

Trager: Wie könnte es leichter gehen?



Physiotherapeutische Massnahmen bei Polio, Post-Polio-Syndrom lautet das Tagungsthema 2019 der Schweizerischen Interessengemeinschaft für das Post-Polio-Syndrom (SIPS). Da unzählige weitere physikalische Massnahmen existieren und jede polio-betroffene Person ihre für sie am besten geeignete(n) Methode(n) ausfindig machen muss, stellen wir weitere Methoden vor. In der letzten Ausgabe war dies die Feldenkrais-Methode, jetzt die Trager Methode, welche auch bei anderen Krankheitsbildern Erfolg bringen kann. Matthias von Rohr ist Praktiker dieser Methode.

Seit mehreren Jahren begleite ich in meiner Arbeit als Physiotherapeut unter Anderen auch Menschen mit Post-Polio-Syndrom. Zwischen 2013 und 2016 habe ich die Ausbildung zum Trager Praktiker absolviert. Da sich dieser Ansatz auf sehr grundlegende Prinzipien stützt, kommt man als Therapeut nicht umhin, diesen in jede Sitzung einfließen zu lassen. Am Anfang der Ausbildung geschah dies noch zaghaft und die Rückmeldungen der Patienten waren neutral bis verhalten positiv. Allerdings liess ich mich nicht entmutigen und wandte die neuen Techniken immer wieder an. Eines Tages nach einer Therapiesitzung sagte eine Post-Polio-Betroffene zu mir: «Ich weiss ja nicht genau, was Sie da machen, aber ich fühle mich jeweils nach der Therapie sehr wohl. Ich habe auch viel weniger Schmerzen, sodass ich fast keine Schmerzmedikamente mehr brauche.» Von mir betreute Post-Polio-Betroffene regten schlussendlich an, die Trager Methode in dieser Zeitschrift vorzustellen.

Dr. Milton Trager und sein Werdegang

Dr. Milton Trager (1908–1997) war der Begründer der nach ihm benannten, komplementären Therapieform. Um die Verbindung zwischen seiner Methode und der Polio-Erkrankung zu verstehen, ist es wichtig, Tragers Werdegang zu kennen.

Als Teenager war er Akrobat und Tänzer. Damals fiel ihm seine Begabung im Bereich Körpertherapie auf. In seiner Nachbarschaft lebte ein Junge mit Polio. Jeden Tag, wenn er von der Schule nach Hause kam, ging Milton zu ihm und arbeitete mit ihm. Er sagte: «Ich weiss nicht, warum ich mit seinen Füssen und Beinen spielte. Nach drei Wochen konnte der Junge ohne Schienen gehen und den Rollstuhl brauchte er nicht mehr. Diese Art der Arbeit kam wie von selbst zu mir.» Er experimentierte weiter mit Personen. Damals lebte er in Florida, ging am Strand auf Leute zu, die sich nicht gut bewegen konnten, und fragte sie: «Dürfte ich eine Weile mit Ihnen spielen?» Oft waren die Angesprochenen so überrascht, dass sie «Ja» gesagt haben. So erweiterte er seine Fähigkeiten und erwarb Erfahrung in der therapeutischen Arbeit.

Später absolvierte er in Kalifornien eine Ausbildung zum Doktor der physikalischen Medizin und war während des Zweiten Weltkriegs in einem Spital für Kriegsverletzte tätig. Nach dem Krieg studierte er Medizin, ging dafür nach Mexiko, weil er in den USA wegen seines fortgeschrittenen Alters von keiner Universität akzeptiert wurde. In Mexiko gab er an, er sei Experte für die Behandlung von Kindern mit Polio, weshalb er neben dem Studium auch oft mit Polio-Patienten arbeitete und seine Arbeit weiterentwickeln konnte. Nach der Ausbildung eröffnete er auf Hawaii eine Arztpraxis. Am Morgen praktizierte er als Hausarzt, am Nachmittag kamen Patienten in seine

Körpertherapiesitzungen. Mit über sechzig Jahren begann er am Esalen-Institut in Kalifornien seine Art der Therapie an andere weiterzugeben. Dort unterrichteten damals auch Moshé Feldenkrais, der Begründer der gleichnamigen Methode, und Ida Rolf, die Begründerin der Rolfing Methode.

Die Trager Methode wird heute in über 20 Ländern praktiziert und gelehrt. In der Schweiz arbeiten aktuell 76 Praktikerinnen und Praktiker.

Durch seine tiefgreifende Erfahrung in der Arbeit mit teilweise gelähmten Menschen war es Milton Trager ein Anliegen, dass seine Methode auch für diese Personen zugänglich war.

Auf welche Grundsätze stützt sich die Trager Therapie?

Das tragertherapeutische Menschenbild sieht die drei Aspekte des Menschen (Körper, Geist und Seele) als gleichwertig an. Sie unterstützen einander im Finden, Stärken und Wiederfinden eines gesunden, dynamischen Gleichgewichts der Lebensvorgänge.

Mentale Muster, Prägungen, Verletzungen, Haltungen und Anschauungen drücken sich in Gefühlen und körperlichen Haltungen, Verspannungen, Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und anderen Erfahrungsformen aus. Durch die Arbeit am Körper kann die ganze Person positiv beeinflusst werden in Richtung einer freieren, leichteren, selbstbestimmteren und selbstaktualisierteren Erfahrung. In der Trager Therapie arbeiten wir mit aktiven und passiven Bewegungen sowie Berührungen am Körper der Patienten.

Der tragertherapeutische Begriff «Reach the mind» weist auf die Absicht hin, in den Berührungen hinter den vordergründigen Beschwerden tiefere Schichten des menschlichen Daseins zu würdigen: «Der Mensch ist grösser als seine Beschwerden, seine Geschichte, seine Vorstellungen.» Diese Haltung unterstützt die Selbstakzeptanz des Patienten und die Würdigung seiner Erfahrung und Geschichte, sowohl in Schmerz und Leid als auch in der Erfahrung von Leichtigkeit, Wohlbefinden und Freude. Wir berühren also den Körper und erreichen damit den Geist respektive auch das Unterbewusstsein der Patienten.

Der Trager Therapieansatz sieht das Leben als einen dynamischen Prozess. Nicht ein idealer Zustand, sondern die geistige und körperliche Beweglichkeit, Regulationskraft und Antwortfähigkeit drücken Gesundheit und Lebensqualität aus. Antwortfähigkeit bedeutet dabei, in der Lage zu sein, auf Lebensbedingungen einzuwirken, sie zu verändern, sich an sie anzupassen oder sich in grösstmöglichem Freiraum in sie konstruktiv zu

fügen. Der Mensch wird mit der Fähigkeit geboren, das Leben als dynamischen Prozess zu meistern, und kann diese Fähigkeit stärken, pflegen und wiedererlangen. Als Trager Praktiker bewerten wir unsere Patienten grundsätzlich nicht. Der Zustand eines Menschen ist in unserer Sichtweise durch verschiedene Umstände entstanden und nicht per se falsch. Es ist eine Strategie, die aus verschiedenen Gründen bewusst oder unbewusst entstanden ist. Die Trager Therapie setzt sich das Ziel, gemeinsam mit dem Patienten andere, lebenserleichternde Strategien zu entdecken. Es fällt dem menschlichen Körper leichter, negative Muster aufzulösen, wenn er positive Strategien erleben kann.

Ein Trager Praktiker begegnet seinen Klienten mit einer fragenden Haltung. Mit der fragenden Haltung von «Wie sollte es sein? Was wäre leichter, weicher, freier, stärker?» wird individuell auf jeden Patienten und seinen Zustand eingegangen. Dabei werden explizit oder implizit Unterscheidungsfähigkeiten im Selbstwahrnehmungsvermögen angesprochen, geweckt und gestärkt. Indem keine ideale Ziel- oder Normvorstellung vermittelt oder suggeriert wird, kann der Klient den Weg zu seinem Gleichgewicht eigenständig suchen und später auch ohne therapeutische Unterstützung finden und wiederfinden. Die fragende Haltung bestärkt den Klienten in der Würde seiner eigenen Deutungsmacht über sein Leben und Erleben. Die fragende Haltung gründet sich in einer partnerschaftlichen Beziehung von Klient und Therapeut, bei der beide nicht von vornherein wissen, sondern ein «Nicht-Wissen» auszuhalten vermögen, um eine neue Antwort, eine neue Einsicht, eine neue Erfahrung zu ermöglichen. Im tragertherapeutischen Vorgehen zeigt sich das Prinzip der fragenden Haltung besonders darin, dass diagnostische Prozesse (Tastbefund etc.) und therapeutische Interventionen nicht voneinander getrennt werden. Diagnostische Achtsamkeit und therapeutische Intention liegen in der selben Handlung des Therapeuten. Darin äussert sich ein Verständnis von Gesundheit und Krankheit als dynamisches Kontinuum, das durch Erforschen versteh- und handhabbar wird.

Die tragertherapeutische Arbeit ist schmerzfrei und überschreitet keine Widerstände in Person, Gewebe und Prozess. Sie versteht die Suche nach Leichtigkeit und Wohlgefühl als geeignetes Vorgehen, um Veränderungsprozesse auszulösen, zu begleiten und zu integrieren. Der tragertherapeutische Ansatz besteht darin, nicht zuerst die Probleme lösen zu wollen und dann zur Leichtigkeit zu gelangen, sondern die Leichtigkeit wiederzuentdecken und dadurch Probleme oder Schmerzen zu lösen. Der Fokus der Behandlung liegt auf der Wiederentdeckung der Leichtigkeit, ohne Schmerz und Leiden auszublenden.

Als Trager Praktiker muss ich immer wieder auch selber als Patient/Empfänger an Sitzungen gehen. So weiss ich aus eigener Erfahrung, dass ich als Mensch in einer Trager Sitzung grundsätzlich so

sein darf, wie ich bin. In meinem Erleben werde ich in einer Trager Sitzung als Empfänger neugierig darauf, wie sich mein System weiterentwickeln könnte und welche neuen Möglichkeiten in mir schlummern.

Wie wird in der Trager Therapie gearbeitet?

Eine Trager Sitzung dauert zwischen einer und anderthalb Stunden. Es ist wichtig, dass sich die Patienten wohl fühlen. Die Kleider müssen nicht unbedingt ausgezogen werden und sollten deshalb bequem sein.



In der Trager Therapie wird mit verschiedenen Mitteln gearbeitet. Wir unterscheiden zwischen *Mentastics* und Tischarbeit. *Mentastics* (mental – gymnastics) sind aktive Bewegungen, welche die Patienten zuerst unter Anleitung der Praktiker und dann selbstständig ausführen. Auf diese Art und Weise kann Trager auch an eine Gruppe weitergegeben werden. Diese Bewegungen sind stets gut in den Alltag integrierbar und stellen das Heimprogramm für die Patienten dar.

Bei der Tischarbeit werden die Klienten von den Therapeuten bewegt und dabei entspannt oder angeregt. Ziel jeder Sitzung ist ein positives Körpergefühl. Nach diesem suchen Praktiker und Patienten gemeinsam. Das Anwenden von *Mentastics* im Alltag optimiert die Verinnerlichung des neuen, besseren Körpergefühls.

Polio-Betroffene müssen die fehlende Kraft in einem Körperteil durch Mehrbelastung in einer anderen Region kompensieren. Dadurch haben sie häufig Probleme und leiden unter Verspannungen und Schmerzen. Die Trager Methode lindert diese Verspannungen und macht Kompensationsmuster spürbar. Dadurch können sinnvollere Muster erlernt werden und die Person kann ihren Alltag ökonomischer bewältigen.

Die schwachen Körperregionen werden durch eine Technik stimuliert, die sich in der Trager Methode *Reflex Response* nennt. Dabei setzt der Therapeut gezielt Widerstände, gegen die die Patienten arbeiten müssen. Dadurch kann vorhandene Kraft erhalten (respektive der Kraftverlust gebremst) und im Optimalfall auch verbessert werden. Auch dieser Teil der Arbeit findet mit grosser Achtsamkeit statt und es werden dabei keine Grenzen überschritten.

Durch die Ausbildung zum Trager Praktiker habe ich grössere Freude an der Bewegung im Allgemeinen erlernt und erlebe diese jeden Tag von Neuem. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich mich bewegen kann. Diese Freude und Dankbarkeit möchte ich auch bei meinen Patienten wecken, unabhängig von ihrem Zustand und ihren Möglichkeiten.

■ *Matthias von Rohr*

Dipl. Physiotherapeut FH, ZST, Trager Praktiker

www.trager-oberflachs.ch

www.trager.ch

Quellenverzeichnis:

- Interview mit Bill Scholl, Trager Instruktor
- Trager Perspektiven-Prinzipien-Modell, Trager Verband Schweiz unter Mithilfe von Thomas Primas, Kientalerhof