

## „Ein Ort wo etwas beginnt“

*Ein Versuch Milton Tragers Verständnis von „Körperarbeit“ und dem was heute davon vermittelt wird, näher zu kommen.*

Mir war es nicht vergönnt Milton Trager persönlich zu begegnen. Dafür hatte ich sehr berührende Kontakte mit Menschen welche ihm und seiner Arbeit begeben sind. Diese Menschen vermitteln diese Arbeit nun weiter. Ich bin dem Leben sehr dankbar für diese Begegnungen.

*„Trager-Approach“ wird im deutschen mit „Trager-Methode“, oder mit „Trager-Arbeit“ übersetzt. Ich würde für die Übersetzung „Trager-Ansatz“ wählen. Ansatz meint „ein Ort wo etwas beginnt“ oder „erste erkennbare Zeichen von etwas“. Der Begriff „Ansatz“ lässt mehr offen wie der Begriff „Methode“.*

Das erste mal von Trager hörte ich in einem Gespräch mit meinem Aikidolehrer. Er fragte ob ich diese Art von Körperarbeit kenne, ich verneinte. Er erwähnte nur beiläufig das dies etwas für mich sein könnte. Weiter verlor er keine Worte darüber. Später habe ich erfahren, dass er selber in Kalifornien Sitzungen genommen hat. Ich wurde immer neugieriger und begann im Internet zu recherchieren. Dabei bin ich auf die Seite des schweizerischen Tragerverband gestossen und sah, dass Einführungsabende angeboten wurden.

*„Mentastics“ setzt sich aus den zwei Worten „Mental“ und „Gymnastics“ zusammen. „Mental“ ist eine andere Bezeichnung für „Geist“. Der Begriff Geist wird zum einen als Beschreibung für die „Kognitiven Fähigkeiten“ im allgemeinen gebraucht und zum anderen wird Geist auch im „religiös / spirituellen Sinn“ gebraucht. „Gymnastik“ bedeutet „System zur Pflege, Stärkung und Übung der Körperkräfte“ sowie auch die „Übung“ selbst. Eine mögliche Übersetzung wäre somit „geistige Körperübung“.*

Den Trager-Ansatz zu erfahren / zu erleben / zu fühlen war für mich so etwas wie ein nach Hause kommen. Von Anfang an machte sich ein Wohlbehagen breit. Ich fühlte mich gehalten, getragen, wertgeschätzt, angenommen, und mich in meiner Ganzheit akzeptiert. Ich spürte die möglichen Tiefen die da zu entdecken / erforschen waren. Es offenbarten sich mir neue Horizonte, ich schnupperte an Dimensionen die mir völlig neu und dennoch sehr vertraut erschienen.

*„Wellen durch den Körper schicken“. Wellen sprechen den Wasserkörper in uns an, sie helfen Blockaden zu lösen. Es ist Vergleichbar mit Wellen am Strand die alles erfassen und Unebenheiten glätten.*

Ein Erlebnis während der Einführung ist mir ganz eindrücklich in Erinnerung geblieben. Für mich war es in meinem Leben nie einfach Rückmeldungen anzunehmen. Ich fühlte mich sehr schnell persönlich angegriffen und reagierte mit Abwehr. So kam es auch an diesem Abend, dass mir die Leiterin eine sanfte wohlwollende Rückmeldung machte. Ich reagierte in meinem gewohnten Muster der Abwehr, eigentlich eine Überreaktion. Ihre Reaktion war Akzeptanz und ruhen lassen. Dieses Erlebnis lies mich erahnen, dass es beim Trager-Ansatz um weit mehr ging als „nur“ Körperarbeit.

*„Hook-Up“ wird übersetzt mit „ankoppeln“. Im Trager-Ansatz wird das Wort „Verbundensein“ als Übersetzung gebraucht.*

Ich habe mich gleich nach dem Einführungsabend entschieden die Ausbildung zu machen. Es passte alles zu der Entwicklung in meinem sonstigen Leben. Nachdem ich jahrelang im Aikido nur an den technischen Aspekten interessiert war, hatten sich für mich dort schon seit längerem neue Dimensionen geöffnet. Diese sind im Aikido so oder so vorhanden, es ist nur eine Frage der Perspektive. Durch

die Veränderung der Perspektive offenbarten sich mir die Aspekte von „in Beziehung sein“, „Verbunden sein“ und „zu Fühlen“. Ich begann auch wieder zu meditieren.

*Gewicht fühlen, ein weiteres Prinzip vom Trager-Ansatz. Indem ich das Gewicht fühle kann ich realisieren ob z.B. ein Arm entspannt ist oder nicht. Durch diese Präsenz des Fühlens lade ich automatisch auch das Gewebe ein loszulassen.*

Mit der Entscheidung für die Ausbildung war auch klar, dass ich selber Sitzungen nehme. An sich arbeiten lassen ist Bestandteil der Ausbildung. Nach der zweiten Sitzung erlebte ich hautnah, dass Trager das Leben verändern kann. An diesem Tag hörte ich das erste mal von einer grossen Überbauung in Uster. Dort sollten Wohnen und Arbeiten zusammen geführt werden. Und zwar in solchen Dimensionen, dass in einer dieser 26 Einheiten problemlos ein grosszügiges Aikidodojo Platz finden würde. Ich hatte bis zu diesem Zeitpunkt bereits sieben Jahre in Uster in einem Judodojo Aikido unterrichtet und die Frage nach dem wie weiter stand im Raum. Hier zeigte sich überraschenderweise eine mögliche Wendung. Ich klärte zusammen mit meiner jetzigen Frau alles nötige und es zeigte sich, dass es funktionieren könnte.

Mittlerweile ist unsere Einheit fertig gebaut und wir leiten unser eigenes Dojo. Wenn ich von dieser Möglichkeit ohne diese Trager-Sitzung gehört hätte, wäre die Offenheit für diesen mutigen Schritt nicht da gewesen.

*Milton Trager verwendeten häufig den Begriff „nothingness“ = „das Nichts“. „Das Nichts“ lässt sich eigentlich nur erfahren, wer „das nichts“ vermitteln will muss „das nichts“ kennen, muss „das nichts“ sein.*

Im Level 1 Kurs mit Bill Scholl ist mir vor allem die sehr angenehme, wohlwollende Atmosphäre aufgefallen. Es war eine Studentin dabei, welche mit Widerständen und mit einer Skepsis in den Kurs einstieg. Diese Haltung änderte sich schon am Nachmittag des ersten Tages zu einer offeneren, fröhlicheren und neugierigeren Wachheit. Ich realisierte, dass diese wohlwollende Atmosphäre das Lernen einfacher macht und ansteckend ist. Dies war schon ein erster Vorgeschmack auf Hook-Up.

Ich lernte die Feedback-Kultur kennen und schätzen. Mir wurden grundlegende Griffe näher gebracht. Ich nahm wahr, ich fühlte, ich spürte Gewicht, ich versuchte nichts zu tun und mich aus den Füßen zu bewegen, ich schickte Wellen durch den Körper, ich schimmerte Gewebe, ich lernte Hook-Up kennen, ich übte, staunte und liess mich in diesen riesigen Raum der stillen Präsenz entführen.

*Trager ist eine Form von Körperarbeit der Absichtslosigkeit innewohnt welche auf der Intention des Fragens aufbaut. Eine Frage birgt die Antwort bereits in sich, wie der Samen die Frucht bereits in sich trägt.*

In den Übungszeiten zwischen den Levels setzte sich das ganze Verständnis des Trager-Ansatzes mehr und mehr in meinen Körper. Vieles wurde klarer und mit der Zeit wurde auch das Hand anlegen wie selbstverständlicher. Die Hände wurden weicher, die Bewegungen kamen mehr aus den Füßen, die Griffe machten mehr Sinn, das spüren wurde einfacher. Durch den Austausch mit Mit-Studentinnen tauchten Fragen auf, klärten sich Fragen, entstanden spannende vertiefende Gespräche.

*Hook-Up wird auch als eine Art meditativer Zustand erlebt. Wenn ich Menschen in diesem Zustand begegne, berühre ich die Menschen an diesem Ort in ihnen selber. Mit dieser Berührungsqualität biete ich den Menschen einen anderen Zugang zu sich selbst.*

In den weiteren Levels bekam ich neue Nahrung und durfte immer wieder erleben, wie hilfreich es ist, in einer Gruppe zusammenzukommen mit Menschen, die am selben Interessiert sind. Es entsteht ein Feld, das die einzelnen trägt und hilft einfacher einzutauchen. So werden positive Erfahrungen unterstützt und es wird möglich die alten Lernmuster (basieren meist auf Leistung) loszulassen. Es ist

nicht einfach danach alleine mit einem Klienten am Tisch zu stehen und das Gelernte umzusetzen. Ich erlebe das alleine Arbeiten mehr als Chance auszuprobieren und zu vertiefen.

In diesem Sinne habe ich nie eine Krise gehabt mit dem Trager-Ansatz. Zweifel haben schon ab und zu angeklopft, aber ich fühle mich zu wohl mit Trager als dass diese Zweifel zu einer ernsthaften Krise geführt hätten.

*Hook-Up passiert nicht einfach automatisch. Wie entsteht Hook-Up, wie komme ich in Hook-Up? Eine mögliche Antwort ist innehalten, und lauschen.*

Durch den Prozess während der Ausbildung sind viele Fragen aufgetaucht. Die Frage nach was ist Raum? Was ist Gewebe? Was ist Bewegung? Was ist nichts? Was ist Absichtslosigkeit? Was ist Intention? Was ist Verbindung, wie fühlt sich verbunden sein an? Was heisst es einen Menschen wirklich zu berühren / zu erreichen?

*Skulptieren / Ausstreichen hilft dem Klienten ein Gefühl für seinen Körper zu bekommen. Das Aufzeigen der körperlichen Begrenzung durch das über den Körper fahren mit den Händen, fördert die Wahrnehmung der Dreidimensionalen Ebene.*

Die Wichtigkeit neugierig und offen zu bleiben wird mich als Erkenntnis weiter begleiten. Sonst beginnt die Routine, die Routine ist der Anfang der Langeweile und die Langeweile ist der Anfang vom Ende. Dieses Neugierig und offen bleiben beinhaltet auch das Loslassen von eigenen Vorstellungen, z.B. mein eigenes Bild, meine eigenen Vorstellungen einer Klientin.

*„Slack“ wird übersetzt mit „locker, schlaff, lose (nicht gespannt)“. Slack rausnehmen ist eines der Prinzipien im Trager-Ansatz. Es beinhaltet auch Verbindung schaffen und in Kontakt treten indem ich schlaffes Gewebe ein wenig spanne. Wenn ich zum Beispiel am Fuss arbeite kann ich durch „Slack“ rausnehmen in Verbindung treten mit dem Hüftgelenk.*

Eindrücklich war eine Sitzung mit einer Physiotherapeutin. Sie bekommt ganz selten Sitzungen für sich selber, in der Regel ist sie am Arbeiten. Sie ist gewohnt alles zu analysieren und zu erklären. Es war eine Sitzung mit einem regen verbalen Austausch. Am Anfang hatte sie (bei den Mentastics und der Tischarbeit) das Verlangen die Mechanismen zu verstehen. Sie wollte wissen welche Muskeln, Bänder und Sehnen angesprochen wurden und wie die Bewegung war. Relativ rasch verabschiedete sie sich von diesem Analysieren und schematisieren. Sie realisierte, dass hier eine ganz andere Ebene in ihr selber angesprochen wurde. Für mich ist dies ein Beispiel dafür, dass mit diesem Ansatz nicht nur die Hülle des Menschen angesprochen wird, sondern etwas Tieferes. Dieses Tieferes ist zugedeckt von unseren Vorstellungen, Meinungen, Glaubenssätzen, Mustern und auch Schmerzen. Wir können einen tiefen Frieden in uns selber erfahren wenn dieses Tieferes in uns berührt wird. Dies ist der Ort wo „Heilung“ beginnt.

*Das ganze Leben ist Rhythmus, so hat auch jeder Körper, jedes Gewebe einen eigenen Rhythmus. Diesen Rhythmus bei der Arbeit zu beachten ist ein weiteres Prinzip.*

Durch die Ausbildung habe ich eine leise Ahnung bekommen von der Bedeutung des Trager-Ansatzes. Das wirkliche Lernen beginnt eigentlich mit dem Praktiker-Status. Ich freue mich sehr auf diesen Prozess.

*Auszugehen von den eigenen Vorstellungen / Meinungen der Welt verhindert Hook-Up, sich ein Bild machen von einer Klientin heisst der Klientin nicht gerecht zu werden. Ich werde nicht der Klientin begegnen sondern meinen Vorstellungen / Meinungen.*

Trager mit seinen Mentastics und seiner Tischarbeit ist heute nebst Meditation und Aikido ein fester Bestandteil meines Lebens. Es gibt meinem Leben mehr Gehalt, mehr Tiefe, mehr Leichtigkeit und es

hilft mir ein tieferes Verständnis für das Leben zu entwickeln. Es macht mir viel Freude die Trager-Aspekte zu vermitteln und weiter zu geben. Es ist ein Geschenk das weiterverschenkt werden will, oder sich selber weiterverschenkt. Es ist wie das offene, neugierige, freudige und authentische Lächeln eines Kindes. In diesem Sinne wurde mein eigenes Kind in mir geweckt. Das war ob der Abwesenheit von Aufmerksamkeit eingeschlafen.

Es ist wie wenn ich mich selber immer wieder neu erfinde.

Das Leben ist ein Prozess von ständiger Veränderung. Irgendwie fühle ich mich lebendiger wenn ich mich selber immer wieder auf diesen Prozess der Veränderung einlasse, ich spüre mich näher am Leben, näher an mir selbst.

Ich bedanke mich bei all den Menschen die mich bis jetzt begleitet haben auf meinem Weg zum Trager-Praktiker und mir geholfen haben ein wenig wacher im Leben zu stehen. Ich staune ja wirklich darüber wie leicht es mir mittlerweile fällt Rückmeldungen anzunehmen. Ich kann wirklich sagen, dass der Trager-Ansatz mein Leben verändert.

**Trager ist .....**

sich erlauben Fragen zu haben  
sich erlauben Antworten zu empfangen  
sich selber begegnen  
sich angenommen fühlen  
leicht  
erwachen  
nach Hause kommen  
weich  
sanft  
angenehm  
ganzheitlich  
intim  
spielen  
gehalten sein  
neutral  
eins sein  
absichtslos  
nichts tun  
loslassen  
frei sein  
Präsenz  
geniessen

**Trager .....**

berührt  
erfasst Körper und Geist  
öffnet  
gibt Raum  
verbindet  
fragt  
bewegt  
forscht  
entdeckt  
öffnet den Moment  
ermöglicht Pausen  
nimmt an  
sinkt  
fragt nach Gewicht  
fühlt  
weckt Kreativität  
weckt Spontanität  
löst Muster  
akzeptiert  
arbeitet mit dem Unbewussten  
taucht ein  
verändert dein Leben