

20.10.2007



Zu einer neuen Haltung kommen

Die Grinberg-Methode soll helfen, schlechte Verhaltensmuster zu überwinden. Das kann Verspannungen lösen und Schmerzen lindern

Jeder Mensch hat sein Päckchen zu tragen - die einen laden es auf Rücken oder Schultern, die anderen verstauen es in Bauch oder Kopf. Die Folgen reichen von Verspannungen über Nervosität und Antriebslosigkeit bis zu Depressionen. Körperarbeit nach der Grinberg-Methode will solche Leiden lindern.

"Hauptziel ist es, die persönliche Freiheit zu genießen, sich selber aussuchen zu können, wie man sein Leben führen will. Und dabei alte Muster und destruktive Gewohnheiten hinter sich zu lassen", erklärt Merav Gur Arie, die in Berlin-Mitte mit einer Kollegin eine Praxis für Körperarbeit nach der Grinberg-Methode betreibt.

Durch Übungen ließe sich wahrnehmen, wie sich Verhalten, Gedanken und Gefühlen in Atmung, Muskelverspannung und allgemeiner Anspannung körperlich äußern, sagt die Israelin. "Wenn wir uns zum Beispiel neben einer Freundin weniger schön, weniger witzig, weniger gut fühlen, dann äußert sich das unbewusst immer körperlich. Wenn wir diese Gedanken und Gefühle herausgefunden haben, konzentrieren wir uns auf die körperlichen Signale: In welcher Situation wird mein Atem flacher? Wie ist mein Gesichtsausdruck? Traurig? Bitter?" Mit Atemübungen ließen sich eingefahrene Verhaltensweisen stoppen. Ferner erreiche sie viel über Berührungstechniken, sagt Arie: "Wenn ich im Laufe der Sitzungen mit Berührungen am Bauch arbeite, können Gefühle wie Ärger, Wut, Trauer oder Bitterkeit ans Licht kommen."

Selbstkenntnis, atmen, berühren, loslassen - das sind Schlagwörter, die Körpertherapie-Interessierte längst kennen. So harmonisiert die japanische Massageform Shiatsu den Energiefluss im Körper und löst damit Blockaden. Mit der Feldenkrais-Methode lernen die Klienten "die Fixierung auf den schmerzenden Körperteil zu lösen und sich insgesamt wieder als zusammenhängenden, fließenden Organismus zu empfinden", beschreibt der Feldenkrais-Verband Deutschland. Und auch Rolfing, eine Kombination aus Massage und Haltungstraining, folgt der Philosophie, dass sich Verspannungen, Ängste und Depressionen mit ganzheitlicher Körperarbeit lösen lassen. Was also hat die Grinberg-Methode, was andere nicht haben? "Ich glaube, was uns am deutlichsten von anderen unterscheidet, ist unsere Lehre im Umgang mit Angst und Schmerz. Wir erkennen beides als aufmerksames Zentrum an, dass sich in Energie und Kraft verwandeln kann", erläutert Arie die Lehren ihres Landsmannes Avi Grinberg. Und es ginge auch nicht darum, eine korrekte Körperhaltung einzuüben, sondern zu lernen, in jeder Situation anders und flexibel zu reagieren.

Dass die Deutschen gut daran tun, sich mit ihrem Körperbewusstsein zu beschäftigen, beweisen Zahlen: Laut Gesundheitsberichterstattung des Bundes leidet jede fünfte Frau und jeder siebte Mann unter chronischen Rückenschmerzen. 38 Prozent der deutschen Bevölkerung plagen sich mit Spannungskopfschmerz. Und damit noch nicht genug: Innerhalb eines Jahres durchleben 15 Prozent der Frauen und 8 Prozent der Männer eine depressive Phase. Wer sich länger als 14 Tage grundlos traurig oder antriebschwach fühle, solle mit dem Symptom zum Arzt gehen, rät Peter Falkay vom Vorstand der Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde mit Sitz in Berlin. Grinberg, der seine Methode in den 1970er-Jahren entwickelte, plädiert für therapeutische Grundhaltungen, die weder neu noch besonders seien, sagt der Professor und fügt hinzu: "Aber schaden kann die Methode sicher nicht. Allein die Tatsache, dass jemand nett zu mir ist, bewirkt, dass es mir besser geht. Auch in der Psychotherapie kann der Erfolg durch den Placebo-Effekt bis zu 40 Prozent betragen. Es muss allerdings abgeklärt werden, ob eine ernsthafte Erkrankung hinter den Beschwerden steckt."

Ist das geschehen, könne der Effekt enorm sein, erklärt Arie, die sich in ihrer Praxis auf die Arbeit mit Frauen spezialisiert hat. "Die Klientinnen werden körperlich und seelisch aktiver. Chronische Symptome verringern sich und verschwinden. Die Konsequenzen sind ein wachsendes Selbstbewusstsein, leichterer Umgang mit Gefühlen, erhöhte Konzentrationsfähigkeit und mehr." Zwischen 12 Euro für eine Gruppenstunde und 65 Euro für eine Einzelstunde kostet es bei Arie, sein Päckchen mit dieser Therapieform tragen zu lernen.

JUTTA SCHULKE

Infos: www.grinbergmethod-germany.com
