoziationen verknüpft. Häufig gehen unsere Erfahrungen auf die frühe Kindheit oder spätere Schulsituationen zurück, in der unter dem Leistungsprinzip Erfolge aufgrund von Druck oder Angstmechanismen erzeugt wurden. Dem Erwerb von Neuem, von Unbekanntem lastet dadurch oftmals etwas Belastendes an. Ohne Lust wurde gelernt, nur der Lohn und die Anerkennung von anderen winkten. Schließlich finden wir uns später oft in Situationen wieder, in denen unsere Wahrnehmung über das Selbst - unsere Entwicklung - nicht mehr aus uns selbst entspringt, sondern unter dem Zwang nach Anerkennung von außen steht.

Eine TRAGER Behandlung setzt einen Entdeckungsprozeß in Gang, bei dem die Freude und Neugierde des »Kindes im Menschen« wieder geweckt werden. Die Sitzung findet in einer Atmosphäre statt, die frei ist von Vergleichs- und Wettbewerbsdenken. Es gibt weder Diagnosen (als Stigma) noch Tests noch schwarze Gürtel oder Sternchen! Die kinästhetische Erfahrung ist ein Geschenk! Sie vermittelt uns einen Einblick in die Möglichkeit von Freiheit und unbegrenztem Wissen, die in uns verschlossen ruhen. Wenn wir uns klar werden, wie viele Möglichkeiten in uns brachliegen, werden der natürliche Wunsch und die Freude in uns wieder wach, die hemmenden Gewohnheiten unseres Lebens zu verändern und Neues zu entdecken.

MENTASTICS Anleitung für Rückenübungen

Eine der wichtigsten MENTASTICS Übungen für den Rücken ist das sanfte Ausschütteln der Beine. Diese Bewegungen sind auch hilfreich bei Schmerzen und Beschwerden in den Knien. Ich bringe diese einfachen Beinbewegungen allen meinen Patienten bei, auch wenn sie keine Probleme mit dem Rücken haben, weil diese Übungen solchen Problemen vorbeugen. Als Anleitung lehne ich mich an den Text aus »Meditation und Bewegung. TRAGER MENTASTICS« von Trager und Guadagno-Hammond an:

- Schüttele jedes Bein sanft einmal zu jeder Seite aus, so, als ob du es von der Hüfte aus fallen ließe. Fühle, wie deine Oberschenkelmuskeln dabei mitschwingen.

- Verlagere dein Gewicht auf den einen Fuß und halte den anderen Fuß noch am Boden oder so, daß er fast den Boden berührt. Das verhindert, daß deine Hüfte sich anspannt, und läßt dich das Gewicht deines Beines spüren.
- Schüttele das Bein so aus, daß du beinahe das Gefühl hast, daß dein Bein aus dem Hüftgelenk hinunterfällt. Es ist wie ein sehr sanftes Kicken. Fühle das Schütteln in den Unterschenkeln und den Knöcheln. Diese Bewegung löst eine leichte, natürliche Welle im Kreuz aus, die sich manchmal bis über die Mitte des Rückens fortsetzt. Das kann auch allgemeine Spannungen vermindern. Diese Welle kannst du fühlen, wenn du die Finger auf die Knochen im Kreuz drückst. Dieses wellenartige Federn, das du im Kreuz verspürst, zeigt eine Lösung der Gelenke in der Lendengegend an. Ohne diese Welle im Kreuz nützt diese Bewegung wenig. Bemühe dich nicht, die Welle hervorzurufen. Laß es einfach geschehen.
- Fahre fort, die Beine in dieser Art fallen zu lassen, während du langsam gehst. Stell dir vor, daß du mit einem sanften Kick eine Büchse vor dir herrollst. Du bist ganz unbeteiligt, als kümmerst es dich nicht, wohin die Büchse rollt.
- Mache kleine Schritte, ohne das sanfte Kicken zu unterbrechen. Falls sich Spannung in den Oberschenkeln entwickelt, hältst du den Fuß zu lange ausgestreckt. Mit jedem Schritt, den du auf diese Weise tust, kannst du Raum und Freigefühl in deinem Kreuz bewirken. Es kommt nie darauf an, wie stark du das Bein ausschüttelst. Stoße das Bein nicht mit Kraft von dir weg. Das sanfte Ausschütteln der Beine ist keine absichtliche Bewegung. Es ist wie ein Nichtstun. Es ist etwas, das geschieht. Fühle die leichte Welle im Kreuz und wie das Gewebe in den Beinen sanft mitschwingt. Laß das sanfte Kicken rhythmisch sein, schön und ausdrucksvoll wie ein Tanz.
- Während du weitergehst und dabei die Beine aus der Hüfte fallen läßt, nimm wahr, was du empfindest. Wenn du dich müde fühlst, dann höre mit der Bewegung auf und ruhe dich aus. Wenn es dich schmerzt, ist das ein Zeichen, daß du dich zu sehr anstrengst. Gehe langsamer und laß zu, daß die Bewegung vom Geist aus reguliert wird, indem du fragst: Was ist frei? Was ist leicht? Und leichter als das ist...? Den Tag hindurch, wenn du von einem Raum in einen anderen gehst, wiederholst du das sanfte Kicken mit einem immer feiner werdenden Gefühl. Mit jedem sanften Kick entwickelst du ein immer größer werdendes Empfinden für die Weichheit, was dein Gefühl von »Hook-up« vertieft. Für viele Menschen, die an chronischen Kreuzschmerzen leiden, ist das sanfte Kicken das einzige Mittel, das sie brauchen, um frei von Schmerzen zu sein.

Anwendungsbereiche

Aufgrund ihrer weitreichenden Wirkung auf regulative Prozesse hat die TRAGER Arbeit einen großen Anwendungsbereich. Sie wirkt unterstützend bei allen Heilungsprozessen nach chirurgischen Eingriffen und Unfällen, führt zur Bewegungserweiterung und -erleichterung bei orthopädischer und neuromuskulärer Behinderung (TEP, M. Bechterew, Rheuma), löst chronisch habituelle und konstitutionell bedingte Verspannungen und Schmerzzustände, z.B. der Wirbelsäule. Gute Erfahrungen wurden auch gemacht bei Störungen des ZNS (u.a. multiple Sklerose, M. Parkinson, Hemiplegie, Poliomyelitis) und Lungenerkrankungen wie Asthma und Emphysem. Aufgrund der vasodilatatorischen Wirkung kommt es bei der TRAGER Arbeit zu vermehrter Organdurchblutung, was wiederum das gesamte Stoffwechselgeschehen fördert. Vegetative Dystonien wie Herzklopfen, Unruhe, Schlaflosigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen (arteriell und muskulär bedingte) wie der psychosomatische Formenkreis werden positiv beeinflusst.

TRAGER löst Energieblockaden und fördert so die gesamten vitalen Funktionen des Körpers. Beispielsweise werden Schwangerschaften bewußter, unkomplizierter und freudvoller er-

fahren. Sinnvoll und erfolgreich ist die psychophysische Integration im Zusammenhang mit einer Psychotherapie zur körperlichen Unterstützung und bei der Therapie des Alkohol- und Drogenabusus.

Häufig kommen Patienten im Präventivbereich, um sich etwas »Gutes« zu tun oder Unterstützung in Lebenskrisen zu bekommen, täglichen Streß und Belastungen jeder Art abzubauen, aufzuarbeiten, oder einfach, um Frieden und Harmonie in sich wiederzufinden. TRAGER hilft uns, mit uns selbst in Kontakt zu treten und eine tiefere Bewußtheit über innere und äußere Bewegung zu entwickeln.

Wirkungen

Die positiven Effekte der TRAGER Methode sind weit gefächert und umfassen:

- Atemvertiefung
- Normalisierung des Herzrhythmus
- Allgemeine Tonussenkung mit Förderung der Durchblutung der viszeralen Muskulatur und der Skelettmuskulatur
- Stoffwechsellanregung
- Stimulation des Immunsystems
- Beeinflussung der hormonellen Regulation
- Förderung des Lymphflusses und der Ausscheidung bzw. Entgiftung
- Gewichtsregulation
- Schmerzlinderung oder-befreiung
- Regeneration (Anregung des parasympathischen Systems)
- Bewegungsverbesserung - Koordinationsverbesserung
- Selbsterfahrung mit Stärkung von Selbstwertgefühl und Lebensfreude

Allgemein kann man festhalten, daß es nach einer TRAGER Sitzung neben der größeren Beweglichkeit und Leichtigkeit zu einem Gefühl von Ganzheit und Frieden kommt: »Ich kann nur auslösen, was bereit ist zu geschehen; dabei liegt die Veränderung bereits im Kern der alten Hülle« (Trager)

Absolute Kontraindikationen

- Zu Metastasierung neigendes malignes Tumorgeschehen
- Akute Entzündungen (Gelenke, Haut)
- Gefäßerkrankungen wie Aneurysma, akute Phlebitis
- Akut auftretende Angina pectoris und andere schwere vegetative Störungen unter der Therapie - Behandlung abbrechen!

Relative Kontraindikationen

Zu beachten sind

- Infektiöse Erkrankungen wie Masern, Mumps, Scharlach

- Frische Traumata (Verletzung, chirurgische Eingriffe)
- Osteoporose (Vorsicht bei Thoraxkompression)
- Akuter Bandscheibenprolaps (TRAGERN nur fern der Läsion bzw. Teilbehandlung)
- Schwangerschaft - keine Behandlung zwischen 10.-16. SSW und bei Gefahr einer Frühgeburt
- Psychiatrische Erkrankungen (Abklärung, bei einigen psychiatrischen Erkrankungen ist Berührung kontraindiziert)
- Minderjährige nur in Übereinstimmung mit den Eltern

Von besonderer Bedeutung ist die strikte Beachtung von Kontraindikationen. Bei den dort aufgeführten Erkrankungen ist die ärztlicherseits vorgenommene Kontrolle bzw. Abklärung unbedingt erforderlich. Die unter den relativen Kontraindikationen angegebenen Erkrankungen, bei Schwangeren als auch bei Minderjährigen, ist nach Ermessen des Therapeuten, soweit er nicht Arzt ist, in Absprache mit dem Arzt zu behandeln.

Ausblick

Wir dürfen nicht annehmen, daß eine Körperarbeit jemals ein All-Heilmittel sein kann. Es gibt viel physisches wie auch mentales Unglück, das von genetischen Anomalien ausgeht, sowie viele Arten verschiedener schwerer unfallbedingter Traumata. Es gibt Defekte, die wir nicht ausgleichen können, Schäden, die wir nicht beheben können, Krankheiten, die nicht zu heilen sind. Für diese brauchen wir die ständige Entwicklung der modernen Medizin. Aber es gibt Wege, mit denen wir ihre Ergebnisse erfolgreicher umsetzen können, um das Leben trotz alledem sinnvoller und angenehmer gestalten können.

Und es gibt eine Reihe von Krankheiten, die sich nicht bessern, bevor wir nicht unsere bewußte Beziehung zu unserem Körper verbessern, bis wir nicht lernen, genauer zu fühlen, woraus wir bestehen und wie wir uns innerem Wandel unterziehen. Je mehr wir uns mit solchen Komplexitäten auseinandersetzen, um so eher können wir darauf rechnen, unserem Erbe (s. Ortho-Bionomy: The evolution of the original concept.) gerecht zu werden.

Ausbildungsmöglichkeiten

Erfahrungsgemäß dauert die Ausbildung, die berufsbegleitend ist, 2-3 Jahre. In mehreren einwöchigen Kursen, Supervisionen und eigener honorarfreier und schriftlich dokumentierter praktischer Tätigkeit wird der Student vorbereitet. Regelmäßiger Austausch mit einem vom Institut ausgebildeten Tutor und ständige obligatorische Weiterbildungskurse auch nach Abschluß der Ausbildung bieten die Möglichkeit, sich selbst sowie seine Arbeit ständig zu überprüfen, zu vertiefen und weiterzuentwickeln.

Für ausführlichere Informationen über das Ausbildungsprogramm wenden Sie sich bitte an:

TRAGER Schule Schweiz
Monika Amman-Sutter
Weinbergstr. 55
CH-8802 Kilchberg
Tel. 00 41/01-715 56 23

TRAGER Institute
33, Mill Wood
Mill Valley
Calif. 94941, USA

Tel. 001-415/3882688

Hedi Stieg

Hintzerstraße 10/16

A-1030Wien

Tel. 00 43-02 22/71433 52

Andrea Wibbels

Hohenzollernstraße 86

80796 München

Tel. 089/30 53 07

Literatur

Amdur, N.: Altered States for Mind and Body. World Tennis, May 1987

Cavanaitgh, C.: Beyond Relaxation: The Work of Milton Trager. Yoga Journal, Oct. 1982

Juhan, D.: Job's Body: A Handbook for Bodywork. Station Hill Press, 1987

Leviton, R.: Moving with Milton Trager: Interview with a Bodywork Pioneer. East/West Journal, Jan. 1988

Lin, J.: The TRAGER Approach. In: Handson Healing. Prevention Magazine Health. Rodale Press, Emmaus, PA, 1989

Trager, M., Guailagno-Hammond, C.: TRAGER MENTASTICS: A Movement as a Way of Agelessness. Station Hill Press, 1987

Trager, M., Guadagno-Hammond, C.: Meditation und Bewegung. TRAGER MENTASTICS. Sphinx, Basel 1988

Witt, Ph. L., MacKinnon, J.: TRAGER Psychophysical Integration: A Method to Improve Chest Mobility of Clients with Chronic Lung Disease. Physical Therapy 86,2 (1986)

Witt, Ph. L.: Effectiveness of TRAGER Psychophysical Integration in Promoting Trunk Mobility in a Child with Cerebral Palsy: A Case Report. Physical and Occupational Therapy in Pediatrics 8, 4 (1988)

Witt, Ph. L.: Träger Psychophysical Integration. Physical Therapy Today, Spring 1989