

Trager Therapie Ärzten von einem Arzt erklärt

*Dr.med. Mark L. Hoch, USA
Berater von Trager International in
medizinischen Fragen*

Trager ist eine Methode zur Integration von Psyche und Physis - zum Ganz-Werden von Körper und Geist. Durch leichte, sanfte und nicht aufdringliche Bewegungen kann das Loslassen von tiefsitzenden seelischen und geistigen Mustern erleichtert und gefördert werden. Oft sind diese durch Fehlhaltungen, Verletzungen, emotionale Traumata, Alltagsstress und/oder schlechte Bewegungsgewohnheiten entstanden.

Die Behandlung besteht aus zwei Elementen. Die Therapeutin führt auf einer Massageliege sanfte, schwingende Bewegungen aus, die Leichtigkeit vermitteln. Durch leichte Kompressionen und feine Dehnungen wird der Körper angesprochen. Dies führt zu mehr Bewegungsfreiheit. Das zweite Element bilden sogenannte Mentastics, bei denen der Klient lernt, seine Selbstheilungskräfte durch Bewegungen zu entdecken, die ihm zunächst gezeigt werden und die er dann selbst kreativ erweitert. Beide Methoden erleichtern und fördern die ‚Umschulung‘, die Vervollständigung des neuromuskulären Systems.

Wann Trager?

Die Trager Therapie wurde erfolgreich zur Behandlung folgender Erkrankungen eingesetzt: Bei muskuloskeletalen Verletzungen als Folge von Sport-, Verkehrsunfällen, nach Operationen ebenso wie bei

Haltungsfehlern und Rückenschmerzen; bei der Behandlung von Krämpfen, Steifheit, Unbeholfenheit als Folge neuromuskulärer Störungen, bei Kinderlähmung, Geburtstraumata, Parkinson, Muskelschwund; zur Rehabilitation nach Schlaganfällen und multipler Sklerose; beim Auftreten von Stresskomponenten bei Spannungskopfschmerzen und als Begleitung von psychischen Beschwerden.

Die Trager-Methode war auch hilfreich zur Steigerung der sportlichen Leistung von Weltklasse-Athleten in den verschiedensten Sportarten und zur Behandlung sexuell und/oder physisch Missbrauchter, um Schmerzen zu lindern und den Klienten zu helfen, mit ihrem Körper wieder zurechtzukommen.

Kontraindikationen

Trager soll bei frischen Verletzungen wie Muskel- oder Sehnenzerrungen, verstauchten Gelenken oder Knochenbrüchen nicht praktiziert werden.

Bei metastatischem Krebs und Nervenverletzungen, wie zum Beispiel nach einem Bandscheibenvorfall kann mit Absprache des Arztes Trager angewendet werden.

Vorsicht ist geboten, wenn der Patient blutverdünnende Mittel einnehmen muss, aber ohne schwere Erkrankungen der Halsschlagader sind sogar Nackenbewegungen nicht unbedingt ‚verboten‘. Gewisse Bewegungen dürfen bei Schwangerschaft nicht angewandt werden. Trager zeigt weniger Wirkung, wenn sich der Klient mit der Methode nicht wohl fühlt oder wenn er nicht daran interessiert ist, selbst die Verantwortung für seine

Gesundheit zu übernehmen. Das ist deshalb problematisch, weil die Mentastics-Übungen sehr wichtig und hilfreich sind, um zwischen den einzelnen Sitzungen selbst zur Gesundheit beizutragen.

Ausbildung

Dr. Milton Trager hat diese Methode während 50 Jahren entwickelt und verfeinert. Er hat in den USA und in Hawaii praktiziert. Seit 1983 kann die Ausbildung zur Trager Praktiker*in in der Schweiz gemacht werden. Seit 2022 ist Trager eine Methode der Komplementär Therapie (www.oda-kt.ch) und es kann ein eidgenössisch anerkannter Fachausweis erworben werden. Trager ist eine vom EMR und der ASCA anerkannte Methode.

Die Ausbildung dauert 2 ½ Jahre für den Praktiker-Status. Für Therapeuten ca. 5 Jahre. Eigenerfahrung ist ein wichtiger Teil der Ausbildung. Nach dem Abschlussdiplom müssen jährlich Erneuerungs-Supervisionen und Weiterbildungskurse besucht werden.

Eine Liste der Trager-Praktiker*innen in der ganzen Schweiz und/oder weitere Informationen finden sie auf www.trager.ch.