

## Zusammenfassung: Trager® Mentastics und die Kunst des verbundenen Lebens

Das Gespräch kreist um die tiefgreifende Wirkung der Trager®-Methode und insbesondere der Mentastics – einer Form achtsamer, innerlich geführter Bewegung. Es wird deutlich, dass Mentastics nicht aus einem aktiven Tun heraus entstehen, sondern aus dem Spüren und Geschehenlassen. Bereits kleinste Bewegungen, bewusst wahrgenommen, können große Wirkung entfalten – körperlich wie seelisch.

Zentrale Themen des Austauschs sind Leichtigkeit, Präsenz und die Verbindung zu sich selbst, anderen Menschen und der Welt. Trager® wird als ein Weg beschrieben, der es ermöglicht, durch feine Impulse nicht nur die körperliche Wahrnehmung, sondern auch emotionale und geistige Zustände positiv zu verändern. Es geht um die Qualität des Erlebens – nicht um Anstrengung, sondern um Hingabe an das, was ist.

Die Gesprächspartnerinnen berichten, wie diese Praxis ihre kreative Arbeit bereichert: Musik entsteht wie von selbst, Tanz wird zu Ausdruck reiner Verbindung, Unterricht wird zur Resonanzfläche echter Begegnung. Der Begriff der Resonanz zieht sich wie ein roter Faden durch das Gespräch – als Gegenbild zur gesellschaftlichen Entfremdung und als Schlüssel zu einem erfüllteren Miteinander.

Es wird zudem ein achtsamerer Umgang mit der Mitwelt eingefordert. Durch das bewusste Spüren verringert sich das Bedürfnis nach Konsum – das Glück liegt in den einfachen Dingen. Mentastics werden als alltagstaugliche Praxis beschrieben, die sich mühelos in jede Situation integrieren lässt. Sie werden nicht „gemacht“, sondern sind Teil eines gelebten Zustands von Präsenz.

Das Gespräch endet mit dem Wunsch nach einem Paradigmenwechsel – weg von Trennung und Spezialisierung, hin zu Verbundenheit, Ganzheit und Wertschätzung des Lebendigen. Konzepte wie Tiefenökologie und Ökofeminismus erweitern diesen Blick um gesellschaftliche und ökologische Dimensionen. Die Botschaft ist klar: Verbindung heilt – innen wie außen.

## Links

- **Kontakt zu Ingrid Hörlezeder**  
Ingrid freut sich über Rückmeldungen und Anfragen – insbesondere, wenn Interesse an ihren wissenschaftlichen Arbeiten besteht: [ingrid.hoerlezeder@brot-kalksburg.at](mailto:ingrid.hoerlezeder@brot-kalksburg.at)
- **Masterarbeiten**  
Ingrids Masterarbeiten zum Thema *Verbindung* und *Resonanz* sind in der Österreichischen Nationalbibliothek und der Bibliothek der **MDW – Universität für Musik und darstellende Kunst Wien** archiviert. (Online leider nicht verfügbar – bei Interesse gerne per E-Mail melden.)
- **Trager® & Mentastics**  
[www.trager.at](http://www.trager.at) – Offizielle Webseite des Trager Verbands in Österreich  
[www.im-mittelpunkt.jetzt](http://www.im-mittelpunkt.jetzt) – Praxisgemeinschaft mit Schwerpunkt Trager®
- **Kontaktimprovisation – Unterrichten & Festivals**  
[www.contact-in-paradise.com](http://www.contact-in-paradise.com) – Festival für Contact Improvisation

[www.mmdt.at/CITyrolFest2025](http://www.mmdt.at/CITyrolFest2025) – CItYrolFest 2025 in Tirol

[www.interseinwachau.at](http://www.interseinwachau.at) – Zentrum für Achtsamkeit, Meditation und Bewegung

 Für Feedback und Fragen rund um diesen Podcast sende mir gerne eine Email

an: [resonanz@petrafeldbinder.de](mailto:resonanz@petrafeldbinder.de) ! 😊