

Trager Essay Corinne von Rohr

Gedanken, Erfahrungen, Gefühle ... während meiner Tragerausbildung

Wenn ich daran zurückdenke, wie ich zu meiner Tragerausbildung gekommen bin, realisiere ich, dass es schon zu Beginn dieselben Prinzipien waren die mich neugierig gemacht hatten, welche mich auch heute noch (3 Jahre später) faszinieren. Vor allem dass auch die Praktikerin achtsam mit sich selber ist, hat mich als Mensch und als Physiotherapeutin beeindruckt. Ich dachte, wenn ich mit 65 Jahren noch als Therapeutin arbeiten möchte, muss ich lernen auf mich selber acht zu geben.

Interessanterweise machte sich immer während meinen Schwangerschaften das Interesse an der Tragerausbildung bemerkbar. Vielleicht weil ich in dieser Zeit sensibler und achtsamer mit mir selber war. Den ersten Tragerinput erhielt ich an einer interdisziplinären Weiterbildung durch Maja Stock an der Rehaklinik Zurzach. Dies war vor 13 Jahren!

Als ich mit dem zweiten Kind schwanger war und Trager wieder in den Vordergrund rückte, habe ich spontan entschieden, ohne vorher je eine Tragersitzung erhalten zu haben, den Tragereinführungstag in Winterthur zu besuchen. Dies war im September 2010.

Vieles war neu und ungewohnt. Wie zum Beispiel fokussiert in sich hinein zu horchen und zu fühlen wie es mir im Moment geht. Ich hatte auch das Gefühl nicht so viel zu empfinden wie andere Kursteilnehmer, oder dies zumindest nicht in Worte ausdrücken zu können. Manchmal fühlte ich mich in dieser Umgebung fremd, es war eine ganz andere Welt als ich sie bis an hin kannte, in der andere Werte im Vordergrund stehen. Als ehemalige Spitzensportlerin war ich es gewohnt zu kämpfen, eigene Grenzen zu überschreiten und auf die Zähne zu beißen. Jetzt hiess es achtsam sein, Pausen machen, Kiefer locker lassen.

Im Januar 2011 (im 9. Monat schwanger) habe ich bei Gabriela Scholl und Siegrit Salkowitz den Level 1 Kurs in Winterthur besucht.

Wenn ich an diese Zeit zurückdenke, bemerke ich, dass ich anfänglich dachte, dass das Ganze etwas esoterisches an sich hat und fühlte mich nicht immer wohl. Bei vielen Kursteilnehmerinnen kamen Emotionen hoch zum Teil auch Tränen. Ich fragte mich, ob ich selber zu oberflächlich bin oder zu wenig offen, dass bei mir keine solche Emotionen ausgelöst werden. Ich bemerkte schnell, dass die Tragerprinzipien nichts mit Esoterik zu tun haben und das Milton Trager eine Persönlichkeit war, die gut am Boden stand und nichts abgehobenes an sich hatte. Die wichtigsten Erkenntnisse nach dem Level 1 waren für mich sich Zeit nehmen, auch für Pausen, weniger ist mehr, aus den Füßen „arbeiten“. Vor allem mit den Pausen hatte ich zu Beginn und manchmal immer noch Mühe. Aber ich habe es am eigenen Körper bei Sitzungen erfahren dürfen, wie wohltuend die Pausen auch als Klient sind. Es gibt einen Spruch der besagt “wenn du keine Zeit mehr hast zum Nachdenken, dann arbeitest du zu viel“ ich habe diese Weisheit für mich angepasst und sage mir“ wenn ich keine Zeit mehr habe zum

Fühlen, dann ist es Zeit für eine Pause“! Und dies nicht nur beim Tragen, sondern auch in meinem Alltag.

Im April 2012 habe ich in Unterwasser den Mentasticskurs von Roger Tolle besucht. Der Kurs hat mich ermutigt diese Mischung aus Vorstellungen und Bewegungen vermehrt zu praktizieren und als wunderbare Ergänzung zur Tischarbeit einzusetzen. Ich habe bemerkt, dass mir Bilder auch im persönlichen Alltag helfen mehr Leichtigkeit zu erfahren. Es ist wie mit vielen Dingen, es braucht Übung und Repetition damit sich etwas vertiefen kann. Als Physiotherapeutin und Mensch habe ich gesehen, dass Heimübungen oft mit einem Müssen verbunden sind und man diese macht, wenn der Leidensdruck genügend gross ist. Dadurch dass die Mentastics etwas spielerisches sind und Neugierde und Präsenz im Vordergrund stehen, fällt es mir leichter diese kleinen Inseln der Achtsamkeit in das tägliche Leben einzubauen. Dadurch haben die Mentastics für mich ein grosses Potential das Erlebte bei der Tischarbeit noch tiefer wirken zu lassen und sich im Alltag an das Leichte, Freie, Belebte oder Unterstützende zu erinnern.

Im Oktober 2012 machte ich den Level 2 Kurs in Winterthur bei Bill Scholl. Es war wunderbar neue Möglichkeiten und „Handgriffe“ zu lernen. Gleichzeitig zu fühlen, wie die Übergänge langsam beginnen fließender zu werden, und ich die Tragerprinzipien mehr und mehr verinnerliche. Es kamen aber auch Zweifel und Fragen auf. Darf es denn so einfach sein? Reicht es denn wirklich so zu sein wie ich bin? Ich muss nicht gut sein! Mache ich es mir dadurch nicht ein wenig zu einfach? Mein Herz sagt ja, es darf so einfach sein! Das Leben ist zu kurz um sich immer an den Schwächen zu orientieren und diese verbessern zu wollen. Die Kunst ist zu erkennen, wer ich bin, was ich gut kann und die Stärken, die Freude das Interesse die Neugierde zu fördern. Ab und zu kommt der Kopf der meint, dass man doch mehr leisten, leiden soll... das sind tiefe Muster, die ich versuche mit dem Gefühlten zu ergänzen.

Im Level 2 war es eine Wohltat zu sehen, dass ich beim Tragen nichts reparieren muss. Als Physiotherapeutin habe ich in der Grundausbildung viel gelernt über Normen, und wie etwas sein sollte. Doch in der täglichen Arbeit bemerkte ich schnell, dass die Natur, der Mensch das Leben viel zu komplex sind, als dass man sie normieren könnte. Man wird verrückt, deprimiert und unglücklich weil man sieht, dass man einen Menschen nicht reparieren oder ändern kann. Ich kann nur mich selber verändern, und das ist schon schwierig genug, denn die Muster sitzen tief. Ich kann mir oder den Klienten aber zeigen, ah so könnte es auch noch sein. Und dann hat jeder die Wahl, was er damit machen will. Für mich ist die Tragermethode auch nicht ein Allerheilmittel geworden, das jedem Menschen gut tun muss und der einzige Weg zum Wohlbefinden ist.

Aber es ist ein wunderbares Mittel wieder andere Werte in den Vordergrund zu stellen und sich selber besser kennen zu lernen!

Im Januar 2014 reiste ich nach Holland und besuchte den Level 3 Kurs bei Kate Rose. Es war für mich eine wunderschöne Zeit, in der ich mich auf meinen Prozess konzentrieren konnte und nicht immer zwischen verschiedenen Welten hin und her pendeln musste. Zunächst war ich überrascht, dass es nicht mehr Techniken gab. Dafür haben sich die Tragerprinzipien noch weiter vertieft. Vor allem das Fragen stellen und das Abwarten auf

Antworten wurde mir erst da richtig bewusst, obwohl ich dies schon im Einsteigerkurs hörte. Auch wurde mir wieder bewusst, wie wertvoll die Mentastics für mich selber sind. Den Men-

schen als Ganzes und als gesundes Wesen wahrzunehmen ist ein wunderschöner Gedanke und hilft mir nicht reparieren zu wollen.

Wenn ich an meine Trageranfänge zurückdenke, bemerke ich, dass ich beim Gewebe tiefer ankommen kann, das Einsinken und sich Zeit geben gefällt mir, es nimmt mir den Druck gut sein zu müssen. Es ist befreiend einfach zu sein! Ich fühle, dass ich schon sehr viel gelernt habe und erahne, dass noch viel mehr hinzukommen wird. Ich freue mich mit Freude und Neugierde nach vorne zu schauen und bin gespannt wo mich die Tragerprinzipien noch hinführen. Auf jeden Fall ist meine Tragerausbildung eine Bereicherung für meinen Beruf als Physiotherapeutin und für mich als Mensch! Sich auf diese Art und Weise weiterzuentwickeln empfinde ich als Geschenk und bin dankbar, dass ich dieses Geschenk schon jetzt gefunden habe und dabei bin es zu öffnen.

Ich bin mir , meinem Mann, meinen Lehrer/Innen und meinen Kursteilnehmer/Innen dankbar für die vielen schönen Begegnungen, die bereichernden Gespräche, die wohltuenden Berührungen, die Offenheit, die Neugierde, das Gesehen werden mit weichen Augen, dass auch Zweifel Platz haben dürfen, und ich nicht perfekt sein muss. Ich habe die Möglichkeit mich weiter zu entwickeln, und das heisst Leben!

Corinne von Rohr

Oberflachs, Mai 2014