

# Trager® Psychophysische Integration

Martin Heigl\*

## Zusammenfassung

Trager® Psychophysische Integration ist entdeckt und benannt nach ihrem Begründer Dr. med. Milton Trager (1908–1998). Das Ziel des Trager-Ansatzes ist ein Wiedererlernen freierer Bewegungsmuster. Trager-Praktiker nutzen einfühlsame, unaufdringliche Berührung und Bewegungen zusammen mit einer inneren, fragenden Haltung ihres Geistes. Diesen Zustand offener Achtsamkeit und Verbundenheit nannte Milton Trager „Hook-up“. Während der Praktiker mit dem Klienten und dem Gewebe, das er berührt, verbunden bleibt, stellt er sich innerlich Fragen wie: „Was wäre freier? Was wäre leichter? Und leichter als das?“

Es ist dieses Fragen, das den unbewussten Geist in den aktiven Mentastics-Übungen oder dem passiven Empfangen der Tischarbeit in Richtung freierer und besserer Erfahrungen leitet. Diese neuen Muster können sich durch die Verwendung von Recall (Erinnern, Zurückrufen) etablieren. Weil die freieren Bewegungen angenehm und natürlich sind, möchte das Körpersystem sie wiederholen und fängt an, sich dem gemäß zu verhalten und zu bewegen. Der sinnvolle Nutzen von Trager reicht von Wellness, Spannungsabbau, Bewegungsmeditation und Selbstverwirklichung bis zur Bewegungstherapie bei Lähmungen, ernsten Wirbelsäulensyndromen, Atmung und Haltungsschäden und jeder Kondition, bei der eine Integration von Körper und Geist sinnvoll ist.

## Schlüsselwörter

Psychophysische Integration, Bewegungsschulung, Mentastics (mentale Gymnastik), Hook-up (Verbundenheit), Recall (Erinnern, Zurückrufen), Trager-Praktiker

## Abstract

Trager® Psychophysical Integration is named and discovered by its founder Milton Trager M.D. (1908–1998). The aim of the trager approach is a reeducation towards

freer movement patterns. A trager practitioner uses gentle, noninvasive touch and movements, combined with a questioning mind. Milton Trager called this state of open awareness “hook-up”. While being connected to the client and the tissue being touched, the practitioner keeps asking: “What is freer, what is lighter? And lighter than this?” It is the questioning, which leads the unconscious mind in active mentastics or passive receiving on a massage table towards freer and better experiences. The new patterns can remain by the use of recall. Because the freer movements are comfortable and natural, the body-system wants to repeat it and thereby starts moving accordingly. The Trager-Method can be of use in wellness, stress release, movement meditation, self-realisation and also in movement reeducation in paralysis, severe backproblems, breathing and postural diseases.

## Keywords

Psychophysical Integration, movement reeducation, mentastics, hook-up (connectedness), recall, Trager practitioner

## Ein neuer Ansatz in der Bewegungstherapie

Die Trager-Methode hat ihren Namen nach ihrem Begründer Dr. Milton Trager (1908–1997), der seinen Ansatz eher zufällig am Strand entdeckte. Die Frage: „Wie könnte ich weicher landen beim Sprung?“ ließ ihn einen mentalen Bewegungsprozess finden, dessen Quelle das Fühlen und somit das Unbewusste darstellt. Das weitere Fragen „Und weicher als das? Und weicher noch?“ führt tiefer in einen Prozess hinein, den Dr. Trager Mentastics nannte. Er übte jahrelang Mentastics aus, bis sein Körper freier und müheloser wurde und er anfang diese Bewegungsqualität auch anderen Menschen über Berührung zu vermitteln.

Der Kern der Trager-Methode ist führende Erfahrung. Milton Trager hatte wenig Vertrauen in die Möglichkeit des geschriebenen oder gesprochenen Wortes, um das Gefühl, das seiner Arbeit zugrunde liegt, zu übermitteln. Er 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 Methode

Die Trager-Arbeit ist eher eine Herangehensweise (Approach) 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 Trager – 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. Sie lernen, in mühevoller Aufrichtung am Behandlungstisch zu stehen, sich von den Füßen her zu bewegen, mühelos in den Armen und Händen zu sein, Mentastics für sich selbst anzuwenden und zu spüren,

\* Martin Heigl, geb. 1959 in München studierte Ethnologie und Indologie an der LMU München. Von einem einjährigen Indienaufenthalt kehrte er mit dem Wunsch zurück, „etwas mit seinen Händen zu tun“. Staatliche Massageausbildung, Yoga und Körpertherapie brachten ihn zur Trager-Methode, die er seit 20 Jahren als Praktiker und Tutor in München und Mainburg und als Instruktor europaweit ausübt.

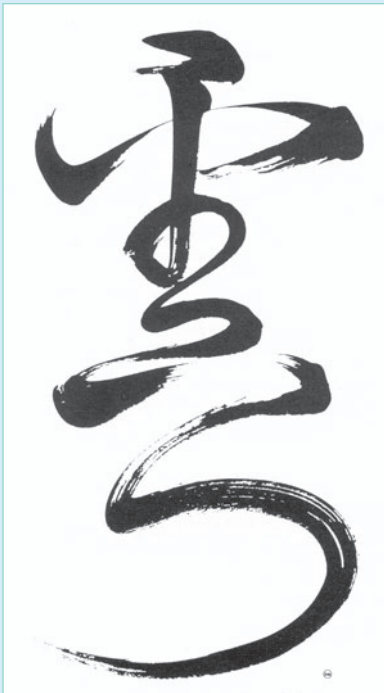


Abb. 1: Diese Kalligraphie wurde von dem Tai Chi Meister Al Huang nach einer Sitzung von Milton Trager kreiert und ihm geschenkt mit den Worten: „So fühle ich mich jetzt, wie eine tanzende Wolke!“ Die „Tanzende Wolke“ wurde das Logo der Trager-Arbeit. Das Logo sowie die Begriffe Trager und Mentastics sind eingetragene Markenzeichen von Trager International. Sie dürfen nur von diplomierten und ordentlichen Mitgliedern genutzt werden.

wann sie oder die Klienten Pausen brauchen. 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 symptomorientiert, obwohl es ein umfangreiches Repertoire an Griffen und Bewegungen gibt, die die lebendige Anatomie des Körpers vorgibt. Der Praktiker forscht, er richtet seine Aufmerksamkeit auf eine Antwort des Körpers ohne fordernd zu sein: „Wie könnte es sein, wie möchte es sein?“

### Tischarbeit – die Behandlung

Die zwei Hauptkomponenten der Trager-Arbeit bestehen aus Tischarbeit und dem Bewegungsprozess, den Mentastics (mentale Gymnastik). Im Mentastics-Teil erfährt der Praktiker,

wie der Klient sich wahrnimmt, während beide miteinander im Fühlen ankommen, sich aufeinander einstimmen und den Dialog von Feedback entwickeln. Dieses Feedback zu erfragen und zu geben begünstigt, dass die Sitzung und Behandlung miteinander geschieht, anstatt dass Trager an jemanden gemacht wird. Es entsteht eine Art Tanz, bei der ein „Tanzpartner“ längere Zeit passiv, aber beteiligt liegt. Während einer bis zu anderthalb Stunden dauernden Sitzung liegt der zu Behandelnde vorzugsweise zunächst auf dem Rücken, weil in Rückenlage die Wellenbewegungen sich auch über den Nacken fortsetzen können. 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 Tischarbeit, indem er sich wieder dem Kopf und dem Nacken zuwendet. Den wichtigsten Teil der Tischarbeit stellt jedoch der Übergang von der Horizontalen zur Vertikalen, vom passiven zum aktiven Verhalten des Klienten dar.

Der Praktiker begleitet den Klienten nun fühlend und wahrnehmend, sich zuerst aufzusetzen und dann vom Tisch zum Stehen zu kommen. Da die Schwerkraft jetzt vielleicht mehr auf die tieferen Schichten der Haltemuskulatur wirkt, kann die große Bewegungsmuskulatur gelöster bleiben und muss weniger an der Haltearbeit der vertikalen Aufrichtung teilnehmen. Der Klient fühlt sich vielleicht freier, voluminöser, länger oder behäbiger, doch es braucht genügend Zeit, damit das Unbewusste die neue, freiere Verteilung des Muskeltonus fühlen und integrieren kann. Erst wenn die neue Art sich zu bewegen ausprobiert, aktiv gefühlt und vielleicht mit einem Mentastics-Bild und Recall verankert wurde, kann das freiere Gefühl bleiben. Die sinnvollsten Mentastics-Bilder sind dabei die, die vom Klienten selbst kommen. Ein gebübter Praktiker

macht hierbei nur Vorschläge oder unterstützt, um das freiere Gefühl zu verankern und die Sitzung zum Ende zu bringen.

### Aus der Sicht eines Praktikers

„Ich fühle mich mit mir und der Schwerkraft verbunden. Ich stehe am Kopfende der Liege und rolle mir langsam von Seite zu Seite den Kopf meiner Klientin in die leicht geöffneten Hände. Ich fühle, wie dieses Gewicht in meine Hände und durch meine zentrale Achse hinab bis in die Fußsohlen sinkt. Es gibt nichts zu tun, nur auf Empfang zu schalten. Ich frage mich: Was ist das Gewicht diese Kopfes? Meine Finger öffnen sich leicht und gleiten wie nebenbei wieder heraus. Ein Moment Pause. Ich trete ein Stück von der Liege zurück und fühle meine Arme wieder herabhängen, bewege sie etwas zur Lockerung.

Ich komme neu in Kontakt. Wie ist das Gewicht des Kopfes jetzt? Je mehr Gewicht ich fühle, desto mehr Loslassen erlauben die Nackenmuskeln, desto weniger fest verbindet sich der Kopf mit dem Brustkorb. Was für eine Entlastung für den Nacken. Auch diesen Gedanken lasse ich gehen. Wie ist das Gewicht jetzt?

Meine Patientin nimmt einen tiefen Atemzug, die Botschaft scheint angekommen zu sein. Ich fange wie von selbst an, sie in langweilige Bewegungen mitzunehmen. Etwas Rollen in meiner umschließenden, weichen Hand, wie ein leichtes Nicken mit dem Kopf.

Ich achte darauf, dass die Bewegung nicht von den kontrollierenden Mustern meiner Armmuskulatur initiiert wird, sondern von meinem ganzen Körper her, von meinen Füßen. Meine Hände fühle ich vom Rest meines Körpers gut unterstützt. Die andere Hand erfühlt mit vollem Kontakt das Gewebe der Nackenmuskeln. Wie weich ist es hier? Darauf richte ich meine Aufmerksamkeit und darauf, bequem zu stehen. Ich blicke aus dem Fenster in die Ferne, ich kenne die Antwort nicht. Wie möchte es sein? Mein Geist beobachtet ruhig und genüsslich meine Hände. Er befiehlt ihnen nicht, was zu tun sei, sondern fühlt die rollende Be-

wegung bis an seine sanfte Grenze, das Gewicht des Kopfes in der Handfläche und die Beschaffenheit des Nackens als Teil der ganzen Person am Tisch.

Da kommt eine Antwort aus dem Gewebe, der Nacken wird weicher, der Kopf rollt freier, meine andere Hand erfühlt die Weichheit des Gewebes des M. sternokleidomastoideus und gibt ihm Raum. Ein Spiel entsteht. Ich muss lächeln – es ist so leicht wie ein Tanz.“

## Mentastics

Vor der Tischarbeit, nachher oder zu beiden Zeitpunkten zeigt der Trager-Praktiker seinem Klienten einige extrem einfache Bewegungen, um das Körpergefühl, das bei der Tischarbeit entstanden ist, zu erinnern. Es kann auch sein, dass der Klient diese Bewegung selbst initiiert und der Praktiker achtsam spiegelt, benennt und darauf eingeht. Diese Bewegungen können von nun an beliebig genutzt werden, um entweder bei bestimmten körperlichen Problemen zu helfen oder um den entspannten Zustand frei fließender Bewegung, wie er bei der Tischarbeit erlebt wurde, wieder hervorzurufen.

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 im Alltag leicht angewendet werden. Es ist keine extra Kleidung oder Zubehör erforderlich. Die Bewegungen sind gewöhnlich klein und subtil und ziehen keine unerwünschte Aufmerksamkeit von Außen auf sich. Sie sind einfach das vertiefte Empfinden z.B. des Schlenderns eines Arms, die Freiheit des nach vorne schwingenden Beins oder das Einsinken des auftretenden Fußes. Ihr Zweck ist es, die positiven Empfindungen wieder hervorzurufen, die es dem Körper erlauben, sich auf angenehme, lockere und leichte Art zu bewegen [1, 2, 6].

Die Wirkung kann von Lockerung, Entspanntheit bis hin zu Präsenz, tieferem Selbstgesein und Körperbewusstsein oder Bewegungsmedita-

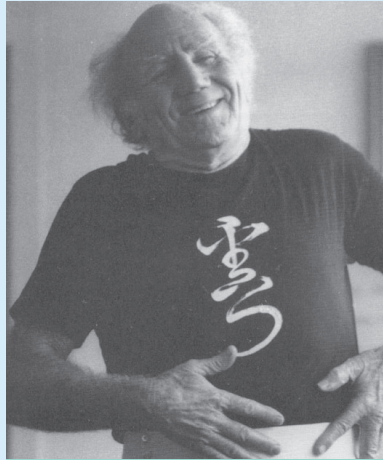


Abb. 2: Milton Trager teilt eine Fühlqualität mit Mentastics mit. Es geht hier um ein erhebendes Gefühl, indem der eigene Bauch von der Leiste her in Richtung Brustkorb skulptiert wird und fühlbares, freies Bauchgewebe dabei mitgenommen wird. Wenn das Unbewusste erreicht ist, folgt dabei oft ein Atemzug, der mit der Bewegung verbunden ist.

tion reichen. Das Ziel der Mentastics ist nach Dr. Trager Hook-up. Manche Praktiker bieten regelmäßige Mentastics-Kurse für Gruppen an, ohne die Komponente der Tischarbeit, jedoch oft mit dem Element der Berührung zur Vertiefung des Fühlens.

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 Trager oder einer seiner Instruktooren im Training lehrte, oder er erfindet neue Bewegungen und Bilder, die auf die persönlichen Bedürfnisse des Empfängers zugeschnitten sind.

## 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 un-

bewusst Muskelanstrengung benutzt, um gegen die Schwerkraft anzuarbeiten, dann bedeutet das Festhalten und mehr Arbeit für den Praktiker.

Während der gesamten Sitzung fühlt der Praktiker das Gewicht des Körpers des Klienten, auch wenn er auf dem Tisch liegen bleibt. Genauso bleibt der Praktiker ständig in Verbindung mit seinem eigenen Gewicht. Dabei benutzt er diese Wahrnehmung dazu, 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 in der Aufrichtung zu fühlen und die Schwerkraft für sich zu nutzen. Dies ist eine der schwersten Aufgaben für all jene, die überzeugt sind, dass es einer Anstrengung bedarf, um etwas Nennenswertes zu erreichen. Den Unterschenkel freier vom Becken herabfallen zu lassen, einen Arm einfach frei auf die Seite schwingen zu können, das können für viele Menschen tiefe und neue Erfahrungen sein. Die Freude an der Mühelosigkeit der Bewegung kann beispielsweise bei Rumpfmobilität oder Ateminsuffizienz das Empfinden auf das angenehme Mögliche lenken, anstatt auf die Beschränkung. Auf diesem Umweg können die einschränkenden Muster erreicht und verändert werden [3, 4, 7, 8].

## Das Gewebe fühlen – die Berührungsqualität

Während der Tischarbeit fühlt sich der Praktiker ein und behandelt gleichzeitig, während er das Körpergewebe erspürt. Das Gewebe am ganzen Körper sollte sich leicht, weich und in einer wohligen Spannung anfühlen und 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 Wahrnehmung des Praktikers ist gleichermaßen auf den ganzen Körper in Bewegung gerichtet wie auf die mit der Hand berührte Struktur. Die

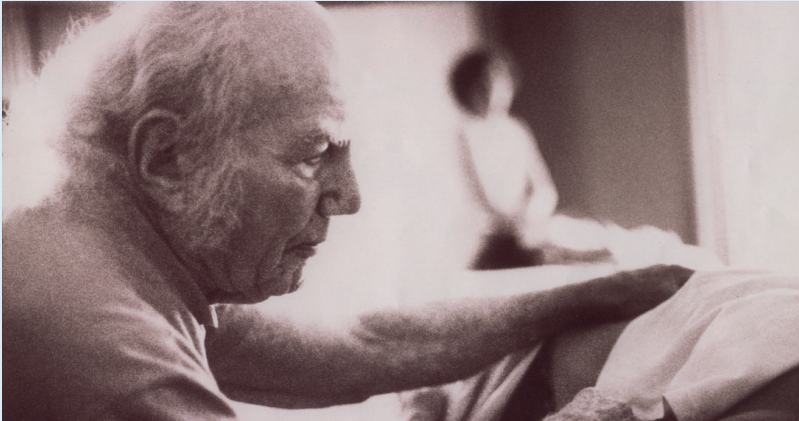


Abb. 3: Berührungsqualität: mit Präsenz auf das Gewebe lauschen. So wie hier am Bauch kann das Fühlen sehr still geschehen, ohne dass der Klient zusätzlich bewegt wird, je nachdem wie subtil das „Gewebe antwortet“.

Trager-Bewegung wird durch den ganzen Körper des Praktikers, nicht nur durch die Muskelaktivität seiner Arme hervorgerufen. Die Hände des Praktikers berühren, wie eine Mutter ihr Kind berührt oder wie wir ein Haustier streicheln würden. Absichtslos, aufmerksam und in Erwartung eines Haut oder Muskelgewebes, das lebendig und fühlend ist.

Die Aufmerksamkeit des Praktikers ist auf seine Handflächen gerichtet und das Gewebe „füttert“ seine Hände und seinen Geist mit Wahrnehmungen. Weil dieser Vorgang intensiv und voller Informationsfluss ist, braucht es ein Gespür für die Pause, in der sich der Praktiker mit Mentastics „leer“ macht. Die Hände führen ein Gespräch von Frage und Antwort, ohne sich auf ein bestimmtes Konzept von physiologischen Funktionen zu beschränken. Die Frage „Wie möchte es sein?“ führt durch das Gespräch. Dieses Gespräch findet statt, während der Praktiker sich von den Füßen her wiegt und mit den Händen das Gewebe fühlt. So wird z.B. der Kopf gerollt, während die andere Hand das Nackenmuskelgewebe anspricht, um ein Gefühl zu vermitteln, wie frei und mühelos der Nacken den Kopf bewegen kann (Abb. 3; [1, 8]).

### Das Gewicht „füttert“ die Hände

Während der Praktiker das Gewicht des Körpers fühlt, setzt er den Körper des Klienten während der Tischarbeit

in Bewegung. Der Kopf wird von einer Seite zur anderen gewiegt, das Bein wird gerollt oder der Arm geschwungen, immer in die 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, wobei die Bewegung nur noch ein Pulsieren, Vibrieren oder Entwinden ist, bis ein spontanes Loslassen des Klienten größere Bewegungsmöglichkeit erlaubt. Hier kann Trager-Arbeit manchmal große Ähnlichkeit mit anderen, sanften Körpertherapie-Methoden bekommen.

Jedes Mal, wenn der Praktiker einen Körperteil in eine bestimmte Richtung bewegt, lässt er zu, dass dieser Teil allein durch die Schwungkraft seines eigenen Gewichts zurück schwingt. Das Gewicht, einmal in Bewegung, kann auch benutzt werden, um mit sehr wenig Kraftaufwand des Praktikers die Bewegung in beide Richtungen aufrechtzuerhalten. Es kann den Bewegungsspielraum weiter vergrößern, sobald die Muskeln des Klienten loslassen und eine weiter ausholende Bewegung erlauben. Das sich in Bewegung befindliche Gewicht bestimmter Körperteile setzt auch andere Teile in Bewegung. Das Zurück- und Vorrollen eines Beines auf dem Tisch z.B. lässt den Fuß frei hin und her wackeln.

Viele dieser zahlreichen Wahrnehmungen bleiben im Unbewussten und

erreichen die Schwelle der bewussten Wahrnehmung überhaupt nicht, andere bereichern die inneren Bilder und Landkarten und führen zu einem neuen mentalen Bild kinesthetischer Empfindungen und werden bewusst. Diesen Prozess, bei dem freiere Bewegungen im Unbewussten verankert werden, nannte Dr. Milton Trager psychophysische Integration. Dieser Integrationsprozess ist bei chronischen Schmerzen und Spannungsmustern des Bewegungsapparates ebenso förderlich für die Mobilität wie für Stabilität und Haltung. Dies trifft auch in Fällen zu, bei denen beide Systeme ineinander greifen, wie z.B. bei einer Ateminsuffizienz, bei der sich die Elastizität des Brustkorbes zu Gunsten einer rigiden Stabilität des Rumpfes gewandelt hat [1, 2, 4, 7, 8].

### 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 Klienten synchron und formen auf diese Weise ein

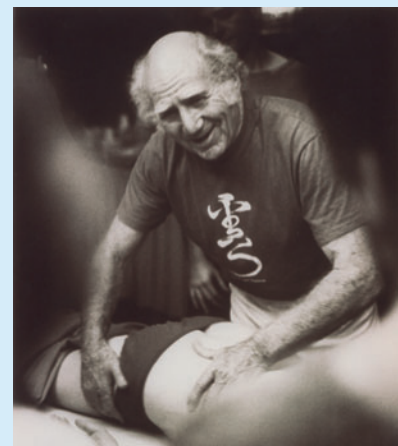


Abb. 4: Freies Hüfte-Becken-Rocking. Durch die alternierenden Bewegungen des Beckens werden hierbei sämtliche verbundenen Strukturen wie Beine, Hüften, Kreuzbein und die Wirbelsäule in der mühelosen, freien Bewegung erlebt. Der Praktiker fühlt hier, wie viel Gewicht der einzelnen Teile beteiligt ist und schwingt spielerisch bis an die Grenze, während er fragt: „Was wäre freier?“

## ANDERE THERAPIEN

Resonanzsystem, das einen optimalen Energietransfer ermöglicht. Der natürliche, körpereigene Rhythmus versetzt den Empfänger in einen ruhigen und friedlichen Zustand, sodass der Verstand das Entspannen des Gewebes nicht mehr behindert.

Oft versucht ein Empfänger, der an diese Art von Loslassen noch nicht gewöhnt ist, die Bewegung vorwegzunehmen und zu kontrollieren, um „es richtig zu machen“. Die Praktiker fühlen diese unnötige Anstrengung, weil sie den Rhythmus unterbricht oder behindert. Sie kehren dann zu kleineren Bewegungen zurück, bis der Rhythmus sich wieder einstellt.

Der harmonische Rhythmus weckt im Empfänger oft frühe Empfindungen aus den ersten Lebensjahren und der Kindheit, während das Wiegen und sanfte Bewegungen anhält. Muster, die durch jahrelang angespannte Haltung entstanden sind, lösen sich durch diesen äußerlich und innerlich wirkenden Rhythmus auf, bis schließlich der Körper zur Ruhe kommt [4, 5].

### Die integrierende Welle

Trager-Bewegungen, sowohl am Tisch als auch während den Mentastics, sind rund und gleichen Wellen. 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, mithilfe der Schwerkraft zu agieren. Das ist ein sehr organischer Prozess mit Pausen, Wahrnehmung und integrierenden Bewegungen, der viel müheloser geschieht, als es sich in einer Aufzählung anhört.

Das Wichtigste an der Trager-Berührung und -Bewegung ist, dass sie die verschiedenen Partien des Körpers integriert und Körper und Geist mithilfe von Fühlen miteinander verbindet. Der Praktiker beobachtet, wie die Bewegung eines Körperteils auf andere Teile wirkt und dort seine Resonanz findet. Zum Beispiel bewegt er 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 miteinander, indem er dem Empfänger das Gefühl der Ganzheit und Koordiniertheit seines Körpers vermittelt [7].

Die Mentastics-Bewegungen sind gleichfalls 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 [1, 4, 5, 7].

### Das Feld der Veränderung

Es geht weg vom unbewussten Bemühen hin zum gelassenen Sein, vom forcierten, analytischen Denken und Planen hin zu fühlender Präsenz, wie wir sie als Kinder hatten. Präsenz und Einfachheit sind es, die die heilsame Veränderung durch Trager bewirkt. Es geht nicht um das, was der Praktiker tut, sondern wie er es tut. Milton Trager nannte diese Präsenz, dieses Gefühl der Verbundenheit mit uns und unserer Umgebung Hook-up. Es ist das Hook-up, das die Transformation bewirkt, nur die mühelose Veränderung hat Bestand und kann vom Klienten aufrechterhalten und gelebt werden. Verändern zu wollen bedeutet bereits ein Bemühen und kann die subtile Botschaft hinterlassen, dass das System und der Organismus des Klienten alleine nicht genügen. „Stopp giving treatments, just be there“, bekamen Trager-Studenten daher in Trainings oft zu hören.

Praktiker lernen in der Trager-Ausbildung in einem hohen Maß, Fühlen und Denken zu verbinden, im Hookup mühelos und authentisch zu arbeiten, Veränderungen anzuerkennen, zu benennen und damit als Recall für den Klienten verfügbar zu machen. Und sie lernen zu erkennen, wenn sie

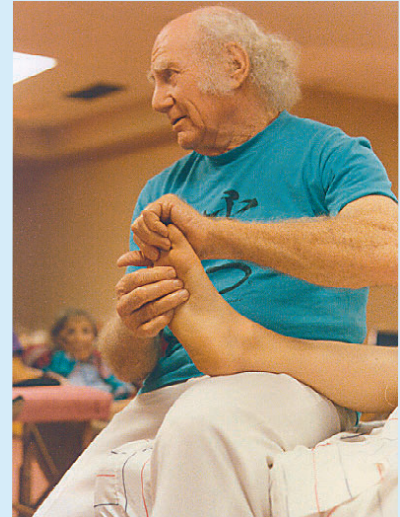


Abb. 5: Ein freieres Gefühl über die Tastrezeptoren der Füße. Eine Vielzahl der Bewegungsmöglichkeiten der Füße mit ihren 27 Gelenken, über Tausend Nervenenden und Tastrezeptoren können bei der Trager-Fußarbeit angesprochen werden, um Balance, Beweglichkeit und Stabilität unseres Zweibeinerdaseins zu verbessern.

es verlieren und ins „Machen“ kommen oder sich zielorientiert bemühen. Im Idealfall können sie sich mit Mentastics wieder ins Hook-up bringen oder pausieren einfach.

Der Trager-Weg ist solchermaßen weniger eine Anhäufung von Wissen, sondern mehr eine Verinnerlichung von Gefühltem, ein Übungsweg, eine Bereitschaft zu Fragen und eben nicht zu *wissen*. Im Idealfall übt und praktiziert der Praktiker selbst, was er unterrichtet und weitergibt.

### Die Ausbildung

Ausgeübt wird die Methode von medizinisch legitimierten Therapeuten ebenso wie von Praktikern, die als Bewegungslehrer arbeiten. Die in Trainings und als Curriculum organisierte Ausbildung gibt es seit Mitte der 1970er-Jahre in USA und Europa, seit fünf Jahren auch in Japan und Australien.

### Ausbildungsverlauf

Einführungswochenende (1–2 Tage), Level 1 (6 Tage), Level 2 (6 Tage), Level 3 (5 Tage), Mentastics-Training (3

Tage), Bewegungsanatomie (6 Tage). Zwischen den Trainings liegen die im Folgenden beschriebenen Übungsphasen.

Die Studenten geben eine Anzahl von Übungssitzungen (mind. 30) und dokumentieren ihre Erfahrungen. Sie erhalten mindestens zehn Sitzungen, davon mindestens zwei von einem anerkannten Trager-Praktiker. Zudem nehmen sie an Supervisionstagen und verschiedenen Wahlkursen teil. Die Studenten werden in ihrem Ausbildungsprozess von einem oder mehreren Tutoren und Supervisoren freier Wahl individuell unterstützt.

Erfahrungsgemäß dauert die Ausbildung zwei bis drei Jahre. Sie ist zeitlich frei einteilbar – je nach den individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen. Alle Kurse können international besucht und zum halben Preis wiederholt werden. Die Kosten liegen derzeit bei rund 4.500 € (inkl. Sitzungen und Tutorials). Die Empfehlung zum Praktiker erfolgt durch zwei Empfehlungstutoren. Die Anerkennung als Trager-Praktiker wird direkt vom jeweiligen

nationalen Verband erteilt und jedes Jahr nach Erfüllung der Fortbildungsaufgaben erneuert.

Beachtenswert ist dabei das Augenmerk auf die eigene Verinnerlichung des Körpergefühls und dem Erhalten von Sitzungen, z.B. auch als Praktiker weiterhin mindestens vier Sitzungen pro Jahr, damit das Gefühl von Mühelosigkeit nicht vergessen wird. Dreitägige Trainings für Praktiker zu Spezialthemen oder Assistenzen führen das Lernen fort und sind obligatorisch [7].

In 14 Ländern gibt es nationale Verbände, welche die Aus- und Fortbildung organisieren und begleiten. Wei-

tere Informationen erteilt der Trager-Verband Deutschland, Talstraße 69, 61381 Friedrichsdorf, Telefon (0 61 72) 137 31 73, www.trager.de.

#### Korrespondenzadresse:



Martin Heigl  
Clematisweg 9  
840498 Mainburg

Tel. (0 87 51) 84 24 42  
E-Mail:  
hookup2mh@aol.com

#### Literatur

- [1] Trager M. Meditation und Bewegung, Trager Mentastics. München: Hugendubel, 1996
- [2] Krämer RC. Schmerzbehandlung – Das Wiederentdecken von Sanftheit. CoMed 2004;11:50–52
- [3] Kemper KJ, Vohra S, Walls R; The Task Force on Complementary and Alternative Medicine the Provisional Section on Complementary, and Integrative Medicine. The Use of Complementary and Alternative Medicine in Pediatrics. Pediatrics 2008;122:1374–1386
- [4] Whitt PL, Parr CA. Die Effizienz von TRAGER Psychophysischer Integration bei Förderung der Rumpfmobilität eines Kindes mit Zerebralparese. Haworth Press Physical & Occupational Therapie in Pediatrics 1986;8:8–14
- [5] Buchmann J, Weber K. Weiche Techniken in der Manuellen Medizin – Postisometrische Relaxationsbehandlung, Ortho-Bionomie, Cranosakrale Therapie, Trager-Arbeit. Stuttgart: Hippokrates 1997; S 109–124
- [6] Bruch C. DuMonts große Enzyklopädie Naturheilkunde. Der informative Wegweiser durch die natürlichen Heilmethoden. Köln: Dumont 2002; S 253–254
- [7] Juhan D. Job's Body – reference on the workings of the body-mind, with an assortment of strategies for releasing tension, freeing energy, and enhancing health. Barrytown Ltd. 1998
- [8] Liskin J. Moving Medicine: The Life and Times of Milton Trager, M.D. Barrytown Ltd. 2002