

Wie kann ich bis ins hohe Alter körperlich  
beweglich und geistig wach bleiben



Vortrag von Dora Müller – Dumermuth, dipl. Trager Praktikerin  
gehalten an einem Gesundheitsforum in St. Gallen, 2003

## **Einführung**

eine Erdbeere schmeckt wie.....

## **Mutter mit Kind**

gehalten und geborgen sein in mir

## **Baum**

aus meinen Wurzeln herauswachsen

## **Haus**

bei mir zu Hause sein

## **Mentastics**

das Spiel mit der Schwerkraft

## **Zusammenfassung**

wie kann ich bis ins hohe Alter ...

## **Ausklang**

Sie sind hierher gekommen um zu hören, ob die Trager-Methode ein möglicher Weg zu körperlicher Beweglichkeit und geistiger Wachheit bis ins hohe Alter sein kann.

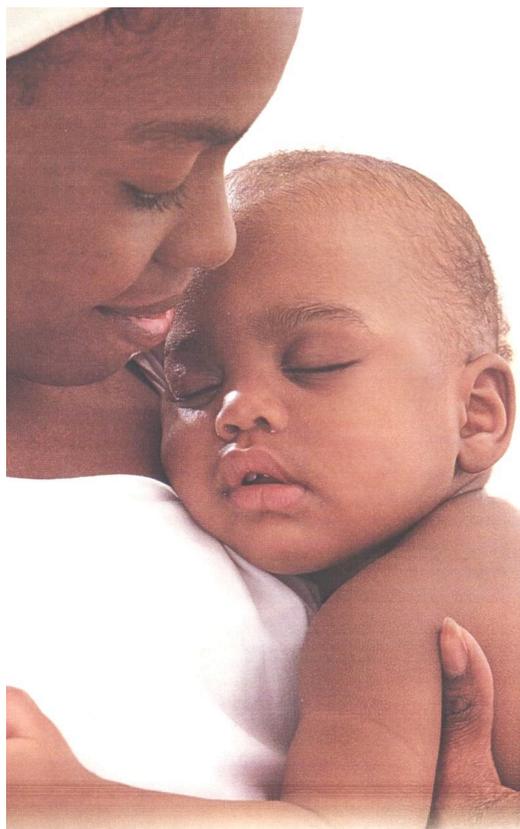
Ich wünsche mir, dass ich Ihr Interesse an dieser sanften und kraftvollen Körperarbeit wecken kann und Sie wertvolle Anregungen für Ihren persönlichen Alltag mit nach Hause nehmen können.

Nun ist es genau so schwierig, Ihnen die Trager-Methode zu beschreiben, wie wenn ich erklären müsste, wie eine Erdbeere schmeckt.



Die Erdbeere hat den Geschmack, süß wie ein feiner Sirup. Sie hat auch etwas Säuerliches, wie verdünnte Zitronensäure. Wenn ich den Duft zu beschreiben versuche, würde ich das mit dem Duft einer wohlriechenden Blume tun, nur wüsste ich kaum mit welcher Blume? Das einzige und beste wäre sicher, wenn ich jedem von Ihnen eine Erdbeere zum Essen anbieten würde. Nur so können Sie es selber erfahren, wie eine Erdbeere schmeckt.

Ich werde Ihnen deshalb die Trager-Körperarbeit anhand von vier Bildern veranschaulichen. Zwischendurch lade ich Sie ein, die Wirkung von Trager zu erforschen. So können Sie selber erfahren, was sich allein durch gezielte Achtsamkeit in Ihrem eigenen Körper an Bewusstsein verändert.



Im Laufe des Lebens machen wir alle ganz unterschiedliche Erfahrungen. Hier sehen wir das Bild einer Mutter mit Ihrem Kind.

Wohlig schmiegt sich das Kind an die Brust der Mutter.

Nichts kann es erschüttern.

Es fühlt sich geborgen und in Frieden.

Im Kleinkindesalter überwiegen meistens diese zärtlichen Berührungen, die eine Wonne für Körper, Seele und Geist sind.

Doch gleichzeitig, kaum ist es auf der Welt, ja sogar schon im Mutterleib, bekommt es zu spüren, dass das Leben auch schmerzhaft sein kann und dass es Gefahren in sich birgt:

- das Baby hat Hunger und die Mutter ist nicht gleich zur Stelle
- wenn es grösser wird, fällt es um und stösst sich an
- später dann stirbt sein innig geliebtes Kätzchen
- in der Schule macht es die Erfahrung, dass der Lehrer auch strafen kann
- oder der Vater verliert die Arbeitsstelle

Alle Erfahrungen, die schmerzhaften, verunsichernden, sowie die wohligen und vertrauenserweckenden, werden im Unterbewusstsein gespeichert und hinterlassen Spuren in Körper und Geist (laut Dr. Milton Trager).

In diesem Wissen hat die Trager Anwendung nur einen Wunsch, nämlich über den Körper, auch der Seele und dem Geist, wohltuende Körperempfindungen zu vermitteln.

Immer stehen Fragen im Raum, wie zum Beispiel:

**Was wäre weicher? Was wäre wohliger? Oder was wäre noch sanfter als das?**



Hier sehen wir einen Apfelbaum. Er hat schon ein gewisses Alter. Tief im Erdreich verwurzelt steht er da. Das sehen wir an den Zweigen und Ästen, die sich in die Breite und in die Höhe entfaltet haben.

So ist es auch bei uns Menschen. Wenn wir gut geerdet sind und guten Bodenkontakt haben, kann sich der Körper mühelos aufrichten und ausbreiten.

Mit zunehmendem Alter fühlen sich viele Menschen unsicher beim Stehen und Gehen. Sie klagen über Gleichgewichtsstörungen, die Angst zu fallen nimmt zu. Der Körper verkrampft sich und Schmerzen da und dort melden sich.

Bei einem Untersuch wird festgestellt, dass es sich um eine Abnützungerscheinung (Arthrose) handelt. Und man glaubt, dass nur eine Operation helfen kann.

Zugegeben, Abnützungerscheinungen gehören zum Alterungsprozess. Doch diese müssen nicht zwingend ein Grund der Schmerzen oder des mangelnden Gleichgewichts sein.

Der Grund, dass ältere Menschen oft steifer sind und sich verkrampfte Haltungsmuster angeeignet haben, sind die Sorgen und Ängste. Sie sind entstanden durch unliebsame Erfahrungen, die das Vertrauen erschüttert haben. Je älter wir werden, desto tiefer haben sich diese Ängste und Sorgen in unserem Unterbewusstsein eingepägt. Das wirkt sich auch auf den Körper aus und ergibt diese verkrampften Haltungsmuster, die sich immer stärker in Fehl- oder Schonhaltungen ausdrücken, (laut Dr. Milton Trager). Auf den Baum übertragen würde das bedeuten, dass sich die Wurzeln im Erdreich zurückgebildet haben. Der Baum erhält keine Kraft mehr aus der Erde. Dadurch verliert der Baum an Stabilität und kommt ins Wanken.

Wenn wir nun alle Erfahrungen, die wir in einem langen Leben gemacht haben, auf eine Waagschale legen würden, können wir bei den meisten von uns feststellen, dass ein Ungleichgewicht entstanden ist.

Wir sehen, wie auf der einen Seite all das Mutmachende, Erfreuliche, wie wir es vermehrt in der Jugend erlebt haben immer seltener geworden ist und wie auf der anderen Seite die belastenden Momente zugenommen haben.

### Wie kann Trager eine Unterstützung sein?

Trager beschäftigt sich nicht damit, diese über Jahrzehnte angeeigneten Haltungsmuster loszuwerden oder zu korrigieren. Trager versucht auch nicht den Kampf gegen den Schmerz aufzunehmen.

Trager geht immer mit dem geringsten Widerstand und erforscht Weiches und Bewegliches mit der Frage, was könnte einfacher oder freier sein?

Trager möchte den Körper und somit auch das Unbewusste erfahren lassen, wie sich weiche, freie Körperempfindungen anfühlen. Wenn sich diese Erfahrungen von weichen, wohligen Empfindungen häufen, wächst das Vertrauen. So können mit der Zeit unnötige Anstrengungen weggelassen werden und Platz machen für freie, mühelose Bewegungen.

Wir finden nach und nach wieder festen Boden unter den Füßen und gewinnen so unsere mühelose Körperhaltung und unser Gleichgewicht zurück. Die Erfahrung hat mir immer wieder bestätigt, dass auch Menschen mit Abnützungerscheinungen und dementsprechenden körperlichen Leiden durchaus zu einem schmerzfreien Körpergefühl zurückfinden können.



Hier sehen Sie ein Winterhaus im Appenzellerland. Es ist geschmückt mit Tannenzweigen.

Im Garten steht eine liebevoll, aufgeschichtete Scheiterbeige. Man kann von aussen sehen, ob und wie ein Haus bewohnt ist. Oder ob es schon längere Zeit leer steht.

Bei einem Haus, das schon längere Zeit leergestanden hat, da blättert mit der Zeit der Verputz ab. Oder man sieht es an den Läden, die lottern. Der Garten wird immer mehr zu einer Wildnis.

Ganz anders ist es, wenn ein Haus bewohnt wird. Man erkennt es an den Pflanzen, die auf den Fenstersimsen in voller Pracht blühen. Man spürt es, wie die Atmosphäre im Innern eines Hauses ist.

Was ist es denn, was ein Haus wohnlich macht und man sich darin geborgen fühlen kann?

Eine zentrale Rolle spielt sicher die entsprechende Beleuchtung. Ein besonntes Haus strahlt Wärme aus. Es braucht aber auch Licht im Innern des Hauses. Es genügt schon ein Kerzenlicht, ein wärmendes Feuer oder ein warmer Kachelofen. Auch fröhliche Menschen, die sich gegenseitig unterstützen, tragen zur Wärme bei.

Man sagt nicht umsonst im Volksmund: „Hier wohnt ein guter Geist.“

So ist es auch mit unserem Körper, er möchte bewohnt und belebt werden. Er möchte, dass wir ihm Zeit und Aufmerksamkeit schenken und nicht erst an ihn denken, wenn Schmerzen uns auf ihn aufmerksam machen.

Wir dürfen nicht vergessen, der Körper ist unser Haus, in dem unsere Seele und unser Geist wohnt.

Wie Sie alle wissen, dorthin wo wir unsere Achtsamkeit lenken, da kann etwas gedeihen und sich entfalten.

Wenn wir eine Sprache lernen, kommen wir nicht darum herum, viel Zeit mit Vokabeln zu verbringen.

Auch jedes Handwerk, sei es Kochen, Schreinern oder das Erlernen eines Musikinstruments braucht unsere Achtsamkeit und unsere gewidmete Zeit.

Ohne Engagement bröckelt alles ab, wie der Verputz an einem Haus.

Wir alle möchten im Alter gesund, körperlich beweglich und geistig wach bleiben.

Die wenigsten haben im Alter noch Lust oder bringen die innere oder äussere Kraft für Fitnessprogramme auf. Das ist ja auch nicht mehr notwendig, ganz einfach deshalb, weil wir nicht mehr unbedingt einen hohen Berg besteigen müssen oder an einem Wettkampf teilnehmen wollen.

### Wie ist das nun bei Trager?

In einer Trager-Sitzung wird diese Achtsamkeit gepflegt. Einerseits in der Behandlung durch die Trager-Praktikerin oder den Trager-Praktiker und andererseits lernen Sie, wie Sie noch bewusster Ihren Körper wahrnehmen können.

Jedes mal, wenn wir unsere Achtsamkeit auf unsere Körperempfindungen richten, ist es wie ein Beleuchten unseres Innenraumes, unseres Hauses. Dadurch wächst das Körperbewusstsein. Wir kommen uns so selber Stück um Stück näher.

Wir entdecken dadurch, wie wir uns im eigenen Körper geborgen und zu Hause fühlen können. Und wenn jemand bei Ihnen anklopft, ist ihr Haus bewohnt und beleuchtet.



Damit sie erfahren können, was ich damit meine, möchte ich Sie einladen, Ihre Aufmerksamkeit einmal auf Ihren Körper zu lenken. Spüren Sie, wie Sie auf Ihrem Stuhl sitzen? Nehmen Sie wahr ohne etwas zu verändern oder zu kritisieren. Spüren Sie, wie Ihr Körpergewicht vom Stuhl getragen wird? Dann gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Füßen. Wie berühren die Fusssohlen den Boden? Wo gibt es mehr Druck, wo weniger? Auf der Innenseite, Aussenseite, vorne bei den Zehen oder hinten bei den Fersen? Es ist in Ordnung, so wie Sie es wahrnehmen.

Dann schicken Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrem Rücken. Wie berührt Ihr Rücken die Lehne? Wo ist der Kontakt mit der Lehne stärker, im oberen oder im unteren Bereich? Oder gibt es Stellen, wo die Berührung mit der Lehne fehlt? Wo liegen Ihre Arme auf? Liegen diese auf den Armlehnen oder haben Sie Ihre Arme auf den Oberschenkeln liegen?

Im Grunde genommen geht es nur darum, unsere Aufmerksamkeit auf das Körperempfinden zu lenken und zu fragen, wie bin ich in diesem Augenblick anwesend und wie fühlt sich das an?

Gibt es Temperaturunterschiede je nach Körperregion? Wo fühlt es sich weich, weit, wo eng oder kalt an? Nur dieses achtsame Hinschauen kann schon eine Veränderung in Richtung mehr Wohlbefinden bewirken.

Nun, in einem zweiten Schritt fragen Sie: "Was könnte freier, leichter oder ganz einfach halb so viel Anstrengung sein?"

Lassen Sie den Körper die Antwort finden. Vielleicht taucht ein Bedürfnis für ein feines Räkeln, eine kleinste Bewegung auf. Geben Sie diesem Impuls nach. Schauen Sie zum Beispiel, welchem Körperteil Sie erlauben könnten noch etwas an Gewicht der Schwerkraft oder dem Boden zu überlassen?

Sie müssen nicht wissen wie schön oder wie richtig Sie sitzen sollten. Das wäre der Kopf, der sehr schnell urteilt und weiss, was richtig oder falsch ist. Fragen Sie statt dessen: „Wie wäre es, mich von der Unterlage tragen zu lassen?“ wie die tanzende Feder, getragen vom Wind, sich mitnehmen lässt.

Trager nennt diese Wahrnehmungsübungen „Mentastics“, das soviel heisst, wie mentale Gymnastik. Diese Mentastics sind eine wunderbare Möglichkeit, auch im Alter über das Fühlen sich im eigenen Körper zu Hause und erst noch geborgen zu fühlen.

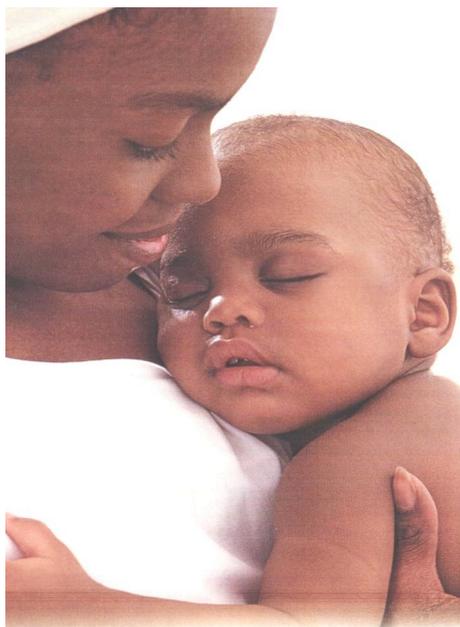
Je öfter Sie das tun und Ihrer Körperempfindung Beachtung schenken, desto stärker kann sich eine weiche Kraft der Präsenz entfalten und sich bis ins hohe Alter ausdehnen.

Diese Kraft ist nicht vergleichbar mit Muskelkraft, welche im Alter sowieso abnimmt.

Sie lernen dadurch, wie Sie sich auch im Alter mit immer weniger Anstrengung bewegen und aufrichten können.

Bei Trager geht es vor allem um einen achtsameren Umgang mit unserem Körper und somit auch mit unserer Seele. Es braucht dazu nur unsere uneingeschränkte Bereitschaft und Geduld. Probieren Sie es aus und Sie werden beschenkt mit:

**Wohlbefinden – Weisheit – Selbstvertrauen – Kreativität – Spielfreude – Spontaneität  
Sicherheit – Authentizität – Leichtigkeit – Bewegungsfreiheiten und vieles mehr.**



Kommen wir zurück auf unsere Frage zu Beginn und lassen die vier Bilder nochmals auf uns wirken. Diese Bilder können Sie in Ihrem Alltag jederzeit abrufen, sobald Sie den Wunsch haben, in die Welt des Fühlens einzutauchen.

Das Bild mit der Mutter und ihrem Kind kann Sie daran erinnern wie Sie sich selber eine liebevolle Mutter sein können. Anerkennend was ist und was Sie im Moment bewegt. Von dort aus fragend: „Was braucht es an Zuwendung? Was könnte unterstützend sein? Wenn Ihr Kopf es nicht weiss, fragen sie weiter und lauschen der Antwort. Ihr Körper hat Bedürfnisse, vergleichbar mit denen eines Kleinkindes, die ebenso ernstgenommen werden möchten.



Beim Anblick eines Baumes, denken Sie daran, dass auch Sie genauso verbunden sind mit der Erde, mit der Energie, die uns alle umgibt und über Ihrem Scheitel, mit dem Himmel.

Sie können sich dessen auch im Alltag überall und jederzeit bewusst werden. Das kann zum Beispiel an der Bushaltestelle oder bei der Post sein, wenn Sie in einer Schlange warten müssen. Es verändert sich etwas, wenn Sie dabei bewusst mit Ihren Fusssohlen den Kontakt mit dem Boden wahrnehmen. Nur mit der Frage: „Wie nehme ich die Abdrücke meiner Füsse wahr? Wie weich kann Einsinken sein?“ Vielleicht entstehen so feine Balancebewegungen, seitlich, hin und her oder vor und zurück. Und dann fühlen Sie Ihr inneres Aufgerichtetsein vom Boden her bis zum Scheitel wachsend, wie ein Baum oder eine Pflanze.



Das Bild des geschmückten Hauses kann Sie daran erinnern, dass Ihr Körper genauso wie die Innenräume eines Hauses oder einer Wohnung bewohnt und gepflegt sein möchten. Es braucht dazu keine Pflegemittel sondern vor allem Ihre uneingeschränkte Achtsamkeit. Hören Sie auf die Bedürfnisse Ihres Körpers. Hineinhorchen, Hineinfühlen immer mit der Frage: „Was braucht es?“ „Was wäre wohliger?“ Die Antwort kann sehr unterschiedlich sein. Vielleicht könnte die Antwort sich so anhören: „Gönne mir etwas Ruhe oder eine Pause, um zu regenerieren.“ Oder vielleicht wünscht sich Ihr Körper feinere, dafür umso gefühltere Bewegungen.



Die tanzende Feder, die sich von der Luft tragen lässt, kann Sie daran erinnern, dass auch Sie sich von der jeweiligen Unterlage tragen lassen dürfen, ganz gleich ob Sie gerade stehen, liegen oder sitzen. Spielen Sie mit der Schwerkraft in dem Sie fragen, wo und wie könnte ich noch etwas an Gewicht abgeben.

Was passiert eigentlich, wenn wir unserem Körper mehr Aufmerksamkeit schenken?

In dem Moment, wo wir den Focus auf unsere Körperempfindungen lenken, begeben wir uns ins Hier und Jetzt. Nur da findet das eigentliche Leben statt, weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft.  
So wird unsere Präsenz vertieft, wir sind wach und anwesend.

Ich ermuntere Sie, nehmen Sie sich des öfteren Zeit für diese kleinen Übungen der Selbstwahrnehmung.

Unterschätzen Sie ihre Wirksamkeit nicht.

Wenn die Lust auf weiterführende Impulse wächst, gönnen Sie sich eine Sitzung bei einer Träger Praktikerin oder einem Träger Praktiker.

Sie entwickeln dadurch eine weiche Kraft der Präsenz und geistigen und körperlichen Beweglichkeit, die sich bis ins hohe Alter vertiefen wird.

Zum Abschied lade ich Sie ein, noch einmal das Gewicht des einen oder des andern Arms neben sich hängen zu lassen, nur mit der Frage, wie viel Gewicht fühle ich da hängen? Vielleicht kann Sie die Vorstellung, Ihr Arm sei ein tiefendnasses Tau, darin unterstützen. Dann heben Sie, ganz faul, Ihren Arm so zwei bis drei Handbreiten und lassen Sie den Arm wieder sinken. Wieder mit der gleichen Frage: Wie viel Gewicht pendelt da? Vielleicht fühlen Sie sogar, wie das Wasser aus den Fingerenden zum Boden tröpfelt? Wiederholen Sie es noch einmal mit der Frage, wie genüsslich kann Sinken sein? Dann gönnen Sie sich eine Pause und schauen nach, was sich alles in Ihrem Arm, in Ihrer Hand und vielleicht auch im übrigen Körper verändert hat.

Zum gegenseitigen Abschiedsgruss schauen wir mal, wie leicht? wie frei? wie mühelos sich der Arm, die Hand bewegen lassen?

Herzlichen Dank für Ihr aufmerksames Zuhören und Mitfühlen.

Ich wünsche allen eine beschwingte und hellwache Heimkehr.