

Die Leichtigkeit des Seins in Verbundenheit mit Trager

Die tanzende Wolke ... – das Trager-Logo

Welch schönes Bild! Es klingt... Empfindungen von Freiheit, Weite..., Rhythmus und Seelenmelodie sind da. Ein Lebenstanz im Kosmos.



Manchmal schweift mein Blick in den blauen Himmel, welcher mit wundersamen Wolkengebilden durchzogen ist. Feine Strukturen im Strömungsgeschehen, bewegt vom Wind, der Temperatur, Feuchtigkeit und anderen Einflüssen. Ein Farbenspiel im Sonnenlicht..., ein Ziehen, Fliesen, Dehnen und stilles Sein auch.

Meine Augen folgen dem Vogelflug, dem weichen Ausbalancieren, Vibrieren, Gleiten, sich Tragen lassen. Kreisen und Spielen mit der Luft.

Die Spannweite der Schwingen und das sich Öffnen berühren mich.

Ein inneres Bild steigt auf, von den Bergen und weissen Gipfeln der Blüemlisalp im Kiental... und ...damit verbunden die Mentasticsgebärde von Bill für mich:

Ein sich öffnendes Herz mit weit ausbreitenden Armen!

Als würde die Schönheit der strahlenden Bergriesen sich direkt vor mir und über mir erheben und senken, wie ein königliches Gewand... „Oh, Kiental...“

Ein Recall...?

Ja – der sich öffnende Raum des Brustkorbes, das vertiefte Atmen, die neue Sichtweise, das innere Aufrichten, Zulassen von Gewicht und Loslassen der Arme. Raum entsteht unter den Achselhöhlen... Luft senkt sich in meine Hände, als würde ich eine Gabe empfangen, fühlend. Das Gewicht verteilt sich in meine Füße auf die Erde. Ich stehe da!

Ein Recall auch nach einer Tragerbehandlung: Als Fühlerlebnis zu gehen wie eine Afrikanerin, einen geflochtenen Korb auf dem Kopf balancierend und im Körper ein Spüren von fließendem Wasser mit viel Luft gemischt.

Als Selbstheilungskraft wirkt das Neue: „Wenn Du zu Hause bist, liegst oder stehst..., erinnere Dich daran. Der Körper hat eine Erfahrung, wie es sich anfühlt, und Du kannst Dich daran erinnern.“

Hook-up

Ich sitze beim Kopf der Klientin. Meine Arbeit verlangsamt sich und ich spüre plötzlich ein Feld, etwas, das uns umgibt.

Stille, Sein und Verbundenheit breiten sich aus. Die Finger, Hände fühlen, berühren, ruhen und lauschen... und alles lauscht in mir, da ich selber mitten drin bin. Gleichzeitig nehme ich die Schönheit dieses Seinszustands wahr.

Hook-up, diese Verbundenheit mit allem – diese Tiefe, Ruhe und ein feines Aufleuchten manchmal von etwas Grösserem, Wesentlichem...

Ich bin dankbar, beschenkt, berührt, wenn es geschehen darf.

Und..., Hook-up kann auch humorvoll, fröhlich, erdig, leicht sein... verspielt, wie wir damals als Kinder...

Heute beginne ich den Zugang wieder auf neue Weise zu entdecken.

Die Füsse

Lange Wege bin ich mit ihnen gegangen, habe sie gepflegt, wenn sie mich mit dem Rucksack trugen. Und ich staune immer noch über das Wunderwerk und die kleine Auflagefläche des Stehens und Gehens im Verhältnis zur Grösse des Menschen.

Ja, Füsse im Kontakt mit dem Boden, manchmal wackelig unsicher, dann nach einer Tragerbehandlung oder eigenem Arbeiten mit Mentastics weich, weit, wurzelig und die Zehen liegen wie volle Wassertropfen einfach da...

Aus den Füßen kommt alles, höre ich Gabriela sagen, wenn ich am Behandlungstisch stehe. Diese Bewegung gelangt ins Becken, in den Leib und die Hände. Ein Spielen mit dem Rhythmus, Gewicht, Fluss, mit Längung und Slack rausnehmen, mit Rocking und Wellen, mit Erforschen vom Gewebe.

Frage und Antwort

...entsteht. Eine Begegnung, ein Gespräch. Ich wage zu berühren, mit den Händen einzusinken, zu fühlen, bewegen, spielen, schimmern und erkunde, staune über das Wunderwerk Mensch. Wohin geht die Bewegung, die Welle? Wohin die Frage der Leichtigkeit, des Gewichts dieses Menschen?

Wie ist die Antwort – erkenne, fühle ich sie, lasse ich sie zu und empfangen?

Pausen... Geduld, Warten, Loslassen.

Wie geht es mir dabei?

Wie gut, dass in all den gegebenen Übungssitzungen immer wieder auch ein Gespräch da ist und Feedback zurückkommt. Es hilft zu begleiten, das Vertrauen zu stärken oder dieses und jenes noch genauer anzuschauen und mit dem Herzen zu überdenken.

Wie beruhigend auch die wohlwollenden, weichen Hände von Bill, welche sich über meine legten... „Smile Elisabeth, smile!“, sagte er, wenn das Anstrengen gross war.

Die liebevolle, lehrreiche und motivierende Unterstützung in der Ausbildung und den Tutorials ist für mich sehr wichtig und hat die Freude und das Dranbleiben an der Tragerwelt gestärkt!

Was mich immer wieder berührt, ist die Möglichkeit, durch Tragen dem ursprünglichen Kern in uns ein Stück näher zu kommen – dem Fühlen von Ganzheit oder Vollkommenheit in der Unvollkommenheit des vielleicht jetzigen körperlichen Zustands.

Pulsierendes Leben erwacht, Leichtigkeit, Lebendigkeit, Kraft, Stärke, Fülle, wie ein Baum...

Da ist Feinheit, Weichheit, Sensitivität in allen Fasern und Wellen. Sie erinnern uns an Fruchtwasser, Meer, Geborenwerden... ...wir Menschenseelen...



„Fühlen beginnt im Geist“, sagte Milton Trager. Durch die Berührung entsteht eine Verbindung, ein Dialog durch das Gewebe. Eigentlich ist es ein Gespräch mit dem Unbewussten. Eine Botschaft in Form einer positiven Fühlerfahrung.

Die Empfindung im Gewebe erwacht, wird angesprochen und Zellen und Nervensystem reagieren.

Die Weisheit des Körpers erinnert sich an einen ursprünglichen Zustand.

Heilsames geschieht da, wo sich das neue Fühlen im Innern verankert hat. Dies bewirkt wohl die Weisheit des Geistes und braucht Zeit und Raum.

Ein Trager-Erlebnis

Viele Farben zeigt die Welt, welche wir in unseren Körperschichten als Geschichten und Erinnerungen zugelassen oder abgewehrt haben... Schmerz und Freude, Liebe und Tod, Sehnsucht nach Geborgenheit, Sicherheit, Sein-dürfen und Vieles mehr...

Wie schön, in der Tragersitzung einen wertfreien, geschützten Raum der Annahme zu erfahren, angenommen zu sein mit allem, was ist. Vielleicht darf dann nach einem gemeinsamen 'Trager-Wolkentanz' in einer Behandlung ein neues Leibgefühl entstehen, kann schmerzfreieres Sein erfahren werden und durch Loslassen von alten Mustern die Tiefe und Schönheit, Leichtigkeit und Freiheit der Seelenmelodie sich zeigen. Leben offenbart sich.

Eine Klientin beschrieb nach einer erhaltenen Tragersitzung:

„...die Energie schien zu fließen und übertrug sich von den geführten Bewegungen von Elisabeth auf mich. Spannungen lösten sich dabei. Ich erfuhr neue Gefühle für den Körper und konnte Schmerzen vermindern und für Momente ganz loslassen.

Die Berührungen wurden so sanft und einfühlsam ausgeführt, dass ein tiefes Wohlempfinden Körper und Seele durchdrang. Nach der Behandlung fühlte ich mich sehr gut, leicht und frei.

Später im Zusammensein mit anderen Menschen, war ich sehr dünnhäutig und empfindlich und endlich konnte ich mal wieder richtig weinen, was reinigend und 'erlösend' wirkte.“

Trager im Alltag, Tanzend ins Leben

Einmal in der Woche arbeite ich mit einer kleinen Gruppe Frauen über Bewegung und ruhige Arbeit mit Tänzchen aus verschiedenen Kulturen oder Choreografien zu klassischer Musik.

Ich erlebte die Wirksamkeit von Trager auch hier. Nach einem Tanz mit vielen Gebärden folgte ich meinem Impuls, im Sinne von Trager eine kurze Arbeit zu zweit im Sitzen anzuleiten. Im Nachhinein, als wir zum Abschluss nochmals in den Ausdruck der Gebärden gingen, war da so viel Weichheit und Leichtigkeit, dass dies alle fühlten. Wir tanzten... und es war frei... Ich war überrascht, freute mich über diese Erfahrung, wusste ich doch anfangs nicht so genau, was aus dem ursprünglichen Impuls werden würde.

Was hat sich verändert während der Ausbildung?

- Die Zeit – wenn ich am Tragen bin, fließt sie in eigener Weise...
- Mein Mut – ich habe viele Menschen gefragt zum Üben!
- Reden – nicht nur davon, dass ich gerne mit Menschen arbeiten würde, sondern ich tue es...
- Eine Erkenntnis – nur wenn ich auch bei mir selber bin, hat der Andere die Möglichkeit, innerlich und äusserlich loszulassen. Sensibilisierung der Selbstwahrnehmung beim Tragen.
- Selbstliebe – Wertschätzung und Annahme von mir selber.
- Leichtigkeit – Suche nach der Leichtigkeit auch mit mir selber...
- Achtsamkeit – Freude am achtsamen, bewussten Bewegen mit Mentastics und dem Genuss von Pausen.
- Vertrauen – lernen, 'Absichtslos-Sein' zu dürfen und im 'Nicht-Wissen' zu vertrauen.
- Begegnung – eine neue Art der Begegnung ist entstanden über die Sprache der Berührung.

- Verbundenheit – wenn ich selber im Hook-up bin, spüre ich die Verbundenheit mit dem Anderen auch schon im Gespräch. Ich liebe den Hook-up und möchte die Vielfalt entdecken.
- Wertfreiheit – in der Wertfreiheit beim Tragen entsteht ein liebevolles, annehmendes Feld.
- Entwicklung – die Entdeckungs- und Spielfreude entwickelt sich.
- Wahrnehmung – das Körperempfinden, Wahrnehmen und Fühlen wird feiner. Meine Hände werden manchmal ganz warm...

Ich weiss, dass ich als Tragerpraktikerin nur das weitergeben kann, was ich in mir selbst entwickelt habe... Verantwortung und Antwort werden mir bewusst.

Ein tiefer Atemzug hilft – auch die Hand auf dem Herzen, das Einstimmen vor einer Tragerbehandlung und das Erlauben ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Manchmal geschieht ein Strom der Verbindung und Kraft. Vertrauen und Dankbarkeit ist da im Spüren, dass Leben pulsiert. Ich darf eintauchen in einen gemeinsamen, wunderbaren Wolkentanz...

...und mit einem Lächeln auf dem Gesicht entsteht in mir die Frage: „Was ist halb so viel...?“

Mit grossem Dank an meine Ausbildungslehrer/innen, Gabriela und Bill Scholl, Eva-Maria Willach, Roger Tolle, Peter Fankhauser und den Tutorinnen Tekeal Riley, Hilary Stocker.

Dank geht auch an meine Mitstudenten/innen für den gemeinsamen, schönen Weg und Austausch.

Herzlichen Dank auch an alle Übungsklienten/innen für das geschenkte Vertrauen.

Und nicht zuletzt an Milton Trager!

Gümligen, 03. April 2019

Elisabeth Anna Jenny

Bildnachweise:

- Fotos: Elisabeth Anna Jenny, Winter 2019.
- Bild: Elisabeth Anna Jenny, Ausschnitt aus einem gemalten Bild, nach einer erhaltenen Tragersitzung, Herbst 2018.