

ESSAY ZUM THEMA TRAGER APPROACH

Meine Erfahrungen, meine Entwicklung

In diesem Text beschreibe ich, meine Erfahrungen mit dem Trager Approach durch Sitzungen als Empfänger, wie auch als Gebender, in den diversen Kursen und Levels und ich schreibe auch über die Integration in tägliche Leben und der Arbeit als Informatiker.

Leitsatz:

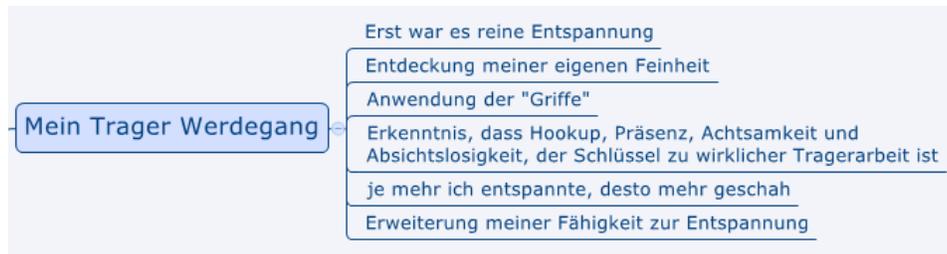
*Wer nach Wissen sucht,
weiß jeden Tag mehr;
wer den Weg sucht,
tut jeden Tag weniger.
Weniger, immer weniger zu tun,
bis man beim Nicht-Tun ankommt.
Ist man beim Nicht-Tun angekommen,
bleibt nichts ungetan.
Wer die Welt gewinnen will,
mischt sich nicht in die Dinge ein.
Wer sich in die Dinge einmischt,
ist der Aufgabe die Welt zu gewinnen,
nicht gewachsen.
Lao Tse*

Stefan Keller

08.02.2018



MEIN TRAGER WERDEGANG



Als ich mit dem Tragen begann, war alles vor allem eine neue Art Entspannung zu erfahren. Zuerst durfte ich, als Sandra die Trager Ausbildung begann, oft Sessions erleben, bis in mir der Impuls entstand, dies selber zu

können. So begann ich die Ausbildung.

Erst war es hauptsächlich das Anwenden von Griffen, um ein Sicherheit darin zu kriegen. Je länger ich mich im Tragen übte, wuchs in mir die Erkenntnis, dass es nicht um Griffe geht sondern um Präsenz, Achtsamkeit und Absichtslosigkeit.

Je mehr ich selber in diese Entspannung und Präsenz kam, desto mehr geschah auch beim Empfangenden.

Heute gehe ich sehr spielerisch in eine Tragersession und achte darauf, dass ich selber gut geerdet bin, denn ich gebe nur weiter was ich selber spüre, bin. Aber ich komme einstweilen auch an meine Grenzen, gerade wenn ich mit oder an „MeisterInnen“ übe. So spüre ich mein eigenes „nicht gut genug zu sein“ ganz deutlich, darin kann ich mich auch verlieren, Gott sei Dank geschieht das nicht allzu oft. Es ist ein fantastisches Übungsfeld sich selber kennenzulernen.

WAS IST TRAGER FÜR MICH



Heute ist Trager für mich etwas ganz anderes als zu Beginn der Ausbildung. Für mich ist gegenwärtig Entspannung der wichtigste Faktor von allen in der Tragerarbeit. Sich entspannen können, ist der Schlüssel in verschiedenen Aspekten unseres Lebens. Es steht für Urvertrauen und Selbstvertrauen. Nur wer entspannt ist kann ein Angstfreies Leben führen, nur wer entspannt ist kann auch z.B. in sexueller Hinsicht grosse Gefühle entstehen lassen. Ich

gehe sogar soweit, dass ich je länger je mehr der Überzeugung bin, dass Entspannung und Urvertrauen unser Leben, wie auch unser Sterben bereichert und leichter macht. Entspannung hilft im Loslassen. So kann ich das auch immer wieder mit meinen Eltern (beide 89) in Gesprächen und auch mit Trager üben.

Über Mentastics, habe ich einen Weg zu mir, in meine Präsenz, gefunden. Eine Methode die ich jederzeit anwenden kann, jedesmal wenn ich mich mit meinem Kopf im Aussen bin.

Ich spüre mich viel besser als früher, nehme Freude und auch Emotionen viel besser wahr. Grundsätzlich ist meine Eigenwahrnehmung fundamental anders als früher.

Ich komme so mit mir besser in Verbindung, so wie auch mit den Trager-Empfangenden. Im Hookup wird auch das Loslassen der Empfangenden Person stärker, es ist eine Art von Hingabe im Vertrauen.

Wichtig ist auch für mich der Satz von Milton Trager: „Avoid doing, because doing is tension....“ Siehe Leitsatz...

Dazu gehört auch für mich auch sein Satz „Ich kann nur weitergeben was ich kenne“ das ist eine fundamentale Erkenntnis. Wenn ich Entspannung kenne, kann ich diese auch weitergeben.

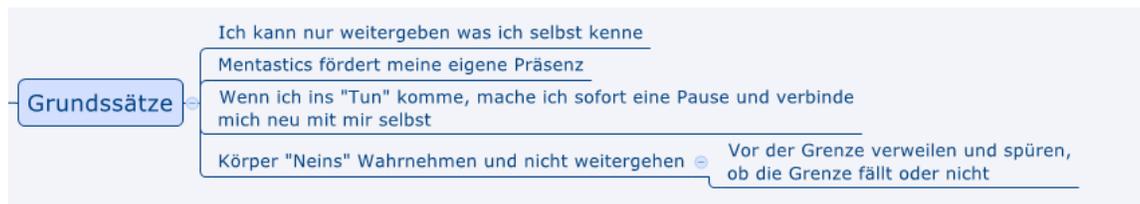
Ganz wichtig ist es mir beim Tragen, Grenzen zu spüren. Grenzen die unser Unterbewusstsein durch Muster manifestiert. Diese Grenze auf keinen Fall überschreiten und vor dieser Grenze verweilen und spüren ob diese Grenze sich auflöst. Wenn ja gut und wenn nein auch gut, aber nie diese Grenze überschreiten, wenn eine Grenze da ist.

Grenzen überwinden durch anerkennen der Grenze, ist meine Idee dazu.

Auf dieser Ebene ist man dann, so habe ich das Gefühl, auf der Musterebene, oder gar Traumaebene angekommen. Dann ist noch mehr Achtsamkeit gefordert. Denn mein Gefühl ist, dass diese Grenzen da sind weil irgendwann eine Grenzverletzung entstanden ist, von wem oder wie auch immer. Da sollte ich als Tragertherapeut nicht auch eine Grenzverletzung machen, was einer Musterbestätigung gleich kommt.

In Präsenz und Achtsamkeit wird stets das rechte geschehen.

GRUNDSÄTZE



- Ich kann nur weitergeben was ich selbst kenne
- Mentastics fördert meine eigene Präsenz und die des Empfangenden
- Wenn ich ins Tun komme, mache ich sofort eine Pause und verbinde mich erneut mit mir selber.
- Körper „Neins“ oder Grenzen wahrnehmen, respektieren und nicht weitergehen.
 - Vor der Grenze verweilen und spüren ob die Grenze fällt oder auch nicht, alles ist gut.
- Ich versuche Trager auch ins „andere“ Leben zu integrieren. Als Informatiker versuche ich in Sitzungen am Schluss anzuregen, die Entscheidungen und Entschlüsse, die man gefasst hat, nachzuspüren ob sich es richtig anfühlt. Das wurde am Anfang als Esoterik Gesäusel abgetan, nun ist es aber sehr integriert und wird beinahe immer gemacht.

ZIELE

Ich möchte Trager in meinem Dasein weiter integrieren und verfolgen wie ich mich bzw. mein Körper verändert.

Es ist mir ein Anliegen, dieses wunderbare Konzept in die Welt hinaus zu trage{r}n. Durch meine Arbeit als Informatiker habe ich Zugang zu vielen, vielen Menschen, die davon profitieren könnten. Ich kann mir sehr gut vorstellen, dass Firmen so eine Anlaufstelle, nur zu gerne integrieren würden, wenn sie einmal verstehen, was es bringen würde. Nämlich weniger Burnouts, mehr Produktivität und Zufriedenheit. Ich weiss das sind hohe Ziele, aber ich weiss, dass die Menschen danach dürsten, es aber noch nicht mit Trager in Verbindung bringen.

Weil:

Alle wollen entspannen.....

Alle wollen glücklich sein.....

Alle suchen nach dem Sinn des Lebens.....

Alle wollen gute Liebhaber sein.....

Alle wollen empathisch sein.....

Alle wollen gesund sein

.....versuche es mit Trager®.....

.....es braucht keine Erleuchtung, nur ein wenig Bewusstsein, um sich selber zu wiederzuentdecken.....

Fundamentaler Satz von Milton Trager

"Du kannst nur weitergeben, was Du selber erfahren hast...."

Ich bin der Meinung dieser Satz ist so treffend, dass er in jedwedem Bereich unseres Lebens anwendbar ist.

Das bedeutet, dass wir, wenn wir gestresst sind, und zum Burnout tendieren oder uns überlastet fühlen, unser System diese Art des Handelns kennt und/oder die alternativen Strategien, wie Entspannung vergessen hat.

Das ist der Zeitpunkt, wo ein Impuls von aussen, das ganze wieder in eine andere Richtung gebracht werden kann.

Klar kann das auch über Meditation, neuen Leitsätzen oder Ähnlichem in Gang gesetzt werden. Meine eigene Erfahrung geht aber in die Richtung, dass es einfacher ist, es über Körperliche Erfahrung zu bewerkstelligen.

Da unsere Ängste(und Stress ist nichts anderes) im Unterbewussten versteckt sind, ist es Hilfreich es nicht über den Kopf zu wollen, sondern über den Körper zu erfahren.