

Was wäre freier?

Erinnerungen aus der bisherigen Trager-Ausbildungszeit

Mai 2008 bis August 2010 / Essay von Claudia Böhmer, Birsfelden

Mein herzlicher Dank für ihr Da-Sein auf diesem neuen Wegstück geht an meinen Mann Markus, mit dem ich so gern teile (nun sogar die Trager-Ausbildung), Gabriela und Bill Scholl, Eva-Maria Willach, Marita Melzer, Siegrit Salkowitz, Roger Tolle als meine bisherigen Trager-InstruktorInnen/Tutoren, Peter Fankhauser und Claudia Aeschbach als meine nächsten Trager-Freunde, und an alle ÜbungsklientInnen und MitstudentInnen.

Vor über 10 Jahren bekam ich das Buch Milton Trager, „Meditation und Bewegung“ geschenkt und war sehr berührt, vom Text und von den Bildern.

Mein Bewegungsinteresse führte mich von Gymnastik, freiem Tanz, Contact-Improvisation, Tango, Yoga, Butoh immer mehr zu der Frage nach Verbindung. Vor allem im Tango konnte ich wahrnehmen, dass etwas in mir nicht verbunden war; ich bekam einen Bewegungsimpuls vom Partner und führte die folgende Bewegung ganz eigenständig weiter, d.h. mein Körper liess sich nicht allein vom Schub des Partners bewegen. Folgen konnte ich, weil ich die „Idee“ sofort umsetzen konnte. Es war mir vom Verstand her ganz klar, wohin ich gehen sollte. Im Körper fühlen konnte ich es nicht wirklich.

Heute fühle ich den Unterschied, ob ich in mir (die Voraussetzung für Verbindung mit dem Partner) verbunden bin oder nicht. Und ich wünsche mir, noch öfters verbunden zu sein. Alles ist dann so viel leichter, lustvoller und All-Einig.

Vor 4 Jahren erlebte ich erstmals meine Hände als Antennen, im Kurs zum Thema „Herz“ mit Erich Walker, Franklin-Therapeut. Wir „berührten“ Verschiedenes: Steine, Pflanzen, Wasser. Beim Wasser „wussten“ meine Hände plötzlich, dass sie ohne Manipulation tätig sein können, dass sie aufnehmen können. Mir wurde bewusst, dass ich gerne berührend tätig sein würde, indem ich empfangen ohne zu tun.

Vor 3 Jahren erlebte ich dann Hände (Martin Renz, Rebalancer), die mich sagen liessen: solche Hände möchte ich haben! Zu dieser Zeit gab es keine Rebalancing-Ausbildung in der Nähe und so fiel mir Milton Trager wieder ein. Und kurz darauf besuchte ich einen Einführungs-Abend bei Gabriela Scholl, nahm zwei Sitzungen bei Annette Metzner und meldete mich für den Level I-Kurs mit Bill Scholl an. Es kam alles so auf mich zu, es war sehr einfach hier weiterzugehen.

Mit Bill erlebte ich dann, wie befriedigend Nicht-Wissen und sogar Nicht-Können sein kann. Es war ein völlig neues Lernen. Mein Lern-Trauma konnte heilen. Mich faszinierte auch sehr sein Unterrichten. Er war immer im ganzen Raum präsent und gleichzeitig fühlte ich mich völlig frei und nicht beobachtet.

Es war für mich sehr wichtig, meine Hände zu entdecken als Sinnes-Organ des Sehens, Hörens, Fühlens und bestätigt zu werden, dass ich mir um meine Hände, um das Berühren, keine Sorgen machen muss.

Nun „verschwinden“ langsam meine Hände aus meiner Aufmerksamkeit und ich bekomme eine Ahnung des Satzes von Milton Trager: „Es sind nicht die Hände, die fühlen, sondern der Geist“. Die Voraussetzung ist ein in sich verbundener Körper – von Kopf bis Fuss/Hand.

Verbindung

in meinem Körper, mit mir, mit anderen, mit dem Tanz-Partner, im Gespräch, mit der Natur, mit der Musik

In mir war und ist eine Sehnsucht nach Verbindung. Zuerst, wie oben beschrieben, im Tanz wahrgenommen in mir selber, dann mit dem Partner, mit der Um-Welt.

Schon nach dem Level I-Kurs habe ich gemerkt, dass mir der Kontakt zu anderen Menschen leichter fällt. Und dies dehnt sich nun aus auch auf mir fremde Menschen, Situationen, Orte. Meine Sinne sind wacher und gleichzeitig ruhe ich mehr in mir. So wird mir nun auch bewusster, dass manchmal etwas in mir in Unruhe ist obwohl ich ruhig wirke. Es ist eine ganz im Tiefen wirksame Anspannung, die sich zu lösen beginnt.

Auf einer Wanderung beim bergab Gehen merke ich, dass ich meinen Fokus auf meinen Rumpf richten kann statt nur auf die schmerzenden Knie. Wie ist mein Körper in sich verbunden? Was macht der dabei? Was *ist* verbunden?

Und da gehe ich nun richtig federnd bergab und die Schmerzen werden erträglich. Ich bin begeistert. Und wesentlich dabei ist das Fragen.

In einer Frage sein

Ich erlebe es als befreiend, bei einer Frage zu verweilen, zu sein ohne eine Antwort zu suchen oder anzufordern.

Eine Frage mit *Wie*, *Wo*, *Was* zu stellen, führt zu je verschiedenen Antworten. *Wie* bringt mich leicht in den Kopf, *Wo* an einen definierten Ort, *Warum* sucht nach einer Erklärung, *Was* scheint mir am offensten. Ich könnte auch die Vokale Körper-Räumen zuordnen: *i* dem Kopf-Raum, *o* dem Bauch-Raum, *a* dem Herz-Raum.

Hier experimentiere ich auch im Alltag – neulich in einer Tangolektion. Ich gab dem Paar nach einer Stunde des Suchens den Auftrag nur mit der Frage zu tanzen, was ist meine Achse/ die Achse der Partnerin. Und es funktionierte, der Tanz wurde plötzlich leicht und beide fanden Spass.

Das Fragen, was fühlst du? und der Hinweis, sich an das Gefühlte erinnern zu können, ermöglichen Unabhängigkeit von Klient und Praktiker.

Hook-up

Die Trager-Arbeit erinnert mich auch immer wieder an Erfahrungen im Butoh, wo ich für mich Hook-up erstmals tief erlebt habe. Ich bin ganz präsent in Körper und Geist und im leeren Raum, die Zeit löst sich auf, es gibt keine Wertung mehr, ich fühle mich geborgen im All. Ich kann den Bewegungen zuschauen, mich überraschen lassen von scheinbar Unmöglichem, Unbekanntem. Sobald ich in Gedanken abschweife oder Langeweile auftaucht, werde ich noch langsamer oder halte inne.

Hook-up ist für mich auch die Verbindung in der Senkrechten, ich bin aufgespannt zwischen Himmel und Erde, mein Herz ist frei.

Auszüge aus Protokollen

Was wirklich anders ankommt, ist aus eigener Bewegtheit zu bewegen. Und dabei immer wieder im fühlenden Kontakt zu sein. Frei von allen Vorstellungen über Gleichmass, Harmonie, Ausrichtung. D.h. ich nehme diese Gedanken wahr und sie geben mir auch ein Fundament, darauf entsteht und entwickelt sich jedoch das Lebendige in ständiger Wandlung. Was könnte leichter sein hier mitzuschwingen?

Der gesamte Trager-Ansatz führt zu einer Balance, zu einem in die Mitte kommen. Zu viel wird weniger, zu wenig wird mehr.

.....den Slack zwischen den einzelnen Gewebeschichten rausnehmen. Ich spüre so die Verbindung von oberster Hautschicht zu tieferer, Fettgewebe, Muskel und schlussendlich gibt es einen sanften Zug auch am Skelett. Dies gibt Raum.

In mir ist neben dem Loslassen-Können, wie ich meine Schultern kenne, auch etwas wie „Antwort“ auf das Sinkenlassen von M's Händen. Dies gibt mir ein Gefühl von Verbundenheit in mir selber durch meinen ganzen Körper hindurch.

Hier begegne ich den Gedanken von Aufgabe – Hingabe. Die Hingabe meiner ganzen Fülle ist wie die Antwort auf das Auf-die-Erde-gelegt-worden-Sein.

Gewohnt war ich, dass ich total locker mich bewegen liess. Und auch etwas wie abwesend war.

Ich könnte sagen, dass ich mich nun selbst verkörpere. Ich bewohne meinen Körper. Und da zeigen sich nun auch Verletzungen, Narben und dies ist gut so.....

Paco de Lucia sagte: Das Unbewusste, das Nicht-Wissen lässt dich doch höher fliegen und es lässt dich an Orten landen, wo der Verstand nicht hinführen würde.

Was ich vorallem erinnern möchte (für das Geben einer Sitzung): manchmal „vergesse“ ich P., die Berührung führt mich ganz zu mir, ich nehme meinen Körper wahr. Das ist ein sehr gutes Gefühl, es ist sehr beruhigend. Ich schaue ganz aus meiner Empfindung heraus.

Beim Feedback meint P., anders ausgedrückt sei es, als würden sich die Grenzen auflösen, alles ist eins. Nun denke ich, dies ist Hook-up.

Wesentlich ist wohl, dass sich ein Körper bewegt und dies z.T. in kleinsten unsichtbaren Bewegungen, vielleicht fließen auch einfach die Gefühle – der bewegte Geist.

..... ein Gefühl von Leichtigkeit, Mühelosigkeit, Einfachheit, Das-bist-Du vermitteln.

Einige Erfahrungen meiner ÜbungsklientInnen

Ich weiss, wer ich bin

Ich spüre beim Bewegen meiner Hand eine Verbindung bis in den Fuss

Alles was ich vorhabe kommt mir nun viel leichter vor, ich kann ja im Moment sein Ich fühle mich munter und dynamisch

Nun ist meine Stimme tief und gelöst

Ich bin gewachsen und meine Augen sind anders, ich schaue richtig ohne Scham Ich empfinde eine unendliche Ausdehnung an meinem Scheitel

Ich fühle mich zentriert, ich spüre meine Achse

Ich habe richtig Lust, mich zu bewegen

Es liegt noch viel mehr drin in mir

Meine Augen fühlen sich an wie die eines Kindes mit freiem Blick

Ich fühle mich niedergelassen, schwerer und gleichzeitig leichter

Alles ist wieder an seinem Platz

So angenehm kann Stehen sein

Diese Arbeit ist so simpel wie ein Bergbach, der über seine Steine fliesst

Ein Sich-hinten-Öffnen bedingt nicht ein Sich-vorne-Schliessen

Ich höre nun mein sanftes Auftreten

Nun kann ich besser atmen

Ich fühle mich wie ein Baby, das in einer Wiege geschaukelt wird

Es ist wie ein alltäglicher Spaziergang: ich kenne den Weg und entdecke immer neue Pflanzen, Steine und den Raum

Mein Becken schwingt frei und ich finde mich schön
Meine Hände sind nicht nur zum Halten da sondern auch zum Loslassen
Der Kopf gehört nun ganz zu mir
Ich fühle mich rundum gleich, wie ein Bakterium
Es ist so hell im Körper
Ich kann jetzt wahrnehmen, was zu viel ist
Ich nehme dich beinahe nicht mehr wahr und gehe auf meine Reise Lachende Zellen tanzen miteinander
Das ist mehr als Körperarbeit
Mein Körper bildet sich, wächst und vergeht
Ich habe noch unbekannte Möglichkeiten
Jetzt sind meine Knie schmerzfrei
Mein Bauch freut sich
Die Gewebe an sich sind locker und frei, fest machen die Gedanken und Gefühle Ich fühle mich aufgetankt und nicht mehr müde
Das Gewebe schwingt in den Pausen weiter
Ich fühle mich wie nach einem Urlaub
Meine Füße fühlen sich an wie Gummibärchen
Ich bin nicht mal mehr am Forschen, nehme nur wahr was ist
Das brauche ich auch im Alltag – halb so viel Aufwand
Mir fehlen die Worte
Die Beine sehen ganz erfrischt und jung aus
Es steht einfach
Da ist etwas
Die Probleme sind verschwunden
Ich muss gar nicht immer dabei sein

Eigene Erlebnisse

Zwei Körper in einer Bewegung
Das berührte Gewebe antwortet – ich bin berührt
Ich kann fragen, was ich für dich tun kann
Verbundenheit durch Freiheit, Freiheit im Verbundensein
Als hätte ich Flügel
In den Aussenkanten der Füße ist Sicherheit
Das bin ich
Das wirklich Berührende ist dieses „Nichts“. Frei, ungezwungen, mühelos.....Nichts ist Alles
Ich bin glücklich
Etwas floss durch mich hindurch, breitete sich in mir aus, sehr lebendig, etwas sehr Freies
Ganz lebendige Materie, so, wie es eigentlich gemeint ist
Du kannst sein wie du bist und du bist nicht allein

Was möchtest du heute erleben?

Langsamer werden, mehr geniessen

Nach Hause kommen

Mich schön finden

Friede

Ein mit dem Körper verbundener Kopf

Ein fliegendes Gehirn

Mit dem Boden verbundene Füsse

Kompaktheit

Freier Atem

Umarmungen

Ich lasse das Leben in mir fließen

Eine Einschränkung im Gewohnten ermöglicht eine Erweiterung meines Repertoirs
Meine Lungen dehnen sich aus

Im Gehen fühlen sich meine Beine an wie Seegrass, in alle Richtungen beweglich
Anerkennen, was ist

Ich bin wie eine Pflanze, die Wasser saugt, das Wasser steigt in mir auf

Mein Unterkiefer fliegt von einer Seite zur anderen

Den Kopf verlieren - Hingabe

Ich atme sorglos

Ich fühle mich wie ein Wassersack

Ich fühle mich weder schön noch gut

Ich nehme mein Gewicht neu wahr, wie eine soeben Gelandete im Schwerkraftfeld der Erde
Das Gewebe antwortet, sehr leise und eindeutig

Etwas völlig Neues

Der Umraum bewegt sich in Gegenrichtung zu meiner Bewegung

Meine Füsse fühlen sich an wie Hände

Unerwarteter Weise ist hier der Moment, wo ich tief sinke

Ich spüre eine Verdichtung im Körper, es entsteht Wärme

Fragende Hände tasten im Dunklen

Ich fühle mich geborgen und unpersönlich

Eine grosse Ruhe überkommt mich und ich fühle mich sehr wach

Fragende Hände wirken fraglos

Meine Atmung ist sanfter, ohne Intention

Mit dem Anderen sein, da wo er gerade ist

Hände wie Lümpli

.....und es ist auch gar nicht so wichtig

Komm, wir tanzen zusammen

Mich fasziniert, dass ich nach einer Sitzung gleich entspannt bin ob ich gebe oder empfangen. Als Gebende meistens, muss ich sagen, denn ein kleines Eckchen in mir möchte es manchmal doch noch gut machen, möchte gut sein. Keine Ahnung, wo das noch hinführt.....muss himmlisch sein, ich bin neugierig.....