

Trager Essay, Matthias von Rohr

# Gedanken, Erfahrungen und Gefühle während meiner Tragerausbildung

## Wie kam ich dazu Trager Praktiker zu werden?

Meine Frau Corinne hat mir als Erste von der Tragerarbeit erzählt. Sie hatte während ihrer Arbeit in der Rehaclinic in Zurzach den ersten Kontakt mit Maja Stock die dort als Tragerpraktikerin arbeitet. Während ihrer Schwangerschaften, Jahre später, hat sie sich jeweils an Trager erinnert und den Level 1 Kurs hochschwanger mit unserem zweiten Kind absolviert. Während ihrer Ausbildungszeit kam ich in den Genuss von einigen Übungssitzungen.

Sehr bald war es für mich klar, dass ich diesen Ansatz auch erlernen möchte. Als Physiotherapeut hat mir die Leichtigkeit in der TragerArbeit und der starke Fokus auf das Befinden und die Lockerheit von mir als Gebendem sehr gefallen. Natürlich waren diese Punkte auch in der Physioschule ein Thema in dieser Tiefe und in diesem Ausmass jedoch nicht.

## Level 1 und Mentastics

Den Einsteigertag und den Level 1 Kurs absolvierte ich 2013 beide in Winterthur bei Bill und Gabriela Scholl. Mit feinen Bewegungen die eigene Körperwahrnehmung stark verändern zu können, hat mich beeindruckt. Mit dem Wechsel aus der "Tragerwelt" in meine Arbeitsumgebung hatte ich während dem Level 1 Schwierigkeiten. Ich hatte Mühe mit dem viel höheren Tempo das in der Klinik vorherrscht. Seither nehme ich mir nach einem Kursblock Wochenende jeweils den Montag frei um für den Wechsel mehr Zeit zu haben. So funktioniert es viel besser.

Nach dem Level 1 hatte ich viel Zeit zum Üben. Ich wollte den zweiten Kursteil bewusst nicht zu früh bestreiten und habe in dieser Zeit den Mentastics Kurs bei Dante Marchini besucht.

In diesen drei Tagen haben für mich die Mentastics an Sinn und Bedeutung gewonnen. Davor war mir nicht richtig klar, was ich alles damit anfangen kann.

Die Wartezeit bis zum Level 2 wurde für mich lang. Ich wäre im Oktober 2014 bereit gewesen um den nächsten Schritt zu unternehmen. Leider fand in dieser Zeit kein für mich passendes Training statt. Auch auf die geplante Assistenz in einem Level 1 in Brugg musste ich verzichten weil die Daten, aus verständlichen Gründen, kurzfristig geändert wurden. So habe ich in der Zwischenzeit fast 70 Sitzungen geben können und war, von den Techniken her, mehr als bereit für den folgenden Kurs.

Die Tutorials in der Zwischenzeit waren sehr gute Erfahrungen für mich. Ich konnte meine Technik verfeinern und mich mehr und mehr auf das Spüren während der Tischarbeit konzentrieren. Auch bekam ich in meinen Übungssitzungen sehr wertvolle Feedbacks die meiner Arbeit mehr Tiefe verliehen.

## Level 2

Im April 2015 fand das Level 2 in Winterthur statt. Bill Scholl unterrichtete in diesen sechs Tagen sehr kompetent und für mich wunderbar. Die neuen Techniken waren für mich nicht ganz neu, da ich in meinen Sitzungen bei Corinne schon Erfahrungen damit sammeln durfte. In diesem Kurs veränderte sich mein Körper eindrücklich. Ich konnte im Zug auf dem Nachhauseweg nicht mehr mit einer runden Wirbelsäule sitzen weil sich die aufrechte Haltung so normal und natürlich anfühlte. Mehrere von Bill's Sätzen sind mir aus dieser Zeit geblieben. Zum Beispiel, dass es gut ist, wenn ich mit den Händen am Empfänger bin und nicht weiss was ich tun soll. Auch das Berühren ohne Absicht war für mich eine neue Erfahrung. Als Physio hatte ich gelernt im Vornherein zu überlegen, was ich machen will. Dass ich nun eine neue Freiheit geschenkt bekam war für mich enorm schön. Ich hatte schon immer instinktiv diesen Weg für mich gewählt und hatte dadurch jeweils ein schlechtes Gewissen.

Das Präsentsein und das DenHändenVertrauen war für mich nicht unbekannt. Ich habe schon beim Saxophonspielen ohne Noten gemerkt, dass ich am wenigsten Fehler mache, wenn ich im Moment sein kann und die Finger machen lasse. Diese Strategie nun auch bei der Arbeit anwenden zu können war für mich eine grosse Bereicherung.

In den Übungssitzungen in der Zwischenzeit konnte ich die neuen Techniken gut üben und umsetzen. Die Tutorials waren auch sehr hilfreich und ich hatte danach jedes Mal das Gefühl einen Schritt weitergekommen zu sein.

## Level 3

Im Oktober 2015 war ich bei Roger Tolle im Level 3 in Wolfach. Diese fünf Tage waren für mich eine sehr spannende und lehrreiche Erfahrung. Ich war zum ersten Mal seit sehr langer Zeit während fünf Tagen nicht in meinem gewohnten Umfeld. Während diesen fünf Tagen ohne die Familie wurden für mich verschiedene Dinge klarer. Ich hatte Mühe damit meine Frau mit den Kindern alleine zu lassen. Gleichzeitig merkte ich, wie gerne ich sie alle habe und wieviel mir meine Familie bedeutet.

Ich entdeckte in dieser Zeit wieviel ich selber mit den Mentastics dazu beitragen kann, dass ich mich verändere. Diese Erkenntnis war auch für meine Arbeit mit den Klienten sehr wichtig. Ich hatte zuvor mehr Wert auf den Teil der Arbeit gelegt, den ich mache (Tischarbeit usw.). Durch meine eigene Erfahrung kann ich meine Klienten jetzt besser darin begleiten, was sie selber beitragen können/müssen. Seit diesem Kursteil geniesse ich es sehr, dass ich einen Körper habe den ich bewegen kann. Dieses Gefühl hilft mir, die Bewegungsfreude bei meinen Klienten zu wecken.

Meine eigene Körpergrösse war auch ein Thema das mich in dieser Zeit stark beschäftigt hat. Als ZweiMeterMann werde ich automatisch viel damit konfrontiert. Von meinem Charakter her bin ich eher darauf eingestellt mich klein zu machen. In diesem Kurs wurde mir klar dass dies für mich nicht gut ist. Mir wurde in Wolfach bewusst wie wohltuend es für mich ist, mich in meiner vollen Länge entfalten zu können. Seither gehe ich mit der Frage: "Was wäre grösser?" durch meinen Alltag und achte auch bei der Arbeit verstärkt darauf, dass ich mich nicht

klein mache. Es macht mir Spass, so durchs Leben zu gehen! Diese Erfahrung am Ende des Level 3 war für mich sehr emotional und intensiv. Ich bin Roger Tolle, Marita Melzer und allen Kursteilnehmern sehr dankbar dafür!

In meinem ersten Tutorial nach dem Level 3 bei Marita Melzer bekam die Anwendung und das praktische Umsetzen der Mentastics noch einmal eine neue Tiefe. Auch die Wichtigkeit von Pausen und meiner eigenen Präsenz während der Tischarbeit wurde mir erneut deutlich bewusst.

## Zusammenfassung

Wenn ich auf die Ausbildungszeit zurückschauen bin ich immer wieder erstaunt darüber wie ich mich verändert habe. Ich habe meine Körperhaltung eindeutig verbessert und habe eine viel differenziertere Körperwahrnehmung. Auch in meinem Umgang mit Klienten/Patienten hat sich einiges verändert. Ich sehe die Leute die zu mir kommen als Wunder und schränke sie in ihren Entwicklungsmöglichkeiten weniger ein. Ich habe während der Arbeit immer wieder ein Lächeln auf dem Gesicht und bin weniger verbissen. Es lastet weniger Druck auf mir und meine Erwartungshaltung an mich selber, ist deutlich schwächer geworden. Auch in meinem privaten Umfeld hat sich mein Verhalten verändert. Ich spüre in meinem sozialen Umfeld besser welche Personen mir gut tun und welche nicht. So wurde mein Leben im allgemeinen leichter.

Ich bin meiner Frau Corinne sehr dankbar, dass sie mir diesen Weg gezeigt hat und mich auf diesem begleitet. Ihre Unterstützung ist für mich sehr wertvoll. Unsere Kinder zeigen mir jeden Tag, was es heisst, sich frei und leicht bewegen zu können. Diesen Anschauungsunterricht schätze ich sehr.

Die Erfahrungen und Begegnungen, die ich in den letzten drei Jahren machen durfte haben mich enorm bereichert! Ich stehe körperlich und geistig an einem anderen Ort als vor dieser Ausbildung und bin sehr neugierig auf meine weitere Entwicklung.

Matthias von Rohr