



Essay von F.B.

Laufenburg, September 2016

Jeder steigt an einem anderen Ort in diesen spannenden Zug,
mit ganz unterschiedlichem Gepäck.

Dies ist meine Reise - in das bewegende Spiel mit der
Schwerkraft - in die Welt von TRAGER.

Meine Begegnung mit TRAGER begann mit der Arbeit in einer großen Rehabilitationsklinik. Angestellt für den Bereich Angiologie, focussierte ich mich in den ersten Jahren auf diese Thematik mit dem Ziel, mir ein breites Fachwissen anzueignen.

Währenddessen arbeitete eine Kollegin dort bereits viele Jahre als TRAGER Praktikerin. Ich konnte beobachten, wie entspannt, glücklich und lächelnd die Patienten sie verließen. So wurde ich neugierig auf TRAGER, das in diesem eher wissenschaftlich, auf Daten, Fakten und Messwerte ausgerichteten Umfeld auf mich wie ein Exot wirkte. Wie sehr sie mit TRAGER "gegen den Strom schwamm", begann ich erst mit dem Einführungskurs zu bereifen.

Und eigentlich wollte ich auch nur einmal schauen - ein Wochenende lang.

Es war das erste Mal, dass ich am Ende einer Fortbildung entspannter war als zu Beginn. Es war das erste Mal, dass ich allein vom Zuschauen schon diese wohlige Entspannung spüren konnte. Ich war begeistert und sicher, dass es nicht beim Schauen bleiben konnte. An diesem Wochenende sagte Bill Scholl: "Euer Leben wird sich verändern mit TRAGER."

Seitdem hat sich tatsächlich viel verändert. TRAGER hat Einfluss auf meine gesamte berufliche, therapeutische Sichtweise, Arbeitsweise, meinen Umgang mit Klienten.

Und es hat Einzug gefunden in mein Leben. TRAGER hilft mir, in anstrengenden, angespannten Situationen wieder in die körperliche und geistige Entspannung zu kommen. Das Schwingen der Arme um den Körper, das Schaukeln meines Körpers - ganz mühelos, meditativ, im Einklang mit der Schwerkraft. All dies habe ich als Kind in stillen Momenten ganz spielerisch getan. In der Welt der Erwachsenen ist es in Vergessenheit geraten. Umso schöner und bereichernder ist für mich nun die Begegnung mit MENTASTIK.

Wie wertvoll und entscheidend dies auch für meine TRAGER Arbeit sein würde, hatte ich zu Beginn nicht erkannt. MENTASTIK war für mich das Beiwerk. Als med. Masseurin war ich interessiert an der Technik und den Griffen. Beherrschte ich sie, so dachte ich, war ich gerüstet für die Arbeit. So protokollierte ich während der ersten Kurse Griffe und Reihenfolgen, lernte auswendig und war bedacht auf das korrekte Ausführen meiner Arbeit. Dass noch viel mehr dazu gehörte und alles viel komplexer sein würde, spürte ich schnell.

Wertvolle Erfahrungen, die besonderen Qualitäten der TRAGER Arbeit zu verinnerlichen, waren die empfangenen Sitzungen. Sie strahlten eine wohltuende Ruhe, Leichtigkeit, Gelassenheit und Frieden aus. Eine besondere Beobachtung war, dass selbst meine Handschrift nach den Sitzungen klarer, ruhiger und schöner wurde. Ich war erstaunt, wie wenig Bewegung nötig war, um ganz intensiv zu spüren. Ich spürte, wie klar und doch so sanft ein Handgriff sein kann. Ich erkannte, wie wertvoll Pausen sind, wie wichtig meine eigene Entspannung und Gelassenheit während meiner Arbeit sein würde und wie entscheidend es ist, nichts zu wollen.

Nichts zu wollen? Lange Zeit dachte ich über die "absichtslose Berührung" nach. Dies schien für mich unmöglich, ein Widerspruch zu jeglicher Therapie. Denn Therapie beabsichtigt eine Veränderung. Wie kann ich absichtslos berühren?

Milton Trager sagte: "Es ist die Art und Weise, in der ich berühre." Und so langsam begriff ich: Es ist nicht die Technik, die entscheidet, sondern das weiche, mühelose, erforschende Berühren. Neugierig sein, im Fragen sein, nicht invasiv, lauschend....ohne Absicht.

Zu Beginn meiner Reise begegnete ich einer ganz persönlichen Herausforderung: Stieß ich auf Widerstand, auf große Spannung, so wurde ich ungeduldig, fast ein wenig wütend, dass ich es nicht schaffte, diese Spannung zu lösen. Hier kam der Erfolgsdruck zum Vorschein, dem ich mich vor allem in diesem klinischen Umfeld immer ausgesetzt fühlte und ich mir selber auferlegte. Es musste doch gelingen, zu helfen, zu verbessern, es gut zu machen, es besser zu machen. Der Ansatz von TRAGER, den Klienten einzuladen, ihm einen neuen Weg aufzuzeigen, neugierig zu sein auf das, was noch kommt, hat mir mehr Gelassenheit gegeben. Durch TRAGER darf nicht nur der Klient alte Muster loslassen, auch ich bekomme diese Chance.

Ich empfinde die TRAGER Arbeit als bereichernd, spannend, Frieden spendend und beglückend. Noch nie zuvor habe ich bei einer Therapie daran gedacht, zunächst

mich zu spüren, tief ein- und auszuatmen, meine Füße zu spüren, Verbindung zwischen den Händen zu finden. Noch daran, mit weichen Händen das Gewicht nicht im eigenen Körper zu halten, sondern durch den Boden zu tragen.

Ich spüre mittlerweile, wenn ich den Kontakt verliere, spüre den Unterschied, wenn ich wieder verbunden bin. Kann meinen Verstand überlisten, wenn er sich in den Vordergrund drängen möchte. Besinne mich, wenn ich unsicher werde, wie es sich anfühlte, wie ich es schon selber erlebte. Und entschleunige, wenn ich mich in der Arbeit selber überholen möchte und in Gedanken schon beim nächsten Griff bin. Und es ist wunderbar, wie beruhigend und entspannend eine gegebene Sitzung auf mich wirkt.

Die positiven, dankbaren, manchmal sehr emotionalen Reaktionen meiner Klienten überraschen mich so oft und sind so einmalig, wie ich sie nur in der TRAGER Therapie bisher erleben durfte. Ihre Empfindungen drücken sie häufig so bildhaft aus, sodass weitere Worte überflüssig werden, zu beschreiben, wie es ihnen ergangen ist. Sich getragen fühlen, wie ein Baby im Arm. Sich fühlen, als könne man fliegen. Göttliches erlebt. Ganzheit. MENTASTIC!

Ich danke meiner Kollegin, die mich überzeugte, TRAGER kennenzulernen. Ich danke Gabriela und Bill Scholl, die mir den Blick in diese Welt auf für mich entscheidende wunderbare Weise öffneten sowie allen Instruktoern und Tutoren, die mich begleiteten.

Meine Reise geht weiter.

Ich schwimme nun auch gegen den Strom :)

Ich bin noch nicht am Ziel...das muss ich vielleicht auch nicht

Der Weg ist mein Ziel