

# Federleicht durch Berührung

**Trager-Methode** Behutsame Bewegungen und innere Bilder unterstützen die Entspannung von Muskeln, Geist und Seele

**H**alten Sie einmal kurz inne, und spüren Sie in sich hinein. Wie fühlt sich Ihr Körper an? Weich und entspannt oder eher verkrampft, müde und angestrengt? Möglicherweise haben Sie sich diese Fragen noch nie gestellt. Vielen Menschen rückt ihr Organismus erst dann ins Bewusstsein, wenn etwas schmerzt, zum Beispiel weil Nacken und Schultern von langer Arbeit am Computer verspannt sind. „Durch Fehlhaltungen entstehen viele Beschwerden im Skelettsystem“, erklärt die Bremer Ärztin Dr. Birgit Wessely. Doch dagegen lasse sich einiges tun. „Das Gefühl von Wohlbehagen und Weichheit im Körper kann ich erleben, wenn ich diesen besser wahrnehme und spüre“, meint Wessely.

An diesem Punkt setzt eine noch kaum bekannte Körperschulung an:

die Trager-Methode (sprich: Träger), bezeichnet nach ihrem Entwickler, dem amerikanischen Arzt Dr. Milton Trager (1908 bis 1997). Dem Mediziner, der vorher als Tänzer und Akrobat gearbeitet hatte, ging es vor allem darum, größere Bewegungsspielräume des Körpers wiederzuentdecken und eine bessere Koordination zu entwickeln. Seine Kernfrage lautete: „Was wäre denn leichter und freier?“ Sein Ziel: Jeder soll sich mit der ihm eigenen selbstverständlichen Lockerheit bewegen können.

Wessely, die sich neben ihrem Arztberuf zur Trager-Praktikerin ausbilden ließ, faszinierte es besonders, dass bei der Trager-Behandlung nicht der Schmerz, das Symptom oder das Organ im Zentrum der Aufmerksamkeit steht wie in der Schulmedizin. „Als ▶

Fotos: W&B/Jan Greune

Dehnen wie ein Gummiband: Trager-Praktikerin Ulrike Wöfl aus Herrsching-Breitbrunn am Ammersee (rechts) begleitet eine Anwendung



Zarte Berührung: Sanft fahren Daumen- und Fingerspitzen die Augenbrauenbögen entlang. Dadurch entsteht ein Gefühl intensiver Entspannung.



Bewegungsspielraum: Ulrike Wöfl prüft die Mobilität des Hüftgelenks, während dieses völlig passiv bleibt.

Trager-Praktikerin arbeite ich nicht mit den kranken oder eingeschränkten Teilen des Körpers, sondern mit den beweglichen, gesunden“, erklärt die Expertin.

Ein Beispiel: Bei Nackenschmerzen lässt Wessely Schultern und Hals des Betroffenen erst einmal außer Acht, interessiert sich vielmehr dafür, ob er das Bein unangestrengt und leicht bewegen kann. Sie hebt es dazu langsam hoch, sodass der Behandelte das Gewicht und die Schwerkraft spürt. Durch sanftes Schwingen der Extremität, beinahe absichtsloses Pendeln, laufen wellenförmige Bewegungen über die Muskelketten durch den ganzen Körper – also auch hin zum Nacken. Leichte Berührungen entspannen Muskeln, Geist und Seele.

### Das innere Körperbild zählt

„Wir unterstützen unsere Klienten dabei, die eigenen Bewegungen, das eigene Körpergefühl zu finden“, sagt Barbara Reeg-Blech, Trager-Praktikerin aus Donaueschingen. Weil jeder Körper anders ist, gibt es kein Richtig oder Falsch. Die Behandlung folgt keinen vorgegebenen Mustern. „Der Fokus bei den Anwendungen liegt auf der Frage: Wie fühlt es sich an?“, erklärt Reeg-Blech.

Birgit Wessely hat auch erlebt, dass Frauen, die vorher an ihrem Äußeren etwas auszusetzen hatten, durch Trager wahrnehmen konnten, wie schön ihr Körper funktioniert. „Dadurch wendete sich ihr Blick weg vom äu-

ßeren Körperbild ein wenig mehr hin zum persönlichen, inneren.“ Diese gewandelte Sicht verändert neben der Haltung zu sich selbst auch die zum Körper und macht sich zudem im Kontakt mit anderen positiv bemerkbar. Für Reeg-Blech ist Trager deshalb „ein Weg, um zu sich selbst zu kommen“.

Sich berühren, schwingen und rollen zu lassen füllt den ersten Teil einer etwa 90-minütigen Behandlungs-

einheit. In einer zweiten geht es darum, die in der Sitzung gewonnene Leichtigkeit und Beweglichkeit zu vertiefen sowie in den Alltag zu übertragen. Milton Trager nannte das „Mentastics“, eine Mischung aus geistigem Tun und Gymnastik.

Trager-Praktikerinnen fragen dann beispielsweise: „Wie würde es sich anfühlen als Seerose im Wasser? Wie sitzt dann der Kopf – unten gut verankert und oben frei –, von kleinen

Wellen oder einem Lufthauch bewegt?“ Solche Vorstellungen helfen, den Körper neu wahrzunehmen.

### Wo Trager helfen kann

Weil Trager-Praktiker intensiv am Körper arbeiten, sollte die Chemie zwischen Behandler und Klient stimmen. Für Menschen, die exakte Übungen und klare Anweisungen wünschen, ist die Methode vielleicht zunächst ungewohnt.

Bewährt hat sie sich bei akuten und chronischen Verspannungen, etwa im Nackenbereich. Trager kann zudem Schmerzzustände verschiedener Ursache lindern, Haltungsschwächen bessern und Bewegungseinschränkungen beseitigen. Auch hilft es dabei, innere Anspannung und Unruhe aufzulösen. Allerdings: „Bei akuten Entzündungen, direkt nach operativen Eingriffen sowie bei schweren psychischen Erkrankungen rate ich von einer Behandlung ab“, betont Wessely.

Solide wissenschaftliche Daten zur Wirksamkeit der Methode gibt es bisher nicht; in den USA sind erste Studien geplant. Wer diese Bewegungsschule trotzdem ausprobieren will: Eineinhalb Stunden kosten zwischen 50 und 80 Euro; die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht. „Nach der Behandlung stellt sich häufig ein Gefühl von Zufriedenheit, Leichtigkeit und Stabilität ein“, erzählt Wessely. Und wer wünscht sich das nicht? *Christine Wolfrum*



**Ganz locker:** Sacht dehnt Wöfl den rechten Arm der Klientin aus dem Schultergelenk heraus



**Illusion:** Ulrike Wöfl verlagert ihr Gewicht nach hinten. So erzeugt sie bei der Klientin das Gefühl, als würde das Bein aus der Hüfte heraus länger.



**Bewegte Basis:** Die Trager-Praktikerin behandelt alle Zehen einzeln. Dadurch breitet sich im Fuß wohlthuende Wärme aus.



**Genüsslich fallen lassen:** Sanft wie Katzenpfoten sinken die Hände auf die Schultern – Verspannungen lösen sich.