

## „Wir berühren den Körper und erreichen den Geist“

*Milton Trager*

### Mein Weg mit TRAGER - Ein Essay

Im Januar 2013 schrieb ich in mein kleines Tagebuch „ich habe mich entschlossen, die TRAGER-Ausbildung in Angriff zu nehmen“.

Heute, im Februar 2015 an diesem wunderbaren Ort in Heiden, bringe ich die ersten Worte für mein Essay zu Papier.

#### Der Anfang

Ich bin durch eine Hintertür zu TRAGER gekommen – schicksalhaft. Im Kursraum von Re-hastudy in Winterthur, nahm ich an einem BBAT-Kurs teil und wollte eigentlich die ganze Ausbildung machen, als Ergänzung zur Schmerztherapie. In einer Pause stiess ich auf den Flyer „TRAGER-Einführung“.

Von da an war es um mich geschehen. Es war ein sofortiger Bauchentscheid, ich spürte, wie ich innerlich Feuer fing: „TRAGER, ja, das ist es, was ich lernen will, das ist mein Weg.“ Tönt theatralisch, war aber so. Ich bin nicht gerade die Person, der es einfach fällt, Bauchentscheide zu fällen und insofern war es für mich ein Geschenk! Und jetzt stehe ich am Ende der Grundausbildung und habe diesen Entscheid nie eine Sekunde lang bereut. Trotz Krisenzeit – oder vielleicht gerade deshalb.

#### Die Begriffe

Wie schon so oft, war ich von Anfang an fasziniert von den Begriffen, welche den TRAGER-Approach umschreiben.

Fühlen, fühlen und noch einmal fühlen, Gewicht, Schwerkraft (wie denn?). Hook-up (was soll das denn sein??), Herangehensweise (ist das wichtig?), „leere Hände (wie soll ich berühren mit leeren Händen?), Pausen (das macht mich neugierig) Mentastics (??) 10% (die Leute wollen doch immer 100%!).

Ein Begriff ist zuerst mal ein Wort und dementsprechend abstrakt. Bis anhin hatte ich mich nie gefragt, was der Unterschied von berühren und fühlen ist – habe jedoch seit 25 Jahre berührt! Ich begriff schnell, dass ich meine vergangene Arbeitsweise zunächst einmal auf die Seite tun muss, um mich voll und ganz dem Wesen von TRAGER zuzuwenden. Ich staunte über mich selbst, wie offen ich mich auf diese neue Art von Körperarbeit einlassen wollte und wie leicht es mir fiel, Feedback entgegen zu nehmen (was auch nicht unbedingt meiner Persönlichkeit entsprach). ... lass dich überraschen... Also eben: berühren und fühlen. Man könnte meinen, das sei ungefähr dasselbe. Zwischen berühren und fühlen steht für mich heute das Wort „wahrnehmen“. Die Berührung bekommt eine neue Dimension, ist individuell und nie zu Ende. Wahrnehmung ist momentan und hat mit Wahrheit zu tun. Die Augen nach innen, zu mir selbst gerichtet: „was fühlen meine Hände?“ – und eine Antwort darauf zu bekommen!!

Unmittelbar beim Fragen. Dante Marchini antwortete mir auf meine Frage, wie ich denn den Schlüssel finde: „das hängt von dir ab! Davon, ob und wie du fragst“.

Das ist das, was mich heute glücklich, bzw. zu-Frieden macht. Ich habe gelernt zu fragen und zu fühlen.

## Der Weg

Mein Weg führte über das Üben. Eine Erinnerung aus der Vergangenheit steigt hoch. Ich war am Rhythmikseminar und übte jeden Tag 2-3 Stunden Klavier. Einmal war ich an einer Bach-Invention dran. Linke Hand ein über Takte dauernder Triller, rechte Hand oben drüber perlende Polyphonie (das war das Ziel). Ich schaffte es einfach nicht, die linke und rechte Hand unabhängig voneinander ihre Sache tun zu lassen. Ich übte und übte, schlussendlich nur noch mechanisch, manchmal auch zornig und endlich, nach langer Zeit auferstand der unabhängige Triller wie Phönix aus der Asche. Ich war so beeindruckt von diesem Moment, wo ich begriff, dass es jetzt geht, dass es jetzt da ist, das, worum ich gerungen habe.

So erging es mir auch immer wieder beim Tragen. Ich wollte die abstrakten Begriffe in meine eigene ERFAHRUNG transferieren, WISSEN, FÜHLEN, wie es ist, Gewicht zu fühlen, Gewebe zu fühlen, im Hook up zu sein, und was in den Pausen passiert. Ich erreichte den Anfang erst nach einer Krise. Lange hatte ich keinen Power zu üben, hatte das Gefühl, es eh nicht zu können und überhaupt nicht mehr zu wollen. Als ich es wieder tat, hatte ich das Glück, mit einer ehrlichen, emphatischen Mitstudentin zusammen zu sein, welche mir ein Feedback schrieb, das mich wieder zum Leben erweckte: „was ist mit dir geschehen?, wo sind deine Qualitäten geblieben?, es fühlt sich mechanisch, nervös an...“ so in Etwa. Es hat mich aufgerüttelt. Ich wusste: es ist die traurige Wahrheit. Ich machte dann mutig entschlossen einfach weiter und irgendwann begann ich zu fühlen, irgendwann wusste ich: ja, das ist es, wonach ich gefragt habe.

Mit den Mentastics ging es mir ähnlich. Heute denke ich, ich war zu sehr an ÜBUNGEN gewöhnt – und es ging mir irgendwie zu nahe! Darum wollte ich in den Austausch auch Mentastics „üben“, mich mir und meinem Bewegungsausdruck nähern in einem geschützten Rahmen. Heute begleiten sie mich im Alltag, beim Gehen, Kochen, im Unterricht Rückengymnastik, in meiner Körperarbeit.

Für mich war und ist es ein INITIATIONS-WEG.

## Hook up

Dieses komische Wort hat mir Kopfzerbrechen gemacht. Natürlich wollte ich „angebunden“ sein, an das, was ich mache. Natürlich wollte ich „verbunden“ sein mit mir und meinen Klienten. Ich war wieder am Fragen – und die Antwort kam anders, als ich es mir je hätte erträumen können. Dies zählt zu den eindrucksvollsten Erfahrungen, die ich mit TRAGER bis anhin gemacht habe. Meine Übungsklientin hat Polyarthritis seit Jahren. Die Gliedmassen deformiert und ständiges Ringen im Alltag mit Schmerz und Mühsal. Ich fühlte mich sehr gefordert, wusste nicht, was darf ich, was ist sanft genug etc. 10% war für mich oberstes Gesetz, meine Rettung. Die Klientin hat mir sehr viel Vertrauen entgegengebracht, obwohl es erst die 2. Sitzung war und mich beruhigt, sie werde sich melden, wenn etwas nicht gehe. Es war von Anfang an eine stimmige Sitzung. Bei der Arbeit an den deformierten Händen war ich sehr vertieft und spürte plötzlich eine tiefe Traurigkeit in mir und dann ein seltsames, neues Gefühl von Zärtlichkeit gegenüber diesen Händen (eigentlich nicht gegenüber meiner

Klientin!) in mir aufsteigen. Dies habe ich gegenüber meiner Klientin nicht kommuniziert, es war irgendwie privat und heilig für mich. Knappe 20 Tage später las ich in meinem Buch „Weisheit des Buddhismus Tag für Tag“ folgende Zeilen:

„Mitgefühl ist die Antwort auf den Schmerz. Wir haben Anteil an der Schönheit des Lebens und am Ozean der Tränen. Das Leiden am Leben ist Teil unseres Herzens sowie Teil dessen, was uns miteinander verbindet. Es trägt eine Zärtlichkeit in sich, ein Mitgefühl und ein Wohlwollen, das alle Dinge umfängt und jedes Wesen berühren kann.“ *Jack Cornfield*

Dieses Gefühl von Zärtlichkeit kommt unvermittelt, es folgt keinem Plan – und ist jedes Mal ein Geschenk.

Das ist Hook-up für mich.

## Ich als Klientin

Ganz kurz könnte ich einfach sagen: TRAGER verändert(e) mich ganzheitlich. Anfänglich reagierte ich körperlich stark, wenn ich „getragert“ wurde. Meist war mir danach etwas schwindlig und ich hatte Kopfweh. Nach jeder Tragersitzung spürte ich 1-2 Tage meine Bruchstellen der gebrochenen Rippen. Das verunsicherte mich. Mit der Zeit verschwand das, ich glaube, die Bruchstellen sind gerade durch TRAGER vollständig verheilt!! Ich fühlte mich „integer“ im Körper, demzufolge war mir auch emotional leicht zu Mute. Dann begannen Muster zu verschwinden, mein jahrelanges „Buckelgefühl“ in der Brustwirbelsäule wurde ersetzt durch ein Gefühl von mühelosem Aufrecht-Sein, mehr Freiheit im Körper. Mehr Körperlichkeit überhaupt. Mehr Bezug zu meinem Körper, mehr Akzeptanz gegenüber meinem Körper, meiner Gestalt – und letztendlich gegenüber mir selbst. Ich empfinde mich weicher im Umgang mit mir selbst und meinen Mitmenschen. Emphatischer, verständnisvoller. Ich habe mich gewandelt und ich empfinde v.a. mehr Lebensfreude, Zufriedenheit, Dankbarkeit und innere Freiheit. Ich habe den Begriff „Demut“ für mich umwandeln können. Vom (christlich) geprägten „Unterwürfig- Sein-Müssen“ aus meiner Kindheit, zu: „mich als Teil des Universums begreifend“. Ich erlebe in letzter Zeit oft positive Fügungen, „sich selbst erfüllende Prophezeiungen“, weil ich dem Leben gegenüber wohlwollender, offener und vertrauensvoller geworden bin.

Ich empfinde mich gereifter als Mensch und als Therapeutin.

## Menschen

In meiner Ausbildung bin ich sehr wertvollen Menschen begegnet.

Es haben sich neue Freundschaften gebildet, die mein Leben bereichern. Ich konnte Lehrer, Lehrerinnen, Tutoren und Tutorinnen, erleben, welche mir und der Gruppe stets professionell, wertschätzend, ermutigend und authentisch zur Seite standen und mich dahin führten, wo ich jetzt bin: am Anfang... von meiner Praktikerinnen-Laufbahn. Davon habe viel gelernt für den persönlichen Umgang in den Übungs-Sessionen und für mein tägliches Leben. Ich muss nicht traurig sein, dass die Ausbildung vorbei ist, ich kann immer wieder Schülerin sein und immer wieder eintauchen in die TRAGER-Welt mit Gleichgesinnten, wo klar ist, um was es geht, in der Arbeit, im Lernen und im Umgang miteinander. Ich bin echt happy, dass ich immer wieder zurück ins Nest kommen kann und ich empfinde Dankbarkeit gegenüber allen, die sich für TRAGER einsetzen. TRAGER ist ein funkelnder Stern am Himmel, der mich erfüllt und neugierig macht. Es eröffnen sich mir neue Dimensionen, neue Visionen, nicht zuletzt die

der Selbständigkeit. TRAGER erleichtert mir das Loslassen meines Sohnes ins Erwachsenwerden. Das alles ist sehr wertvoll für mich.

Ich bedanke mich von ganzem Herzen bei allen Menschen, die mich geduldig und wertschätzend gelehrt und begleitet haben.

## Sätze aus meinen Notizen, die mich begleiten

- Demütig und menschlich bleiben in meiner Arbeit. Meine Grenzen akzeptieren
- Hilfe anfordern, Beziehungen zu TRAGER-Leuten behalten. Netzwerke aufbauen.
- Der unbewusste Geist lernt mehr, als grosse Worte
- Wir berühren den Körper und erreichen den Geist
- Wie können wir den Menschen dazu verhelfen, sich wieder in die Bewegung zu verliehen?
- Was ist leicht, was könnte noch leichter sein
- Wir gehen mit dem Bewusstsein ins Unbewusste
- Wenn wir wertschätzen, was wir tun, sind wir im Paradies
- Präsent sein, statt zu träumen
- Die Form ist viel wichtiger als der Inhalt
- Geplapper im Gehirn
- Kein Plan
- Scheue Regionen, was brauchen die? Lass dich überraschen
- Beobachte deine Bewegungen, die sowieso sind im Körper
- Alle Empfindungen kommen über die Bewegung
- Wir sind da, um den Leuten das Tor zu einem schönen Garten zu zeigen. Öffnen tut es der Klient.
- Mein Leitsatz: Die Einstellung ist Alles!

Ruth Ernst

Februar 2015