

# TRAGER® für Kinder: Bewegung mit Leichtigkeit - im Gespräch mit Gertraud Neumayr

*Lesezeit 3 Min.*

## Sanfte Berührung und spielerische Bewegung

In dieser Folge von *Vom Leben berührt* spricht Petra Feldbinder mit der TRAGER®-Instruktorin Gertraud Neumayr über die Wirkung der TRAGER®-Methode auf Kinder. Diese sanfte, tiefgehende Körperarbeit unterstützt Kinder dabei, mehr Beweglichkeit, Leichtigkeit und Selbstvertrauen zu entwickeln. Ein besonderer Fokus liegt auf *Reflex-Response*, einem Teilbereich der TRAGER®-Methode, der sich mit der natürlichen Reaktionsfähigkeit des Körpers befasst.

## Gertrauds erste Begegnung mit TRAGER®

Gertraud kam durch eine persönliche Erfahrung mit starken Rückenschmerzen zur TRAGER®-Methode. Eine Sitzung bei der erfahrenen TRAGER®-Praktikerin Siegrit Salkowitz war für sie ein tiefgreifendes Erlebnis. Schon während der Behandlung spürte sie eine bisher unbekannte Leichtigkeit, und ihre körperlichen Beschwerden lösten sich. Diese Erfahrung war für sie so prägend, dass sie sofort wusste: *Das will ich lernen und weitergeben!*

## TRAGER® in der Arbeit mit Kindern

Als Lehrerin begann Gertraud schnell, TRAGER® in ihren Unterricht zu integrieren. Schon kurze Bewegungsübungen zeigten große Wirkung: Kinder konnten sich besser konzentrieren, entspannten sich und verbesserten ihre Lernleistung. Besonders unruhige Kinder profitierten von diesen kurzen Körperwahrnehmungsübungen.

Ein wichtiger Aspekt ihrer Arbeit ist die Verbindung von Bewegung, Berührung und Sprache. Kinder lernen spielerisch über Rhythmus und Berührung – beides zentrale Elemente in ihrer Entwicklung. Die Körperarbeit kann ihnen helfen, sich sicherer zu fühlen, Ängste abzubauen und kreativer zu denken.

## Die Bedeutung von Sprache und Rhythmus

Gertraud nutzt in ihren Sitzungen gezielt Sprache und Reime, da Rhythmus eine entscheidende Rolle für die kindliche Entwicklung spielt. Bewegung und Sprache sind eng miteinander verbunden. Wenn Kinder den eigenen Körper durch Berührung und sanfte Bewegung besser spüren, kann sich auch die Sprachentwicklung verbessern.

Ein Beispiel aus ihrer Praxis zeigt, wie tiefgreifend diese Arbeit wirken kann: Ein vierjähriges Mädchen, das nicht sprach, öffnete während einer behutsamen TRAGER®-Sitzung langsam ihre Hand – eine Bewegung, die mit Sprachentwicklung verknüpft ist. Nach der Sitzung lief das Mädchen zu seiner Mutter und umarmte sie voller Vertrauen.

## Spielerischer Widerstand als Lernprozess

Kinder lernen über Widerstand. Ein gesund dosierter Widerstand hilft ihnen, sich ihrer eigenen Kraft bewusst zu werden und sie zu regulieren. Durch Reflex-Response lernen Kinder, sich im Gleichgewicht zu bewegen, ihre Körperspannung zu spüren und sich bewusst zu entspannen.

Petra erzählt von einem achtjährigen Jungen, der zuerst eine Sitzung bekam, während sein Vater zuschaute. Der Junge gab durchgehend differenziertes Feedback – etwas, was viele Erwachsene oft nicht tun. Als der Vater dann selbst an der Reihe war, war er durch das Vorbild seines Sohnes motiviert, seine eigenen Körperempfindungen bewusster wahrzunehmen.

### Die Verbindung von Berührung und Sicherheit

TRAGER® kann Kindern helfen, sich selbst besser wahrzunehmen und ihre eigenen Grenzen zu spüren. Gerade in unserer modernen, digitalen Welt, in der Kinder oft wenig körperlichen Ausdruck erleben, ist bewusste Berührung essenziell. Sie gibt Sicherheit, schafft Vertrauen und fördert soziale Kompetenzen.

Viele Kinder sind durch traumatische Erlebnisse oder Unsicherheiten in bestimmten Körperhaltungen erstarrt. Durch sanfte Berührung, Bewegung und Reflex-Response können diese Spannungen gelöst werden – oft mit erstaunlichen Veränderungen im Verhalten.

### Gleichgewicht und Lebensbewegung


Das Leben ist ständige Bewegung und Balance. Jeder Schritt bedeutet ein kurzes Ungleichgewicht, bevor der Körper sich wieder stabilisiert. Genau diese Beweglichkeit fördert TRAGER® – nicht nur körperlich, sondern auch mental.

Gertraud beschreibt TRAGER® als eine Rückerinnerung an die ersten Bewegungen im Mutterleib, wo wir sanft vom Fruchtwasser umspült wurden. Diese frühesten Erfahrungen von Berührung und Bewegung sind tief in unserem Körpergedächtnis verankert. Eine TRAGER®-Sitzung kann dieses Gefühl von Geborgenheit und Verbundenheit wieder aktivieren.

### Impulse für Eltern und Bezugspersonen

Abschließend gibt Gertraud Eltern und Bezugspersonen wertvolle Impulse:

- **Kinder annehmen, wie sie sind** – ohne Erwartungen oder Druck.
- **Bewusst Zeit für Berührung und gemeinsame Bewegung nehmen** – eine einfache Umarmung oder sanfte Berührung der Füße kann schon viel bewirken.
- **Spielen statt kontrollieren** – spielerische Körperarbeit bringt Leichtigkeit und stärkt das Vertrauen.
- **Sich selbst Gutes tun** – denn nur wenn Erwachsene sich wohlfühlen, können sie auch Kindern Sicherheit geben.

 [Höre jetzt](#) die ganze Folge und erfahre, wie du Achtsamkeit tiefer in dein Leben integrieren kannst!

### Mehr erfahren

Mehr über TRAGER® für Kinder, Reflex-Response und praktische Übungen findest du auf der Webseite:

### Links

TRAGER® [Webseite](#) in Österreich

TRAGER® [Videos](#)

TRAGER® [Videos mit Kindern](#)

Begleite uns auf eine Reise zu mehr Körperbewusstsein und entdecke, wie kleine Impulse große Veränderungen bewirken können.