

## Meine Verwandlung durch die Tragerarbeit

*Wenn ich die Verwandlung in mir durch die Tragerarbeit betrachte, bin ich zutiefst berührt. Jahre lang habe ich gesucht, damit mein Leben wieder lebendiger und freier wird. Ich kann nicht sagen, dass ich umhergeirrt bin, alles was ich unternommen habe, um dieses Ziel zu erreichen waren wertvolle Schritte in die eine Richtung zu mehr Klarheit, Wahrheit, Freiheit und Selbständigkeit.*

*Mit der Entdeckung von Trager kann ich sagen – ich habe es gefunden. Nun gilt es diese Kostbarkeit zu vertiefen. Was habe ich gefunden? Es ist die Liebe, die ich durch die Tragerarbeit erfahren habe, diese zu geben aber auch zu empfangen. Dadurch ist alles viel einfacher geworden, so wenig anstrengend. Ich habe die Erlaubnis einfach „so zu sein“, nicht weniger nicht mehr, im Moment fühlend, mein Herz offen. Ich brauche keine Kraft mehr, die Welt um mich ändern zu wollen, weil ich mir anmasse sie verbessern zu können. Es ist genug so wie es ist, es ist genug was ich kann. Diese Ermutigung von Fabienne hat mir geholfen, den Durchbruch aus dem Schneckenhaus ins bewegte Leben zu wagen. Ich brauche nicht mehr länger in der Einsamkeit zu warten aus Angst es sei noch zu wenig, zu wenig perfekt um zu handeln.*

*In diesem Zusammenhang kommt mir das Märchen vom Mädchen mit den abgestorbenen Händen in den Sinn. Durch eine wunderbare Begebenheit wachsen dem Mädchen die Hände wieder nach und es darf handeln.*

*Wie bei dem Mädchen im Märchen ist bei mir durch die Tragerarbeit wieder Leben in meine stummen Hände gekommen. Nicht nur in meine Hände, auch in meine Füße, meinen Bauch, ja in alle Ecken und Winkel. Es ist für mich, wie wenn ich dank der Tragerarbeit endlich den richtigen Schalter gefunden habe, um meinen Innenraum zu beleuchten. Diese Erfahrung motiviert mich im Innersten es an andere weiterzugeben, um es mit ihnen zu teilen. Ich spüre den grossen Unterschied, wenn ich etwas weitergeben möchte zwischen etwas, das ich nur gelesen oder gehört habe und etwas, das ich in mir entdeckt habe.*

*Wie die Erfahrung bei einem anderen Menschen durch die Tragermethode sein wird oder was es bei ihm auslöst kann ich nicht wissen. Ich fühle mich aber bereit andere Menschen zu begleiten, an ihrem ganz persönlichen Prozess teilzunehmen und einfach da zu sein.*

*Mein Alltag hat sich durch die Tragerarbeit ebenfalls gewandelt. Wenn ich vorher mit meinem Perfektionsanspruch als Mutter, Hausfrau oder Religionslehrerin dauernd überfordert war, um ja zu genügen, bin ich heute mir und anderen gegenüber gnädiger geworden. Anstatt, dass ich auf dem Stuhl passiv sitzen bleibe und abwarte bis ich noch besser, noch ausgebildeter bin, handle ich einfach.*

*Wenn ich vorher, zwar schon immer sehr kontaktfreudig war, versteckte sich hinter dieser Fassade eine grosse Angst vor wirklicher Berührung und dabei fühlte ich mich einsam. Nicht nur, aber vor allem bei Renata und Siegrid habe ich gelernt wieder mein Herz zu öffnen, dafür bin ich ihnen zutiefst dankbar.*

*Wenn ich früher meinte, ich müsse alles wissen und vor lauter Wissensgier mir kaum etwas merken konnte und ich mich zeitweise sogar dumm fühlte, kann ich heute mit Gelassenheit zu meinen Stärken und Schwächen stehen und auch anderen gegenüber toleranter sein.*

*Wenn ich vorher mich von zweifelnden Gedanken verunsichern liess, kann ich heute vertrauensvoll auf jemanden zugehen, mich öffnen und einfach entstehen lassen was kommt. Bei der Tragerarbeit habe ich erfahren, dass es sogar nur so funktioniert, wenn ich nicht im voraus weiss, was dem anderen gut tun könnte. Ich gehe in den Hook-up, öffne mich, indem ich mit der inneren oder ausgesprochenen Frage auf meinen Klienten/in eingehe und frage: „Was brauchst Du?“ So bekomme ich die Information über seine/ihre Worte oder seinen/ihren Körper und ich versuche als seine/ihre Coucherin ihn/sie zu begleiten und zu unterstützen.*

*Wenn ich früher Menschen helfen wollte überschüttete ich sie oft mit guten Ratschlägen. Beim Trägern habe ich entdeckt, dass mein Wille nicht gefragt ist. Ich darf aber Vorschläge bringen, sofern diese überhaupt erwünscht sind. Sonst sind es meine Hände, gepaart mit einer Intention der Vollkommenheit und meine Intuition die mir helfen nach mehr Freiheit, Weichheit und Leichtigkeit zu fragen. Dazu gehe ich immer wieder in den Hook-up. Für mich heisst das, ich verbinde mich gut mit der Erde, spüre meine Mitte und öffne mich zuerst mit der umgebenden Energie von oben und rund um mich. Aus dieser Haltung heraus gehe ich erst in Kontakt mit meinem Klienten und fühle, fühle das Gewicht und das Gewebe, ohne Absicht, einzig mit der Frage nach mehr Weichheit.*

*Wenn ich früher immer wieder mit tiefsitzenden muskulären Verspannungen (Arme, Nacken, Beine, Rücken) und steifen Gelenken (Ellbogen und Handgelenke) zu kämpfen hatte, hat mir die Tragerarbeit geholfen, den Kampf aufzugeben und mir meine fast kindliche Weichheit und Elastizität wieder geschenkt.*

*Das beflügelt auch mein Gemüt.*

*„Less is more?“ wie es Milton Trager nannte kam mir bei folgender Situation helfend zu gute. Eigentlich hatte ich vor, während der Übungsphase junge bewegliche gesunde Menschen zu trägern. Es kam anders als ich mir vornahm. Indem ich mich öffnete und mich an Miltons Worte erinnerte, wurde ich reich beschenkt. Kleine Wunder konnten einfach geschehen auf die ich hier nicht im Detail eingehen möchte, die aber in meinen Protokollen nachzulesen sind. Ältere Menschen und Menschen mit körperlichen Beschwerden wollten zu mir kommen und so habe ich erfahren welche Kraft von diesem Zauberwort von Milton ausgeht.*

*Wenn jemand diesen Bericht liest, könnte er denken, das kann nicht wahr sein.*

*Ich jedenfalls weiss weshalb die Tragerarbeit mich so erfüllt und glücklich macht.*

*Sie hat mir den Weg zu meinem Wesen eröffnet und mir das Vertrauen zu meinem Selbst wieder geschenkt. So habe ich zu meiner Natürlichkeit und Selbstverständlichkeit zurückgefunden. Es gibt für mich im Moment keine Arbeit mit mehr Sinn, ausser Mutter sein. Ich darf Menschen eine Möglichkeit anbieten wie sie dadurch körperlich und geistig freier, authentischer und glücklicher werden können.*

*Ich weiss nicht genau wie es funktioniert, aber ich habe erfahren, dass es funktioniert. Voraussetzung ist meine Hingabe, wirklich mich hineingeben, in das was ist ohne zu wissen oder zu urteilen, was sein sollte. Dank der Tragerarbeit habe ich gelernt in wichtigen Augenblicken in meinem Leben so präsent zu sein, wie das sonst wohl nicht möglich gewesen wäre.*



***Essay von Dora Müller – Dumermuth, im November 1998***