

# Die Leichtigkeit des Seins



Sanfte Berührungen und leichte Bewegungen – mit dieser Kombination unterstützt die Trager-Methode Heilungsprozesse nach Krankheiten, Unfällen und Operationen. Sie hilft aber auch gesunden Menschen, die Seele vom Stress des Alltags zu befreien.

Text: **Stella Cornelius-Koch**

**B**evor Denise H.\* im Januar 2005 zum ersten Mal mit der Trager-Methode in Berührung kam, ging es ihr schlecht. Grund war ein Schleudertrauma infolge eines Autounfalls und dadurch ausgelöste starke Schmerzen an Nacken, Schultern, Armen und Händen. Dass sich ihr Zustand schnell ändern würde, war für die 36-jährige Zürcherin überraschend: «Nach der ersten Therapie fiel mir auf, dass sich mein Kiefer im Tram plötzlich entspannter als sonst den Bewegungen des Trams anpasste und nicht mehr so in sich verkrampft war. Während der zweiten Behandlung merkte ich, dass sich die ganze Konzentration meines Körpers vom Kopf in den Rest des Körpers verteilen konnte. Das war sehr befreiend für mich. Ein anderes Mal war es, als wollten meine Füße tanzen, oder dass meine Schultern Flügel bekamen.»

Wie die junge Frau berichtet, habe ihr Körper durch die Behandlungen gelernt, auf Bewegungen wieder positiv zu reagieren und nicht mehr unbeweglich verharren und ausharren zu müssen. «Inzwischen fühle ich mich super. Trager hat mich stark genug gemacht, um weiter an meiner Körperhaltung zu arbeiten.»

## **Ziel:** sich leicht und frei bewegen

Ähnlich wie Denise H. beschreiben viele Klienten die Wirkungen der Trager-Methode – eines noch weitgehend unbekanntes Verfahrens der Körperwahrnehmung und Bewegung, die vom amerikanischen Arzt Milton Trager entwickelt wurde und die er auch als Psychophysische Integration bezeichnete.

Trager ging davon aus, dass sich Körper, Geist und Seele gegenseitig bedingen

und beeinflussen. In dem Moment, in dem der Mensch Leichtigkeit fühlt, kann er auch beginnen, sich freier und leichter zu bewegen. Essenz der Methode ist eine innere Haltung, die Trager «Hook-up» (verbunden sein) nannte. Sie entsteht, wenn wir unser ganzes Wissen zur Verfügung haben und gleichzeitig in einer fragenden, nicht-wissenden Haltung bleiben.

Vermittelt wird die Leichtigkeit durch sanfte Berührungen und Bewegungen. Diese lösen wellenartige Impulse aus, die dem Körper ein neues Gefühl von Ganzheit, Harmonie und verbesserter Beweglichkeit geben sollen. «Bei der Trager-Methode ist die Qualität der Berührung besonders wichtig», erklärt Gabriela Grünig, Trager-Praktikerin und Präsidentin des Trager Verbandes Schweiz. So gelange jede noch so geringe Bewegung ins Unterbewusstsein, und dadurch würden mit der Zeit alte schädliche Bewegungsmuster mit neuen gesundheitsfördernden Bewegungsmustern überschrieben. Gesundheitliche Beschwerden könnten so gelindert oder sogar ganz zum Verschwinden gebracht werden.





## Hilfreich bei vielen Beschwerden

Obwohl die Trager-Methode eine ärztliche Diagnose und Behandlung nicht ersetzen kann, hat sie sich bei zahlreichen körperlichen und seelischen Beschwerden und Erkrankungen bewährt. Dazu zählen unter anderem:

- Erschöpfung und stressbedingte Beschwerden,
- schmerzhafte Verspannungen sowie Kopf- und Rückenschmerzen,
- Rehabilitation nach Unfällen, Sportverletzungen oder chirurgischen Eingriffen,
- Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Rheuma oder Arthrose,
- Schwangerschaft,
- Asthma und Lungenerkrankungen,
- Herzrasen, Unruhe, Schlafstörungen,
- Störungen des Stoffwechsels, Immun- oder Hormonsystems,
- Ängste und Phobien,
- depressive Verstimmungen.

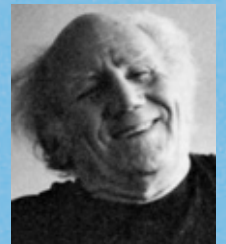
Dass die Trager-Methode in ihrer Wirkung dem Vergleich mit schulmedizinischen Verfahren standhalten kann, belegt

eine Studie an der Universität von Südkalifornien in Los Angeles. Die beteiligten Mediziner hatten die Trager-Anwendung bei Kopfschmerz-Patienten untersucht – mit viel versprechenden Ergebnissen: Danach konnte bei «getragerten» Patienten nicht nur die Häufigkeit und Dauer von Kopfschmerz-Attacken, sondern auch der Medikamenten-Verbrauch deutlich reduziert werden.

Aufgrund ihrer Erfolge wird die Trager-Arbeit auch schon vereinzelt in Kliniken eingesetzt. So hat etwa Manfred Jenni, Chefarzt der Abteilung für Neurologie an der RehaClinic Zurzach AG, gute Erfahrungen mit Trager-Behandlungen bei neurologischen und rheumatologischen Patienten und insbesondere bei chronischen Schmerzen gemacht.

### Milton Trager

Im Armenviertel von Chicago geboren, musste Milton Trager (1908 bis 1997) schon früh seinen Lebensunterhalt verdienen. Als junger Mann ent-



deckte er sein erstaunliches Körpergefühl. Besonders fasziniert war er von harmonischen weichen Bewegungsabläufen. Immer wieder stellte er sich die Frage: «Was könnte noch leichter sein?» Auf dieser Grundlage entwickelte Trager seine Methode.

Trager schliesst erst eine Ausbildung zum Physiotherapeuten und anschliessend ein Medizin-Studium ab. Bis 1959 arbeitet der Arzt an der Universität von Guadalajara, Mexiko, unter anderen mit neuromuskulär geschädigten Kriegsopfern. Auf Hawaii eröffnet er später eine Praxis für allgemeine und physikalische Medizin.

Anerkannt wird sein Lebenswerk jedoch erst 1975, als er seine Methode am Esalen Human Potential Movement Institute in Kalifornien vorstellt, an dem auch Moshe Feldenkrais arbeitete. 1977 gründete er sein Trager Institute for Psychophysical Integration and Mentastics in Marin County (Kalifornien). Bis zu seinem Tod widmete sich Trager der Forschung und Ausbildung von Praktikern – inzwischen etwa 2500 in 25 Ländern.

Foto: ifrisblende.de



## Wiegen, Rollen und Schwingen

Wichtig zu wissen: Trägern ist keine Technik und nicht an bestimmte Bewegungsabläufe gebunden. Auch Geräte kommen nicht zum Einsatz. Vielmehr erfüllen die Praktiker, die eine umfangreiche mehrjährige Ausbildung und Fortbildung nach internationalen Standards durchlaufen müssen, nur mit Hilfe ihrer Hände die Bereitschaft des Klienten, sich zu öffnen. Kraftaufwand ist hierbei nicht angesagt. Es wird ausschliesslich das Eigengewicht des Praktikers und seines Klienten eingesetzt.

Es gilt die Regel: Nicht über mögliche Widerstände hinweggehen. «Dementsprechend darf die Behandlung niemals schmerzhaft sein», erklärt Anke Gehlhaar, Heilpraktikerin aus Hamburg, die seit 22 Jahren nach der Trager-Methode arbeitet und auch die nationale und internationale Ausbildung mit koordiniert.

Der Praktiker geht beim Trägern mit Hilfe von sanften Berührungen – etwa Rollen, Schwingen oder Wiegen – auf den jeweiligen Rhythmus ein, jedoch ohne einzugreifen. Die dabei entstehenden Schwin-

gungen gelangen von aussen nach innen bis in jede einzelne Körperzelle. Spürt der Praktiker Verspannungen, reagiert er darauf mit noch mehr Weichheit, Sanftheit und Leichtigkeit. Eine wichtige Rolle spielt beim Fühlen immer die Frage: Was könnte noch leichter, noch freier sein als das?

Das Gewebe «antwortet» auf die Berührungen quasi wie von selbst. Da jeder Mensch unterschiedlich ist, können die Bewegungen mal kleiner oder grösser ausfallen, den gesamten Körper oder nur

bestimmte Bereiche ansprechen. Ergänzend können mit Hilfe der so genannten «Reflex Response» bestimmte Reflexpunkte gezielt durch Berührungen und Bewegungen stimuliert werden.

## Beweglichkeit für den Alltag

Um die erlebten Erfahrungen der Leichtigkeit und Beweglichkeit durch die Tischarbeit in den Alltag zu übertragen, hat Milton Trager als zweiten Teil die



Leichte Bewegungen: Patienten sollen loslassen und schweben

Fotos: Stella Cornelius-Koch

## «Trägern hilft beim Entschleunigen»



«Trägern» kann helfen, Beschwerden zu lindern – oder den Alltag entspannter zu gestalten. Gabriela Grünig-Läubli, Präsidentin des Trager Verbandes Schweiz (TVS), über die Grenzen und die Besonderheiten der Methode.

### Was ist das Besondere an der Trager-Methode?

Bei Trager steht die fragende Wahrnehmung im Vordergrund, die viel Raum und Möglichkeiten lässt. Insofern handelt es sich im eigentlichen Sinne um keine Therapie, sondern eher um eine Möglichkeit zur Schulung neuer Bewegungsmuster. Die fragende Haltung unterscheidet sich auch von Therapieformen wie der «Therapeutic-Touch-Methode», bei der es eher um bewusste Energielenkung geht.

### Was braucht es, damit das «Trägern» als Behandlung erfolgreich ist?

Der Praktiker darf keinen vorher festgelegten

Plan haben, sondern muss neugierig und offen sein für das, was möglich ist, und die zu behandelnde Person dort abholen, wo sie gerade im Leben steht. Und der Klient sollte bereit sein, sich darauf auch einzulassen. Praktiker versichern sich dabei aber immer wieder, dass es dem Klienten wohl ist. Für Menschen, die Probleme mit Berührungen haben, können auch «Mentastics» ganz wunderbare Erfahrungen sein und Hilfe im Alltag bringen.

### Bei welchen Beschwerden wirkt die Behandlung besonders gut?

Ganz besonders helfen Trager-Behandlungen bei allen Stresserscheinungen – angefangen von Muskelverspannungen über Migräne bis hin zu Depressionen und Burn-Out. Trägern ist nämlich eine Möglichkeit, Entschleunigung zu lernen: Was ist weniger – was ist weicher, sind die Grundfragen. Oft sind dann Aha-Erlebnisse die Folge, die auch das Bewusstsein für den eigenen Umgang mit Stress stärken können. Ungeeignet ist Trägern eigentlich nur für Menschen, die akut an starken Entzündungen leiden, da mit der Bewegung noch mehr Wärme

im Körper entstehen kann. Bei anderen schweren Erkrankungen aber, und auch bei Krebs, gibt es gute Erfahrungen. In diesen Fällen sollte die Behandlung jedoch immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

### Wie lange dauert eine Trager-Behandlung?

Die Dauer der Behandlung ist individuell unterschiedlich. Chronische Beschwerden sind manchmal schon nach drei Behandlungen verschwunden. Es kann aber auch zehn Sitzungen dauern, bis sich neue Bewegungsmuster und somit auch Erfolge einstellen. Erstaunlich ist jedoch, dass viele Klienten schon nach der ersten Sitzung über Veränderungen berichten.

### Eignet sich die Trager-Methode auch als Gesundheitsvorsorge?

Ja, denn man muss nicht krank sein, um das durch die sanften Bewegungen ausgelöste positive Gefühl zu erleben. Ich selbst gönne mir regelmässig Behandlungen. Wir leben in einer schnelllebigen Zeit, und gerade darum ist es besonders wichtig, bewusst und gut zu uns zu schauen.

## INFOBOX

**Trager-Behandlung**

Eine Trager-Sitzung dauert 60 bis 90 Minuten und kostet etwa 140 Franken.

Im Rahmen einer Zusatzversicherung für Alternativmedizin werden meist 70 bis 80 Prozent der Kosten übernommen, sofern der Praktiker von der Krankenkasse anerkannt ist.

Eine Liste mit entsprechenden Krankenzusatzversicherungen, Adressen von qualifizierten Praktikern und weitere Informationen gibt es beim Trager Verband Schweiz (TVS), Bärlocher Administration, Steinwischlenstrasse 27, Postfach 72, 9052 Niederteufen, Telefon 071 912 36 11, info@trager.ch

**Literatur**

- Platsch: «Was heilt – vom Menschsein in der Medizin», Verlag Theseus 2007, ISBN 3-89620-336-6, Fr. 35.60
- Dornieden: «Wege zum Körperbewusstsein», Verlag Richard Pflaum 2002, ISBN 3-7905-0857-4, Fr. 69.–
- Trager/Guadagno: «Meditation und Bewegung – Trager Mentastics», Verlag Hugendubel 1996, ISBN 3-880-34871-5, (vergriffen, aber gebraucht erhältlich zum Beispiel über [www.amazon.de](http://www.amazon.de))

**Internet**

- [www.trager.ch](http://www.trager.ch)
- [www.trager.at](http://www.trager.at)
- [www.trager.de](http://www.trager.de)

«Mentastics» (zusammengesetzt aus «mental», geistig, und «gymnastics», Gymnastik) entwickelt. Hierbei spielen das eigene Körpergewicht und die Schwerkraft, der Rhythmus, beispielsweise des Atmens, und die Balance eine wichtige Rolle. «Es geht jedoch nicht darum, eine vorgegebene richtige Haltung einzunehmen, sondern vielmehr um ein harmonisches und entspanntes Zusammenspiel der Muskeln», erklärt Anke Gehlhaar. Dementsprechend sei es wichtig, auch bei den Übungen stets dem eigenen Rhythmus zu folgen.

**Trager-Übungen für unterwegs**

«Mentastics» lassen sich einfach in den Alltag integrieren – zum Beispiel indem Sie an der Supermarkt-Kasse langsam Ihr Gewicht von einem Bein aufs andere verlagern, so sanft ins Schwingen geraten und dabei immer mehr den Zustand einer leichten Schwerelosigkeit wahrnehmen.

Folgende Übung lindert Verspannungen in Nacken und Schultern und kann auch heraufziehendes Kopfweh zum Verschwinden bringen:

Stellen Sie sich entspannt hin. Lassen Sie die Arme locker an der Seite herunter-

hängen. Heben Sie den rechten Arm langsam bis auf Brusthöhe an. Die Handinnenfläche zeigt nach unten; Handgelenk und Ellenbogen sind leicht gebeugt. Spüren Sie bewusst das Gewicht Ihres rechten Armes.

Lassen Sie nach ein paar Sekunden den rechten Arm einfach herunterfallen und locker an der Seite ausschwingen. Steuern Sie die Bewegung nicht bewusst, sondern folgen Sie einfach der Schwerkraft.

Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal. Fragen Sie sich dabei: «Wo ist es bei dieser Bewegung leicht?» und «Wie wäre es noch leichter?»

Vergleichen Sie den rechten Arm mit der linken Seite, bevor Sie die Übung auf der linken Seite mehrmals wiederholen.

Wichtig bei Schmerzen: Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit weg vom Schmerz. Konzentrieren Sie sich auf eine Stelle Ihres Körpers, die sich gut anfühlt. ■

*\*Name der Redaktion bekannt*