

## TRAGER®: Die Kraft der sanften Berührung – Im Gespräch mit Roger Tolle

Petra: Herzlich willkommen bei *Vom Leben berührt*, deinem [Podcast](#) für transformative Körperarbeit. Ich freue mich von Herzen, dass du hier bist. Ich bin Petra, international anerkannte Trager-Instruktorin und Seminarleiterin für ganzheitliche Körperarbeit. Mit diesem Podcast möchte ich dich inspirieren, neue Erfahrungsräume und Perspektiven zu entdecken.

In dieser Interviewfolge habe ich einen ganz besonderen Gast an meiner Seite: Roger Tolle aus Virginia. Falls du es vermutest, er ist nicht mit Eckhart Tolle verwandt – aber für mich ist er genauso weise und inspirierend. Gemeinsam möchten wir dir das Kernstück unserer Berufung näherbringen: die Trager-Körperarbeit. Diese Methode berührt, bewegt und lässt uns immer wieder staunen.

Die Trager-Körperarbeit, auch als psychophysische Integration bekannt, wurde von dem amerikanischen Arzt Milton Trager entwickelt. Ich nenne sie gern die „Therapie der sanften Berührung“. Trager hatte in den 1980er-Jahren seine Blütezeit und wird auch heute noch weltweit in mehr als 20 Ländern unterrichtet.

Lieber Roger, herzlich willkommen! Es ist eine große Freude, dich heute hier zu haben. Für deine herzliche Bereitschaft, Deutsch zu sprechen, gebührt dir mein voller Respekt. Du bist jetzt 74 Jahre alt, bereits seit 40 Jahren in diesem Feld aktiv und hast nicht nur alle Entwicklungen miterlebt, sondern sie auch mitgeprägt. Deine Arbeit wurde in 16 Ländern auf fünf Kontinenten unterrichtet und in Sprachen wie Niederländisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Finnisch, Japanisch, Arabisch und sogar Hebräisch übersetzt. Du bist nicht nur Bodyworker, sondern auch Tänzer und Sänger. Diese einzigartigen Qualitäten machen deine Art zu unterrichten so besonders.

Vor 25 Jahren durfte ich dich in deinem Kurs „Brustkorb und Stimme“ erleben, und damals war mir sofort klar: Die Trager-Ausbildung will ich unbedingt machen! Der Funke ist bis heute lebendig, und ich hatte das große Glück, nicht nur deine Kurse zu assistieren, sondern auch mit dir gemeinsam zu unterrichten.

In dieser Episode möchten wir dir, liebe Hörerinnen und Hörer, die Prinzipien der Trager-Arbeit näherbringen. Roger, du bist schon so viele Jahre Teil der weltweiten Trager-Gemeinschaft. Magst du uns auf deine Reise mitnehmen, wie du die Trager-Arbeit für dich entdeckt hast und was sie für dich so besonders macht?

### „Plötzlich fühlte ich mich zu Hause in meinem Körper“ – Rogers erste Trager-Erfahrung

Roger: Erst muss ich sagen, dass es so ein Genuss ist, mit dir zusammen zu sein, und ich möchte auch erwähnen, dass mein Deutsch natürlich ein bisschen holprig ist. Ich hoffe, dass du mir hilfst, wenn ich die richtigen Worte auf Deutsch nicht finde. Es ist so schön, dein Deutsch zu hören – das klingt wie Musik in meinen Ohren. Es ist wirklich wunderbar und ein großes Vergnügen, mit dir zusammen zu sein. Wir können zwischen Englisch und Deutsch wechseln, hin und her, einen Satz auf Englisch und dann den letzten Teil auf Deutsch oder umgekehrt. Und du kannst uns dabei helfen, das zu übersetzen. Das macht wirklich Spaß!

Am Anfang meiner Reise in dieser Arbeit war ich ein Modern Dancer in New York City. Als ich das erste Mal mit dieser Methode in Kontakt kam, war ich Teil einer Gruppe von Freunden, die sich sehr für verschiedene Aspekte der persönlichen Weiterentwicklung interessierten. Wir gingen zusammen zu verschiedenen Seminaren und Workshops, die sich mit Berührung, Bewegung und dem Spüren von Energie befassten. Eines Tages sah ich in einem Restaurant ein kleines Schild, auf dem stand, dass es eine Methode gibt, mit fließenden Bewegungen zu arbeiten. Ich dachte sofort: „Das klingt interessant.“ Als Tänzer fühlte ich mich zwar schon recht fließend, aber ich war neugierig, ob ich noch mehr Fluss in meine Bewegungen bringen könnte.

Ich machte einen Termin für eine Sitzung bei einem Mann, der fast zwei Jahre bei Milton Trager studiert hatte. Bereits in den ersten fünf Minuten dieser Sitzung spürte ich etwas völlig Neues in meinem Körper. Ich dachte: „Wow! Ich fühle mich plötzlich zu Hause in meinem Körper. Davon will ich mehr! Ich glaube, ich habe eine neue Arbeit für mich gefunden.“ Obwohl ich damals nicht gedacht hätte, dass ich jemals mit dem Tanzen aufhören würde, begann ich in den nächsten fünf Jahren intensiv die Trager-Arbeit zu studieren. Ich nahm an Kursen teil und übte mit meinen Freunden, ihren Freunden und deren Freunden – wirklich hunderte von Sitzungen innerhalb kurzer Zeit.

Es hat mir so viel Freude bereitet, Berührung zu erfahren und auch selbst zu berühren. Ich weiß nicht genau, warum mich das so erfüllte, aber es war genau das Richtige für mich. Mit der Zeit verstand ich durch mein Studium bei Milton Trager, dass diese Arbeit nicht nur aus bestimmten Bewegungen oder Techniken besteht, sondern darum geht, neue Empfindungen und Möglichkeiten in Körper und Geist zu entwickeln. Das hat mich inspiriert, und aus meinem Hintergrund als Tänzer heraus konnte ich diese Bewegungsqualitäten direkt in meine Arbeit einfließen lassen.

Milton stellte uns immer wieder Fragen wie: „Was wäre sanfter? Was wäre leichter?“ Diese Art von Fragen habe ich zuerst von ihm gelernt und dann für mich selbst weiterentwickelt, um andere Qualitäten in meinem Körper zu entdecken. Damals hatte ich meine eigene Tanzkompanie in New York, aber innerhalb von fünf Jahren baute ich parallel dazu auch eine Trager-Praxis auf. Anfangs war das nicht, um meinen Lebensunterhalt zu verdienen, sondern weil es ein Weg für mich war, mein Leben zu leben – tief im Einklang mit meinem Körper. Doch irgendwann wurde es auch zu einer Quelle des Einkommens.

Ich hatte das Glück, die letzten zwölf Jahre von Miltons Wirken eng mit ihm zusammenzuarbeiten. Durch ihn habe ich nicht nur Techniken gelernt, sondern auch ein tieferes Verständnis dafür entwickelt, dass diese Arbeit mehr ist als Körperarbeit – sie ist ein Weg, mit Menschen in Kontakt zu treten und ihnen neue Informationen über ihren eigenen Körper zu geben. Mit der Zeit erweiterte ich mein Wissen in Bereichen wie Anatomie, Physiologie und später auch Neurologie. Diese Arbeit hat sich für mich zu etwas Größerem entwickelt, das ich heute als „somatische Bewegungspädagogik und Therapie“ bezeichne. Es geht nicht mehr nur um Bodywork, sondern um die Vermittlung von neuen Informationen, die verbal, visuell oder durch Bewegung im Körper wahrgenommen werden können.

In meiner Praxis stelle ich meinen Klienten Fragen wie: „Wie bewegt sich dein Körper jetzt freier? Wie fühlt sich Leichtigkeit an?“ Diese Fragen laden dazu ein, gemeinsam zu erkunden, was sich im Körper verändern und entfalten kann. Ich finde, das ist ein unglaublich inspirierender Prozess.

Petra: Es ist interessant, dass du sagst, du magst das Wort „Arbeit“ im Zusammenhang mit Körperarbeit nicht so gerne.

Roger: Du hast recht – das Wort klingt oft nach Mühe und Anstrengung.

Petra: Für mich sollte diese Arbeit jedoch kein mühsamer Prozess sein, sondern ein Genuss, ein Spiel und ein ständiges Lernen. Ich finde das Wort „lauschen“ so passend, weil es genau darum geht: zuzuhören, zu spüren und im Moment zu sein.

Roger: Ich erinnere mich an meine erste Erfahrung mit Trager: Durch die Berührung habe ich mich plötzlich in meinem Körper zu Hause gefühlt. Diese Qualität der Berührung fließt durch den eigenen Körper und vermittelt dem Körper des anderen Informationen, mit denen er arbeiten, spielen und etwas Neues entstehen lassen kann. Bewegung ist dabei ein wichtiger Schlüssel – sie trägt Informationen direkt in den Körper, wie es sich leichter und freier bewegen kann. Milton Trager sagte, dass wir durch Bewegung eine Art „Unterhaltung“ mit dem Unbewussten des Körpers führen können.

Direkt von meinem inneren Unbewussten, meinem Unbewusst-Feeling, fließt durch meinen Körper, durch meine Hände in ihren Körper, in den Körper-Mind, das Unbewusste des anderen. Es ist wunderbar, das wahrzunehmen, mit dieser Intention zu arbeiten und dann zu beobachten, welche Wirkungen daraus entstehen. Wie viel Neues gefühlt und integriert werden kann, in alles, was das Leben mit sich bringt – in den Alltag.

Petra: Genau. Es ist wie, wenn das Unbewusste ein Stück weit ins Licht des Bewusstseins gehoben wird. Dadurch können sich auch im Alltag neue Bewegungsmuster entfalten und kreieren lassen.

Roger: Ja, du sagst das immer wieder besser auf Deutsch als ich.

### Von der Medizin zur Körperarbeit – Die Geschichte von Milton Trager

Petra: Alles gut. Ich möchte dich bitten, vielleicht unseren Hörerinnen und Hörern einen kurzen Überblick oder Einblick zu geben, wer Milton Trager war. Du hast ihn ja persönlich erlebt. Er hat diese Methode entwickelt und kreiert, von der wir heute alle profitieren. Es wäre schön, einen kleinen Einblick in seine Person zu bekommen.

Roger: Okay. Als ich Milton das erste Mal getroffen habe, war er 75 Jahre alt, und ich war 35.

Petra: Also ungefähr so, wie du heute bist.

Roger: Ja, genau.

Und er bewegte sich ganz frei. Er wollte mir unbedingt etwas zeigen. Ich war damals Profitänzer, und trotzdem sagte er: „Hier, lass mich dir zeigen, wie es in deinem Körper sein könnte.“ Wow! Von diesem alten Mann habe ich so etwas Besonderes gelernt. Schon als junger Mann, als Teenager, war er sehr an Bewegung interessiert – sei es durch Tanz, Akrobatik, Boxen, Gymnastik oder andere Bewegungsarten. In diesen frühen Jahren entwickelte er eine besondere Aufmerksamkeit für Bewegung. Dabei stellte er sich nicht die üblichen Fragen wie: „Wie kann ich höher, schneller, weiter springen?“, sondern: „Wie kann ich weicher, sanfter landen?“ Diese Fragen führten zu einem ganz anderen Bewegungsgefühl.

Er begann, diese Prinzipien weiterzuentwickeln, indem er sich selbst innere Fragen stellte, während er sich bewegte. Es war ein ganz anderer Ansatz, der sich von dem unterschied, was andere in der damaligen Zeit taten.

Milton absolvierte eine professionelle Ausbildung in einem Bereich, der damals als „Physiomedizin“ bezeichnet wurde – was wir heute weitgehend als Physiotherapie kennen. Doch das war ihm nicht genug. Später entschied er sich, Medizin zu studieren. Da er in den USA als zu alt galt, um Medizin zu studieren, ging er nach Mexiko und absolvierte dort sein Medizinstudium auf Spanisch. Seine Spezialisierung war die Rehabilitation.

Er arbeitete als Arzt und unterstützte vor allem Menschen, die von einem Schlaganfall, Parkinson oder einem Unfall betroffen waren. Doch erst am Ende seiner medizinischen Karriere, als er sich aus der Arztpraxis zurückzog, nahm er eine Einladung an, seine Arbeit am Esalen-Institut in Kalifornien vorzustellen. Bis dahin hatte er seine Methode nie öffentlich gezeigt. Er betrachtete sich nicht als Bodyworker – er war Arzt.

Im Esalen-Institut sagten die Leute jedoch: „Wow, diese Arbeit ist nicht nur für Menschen mit Rehabilitationserfordernissen wertvoll, sondern sie hilft allen Menschen, ein neues, bedeutungsvolles Gefühl zu entwickeln, das ihnen ermöglicht, ein neues Leben aufzubauen.“ Es ging um Selbstentwicklung, um persönliche Transformation. Die Teilnehmer baten ihn, sie zu lehren, wie er diese Arbeit machte. Seine erste Reaktion war: „Ich bin kein Lehrer. Ich tue einfach, was ich fühle.“ Doch sie fragten weiter: „Zeig uns, was du fühlst, was du machst, und wie wir das lernen können.“

Milton erklärte seinen Schülern: „Wenn ihr fragt: ‚Was tue ich hier?‘, dann sage ich: ‚Nein, was fühlst du hier?‘“ Für ihn ging es nicht um das Tun, sondern um das Fühlen. Diese Qualität, zu fühlen, war zentral: „Ich fühle diese Bewegung, ich fühle, wie etwas weicher, freier wird. Ich suche nach diesen Gefühlen.“

Er begann, seine Methode zuerst eins zu eins zu lehren, später dann in kleinen Gruppen. Zuerst unterrichtete er am Esalen-Institut, dann auch an anderen Orten, wie zum Beispiel in New Valley bei San Francisco. Schließlich gründeten einige seiner Schüler das Trager Institute, um seine Arbeit zu organisieren und weiterzutragen.

Und so ging es für die nächsten 25 Jahre weiter mit dem Trager Institute. Menschen aus der ganzen Welt lernten diese Arbeit, und es gab schließlich Kurse in vielen Ländern. Das erste Mal, dass ich in Europa unterrichtete, war 1990. Seitdem war ich jedes Jahr, manchmal sogar mehrmals, in Europa. Es ist beeindruckend, welchen Weg diese Methode genommen hat – von etwas, das Milton ursprünglich nur für sich selbst entwickelt hat, bis hin zu einer weltweiten Bewegung.

Petra: Ein richtiger Meilenstein war, als er eingeladen wurde, ins Esalen-Institut zu kommen. Dort traf er auf Betty Fuller, die Schauspielerin, die gleichzeitig Schülerin von Moshe Feldenkrais war.

Roger: Diese Begegnung war sehr bedeutend. Beide waren so reich an Erfahrung und Expertise, dass sie 1980 gemeinsam das Internationale Trager Institute gründeten. Von da an verbreitete sich die Methode weltweit. Milton hat Menschen autorisiert – darunter auch mich –, diese Arbeit in die Welt zu tragen. Und so ist sie schließlich auch zu dir gelangt.

Petra: Genau. Schön.

## Wie fühlt es sich an? Einblick in eine Trager-Sitzung

Vielleicht können wir den Hörern und Hörerinnen noch einen Einblick geben, wie so eine Sitzung aussieht. Im Vergleich zu einer herkömmlichen Massage, die ja sehr populär ist, wird bei Trager ohne Öl gearbeitet. Es ist keine Massage im klassischen Sinne, sondern eine rhythmische Körperarbeit, bei der der Klient bewegt und „gewiegt“ wird. Die Arbeit kann bekleidet erfolgen, aber es ist auch möglich, direkt auf der Haut zu arbeiten. Das wird individuell an die Bedürfnisse des Klienten oder der Klientin angepasst.

Ein wichtiger Teil der Trager-Arbeit sind die Mentastics, die Milton als Einstieg in diese Methode entwickelt hat. Diese begannen mit offenen Fragen an den eigenen Körper, wie er sie damals mit seinem Bruder am Strand stellte, während sie Akrobatik übten. Die Fragen lauteten nicht: „Wie kann ich schneller, höher, weiter springen?“, sondern: „Wie weich, wie sanft kann ich landen?“ Diese Perspektive eröffnet völlig neue Möglichkeiten. Jede Bewegung wird plötzlich anmutig, weich und gelenkschonender. Das ist nicht nur für Tänzer, sondern auch für Sportler bis heute unglaublich wertvoll, weil es die Gelenke schont und nicht überstrapaziert.

Roger: Genau. Ich würde auch sagen, dass die Art, wie wir diese Arbeit lehren und verstehen, sich weiterentwickelt hat. Anfangs dachten wir, die Tischarbeit – das, was wir heute als Bodywork bezeichnen – und die Mentastics seien getrennte Bereiche. Doch inzwischen haben wir, die Instrukturen des Trager-Institute, erkannt, dass die Mentastics der Kern der Arbeit sind. Ohne diese inneren Fragen, ohne das Spüren von „Wie fühlt es sich an?“ und „Wie könnte es sich anfühlen?“, ist die Arbeit nicht wirklich vollständig. Diese Fragen bilden die Grundlage für alles.

Als ich in den 1980er-Jahren mit Klienten arbeitete, begann ich direkt auf der Haut zu arbeiten. Das war für mich wie eine Befreiung – es fühlte sich wunderbar an. Meine Hände liebten den direkten Kontakt mit der Haut. Doch in New York City, wo ich damals lebte, war das nicht immer praktisch. Anders als in Südkalifornien, wo es immer warm ist und die Menschen oft in Shorts und Badekleidung herumlaufen, kamen die Leute in New York aus dem Winter, eingehüllt in viele Schichten Kleidung. Es war für sie ein Prozess, sich von diesen Kleidern zu trennen.

Ich begann also, mehr mit bekleideten Klienten zu arbeiten. Dadurch konnte ich leichter zwischen verschiedenen Positionen wechseln – vom Stehen ins Sitzen, vom Sitzen ins Liegen – ohne dass sie sich ständig an- und ausziehen mussten. Heute habe ich Klienten, die immer direkt auf der Haut arbeiten möchten, und andere, die lieber bekleidet bleiben. Einige Klienten arbeiten ausschließlich im Stehen, Gehen oder Sitzen, weil das für sie besser geeignet ist. Es hängt immer von den individuellen Bedürfnissen ab.

Diese Flexibilität ist ein großer Teil meiner Praxis geworden. Der Fokus liegt darauf, dass der Klient das, was er lernt, zu Hause anwenden kann. Es geht um einen Lehrprozess, der integriert ist in das, was der Klient im Alltag braucht. Deshalb nenne ich meine Arbeit heute „somatische Bewegungspädagogik und Therapie“. Diese Herangehensweise ist mittlerweile der Kern meiner Praxis.

Aber ich weiß, dass viele Leute in den USA zum Beispiel Massagetherapeuten sind. Sie kommen von dieser Art von Bodywork und lernen dann Trager. Und ich sage immer: „Okay, aber es ist wichtig, dass wir diese andere, grundlegende Ebene einführen.“ Ich nenne sie die „somatischen Grundlagen“ der Trager-Arbeit. Es geht darum, wie wir unser inneres Gefühl in

Bewegung entdecken und entwickeln können. Das bringt ein völlig neues Empfinden in die Berührung mit unseren Klienten. Diese Prinzipien beginnen immer mit dem Gefühl.

Sodass wir nicht die Abwehr des Körpers, den Widerstand oder die Angst, die möglicherweise vorhanden sind, provozieren. Es geht darum, diese Angst loszulassen. Denn jeder Mensch hat zuerst diese Schutzmechanismen. Das ist ein natürlicher und wichtiger Teil unserer menschlichen Existenz: die Fähigkeit, Grenzen zu fühlen und zu halten, wenn wir sie brauchen. Doch dann können wir lernen, wie es ist, diese festen, harten Grenzen loszulassen, wenn sie nicht mehr notwendig sind. Wir können lernen, unser Gewicht loszulassen. Das ist besonders wichtig, weil wir alle in der Schwerkraft leben. Diese Loslassbewegung in der Schwerkraft ist ein zentraler Aspekt der Trager-Arbeit. Ich habe das in keiner anderen Methode so klar verstanden wie hier.

Petra: Das ist wirklich ein ganz besonderer Aspekt. Was du beschreibst – dass wir die Grenzen wahren und nicht über Widerstände hinweggehen – macht die Arbeit auch traumasensibel. Das bedeutet, dass sich jeder sicher fühlen kann. Das ist etwas, das ich sehr wertschätze und das in dieser Arbeit so wichtig ist.

### Spielerische Leichtigkeit und Achtsamkeit – Die Essenz von Mentastics

Ich möchte auch kurz etwas zu den Mentastics sagen. Der Begriff ist vielleicht nicht allen bekannt. Es handelt sich dabei um eine Wortschöpfung aus „Mental“ und „Gymnastik“, also um eine mentale Gymnastik. Normalerweise sieht man in Kursen wie Aerobic oder Yoga jemanden vorne stehen, der etwas vormacht, und die anderen machen es nach. Dabei muss man sich oft nicht wirklich spüren – man führt die Bewegungen mechanisch aus.

Die Qualität der Mentastics ist ganz anders. Es ist ein Prozess, bei dem du selbst fühlst und deinem Körper Fragen stellst: „Wie möchte ich mich bewegen? Wie fühlt es sich jetzt an?“ Du lässt dich von der Sprache deines Körpers führen, von einem Moment zum nächsten, und erforschst immer wieder neu, „Was ist jetzt?“ Diese innere Reise wird im Kontakt mit dem Therapeuten gemeinsam weiterentwickelt. Es geht Hand in Hand, und dabei entstehen neue Erkenntnisse. Zum Beispiel: „Ah, hier habe ich mich immer festgehalten.“ Und plötzlich findet der Körper neue, freiere und weichere Möglichkeiten. Diese Bewegungen können lebendiger sein und helfen, aus alten Mustern und der Starre herauszukommen, die uns oft in der Schule oder durch gesellschaftliche Vorgaben antrainiert wurden, wie das „stillsitzen“.

Mit einzelnen Klienten gehe ich natürlich immer individuell vor. Die Arbeit ist immer auf die spezifischen Bedürfnisse und das, was für die jeweilige Person besonders wertvoll ist, abgestimmt.

Roger: Genau.

Du hast bereits eines der wichtigsten Prinzipien erwähnt: das Gewicht fühlen. Ein weiteres Prinzip ist die Weichheit – die Qualität von weicher Bewegung und weichem Gewebe. Das spürbare, weiche Gewebe ermöglicht es uns, in die Feinheit und Sanftheit der Bewegung einzutauchen.

Wichtig ist auch das Prinzip der Wellen. Die Wellenbewegungen, ob klein und zart oder groß und weit, schaffen eine intensive Erfahrung. Für viele Menschen ist es erstaunlich, wie durch die Wellen ein völlig neuer Zustand entstehen kann. In meiner Arbeit sage ich oft: „Ich kann mein Nervensystem hochregulieren oder herunterregulieren.“ Auf Deutsch könnte man sagen, das Nervensystem wird durch diese Wellenbewegungen in seiner Erregung gesteuert.

Petra: Genau. Man kann also in der Untererregung das Nervensystem aktivieren und in der Übererregung beruhigen – eine Selbstregulation des Systems. Die Wellenbewegungen sind ein natürlicher Weg, das Nervensystem durch Bewegungen zu regulieren.

Roger: Ein weiteres wichtiges Prinzip ist die Bedeutung von Raum. Mehr Raum im Körper zu entdecken und zu halten, schafft mehr Möglichkeiten für Bewegung. Mit diesem größeren Raum können wir flexibler hin- und hergehen, und die Bewegungen werden freier und vielfältiger.

Und wenn wir innerlich kollabieren, entstehen Probleme für unsere Bewegungen. Die Gelenke sind zu eng, um sich frei zu bewegen. Ein weiteres Prinzip ist die Verspieltheit. Wir haben bereits darüber gesprochen, dass Trager keine Arbeit im Sinne von „etwas, das wir müssen“ ist. Es geht nicht um Anstrengung, sondern um spielerisches Erkunden mit dem Körper – so wie wir alle als Kinder ganz natürlich mit unserem Körper gespielt haben. Aus diesem Spiel entstehen neue innere Aufmerksamkeiten und Möglichkeiten.

Petra: Dieses Phänomen nennt man auch Neuroplastizität – die Fähigkeit des Gehirns und Nervensystems, sich neu zu organisieren und zu verändern. Aus diesem spielerischen Erkunden entstehen Freiheit im Körper und neue Erfahrungen.

Roger: Ebenso wichtig wie die spielerische Bewegung sind die Pausen. Pausen sind essenziell, um neue Erfahrungen zu integrieren. Sie geben dem Körper die Möglichkeit, diese neuen Erkenntnisse zu verkörpern, sich auszubreiten und im Alltag zu etablieren.

Petra: Du hast jetzt schon viele wichtige Prinzipien angesprochen – wie das Gewichtfühlen. Für mich ist das der physische Ausdruck von Präsenz.

Roger: und Authentizität. Ein schweres Wort auf Deutsch, ja, aber ein wichtiges Konzept. Denn ich muss zuerst wirklich ich selbst sein, um dich zu lassen, wer du bist. Dieses Gefühl der Authentizität beginnt mit dem eigenen Körper. Das bedeutet: „Dieser Körper, den ich jetzt habe, ist mein Körper. Und dieser Körper, den du jetzt hast, ist dein Körper.“ Es ist ein wunderschönes Gefühl, damit anzufangen und daraus Neues zu entwickeln.

Petra: Das ist eine ständige Praxis der Achtsamkeit. Oft sind wir im Kopf oder im Funktioniermodus gefangen und nehmen unseren Körper gar nicht wahr. Die Trager-Arbeit bringt uns zurück in den Körper, in das Hier und Jetzt, in die Präsenz – und damit auch in die Lebendigkeit. Sie schafft innere Kapazität, sodass wir Herausforderungen im Leben mit mehr Leichtigkeit begegnen können, ohne in Übererregung oder Untererregung zu fallen. Diese Arbeit vereint so viele wertvolle Aspekte.

Und das verkörpert auch derjenige, der die Behandlung gibt. Denn wenn ich als Praktizierende die Weichheit, Freiheit und Spielerischkeit in mir fühle, überträgt sich das unmittelbar auf mein Gegenüber.

Roger: Meine Hände können etwas ganz Einfaches sein und gleichzeitig etwas Heiliges. Sie sind „heilige Hände“ und zugleich ganz gewöhnliche. Es gibt keinen Unterschied zwischen dem, was heilig ist, und dem, was alltäglich ist. Diese Präsenz und Qualität der Berührung, die durch Selbstentwicklung entsteht, ist das, was diese Arbeit so besonders macht.

Milton sagte oft: „It’s no big deal“ – „Mach dir nicht zu viele Gedanken, es ist nichts Großes.“ Aber im nächsten Moment konnte er sagen: „Es ist außergewöhnlich,

bemerkenswert, wunderbar.“ Diese Balance zwischen der Einfachheit und dem Außergewöhnlichen ist so schön.

Petra: Ja, sehr schön.

## Trager in Europa – Seminare, Inspiration und ein Ausblick

Ich möchte noch erwähnen, dass du bald wieder nach Europa kommen wirst – diesmal nach [Österreich](#). Am 25. April bietest du in Salzburg ein Einführungsseminar mit dem Titel *The Power of the Pelvis* – die Kraft des Beckens – an. Einen Tag später folgt das Seminar *Opening the Heart*. Davor gibst du für Trager-Praktizierende einen dreitägigen Level-5-Kurs mit dem Thema *Spiralen und Diagonalen*. Dieses Thema ist eine wunderbare Spezialität, die ich sehr liebe. Spiralen – das ist wirklich ein ganz eigenes, faszinierendes Thema. Möglicherweise wirst du auch anschließend nach Tschechien oder Finnland reisen, um dort ebenfalls zu unterrichten.

Ich möchte jetzt langsam zum Landeanflug übergehen und abschließend sagen: Alle wichtigen Informationen findest du natürlich in den Shownotes. Dort ist auch [Rogers Webseite](#) verlinkt, sowie alle Details zu seinen Angeboten. Wenn du dich für die Trager-Ausbildung interessierst, schau gerne auf meiner Webseite [petrafeldbinder.de](http://petrafeldbinder.de) beim Deutschen Trager-Verband unter [trager.de](http://trager.de) oder auf der internationalen Seite [trager.com](http://trager.com).

Und für Kurzzentschlossene: In nur drei Tagen, also am Samstag, den 8. Februar, wenn diese Episode veröffentlicht wird, hast du die Möglichkeit, an einem [Einführungsseminar](#) teilzunehmen – einem Trager-Intro, das ich in Königswinter bei Bonn geben werde.

## Raum für Liebe und Akzeptanz – Die tiefere Dimension von Trager

Petra: Lieber Roger, zum Abschluss möchte ich dich fragen: Wenn du auf deine 40 Jahre mit Trager zurückblickst, was ist das Wichtigste, das du über die Verbindung von Körper, Geist und Leben gelernt hast? Gibt es eine Essenz, die du unseren Zuhörerinnen und Zuhörern mit auf den Weg geben möchtest? Vielleicht auch als Essenz von unserem heutigen Gespräch und von dem, was Trager mit mir gemacht hat.

Roger: Ha! Was ich in all meinen Kursen und Sitzungen immer wieder merke und heute klarer formulieren kann: Der wichtigste Zustand, den ein Praktizierender oder Lehrer haben kann, ist eine Qualität von Liebe – ein liebevoller Blick. Ich beginne jede Sitzung und jeden Kurs mit dieser Aufmerksamkeit: Diese Person ist schon wunderbar. Diese Gruppe ist schon wunderbar. Sie haben so viel erlebt, so viele Erfahrungen gesammelt. Natürlich können wir uns weiterentwickeln, aber wir müssen nicht „etwas tun“.

Es geht darum, ein Umfeld zu schaffen – sei es ein Kurs oder eine Sitzung –, das Raum gibt. Einen Raum voller Liebe. Einen Raum voller Akzeptanz.

Petra: Ja, ein liebevoller Blick, ein liebevoller Rahmen. Genau. Ein Blick, der sagt: „Mit dir ist alles in Ordnung. Es ist schon alles gut.“ Natürlich kann es besser werden, aber trotzdem – alles ist bereits gut. Mit diesem Gedanken entsteht ein Raum, in dem man tiefer in das eigene Sein sinken kann.

Liebe Hörerinnen und Hörer, ich hoffe, dieses Gespräch hat euch inspiriert und eure Neugier auf Trager geweckt. Trager ist mehr als nur Körperarbeit – es ist eine Einladung, mehr Leichtigkeit und Achtsamkeit in unser Leben zu bringen. Vielen Dank, dass ihr heute dabei wart. Wenn euch diese Folge gefallen hat, teilt sie gerne mit anderen, die von dieser Arbeit profitieren könnten. Und vergesst nicht, den Podcast auf Spotify oder YouTube zu abonnieren oder euch für meinen Resonanzletter einzutragen, damit ihr keine Neuigkeiten oder zukünftigen Folgen verpasst.

Bis zum nächsten Mal bei *Vom Leben berührt*, deinem Podcast für transformative Körperarbeit. Ich freue mich, wenn du wieder dabei bist.

Und Roger, ich danke dir von Herzen, dass wir dieses Gespräch führen konnten.

Roger: Ich danke dir, es war ein Genuss für mich.

Petra: Alles Liebe für dich – bis bald!

## Links

### [Podcast anhören](#)

Roger's [Webseite](#) Description of Trager, videos, podcasts, articles, etc.

New pages about [Somatic Foundations of the Trager Approach](#)

Video: [Discover Trager in 5 minutes](#)

Video: ["This Feeling"](#) 15 Min.

Video: ["Moving into Agelessness"](#)

Im April wird Roger in [Österreich](#) sein:

- 21.-23.- April 25 "Spiralen & Diagonalen" in Seeham.
- 25. April 25 Einführungstag "The Power of the Pelvis" in Salzburg
- 26. April 25 kostenloser Workshop "Opening the Heart" für Mitglieder des Tragerverbandes im Rahmen der Generalversammlung