

# Grundsätzliches zur TRAGER® Methode

Jack Liskin

Übersetzung: Astrid Draxler, Martin Heigl, Horst Huppert und Roswitha Stenzel

*“Schade, unsere Theorie ist zu armselig für die Praxis”*

ALBERT EINSTEIN

*“Nein, nein! Die Praxis ist zu reichhaltig für unsere Theorie”*

NIELS BOHR

Die Grundsätze der TRAGER Methode auf eine geradlinig und sauber unterteilte Druckseite zu übertragen, verhindert automatisch, das wirkungsvoll auszudrücken, was das grundsätzlich Wichtige an TRAGER ist: Der Kern von TRAGER ist fühlende Erfahrung. Milton Trager hatte wenig Vertrauen in die Möglichkeit des geschriebenen oder gesprochenen Wortes, das Gefühl, das seiner Arbeit zugrunde liegt, zu übermitteln. “Stelle genügend Wörter zusammen, und du hast eine Buch” faßte er seine finstere Ansicht über den Wert von Worten zur Beschreibung dieser Erfahrung zusammen. So hat sich die Verbreitung seines Werkes in einer größeren Gemeinschaft, in der Wörter und Erklärungen von einschneidender Bedeutung sind, wegen des Fehlens einer durchorganisierten und systematischen Darlegung seines Konzepts verzögert. Milton fand eine “wörtliche” Darstellung seiner Methode nur insoweit nützlich, als sie Menschen dazu anregen kann, nach der fühlenden Erfahrung zu suchen, die sein Werk verkörpert.

Die folgende Beschreibung soll diesem Zweck dienen und will den Leser darin unterstützen zu erfahren, wie das Reich des Fühlens eine positive Veränderung in Gesundheit, Wohlbefinden und medizinischer Praxis herbeiführen kann. Die Prinzipien der TRAGER Methode werden im folgenden in fünf Abschnitte aufgeteilt:

1. Die Methode
2. Die Quellen der Veränderung
3. Die Quelle der Probleme
4. Wie das Verfahren wirkt
5. Technik

Technik steht an letzter Stelle, weil Milton sie für weniger wichtig als andere Aspekte seines Werks erachtete. Zudem kann Technik nicht angemessen aus einem Buch gelernt wer-

den.

## Die Methode

Die TRAGER Arbeit ist eher eine Herangehensweise an Menschen und ihre Probleme als eine Methode, die man lernen kann, indem man Fakten, Vorgangsweisen, Symptome oder Heilmittel im Gedächtnis zu halten versucht. Der Praktiker arbeitet unabhängig von den Problemen, Symptomen oder Diagnosen seines Klienten. Andererseits wird die Einzigartigkeit jeder Person voll und ganz gewürdigt, weil der Praktiker unmittelbar das Körpergewebe und dessen ganz individuelle Reaktion fühlt. Jedes Wort, jede Geste und jede Berührung des Praktikers, jeder Aspekt der Beziehung mit dem Empfänger der Behandlung möchte dieses "Was könnte angenehmer, freier und leichter sein?" übermitteln.

*"Es ist die Art und Weise, in der ich berühre"*, sagte Milton. Nicht die Technik ist wichtig. Praktiker müssen - in einem Ausmaß, wie es sonst in therapeutischer Arbeit nicht üblich ist - dieselben Qualitäten verkörpern, die sie dem Empfänger zu übermitteln wünschen, mit denen sie ihn "füttern" wollen. Deshalb können Praktiker nur in dem Maße erfolgreich sein, in dem sie sich selbst entwickelt haben. Die Herangehensweise ist einfach, leicht, sanft, frei und anmutig bewegend. Die Arbeit ist nicht zielorientiert. Der Praktiker forscht, er richtet seine Aufmerksamkeit auf eine Antwort des Körpers ohne fordernd zu sein: "Wie könnte es sein, wie sollte es sein?"

## Die Quellen der Veränderung

### Die lebenspendende Kraft

Die jeweiligen Praktiker sind es nicht, die Veränderung hervorrufen. Eher verbinden sie sich mit der lebenspendenden, lebensfördernden, lebenregulierenden vibrierenden Kraft oder Energie, die uns umgibt und die weit größer ist als jedes Individuum. Sie umgibt uns zu jeder Zeit und ist beiden zugänglich, dem Praktiker und seinem Klienten. Es ist egal, wie wir diese Kraft nennen, Lebensgeist, Gott, Chi oder schöpferische Inspiration. Der Name spielt keine Rolle, es geht um keine religiöse Sekte, es geht um die direkte Erfahrung der Lebenskraft, um die Erfahrung von Homöostase<sup>1</sup>, von Heil-sein, und daher auch um Veränderung.

Nehmen wir die Sprache der Physiker zur Hilfe, so sprechen Physiker von Schwingungsfeldern und -wellen verschiedener Art, z.B. von Gravitationswellen, Elementarteilchen, Licht- und Schallwellen. Die Energie von Schwingungen mit regelmäßiger Frequenz kann sich - angewandt auf physische Teilchen - in wunderschön angeordneten Mustern zusammenfinden, die man stehende Wellen nennt. Strukturen, in denen stehende Wellen vorkommen, schwingen in ihrer natürlichsten und in der für sie am leichtesten aufrechtzuerhaltenden Frequenz. Von solchen Strukturen sagt man, daß sie in Resonanz sind. Wenn eine andere ähnliche Struktur oder ein Oszillator in derselben Frequenz schwingt, ist der Energieaustausch zwischen beiden optimal und sie bilden ein vollkommen klares Resonanzsystem.

### Hook-up

Der TRAGER Praktiker und jede andere Person kann in diese vibrierende Energie oder Kraft gelangen, indem er sich in einen meditativen«Zustand begibt, den Milton Trager "Hook-up" nannte. Er unterschied nicht zwischen diesem Zustand und tiefer Meditation, und er bestand darauf, daß nur aus diesem Zustand wirksame Arbeit möglich ist. Auch die Entwicklung des Praktikers selbst kommt voran, wann immer er oder sie sich in diesem Zustand befindet. Beispiel für ein ganz alltägliches Hook-up kann jedes Erlebnis sein, das uns ein Gefühl tiefen Friedens

---

<sup>1</sup> Ausgeglichenheit des Körperhaushalts

gibt. Wenn wir versunken eine schöne Blume betrachten, uns einem Sonnenuntergang hingeben oder über das Lächeln eines Neugeborenen Glück verspüren.

Der Praktiker wartet, bis er oder sie diesen Zustand erreicht hat, bevor er zu arbeiten beginnt und versucht, diesen während der ganzen Behandlung beizubehalten. In diesem Zustand ist der Praktiker fähig, intuitiv, kreativ, dynamisch, lebendig und vibrierend, friedlich, aber niemals passiv zu sein. Es ist ein veränderter Zustand, in dem wir Zugang zu tiefer liegenden Wissensschichten haben, als es uns mit unserem denkenden Bewußtsein möglich ist, vergleichbar den Erfahrungen, die wir machen können, wenn wir über Hypnose, Visualisierung oder über Traumzustände Verbindung aufnehmen mit unseren inneren Bildern und Quellen, jenseits von Nachdenken und Analyse.

### **Der Praktiker als "Vermittler"**

Der Praktiker in diesem veränderten und dennoch verbundenen Zustand fühlt den Körper des Klienten in seinem ruhenden Gewicht und in seiner Bewegung und läßt sich auf eine innere Fragestellung ein: Welcher Art ist die Weichheit, Leichtigkeit, Mühelosigkeit, die Freiheit der Bewegung und die Lebendigkeit dieses Körpers? Wie sollte sich dieser Körper fühlen? Wie sollte oder könnte er sich bewegen? Wie sollte er sein? Die Antworten werden durch das Bewußtsein des Praktikers - in Form von Empfindungen - in das Bewußtsein des Klienten vermittelt, und der Körper verändert sich in dem Maße, in dem die Verbindung zwischen beiden verwirklicht ist. Auch wenn es die Hände des Praktikers sind, die den Körper des Klienten berühren, ist es doch das Bewußtsein des Praktikers und des Klienten, welches den Informationsfluß wahrnimmt, der dem Körper erlaubt, sich zu verändern.

Eventuelle Ziele, Gedanken, Absichten und analytische Überlegungen des Praktikers müssen aus dem Weg geräumt sein, weil keine dieser Überlegungen und Absichten eine grundlegende Veränderung in der behandelten Person bewirken kann. "Ich bin einfach da", sagte Milton. "Ich bin vergnügt". Zu seinen Studenten sagte er: "Sei einfach mit der Person. Du selber, bleib draußen, misch dich nicht ein."

Wenn wir wieder auf die Parallele in der Physik zurückkommen, können wir sagen, daß der Praktiker, der sich durch Hook-up auf eine erwünschte Frequenz eingestellt hat, ein Resonanzsystem mit dem Klienten bildet, aus dem sich ein optimaler Transfer von Energie ergibt. Deshalb ist die Beziehung zwischen ihnen beiden, dem Geber und dem Nehmer, so wichtig. "Letztendlich ist es die Beziehungsebene, die Form der Beziehung, die dann weit darüber hinaus zu anderen Dingen reicht", sagte der Physiker Henry Stapp über die Elementarteilchen.

### **Der Mind<sup>2</sup> - das Gedächtnis**

Der Mind speichert alle Erfahrungen von Individuen, die sie während ihres Lebens machen: Wahrnehmungen der äußeren Umgebung, innere Empfindungen, körperliche Aktivitäten und Gefühle. Reaktionsmuster entwickeln sich unbewußt, besonders die, die mit Gefühlen verbunden sind. Die Erinnerung an diese frühen Erfahrungen taucht in Bereichen jenseits der bewußten Gedankenwelt auf. Reaktionsmuster schließen Körperbewegungen mit ein, die Muskelaktivität bedingen. Aber das Muskelgewebe agiert nicht unabhängig. Entweder sind die Muskelantworten rein reflektorischer Art, wie etwa bei einem Baby, das sein Gleichgewicht und seinen Koordinationssinn entwickelt, indem es auf neurale Botschaften antwortet, die es durch den Kontakt seiner Füßchen mit dem Boden erhält und die es solange modifiziert, bis es stehen und sich vorwärts bewegen kann. Oder die Muskelreaktionen sind willkürlicher Art. Wenn wir zum Beispiel in voller Absicht den Arm heben, um nach ei-

---

<sup>2</sup> Der englische Begriff 'mind' umfaßt vieles: Sinn, Gemüt, Herz, Verstand; Geist; Meinung, Ansicht; Erinnerung, Gedächtnis; Absicht

nem Gegenstand zu greifen, dann entstehen die Reaktionen aus Signalen, die an das Zentralnervensystem gehen und von dort kommen. Ebenso entstehen sie durch das Gefühl aktivierten Muskelreaktionen aus Vorgängen im Mind, im Gedächtnis.

## Die Quelle der Probleme

### Wie man sich Schmerz "anlernt"

Körperliche Reaktionsmuster können gelernt oder unter bestimmten Bedingungen erworben oder durch biologischen Streß ausgelöst werden. Hans Selye nannte letzteres "General Adaption Syndrome": Unser Körper reagiert mit jeweils sehr ähnlichen Abläufen auf eine Unzahl von Stressoren unterschiedlichster Art. Oft behält ein Mensch, der ein zunächst für das Überleben notwendiges Reaktionsmuster entwickelt hat, oder ein Muster für das Aufrechterhalten der Körperhomöostase, dieses körperliche Reaktionsmuster bei, obwohl es später überflüssig und sogar schädlich für ihn wird.

So mag ein bestimmter Mensch, z.B. aufgrund von körperlichen Mißbildungen oder Schädigungen mit psychischem, emotionalem oder spirituellem Hintergrund problematische Reaktionsmuster entwickeln. Im körperlichen Bereich können Unfälle oder andere Verletzungen die Fähigkeit des Körpers, adäquat zu reagieren, verändern und dadurch direkten organischen Schaden hervorrufen. Genetische oder andere organische Abweichungen können ebenfalls angemessene körperliche Reaktionen verändern oder ganz verhindern. Zudem kann es passieren, daß der Körper auf solche Schädigung mit Kompensation in einer Art reagiert, die mit der Zeit weitere Schädigung hervorbringt. Zum Beispiel können Personen mit Knieverletzung eine Schonhaltung entwickeln, die Hüft- oder Rückenschmerzen hervorrufen kann. Diese beiden Mechanismen - die direkte Verletzung und die Kompensation - können die Reaktionen auf andere interne oder externe Reize verändern, die mit der ursprünglichen Verletzung oder der kompensatorischen Folgeerscheinung überhaupt nichts zu tun haben.

Emotionen wie Angst, Furcht, Depression oder Zorn produzieren ebenfalls charakteristische Reaktionsmuster mit körperlichen Entsprechungen. Menschen in solchen Zuständen sind verhältnismäßig leicht durch ihre Körpersprache und ihren Körperausdruck zu erkennen. Wenn diese Gefühle sich in einem Menschen verfestigen oder chronisch werden, können schädliche psychologische und körperliche Muster daraus resultieren. Die Schwäche und Hoffnungslosigkeit, die bezeichnend ist für den Verlust spiritueller Werte - auch wenn das nicht beim Namen genannt wird - kann ebenfalls in Veränderungen der Reaktion und in abweichenden körperlichen Mustern oder abweichendem psychologischem Verhalten sichtbar werden.

### Muskelspannung

Vielleicht die einfachste Art viele der oben beschriebenen körperlichen Veränderungen zusammenfassend zu beschreiben, ist zu sagen: Sie verändern den Spannungszustand in den Muskeln und im Bindegewebe. Auch wenn Hormone und andere biochemische Abläufe bei solchen Veränderungen mitwirken, kann doch ein Großteil der eigentlichen Wirkung an der Muskelaktivität gesehen werden. Muskeln bilden den größten Bestandteil der Körpermasse, sie halten nicht nur den Körper zusammen und geben all seinen Bewegungen Kraft, sondern sie pumpen auch das sauerstoffreiche Blut, das die Körperzellen ernährt. Die Muskeln regulieren auch den Fluß des Blutes in den Arterien, die sie umfassen. Ohne die Muskeln, die unsere Augen in Bewegung halten, könnten wir nicht sehen. Ohne die muskuläre peristaltische Bewegung des Gastrointestinaltraktes könnten wir nicht verdauen und ausscheiden.

Muskeln haben einen Ruhetonus, aber sie ziehen sich auch zusammen und entspannen, um

ihre Aktionen im Körper hervorzubringen. Wenn der Ruhetonus oder das koordinierte Zusammenspiel von Kontraktion und Entspannung des Muskelgewebes mit den Bedürfnissen der Person nicht in Einklang sind, entstehen daraus unausweichlich Probleme. Übermäßige Muskelanspannung kann z.B. verengte Arterien, Schmerz, Unbehagen, Gleichgewichtsstörungen, Verlust oder Fehlfunktion von Körperbewegungen verursachen und eine übermäßige Reaktion auf Botschaften aus der inneren und äußeren Umgebung hervorrufen. Es entsteht ein eskalierender oder schädlicher Kreislauf.

Ebenso kann eine ungenügende Spannung (Hypotonus) ein Ungleichgewicht hervorrufen, den Verlust oder eine Dysfunktion von Körperbewegungen bewirken, wie auch Schwäche und unangemessene Wahrnehmung von Reaktionen auf Botschaften aus der inneren und äußeren Umgebung auslösen.

Der Muskeltonus stellt demnach eine Antwort auf die innere und äußere Umgebung dar, die von vergangenen Ereignissen und Wahrnehmungen beeinflusst und gestaltet sein kann. Die Hindernisse für eine positive Veränderung liegen in den mentalen Reaktionsmustern, die die Muskelreaktionen auslösen. Diese Hindernisse sind aus vergangenen körperlichen, emotional/psychologischen und spirituellen Erlebnissen zusammengesetzt.

Der Versuch, Spannungsmuster durch große persönliche Anstrengung zu verändern, schafft häufig zusätzliche Probleme. Wo bereits Überspannung (Hypertonus) ist, bewirkt Anstrengung nur eine zusätzliche Verstärkung der bereits erhöhten Spannungsmuster. Wo bereits Unterspannung (Hypotonus) ist, überfordert große Anstrengung die geschwächte Fähigkeit des Körpers, eine Stimulation wahrzunehmen und darauf zu reagieren.

## Wie das Verfahren wirkt

### **Das Unterbrechen der Muster**

„Nichts kann sich verändern, bevor das alte Muster nicht unterbrochen ist“ sagte Milton Trager. Um zu angemessenen und lebensverstärkenden Antworten auf die aus dem Inneren des Körpers und aus der Außenwelt stammenden Botschaften zu kommen, muß man zuerst die alten Reaktionsmuster unterbrechen. Aber das Unterbrechen braucht keine aggressive oder bedrohliche Handlung zu sein - und sollte es auch nicht sein - besonders dann, wenn das alte Muster in einem Zuviel an Spannung besteht, denn solche Gewaltanwendung ruft im Körper nur weitere Anstrengung hervor, um das Gleichgewicht des Körpers zu erhalten. „Hart“ zu arbeiten kriert Spannung und hält sie aufrecht. Eine kurzfristige Erholung kann zwar eintreten, wenn der Körper und Geist zur Erschöpfung getrieben werden, aber das zugrunde liegende Muster wird dadurch nicht verändert.

Sogar wenn das alte Muster eines von zu geringer Reaktion ist - zu wenig Spannung - wie bei Lähmungen oder anderen Zuständen, in denen Schwäche vorherrschend ist, produziert hartes Arbeiten mehr Spannung, als das geschwächte Gewebe beantworten kann. Zuerst muß der Praktiker dem Klienten helfen, kleine externe und interne Empfindungen wahrzunehmen und eine minimale Reaktion auf diese leichten, feinen Impulse zu entwickeln. Sobald eine minimale Reaktion herausgelockt wurde, ist das alte Muster gebrochen, und ein neues Muster kann geformt und aufgebaut werden.

### **Etwas Besseres fühlen**

Der Klient muß zuerst etwas Anderes und Besseres fühlen können, um ein unterschiedliches und besseres Muster aufbauen und entwickeln zu können. Wenn ich immer ängstlich bin, kann ich mich nicht grundsätzlich ändern, bevor ich nicht Wohlsein und Behaglichkeit erfahren

habe. Sobald ich ein besseres Gefühl erlebt habe, ist die Möglichkeit, zu diesem besseren Gefühlszustand zurückzukehren, immer vorhanden. Psychologen würden diesen Ansatz als eine Förderung positiven Wandels durch situationsabhängiges Lernen, Erinnern und Verhalten einstufen. Eine Art von Konditionierung, in welcher Verbindungen zwischen Gefühlszuständen und den Körperfunktionen geknüpft werden. Wenn man zu einem positiven Gefühlszustand, der mit einer verbesserten Funktion verbunden wurde, zurückkommt, wird der Körper automatisch auch in diese verbesserte Funktion zurückkehren. Dieses neue Lernen neutralisiert das bereits unter viel anstrengenderen Bedingungen Gelernte, das möglicherweise mit Körperspannung, mit Festhalten, übertriebener Kontrolle oder Schwäche und Lähmung in Verbindung gebracht worden war.

### **Ansteckung durch Fühlen**

Nachzudenken über Wohlergehen, Entspannung, Frieden und natürliche Beweglichkeit ist nicht dasselbe, wie das alles zu fühlen, obwohl in beiden Fällen, beim Denken und Fühlen, unser Mind benutzt wird. Wir können das Fühlen als den Grundzustand betrachten, aus dem die Mind-Funktionen des Denkens, Planens und Analysierens entstehen. Aber das Fühlen "zu fühlen" ist eine andere Art von Erfahrung. Wenn Geist (Mind) und Körper in Ruhe und Frieden sind, erfahren wir einen Zustand des Fühlens, der sich nicht nur uns selbst zeigt, sondern auch den Personen um uns. Jeder von uns kann die Gegenwart einer Person, die sich innerlich wohlfühlt und in Frieden ist, spüren. Das Fühlen, das diese Person ausstrahlt, kann sogar ansteckend sein. In der TRAGER Arbeit wird das Ansteckende dieses Zustands in voller Absicht und therapeutisch vom Praktiker zum Wohle des Behandelten genutzt. Es wird seinem Mind durch Berührung und andere Sinneswahrnehmungen nahegebracht. Im Mind des Behandelten wird dieser Zustand gefühlt, "eingefangen", und es werden die entsprechenden Veränderungen im Körper produziert.

### **Das Gewebe "denkt nicht"**

Muskeln, Bindegewebe und Knochen denken nicht; sie empfinden nur und geben ihre Wahrnehmungen an das Zentralnervensystem weiter. Veränderungen in diesen Geweben werden von den höheren Zentren des Organismus gesteuert. Die Änderungen können augenblicklich durch einen Reflexbogen zu und von der Wirbelsäule herbeigeführt werden, oder durch Gedanken, Wünsche und Gefühlszustände. Und die Muskeln und übrigen Gewebe werden zu ausführenden Dienern dieser Botschaften aus den höheren Zentren.

### **Wie könnte es sein, was wäre möglich?**

Praktiker benutzen ein von ihrem eigenen Zustand abhängiges Lernen und Erinnern, um Veränderungen in ihrem persönlichen Körperzustand hervorzubringen. Dadurch daß Praktiker sich innerlich fragen und einen Gefühlszustand wachrufen, der friedliche und entspannte, leichte und freie Bewegungen mit sich bringt, antworten ihre eigenen Körper darauf, indem sie weich, anmutig, leicht und beschwerdefrei werden. Gerade dieses innere Fragen muß mit Leichtigkeit vor sich gehen, um das Zurückholen des erwünschten Gefühlszustandes zu erleichtern. Dieselben Fragen werden gestellt in bezug auf den Behandelten, während Botschaften freier, leichter, sanfter, weicher, angenehmer, müheloser, ausgeglichener, verständnisvoller und anmutiger Bewegung ohne Unterbrechung und sich wiederholend an den Körper des Empfangenden weitergegeben werden. Was ist weich? Was ist leicht? Was ist frei? Und was ist weicher als das? Und was ist leichter? Und was ist freier?

### **"Es ist wie die Masern"**

"Du kriegst es von jemandem, der es hat", sagt Milton. Ein Gefühl kann so ansteckend sein

wie ein Gähnen. Der Praktiker lädt die Atmosphäre mit dem "Virus" der Entspannung, des Friedens, der fließenden Bewegung auf. Jede Aktion, jedes Wort, jede Berührung ist voll von diesem Virus, bis der Behandelte den Virus eingefangen und sich angesteckt hat.

### **Das Gefühl erinnern und es wieder hervorholen**

"Ich lag auf dem Tisch und fühlte mich richtig gut, und es fühlte sich an wie ..... Nun, ja, wie fühlte es sich an?"

Wie bei einer hypnotischen Suggestion bringt das Wiedererinnern des Gefühls, das bei einer TRAGER Anwendung erfahren wurde, die ganze dabei gemachte Erfahrung und das damit verbundene erwünschte Bewegungsverhalten wieder ins Gedächtnis zurück. Manchmal genügt allein der Akt des Fragens, um die Erinnerung wachzurufen; ein andermal ruft eine einfache Arm- oder Beinbewegung nach Art des Bewegungserlebnisses in der TRAGER Sitzung die Erfahrung im ganzen Körper wieder hervor. Je öfter dieses Hervorrufen angewandt wird, desto einfacher wird es, in den vorteilhafteren Zustand zu gelangen.

### **TRAGER ist keine Technik**

Die BASIS VON TRAGER ist Fühlen und die Reaktion darauf. Wenn nichts gefühlt wird, dann passiert nichts. Ist einmal etwas Angenehmeres gefühlt worden, kann es völlig unnötig sein, den Empfangenden weiter zu berühren oder ihn irgend etwas zu lehren. Obwohl standardisierte Bewegungen gelehrt und wie üblich ausgeführt werden, sind sie niemals Routine. Jede Person bringt einen anderen Körper und eine andere Geschichte mit. Der Praktiker fühlt, was der Empfänger mitbringt und handelt entsprechend, indem er nur darauf reagiert, was er oder sie fühlt. Die Arbeit ist dann zu Ende gebracht, wenn der Empfänger in seinem Körper die positive Reaktion empfindet. Das kann eine Stunde brauchen oder eine Sekunde, eine Sitzung oder viele, das hängt ganz von der Entwicklung des Praktikers und von der Natur der Probleme ab, die der zu Behandelnde mitbringt. Neue Bewegungen können in dem Augenblick kreiert werden, in dem sie für die jeweilig Person, die die Behandlung erfährt, angemessen sind.

### **Technik/Verfahrensweise**

Wenn im Bewußtsein bleibt, daß es sich bei TRAGER um keine Technik im eigentlichen Sinne handelt, ist es möglich, Details der Arbeit vorzustellen und die spezifische Weise zu beschreiben, in der ein TRAGER Praktiker vorgeht. Aber wohlgemerkt, nicht der Beitrag an Technik führt Veränderung herbei. Techniken und Bewegungsabläufe sind nur deshalb geschaffen worden, weil sie den Behandelten helfen, Gefühle aufzunehmen und sich dann selbst in positiver Richtung zu wandeln.

### **Stuktur und Funktion**

Die TRAGER Herangehensweise ist eher funktional als strukturell. Obwohl die Praktiker Anatomie lernen und dieses Wissen nutzen, ist ihr Ziel nicht, den Körper wieder "auszurichten" oder in die "richtige" Stellung zu bringen. Sie wollen dem Behandelten dazu verhelfen, daß er alle Bewegungen angenehm, schmerzlos und genußvoll ausführen kann. Ständig beobachten und fühlen sie, was sich bewegt und was nicht, wie sich etwas bewegt oder nicht bewegt. Sie suchen eher nach einer einfachen Balance als nach einer sogenannten "richtigen" Haltung, die nur allzuoft eine unnötige Muskelspannung hervorruft. So ist die TRAGER Herangehensweise unabhängig vom Formalen. TRAGER sucht die freie Bewegung. Aus diesem Grund hat das TRAGER Institut die 'Tanzende Wolke' in chinesischer Kalligraphie als Logo.

## Schmerz

Die TRAGER Herangehensweise ist schmerzlos. Der zu Behandelnde wird aufgefordert, den Praktiker auf jeden Schmerz hinzuweisen, der während der Sitzung entsteht oder sich verstärkt. Die vielen Menschen, die nach dem Motto “ohne Schmerz/kein Gewinn” (no pain/no gain) leben oder sonstwie daran gewöhnt sind, Schmerz zu ertragen, finden es oft extrem schwer, dieser Aufforderung nachzukommen. Zusätzlich zu ihrem grundsätzlichen Wunsch “nicht zu verletzen”, der ihrer Herangehensweise eigen ist, schließen Praktiker Schmerz aus bei ihrer Arbeit, um die schmerzvollen Muster nicht zu verstärken, die die Behandelten mitbringen. Schmerz macht wachsam, Schmerz läßt den Behandelten auf der Hut sein, und das bedeutet Spannung im Gewebe.

Nach der Behandlung fordert der TRAGER Praktiker die behandelte Person auf, nicht nach dem Schmerz zu suchen. Sehr oft möchte der Behandelte sofort, nachdem er in der Behandlung eine Schmerzerleichterung erfahren hat, sehen, wie weit sie oder er den zuvor schmerzvollen Körperteil jetzt bewegen kann, bevor der Schmerz zurückkommt. Das verstärkt aber wieder nur das Schmerzmuster und macht einen Teil der eben vollendeten Arbeit wieder zunichte.

## Tischarbeit

Die zwei Hauptkomponenten der TRAGER Arbeit bestehen aus Tischarbeit und Bewegungserziehung, die Milton Mentastics (mentale Gymnastik) nannte. Bei der Tischarbeit liegt der die Behandlung Empfangende auf einem weichgepolsterten Tisch und trägt leichte Kleidung oder lediglich Unterwäsche, wenn er sich damit wohlfühlt. Wenn es jemandem zu beschwerlich ist, sich hinzulegen, ist es auch möglich, diesen Teil der Arbeit einer Sitzposition oder einer anderen Position anzupassen. Der Praktiker kann ausschließlich an einer Problemzone und den mit ihr in Verbindung stehenden Teilen arbeiten oder eine Ganzkörpersitzung von bis zu anderthalb Stunden geben. Während einer Ganzkörpersitzung liegt der zu Behandelnde zunächst auf dem Rücken. Der Praktiker beginnt an Kopf und Hals zu arbeiten, bewegt dann die unteren Gliedmaßen, setzt seine Arbeit in der Bauchregion an Brust und Armen fort. Dann dreht sich der Behandelte in Bauchlage, und der Praktiker arbeitet auf der Rückseite an den unteren Gliedmaßen, dann an den Schultern, dem Rücken und dem Becken. Nachdem sich der Behandelte wieder in die Rückenlage gebracht hat, beendet der Praktiker die Arbeit, indem er sich kurz wieder dem Kopf und dem Hals zuwendet.

## MENTASTICS

Vor der Tischarbeit oder nachher, oder während beider Sequenzen, zeigt der TRAGER Praktiker seinem Klienten einige extrem einfache Bewegungen, um das Körpergefühl, das bei der Tischarbeit entstanden ist, wieder zu erzeugen. Diese Bewegungen können von nun an beliebig genutzt werden, um entweder bei bestimmten körperlichen Problemen zu helfen oder um den entspannten Zustand freifließender Bewegung, wie er bei der Tischarbeit erlebt wurde, wieder hervorzurufen. Manche Praktiker bieten regelmäßige MENTASTICS-Kurse für kleine Gruppen an, ohne die Komponente der Tischarbeit.

Der Praktiker benutzt manchmal eine bildhafte Sprache, um dem Klienten zu helfen, das Gefühl für eine Bewegung zu entwickeln. Alle Bewegungen können leicht und spielerisch ausgeführt werden, ohne Anstrengung oder Bemühen. Der Praktiker mag bestimmte Bewegungen wählen, die Milton lehrte, oder er erfindet neue Bewegungen und Bilder, die auf die persönlichen Bedürfnisse des Empfängers zugeschnitten sind. Alle Bewegungen sind darauf angelegt, dem Klienten die Empfindungen des Körpers und Geistes bewußter zu machen. Sie fördern Balance, Sinn für Anmut und Koordination und sie verstärken Gefüh-



le von Streckung, Leichtigkeit und ungezwungener Lockerheit.

MENTASTICS sind keine Übungen im herkömmlichen Sinn. Es gibt keine bestimmte Anzahl von Wiederholungen, es gibt auch keine bestimmte Zeitdauer, in der sie auszuführen wären. Wie in der Tischarbeit gilt: Sobald die Antwort gefühlt wurde, ist die Aufgabe erfüllt. Die Bewegungen können den Tag über leicht angewendet werden. Es ist keine extra Kleidung oder Zubehör erforderlich. Die Bewegungen sind gewöhnlich klein und subtil und ziehen keine unerwünschte Aufmerksamkeit auf sich. Ihr Zweck ist es, die positiven Empfindungen wieder hervorzurufen, die es dem Körper erlauben, sich auf angenehme und leichte Art zu bewegen.

### **Das Gewebe fühlen**

Während der Tischarbeit fühlt sich der Praktiker ein und behandelt gleichzeitig, während er das Körpergewebe fühlt. Das Gewebe am ganzen Körper sollte sich leicht, weich und in einer wohligen Spannung anfühlen, fast flauschig beim Berühren. Es sollte sich leicht bewegen lassen. Praktiker benutzen ihre ganze Hand zum Umfassen und geben damit jeder berührten Körperpartie Sicherheit; die Hände sind sanfte Sensoren, die genau das Gefühl weitergeben, das das Gewebe des Empfängers haben sollte. Die TRAGER Bewegung wird durch den ganzen Körper des Praktikers, nicht nur durch die Muskelaktivität seiner Arme, hervorgerufen.

### **Das Gewicht fühlen**

Die Fähigkeit, das Gewicht des Körpers zu fühlen, sein eigenes und das des Klienten, ist von wesentlicher Bedeutung für die Effektivität des Praktikers. Der Fortschritt des Klienten hängt ebenfalls von seiner Fähigkeit ab, Gewicht im Körper zu fühlen und tief vertraut damit zu werden, besonders während der MENTASTICS. Der Praktiker hebt einen Arm oder ein Bein des Klienten und fühlt das Gewicht. Wenn der Klient unbewußt Muskelanstrengung benutzt, um die Schwerkraft davon abzuhalten, sein ganzes Gewicht in die Hände des Praktikers zu geben, dann bedeutet das mehr Arbeit für den Praktiker. Während der ganzen Sitzung fühlt der Praktiker das Gewicht des Körpers. Wenn er das ganze Gewicht in die Hand bekommt, ist das Gewebe entspannt. Genauso bleibt der Praktiker ständig in Verbindung mit seinem eigenen Gewicht, indem er dessen Beziehung zu Schwerkraft und Gleichgewicht richtig einschätzt, wobei er diese Gewichtswahrnehmung dazu benutzt, sein persönliches Wohlbefinden und seine Ungezwungenheit aufrechtzuerhalten und diese Qualitäten dem Klienten zu vermitteln.

Bei den MENTASTICS unterweist der Praktiker die Klienten darin, ihr eigenes Gewicht zu fühlen und es willentlich der Schwerkraft zu überlassen. Die ist eine der schwersten Aufgaben für all jene, die überzeugt sind, daß es einer Anstrengung bedarf, um etwas Nennenswertes zu erreichen. Den Unterschenkel vom Becken herabfallen zu lassen, einen Arm einfach auf die Seite fallen zu lassen, das können für viele Menschen tiefe und neue Erfahrungen sein.

### **Das Gewicht "füttert" die Hände**

Indem der Praktiker ständig das Gewicht des Körpers fühlt, setzt er den Körper des Klienten während der Tischarbeit in Bewegung. Der Kopf wird von einer Seite zur anderen gerollt, oder das Bein wird gerollt, oder der Arm geschwungen, immer in den natürlichen Bewegungsrichtungen des Körpers und nur innerhalb der Grenzen, in denen Bewegung frei und leicht ist. Manchmal ist der freie Bewegungsspielraum sehr begrenzt; manchmal gar nicht vorhanden. In diesem Fall kehrt der Praktiker dazu zurück, das Gewicht zu fühlen, bis ein spontanes Loslassen des Klienten größere Bewegungsmöglichkeit erlaubt.

Jedesmal wenn der Praktiker einen Körperteil in eine bestimmte Richtung bewegt, läßt er

zu, daß dieser Teil allein durch die Schwingkraft seines eigenen Gewichts zurückschwingt. Dasselbe Gewicht, einmal in Bewegung, kann benutzt werden, um mit sehr wenig Kraftaufwand des Praktikers die Bewegung in beide Richtungen aufrechtzuerhalten. Es kann ebenso benutzt werden, um den Bewegungsspielraum weiter zu vergrößern, sobald die Muskeln des Klienten loslassen und die weiter ausholende Bewegung erlauben. Das sich in Bewegung befindliche Gewicht bestimmter Körperteile setzt auch andere Teile in Bewegung, wie die sich ausbreitenden Schwingungen einer Welle. Das Zurück- und Vorrollen eines Beines auf dem Tisch zum Beispiel, läßt den Fuß frei hin und her wackeln. Die Schwingkraft dieses Beines oder Fußes, "füttert" die Hände des Praktikers. Bald ist es so, als ob der Körper sich wie von selbst ohne jedes Zutun des Praktikers bewegt. Diese von innen ausgelöste und mühelose Bewegung erlaubt dem Empfänger, mehr und tiefer loszulassen, ermöglicht ihm einen immer größeren Bewegungsspielraum, bis der Körper sich in völliger Freiheit bewegt.

### **Den Rhythmus des Körpers finden**

Große Körper bewegen sich anders als kleine. Größere Körperteile haben ein anderes Bewegungstempo als kleine. Praktiker suchen fühlend nach der natürlichsten Schwingung des Körperteils, den sie gerade rhythmisch bewegen. Sie gehen mit der körpereigenen Schwingung des die Sitzung Empfangenden synchron und formen auf diese Weise ein Resonanzsystem, das einen optimalen Energietransfer ermöglicht. Der Rhythmus lullt den Empfänger ein und setzt ihn in einen ruhigen und friedlichen Zustand, so daß der bewußte Verstand das Entspannen des Gewebes nicht mehr stört. Oft versucht ein Empfänger, der an diese Art von Loslassen noch nicht gewöhnt ist, bewußt die Bewegung vorwegzunehmen und zu kontrollieren, um "es richtig zu machen". Die Praktiker fühlen diese unnötige Anstrengung sofort, weil sie den Rhythmus unterbricht oder ihn fragmentiert. Sie kehren dann zu kleineren Bewegungen zurück, bis der Rhythmus wieder hergestellt ist.

Der einlullende Rhythmus läßt im Empfänger oft frühe Empfindungen aus den ersten Lebensjahren und der Kindheit hochkommen, während das Wiegen und sanfte Bewegen - besonders des Rückens und Beckens - anhält. Muster, die durch jahrelang angespannte Haltung entstanden sind, lösen sich oft durch diesen äußerlich und innerlich wirkenden Rhythmus auf, bis schließlich der Körper zur Ruhe kommt, einer Ruhe, die lebendig und vibrierend ist.

### **Die integrierende Welle**

TRAGER Bewegungen, sowohl am Tisch als auch während den MENTASTICS, sind rund und gleichen Wellen ohne klare Kanten und Grenzen. Sie sind weich und machen weich, wenn sie den Körper des Empfängers durchlaufen. Sie längen und strecken und öffnen aus der Mitte heraus. Sie schütteln, rollen und lockern das Gewebe und bringen die Muskeln in ein leichtes Schwingen. Sie lösen die Gelenke durch leichten Zug und indem sie dem Körpergewicht ermöglichen, mit Hilfe der Schwerkraft zu agieren.

Das Wichtigste an der TRAGER Berührung und Bewegung ist, daß sie die verschiedenen Partien des Körpers integriert und Körper und Mind mit Hilfe von Fühlen miteinander verbindet. Praktiker beobachten, wie die Bewegung eines Körperteils auf andere Teile wirkt und dort seine Resonanz findet, und sie arbeiten von Kopf bis Fuß auf diese Integration hin. Zum Beispiel bewegt der Praktiker bei der Tischarbeit die Schulter, den Rücken und das Becken des Klienten; vom Becken geht er dann wieder zurück zur Schulter und zum Rücken und verbindet die einzelnen Körperpartien durch Fühlen miteinander, indem er dem Empfänger der Sitzung das Gefühl der Ganzheit und Koordiniertheit seines Körpers vermittelt.

Die MENTASTICS-Bewegungen sind gleichfalls niemals unangemessen oder schroff, sondern immer anmutig und weich. Wenn der Klient geht, sinken seine Füße mit einer abrollenden

Bewegung tiefer in den Boden oder berühren ihn nur leicht, während er das Gewicht seines Körpers lässig von der einen auf die andere Seite verlagert. Dem Klienten wird gezeigt, wie er sich mit dem Fluß des Einatmens von einem Stuhl erheben kann, wie er einen Arm heben und ihn -der Schwerkraft überlassend - in einer spiralförmigen Bewegung fallen lassen kann. Jede dieser Bewegungen erlaubt es der Person, die Einheit aller Teile ihres Körpers zu erleben.

### **Was ist halb so viel? Was ist weniger?**

Der TRAGER Praktiker benutzt "weniger", um "mehr" zu erreichen. Die TRAGER Herangehensweise steigert das Körperbewußtsein und öffnet den Mind für eine feinere und differenziertere Wahrnehmung. Wo Überanspannung und übertrieben kraftvolle Anstrengung auftritt, ist die Frage angezeigt: "Was ist halb soviel?" Und die gleiche Frage kann nach jeder Wiederholung einer Bewegung gestellt werden. Diese Frage ist sowohl für den Praktiker als auch für den Klienten von Nutzen, weil beide demselben zielorientierten, sehr entschiedenen und mit Nachdruck auf Perfektion ausgerichteten modernen Lebensstil ausgeliefert sind. Die natürlichste Bewegung, in der alles am leichtesten mitschwingt - nicht mehr als das - ist gerade richtig. Wird da noch etwas hinzugefügt, verbessert sich absolut nichts. Wieviel Energie ist nötig, um die Wirkung der Schwerkraft auszugleichen? Und was ist halb so viel? Im Lichte dieses Bewußtseins werden alle Bewegungen ausgeglichener, anmutiger, vergnüglicher - und wirksamer. Und doch ist gerade die Präsenz dieses Bewußtseins äußerst schwierig zu lehren. Der Praktiker kann sie nur vermitteln, wenn er sie selbst integriert hat und somit verkörpert.

### **Widerstand**

In einer Eröffnungssitzung auf einer der Internationalen TRAGER Konferenzen bat eine TRAGER Praktikerin Milton Trager nachdrücklich um Hilfe: "Neulich bin ich aufheftigen Widerstand gestoßen", begann sie ihr Thema zur Sprache zu bringen. Milton unterbrach sie, "Gut, hör auf darauf zu stoßen". Verwirrt versuchte sie fortzufahren: "Aber was soll ich denn tun?" - Ohne einen Moment zu zögern antwortete Milton: "Sag: ‚Bitte entschuldige“".

Wenn Praktiker auf Widerstand in der Bewegung treffen, versuchen sie nicht, den Widerstand zu brechen. Sie machen einfach weniger, bis nichts mehr übrig bleibt, dem Widerstand gegeben werden kann. In diesem Augenblick gibt der Körper ganz natürlich nach, und mehr Bewegung wird möglich. Auf diese Weise wird die Botschaft von Verlässlichkeit und Sicherheit kontinuierlich geliefert, und eine Antwort läßt nicht lange auf sich warten.

### **Festes und Schlaffes**

So wie beim Widerstand arbeitet der Praktiker umso sanfter und weicher, je straffer, angespannter das Gewebe ist. Er unterstützt damit den Wandlungsprozeß solange, bis die Botschaft von Leichtigkeit und Weichheit beim Empfänger ankommt und das Gewebe sich locker und weich anfühlt. Bei einem Menschen, der zu locker ist - das kann seinen Grund in einer Schwäche, Schlaffheit oder auch in einer Lähmung haben - ruft der Praktiker die Reflextätigkeit der Muskeln hervor. Der Praktiker sucht durch einen leichten Widerstand eine Botschaft von Anspannung zu vermitteln, solange, bis die Fähigkeit, Widerstand zu geben, im Empfänger angesprochen ist. Die nötige Spannung wird dann durch Botschaften aus unterschiedlichen Richtungen aufrechterhalten. Das gewöhnt den Empfänger allmählich daran, den Signalen aus der Umwelt, die Widerstand erfordern, angemessen zu antworten.

### **Wiederholung**

Im Laufe einer TRAGER Sitzung sendet der Praktiker Tausende von Sinnesbotschaften an den Empfänger. Diese fast langweilige Wiederholung lullt den bewußten Verstand des Empfängers ein, weg von unangebrachtem Widerstand oder Überkontrolle. Gleichzeitig

ruft dies die angemessenen Reaktionen hervor. Mind und Körper lernen unbewußt durch solche Wiederholung, genauso wie ein Pianist ein Stück lernt, indem er seine Hände und Finger unzählige Male die vom Rhythmus hervorgerufenen Bewegungen machen läßt. Die so eingeübten Bewegungsmuster zielen auf die Teile des Körpers, die sie am meisten brauchen.

### **Und es fühlte sich an wie ... ?**

Der Praktiker lehrt den Empfänger, die neuen und positiven Muster von nun an wachzurufen, indem er ihn auffordert, sich mehr an das Gefühl einer Bewegung zu erinnern, als an spezifische Bewegungen oder Übungen. Das geschieht, während der Empfänger in einem ruhigen und rezeptiven Zustand ist, entweder nach den MENTASTICS oder nach der Tischarbeit. Die Art und Weise, dies ins Gedächtnis zurückzurufen, ist wichtig für das Hervorrufen des Gefühls. Weder der Praktiker noch der Klient fragen mit Betonung oder Nachdruck, eher nebenbei, fast gleichgültig, in einer Art träger Neugierde, die am bewußten, denkenden Verstand vorbeigeht: "Sie haben auf dem Tisch gelegen, und das hat sich angefühlt wie .... ? Wie fühlte es sich denn an?" "Ja, so ist dieser Körper!?" "Dieses Gefühl von Arm!?"

Der Empfänger kann dann zu jeder Zeit diese Erinnerung wachrufen, um dieses bessere Gefühl in einem bestimmten Körperteil zu reproduzieren. Überdies entsteht dieses Gefühl gewöhnlich bald im ganzen Körper, wenn die Erinnerung an dieses Gefühl erst einmal in einem Bereich hervorgerufen worden ist. Auf diese Weise kann eine einfache, kaum sichtbare Bewegung der Hand oder sogar nur eines Fingers die ganze durch TRAGER gemachte Erfahrung wieder hervorrufen. Und diese Erfahrung ist niemals weiter entfernt als jenes erlebte Gefühl.