



Der TRAGER APPROACH

Adrienne R. Stone, PT

Dies ist ein Kapitel aus dem Buch „Complementary Therapies in Rehabilitation, Holistic Approaches for Prevention and Wellness“ Herausgegeben von Carol M. Davis

Übersetzung: Christine Bürgler

EINLEITUNG

Stellen Sie sich einen Moment lang vor, wir hätten keine Worte, um mit unseren Patienten zu kommunizieren. Unsere Sprache ist die der Berührung. Wir werden dem Gewebe unseres Patienten mit unseren Händen eine taktile Fühlerfahrung vermitteln. Diese Handbewegungen, die Vorschläge und Haltungen für Weichheit und Freiheit in der Bewegung anbieten, werden durch sensorische Rezeptoren aufgenommen und im Gehirn interpretiert. Dieser Prozess erfordert keine Anstrengung! Konzentration, Wiederholung und Verfeinerung sind bei diesem Lernprozess von hoher Bedeutung. Mit unseren äusserst empfindsamen Werkzeugen, unseren Händen, unseren Herzen und unserem Geist werden wir unseren Patienten feine positive Informationen vermitteln, um sie dabei zu unterstützen, wieder zu erlernen, was sie vielleicht im Laufe Ihres Lebens durch Trauma oder Krankheit verloren haben. Allermindestens werden sie einen Zustand von tiefer Entspannung erfahren, der ihren inneren Heilungsprozess unterstützt.

Dieser Prozess ist die Grundlage, um zu verstehen, wie der *Trager Approach* erreicht, was er erreicht. „Jedes Schimmern des Gewebes“, sagte Dr. Trager, „sendet dem Unterbewusstsein eine Botschaft in Form einer positiven Fühlerfahrung. Es ist die Anhäufung dieser positiven Muster, die negative Muster ausgleichen können, bis die positiven überwiegen.“ (1)

Dieses Kapitel untersucht die *Trager* Psychophysische Integration, einen innovativen Ansatz zum Wiedererlernen von Bewegung, der über die letzten 70 Jahre von Milton Trager, MD, entwickelt wurde. Dies ist eine spannende Dimension, die wir in der Körpertherapie und Rehabilitation erforschen. Diese Praktik, die auf Fühlen und nicht auf Tun basiert (1), lenkt unsere Aufmerksamkeit zum Erreichen des Unterbewusstes. Sie ist eine Möglichkeit, in uns selbst zu gehen, nicht nur analytisch, sondern um etwas zu fühlen und zu finden, das hilfreich für unsere Patienten ist. Sie bietet uns eine Möglichkeit, es unserer Intuition und den empfindsamen Fühlern unserer Hände zu erlauben, durch Berührung ihre volle Kapazität im Fühlen und Lehren zu entwickeln.

**Aus Gründen der Lesbarkeit wurde überall die männliche Form verwendet. Die weibliche Form gilt entsprechend.*

ALLGEMEINER ÜBERBLICK

Dr. Trager betont in seiner Arbeit die Übertragung von Fühlqualitäten auf das Nervensystem. Indem sie eine Reihe von sanften, nicht invasiven Bewegungen von Gelenken, Muskeln und dem ganzen Körper benutzt, überträgt diese Arbeit positive, angenehme Gefühle, die vom zentralen Nervensystem (ZNS) aufgenommen werden und beginnen, mittels vieler sensomotorischer Rückkopplungsschleifen zwischen dem Gehirn und der Muskulatur Veränderungen im Gewebe auszulösen. Der Therapeut* versucht nicht, mit seinen Händen das Gewebe zu „flicken“ oder zu verändern, er „füttert“ nur das Nervensystem mit einer inneren Haltung, wie sich dieses Gewebe anfühlen sollte (2).

Es gibt einige gut bekannte neurologische Wege, durch die der *Trager Approach* das Nervensystem unserer Patienten erreichen kann; und es sind diese, die uns ein gutes, obwohl unbewiesenes physiologisches Modell liefern für viele der Effekte, die wir in unserer Praxis sehen. Das sanfte Schütteln, Wackeln, Längen und „Schimmern“ des Muskelgewebes wird dem Nervensystem durch Typ Ia und Typ II afferente Neuronen der Muskelspindeln vermittelt. Daraus resultiert eine Verminderung des Muskeltonus, der vom ZNS gesteuert wird (3). Diese Neuronen werden nicht soweit stimuliert, dass der Muskelreflex ausgelöst wird, aber Nervensignale unter dieser Reizschwelle erreichen doch das ZNS. Die Botschaft, die entsteht durch die Art und Weise, wie der Therapeut die Gliedmassen des Patienten bewegt, wird über Gelenks-Mechanorezeptoren an das ZNS weitergeleitet (4). Schliesslich wird das Schwingen des ganzen Körpers des Patienten vom Gleichgewichtsmechanismus des Innenohrs wahrgenommen. All diese Mechanismen tragen zur vom Therapeuten vermittelten Botschaft der Mühelosigkeit bei.

Weitere Informationen aus der jüngsten Forschung im Bereich der Psychoneuroimmunologie zeigen, dass Neuropeptide und deren Rezeptoren biochemische Korrelate von Emotionen sind. Sie scheinen interzelluläre Kommunikation im Gehirn und im Körper zu vermitteln. Das limbische System, ein wichtiges emotionales Zentrum des Gehirns, ist eine zentrale Stelle für die Aktivität der Neuropeptide. Theoretisch könnte es dann möglich sein, dass ein bestimmter Zustand unser Immunsystem auf positive Weise beeinflussen könnte (5,6). Das liefert uns einen möglichen Mechanismus, um einige der beobachteten vorteilhaften Auswirkungen zu erklären, die wir bei Patienten sehen, die mit dem *Trager Approach* behandelt wurden.

Unsere Auffassung ist es, dass Informationen in unserem riesigen "Computer" programmiert werden. Jedes Wort, jede Berührung, jeder Gedanke, sowohl von inneren wie auch aus äusseren Quellen, wird als Muster in unserem Unterbewusstsein aufgezeichnet. Diese Muster werden Teil unseres Seins. Wir haben keine Löschtaste. Die einzige Möglichkeit, die wir haben, um diese Muster zu verändern, ist, neue und verbesserte Informationen einzuspeisen. Diese Muster bilden den Schwerpunkt dieser Arbeit. Sie stellen Blockaden dar, die aus physischen oder emotionalen Traumata, Leiden oder Krankheit entstanden sind. Der *Trager Approach* bietet eine sichere Umgebung, die es ermöglicht, die Haltemuster zu befreien, welche die freie Bewegung gehemmt und die normale Funktion gestört haben (7).

EINZIGARTIGE EIGENSCHAFTEN DES TRAGER APPROACH

Wir erinnern uns daran, dass das Wort "Gesundheit" im Wortstamm „ganz“ bedeutet. „Teil eines gesunden Menschendaseins ist es, gut integriert zu sein und im Frieden zu sein, indem alle Systeme stimmig zusammenwirken (6).“

Das System, auf das *Trager* abzielt, ist das Unterbewusstsein - das ZNS viel mehr als das lokale Gewebe. Es wirkt direkt auf die Quelle der Störung.

Es handelt sich um einen Approach, einen Ansatz, nicht um eine Technik. Er gibt die Freiheit, den Körper ständig auf eine völlig unterschiedliche Art und Weise zu erleben. Es gibt kein bestimmtes Rezept, jedoch eine Haltung, mit dem Körper zu sein, die sich auf andere Behandlungen, andere unserer Lebensbereiche und der unserer Patienten auswirken kann.

Besonders wenn wir dauerhaft verspannte Bereiche ansprechen, liegt es in der Verantwortung des Therapeuten, sogar noch leichter zu arbeiten. Weiche Hände zu behalten ist wesentlich. Das Nervensystem des Patienten muss daran erinnert werden, wie es sich anfühlt, sich frei zu fühlen, sich zu bewegen, sich weich zu fühlen. Es kann sein, dass hier viel Umlernen seitens des Therapeuten nötig ist. Uns wurde so oft beigebracht, die angespannten Muskeln zu dehnen und die „gehaltenen“ Bereiche zu massieren. Es geht darum, „nicht zu versuchen“, was genau das Gegenteil zu den meisten unserer Ausbildungen ist. In der Schule und bei der Arbeit wurde uns beigebracht, hart zu arbeiten, so viel zu tun, wie wir können, durchzuhalten. Die Essenz hier führt uns zurück zu „Was ist Nichts?“

Unsere Behandlungsziele beinhalten: verringerte muskuläre Spannung, verbesserte Körperhaltung, grössere Bewegungsfreiheit und mehr Leichtigkeit in der Bewegung, die Erfahrung von völliger Entspannung und Frieden und eine Wahrnehmung von funktional integriertem Körper und Geist.

DIE ENTWICKLUNG DES TRAGER APPROACH

In einem vergangenen Interview führte Dr. Trager eines von vielen Beispielen an, das zu seinen Schlussfolgerungen seine Arbeit betreffend beigetragen hatte. Er machte gerade ein Praktikum in verschiedenen Abteilungen des St. Francis Krankenhauses in Honolulu. Seine Aufgabe war es, eine Anamnese und eine körperliche Untersuchung eines sehr steifen 75jährigen Mannes durchzuführen, der am folgenden Tag operiert werden sollte. Er war so starr und angespannt, dass er seinen ganzen Körper drehen musste, wenn er seinen Kopf drehen wollte. Während der Operation wurde es notwendig, den Mann zu drehen, um einen weiteren kleinen Eingriff vorzunehmen. Es waren mehrere Personen nötig, um seine Position zu verändern. Nicht, weil er schwer gewesen wäre, sondern weil er extrem schlaff geworden war. Nach der Operation beobachtete Dr. Trager den Patienten, während er aus der Narkose aufwachte. In dem Masse, wie er langsam zu sich kam, kam auch nach und nach sein ursprüngliches Muster an Steifigkeit zurück. Als er das beobachtete, erkannte er, dass der Alterungsprozess nicht nur mit dem Gewebe zu tun hat. Das Muster des Alterns hat mehr mit unserem Unbewussten zu tun als mit unserem Gewebe. Was er beobachtete, zeigte ihm, dass wir die Summe von allen Ereignissen sind, die wir erlebt haben. Er kam zu der Schlussfolgerung, dass man sein ganzes Leben lang auf eine freie, funktionale Weise leben kann. So stellte er fest: „Ich bin überzeugt, dass es für jeden körperlichen starren Zustand eine psychische Entsprechung im Unbewussten gibt, im gleichen Ausmass der körperlichen Manifestation (7).“

Die TRAGER SITZUNG: BESTANDTEILE

Eine Sitzung besteht aus sanften passiven Bewegungen des Patienten, der auf einem Behandlungstisch liegt. Die Arbeit ist fein und konzentriert sich darauf, eine Fühlerfahrung zu vermitteln, wie es sich anfühlen würde, sich frei und ohne Anstrengung zu bewegen. Vor oder nach der „Tischarbeit“ erfolgt die Anleitung zu einer Reihe von mühelosen Bewegungen, *Mentastics* genannt, und deren Ausübung. Gleichgewicht, Gang, Stärkung, usw. können durch die Reflex Response Arbeit angesprochen werden. Die Wirksamkeit von all dem wird verstärkt, indem man in einem Zustand von Achtsamkeit arbeitet, der für den Approach zentrale Bedeutung hat. Dieser Zustand der Achtsamkeit wird im weiteren Text beschrieben.

Jede Sitzung, die nicht nur als Behandlung, sondern auch als Lehrstunde gesehen wird, wird modifiziert und den Bedürfnissen des Individuums angepasst. Darum wird die Arbeit eher als Approach bezeichnet statt als Technik, es gibt kein Standardrezept. Eine ganze Sitzung, die zwischen einer und eineinhalb Stunden dauert, spricht oft den ganzen Körper an. Wie wir erfahren haben, ist der schmerzende Bereich nicht unbedingt der wichtigste Bereich, auf den wir unsere Arbeit konzentrieren. Wir müssen den Körper erforschen, um herauszufinden, woher das Halten oder die Kompensation ursprünglich kommt. Bei Schmerzen im unteren Rücken zum Beispiel kann der mittlere Thoraxbereich die Schlüsselstelle für die Behandlung sein. Die Patienten brauchen im Allgemeinen weniger Behandlungen als das in der Physiotherapie üblich ist. Es braucht Zeit, um die in einer Sitzung gelernten Informationen zu integrieren. Der Patient wird ermutigt, sich nach der Sitzung Zeit zu nehmen, um wahrzunehmen, wie er sich fühlt.

TISCHARBEIT

Alle Körperteile des Patienten werden durch die weichen Händen des Therapeuten bewegt, mit Neugierde und Aufmerksamkeit, das Gewebe wahrnehmend und fühlend mit einbeziehend. (Tatsächlich achten wir auf das Halten in dem Teil des Nervensystems, der die Spannung im Gewebe kontrolliert.) Wir arbeiten daran, ein Gefühl von Weichheit und Bewegungsfreiheit in bestimmte Bereiche zu bringen und dieses Gefühl dann auf den ganzen Körper zu übertragen. Es gibt Wiederholungen, aber es gibt feine Unterschiede in jeder Bewegung, jeweils mit einer neuen Botschaft, die von einem Nervensystem empfangen wird, das sich bereits verändert hat. Es ist nicht ungewöhnlich, dass beim Patienten Gefühle ausgelöst werden, während sich die Spannung vermindert.

Die Bewegungen selbst gleichen oft Mobilisationstechniken mit sanften, rhythmischen Schwingungen und schaukelnden Bewegungen. Zug, Längung, Druck und leichtes Schwingen des Gewebes können mit einbezogen sein. Das Körpergewicht wird genutzt, um dazu beizutragen, sich praktisch selbst zu behandeln. Um beispielsweise den unteren Rücken zu behandeln, können die Hüften in Bewegung gesetzt werden, indem sie vom Therapeuten sanft von sich weg geschwungen werden und mit ihrem eigenen Drehmoment zurückschwingen können. Das Arbeiten mit den Einschränkungen des Patienten in diesem nicht invasiven Prozess ist analog zum Gang zu einer Tür und dem Klopfen daran, anstatt diese einzutreten.

Dann tritt eine Reihe von wiederkehrenden Reaktionen auf. Wenn die Patienten entspannen, gewähren ihre Körper eine grössere Bewegungsfreiheit. Ein Gefühl von Vertrauen wird durch die Erfahrung dieser nicht bedrohlichen Partnerschaft hergestellt. In dem Masse, wie das Vertrauen wächst, können die Personen sich

vollere und grössere Entspannung erlauben, dadurch erlauben sie auch einen grösseren passiven Bewegungsspielraum ihres Körpers. Und dann wird ein Atemzug, ein Seufzen auftreten, eine Veränderung stattfinden und auch das Gewebe wird sich verändern. Eine neue Qualität von Lebendigkeit und Weichheit wird entstehen. Hingabe hat stattgefunden; das Nervensystem wurde erreicht; gewohnte Haltungsmuster wurden gelockert; und eine nährnde, Heilung unterstützende Situation, die von innen her entstehen kann, ist gegeben.

Obwohl der Patient auf dem Behandlungstisch eine passive Rolle einnimmt, sollte bemerkt werden, dass er voll verantwortlich dafür ist, wie sehr sich sein Körper bewegt und entspannt. Dr. Trager war bekannt für folgende Aussage: „Ich habe es nicht weich gemacht, er hat es getan. Er ist der Therapeut, ich bin der Initiator.“ Der Patient übernimmt das Gefühl des Therapeuten.

Die Vorteile mehrerer Sitzungen verstärken sich. Das Gefühl des Patienten von totaler Entspannung ist eine Erfahrung, die er zu einem späteren Zeitpunkt wieder abrufen kann. Dieses Phänomen des „Recall“ ist ein extrem wertvoller Gewinn. Er wird noch gesteigert durch *Mentastics*.

MENTASTICS

Mentastics, ein geprägtes Wort, das „mental gymnastics“ bedeutet, ist ein sehr wesentlicher Bestandteil des *Trager Approach*. Dieses System von aktiven Bewegungen ist so gestaltet, dass das Gefühl von Entspannung, Leichtigkeit, Elastizität und frei fließender Bewegung bekräftigt und gesteigert wird. Dieses kraftvolle Instrument kann als Follow-up-Programm der Tischarbeit oder unabhängig davon genutzt werden. Es ähnelt Übungen und unterscheidet sich gleichzeitig davon, denn diese Bewegungen sind nicht vorgesehen zum Dehnen und Kräftigen, sondern dafür, den Patienten zu lehren, wie er die Spannung in seinem Körper lockern kann. Alle Bewegungen werden im Komfortzonenbereich ausgeführt, ohne Anstrengung. Die Betonung liegt auf Achtsamkeit in der Bewegung, mit besonderer Aufmerksamkeit auf das Feedback, das der Körper gibt. Beispielsweise wären Schmerz, Spannung oder Erschöpfung Zeichen dafür, sich weniger zu bewegen, leichter zu werden, sich mit geringerer Intensität zu bewegen. Das Lernziel ist, wie man Bewegung fühlt, die genau für diesen Körper stimmig ist und dadurch die Körperwahrnehmung verbessert. Das Individuum sammelt Erfahrungen, wie es sich in einer angenehmen und freien Art bewegen kann, auch wenn anfangs nur ein geringer Bewegungsspielraum zur Verfügung steht. Es wird darin geschult, indem es das eigene Körpergewicht nutzt, eine Bewegung zu beginnen und dann „loszulassen“. Diese Entlastung und die Erlaubnis, mit Achtsamkeit das Körpergewicht die Bewegung vollenden zu lassen, trägt dazu bei, *Mentastics* von Übungen zu unterscheiden. Die Verfeinerung und Vertiefung der Bewegungen wird unterstützt durch die Frage: „Was ist leichter als das?“ und „Was ist halb so viel wie das?“. Der Patient nutzt die vorangehende Wiederholung als einen Referenzpunkt und benutzt nur noch halb so viel Kraftaufwand wie bei der letzten Wiederholung. Durch Bewegung in einer feinen Qualität erreichen wir, dass das Nervensystem aufmerksam wird. Wenn *Mentastics* nach jeder Tätigkeit, jeder Übung, jeder statischen Position ausgeführt werden, können sie uns ständig eine Verminderung der Spannung bieten. Da diese sanften Bewegungen innerhalb unserer Komfortzone ausgeführt werden, sich gut anfühlen, effektiv und stets verfügbar sind, ist es auch wahrscheinlicher, dass sie ausgeführt werden.

HOOK-UP

Achtsamkeit, ein wesentlicher Bestandteil des *Trager Approach*, ist das hohe Niveau von Bewusstheit und Fokus, das der Therapeut während seiner Arbeit einnimmt. Dieser fast meditative Zustand von Aufmerksamkeit, Sensibilität und einer nicht urteilenden Einstellung erlaubt eine klare, offene Verbindung zwischen Therapeut und Patient. Das Arbeiten in diesem Zustand, den Dr. Tager „Hook-up“ nennt, unterscheidet diese Arbeit in der Tat von anderen Behandlungen. Die Sitzung kann damit beginnen, dass der Therapeut schlicht und einfach einen tiefen Atemzug nimmt und in eine totale Präsenz kommt, im Raum und mit dem Patienten. Es ist unsere Aufgabe als Therapeuten, den Patienten dabei zu unterstützen, mit uns in diesen Zustand zu kommen. Je weiter die Entwicklung des Therapeuten fortgeschritten ist, desto mehr ist er in der Lage, eine tiefergehende ganzheitliche Behandlung durchzuführen (7). Durch diesen Prozess kann unsere Verbindung mit unserem Selbst, die so oft durch Krankheit und Leiden verloren gegangen ist, wieder hergestellt werden. Gemäss Dr. Trager ist der Heilungsprozess ohne das fast unmöglich.

Dr. Trager erörtert die wesentliche Theorie seines Ansatzes:

Der Erfolg, den ich bei Schmerzen im unteren Rücken hatte, kam nicht daher, dass das Gewebe im lumbo-sakralen Bereich auf besondere Weise bearbeitet wurde. Er kam daher, dass es mir gelungen ist, an die psycho-physiologischen Komponenten heranzukommen. Ich befehle meinen Händen nie, was sie tun sollen. Ich verbinde mich und lasse es geschehen. Meine Aufgabe ist es, meinen Patienten zu vermitteln, was richtig ist im Sinne einer funktional integrierten Körper-Geist-Verbindung. Das wird, so fühle ich das, durch das autonome Nervensystem des Therapeuten über seine Hände auf den betroffenen Bereich übertragen. Das Gefühl wird vom Nervensystem des Patienten aufgenommen, da durch die Art, wie das Gewebe behandelt wird, ein Gefühl von Entspannung erzeugt wird. Auf diese Weise wird das sensorische Feedback unterbrochen, das die psychische Komponente der Muskelspannung aufrechterhält. Bevor dieses Gefühl beim Patienten ankommt, können keine dauerhaften Ergebnisse erwartet werden. Es ist die Art und Weise, wie ich arbeite, die zum Erfolg führt, nicht notwendigerweise die Technik, die ich anwende. Jede Bewegung, jeder Druck meiner Hände, jeder Gedanke führt dazu, dem Unbewussten neue Fühlerfahrungen zu vermitteln, wie sich der betroffene Bereich anfühlen könnte. Das Haltemuster ist dann unterbrochen (7). Das ist der Beginn einer Veränderung in eine neue Richtung, die noch lange nach der Sitzung anhält.

REFLEX RESPONSE

Ein wesentlicher Aspekt des *Trager Ansatzes* ist bekannt als Reflex-Response. Bei diesem höchst sensiblen und unterstützenden Aspekt liegt der Fokus auf Schwäche und Lähmung (8). Reflex-Response zielt darauf ab, wo möglich spontane Bewegung herbeizuführen und dann diese sensomotorischen Bahnen zu stärken. Weitere Ziele sind verbesserte aktive, gezielte Bewegung, Ausdauer und Gleichgewicht. Dieser mit subtiler Berührung und Unterstützung durch Achtsamkeit ausgeführte Aspekt erfordert in der Regel die aktive Beteiligung des Patienten. Er gründet sich auf das gleiche Konzept, nämlich über das Gewebe des Patienten sein Nervensystem anzusprechen.

DIE EINBEZIEHUNG DES TRAGER APPROACH IN KÖPERTHERAPIEPLÄNE

Obwohl bisher wenige klinische Studien dazu veröffentlicht worden sind, haben systematische Aufzeichnungen klinischer Erfahrungen eine überraschend breite Anwendbarkeit des *Trager Approach* bei Patienten in physiotherapeutischer Behandlung gezeigt. Wie vorgängig erwähnt, mag der Grund dafür sein, dass es sich um einen Approach, einen Ansatz handelt, nicht um eine Technik. Dieser Ansatz kann wirkungsvoll bei einer grossen Vielfalt von Situationen angewendet werden, weil er Ungleichgewichte im ganzen Körper anspricht. Es folgt eine Erörterung, die aus Berichten des Autors und seiner Berufskollegen stammt, die den *Trager Approach* erfolgreich bei Patienten mit unterschiedlichen Beschwerden einsetzen.

Für ältere Menschen, besonders wenn sie gebrechlich sind, machen die Unaufdringlichkeit und Sanftheit *Trager* zu einem wirkungsvollen Ansatz. Wenn Sprachschwierigkeiten bestehen und die Kommunikation beeinträchtigt ist, können sensorische Botschaften durch Berührung vielleicht alles sein, was wir haben, um ihr Vertrauen zu gewinnen. Ohne dass dieses als erstes aufgebaut ist, ist es schwierig, sie dabei zu unterstützen, die gewünschte funktionelle Tätigkeit auszuführen. Durch Anwendung dieses Ansatzes kann ihre Lebensqualität und ihr funktionelles Niveau verbessert werden.

Bei Patienten mit Schmerzen in Gelenken, wie zum Beispiel bei rheumatoider Arthritis und Arthrose (9) und bei verschiedenen Patienten mit myofaszialen Schmerzsyndromen vermindert die Leichtigkeit dieser Arbeit die Starrheit und Spannung in den Gelenken und in der sie umgebenden Muskulatur. Die Entspannung in Kombination mit einem signifikant verminderten Schmerzlevel verbessert Beweglichkeit und Funktion. Der *Trager Approach* ist jedoch kontraindiziert bei schweren Schüben. Die Anwendung eines *Mentastics*-Programms für zu Hause ist äusserst heilsam.

Während der Schwangerschaft, einer Zeit, in der viele Medikationen und Behandlungen vermieden werden sollten, hat sich die Anwendung des *Trager Approach* bei Schmerzen und Steifigkeit als effektiv erwiesen, besonders im letzten Trimester. Über kürzere und angenehmere Entbindungen wurde berichtet. Bei Rückenschmerzen erwies sich die modifizierte Tischarbeit in Seitenlage als äusserst wirksam.

Bei chronischen Lungenbeschwerden hat sich gezeigt, dass der *Trager Approach* die Mobilität der Brustwand sehr effektiv verbessern kann. Dies wurde in einer Studie nachgewiesen, in der die Vitalkapazität und die Expansion des Brustkorbs von Patienten mit chronisch-obstruktiven Lungenerkrankungen signifikant erhöht wurden (10).

Bei Patienten mit Skoliose und Kyphoskoliose war diese Arbeit hilfreich dabei, die muskuläre Balance wieder auszubilden. Die gesteigerte Körperwahrnehmung, die sich etabliert, erlaubt es, dass alte Haltungsgewohnheiten bewusst werden und so Raum für Veränderung entsteht. Gewohnheiten des Lebensstils, bezogen auf Sitzen, Tragen, usw. können mit verbesserter Symmetrie wieder erlernt werden. Dies hat sich als erfolgreich erwiesen, wenn es mit einem regelmässigen *Mentastics*-Programm kombiniert wird.

Postoperativ, nach Eingriffen wie Mastektomie, Halluxoperation, Schulter-, Kniechirurgie und Rückenoperationen hat sich der *Trager Approach* als hilfreich

dabei erwiesen, die Beweglichkeit zurückzuerlangen und die Kompensationsmechanismen des Körpers zu vermindern. Häufig wird mit dieser Behandlung 6 bis 8 Wochen nach der Operation begonnen. Auf ärztliche Anweisung wird mit der Therapie schon in der ersten Woche nach der Operation begonnen. Die Entspannung, die Wiederherstellung der Beweglichkeit und die Verminderung des Schmerzlevels waren bemerkenswert, besonders in Fällen, wo Immobilisierung stattgefunden hatte.

Wenn Verletzungen des Weichgewebes aufgetreten sind, speziell im Nacken und Rücken, kann ein rascher Behandlungsbeginn dazu beitragen, die Etablierung von Haltemustern zu verhindern. Bei chronischem Schmerz im Bereich der Wirbelsäule wurden auch Vorzüge dieser Arbeit beobachtet (11).

Bei Patienten mit Frozen Shoulder (blockierter Schulter) ist es entscheidend, die zyklischen Haltemuster zu unterbrechen, die dazu beigetragen haben, den Bewegungsverlust zu etablieren. Als Ergänzung zu anderen Therapien war die Integrierung des *Trager Approach* erfolgreich dabei, den Behandlungsprozess angenehmer zu gestalten und eine schnellere Wiederherstellung von Beweglichkeit und Funktion zu erzielen.

Trager Mentastics Kurse wurden in einigen Bereichen in das Krankenhaussetting eingebaut, dazu gehören: ein Lungenrehabilitationsprogramm für ambulante Patienten, ein strukturiertes Schmerzbehandlungsprogramm für ambulante Patienten und ein Programm für von chemischen Substanzen abhängige stationäre Patienten. In all diesen Fällen wurden die Kurse zur Vervollständigung eines bereits bestehenden Programms durchgeführt (12).

Der Approach ist auch geeignet für Patienten mit neurologischer Symptomatik, dazu gehören Schlaganfall, Morbus Parkinson, Rückenmarksverletzungen, multiple Sklerose (13), Zerebralparese (14) und andere. Das Aufweichen von Spastik und das Vermindern von Steifheit, kombiniert mit achtsamer Bewegung als Fühlerfahrung haben die Besserung bei vielen Patienten unterstützt. Es ist von grossem Vorteil, hierbei die Reflex-Response Arbeit mit einzubeziehen, speziell bei Problemen mit Schläffheit, schwachen motorischen Verbindungen oder mit dem Gleichgewicht.

Letztlich ist diese Arbeit auch von Nutzen für die im Grossen und Ganzen „gesunde“ Bevölkerung. Sie ist geeignet für Menschen, die lernen wollen zu entspannen, die ihre Haltung verbessern wollen, die Schmerz vorbeugen wollen, Spannung reduzieren wollen oder die sich mit mehr Leichtigkeit bewegen wollen. Sportler beobachteten, dass der *Trager Approach* Wege anbietet, die mentale und körperliche Leistung zu optimieren (15). Zukünftig wird die Anforderung an Körpertherapeuten sein, dass sie auch Dienstleistungen anbieten für Gesunde, die gesund bleiben wollen. Dieser Approach wird dieser Forderung gerecht.

In der Physiotherapieabteilung eines privaten Krankenhauses, wo der *Trager Approach* als anerkannte Methode eingesetzt wurde, wurde er sehr wirkungsvoll genutzt, sowohl im ambulanten als auch im stationären Bereich, als primäre wie auch als komplementäre Therapie bei vielen der oben beschriebenen Indikationen. Er bietet oft eine positive therapeutische Alternative, wenn alle anderen Optionen ausgeschöpft sind (12). Die Ausbildung der Ärzte und die erfolgreichen Resultate führten zu einer starken Unterstützung und einer aktiven Grundlage für die Weiterempfehlung.

FALLBEISPIEL

Eine 52jährige Frau wurde von ihrem Rheumatologen mit der Diagnose Myofasiales Schmerzsyndrom und Schmerz im unteren Rücken zur Physiotherapie überwiesen. Die Krankheitsgeschichte beinhaltete: (a) Gallenblasenoperation 4 Jahre zuvor, Komplikation Peritonitis mit einmonatigem Krankenhausaufenthalt und (b) Sturz in der Dusche, bei dem sie mit der rechten Hüfte aufprallte, ein Jahr vor Behandlungsbeginn, mit zunehmenden Bewegungsbeschwerden seither. Sie war Vollzeit als Rechts-Sekretärin angestellt und schaffte es gerade noch, ihre Arbeit zu bewerkstelligen und für sich selbst zu sorgen, wobei ihr kaum mehr Energie für soziale Aktivitäten übrigblieb.

Ihre Hauptbeschwerden waren: allgemeine Steifheit, Hüftschmerz rechts (konstant 7/10- 8/10) (0=kein Schmerz; 10=maximaler Schmerz); ihr Abdomen war sehr berührungsempfindlich. (Sie berichtete, dass sie seit ihrer Operation in diesem Bereich einen Widerwillen gegen Berührung habe.) Funktional war sie unfähig, etwas körperlich zu tun, ohne erschöpft zu werden. Spaziergehen war auf einen Block beschränkt. Heben, greifen, Knie beugen, vom Boden aufstehen, aus dem Auto aussteigen – all das war schwierig. Die Patientin berichtete, dass sie in den letzten paar Jahren über 20 Kilo zugenommen habe. Sie wirkte niedergeschlagen und frustriert über ihre begrenzten Fähigkeiten und den andauernden Schmerz. Während ihrer Untersuchung stellte sich heraus, dass sie eine schwache Bauchmuskulatur, Spannung in der ischiocruralen Muskulatur (Hamstrings) und den Hüftflexoren hatte sowie eine extreme Spannung und Härte in der rechten unteren

Extremität. Ihre Körperhaltung erschien eingesunken mit vorgezogenen Schultern und Kopf und einer übertriebenen Lordose im Lendenwirbelsäulenbereich.

In einer Zeitspanne von 6 Wochen kam sie zu 10 Behandlungsterminen. Die erste Behandlung dauerte einschliesslich der Anamnese eineinhalb Stunden; jede weitere Behandlung dauerte eine Stunde. Die Behandlungen setzten sich zusammen aus *Trager* Tischarbeit einschliesslich Reflex-Response, einem umfangreichen *Mentastics*- und Übungsprogramm und Anweisungen für eine geeignete Körpermechanik. Sie erhielt ferner Vorschläge, wie sie ihren Arbeitsplatz ergonomisch besser einrichten sollte.

Die *Mentastics*, die sie erhielt, setzten sich aus einer Reihe von Bewegungen zusammen, die in verschiedenen Stellungen auszuführen waren.

In Rückenlage:

1. Mit angewinkelten Beinen beidseitiges Fallenlassen der Knie (mit Kissen, um den Stoss abzufangen)
2. Mit ausgestreckten Beinen (Kissen unter den Knien) Hüfte anheben, abwechselnd (spielerisch)
3. Mit ausgestreckten Beinen (Kissen unter den Knien) ein sanftes „Wackeln“ der Hüften erzeugen durch wiederholtes Rollen von Innenrotation zu Aussenrotation
4. Becken schaukeln (das Becken nach hinten kippen und der Schwerkraft erlauben, das Becken in die Neutralposition zurückzubewegen)

Im Stehen:

5. Sanftes Verschieben des Gewichts (die Aufmerksamkeit gerichtet auf das Spüren der Fusssohlen)
6. Schnelles Verschieben des Gewichts, um „Schwanzwedeln“ zu erzeugen (Ellbogen seitlich aufgestützt)
7. „Herauswerfen“ des Beins von der Hinterseite des Hüftgelenks aus (Maulesel-Kick)
8. Fuss-Rassel (wie wenn man wiederholend versuchen würde, einen riemenlose Sandale abzuschütteln)
9. Brustkorb heben mit Hilfe des Atems (Arme über dem Kopf, Hände umschlungen, oberer Trapezius entspannt)

Im Gehen:

10. 10. Kick am Ende der Schwungphase (indem man das Gewicht des Beines nutzt)

Ihre Übungen, die nach der zweiten Behandlungswoche schrittweise eingeführt wurden, enthielten Beckenkippen, Stärkung der Bauchmuskeln, einzelne und zweifache Knie-zur- Brust-Übungen und Dehnungen. Später wurden zusätzliche Übungen eingeführt: Das muslimische Gebet, Katze-Kamel, gestrecktes Beinheben, geschützte Hamstring-Dehnung und Hüftflexoren-Dehnung.

Die Tischarbeit, die sie erhielt, zielte ab auf Zug, Rotation, Weichmachen, Kompression und Dehnung auf *Trager*-Art. Zuerst wurde an den Beinen und am Rücken gearbeitet. In weiteren Behandlungsstunden wurde dann der ganze Körper mit einbezogen aufgrund der Kompensationen, die sich durch die vielen Jahre mit Schmerzen entwickelt hatten.

In der dritten Behandlungswoche begann die Patientin über positive Veränderungen zu berichten. Der Schmerz veränderte sich zu intermittierendem Schmerz und der Schmerzlevel sank schliesslich auf weniger als 2/10 bis 3/10. Die Patientin berichtete von einem besseren Körperbewusstsein und Körperintegration mit weniger Ermüdung. Die abdominale Sensitivität nahm ab, während das Gefühl von Lebendigkeit im Bauchbereich zunahm. (Beachten Sie: Während der dritten bis zur letzten Behandlung erzählte die Patientin während der Tischarbeit, dass sie als Kind sexuell missbraucht wurde und sie mit 8 Jahren sehr stark gedrückt wurde, was Rückenschmerzen verursachte. Sie berichtete, dass die Behandlungen ihr geholfen haben zu realisieren, wie sie ihren Körper in einer Schutzposition gehalten hatte. Sie beginnt, ihre Schutzhaltung zu erkennen und loszulassen, als sie erkennt, dass sie diese nicht mehr braucht.) Die Patientin äusserte, dass ihre Wirbelsäule sich nun mehr wie ein Teil von ihr anfühlt, als wie etwas Angespanntes in ihrem Rücken. Sie berichtete eines Montags, dass sie in der Kirche spontan niedergekniet war, ohne Schwierigkeiten, was sie 4 Jahre lang vermieden hatte. Die rechte untere Extremität zeigte eine Veränderung im Gewebe durch Weichheit, verringerte Anspannung und mehr Lebendigkeit. Die Patientin war fähig, durch die gestärkte Bauchmuskulatur eine geradere Haltung einzunehmen und hatte ein gesteigertes Wohlbefinden. Sie war fähig, einige Wohnblöcke zu gehen und war begeistert, dass sie nun mit ihren Freunden mithalten konnte.

Dieser Bericht zeigt einen Fall, in dem der *Trager*-Approach als effektive Behandlungsbasis angewandt wurde. Den *Trager*-Approach in unseren beruflichen Werkzeugkasten einzubauen, ist wertvoll, um unsere eigene Sensibilität, unser Bewusstsein und unsere Fähigkeit, uns auf die Reaktionen und Bedürfnisse unserer Patienten zu fokussieren, zu erhöhen. Diese kunstvolle Fähigkeit kann in Kombination mit unseren weiteren wissenschaftlichen Fähigkeiten und unserem Wissen unsere Patienten in die Richtung optimaler Gesundheit mit verbesserter Funktion und Lebensqualität unterstützen.

VORTEILE FÜR DEN PRAKTIKER

Die Vorteile für den Therapeuten beinhalten die Entwicklung der Fähigkeit, das Gewebe zu fühlen und wahrzunehmen, wie sich strukturelle Zusammenhänge verändern, den Unterschied zwischen normalen und pathologischen Zuständen zu erkennen und die Fähigkeit zu entwickeln, Korrekturmassnahmen einzuleiten (7). Die Ausbildung in diesem Ansatz lehrt uns, aufmerksam zu sein, wissend, dass es unbewusste Haltemuster gibt und diese einzuschätzen. Das Erkennen dieser Muster, die tastbare Manifestationen der Körper-Geist-Verbindung darstellen, ist extrem hilfreich dabei, effektive Behandlungen anzubieten. Die sanfte Schaukelbewegung dient als ständige Überprüfung des Bewegungsspielraums. Der Therapeut nimmt die Grenzen des Körpers direkt wahr. Und wenn die Grenzen und die Schonhaltungsmuster des Patienten verschwinden, bekommt der Therapeut sofortiges Feedback über den Fortschritt (16). *Mentastics* können für persönliche Gesundheit und Wohlbefinden eingesetzt werden, besonders während wir arbeiten. Als Therapeuten lernen wir, uns in unserem Körper wohler zu fühlen und so dienen wir als Vorbild für unsere Patienten.

Sowohl das Geben als auch das Erhalten einer Tragersitzung bietet eine Möglichkeit für unsere eigene Entwicklung. Mit jedem neuen Patienten, mit jedem Augenblick der Behandlung, mit jeder Bewegung unserer Hände am Körper des Patienten und mit jedem Gedanken haben wir die Chance, uns als Person und als Therapeut zu entwickeln. Du kannst nur das weitergeben, was Du wirklich in Dir selbst entwickelt hast (7). Es ist ein endloser, lohnender Lernprozess. Wenn man einmal im *Trager* Approach ausgebildet wurde, ist es unwahrscheinlich, dass man jemals wieder einen Körper auf dieselbe Art berührt.

Referenzen

1. Juhan D. *The Physiology of Hook-Up: How Trager works*. Mill Valley, Calif: The TRAGER Institute, 1992/1993
2. Juhan D. The Trager approach. *The Bodywork book*. Sherborne, Dorset, England: Prism Alpha; 1984:34-47
3. Guyton AC. *Textbook of Medical Physiology*. 8th ed. Philadelphia, Pa: W.B. Saunders Company; 1991:591-593
4. Wyke B. *The neurology of joints*. Annals of the Royal College of Surgeons of England. 1967;4:25

5. Cousins N. *Head First: The Biology of Hope*. New York, NY: E.P. Dutton; 1989:75,276
6. Moyers B. *Healing and the Mind*. New York, NY: Doubleday; 1993:177-193
7. Trager M. Psychophysical integration and mentastics. *Trager Journal*. 1982;1(1): 3-6
8. Molatore T. English J. Trager applied to muscular dystrophy: *The Trager Journal*. Fall 1982;1:4
9. Savage FL *Osteoarthritis: A Step-by step Success Story to Show Others They Can Help Themselves*. Barrytown, NY: Station Hill Press; 1988
10. Witt P. Trager psychophysical integration: a method to improve chest mobility of patients with chronic lung disease. *Phys Ther*. 1986;66:214-217
11. Witt P. An additional tool in the treatment of chronic spinal pain and dysfunction. *Whirlpool*. Summer 1986:24-26
12. Stone A.R. *The Trager Approach: An Introduction*. Presented at the World Congress of Physical Therapy; 1987
13. Juhan D. *Multiple Sclerosis: The Trager Approach*. Mill Valley, Calif: The Trager Institute; 1993
14. Witt P. Parr C. Effectiveness of Trager psychophysical integration in promoting trunk mobility in a child with cerebral palsy: a case report. *Physical and Occupational Therapy Pediatrics*. 1988;8 (4):75-94
15. Butler M. The Trager Athlete. *The Trager Journal*. 1987:2:6-8.
16. Watrous I. the Trager approach: an effective tool for physical therapy. *Physical Therapy Forum*. April 1992;22-25.

Lesevorschläge

Juhan D. Job's Body (Deutsch: Handbuch für Psychophysische Integration). Erhältlich beim Trager Verband Schweiz oder Deutschland.

Liskin J. *Moving Medicine: The Life and Work of Milton Trager, MD*. Barrytown, NY: Station Hill Press: 1995.

Trager M. Guadagno C. *Trager Mentastics: Movement as a Way to Agelessness*. Barrytown, NY: Station Hill Press: 1987.