

## Die Grinberg-Methode®

*Krumm vor dem Rechner sitzen, Verkrampfen in Stresssituationen oder sich über immer dieselben Sorgen den Kopf zerbrechen – all das kann chronisch krank machen.*

Indem wir diese Verhaltensmuster ständig wiederholen, verursachen wir viele unserer Beschwerden selbst, darunter Rückenschmerzen, Migräne oder Konzentrationsprobleme. Doch so wie wir gelernt haben, diese Muster zu erzeugen, können wir auch lernen, sie zu stoppen.“, beschreibt Laura Wieland aus Prenzlauer Berg das Besondere an der Grinberg-Methode®. Wieland ist qualifizierte Praktikerin für diese Methode und Mitglied im Internationalen Berufsverband (IAGMP). Eigentlich ist die Grinberg-Methode® keine Alternative Heilmethode oder Therapie, sondern vielmehr eine Lernmethode, da die Praktiker ihre Teilnehmer nicht behandeln oder therapieren, sondern ihnen beibringen, wie sie körperliche Beschwerden und einschränkende Verhaltensmuster in ihrem Leben erzeugen und wie sie diese verändern beziehungsweise beenden können.

In Einzelsitzungen beschreibt der Teilnehmer die Symptome, an denen er arbeiten möchte. Der Praktiker berührt den Teilnehmer und weist ihn an, um den Teilnehmer auf seinen eigenen Körper aufmerksam zu machen, damit er eben diese automatisch ablaufenden Haltungen und Verhaltensmuster im Körper wahrnimmt und beeinflusst. Schritt für Schritt lernt er, wie er diese auch im Alltag vermeiden kann.

Anna Schmutte ist qualifizierte Praktikerin und Mitglied im Berufsverband der in Deutschland tätigen Praktiker der Grinberg-Methode®. Sie bietet Einzel-

stunden an, an Klassen und Gruppen hat sie als Teilnehmerin teilgenommen. „In den Klassen werden körperliche Fitness, Bewegung, Konzentration oder Entspannung unterrichtet“, berichtet sie aus ihrer Erfahrung. „Gruppen hingegen haben spezifische Themen wie zum Beispiel Wohlbefinden lernen, persönliche Ziele verwirklichen, die eigene Willenskraft stärken oder den Umgang mit Folgen von Traumata in der Kindheit erlernen. In Gruppen gibt es Körperübungen, schriftliche Übungen und Diskussionen, in denen die Teilnehmer ihre eigenen Erfahrungen einbringen und auch von den anderen Teilnehmern lernen können.“

Aufgabe des Praktikers ist es, herauszufinden, was der Teilnehmer und sein Körper brauchen. So gäbe es beispielsweise Konzentrations-, Atem- oder Koordinationsübungen. „Wer oft müde und schlaff ist, kann sich mit Energieübun-

gen wachrütteln, gestresste Menschen können entspannen und gedankliche Stille lernen“, beschreibt Schmutte. „Es kann aber auch genau umgekehrt sein: Einem müden Menschen kann es auch helfen, einmal vollkommen zu entspannen und einem Gestressten hingegen tut es vielleicht auch mal gut, sich so richtig auszutoben. Lernprozesse nach der Grinberg-Methode® sind individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt.“

Die Methode, die nach dem Israeli Avi Grinberg benannt ist, habe keine Nebenwirkungen, weil sie nicht mit Medikamenten arbeite und der Teilnehmer selbst bestimmt, wie sehr er sich in die Übungen vertieft. Im schlimmsten Falle sei die Methode wirkungslos. „Wenn eine Beschwerde starke Schmerzen verursacht, und/oder die Grinberg-Sitzung nichts verändert, sollte die Person auf jeden Fall zum Arzt gehen und sich un-

tersuchen lassen“, rät Sabrina Krabbenhooff, die als qualifizierte Praktikerin der Grinberg-Methode® in ihrem Studio in Prenzlauer Berg diese Lernmethode anbietet. „Die Grinberg-Methode® bietet keine Lösungen oder Ratschläge an, sondern lehrt über den Körper unnötige Spannung abzubauen, beziehungsweise die eigenen Ressourcen zu stärken und dann das zu tun, was man möchte.“ Die Methode ist also weder ein Ersatz für eine medizinische noch eine psychiatrische Therapie – kann sie aber ergänzen. Die Grinberg-Methode® habe keinen ideologischen, religiösen oder mystischen Hintergrund. Sie trete weder für einen bestimmten persönlichen Lebensstil ein, noch empfehle sie einen solchen. Außerdem sei die Methode nicht für Menschen geeignet, die unter lebensbedrohlichen Krankheiten leiden. „Um dies festzustellen, werden unsere Teilnehmer vor der ersten Sitzung gebeten, einen Fragebogen auszufüllen, in dem sie alle ihre aktuellen sowie vergangenen gesundheitlichen Beschwerden angeben müssen“, erläutert Wieland.

Und am Ende versteht man im besten Falle seinen eigenen Körper besser, hat gelernt, schädliche Schonhaltungen und Gewohnheiten abzulegen und ist energiegeladener und entspannter. Die Erfolgsquote ist nach Krabbenhooffs Erfahrung sehr hoch, auch wenn es bei dieser recht jungen Methode noch keine Prozentzahlen gebe: „Ich spreche dabei aus eigener Erfahrung und der der Kollegen. Generell hängt der Erfolg sehr von der Eigenmotivation des Teilnehmer ab, da ein Teil der Arbeit im Alltag, ohne den Praktiker, trainiert werden muss.“

◆ Alexandra Wolff

