



# Sanfte Therapien beim Morbus Bechterew

Die zwei nachfolgend vorgestellten Behandlungsansätze, die zu den so genannten «sanften Therapien» gehören, haben etwas gemeinsam. Sie verlangen kein anstrengendes Mittun der oder des Therapierten. Es geht vielmehr darum, etwas geschehen zu lassen. Das bedeutet allerdings nicht, dass diese Methoden ineffizient sind. Dr. Gudrun Lind-Albrecht stellt die Lagerungstherapie vor, und sie belegt die Wirksamkeit mit Zahlen. Einblicke in die Trager-Therapie vermittelt der Beitrag von Thomas Braatz, Leiter Physikalische Therapie RehaClinic Zurzach. Dieser wird ergänzt durch Erfahrungsberichte einer Therapeutin und eines Behandelten. (ps)

# Tragertherapie – die Leichtigkeit der Bewegung

**Trager ist eine Methode, welche die vertiefte Wahrnehmung der eigenen Bewegungsmuster unterstützt und somit Möglichkeiten aufzeigt, Bewegungen schmerzfreier, entspannter und damit ökonomischer zu gestalten. Sie zeigt Wege auf, alte Bewegungsgewohnheiten aufzulösen und in neue umzuwandeln.**

THOMAS BRAATZ, LEITER PHYSIKALISCHE THERAPIE REHA CLINIC ZURZACH

Dr. Milton Trager (1908–1996) selbst sprach von psychophysischer Integration, bei der das Ganzwerden von Geist und Seele zum Auflösen alter Bewegungsgewohnheiten führt. Leichte, sanfte, unaufdringliche Bewegungen ermöglichen das Loslassen von Mustern, die sich durch Verletzungen, Traumen oder Krankheiten einerseits, durch Alltagsstress oder tief sitzende geistige und seelische Irritationen andererseits etabliert haben.

Es war ein tiefer Atemzug, der im Jahr 1924 einen 16-jährigen Postboten mit Namen Milton Trager inspirierte. «Atme tief ein!» lautete der Gesundheitstipp am Anschlagbrett des Postamtes in Miami/USA. Diese Erfahrung weckte bei Trager das Interesse an der Wahrnehmung des eigenen Körpers. Über die Stationen Akrobat, Tänzer und Boxer wurde er Physiotherapeut und mit 40 Jahren Arzt. In den 70er Jahren begann Trager mit der Ausbildung von Therapeutinnen und Therapeuten. Seit Anfang der 80er Jahre wird diese Ausbildung auch in der Schweiz angeboten.

## Die drei Elemente der Tragerarbeit

Die Tragerarbeit besteht im Wesentlichen aus drei Elementen. Das erste Element ist die «Tischarbeit», bei welcher der liegende Patient durch sanfte, schaukelnde, wiegende Techniken zu mehr Bewegungsfreiheit geführt wird. Rhythmische Wellenbewegungen werden durch den ganzen Körper geschickt, um ihm sein Gleichgewicht wiederzugeben.

Da hierbei immer unterhalb der Schmerzgrenze gearbeitet wird, weckt dies beim Patienten das Vertrauen in den eigenen Körper, und er richtet seine Aufmerksamkeit auf noch bestehende Bewegungsressourcen.

Mentastics nannte Trager einfache, mühelose Bewegungsabläufe, welche die Patienten selber ausführen und in den Alltag integrieren können. Diese Wortbildung ist aus «Mental» und «Gymnastik» zusammengesetzt und beschreibt einerseits Übungen, welche bei den Patienten angenehme, entspannte und beschwingte Gefühle erzeugen. Andererseits soll Mentastics helfen, die Erfahrung von Leichtigkeit, die auf dem Massagetisch erfahren wurde, wieder ins Gedächtnis zurückzurufen. Auf diese Weise soll der Patient die Übungen kreativ verändern und für sich ganz individuell weiterentwickeln können.

Von zentraler Bedeutung ist hierbei die Wahrnehmung des Gewichtes. Wie schwer ist ein Arm, eine Hand, ein Finger? Aber Gewicht ist nicht immer schwer! Wie leicht kann Gewicht sein, wenn ich die Schwerkraft einsetze, wie kann ich mich dabei entspannen und trotzdem aufmerksam bleiben?

Das dritte Grundelement, Reflex Response, dient der Stimulation inaktiver Muskeln bzw. Muskelgruppen. Anders als bei der Tischarbeit oder bei den Mentastics geht es hier darum, den Spannungszustand der Muskulatur, den Muskeltonus, aufzubauen.

## Die sechs Trager-Prinzipien:

Trager bezeichnete seine Arbeit als «Approach», als eine sich ständig weiterentwickelnde Annäherung an die Arbeit und an den Patienten. Es gibt keinen vorgeschriebenen Ablauf, alles ist undogmatisch und variabel. Die folgenden sechs Prinzipien sind bei der Arbeit zu berücksichtigen:

### 1. Das Gewicht fühlen

Dadurch werden Muskeln länger, sie entspannen sich und ermöglichen so eine bessere Versorgung des Körpers durch die Öffnung der Blutgefäße. Dies verbessert die Gesundheit, die Lebenskraft und das Wohlbefinden im Alltag.



## 2. Die Wellenbewegung

Indem sich die Welle durch den gesamten Körper fortpflanzt, werden ganze Muskelketten angesprochen. Hieraus entsteht ein Gefühl der Ganzheit innerhalb des Körpers und des Geistes. Ein neues Gefühl von Balance und Ausgeglichenheit.

## 3. Die Qualität der Berührung

Die Berührung ist ein lebenswichtiger Faktor, denn sie dient der Orientierung innerhalb unserer Umwelt. Wir müssen unsere Umgebung berühren, um sie zu verstehen und uns selbst in Bezug zu ihr zu stellen. Diese Erfahrung macht einen wesentlichen Teil unserer frühkindlichen Entwicklung aus. Die Hände der Therapeutin sind weit, weich und fragend. Sie sind wie Fühler, die sich Informationen aus dem Gewebe des Patienten beschaffen; so entsteht ein Dialog der Gewebe. Die Therapeutin benutzt ihre Hände, um eine Gefühlsqualität zu vermitteln und um so eine Antwort im Gewebe des Patienten hervorzurufen.

## 4. Fragen stellen

«Was wäre leichter, freier? Welche Art der Bewegung braucht der Körper im Moment?» Das fragt sich der Therapeut, die Therapeutin während der Arbeit, um sich so durch den Behandlungsverlauf leiten zu lassen.

## 5. Hook up = verbunden sein

Hook up bedeutete für Trager die Verbundenheit mit allem, was uns umgibt. Gemeint ist damit insbesondere auch die tiefe Verbindung zwischen Therapeut und Patient. Es ist eine innere Haltung, die entsteht, wenn die Therapeutin ihr ganzes Wissen zur Verfügung hat und dennoch in einer fragenden, nicht wissenden Haltung bleibt.

## 6. Recall = sich erinnern

Wir nutzen die Fähigkeiten des Körpers, sich zu erinnern und bestimmte Augenblicke wiederherzustellen. Dieses Erinnern kann überall stattfinden und ist von daher relativ einfach in den Alltag zu integrieren.

Die Trager-Methode ist für alle Menschen geeignet, welche ihr Fühlen und ihre Wahrnehmung vertiefen und achtsamer mit ihrem Körper verbunden sein wollen.

Sie fördert unter anderem:

- die Beweglichkeit
- die Koordination
- das Gleichgewicht
- die Wahrnehmung
- die Vitalität
- die Selbstsicherheit

Diese Methode wird unterstützend eingesetzt bei Wirbelsäulensyndromen, muskulo-skelettalen Beschwerden, neuromuskulären Erkrankungen, vegetativen und psychosomatischen Störungen, Stresssyndromen, Zuständen nach Operationen und Traumen und bei Rekonvaleszenz.

Wie kann ich mit meinem Schmerz leben – und nicht gegen ihn? Was will er mir sagen? Wie lerne ich, mit meinem Körper zu kommunizieren? Bei all diesen Fragen ist die Körper- und Bewegungs-Wahrnehmung nach Trager ein hilfreicher Wegweiser. Seit Eigenverantwortung und Selbstheilung immer stärker ins Bewusstsein der Menschen rücken, wächst das Interesse an der Trager-Methode. Man sucht nach dauerhaften Lösungen und gibt sich nicht mehr zufrieden mit Massnahmen, die nur die Symptome bekämpfen.



## Maja Stock, Trager-Praktikerin, RehaClinic, Zurzach

**«vertical»:** Was für eine Rolle spielt bei Ihrem Vorgehen die Diagnose?

Maja Stock: Die Diagnose ist für mich ein Leitfaden. Bei Bechterew-Patienten muss die Lagerung beachtet werden. Ich versuche aber, möglichst schnell die Person in den Vordergrund zu rücken.

**Was für Ziele setzen Sie sich bei Bechterew-Patienten?**

Die Entspannung steht im Vordergrund, dann eine gewisse Leichtigkeit und Unbeschwertheit in den Bewegungen. Diese Unbeschwertheit kann an die Kindheit erinnern.

Manchmal habe ich das Gefühl, dass sich die Patienten in einem Gefängnis befinden, denn der Körper ist sehr rigid. Etwas spielerisch zu entwickeln, sich auf eine angenehme, sanfte Art zu spüren, kann befreiend wirken.

**Diese Therapie hilft sicher, die Koordination zu verbessern?**

Auf jeden Fall. Gerade bei den freien Übungen, den Mentastics, wird das geübt. Da kann man auch Musik gut einsetzen. Das Ziel besteht darin, eine Beschwingtheit zu erreichen. Es ist, wie wenn man sich alleine in einem Raum befindet, Musik hört und niemand schaut zu. Das regt zu Übungen an, die einem guttun und gleichzeitig das Kindliche wieder wecken.

**Welche Verhaltensmuster gilt es zu verändern?**

Die Selbstkontrolle und die Selbstbeherrschung sind häufig sehr stark ausgeprägt. Ebenso die berechnete Angst davor, die Balance zu verlieren. Ein Problem ist auch, wenn sich Betroffene etwas zu fest in die Diagnose hineinsteigern oder stark auf den Schmerz fixiert sind.

**Hilft die Therapie auch bei Schmerzen?**

Sekundär schon; die Entspannung kann Schmerzen die Spitze brechen.

## Alfons Spuhler, Aktivmitglied SVMB, Zurzach

**«vertical»:** Was empfinden Sie während der Therapie?

Alfons Spuhler: Am Anfang habe ich jeweils Mühe, loszulassen. Nur wenn das gelingt, spürt man die Wirkungen der sanften Bewegungen. Sobald es besser geht, spüre ich diese. Ich schliesse die Augen, dann geht es einfacher. **Hält das Gefühl der Entspannung auch nach der Therapiestunde an?**

Ja, und das ist ein schönes Gefühl.

**Können Sie die Wirkung der Therapie anhand von Beispielen erläutern?**

In letzter Zeit hatte ich starke Probleme mit der Halswirbelsäule, und bekanntlich kann man dann beim Autofahren den Kopf nicht mehr gut drehen. Schon nach der zweiten Therapiestunde spürte ich eine Veränderung. Ohne es mit Kraft zu erzwingen, konnte ich den Kopf weiter drehen.

Am Muskelkater danach merkte ich, dass offenbar viele Muskeln bewegt worden waren, die ich schon längere Zeit nicht mehr gebraucht hatte.

Meine Probleme mit der Verdauung sind schon sehr bald nach Beginn der Therapie verschwunden. Die Therapeutin hat mir bestätigt, dass dies ein Resultat der Bewegungen und Schwingungen sein kann. Wenn es so bleibt, bin ich richtig zufrieden.

**Hat sich auch die Morgensteifheit gebessert?**

Die habe ich nach wie vor, aber seit ich pensioniert bin und eine neue Lebenspartnerin sowie ein Haus habe, bewege ich mich vermehrt im Garten, kann auch wieder länger wandern und gehe mit meiner Partnerin tanzen.

**Sie besuchen auch die Bechterew-Therapiegruppe in Zurzach. Lässt sich beides gut vereinbaren?**

Ich gehe regelmässig in die Therapiegruppe. Wenn ich nur einmal fehle, kann ich nachher die Übungen nicht mehr so gut machen wie vorher. Die Trager-Therapie sehe ich als eine sehr gute Ergänzung zur Bechterew-Therapie. Ich habe die Erkrankung akzeptiert und versuche, aus der gegebenen Situation das Beste zu machen. Mit einer positiven Einstellung erreicht man mehr.