

Zusammenfassung

Vom Spüren zum Verstehen – Stimmen aus dem TRAGER®-Level 1

Was geschieht, wenn wir aufhören, etwas bewirken zu wollen – und beginnen, zuzuhören? Wenn wir uns dem Moment öffnen und dem Körper die Führung überlassen?

In einem offenen Austausch nach dem ersten Modul der TRAGER® Ausbildung (Level 1) erzählen Teilnehmerinnen von ihren Erfahrungen mit dieser besonderen Form der Körperarbeit. Was dabei deutlich wird: TRAGER® ist keine Technik, die angewendet wird. Es ist eine Haltung – eine Einladung zum Spüren, zum Forschen, zum lebendigen Dasein.

Die Kraft der Absichtslosigkeit

Viele der Teilnehmerinnen berichten, wie entlastend es war, den Anspruch loszulassen, „etwas machen“ oder „etwas lösen“ zu müssen. Gerade wer beruflich im therapeutischen oder körperorientierten Bereich tätig ist, kennt den Leistungsdruck, helfen zu wollen. Im TRAGER-Prozess dagegen wird gelernt, im Nicht-Tun präsent zu bleiben. Die Hände dürfen fragen statt formen. Der Körper antwortet auf seine Weise – manchmal leise, manchmal unerwartet klar.

Diese absichtslose Präsenz ist nicht nur eine Wohltat für die Behandelten, sondern auch eine Quelle der Erleichterung für die Behandelnden. Aus dem ständigen Tun wird ein aufmerksames Dasein. Und genau daraus entfaltet sich Wirksamkeit – ganz ohne Druck.

Mentastics: Spielerische Bewegung im Alltag

Ein zentrales Element der TRAGER-Arbeit sind die sogenannten Mentastics – kleine, bewusste Bewegungen, die mit Achtsamkeit, Vorstellungskraft und inneren Bildern verbunden sind. Sie helfen, das Erlebte zu integrieren und Körperbewusstsein auch außerhalb der Liege zu verankern.

Viele entdecken diese Bewegungen auch in alltäglichen Momenten neu: beim Spülen, Gehen, Tanzen, Dehnen. Die Mentastics bringen Leichtigkeit, Verspieltheit und oft überraschende Klarheit – sie wirken wie kleine Brücken zurück zu sich selbst.

In der Praxis lässt sich beobachten, dass Menschen nach einer Behandlung offener für diese kleinen Impulse sind. Dann wird das „Wohlgefühl“ der Sitzung weitergetragen – in den Alltag, ins Gewebe, in die Haltung zum eigenen Körper.

Lauschen statt analysieren

Was den TRAGER-Ansatz so besonders macht, ist das tiefe Vertrauen in die Weisheit des Körpers. Statt zu analysieren oder auf Symptome zu fokussieren, wird gelernt, das Gewebe zu lesen – über Berührung, Schwingung und feine Resonanz.

Viele berichten, dass sie nach dem Kurs mit einer neuen Wachheit arbeiten. Nicht nur das, was gesagt wird, zählt – sondern vor allem das, was sich über die Körperantwort zeigt. Es entsteht eine Art Dialog: Der Körper lädt ein, gibt Hinweise, öffnet sich. Diese Form des Zuhörens ist sowohl achtsam als auch tief berührend – für beide Seiten.

Verbindung beginnt bei sich selbst

Ein zentrales Thema war auch die eigene Präsenz als Behandelnde. TRAGER lädt dazu ein, nicht nur für den anderen da zu sein, sondern auch bei sich selbst gut angebunden zu bleiben.

Wer in sich ruht, bietet dem Gegenüber Halt. Das eigene Nervensystem wirkt wie ein Resonanzboden, auf dem sich Sicherheit und Vertrauen entfalten können. Das verändert die Beziehung im Behandlungsraum – weg von Hierarchie, hin zu echter Begegnung.

Wenn jemand durch eine TRAGER-Berührung in einen tieferen Kontakt mit sich selbst kommt, entsteht eine Erfahrung, die weit über das Körperliche hinausreicht. Sie verbindet – mit dem eigenen Inneren, mit den Möglichkeiten, die schon da sind, aber vielleicht lange verdeckt waren.

Berührung, die nachklingt

Besonders berührend ist, wie sehr die Wirkung einer TRAGER-Session über den Moment hinausreicht. Viele berichten, wie sich ihr Alltag verändert – wie kleine körperliche Impulse zu größerer innerer Klarheit führen, wie Emotionen weicher werden, wie Lebensfreude zurückkehrt.

Die Arbeit wirkt wie eine stille Rückverbindung – an das, was möglich ist. An das, was leicht sein darf. An das, wie es gemeint war.

Fazit: Eine Einladung zur Rückverbindung

Diese Folge gibt einen lebendigen, ehrlichen und feinfühligem Einblick in das, was TRAGER® ausmacht: eine Begegnung mit dem Körper, dem Moment – und dem Leben selbst.

TRAGER® ist keine Methode, die man „anwenden“ kann. Es ist ein Weg, den man geht. Eine Einladung, in der Tiefe zu lauschen. Und vielleicht – inmitten all der Stille – zu erfahren, dass alles schon da ist: Bewegung, Weite, Verbindung, Leichtigkeit.

Mehr erfahren?

Alle Informationen zur TRAGER-Ausbildung findest du in den Shownotes oder auf der Website von Petra und dem Deutschen TRAGER-Verband.



Hier kannst du in die Folge eintauchen und dem lebendigen Austausch lauschen:

<https://youtu.be/QmalwYs4uO0>

Links

- Was ist TRAGER®?: <https://petrafeldebinder.de/trager/>
- TRAGER® Ausbildung: <https://petrafeldebinder.de/trager/trager-ausbildung/>
- TRAGER® Verband Deutschland: <https://trager.de>

Ressourcen

- Podcast #35: Weniger ist mehr
<https://www.youtube.com/watch?v=K-y4Oy1vE5M>
- Podcast #36: Ehrliches Mitteilen als Weg zur authentischen Verbindung – im Gespräch mit Boris Urlbauer <https://www.youtube.com/watch?v=h5f5dn1xnyo>
👉 Transkript <https://petrafeldebinder.de/ehrliches-mitteilen-als-weg-zur-authentischen-verbindung-im-gespraech-mit-boris-urlbauer/>
- Podcast #37: Stöhn, Seufz, Ahhh - Die Ursprache des Körpers
<https://www.youtube.com/watch?v=XQN0w0PYRHE>
- Podcast #38: Trager® und Mentastics - Die Kunst des verbundenen Lebens – Im Gespräch mit Ingrid Hörlezeder
<https://www.youtube.com/watch?v=f60pH4qNeyg> 👉 Transkript:
<https://petrafeldebinder.de/trager-mentastics-und-die-kunst-des-verbundenen-lebens-im-gespraech-mit-ingrid-hoerlezeder/>
- Podcast #39: Hook-up - Die Kunst ganz da zu sein:
<https://www.youtube.com/watch?v=paWw9T5WpxY>

- Blogartikel: Hook-up - Präsenz als Schlüssel zur echten Verbindung
<https://petrafeldebinder.de/hook-up-praesenz-als-schluessel-zur-echten-verbindung/>
- Blogartikel: Stimm dich frei - Warum Tönen Körper, Geist und Nervensystem stärkt
<https://petrafeldebinder.de/stimm-dich-frei-warum-toenen-koerper-geist-und-nervensystem-staerkt/>
- Blogartikel: Der Körper weiß den Weg - Mentastics als Einladung zum Spüren, Entdecken und Loslassen
<https://petrafeldebinder.de/der-koerper-weiss-den-weg-mentastics-als-einladung-zum-spueren-entdecken-und-loslassen/>

📍 Du möchtest informiert werden, wenn eine neue Folge erscheint? Dann melde dich zum Resonanzletter an: <https://petrafeldebinder.de/resonanzletter/>

🌈 Besuche mich auf meiner Webseite: <https://petrafeldebinder.de>

🌟 Behandlungsübersicht: <https://petrafeldebinder.de/massagen/>

🌸 Termin online buchen: <https://petrafeldebinder.de/massage-online-buchen/>

🎪 Seminarübersicht: <https://petrafeldebinder.de/massage-seminare/>

🌿 Seminar-Terminübersicht: <https://petrafeldebinder.de/massage-seminare/seminar-terminuebersicht/>

✨ Was ist TRAGER®?: <https://petrafeldebinder.de/trager/#was>

😊 Ambiente – Einblick in meine Praxis: <https://petrafeldebinder.de/ambiente/>

📺 Videos ansehen:

- Willkommen in meiner Praxis:
<https://www.youtube.com/watch?v=SDsux6yWnu4&t=122s>
- Einblicke in die TRAGER® Ausbildung:
<https://www.youtube.com/watch?v=Hyse9-EEK3Y&t=32s>
- TRAGER® Prinzipien: <https://petrafeldebinder.de/trager/trager-prinzipien/>
- Für den Pandora Summit: TRAGER® - Die Kunst der bewegten Berührung (33 Min.): <https://www.youtube.com/watch?v=LFcVaG2ZkHg&t=10s>
- Entspannte Schultern - gelöster Nacken:
<https://www.youtube.com/watch?v=tBXdnFsdkmA&t=74s>

- Petra steht Kopf: 😊
<https://www.youtube.com/watch?v=PNKP3yTJI-Y>

 Für alle Fragen rund um diesen Podcast sende gern eine E-Mail an:
resonanz@petrafeldebinder.de