



**Kleiner Vortrag zu einer Präsentation im Botanischen Garten in St. Gallen 2007**

**Dora Müller-Dumermuth, dipl. Trager Praktikerin und Intro Leiterin**

---

Es freut mich, dass Sie zu uns in den Botanischen Garten gekommen sind, um die Trager Körper- und Bewegungswahrnehmung näher kennen zu lernen. Ob wohl der etwas provokative Titel: „**Reif für Trager?**“ Sie gelockt und neugierig gemacht hat?

### **Bin ich reif für Trager?**

Diese Frage haben Sie sich vielleicht schon gestellt und die Antwort blieb aus. Es könnte sein, dass durch das heutige Erlebnis im Botanischen Garten noch weitere Fragen auftauchen werden.

**Fragen stellen** alleine kann wertvoll sein. Solange wir fragen stellen und nicht schon alles zu wissen glauben, bleiben wir lebendig und entwickeln uns, gleich einem Kind, das neugierig und offen die Welt erkundet.

Seien wir dabei achtsam. Schnelle Antworten sind trügerisch, weil sie sehr oft nur unserem Denken entstammen.

Wenn wir stattdessen den Körper fragen, können wir das Phänomen erleben, wie er von alleine eine weise Antwort findet, weil er sein Wissen aus einer tieferen Quelle bezieht, einem Bewusstsein, das Denken und Fühlen beinhaltet.

## Waren die Menschen damals reif für Trager?

Der amerikanische Arzt, Dr. Milton Trager, der sich im Alter von 41 Jahren zum Arzt ausbilden liess, begann vor mehr als 60 Jahren seine sanfte Körperarbeit zu entwickeln.

Er nannte seine Methode: „**Psychophysische Integration & Mentastics**“.

Er erkannte schon damals, um heil und ganz zu sein, müssen Psyche und Physis zusammen harmonisieren.

An den Stränden von Florida und später in Kalifornien strömten die Menschen in Scharen zu ihm. Er machte mit ihnen mentale Gymnastik ( **Mentastics** ) . Sein Wunsch war es, die Menschen über das Fühlen in Kontakt mit ihrem eigenen Körper zu bringen.

Er hat sich von den **Wellenbewegungen** des Meeres inspirieren lassen. Täglich hat er am Strand seine gymnastischen Übungen gemacht und unermüdlich gefragt:

„**Was wäre ein weiche, fließende Bewegung? Was wäre noch sanfter, noch müheloser als das?**“

Es war die Zeit des zweiten Weltkrieges, als viele traumatisierte Kriegsoffer zurück in ihre Heimat kehrten. Diese Menschen waren „überreif“ und empfänglich für Hilfe, die sie dank Milton Trager, zahlreich erfahren durften.

Auch andere, heute noch bekannte Körperarbeiten entstammen dieser Zeit.

Es gab aber auch Skeptiker. Ausgerechnet seine Mediziner Kollegen zeigten kein Interesse, sie nahmen nie wirklich Anteil. Sie dachten es sei zu abwegig.

„**Psychophysische Integration & Mentastics**“ war für sie dummes, mystisches Zeug!

Dr. Milton Trager liess sich von seinem Weg nicht abbringen und entwickelte seine Arbeit bis in's hohe Alter kontinuierlich weiter.

## Sind wir heute reif für Trager?

Zur Zeit boomen die unterschiedlichsten Angebote für Körpertherapien. Es gibt viele hellhörige Menschen für alternative Methoden. Sie surfen geradezu von einem Angebot zum anderen. Weshalb nicht? Manchmal braucht es Zeit um zu spüren, was wirklich gut tut.

Täglich höre und sehe ich, wie viele Leute ihren Körper wie ein Vehikel benutzen. Ist dieses nicht mehr tauglich, bringen sie es in die Reparatur. Sie überlassen es den Spezialisten, es wieder in Ordnung zu bringen.

Durch das „Tragern“ lernt der Mensch, sich auf das Fühlen seines eigenen Körpers einzulassen. **Die achtsamen Berührungen** suchen unentwegt nach Weichem und Beweglichem im Körper und fragen, wo sie Gewicht empfangen können. Gleich den Wellen des Meeres breitet sich diese weiche Kraft immer mehr aus und hinterlässt die Erfahrung, wie die einzelnen Körperteile zusammen eine Einheit bilden.

Körper und Seele finden in ein natürliches Gleichgewicht zurück. Es werden Energien mobilisiert, durch die der Körper in seinen Selbstheilungskräften Unterstützung bekommt, sodass die Symptome, die sich im Laufe des Lebens immer mehr angestaut haben, sich auflösen können.

Das Erstaunliche und Schöne dabei ist, dass diese Erfahrungen von Gefühlsqualitäten, wie Weichheit, Leichtigkeit, Raum, Bewegungsfreiheit und Mühelosigkeit und vieles mehr im „mind“ dauerhaft gespeichert bleiben und im Alltag jederzeit abgerufen werden können. **(Recall)**

Zählen wir die vielen schmerzhaften Erscheinungen auf, die uns heute zu schaffen machen, wie Rücken- und Gelenkbeschwerden, Abnützungerscheinungen, Schmerzen bei Ischias, Hexenschuss, Schleudertrauma, Migräne und alle Arten von Stresssymptomen nach Erschöpfungszuständen bis hin zum Burnout.

Sie führen fast immer auf eine Disbalance im Körper und in der Psyche zurück, entstanden durch viele unliebsame Erfahrungen, die unser Leben und uns geprägt haben. All die Sorgen und Ängste, die im Unterbewussten gespeichert sind, haben diese Spannungsmuster auch im Körper hinterlassen.

Es zeigt sich, dass dank der **Trager Körper- und Bewegungswahrnehmung** der Mensch beweglicher, sich selbst bewusster und erst noch beschwerdefrei wird.

Lassen sie sich ein, auf eine Schnuppersitzung, so werden sie fast sicher etwas von dem Geheimnis mitbekommen, weshalb eine harmonisierende Art wie Trager so wunderbar und wirksam sein kann. Mit jeder neuen, wohligen und zugleich stärkenden Erfahrung wächst eine Kraft, die auch im Alter erhalten werden kann.

## **Was wird in Zukunft sein?**

Es wäre schön, wenn die Panzerungen, die wir uns angelegt haben, wie Schnee an der Sonne schmelzen und wir mit mehr Achtung und Mitgefühl aufeinander zugehen könnten.