

Zusammenfassung

TRAGER® - Ein Gespräch über innere Leichtigkeit und gelebte Präsenz mit Martin Heigl

Was, wenn eine sanfte Berührung nicht nur den Körper, sondern auch das ganze Leben verändern kann? Genau darum geht es in diesem Gespräch mit Martin Heigl, der seit über 34 Jahren Menschen mit TRAGER® begleitet. Er ist Yogalehrer, staatlich geprüfter Masseur und seit 24 Jahren Instructor sowie Anatomie- und Mentastics-Lehrer in der TRAGER®-Ausbildung.

Erste Begegnung mit TRAGER®

Schon früh war klar, dass Martins Weg nicht allein über Bücher führen würde. Während einer Yogalehrerausbildung in Indien erlebte er eine Vision: Nach Stunden des Singens im Tempel spürte er plötzlich „Sonnen“ in seinen Händen. Diese Erfahrung ließ ihn nicht mehr los – er wusste, dass er mit den Händen arbeiten musste.

Zurück in München begegnete er in einer Massageschule erstmals der TRAGER®-Methode. Obwohl er durch Yoga körperlich extrem beweglich war, erlebte er sich auf der Liege plötzlich wie ein „Hartgummibrett“ – starr, unbeweglich, unfähig, loszulassen. In derselben Nacht fühlte er ein unaufhörliches Schwingen zwischen seinen Schulterblättern. Am nächsten Morgen stand für ihn fest: Er musste dieser Arbeit weiter nachgehen.

Vom Yoga zur TRAGER®-Arbeit

Martin beendete zwar seine Massageausbildung, wurde aber nie ein klassischer Masseur. Statt Symptome zu „reparieren“, fand er im TRAGER®-Ansatz eine Haltung, die Fragen stellt statt Antworten aufzudrängen: „Wie möchte es sein? Welche Bewegung wünscht sich der Körper?“ Diese Offenheit führte ihn zu einer tieferen Dimension von Heilung und Transformation.

Über die Jahre spürte er, wie sich sein eigener, durch Yoga geprägter Körper nach und nach veränderte und weicher wurde. Er erkannte, dass durch das Geben von Sitzungen nicht nur der Klient, sondern auch er selbst freier wurde. TRAGER® war für ihn von Anfang an mehr als Technik – es wurde ein Weg, das Leben leichter und bewusster zu gestalten.

Die Qualität der offenen Frage

Ein zentrales Element in Martins Verständnis von TRAGER® ist die Arbeit mit offenen Fragen. Statt den Körper festzulegen, wird er eingeladen, sich selbst zu zeigen. Diese Haltung öffnet Räume für neue Erfahrungen und lässt Heilung geschehen.

Für Martin ist es entscheidend, dass auch der Behandelnde sich selbst mit einbringt. Nicht nur „etwas für den anderen tun“, sondern in Resonanz gehen, mitschwingen, innerlich weich

werden. Erst dadurch entsteht die Tiefe, die TRAGER® ausmacht. Viele seiner Schüler erfahren dabei eine große Erleichterung: Körperarbeit wird nicht mehr zur anstrengenden Mühe, sondern zu einem leichten, nährenden Prozess – sowohl für Klienten als auch für Praktizierende.

Mentastics als Lebenshaltung

Besonders die Mentastics sind für Martin keine bloßen Übungen, sondern Ausdruck einer Lebenshaltung. Was zunächst wie einfache Bewegungen wirkt – einen Arm fallen lassen, weich einsinken, einen Schritt bewusst setzen – wird mit der Zeit zu einer Praxis des Gewahrseins.

Jede angenehme Bewegung, jede bewusste Berührung speichert sich im Nervensystem und formt das innere Körperbild. Diese Erfahrungen prägen, wie wir uns selbst erleben. So werden Mentastics zu einer Brücke zwischen Körper und Bewusstsein – ein Weg, die eigene Lebendigkeit neu zu erfahren.

Transformation und Verbundenheit

Martin betont, dass TRAGER® ihn gelehrt hat, dass Heilung nicht durch Anstrengung geschieht, sondern durch Leichtigkeit und Hingabe. Für ihn ist es ein nie endender Prozess: vom Körper zum Gewahrsein, von der Form zum reinen Sein.

Trotz eigener Prägungen, Bindungsmuster und Grenzen erlebt er immer wieder besondere Momente: Augenblicke tiefer Resonanz, wenn in einer Sitzung oder einem Kurs zwei Menschen dasselbe fühlen – frei von Rollenbildern, frei von Erwartungen. Diese seltenen Geschenke sind für ihn der eigentliche Kern von TRAGER®.

Lehren und Weitergeben

Als Instructor empfindet Martin große Freude daran, seine Erfahrungen weiterzugeben. Besonders wichtig ist ihm, dass Schüler lernen, nicht zu „arbeiten“, sondern zu begleiten. Dass sie sich selbst in die Begegnung mit hineinnehmen und so Berührung aus einer Qualität der Weichheit und Offenheit heraus entstehen lassen.

Viele erleben dadurch eine Art Befreiung: Sitzungen werden leichter, weniger mühsam, und zugleich tiefer wirksam. Für Martin ist genau das die Essenz von TRAGER® – ein Weg, der nicht nur anderen dient, sondern auch die eigene Lebendigkeit nährt.

Ein nie endender Weg

Heute beschreibt Martin TRAGER® nicht mehr als Methode, sondern als Lebensweg. Ein Prozess, der immer weiterführt – zu mehr Bewusstsein, Leichtigkeit und Verbundenheit. Die Sitzungen, die er gibt, und das Unterrichten nähren ihn genauso wie die Menschen, die er begleitet.

Sein Fazit: TRAGER® ist mehr als Körperarbeit. Es ist eine Haltung zum Leben – ein Weg, das eigene Sein tiefer zu erfahren, immer wieder neu, Schritt für Schritt.

Wenn du Martins Worte und die besondere Schwingung dieses Gesprächs selbst erleben möchtest: 🎧 Höre dir die [Podcastfolge](#) an.

Links

- Webseite von: [Martin Heigl](#) & Ulrike Engel
- WhatsApp-Kanal: [TRAGER® Mentastics](#) – Jeden Tag 2 Min. Inspirationen
- 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](#)