

Trager Essay - Recall der Ausbildung

von Julia Geissberger

Meinen Trager-Weg reflektieren:

- Was interessiert und inspiriert mich am Trager-Approach?
- Welchen Wert hat meine Trager-Arbeit für mich und für andere?
- Was habe ich gelernt? Was und wie praktiziere ich in der Trager-Arbeit?
- Welche Themen haben mich beschäftigt in diesen 2 Jahren Trager-Ausbildung?
- In welche Richtung möchte ich mich mit Trager weiterentwickeln?
- Was bedeutet es für mich, mich Trager-Praktikerin zu nennen?

Bewegte, bewegende Bilder

Da steht ein alter Mann in Kleidung aus den 80er Jahren in einem Raum, welcher mich an meine Schulzeit erinnert. Mit geschlossenen Augen lässt er seine Hand entrückt durch die Luft schweben. Dabei spricht er leise und langsam darüber, was er gerade empfindet: Hook up ...

In einer anderen Szene des Filmes hält er liebevoll den Arm eines anderen Mannes und sagt auf die selbe sanfte Weise: „Nothingness“ ...

Nicht wissen

Ich hab mich immer mehr vom nicht direkt Erklärbaren angezogen gefühlt. Das, was nicht sofort sichtbar ist, macht mich neugierig. Etwas, das mich darauf hinweist, dass nicht alles mit dem Verstand fassbar oder machbar ist. Dies erlebe ich im Aikido, im Tanz, in der Kunst, in der Natur, im Mentastics und beim Tragern.

Das ist meine Grundlage, der Ursprung von meinem Interesse überhaupt.

Und dann schleicht sich natürlich doch immer wieder die Frage ein: Was machst du da? Warum ist das so? Was passiert eigentlich? Eine neugierige Frage-Kinderstimme mischt sich ein und das ist gut so.

Was tue ich - und wie tue ich's?

Diese spannende Reibung zwischen Wollen und geschehen Lassen!

Eigentlich kann ich ja nicht mehr tun, als mir nicht selber im Weg zu stehen.

Spüren und wahrnehmen. Ich stehe am Tisch - mein Körper, meine Hände bewegen Knochen und Gelenke, sie spüren Haut, Muskeln, Festes und Weiches, spüren Gewicht. Ich habe ein Bild des Inneren des Körpers, zumindest ungefähr und spüre meine eigenen Hände, meine Füße und meine Mitte. Ich versuche eine gute Verbindung durch meinen Körper zu finden, so dass die Bewegung aus dem Körper kommen kann und meine Hände entspannt und fühlend sein können. Ich lerne Griffe, bestimmte Bewegungen, kann es richtig oder falsch machen. Zeitweise ist mein Geist präsent dabei, dann schweift er weg, nach draussen zu den sich im Wind bewegenden Bäumen, zum Wecker, der auf dem Gestell steht und zurück zur Frage: Was könnte hier freier sein? Und, wie ist es hier, wie will es sein? Mit Achtsamkeit berühre ich einen anderen Menschen und frage nach Leichtigkeit in mir selber.

Und dann, zwischendurch eine innere Stimme: „Erlaube uns eine Pause, bitte!“ Für mich selber und für die Person auf dem Tisch! In den Pausen passiert immer etwas.

Trager und Aikido

Eine der zentralen Fragen, die ich von meinem Aikidolehrer gestellt bekommen habe ist: „Was möchtest du teilen mit anderen?“ Eine Übung, die er mir für's Cooldown in meinen Selbstverteidigungskursen mitgegeben hat, ist Folgende: Eine Person liegt, eine zweite Person sitzt daneben und legt die Hand irgendwo auf den Körper. „Entspanne dich und teile die Entspannung mit deiner Partnerin.“ So einfach und wirksam.

Das Einfache begeistert mich, auch wenn es mir nicht immer einfach fällt, einfach zu Sein.

Hook up

Ich hatte schon viele Trager Sitzungen bekommen, bevor ich die 2 Szenen mit Milton Trager, die ich am Anfang erzählt habe, auf Video gesehen habe. Die Szenen haben mich berührt und an eine Seins-Qualität erinnert, die ich kenne, nach der ich mich zutiefst sehne und die mir manchmal als Geschenk zufällt. Eine Seins-Qualität, die sich, wenn ich alles wegnehme, was sie vermeidet, natürlich, warm und leicht anfühlt.

Hook up, ein lustiger Ausdruck, „aufgehakt“ wörtlich oder „angehängt“, wie Yoga, was Verbindung bedeutet. Für mich schliesst sich hier ein Kreis: Hook up, Yoga, Meditation, Sein, Leben.

Roger Tolle hat mir in einem Tutorial gesagt: Alles was ich tue, ist Leben hinein bringen!

Hook up, das zutiefst menschlich Natürlichste, das ich jedoch in meinem komplexen Alltag leicht übersehen und übertönen lassen kann. Tiere sind Hook up Lehrer (so Eckhart Tolle). Entspannt und wach Sein, offen und empfangend. Wenn ich in einer Sitzung über längere Zeit im Hook up sein kann, bin ich danach heiter und belebt und nicht müde.

Der Geist, das Herz oder das autonome Nervensystem?

Milton Trager spricht vom unbewussten Geist. „Was bedeutet Geist?“ frage ich mich. Meinen wir das Unterbewusstsein oder das Bewusstsein, etwas Absolutes oder die Seele? Diese Frage beschäftigt mich schon lange, auch während der Trager-Ausbildung und ich werde ihr weiter nachgehen. Hier beginnt das weite Gelände der Definitionen und Interpretationen. Halte ich mich an die Psychologie oder an die spirituellen Texte? Mein aktuelles Wissen hat mir da

nicht weitergeholfen. Auch nicht die Erklärungen anderer. Wo befindet sich mein (mir nicht) bewusster Geist? In meinem Herzen oder meinem Kopf oder im Nervensystem?

Ich habe gelernt, dass es ein willkürliches und ein autonomes Nervensystem gibt. Trager spricht das autonome Nervensystem an. Dies kann man erleben, wenn in einer Trager-Behandlung der Bauch anfängt zu gurgeln. Wie selbstbestimmt ist dieses autonome Nervensystem nun, wenn es doch durch den Geist und Hook up beeinflussbar ist? Und welches Selbst meinen wir mit selbstbestimmt? Und wenn sich Muskeln entspannen, wird dann nicht das sympathische Nervensystem, das zur Ruhe kommt, angesprochen?

Fragen stellen ist interessant: Inter-esse bedeutet dazwischen-sein. Ich muss zwischen die Wörter hören, die Pause in einer Trager-Bewegung wahrnehmen können. Die Antworten zulassen, im Zuhören, im Spüren, im Still-Werden, im Berühren. Die Fragen sein lassen, nicht wissen müssen.

Feedbackkultur

Ich habe es sehr geschätzt in der Trager Ausbildung, dass auf Feedback-Kultur viel Wert gelegt wird. Das Zuhören, sich selber und dem Gegenüber, ist für die Arbeit mit KlientInnen wesentlich, aber auch für jede Art von Beziehung. Weiss ich, dass mein Gegenüber zuhören kann, fällt es mir leichter mich mitzuteilen. Ob als Ich-Botschaft oder als direkte Mitteilung.

Ich habe als Feedback oft gehört, dass ich eine gute Feedback-Nehmerin bin. Das hat mich gestärkt.

Gewebe und Strukturen

Die Wörter Gewebe oder Struktur in Bezug auf den Körper lösen immer ein seltsames Gefühl in mir aus. Was ist das nur? Ich habe eine Affinität für Stoffe und textile Gewebe, aber auf den Körper bezogen stolpern die Wörter über meine Zunge.

Bevor ich gemerkt habe, dass mit Gewebe (tissue) nicht Bindegewebe gemeint ist, sondern einfach der Körper als Ganzes, war ich immer etwas verwirrt. Es gibt Knochen-, Muskeln-, Blut-, Nerven-, etc.- Gewebe. Je nach dem, wie ich meinen Geist lenke, kann ich das eine oder andere wahrnehmen.

Das alles scheint jedoch nicht so wichtig in der Tragerarbeit. Wenn ich offene Fragen stellen kann - zum Beispiel nach Weichheit fragen und die Weichheit in mir selber spüre - dann spricht der Körper der Person auf dem Tisch zu meiner Wahrnehmung in seiner eigenen Sprache.

Was gefällt mir an der Trager Arbeit? Was war schwierig für mich?

Der Entscheidungsprozess für die Trager Ausbildung war nicht einfach für mich: Soll ich tatsächlich in meinem Alter noch eine Ausbildung machen? Werde ich - neben Peter - denn überhaupt KlientInnen haben? Lohnt es sich, mich um die KK Anerkennung zu kümmern? Will ich wirklich noch 150 Stunden Anatomie besuchen? Habe ich Zeit und Energie dafür neben der Aikidoschule? Bin ich einfach nur neidisch auf Peter?

An meinen Fähigkeiten habe ich nicht gezweifelt.

Was mich gehookt hat, ist meine eigene Erfahrung von vielen Trager-Behandlungen, die Szenen mit Milton Trager im Film und mein Wunsch, neben meiner gewohnten Arbeit mit Gruppen, eine stillere Möglichkeit zu haben, mit Menschen in gefühlte Verbindung zu kommen. Nach einer mehrjährigen, jedoch abgebrochenen Ausbildung in Heilarbeit vor 10 Jahren, hatte ich das Thema zur Seite gelegt. Ich empfinde, dass meine lebenslange Auseinandersetzung und meine

Leidenschaft für die Arbeit mit Menschen über Bewegung, Bewusstsein, Berührung, Ausdruck, Heilen und Kreativität sich wunderbar mit der Trager-Arbeit verbindet.

An sich habe ich ein gutes Körpergefühl, somit war Trager für mich von Anfang an eine Bereicherung. Als Übungsklientin für Peter während seiner Ausbildung bin ich auch manchmal vom Tisch gesprungen, weil sich eine plötzliche Unruhe in mir breit gemacht hat. Ich habe aber am eigenen Körper erlebt, wie Schmerzen mit Trager-Behandlungen verschwanden oder sich veränderten.

Schlüssel-Erlebnisse als Klientin waren Momente von tiefster Entspannung, sowohl mental wie körperlich, manchmal völlig unerwartet.

Die intensive Auseinandersetzung mit Hook up während der Trager-Ausbildung hat mein Sein verändert. Ich achte mehr auf meinen Körper und meine Bedürfnisse. Dies auch, weil ich nur „gut“ tragern kann, wenn ich in mir selber gut zu Hause bin. Das trifft natürlich auch für meine Arbeit als Aikido- und Bewegungs-Lehrerin zu.

Vor der Ausbildung stand für mich auch ein tiefer Wunsch nach einem längeren Meditations-Retreat im Raum. Dies hätte mir mein Alltag jedoch nicht erlaubt. Die Trager-Ausbildung war für mich oft wie ein Retreat. Dafür bin ich sehr dankbar.

Was mir auch gefällt an der Trager-Arbeit ist, dass es eine Bewegungs- und Wahrnehmungsschulung ist. Während den Übungs-Sitzungen musste ich mir manchmal sagen: Hei, du musst nichts flicken! Schau einfach was da ist! Ich vertraue darauf, dass das System Körper-Herz-Geist sich selbst heilen will und kann. Und ich vertraue darauf, dass eine wirkliche Verbindung und Berührung zwischen 2 Menschen Selbstheilung anstossen kann. Ich bin mir sicher, dass wir einander in dieser Weise brauchen. Manchmal kann man es nicht selber. Ausserdem finde ich es spannend, von anderen Menschen zu erfahren, wie sie sich selber erleben.

Und ich denke, dass mit der Erfahrung die Trager-Arbeit immer präziser wird. Dies habe ich von den PraktikerInnen als Empfangende erfahren. Ein Zusammenspiel von Erfahrung, Wissen und nicht Wissen.

Ich habe einen tiefen inneren Wunsch, als Mensch überhaupt, als Trager-Praktikerin und Bewegungslehrerin dahin zu kommen, wo ich immer mehr geschehen lassen kann, immer weniger wissen muss - wo Es einfach tanzt.

Heilen

Heilen ist ein vielfältig genutztes und interpretiertes Wort. Vielleicht sogar mehr noch in der heutigen Zeit als früher. Welches ist der heilende Aspekt bei Trager? Milton Trager habe auf die Frage: „Wofür ist Trager?“ gesagt: „Worldpeace, one person at a time!“ Was wäre heilsamer als das!

Welchen Wert hat Trager-Approach für mich und für meine KlientInnen?

Ich erlebe mich selber als eine Person, die das Erleben von Leichtigkeit und Tiefe gut kennt. Ich empfinde dies als zentralen Wert des Menschseins! Leichtigkeit, Tiefe, Empfindsamkeit, Erdverbundenheit oder Gewicht, Beweglichkeit oder Freude an Bewegung, Kreativität, Anmut, Spontaneität. Ich freue mich, wenn ich dies mit anderen teilen und/oder in anderen wecken kann. Manchmal, wenn Peter und ich zusammen unterwegs sind und jemand an uns vorbei geht, schauen wir uns an und verstehen beide: Trager (oder auch andere Körperbewusstseins- Approaches) würde gut tun. Ich finde ohne überheblich zu sein, allen Menschen würde der Trager- Approach gut tun. Manche sind vielleicht offener dafür als andere. Manchmal sage ich auch, Trager ist etwas für Fortgeschrittene. Wie Aikido. Weil „sich spüren“ unspektakulär ist in unserer Kultur. Man muss von sich aus den Wert des bewussten Spürens entdecken. Wir alle haben die Fähigkeit dazu, ohne sie könnten wir nicht leben.

Lernen

Meine ersten Übungsklienten haben mich mit einer leichten Scheu zu berühren konfrontiert. Obwohl ich selber keine Scheu habe, bei anderen hin zu liegen und obwohl Nähe und Berührung im Aikido oder Tanz zu meinem Alltag gehören. Ich empfand und empfinde eine grosse Verantwortung. Am Anfang habe ich Mut gebraucht: Mut „nicht wissen“ zu wollen, Mut etwas zu probieren, auch mal zu weit zu gehen, Feedback anzunehmen und zu geben oder meine sanftesten Engelshände hervor zu zaubern und darauf zu vertrauen, dass auch diese wirken.

Im Tragen sind die Rollen anders als im Aikido. Ich habe eine andere Verantwortung und eine anderen Position im Raum. Ich stehe, der/die Klient/in liegt. In der Stille der Trager-Arbeit liegt etwas Intimes, etwas von Seele zu Seele oder wie Milton Trager sagt von unbewusstem Geist zu unbewusstem Geist, auch etwas Natürliches, Zusammensein in gegenseitigem Vertrauen. Inzwischen, mit der Übung von vielen Übungsstunden empfinde ich weniger Scheu. Sie hat sich gewandelt in mehr Sicherheit in den Griffen, in Neugierde und Experimentierfreude. Was tut dir gut? Was brauchst du gerade? Was brauche ich? Spüre ich, was das Gewebe sich wünscht? Was will es hier? Wo bin ich? ...

Mentastics und Tanz

Ich habe in der Ausbildung eine reiche Palette von verschiedenen tollen Mentastics mitbekommen. Was unterscheidet Mentastics von anderen Bewegungs-Bewusstseins-Ansätzen, fragte ich mich? Das schöne Mentastics Buch mit den berührenden und eleganten Fotos von Milton Trager und Cathy Duadagno scheint mir ein Anfang und gleichzeitig das Herzstück zu sein. So wie ich es verstehe, entwickeln sich Mentastics mit den Menschen, die es unterrichten. Verschiedene andere Methoden fliessen hinein: die Arbeit mit Bildern und Vorstellung, wie zB. im Kartenset von Roger Tolle. Verschiedene Bewegungsqualitäten verkörpern lernen, wie Rocking, Schütteln, Wellen oder mit Gewicht spielen, mit und ohne Musik. Oder eine Bewegung von verschiedenen Orten her auslösen. Aus dem Atem, den Füßen oder aus einer Berührung.

Dieser Unterschied in der Frage- oder Aufgabenstellung hat mir Kopfzerbrechen gemacht und tut es immer noch. Es wirkt völlig anders und spricht eine andere Geistesebene an, wenn ich sage: „Wie würde es sich anfühlen, wenn es freier und leichter wäre?“, als wenn ich sage

„Stelle dir vor, du bist eine Wasserpflanze und bewegst dich leicht und frei mit der Wellenbewegung des Wassers!“ oder einfach „Was ist jetzt?“

Die „offene Frage“ stellen macht den Unterschied. Sie fordert mich auf, hineinzuhorchen und selbständig zu werden für Recall (Erinnerung von Wohlgefühl) oder die direkte Erfahrung einer Qualität im Moment. Man muss nichts können und doch muss man einen „Muskel“ trainieren. Den „Präsenz-Muskel“, die Bereitschaft, auf eine Antwort aus dem Inneren zu warten. Diese radikale Einfachheit gefällt mir.

Wenn ich jedoch mit einer Klientin oder einem Klienten arbeite oder mehr noch, wenn ich eine Klasse unterrichte, finde ich es hilfreich, verschiedene Zugänge zu haben, Bewegungserfahrung anbieten und auch lehren zu können. Mentastics als Ansatz überzeugt mich voll und ganz!

Mentastics und Recall

Mentastics zu Beginn einer Sitzung halte ich für anregend und wertvoll. Es gibt der Klientin oder dem Klienten die Möglichkeit eine Pause zu machen und ins Spüren zu kommen. Was für ein Thema zeigt sich, ist da ein Wunsch? Welche Bewegung kommt spontan dazu? Wie könnte ich dies auch noch tun? Halb so viel oder leichter? Mentastics am Anfang wirkt sich positiv auf die Tischarbeit und den Austausch dabei aus. Auch mir als Praktikerin schenkt es einen Moment, um in Präsenz und Verbindung mit der anderen Person zu kommen.

Mentastics nach der Sitzung anzuregen hat mich manchmal Überwindung gekostet. Die Person ist entspannt und zufrieden. Das Nachspüren im Stehen und Gehen Erfragen fordert mich heraus. Aus eigener Erfahrung weiss ich aber, welchen Wert es hat. Welches Gefühl nehme ich mit? Hier bin ich gespannt, wie ich in Zukunft diesen Übergang in den Alltag (Recall, Mentastics nach der Tischarbeit) in meine Arbeit integriere.

Vision

Eine eigene Praxis zu haben, davon habe ich immer leise geträumt. Es fühlte sich nach etwas Grossem und Gutem an. Doch jetzt habe ich eine eigene Schule und bin mir nicht mehr so sicher, ob dies einerseits immer noch so wichtig ist und andererseits, ob ich überhaupt Zeit und Energie dafür habe. Ich möchte aber weiter mit dem Trager-Approach forschen und mich tiefer in die Praxis einarbeiten oder einfühlen. Ich wünsche mir, dass in Zukunft Menschen den Weg zu mir und meiner Trager-Arbeit finden. Austausch mit anderen PraktikerInnen und Trager-Weiterbildungen werden mein Verständnis erweitern.

Ich freue mich auch aufs Unterrichten von Mentastics-Klassen bei uns im Dojo. In die Mentastics möchte ich mich speziell vertiefen, weil es meiner Arbeit mit Bewegung (Conscious Movement) sehr Nahe ist. Das heisst, ich möchte auch möglichst viele Mentastics-Ausbildungskurse assistieren.

Die Trager-Ausbildung hat auch mein Aikido positiv beeinflusst und es hat sich vertieft. So weit ich denken kann, wird meine Haupttätigkeit die Aikidoschule bleiben.

So weit ich denken kann ... und wenn ich dem Leben gegenüber nicht mit Widerstand begegne und mit Leichtigkeit im Fluss bleibe, wird es sich zeigen, wohin der Weg geht.

Möge der Weg mit Leichtigkeit, Freiheit und Hook up gesegnet sein!

Meine kürzeste Beschreibung des Trager-Approach - heute

Durch Berühren und offene Fragen stellen heilsame Veränderungen im Körper/Herz/Geist System einladen. Lebendigkeit anregen, Fühlen helfen und Entspannung erlauben.

Worldpeace!

Ich danke meinen Lehrerinnen und Lehrern Gabriela Scholl, Bill Scholl, Roger Tolle, Eva Maria Willach, Kate Rose, Marita Melzer, Martin Heigl, Dante Marchini, all den unterstützenden TutorInnen, meinen inspirierenden MitstudentInnen und allen ÜbungsklientInnen, die mich auf diesem Weg gelehrt und unterstützt haben. Und natürlich Peter, für alles!

Julia Geissberger, Juli 2014