

## **Der Körper kennt alle unsere Geschichten.**

VH:

Obwohl in der Traumatherapie heute längst ganzheitliche Ansätze existieren, bei denen auch der Körper eine Rolle spielt, teilt sich die Grinberg-Methode mit vielen anderen körperbetonten Formen das Schicksal, als „alternativ“ zu gelten und wissenschaftlich nicht anerkannt zu sein. Ich denke da zum Beispiel auch an Craniosacral oder Feldenkrais. Wie sind Ihre Erfahrungen damit?

AG:

Ich arbeite seit 30 Jahren mit der Grinberg-Methode. Zu Beginn war diese Form der Körperarbeit den meisten Menschen völlig fremd oder wurde nur belächelt. Heute ist die Akzeptanz deutlich größer, wenn auch Skepsis weiterhin verbreitet ist und die Hemmschwelle für den ersten Schritt oft hoch ist. Sobald Menschen jedoch die Arbeitsweise selbst erfahren, sind sie meist sehr angetan von diesem Zugang. Aber die Methode fristet heute kein Randdasein mehr, da es eine wachsende Offenheit gegenüber körperorientierten Ansätzen gibt. So interessieren sich mittlerweile auch Psychologen und Psychotherapeuten für die Ausbildung, um ihre Arbeit mit Klienten um ein zusätzliches Werkzeug zu erweitern. Die Grenzen zwischen verschiedenen Disziplinen lösen sich zunehmend auf, da immer deutlicher wird, wie wertvoll die Einbeziehung des Körpers in therapeutische Prozesse ist – denn ohne ihn stößt man oft an Grenzen.

VH:

Die meisten Menschen beginnen bei psychischen Problemen eine Gesprächstherapie. Der Körper ist oft kein Thema.

AG:

Eine Gesprächstherapie ist am leichtesten zugänglich, obwohl es natürlich auch zahlreiche andere Zugänge gibt. Über etwas zu reden, ist uns vertraut. Doch der Verstand kann auch täuschen oder Dinge verdrehen – und genau da gerät man manchmal in eine Sackgasse. Außerdem kann man nur über das sprechen und reflektieren, was einem bewusst ist. Vieles jedoch bleibt verborgen, weil es auf anderen Ebenen verankert ist – etwa im Körper. Dieses Wissen ist zwar nicht neu, setzt sich aber erst langsam in der Gesellschaft sowie der Wissenschaft durch.

VH:

Wie und warum wirkt die Arbeit mit dem Körper?

AG

Es gibt nicht nur ein einfaches Ursache-Wirkungs-Prinzip – die Zusammenhänge sind komplex. Die Literatur zu diesem Thema ist enorm. Und sicher kennen wir auch lange noch nicht alle Wirkmechanismen, denn der Mensch und alles zwischen Himmel und Erde sind bisher nur zu einem Bruchteil erforscht. Ich möchte daher *einen* Aspekt kurz und vereinfacht darstellen. Grundsätzlich spiegelt unser Körper unsere Gedanken, Gefühle, Handlungen, Erregungszustände und Bedürfnisse wider. Wenn ich mir beispielsweise immer wieder sage – oder gesagt bekomme –, dass ich dumm bin und etwas ohnehin nicht schaffe, beginnt sich diese Überzeugung auch körperlich zu manifestieren. Neben dem unangenehmen Gefühl

entstehen im Körper Spannungsmuster, die genau dieser inneren Haltung entsprechen. So kann sich etwa der Bauch leicht zusammenziehen, der Nacken und Halsbereich verhärten, der Rücken fest werden, die Hüfte verspannen oder sogar die Waden unter Spannung stehen. Schlussendlich bin ich überzeugt, dass es so ist, da das Spannungsmuster eng mit unseren mentalen und emotionalen Prozessen verwoben ist. Der entscheidende Punkt ist, dass dieser Zustand nicht einmalig auftritt, sondern sich immer wiederholt, sobald eine bestimmte Situation eintritt. Dadurch entsteht ein Ungleichgewicht, das der Körper beispielsweise durch Schmerz in bestimmten Bereichen signalisiert. Mit diesem Schmerz kann man nun auf verschiedenen Ebenen arbeiten – ihn bewusst wahrnehmen, beobachten, erforschen, in welchen Situationen er auftritt, ihn durch Berührung beeinflussen und in manchen Fällen sogar vollständig auflösen. Wenn sich auf einer Ebene dauerhaft etwas verändert, wirkt sich das meist auch nachhaltig auf andere Ebenen aus.

VH:

Kann man das auch alleine verändern oder braucht man dazu einen Therapeuten?

AG:

Zunächst möchte ich betonen, dass ich kein Therapeut bin. Ich leite Menschen an und vermittele ihnen Werkzeuge, die sie selbst anwenden können, um nachhaltige Veränderungen zu bewirken. Nehmen wir als Beispiel eine traumatische Situation, die ein Gefühl von Bedrohung auslöst und sich nach und nach im Körper festsetzt. Die damit verbundenen Symptome sind oft nicht eindeutig erkennbar und manchmal auch nicht bewusst wahrnehmbar. Deshalb ist es entscheidend, die eigene Körperwahrnehmung zu schärfen. Dieses Körperbewusstsein ist in unserer heutigen Zeit weitgehend verloren gegangen. Dafür braucht es Stille und die Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen – eine enorme Herausforderung inmitten der ständigen Reizüberflutung. Wenn das gesamte System bereits dauerhaft unter Stress steht, verstärkt das die Folgeerscheinungen zusätzlich. Grinberg-Praktiker unterstützen Klienten darin, mehr wahrzunehmen und wie sie über den Körper mit gewissen Zuständen umgehen oder sie sogar auflösen können. Dadurch beginnt ein ganzheitlicher Veränderungsprozess, der die natürlichen Regenerations-Mechanismen des Körpers aktiviert und so die Resilienz im Alltag steigert. Wir setzen gezielte Impulse und stoßen so Selbstheilungsprozesse an, die die Person dann eigenständig weiterverfolgen kann.

VH:

Bedeutet Körperarbeit immer körperliche Berührung?

AG:

Berührung ist ein wesentlicher Bestandteil der Körperarbeit, da sie die Fähigkeit der Klienten unterstützt, sich intensiver zu spüren. Zusätzlich finden sich in der Grinberg Methode auch viele Körperübungen und verbale Anleitungen, die den Klienten ermöglichen, „nicht gewollte“ Zustände über den Körper zu beeinflussen. Zu Beginn liegt der Fokus oft auf dem Atem und dem individuellen Atemmuster, da dies ein Schlüssel ist, die eigene Körperwahrnehmung wiederzuerlangen: zu spüren, wo und wie sich bestimmte Gefühle oder Spannungszustände im Körper manifestieren und wie sie sich anfühlen. Ebenso ist es wichtig, wahrzunehmen, in welchen Situationen konkret Schmerzen auftreten. Auch das Bewusstwerden von Körperhaltungen, Bewegungsmustern und Spannungen sowie deren Veränderung oder die Anregung zu bestimmten Bewegungen gehören dazu. All dies zählt zur Körperarbeit und ermöglicht auf effektive Weise Veränderung.

VH:

Und wenn dann noch körperliche Berührung dazukommt, wie kann das ausschauen?

AG:

Bei der Grinberg-Methode beginnen wir mit einer genauen Betrachtung der Füße. Denn an ihnen lässt sich viel darüber ablesen, wie ein Mensch durchs Leben geht, wie er seinen Körper in verschiedenen Situationen einsetzt und wie er mit Gedankenmustern, Emotionen und Bedürfnissen umgeht. Beispielsweise können feste Überzeugungen, die es jemandem erschweren, Entscheidungen zu treffen, ihren Ausdruck in den Füßen finden. Diese können darauf hinweisen, dass die Person mental unflexibel geworden ist und an bestimmten Verhaltensmustern festhält. Das Fuß-Assessment bildet unseren Ausgangspunkt und basiert auf der Vier-Elemente-Lehre, ein 3000 Jahre altes Konzept aus der antiken griechischen Philosophie, das etwa auch in der tibetischen Heilkunst ihren Niederschlag findet. Sie orientiert sich an der Beobachtung, dass Wachstum, Veränderung und Lebendigkeit auf Interaktionen zwischen den Elementen Luft, Feuer, Wasser und Erde beruhen. Anschließend an das Fuß-Assessment folgt die eigentliche Arbeit: Durch Berührung, gezielte Anweisungen und gegebenenfalls Übungen, werden Klienten auf Ungleichgewichte im Körper aufmerksam gemacht. Man kann sich das folgendermaßen vorstellen: Nehmen wir an, jemand kommt mit Nackenschmerzen. Ich könnte den Kopf halten oder den Nacken berühren, um das Loslassen der Anspannung in diesem Bereich zu ermöglichen. Die Berührung hilft, den Nacken bewusster wahrzunehmen und dadurch ist es der Person leichter möglich, die Verspannungen selbst lösen zu lernen. Die Grinberg-Methode setzt gezielt Berührung ein, weil sie unmittelbarer und schneller wirkt – sowohl auf körperlicher Ebene als auch im Erkenntnisprozess der Klienten.

VH:

Kann Körperarbeit „gefährlich“ sein, in dem Sinne, dass etwa Erinnerungen plötzlich hochkommen?

AG:

Erfahrungen, die wir im Lauf des Lebens machen, sind im Körper gespeichert. Also unsere persönlichen Geschichten und Reaktionen darauf. Diese können in den unterschiedlichsten Alltagssituationen wieder auftauchen. Wie auch in der Gesprächstherapie können während der Körperarbeit unangenehme Gefühle aufkommen, etwa Traurigkeit oder Angst. Deshalb ist es wichtig, die Bereitschaft mitzubringen, solche schmerzhaften Emotionen wahrzunehmen und anzunehmen. Dadurch entsteht Veränderung, die Klienten im eigenen Körper wahrnehmen und auch im Alltag erfahren. Über den Körper lernt er oder sie, mit diesen Emotionen umzugehen – und entwickelt sich dadurch weiter.

VH:

Weswegen kommen Menschen zu Ihnen?

AG:

Es gibt drei wesentliche Gründe, warum Menschen sich für diese Arbeit entscheiden: Entweder jemand hat chronische körperliche Beschwerden oder erlebt wiederkehrende belastende Situationen oder manchmal vermissen Menschen auch eine bestimmte Fähigkeit oder Eigenschaft, die früher Teil ihres Lebens war, etwa Neugier oder Leichtigkeit. In all diesen Fällen gibt es klare Ansatzpunkte im Körper, die es ermöglichen, damit zusammenhängende Blockaden zu beseitigen und wieder Freiheit zu erlangen.

VH:

Wie würden Sie einer schwer traumatisierten Person Hoffnung und Zuversicht geben?

AG:

Ich beschreibe, wie die Erfahrungen der Vergangenheit sich auf die Gegenwart auswirken und definiere gemeinsam mit meinen Klienten klare, nachvollziehbare Schritte für Veränderung. Der erste Schritt ist immer eine erhöhte Aufmerksamkeit auf den Körper. Im nächsten Schritt geht es darum, die eigene Körperspannung bewusster wahrzunehmen und aktiv zu reduzieren. Das hilft, mit Schmerzen oder Angstzuständen besser umzugehen. Anschließend werden die emotionale Komponente und die Bedürfnisseebene integriert, sodass sich ein ganzheitlicher Ansatzpunkt ergibt. Dieses schrittweise Vorgehen führt schnell zu spürbaren Veränderungen: Die Person gewinnt mehr Kontrolle über körperliche, emotionale und mentale Zustände und erlebt dadurch mehr Selbstvertrauen. Das gibt Zuversicht.