

Die Frage nach **TRAGER** *Leichtigkeit*

Was ist leichter?

Was ist weicher und sanfter?

Was ist freier?

Wie fühlt es sich an einer solchen Frage nachzuspüren, nach innen zu lauschen und wahrzunehmen welche Resonanz sie auslöst?

Mit diesen einfachen Fragen führt TRAGER Sie über Bewegung und Berührung in die Selbstwahrnehmung und lässt Sie eintauchen in ein Gefühl von Mühelosigkeit, Vertrauen, Beweglichkeit und innerer Ruhe. Das Loslassen von Gedanken, Spannungen und Haltungen lässt Sie fühlen, was jetzt fühlbar ist und ermöglicht Ihnen die Erfahrung von Selbstregulation und Heilsein.

Dieses Buch, mit einfühlsamen Bildern und Texten von erfahrenen TRAGER-Praktikern, vermittelt Ihnen die Grundlagen von TRAGER Psychophysischer Integration und will Sie anregen diese ebenso einfache wie wirkungsvolle Methode zu erfahren und anzuwenden.

ISBN 978-3-00-047416-3



TRAGER *Die Frage nach Leichtigkeit*

Frieß-Oberhofer, Heigl, Warnck

Die Frage nach **TRAGER** *Leichtigkeit*



Heike Frieß-Oberhofer, Martin Heigl, Matthias Warnck



Erklärung: Die Absicht von TRAGER® Psychophysische Integration ist es, das Loslassen tief sitzender psychophysischer Haltungsmuster zu erleichtern. Dies wird durch Berührung und Unterweisung angestrebt.

Der TRAGER-Ansatz befasst sich nicht mit der Behandlung oder Diagnose von Krankheiten und bietet keinen Ersatz für ärztliche Behandlung, falls diese nötig, gewünscht oder erforderlich ist. Jemand, der TRAGER-Arbeit ausführt, behandelt oder diagnostiziert keine Krankheiten oder andere körperliche oder geistige Störungen. Nichts, was ein TRAGER-Praktiker tut oder sagt, sollte als Behandlung verstanden werden, sondern als Ideen für freiere Bewegungsmuster. Wenn der Verdacht oder ein Hinweis auf körperliche oder geistige Störung vorliegt, ist es unabdingbar, dass ein Arzt konsultiert wird, bevor die TRAGER-Arbeit aufgenommen wird. Es kann zwar sein, dass die TRAGER-Arbeit körperliche oder emotionale Symptome lindert, es ist jedoch nicht die Absicht von TRAGER, den Rat oder die Behandlung eines Mediziners zu ersetzen. Ebenso stellen MENTASTICS-Bewegungen keine Heilgymnastik oder ein Behandlungskonzept dar, sondern eine Möglichkeit, Bewegung bewusster und freudiger wahrzunehmen.

1. Auflage 2011

2. korrigierte Auflage 2014

© 2011 TRAGER Verband Deutschland e.V.

Das Seerosenbild wurde uns freundlicherweise von der Ökologischen Schutzstation Steinhuder Meer e.V. zur Verfügung gestellt.

TRAGER®, MENTASTICS® und das Logo  „die tanzende Wolke“ sind registrierte Markenzeichen von TRAGER® International.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

ISBN 978-3-00-047416-3

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	5
Vorwort	8
TRAGER ist fühlende Erfahrung	11
Am Anfang jeder bahnbrechenden Bewegung steht eine einfache Frage	12
1. Die Methode	14
2. Die Quellen der Veränderung	16
Die lebensspendende Kraft	16
Hook-up (Verbundenheit)	18
Der Praktiker als Vermittler	20
Die Entwicklung problematischer Bewegungsmuster	22
Wie Schmerz erlernt wird	22
Muskelspannung	24
3. Wie TRAGER wirkt	26
Das Unterbrechen der Muster	26
Etwas Besseres fühlen	28
Wenn der Geist fühlt	30
Das Gewebe denkt nicht	32
Wie könnte es sein? Wie möchte es sein?	32
Das Gefühl erinnern und es wieder hervorholen - Recall	34
TRAGER ist keine Technik	36
4. Vorgehensweise	38
Struktur und Funktion	38
Schmerz	39
Tischarbeit	40
MENTASTICS	42
Das Gewebe fühlen	44
Das Gewicht fühlen	46

Das Gewicht „füttert“ die Hände	48
Den Rhythmus des Körpers finden	49
Die integrierende Welle	50
Was ist halb so viel? Was ist weniger?	52
Widerstand	54
Muskeltonus	54
Wiederholung	55
Und es fühlte sich an wie ...?	56
5. MENTASTICS-Anleitungen	60
Seerosen-MENTASTICS für einen freieren Nacken	60
Armschwingen-MENTASTICS	62
6. TRAGER-Ausbildung	66
Was lernen Sie?	66
Wie lernen Sie?	67
Ausbildungsverlauf	68
Ausbildungsinhalte	70
Fortbildung	71
Für wen eignet sich die Ausbildung?	71
Der Verband	72

Vorwort

Sind wir Menschen nicht Meister der Anpassung und der Wahrnehmung? Sonst wäre das „Prinzip Mensch“ doch wohl in den letzten Jahrtausenden vom Planeten Erde komplett verschwunden.

Schon im Mutterleib beginnen wir zu lernen und uns damit optimal auf unsere spätere Lebensumwelt einzustellen. Eine wichtige Voraussetzung für unser Lernen ist Wahrnehmung. Dabei dringt nur ein Bruchteil aller unserer Sinneseindrücke in unser Bewusstsein. Nicht weil wir es nicht können, sondern weil wir bewusste und unbewusste Filter setzen. Was würde also passieren, wenn wir den Fokus unserer Wahrnehmung verschieben würden? Wir heutigen Menschen sind in unserer Wahrnehmung vor allem auf unser Sehen zentriert. Bei Menschen mit erworbener Sehbehinderung kann man feststellen, dass auch unsere anderen Sinne zu Höchstleistungen fähig sind, also Dinge leisten, die wir uns als Sehende so nicht vorstellen können. Sei es zum Beispiel die Wahrnehmung unserer Umwelt über Luftströmungen oder Geräuschreflektionen.

Neben der Wahrnehmung spielt auch unsere Erinnerungsfähigkeit eine maßgebliche Rolle, wenn es um Lernen und Anpassung geht. Die Forschung der letzten Jahre, vor allem der Neurobiologie, hat gezeigt, dass Lernen nicht nur auf die Kindheit beschränkt ist, sondern dass wir ein Leben lang lernen, das heißt, uns bestmöglich an unsere Lebensumwelt und unseren Alltag anpassen. Unser Denken und die Art unserer Wahrnehmungsinhalte verändern interessanterweise dabei sogar unsere Gehirnstruktur, wie kernspintomographische Untersuchungen bei unterschiedlichen Personengruppen heute zeigen. Aber in der Zwischenzeit wissen wir, dass eigentlich gar nicht nur das Gehirn lernen und erinnern kann. Jede Zelle des menschlichen Körpers ist fähig wahrzunehmen, zu lernen, sich zu erinnern und sich damit besser anzupassen. Dabei geht die Erinnerungsfähigkeit bis in unsere Gene ein und verändert zum Beispiel das Ableseverhalten der Zellen für bestimmte Genabschnitte. Doch diese Art der dauerhaften Anpassung, man spricht auch von Programmierung, ist kein unumkehrbarer Prozess. Lernerfahrung kann gelöscht, über-

schrieben und erneuert werden, je nach den neuen Sinneseindrücken und Erfordernissen unserer aktuellen Lebensumstände.

Das gibt uns Menschen ungeahnte Möglichkeiten. Den meisten von uns ist dies nicht bewusst, und so nutzen wir mit zunehmendem Alter unsere naturgegebene Lernfähigkeit immer weniger ... im wahrsten Sinne verschenktes Potential. Die Frage ist, wie können wir als moderne Menschen auf diese Fähigkeit des Lernens wieder bewusst zugreifen?

Voraussetzung dafür ist, dass wir uns auf etwas Neues einlassen. Zum Beispiel, dass ich mich auf eine einfache Bewegung das erste Mal bewusst einlasse. Aus dieser „neuen“ Sinneserfahrung kann das Gehirn neue Bewegungs- und Haltungsmuster erlernen und alte, weniger komfortable Muster überschreiben. Es kann aber auch die Erfahrung von Entspannung sein, die ich in dieser Form noch nie so wahrgenommen habe. Versteht man Körperarbeit unter diesem Gesichtspunkt, ergibt sich ein direkter Ansatz, wie wir modernen Menschen Gesundheit und Wohlbefinden „neu“ lernen können. Körperarbeit wird zur positiven Lernerfahrung. Alte Muster können damit durch neue überschrieben werden. Hierbei ist es zweitrangig, ob wir neue Bewegungsmuster, Einstellungen, Entspannungszustände und Körperfunktionen erlernen, die zu mehr Wohlbefinden, Selbsterkenntnis oder sogar zu Heilung beitragen.

Das vorliegende Buch lädt Sie ein, die Grundprinzipien der Körperarbeit nach Milton Trager kennen zu lernen. Viel von den aktuellen Gedanken über Wahrnehmen, Lernen und Gesundwerden finden Sie in der „Psychophysischen Integration nach Milton Trager“ wieder. Vielleicht inspiriert dieses Buch Sie ja auch, nicht nur die Theorie hinter dem „TRAGERn“ kennenzulernen, sondern auch „TRAGERn“ an sich selbst zu erfahren. Ich wünsche Ihnen auf jeden Fall viel Spaß, Leichtigkeit und Aha-Erlebnisse bei Ihrer Entdeckungsreise.

Priv.-Doz. Dr. med. Christian Plank

Erlangen, Juli 2011

Die Entwicklung problematischer Bewegungsmuster

Wie Schmerz erlernt wird

Körperliche Reaktionsmuster werden über Umwelteinflüsse und Erfahrungen gelernt. Diese können positiver oder negativer Natur sein. Milton Trager sagte dazu: „Wir sind die Summe unserer Erfahrungen.“

Vom Moment der Zeugung an bildet jeder Mensch mit Hilfe seiner Anlagen Muster aus, um in seiner Umwelt bestehen zu können. Der Organismus wächst und lernt, indem er seine Reaktionen an die gegebenen Verhältnisse anpasst und weiterentwickelt. Diese Anpassungen sind grundsätzlich zweckdienlich.

Die Kompensation von Verletzungen mit körperlichem, psychischem oder emotionalem Hintergrund kann jedoch zu problematischen Reaktionsmustern führen.

Oft behält ein Mensch aus dem Bedürfnis nach Sicherheit Reaktionsmuster bei, die zur Aufrechterhaltung der Körperbalance oder gar zum Überleben notwendig waren, obwohl sie inzwischen überflüssig sind und sogar schädlich für ihn werden können.

Zum Beispiel können Personen mit einer Knieverletzung eine Schonhaltung entwickeln, die Hüft- oder Rückenschmerzen hervorrufen kann. Das hat Folgen auf körperlicher und geistig-emotionaler Ebene. Emotionen wie Angst, Furcht, Depression oder Zorn produzieren ihrerseits charakteristische Reaktionsmuster mit körperlichen Entsprechungen. Wenn diese Gefühle sich in einem Menschen verfestigen oder chronisch werden, können ebenfalls das Gleichgewicht störende emotionale und körperliche Muster daraus resultieren.

*„Es gibt keine Empfindung, kein Gefühl, das nicht in eine muskuläre
Reaktion irgendwelcher Art mündet.“*

KEN DYCHTWALD

(Körperbewusstsein, August 1996)

Etwas Besseres fühlen

Man muss etwas Besseres gefühlt haben, um ein neues und besseres Muster aufbauen und entwickeln zu können. Jemand, der immer ängstlich ist, kann sich nicht grundsätzlich ändern, bevor er nicht Sicherheit und Wohlfühl erfahren hat. Sobald ein besseres Gefühl erlebt wurde, besteht die Möglichkeit, zu diesem besseren Gefühlszustand zurückzukehren. Psychologen würden diesen Ansatz als eine Förderung positiven Wandels durch situationsabhängiges Lernen, Erinnern und Verhalten einstufen. Eine Art von Konditionierung, bei der Verbindungen zwischen Gefühlszuständen und Körperfunktionen geknüpft werden. Hat man einen positiven Gefühlszustand erfahren, der mit einer verbesserten Funktion verbunden wurde, wird der Körper vorzugsweise in diese verbesserte Funktion zurückkehren. Diese neuen Erfahrungen neutralisieren das bereits unter viel ungünstigeren Bedingungen Gelernte, das häufig mit Körperspannung, mit Festhalten, übertriebener Kontrolle oder Schwäche verknüpft ist.



Die integrierende Welle

Ein wichtiges Element von TRAGER sind die Bewegungsimpulse, die wie sich ausbreitende Wellen im Körper wahrgenommen werden. Das kann während der Tischarbeit oder auch während MENTASTICS geschehen. Je freier sich eine Welle über die Muskelketten fortsetzen kann, desto größer wird das Gefühl von Verbundenheit sein. Die Welle stärkt das Gefühl für die eigene Mitte, gibt Länge und Aufrichtung.

Wellen lockern, rollen und wiegen das Gewebe, bringen die Muskeln in ein sanftes Schwingen und lösen die Gelenke durch leichten Zug, indem sie dem Körpergewicht ermöglichen, mit Hilfe der Schwerkraft zu agieren.

Der Praktiker beobachtet, wie die Bewegung eines Körperteils auf andere Teile wirkt und dort Resonanz findet. Zum Beispiel bewegt der Praktiker bei der Tischarbeit die Schulter, den Rücken und das Becken des Klienten und lässt ihn dabei die Verbindung zu anderen Körperpartien fühlen. Je deutlicher die Wellenbewegung im Körper wahrgenommen werden kann, umso mehr vermittelt sie ein Gefühl der Ganzheit und Koordination. Milton Trager nannte diesen Prozess Psychophysische Integration.

Mit MENTASTICS lässt sich diese Erfahrung von Ganzheit in den Alltag integrieren, weil sie das in der Sitzung Erlebte wieder erfahrbar machen. Sei es, wenn beim Gehen die Füße weich abrollen, während das Gewicht des Körpers sanft von der einen auf die andere Seite verlagert wird, oder wenn ein gehobener Arm der Schwerkraft überlassen und in einer natürlichen, spiralförmigen Bewegung wieder herabfällt. Jede dieser Bewegungen erlaubt es, die Einheit aller Teile des Körpers zu erfahren.



Die Autoren

Heike Frieß-Oberhofer

1964 in Rheinland-Pfalz geboren, verheiratet, vier Kinder und wohnt seit 2003 in Friedberg/Bayern
1987 Ausbildung zur Masseurin und ISMAKOGIE Lehrerin in Wien
1988 Beginn der TRAGER Ausbildung, 1996 Erlaubnis zur Ausübung Heilkunde
1997 – 99 Tätigkeit als TRAGER Praktikerin in einem Seniorenpflegeheim der AWO in München
Seit 1993 als Trager Praktikerin in eigener Praxis in München, Augsburg und Friedberg tätig
2005 Anerkennung als Tutorin und Supervisorin für Gruppen im Rahmen der TRAGER Ausbildung
2008 Ausbildung in Dorn-Osteopathie, seit 2009 Vorstandsmitglied des TVD

„Schon meine erste Begegnung mit TRAGER gab mir das freudige Gefühl etwas sehr Wesentliches wiedergefunden zu haben“.

Martin Heigl

Geb. 1959 in München, 1979 Abitur in Weilburg, 1983 Studium der Anthropologie und Indologie an der LMU München
1988 Auslandsaufenthalt in Indien und Ausbildung zum Yogalehrer
1989 staatl. geprüfter Masseur an der Helmrich-Schule München
1991 TRAGER-Praktiker in eigener Praxis in München und in der Naturamedklinik /Allgäu
1995 TRAGER-Tutor und Leiter von Einführungs-Workshop
2001 Instruktor für TRAGER Ausbildungsgruppen und Anatomie-Lehrer
2009 Unterstützung von Management- und Startegieworkshops in der freien Wirtschaft, mit körpertherapeutischen Elementen von Wahrnehmung und Präsenz aus der TRAGER Arbeit .

„Dass die Leichtigkeit und spielerische Präsenz der TRAGER Arbeit schon immer ein Teil von mir waren, erkannte ich schon beim ersten Kontakt. Die tiefen Begegnungen im Training mit Dr. Milton Trager haben meinen Entschluss gefestigt, mich beruflich ganz dieser Arbeit zu widmen.“

Matthias Warnck

1957 als Jüngstes von vier Kindern in München geboren, Abitur 1976 am Max-Planck Gymnasium in München
Verheiratet, 2 Söhne, wohnt seit 1984 in Gröbenzell bei München
Seit 1979 in der Filmwirtschaft tätig
1993-1995 Ausbildung in Systemischer Familientherapie
Langjährige Erfahrung in Playback/Psychodrama, seit 2006 in freier Praxis als TRAGER Praktiker tätig

*„Was wäre ein Kaleidoskop ohne diese wundervollen Farben?
Und was wäre ein Kaleidoskop wenn keiner es bewegen würde?“*