

Alles auf Anfang: Wie ein Unfall zur Tür ins Leben wurde – und TRAGER® ein Schlüssel dazu

Ein Erfahrungsweg über Schmerz, Wandlung und die Kraft der feinen Impulse

Ein Moment kann alles verändern. Ein scheinbar harmloser Auffahrunfall löst eine Kaskade körperlicher Reaktionen aus. Die rechte Körperhälfte ist plötzlich taub, Worte bleiben stecken, vertraute Bewegungen werden unmöglich. Der Körper fühlt sich an, als wäre er in zwei Hälften getrennt – und nichts geht mehr. Doch während das äußere Leben zerbricht, beginnt im Inneren ein stiller, mächtiger Prozess.

Was folgt, ist ein Weg voller Fragen, Rückschläge – und neuer Türen. Die offizielle Medizin findet keine Ursache. Die Diagnose: psychisch. Doch das Gefühl im Körper spricht eine andere Sprache. Also beginnt eine Suche. Nicht nach der „richtigen“ Methode, sondern nach etwas, das wirklich berührt.

Ein Moment der Wende kommt in einer orthopädischen Reha. Eine einfache Bewegung, ohne Druck, ganz spielerisch – und plötzlich kommt die Hüfte zurück ins Gleichgewicht. Der Körper richtet sich neu aus. Nicht durch Anstrengung, sondern durch **Leichtigkeit**. Dieser Impuls verändert alles: Leichtigkeit als Prinzip. Nicht mehr kämpfen, sondern empfangen. Nicht mehr funktionieren, sondern spüren.

Auf diesem Weg kommen neue Erfahrungsräume hinzu. Frequenzarbeit mit einem Multiwellen-Oszillator löst alte Spannungen, bringt das System in Bewegung. Dann eine Arbeit, die „Sehen ohne Augen“ genannt wird: ein meditativer Zustand, in dem das dritte Auge aktiviert wird. Was zunächst wie ein Experiment beginnt, entwickelt sich zur tiefen inneren Reise – mit heilsamer Wirkung auf alte Beziehungsthemen und seelische Verletzungen. Die Kinder gehen mutig mit, zeigen, wie Vertrauen sich anfühlt, wenn der Verstand noch nicht stört.

Und langsam wächst die Erkenntnis: Der Unfall war nicht nur eine Zäsur, sondern ein Schlüssel. Die Symptome waren real – doch sie öffneten den Blick auf etwas Tieferes: auf alte Traumata, gespeicherte Muster, ungehörte Körperbotschaften. Der Schmerz wird zum Lehrer. Der Körper wird zum Dialogpartner.

In der Musiktherapie beginnt das Nervensystem sich zu entspannen. Klangschaalen bringen das Wasser im Körper in Schwingung – und etwas wird wieder weich. Die Erinnerung daran, wie es sich anfühlt, wenn alles fließt, wenn etwas ins Lot kommt, ohne Zwang. Die Botschaft ist klar: Der Körper braucht Sicherheit. Nicht mehr – aber auch nicht weniger.

Die Reise führt weiter – und dann kommt TRAGER®. Nicht als Anfang, sondern als **passender nächster Schritt**. Als Einladung, das bereits Erkannte nun in der Tiefe zu verankern. TRAGER® wirkt wie ein Katalysator, nicht laut, nicht spektakulär – aber mit nachhaltiger Wirkung. Der Körper beginnt zu antworten. Mentastics, kleine Bewegungen, wellenartige Impulse – das Nervensystem erkennt: Ich bin sicher. Ich darf weich werden. Ich darf sein.

Ein Wendepunkt in der Ausbildung: Das Erleben, dass das eigene Nervensystem langsamer taktet als das anderer. Und dass das okay ist. Der Satz „Geh in deinem Tempo“ wird zur

heilsamen Erlaubnis. Auch der Moment, in dem gehalten wird statt behandelt – und das Trauma in der Schulter schmilzt. Nichts wird forciert. Und genau das macht den Raum auf.

Die Erfahrungen fließen zurück in den Alltag. Als Übungsleiterin im Rehasport beginnt ein leises Umdenken. Nicht mehr stur das vorgegebene Programm abarbeiten. Sondern etwas einbringen: Körperwahrnehmung. Leichtigkeit. Vertrauen. Die Gruppen beginnen, sich zu verändern. Die Menschen spüren etwas. Die Bewegung wird weicher. Die Kurse sind voll. Die Rückmeldungen klar: Es wirkt.

Und doch ist das keine Erfolgsstory im klassischen Sinn. Es ist eher ein Weg der Erinnerung: daran, dass echte Veränderung nicht durch Druck entsteht, sondern durch Einladung. Dass der Körper weiß, was er braucht – wenn wir ihn lassen. Dass wir mehr sind als unsere Diagnosen.

Ein Satz hat diesen Weg entscheidend mitgeprägt:

„Was ist, wenn du den Rehasport einfach veränderst?“

Das war der Wendepunkt. Nicht Anpassung, sondern Gestaltungswille. Nicht Widerstand, sondern Resonanz.

Der Weg geht weiter. Täglich. Mal fließend, mal stolpernd. Aber mit einem tiefen Ja zum Leben. Und mit der Erkenntnis:

Manchmal ist ein Crash der Anfang von etwas, das endlich echt ist.

🌟 Wenn du tiefer eintauchen möchtest, nimm dir gern Zeit für das vollständige Gespräch. Es ist ein stilles, ehrliches Zeugnis innerer Wandlung – und vielleicht auch eine Einladung an dich selbst.

🎧 Hier geht's zur [Podcastfolge](#) 🌟

So kannst du mit Jessica in Kontakt treten: ksg-ganzheitlich-bewegt@outlook.de

Links

- Was ist [TRAGER®](#)?
- Eine [TRAGER® Sitzung](#) ganz einfach [online buchen](#)
- [Einführungstag](#), um TRAGER® kennenzulernen
- TRAGER® [Level 1](#)
- TRAGER® [Ausbildung](#) (Allgemeine Informationen)
- Feine Videos, die die [TRAGER® Prinzipien](#) verdeutlichen
- [Deutscher TRAGER® Verband](#)