

## The Trager Approach – Essay von Nicole Stöckli – Im November 2018

Gerne nehme ich Dich mit auf meine Reise mit Trager. Meine persönliche Geschichte während der Ausbildung mit diesem wunderbaren Werkzeug.

Es war wohl einer dieser gewichtigen Momente. Und Gewicht zu fühlen, sollte wahrlich noch zu einer Entdeckung werden. Im Newsletter des Kientalerhofes erhaschte ich einen neuen „Begriff“: TRAGER. Die Anziehung war unmittelbar. Nach vielen Jahren der Suche und Erfahrungen sammeln in verschiedenen spirituellen Lehren und Berührungs-Formen, war es wie ein Aufatmen, Trager kennen zu lernen und zu erfahren. Eigentlich das 2. Aufatmen, denn 2013 lernte ich eine alte tantrische Tradition kennen und schätzen, die non-duale, shivaitische Tradition des Kaschmir. Dort erfuhr ich das 1. Aufatmen. Was dieses Aufatmen ausmacht? Es ist diese direkte Erfahrung, die Schlichtheit, die Unmittelbarkeit der Berührung mit mir, mit ALLEM, welche in den Praktiken des Kaschmir Yoga und Trager geschieht, wenn ich es erlaube.

Da besuchte ich also das Trager Einführungswochenende im November 2016 im Kiental. Lauschen, fühlen, HookUp, jetzt gerade, und jetzt, und jetzt? Beobachten, feststellen, sein. Spielen, forschen mit Bewegung. Körper, berühren. Es war unglaublich. Da war plötzlich ein „Gefäss“ in welches ich all das Wunderbare, bereits Erfahrene hineinsinken lassen konnte, und mit welchem ich noch tiefer und weiter in diese Erfahrung gleiten konnte. Was für ein Geschenk!

So begann ich im Frühjahr 2017 meine Ausbildung mit einer Weiterbildung. Ich mochte nicht auf den nächsten Level1 Kurs warten, deshalb besuchte ich den Kurs Biotensegrität in Bezug mit Trager. Schon da war ich zutiefst berührt von den Bildern, den Filmen, den Eindrücken, schon da bewegte mich etwas zutiefst.

Im Juni 2017 startete ich dann in die Ausbildung mit dem Level 1 Kurs. Mir wurde schnell klar, dass diese Ausbildung zwar eine wunderbare Perspektive war, das was ich in dieses Leben mitbringe, mit der Welt zu teilen, aber auch die Herausforderung in sich barg, für mich selbst dahin zu fühlen, zu sehen, wo es bis anhin noch auswich. Ich sollte mich nicht täuschen.

Bereits in dieser ersten Woche mit Trager stiess ich an innere Grenzen. Kamen Emotionen hoch, Ängste. Und mir begegnete dieselbe Haltung wie im Kaschmir-Yoga damit zu sein. Einfach zu fühlen, dem Drama abzusagen, nicht weiter in die Geschichte im Kopf zu verstricken, sondern mich darin, jetzt gerade, wahr-zu-nehmen, zu akzeptieren, dass ich nirgendwo anders war mit diesen Dingen, als jetzt gerade hier. Das machte mich manchmal wütend, hilflos, und gleichwohl verstand ich mit der Zeit besser, was dieses damit Sein wirklich bedeutet.

TRAGER... kürzlich schrieb mir eine Übungs-Klientin nach ihrer ersten Sitzung: „... getragen sein, ein Gefühl von Schmetterlingen wie verliebt, aber im ganzen Körper..“.

Da waren wir also, und bekamen eine ausgeglichene Palette an Griffen, Informationen über die Entstehung von Trager als Therapieform, Anatomie, Fühlerfahrung mit uns selbst, am und auf dem Tisch, Bewegungserfahrung die Mentastics genannt wurde, Filmen von Milton, Feedback Kultur, und die Trager Prinzipien, den schlichten Humor von Bill und Gabriela und ihre kompetente und einfühlsame Art zu unterrichten, serviert. Ich bekam einen ersten Eindruck davon, wie wenig es braucht um ein neues Körpergefühl zu erfahren. Sei es Leichtigkeit, Weite, ein aufgerichtet sein. All dies waren nicht einfach mehr erstrebenswerte Empfindungen, die mal eben kurz aufflackern, nein, es wurde und wird immer noch, mehr und mehr zu einer integrierten und konstanteren Erfahrung.

Nach diesem Level 1 Kurs war ich mit der Frage unterwegs, was es bedeutet, den Slack rauszunehmen, was zwischen meinen Händen geschieht, im Gewebe? Diese Frage verstummte nicht im Ansatz-Weise begreifen, sie kam und kommt mit, mit jedem Menschen der auf den Tisch liegt von Neuem, und ich wünsche mir, dass diese Neugier und Faszien-Faszination mich immer weiter begleiten mag in meinem Wirken.

Die Übungs-Sitzungen, die Feedbacks der Klienten, die Momente wo scheinbar alles weg ist, und die AHA-Momente in dieser Zeit zwischen zwei Kursen. Die Tutorials und Supervisionstage, der Austausch mit andern Studenten. All das

ist Teil der Ausbildung und sehr kostbar. Auch die Pausen, oh ja die Pausen. Ob am Tisch oder im Alltag, schnell wird klar, dass die Pausen so massgeblich wichtig sind, um Erfahrung zu integrieren.

Gleich im September folgte dann der Trager Body Kurs mit Evamaria Willach. Was für eine Frau! Ein Power Paket an Wissen und einem ungezügelt und beflügelnden Humor. Sie hat mich gerüttelt und inspiriert mit Ihrer Art. Sie verstand es, das in mir zu ermutigen, was sich seiner noch nicht sicher war. Doch die Anatomie ist bis heute der Teil, der mich fachlich am wenigsten zu packen vermag. Nicht was das Fühlen anbelangt, aber das intellektuelle Wissen darin. Es will nicht wirklich hängen bleiben.

Im März 2018 dann der Level 2 mit Gabriela und Bill. Vertiefung des Verständnisses der Prinzipien von Trager, ein paar wenige neue Griffe. Für mich die Herausforderung mich auf ein Loslassen von dem was ich weiss, oder meine zu wissen, einzulassen. Immer und immer wieder ermöglicht uns, ermöglicht mir Trager, mich selbst zu betrachten und noch besser kennen zu lernen. Die Fähigkeiten und das was dieses Potential hindert. Nach dem Kurs mit der Frage nach Genuss in Dynamik, in Bewegung mit den Griffen unterwegs durch die nächste Phase des Übens und Integrierens.

Mentastics, im April 2018 mit Roger Tolle, öffnete wertvolle Türen in mir zum Verständnis, warum Trager Tischarbeit aus dem Erforschen von Bewegung hervor ging. Noch tiefer einzutauchen in Bewegung. Und immer dort wo ich Bewegung bin, präsent, bewusst, weitet sich, wie schon im Kaschmir Yoga mein System und ich fühle mich dem „Göttlichen“ so nah. Ich liebe diese Verlangsamung, ohne weg zu driften, ganz hier, ganz. Alles, jedes Geräusch, jede Regung wird zum Moment. Als ob alles aus meinem eigenen Herzen hervorgeht. Die Frage nach Gewicht, in meinem eigenen Körper. Und diese Leichtigkeit und Verspieltheit, der Humor mit dem Roger lebt was er unterrichtet, ist mitreissend. Mentastics sind keine spezifischen Bewegungen oder Abfolgen von Bewegung, Mentastics ist schlicht die Freude am Erfühlen und Erforschen von Bewegung, wo sie herkommt, wie sie durch den Körper bewegt und was sie hinterlässt. Es war eine Offenbarung und hat viele von uns entstresst.

Ich konnte es mir nicht entgehen lassen, auch den Weiterbildungskurs „Erforschen des Nervensystems mit dem Trager Approach“ von Michael Hillenbrand zu besuchen. Eine geballte Ladung Mensch, Wissen, Englische Sprache (sprudelnde Flüsse! Zum Glück hatten wir einen Übersetzer ☺), Erfahrung, Power und Feinheit. Eine Bereicherung welche mir bewusst machte, dass Dinge die für mich fühlbar sind, anatomisch-wissenschaftlich belegt sind und Worte haben. Na ja, einmal mehr sah ich lächelnd, meinen Intellekt anderer Intelligenz in mir hinterherhinken.

Meine erste Assistenz Erfahrung machte ich im August 2018 bei einem Level 2 Kurs. Das ist wirklich sehr empfehlenswert, das Assistieren. Es gab mir die Möglichkeit, einen Kurs zum 2. Mal zu erleben, Dinge neu oder überhaupt zu hören und zu erfassen. Menschen zu sehen, die mit selben oder andern Herausforderungen und AHA-Momenten bereichert werden. Mich wieder zu erkennen und den bereits gegangenen Weg noch mehr zu schätzen. Beobachten kann so lehrreich sein.

Meinen persönlichen Durchbruch in Sachen Grenzen überwinden, du magst dich vielleicht an den Anfang dieses Essays erinnern, wo ich in Level 1 bereits an Grenzen stiess, hatte ich in Level 3. In diesem Kurs durfte ich die Erfahrung machen, während Tagen konstant zentriert, in meiner Kraft zu sein. Auch von Unsicherheiten nicht gehindert zu sein, leicht zu bleiben, weich zu bleiben, ganz da zu bleiben mit mir und allem was sich bewegte und zeigte, neugierig, fliessend. Es war ein Anker-Erlebnis für mich, worauf ich mich immer wieder auch später berufen konnte. Recall! Evamaria Willach, sie verstand es, uns die Wichtigkeit erlebbar zu machen, bewusst uns selbst und alles wahrzunehmen. Kein Ausweichen, oder zumindest ein Ausweichen mit einem Lächeln festzustellen, oder wenn es nicht lächelt, auch damit ok zu sein. Beharrlich holte sie uns bei jedem Abschweifen zurück, erinnerte uns ans Jetzt. Die Gruppe erfuhr sich, inklusive der Lehrer und Assistenten, in einer innigen, intimen Berührung. Dies entbehrte jedoch keineswegs der Freude, dem Lachen und dem verspielten Humor.

Dann ging es wieder hinaus ins Leben, in den Alltag, ins weiter üben und forschen mit dem Gelernten und der gemachten Erfahrung. In einem „geschützten“ Rahmen wie so einem Kurs, fällt es leichter. Die Gruppe trägt mit. Im

Alltag, ganz innen, da wo es wirklich berührt, da wo wir nicht ok sind mit uns selbst, da muss jeder für sich seinen Weg hindurch finden dorthin wo die Sehnsucht ruft.

Weitere Assistenz Erfahrungen in Level 1 und Mentastics und die Organisation von Studenten Treffen zwecks Austausch-Sitzungen haben meinen Weg in der Ausbildung zur Trager-Praktikerin bereichert.

Und eine Frage von Peter die im Tutorial formuliert wurde, und mit welcher ich gerne noch lange unterwegs sein mag. Denn sie berührt genau das, was mir an der kaschmirischen Tradition und Trager so kostbar ist: „Was bedeutet es, in Kontakt zu sein, alle Schichten/Ebenen in diesem Kontakt zu berühren?“ So viel grösser als die Berührung eines Körpers ist diese Frage. Sie geht durch alle Facetten eines menschlichen Daseins und fragt nach dem Kontakt mit mir selbst, und der Berührung mit dem Leben, eben mit allem.

Ich bekam auch die Gelegenheit, zu erkennen, dass es in mir etwas gibt, was mich immer wieder in einen Zustand der „Ohnmacht“ versetzte, eine „Opfertendenz“, wenn auch nicht mehr so dramatisch wie vor Trager, dennoch. Es holte mich wieder ein. Nun irgendwo zwischen Level 3 und Abschluss, war ich bereit, Hilfe anzunehmen um auch diesen Schleier zu lüften. So bin ich bereits jetzt in die nächste Herausforderung geplumpst. Und sehr froh darüber, dass mir das Leben diese Möglichkeit bietet, das was Trager berichtet, an Leichtigkeit, Freude, Gelassenheit, Lebenslust, Sanftheit, Präsenz, Stärke, Weite, Unabhängigkeit... noch tiefer zu erfahren.

Trager ist eben nicht nur Symptom-Linderung und Well-Being, Trager hat das Potential, etwas im Menschen zu bewegen und nachhaltig zu verändern. Diesen Aspekt, so fühle ich es aktuell, möchte ich als künftige Praktikerin betonen. Ich freue mich jetzt schon darauf, meinen Erfahrungsschatz und mein Sein mit anderen Menschen zu teilen. Andere auf ihrem Weg zu unterstützen und zu ermutigen.

Danke Milton Trager, danke Bill und Gabriela, Peter, Tekeal, Hillary, Evamaria, Roger, Michael, Danke den vielen tollen Menschen, denen ich während der Ausbildung begegnet bin. Und vor allem danke ich mir selbst, mich aufgemacht zu haben, mich eingelassen zu haben, auf diese wunderbare Reise.