

Ist die Trager-Praktik in eine 30-minütige Therapiesession integrierbar?

Die Antwort ist ja und nein...

Zum Ja:

Die „Trager-Techniken“ lassen sich wunderbar in eine Behandlung integrieren. Es handelt sich um sehr effiziente Techniken, um auf sanfte Weise den lokalen Tonus in Körperregionen zu regulieren und Verspannungen zu lösen. Im Gegensatz zu vielen massage- und physiotherapeutischen Techniken gelingt dies mit Trager für den Patienten völlig schmerzfrei. Aus meiner Erfahrung gelingt es sogar effizienter als mit den herkömmlichen Techniken, da durch die Sanftheit der „Trager-Techniken“ keine Abwehrspannung im Gewebe entstehen.

Zum Nein:

Ich habe in meiner Trager-Ausbildung schnell erkannt, dass Trager mehr ist als reine Körpertherapie. Die Trager Arbeit wird auch als psychophysische Integration bezeichnet. Trager ist sowohl für den Praktiker als auch für den Patienten ein sehr effizienter Weg der Selbsterkenntnis und der Persönlichkeitsentwicklung. Es würde den Rahmen dieses Statements sprengen, im Detail darauf einzugehen. Zudem erklärt das Erleben einer Tragersitzung durch einen erfahrenen Praktiker diesen Teil der Arbeit viel besser, als ich es mit Worten tun könnte.

Für mich steht kurz gesagt fest. Trager in einem 30-Minütigen Setting ist zwar eine wunderbare und effiziente Körperarbeit. Doch leider kann man in so einem Setting nicht einmal an der Oberfläche des eigentlichen Potentials, welches in dieser Arbeit für den Klienten stecken, kratzen.

Ich selbst habe ursprünglich den ersten Teil der Trager-Ausbildung besucht, um mein therapeutisches Repertoire ein wenig zu erweitern. Inzwischen frage ich mich mehr und mehr ob ich überhaupt noch im klassischen Physiosetting arbeiten will.

Samuel Lutz
Physiotherapeut FH