

Trager Therapie

In über 60jähriger Arbeit mit Menschen entdeckte, erforschte und erschuf Dr. Milton Trager eine sanfte, nachhaltige Art der Behandlung, die Trager Therapie. Durch repetitive Bewegungen, weiche und klare Berührungen, sowie mit leichten Kompressionen und wiegenden Bewegungen des Körpers wird der Klient eingeladen, Entspannung, Elastizität und Bewegungsfreiheit zu erfahren. Blockierende Haltemuster und Anspannungen, welche oft Schmerzen verursachen, können dadurch losgelassen werden.

Bessere Erdung und eine bewusstere Verbundenheit zum Körper haben einen ausgleichenden Einfluss auf das vegetative Nervensystem und die Psyche.

Milton Tragers Entwicklung seines therapeutischen Ansatzes bestand in der Erweiterung des Körperempfindens durch den Prozess des wiederholten Fragens und des daraus entstehenden Bewusstwerdens. Über Jahre experimentierte er zusätzlich mit einfachen, lockernden Alltagsbewegungen wie Armeschwingen, bewusstem Gehen und Balanceübungen. Er nannte diese Bewegungen Mentastics (mentale Gymnastik). Seine Erfahrungen in Meditation prägten die Entwicklung der Mentastics-Bewegungen.

Vom Moment der Zeugung an bildet jeder Mensch mit Hilfe seiner Anlagen Muster und Gewohnheiten aus, um in seiner Umwelt bestehen zu können. Der Organismus wächst und lernt, indem er seine Reaktionen an die gegebenen Verhältnisse anpasst und weiterentwickelt. Diese Anpassungen sind grundsätzlich zweckdienlich.

Milton Trager sagte, dass man etwas Besseres gefühlt haben muss, um ein neues und besseres Muster aufbauen und entwickeln zu können. Jemand, der immer ängstlich ist, kann sich nicht grundsätzlich ändern, bevor er nicht Sicherheit und Wohlgefühl erfahren hat. Sobald ein besseres Gefühl erlebt wurde, besteht die Möglichkeit, zu diesem besseren Gefühlszustand zurückzukehren. Hat man einen positiven Gefühlszustand erfahren, der mit einer verbesserten Funktion verbunden wurde, wird der Körper vorzugsweise in diese verbesserte Funktion zurückkehren (in Trager genannt Recall).

Die Gestaltungsprinzipien der Trager Therapeutin sind vielfältiger Natur. Im Zentrum steht die nicht wertende und offene Beziehung zum Klienten. Die Trager Therapeutin sucht während des Prozesses der Behandlung nach gesund anfühlenden Qualitäten im Klienten und unterstützt diese, wo immer möglich.

Die Wirkung der Trager Therapie sowohl auf der körperlichen, mentalen wie auch auf der seelischen Ebene zeigt sich in der Regel wie folgt:

- Verbesserung der Körperhaltung und der Körperwahrnehmung
- Verbesserte Durchblutung in inneren Organen und der Muskulatur
- Anregung des Stoffwechsels
- Stimulation des Immunsystems
- Verbesserung des Zustandes bei medizinisch abgeklärten funktionellen Gesundheitsstörungen oder diffusen Beschwerden, welche bisher keiner medizinischen Diagnose zugeordnet werden können

- Aktivierung der Ausscheidungs- und Entgiftungsfunktionen
- Erlernen eines besseren Umgangs mit Belastungen und Schmerzen
- Förderung von Beweglichkeit und Koordination
- Förderung der Fähigkeit zur Entspannung und Zentriertheit
- Besserer Schlaf
- Selbsterfahrung mit Stärkung des Selbstwertgefühls (sich selber sein) und der Lebensfreude
- Wiedererlangen von körperlicher und seelischer Kraft, Stabilität und Flexibilität

Wichtiges Element der Trager Therapie sind die Bewegungsimpulse, die wie sich ausbreitende Wellen im Körper wahrgenommen werden. Das kann während der Arbeit auf der Behandlungsliege oder auch während Mentastics geschehen. Je freier sich eine Welle über die Muskelketten fortsetzen kann, desto grösser wird das Gefühl von Verbundenheit sein. Die Welle stärkt das Gefühl für die eigene Mitte, gibt Länge und Aufrichtung. Wellen lockern, rollen und wiegen das Gewebe, bringen die Muskeln in ein sanftes Schwingen und bringen das System in eine Balance. Je deutlicher die Wellenbewegung im Körper wahrgenommen wird, umso mehr vermittelt sie ein Gefühl der Ganzheit und Koordination.

Mit Mentastics lässt sich diese Erfahrung von Ganzheit in den Alltag integrieren, indem sie das in der Therapie Erlebte wieder erfahrbar machen. Sei es, wenn beim Gehen die Füsse weich abrollen, während das Gewicht des Körpers sanft von der einen auf die andere Seite verlagert wird oder wenn ein gehobener Arm der Schwerkraft überlassen und in einer natürlichen, spiralförmigen Bewegung wieder herabfällt. Jede dieser Bewegungen erlaubt es, die Einheit aller Teile des Körpers zu erfahren.

Die Selbstverantwortung des Klienten in Bezug auf Wahrnehmung, Erfahrung und Alltagsintegration ist ein Bestandteil der therapeutischen Philosophie von Trager und wird von der Therapeutin während des gesamten Prozesses unterstützt.

Die Trager Therapeutin arbeitet in einem meditativen Zustand, den Milton Trager "Hook-up" nannte. Dies ist ein Zustand von erhöhter Bewusstheit und Präsenz. Er ermöglicht der Therapeutin, sich der Spannungsmuster des Klienten wie auch ihrer eigenen bewusster zu werden. Dadurch entsteht ein Gespräch ohne Worte, ein Gespräch der Berührung und der Bewegung.

Die Trager Therapeutin setzt folgende Elemente als Arbeitsmittel der Trager Behandlung ein:

Mentastics - "mentale Gymnastik" ist eine von der Therapeutin angeleitete, vom Klienten aber primär selbstständig durchgeführte, muskuläre Bewegungserfahrung. Dem Klienten werden mittels feinsten Bewegungen, dem Erleben von Schwerkraft, Qualitäten (z.B. was ist freier, weicher, verbundener) und angeleiteter imaginativer Bilder neue Bewegungsmöglichkeiten aufgezeigt und gemeinsam erforscht. Wegweisend bei diesem Erforschen ist die Neugierde auf freie, natürliche und leichte Bewegungsoptionen. Diese neuen Bewegungspfade durchbrechen und transformieren alte, gehaltene und pathologische Muster des Bewegungsapparates.

Bewusste Berührung - Die Berührung in der Trager Arbeit ist fragend. Die fragenden Hände sind für das Nervensystem einladend. Es kann sich öffnen für Informationen und Bewegungen. Die Kommunikation entspricht hier einem Dialog. Je nach Beschwerden und Konstitution des Klienten kann Bewusste Berührung ganz oder teilweise im Sitzen oder im Stehen stattfinden. Liegend ist die Berührung in Rücken-, Bauch- oder Seitenlage möglich.

Durch die Präsenz der Therapeutin in einem selbstregulierten Nervensystem wird eine Selbstregulierung im Klienten angeregt und unterstützt (ansteckende Gesundheit). Diese Co-Regulierung kann zu Entspannungserleben oder Traumalösungen führen.

Die Trager Therapeutin unterstützt den Klienten bei der Entwicklung neuer Sicht- und Handlungsweisen, welche in erkennbarem Zusammenhang mit den gesundheitlichen Beschwerden stehen und diese zu beeinflussen vermögen. Sie unterrichtet den Klienten darin, seine Ressourcen zu erkennen und zu aktivieren sowie positiv empfundene Handlungs- und Bewältigungsfähigkeiten zu stärken.