

Mein Weg zu und mit TRAGER

Karin Then,

Juni 2012 - März 2014

TRAGER hat mein Leben neu bewegt.

Die Frage „Was wäre leichter, freier, einfacher?“ begleitet mich nun Tag für Tag. Immer wieder taucht sie auf und ich halte inne, um sie in eine Bewegung, Haltung oder Handlung einfließen zu lassen.

Und ich werde nicht müde es zu tun! Im Alltag, bei der Arbeit oder auf den langen Wegen in einer Wanderwoche zum Beispiel: Da hatte ich genügend Zeit, alle Geh-mentastics auszuprobieren. Es machte grossen Spass, die verschiedenen Bilder „laufen“ zu lassen: Gehen auf Moos, Fäden an den Knien, Cola Büchsen kicken, Zehen mit Augen, langer dicker Dinosaurierschwanz... usw. Ich war mit der Zeit ganz „Füsse, Beine, Gleichgewicht und Bodenhaftung“.

Auch den Gang der andern nachzumachen, ihn zu „erfühlen“ und sich so in die Personen und deren Geschichten hineinzusetzen - enorm spannend! (Jetzt kann ich mir vorstellen, warum er/sie Rücken- Nacken- oder Knieprobleme hat...)

Lustig, erhellend und kurzweilig!

Bei meiner Arbeit im med. Rücken-Center

sehe ich täglich, wie mentastics die Wahrnehmung und Bewegungsqualität der Kunden verbessern und die Freude am Ausprobieren die Bewusstseinsbildung beflügelt. Viele sind sehr angetan von ihrem neuen Körpergefühl, das die Bilder haben entstehen lassen.

Die Vorstellung einer grossen goldenen Krone auf dem Kopf, lässt die meisten sich aufrichten und stolz in die Gegend blicken. Das lockere Schwingen der Arme geht nach einigen Versuchen schon viel freier und plötzlich lösen sich die angespannten Halsmuskeln und ein Lächeln breitet sich auf dem Gesicht aus. Ganz neu ist oft die Frage nach dem „was wäre leichter, freier, weniger“. Dieses Zurückschrauben der Bewegungsaktivität und die dadurch gesteigerte Wahrnehmung des eigenen Körpers machen ruhig und offen zum Loslassen.

Zum Teil werden wir auch richtig ausgelassen und verlieren uns für einige Minuten im lustigen „Wie würde es sich anfühlen wenn...“ - Spiel. Geschenke, losgelöste Augenblicke, die häufig bei den Leuten das Eis brechen! Die unbeschwerten Übungen bleiben im Gedächtnis und wirken im Alltag weiter. Es ist oft gar nicht nötig, sie als Hausaufgabe mit zu geben. Ich sehe es daran, dass die Kunden schon etwas aufrechter zum nächsten Training erscheinen. „Das mit der Krone ist mir ein paar Mal in den Sinn gekommen.“ ... Ja, es ist sichtbar! ...

TRAGER ist ein Weg, über Bilder und „zwecklose“ Bewegungen zur natürlichen, gesunden und entspannten Körperhaltung zurückzufinden.

So habe ich es selbst erlebt.

Nachdem mir schon die natürlich lockere Haltung der Therapeutin aufgefallen war (ich hab den „Haltungsblick“ von Berufs wegen), konnte ich es gleich nach der ersten TRAGER Sitzung selbst mit nach Hause nehmen: Dieses AHA-Erlebnis, dass mich fast jedes Mal, wenn ich meine rechte Schulter wieder unnötigerweise nach oben gezogen habe, daran erinnert, wie leicht und frei es ist, wenn ich sie einfach loslasse und sie sich dankbar, etwa 5 cm weiter unten als schon gewohnt, hängen lassen kann... Ich war richtig „baff“ im ersten Moment! Und immer wieder in allen folgenden Momenten.

Dieses nachhaltige AHA Erlebnis

hat mich vom Fleck weg überzeugt! TRAGER wirkt über die Erfahrung der Muskeln (5cm länger als erwartet) und Gedanken (wow!) in ein festgefahrenes, unbewusstes Bewegungsmuster hinein! Und das mühelos, bis ich die Schulter irgendwann endgültig unten lasse. Toll!

Und gleich habe ich mich zum ersten Einsteigertag „Strategien für Gehprobleme“ angemeldet. Ich wollte mehr darüber erfahren und sehen, ob das etwas für mich wäre.

Und ich habe mich wohl gefühlt bei den TRAGER Menschen! Ihre liebevolle Art, so spielerisch leicht und doch sehr konzentriert, dabei kompetent und unterstützend. Es gefiel mir ausserordentlich!

Zuerst wunderte ich mich, wie einfach und leicht es war,

die Körper auf der Liege zu bewegen. Ich hatte bisher keinerlei Erfahrung mit „hands on“ Techniken, und Menschen als „Behandlung“ zu berühren war neu für mich. Aber:

Es war wie spielen.

Das Gewicht einfach einmal in der Hand wiegen. Sanft hin und her bewegen. Den slack herausnehmen und eine Welle losschicken. Wie weit und wohin geht sie? Ich schwinde ja mit! Wie fühlt sich das Gewebe an? Wie reagiert es auf meine Berührung? Was möchte ich als Nächstes tun?

Nie hatte ich das Gefühl, etwas falsch zu machen. Ich freute mich auf meine zunehmende Erfahrung durch Ausprobieren und Dazulernen. Bei Unsicherheiten wurde ich einfach neugierig und begann zu spielen.

Dann kamen all die „Griffe“,

die möglichst sicher und doch mit einem Maximum an „Wenig“ auszuführen waren. Hatte ich auch keinen vergessen? Alle auf beiden Seiten gemacht? Schwierig mal mit rechts und dann mit links! Eine Seite ging immer besser! Das Fragende trat etwas in den Hintergrund, da es ja jetzt erst mal die Technik zu erlernen galt. ... Da es immer mehr Bewegungen wurden, und

der Kopf immer voller, vergass ich meistens die wichtigen und nötigen Pausen einzuschalten. Plötzlich war ich am „Arbeiten“.

Zurück in die Füße!

Mach die Bewegung mit dem ganzen Körper mit! Nimm dir Zeit. Lass dem andern Raum zum Nachspüren. Bleib fragend. Was möchte ich tun? Wo zieht es mich hin? Warten. Werden lassen und dann handeln.

Hock up?

Das plötzliche Gefühl: jetzt passt es! Die Wellen fließen, die Fragen bekommen Antworten, wir bewegen zusammen. Ich lasse mich ein. Ich liebe es.

Faszinierend, die verschiedenen Arten von Körpernachrichten.

Die Beweglichkeit, Geschmeidigkeit oder Steifheit und Verspannung der Muskeln und Gelenke. Die Beschaffenheit des Gewebes, der Haut, die Festigkeit des Fleisches... Grosse Körper können ganz leicht sein und sich in alle Richtungen bewegen lassen. Zarte Menschen, wie Vögelchen anzurühren. Ah! Wie leicht das Hüftgelenk dreht.

Oder: Oh, diese Schulter ist nicht zu „erweichen“... Also weniger, sanfter, komm, lass etwas los, werde weicher...etwas schieben vielleicht - oder ein leiser Zug?

Jedes Gegenüber eine Entdeckungsreise.

Dabei gehe ich mit. Ich öffne mich und lasse zu. Höre hin. Nehme auf. Antworte. Pause. Weiter.

Jeder tiefe Atemzug eine Freude. Jedes Loslassen der Gesichtszüge bei den mentastics ein Lächeln. Jedes Bild, das belebt wird, ein neues Lebensgefühl.

Später dann die Anrufe: Hatte beim Heimlaufen ein ganz neues Körpergefühl und hab mich noch am nächsten Tag sehr leicht und wohl gefühlt... Kann ich wieder kommen?

Wichtig ist es aber auch für mich, selber Sitzungen zu nehmen.

Durch das Erfahren am eignen Leib verinnerlicht sich die Berührung von der empfangenden Seite. So spüre ich auch, wie das wirkt, was ich sonst an anderen mache.

Ich liege auf dem Tisch und plötzlich war da dieser schon fast dringende Wunsch nach dem Zug am Bein mit der darauf folgenden Welle. Dadurch, dass ich es schon mehrmals genossen hatte wusste ich schon was kommen würde. Die Erinnerung daran löste in meinem Körper eine wohlige Sehnsucht aus. Als der slack dann kam, liess ich erleichtert los, und die Welle ging bis zum Scheitel durch alle meine Knochen, Gelenke, Muskeln, Faszien usw... So empfinde ich den Lerneffekt auf mentaler Ebene!

Die Bedeutung der Pausen

habe ich im Liegen erfahren. Das Nachklingen nach einer Berührung und Bewegung möchte Zeit haben bis es abgeklungen ist. Die tiefen Atemzüge wollen sich ausdehnen und entspannt in sich zusammenfallen, die Wellen auslaufen und die neue Schwere sich setzen.

Besonders ist dabei das Gefühl von Raum, Zeit und Langsamkeit, dass mir die Praktikerin durch ihre Art vermittelt. Da verliere ich das Zeitgefühl total.

Die Stimme und die Kommunikation hat eine grosse Wirkung. Sie hilft meine Aufmerksamkeit zu lenken und unterstützt das Loslassen.

Ich selber rede beim TRAGERN nicht so gerne, arbeite im Moment lieber in der Stille. Es ermöglicht mir das Eintauchen besser.

Es ist mir aber klar, dass viele Leute gerne eine verbale Begleitung haben und auch daran interessiert sind was ich in ihrem Körper wahrnehme.

Zurzeit arbeite ich mehr von der Mitte nach aussen. Der Zug, der slack, die Wellen liegen mir gut und ich liebe es, den Rhythmus eines Körpers zu finden, damit zu spielen und zwischendurch das Tempo zu verändern.

Mit den Händen über die Konturen und den Linien entlang zu fahren gibt mir ein Bild der Beschaffenheit des Gewebes. Wie lässt es sich bewegen, lieber ziehen oder drücken?

Leichte Kompressionen vertiefen dies. Das sanfte, grossflächige „Anpacken“ und bis in die Tiefe tasten macht mich neugierig.

Der nächste Schritt:

vom Lernen und Ausprobieren zum Sitzungen geben.

Wer steht vor mir? Was braucht dieser Mensch? (körperlich und mental)

Wie gehe ich an sie/ihn heran? Welche Fragen kommen auf? Wie gebe ich das Gefühl von Wohlbefinden und neuer Präsenz im Körper weiter? Was möchte ich vermitteln? Wo zieht es mich an diesem Körper hin? Wie kann ich es verankern und mitgeben?

Wahrnehmen, beobachten und einfließen lassen.

Selber locker und fragend bleiben.

Sicherheit gewinnen.

Die Zeit vom „für mich Ausprobieren“ ist vorbei.

Nun möchte ich geben und Veränderung ermöglichen!