

---

# TRAGER

## Mein Weg in mehr Leichtigkeit, Weichheit und Offenheit

Pratibha Krüger - Juli 2015

---



## Einführung

Seit ca. 10 Jahren bin ich Körpertherapeutin. Meine Wurzeln liegen im Rebalancing, einer Form der Körpertherapie, in der achtsame und tiefe Berührungen in ein tiefes Loslassen und Entspannen führen, in der das körperliche Loslassen immer auch ein tiefes geistiges Loslassen zur Folge hat. Das Ziel von Rebalancing ist, den Körper zu öffnen um Meditation, Stille und Einssein zu erfahren.

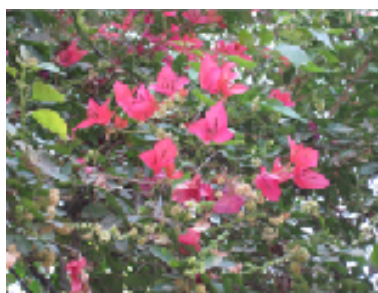
Rebalancing verbindet mehrere Formen und Techniken von Körpertherapie, die in einer Behandlung intuitiv und individuell ausgeführt werden. Einer meiner Ausbilder in der Craniosacralen und intuitiven Ausbildung hatte u.a. bei Milton Trager gelernt und mich faszinierte schon damals seine spezielle Art, mit dem menschlichen Körper zu arbeiten und ihn zu berühren.

## Mein persönlicher Weg mit Trager

Mein persönlicher Weg mit TRAGER begann in einem Ashram in Indien, in dem körperorientierte Meditationen und Körpertherapie zu Hause sind.



*Aus den Füßen arbeiten*



*Was ist leichter?*



*Ach was! :-)*

In diesem Ashram bot eine nette Dame Mentastics an, was sich für mich sehr gut anhörte. Ich interessierte mich zu dieser Zeit schon für die TRAGER Ausbildung und nutze gerne ihr Angebot diese Übungen einmal auszuprobieren. Nach einer Stunde Mentastics erfuhr ich eine unglaublich tiefe Entspannung. Ein innerer Raum von Weite tat sich in mir auf, mein Blick auf das Leben und die Menschen um mich herum veränderte und weitete sich. Leichtigkeit, Offenheit, Verständnis und Liebe waren zu spüren. Heute würde ich sagen, es war „the state of Hook up“, was ich da spürte. Ein Gefühl von Meditation, innerem Friede, Einssein etc. Keine der mir bekannten Meditationstechniken hatte mich je so tief in dieses Gefühl gebracht. Dieses Erlebnis berührte mich sehr und mein Interesse für TRAGER wurde stärker. So begann ich die Ausbildung.

An Sorgen, Ängste Zweifel... in der Ausbildung erinnere ich mich nicht mehr. TRAGER war für mich von Beginn an eine Bereicherung, für mein Leben und für meine Arbeit.

Natürlich ist es erst einmal eine Technik, die gelernt werden wollte. Es dauerte manchmal bis ein Griff/eine Bewegung klappte, bis die Hände weich und empfänglich wurden, mein Körper

mitschwang, ich mich fühlte und gleichzeitig den anderen wahrnahm. Für mich ist es eine Kunst, die ihre Zeit braucht, bis es leicht geht und fließt.

Es fasziniert mich immer wieder wie stark eine weiche, sanfte Berührung wirkt.

Jede Stunde, jeder Griff, jede Kritik, jede Berührung fühlt sich für mich wie ein Abenteuer an. Wie geht es noch leichter? Was spüre ich zwischen meinen Händen? Wie schwingt der Körper, das Bein, der Arm etc.? Was ist hier noch leichter? Ich liebe es, diese Fragen zu stellen in meiner Arbeit.

Wenn ich die Fragen stelle, ändert sich meine Arbeit meist sofort. Ich sehe wieder das Ganze, den ganzen Menschen, den ganzen Körper, spüre meinen Körper. Dieses Innehalten gibt dem anderen Raum und mir Zeit zum spüren und hinschauen.

TRAGER fördert mein Interesse am anderen Körper, am lauschen, hinschauen, hinfühlen.

Mit jedem Level kam mehr Sicherheit in meine Arbeit mit Trager. So kann ich nach und nach die Technik loslassen und mich dem Fluss der Berührungen anvertrauen.

Meine Hände wissen oft besser als mein Verstand, was der andere Körper braucht, wie die Bewegungen sein sollen. Das klappt nicht immer. Oft schaltet sich mein Verstand ein, sagt mir, was ich tun soll. Dann erinnere ich mich wieder an eine der Fragen, „was wäre freier?“ und dann können wieder meine Hände übernehmen.

Trager bereichert meine Arbeit, auch in den anderen Formen der Körpertherapie immens. Ich arbeite entspannter, stelle mir auch dort die Fragen, kann meine bisherige Arbeit mit der des TRAGER verbinden. Das bringt Bewegung und Freude in mein Tun. Mit dem Körper zu spielen, zu schauen, das ist für mich wunderschön.

## **MENTASTICS**

Ein wichtiger Teil des Trager ist auch für mich das MENTASTICS. Ich selbst liebe diese Übungen, nutze sie täglich für meinen Körper und gebe sie sehr gerne weiter. Meine Klienten sind oft erstaunt, welche starke Auswirkung diese sanften Übungen haben. Auch zwischen den Behandlungen mache ich Mentastics und bin so wieder entspannt, lasse das alte los, mein Körper wird weich und der Hook up ist leichter zu spüren.

Während der Mentastics Ausbildung stand ich daheim beim Haare waschen in der Dusche und fragte mich plötzlich „was ist leichter bzw. wie geht das noch leichter?“. Meine Hände entspannten sich und ich schäumte und wusch mit weichen entspannten Händen weiter. Das fühlte sich super an. Dies ist ein Beispiel, dem weitere in meinem Alltag folgten. Mein Körper putze, schälte, schnippelte, wusch etc. von nun an leichter, weicher, entspannter, freier und noch leichter... Welch eine Wohltat.

Auch das „ach was“ ist mir oft sehr präsent. Eine super Erinnerung ans Loslassen.

## Hook up

Es gefällt mir ausserordentlich gut, dass der Hook up in der Trager Arbeit eine so wichtige Bedeutung hat. Es ist wohl der Sinn der meisten Formen von Körpertherapie, den Menschen ein Gefühl von Hook up, Stille, Einssein etc. zu vermitteln. Und nur wenige Formen der Körpertherapie vermitteln, dass auch der Therapeut aus einem Gefühl von Hook up heraus arbeiten sollte. So sind für mich die Mentastics ein effektiver direkter Weg, das Gefühl von Hook up zu spüren. Gedanken und Anspannungen können losgelassen werden, ein Gefühl von Weite breitet sich aus, dass ich in die Berührung geben kann. Aus Hook up heraus zu berühren bedeutet für mich auch urteilsfreies Berühren und das zu finden, was ganz und heil ist.

## Inspiration

Ich fand es immer sehr bereichernd, die Videos von Milton Trager anzuschauen. Zu sehen, wie er arbeitet, ist sehr inspirierend. Mein ganzes Körpersystem versuchte das dann immer aufzunehmen und später umzusetzen. Es ist unglaublich, wie gut das funktioniert.

So ging es mir auch in den einzelnen Ausbildungsmodulen und Supervisionen. So viele verschiedene erfahrene Lehrer zu haben und zu sehen, wie jeder von ihnen Trager umsetzt, war und ist stets sehr lehrreich für mich. Ich konnte mir so viel abschauen. Auch fand ich es stets sehr bereichernd, wenn ein Lehrer oder Tutor zu mir kam und mir zeigte, wie es sich anfühlen konnte. So war es möglich die Qualität von TRAGER schnell und einfach umzusetzen.

Inspiriert für Trager war und werde ich immer wieder auch in den Einzel-Sessions, die ich vor und während der Ausbildung nahm. Es ist eine wundervolle Möglichkeit, am eigenen Körper zu erleben und zu spüren, wie Trager wirkt. Stets gehe ich aus diesen Sessions, entspannt, gestärkt und voller Freude auf meine kommenden Klienten nach Hause.

## Ausblick

Für mich ist TRAGER ein Weg, den ich auch nach meiner Ausbildung weiter gehen möchte. Es interessiert mich, das Gelernte auszubauen, zu verbessern, weiteres und neues zu erlernen, weiterhin Trager-Sessions zu nehmen etc.

Es kann immer noch leichter, weicher und offener werden.

**Trager ist und bleibt ein wichtiger Bestandteil im Alltag und meiner Arbeit, für den ich sehr dankbar bin!!**

Bedanken möchte ich mich ganz herzlich bei allen, die mich in dieser Ausbildung unterstützt und inspiriert haben.

Mit Liebe Pratibha