

Heile DICH SELBST



Zuerst fiel es Theresa gar nicht auf, ein Ziehen im linken Schulterblatt ist ja an sich nichts Ungewöhnliches, schon gar nicht in ihrem Bürojob. Doch die Schmerzen wurden hartnäckiger und meldeten sich immer häufiger, weshalb sie sich Massagen verschreiben ließ, die auch kurzzeitig Erleichterung brachten. Aber kurze Zeit später meldete sich die linke Schulter mit voller Wucht zurück. »Es war, als wollte mir mein Körper etwas signalisieren, aber ich konnte seine Sprache nicht verstehen«, erinnert sich Theresa an eine Zeit, in der Schmerzmittel zu ihrer täglichen Gewohnheit wurden. »Ich wusste, dass Massagen vermutlich nur eine kurze Zeit helfen würden, denn die wirkliche Ursache für meine Schmerzen würden sie nicht beheben.« »Probier doch mal die Grinberg Methode aus, die beschäftigt

sich damit, was hinter körperlichen Symptomen liegt«, riet ihr eine Freundin. So fand sich Theresa kurze Zeit später auf dem Behandlungstisch der Grinberg Praktikerin Inge Scheid wieder. Diese setzte sich zu ihren Füßen und begann vorsichtig, sie abzutasten. Bei dieser Fußanalyse geht es jedoch nicht um Reflexzonen oder den Zustand einzelner Organe, sondern um die Energie in den verschiedenen Körperbereichen. Zart drückt sie auf die eine oder andere Stelle und vergleicht linken mit rechtem Fuß. Schließlich fragt sie: »Haben Sie manchmal Beklemmungsgefühle in der Brust?« Theresa schüttelt den Kopf. Atemnot? Wieder schüttelt Theresa den Kopf. Als es zum Abtasten des Schulterblatts kommt, findet Inge Scheid mühe-los genau die schmerzende Stelle. Anders als der klassische Masseur streicht sie nicht

die Muskeln aus, um die Symptome zum Verschwinden zu bringen, sondern geht der Frage nach, was liegt hinter dieser Verspannung, warum verspannt sich genau dieser Muskel und vor allem – in welcher Situation? Sie legt die Hand auf die schmerzende Stelle und fordert Theresa auf, diesen Muskel noch mehr anzuspannen: »Was spüren Sie?« »Schmerzen«, antwortet Theresa. »Wo genau?« »Unter Ihrer Hand.« »Was spüren Sie noch?« »Ich bekomme keine Luft.« Die Grinberg Praktikerin nickt, denn Therasas Körper zeigt ihr damit den Weg, der sie zur Ursache für die verspannte Schulter führen wird.

DER KÖRPER VERGISST NIE

»Alles, was wir sind, ist in unserem Körper gespeichert. Unsere Gefühle und Gedanken haben eine körperliche Entsprechung



MIT DER GRINBERG METHODE LERNEN KÖRPER UND GEIST, ALTE MUSTER ZU ERKENNEN UND LOSZULASSEN.

von FELICITAS FREISE

und werden als bestimmtes Muster in unserem Körper abgespeichert. Durch Erlebnisse oder Leben in einer bestimmten Atmosphäre entwickeln wir bestimmte Verhaltensweisen. So etwa, wenn man als Kind immer aufgefordert wird, leise zu sein, wird man auch als Erwachsener eher zurückhaltend agieren und sich bemühen, nicht aufzufallen. Kommt jemand mit dem Anliegen, ich möchte mich gegenüber meinem Chef bemerkbar machen können, lehrt ihn der Grinberg Praktiker, wie er dieses Muster der Zurückhaltung im Körper festhält und wie er es loslassen kann, damit er die darin gefangene Energie zurückgewinnt und wieder mehr Lebendigkeit und Lebensfreude erfährt«, erklärt Inge Scheid, »ein Klient muss sich dieser Automatismen erst bewusst werden, er muss erst lernen, wie er bestimmte Muster auf-

baut oder in welcher Situation, dann kann er sich entscheiden, will er das Muster beibehalten oder loslassen. Jeder Mensch ist verantwortlich für sein Leben und kreiert seine eigenen Eingrenzungen – aber er hat immer die freie Wahl, diese auch wieder loszulassen. Die Grinberg Methode versucht die Menschen persönliche Freiheit zu lehren und unabhängig von seinen Automatismen und Mustern zu werden, die er sich im Lauf seiner persönlichen Entwicklung zugelegt hat. Denn der Mensch ist ein lernendes Wesen und lernt immer. Wir haben gelernt zu sein, wie wir sind, und können das genauso gut wieder verlernen, wenn es nicht mehr zu uns passt.«

NEUE LEBENDIGKEIT

Häufig entstehen solche Muster in Situationen, die mit Schmerz oder Angst verbunden

sind, und wir entwickeln Strategien, mit denen wir genau diese vermeiden können. Nach außen bleibt eine Schmerz- und Angst-Vermeidungspolitik. Wir hören auf, Dinge zu tun, die uns Angst oder Schmerz verursachen könnten, doch damit schränken wir uns massiv ein und nehmen uns einen wesentlichen Teil unserer Lebendigkeit weg.

Auch Musikerin und Voice-coach Natalie Jean-Marain hat diese Erfahrung gemacht: »Ich kam durch puren Zufall und einen Schnuppergutschein zur Grinberg Methode. Nach einem Unfall hatte ich mit starken Rückenschmerzen zu kämpfen und war bei Osteopathen und Chiropraktikern gewesen, die die Schmerzen jeweils für eine gewisse Zeit erfolgreich beseitigt haben, aber sie kehrten immer wieder. Erst durch die Grinberg Methode habe ►

ich den Eindruck, die Schmerzen auch auf ganz tiefer Ebene gelöst zu haben. Mit Anfang zwanzig hatte ich außerdem einige sehr große Verlusterlebnisse und danach versucht, diese mit Hilfe von verschiedenen Therapien zu verarbeiten. Erst in den Grinberg Sitzungen kamen dann reihenweise diese Themen auf, sodass ich sie lösen und loslassen konnte. Ich hatte ähnliche Erfahrungen schon in meinen Voice coachings bei Schülern gemacht, nämlich dass Emotionen frei werden, wenn Muskeln gelöst werden. Denn der Mensch speichert traumatische Momente auch auf körperlicher Ebene. Das erfordert ganz viel Energie, die dann nicht als Lebensenergie oder für andere Aktivitäten zur Verfügung steht. Erst wenn diese Muskeln wieder entspannt werden, wenn sich diese Schichten auflösen, wird die Energie frei und kann in neue Dinge gesteckt werden. Bei mir war das der Fall mit einem Projekt, das ich seit zehn Jahren plane. Ich hatte

Jeder, der zur wahren Erkenntnis durchdringen will, muss den Berg Schwierigkeiten allein erklimmen.

*Helen Keller
US-amerikan. Schriftstellerin
(1880–1968)*

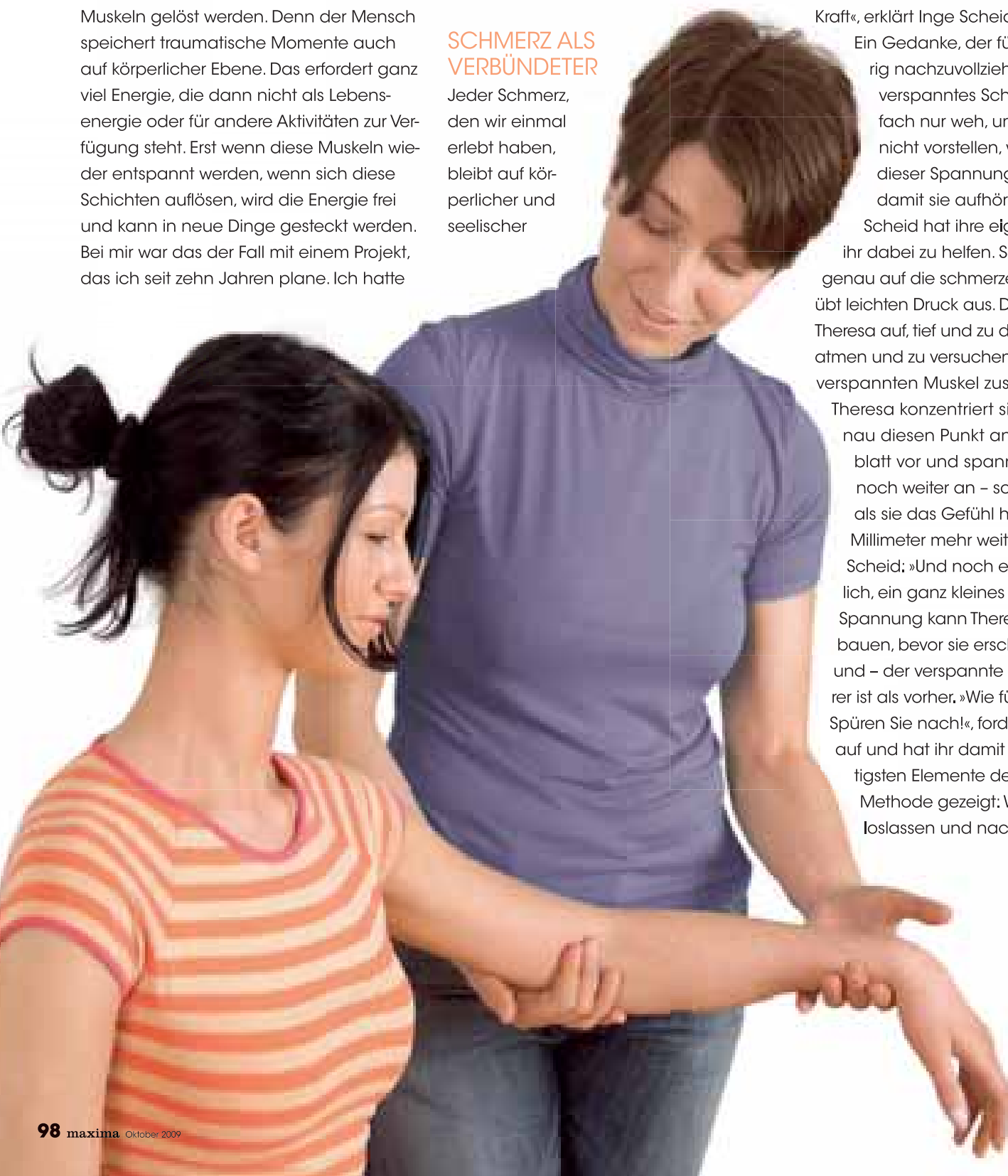
immer das Gefühl, ich habe nicht die Zeit und Kraft dafür, und seit Herbst 2007 sind auf einmal sowohl die Zeit als auch eine Menge Kraft da.«

SCHMERZ ALS VERBÜNDETER

Jeder Schmerz, den wir einmal erlebt haben, bleibt auf körperlicher und seelischer

Ebene gespeichert und beinhaltet zugleich enorm viel Energie. Er ist eingesperrt, und wenn wir uns erlauben, ihn zu spüren, nutzen wir seine Energie, und es wird wieder Kraft frei. Dadurch kann man den Schmerz zu seinem Verbündeten machen. »Auch Schmerz ist Teil unserer Lebendigkeit, und wenn wir den Deckel draufhalten, dann nehmen wir uns diesen Teil Lebendigkeit. Immer wenn wir nicht wir selbst sind, tut's weh. Und dort, wo wir ‚wir selbst‘ sein können, wird Schmerz zu einer Quelle von Kraft«, erklärt Inge Scheid.

Ein Gedanke, der für Theresa schwierig nachzuvollziehen ist, denn ihr verspanntes Schulterblatt tut einfach nur weh, und sie kann sich nicht vorstellen, wie sie sich mit dieser Spannung verbünden soll, damit sie aufhört. Doch Inge Scheid hat ihre eigene Methode, ihr dabei zu helfen. Sie legt ihre Hand genau auf die schmerzende Stelle und übt leichten Druck aus. Dann fordert sie Theresa auf, tief und zu dieser Stelle hin zu atmen und zu versuchen, genau diesen verspannten Muskel zusammenzuziehen. Theresa konzentriert sich, stellt sich genau diesen Punkt an ihrem Schulterblatt vor und spannt den Muskel noch weiter an – so fest sie kann. Und als sie das Gefühl hat, es geht keinen Millimeter mehr weiter, ermuntert Inge Scheid: »Und noch ein wenig!« Tatsächlich, ein ganz kleines bisschen mehr Spannung kann Theresa noch aufbauen, bevor sie erschöpft ausatmet und – der verspannte Muskel viel lockerer ist als vorher. »Wie fühlt sich das an? Spüren Sie nach!«, fordert Inge Scheid sie auf und hat ihr damit eines der wichtigsten Elemente der Grinberg Methode gezeigt: Wahrnehmen, loslassen und nachspüren.



HEILE DICH SELBST

Sich auf die Grinberg Methode einzulassen, ist ein Prozess, keine Behandlungsmethode, bei der man einen Zehnerblock bucht, wie es Natalie Jean-Marain so treffend ausdrückt: »Grinberg ist eine Schule, die einem neue Verhaltensmöglichkeiten aufzeigt. Alte Muster verschwinden nicht auf magische Weise, aber man lernt, die Aufmerksamkeit von Ihnen wegzulenken und auch die Stimmen im Kopf, die behaupten, »Das schaffst du nicht! Dafür bist du zu dumm!«, wegzublenden und sich stattdessen klar zu werden, »Wo will ich hin?«. Die Geschichte, die man mit sich trägt, geht nicht verloren, aber man lernt trotz dieser Erfahrungen, die Ziele zu realisieren, die man verwirklichen möchte. Dafür braucht es aber auch die Bereitschaft des Klienten, sich auf diesen Prozess einzulassen. Die Selbstverantwortung ist sehr groß dabei. Du wirst nicht behandelt, sondern etwas gelehrt.«

Das war und ist auch die Absicht von Avi Grinberg. Der israelische Therapeut begann Anfang der 1970er-Jahre verschiedene Therapieformen zu studieren, so unter anderem Gestalttherapie und Bioenergetik. Er lebte ein Jahr lang zusammen mit Beduinen, um deren ethnische Medizin zu lernen, und beschäftigte sich mit verschiedenen Formen der Körperarbeit wie Feldenkrais oder Rolfing und alten Meditationstechniken wie Zen oder Yoga. Im Laufe der Zeit erkannte er: »Mir wurde klar, dass es zwecklos ist, andere heilen zu wollen. Ich stellte fest, dass mich immer wieder dieselben Menschen aufsuchten, entweder mit denselben Beschwerden oder weil neue aufgetaucht waren. Ich kam zu dem Schluss, dass jeder nur sein eigener Heiler sein kann. Basierend auf diesem Gedanken entwickelte ich eine Methode, die das Individuum lehrt, sich selbst zu heilen.«

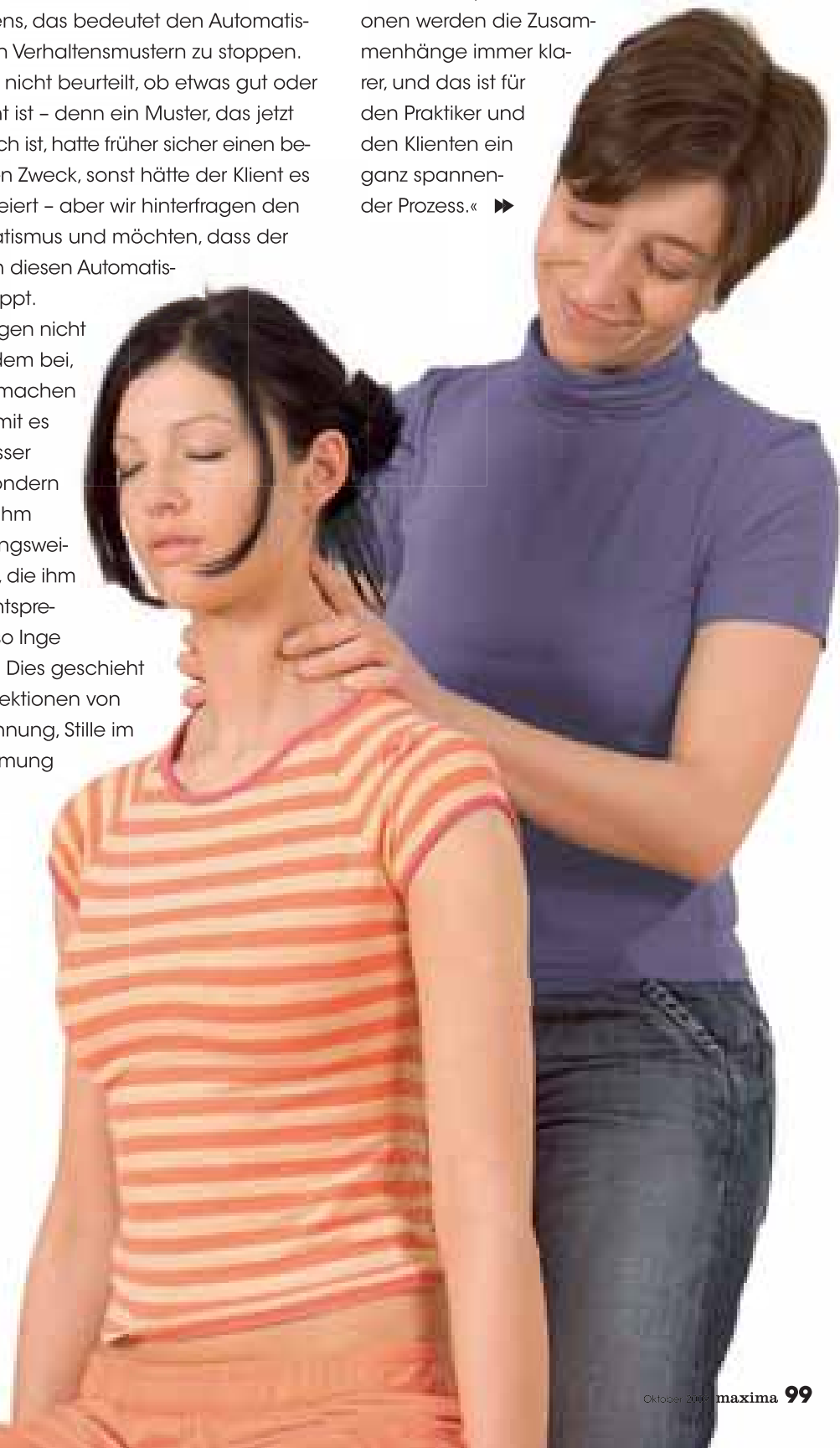
Jede Krankheit ist ein Appell des Lebens, unsere Gedankenrichtung zu ändern und unser Bewusstsein zu erweitern.

*Kurt Tepperwein,
deutscher Autor*

SPANNENDER PROZESS

Fundamental dabei ist der Gedanke des Anhaltens, das bedeutet den Automatismus von Verhaltensmustern zu stoppen. »Es wird nicht beurteilt, ob etwas gut oder schlecht ist – denn ein Muster, das jetzt hinderlich ist, hatte früher sicher einen bestimmten Zweck, sonst hätte der Klient es nicht kreiert – aber wir hinterfragen den Automatismus und möchten, dass der Mensch diesen Automatismus stoppt. Wir bringen nicht jemandem bei, was er machen soll, damit es ihm besser geht, sondern zeigen ihm Handlungsweisen auf, die ihm nicht entsprechen«, so Inge Scheid. Dies geschieht durch Lektionen von Entspannung, Stille im Kopf, Atmung

und Bewegung. Es kann sein, dass man zuerst auf einer oberflächlichen Ebene lernt, ein altes Muster zu stoppen, bevor es tiefer geht. Inge Scheid: »Der Körper löst nicht schichtweise, logisch oder linear alte Dinge auf, sondern das kann ganz durcheinander gehen. Als Praktiker fragst du dich, wie hängt das, was da gerade hochkommt, jetzt mit dem Thema zusammen? Über die körperlichen Reaktionen werden die Zusammenhänge immer klarer, und das ist für den Praktiker und den Klienten ein ganz spannender Prozess.« ►►



Blockaden
auflösen

AN DEN EIGENEN GRENZEN WACHSEN

Drei fixe Elemente: das automatisierte Verhaltensmuster, wie etwa sich automatisch schuldig zu fühlen; die körperliche Empfindung, wie beispielsweise plötzlich müde werden oder Kopfweh bekommen, und Situationen im Leben, in denen das Muster auftaucht – bilden den Lernprozess und die Strategie des Grinberg Praktikers.



Die Dauer des Lernprozesses ist immer unterschiedlich, denn natürlich dauert es länger, ein vorhandenes Muster aufzulösen, das ein Klient als dreijähriges Kind gebildet hat, als eines, das er sich erst vor ein paar Jahren zugelegt hat. Am Anfang einer Behandlungsserie gibt es eine Vereinbarung zwischen Klient und Praktiker, worum es bei der gemeinsamen Arbeit gehen wird und was die Person

dabei lernen möchte. Gelangt man dann an die Grenzen des jeweiligen Menschen, gilt es für den Klienten, zu entscheiden, ob man in erneuten Sitzungen weitergehen möchten. Mit einem Lächeln erklärt Inge Scheid: »Wir führen die Menschen an ihre Grenzen und – ein bisschen – darüber hinaus.« Denn wer wachsen will, muss bereit sein, seine Grenzen immer ein wenig zu überschreiten. ■

Infos

- In Österreich gibt es etwa 20–24 qualifizierte Grinberg Praktiker, etwa 34 Praktiker in Ausbildung, europaweit gibt es etwa 13 Lehrer, Inge Scheid ist die einzige Ausbilderin in Österreich.
- Die Ausbildung zum Grinberg Praktiker besteht aus drei Lehrgängen und dauert etwa 4,5 Jahre. Über die Homepage der Berufsvereinigung findet man eine(n) PraktikerIn in seiner Nähe. Schüler dürfen ab dem ersten Zertifikat als Praktiker arbeiten.
- Eine Einzelsitzung kostet € 50–60,-, bei Schülern je nach Ausbildungsgrad € 25–50,-
- Auch Gruppenkurse gibt es, bei denen Entspannung, Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten, Konzentration oder Bewegung im Mittelpunkt stehen.

WEITERE INFOS GIBT ES IM INTERNET

www.grinbergmethode-oebv.com

www.grinbergmethodeausbildung-ischeid.at

www.grinbergmethod.com

BUCHTIPP

Fuß-Diagnose. Die Füße, Spiegel der Seele Avi Grinberg, Goldmann 1996