



Essay zur Ausbildung in Trager[®] Approach

Psychophysische Integration und Mentastics[®]

Ende 2009 bis Mitte 2011

Markus Böhmer

Ich danke

Claudia Böhmer, ohne die ich einige Körperentdeckungsreisen und andere Reisen nicht gemacht hätte und die mir ein Vorbild ist, unvoreingenommen neugierig zu sein.

Bill Scholl, Gabriela Scholl, Roger Tolle, Martin Heigl, als "meine" LehrerInnen. Bei ihnen habe ich unter vielem anderen gelernt, wie sich das in der Frage sein und keine Antwort suchen auswirkt; was weich sein kann, wie fantastisch auch kräftige Bewegung ist, wenn sie denn zum Moment passt, wie das in Übereinstimmung bringen von anatomischen Strukturen und den Trager"griffen" diese plötzlich leicht verständlich macht.

Claudia Aeschbach, die mit Claudia Böhmer und mir einige Male ein spannendes Forschertrio gebildet hat.

Ingrid Geyer mit ihrem Witz und Humor. Wir mussten uns bei unseren Austauschsitzungen nichts vormachen und haben sie wohl beide sehr genossen.

Allen weiteren MitschülerInnen, die zusammen ein Lernfeld der Offenheit und Neugier gebildet haben.

Und allen meinen Übungsklienten und Klientinnen.

Der Weg zu Trager

Was hätte ich gestaunt, wenn ich mit achtzehn gehört hätte, dass ich mich mal intensiv mit Körperarbeit beschäftigen würde, dass ich tanzen würde!

Zuerst besuchte ich Alexandertechnikstunden, weil ich gegen Rückenschmerzen ein Gegenmittel gesucht hatte. Dann lernte ich Tango Argentino kennen. Den tanze ich heute noch mit Begeisterung.

In Rolfinglektionen knetete die Therapeutin mir Verklebungen zwischen Faszien weg. Das war zum Teil schmerzhaft, fühlte sich nach den Stunden aber immer wunderbar frei an. Schon längst war ich "angefixt" von Bewegung, wollte elastischer werden, leichter tanzen können und in meinen Handwerkberufen körpergerechter arbeiten können.

So folgten Jahre von Yogastunden, Kontaktimprovisation, Tanztraining und Butohtanz. In den Yogastunden erfuhr ich direkt in der Bewegung, wie wichtig es ist sich vom Atem leiten zu lassen. In Kontaktimpro und Butoh war das Befreiende, keine Schrittfolgen zu üben, sondern Bewegungsimpuls auf Bewegungsimpuls folgen zu lassen.

Das Buch *Sensory Awareness* fiel mir in die Hände. Der Text rührte mich stark an. Da wurde beschrieben wie sich Menschen Zeit lassen um Gewicht zu spüren, da zu sein und sich angemessen zu bewegen, nicht betont lässig, nicht betont sportlich, sondern in wirklicher Verbindung zum Beispiel zum Partner, dem sie einen Ball zuwerfen.

Dann folgten Jahre, in denen ich die Grundlagen der Ideokinese lernte, später Franklin Methode genannt. Begeistert lernte ich Anatomie und Körpersysteme, in der Bewegung angewendet und ich lernte Imagination als kraftvolles Werkzeug schätzen.

Bald wurde ich Lehrer am Franklininstitut und gab das Gelernte mit Begeisterung an Klassen weiter.

Das Geben von Franklinstunden an Einzelpersonen machte mich aber nicht zufrieden. Ich merkte, dass ich die Klienten in meiner Begeisterung für den Stoff und für das Selbsterfahren mit Wissen überschüttete im Bestreben, ihnen einen so langen Weg, wie ich ihn bis jetzt gegangen war, zu ersparen. Die Stunden wurden weniger und es war mir recht so. Mir musste noch etwas anderes über den Weg laufen.

Claudia bekam das Buch *Meditation und Bewegung* von einer Arbeitskollegin geschenkt. Da wurde über Trager berichtet.

Ich las es und war beeindruckt vom In der Frage sein statt Nach Antworten suchen.

Die Frage *Was könnte leichter sein* und die Antwort, die Milton Trager seinem Bruder auf den Vorschlag gibt, wer weiter springen könnte, nämlich: *schauen wir doch, wer weicher landet*, diese Sätze beeindruckten mich und begleiten mich bis heute.

Der Weg mit Trager, die Zeit der Ausbildung

Claudia durchlief die Ausbildung zur Tragerpraktikerin. Ich war und bin begeisterter Übungsklient. Und ich war und bin begeistert von der Wirkung. Rückenschmerzen verschwanden, ich fühlte mich gelöst, wohl und mit mir im Reinen.

Claudia bewegte mich und ich spürte wie wichtig der Zustand der Stundengebenden war. Es ging nicht darum, Antworten zu präsentieren, Übungen vorzuschlagen oder irgend etwas an mir ändern zu wollen, sondern jede Berührung eine Frage sein zu lassen. Das gab einer wunderbaren Leichtigkeit und Offenheit Raum.

Die Zeit war offensichtlich reif für Trager. Ich meldete mich für Level I an.

Slack rausnehmen

Bald schon fiel das Wort Slack rausnehmen und ich kapierte einfach nicht so recht, was das bedeutete. Slack rausnehmen, am Körper "ziehen", was sollte das? Erst später verstand ich, dass ich nicht zog, sondern mich einfach etwas zurück lehnte. Sollte das noch müheloser sein, liess ich es durch meine eigene Aufrichtung geschehen.

Das stellte Verbindungen im Klienten, durch den Klienten hindurch her. Bewegungen pflanzten sich, obwohl örtlich ausgelöst, in Wellen fort und erreichten auch entfernte Körperstellen. Wie die Welle den Körper durchheilte oder ob sie irgendwo stoppte, gab mir praktische Hinweise auf den Zustand des Klientenkörpers.

Im weiteren Verlauf der Tragerarbeit erfuhr ich, dass ich so auf spielerische Weise Kontakt aufnehmen konnte mit Stellen, die beim Klienten, direkt berührt, Abwehr, Erschrecken oder zu starke Konzentration auf diesen Ort bewirkt hätten.

Berühren und Bewegen

Das In die Berührung gehen und das Berühren selber sind für mich immer wieder eine Herausforderung. Manchmal, aber immer weniger, weil ich Hemmungen habe, jemanden direkt zu berühren, vor allem aber weil ich als Handwerker gewöhnt bin zuzupacken und das lustvolle Kneten in Ton, das Umformem kenne, auch das Schmieden von glühendem Eisen mir vertraut ist und Freude bereitet.

Durch die Franklinarbeit ist mir die Anatomie vertraut. Da ist die Versuchung gross, hineinzulangen in die Masse, Grenzschichten und Gelenke zu bewegen, Organe gegeneinander zu verschieben, und dabei die fragende Berührung zu vergessen.

Das Echo auf dieses Arbeiten war, dass die Berührungen sich sicher und durchaus angenehm anfühlten, dass sich die Klienten aber nicht unbedingt gemeint fühlten.

Im Gegensatz dazu wurden Berührungen und Bewegungen auch schon als zu zaghaft erlebt: C. sagt beim Kopffrollen, er könne sich gut mehr *Weg* vorstellen. Ich lasse diese Äusserung auf mich wirken. Es entsteht ein unbekümmertes Hin- und Herschwingen. C.s. System lässt total los. So habe ich noch nie einen Kopf hin und her schwingen erlebt. Ich beschränke also C.s. Körper nicht durch zu vorsichtig sein, sondern gebe ihm die Chance in Sicherheit loszulassen, indem ich ganz selbstverständlich den ganzen Bewegungs- radius auskostete.

Cl.: wenn ich zu viel mache, also *über* die Grenze gehe, aber auch, wenn ich *nicht* an die Grenze gehe, also zu früh abbreche, fühlt sich Cl. nicht erkannt.

Sie wünscht sich, dass ich mehr an die Grenze gehe, weil sie sonst das Gefühl hat, „klein gehalten zu werden“.

Jede Bewegung, alles was ich tue und nicht tue, hat mit Achtsamkeit und trotzdem Leichtigkeit zu geschehen.

Stimmen von LehrerInnen und KollegInnen

die mich auf meinem Tragerentdeckungsweg begleiteten und begleiten.

- Stürz dich nicht auf die entsprechende Stelle, komm selber an.
- Frag nach dem Gewicht von Armen/ Händen.
- Was spüre ich da unter meinen Händen? Was ist da unter meinen Händen?
- Lass die Hände leer werden.
- Frage nach Freiheit, Gewicht und Rückschwung.
- Der Kopf fällt nicht ab!
- Was sind weiche Hände, was fühle ich da zwischen meinen Händen, geht es mir gut?
- Denk an Vakuum zwischen Hand und Gewebe, statt das Gewebe zu packen, denke an ansaugen.
- Lass dein Körpergewicht mehr spielen.
- Sinke mit weichen Händen tiefer ins Gewebe ein.
- Cl. wünscht sich weiche Hände und wenn starker Druck (Kompression), dann einen sanften Weg dort hin.

Feedback annehmen und geben

Ich hatte immer wieder Schwierigkeiten, Feedback anzunehmen, obwohl mir klar war, dass es gut gemeint war und ich ja auch Feedback *wollte* und ich erkannt hatte dass Feedback das Tragen erleichtert und bereichert.

Meine Reaktion war eine Art Sträuben, ein aufkeimender Unwille, ein inneres Unwohlsein. Nachdem ich diesen Zustand einige Male durchlitten hatte, begann ich zu spüren, wie sich diese Reaktionen im Körper *anfühlen*, und ich spürte und sah förmlich den Chemiecocktail, den mein Körper in diesem Moment fabrizierte, respektive fabrizieren musste, weil ein im Nervensystem eingebackenes Muster ihn dazu veranlasste.

Ich erkannte, dass das Muster alt war, der momentanen Situation nicht angemessen. Ich spürte seine chemische Auswirkung, ich erkannte an, dass dieser Prozess jetzt gerade stattgefunden hatte *und* mir wurde klar, dass ich halt sagen kann, stopp, so nicht weiter, jetzt will ich neue Wege gehen! Und es klappte.

Ich bin alten Cocktails immer weniger ausgeliefert, ich kann meinen Focus immer öfter auf das richten, was ich lernen möchte.

Ich werde immer offener für das was ist. Die Tragerarbeit wird leicht. Wirkliche Begegnung wird möglich.

Feedback in die andere Richtung, vom Gebenden zum Nehmenden, vereinfacht die Arbeit ebenso. H.R. bittet in seinem schriftlichen Feedback ausdrücklich darum:

Rückmeldung, was du wahrnimmst. Dies könnte mir helfen, (mich hinweisen auf) ein Geschehen, das ich nicht bewusst wahrnehme, das ausserhalb meiner Aufmerksamkeit liegt.

Mentastics

Mentastics begeistern mich seit Roger Tolles Mentasticsunterricht. Ich hatte befürchtet, dass Roger drei Tage lang Mentasticsbewegungen vermitteln würde. Irrtum! Roger liess uns experimentieren und vermittelte so statt fixer Übungen die *Grundlagen* der Mentastics.

Ich bleibe auch nach diesem Workshop dran, mit Mentastics vor, während, nach der Tischarbeit, mit dem Klienten oder einfach für mich.

Mein schemenhaftes Bild von Mentastics wird deutlicher und hinterlässt auch bei den Klientinnen Spuren.

Der Kommentar von L. nach einer Zeit des Forschens mit Mentastics:

Man entwickelt ein Gehör für die Impulse von innen.

Eine weitere Anregung, mit Mentastics zu forschen und sie auch Klienten nahe zu bringen, sind die Videos auf Roger Tolles Internetseite. Rogers eigene Begeisterung und forschende Beweglichkeit stecken an. Seine Anwendung im Alltag, beim Treppenhinabgehen, beim Gehen, beim Gemüse schneiden oder Tomaten waschen macht neugierig.

Das Vergleichen vorher- nachher von Tragerklienten, das Zeigen langsamer und schneller Bewegung, das Ausruhen im Gras, das Sichgehenlassen, das neugierige Erforschen der eigenen Hand oder einer Blume in der Vase, als ob Roger beides noch nie gesehen hätte, spornen mich an, mich und die Welt zu entdecken.

Recall

Was nimmst du mit? frage ich Cl. Sie findet das eine gute Frage. Ich mache eine wichtige Erfahrung. Ich spiele der Klientin den Ball zu. Sie ist gefordert, sich bewusst zu machen, was für sie wesentlich war. Ich höre durch ihr Feedback, was bei ihr wie angeklungen ist. Ich höre neuerdings 20 Minuten vor Stundenende mit der Tischarbeit auf, um für Recall genügend Zeit zu haben!

Hook up

Ähnlich wie Slack rausnehmen war mir auch der Begriff hook up ein Rätsel.

Mittlerweile würde ich hook up so umschreiben: als tiefe Ruhe, Sicherheit, helle Wachheit, Verbundenheit mit Höherem, Grösserem. In diesem Zustand ergibt sich die nächste Handlung ganz folgerichtig aus der letzten. Ich kann nicht mehr sagen, dass ich etwas tue, es geschieht.

KlientInnenstimmen

A. stellt fest, dass das Erleben der vielen Knöchelchen im Fuss sicher gut fürs Gleichgewicht ist und prägt den Begriff: *Beweglicher Stand*.

P.: *Danke für die Behandlung. Der Effekt hielt eine Weile an. Es war eine Entschleunigung. Sonst renne ich immer, oder bin zackig unterwegs, aber als ich bei euch aus der Tür bin, hatte ich so ein wohliges Gefühl, als wäre ich in einer Zeitlupensequenz. Ich konnte/wollte gar nicht schnell gehen. Glaube das Gefühl geschrumpft zu sein hatte nicht nur mit „besser geerdet“ zu tun, sondern auch mit der Verlagerung der Körperachse einen Tick weiter nach hinten.*

P.: *Das ist ja eine ganz andere Art an etwas heran zu gehen: statt an der Stelle (Knie oder Schulter...) rumzumachen frage ich mich einfach: was könnte leichter sein? Mir geht's auch immer total gut nach diesen Stunden. Meine Kinder werdens dir danken.*

I.: *Sehr angenehmer Kontakt, gute Präsenz in den Händen. Es ist spürbar, dass du weißt, mit welchen Strukturen Deine Hände verbunden sind und wohin die Verbindung weiterreicht. Es gibt dadurch ein sehr sicheres Gefühl und lädt wunderbar dazu ein, auf die Liege zu schmelzen. Viele tolle Empfindungen, die Wildheit der Zehen zum Beispiel, die ihre Bewegungsfreiheit voller Juchzen gutheissen.*

I.: *Ich finde es auch schön, dass mal gelacht und gealbert werden darf, ein natürlicher Umgang mit einem natürlichen Körper. Dadurch wirkt er nicht mehr so zerbrechlich, wie wenn man mit Samthandschuhen angefasst wird. Der Kontakt ist natürlich weich und angenehm, aber es darf eben auch mal etwas deutlicher sein mit den Bewegungen und Wellen, die durchgeschickt werden. Dann wieder klein und fein, wie's grade passt. Mir gefällt Deine neugierige Art, Bewegungen zu suchen, die sich passend anfühlen. Teils bin ich erstaunt, dann wieder überrascht - weshalb ich auch nicht ständig am Feedbackgeben bin. Muss ja erstmal in mich reinlauschen. Ich kann aber wirklich saugut abtauchen bei Dir, was eigentlich schon für sich spricht. Du erreichst mich auf jeden Fall im hintersten Winkel meines minds. Danke dafür.*

C. findet dass ich jetzt im Nichtwissen sicher wirken würde. Bei ihm würden keine Fragezeichen oder Unsicherheiten mehr auftauchen.

Deine Hände waren am Nacken perfekt, wie Wasserbetten.

Ausblick

Mein Bild von Körperarbeit wandelt sich von ernster Versunkenheit zu heiterer Gelassenheit.

Ich fühle meinen Körper flüssiger und lebendiger werden. Ich erlebe meinen Körper und den der Klienten immer mehr als inneren Ozean.

Roger Tolle schreibt mir: *Dein Körperbewusstsein ist sehr klar. Es gibt einen Ort des Fühlens, wo es keine Worte gibt. Gib dem Mysterium um diesen Ort mehr Raum in deinen Sitzungen.*

Dieses Unsagbare interessiert mich. Hier möchte ich weiter forschen.

Ich freue mich darauf.

Birsfelden, Mai 2011