

Trager Verband Schweiz
trager.ch

Methodenidentifikation

Trager Therapie

Datum: 6. September 2021

Inhaltsverzeichnis

1. Methodenbezeichnung	3
2. Kurzbeschreibung der Methode	3
3. Geschichte und Philosophie	4
3.1. Geschichte	4
3.2. Die Philosophie	5
4. Grundlegendes theoretisches Modell	6
4.1. Die 6 Perspektiven und 12 Prinzipien der Trager Therapie	6
4.1.1. Perspektive I: Menschen sind eingebettet in eine umfassende Ganzheit	6
4.1.2. Perspektive II: Menschen sind eine Einheit aus Körper, Herz und Geist	7
4.1.3. Perspektive III: Das Leben ist ein dynamischer Prozess	8
4.1.4. Perspektive IV: Menschen kennen Freude als ihren wesensgemässen Zustand	9
4.1.5. Perspektive V: Menschen streben nach Wachstum und Integration	9
4.1.6. Perspektive VI: Menschen sind verbunden miteinander	10
5. Formen der Befunderhebung	11
5.1. Einleitung	11
5.2. Tragertherapeutische Formen der Befunderhebung	11
5.2.1. Das Gespräch	11
5.2.2. Wahrnehmung und Beobachtung	12
5.2.3. Wahrnehmung über die Hände	12
6. Therapiekonzept	13
6.1. Ziele der Trager Therapie	13
6.2. Therapeutisches Vorgehen	14
7. Grenzen der Methodenausübung / Kontraindikationen	20
8. Methodenspezifische Differenzierung der Handlungskompetenzen	20
9. Methodenspezifische Ressourcen	20
9.1. Kenntnisse	20
9.2. Fertigkeiten	21
9.3. Haltungen	23
10. Positionierung	23
10.1. Bezug der Methode zur Alternativ- und Schulmedizin	23
10.2. Abgrenzung der Methode zu anderen Methoden und Berufen	24
11. Gliederung und Umfang des methodenspezifischen Teils der Ausbildung	25
12. Anhänge	25
12.1 Glossar	25
12.2 Literaturverzeichnis	27

Es wird absichtlich die weibliche Form verwendet für die Therapeutin und die männliche für den Klienten. Das jeweilige andere Geschlecht ist immer mitgemeint.

1. Methodenbezeichnung

Die Methodenbezeichnung lautet Trager Therapie.

Die Aussprache von Trager kann im deutschsprachigen Gebiet sowohl auf Englisch wie auch auf Deutsch erfolgen.

2. Kurzbeschreibung der Methode

Die Trager Methode wurde von ihrem Begründer, Dr. Milton Trager entwickelt. In über 60jähriger Arbeit mit Menschen entdeckte, erforschte und erschuf er eine sanfte, nachhaltige Art der Behandlung, die Trager Therapie. Er selbst nannte seine Arbeit 'Psychophysische Integration'.

Die Therapie wirkt insbesondere auf der Ebene der Faszien und des Nervensystems. Durch repetitive Bewegungen, weiche und klare Berührungen, sowie mit leichten Kompressionen und wiegenden Bewegungen des Körpers wird der Klient eingeladen, Entspannung, Elastizität und Bewegungsfreiheit zu erfahren. Blockierende Haltemuster und Anspannungen, welche oft Schmerzen verursachen, können dadurch losgelassen werden.

Trager unterstützt primär die Fähigkeit des Organismus zur Selbstregulation. Neue, angenehmere Körpererfahrungen führen zu Entspannung und Neuausrichtung von Körperhaltung und Bewegungsmustern. Gleichzeitig findet ein begleiteter Prozess der Schulung von Selbstwahrnehmung statt, der die Verankerung und Integration neuer körperlicher und geistiger Haltungen begünstigt. Bessere Erdung und eine bewusster Verbundenheit zum Körper haben einen ausgleichenden Einfluss auf das vegetative Nervensystem und die Psyche.

Mittels der Reflex Response Techniken können spinale, vestibuläre und andere Reflexe aktiviert werden. Diese stimulieren im Körper die Aufrichtung, Balance und Feinsteuerung der Bewegung. Diese Techniken helfen bei verminderter Funktionsfähigkeit des Körpers (u.a. bei Lähmungserscheinungen) die Muskelreflexe zu wecken und damit eine bessere Verbindung zum Nervensystem zu schaffen.

Mentastics beinhalten individuelle Bewegungen, Bilder und Spielvariationen, in denen die Therapeutin den Klienten anleitet und die als "Hausaufgaben" für den Alltag mitgegeben werden. Sie sind dafür konzipiert und ausgewählt, eine leichtere, freiere und friedvollere Art der Bewegung und des Seins zu erforschen und zu integrieren. Als Prozess dienen sie der Erweiterung der Bewegungsfreiheit und der Weiterentwicklung der Wahrnehmung. Sie vertiefen im Alltag, was in der Behandlung geschehen ist und unterstützen die Eigenverantwortung für die Gesundheit.

Die Trager Therapie kann in Einzel- oder Gruppensettings stattfinden. Gruppensettings bestehen ausschliesslich aus Mentastics-Bewegungen in einer Gruppe von in der Regel ca. 3-20 Teilnehmenden.

Die Trager Therapie lässt sich bei Krankheiten, Beschwerden, nach Unfällen und zur Gesundheitsvorsorge einsetzen.

3. Geschichte und Philosophie

3.1. Geschichte

Der Amerikaner Milton Trager (1908-1998) entdeckte aufgrund einer einfachen Frage den nach ihm benannten Therapieansatz, lange bevor er seine Methode als "Trager Psychophysische Integration" bekannt machte. Die grundlegende Idee entstand beim Sport mit seinem Bruder, der vorschlug zu schauen, wer höher springen kann. Milton Trager antwortete: «Lass uns doch schauen, wer beim Springen weicher landen kann.»

Diese tiefgreifende Entdeckung, welche Milton Trager zur Entwicklung seines therapeutischen Ansatzes führte, bestand in der Erweiterung des Körperempfindens durch den Prozess des wiederholten Fragens und des daraus entstehenden Bewusstwerdens. Über Jahre experimentierte er zusätzlich mit einfachen, lockernden Alltagsbewegungen wie Arme schwingen, bewusstem Gehen und Balanceübungen. Er nannte diese Bewegungen Mentastics (mental gymnastics). Seine Erfahrungen in Meditation prägten die Entwicklung der Mentastics-Bewegungen. In beidem erfuhr er Ebenen von tiefer Stille, Frieden und Verbundenheit. Diesen Zustand nannte er Hook-up (Verbundenheit), was zu einem zentralen Begriff in der Trager Therapie wurde.

Seine therapeutische Arbeit basiert deshalb auf der inneren Haltung des Hook-up, der tieferen Verbundenheit mit dem Leben, der Gesundheit und einer Einheitserfahrung. Zuerst ohne Konzept, einfach aus seinem selbst entwickelten Körperempfinden heraus, erkundete er die Möglichkeiten, aus dieser Haltung den Körper seiner Klienten zu berühren und zu bewegen, so dass sie grössere Bewusstheit und Bewegungsfreiheit entwickeln konnten.

Die erste erfolgreiche Gelegenheit seine Arbeit der wissenschaftlichen Welt vorzustellen, ergab sich 1949 als Student an der medizinischen Fakultät in Guadalajara, Mexiko. Die Ärzte, die seine Arbeit sahen, waren so beeindruckt, dass sie für ihn eine Klinik eröffneten, die auf die Rehabilitation von Polio spezialisiert war. Er leitete diese Klinik bis er 1954 sein Studium abschloss.

Nachdem er Arzt geworden war, eröffnete er eine Praxis auf Hawaii und setzte seine Arbeit für eine Vielzahl von Erkrankungen fort (zum Beispiel bei Krankheiten, die Bewegungsprobleme verursachen, bei chronischen Schmerzen, Polio, Muskeldystrophie und Parkinson). Während seines Aufenthalts auf Hawaii lernte Milton Trager Transzendente Meditation kennen, die er sein ganzes Leben lang praktizierte und die ihm wichtige Impulse für die Entwicklung der Trager Therapie gab. Dort kam er auch in Kontakt mit Dr. Raymond Corsini, einem bekannten Psychologen und Autor medizinischer Enzyklopädien, der darauf bestand, dass Milton Trager

seine Arbeit am Esalen Institute in Kalifornien (einem Zentrum für alternative Therapien) vorstellte. Dies geschah 1974 und war der Beginn von Milton Tragers Lehrer-Karriere.

Die frühesten Lehrer des Trager Ansatzes waren alle in Esalen Massage, Feldenkrais oder anderen damals in Esalen angebotenen Methoden ausgebildet. Jede dieser Personen brachte unterschiedliche Fähigkeiten in die Arbeit ein. Elemente der Kommunikationsfähigkeit, Anatomie und Physiologie und eine immer grössere Betonung der Mentastics wurden Teil des Ausbildungsprogramms.

Die erste Lehrerin, die die Bedeutung der Trager-Arbeit erkannte, war Betty Fuller. Sie organisierte und unterstützte die Entwicklung des Trager Instituts. Betty war eine Freundin von Ida Rolf und hat von Moshe Feldenkrais gelernt und später Feldenkrais unterrichtet. Sie studierte mit vielen der Begründer der Bewusstseinsbewegungen der 1960er Jahre, darunter Fritz Perls (Gestalttherapie), Werner Erhard (EST) und Richard Price, dem Gründer des Esalen Instituts. Betty brachte eine tiefere und klarere Sprache in die Trager Therapie.

1979 wurde das Trager Institut in Kalifornien, USA, gegründet. Da die Ausbildungskurse nicht in einer staatlich lizenzierten Schule unterrichtet wurden, waren die Begriffe Therapie und Therapeut gesetzlich nicht erlaubt. Die Arbeit wurde daher als Trager Ansatz (Trager Approach) bezeichnet und dieser Begriff wurde vom Trager Institut als Warenzeichen geschützt. Der Begriff Trager Praktiker wurde für diejenigen verwendet, die das Ausbildungsprogramm absolviert haben.

Die laufende Weiterentwicklung der Trager Therapie wird von Einzelpersonen und kleinen Gruppen auf der ganzen Welt vorangetrieben.

3.2. Die Philosophie

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 und Gewohnheiten 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.

Verletzungen durch körperliche, psychische oder emotionale Ereignisse und Erfahrungen werden im Körpergedächtnis gespeichert und hinterlassen Spuren, welche das Verhalten in der Folge auf allen Ebenen des Menschseins oft ungünstig beeinflussen. Auf der Körperebene kann es als eine Art von Kompensation zu Reaktionsmustern in Form von Spannungszuständen, Schmerzen und Dysbalancen in den körperregulierenden Systemen kommen, welche mit der Zeit automatisch und unbewusst ablaufen. Die Trager Therapie geht davon aus, dass die Unterbrechung dieser unbewussten Körper-Verhaltensmuster Priorität hat, bevor diese sich verändern können. Die Herangehensweise an diese «Unterbrechung» soll in jedem Fall eine sanfte, wohltuende Intervention sein, welche das vegetative Nervensystem einlädt, sich zu

entspannen, um sich dann neu regulieren zu können. Hier beginnt der Lern- und Therapieprozess der Trager Therapie.

Schon im Mutterleib beginnen wir zu lernen und uns damit optimal auf unsere spätere Lebensumwelt einzustellen. Eine wichtige Voraussetzung für unser Lernen ist Wahrnehmung. Neben der Wahrnehmung spielt auch unsere Erinnerungsfähigkeit eine massgebliche Rolle, wenn es um Lernen und Anpassung geht.

Voraussetzung dafür ist, dass wir uns auf etwas Neues einlassen. Aus dieser „neuen“ Sinneserfahrung kann das Gehirn neue Bewegungs- und Haltungsmuster erlernen. Es kann auch die Erfahrung von Entspannung sein, die vielleicht in dieser Form noch nie wahrgenommen wurde. Körperarbeit wird zur positiven Lernerfahrung. Neue Bewegungsmuster, Einstellungen, Entspannungszustände und Körperfunktionen, die zu mehr Wohlbefinden, Selbsterkenntnis und zu Genesung beitragen, können erlernt und integriert werden.

Milton Trager sagte, dass man etwas Besseres gefühlt haben muss, 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 Wohlgefühl erfahren hat. Sobald ein besseres Gefühl erlebt wurde, besteht die Möglichkeit, zu diesem besseren Gefühlszustand zurückzukehren. Hat man einen positiven Gefühlszustand erfahren, der mit einer verbesserten Funktion verbunden wurde, wird der Körper vorzugsweise in diese verbesserte Funktion zurückkehren (in Trager genannt Recall). Diese neuen Erfahrungen beeinflussen das unter ungünstigeren Bedingungen Gelernte, das häufig mit Körperspannung, mit Festhalten, übertriebener Kontrolle oder Schwäche verknüpft ist, auf positive Weise.

4. Grundlegendes theoretisches Modell

Das theoretische Modell (Menschen- und Gesundheitsbild) kann in 6 Perspektiven zusammengefasst werden. Daraus werden 12 Prinzipien (das Therapiekonzept) abgeleitet.

4.1. Die 6 Perspektiven und 12 Prinzipien der Trager Therapie

4.1.1. Perspektive I: Menschen sind eingebettet in eine umfassende Ganzheit

Die umfassende, transzendente Ganzheit wird verstanden als eine lebenspendende, lebensregulierende Kraft, die uns umgibt und durchdringt. Dies wird nicht als religiöser Glaubenssatz verstanden, sondern hilft, den Menschen in seiner Sehnsucht nach Ganzheit und Eingebundensein zu verstehen, zu unterstützen und die Unvollständigkeit dieser Erfahrung miteinander zu teilen. Sie hilft auch, im Erkunden dieser Ganzheit, die Wahrnehmungsfähigkeit zu erweitern, sowohl qualitativ als auch quantitativ. Der tragertherapeutische Ansatz nennt den Zustand der inneren Verbundenheit und Einheit mit dieser Ganzheit "Hook-up".

Das Prinzip der Leichtigkeit

Leichtigkeit ist in tragertherapeutischem Kontext eine Chiffre für einen natürlichen und dem Menschen wesensgemässen Seinszustand, der zugleich entspannt und wach ist. Er zeichnet sich

aus durch eine Gelassenheit ohne Gleichgültigkeit, eine positive Grundhaltung ohne Naivität und eine Gegenwartsfreude ohne Verleugnung von Weg und Wachstum. Der existenzielle Hintergrund von Leichtigkeit im tragertherapeutischen Verständnis ist Urvertrauen in ein grundsätzlich freundliches, nährendes und erfüllendes Leben. Leichtigkeit ist ein Seinszustand, der oft zunächst im Körperlichen erfahren wird und hilft, das, was ist zu achten und zu würdigen. Alle Anwendungen und Interventionen haben das inhärente Ziel, diesen Seinszustand wiederzuentdecken und sich an ihn zu erinnern. Der Ansatz besteht deshalb darin, nicht zuerst die Einschränkungen lösen zu wollen und dann zur Leichtigkeit zu gelangen, sondern die Leichtigkeit wiederzuentdecken und dadurch Verbesserungen in den Einschränkungen oder Schmerzen zu erreichen.

Das Prinzip der Wahrnehmungs-Erweiterung

Durch die tragertherapeutische Arbeit (Berührung sowie aktive und passive Bewegung) entsteht ein Raum für eine differenzierte Körperwahrnehmung und eine Schulung der Eigenwahrnehmung. Lauschende, leere und empfangende Hände ermöglichen jenseits von Wertung und Wollen und oft jenseits von Worten neue und umfassendere Erfahrungen der eigenen Lebendigkeit und Geschichte. Durch das Fragen nach den Unterschieden in Wahrnehmung und Gefühl wird Nichtbewusstes ins Bewusstsein eingeladen, um gesehen und anerkannt zu werden. So können differenzierende Worte für Erfahrungen gefunden werden. Der Fokus der Behandlung liegt auf der Wiederentdeckung der Leichtigkeit, ohne Schmerz und Leiden auszublenden. Die Unterstützung der Wahrnehmung von Leichtigkeit und der Veränderungsmöglichkeit einer Situation in Richtung Leichtigkeit verstärkt das Urvertrauen und die Resilienz.

4.1.2. Perspektive II: Menschen sind eine Einheit aus Körper, Herz und Geist

Das tragertherapeutische Menschenbild sieht die drei Aspekte des Menschen (Körper, Herz und Geist) als gleichwürdig an. Sie unterstützen einander im Stärken und Wiederfinden eines gesunden, dynamischen Gleichgewichts der Lebensvorgänge.

Das Prinzip der Ganzheitlichkeit

Die Ganzheitlichkeit des Menschen umfasst neben seinen drei Aspekten Körper, Herz und Geist unterschiedliche, auch gegensätzliche Erfahrungen (Gefühle, Gedanken, Haltungen, etc.). Diese komplex gefügte Ganzheitsgestalt des menschlichen Erlebens kann nicht allein durch Analyse und rationale Vorgehensweisen verstanden und beeinflusst werden. Dieser Komplexität wird das Prinzip der Ganzheitlichkeit dadurch gerecht, dass es die Prozesshaftigkeit aller Erfahrungs-, Bewusstseins- und Entwicklungsprozesse anerkennt, ihnen Raum gibt, zuhört, gemeinsam und partnerschaftlich erforscht und ihre Prozessbewegungen begleitet. Das Bewusstsein über diese Komplexität ist eine Grundlage für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung und der tragertherapeutischen Intention. Die gleichzeitige Förderung der Einsicht und Erfahrung, dass die Komplexität des Lebens trotzdem handhabbar ist, unterstützt die Motivation, diese Prozesse auch in ihrer Tiefe zuzulassen.

Das Prinzip der Verkörperung

Mentale Muster, Prägungen, Verletzungen, Haltungen und Anschauungen drücken sich in Gefühlen und körperlichen Haltungen, Verspannungen, Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und anderen Erfahrungsformen aus. Aus der Art der Verkörperung kann die Art des In-der-Welt-seins eines Menschen besser verstanden werden. Andererseits

kann durch die Arbeit an der gegenwärtigen Verkörperungsform die Art des In-der-Welt-seins positiv beeinflusst werden in Richtung einer freieren, leichteren und selbstbestimmteren Erfahrung. Der tragertherapeutische Begriff "reach the mind" weist auf die Intention hin, in den Berührungen hinter den vordergründigen Beschwerden tiefere Schichten des menschlichen Daseins zu würdigen: "Der Mensch ist grösser als seine Beschwerden, seine Geschichte, seine Vorstellungen." Diese Haltung unterstützt die Selbstakzeptanz des Klienten und die Würdigung seiner Erfahrung und Geschichte, sowohl in Schmerz und Leid als auch in der Erfahrung von Leichtigkeit, Wohlbefinden und Freude.

4.1.3. Perspektive III: Das Leben ist ein dynamischer Prozess

Nicht ein idealer Zustand, sondern die geistige und körperliche Beweglichkeit, Regulationskraft und Antwortfähigkeit drücken Gesundheit und Lebensqualität aus. Antwortfähigkeit bedeutet dabei, in der Lage zu sein, auf Lebensbedingungen einzuwirken, sie zu verändern, sich an sie anzupassen oder sich in grösstmöglichem Freiraum in sie konstruktiv zu fügen. Der Mensch wird mit der Fähigkeit geboren, das Leben als dynamischen Prozess zu meistern und kann diese Fähigkeit stärken, pflegen und wiedererlangen.

Das Prinzip der fragenden Haltung

Mit der fragenden Haltung von 'Was wäre leichter, weicher, freier?' wird individuell auf jeden Klienten und seinen Zustand eingegangen. Dabei werden explizit oder implizit Unterscheidungsfähigkeiten im Selbstwahrnehmungsvermögen angesprochen, geweckt, gestärkt und konturiert. Indem keine ideale Ziel- oder Normvorstellung vermittelt oder suggeriert wird, kann der Klient den Weg zu seinem Gleichgewicht eigenständig suchen und später auch ohne therapeutische Unterstützung finden und wiederfinden. Die fragende Haltung bestärkt die Klienten in der Würde ihrer eigenen Deutungsmacht über ihr Leben und Erleben. Die fragende Haltung gründet sich in einer partnerschaftlichen Beziehung von Klient und Therapeutin, in der beide nicht von vornherein wissen, sondern ein "Nicht-Wissen" auszuhalten vermögen, um eine neue Antwort, eine neue Einsicht, eine neue Erfahrung zu ermöglichen. Im tragertherapeutischen Vorgehen zeigt sich das Prinzip der fragenden Haltung besonders darin, dass befunderhebende Prozesse (Tastbefund, Fühlen von Gewicht und Wellenbewegung) und therapeutische Interventionen nicht voneinander getrennt werden: befunderhebende Achtsamkeit und therapeutische Intention liegen in derselben Handlung der Therapeutin. Darin äussert sich ein Verständnis von Gesundheit und Krankheit als dynamisches Kontinuum, das durch Erforschen verstehbar und handhabbar wird.

Das Prinzip der Selbstbestimmung

Ein konstitutiver Aspekt der menschlichen Würde besteht in der Fähigkeit und Freiheit zur Selbstbestimmung. Der tragertherapeutische Ansatz stärkt diese Fähigkeit und würdigt diese Freiheit indem er a) keine allgemeine Norm an einen angestrebten Endzustand des therapeutischen Weges ansetzt, b) eine urteils- und vorstellungsfreie und empathische Haltung kultiviert und c) die körpertherapeutischen Interventionen achtsam und in Würdigung der Eigenbewegung und Integrität von Person, Prozess und Gewebe ausführt ("nicht gegen, sondern mit..."). Die Arbeit ist schmerzfrei und achtet die Grenzen in Person, Prozess und Gewebe. Sie versteht die Suche nach Leichtigkeit und Wohlfühl als geeignetes Vorgehen, um Veränderungsprozesse auszulösen, zu begleiten und zu integrieren.

4.1.4. Perspektive IV: Menschen kennen Freude als ihren wesensgemässen Zustand

Das tragertherapeutische Menschenbild geht davon aus, dass Freude am Sein dem Menschen wesensgemäss ist. Diese zeigt sich auch in der Freude am Wachstum, an der Entwicklung, an der Beziehung mit Dingen, Lebewesen und Menschen, an Gemeinschaftsbildung, an kreativer Mitgestaltung der Umwelt, etc. Dieser wesensgemässe Zustand kann eingeschränkt, verhindert, verneint, gestört oder verzerrt, aber nicht vernichtet werden. Er kann wieder hervorgerufen, gefördert, gepflegt und selbstverantwortlich verkörpert werden.

Das Prinzip der positiven Lernerfahrung

Raum zu schaffen für neue, angenehme Erfahrungen und Gedanken, hat im tragertherapeutischen Ansatz erste Priorität. Es gibt keine Löschtaste für gemachte Erfahrungen. Der Mensch hat die überlebensnotwendige Fähigkeit, Einflüsse und Erfahrungen zu integrieren und als Erfahrungsmuster abzuspeichern. Um die Folgen von negativen Erfahrungen zu verändern, sind deshalb neue, passendere, wohltuendere Informationen und Erfahrungen wie z.B. das Gefühl einer freien Schulter nötig. Diese neuen Erfahrungen zu ermöglichen und damit die Selbstregulation anzuregen ist das Ziel jeder Behandlung. In der Trager Therapie wird nicht durch das Erkunden körperlicher oder sozialbiographischer Ursachen eine negative, einschränkende oder verletzende Erfahrung aufgearbeitet, sondern durch die bewusste und wiederholte positive Erfahrung. Diese wird in der Behandlung in spielerischer Weise erkundet, erforscht, bewusst gemacht und gewürdigt.

Das Prinzip des Recall

Der Körper ist fähig, sich zu erinnern und dadurch eine erlebte Erfahrung wieder ins Bewusstsein zurück zu holen (Recall). Durch diesen Recall wird ein chemisches, neurologisches und muskuläres Zusammenspiel aktiviert und der Körper reproduziert Muskeltonus, Bewegung, Gefühl, Temperatur und Druck der erinnerten Situation. Diese natürliche Grundfähigkeit des Menschen kann ihn sowohl einschränken als auch aus Einschränkungen und schmerzhaften Mustern befreien. Der tragertherapeutische Ansatz hat die Intention, den Klienten an einen Zustand der Leichtigkeit und Freiheit zu erinnern und diesen in den Alltag zu integrieren. Mentastics, kurze Übungen, Bewegungsspiele und -erforschungen, die in den Alltag integriert werden können, sind eine wichtige Anwendung zur Unterstützung des Recall.

4.1.5. Perspektive V: Menschen streben nach Wachstum und Integration

Lebewesen haben die Fähigkeit, sich durch Erfahrung zu entwickeln und sich angemessener an die Umwelt und die eigenen Bedürfnisse anzupassen. Diese Entwicklung betrifft den Körper wie auch Bewusstseinsprozesse (Emotionen, Gefühle, Gedanken) und personale Reifung. Die Integration erweiterter Erfahrung, Kompetenzen und Einsichten fasst das Wachstum in eine neue Form. Das tragertherapeutische Menschenbild legt grossen Wert auf die Förderung und Pflege von Wachstum und Integration.

Das Prinzip der Pause

Der tragertherapeutische Ansatz arbeitet bewusst mit Pausen: während der Behandlung, indem die Hände regelmässig vom Körper des Klienten entfernt werden; während des Gesprächs, indem Stillezeit zugelassen wird; nach der Behandlung, indem Raum zur Integration eingeplant wird. Die Pause ist der schöpferische Raum, in dem Integration und Neuorganisation und tiefe Verbindung mit einer Ganzheit ermöglicht wird. Die Pause ist ein Ort der Würde, an dem Klient

und Therapeutin in die eigene Kraft, Selbstbestimmung und Eigenbewegung kommen können (Empowerment). Die Pause ist nicht blosser Unterbruch der Tätigkeit, sondern ein Innehalten als Raum der Präsenz, in dem die Qualität der Verbundenheit aufrechterhalten wird. In der Pause entsteht tiefere Klarheit über Sinn und Kraft einer Haltung der Absichtslosigkeit, die die Selbstregulation des lebendigen Organismus zulässt.

Das Prinzip der Integration

Gelingende Integration gewährleistet die Verkörperung positiver Erfahrungen und die daraus entstehende Veränderung von Selbstbild und Weltbeziehung. Schmerz und Leiden werden dabei nicht ausgeblendet, sondern verstanden als Teil des Menschseins, der manchmal, aber nicht immer und nicht immer sofort verändert werden kann.

4.1.6. Perspektive VI: Menschen sind verbunden miteinander

Eingebunden in eine natürliche und kulturelle Welt (Familie, Beziehung, Gesellschaft, Anschauung und Geschichte) benötigen wir das sichere und zugewandte, empathische und respektvolle Mitsein anderer Lebewesen und die kreative Mitgestaltung unserer Umwelt.

Das Prinzip der in sich ruhenden Empathie (Be with it, not in it)

Das Prinzip der in sich ruhenden Empathie vereint Eigenständigkeit mit Verbundenheit. Eigenständigkeit gründet in Abgrenzung, Klarheit und Selbstverantwortung. Verbundenheit gründet in Empathie, Mitgefühl, Wahrnehmungsfähigkeit und Empfänglichkeit. Die Haltung der in sich ruhenden Empathie bezieht sich sowohl auf eine andere Person als auch auf Situationen, Emotionen und Handlungen. In diesem Prinzip gründen Achtung vor dem anderen wie vor sich selbst sowie Verbindlichkeit, Professionalität und Beziehungskompetenz. Die in sich ruhende Empathie ist Fundament für Dialog und Partnerschaftlichkeit im therapeutischen Setting.

Das Prinzip der Ansteckenden Gesundheit

Die therapeutische Ausbildung und Eigenerfahrung und der Eigenprozess in Reflexion und Integration während und nach der Ausbildung setzt die Träger Therapeutin in die Lage, gemeinsam mit dem Klienten den therapeutischen Prozess und seine Auswirkungen zu erläutern, einzuleiten, zu unterstützen, zu begleiten und angemessen abzuschliessen. Sie versteht sich als kompetente Begleiterin körperorientierter Erfahrungs-, Wahrnehmungs- und Veränderungsprozesse. Sie hat in ihrem Leben und in ihren Aus- und Fortbildungen eine empathische und würdigende Haltung entwickelt, die Grundlage ist ihrer tragertherapeutischen Gestaltung von Beziehungsräumen und therapeutischen Interventionen. Sie strebt an, mit ihrer Präsenz, ihrer empathischen Haltung, ihrer Fähigkeit zu Selbstbestimmung, Selbstachtung und Wachstum diese Qualitäten als Einladung anzubieten, ihre Bedeutsamkeit zu unterstreichen und partnerschaftlich mit dem Klienten zu erforschen, entwickeln und erweitern.

5. Formen der Befunderhebung

5.1. Einleitung

Die Befunderhebung findet beim Erstkontakt, vor der Erstbehandlung und vor jeder weiteren Behandlung statt. Im Verlaufe jeder Behandlungseinheit und des laufenden Behandlungszyklus wird diese wiederholt und überprüft. In diesem kontinuierlichen und zyklischen Prozess werden die Ergebnisse aus der Befundaufnahme in die weitere Behandlung einbezogen.

Die Grundhaltung ist dabei eine wertschätzende und anerkennende Haltung für den aktuellen Zustand und die Lebenssituation des Klienten.

Die Befunderhebung bildet die Grundlage für die therapeutische Beziehung sowie für den Entwicklungs- und Genesungsprozess des Klienten.

5.2. Tragertherapeutische Formen der Befunderhebung

Die Hauptformen der Befunderhebung umfassen das Gespräch (Erfragen und Zuhören), die optische Wahrnehmung und Beobachtung sowie die Wahrnehmung über die Hände.

5.2.1. Das Gespräch

Die Trager Therapeutin ist präsent und hört empathisch zu.

Das Erstgespräch ist umfassender als alle weiteren Gespräche. In ihm werden folgende Inhalte erfragt:

- Gesundheits- und Krankengeschichte inkl. schulmedizinischer Diagnosen
- Lebenssituation (Beruf, Familie, soziales Umfeld, psychisches Befinden)
- Aktuelle medizinische Behandlungen und Medikamenteneinnahme
- Allgemeine Befindlichkeit
- Art von Beschwerden, Schmerzen, mögliche auslösende Faktoren
- Bisherige Lösungsansätze, gelingende und nicht gelingende (Resilienzsituation)
- Ressourcen des Klienten
- Wo fühlt der Klient Leichtigkeit und Mühelosigkeit?
- Welche Bewegungen verringern Spannungen und Schmerz?
- Wo erfährt der Klient Entspannung?
- Was möchte der Klient fühlen an Stelle von Spannung oder Schmerz?

Während der Mentastics und der Behandlung auf der Liege wird der Klient punktuell um spezifische Achtsamkeit und mündliches Feedback gebeten.

5.2.2. Wahrnehmung und Beobachtung

Die Befunderhebung über Wahrnehmung und Beobachtung gliedert sich in zwei Teile:

Erster Teil: Beobachtung, ohne Inputs zu geben - wie ist es aktuell?

- Gesamterscheinung (Kleidung, Haare, Haut, Hände, Gepflegtheit, Sauberkeit)
- Körperhaltung
- Bewegung und Koordination
- Allgemeine Beweglichkeit
- Atembewegungen
- Muskeltonus
- Beweglichkeit der Gelenke, der Wirbelsäule, des Kopfes und des Nackens
- Individuelle Auffälligkeiten
- Wie weit können wellenartige Impulse durch den Körper gehen?
- Vergleich der rechten und linken Körperseite
- Sichtbare Narben oder andere körperliche Auffälligkeiten
- Veränderungen des Gesichtsausdruckes als Ausdruck der internalen Empfindungen (entspannt, Stirnrunzeln, etc.)

Zweiter Teil: Beobachtungen während Behandlung, mit aktiven Inputs

- Im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen
- In Ruhe oder in Bewegung
- Wahrnehmungsfähigkeit und die Fähigkeit, diese Wahrnehmung zu verbalisieren
- Mit direkter oder ohne direkte Berührung
- Mit verbalen Impulsen und Einladungen, um neue Bewegungsmuster auszuprobieren

5.2.3. Wahrnehmung über die Hände

Auf folgende Qualitäten wird geachtet:

- Muskeltonus und Qualität der weichen Gewebe
- Beweglichkeit der Gelenke, der Wirbelsäule, des Kopfes und des Nackens
- Allgemeine Beweglichkeit
- Wie weit können wellenartige Impulse durch den Körper gehen?
- Vergleich der rechten und linken Körperseite
- Wirkung der Schwerkraft durch den Körper
- Blockierungen
- Die Fähigkeit loszulassen
- Auflage des Körpers auf der Liege
- Atmung
- Präsenz im Körper
- Durchblutung, Farbe und Temperatur
- Beschaffenheit und Qualität der Haut

Dabei kann ein mündlicher Austausch über die jeweiligen Wahrnehmungen stattfinden.

6. Therapiekonzept

6.1. Ziele der Trager Therapie

Die Trager Therapie initiiert, fördert und komplettiert gestörte neuromuskuläre Integration, wirkt ausgleichend auf das myofasziale System und führt zu einem Wechsel des gesamten Organismus in einen parasympathischen Zustand. Durch die Trager Therapie wird die Selbstregulation des Klienten in vielfältiger Weise angeregt sowie seine Selbstwahrnehmung geschärft und geschult.

Das Ziel der neuromuskulären Integration wird bei der Trager Therapie durch eine primär physikalische Therapiemodalität erreicht. Diese ist in ihrer Ausprägung zweigeteilt, einerseits durch die Arbeit im Liegen mit spezifischen, passiven rhythmischen Bewegungen und andererseits in Form von Mentastics. Diese beinhaltet im Wesentlichen eine Anleitung zur Selbstorganisation des neuromuskulären Systems mittels Bewegungen im Rahmen der Schwerkraft.

Die Gestaltungsprinzipien der Trager Therapeutin sind vielfältiger Natur. Im Zentrum steht die nicht wertende und offene Beziehung zum Klienten. Die Trager Therapeutin sucht während des Prozesses der Behandlung mittels der im Kapitel 4 beschriebenen Prinzipien nach gesund anfühlenden Qualitäten im Klienten und unterstützt diese, wo immer möglich.

Die Wirkung der Trager Therapie sowohl auf der körperlichen, mentalen wie auch auf der seelischen Ebene zeigt sich in der Regel wie folgt:

- Verbesserung der Körperhaltung und der Körperwahrnehmung
- Verbesserte Durchblutung in inneren Organen und der Muskulatur
- Anregung des Stoffwechsels
- Stimulation des Immunsystems
- Verbesserung des Zustandes bei medizinisch abgeklärten funktionellen Gesundheitsstörungen oder diffusen Beschwerden, welche bisher keiner medizinischen Diagnose zugeordnet werden können
- Aktivierung der Ausscheidungs- und Entgiftungsfunktionen
- Erlernen eines besseren Umgangs mit Belastungen und Schmerzen
- Förderung von Beweglichkeit und Koordination
- Förderung der Fähigkeit zur Entspannung und Zentriertheit
- Besserer Schlaf
- Selbsterfahrung mit Stärkung des Selbstwertgefühls (sich selber sein) und der Lebensfreude
- Wiedererlangen von körperlicher und seelischer Kraft, Stabilität und Flexibilität

6.2. Therapeutisches Vorgehen

Die Trager Therapeutin beobachtet, wie die Bewegung eines Körperteils auf andere Teile wirkt und dort Resonanz findet. Zum Beispiel bewegt die Therapeutin bei der Tischarbeit die Schulter, dann den Rücken und später das Becken des Klienten und lässt ihn dabei die Verbindung zu anderen Körperpartien fühlen.

Wichtige Elemente der Trager Therapie sind die Bewegungsimpulse, die wie sich ausbreitende Wellen im Körper wahrgenommen werden. Das kann während der Arbeit auf der Behandlungsliege 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 bringen das System in eine Balance. Je deutlicher die Wellenbewegung im Körper wahrgenommen wird, umso mehr vermittelt sie ein Gefühl der Ganzheit und Koordination.

Mit Mentastics lässt sich diese Erfahrung von Ganzheit in den Alltag integrieren, indem sie das in der Therapie 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 Selbstverantwortung des Klienten in Bezug auf Wahrnehmung, Erfahrung und Alltagsintegration ist ein Bestandteil der therapeutischen Philosophie von Trager und wird von der Therapeutin während des gesamten Prozesses unterstützt.

Die Trager Therapeutin arbeitet in einem meditativen Zustand, den Milton Trager "Hook-up" nannte. Dies ist ein Zustand von erhöhter Bewusstheit und Präsenz. Er ermöglicht der Therapeutin, sich der Spannungsmuster des Klienten wie auch ihrer eigenen bewusster zu werden. Dadurch entsteht ein Gespräch ohne Worte, ein Gespräch der Berührung und der Bewegung.

Leichtigkeit wird für den Klienten zur Anregung einer "besseren Art des Seins". Leichtigkeit ist ein zentrales Element während der Behandlung. Die Therapeutin spielt in einer achtsamen, rhythmischen Art mit den Wellen und der Schwingung der Muskeln und des Gewebes. Diese Schwingung setzt sich durch den ganzen Körper fort.

In diesem Spiel lässt sie sich leiten von der Frage und inneren Bildern nach angenehmen Körperempfindungen und Gefühlszuständen, von müheloser Verbindung durch den Körper und Bewegungsfreiheit. Die wiederkehrenden kurzen Pausen geben dem Klienten Raum und ein Lernfeld für bewusste Wahrnehmung und dem Nervensystem Zeit für die Integration der neuen Erfahrungen. Die Therapeutin unterstützt den Klienten darin, seine Wahrnehmungen zu verbalisieren, z.B. wie sich ein behandeltes Bein im Vergleich zum nicht behandelten anfühlt.

Die Trager Therapeutin handelt im Verständnis, dass Körper und Psyche eine Einheit bilden und sich gegenseitig beeinflussen. Die Körperarbeit kann verschiedene psychische Reaktionen

auslösen. Es kann sein, dass Klienten weinen, lachen, Begebenheiten erzählen, sich Wut entlädt oder ein Trauma erinnert wird. Die Therapeutin verbleibt in achtsamer, einführender Präsenz, ohne zu beraten oder sich aktiv in das Thema hineinzugeben. Sie unterstützt jedoch den Klienten in seinem Prozess, indem sie ihm einen geschützten Raum für seine Gefühle bietet. Sie fährt mit der Behandlung fort in Absprache mit dem Klienten. Sie unterstützt vorhandene Ressourcen durch entsprechendes Nachfragen und Unterstützung von Bewusstwerdeprozessen über das Vorhandensein dieser Ressourcen. Somit ist ein Recall möglich im Alltag. Die Erfahrung zeigt, dass die Klienten durch das Zulassen von psychischen Reaktionen längerfristig an Selbstvertrauen gewinnen und dadurch einen Weg finden, ihre Prioritäten im Leben anders zu setzen. Sie erlangen einen natürlichen Zugang zu ihrer inneren Weisheit und damit zu ihren Regulationskräften.

Die 4 Prozessphasen „Begegnen, Bearbeiten, Integrieren, Transferieren“ bestimmen das therapeutische Vorgehen und den Aufbau der Trager Behandlung. Das therapeutische Gespräch ist dabei ein zentrales Element aller Prozessschritte.

Begegnen

Durch das Erstgespräch und die tragertherapeutische Befunderhebung erarbeitet sich die Trager Therapeutin einen Behandlungsplan, der flexibel an die weitere Entwicklung angepasst wird. Sie vertieft sich in das bei der Anmeldung genannte Beschwerdebild und sichtet gegebenenfalls Berichte zuweisender Fachstellen.

Mittels einführender Beobachtung, Berührung, Bewegung und Befragung realisiert sie die Befunderhebung. Sie nimmt den Klienten achtsam und empathisch wahr; erfasst die Beschwerden, Befürchtungen und Ängste der Klienten wie auch ihre Erfahrungen von stärkenden Ressourcen und positiven Handlungs- und Bewältigungsstrategien. Sie lenkt die Wahrnehmung der Klienten auf das Verstehen ihrer Situation und die Würdigung ihres bisherigen Weges. Sie klärt die Möglichkeiten und Grenzen des Therapieprozesses. Im Gespräch wird gemeinsam ein Ziel vereinbart und geklärt, woran sich der Therapieerfolg erkennen lässt. Der Klient wird ermuntert, auszusprechen, wenn während der Behandlung ein Unwohlsein oder Schmerz empfunden wird.

Bearbeiten

Die Trager Therapeutin erfasst im Gespräch das aktuelle Befinden des Klienten. Sie schafft eine vertrauensvolle Beziehung und einen sicheren Rahmen. Sie informiert über das Vorgehen und mögliche Positionen für den Klienten während der Behandlung. Dies kann sitzend, stehend und im Liegen in Bauch, Rücken- und Seitenlage sein. Eine akustisch und visuell ruhige Umgebung ist Voraussetzung. Der Klient trägt dabei lose Kleidung oder mindestens Unterwäsche. Während der Behandlung achtet sie auf die körperlichen, nonverbalen und verbalen Reaktionen des Klienten.

Zu Beginn versetzt sich die Trager Therapeutin in den Zustand von Hook-Up. In diesem Zustand zu arbeiten, erlaubt eine tiefere Verbindung zu sich selber und zum Klienten. Jede Körperregion wird mit den Händen in einen wiegenden Rhythmus gebracht, der der Eigenfrequenz des Klienten entspricht. Subtile Veränderungen werden wahrgenommen und verbale und

nonverbale Reaktionen des Klienten werden fortlaufend integriert. Die Bewegungen sollen den Prozess von Bewusstwerdung und Integration fördern. Diese können entweder ein Gefühl von Beruhigung und Entspannung im Nervensystem bewirken oder eine stimulierende, wach machende Wirkung auf die Funktionen haben, allerdings immer in einem sicheren Umfeld. Sie ermutigt den Klienten in der Selbstwahrnehmung und hält die Eigenwahrnehmung und die Selbstorganisation während der Arbeit aufrecht. Sie vergewissert sich laufend, ob bei den Klienten Bewusstseinsprozesse in Gang gesetzt werden.

Die Trager Therapeutin setzt folgende Elemente als Arbeitsmittel der Trager Behandlung ein:

Mentastics

Mentastics – “mentale Gymnastik” ist eine von der Therapeutin angeleitete, vom Klienten aber primär selbstständig durchgeführte, muskuläre Bewegungserfahrung. Sie unterstützt den Klienten darin, zu Beginn der Sitzung in die fühlende Wahrnehmung zu kommen und hilft, Veränderungen mit eigener Bewegung zu erfahren, zu verinnerlichen und mittels Recall im Alltag zu vertiefen.

Dem Klienten werden mittels feinsten Bewegungen, dem Erleben von Schwerkraft, Qualitäten (z.B. was ist freier, weicher, verbundener) und angeleiteter imaginativer Bilder neue Bewegungsmöglichkeiten aufgezeigt und gemeinsam erforscht. Wegweisend bei diesem Erforschen ist die Neugierde auf freie, natürliche und leichte Bewegungsoptionen. Diese neuen Bewegungspfade durchbrechen und transformieren alte, gehaltene und pathologische Muster des Bewegungsapparates.

Alle Mentastics-Bewegungen haben zum Ziel, dem Klienten mehr Bewusstsein über seine Körper- und Geistesempfindungen zu vermitteln. Sie begünstigen Balance, Anmut, Koordination, sie verstärken und festigen angenehme Empfindungen wie Länge, Wahrnehmung im Raum und Leichtigkeit und vermitteln ein Gefühl von In-sich-Ruhen.

Mentastics-Bewegungen sind etwas anderes als Körperübungen im traditionellen Sinn. Weder ist die Anzahl von Wiederholungen noch eine bestimmte Zeitdauer, die eine Position gehalten werden soll, vorgeschrieben. Sie haben einen qualitativen Charakter und weniger einen quantitativen. Die Wahrnehmung auf eine Qualität zu richten, verändert unseren Seins-Zustand. Wenn dieser Seins-Zustand und die dazugehörige Körperempfindung einmal bewusst gefühlt wurde, ist das Ziel erreicht und ein neues Muster, eine neue Erfahrung gespeichert.

Mentastics können sowohl in individuellen Einzelbehandlungen vor und/oder nach der passiven Bewegung des Klienten eingesetzt werden als auch in einer Mentastics-Gruppe. Bei der Gruppe fällt der Teil der bewussten Berührung auf der Behandlungsliege weg.

Im Gruppensetting entsteht ein gemeinsames Feld, durch das es für alle Beteiligten erleichtert wird, Empfindungen wahrzunehmen, zu verbalisieren und zu teilen. Gegenseitige Ermunterung und Unterstützung hilft jedem Teilnehmenden in seinem Bewusstwerdeprozess.

Bewusste Berührung

Bewusste Berührung ist nebst Mentastics einer der beiden Hauptteile einer Trager Behandlung. Sie findet hauptsächlich im Liegen auf der Behandlungsliege statt.

Die Berührung in der Trager Arbeit ist fragend. Die fragenden Hände sind für das Nervensystem einladend. Es kann sich öffnen für Informationen und Bewegungen. Die Kommunikation entspricht hier einem Dialog.

Je nach Beschwerden und Konstitution des Klienten kann Bewusste Berührung ganz oder teilweise im Sitzen oder im Stehen stattfinden. Liegend ist die Berührung in Rücken-, Bauch- oder Seitenlage möglich. Bei schwangeren Frauen wird meistens ab einem gewissen Bauchumfang ausschliesslich Seitenlage angewandt mit weicher Polsterung der Beine, Arme und des Bauches.

Phänomene wie Muskelzittern, veränderte Atmung, Tränen und intensives emotionales Erleben können vorkommen und sind erwünscht. Hook-up ist die Basis für die Begleitung dieses prozesshaften Geschehen. Durch die Präsenz der Therapeutin in einem selbstregulierten Nervensystem wird eine Selbstregulierung im Klienten angeregt und unterstützt (ansteckende Gesundheit). Diese Co-Regulierung kann zu Entspannungserleben oder Traumalösungen führen.

Behandlungstechniken

- Mentastics
- Kompressionen: Verdichtung des Gewebes mittels Einsinken der Hände, um Raum zu geben, damit sich Strukturen leichter und organisierter lösen und längen lassen. Dieses Einsinken geschieht sowohl physisch als auch mental (über die Vorstellung)
- Längung / Traction: Raum schaffen (Entspannung) führt zu einer verstärkten Wahrnehmungsfähigkeit der körperlichen Ganzheit und Verbundenheit mit anderen Körperstrukturen
- Rocking = Wiegen: wirkt beruhigend auf das Nervensystem (öffnet den Zugang zum parasympathischen Nervensystem). Das Eigengewicht resp. der Spannungszustand eines Körperteils gibt Rhythmus und Impulskraft vor
- Skulptieren: Erfahrbar machen der Form (z.B. eines Beines), um die Propriozeption (die Eigenwahrnehmung) zu stimulieren. Für die Therapeutin gibt das Skulptieren ein Feedback (inneres Bild) des Körperzustands (ein Lesen des Körperzustands)
- Slack rausnehmen: Eine vorbereitende Massnahme bevor der Körper in Bewegung gesetzt wird. Das Oberflächengewebe wird mit mässigem Druck und Straffung der Hautschicht mit den Händen gefasst. Dadurch wird die Bindegewebsmatrix des gesamten Systems angesprochen, so dass ein körperliches Ganzheitsgefühl entsteht
- Wellen erforschen: Das Gewicht von Körperteilen wird in Wellenbewegung versetzt und der Rhythmus wahrgenommen und angepasst an die erfolgte Veränderung. Dadurch wird der parasympathische Zustand unterstützt
- Reflex Response: Verbale Anleitung zu aktiven Bewegungen (im Gegensatz zur passiven Haltung in anderen Therapie-Phasen). Dadurch erfolgt ein Übergang von unterbewusster zu bewusster Wahrnehmung im sensorischen System. Durch die aktive Teilnahme wird der Klient zu einer bewussten Auseinandersetzung mit

Bewegungs- und Haltemustern ermuntert. Passive und aktive Phasen werden in einer Behandlung abgewechselt, Entspannung und Wachheit dadurch in Einklang gebracht

- Schimmern: Gewebe in Schwingung versetzen durch kleinere Wellen und lokaler (im Gegensatz zu Rocking und Wellen-erforschen)

Fragen

- Fragen nach Qualitäten wie weich, frei, leicht (offene Fragen, die eine Antwort vom Gewebe erwarten). Der Raum, in einer offenen Frage zu verbleiben, ohne eine sofortige Antwort oder Lösung zu erwarten, ist ein Aspekt des Hook-up
- Lauschende Hände (= fühlen): Hände werden hier mehr als Sinnesorgane und weniger als Werkzeuge verwendet
- Dialog mit dem Gewebe und dem Nervensystem: erzeugt Vertrauen, Offenheit und Entspannung, die Veränderung zulassen
- Frage nach dem Gewicht (nicht-verbal): durch Übernahme des Gewichtes eines Körperteils wird das Autonome Nervensystem eingeladen, gehaltenes Gewicht loszulassen

Raumgebende Interventionen

- Impuls zur Wahrnehmungserweiterung: Einladung zur Wahrnehmung von Veränderung (verbal und nicht-verbal)
- Ermunterung, eigene Körpergefühle in Worte zu fassen
- Spielerischer Zugang (meistens über Mentastics): Mentale Bilder werden angeboten, die Spielfreude, Kreativität und Leichtigkeit wecken
- Pausen: Regelmässiges Innehalten, um Räume für Eigenwahrnehmung zu öffnen. Pausen sind Integrationsphasen, die Vertiefung von Prozessen erlauben und Möglichkeiten zur weiteren Aufnahme von Impulsen schaffen. Pausen beugen einer Überstimulation vor
- Raum in der verbalen Kommunikation: Zeit lassen, um Wahrnehmungen und Einsichten bewusst werden zu lassen

Integrieren

Mittels Mentastics

Die Integration erfolgt direkt während der Ausübung von Mentastics (Anfang und Ende der Behandlung). Die Trager Therapeutin begleitet dies mit Fragen im Hinblick auf Wahrnehmung von Unterschieden vor und nach der Behandlung auf der Liege. Dadurch entstehen Einsichten in Muster und ihre Veränderungsmöglichkeiten. Neu-Organisationen im System werden unterstützt, indem Zeit für bewusste Wahrnehmung und die Erlaubnis der Ungewohntheit im Integrationsprozess gegeben wird. Mentastics werden "als lustvolle Hausaufgaben" mitgegeben, um Integrations- und Recall-Prozesse in den Alltag zu transferieren.

In der Bewussten Berührung

Die Eigenwahrnehmung wird regelmässig angesprochen und abgefragt: 'Wie fühlt es sich jetzt an im Vergleich zu vorher? Wie fühlt sich die rechte (berührte) Seite an im Vergleich zur linken Seite?' Reflex Response ist eine Integrationstechnik während der Bewussten Berührung.

In den Pausen

Die Trager Therapeutin pausiert regelmässig während der Behandlung, um Körper und Geist die Möglichkeit der Integration zu geben. Zu pausieren heisst, die Hände vom Gewebe des Klienten wegzunehmen und innezuhalten.

Die Trager Therapeutin unterstützt den Klienten bei der Entwicklung neuer Sicht- und Handlungsweisen, welche in erkennbarem Zusammenhang mit den gesundheitlichen Beschwerden stehen und diese zu beeinflussen vermögen. Sie unterrichtet den Klienten darin, seine Ressourcen zu erkennen und zu aktivieren sowie positiv empfundene Handlungs- und Bewältigungsfähigkeiten zu stärken.

Die Häufigkeit des Therapiezyklus wird besprochen. Die Trager Therapeutin dokumentiert die Falleröffnung, Befunderhebung und Therapieplanung und reflektiert den sich entwickelnden Prozessverlauf. Am Ende einer Behandlungsreihe erfolgt ein Abschlussgespräch, in dem der gesamte Prozess gemeinsam reflektiert wird.

Transferieren

Die Trager Therapeutin bespricht mit dem Klienten, wie die neue Bewusstheit und Wahrnehmung in den Alltag integriert werden kann. Durch mitgegebene Mentastics Übungen und die Anregung, Veränderungen im Alltag zu beobachten (Recall), wird der Transfer und die Integration gefestigt. Veränderungen können z.B. ein lockerer Gang, weniger Schmerzen beim Sitzen sein oder wie alltägliche Arbeiten mit der Erinnerung an die Leichtigkeit verrichtet werden können.

Der Klient lernt einen spielerischen, freudvollen Umgang mit dem Körper und kann diesen selbst weiter anwenden, erweitern und verändern. Es ist ein Hinwenden an das Wohl-Sein im Körper. Eine regelmässige Wiederholung dieser Bewegungen durch den Klienten ist wichtig für einen dauerhaften Erfolg des Trager Therapie-Prozesses. Ein Grossteil dieser Musterveränderung wird durch die Eigenarbeit des Klienten geleistet, wobei eine regelmässige Erneuerung des Inputs durch die Arbeit auf der Behandlungsliege und der Vertiefung von Mentastics über einen gewissen Zeitraum hinweg notwendig bleiben.

In der nächsten Behandlung wird die Trager Therapeutin gemeinsam mit dem Klienten im Gespräch, über Bewegung und mit bewusstem Berühren erkunden, was sich bereits nachhaltig verändert hat und die weitere Behandlung von diesem neuen Zustand aus gestalten.

Die Trager Therapeutin beurteilt gemeinsam mit dem Klienten neu erprobte Verhaltensweisen hinsichtlich ihrer Wirksamkeit; erfasst sich ändernde Rahmenbedingungen und findet zusammen mit dem Klienten passende Handlungsschritte; evaluiert, ob und in welcher Form

der Klient weitere therapeutische Unterstützung und Begleitung benötigt oder ob die Therapie abgeschlossen werden kann; wertet den gesamten Therapieverlauf und ihr therapeutisches Handeln aus.

7. Grenzen der Methodenausübung / Kontraindikationen

- Bei akuter Venenwandentzündung (Thrombophlebitis) und Thrombosegefahr wird auf eine Behandlung verzichtet
- Nach Operationen und chirurgischen Eingriffen an Gelenken sind in den ersten drei Monaten Behandlungen nur in Absprache mit dem Arzt angesagt
- Bei Schwangerschaft werden spezifische Behandlungsformen (Seitenlage) angewendet
- Psychotische Zustände

8. Methodenspezifische Differenzierung der Handlungskompetenzen

Gemäss den Handlungskompetenzen des Berufsbildes der OdA KT.

9. Methodenspezifische Ressourcen

9.1. Kenntnisse

- Die Geschichte der Trager Therapie
- Die 6 Perspektiven und 12 Prinzipien als Grundlage der Trager Therapie (wie in Kapitel 4 beschrieben)
- Die Kommunikation in der Trager Therapie: dialogisch, gleichwürdig, empathisch
- Körpersysteme (Muskeln, Faszien, Nerven, Organe, Nervensystem, Hormone), deren Funktionen und Wirkungsweisen
- Die verschiedenen Formen und Wirkungsweisen von Visualisierung für den Klienten
- Wirkung der Mentastics-Bewegungen und Techniken und deren Ziel
 - Visualisierungen
 - Offene Fragetechnik
 - Theoretischer Unterschied zwischen Tun und Fühlen
 - Wissen über Haltungstrukturen (Balance, Koordination, Erdung)
 - Bewegung und Parasympathikus

- Reflex Response für verschiedene Situationen für Personen mit unterschiedlichen Pathologien und besonderen Bedürfnissen
 - Wichtigkeit von Reflexen im Erlernen von Bewegungsabläufen
 - Wissen über die Aktivierungsfunktion von Reflexbögen
 - Theoretischer Unterschied von entspannender Tischarbeit zu aktivierender Reflex Response Arbeit
- Theoretischer Hintergrund, Beobachtung und eigene Erfahrungen von Bewegungs- und Haltungsmustern
- Das Prinzip von Recall (das Wiederhervorrufen von angenehmen Körperempfindungen):
 - Wissen dass ein chemisches, neurologisches und muskuläres Zusammenspiel aktiviert wird
 - Wissen über Muskeltonus, Bewegung, Gefühl, Temperatur und Druck der erinnerten Situation
 - Wissen über die Wirkungsweise von Mentastics, kurzen Übungen, Bewegungsspielen und -erforschungen, die in den Alltag integriert werden können, im Zusammenhang mit Recall
- Selbstregulation, Förderung der Selbstwahrnehmung und Selbstkompetenz
- Hygiene, Sauberkeit
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit

9.2. Fertigkeiten

- Grundfertigkeiten (Erdung, Orientierung, Verbindung, Pausen, innere und äussere Haltung) im Kontakt mit sich selber und mit anderen Menschen
- Balance und Stabilität: Eigenerfahrung und Vermittlungskompetenz
- Der Prozess von Hook-up: Bewegen der Aufmerksamkeit nach innen, physisch, ganzheitlich (meditativ) und das Öffnen aller Sinne für Gewahrsein und Verbundenheit
- Interview- und Kommunikationsprozess:
 - Wahrnehmen der Person und adäquates Abholen
 - Unterscheiden zwischen wertfreiem Beobachten und Interpretieren
 - Ausarbeiten und formulieren der Therapieziele mit dem Klienten
 - Entwickeln eines Therapiekonzeptes unter Anwendung des Wissens zu methodengerechtem Handeln

- Komplettes Repertoire an Techniken:
 - Kompressionen
 - Längungen
 - Wiegen
 - Skulptieren
 - Slack herausnehmen
 - Wellen erforschen
 - Schimmern

- Verschiedene Berührungsarten und -qualitäten, Berührungstechniken, Mobilisationen, Berührungsinterventionen etc.

- Arbeit (Spiel) mit verschiedenen Rhythmen, Intervallen und Pausen

- Praxis der Trager Behandlung mit Reflex Response
 - Verbale Anleitung zu aktiven Bewegungen
 - Abwechseln von passiven und aktiven Phasen
 - Entspannung und Wachheit in Einklang bringen

- Bewegungen (Eigenbewegungen und Bewegungen am Klienten) mit den Grundprinzipien verbinden

- Spüren der Verbindungen im Körper und des dreidimensionalen Faszienetzes und dessen Dynamik

- Aufrechterhaltung von Hook-up:
 - Verkörperung von Leichtigkeit
 - Wachheit und Präsenz
 - innerer Ausgeglichenheit
 - Verbundenheit in Empathie
 - Mitgefühl
 - Wahrnehmungsfähigkeit
 - Empfänglichkeit

- Vermittlungskompetenz im Mentastics durch Eigenerfahrung und pädagogische Grundfertigkeiten

- Mentastics; Vermitteln von Balance, Koordination, Erdung und Anmut sowie mehr Bewusstsein über Körper- und Geistesempfindungen:
 - Erleben von Schwerkraft
 - Qualitäten (z.B. was ist freier, weicher, verbundener)
 - angeleitete imaginative Bilder
 - neue Bewegungsmöglichkeiten
 - Qualität der Neugierde
 - offene Fragen nach Qualitäten
 - freie, natürliche und leichte (subtile) Bewegungsoptionen

- Feedback Kultur im tragertherapeutischen Sinne:
 - sich bedanken
 - Information geben aus der Eigenwahrnehmung ohne versteckte Forderung
 - kein Verteidigen, nachfragen, bestätigen
 - wohlwollend, ehrlich, in Verbindung bleibend
- Recall und Mentastics anwenden, um Veränderungen in Haltung und Gang zu erleichtern
- Trager Prinzipien, aufgearbeitet für das Unterrichten von Einführungskursen und Mentastics-Gruppen

9.3. Haltungen

- Das Prinzip von Achtung vor dem anderen wie vor sich selbst sowie Verbindlichkeit, Professionalität und Beziehungskompetenz
- Die Haltung der in sich ruhenden Empathie sowohl auf eine andere Person als auch auf Situationen, Emotionen und Handlungen bezogen
- Partnerschaftliche Grundhaltung, ausgedrückt durch “mit dem Klienten sein, nicht am Klienten sein” (nichts aufdrängen, gleichberechtigt sein)
- Grundhaltung, welche die Lebensweise und insbesondere das Lernverhalten und das Entwicklungsvermögen des Klienten respektiert und fördert
- Offenheit für weiteres Lernen und Verstehen für sich selbst und für die Klienten

10. Positionierung

10.1. Bezug der Methode zur Alternativ- und Schulmedizin

Die Trager Therapie kann ergänzend zu Alternativmedizin und Schulmedizin eingesetzt werden. Trager Therapeutinnen sind sich bewusst, dass ihre Arbeit schul- und alternativmedizinische Behandlungen unterstützt, sie jedoch nicht ersetzt. Sie verpflichten sich:

- keine medizinischen Diagnosen zu stellen
- andere Behandlungen weder zu unterbrechen noch zu modifizieren
- ihren Klienten zu empfehlen, bei Beschwerdebildern, welche die Grenzen der tragertherapeutischen Möglichkeiten überschreiten, entsprechende Fachpersonen aufzusuchen

10.2. Abgrenzung der Methode zu anderen Methoden und Berufen

Die Methoden Strukturelle Integration und Feldenkrais haben gemeinsam, dass sie geschichtlich alle mit dem Esalen Institut in Kalifornien verknüpft sind und etwa zur gleichen Zeit wie die Trager Therapie entwickelt wurden. Sie weisen wichtige Gemeinsamkeiten und Unterschiede zur Trager Therapie auf.

Die Trager Therapie in Abgrenzung zur Therapieform „Strukturelle Integration“

Die Strukturelle Integration geht von einem „Idealbild der Struktur“ aus, von welchem sich dann eine „Ideal-Funktion“ ableitet. Sie geht also von der Struktur zur Funktion und von dort ins Sein. Die Trager Therapie geht vom Sein in die Funktion und in die Struktur. Man könnte hier mehr von einem „Idealbild des Seins“ sprechen.

In der Strukturellen Integration ist der Sitzungsablauf strukturiert, über 10 Sitzungen wird durch die gesamte Struktur gearbeitet, die Themen der einzelnen Sitzungen sind gegeben.

In der Trager Therapie gibt es weder für den Ablauf einer Behandlung noch für die Anzahl der Behandlungen eine fest definierte Vorgabe.

Die Strukturelle Integration arbeitet bewusst und aktiv mit dem Aspekt der Psychobiologie. Die Trager Therapie arbeitet nicht aktiv damit, dennoch ist ein Bewusstsein für diesen Aspekt da.

Ein weiterer Unterschied ist, dass in der Trager Therapie im Bereich der Mentastics auch mit Gruppen gearbeitet werden kann.

Die Trager Therapie in Abgrenzung zur Feldenkrais Therapie

Die beiden Methoden haben viele Parallelen. In beiden Methoden wird mit Gruppen gearbeitet, und die Bewegung ist in beiden Methoden ein Zugang zur Schulung neuer Wahrnehmungsmöglichkeiten.

Die Feldenkrais Therapie ist eine bewegungstherapeutische Methode, die von der Voraussetzung ausgeht, dass der Mensch über das Bewusstwerden von Bewegungsabläufen seine Lebensqualität (körperlich, geistig und seelisch) verbessern kann.

Die Trager Therapie geht davon aus, dass über das Erleben und Erfahren von Fehlqualitäten eine Veränderung im Sein und somit auch des Im-Körperseins entsteht.

Die Feldenkrais Therapie arbeitet mit der Konzentration auf Teilaspekte der Bewegung, des Fühlens und des Körperbildes und verwendet dafür spezifische Techniken und Abläufe.

Die Trager Therapie richtet die Aufmerksamkeit auf den Körper mit dem Ziel, sich einer offenen Frage nach einer spezifischen Qualität wie z.B. Weichheit oder Leichtigkeit hinzugeben und immer tiefer in diese Qualität einzutauchen.

In der Feldenkrais Therapie ist der Klient während den Stunden bekleidet (bequeme Alltagskleider).

Die Trager Therapie bietet der Trager Therapeutin die Möglichkeit, sowohl direkt auf der Haut als auch durch bequeme Alltagskleidung zu arbeiten.

Die Feldenkrais Therapie nutzt Bewegung als Grundlage und Mittel, um Bewegungs- und Handlungsmuster bewusst zu machen, zu verändern und dadurch Klarheit im Denken und Handeln zu ermöglichen. Im Zentrum der therapeutischen Arbeit ist die Bewegungsqualität (das „Wie“ der Bewegung).

Die Trager Therapie nutzt mehr als nur die Bewegung, um Veränderung anzuregen. Als Beispiele des Repertoires wären die Kompression und das Skulptieren zu erwähnen. Ebenso ist die Art und Weise der Berührung von grosser Bedeutung.

11. Gliederung und Umfang des methodenspezifischen Teils der Ausbildung

Mindestanforderung der methodenspezifischen Ausbildung KomplementärTherapie Methode Trager Therapie:

- 1'250 Lernstunden
- Davon mindestens 500 Kontaktstunden Fachunterricht, davon mind.
 - o 160 h Trager Tischarbeit
 - o 135 h Mentastics
 - o 80 h Reflex Response
 - o 50 h tragerspezifische Anatomie und Pathologie
 - o 40 h Prozessbegleitung
 - o 35 h Wahrnehmungsschulung

12. Anhänge

12.1. Glossar

Bewusste Berührung Die Berührung in der Trager Arbeit ist fragend. Die fragenden Hände sind für das Nervensystem einladend. Es kann sich öffnen für Informationen und Bewegungen. Die Kommunikation entspricht hier einem Dialog.

Feedback Aktive Aufforderung an die Klienten, Rückmeldungen zum Empfinden zu geben, welche direkten Einfluss auf den Behandlungsverlauf haben. Gefolgt von einem Rückfragen, wie die Anpassung des Behandlungsverlaufes empfunden wird.

Geist Deutscher Ausdruck für den englischen Begriff 'Mind'. Dieser kann mit mehreren deutschen Begriffen übersetzt werden, in Deutsch passt Geist am ehesten.

Hook-up	Eine Trager Therapeutin begibt sich während einer Behandlung wiederholt in diesen besonderen Wachzustand, der eine wohlige Entspannung, ein ruhiges fließendes Denken sowie ein Gefühl der Integration von Körper und Geist beinhaltet. Man könnte es auch als Alphazustand bezeichnen. Mit 'Hook-up' hat Milton Trager gemeint, mit allem verbunden zu sein und die Energie fließen zu lassen. Er war der Meinung, dass eine Trager Therapeutin diesen Zustand von 'Hook-up' in sich selbst kultivieren muss, um in der Lage zu sein, diesen jemandem erfahrbar zu machen. "Du kannst nur weitergeben, was du ehrlich in dir selber trägst."
Mentastics	Grundlage der Arbeit, die Milton Trager entwickelt hat. Eine achtsame Bewegungslehre und Wahrnehmungsschulung. Sie wird an den Klienten vermittelt, um positive und freiere Bewegungserlebnisse zu erfahren und im Alltag zu integrieren. Auch ist es eine Möglichkeit, in den Zustand von Hook-up zu gelangen.
Recall	Bewusstes Hervorrufen von Empfindungen. Besonders am Schluss einer Behandlung wird der Klient eingeladen, das gegenwärtige Empfinden zu verinnerlichen und in anderen Momenten (z.B. vor dem Einschlafen) wieder hervorzurufen.
Reflex Response	Sie sind Form des neuromuskulären Lernens. Sie zielen auf effiziente Stimulation diverser spinaler, vestibulärer und anderer Reflexe, die den Körper in seiner Aufrichtung, Balance und Feinsteuerung der Bewegung unterstützen. Die Verbindung zwischen Körper und Geist wird geweckt und gestärkt, wodurch sich Körperfunktionen verbessern. Sie werden sowohl in den Mentastics als auch in der Arbeit auf der Behandlungsliege (Bewusste Berührung) integriert.
Schimmern	Sanftes Berühren und Bewegen des Gewebes mit unterschiedlichen Rhythmen mit weichen Fingern und Händen, um eine neue positive Fühlerfahrung zu vermitteln. Feine Wellen verbreiten sich in alle Richtungen.
Slack herausnehmen	Die Haut bewegt sich einigermaßen frei über den darunter liegenden Geweben. Wenn die Haut nicht gedehnt wird, bevor die Bewegung eingeleitet wird, dann geht die Bewegung der tieferen Strukturen durch das Hin- und Hergleiten der Haut auf der darunter liegenden Oberfläche verloren. Die vorbereitende Massnahme (Slack herausnehmen), bevor der Körper in Bewegung gesetzt wird, besteht darin, das Oberflächengewebe mit mässigem Druck und Straffung der Hautschicht zu umfassen. Dadurch wird die Bindegewebsmatrix des gesamten Systems angesprochen, die sich bis in die tieferen Gewebe, Muskeln, Blut-, Lymph- und Nervenstränge, alle Organsysteme und einzelnen Zellbereiche sowie das Skelett erstreckt.

12.2. Literaturverzeichnis

- Blackburn, Jack (2003): Trager: Psychophysical Integration - an overview, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Nr. 7, S. 233-239
- Blackburn, Jack (2004): Trager: Hooking up - the power of presence in bodywork, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Nr. 8, S. 114-121
- Blackburn, Jack (2004): Trager: At the table, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Nr. 8, S. 178-188
- Blackburn, Jack (2004): Trager: Mentastics - presence in motion, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Nr. 8, S. 265-277
- Blackburn, Jack (2007): Implications of presence in manual therapy, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Nr. 11, S. 68-77
- Div. Autoren (1999, letzte Überarbeitung 2007), *Trager Handbuch für Praktiker*
- Friess-Oberhofer, Heike, Heigl, Martin, Warnck, Matthias (2014): *Trager - die Frage nach Leichtigkeit*, (2. Auflage), ISBN 978-3-00-047416-3
- Juhan, Deane (2002): *Job's Body - A handbook for body work*, ISBN 1-581-77099-5
- Juhan, Deane (1999): *Körperarbeit - die Soma-Psyche Verbindung. Ein Lehrbuch*, ISBN 978-3-42-676004-8
- Kriegel, Maurice (1999): *Le chemin de la sensation*, ISBN 2-840-58173-6
- Liskin, Jack (1996): *Moving Medicine: The Life and Work of Milton Trager MD*, ISBN 0-882-68196-6
- Lohninger, A., Breuss, G., Stieg-Breuss, H. (2008): *Die Wirksamkeit von TRAGER auf das autonome Nervensystem*, Forschungsprojekt Trager Verband Österreich (s. trager.ch)
- Mairi, Audrey, Krämer, H.J. (2006): *Trager for Self-Healing: A Practical Guide for Living in the Present Moment*, New World Library Publishers
- Mairi, Audrey, Mickelson, Rick (2011): *Pathway to Presence: the Trager Approach as a Way of Living*, ISBN 978-0986515743
- Thompson, Diana, Brooks, Marissa (2016): *Integrative Pain Management*, ISBN 978-1-909141-26-1
- Trager, Milton MD, Hammond Cathy (1996): *Meditation und Bewegung*, ISBN 3-880-34871-5
- Trager, Milton MD, Hammond-Guadagno Cathy (1987): *Trager MENTASTICS: Movement as a Way to Agelessness*, ISBN 978-0-88-268048-4