

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 11: Zentrale Rolle : Pankreas

Artikel: Frei, entspannt und leicht
Autor: Gutmann, Petra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558420>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Frei, entspannt und leicht

Sich leicht, frei und beweglich fühlen: Das kann man mit der Trager-Technik entdecken. Die Methode des US-amerikanischen Arztes Dr. Milton Trager entspannt, verfeinert die Körperwahrnehmung und optimiert die Bewegungen.

Petra Gutmann



Es duftet nach Rosenholz. Ruhe erfüllt den Raum im vierten Stock an der Luzerner Kappellgasse 19. Mit einem Seufzer stelle ich meine hochhackigen Sommersandaletten in eine Ecke, lege mich auf die Massageliege und schliesse die Augen. In der Gesundheitspraxis von Monika Hame Buholzer soll ich die erste Trager-Behandlung meines Lebens erhalten. Etwas verwundert denke ich an das, was die Trager-Spezialistin sagte, als ich mich telefonisch anmeldete: «Ich werde mit Ihrem Körper spielen.»

Darunter kann ich mir nichts vorstellen, was zu einer seriösen manuellen Therapie passt. Von Spiel ist momentan eh nichts zu bemerken: Leicht, kühl

und bewegungslos liegen Monika Hames Hände auf meinen Schulterblättern.

Nach einer Weile stillen Ruhens wandern ihre Hände runter zu meinem Brustkorb und beginnen ihn sanft zu schaukeln: Zuerst kaum wahrnehmbar, dann zunehmend kräftig, bis mein ganzer Körper hin und her schaukelt wie ein Kanu auf der Reuss. Die ungewohnte Bewegung erzeugt Schauer des Wohlbehagens, die bis in die Zehenspitzen runter spürbar sind.

«Wellenbewegungen spielen bei der Trager-Methode eine wichtige Rolle», erklärt Monika Hame. «Sie geben ein Gefühl der Ganzheit, das alle Muskelschichten erfasst.»

Kreise, Tropfen, Kinderhände

Weiter wandern Monika Hames Hände zu meinen Schultern, unter die Schulterblätter und entlang der Wirbelsäule hoch zum Kopf, den die Behandelnde mit einem raschen Handgriff hochhebt und gleichzeitig die Nackenmuskeln ausstreicht. Wurde ich je auf diese Weise massiert? Eilig durchsuche ich mein Gedächtnisarchiv – ergebnislos. Ich kann mich nicht erinnern, bei einer europäischen, ayurvedischen, chinesischen oder thailändischen Massage je so berührt worden zu sein.

Die Hände der Trager-Praktizierenden haben sich inzwischen kreisend, streichend und zupfend an meinen Armen runtergearbeitet: Sie erfassen die Handgelenke, heben sie in die Luft und schütteln sie sanft, so dass meine Arme schwabbeln wie die Algen im nahe gelegenen Rotsee.

Mir wird klar, dass die Trager-Methode eine ebenso originelle wie spielerische Behandlungsform darstellt. Mal erinnern die Handgriffe an Naturbewegungen wie Wellen oder Wassertropfen, mal an die forschenden Hände eines Kindes und dann wieder an die Streicheleinheiten einer Mutter.

Was fühlt sich leichter an?

Dazu passt, dass Trager-Praktizierende nicht nach einem starren, unveränderlichen Konzept arbeiten. Die Ausbildung vermittelt zwar einen Grundstock von Behandlungsgriffen, doch das Augenmerk richtet sich hauptsächlich auf die Entwicklung der Fähigkeit, die Körperempfindungen des Patienten intuitiv wahrzunehmen. «Ich konzentriere mich ganz auf mein Gespür», bestätigt Monika Hame. «Dazu muss man innerlich ruhig werden und sich öffnen. Aus diesem Zentriertsein und der ständigen inneren Frage: Was fühlt sich noch leichter, freier und weicher an? fließen dann die richtigen Bewegungen.» Das Ziel der Behandlung bestehe darin, so Monika Hame, dass der Behandelte die gewonnenen Empfindungen der Leichtigkeit und des Freiseins im Gedächtnis abspeichere und sie mit der Zeit selbst reaktiviere: «Auf diese Weise kann man lernen, sich im Alltag freier und leichter zu bewegen.»

Ergänzt wird die Behandlung auf der Massageliege durch «Mentastics» oder «mentale Gymnastik»: Einfache, von Milton Trager entwickelte Bewegungsabläufe, die dem Klienten helfen, seine Wahr-

nehmungen zu verfeinern und sich leichter an den angenehmen Körperzustand zu erinnern.

Das Gesunde stärken

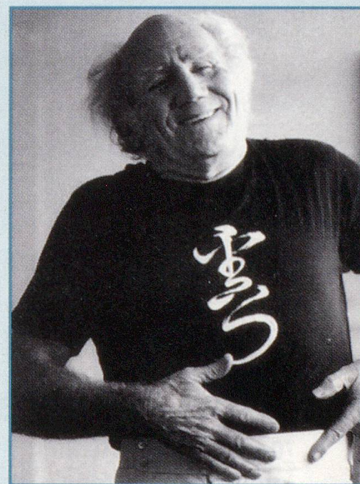
Die Trager-Methode eignet sich auch für Patienten, die bestimmte Körperstellen oder Muskeln nicht mehr alleine bewegen können. «In einem solchen Fall werden Bewegungen ausgeführt, welche die inaktiven Muskelgruppen mit Refleximpulsen so stimulieren, dass sie ihre Arbeit allmählich wieder übernehmen», sagt Monika Hame. Dass dies möglich ist, zeigen die Erfolge von Dr. Milton Trager, der in den zwanziger und dreissiger Jahren des 20. Jahrhunderts Hunderten von Opfern der Kinderlähmung half.

Der Augenblick ist gekommen, um die Intuition der

PERSONALIE

Wer war Milton Trager?

1909 in Chicago geboren, überwindet Milton Trager als junger Mann ein angeborenes Rückenleiden. Am Strand übt er sich in Akrobatik und Gymnastik. Dabei entdeckt er sein differenziertes Körpergefühl und seine Intuition für Bewegungen. Er entwickelt eine eigene Methode der Körper- und Bewegungswahrnehmung, die die Mühe-



losigkeit der Bewegungen fördert und durch sanfte Berührungen Schmerzen lindert.

Gleichzeitig holt Milton Trager wissbegierig nach, was ihm in der Jugend versagt war: Er absolviert eine Ausbildung zum Physiotherapeuten und ein Medizinstudium. Bis 1959 ist er an der freien Universität von Guadalajara tätig und eröffnet schliesslich eine eigene Praxis auf Hawaii.

1975 erlangt sein Lebenswerk öffentliche Anerkennung, als er seine Methode am Esalen Human Potential Movement Institute in Kalifornien vorstellt. Zwei Jahre später gründet Milton Trager das Trager Institute for Psychophysical Integration and Mentastics. Bis zu seinem Tod 1997 widmet er sich der Weiterentwicklung seiner Methode und der Ausbildung von Trager-Praktikern.



Die Trager-Methode ist ein sanfter Ansatz der Körpertherapie.

Trager-Therapeutin zu testen. Mit stoischer Miene und geschlossenen Augen beobachte ich, wie Monika Hame um die Behandlungsliege herumgeht und meinen linken Fussknöchel erfasst. Sie hebt den Fuss hoch und schüttelt ihn sanft.

«Ist etwas nicht in Ordnung mit Ihrem Bein?», fragt sie schon nach einer Sekunde. Ich bin beeindruckt. In

der Tat schmerzt mein linkes Knie hin und wieder seit einem längst vergangenen Motorradunfall.

Monika Hame nimmt diese Information schweigend zur Kenntnis und beginnt, das Unfallknie mit streichenden, kreisenden und zupfenden Bewegungen zu umspielen. Eine ungewöhnliche Behandlung, doch ich stelle fest, dass sich mein Knie mit jeder Minute kräftiger, lebendiger und «selbstbewusster» anfühlt. «Es gehört zu den Grundprinzipien der Trager-Methode, dass schmerzende oder schwache Körperstellen nicht ignoriert, sondern behutsam mitbehandelt werden», erklärt die Fachfrau. «Auf diese Weise lassen sich die intakten Ressourcen stärken.»

Bis in die Zehenspitzen lächeln

Vierzig Minuten später sind auch meine Beine, der Rücken, das Becken und der Bauch vor- und rückseitig nach Trager-Manier behandelt worden. Monika Hame massiert zum Abschluss nochmals Nacken, Hals und Kopf. Dann streicht sie über das Baumwolltuch, das meinen Körper bedeckt, und bittet mich, einige Minuten nachzuruhen.

Diesem Wunsch komme ich gerne nach, zumal sich mein Körper bis in die Zehenspitzen hinunter leicht und warm anfühlt. Sogar das linke Knie sendet Signale des Wohlbehagens aus.

Eine weitere Viertelstunde später stehe ich unten auf der Weggisgasse, auf der Touristen und Einheimische vorbeidrängeln. Ich fühle mich entspannt und glücklich. Meinen Füßen soll es genauso gehen. Und so eile ich flugs ins nächste Schuhgeschäft: Adieu ihr hohen Sommerhacken, lasst mich in flachen Schuhen beschwingt nach Hause gehen, während mein ganzer Körper lächelt!

INFO

Mehr zur Trager-Methode

Eine Trager-Sitzung dauert 60 bis 90 Minuten. Sie kostet zwischen 80 und 150 Franken bzw. 50 bis 100 Euro. Im Gegensatz zu den USA, wo die Methode weit verbreitet ist, gibt es in der Schweiz erst rund 100 Trager-Praktizierende, in Deutschland etwa ebenso viele.

Die Trager-Methode eignet sich besonders gut für folgende **Indikationen**: bei Haltungsschäden, Gelenkbeschwerden, Stress(erkrankungen), Störungen des vegetativen Nervensystems, als Begleitmassnahme bei neuromuskulären Erkrankungen, zur Rehabilitation bei Wirbelsäulensyndrom, Sportverletzungen, Unfallfolgen und Operationen oder einfach nur zur Entspannung.

Adressen von Trager-Praktizierenden erhalten Sie bei folgenden Verbänden:

Trager-Verband Schweiz, Tel. 041 535 71 77, E-Mail: info@trager.ch, Internet: www.trager.ch

Trager Verband Deutschland e.V., Tel. 06172 1 373 173, E-Mail: tvd@trager.de, Internet: www.trager.de

Eine **Ausbildung** zum Trager-Praktiker beginnt im Januar 2011 in Winterthur.