

TRAGER MENTASTICS

Durch eine Frage lebendig werden

von Roger Tolle

Hast du dich jemals gefragt, warum du einen Freund schon von weitem erkennst, noch bevor du ihn oder sein Gesicht siehst? Und warum du nicht viel darüber nachdenken musst, wie du deine Zähne putzt - sondern es einfach tust?

So wie sich dein Freund bewegt oder wie du deine Zähne putzt: das sind gewohnheitsmäßige Bewegungsmuster, die von einem Teil deines Bewusstseins ausgeführt werden, welches "Functional Mind" genannt wird. Diese Muster verlangten einmal eine bewusste Aufmerksamkeit, aber als du sie immer wieder wiederholtest, wurden sie eingepflanzt, gewohnheitsmäßig, ohne noch weiterhin bewusste Aufmerksamkeit zu erfordern.

Vielleicht sind nicht alle Gewohnheitsmuster so bequem wie deine Art Zähne zu putzen. Die Art und Weise wie du das Telefon hältst, trägt vielleicht eine Erinnerung von einem angespannten Gespräch in sich, das du einmal geführt hast, so dass sich jetzt dein Körper jedes Mal, wenn du das Telefon ergreifst, für einen Angriff rüstet. Wenn du dann den Hörer wieder auflegst, spürst du Anspannung oder Schmerz im Nacken und in den Schultern.

Wenn du dieses alte Muster - oder irgendein anderes Muster deines charakteristischen Umgangs mit der Welt - durchbrechen wolltest: **wie würdest du das anstellen?**

Es gibt viele Möglichkeiten, viele Wege, dies zu tun.

Der Weg, den ich sehr liebe, wurde vor über sechzig Jahren von **Dr. Milton Trager** entwickelt. Nach Jahren der Selbsterforschung entwickelte er ein System der Bewegungsschulung. Dafür schuf er das Wort ‚MENTASTICS‘, eine Verbindung von ‚mental‘ und ‚Gymnastics‘, welches einen Prozess beschreibt, in dem man dem Körper innerlich (mental) Fragen stellt, um eine andere Antwort zu erhalten, eine Antwort die vor allem **freier und beweglicher** ist.

Aber wie verändern Fragen die Antworten unseres Körpers?

Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Beginne in einem etwas freien Raum, wo du dich nirgends anstoßen kannst, damit deine Arme zu schwingen. Nur ein leichtes vorwärts Schwingen des Armgewichtes, ein Fallenlassen und "es-von-selbst-Schwingen" brauchst du für diese Erkundung. Während dein Arm schwingt, frage dich: "**Was würde sich freier anfühlen?**" Erlaube es der Bewegung, sich hinsichtlich Größe, Schnelligkeit, Frequenz, Gewicht und Mühe zu verändern. Beobachte, wie dein eigentlich kreativer Körper Möglichkeiten entdeckt, um deinem Geist das angefragte freiere Gefühl zurückzugeben.

Diese freieren Wahrnehmungen beginnen damit, dein Unterbewusstsein in einer vielleicht lang vergessenen, "sorglosen" Einstellung zu schulen, die mit dieser Art sich zu bewegen einherging. Vielleicht werden wir dabei an Kindertage erinnert und genießen das einfache Vergnügen, Bewegungen zu entdecken und auszuprobieren. Wenn wir uns auf diese Weise mehr spielerisch bewegen, wird unser Blick aus dieser etwas kindlicheren körperlichen Erfahrung fast automatisch optimistischer.

Wenn sich dieser Prozess ganz allmählich mit immer spezifischeren Fragen entfalten darf, dringt er allmählich tiefer in das Netz unserer Haltungsgewohnheiten vor.

So könnte ich zum Beispiel dieses einfache, kleine "Wegwerfen" des Armes zum Anlass nehmen und während ich den Arm wegwerfe und immer wieder fallen lasse, könnte ich mich fragen: „ Na, wie wäre dieses Wegwerfen mit halb so viel Mühe?“ oder „Wie viel Anstrengung brauche ich wirklich, um das Gewicht meines Armes wegzuzerfen?“.

Wie viel deutlicher und spezifischer kann ich dieses Armgewicht wahrnehmen?

Was ist eigentlich das Gewicht meines Armes?

Wann kann ich dieses Gewicht in Antwort auf die Schwerkraft wegwerfen und fallenlassen, wie sehr kann ich das Gefühl des freien Falles genießen?

... und wie müsste mein ganzer Körper mitmachen, um dieses wundervolle Gefühl zu bekommen, das ein Kind hat, wenn es mit der Achterbahn fährt?

Dann: wie ist das Gefühl nach dem Schwung?

Diese nachschwingende Bewegung, die keinerlei muskuläre Beteiligung erfordert?

Darüber könnte ich nach dem Schwingen etwas nachsinnen und dabei diese **köstliche Mühe-losigkeit** genießen. Während ich so dieses Gefühl mit jeder Wiederholung immer tiefer in mein Unterbewusstsein einsinken lasse (und die Wiederholung ist hier ein wesentlicher Bestandteil), bemerke ich vielleicht auch eine deutlich neue Wahrnehmung in meinem Arm und meiner Schulter. Selbst wenn der Arm nach außen hin ruhig ist, ist meine innere Wahrnehmung von Bewegung deutlich spürbar.

Wenn ich so immer wieder zu diesen Fragen zurückkomme, bringen sich mich tiefer und tiefer in einen Zustand der inneren Wahrnehmung. Dieses Gefühl des "nach-innen-Spürens", diese Verbindung zu meinen körperlichen Wahrnehmungen in einer tieferen, stilleren, freieren, leichteren, spielvolleren Art und Weise nennt Dr. Trager **„Hook-up“**.

Diese Fragen - während wir mit Bewegung spielen - sind es, die uns tiefer zu uns selbst, tiefer in einen Zustand lebendiger Entspannung, in eine dynamische Balance, ein Gefühl des natürlichen Selbstwertes und der Selbsterkenntnis führen.

Dieser Zustand von Wahrnehmung ist das letztendliche Ziel dieser Arbeit. Die eigentliche Frage ist somit, welche Bewegung, welche Handlung, welche Einstellung, welche Erkundung bringt mich tiefer ins "Hook-up", tiefer in meine eigene Mitte, tiefer in das Gefühl des "Zuhause-Seins"?

Während wir also dem Körper - während er in Bewegung ist - Fragen stellen, schicken wir dem funktionellen Bewusstsein Botschaften mit einer anderen Qualität. Das funktionelle Bewusstsein ist der Teil des Bewusstseins, welcher die Milliarden von Nervenimpulsen, die vom proprio-rezeptiven System gesendet werden, organisiert und ordnet und die komplexen Befehle aus-sendet, die alle unbewussten Muster, wie etwa Atmung, Verdauung und aufrechte Haltung ko-ordinieren.

Dieses Körperleitendes System (Body operating system) BOS, erlaubt es dem Wachbewusstsein, unsere bewussten Handlungen auszuführen. Für diejenigen unter euch, die sich für Computer interessieren, unser funktionelles Bewusstsein (BOS) arbeitet "ähnlich" wie das disk operating system (DOS), welches die Befehle, die in den Computer eingetippt werden organisiert und ausführt.

Diesen Bereich unseres Bewusstseins erreichen wir durch Bewegung.

Bewegung ist das Medium, das die Botschaft zum Bewusstsein trägt. Und wenn der Inhalt dieser Botschaft eine Frage ist, etwa wie „Was wäre leichter?“, dann antwortet das Bewusstsein mit einem subtil anderen Befehl an die neuro-muskulären und neuro-chemischen Systeme, und wir spüren plötzlich eine neue Wahrnehmung in unserem ganzen Körper.

Unser Körperleitendes System entwickelt seine ihm eigenen, sowohl effizienten als auch ineffizienten Körpermuster aus den alten Informationen, die er über sein "Environmental Probe" - dem Körper -, erhält. Der Körper sendet seine Berichte durch wiederholte Nervenstimulation an das Bewusstsein. Die Rezeptoren (Nerven) in den Gelenken sind dafür verantwortlich, alle unsere Bewegungsmuster zu lesen, ihre eigene Qualität und die Quantität einer jeden Bewegungsnuance. Diese neurologischen Impulse geben dem Bewusstsein die Information darüber, wo der Körper sich befindet, in welche Richtung er sich bewegt und über die Qualität der Bewegung. Dieses System der Selbstwahrnehmung gibt uns eine Basis für alle weiteren Handlungen und für die Kommunikation mit der Außenwelt. Aus Erfahrung wissen wir, dass die Welt von einem, sich wohl fühlenden Körper aus viel besser aussieht.

Vor ungefähr sieben Jahren begann ich damit, diesen fragenden Prozess bei darstellenden Künstlern in New York anzuwenden. Marge Rivington, die Stimmlehrerin von Berühmtheiten wie Linda Ronstadt, Meryl Streep und Kevin Kline war schon seit fünf Jahren eine Klientin von mir gewesen. Als sie mich in eine ihrer Unterrichtsstunden einlud um zu sehen, wie MENTASTICS ihren Studenten helfen könnte, ging ich gerne hin, hatte aber keinerlei Idee davon was passieren würde.

Der erste Tag war aufregend. Ich hörte zu, als die erste Studentin aufstand um zu singen. Marge fragte sie, wie es sich anfühlte. Sie sagte es fühlte sich zu hoch und zu eng an. Ich ging zu ihr hinüber, nahm ihre Hand und bewegte sie. Ich spielte mit ihren Schultern und fragte: „Was könnte hier weicher sein?“. Sie sang wieder und es war mir klar, dass ihre Methode ihren Ton zu erzielen eine große Anstrengung für sie war. Bei den hohen Tönen unterstützte ich ihr

gewohntes Anheben der Schultern, indem ich sie für sie hob, so dass sie das Gefühl haben konnte, dass sie diesen Ton ohne Anstrengung machte. Und was für ein Ton das war: hoch, klar, fokussiert und genau. Und leicht! So leicht, dass sie es kaum glauben konnte und ihr Tränen die Wange herunter liefen.

„Wessen Stimme war das?“, wollte sie wissen. „Könnte es immer so leicht sein?“ Ich hatte keine Ahnung. Alles was ich getan hatte, war - in einem Zustand des Hook-ups - zu fragen was leichter sein könnte, ihre Schultern zu halten, ihren Arm zu schwingen. „Na, wie könnte es sein?“

Der nächste Student sang mit einer Gewichtigkeit, die keinerlei Funken versprühte. Deshalb begann ich ihn zu bewegen, während er sang. Erst seine Arme, dann seine Schultern, dann seinen ganzen Körper. Mit meinem ganzen Gewicht in meinen weichen Händen, tanzte ich die Musik in seinen Körper hinein. Wir sahen sicherlich sehr merkwürdig aus, er und sein Schatten. Ich weiß, er kam sich ziemlich dumm vor und ich mir auch, aber seine Stimme tönte heraus und die ganze Klasse jubelte.

Seitdem haben sich Marge und ich sehr gut in dieser gemeinsamen Unterrichtsform eingerichtet. Ich leite die gesamte Aufwärmphase mit Fragen und ermutige die Studenten das zu finden, was leichter, freier und weicher in ihrem Körper ist. Diese Art des Lernens war für sie sehr beeindruckend. Ihre Entwicklung war in vielerlei Hinsicht sehr beachtlich. Hinzu kommt, dass die fragende Ausrichtung eine sichere, wertungsfreie Grundstimmung schafft, in welcher jede Studentin und jeder Student sein eigenes Lernen erleben kann. Alle Ebenen der Entwicklung werden unterstützt – stimmlich, körperlich, professionell und sogar spirituell.

Dr. Trager glaubte, dass unserer Erfahrungen niemals aus dem Unterbewusstsein gelöscht werden, dass sie lediglich von weniger zurückliegenden Botschaften überlagert werden. Deshalb liegt die einzige Möglichkeit unsere Selbstwahrnehmung zu verändern darin, die alten Muster mit qualitativ anderen Botschaften zu überdecken, bis die alten Gefühlsmuster zugedeckt sind. Die neueren Antworten werden dann die Basis für eine verbesserte Interaktion mit der Welt.

Im **MENTASTIC-Prozess** unterbrechen wir die Botschaften während sie durch ihre Feedback Schleife vom Körper zum Unterbewusstsein und zurückgehen, und geben ihnen mit Hilfe von Fragen eine neue Ausrichtung. Diese Fragen sind eine sanfte Herausforderung an die unbewussten Muster, die unserem Körper/Bewusstsein schon innewohnen. Direktere Interventionen treffen oft auf deutlichen Widerstand aus den alteingesessenen Gewohnheiten.

Die Art der Fragen und die Art und Weise, wie wir diese an den Körper stellen, ist sehr wichtig. Sie sollten Vergleiche ermöglichen und keine "Ja"- oder "Nein"- Fragen sein.

Die Frage „Was würde sich noch besser anfühlen?“ ermöglicht viel Spielraum für Veränderung, während uns die Frage: „Fühlt sich das gut an?“ nicht besonders weiter führt. Wenn wir schon von vornherein entschieden haben, wie die Bewegung aussehen soll oder was sie bewirken soll, dann gibt es keinen Raum für eine Veränderung der Wahrnehmung. Wir müssen Fragen stellen, ohne bereits vorgefertigte Antworten in unserem Bewusstsein zu haben. Wir müssen die Fähigkeit pflegen in diesem Sinne leer zu bleiben. Um das meiste aus diesem fragenden Prozess herauszuholen, brauchen wir eine wahrhaft empfangende Haltung. Wie könnten wir sonst auf die Intelligenz unseres Körpers hören?

Die TRAGER MENTASTICS besteht im Wesentlichen aus diesem einfachen Prozess des Fragens in Verbindung mit ganz leichten Bewegungen. Freilich sind wir letztendlich nicht an diesen Bewegungen interessiert, egal wie wertvoll sie für die Entwicklung von Flexibilität und Kraft im Muskel- und Knochen-System sind. Das Ziel ist es, das funktionale Bewusstsein auszudehnen. Wir wollen seine Fähigkeit weiter entwickeln, sich an einen anderen Gefühlszustand zu erinnern und diesen zu manifestieren.

Während wir diesen **Frageprozess** und den Wahrnehmungszustand, in den er uns hineinversetzt immer wieder praktizieren, üben wir erneut ein, in welcher Art und Weise unser Bewusstsein auf die Erfahrungen des Lebens reagiert. Wir können den verschiedenen Situationen mit der gleichen ausdrücklichen Empfänglichkeit begegnen, die wir an unseren Bewegungsmustern angewandt haben. Diese Empfänglichkeit lässt uns sowohl mental als auch emotional offener sein für Freunde, Familie und Partner.

Was wir außerdem durch diesen Prozess lernen können, ist eine Tiefe der Kommunikation, die durch wahres Hinhören entstehen kann an Stelle eines bloßen Reagierens, welches von der

begrenzten Wahrnehmung aus unseren Gewohnheitsmustern stammt. Wir sehen und interagieren mit der Welt durch einen völlig anderen Filter.

Was mich selbst betrifft, bin ich immer noch auf der Suche nach Antworten auf die Frage, welche Richtung mein Leben nun nehmen soll, ist es doch ein Gefühl von solcher Mächtigkeit, mich von den kreativen Energien des Universums führen zu lassen, während ich mich immer wieder frage: Ist es das, was ich jetzt gerade tun möchte? Was wäre eine einfachere Antwort auf diese schwierige Situation? Wie könnte ich diese Situation als weniger schwierig wahrnehmen? Wie könnte ich meine Gefühle klarer ausdrücken? Wie könnte ich offener hinhören?

Wie befreiend ist es, meine Persönlichkeit und meinen Lebenszweck ein leeres Gefäß sein zu lassen, das bereit ist sich von einer lebensspendenden, lebensregulierenden Kraft füllen zu lassen, die mich umgibt und die darauf wartet, in die kleinen Risse einzudringen, die meine Schale ihr bietet, welche ich mein Ego nenne.

MENTASTICS, die Bewegung meines Körpers in Antwort auf sorgfältig ausgewählte Fragen, ist für mich nicht nur eine wundervolle körperliche Erfahrung, die die Interaktion zwischen meinem Bewusstsein und meinem Körper verbessert hat, sondern sie hat auch meine Fähigkeit emotional zu antworten entwickelt. Wichtiger noch: der Prozess des Fragens ohne vorgefertigte Antworten und mit aller Aufmerksamkeit auf die Antwort, die entstehen mag, ist eine Fähigkeit, welche meine Kommunikation vertieft hat und zu einer Metapher dafür wurde, allen Herausforderungen des Lebens zu begegnen.

Roger Tolle war 15 Jahre lang Tänzer und Choreograph in New York. Dadurch dass er seinen inneren Fragen folgte, kam er vom Tanzen zur TRAGER Arbeit. Inzwischen arbeitet er international und unterrichtet TRAGER Bewegung und professionelle Ausbildungskurse. Roger ist beliebt für seine sanfte und heitere Weisheit und für seine Fähigkeit, den Leuten eine Selbsterfahrung zu vermitteln, die spielerisch ist und eine große Tiefe hat.

Im August wird er nach Australien reisen und dort TRAGER Kurse unterrichten.

(Aus dem Englischen übersetzt von Inghard Uppendahl – bearbeitet von Rainer Gläsel)