

# Die Frage nach TRAGER *Leichtigkeit*

**Am Anfang jeder bahnbrechenden Bewegung, steht eine einfache Frage.**

Mit solch einer einfachen Frage entdeckte der Amerikaner Milton Trager (1908-1998) den nach ihm benannten Bewegungs-Ansatz, noch lange bevor er als Arzt seine Methode als TRAGER Psychophysische Integration bekannt machte.

Die einfache Frage „Was wäre leichter? – und leichter noch?“ ist der leitende Gedanke und gleichzeitig das Ziel einer TRAGER-Sitzung und des TRAGER-Ansatzes.

Den Körper bewegen, die Seele berühren, den Geist befreien

*„Die geistige Entwicklung kennt keine Grenzen,  
wie es auch keine Grenzen gibt, den Körper zu empfinden und zu fühlen.*

*Persönliches Wachstum ist ein niemals endender Prozess.*

*Du kannst anderen nur geben, was du auch wahrhaft in dir selbst entwickelt hast.“*

MILTON TRAGER



TRAGER

Die Frage nach Leichtigkeit

# Die Frage nach TRAGER *Leichtigkeit*



## Die Entwicklung problematischer Bewegungsmuster

### Wie Schmerz erlernt wird

Körperliche Reaktionsmuster werden über Umwelteinflüsse und Erfahrungen gelernt. Diese können positiver oder negativer Natur sein. Milton Trager sagte dazu: „Wir sind die Summe unserer Erfahrungen.“

Vom Moment der Zeugung an bildet jeder Mensch mit Hilfe seiner Anlagen Muster 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.

Die Kompensation von Verletzungen mit körperlichem, psychischem oder emotionalem Hintergrund kann jedoch zu problematischen Reaktionsmustern führen.

Oft behält ein Mensch aus dem Bedürfnis nach Sicherheit Reaktionsmuster bei, die zur Aufrechterhaltung der Körperbalance oder gar zum Überleben notwendig waren, obwohl sie inzwischen überflüssig sind und sogar schädlich für ihn werden können.

Zum Beispiel können Personen mit einer Knieverletzung eine Schonhaltung entwickeln, die Hüft- oder Rückenschmerzen hervorrufen kann. Das hat Folgen auf körperlicher und geistig-emotionaler Ebene. Emotionen wie Angst, Furcht, Depression oder Zorn produzieren ihrerseits charakteristische Reaktionsmuster mit körperlichen Entsprechungen. Wenn diese Gefühle sich in einem Menschen verfestigen oder chronisch werden, können ebenfalls das Gleichgewicht störende emotionale und körperliche Muster daraus resultieren.

*„Es gibt keine Empfindung, kein Gefühl, das nicht in eine muskuläre Reaktion irgendwelcher Art mündet.“*

KEN DYCHTWARD

(Körperbewusstsein, August 1996)

## Etwas Besseres fühlen

Man muss etwas Besseres gefühlt haben, 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. Psychologen würden diesen Ansatz als eine Förderung positiven Wandels durch situationsabhängiges Lernen, Erinnern und Verhalten einstufen. Eine Art von Konditionierung, bei der Verbindungen zwischen Gefühlszuständen und Körperfunktionen geknüpft werden. Hat man einen positiven Gefühlszustand erfahren, der mit einer verbesserten Funktion verbunden wurde, wird der Körper vorzugsweise in diese verbesserte Funktion zurückkehren. Diese neuen Erfahrungen neutralisieren das bereits unter viel ungünstigeren Bedingungen Gelernte, das häufig mit Körperspannung, mit Festhalten, übertriebener Kontrolle oder Schwäche verknüpft ist.



## Die integrierende Welle

Ein wichtiges Element von TRAGER sind die Bewegungsimpulse, die wie sich ausbreitende Wellen im Körper wahrgenommen werden. Das kann während der Tischarbeit 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 lösen die Gelenke durch leichten Zug, indem sie dem Körpergewicht ermöglichen, mit Hilfe der Schwerkraft zu agieren.

Der Praktiker beobachtet, wie die Bewegung eines Körperteils auf andere Teile wirkt und dort Resonanz findet. Zum Beispiel bewegt der Praktiker bei der Tischarbeit die Schulter, den Rücken und das Becken des Klienten und lässt ihn dabei die Verbindung zu anderen Körperpartien fühlen. Je deutlicher die Wellenbewegung im Körper wahrgenommen werden kann, umso mehr vermittelt sie ein Gefühl der Ganzheit und Koordination. Milton Trager nannte diesen Prozess Psychophysische Integration.

Mit MENTASTICS lässt sich diese Erfahrung von Ganzheit in den Alltag integrieren, weil sie das in der Sitzung 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.

