

# TRAGER® – Beweglichkeit und Lebensfreude im Alter - im Gespräch mit Eva-Maria Willach und Anke Gehlhaar

*Lesezeit ca. 3 Min.*

Wie können wir bis ins hohe Alter beweglich, lebendig und voller Lebensfreude bleiben? Was hilft uns, mit körperlichen Einschränkungen oder Schmerzen umzugehen, ohne unsere Lebensqualität zu verlieren? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt meines Gesprächs mit **Eva-Maria Willach, TRAGER®-Instruktorin und Anatomie-Lehrerin**, und **Anke Gehlhaar, langjährige TRAGER®-Tutorin**. Beide praktizieren TRAGER® seit Jahrzehnten und haben unzählige Menschen auf ihrem Weg begleitet. Sie geben uns wertvolle Einblicke, wie **sanfte Berührung, spielerische Bewegung und innere Achtsamkeit** das Leben bereichern können.

## Wie TRAGER® das Leben verändert

Anke und Eva-Maria teilen ihre persönlichen Erfahrungen mit TRAGER® und erzählen, wie sie zur Methode gefunden haben. Beide hatten anfänglich keine Ahnung, dass diese Form der Körperarbeit ihr Leben nachhaltig verändern würde. **Anke**, die sich ursprünglich für Esalen-Massage interessierte, nahm durch Zufall an einem Workshop mit Dean Juhan teil. Sofort faszinierte sie die Leichtigkeit und das spielerische Element der TRAGER®-Arbeit. **Eva-Maria** hingegen wurde durch ihre Schwester in Brasilien darauf aufmerksam und erlebte in einer TRAGER®-Sitzung eine tiefgreifende Veränderung ihres Körpergefühls.

Ein Schlüsselmoment war für sie die Erkenntnis, dass sich ihre langjährigen Rückenprobleme durch TRAGER®-Sitzungen auflösten. "Plötzlich war dieser chronische Schmerz verschwunden und blieb auch weg, obwohl ich älter wurde", erzählt sie. Diese Erlebnisse hat sie dazu gebracht, TRAGER® nicht nur für sich selbst zu praktizieren, sondern auch als Lehrerin weiterzugeben.

## Sanfte Bewegung statt steifer Körper

Viele Menschen verlieren mit zunehmendem Alter ihre Beweglichkeit und entwickeln eine steife Körperhaltung. Doch wie können wir dem entgegenwirken? **Eva-Maria erklärt, dass ein entscheidender Faktor die natürliche Spiralbewegung des Körpers ist.**

"Wenn wir beobachten, wie junge Menschen gehen, sehen wir eine dynamische Rotation des Rumpfes und der Arme. Doch bei vielen älteren Menschen ist diese Bewegung blockiert, besonders wenn sie einen Rollator nutzen. Die Schultern bleiben fixiert, die Wirbelsäule verliert an Flexibilität. Das verstärkt das Gefühl der Steifheit."

**Anke beschreibt eine einfache Methode, um geschmeidiger zu gehen:** Stell dir vor, du läufst über einen weichen Moosboden. Diese Vorstellung verändert sofort das Gangbild: Die Schritte werden sanfter, die Gelenke entlastet, der Körper fängt an zu schwingen. "Mit TRAGER® geht es darum, nicht gegen den Körper zu arbeiten, sondern ihm zuzuhören und neue Wege der Leichtigkeit zu entdecken."

## Neuroplastizität: Unser Gehirn lernt ein Leben lang

**Ein faszinierender Aspekt der TRAGER®-Arbeit ist ihre Wirkung auf das Gehirn.** Eva-Maria erklärt, dass unser Nervensystem sich ständig weiterentwickelt. "Früher dachte man, dass das Gehirn im Alter stagniert, doch inzwischen wissen wir: **Das Gehirn bleibt ein Leben lang lernfähig.**"

Mit **86 Milliarden Neuronen** und unzähligen synaptischen Verbindungen kann unser Gehirn jederzeit neue Bewegungsmuster lernen. **Durch bewusste, leichte Bewegung können wir Schmerzzyklen unterbrechen und neue Verbindungen im Nervensystem aufbauen.** "Das erklärt auch, warum viele Menschen durch TRAGER® nicht nur mehr Leichtigkeit empfinden, sondern oft auch weniger Schmerzen haben."

## Die Bedeutung von Berührung und Rhythmus

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die **heilende Kraft von Berührung und Bewegung**, insbesondere im Alter. **In Pflegeheimen und Krankenhäusern fehlt es oft an sanfter Berührung und an Bewegung mit Rhythmus und Leichtigkeit.** Doch genau das wäre entscheidend, um Menschen aus Isolation und Stagnation herauszuholen.

Petra betont: "So wie Kinder durch Berührung, Sprache und Bewegung in ihrer Entwicklung unterstützt werden, brauchen auch ältere Menschen diese Form der Ansprache. Die Körperwahrnehmung wird dadurch lebendig gehalten, Angst und Anspannung können sich weichen."

TRAGER® ist dabei kein mechanisches System, sondern eine **präsenste Berührung**, die dem Körper hilft, sich zu erinnern, wie sich Leichtigkeit anfühlt. **Es geht nicht darum, etwas zu "reparieren", sondern eine Einladung zur Veränderung zu geben.**

## Essenz: Eine Einladung zu mehr Leichtigkeit

Beweglichkeit und Lebensfreude sind **keine Frage des Alters**, sondern der bewussten Wahrnehmung. TRAGER® zeigt uns, dass selbst kleine Veränderungen in der Art, wie wir uns bewegen, große Auswirkungen haben können. **Eva-Maria und Anke ermutigen uns, die spielerische Neugier nicht zu verlieren und Bewegung als etwas Fließendes zu erleben.**

Wenn du TRAGER® selbst erleben möchtest, findest du in den **Show Notes** Informationen zu TRAGER®-Praktikern und Ausbildungsmöglichkeiten.

**Jetzt die ganze [Podcastfolge hören](#) und erfahren, wie du mehr Leichtigkeit in deinen Alltag bringen kannst!**

## Links

Kontakt & weitere Informationen: Falls du Fragen hast oder Interesse an einer TRAGER®-Sitzung hast, kannst du die beiden direkt erreichen unter:

🌸 Eva-Maria Willach: [eva.willach@gmail.com](mailto:eva.willach@gmail.com)

🌸 Anke Gehlhaar: [ansie.gehlhaar@t-online.de](mailto:ansie.gehlhaar@t-online.de)

✦ Finde TRAGER® Praktiker [in deiner Nähe](#)

✦ Informationen zur [Ausbildung](#) und beim [TRAGER VERBAND DEUTSCHLAND e.V.](#)

## Weitere Ressourcen

- [Das \(Heil-\) Potential des Älterwerdens](#)
- [Faszination Faszien- Wie du im Alltags-Flow mehr Flexibilität und Spannkraft erfahren kannst.](#)