

'Mein Weg zu und mit Trager' - Essay zu meiner Trager Ausbildung

von Jakob Schiesser im Frühling 2019

Hmmm....

> Pause <

Was könnte leichter, freier, weicher sein? Jetzt?

> Pause <

Habe gerade nach dem Schreiben dieser ersten vier Zeilen zehn Minuten Mentastics für mich gemacht, Erdung, weiche Schultern und Arme, Kopf am 'Himmelsfaden'. Ein Versuch, die 30 Jahre PC-Arbeit aus meinem Körper zu 'vertreiben' – die Schildkrötenhaltung, welche mich, kaum sitze ich vor dem PC, wieder 'befällt'. Mich erinnern, dass ich auch in guter Haltung schreiben, mein Körper auch am PC weich und durchlässig sein kann.

> Pause <

Hook up – vielleicht gibt es eine Möglichkeit, den Text aus diesem Seins- Zustand zu schreiben?

> Pause <

Es kommen Widerstände, das Erlebte und Gefühlte des letzten Jahres und auch von gerade jetzt in Worte zu fassen, zu fixieren, einzuengen, zu begrenzen, die Flügel zu schneiden.

> Pause <

Mit leerem Kopf neu an den PC, es hat sich sicherlich etwas geändert. Ja, tatsächlich, sehe aber nur die Stellung des Minutenzeigers in einer anderen Position.. Ok, immerhin.

> Pause <

Für wen schreibe ich diesen Text eigentlich?

> Pause <

Ist es mir vielleicht möglich, mich während des Schreibens leicht, frei und weich zu fühlen – vielleicht sogar Freude daran zu haben? Verfüge ich über Möglichkeiten und Ressourcen, diese Qualitäten auch in den Text zu 'weben'? Ähnlich wie bei einer Trager Behandlung?

> Pause <

Versuche meinen Verstand weich werden zu lassen, ihm zu ermöglichen, in dieses Essay einzusinken. Mit ihm das Gleiche zu 'tun' wie mit meinen Händen an einem Rücken, palpieren, einsinken, lauschen – möglichst weich und fragend. Auf Antworten und Resonanzen warten, auf Impulse, offen für Worte und Sätze, welche dem Text Inhalt geben können.

> Pause <

Das Thema des Essays nochmals heranholen. 'Mein Weg zu und mit Trager'.

> Pause <

Meine Gedanken schweiften zurück ins Jahr 1992.

'Hawaiian Style' Massageausbildung. Die Lehrerinnen beide ausgebildete Rebalancerinnen. (Rebalancing ist, soweit ich weiss, aus einem Zusammentreffen von einem 'Rolf'er', einem Polarity Therapeuten und einem Trager Praktiker entstanden.) Die eine Lehrerin liebte und lebte den Trager-Anteil sehr und verflocht diesen wiederum mit der 'Hawaiian Style' Massage. Sie konnte mich damals sehr für ihre Trager- Interpretation begeistern.

Nach drei Jahren semiprofessioneller Praxistätigkeit mit Hawaiian Massagen und Aquabalancing folgte meine Familien/Kinderzeit, ein geregeltes, sicheres Einkommen musste generiert werden. 25 Jahre später, das letzte Kind ist gerade ausgeflogen und bei meiner langjährigen Tätigkeit als Elektronik/Software Engineer stellen sich einige Burnout Symptome ein, beginne ich wieder Wassersitzungen zu geben und taste mich auch an die Massagen heran. Ein Gefühl von 'Ankommen' macht sich in mir breit. Bin sehr glücklich, hinter meinem PC hervor zu kommen und wieder 'reale' Begegnungen zu haben. Im Wasser fühlte ich mich augenblicklich wieder zuhause, bei den Massagen musste ich erkennen, dass ich neue Impulse brauche.

Zwei mehrtägige Supervisionen bei einer sehr erfahrenen Körpertherapeutin führten nicht zum Gewünschten, so hatte ich Google bemüht und bin auf die Trager Schule gestossen.

In zwei Wochen sollte gerade ein Stufe 1 Kurs mit Einführungstagen beginnen und ich beschloss spontan daran teilzunehmen. Meine Absicht war, mich durch die Einführungstage oder vielleicht auch den ganzen Kurs für 'mein Ding' inspirieren zu lassen, welches ich kreieren wollte.

> Pause <

Der Fluss, welcher sich beim Schreiben langsam eingestellt hatte, ist leider vorbei.

> Pause <

Bin mir gerade nicht klar, wie und was ich weiter schreiben will.

Wie ich sehr schnell wusste, dass ich 'den Trager Weg' weiter gehen will? Von all den Menschen, die ich kennen lernen durfte? Von den mindestens 3 Tagen, an welchen ich aus den Kursen nur noch abreisen wollte? Von einer Gelassenheit, welche mehr und mehr in mein 'Sein' einzieht? Von meiner veränderten Beziehung zu Leben und Tod? Von meinen zwei Assistenzen in Stufe 1 und Level 1, bei denen ich sehr viel, auch von den 'Anfängern', lernen/profitieren konnte? Von den neuen Freunden? Vom leckeren Essen im Kientalerhof? Oder von all den verschiedenen 'Trager- Dialekten', welche die Lehrer, aber auch die 'fortgeschrittenen' Studenten zunehmend 'sprechen'? Von meiner Schwierigkeit, aus Büchern oder eigenen Notizen zu lernen – mein Lernen eigentlich nur im Kontakt mit Lehrern, Mitstudenten und Übungsklienten erfolgt? Von einem Tutorial, bei welchem ich die ganzen zwei Stunden 'nur' einen Nacken gehalten hatte? Dass ich, auch wenn ich den Praktiker Status erhalte, weiter Lernender bleiben werde und noch ganz am Anfang dieser Reise stehe und zum Glück kein Ende in Sicht ist? Vom kleinen Protokoll des Trager Approachs? Oder von der andauernden Schwierigkeit, die Frage 'Was ist Trager?' spontan, kompakt und flüssig zu beantworten?

> Pause <

Nach dieser erneuten Phase von 'Palpieren', 'weich' werden und 'Einsinken' in das Thema des Essays werden die 'Trager Dialekte' vordergründig und interessant – eine Resonanz entsteht.

Eine grosse Herausforderung im Laufe der Ausbildung waren für mich die verschiedenen Interpretationen der im Handbuch dokumentierten 'Griffe'. Als langjähriger Techniker ist mein Denken stark auf richtig/falsch 'getrimmt' und ich erliege immer wieder dem Wunsch, es 'richtig' zu machen. Stufe 1 hatte ich bei Peter, er hatte diesen Kurs allein geleitet und sein 'Dialekt' wurde von mir als 'richtig' gespeichert. Als ich dann zwei Monate später bei Marianne den Anatomie/Body Kurs besuchte, war ich schon mal recht erstaunt, welche andere Qualitäten und Schwerpunkte sie lebte/vermittelte. Perfekt war meine Verwirrung dann in Stufe 2 mit Bill und Gabriela. Die zwei zusätzlichen 'Dialekte' hatten mich komplett überfordert, mein an richtig/falsch gewohntes 'System' konnte damit schwer umgehen. Kurze Zeit später durfte ich dann in einem Stufe 1 Kurs bei Peter assistieren. Nochmals zu den Wurzeln zurückkehren hatte mir an diesem Punkt sehr geholfen, das bisher Erlebte zu integrieren - ich bekam zum ersten Mal eine Ahnung, dass jeder seinen eigenen, ganz persönlichen 'Dialekt spricht' und auch welche riesiges Potential in dieser Freiheit steckt. Sehr interessant finde ich nun zu beobachten, wie sich bei meinen MitstudentInnen beim Fortschritt der Ausbildung immer mehr ein eigener, persönlicher 'Dialekt' bildet.

Gleichzeitig gewinnen für mich die Wurzeln all dieser verschiedenen 'Dialekte', das Gemeinsame und Verbindende, zunehmend an Kontur.

> Pause <

Jetzt, am Ende des Textes angekommen, bin ich sehr überrascht, wie leicht mir das Schreiben über alles gesehen gefallen ist.

In diesem 'Modus' mit den beiden Ebenen zu schreiben war eine sehr interessante Erfahrung. Ich konnte sowohl meinen 'Ich Dialog' wie auch den eigentlichen Text sehr flüssig, leicht und praktisch in einem Zug schreiben. Das mir sonst sehr vertraute tagelange Rumwälzen eines Textes trat nicht ein. Werde sicher bei meinem nächsten Engineering- Job am PC versuchen, diese neue Erfahrung darin einfließen zu lassen.

Den grössten Teil der Zeit für diesen Text habe ich mit bewussten Pausen und nicht vor dem PC sitzend verbracht.

> Pause <

Hmmm.... Jetzt fühlt es sich leichter, freier und weicher an!

.... Herzlichen Dank an alle!