

Mein Weg mit Trager

1. Vorbemerkungen

Mein Weg mit Trager ist verbunden mit meinem Meditationsweg. Das eine verschränkt sich mit dem anderen. Trager-Grundsätze wie Absichtslosigkeit, Staunen, Zustimmen-Lernen zu dem was genau jetzt genau so ist, Wahrnehmen und Akzeptieren von Widerständen – das sind Erfahrungen, die sowohl durch das Tragen als auch durch das Meditieren allmählich in den Alltag einfließen.

2. Frühere Kontakte mit Körperarbeit

Seit Jahren beschäftige ich mich mit Körperarbeit. Ich besuche Sitzungen verschiedener Richtung: Atemtherapie nach Middendorff, Feldenkrais, Yoga, Alexander-Technik.

Durch Berufs- und Familienarbeit gefordert, dient mir Körperarbeit zum Entspannen - und um immer wieder in Kontakt mit meiner inneren Seite zu kommen.

Die innere Reise führt zur Kontemplation, und ich lerne die sogenannte «grosse Gebärde» kennen. Einige ihrer Elemente wurzeln in Erkenntnissen christlicher Mystiker, andere im Yoga, im Buddhismus und in weiteren Religionen und Kulturen. Die «Gebärde» wird mir wichtig, sodass ich sie meistens am Morgen vor dem Meditieren praktiziere und kontinuierlich vertiefe.

Parallel zum meditativen Sitzen und zur Gebärde besuche ich weiterhin Gruppenlektionen in Feldenkrais. Ich schätze dieses Durcharbeiten meines Körpers, verbunden mit sorgfältiger Schulung des Empfindungsbewusstseins.

3. Erster Kontakt mit Trager

In der Kontemplationsschulung treffe ich eine Frau, die als Trager-Praktikerin und Tutorin über tiefe Erfahrung mit Leibarbeit verfügt. Sie führt mich in Grundsätze der Trager-Arbeit ein und gibt mir eine Probesitzung.

Es wird mir klar, dass «Trager» viel Potenzial hat, sei es für die Arbeit mit meinem Körper (Empfindungsfähigkeit, Wahrnehmen, Fühlen...) für die Vertiefung der Meditation (Aufrichtung, Ausrichtung, Absichtslosigkeit, vermehrt im Hier und Jetzt sein...), aber auch für den Alltag (was wäre leichter, freier, weicher, einfacher...). Ich nehme an einem Einführungswochenende teil.

Mich berührt die Geschichte, wie Milton Trager mit seinem Bruder in jungen Jahren dem Strand entlang spaziert und von diesem zu einem Wettkampf aufgefordert wird, wer höher springen könne. Milton antwortet sinngemäss: «Wer höher springen kann, das interessiert mich nicht. Lass uns erforschen, wer weicher landen kann!»

Diese Haltung kommt meinen eigenen Bedürfnissen sehr entgegen! Klassische Trager-Fragen wie: «Was wäre leichter? Was wäre freier? Was wäre weicher? Könnte es weniger sein? Könnte es einfacher sein?» beginnen mich auf Schritt und Tritt zu beschäftigen.

Meine restlichen Lebensjahre möchte ich dieser Art Forschung widmen: den Modus ändern; absichtslos sein; weniger machen, dafür das Zu Tuende von innen heraus im Jetzt entstehen lassen.

4. Mich ernsthaft auf Trager einlassen

Im Mai 2014 besuche ich die Trager-Level 1- Weiterbildung.

Die Herausforderungen sind trotz grosser Freude vielfältig. Da nicht medizinisch vorgebildet, habe ich wenig Anatomieverständnis. Jeden Griff, jede Berührung gilt es von Grund auf zu lernen.

Also: eigentlich sollte ich forschen und spielen, doch ich stolpere über Muster und Konditionierungen von «Gut-Sein-Wollen» (nein: «Besser-Sein-Müssen»), Versagensängsten, Berührungsängsten... Will ich mich tatsächlich von fremden Menschen behandeln lassen und sie auch selber anfassen? Aha – logisch, das ist normal und gehört ganz natürlich dazu! Ich bekomme ein schlechtes Gewissen, so unnatürlich gehemmt zu sein – und verkrampfe mich.

Im Rückblick sehe ich mich in folgender Situation:

Mit angespannten Armen und Ellbogen, hochgezogenen Schultern, verkrampftem Kiefer und durchgedrückten Knien locker undurchschaubare Griffe ausführen, die ich können muss, obwohl sie eigentlich gar nicht wichtig sind, da es ja schliesslich ums «Hook-Up» geht...

Der Kursleitung sind solche Phänomene und Situationen bekannt. Ich werde unterstützt, mich zu entspannen, Mut und Vertrauen zu gewinnen, mich und die Situation anzunehmen.

Dies alles wiederholt sich mehrfach in den folgenden zweieinhalb Jahren, aber meine Anspannung nimmt ab. Ich komme immer wieder in den Genuss von Sitzungen, Tutorials und Supervisionstagen und besuche nach und nach die mir möglichen Weiterbildungen. Ich werde unterstützt, mich anzunehmen, die jeweilige Situation anzunehmen, mich zu entspannen, das Fühlen zu vertiefen.

5. Was ich durch «Trager» lerne

Es folgt eine Auflistung von Qualitäten, die ich am Lernen bin:

- Mich so annehmen, wie ich bin.
- Mein Gegenüber und die aktuelle Situation akzeptieren. Mich in jede Person jedes Mal erneut individuell einfühlen.
- Mir Zeit lassen beim Ankommen. Mich entspannen, um mein Gewicht zu fühlen.
- Meine Füsse spüren, meine Knie, mein Kreuzbein, meinen Nacken, meinen Kiefer, meine lockerer werdenden Ellbogen - damit ich gut bei mir selber bin.
- Meine Hände einsinken lassen, auch nach oben, um das Gewicht und das Gewebe des Gegenübers zu fühlen.

- In die Fingerspitzen, die Fingerflächen, die Handmitte spüren. Was nehmen meine Finger wahr, meine Hände? Stoff? Gewebe? Knochen? Was befindet sich zwischen meinen Händen?
- Auf mein Gegenüber vertrauen: Feedback-Abmachungen ernst nehmen und selber Feedbacks annehmen, ernst nehmen, umsetzen.
- Innere Fragen stellen: Was wäre weniger? Noch weniger? Noch leichter? Noch freier? Wie geht es **mir**? Ist es mir wohl? Bin ich entspannt? Wie kann ich gut für mich schauen? Welche Körperhaltungen machen es mir leicht? Wie fühlt sich meine Mitte, meine Mittelachse an?
- Wellen erforschen.
- Die Öffnung, die beim Gegenüber eintritt, auch bei mir selber fühlen.
- Mich aus den Füßen, den Beinen, dem Becken heraus bewegen.
- Griffe kennenlernen und erforschen. Sicherheit gewinnen. Spielen.
- Immer wieder Pause machen.
- Meine Idee von dem was gut wäre loslassen: Nichts wissen. Leer werden.
- Anatomische Kenntnisse und entsprechende innere Bilder entwickeln.
- Mentastics entwickeln nach der Grundfrage: Wie komme ich mehr ins Spüren? Wie kommt mein Gegenüber mehr ins Spüren?
- Körperbewusster leben. Immer wieder «Mentastics» selber im Alltag ausführen.
- «Körperlesen», um ansatzweise zu erfassen, wie sich das Wesen und die je aktuelle Situation im Körper zum Ausdruck bringt.
- «Reflex Response» erforschen.
- Den oberen Raum öffnen. Im Herzen immer mehr präsent sein.

6. Einige meiner noch offenen Fragen

Mein Wunsch ist, die Qualitäten von Freiheit und Leichtigkeit, die ich weitergeben möchte, mehr in mir zu selber verkörpern, aber alte Muster sind stark und dominant.

Mich beschäftigt das Thema «Rhythmus». Wie würde es sich anfühlen, mich auf den Rhythmus des Gegenübers einzulassen und dennoch ganz bei mir selber zu bleiben?

Wie wäre es, vermehrt auf den Atem zu lauschen?

Wie könnte ich mit sprachlichen Unklarheiten bei den Begriffen «Fühlen», «Spüren», «Empfinden» konstruktiv umgehen? Einige Menschen machen hier differenzierte Unterscheidungen. Bei «Trager» scheint dies alles unter dem Oberbegriff «To feel – Fühlen» Platz zu haben. Wie könnte ich das Fühlen, bzw. Spüren, bzw. Wahrnehmen des jeweiligen Körpergewebes und seiner jeweiligen Reaktion noch vertiefen?

Wie wäre es, für den Zustand von Meditation, bzw. Präsenz («Hook-Up»), aus dem heraus «Trager» entsteht, achtsamer zu sein?

7. Zusammenfassung

«Trager» ist nicht nur eine Körperarbeit, sondern eine Herangehensweise an Menschen und an das Leben, die mir sehr entgegenkommt und an der ich in den mir verbleibenden Lebensjahren weiterarbeiten möchte. Sie ist mit meinem Meditationsweg verschränkt.

Qualitäten wie Absichtslosigkeit, Staunen, Zustimmen-Lernen zu dem was ist, Wahrnehmen und Akzeptieren von Widerständen lassen mich immer wieder von einem je neuen Ort aus Anfängerin sein nach dem Grundsatz:

«Fang nie an, aufzuhören. Hör nie auf, anzufangen.»

Hätzingen, Ende Sommer 2016

Heidi Horat