

## 1. Berührungspunkt

Anfangs 2017 erhielt ich meine 1. Trager Sitzung. Diese war so wundervoll leicht, ich fühlte mich, als ob ich auf Wolken gehen würde. Meine Worte nach der Sitzung: Das möchte ich auch machen. In Aarau besuchte ich den Einführungskurs von Gabriela und Bill. Dort war ich die einzige Nicht-Therapeutin, was mich zuerst ein wenig eingeschüchtert hat. Sich jedoch nachher als ein grosser Vorteil erwies, da ich nicht „vorbelastet“ war und mich ganz frisch an Trager herantasten konnte. Was mir unglaublich viel Spass gemacht hat. Bill sagt damals, Trager würde mich in meinem Leben unterstützen. Dafür bin ich ihm sehr dankbar, obwohl ich zu diesem Zeitpunkt nicht verstand, was er damit sagen wollte. Sein Statement kann ich heute so unterschreiben. Ich bin eine andere Frau geworden, die sich selbst und ihr Umfeld besser wahrnimmt.

### Start: Trager Körperarbeit hatte Auswirkungen auf die Psyche

Ausbildungsstart eine Woche Level 1 im Kientalerhof. Kurz davor hatte ich unerwartet die Kündigung erhalten, was den Start ein bisschen holperig machte. Da ich aufgrund dessen unglücklich und orientierungslos war. Die Körperarbeit half mir darüber hinweg, und ich fasste neuen Mut. Wir lernten sehr viele Griffe, es war sehr interessant, lehrreich und bereichernd. Trager hat ganz viel mit mir gemacht und es sind Themen hoch gekommen.

Mein Anspruch an mich, dass ich alles bereits können soll, bevor ich angefangen habe. Absurd. Nach einer Woche so viel zu beherrschen, obwohl ich in meinem Tempo meist nur einen Teil vollständig ausführen konnte. Ende Woche kam dann das Gefühl hoch, dass ich nur einen Bruchteil der Griffe beherrsche. Dies führte dazu, dass ich mir einredete Nichts zu können. Meine frühere Prüfungsangst machte sich an den letzten Tagen bemerkbar. Ich hatte Panik, dass ich das nicht hinkriegen würde. Mir war übel, war völlig blockiert. Am Sonntag wusste ich noch nicht, ob ich meine 1. Sitzung geben kann. So stellte ich mich zuerst als Klientin zur Verfügung. Ich erhielt eine wundervolle Sitzung von Andreas. Danach fühlte ich mich bereit meine 1. Sitzung zu geben. Ich war ein wenig nervös, weil ich wusste, dass Andreas sehr kritisch ist. Machte einen Griff nach dem anderen, ganz langsam und sorgfältig, nicht das ganze Programm. Die Behandlung zu geben, hat mir gut getan und viel Freude bereitet. Er war begeistert und hat sich bei mir für die wundervolle Sitzung bedankt. Er fand es super, dass ich nicht alle Griffe, die wir gelernt haben, ausgeführt hatte. Ich war überglücklich und fragte mich, wieso ich mir so einen Stress gemacht habe.

### *Trager Body*

Die Zusammenhänge des Körpers besser verstehen, was wird wie im Körper bewegt, welchen Einfluss hat das Gewicht. Der Körper ist wahrlich ein Wunderwerk der Natur, ganz deutlich spiegelt sich dies in unserem Skelett wieder. Alles ist miteinander verbunden.

### *Level 2*

Bill hat anfangs Kurs zu mir gesagt: Du bist viel ruhiger geworden. Was mich erstaunt und erfreut hat. Im Level 2 war für mich klar festzustellen, wer ist experimentierfreudig, wem wird alles schnell zu viel und/oder kommt ihm zu nah. Eine Person empfand ich diesbezüglich anfangs als sehr anstrengend, rückblickend war sie jedoch ein grosses Geschenk. Heute ist es mir sehr wichtig, jeden in seiner Einzigartigkeit anzunehmen, und da abzuholen, wo er jetzt gerade ist.

Die **Seitenlage** für Menschen, die nicht lange auf dem Bauch liegen können oder sich so nicht wohlfühlen, hat mich sehr beeindruckt. Ein wahres Geschenk.

Bei **Reflex Response** hat mich erstaunt, wie wenig so viel bewirken kann.

Ende Woche habe ich mich als Übungsklientin für eine Shiatsu-Behandlung gemeldet. Der Druck auf die einzelnen Körperteile hat dazu geführt, dass ich mich nicht wohlfühlte und ich Körper verkrampfte. Beim Aufstehen nach der Behandlung vermisste ich die lockere, leichte Art und Weise, wie ich mich fühle, wenn ich getragert wurde. Trager ist definitiv der richtige Weg für mich.

### *Mentastics (Mentale Gymnastik)*

Die Mentastics haben mich von Anfang begeistert. Hier kann ich meine Intuition fliessen lassen: was braucht der andere und wie bring ich ihm das so näher, dass es ihm Spass macht und sich Leichtigkeit verbreitet. Bei Roger habe ich gelernt, alles noch lockerer und leichter zu nehmen, zu spielen und meine ganze Fantasie mit einzubeziehen. Mentastics ist ganz einfach anzuwenden und kann überall praktiziert werden. Z.B. wenn ich auf den ÖV warte, in der Schlange stehe oder am Bürotisch. Die Karten von Roger geben hier ganz tolle Inputs, sehr zu empfehlen. Sie verbreiten Leichtigkeit.

Ich kann mit ganz wenig TUN ganz viel erreichen. Wie beim Shiften der Hüften, wo deutlich spürbar wird, wie sich das ganze System lockert und leichter wird. Das Arm-Gewicht des Klienten abnehmen und danach zu sehen, wie sich die Position der Schultern verändert hat. Das erstaunte Feedback des Klienten zu hören, dass sich alles in diesem Bereich leichter anfühlt. Es ist fantastisch, und das mit so wenig Aufwand.

### **Level 3**

Ich kam direkt von einer spirituellen Reise zurück. Hatte meine Wohnung und meinen Partner verlassen. Dies war emotional sehr heftig und ich wusste nicht, wie ich das alles schaffen sollte. Ich wollte unbedingt den Kurs, mit diesen mir lieb gewonnenen Menschen, beenden. Mit Unterstützung schaffte ich es ins Kiental zu kommen. Anfangs war mir alles zu viel und zu laut. Ich hatte Mühe damit, mich berühren zu lassen, an anderen zu arbeiten ging glücklicherweise sehr gut. Ich musste für mich und meine Bedürfnisse einstehen, dass es mir nicht gut ging und ich Pausen machte, wann immer mir danach war, das hat mir sehr geholfen. Danke Eva Maria und Anke sowie meinen Mitstudentinnen für eure Unterstützung.

In diesem Level haben wir alles vertieft und sind darauf eingegangen, wie ich mich gegenüber dem Klienten verhalte. Wir haben wundervolle Mentastics erfunden drinnen und draussen auf der Wiese. Nach ca. 3 Tagen ging es mir wieder besser, weil ich auf meine innere „Stimme Ruhe“ gehört habe. Danach kam das Gefühl hoch: Ich brauche mehr Spass in meinem Leben. Was ich laut aussprach und so wurde es mir viel bewusster. So habe ich wieder angefangen zu tanzen, wie mein Körper das vermisst habe.

Am Ende die Selbsteinschätzung selber zu schreiben war hilfreich und hat mich weiter gebracht. Wir durften zum 1. Mal Behandlungen an Nicht-Trager-Menschen in Kiental machen, das hat viel Freude gemacht (vorher hatten wir immer Tragerkollegen). Eine gute Idee.

Das Leben leichter nehmen, wie könnte es lockerer und leichter werden. DANKE TRAGER.

### **Kommunikation**

Anfangs war es nicht einfach zu sagen, wie sich mein Körper anfühlt, was er braucht. Das musste ich lernen, wie eine neue Sprache. Aus meiner Optik wertfrei zu kommunizieren: z.B. für mich fühlt sich das zu schnell an, oder hier fühle ich zu viel Druck. Diese Fragen haben geholfen: Magst du mal ausprobieren, wenn du die Position änderst? Kannst du deine Hände noch mehr einsinken lassen? Wie fühlt es sich für dich an? Sprich dem anderen nicht zu sagen, du machst das falsch. Sondern meine Wünsche so zu formulieren, dass der andere darauf eingehen kann. Es ist für mich wichtig den Klient da abzuholen, wo er steht. Für ihn ist es am Anfang meist schwierig zu sagen, was ihm gut tut und wo er die Bewegung/Veränderung wahrnimmt. Das ist Übungssache, das vermittele ich ihm. Spannend ist für den Klient wahrzunehmen, wie durchlässig der Körper wird oder wie er mehr Raum bekommt. Manchmal ist es auch schön zu geniessen, ohne etwas zu sagen, einfach sein.

### **Körpergefühl**

Durch Trager habe ich ein schönes, neues Gefühl für meinen Körper bekommen. Habe ihn lieb gewonnen, das ist neu für mich. Ich hatte immer etwas an ihm zu bemängeln. Meine Berührungsängste und meine Scham mich vor anderen Menschen auszuziehen, habe ich verloren. Ich habe ganz viel für und über mich selbst gelernt und es zeigt sich immer mehr. Was für mich ganz essentiell ist: Ich bin im hier und jetzt. Ich bin sehr dankbar, dass ich dem Trager Approach begegnet bin und ihn verbreiten darf.

### **Hemmungen**

Hemmungen abbauen und Menschen so anzunehmen, wie sie sind. Pupsen ist z.B. etwas ganz Natürliches, dafür muss sich niemand schämen. Tränen, lachen und fühlen alles darf sein. Jemanden zu berühren, der ein paar Kilos mehr auf den Hüften hat, oder der extrem dünn ist, war am Anfang eine Herausforderung. Heute mag ich die unterschiedlichen Körper in ihrer ganzen Vielfalt.

### **Spielen und Freiheit**

Mit dem Körper des Klienten, meinem sowie mit dem Tisch kann ich spielen, so neue Griffe erfinden. Mit Trager schaffe ich mehr Platz im Körper d.h. mehr Freiheit. Ich lasse meinen Körper während der Behandlung tanzen, das vermittelt Leichtigkeit und Freude. Wir haben viele tolle Griffe gelernt. Das Schönste ist, dass wir die Freiheit haben zu spielen und Neues auszuprobieren. Keine Sitzung ist wie die andere. Jede ist ein Geschenk, eine zu geben oder zu bekommen.

### **Herausforderungen**

Jeder ist anders. Der Kopf, der herausfordernste Teil zu behandeln, hier locker und leicht zu bleiben und daran zu arbeiten, dass die Hände immer weicher und sanfter werden können.

## **Mich Ganz fühlen**

Oft fühlt sich der Körper nicht als Ganzes an, sondern es sind nur Bereiche des Körpers wahrnehmbar. Da wo ein Schmerz ist oder dort wo die Energie fließt. Während einer Trager Sitzung verändert sich das, die Welle, die durch den Körper geht ist fühl- und sichtbar (für Klient und Praktiker). Z.B. beim HALLO BEIN: ist der Bereich vom kleinen Zeh bis zum Kopf wahrnehmbar. Nach der Behandlung fühlen sich die einzelnen Bereiche des Körpers als Ganzes resp. verbunden an.

## **Aussagen und Fragen von Milton Trager, die mich beeindrucken und begleiten**

- Was kann ich heute vom Klienten lernen? Dies ist jedes Mal fantastisch.
- Wie kann es leichter, freier und sanfter werden? Diese Frage kann für den Körper, wie auch für alle Themen des Lebens gestellt werden.
- Es ist die Art und Weise, wie ich berühre, nicht die Technik ist wichtig.
- Spannungen entstehen im Geist. Der Körper spiegelt den Grad der Spannung, der im Geist vorhanden ist. Dem kann ich absolut beipflichten. Der Kopf verspannt sich zu einem Thema und der Körper macht Verspannungen. Hier kann die Frage, was will mir mein Körper damit sagen oder was darf ich hier lernen, gestellt werden.
- Milton's Bruder wollte mit ihm schauen wer höher springen kann. Milton antwortete: Lass uns testen wer weicher landen kann.

## **GRUNDSÄTZLICHES**

**Welle:** Die Welle durch den ganzen Körper zu fühlen ist das Grösste, Freiheit pur. Ich liebe sie.

**Qualität der Berührung:** Dies ist essentiell.

**HOOK UP:** Verbunden zu sein und mich ganz auf mein Gegenüber einzulassen, ohne zu denken. Einfach fließen lassen, wo geht der Impuls hin. Gewahr werden von allem was um uns herum ist.

**Fragen stellen:** Was wäre leichter, freier und sanfter?

**Klient: Du bist OK:** Jeder ist in Ordnung genau so wie er ist. Ich muss nichts reparieren. Jeder ist anders.

**Gewicht wahrnehmen:** wie fühlt es sich beim Beginn der Behandlung und danach an. Am Beispiel der Beine: Hallo Bein ist dies sehr eindrucksvoll. Das begeistert mich, und macht mich neugierig. Ich will mehr dazu erfahren und mein Entdeckergeist ist geweckt.

**Slack:** Wie sich der Griff anderst anfühlt, wenn der Slack (nicht zu viel und nicht zu wenig) richtig gehalten wird. Immer wieder aufs Neue erstaunlich. Hierzu möchte ich den Hammer erwähnen.

**Pausen:** Sind essentiell für den Klienten: hier passiert enorm viel. Der Körper kann das was passiert ist, in sein System integrieren. Für den Praktiker sind diese ebenso wichtig, hier ist das Bewusstwerden und sich und den Klienten zu beobachten, was durfte sich verändern.

**Leicht:** fühlt sich der Praktiker, falls es sich unstimmig oder schwer anfühlt, mach eine Pause oder einen anderen Griff. ACHTSAMKEIT: Mein Befinden spiegelt sich im Klienten wieder.

**Recall machen:** Es ist wundervoll, z.B. vom linken zum rechten Bein etc. Wenn der Körper einmal ein positives Fühlerlebnis bekommen hat, dann kann er sich dies mit Hilfe des Recalls wieder holen.

**Kritik geben und annehmen:** Mit Kritik umzugehen war für mich vor Trager nicht ganz einfach, weil ich oft versucht habe mich zu rechtfertigen, was mein Leben erschwerte. Hier war/ist der grosse Punkt: ich gehe auf mein Gegenüber ein und nehme an, was er zu sagen hat. Ich probiere umzusetzen, was ihm gut tut, falls noch unklar mit Rücksprache) langsamer, schneller, mehr einsinken, mehr/weniger Druck oder vielleicht auch eine Pause.

**Positive Auswirkungen auf die Psyche:** Es war immer wieder total erstaunlich und erfreulich, dass wenn das Befinden meines Klienten oder das von mir vor der Sitzung nicht so gut (genervt, wütend, Schmerzen), nach der Behandlung meist deutlich besser war. Es ist ausserdem für die Psyche unterstützend, das durfte ich oft mit Freude erleben. Trager geht ganz tief, wir behandeln hier nicht nur den Körper es geht tiefer.

### **Schmerzen, Druck**

Es war für mich spannend zu erleben, dass die Klienten das Gefühl hatten, es soll ein bisschen weh tun, bevor es besser wird. Vor Beginn der Behandlung habe ich jeweils kommuniziert, dass wenn ein Schmerz/Druck da ist, dass ich dann etwas falsch mache und mir dies bitte gleich mitteilen. Bei Druck zieht sich der Körper zusammen und dann ist es nicht mehr entspannend. Das ist nicht Trager.

### **Ursache des Schmerzes**

Klienten pochten oft darauf: Ich habe da und dort Schmerzen, geh mal dahin. Oft war die Ursache jedoch ganz wo anders am Körper und konnte anderweitig gelöst werden. Das hat die Klienten oft erstaunt.

### **Klient vorher/nachher**

**Spiegel:** Ein wundervolles Hilfsmittel für den Vorher-/Nachher-Vergleich.

**Gehen vor dem Trager Praktiker:** Das war für viele ein wenig gewöhnungsbedürftig.

Es freut mich nach jeder Behandlung beim Klienten zu sehen, was sich bei ihm verändert hat. Dies ist beim Klienten und bei mir spürbar. Bill hat mal gesagt: ich bin sehr privilegiert, ich gebe eine Sitzung und erhalte dabei eine und bekomme dafür Geld. FANTASTIC.

### **Feedback der Klienten**

Fantastisch mit wie wenig Aufwand, so viel Veränderung möglich ist. Diese Leichtigkeit, die so viel verändert, hat viele Klienten positiv überrascht.

### **Sinn & Zweck**

Bei Trager geht es nicht darum die Menschen zu heilen, sondern ihnen behilflich zu sein mehr Leichtigkeit in Ihrem Körper zu fühlen und ihnen die Selbstverantwortung für ihren Körper näher zu bringen. D.h., ich coache Menschen mehr auf Ihren Körper zu hören. Möglichkeiten der Bewegung aufzuzeigen, so dass es sich für sie lockerer und leichter anfühlt. Mein Anliegen, dass zukünftig jeder Vorsorge zur Selbstvorsorge betreibt. Jeder tut etwas Gutes für seinen Körper, bevor dieser sich mit Schmerzen und Krankheiten meldet. Also wie wäre es mit einer Trager Sitzung jeden Monat oder jeden zweiten?

Trager ist auf das Leben übertragbar. Stillstand/Widerstand ist keine Lösung. Ich stelle mir heute oft die Frage: Wie könnte es lockerer/leichter sein? Dies nimmt oft die Schwere weg.

Vielen herzlichen Danke an all die engagierten, wohlwollenden und sehr unterstützenden Lehrer: Gabriela und Bill, Peter, Eva Maria, Anke und Roger. Den angehenden Tutoren: Hilary und Tekeal, meinen lieb gewonnenen Mitstudentinnen und Studenten, die immer ein offenes Ohr für mich hatten und haben. Hier sind echte Freundschaften entstanden. Meinen Übungsklienten, die sich auf Trager eingelassen haben.

Carmen J., Juni 2019