

TRAGER – bewegendes Spiel mit der Schwerkraft

Artikel aus der Mitarbeiterzeitung der RehaClinic AG vom Dezember 2016.

Bewegung wird meist mit «Aktion» und mit «Anstrengung» assoziiert. Dass es auch auf die «sanfte Tour» geht, beweist die TRAGER-Therapie.



Milton Trager sagte: «Nichts kann sich verändern, bevor das alte Muster nicht unterbrochen ist.»

Bei RehaClinic Bad Zurzach kommt TRAGER seit vielen Jahren zum Einsatz. Schmerzpatienten und Menschen mit neurologischen Krankheitsbildern können von dieser Therapie profitieren. TRAGER findet zum Beispiel Einsatz bei muskuloskelettalen Beschwerdebildern oder Stresssymptomen. Maya Stock, Eva Csomos und Frauke Braatz sind als ausgebildete TRAGER-Therapeutinnen in RehaClinic Bad Zurzach tätig und von dieser Methode überzeugt.

Die Essenz von TRAGER ist gefühlte Bewegung und Schulung der Körperwahrnehmung. So können alte körperliche Reaktionsmuster, die durch Krankheiten, Traumen oder andere Einflüsse erworben wurden, unterbrochen werden.

Oftmals wird versucht, muskuläre Spannungsmuster durch grosse Anstrengung oder intensives Training zu beseitigen. TRAGER hingegen versucht, dem Körper mit sanften, wiegenden Bewegungen ein neues Muster anzubieten und zeigt Möglichkeiten auf, Bewegungen entspannter, (schmerz-)freier und ökonomischer auszuführen.

Durch TRAGER kann der Patient mehr Leichtigkeit, freiere Bewegungsräume und auch neue Ressourcen fühlen.

Es ist eine Kombination aus Arbeit auf der Liege, bei der der Patient von den Therapeutinnen bewegt wird und einer besonderen Art der Gymnastik, die Milton Trager Mentastics (mentale Gymnastik) nennt. Darunter versteht Trager einfache, mühelose Bewegungsabläufe als ein Spiel mit der Schwerkraft.

Unterscheidet sich TRAGER grundsätzlich von herkömmlichen medizinischen Therapieformen?

Frauke Braatz: «Ich behandle nicht lokal symptombezogen, sondern beziehe den ganzen Körper ein. Treffe ich auf einen hohen Muskeltonus oder eingeschränkte Beweglichkeit, so werde ich mit meiner Berührung und Bewegung sanfter und leichter, immer im schmerzfreien Bereich. Dabei arbeite ich möglichst entspannt und mühelos. Das Besondere ist auch die oben erwähnte Kombination aus Tischarbeit und Gymnastik.»

Wie sieht die Arbeit der Therapeutinnen aus?

«Während ca. einer Stunde bewegt die Therapeutin den Körper des Patienten durch sanftes, rhythmisches Rollen, Schwingen, Wiegen und Dehnen. Die Bewegungen können ganz fein und kaum

sichtbar, aber auch sehr dynamisch sein. Immer abhängig davon, was die Therapeutin im Gewebe fühlt und wie frei die Bewegungsspielräume sind.»

Was wird vom Patienten erwartet?

«Er darf loslassen, das Dehnen und Befreien spüren, sich auf das Spiel mit der Schwerkraft einlassen und Ganzheit erleben. Gefordert wird nichts, der Leistungsgedanke ist hier fehl am Platz. Wünschenswert ist es aber (für sie/ihn), wenn er MENTASTICS in seinen Alltag integriert und so auf Fehlhaltungen und Verspannungen ganz aktiv Einfluss nehmen kann. Letztendlich hat das viel mit verändertem Bewusstsein für die eigene Gesundheit, dem Aufbrechen von Gewohnheiten und mit Selbstverantwortung zu tun.»

Woher stammt «TRAGER»?

Dr. Milton Trager (1908–1996) entwickelte diese Therapieform seit den Zwanzigerjahren stetig weiter.

Mehr zu TRAGER finden Sie hier: <http://www.trager.ch/>

Autoren:

*Frauke Braatz, Franziska Strecker
RehaClinic AG, 5330 Bad Zurzach*