

Ach, rutscht mir doch den Buckel runter!

Oder: Warum ich die Grinberg Methode® liebe

Als Diplomantochter bin ich in einer Welt aufgewachsen, die eine sehr enge Vorstellung von richtig und falsch hat. Ich würde sagen, ich habe gelernt zu lügen, noch bevor ich sprechen konnte.



Veronika Fiegl

Senior-Trainerin der Grinberg Methode®, lehrt Menschen seit 2001, aus ihren einschränkenden körperlichen Zuständen auszu-steigen, um ihr Leben in vollen Zügen genießen zu können.

Mehr Infos:

www.veronikafiegl.at

20 % Rabatt für alle TAU-Leser*innen bei allen Angeboten von Veronika und Inge (ein Gruppentraining oder zwei Einzelsitzungen).

Die Grinberg Methode® kannst du in Einzelsitzungen oder Gruppentrainings nutzen, z. B. Das Total Geniale Rückentraining (geleitet von Veronika Fiegl) oder Der Wechsel – das Programm für Frauen im Wechsel (geleitet von Inge Scheid).

partner*innen-seite

Lügen in dem Sinne, dass man versucht zu SEIN, was „richtig“ ist, und sich bemüht, all das vermeintlich „Falsche“ zu verstecken. Wenn ich das so betrachte, ist es nicht sehr verwunderlich, dass ich ab meinem zwölften Lebensjahr starke Rückenschmerzen hatte. Als junge Erwachsene habe ich mir bewusst soziale Umfelder gesucht, um alle erdenklichen Regeln meiner alten Welt zu brechen. Bis ich eines Tages mit einem ziemlichen Schock feststellte, dass Widerstand gegen alte Regeln nicht Freiheit oder Wildsein bedeutet. Widerstand gegen ein Weltbild bedeutet, dass dieses erst recht der eigene Maßstab ist, nur mit einem Minus als Vorzeichen.

Meine nächste frustrierende Erkenntnis war: Auch wenn ich verstehe, dass ich in einem alten Verhaltensmuster gefangen bin, heißt dies noch lange nicht, dass ich mich wirklich bis in meine Tiefe, sowohl in Gedanken, Emotionen, Handlungen und Körpergefühl davon befreien kann. Gelerntes schreibt sich nämlich in den Körper ein. Gelerntes „Richtig“ und „Falsch“ sind nicht nur Informationen in unserem „Management“ im Kopf, sondern „verkörperte“ Erfahrungen.

Deswegen liebe ich die Grinberg Methode®: Sie ist ein sehr pragmatischer und effektiver Weg, die eigene Körperaufmerksamkeit so zu wecken, dass man Muster, in denen man gefangen ist, in ihrer Verankerung im Körper spüren lernt. Dadurch werden sie veränderbar und los-las-s-bar. Der Methode zugrunde liegt ein tiefes Vertrauen in die Weisheit des Körpers und sein Selbstheilungspotenzial.

Elementare Körpererfahrungen wie Angst und Schmerz betrachtet die Grinberg Methode® nicht als etwas, das gebändigt und domestiziert gehört. Sie werden zu hilfreichen Lebendigkeitsquellen, wenn wir im Körper keine „Staudämme“ dagegen bauen. So entsteht ein Energiefluss, der uns wieder dem näherbringt, was wir sind, ohne bestimmten Ansprüchen gerecht werden zu müssen. In diesem Sinne kann ich nun zu meinen inneren Gefängnissen den Spruch meiner Oma sagen: „Ach, rutscht mir doch den Buckel runter!“ Das Schönste ist, dass mir der jetzt nicht mehr weh tut. 📷



Fotos: Veronika Fiegl

