

## Hanf: Renaissance einer alten Kulturpflanze

Die Maler van Gogh und Rembrandt schufen ihre Werke auf Hanfleinen, die ersten Jeans von Levi-Strauss waren aus Hanf-Textilien. Heute erlebt Cannabis eine Renaissance – auch in der Medizin.



### Licht und Leben

„Am Anfang war das Licht“: Ein Dokumentationsfilm, der die Gemüter erhitzt. Kann man sich tatsächlich nur von Licht ernähren? Eine kritische Nachlese und ein ausführliches Interview mit dem Regisseur.

### Heilsame Nadeln

Akupunkteure an Österreichs Spitälern verringern mit ihren Nadeln den Bedarf an Medikamenten. Wo und wie Akupunktur wirkt.

### Wechsel in Balance

Viele Frauen fürchten die Wechseljahre. Hormonyoga vermag die Beschwerden zu lindern.



# Mach dich leichter

Die Körperarbeit „Trager“ will helfen, den Körper mit dem Unbewussten zu verbinden. Ein kritischer Blick hinter eine noch nicht weit verbreitete Methode, die immer mehr Freunde findet.

Von Sabine Fisch



#### Die Autorin:

Sabine Fisch ist Gesundheitsjournalistin und Moderatorin. Sie arbeitet für Medien wie Radio Ö1 (Dimensionen, Radiodoktor), die Österreichische Ärztezeitung und die Ärztestwoche und Publikumszeitschriften wie Gesundes Österreich und das neue deutsche Publikumsmagazin Perspektive Medizin. [www.sabinefisch.at](http://www.sabinefisch.at)

Streichen, wiegen, dehnen, schütteln – während einer Tragerbehandlung geht es immer um Sanftheit, Entspannung und Leichtigkeit. Der Klient lässt buchstäblich an sich arbeiten, bleibt passiv und soll so tiefe Entspannung und Wohlbefinden erfahren, sagen die Anbieter dieser noch nicht sehr weit verbreiteten Methode. „Der Klient erlebt Trager wie eine Pause, Passivität, er erfährt, er muss nichts tun, er kann sich hingeben“, erläutert Hedi Stieg-Breuss die Eckpunkte der Trager-Methode: „Die Praktikerin nimmt ihm sein Körpergewicht ab, bewegt den Körper spielerisch und hilft damit beim Entspannen des Geistes.“ Hedi Stieg-Breuss ist seit 20 Jahren Trager-Praktikerin in Wien. An der Methode schätzt sie vor allem die friedliche Stimmung, die die Methode beim Klienten, aber durchaus auch bei der Praktikerin erzeugt.

Der Namensgeber der Trager-Methode ist ein amerikanischer Tänzer, Akrobat und Arzt mit Namen Dr. Milton Trager (siehe Kasten nächste Seite). Die Quintessenz seiner Methode ist die Frage: „Was könnte noch leichter sein?“ Alles im Leben verläuft in Wellenbewegungen. Dieses Wissen macht sich die Trager-Methode zu nutze. Der Trager-Praktiker bewegt den Körper ganz sanft, spielt mit dem Körpergewicht und versetzt mit sanften Berührungen und Bewegungen den ganzen Körper des Klienten oder der Klientin in leichte Wellenbewegungen. Dies lockert Verspannungen, lässt Blockaden schmelzen und bewirkt ein „Hook up“ – ein Begriff, der etwa „zusammenschließen“ oder auch „verbinden“ bedeutet. „Körper und Unbewusstes gehen eine Verbindung ein“, erläutert Trager-Praktikerin Gertraud Neumayr, die in Mattsee bei Salzburg ihre Praxis hat.

Die Ergebnisse dieser Behandlung? Entspannung, Leichtigkeit und eine veränderte, offene Körperhaltung. Diese äußere Veränderung geht im besten Fall mit einer gelösteren inneren Haltung einher: „Ich kann beim Tragen eine Erfahrung der Weite machen“, sagt auch Hedi Stieg-

Breuss, die mit der Trager-Methode ihre Träume verwirklichen konnte: „Mit dieser Körpertherapie kann ich mit meinen Händen und mit Menschen tanzen“, berichtet sie begeistert. Und tatsächlich erscheint die Trager-Behandlung wie ein Tanz – auch wenn der Klient auf dem Behandlungstisch liegt und die Praktikerin die Bewegungsarbeit leistet (siehe Erfahrungsbericht nächste Seite).

„Tragern ist eine gute Möglichkeit, den freien Fluss der Energie im Körper zu unterstützen“, sagt auch Shiatsu-Praktiker, Psychotherapeut und lebensweise-Fachbeiratsmitglied Eduard Tripp, der lange auch Vorstand im Shiatsu-Verband war. Grenzen der Methode sieht er dort, wo es um Diagnostik und ein umfassendes Behandlungskonzept geht. Hier sieht er andere körpertherapeutische Methoden, wie beispielsweise Shiatsu im Vorteil. Tripp hält Tragern aber für eine ausgezeichnete Unterstützung für Menschen, die mit ihrem Körper arbeiten wollen, die Körper und Geist stärker miteinander in Verbindung bringen und Stress abbauen wollen.

#### Besonders Kinder profitieren von der Methode

Tragern (sprich „trägern“) eignet sich sowohl für gesunde als auch für kranke Menschen, für Erwachsene und Kinder: „Kinder profitieren sogar besonders von dieser Methode“, ist Gertraud Neumayr überzeugt, die in ihrer Praxis viele Kinder mit der Trager-Methode behandelt. Vor allem Kinder, denen Hyperaktivität zugeschrieben wird, entwicklungsverzögerte Kinder aber auch Kinder, die einen Unfall hatten und mit den Folgen auf den Bewegungsapparat zu kämpfen haben, helfe diese Methode. „Die Trager-Methode hat eine spielerische Komponente, die bei Kindern sehr gut ankommt“, berichtet Neumayr. Die kleinen Klienten lernen damit, sich wieder spielerisch und ganz selbstverständlich zu bewegen. Gertraud Neumayr verbindet die Berührungen und Wellenbewegungen bei Kindern mit Singen und



Reimen, denn „die Sprache ist mit Bewegung eng verbunden.“ Die Ergebnisse der Behandlung auf die Kinder sprechen für sich: „Die Kinder werden ruhiger, sie fühlen sich geerdet und sind gleichzeitig fasziniert von der Leichtigkeit, die sie fühlen“, so Neumayr: „Manche Kinder sagen nach einer solchen Sitzung, sie könnten jetzt fliegen oder sie seien Tiger – und alle gehen sie fröhlicher weg, als sie gekommen sind.“

Tragern ist vor allem eine Bewegungslehre: „Wir sind im Alltag oft so gehalten, etwa wenn wir dauernd am Computer sitzen“, sagt Hedi Stieg-Breuss, „mit der Trager-Methode kann der Körper wieder mehr Leichtigkeit und Offenheit erfahren. Der Klient kann lernen, wie er mühelos aufrecht sitzen kann.“ Die Trager-Praktikerin, die die Methode auch auf der ganzen Welt unterrichtet, spricht übrigens von einem Weg, den Klient und Praktiker in einer Sitzung beschreiten.

Ein wesentlicher Begriff in der Trager-Arbeit ist das „somatische Lernen“, also „das Lernen über den Körper“. Vermittelt werden Gefühle der Leichtigkeit, wie etwa ein Weiten des Brustkorbs: „Ein Brustkorb, der viel Raum hat, der beweglich ist – das ist ein angenehmes Gefühl, an das sich der Klient gerne erinnern wird“, erläutert Stieg-Breuss. Die Methode wird nicht nur passiv vom Klienten oder der Klientin wahrgenommen. Neben der Arbeit auf dem Behandlungstisch wird mit Mentastics gearbeitet – ein Kunstwort aus „Mental“ und „Gymnastik“. Mentastics sind Wahrnehmungsübungen, mit denen der Klient lernt, seinen Körper mühelos und leicht zu bewegen: „Diese Mühelosigkeit wirkt auch auf Geist und Seele“, erläutert Gertraud Neumayr. Die Übungen sind sehr einfach und beruhen immer auf der Frage: „Was möchte mein Körper jetzt?“ und „Wie könnte es noch leichter sein?“ Über die

Die Trager-Methode hat eine spielerische Komponente, die besonders bei Kindern sehr gut ankommt. Foto: privat

**Informationen zur Körperarbeit Trager:**

www.trager.at  
www.trager.com  
www.gefuehltebewegung.at  
www.shiatsu-austria.at

**Buchtipps:**

Milton Trager, Cathy Guadagno Hammond: „Meditation und Bewegung – Trager Mentastics“ Irisana-Verlag, 1996

Wahrnehmung des eigenen Körpers, die Gefühle, die etwa das Spüren der Fußsohlen auf dem Boden, ein tiefer Atemzug oder das Öffnen der Arme vermitteln, wird auch innerlich ein Gefühl der Weite, der Leichtigkeit ermöglicht.

Die Methode eignet sich aber nicht nur für gesunde Menschen, die sich mehr Leichtigkeit im Alltag wünschen. Auch bei verschiedenen Krankheiten hat sich Tragen, als Ergänzung zur Schulmedizin, durchaus als sinnvoll erwiesen. So kann sie etwa bei Schmerzzuständen ebenso zum Einsatz kommen wie bei innerer Anspannung, Stress und Schlafstörungen. Die Auswirkungen, die Tragen auf das vegetative Nervensystem hat, konnte mittlerweile auch in einer Studie nachgewiesen werden. Dabei wurde mittels Herzfrequenzvariabilitätsmessung bei Klienten und Praktikern der Grad der Entspannung ermittelt, der mit einer Tragersitzung erreicht werden kann. Die Herzfrequenzvariabilitätsmessung macht sichtbar, wie der Rhythmus des Herzens auf Atmung, Haltung und Stress reagiert. Das vegetative Nervensystem besteht aus Sympathikus und Parasympathikus. Ersterer sorgt, vereinfacht ausgedrückt, für Aktion, zweiterer für Entspannung. Gerät dieses System zum Beispiel aufgrund von Stress oder Schlafstörungen aus dem Gleichgewicht, lässt sich dies über eine Messung der Herzfrequenzvariabilität ablesen. Getestet wurden sowohl Trager-Praktiker als auch Klienten – insgesamt nahmen 193 Personen an der Studie teil. Sichtbar wurde, wie entspannend diese Methode auch für den Trager-Praktiker ist. Noch deutlicher zeigte sich die entspannende Wirkung des Tragens bei den Klienten: 40 Prozent der Studienteilnehmer entspannten periphere Muskulatur, Atmung und Herz sofort, bei 88 Prozent sank der Puls, bei 75 Prozent zeigte sich eine deutliche Entspannung des vegetativen Nervensystems. ➔

## Woher es kommt

Dr. Milton Trager wurde 1908 in Chicago geboren und wuchs in einem Armenviertel auf. Schon früh begann sich der schwächliche Junge für Bewegung und Akrobatik zu interessieren. Folgerichtig wurde der junge Milton Trager Tänzer und Akrobat. Als solcher nahm er seinen Körper immer bewusster wahr. Bei einem spielerischen Wettkampf mit seinem Bruder am Strand fragte er sich: „Wer kann weicher fallen, statt höher springen?“ „Was wäre leichter, was wäre freier in der Bewegung?“ Dies war die Geburtsstunde der Trager-Methode. Milton

# Füße am Boden, Kopf in den Wolken

## Erfahrungsbericht einer Trager-Behandlung von Sabine Fisch.

An einem schönen sonnigen Frühsommertag mache ich mich also auf in den ersten Wiener Gemeindebezirk, in die Praxis von Hedi Stieg-Breuss, die seit vielen Jahren als Trager-Praktikerin und -Lehrerin tätig ist. Ich bin sehr neugierig auf das, was da auf mich zukommt. Gelesen habe ich inzwischen eine Menge zur Trager-Methode. Es geht vor allem um Leichtigkeit – in der Bewegung, im Körper und im Kopf. Als ziemlich energiegeladener Mensch, der oft sehr schwer zur Ruhe kommt, erscheint mir der Gedanke des „loslassens“ und „leicht werdens“ verführerisch – aber: Ob ich das kann? Ob mir mein immer aktives Gehirn nicht einen Strich durch die Rechnung macht? Ich beschließe, es darauf ankommen zu lassen, mich wirklich auf die Behandlung einzulassen und betrete die Praxis.

Die Frau, die mir entgegenkommt, erscheint mir aufrecht und sehr gelassen. Sie begrüßt mich freundlich und bittet mich in ihren Praxisraum. Sie berichtet mir, was Tragen für sie bedeutet, wie sie die Methode entdeckt hat und mit welcher Freude sie sie anwendet. Dann beginnen wir. Ich entledige mich meiner Turnschuhe und meiner Brille – die Welt verschwimmt.

Ich soll mich hinstellen, einfach so. Auf meinen zwei Beinen stehen. Dann das Gewicht verlagern, von einem auf das andere Bein. Ich schließe die Augen. Vor und zurück wiege ich mich und hin und her – immer von einem Bein auf das andere.

Trager schloss sein Medizinstudium 1947 ab, entwickelte dabei seine Methode der Leichtigkeit immer weiter.

Er ließ sich als Allgemeinmediziner und Facharzt für medizinische Rehabilitation nieder. Erst 1975 konnte er seine Methode einem größeren Publikum in Kalifornien vorstellen. 1977 gründete er das Trager Institut für Psychophysical Integration and Mentastics und widmete sich fortan der Ausbildung von Trager-Praktikerinnen und -praktiker, die aus der ganzen Welt nach Kalifornien kamen. Milton Trager selbst übte täglich Mentastics und verstarb 1997 mit 89 Jahren.

Nach einiger Zeit spüre ich den Fußboden unter meinen Sohlen immer deutlicher. Ich richte mich auf, stehe gerade, den Kopf hoch erhoben. Ich atme tief ein und aus und öffne die Arme. „Was ist das für ein Gefühl?“ fragt mich Hedi Stieg-Breuss, als sie mich mit hoch erhobenem Kopf und kerzengerade vor sich stehen sieht: „Hoch erhoben“, antworte ich und „elegant“. Sie lächelt. In der Trager-Arbeit geht es viel darum, sich zu erspüren – seinen Körper, seinen Stand in der Welt und damit Zugang zu seinem Inneren, dem Unbewussten zu finden. Jetzt soll ich mich hinlegen, auf einen hohen Tisch, der weich gepolstert ist. Auf den Rücken. Und dann beginnt der Tanz.

Milton Trager, der die Methode entwickelt hat, sprach von einem Tanz zwischen Trager-Praktiker und Klient – und das ist es tatsächlich. Obwohl ich still liege, bewege ich mich – das heißt: ich werde bewegt. Hedi Stieg-Breuss beginnt an meinen Schultern und Armen. Sie hebt sie an, schüttelt sie, versetzt sie in Bewegung – ich selbst bin völlig passiv, soll und darf nicht mitarbeiten – ich lasse die Bewegungen an mir geschehen. Langsam arbeitet sich die Trager-Praktikerin an meinem Körper rauf und runter – ich werde bewegt, gedrückt, leicht geschüttelt – von Kopf bis Fuß. Es fühlt sich an, als würde mein ganzer Körper in tausende leichte Schwingungen versetzt. Und immer stärker spüre ich, wie mein Körper auf der weichen Unterlage liegt, ich spüre tatsächlich meine Wirbelsäule vom Atlas, der meinen Kopf trägt, bis zum letzten Steißbeinwirbel. Ein ungeheuer angenehmes Gefühl!

Der Geist soll, so Milton Trager, bei einer solchen Behandlung leer sein. Das gelingt mir – einer Person, deren Hirn vom Aufstehen bis zum Einschlafen rattert wie eine Schreibmaschine – natürlich nur ganz schwer. „Lassen Sie die Gedanken zu“, sagt Hedi Stieg-Breuss, „aber halten Sie sie nicht fest – lassen Sie sie einfach durch sich hindurchgehen.“ Ich spüre die Trager-Praktikerin hinter meinem Kopf Platz nehmen. Sie beginnt mein Gesicht zu berühren, den Nacken zu stützen und letztlich meine Kiefermuskeln zu entspannen. Nun gehöre ich zu jenen Menschen, die meist die Zähne fest zusammenbeißen – oft ohne dass ich es merke. Wenn es mir dann auffällt, muss ich den Kiefer bewusst entspannen. Jetzt werde ich entspannt – der Mund und der Kiefer werden gelockert – ich soll einen Ton von mir geben, während mein Kiefer sanft bewegt und



Hedi Stieg-Breuss, Trager-Praktikerin und -Therapeutin in Wien. Foto: privat

geschüttelt wird. „Oaoaoao“, kommt es aus meinem Mund – ich muss lachen, weil es sich so lustig anhört. Als ich die Praxis verlasse, tue ich das gerade aufgerichtet, mit hoch erhobenem Kopf und einem Gefühl der Leichtigkeit, das mich die Treppen zum Ausgang förmlich hinunter schweben lässt. Ganz leicht. ■


www.allergosan.at

## Das Probiotikum zum Antibiotikum



- Bekämpft schädliche Keime
- An jedem Tag während Ihrer Antibiotikatherapie
- Im Krankenhaus ebenso wie daheim



Probiotika höchster Qualität.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.