

Die Grinberg Methode®

Schmerz umwandeln

Übersetzt aus dem Englischen

Wir alle erleben Schmerz; er gehört zum Leben. Und doch finden wir es oft schwer, damit umzugehen - egal ob er kurz auftaucht oder länger anhält, ob es unser eigener Schmerz ist oder der anderer Menschen.

Dieses Heft beschreibt einen Ansatz, durch den wir unseren Willen und unsere Aufmerksamkeit benutzen können, um unsere Erfahrung von Schmerz umzuwandeln und das Leiden zu reduzieren, das so oft mit Schmerz einhergeht.

Inhalt

Einleitung	3
Die Bedeutung von chronischem Schmerz	5
Häufige Einstellungen zu Schmerz	6
Schmerz umwandeln	8
Was Sie von einem Einzelprozess nach der Grinberg Methode erwarten können	10
Lernen, aufmerksam zu sein und automatische Anstrengung abzustellen.....	10
Den Körper arbeiten lassen	10
Die Arbeit des Praktikers / der Praktikerin	10
Die Rolle des Klienten / der Klientin	11
Ergebnisse und Lektionen für's Leben	11
Häufig gestellte Fragen	13
Übung: auf Ihre Reaktion auf Schmerz aufmerksam sein und sie stoppen	16
Und wie geht's jetzt weiter?	18

Hinweis:

Die Grinberg Methode ist eine Methodik der Aufmerksamkeit, die durch die Erweiterung und Fokussierung der Körperaufmerksamkeit lehrt. Sie nimmt nicht für sich in Anspruch, zu heilen, eine alternative Medizin oder Massagetherapie zu sein, oder zu den helfenden Berufen zu gehören. Sie ist nicht für Personen bestimmt, die unter Beschwerden leiden, die als lebensbedrohlich gelten. Sie wendet sich auch nicht an Menschen mit schweren Krankheiten oder Symptomen, die eine medizinisch oder psychiatrisch Behandlung erfordern. Außerdem ist sie nicht als Ersatz für irgendeine Art von Behandlung gedacht. Die Methode hat keine ideologische oder mystische Basis und verlangt keinen besonderen Lebensstil.

Einleitung

Schmerz ist eine der stärksten Kräfte, die auf uns einwirken; er ist ein wesentlicher Bestandteil unseres täglichen Lebens, Teil unseres Menschseins. Schmerz kann der größte Kampf sein, dem wir im Leben begegnen, und ist oft ein bedeutsamer Einfluss, der unser Verhalten und unsere Erfahrungen definiert. Aber der Schmerz ist auch eine Kraft, die unsere Aufmerksamkeit steigert und uns grundlegend motiviert - zu lernen, uns zu entwickeln, uns anzupassen, kreativ zu sein, neue Lösungen für Probleme und Schwierigkeiten zu finden, oder aus Fehlern zu lernen. Er macht uns menschlicher, verleiht uns Tiefe und macht uns unsere Sterblichkeit bewusst; das Leben wird kostbar, weil der Schmerz uns daran erinnert, dass wir es verlieren können und werden.

Die Grinberg Methode betrachtet Schmerz als eine Erfahrung im Spektrum unserer Aufmerksamkeit. Er verlangt Dringlichkeit, denn er zeigt, dass der Körper Aufmerksamkeit oder Veränderung braucht, oder ein Bedürfnis hat. Schmerz ist daher lebens- und überlebenswichtig. Er dient als eine Grenze, die wir nicht überschreiten sollten, weil wir sonst sterben oder uns verletzen könnten. Als Teil der Anstrengungen, die der Körper unternimmt, um sich selbst zu heilen, ist er eine notwendige und natürliche Erfahrung des Körpers.

Schmerz kann aus einer Verletzung entstehen, er kann als wiederkehrender Rücken-, Kopf-, Knieschmerz usw. auftreten, oder er kann im Zusammenhang mit Versagen, Verlust oder Trennung stehen. Wenn der Schmerz nur kurzzeitig besteht und schnell wieder vergeht, erleben wir ihn, aber wir leiden nicht. Wenn er aber immer wiederkehrt, andauernd und endlos, verursacht er Leid. Er beeinflusst unsere Lebensqualität dann nachhaltig: unsere Fähigkeit, uns auszuruhen und zu entspannen, unsere Arbeitsfähigkeit, unsere Möglichkeiten, Freizeitaktivitäten zu genießen und Beziehungen mit den Menschen um uns herum zu erhalten und zu entwickeln und vieles andere mehr.

Daher ist es kein Wunder, dass in unserer Gesellschaft der Schmerz normalerweise als Feind betrachtet wird und wir ihn nicht erleben wollen. Wir versuchen alle - jede/r auf eine eigene, spezifische Weise - die Aufmerksamkeit vom Schmerz abzulenken. Wir beschäftigen uns mit etwas anderem, schränken unsere Atmung ein und ziehen unsere Muskeln zusammen, um ihn nicht zu spüren. Wir zwingen unseren Körper in feste Haltungen, Reaktionen und Einstellungen, und formen unsere Aufmerksamkeit so, dass wir den Schmerz aus unserer Erfahrung ausschließen. Meist ist es uns nicht bewusst, dass wir das tun, weil es so automatisch und gewohnheitsmäßig stattfindet, oft schon über viele Jahre. Wir wissen nicht, dass es überhaupt die Möglichkeit gibt, uns zu entscheiden, anders zu reagieren.

Die Grinberg Methode praktiziert eine Schulung der Aufmerksamkeit. Sie setzt das durch langfristigen Schmerz bedingte Leiden in Beziehung zu unserer immergleichen Umgangsweise mit dem Schmerz und der Anstrengung, die wir darein investieren, ihn nicht zu spüren. Daher lehrt sie Menschen, die Aufmerksamkeit auf ihren Körper zu erhöhen und zu fokussieren – ihre Körperaufmerksamkeit zu entwickeln. Als Ergebnis gewinnen sie mit dem Körper und durch den Körper Kontrolle darüber, wie sie automatisch auf Schmerz reagieren. Auch wenn wir oft nicht für die Ursachen unseres Schmerzes verantwortlich sind und keine Schuld an der Situation tragen, können wir doch Verantwortung dafür übernehmen, wie wir mit der Existenz von Schmerz im

unserem Leben umgehen. Anstatt immer gleich zu reagieren und die Erfahrung noch weiter zu verfestigen, ist die Idee der Grinberg Methode, dass wir unser Erleben des Schmerzes umwandeln können, indem wir unsere Einstellung verändern und unseren Willen und unsere Aufmerksamkeit nutzen. Ziel dieser Methodik ist nicht, zu heilen, zu reparieren oder den Schmerz auszulöschen; vielmehr geht es darum, das durch den Schmerz verursachte Leiden zu reduzieren, was oft zu einem Verschwinden des Schmerzes führt, weil der Körper sich dann selbst heilen kann.

Dieses Büchlein präsentiert die Ansicht der Grinberg Methode dazu, wie wir unsere Aufmerksamkeit nutzen können, um Schmerz umzuwandeln. Die Methodik wird in Einzelprozessen, Workshops und Gruppenaktivitäten angewandt.

Die Bedeutung von chronischem Schmerz

Schmerz ist eine sehr häufige Erfahrung für uns Menschen; eine, die unser aller Leben berührt. Er betrifft nicht nur diejenigen, die unter Schmerzen leiden, sondern beeinflusst auch ihre Freunde, Familie und Kollegen, und reduziert letztendlich das Wohlbefinden aller Beteiligten.

Die folgenden Zahlen^(*) sollen herausstellen, welchen dramatischen Effekt langfristiger Schmerz auf den Einzelnen und die Gesellschaft hat, und zeigen, dass dies eins der Themen ist, die uns heute am meisten zermürben. Diesen Statistiken nach leidet jede/r Fünfte von uns unter Schmerz, wir müssen also akzeptieren, dass er unvermeidbar ist. Wenn wir nicht direkt betroffen sind, dann ist es jemand, der uns nahe ist, und wenn es nicht heute ist, könnte es morgen sein.

Chronischer Schmerz ist ein weitverbreitetes, zerstörerisches Problem, das einen von fünf Erwachsenen in Europa betrifft; Menschen mit chronischem Schmerz leiden durchschnittlich 7 Jahre; ein Fünftel von ihnen 20 Jahre oder länger; europaweit verursacht chronischer Schmerz fast 500 Millionen Krankheitstage pro Jahr – das ist ein Verlust von mindestens 34 Milliarden Euro für die europäische Wirtschaft; mehr als 40 % der chronisch Schmerzkranken geben an, dass der Schmerz sie in alltäglichen Aktivitäten wie Sport und Schlaf, Heben und Tragen einschränkt.
Schmerz in Europa: www.britishpainsociety.org/Pain%20in%20Europ%20survey%20report.pdf

Schmerz ist in der heutigen Welt eines der größten Probleme für das Gesundheitswesen; jedeR Fünfte leidet unter mittelschweren bis schweren chronischen Schmerzen.

Weltgesundheitsorganisation <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr70/en/>

Schmerz im unteren Rücken ist eines der bedeutendsten Gesundheitsprobleme. Nach Daten der Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Behörde des US-Gesundheitsministeriums), sind 70 – 85 % aller Menschen zu irgendeinem Zeitpunkt ihres Lebens betroffen. Rückenschmerz ist der häufigste Grund für Aktivitätseinschränkungen bei Menschen unter 45 Jahren.

Yale Medical Group <http://www.yalemedicalgroup.org/stw/Page.asp?PageID=STW023967>

Mehr als ein Viertel (26%) aller Amerikaner ab 20 Jahren – oder ca. 76,5 Millionen Amerikaner – berichten, dass sie schon einmal ein Problem mit irgendeiner Art von Schmerz hatten, das über 24 Stunden andauert hat. In dieser Zahl sind akute Schmerzen nicht enthalten.

American Pain Foundation www.painfoundation.org/learn/publications/files/PainFactsandStats.pdf

Die durch chronischen Schmerz bedingten jährlichen Kosten - Gesundheitsausgaben, Verdienst- und Produktivitätsausfälle - in den Vereinigten Staaten werden auf 100 Milliarden Dollar geschätzt.

The American Academy of Pain Medicine <http://www.painmed.org/patient/facts.html>

^(*) Alle erwähnten links wurden am 16.05.11 aufgerufen.

Häufige Einstellungen zu Schmerz

Unsere Reaktionen und Einstellungen bezüglich Schmerz sind erlernt und, obwohl individuell, im Kern meist sehr ähnlich. Grundsätzlich wird Schmerz als schrecklicher Feind gesehen; wir wollen ihn nicht haben und unser Hauptziel ist, ihm zu entkommen oder ihn loszuwerden. Wir distanzieren uns von der Schmerzerfahrung und kapseln sie von uns ab. So werden unsere Aufmerksamkeit und unser Wille investiert, um die Intensität und Bedeutung des Schmerzes zu reduzieren. Wir schaffen eine Beziehung zum Schmerz, als ob er nicht zu uns gehörte, so ähnlich wie mit Geräuschen oder Empfindungen, die uns stören, die wir aber nicht abstellen und denen wir nicht entkommen können.

Unsere Art, auf Schmerz zu reagieren, ist so automatisch, so dass wir nicht einmal bemerken, was wir tun. Jedes Mal, wenn wir Schmerz erleben, geraten wir in den gleichen Allgemeinzustand, ohne Kontrolle, Aufmerksamkeit oder Bewusstheit, "es passiert einfach"; Da diese Art der Reaktion oft so gut eingeübt ist, nehmen wir sie als Teil von uns wahr, als "so bin ich" Wir sind normalerweise überzeugt, dass das die beste oder einzige Weise ist, mit Schmerz umzugehen.

Viele unserer Reaktionsweisen auf Schmerz haben wir schon sehr früh gelernt. Wir erwerben Wissen, Einstellungen und Verhaltensweisen von den uns umgebenden Menschen, und übernehmen von der Gesellschaft, in der wir leben, Sitten und Gebräuche zur Schmerzbewältigung. Als Kinder hören wir oft Botschaften und Anweisungen, Schmerz nicht zu fühlen, zum Beispiel "Es ist nicht so schlimm, mach nicht so ein Theater!" oder "Echte Männer kennen keinen Schmerz". Ein Kind, das beobachtet, wie sein Vater sich verspannt und ärgerlich wird, wenn er Rückenschmerzen hat, imitiert das und lernt, mit seinem eigenen Schmerz genauso umzugehen. Oder es kann den umgekehrten Weg wählen: ein "großes Drama" sobald Schmerz auftaucht, egal wie klein und vorübergehend. Kinder, die Verletzungen oder Traumen mit intensivem Schmerz erleben, lernen schnell, ihn nicht zu fühlen. Sie nutzen eine gesunde Fähigkeit des Körpers: sich abzuspalten und Erfahrungen zu vermeiden, wenn ein intensives Trauma passiert, das mit unerträglichem Schmerz einhergeht. Aber wenn wir das tun, egal wie intensiv der Schmerz ist, kann eine Situation entstehen, in der jeder Schmerz sich anfühlt, als sei er traumatisch und nicht zu bewältigen, so dass wir jedes Mal überrascht und erschüttert sind, Aufgrund unserer Erfahrungen in der Vergangenheit haben wir oft furchtbare Angst davor, Schmerz zu erleben, und reagieren darauf, bevor es überhaupt eine Schmerzempfindung gibt.

Ein Teil unseres erlernten Verhaltens ist, Gründe und Erklärungen für Schmerz zu finden, so dass wir im Kopf sehr beschäftigt sind und uns dadurch davon abschneiden, was der Schmerz uns im Körper zeigen will. Da wir den Schmerz als Problem sehen, versuchen wir mit all unserer Aufmerksamkeit, dieses Problem zu verstehen und zu lösen. Wenn wir überhaupt mit anderen über unseren Schmerz reden, beklagen wir uns oder haben Urteile und Meinungen darüber. Wir trennen zwischen körperlichem, emotionalem und psychischem Schmerz, stufen sie als mehr oder weniger schlimm oder wichtig ein, und schaffen alles in allem eine Parallelerfahrung, die Teil unserer Reaktion auf Schmerz ist. Selbst unsere Sprache spiegelt solche Einstellungen zu Schmerz mittlerweile wider: wir sprechen von "meinem Rückenschmerz" oder sagen, "er" sei wiedergekommen; wir reden über den Schmerz, als sei er ein Wesen mit einem eigenen Willen, das zu Besuch kommt, wann es möchte.

Schmerz wird häufig als eine Beschwerde gesehen, über die der/die Einzelne wenig Kontrolle hat, oder bei der jede Möglichkeit zur Linderung in den Händen anderer liegt. Er wird oft als Bestrafung für etwas wahrgenommen, was wir getan oder nicht getan haben, und dann fühlen wir zusätzlich Schuld und Scham, oder Ärger und Hass, und leiden noch mehr.

Manche Menschen reagieren auf Schmerz, indem sie versuchen, ihn zu überwinden und sich anstrengen, um seine Auswirkungen abzuwehren. Andere sehen ihn als beschämend und versuchen zu verstecken, dass sie Schmerz haben. Manche versuchen, ihn zu ignorieren und tun so, als gäbe es keinen Schmerz, während andere vollkommen gelähmt sind, hilflos werden und nicht mehr normal funktionieren können.

Ein großer Teil unserer Anstrengung, die Intensität und die Auswirkungen von Schmerz zu vermindern, besteht darin, im Körper durch Anspannung und Zusammenziehen der Muskeln Grenzen zu schaffen, die unsere Aufmerksamkeit vom Ort des Schmerzes abziehen sollen. Diese körperlichen Anstrengungen ermüden uns und laugen uns aus, und wir können uns nicht richtig ausruhen und entspannen. Oft werden wir steif und verspannt, und schränken unsere Bewegungsfreiheit ein. So fügen wir dem ursprünglichen Schmerz neuen hinzu und schaffen ein Teufelskreis, in dem unsere Reaktionen auf den Schmerz ihn schlimmer machen.

Wenn wir so sehr auf diesen Kampf konzentriert sind, trennt und isoliert uns das von unserer Umgebung. Wir leben in einem Albtraum, in dem wir uns unzureichend oder gedemütigt fühlen, und der umso frustrierender ist, weil er nicht aufhört. Auch wenn wir vielleicht denken, wir seien in unserem Leid allein, ist der Schmerz doch nicht auf uns persönlich begrenzt: Wer neben jemandem lebt, der Schmerzen hat, ist auf vielfältige Weise davon betroffen und leidet unter anderem selbst an der Traurigkeit, so hilflos zu sein und nichts ändern oder tun zu können.

Und schließlich ist es durch den ständigen Versuch, die Intensität des Schmerzes zu reduzieren, unvermeidbar, dass wir das gleiche mit der Intensität unseres Lebens tun. Das Leben wird farbloser und verliert an Aufregung und Genuss, und wir befinden uns in einer endlosen Schlacht voller Leid.

Schmerz umwandeln

Die Grinberg Methode zeigt den Unterschied zwischen zwei möglichen Umgangsweisen mit Schmerzerfahrungen auf. Einerseits können wir viel Energie und Anstrengung darauf verwenden, Schmerz zu vermeiden, zu bekämpfen oder auszuradieren, und andererseits können wir unsere Aufmerksamkeit darein investieren, den Schmerz zu erleben und damit einverstanden zu sein. Während Ersteres den Schmerz verlängert, seine Auswirkungen vergrößert, den Betroffenen Kraft entzieht und sie mehr leiden lässt, erlaubt die Einwilligung in das Schmerzerleben dem Körper, mit den realen Gegebenheiten umzugehen. Dann kann der Schmerz umgewandelt werden, und der Körper nutzt diese Energie, um sich zu erholen und zu heilen. Selbst wenn keine vollständige Erholung eintritt, wird das Leiden enorm reduziert, weil Energie und Anstrengung nicht mehr in Reaktionen und Widerstand gegen den Schmerz investiert werden.

Als eine Methodik, die die Aufmerksamkeit schult, konzentriert sich die Grinberg Methode nicht auf Ursachen, Gründe und Erklärungen für den Schmerz. Stattdessen fokussiert sie sich darauf, wie wir ihn erleben. Dieser Ansatz lehrte Menschen, ihre Aufmerksamkeit und ihren Willen zu nutzen, um in der Vergangenheit gelernte Lektionen über Schmerz zurückzunehmen und diese unerwünschten Erfahrungen umzuwandeln.

Desweiteren unterscheidet die Methodik nicht zwischen verschiedenen Arten von Schmerz, weil unsere grundlegende Reaktion ähnlich ist, egal ob auf Kopfschmerzen oder auf den Schmerz nach einem Unfall oder einem Verlust. Daher kann man in jedem Fall lernen, Schmerz zu erleben und Leiden zu reduzieren, ob man sich nun von einer Operation erholt, seit 20 Jahren Rückenschmerzen hat, unter Menstruationsschmerzen leidet, eine Trennung verdaut oder immer noch von einem schmerzhaften Versagen verfolgt wird.

Die Grinberg Methode konzentriert sich auf den Teil unseres Erlebens, den wir kontrollieren können und der innerhalb unseres Verantwortungsbereichs liegt. Was wir mit unserem Körper tun, wie wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren, wie stark wir die Muskeln anspannen, wie wir atmen und entspannen – all das sind Dinge, die wir in einem gewissen Maß kontrollieren können. Die Methodik möchte Menschen lehren, auf konzentrierte und effiziente Weise diese Kontrolle zu erlangen, nicht als theoretische Idee, sondern anhand der konkreten Erfahrung ihres Schmerzes und ihres Körpers.

Wenn wir automatisch auf irgendeinen Schmerz reagieren, um ihn zu vermeiden, zu bekämpfen oder uns von ihm abzuspalten, nehmen wir uns selbst und das Leben um uns herum wie durch einen Filter wahr. Je länger der Schmerz anhält, desto tiefer eingepägt und systematischer ist unser automatisches Sein mit dem Schmerz; es beeinflusst unser Denken, Fühlen und Handeln, und unseren Umgang mit anderen Lebewesen um uns herum. Und je mehr wir versuchen, den Schmerz zu vermeiden, desto mehr existiert unser ganzes Leben um diese Anstrengung herum. Wenn wir wütend und frustriert werden, wird alles andere, was wir tun, davon eingefärbt: Wir sind gereizt mit den Menschen, die uns nahestehen, wir verlieren schnell die Geduld, wenn etwas nicht so ist, wie wir wollen. Vielleicht geben wir auf, bevor wir überhaupt mit etwas anfangen, weil wir überzeugt sind, es nicht zu schaffen. Muskelanstrengung macht die einfachsten Bewegungen schwierig, wir ermüden schnell und können uns nicht richtig ausruhen und erholen, weil wir nicht

ganz entspannen können.

Das führt dazu, dass der Körper sich in einem ständigen Kampf mit und gegen sich selbst befindet, und festgefahren ist in einer immergleichen Denkweise, mit der gleichen Dauerstimmung und unter ständiger Anstrengung, in endloser Wiederholung der gleichen Abläufe und mit wenig Raum oder Möglichkeiten zur Veränderung. Dies kann sich über viele Jahre entwickeln, und je weiter wir in die Falle des Leidens gehen, desto mehr Grund haben wir, den Schmerz nicht fühlen zu wollen.

Die Grinberg Methode arbeitet mit Schmerz mit dem Ziel, eine statische Situation, in der Aufmerksamkeit und Energie automatisch und andauernd in Schmerzvermeidung investiert sind, umzuwandeln in eine veränderliche Situation, in der der Körper sich erholen und einen natürlichen Heilungsprozess zulassen kann. Oft wird so das Leiden gemildert, und der ursprüngliche Schmerz verschwindet oder verringert sich zumindest, weil die Betroffenen aufhören, ihre Energie und Anstrengung auf den Widerstand gegen den Schmerz zu konzentrieren, und ihn so zu verschlimmern.

Was Sie von einem Einzelprozess nach der Grinberg Methode erwarten können

Lernen, aufmerksam zu sein und automatische Anstrengung abzustellen

Weil unsere Beziehung zu Schmerz und unsere Reaktion darauf gefestigt sind und immer wieder stattfinden, ohne dass wir darauf aufmerksam sind, werden sie oft als natürlich und alternativlos erlebt. Dies ist so ausgeprägt, dass uns nicht bewusst ist, was wir da eigentlich tun. In Sitzungen lernen Sie, auf die ganze Erfahrung aufmerksam zu sein: den schmerzhaften Bereich zu spüren, und zu erleben, wie Sie mit dem Körper auf den Schmerz reagieren. Durch die Berührung und die Instruktionen des Praktikers/der Praktikerin lernen Sie zu erkennen, welche Anstrengung und Anspannung Sie in dem Bereich und um ihn herum aufbauen, welche Haltungen den Schmerz verschlimmern könnten, und in welcher besonderen Art Sie denken, fühlen, atmen und sich bewegen, während Sie auf die Schmerzerfahrung reagieren.

Der Praktiker/die Praktikerin leitet Sie an, damit Sie die Kontrolle über Ihre automatische Reaktionsweise erlangen und die Reaktion abstellen können. Sie lernen, Ihre Atmung aus festen, sich wiederholenden Mustern zu befreien, angespannte Muskeln und Anstrengung im Körper loszulassen, den Körper nicht mehr mit Kommandos vom Verstand her zu kontrollieren und Ihre Aufmerksamkeit auf den Schmerz zu fokussieren. Sie lernen, Ihre automatische Reaktion zu kontrollieren, indem Sie sie absichtlich aufbauen und dann stoppen, während Sie sich auf einen oder mehrere Aspekte der Reaktion konzentrieren. Mit der Zeit verbessert sich Ihre Kontrolle, und Sie können Muskelanstrengung genauso stoppen wie subtilere Aspekte der Reaktion, z. B. Ihre Stimmung, oder Dinge, die Sie sich währenddessen sagen. Je öfter Sie das tun, desto mehr Elemente der Reaktion können Sie abstellen. Und je besser Sie darin werden, umso einfacher wird es, gar nicht erst zu reagieren.

Den Körper arbeiten lassen

In Grunde soll die Arbeit des Praktikers/der Praktikerin Ihre Aufmerksamkeit erweitern und so die bestmöglichen Bedingungen schaffen, damit der Körper tun kann, was er natürlicherweise tut. Wir nutzen die Bezeichnung "den Körper arbeiten lassen", um den Moment nach dem Stoppen einer ständigen Anstrengung zu beschreiben, wo Energie zurückgewonnen wird und in körpereigene Prozesse investiert werden kann. Wenn der Körper nicht behindert wird, kann er dann Ressourcen dahin zuteilen und konzentrieren, wo sie nötig sind, oder wo ihn etwas stört, z. B. an Stellen, wo Schmerz ist oder wo er sich heilen muss. Wenn das zugelassen wird, durchlebt der Körper verschiedene Erfahrungen, z. B. Zittern, Schwitzen, intensive Empfindungen von Wärme, Kälte, Kribbeln oder Fließen, oder unkontrollierte Bewegungen, und er ist voller Vitalität und Stärke. Weil Schmerz existenziell ist und mit unserem Überleben zu tun hat, ist es natürlich und zu erwarten, dass Angst Teil dieser Erfahrung ist. Die Energie von Angst fließen zu lassen ist daher auch Teil des Prozesses, den Körper arbeiten zu lassen.

Die Arbeit des Praktikers / der Praktikerin

Alle Körper sind einzigartig und individuell, und wir haben alle verschiedene Potentiale, Lebensgeschichten und Erfahrungen mit Schmerz und Reaktionen auf Schmerz. Auch wenn zwei Menschen über Rückenschmerz klagen, erleben sie nicht beide das gleiche. Aufgrund dieser Beobachtung ist die Art, wie Praktiker/innen lehren und berühren, der Person angepasst, mit der

sie arbeiten. Dementsprechend treffen sie Entscheidungen über den Aufbau der Sitzungen und Lektionen im Prozess, und berücksichtigen die Erfahrung des Klienten / der Klientin, und das, was der- /diejenige zuerst lernen muss. Praktiker/innen nutzen keine Formeln oder Rezepte, weil keine zwei Prozesse jemals gleich sind. Sie stellen auch keine Diagnosen und versuchen nicht, den Schmerz des Klienten zu bestimmen oder zu benennen.

Im Umgang mit Schmerz nutzen Praktiker/innen Berührung und Instruktionen, um auf einen Bereich hinzuweisen und die Anstrengungen hervorzuheben, die dort als Reaktion auf den Schmerz gemacht werden. Dadurch sollen Klient/innen lernen, zusammenzuziehen und zu entspannen, Steifheit und Spannung loszulassen und ihre Aufmerksamkeit darauf zu konzentrieren, Erfahrungen zu erleben, anstatt auf sie zu reagieren. Je fortgeschrittener der Praktiker / die Praktikerin ist, desto fließender ist die Kommunikation durch die Berührung; der Praktiker / die Praktikerin kann die richtigen Stellen präziser ansprechen, auf eine Art, die gut zum Klienten / zur Klientin passt, so dass die notwendigen Lektionen vollständiger gelernt werden können.

Die Rolle des Klienten / der Klientin

Als Klient/in spielen Sie – Ihre Lernwilligkeit, Ihre Bereitschaft, lebenslange Gewohnheiten zu brechen, Ihr Engagement, Ihre Neugier, Ihr Interesse und Ihre Fähigkeit, zu lernen, automatische Reaktionen zu kontrollieren und zu stoppen – eine wichtige Rolle dabei, den Erfolg und die Dauer Ihres Einzelprozesses zu definieren. Vor Beginn ist es ihre Verantwortung, sich allen notwendigen medizinischen Untersuchungen ihres Zustands zu unterziehen, um sicherzustellen, dass sie keiner medizinischen Behandlung bedürfen. Sie sind auch für Ihr allgemeines Wohlbefinden verantwortlich, und dafür, sich um Ihre Gesundheit zu kümmern. Außerdem ist es wichtig, auf alle Veränderungen Ihres Zustands zwischen den Sitzungen zu achten und sie Ihrem Praktiker / Ihrer Praktikerin mitzuteilen. Dadurch kann er/sie den durch die Sitzungen erzielten Fortschritt einschätzen und die Arbeit mit Ihnen dementsprechend anpassen. Wenn Sie die Lektionen, die Sie in den Sitzungen gelernt haben, im Alltag trainieren und üben, verbessert das ebenfalls den Erfolg Ihres Prozesses.

Wenn Sie wegen Schmerzen einen Einzelprozess beginnen, sollten Sie das dem Praktiker / der Praktikerin gleich zu Beginn mitteilen. Alles, was er/sie dann tut, wird dann auf den Schmerz abzielen. Eine Sitzung dauert eine Stunde, und beginnt mit einem kurzen Gespräch: Ihr Praktiker / Ihre Praktikerin wird nach Ihrem körperlichen Erleben des Schmerzes fragen, und nach allen eventuellen Veränderungen, die seit dem letzten Treffen stattgefunden haben. Am Ende der Sitzung bekommen Sie Instruktionen dazu, wie Sie auf den Schmerz achten und wie Sie die in der Sitzung gelernten Lektionen nutzen können, um bis zum nächsten Treffen zu trainieren. Die Struktur Ihres Prozesses hängt von Ihren spezifischen Lebensumständen ab: von der Intensität des Schmerzes, von Ihrer Anreisezeit zum Praktiker / zur Praktikerin und von anderen praktischen Erwägungen.

Ergebnisse und Lektionen für's Leben

Die Basis eines Einzelprozesses ist eine Partnerschaft zwischen Praktiker/in und Klient/in, bei der beide auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten. Wenn der Prozess gut funktioniert, werden sich sehr schnell die ersten Ergebnisse zeigen: in der Schmerzstärke, aber auch in anderen Lebensbereichen,

The Grinberg Method® - Schmerz umwandeln

z. B. in Form von neuer Energie, Konzentration, Ruhe, Verbesserungen in Beziehungen und allgemeinem Wohlbefinden.

Jeder Prozess zum Thema Schmerz soll nicht nur Leiden reduzieren, sondern auch wertvolle Lektionen lehren, die der Klient / die Klientin für den Rest des Lebens unabhängig und selbständig benutzen kann. Die gelernten Lektionen können angewandt werden, ohne dass ein Praktiker / eine Praktikerin anwesend sein muss. Sie können genutzt werden, wenn man sich verletzt hat oder krank ist, oder um eine schwierige Erfahrung leichter zu bewältigen.

Häufig gestellte Fragen

Mit welcher Art Schmerz kann im Einzelprozess gearbeitet werden?

Die Grinberg Methode arbeite mit Schmerz auf allen Ebenen. Sie macht keinen Unterschied zwischen verschiedenen Arten von Schmerz, sondern bezieht sich auf das Schmerzerleben als Teil unserer natürlichen Fähigkeit, Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was der Körper braucht. Daher kann ein Einzelprozess genauso relevant sein für zyklisch wiederkehrende und chronische Schmerzen, z. B. bei der Menstruation, im unteren Rücken oder bei Migräne, wie für Schmerz aufgrund von Versagen, Trennungen oder Verlusten. In jedem Fall konzentriert man sich darauf, wie der/die Betroffene den Schmerz erlebt. Die Methodik ist nicht relevant für Menschen mit lebensgefährlichen Krankheiten wie Krebs, oder bei Schmerzen, die eine Unterbringung im Krankenhaus, die dauerhafte Einnahme starker, rezeptpflichtiger Schmerzmedikamente oder psychiatrische Behandlungen erfordern.

Sollte ich aufhören, meine Medikamente zu nehmen, wenn ich einen Prozess beginne?

Im Gegenteil: Ein Prozess nach der Grinberg Methode verlangt nicht, dass Sie irgendeine Behandlung einstellen, und stellt ausdrücklich klar, dass nur Ihr Arzt Entscheidungen über Medikamente und Behandlungen treffen kann.

Sollte ich eine Operation aufschieben bis nach Ende des Prozesses?

Nur Sie allein können, zusammen mit Ihrem Arzt, entscheiden, ob Sie sich einer Operation unterziehen. Ein Einzelprozess ist kein Ersatz für irgendeine medizinische Behandlung. Praktiker/innen sind nicht darin ausgebildet, Ihnen hierzu Ratschläge zu geben und können solch eine Frage nicht beurteilen.

Gibt es Zustände und Beschwerden, mit denen Praktiker/innen nicht arbeiten können ?

Praktiker/innen können nicht mit lebensbedrohlichen Gesundheitszuständen oder mit psychischen Krankheiten arbeiten. Vor Beginn eines Einzelprozesses werden Sie gebeten, einen Fragebogen auszufüllen und zu unterschreiben, in dem Sie alle Ihre aktuellen und vergangenen gesundheitlichen Beschwerden angeben müssen. Dadurch kann der Praktiker / die Praktikerin entscheiden, ob Sie einen Prozess beginnen können.

Was, wenn mein Problem genetisch bedingt ist?

Wenn Ihr Zustand nicht lebensbedrohlich ist, kann ein Praktiker / eine Praktikerin mit Ihnen arbeiten, damit Sie besser mit dem durch die Beschwerde verursachten Schmerz zurechtkommen. Die Arbeit kann Sie in die Lage versetzen, effektiver mit dem Schmerz umzugehen und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern, aber sie wird die Beschwerde selbst nicht verändern.

Gibt es irgendetwas, was ich vor einer Sitzung tun oder lassen sollte?

Wir empfehlen, in den zwei Stunden vor einer Sitzung keine großen Mahlzeiten zu sich zu nehmen, um Verdauungstätigkeit während der Sitzung zu vermeiden. Wir empfehlen auch, vor einer Sitzung keinen Alkohol zu trinken oder Drogen zu sich zu nehmen, weil das Ihre Fähigkeit, zu lernen und aufmerksam zu sein, einschränkt. (Dies bezieht sich nicht auf Medikamente!)

Ist das Alter erheblich dafür, ob man Klient/in in einem Einzelprozess werden kann?

Es gibt keine Altersbeschränkung: ein Einzelprozess zum Thema Schmerz ist für jedeN relevant, der/die in der Lage ist, zu lernen. Darüberhinaus kann es sehr nützlich sein, in jungen Jahren anzufangen zu lernen, weil wir unser Schmerzerleben und unsere Reaktionen auf Schmerz als Kinder erlernen.

Muss ich an irgendetwas glauben, damit es funktioniert?

Die Methode hat keine ideologischen, moralischen, mystischen oder religiösen Bezüge. Sie lehrt kein Modell von Gesundheit, und es gibt keine Prinzipien, denen Sie folgen sollen. Sie werden lernen, in Ihrem Alltag zu trainieren, Ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren und zu üben, Reaktionen zu stoppen. Ihre Zufriedenheit sollte auf den erzielten Ergebnissen basieren, nicht auf der Wahrheit irgendeiner Idee. Da ein Prozess eine Partnerschaft zwischen Klient/in und Praktiker/in ist, sollten Sie Ihrem Praktiker / Ihrer Praktikerin vertrauen können, damit die besten Bedingungen zum Lernen gegeben sind.

Ist diese Arbeit eine Massage?

Nein, Praktiker/innen versuchen nicht, den Körper des Klienten / der Klientin zu beeinflussen oder Berührung zu nutzen, um einen therapeutischen Effekt zu erzielen. Alle Werkzeuge der Praktiker/innen, einschließlich der Berührung, werden mit dem Ziel eingesetzt, die Fähigkeit der Klient/innen, aufmerksam zu sein, zu erhöhen, die Körperaufmerksamkeit zu entwickeln und den Körper ganz zu erleben. Das Ziel einer Sitzung ist, eine Situation zu schaffen, in der der Körper seine Arbeit machen darf und nicht durch Reaktionen auf Schmerz blockiert wird.

Ist das eine Art alternativer Medizin?

Nein, die Grinberg Methode ersetzt keine Art von Medizin oder Behandlung und ist keine Alternative zu irgendetwas. Sie ist eine Methodik, durch die man lernen kann.

Kann ich andere Techniken oder Therapien nutzen, während ich einen Einzelprozess mache?

Ja. Aber wenn Sie andere Techniken oder Therapien mit Ihrem Prozess kombinieren, wird es schwieriger für Sie und Ihre Praktikerin / Ihren Praktiker, festzustellen, worauf Veränderungen zurückzuführen sind. Wenn Sie irgendwelche anderen Techniken oder Therapien nutzen, empfehlen wird, dass sie die Arbeit des Prozesses unterstützen sollten.

Woran merke ich, dass die Arbeit funktioniert?

Wenn der Einzelprozess wirkt, werden Sie nach wenigen Sitzungen Veränderungen in Ihrem Schmerz und Ihrem allgemeinen Wohlbefinden bemerken. Wenn Sie nach acht Sitzungen keine Veränderung spüren, funktioniert die Arbeit für Sie nicht. Sie sollten auch sehen können, dass das Ziel des Prozesses in Ihrem Alltag verwirklicht wird. Wenn Sie sich darüber nicht sicher und im Klaren sind, können Sie Ihre Praktikerin / Ihrem Praktiker bitten, mit Ihnen zu einer Privatstunde mit einer Lehrerin / einem Lehrer der Grinberg Methode zu gehen, die / der eine unabhängige Einschätzung des Prozesses liefern kann.

Was kann schlimmstenfalls passieren?

Schlimmstenfalls funktioniert der Prozess nicht. Es kann sein, dass Sie eine Zeit erleben, in der der

Schmerz stärker zu werden scheint. Das sollte aber vorübergehend sein, und wenn es das nicht ist, kann es sein, dass sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtert hat, und Sie sollten einen Arzt um Rat fragen.

Wie lange dauert ein Prozess?

Ein Prozess zum Thema Schmerz endet, wenn der Schmerz, den die Klientin / der Klient spürt, verschwindet und nicht mehr wiederkommt, d. h. wenn die/der Betroffene gelernt hat, die automatische Reaktion auf den Schmerz zu stoppen. Wie viele Sitzungen man dazu braucht, hängt ab von den Fähigkeiten der Praktikerin / des Praktikers, der Motivation, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit der Klientin / des Klienten und der Dauer und Komplexität der Symptome. Ein Prozess sollte nicht weitergeführt werden, wenn er keine Ergebnisse liefert.

Kann ich irgendetwas tun, um den Prozess zu vertiefen?

Ein Prozess ist effektiver, wenn Sie fortlaufend und regelmäßig Sitzungen bekommen. Sie können außerdem mit einem Trainer / einer Trainerin der Grinberg Methode Übungen lernen und diese zu Hause machen.

Wie viel kostet eine Sitzung?

Der Preis einer Sitzung hängt von der Erfahrung der einzelnen Praktiker/innen ab, d. h. von ihrem Ausbildungsstand, ihrer Berufserfahrung und dem Niveau ihrer Aufmerksamkeit.

Welche anderen Aktivitäten bietet die Grinberg Methode an?

Lizenzierte Lehrer/innen und Trainer/innen bieten verschiedene Workshops, Kurse und Gruppen an, die die Ziele eines Einzelprozesses ergänzen können. In den meisten Ländern, wo die Grinberg Methode ausgeübt wird, wird ein zweitägiger Workshop zum Umgang mit Schmerz gelehrt. Auf der offiziellen Internetseite, unter www.GrinbergMethod.com, bekommen Sie mehr Informationen zu diesen Angeboten. Dort finden Sie Listen aktueller Aktivitäten oder links zu Websites der Lehrer/innen und Trainer/innen, die für Sie in Frage kommen. Sie können auch direkt Ihren Praktiker / Ihre Praktikerin fragen.

Übung: auf Ihre Reaktion auf Schmerz aufmerksam sein und sie stoppen

Die folgende Übung können Sie allein durchführen. Sie soll Ihnen einen Eindruck von den Konzepten geben, die die Grinberg Methode nutzt, um Schmerz umzuwandeln. Obwohl das überhaupt nicht vergleichbar damit ist, eine Sitzung zu bekommen und von einem Praktiker / einer Praktikerin zu lernen, vermittelt es doch eine Vorstellung davon, was man durch diese Methodik erfahren kann.

Schritt für Schritt

1. Wählen Sie einen spezifischen Schmerz und beschreiben Sie ihn schriftlich (wo Sie ihn spüren, wann, wie intensiv und was für eine Art Schmerz es ist), um Ihre Aufmerksamkeit darauf zu konzentrieren.
2. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, schließen Sie die Augen und seien Sie einige Minuten lang aufmerksam darauf, was Sie tun, um gegen den Schmerz zu gehen (z. B. den Kiefer anspannen, flach atmen, die Schultern hochziehen, einen Bereich festhalten, versuchen, den Schmerz nicht zu fühlen). Dann schreiben Sie das auf.
3. Setzen Sie sich wieder auf den Stuhl, schließen Sie die Augen, bemerken Sie wieder all die Anstrengungen und machen Sie sie ein bißchen stärker. Wenn Sie zum Beispiel die Schultern hochziehen, ziehen Sie sie noch etwas mehr hoch. Wenn Sie die Kiefermuskeln zusammenziehen, ziehen Sie sie stärker zusammen. Halten Sie diese Anstrengungen ungefähr eine Minute lang aufrecht, und dann lassen Sie sie alle gleichzeitig los. Im oben erwähnten Beispiel: Lassen Sie die Schultern fallen, entspannen Sie den Kiefer und atmen Sie tief. Dann seien Sie aufmerksam auf die körperliche Erfahrung.
4. Bemerken Sie die Veränderung im Körper, und dann achten Sie auf Anstrengungen, die Ihnen vorher nicht aufgefallen sind, z. B. ob Sie die Zehen zusammenziehen, die Beine oder Augen anspannen. Schreiben Sie auch diese Sachen auf.
5. Beginnen Sie eine weitere Runde des Verstärkens der Anstrengungen, und beziehen Sie auch die Punkte ein, die Sie nach dem ersten Stoppen bemerkt haben. Machen Sie alle Anstrengungen stärker, halten Sie sie etwa eine Minute, und dann lassen Sie sie wieder fallen. Atmen Sie tief, entspannen Sie, und lassen Sie den Körper machen, was er will. Versuchen Sie nicht, ihn zu kontrollieren oder ihm Kommandos zu geben, sondern geben Sie ihm die Freiheit, ein paar Minuten einfach zu sein.
6. Wiederholen Sie das Verstärken und Stoppen der Anstrengungen noch einmal. Jedes Mal können Ihnen weitere Sachen auffallen, die Sie machen, um Schmerz zu vermeiden, und Sie können sie in die Übung einbeziehen.

Wenn Sie diese Übung machen, bauen Sie absichtlich Ihre Reaktion auf Schmerz auf und lernen, sie zu stoppen. Und während Sie auf dem Stuhl entspannen, lassen Sie Ihren Körper arbeiten.

Dies ist eine einfache Übung, aber sie verlangt Konzentration und Aufmerksamkeit. Wenn Sie sie

The Grinberg Method® - Schmerz umwandeln

trainieren möchten, empfehlen wir, sie mehrmals zu machen, jeweils maximal 15 – 20 Minuten pro Einheit. Jede Einheit umfasst die Beschreibung, das Aufbauen und Stoppen der Reaktion und die Phase des Körper-arbeiten-Lassens.

Und wie geht's jetzt weiter?

Wir hoffen, dieses Heft hat sein Ziel erreicht, Informationen über den Ansatz der Grinberg Methode im Umgang mit Schmerz zu vermitteln, und darzustellen, was man von einem Einzelprozess erwarten kann.

Wir lehren Menschen, mit Schmerz umzugehen, indem sie ihre Aufmerksamkeit konzentrieren und erweitern, um so die notwendigen Bedingungen zu schaffen, damit der Körper den Schmerz voll erleben und mit seinem Ursprung umgehen kann.

Das Ziel und die Vision der Grinberg Methode sind, die Schmerzwahrnehmung der Menschen zu verändern; ihnen etwas über Schmerz und effektive Schmerzbewältigung beizubringen und so Leiden zu verringern. Sie bietet diese Möglichkeit in Form von Einzelprozessen, Workshops zum Thema Schmerz und vielen anderen Gruppenaktivitäten. Die Konzepte, die die Grinberg Methode lehrt, können schon von jungen Menschen gelernt werden, als Teil einer Vorbereitung auf das Leben. Wer schon in jungen Jahren etwas über Schmerz lernt, hat bessere Chancen auf ein erfülltes Leben, und darauf, besser mit dem Schmerz umgehen können, den es mit sich bringt.

Es gibt zur Zeit einige hundert Praktiker/innen der Grinberg Methode in Europa, Israel und Nordamerika; lizenzierte Trainer/innen bieten in Deutschland, England, Frankreich, Israel, Italien, Österreich, der Schweiz, Spanien und den Vereinigten Staaten verschiedene Gruppenaktivitäten an.

Wenn Sie mehr Informationen über die Grinberg Methode möchten, besuchen Sie die offizielle Internetseite www.GrinbergMethod.com. Dort finden Sie auch Kontaktdaten von Lehrer/innen und Trainer/innen, sowie Links zum Berufsverband der Praktiker/innen der Grinberg Methode, und Sie können Praktiker/innen und Aktivitäten in verschiedenen Ländern finden.