

Wohlbefinden lernen – Die Grinberg-Methode

Nahezu jede Tätigkeit in unserem Alltag, sei es während der Arbeit oder in unserer Freizeit, kann zu Verspannungen führen. Denn bestimmte Haltungs- und Handlungsmuster wiederholen wir Tag für Tag: Wie wir die Kinder anziehen, Kundengespräche führen oder uns am Computer konzentrieren – all das hinterlässt Spuren in unserem Körper. Bei fast allen Menschen kann man unnötige Anstrengung im Körper beobachten. Bewegungen werden mit übersteigertem Kraftaufwand ausgeführt, bestimmte Körperbereiche, wie z. B. Schultern, Nacken oder Bauch, sind ständig angespannt, was auf Dauer zu Schmerzen und Beschwerden führen kann. Wir stecken in einer Haltung fest, die wir mit unserem Körper gelernt haben, und können sie nicht mehr loslassen.

Wo immer wir sind, behalten wir unsere gewohnten Spannungen bei. Wir sind körperlich eingeschränkt – und das schränkt auch unser restliches Verhalten und Befinden ein. Lebensqualität geht verloren, da wir viele Dinge nicht mehr genießen können. Mit Rückenschmerzen ist der Spaziergang im Kiez nicht mehr wie vorher, Kopfschmerzen lassen uns alleine zu Hause sitzen, Stress lässt auch nach der Arbeit nicht nach und statt sich mit den Kindern zu vergnügen, wünscht man sich nur seine Ruhe. Wir fangen an, uns alt zu fühlen. Denn Alt sein ist keine Frage des Lebensalters,

sondern man ist alt, wenn das eigene Leben nur noch aus den gleichen Routinen besteht. Gewohnte Verhaltensweisen werden oft als ein unabänderlicher Bestandteil der eigenen Persönlichkeit gesehen, obwohl sie lediglich das Ergebnis jahrelanger Routine sind. Neues kennenlernen oder neue Perspektiven zu gewinnen, gibt Energie zurück und hält den Körper fit.

Die Grinberg-Methode ist eine einzigartige Lehr- und Kernmethode, die Menschen durch Berührung, Bewegung und Gespräch beibringt, die automatische Wiederholung der Vergangenheit in ihrem Leben zu reduzieren und ungewollte Muster, die Körper und Geist be-

grenzen, zu stoppen. Dies geschieht in individuellen Sitzungen oder Gruppenarbeit. Man lernt, die Aufmerksamkeit für sich selbst und die Umgebung zu erhöhen, die eigenen Kräfte zu aktivieren und Momente von Angst und Schmerz als etwas zu erfahren, was einen stärkt anstatt zu schwächen.

Die Themen in einem Prozess nach der Grinberg-Methode sind so vielfältig, wie die Menschen selbst. Sie reichen von körperlichen Symptomen wie Rücken- oder Nackenbeschwerden, über Verspannungen bis hin zu Problemen mit der Kreativität, Ängstlichkeit, Beziehungsschwierigkeiten oder dem Wunsch nach mehr Selbstvertrauen.

In Deutschland nutzen immer mehr Menschen diese junge Methode, um ihr Wohlbefinden selbst in die Hand zu nehmen und nicht nur mit dem Kopf, sondern dem ganzen Körper zu lernen, ihr Leben mehr auszukosten.

Für den ein oder anderen kann die Begegnung dazu führen, einen erfüllenden Beruf zu finden, um mit Menschen zu arbeiten. In Berlin ist die einzige Schule in Deutschland ansässig, welche die dreijährige Ausbildung zum/zur Grinberg Praktiker/in anbietet. Im Prenzlauer Berg gibt es einige Zentren von Praktikern, welche diese Arbeit vorstellen und gerne individuelle Auskünfte geben.

L. Schneider



Bewegungsklasse der Grinberg Methode (li.) Session (re), Fotos: Chanan Strauss