

Heile deinen Körper mit der Grinberg Methode

Online-Artikel in WOMAN 13.2.2017

Interview mit Veronika Fiegl Senior Trainerin und qualifizierte Praktikerin der Grinberg Methode in Wien

SCHMERZEN UND ÄNGSTE NICHT VERMEIDEN, SONDERN SIE BEWUSST ZULASSEN. MIT DIESEM ANSATZ KÖNNEN KÖRPERLICHE UND MENTALE BLOCKADEN GELÖST WERDEN. VERONIKA FIEGL IM TALK MIT WOMAN ÜBER DAS GEHEIMNIS DER GRINBERG METHODE. SIE ERKLÄRT IM TALK MIT WOMAN, IN WELCHEN BEREICHEN DIE GRINBERG METHODE HELFEN KANN BLOCKADEN ZU LÖSEN UND WARUM ANGST NICHT PER SE ETWAS SCHLECHTES IST.

WOMAN: Was ist die Grinberg-Methode?

Die Grinberg Methode wurde vor über 30 Jahren vom Israeli Avi Grinberg entwickelt. Es handelt sich dabei um eine Verfahren, das körperliche und mentale Probleme lösen kann. "Als Praktikerin der Grinberg Methode unterstütze ich meine KlientInnen darin, ihre Körperwahrnehmung aufzuwecken und mehr im Körper 'zu Hause' zu sein", erklärt Veronika Fiegl, die seit 16 Jahren als qualifizierte Praktikerin der Grinberg Methode arbeitet. "Das Tolle daran ist: Je genauer du dich spürst, desto genauer merkst du, was du brauchst, was dir nicht gut tut und wie du diverse Blockaden selbständig auflösen kannst." Die Grinberg Methode versteht sich nicht als Heilmethode, sondern als ein Aufmerksamkeitstraining, das Körperwahrnehmung mit Aufmerksamkeit im Alltag verbindet. Die Zeitung "The Guardian" hat es auch als Physiotherapie für psychische Probleme beschrieben.

»WENN MAN AUFMERKSAM IST UND DEM SCHMERZ ZUHÖRT, KANN MAN SEHR SCHNELL HERAUSFINDEN, WAS MAN ÄNDERN MUSS.«

WOMAN: Warum ist Körperwahrnehmung bei der Grinberg Methode so wichtig?

Veronika Fiegl: Wenn man seit vielen Jahren einen verspannten Nacken hat, fühlt sich das oft so an, als wäre es normal. Wenn ich aber lerne meine Körperwahrnehmung mehr zu verfeinern, fange ich wieder an zu spüren, dass ich diejenige bin, die meinen Nacken anspannt. Ich bemerke dann auch, wann in meinem Alltag ich das besonders stark mache. Es könnte zum Beispiel sein, dass ich bemerke, dass ich meinen Nacken immer dann besonders verspanne, wenn ich mich besonders anstrenge, etwas richtig zu machen. In Sitzungen der Grinberg Methode übst du diese Spannung zu bemerken und dann auch im Alltag selbst loszulassen.

WOMAN: Mit welchen Beschwerden kommen die Klienten zu dir?

Veronika Fiegl: Zu mir kommen Menschen oft wegen Schmerzen aller Art: von Kopf- bis Rückenschmerzen, Regelschmerzen, Gelenkschmerzen etc. Ganz allgemein kann man sagen, dass Menschen zu mir kommen, deren Wohlbefinden einschränkt wird, weil sie z.B. unter Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen oder Migräne leiden. Viele Menschen kommen auch mit dem Wunsch diverse Verspannungen zu lösen, und wieder mehr Leichtigkeit und Lebensfreude zu finden.

Aber auch nach Operationen und Unfällen nehmen viele eine Sitzung in Anspruch, um die Selbstheilung zu unterstützen.

Andererseits kommen KlientInnen auch wegen diverser emotionaler oder mentaler Krisen z.B. Ängste, Wutanfälle, Konzentrationsschwierigkeiten, Kreativitätsblockaden.

Populär ist bei mir auch das Thema, „Ich möchte etwas ändern in meinem Leben, aber ich bin mir nicht sicher, was ich wirklich will“

WOMAN: Klingt ein wenig wie die Arbeit eines Psychotherapeuten.

Veronika Fiegl: Die Grinberg Methode kann keinen Arztbesuch und auch keine Psychotherapie ersetzen. Ich arbeite aber oft auch parallel zu psychotherapeutischer und medizinischer Behandlung.

WOMAN: Wie gehst du bei der Behandlung vor?

Veronika Fiegl: Zu Beginn mache ich eine Fußanalyse und führe ein Gespräch mit der Klientin/dem Klienten, um den Anlass für den Besuch zu ergründen. Wir klären gemeinsam was das Ziel der Sitzungen ist. Welche persönlichen Muster möchte die Person beenden, damit sie oder er das Ziel erreichen kann? Wichtig ist bei dem Ganzen: Wie zeigt sich das im Körper? Was kann der/die KlientIn vom Körper lernen, um sein/ihr Ziel zu erreichen?

Der Hauptteil der Sitzungen besteht dann aus Körperarbeit, d.h. einer Mischung aus Berührung und verbalen Anweisungen, die die Klientin/den Klienten darin anleiten, die Aufmerksamkeit auf den Körper zu richten und verschiedene Empfindungen wahrzunehmen.

WOMAN: Wofür ist die Fußanalyse?

Veronika Fiegl: Die Füße verraten buchstäblich, wie jemand durchs Leben geht. Als Praktikerin der Grinberg Methode kann ich z.B. sehen, wo im Körper zu viel Anstrengung herrscht, wo der Mensch schwach ist oder wo die stärksten Blockaden und Ungleichgewichte sitzen.

WOMAN: Ist es denn wichtig an die Methode zu glauben, damit sie funktioniert?

Veronika Fiegl: Nein, gar nicht. Das ist auch etwas, das mir sehr wichtig ist. Die Grinberg Methode hat keine ideologische, theologische oder mystische Ausrichtung. Sie erfordert keinen bestimmten Lebensstil.

Ich denke, ob diese Art zu lernen für jemanden ansprechend ist oder nicht, merkt die Person ganz einfach daran, ob sie sich nach der Sitzung oder dem Training wohler fühlt oder nicht.

WOMAN: Durch Achtsamkeit Blockaden lösen – das klingt total einfach. Doch wie übe ich mich in Achtsamkeit?

Veronika Fiegl: Ich denke, das Wichtigste ist, dich darin üben zu wollen und es einfach so oft wie möglich zu tun. Immer wieder im Alltag kannst du deine Aufmerksamkeit in den Körper holen. Wie fühlt sich mein Körper gerade an? Wie erlebe ich die Situation, wenn ich nicht nur auf meine Gedanken achte, sondern auch meine Körperwahrnehmung bemerke? Bewusst atmen hilft dabei.

WOMAN: Kannst du ein konkretes Beispiel einer Klientin nennen, die durch die Grinberg-Methode Blockaden gelöst hat?

Veronika Fiegl: Ich denke, gerade an eine Klientin, die sich selbständig machen wollte aber bei dem Thema Geld regelmäßig so starke Angst und Selbstzweifel bekommen hat, dass sie ihre Pläne wieder verwerfen wollte und statt an ihrem Projekt zu arbeiten, lieber Süßigkeiten gegessen hat bis ihr der Bauch weh getan hat. Als sie zu mir kam, hatte sie auch starke Nackenverspannungen, regelmäßig Rückenschmerzen und konnte selten eine Nacht durchschlafen.

Wir haben in den Sitzungen geübt, dass sie ihren Körper wieder spürt, aus ihren Gedankenspiralen aussteigt dadurch ihr natürliches Selbstbewusstsein wieder findet und lernt sich zu entspannen, obwohl die Angst vor einer finanziell unsicheren Zukunft da ist.

Diese Klientin hat wirklich fleißig geübt. Sowohl in den Sitzungen, wie auch daheim. Wenn ihre Angst und Selbstzweifel gekommen sind, hat sie sich auf ihren Körper konzentriert, tief geatmet und sich entspannt. Am Anfang war das nicht leicht für sie. Es hat ein paar Wochen gedauert bis sie sich im Alltag so gut entspannen konnte, wie in der Sitzung. Mit der Zeit wurde das aber immer leichter. Mittlerweile hat sie seit einem Jahr ihr eigenes Geschäft und es geht ihre finanziell wie körperlich richtig gut.

WOMAN: Ist Schmerz per se etwas Negatives?

Veronika Fiegl: Schmerz ist ein Teil der Sprache unseres Körpers. Es bedeutet ungefähr „Hey! Gib Acht! Da stimmt etwas nicht! Da schadet mir etwas!“. Wenn man aufmerksam ist und dem Schmerz zuhört, kann man sehr schnell herausfinden, was man ändern muss, damit man sich wieder wohl fühlt. Ich habe schon oft von KlientInnen das Feedback bekommen, dass sie durch ihr Grinberg Training viel schneller bemerken, wenn etwas „zwickt“, z.B. eine Sitzposition vor dem Computer unangenehm wird. Wenn sie dann gleich darauf reagieren und sich anders hinsetzen oder sich bewegen, können sie den Schmerz auflösen.

Wichtig: Natürlich gehören starke, anhaltende und wiederkehrende Schmerzen medizinisch abgeklärt.

WOMAN: Warum sprichst du eigentlich von Klienten und nicht Patienten?

Veronika Fiegl: Ein Patient/eine Patientin ist passiv, der Behandler ist der Experte, der weiß, was zu tun ist.

Das ist nicht unser Ansatz. Unsere KlientInnen sind in der Sitzung aktiv involviert, indem sie aufmerksam sind, ihre Atmung regulieren und beschreiben, was mit ihrem Körper passiert. Die KlientIn ist schließlich die wahre Expertin für ihr eigenes Wohlbefinden. Die Grinberg Methode ist echtes Teamwork, daher sprechen wir von KlientInnen.

WOMAN: Es gibt neben der Einzelstunden auch diverse Gruppentreffen. Zum Beispiel ein spezielles Rückentraining. Wie läuft das ab?

Veronika Fiegl: In den Gruppen gibt es einerseits Zeit für theoretischen Input, z.B. Was bedeutet Körperaufmerksamkeit? Wie kann man selbständig Blockaden lösen? Andererseits machen wir verschiedene Körperübungen. Wir trainieren alle wichtigen Basics: Körperaufmerksamkeit, Atmung, bewusste Entspannung, gesunder Umgang mit Angst und Schmerz etc. Ein weiterer Themenblock ist die Arbeit mit persönlichen Mustern. Ein Beispiel aus dem Rückentraining: Eine der Übungen dient dazu den TeilnehmerInnen bewusst zu machen, was sie mit ihrem Rücken machen, wenn sie im Stress sind und dann zu üben alles Unangenehme aus dieser Stressreaktion loszulassen. Im Alltag fällt den TeilnehmerInnen dann auf, wenn sie wieder in ihre Stressreaktion verfallen und sie lassen sie los.

WOMAN: Kannst du eine praktische Übung nennen, die man im Alltag anwenden kann, wenn man zum Beispiel Rückenschmerzen hat?

Veronika Fiegl: Eine kleine Anleitung:

- 1. Setze dich möglichst bequem hin.*
- 2. Atme ganz bewusst in den Körperbereich vom Schmerz. Spüre den schmerzenden Bereich, möglichst ohne Kommentare, Beschwerden und Befehle aus dem Kopf. Nimm den Bereich einfach wahr.*
- 3. Konzentriere dich auf dein Ausatmen und versuch bei jedem Ausatmen den Bereich des Schmerzes so gut wie es geht zu entspannen.*
- 4. Dabei immer tief atmen!*
- 5. Spüre, wie sich dein Körper jetzt anfühlt. Wenn dein Körper nach etwas verlangt, gib dem nach (z.B. bewegen, anders sitzen...)*