

# Mit sanfter Berührung zurück zur Leichtigkeit

Stella Cornelius-Koch  
(Medical Mirror)

Die TRAGER<sup>®</sup> Methode hilft, die Bewegungsspielräume des Körpers wieder zu entdecken und kann so den Heilungsprozess bei verschiedensten gesundheitlichen Beschwerden fördern

Ich liege mit geschlossenen Augen bequem auf der weich gepolsterten Liege. „Wie fühlt sich das für Sie an?“ fragt Dr. Birgit Wessely, als sie mit ihren Händen zuerst meinen Rumpf und dann meine Beine, Arme und den Kopf sanft hin und her bewegt. „Als ob ich Flügel hätte“, lautet meine Antwort, über die ich ziemlich überrascht bin, denn: Noch vor ein paar Minuten waren meine Schultern durch die viele Computerarbeit schmerzhaft verspannt. Jetzt fühlt sich mein gesamter Körper wunderbar leicht und entspannt an, so als ob ich schweben und die Liege unter mir gar nicht existieren würde. Auch mein Kopf ist frei; die Gedanken an noch zu erledigende Aufgaben sind glatt verflogen.

## Das Ziel: sich leichter und freier bewegen

Mit Zaubertricks à la David Copperfield hat diese neu erlebte Leichtigkeit nichts zu tun. Sie beschreibt vielmehr einen der wichtigsten Effekte der TRAGER Methode – einem hierzu-lande noch weitgehend unbekanntem Verfahren der Körperwahrnehmung und Bewegung, die vom amerikanischen Arzt Dr. Milton Trager entwickelt wurde (s. a. „Wer war Milton Trager?„). Die TRAGER Therapie (gesprochen „Träger“) basiert darauf, 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. „Die sanften Bewegungen manipulieren nicht, sondern zeigen wieder Bewegungsspielräume auf, die z. B. durch Muskelverspannungen eingeschränkt waren“, erklärt die Bremer Ärztin und TRAGER Praktikerin Birgit Wessely.

## Den individuellen körpereigenen Rhythmus aufgreifen

Kraftaufwand ist hierbei nicht angesagt. Vielmehr 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. Da bei dem Verfahren die menschliche Anatomie zugrunde gelegt wird, gibt es zwar gewisse Überschneidungen mit anderen Körpertherapien – etwa mit der cranio-sakralen Therapie, Osteopathie, Reiki oder Feldenkrais. „Die Besonderheit besteht jedoch darin, den individuellen körpereigenen Rhythmus aufzugreifen“, glaubt Anke Gehlhaar, Heilpraktikerin aus Hamburg, die seit 22 Jahren nach der TRAGER Methode arbeitet und auch die nationale und internationale Ausbildung mitkoordiniert. Der Praktiker geht mit Hilfe von sanften Berührungen – etwa Rollen, Schwingen, Schütteln oder Wiegen – auf den jeweiligen Rhythmus ein, jedoch ohne einzugreifen. Die dabei entstehenden Schwingungen gelangen von

außen nach innen bis in jede einzelne Körperzelle. „Dies weckt nicht zuletzt Erinnerungen an unsere vorgeburtliche Zeit, als wir noch im Wasser waren“, so Anke Gehlhaar.

## „TRAGERN“ hilft bei Kopfschmerzen ebenso wie bei Gelenkbeschwerden

Die einfühlsame und individuelle Methode ist für Menschen jeden Alters geeignet. Mit ihrer Hilfe können Energieblockaden gelöst und die Leistungsfähigkeit verbessert werden. Obwohl die TRAGER Methode eine ärztliche Diagnose und Behandlung nicht ersetzen kann, hat sie sich bei zahlreichen körperlichen und seelischen Beschwerden und Erkrankungen bewährt. Hierzu zählen u. a.

- Erschöpfung und stressbedingte Beschwerden
- schmerzhafte Verspannungen, 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 u. a. eine Studie an der Universität von Süd-Kalifornien in Los Angeles. Die US-Mediziner hatten hierin vor kurzem die Anwendung bei Kopfschmerzpatienten untersucht – mit vielversprechenden 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, z. B. bei Multiple Sklerose-Patienten, auch schon vereinzelt in deutschen Kliniken als Therapie eingesetzt.

## Was wäre noch leichter als das?

Wichtig zu wissen: „TRAGERN“ ist keine Technik und nicht an bestimmte Bewegungsabläufe gebunden. Auch Geräte kommen – außer der TRAGER Liege – nicht zum Einsatz. Vielmehr erfüllen die Praktiker, die häufig aus medizinisch-therapeutischen Berufen kommen und eine umfangreiche mehrjährige Ausbildung und Fortbildung nach internationalen Standards durchlaufen müssen, nur mit Hilfe ihrer Hände die Bereitschaft des Klienten, sich zu öffnen. Das Gewebe „antwortet“ auf die Berührungen quasi wie von selbst. Da jeder Mensch unterschiedlich ist, können die Bewegungen mal kleiner oder größer ausfallen. Immer kommen sie jedoch überraschend. „Das ist wichtig, damit der Körper die Bewegung nicht schon im Geiste vorwegnimmt und das Nachspüren erschwert“, sagt Birgit Wessely. Eine wichtige Rolle spielt beim Fühlen immer die Frage: Was könnte noch leichter, noch freier sein als das?

## Mit MENTASTICS®-Übungen die Beweglichkeit in den Alltag integrieren

Um die erlebten Erfahrungen der Leichtigkeit und Beweglichkeit durch die Tischarbeit in den Alltag zu übertragen, hat Milton Trager als zweiten Teil der TRAGER Arbeit die MENTASTICS (zusammengesetzt aus „**mental**“ = „geistig“ und „**gymnastics**“ = „Gymnastik“) entwickelt (s. a. Übung zum Ausprobieren). Hierbei spielen das eigene Körpergewicht (die Schwerkraft), der Rhythmus (z.B. der Atem) 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 seinem individuellen Rhythmus zu folgen. Diese entspannte Leichtigkeit kann auch ich beschreiben, als Dr. Birgit Wessely mich nach der TRAGER Sitzung mit der Tischarbeit und den MENTASTICS fragt, ob ich etwas Besonderes wahrnehme. Übrigens: Das weite und leichte Gefühl in den Schultern hält bis heute an – trotz der vielen Computerarbeit.

### Übung zum Ausprobieren: Lockeres Armschwingen

MENTASTICS können Sie einfach in den Alltag integrieren – z. B. indem Sie an der Supermarkt-Kasse langsam Ihr Gewicht von einem Bein aufs andere verlagern und dabei immer mehr die Leichtigkeit wahrnehmen. Folgende Übung lindert Verspannungen in Nacken und Schultern und kann auch heraufziehendes Kopfweh zum Verschwinden bringen. Wichtig bei Schmerzen: Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit weg vom Schmerz. Konzentrieren Sie sich auf eine Stelle Ihres Körpers, die sich gut anfühlt.

- Stellen Sie sich entspannt hin. Lassen Sie die Arme locker an der Seite herunterhängen.
- Heben Sie den rechten Arm langsam bis auf Brusthöhe an. Die Handinnenflächen zeigen nach unten; Handgelenk und Ellenbogen sind leicht gebeugt. Spüren sie nun 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 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.

### Wichtige Tipps: Das sollten Sie beachten

- Für den Erfolg der Behandlung ist das Vertrauensverhältnis besonders wichtig. Achten Sie daher darauf, dass die „Chemie“ zwischen Ihnen und dem TRAGER Praktiker bzw. der TRAGER Praktikerin stimmt.
- Eine TRAGER Sitzung dauert im allgemeinen 90 Minuten und kostet zwischen 70 und 100 Euro. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht. Die

Behandlungsdauer richtet sich nach dem Beschwerdebild und kann 3 bis 5, aber auch 10 Sitzungen umfassen.

- Bei der sanften TRAGER Methode sind Nebenwirkungen nicht zu erwarten.

Dennoch sollte bei akuten Infekten oder unmittelbar nach operativen Eingriffen keine Behandlung erfolgen. Bei starken Depressionen oder bei Psychosen ist ein Psychotherapeut gefragt.

## Wer war Milton Trager?

Im Armenviertel von Chicago geboren, musste Milton Trager (1908 – 1997) schon früh seinen Lebensunterhalt verdienen. Als junger Mann entdeckte 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 entwickelt Trager seine Methode. Wissbegierig schließt Trager erst eine Ausbildung zum Physiotherapeuten und dann ein Medizin-Studium ab. Bis 1959 arbeitet der Arzt an der Universität von Guadalajara, u. a. mit neuromuskulär geschädigten Kriegssopfern. Auf Hawaii eröffnet er 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 Marine County (Kalifornien). Bis zu seinem Tod widmete sich Trager der Forschung und Ausbildung von Praktikern – inzwischen etwa 2.500 in 25 Ländern.

Aus: Medical Mirror, Medizinischer Presse- und Informationsdienst, Ausgabe 18 / 11. September 2006

Literatur-Tipp: Milton Trager: „Meditation und Bewegung. TRAGER MENTASTICS“, Hugendubel Verlag, München, 1996, EUR 14,90