

**Die Berufsausbildung zum/zur
Praktiker/in der Grinberg Methode®**

*Die Kunst,
das Leben von Menschen zu berühren*

Ein Handbuch für Student/innen

Übersetzt aus dem Englischen

Inhalt

Einleitung	3
Der Beruf eines Praktikers/einer Praktikerin der Grinberg Methode	6
Arbeit mit Klient/innen	6
Der Beruf als eine Disziplin des Lernens.....	7
Die Arbeitspraxis	7
Student/in sein - Praktiker/in werden	9
Anforderungen in der Berufsausbildung	9
Worauf wir bei Student/innen achten.....	10
Professionelle Werkzeuge	12
Berührung als Sprache	12
Mit dem Körper eines Klienten/einer Klientin sprechen	13
Die Inhalte eines Lernprozesses	14
Körperbewusstsein	14
Bereit sein, Angst und Schmerz zu erleben	14
Erholung.....	15
Die Diskrepanz zwischen Grundpotential und aktuellem Potential.....	16
Willenskraft.....	17
Von der Vergangenheit frei sein	17
Das Selbstbild	18
Die Aufmerksamkeit nach Außen richten – Innenwelt und Wirklichkeit.....	19
Kreativität.....	19
Persönliche Verantwortung – Das Stoppen.....	20
Aufmerksamkeit und Lernen als eine Disziplin.....	20
Das Leben lieben – jung, gesund und interessiert bleiben	21
Ethik- und Verhaltenskodex der Praktiker der Grinberg Methode®	22
Schlussbemerkung	27

Einleitung

Der Beruf des Praktikers/der Praktikerin der Grinberg Methode ist eine Disziplin, die alle Bereiche menschlicher Erfahrungen einschließt; sie verlangt von dir, zu lernen und dich in deinem Denken, Verhalten, auf emotionaler und körperlicher Ebene zu entwickeln. Die Methode fordert und lehrt Klarheit in Denken und Ausdruck, Konzentrationsfähigkeit, Körperempfinden und -bewusstsein, Selbstkontrolle, Mitgefühl, Ungebundenheit („detachment“), Selbstvertrauen sowie die Fähigkeit, Forderungen zu stellen. Du lernst, verantwortungsvoller, aufmerksamer und unabhängiger zu sein und ermöglichst deinen Klient/innen dasselbe.

In der Arbeit mit Klient/innen wirst du auf Menschen treffen, die mit unterschiedlichen, auch tiefgehenden und schmerzlichen Themen aus ihrem Leben umzugehen lernen wollen. Jede Sitzung ist anders, denn mit jedem Menschen gibt es einen anderen Schwerpunkt in der Arbeit; deine Berührung, Strategie und Herangehensweise passen sich der jeweiligen Person an. So entsteht eine herausfordernde Arbeitssituation.

Du kannst dir einen Beruf vorstellen, der dich stärker werden lässt, der aber auch von dir verlangt, anderen Menschen mehr Aufmerksamkeit zu geben. In ihm kannst du großzügig und unterstützend sein und gleichzeitig intensiv und direkt arbeiten. Er konzentriert und formt deinen Willen, den du dann darauf richtest, vielen Menschen wertvolle Lernerfahrungen zu ermöglichen. Du lernst dein Bestes zu geben, um auch anderen Menschen beizubringen, ihr Bestes zu geben; so entsteht eine tiefe Verbindung zu deinen Klient/innen.

Wenn du an der dreijährigen Berufsausbildung zum/zur Praktiker/in der Grinberg Methode teilnimmst, gehörst du zu einer Gruppe Lernender, die sich ständig in ihren Inhalten und Strukturen, durch Fortbildungen und die Ausbildung der Lehrer/innen weiterentwickeln.

Mit den Beschreibungen in diesem Handbuch soll veranschaulicht werden, wie die Berufsausbildung vermittelt wird, was zum Lernen dazugehört und welche Grundgedanken hinter der Grinberg Methode stehen.

Was ist die Grinberg Methode?

Die Grinberg Methode betrachtet den Menschen in jeder Hinsicht als unabhängig und individuell, d.h. in seinem Intellekt, seinem Verhalten, in seinen Gefühlen und seinem Körper. Wir haben unterschiedliche Fähigkeiten und Qualitäten, wie wir die Aufmerksamkeit auf unsere Umwelt richten und sie wahrnehmen. So definieren wir das Grundpotential. Menschen sind in der Lage zu lernen; dazu gehört, mehr von der Wirklichkeit wahrnehmen, sich persönliche Fähigkeiten und Qualitäten erschließen, sich entwickeln und wachsen zu wollen und mehr der Mensch zu werden, der wir vom Potential her sind.

Die Grinberg Methode sieht die Menschen auch im Kontext ihrer Realität, nämlich wie sie ihr Grundpotential nutzen, wenn sie Erfahrungen in ihrem Leben machen oder Entscheidungen treffen. Ein Mensch nimmt die Wirklichkeit dann vollständig wahr, wenn er in einer Situation sieht, was passiert und in der Lage ist, klar zu denken, alle hervorgerufenen Gefühle zu erleben und so zu handeln und zu reagieren, wie es der Situation angemessen ist und seinen Bedürfnissen entspricht.

Oft versuchen Menschen, gesellschaftliche und kulturelle Erwartungen zu erfüllen. In ihrem Bemühen, wie alle anderen zu sein, vergleichen sie sich miteinander und ihr Handeln und Sein wird gleichförmig; sie versuchen so zu sein, wie sie sein „sollten“. Dabei beschränken sie ihr Potential und reduzieren ihr Lern- und Anpassungsfähigkeit, wodurch persönliches Leiden entsteht. Das wirkt sich wiederum auf ihr Denk-, Bewegungs-, Ausdrucksvermögen aus und darauf, wie sie ihren Körper nutzen können; ihr Unwohlsein nimmt zu, sie verlieren Selbstvertrauen und schaden sich wegen der Wiederholung und der Missachtung der körperlichen Bedürfnisse selbst.

Die Grinberg Methode lehrt, wie Menschen auf ihre ganz eigene Art auf Ereignisse und Erfahrungen im Leben reagieren. Das Ziel ist es, unabhängig zu werden, die persönlichen Qualitäten und Fähigkeiten zu verwirklichen und sie ganz natürlich zum Ausdruck zu bringen.

Angst und Schmerz sind zwei der stärksten Kräfte, die Einfluss auf die Menschen nehmen. Für den Körper sind sie natürlich und unkompliziert, denn sie sind für das Überleben und die Selbstheilung vorgesehen. Es sind grundlegende Energien, um zu lernen, sich zu entwickeln, sich anzupassen, etwas zu bewältigen, nach neuen Lösungen von Schwierigkeiten und Probleme zu suchen und um von Fehlern zu lernen. Dennoch werden Angst und Schmerz meist als Gegner verstanden und die Menschen wollen sie nicht erleben, versuchen sie zu vermeiden und sich vor ihnen zu schützen. Statt ihre tatsächliche Natur anzuerkennen und die unmittelbare Erfahrung zu machen, finden die Menschen lieber starre Interpretationen und reagieren automatisch aus festgelegten Muster.

Alles, was im Leben passiert, erleben wir durch den Körper. Alle Erfahrungen – sehr intensive, traumatische oder solche, die immer wieder auftraten – bleiben als Erinnerung im Körper; sie wirken sich auf die Gegenwart aus und beeinflussen auch die Zukunft. Menschen werden von ihrer Geschichte geformt und nehmen ein automatisches Verhalten an; dann reagieren sie auf aktuelle Auslöser genauso wie in ihrer Vergangenheit. Angst und Schmerz gehören, in unterschiedlichen Schattierung, zur Essenz einer jeden Erfahrung. In allen Lebensbereichen eines Menschen existieren also automatische Reaktionen; schon die Vorstellung von Angst genügt, um zu reagieren, auch schon bevor etwas tatsächlich beängstigend ist; und schon bei dem Gedanke an Schmerz beginnt der Körper sich zusammenzuziehen, um zu vermeiden, überhaupt etwas zu spüren.

Ziel ist es generell, sich wiederholende automatische Reaktionen zu stoppen, insbesondere aber die Reaktionen auf Angst und Schmerz; diese Empfindungen dann im Körper zu erleben, ohne das Erleben mit Anstrengung zu kontrollieren und es zu einer negativen Erfahrung zu verkehren. Dazu gehört es, den Unterschied zu lernen: Was ist die automatische Reaktion, die auf der Geschichte basiert und was ist die tatsächliche Körperwahrnehmung in der Situation. Eine Krise kann so zu einer Erfahrung gewandelt werden, die einen Menschen stärker macht und nicht schwächt und in der er sich entscheidet, zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Dann können viele anregende Momente mit neuen, bereichernden und befriedigenden Erfahrungen im Leben passieren.

Der/die Praktiker/in der Grinberg Methode hat die Aufgabe, den Klienten/die Klientin ganz zu sehen und eine Situation zu schaffen, in der dieser/diese lernen kann, die eigene Wahrnehmung zu entwickeln. Er/sie lehrt, wie jemand auf sich und die Realität achten und das Leben vom Grundpotential her erleben kann, statt als Interpretation vergangener Erfahrungen, die für Gegenwart und Zukunft bedeutungslos sind. Ein Mensch kann sein persönliches Leiden reduzieren, wenn er lernt, übermäßige Anstrengung zu reduzieren – jene Anstrengung, die er aufwenden muss, um mit etwas konform gehen zu können, was er gar nicht ist – und sich zu entscheiden, automatische Reaktionen zu stoppen, die der tatsächlichen Situation oder Erfahrung nicht entsprechen. So kann er mehr Verantwortung für seine Lebensumstände, sein Wohlbefinden und seine Unabhängigkeit im Leben bekommen.

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..

Der Beruf eines Praktikers/einer Praktikerin der Grinberg Methode

Arbeit mit Klient/innen

Die Grinberg Methode lehrt Menschen, ihre eigenen Fähigkeiten zu nutzen, um mit persönlichen Schwierigkeiten und Kämpfen umzugehen. Für die Auseinandersetzung mit Themen aus ihrem Leben lernen die Klient/innen, ihre Wahrnehmung von Situationen zu erhöhen und die der Erfahrung im Körper zu erweitern. Der Schwerpunkt verlagert sich: Statt das Leben zu erklären und darüber zu reden, können sie es erleben und erfahren.

Als Praktiker/in der Grinberg Methode arbeitest du mit Klient/innen in Form eines sogenannten persönlichen Lernprozesses. Ein/e Klient/in kommt ein oder zwei Mal pro Woche zu einer einstündigen Sitzung. Alle Sitzungen unterscheiden sich, je nachdem wer der/die Klient/in ist, was sein/ihr körperlicher Zustand ist und welche Ziele er/sie für den Prozess hat.

Im ersten Treffen bestimmst du zusammen mit deinem Klienten/deiner Klientin das Ziel des Prozesses. Einige werden sich mehr auf ihren körperlichen Zustand konzentrieren wollen, auf Schmerzen, Unwohlsein usw.; bei anderen wird der Schwerpunkt mehr auf den Stimmungen, auf Konzentrations- oder Ausdrucksfähigkeit liegen, was mit vielen anderen Themen einhergeht.

Als Praktiker/in begleitest du einen Klienten/eine Klientin für einen gewissen Zeitraum; ein Prozess kann einige Woche oder mehrere Jahre dauern. Ihr werdet Partner/innen in diesem Prozess; er verlangt von dem Klienten/der Klientin zu lernen und von dir, dich den Veränderungen anzupassen. Der Erfolg eines Prozess hängt auch von der Mitarbeit und der Lernbereitschaft des Klienten/der Klientin ab.

Es gibt keine Rezepte für bestimmte Beschwerden. Auch wenn manche Klient/innen ähnliche Beschwerden oder Ziele haben, gehört es zu deiner Arbeit, eine Lernstrategie zu überlegen, zu planen und auszuarbeiten, die für den Einzelnen passend ist. Du arbeitest mit Menschen verschiedenen Alters, die unterschiedliche Vorgeschichten und individuelle Wünsche haben. Die Herangehensweise, die Art der Berührung und auch die Abstimmung darauf, wie jemand am besten lernt, ist bei jedem Klienten und jeder Klientin individuell; aber alle Prozess haben das Ziel, dass die Klient/innen mehr von ihrem Potential gewinnen und stoppen, worunter sie leiden.

Du unterrichtest deine Klient/innen mit vielen verschiedenen Berührungsformen und -techniken, mit Instruktionen, Fragebögen, Beschreibungen und mit Trainingsprogrammen, mit denen sie zu Hause üben können.

In einer Sitzung schafft der/die Praktiker/in eine intensive, aber geschützte Atmosphäre, so dass der/die Klient/in lernen kann, tief zu entspannen, still zu sein, Angst und Schmerz im Körper zuzulassen, Erfahrungen aus der Vergangenheit zu durchleben, unterschiedliche Aspekte von automatischen Reaktionen und alten Schlussfolgerungen zu beschreiben und sie zu stoppen. Der Aufbau eines Prozess ist wie eine ansteigende Spirale; indem Aufmerksamkeit und Klarheit des Klienten/der Klientin sich immer mehr verbinden, kann er/sie das kontrollieren, was automatisch geschieht und zur Vergangenheit gehört. Die Energie, die für vergangene Erfahrungen und Reaktionen aufgewendet wurde, wird zurückgewonnen; der/die Klient/in wird so gestärkt, ist aufmerksamer und kann weiterlernen.

Praktiker/innen sind in vielen Prozessen ein Partner/eine Partnerin und es gehört zum Training, ungebunden zu bleiben („to stay detached“). Damit ist nicht gemeint, dass du unberührt, distanziert und gleichgültig dem gegenüberstehst, was dein/e Klient/in durchlebt. Vielmehr beschreibt es eine Möglichkeit, die dir erlaubt, ganz an den Erfahrungen deines Klienten/deiner Klientin teilzuhaben, ohne von ihr mitgerissen zu werden, so dass du die Sitzung bis zu dem geplanten Ziel führen kannst. Um deine Klient/innen in jeglicher Erfahrung begleiten zu können, gehört es auch zu deinem Training, selbst Angst und Schmerz zu erlauben, ohne die Erfahrung mit Anstrengung zu kontrollieren oder einzuschränken. So gibst du deinen Klient/innen dieselbe Möglichkeit und kannst sie begleiten.

Die Arbeitstage in diesem Beruf sind grundsätzlich interessant und keine Stunde gleicht der anderen. Du kannst davon ausgehen, dass du einen ausgefüllten Arbeitstag mit einem Gefühl von Zufriedenheit und mit Energie beendest, statt dich erschöpft und ausgelaugt zu fühlen.

Der Beruf als eine Disziplin des Lernens

Wenn man sich der Grinberg Schule anschließt, gehört man einer Disziplin an, deren Anforderungen bis weit in die Zukunft reichen und in der das Lernen nicht wirklich aufhört. Es ist der erste Schritt zu einem langjährigen Training und ständiger praktischer Übung, die für diesen Beruf notwendig sind, damit dein Wissen, deine Aufmerksamkeit, dein Können und deine Fähigkeiten kontinuierlich wachsen.

In diesem Sinne besteht eine Ähnlichkeit zu den Kampfkünsten, in denen ebenfalls ein lebenslanges Training nötig ist, um den höchsten Grad zu erreichen. Praktiker/in der Grinberg Methode zu sein bedeutet, sich einer Kunst zu widmen, die eine permanente Entwicklung verlangt. Es ist ein anspruchsvoller Weg, der viel persönliche Befriedigung und großen Gewinn mit sich bringen kann.

Das wird sich auf alles, was dich ausmacht und zu dir gehört, auch dein berufliches und persönliches Leben, auswirken. Du wirst dich körperlich mehr spüren und kräftiger werden, dabei gleichzeitig tief entspannen können, mehr Aufmerksamkeit haben, klar in deinem Denken sein und du wirst andere Menschen wirklich wahrnehmen können. Die Grinberg Methode hat das Ziel, dass du deinen Willen zu fokussieren lernst, damit du das erreichst, was du im Leben erreichen möchtest, dich zufriedener fühlst und mehr Freude hast. Du wirst mehr Tiefe in deinem täglichen Leben empfinden, wirst menschlicher sein und lernen, die Haltung eines Anfängers einzunehmen – die Fähigkeit, jede Situation im Leben „neu“ zu sehen.

Als Student/in und später als Praktiker/in trainierst und übst du kontinuierlich; du übst die gelernten Inhalte und wendest sie praktisch in deinem Alltag an, um deine Aufmerksamkeit und Willenskraft zu erhöhen. In diesem Sinne beginnt der Beruf des Praktikers nicht, wenn du mit deinen Klient/innen arbeitest und endet nicht, wenn dein Privatleben beginnt – du bist in beiden du selbst.

Die Arbeitspraxis

Die Ausübung des Berufs eines Praktikers/einer Praktikerin der Grinberg Methode ist so angelegt, dass verschiedene Möglichkeiten bestehen:

- Ein/e Praktiker/in kann überall auf der Welt und in jeder Kultur und Gesellschaft arbeiten. Die Grinberg Methode wurde und wird seit mehr als zwanzig Jahren an vielen verschiedenen

Orten ausgeübt. Im Laufe dieser Zeit haben eine Reihe von Praktiker/innen ihren Wohnort geändert, und es fiel ihnen relativ leicht sich in dem neuen Land anzupassen und erfolgreich zu sein. Jede Gesellschaft kann davon profitieren, wenn jemand mit Schmerzen, den Folgen eines Traumas, mit Stress und der Anspannung des Alltags umgehen kann. Praktiker/innen sollten einen respektierten und wichtigen Platz in jeder Gemeinschaft finden können.

- Jeder kann Klient oder Klientin werden, unabhängig von Bildungsstand, kultureller Zugehörigkeit und Alter und jeder kann lernen, dem eigenen „Ich“ näher zu kommen, aufmerksam zu sein und gesund zu werden. Diese Arbeit hat keine politische oder religiöse Ausrichtung. Sie schließt niemanden aus und kann jedem nutzen. Die Grinberg Methode kann jedoch nicht bei Menschen angewendet werden, die krank sind oder aus irgend einem Grund nicht lernen können.
- Die erfolgreiche Berufsausübung ermöglicht eine wirtschaftliche Unabhängigkeit und einen hohen Lebensstandard.

Student/in sein - Praktiker/in werden

Die Grinberg Methode wird mit dem Ziel unterrichtet, exzellente Praktiker/innen auszubilden. Exzellenz in dieser Arbeit bedeutet die Fähigkeit, sich ganz auf den Prozess, Klient/innen etwas beizubringen, einzulassen. Das heißt, während der gesamten Stunde einer Sitzung die Konzentration zu halten und klar zu bleiben, direkt, kraftvoll und effektiv zu sein und sich und die Arbeitsweise dem jeweiligen Klienten anzupassen; die eigene Aufmerksamkeit auf eine andere Person zu richten statt selbstbezogen zu sein.

Das erfordert eine lange und sehr disziplinierte Auseinandersetzung, jahrelanges Training und Üben, um den Beruf auf einem hohen und wirkungsvollen Niveau zu beherrschen. Die dreijährige Berufsausbildung und die anschließenden Weiterbildungen wollen genau das erreichen.

Wie schon erwähnt lernst du einen Beruf, der alle Bereiche menschlicher Erfahrung berührt. Du lernst zu denken, Verhaltensroutinen zu stoppen, Angst in deinem Körper zu erlauben, ohne dagegen anzugehen sowie Schmerz zu spüren, ohne auf ihn zu reagieren; du lernst, auf körperliche Bereiche und tiefe Erfahrungen aufmerksam zu sein, von denen du nicht wusstest, dass es sie überhaupt gibt. Du wirst Werkzeuge lernen, um Stille zu erreichen, ohne Zögern zu handeln und durch Berührung und Bewegung zu unterrichten, um effektiv und auf das Wesentliche konzentriert mit deinen Klient/innen arbeiten zu können.

Auch das, was du von dir selbst verlangst, sollte sich nicht auf die Teilnahme an der Ausbildung beschränken, sondern es sollte dir auch darum gehen, die Aufmerksamkeit in deinem täglichen Leben zu erhöhen und deinen Willen zu stärken. Parallel zu deiner Ausbildung wird von dir erwartet, dass du an einem persönlichen Lernprozess teilnimmst, in dem du eigene Grenzen überschreitest und Veränderungen in deinem Leben erreichst.

Bevor du mit der Ausbildung beginnst, solltest du selbst Klient/in werden, falls du das nicht schon bist, um die unmittelbare Erfahrung davon zu haben, wie sich diese Arbeit auswirkt. Während der gesamten Ausbildung lernen und trainieren die Student/innen, das tun zu können, was sie anderen beibringen. Das ist aus ethischen Gründen erforderlich, aber auch um von Körper zu Körper zu unterrichten; will man beispielsweise anderen beibringen, sich zu entspannen, dann lässt sich leicht nachvollziehen, dass die eigene Entspannung Voraussetzung ist.

Ab dem Beginn der Ausbildung wirst du gefordert, deine Verantwortung, dein Engagement und deinen Willen einzubringen. In jedem Stadium der Ausbildung wird von dir erwartet, dass du Klient/innen Sitzungen gibst und einen exzellenten Service bietest, der nur durch die Anzahl der Werkzeuge begrenzt ist, die du bis zu diesem Moment gelernt hast, nicht aber in der Qualität, wie die Werkzeuge zum Einsatz kommen.

Anforderungen in der Berufsausbildung

Während der Ausbildung werden bestimmte Anforderungen und Bedingungen an dich gestellt, die deinem jeweiligen Stand entsprechen. Sie sollen das Beste aus dir herausholen und dich dazu bringen, so gut wie möglich in dieser Arbeit zu werden.

Das Training findet während und zwischen den Ausbildungswochen, in Gruppen, Einzelsitzungen und alleine zu Hause statt. Ein Teil des Trainings ist allgemein, in anderen werden bestimmte Themen berührt, in denen es nötig ist, dass du dich veränderst. Wir erwarten und verlangen von

unseren Student/innen, dass sie oft und viel trainieren, um einen hohen Standard in der Arbeit zu erlangen und zu halten.

Bereits nach der ersten Ausbildungswoche wirst du mit der praktischen Arbeit mit Menschen beginnen, mit potentiellen Klient/innen sprechen, Menschen für deine Arbeit interessieren und aktiv üben, was du gelernt hast. Um jede Stufe der Ausbildung erfolgreich abzuschließen, solltest du regelmäßig mit immer mehr Klient/innen arbeiten, was dein Selbstvertrauen und deine Fähigkeit stärkt, deinen Beruf zu präsentieren und dich in ihm zu üben.

Während der Ausbildung wirst du in Privatstunden und Supervisionen und von dem/der Kurslehrer/in, der/die deine Entwicklung verfolgt, beurteilt und kontrolliert. Das Ziel ist, dir zu zeigen, auf welche Bereiche du dich noch mehr konzentrieren solltest, um dich zu verbessern, welche alten Gewohnheiten du stoppen solltest und wie du stärken kannst, was du gut machst.

Mit Erhalt des Zertifikat für das erste Ausbildungsjahr bist du ein/e Praktiker/in Stufe 1 und kannst jetzt Geld mit der Arbeit verdienen. Wir empfehlen, so viel bezahlte und unbezahlte Zeit wie möglich damit zu verbringen, deinen Beruf zu üben.

Als Student/in wird von dir verlangt, dich uneingeschränkt auf die Ausbildung zu konzentrieren. Du solltest anderes Wissen und Können beiseite stellen, damit keine Verwirrung entsteht und du keine Energie und Zeit auf einen Kampf mit bereits vorhandenem Wissen verschwendest, sondern so offen wie möglich dafür bist, etwas Neues zu lernen.

Nach Erhalt des internationalen Diploms wirst du qualifizierter/e Praktiker/in und bist berechtigt, Mitglied im Berufsverband der Praktiker/innen der Grinberg Methode deines Landes zu werden. Um Mitglied des Berufsverbands bleiben und an internationalen Weiterbildungen teilnehmen zu können, werden regelmäßige Supervisionen verlangt, die von festgelegten Supervisoren und in Übereinstimmung mit den Anforderungen des Berufsverbands durchgeführt werden.

Wir bilden unsere Student/innen zu Vollzeitpraktiker/innen aus. Wir empfehlen, den Beruf nicht als ein Hobby zu lernen, denn er ist eine Kunst, die großen persönlichen Einsatz verlangt, sowohl was das Training und praktische Üben als auch was das Engagement der Praktiker/innen angeht. Wir erwarten, dass du dich als Praktiker/in etabliert hast und Vollzeit arbeitest, wenn du qualifizierte/r Praktiker/in wirst.

Um als qualifizierte/r Praktiker/in wirklich professionelle Fähigkeiten zu haben, ist viel praktisches Arbeiten nötig, genauso wie in anderen Berufen, etwa in Kunst, Sport, den Wissenschaften usw. Unsere Erfahrung zeigt, dass zehn Jahre oder ca. 10.000 Stunden praktischer Arbeit sowie ständige Fortbildung – in Kursen, Privatstunden und Konsultationen – nötig sind, um einen guten Standard in der praktischen Arbeit zu erreichen.

Worauf wir bei Student/innen achten

20 Jahre Ausbildungserfahrung in verschiedenen Kulturen hat gezeigt, welche Qualitäten nötig sind, um ein/e exzellente/r Praktiker/in zu werden. Ein besondere Persönlichkeit ist grundsätzlich nicht gefragt; dafür aber ein Verständnis für die menschliche Natur, die Bereitschaft und das Bestreben zu lernen und sich zu entwickeln, verbunden mit dem Wunsch etwas für andere zu bewegen, statt auf sich selbst gerichtet zu sein.

Es folgen einige spezifischere Qualitäten und Neigungen. Aber da wir alle einzigartig sind, tauchen sie in jedem Menschen anders auf. Außerdem ist es das Ziel der Schule, die Entwicklung von Menschen zu ermutigen und zu unterstützen, deshalb wird von Student/innen nicht erwartet, dass sie vorgefertigte Persönlichkeiten annehmen; vielmehr wird erwartet, dass sie eigene Fähigkeiten entwickeln und sie auf eigene Art zum Ausdruck bringen.

Zu diesem Beruf gehören Neugier, ein regelrechter Hunger zu lernen und zu entdecken und es zu genießen, überrascht zu werden. Ein/e Student/in ist jemand, der/die flexibel im Denken und Handeln werden kann, statt an Gewohnheiten festzuhalten und Vergangenes fortzusetzen. Dazu gehört auch Leichtigkeit und die Fähigkeit, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen. Wenn man diese Flexibilität entwickelt, kann man aus Fehlern lernen und sich verändern, statt sich aus einem alten automatischen Verhalten heraus zu schützen und zu leiden; und man kann unterschiedliche Situationen, egal ob sie leicht oder schwierig sind, in Chancen verwandeln.

Ein/e Praktiker/in muss ein aufrichtiges Interesse an Menschen haben und deshalb bereit sein, über die Angst vor der Berührung von Menschen hinauszugehen. Dazu gehört die Bereitschaft, Klient/innen ohne vorgefertigtes Wissen zu begegnen, nicht selbstgerecht zu sein und sie immer wieder bewusst und unabhängig von den Erfahrungen aus der gemeinsamen Arbeit mit neuen Augen zu sehen.

Student/in zu sein bedeutet, Stärke und Willen entwickeln zu wollen und mit diesen Qualitäten ein positives Beispiel für andere zu sein; grundsätzlich den Mut zu haben, mit Angst, Schmerz und menschlichem Leid umzugehen und dabei menschlich, persönlich und sich treu zu bleiben.

Die Grinberg Methode zu lernen bedeutet auch, sich zu einer eigenständigen Persönlichkeit entwickeln zu wollen, die aufgeschlossen und selbständig denkt – und nicht zu jemandem, der etwas nur glaubt, befolgt oder von der Meinung anderer abhängig ist.

Ein/e Student/in braucht daher die Bereitschaft und den Wunsch für die Disziplin, beim Lernen in die Tiefe zu gehen. Dazu gehört das Training und die Einhaltung der beruflichen Anforderungen - nicht mit Gehorsam, sondern als eine persönliche Entscheidung.

Zu dem Beruf gehört auch, körperlich zu sein und das Lernen, ein Körper zu sein, zu genießen; es soll Spaß machen, neben der intellektuellen auch eine körperliche Herausforderung in dieser Arbeit zu haben.

Schließlich sollte ein/e Student/in die Freiheit haben zu lernen, d.h. die Zeit und die Mittel, die es ihm/ihr erlauben, die Aufmerksamkeit auf das Lernen und das Training zu konzentrieren.

Professionelle Werkzeuge

Ziel des Praktikers/der Praktikerin ist es, effizient und wirkungsvoll auf das Prozessziel hinzuarbeiten und die angestrebten Veränderungen und Ergebnisse zu erreichen; das betrifft sowohl den Körper als auch das Leben des Klienten/der Klientin und seine/ihre Art, die Wirklichkeit wahrzunehmen. Während des gesamten Prozessverlaufs finden Veränderungen auf allen diesen Ebenen statt. Der/die Praktiker/in achtet auf sie und folgt ihnen und setzt sowohl Berührung als auch Sprache als professionelle Werkzeuge ein.

Berührung als Sprache

Gewöhnlich wird Berührung zur Entspannung von Muskeln, zur Stimulation des Kreislaufs, zum Abbau von Stress oder für den Ausgleich des Energieflusses verwendet. Die Grinberg Methode benutzt Berührung, um zu lehren; der/die Praktiker/in kommuniziert mit dem Körper des Klienten/der Klientin und setzt verschiedene anleitende Berührungsweisen ein. Die Aufmerksamkeit des Klienten/der Klientin wird so in einen bestimmten Bereich und zu einer Erfahrung gelenkt, die gerade stattfindet.

In der dreijährigen Ausbildung werden vier Grundarten von Berührung unterrichtet, die wiederum zahlreiche Variationen haben. Außerdem werden ca. 100 Techniken gelehrt. Jede Technik setzt sich aus einer bestimmten Berührung, Richtung, Intensität und Geschwindigkeit zusammen, mit der eine Lektion unterrichtet wird. Die Techniken wirken wie gesprochen Sätze: Sie sind eine Aufforderung an den Körper, sich auf einen bestimmten Bereich zu konzentrieren, sie ermöglichen dem Körper, eine bestimmte Erfahrung zu durchleben und das zu tun, was er natürlicherweise ohne die Unterbrechung und Einmischung von störenden Gedanken oder Erinnerungen tun würde.

Ziel ist es, den Klienten/die Klientin in die Lage zu bringen, kontrollieren und wählen zu können, ob er/sie auf das, was geschieht, reagiert oder durch die Erfahrung hindurchgehen will – welche Empfindungen auch immer dazugehören.

Eine Lektion durch Berührung lehren heißt z.B. eine Person so zu lenken, dass sie entspannt und verkrampte Muskeln loslässt; der Kreislauf wird dabei angeregt und es entsteht eine noch tiefere Entspannung. In anderen Lektionen identifizieren und zeigen die Berührungen, wie ein Muster oder eine automatische Reaktionen im Körper festgehalten wird; sie lehren, wie der/die Klient/in sie stoppen kann, nachdem er/sie körperlich gelernt hat, wie er/sie sie aufbaut und wiederholt.

Wenn es um Schmerz geht, versucht der/die Praktiker/in nicht, ihn zu heilen; er/sie benutzt Berührung, um die Aufmerksamkeit der Person auf den Schmerz zu richten, und ihr zu zeigen, wie sie gegen den Schmerz ankämpft; dann weist er sie an, den Schmerz nicht automatisch zu vermeiden oder gegen ihn anzugehen, sondern zu erleben. Warum? Wenn der/die Klient/in lernt, dem Körper genügend Aufmerksamkeit zu schenken, dann kann der Körper mit dem Ursprung oder der Ursache des Schmerz umgehen.

In der Grinberg Methode wird die Zeit, in der der Körper sich wieder ausgleicht, als „den Körper arbeiten lassen“ bezeichnet. Durch die Sprache der Berührung bringen wir einer Person bei, einen Zustand von Aufmerksamkeit zu erreichen, in dem die natürlichen Fähigkeiten des Körpers mit maximaler Effizienz für die Heilung und Genesung genutzt werden.

Je fortgeschrittener ein Lernprozess, desto besser kann der/die Klient/in durch Berührung lernen; der/die Praktiker/in kann sich nun tieferen und intensiveren Themen nähern. Berührung kann Erinnerungen ins Bewusstsein eines Menschen bringen, ebenso wie alte oder unvollständige Erlebnisse und Erfahrungen. Der Körper lernt, sie abzuschließen; nicht, indem er sie versteht, sondern er erlebt, was er zuvor nicht erleben konnte. Menschen können so von alten Traumata, Ereignissen und Gefühlen loslassen, an denen sie oft ohne Absicht festgehalten haben; sie haben es nicht bemerkt und konnten sich also auch nicht von ihnen befreien.

Der/die Praktiker/in plant eine Strategie, wie er/sie die zahlreichen Berührungsformen und Techniken benutzen will, um sich den individuellen Bedürfnissen des Klienten/der Klientin anzupassen. Es gibt keine Rezepte, Wiederholungen oder „allgemeingültige“ Vorgehensweisen mit Klient/innen. Je erfahrener der/die Praktiker/in, desto vielschichtiger wird die Kommunikation durch Berührung; er/sie kann die richtigen Bereichen mit mehr Genauigkeit angehen und die Berührung so anpassen, dass der/die Klient/in die erforderlichen Lektionen schneller lernt.

Es ist eine Kunst, mit Berührungen zu lehren. Sie ist sehr vielfältig und eröffnet einen kreativen Raum, in dem Menschen lernen, sich zu verändern und zu entwickeln.

Mit dem Körper eines Klienten/einer Klientin sprechen

Verbale Kommunikation ist eine weitere Möglichkeit, die Aufmerksamkeit des Klienten/der Klientin zu fokussieren und Einfluss auf den Körper zu nehmen. Der/die Praktiker/in lernt eine beschreibende Sprechweise zu benutzen, direkt und genau zu sein und klare Anweisungen zu geben. Die Äußerung von Meinungen und persönlichen Überzeugungen wird vermieden.

Das Sprechen wird mit anleitender Berührung verbunden; so können Praktiker/in und Klient/in sich verständigen und sich vergewissern, dass sich beide auf dieselbe Sache konzentrieren. Der/die Praktiker/in verwendet möglichst keine Bezeichnungen oder Namen, die für den Klienten/die Klientin eine andere Bedeutung haben und Verwirrung stiften könnten. Zum Beispiel spricht man oft von Wut und Frustration, aber was das für einen Menschen bedeutet und wie er es erlebt, ist bei jedem anders. Psychologische Begriffe, Rechtfertigungen, Erklärungen und Interpretationen sind oft Verallgemeinerungen; sie können zu einer Unklarheit führen, die das Erleben eines Menschen schmälert.

In der Ausbildung lernt der/die Praktiker/in, die Klient/innen immer genauer und klarer wahrzunehmen und Werkzeuge verbaler Kommunikation zu nutzen, z.B. Beschreibungen und Fragebögen; so entsteht eine pragmatische Verständigung, die zu Ergebnissen kommt. Die Aufmerksamkeit wird von sprachlichen Begrifflichkeiten weg und hin zu der Erfahrung im Körper gelenkt, so dass der/die Klient/in auf einer tieferen, umfassenderen und genaueren Ebene lernen kann. Eine klare Beschreibung macht die Erfahrung für den Körper realer und geht über das intellektuelle Verständnis hinaus. So kann der/die Klient/in lernen, aufmerksamer, klarer und ehrlicher zu sein.

Die Inhalte eines Lernprozesses

Ein Lernprozess hat das Ziel, die Wahrnehmung eines Menschen davon zu erweitern, wer er ist und wie er sich in der Realität verhält. Es werde nun verschiedene Inhalte beschrieben, die für das Lernen eine Rolle spielen.

Körperbewusstsein

In der heutigen Zeit sind wir zunehmend auf unser Denken und unseren Intellekt ausgerichtet. Es ist immer weniger nötig, sich zu bewegen, zu gehen und den Körper zu benutzen; die Menschen leben eher „kopfgesteuert“ und weniger als körperliche Wesen. Dieser Trend macht sich weltweit bemerkbar und steigt weiter an. Wenn man vor ein paar tausend Jahren nicht stark, schnell und achtsam war, blieb man auf der Jagd für das Abendessen erfolglos und verhungerte. Heute kann man im Internet stark und schnell sein, man kann der reichste Mensch der Welt werden, ohne auch nur vom Stuhl aufzustehen und das Abendessen wird einem von den besten Köche serviert. Selbst Genuss ist eine geistige Aktivität geworden. Für unseren Kopf ist das normal und annehmbar; wenn unsere Wahrnehmung aber auf den Intellekt beschränkt bleibt, vergessen wir, dass wir sterblich sind und unseren Körper brauchen, um in unserer zeitlichen Wirklichkeit zu leben.

Als Gesellschaft haben wir das Bewusstsein darüber verloren, dass es unser Körper ist, der uns ausmacht und wir vernachlässigen ihn auf unterschiedlichste Art und Weise. Es entstehen gesundheitliche Probleme, wenn Menschen z.B. nicht das essen, was sie brauchen, sich unnatürlich oder zu wenig bewegen oder ihren Körper beurteilen und ihn anders wollen. Ess-Störungen sind ein Ausdruck davon, wo unsere Gesellschaft heute steht; es gab eine Zeit, da konnte man sich solche Problemen nicht leisten. Wenn wir unseren Körper vergessen, bleibt uns nur die intellektuelle Interpretation, um die Wirklichkeit wahrzunehmen. Wir erfahren und beteiligen uns nicht mehr am Leben, sondern schauen einen „Film“ über das Leben. So entstehen Leere und Langeweile.

Die Grinberg Methode will eine Veränderung der Illusion erreichen, man könne einen neuen Körper bekommen, wenn der alte zu funktionieren aufhört; sie will diese illusionäre Haltung in das Bewusstsein von „ich bin mein Körper“ verwandeln. Menschen können lernen, als Körper zu leben. Wenn sie ihre Aufmerksamkeit und Wahrnehmung erhöhen, wissen sie, was sie brauchen, um stark, gesund und jung zu bleiben und das Leben intensiver zu erleben. Über Berührung lehrt der/die Praktiker/in, zu entspannen, den inneren Dialog zu reduzieren und Kontrolle über die Funktionen des Verstands und der Sinne zu bekommen. So entsteht Stille, mehr Konzentration und schließlich wird jede körperliche Erfahrung stärker und somit auch die Intensität der Erfahrung, lebendig zu sein.

Bereit sein, Angst und Schmerz zu erleben

Von dem Moment unserer Geburt bis zu dem Moment unseres Todes nehmen wir unsere Angst und unseren Schmerz wahr und erleben sie, ebenso wie die der Menschen um uns herum. Von unseren Eltern, Lehrern, Freunden und anderen nahe stehenden Menschen lernen wir, auf sie zu reagieren. Meistens lernen wir, diese Empfindungen zu vermeiden oder gegen sie anzugehen, so zu tun, als seien sie nicht da oder jemanden oder etwas dafür zu beschuldigen, dass wir so fühlen. Kulturen und ihre sozialen Strukturen und Gesetze gründen darauf, Angst und Schmerz entweder zu vermeiden oder sie für den Erhalt der Struktur zu nutzen. Nur selten bringt man uns bei, wie wir

etwas Beängstigendes oder Schmerzhaftes in eine Erfahrung verwandeln können, von der wir lernen und die uns stärker macht.

Als Konsequenz daraus entwickeln wir Strukturen in unserem Körper, die die Wahrnehmung von Angst und Schmerz einschränken, obwohl der Körper in der Lage ist, diese Energien zu erleben und zu nutzen. Ein typisches Beispiel für die Reaktion auf Angst und Schmerz ist, alles zu tun, um sie zu vermeiden. Darum trauen wir uns bestimmte Dinge nicht; wir definieren uns auf festgelegte Weise, „so bin ich“, und das erlaubt uns nicht, etwas Anderes oder Neues auszuprobieren.

Angst und Schmerz war ein Teil von allem, was wir je in unserem Leben gemacht haben. Sie sind auch dann ein Teil von uns geblieben, wenn wir versucht haben, sie nicht zu erleben. Das hat zu einem Leben mit wenig Risiken geführt; wir machen etwas nur, wenn wir „wissen“, dass wir es erreichen können und haben nur solche Träume und Erwartungen, die unserer gesellschaftlichen Stellung und unseren Grenzen entsprechen. Wir versuchen anderen zu gefallen, um Kritik und Beurteilung zu vermeiden und geben neue Ideen auf, für die wir kämpfen müssten. Und dabei wiederholen wir uns immer wieder – unsere Vergangenheit wird zu unserer Zukunft, es fehlt der Raum für Neues und der abenteuerliche und aufregende Teil des Lebens nimmt ab oder es gibt ihn gar nicht mehr. Die Spitze von allem ist, dass uns die Anstrengung schwächt, mit der wir Angst und Schmerz die ganze Zeit wegschieben, so dass diese viel länger anhalten und viel schwerer zu überwinden sind.

Die Grinberg Methode lehrt, Angst und Schmerz von einem anderen Standpunkt aus wahrzunehmen. Sie können zu Erfahrungen werden, die uns stärken statt uns zu schwächen. Wir können lernen, die Reaktionen auf alte Angst und vergangenen Schmerz, die in unserem Körper noch lebendig sind, besser zu bemerken und zu verändern. Es ist die Arbeit des Praktikers/der Praktikerin, jemandem beizubringen, wie er diese Energien direkt im Körper erleben und aufnehmen kann, statt gegen sie anzugehen und sich von ihnen abzuspalten. Stoppt man die Reaktion auf Angst und Schmerz, wird ihre Energie zu Lebensenergie und -stärke. Angst und Schmerz aus der heutigen Zeit werden ebenfalls in Kraft verwandelt; sie können unseren Lebenswillen und die Entschlossenheit, unsere Träume, Wünsche und Ziele zu verwirklichen, stärken. Ein wichtiger Teil des Lernprozesses gründet auf dieser Lektion.

Erholung

Ein großer Teil der Menschen leidet an chronischen Schmerzen, Müdigkeit oder Schwäche, einer Störungen körperlicher Funktionen, etwa der Verdauung oder Atmung, oder die Empfindungsfähigkeit in bestimmten Körperbereichen ist gestört. Darüber hinaus gibt es noch die Menschen, die in der Erholungsphase nach einer Krankheit, einem Unfall oder einem anderen Trauma sind. In den meisten Fällen wäre ein schnelle und vollständige Erholung möglich, denn der Körper besitzt die natürliche Fähigkeit zur Selbstheilung.

Oft dauert die Genesung jedoch länger oder ist nicht vollständig, wodurch das Leiden verlängert wird. Der Grund dafür ist, dass die Menschen sich oftmals von dem Schmerz und der Angst, die zu ihrem Zustand gehören, abzuspalten versuchen. Sie schneiden sich von ihrem Symptom oder der Verletzung ab und machen Anstrengung im Körper, um sie nicht zu spüren; damit signalisieren sie ihrem Körper, den Bereich und die Empfindungen dort zu ignorieren und zu vergessen. So verringern sie die Heilkräfte ihres Körpers drastisch.

Nehmen wir das Beispiel einer Person, die ein verletztes und schmerzhaftes Handgelenk hat. Eine verbreitete Reaktion ist es, den Arm und die Schulter anzuspannen, weniger zu atmen, den Bereich weniger zu benutzen und zu bewegen usw., nur um den Schmerz im Handgelenk nicht zu spüren. Lenkt man die Aufmerksamkeit weg von dem Bereich, dauert die Heilung des Handgelenks entweder länger oder geschieht nicht vollständig. Bei einem Trauma ist es so, dass der/die Betroffene die Ereignisse zum Zeitpunkt des Geschehens meist nicht erleben oder an sich heranlassen konnte oder aber alles gemacht hat, um sie abzuspalten. Selbst wenn das Ereignis vorbei ist, lebt der Körper mit ihm weiter und spürt auch weiter die Angst und den Schmerz, die dazugehörten. Die Energie, mit der versucht wurde, das Erlebnis nicht zu spüren – obwohl es ja gar nicht mehr stattfindet – wird noch immer in diese Anstrengung gerichtet.

Abgesehen von den unmittelbaren und unerwünschten Resultaten, wie sie die Beispiele zeigen, entstehen Folgebeschwerden im Körper, die durch die Anstrengung verursacht werden, die Erfahrung der Verletzung oder des Traumas zu vermeiden. Sie können zu Schäden führen und den Zustand eines Menschen wie in einer Abwärtsspirale weiter verschlechtern.

Auch wenn man sich von Angst und Schmerz abschneidet oder mit dem Zustand zu leben lernt, so ist eine Verletzung oder ein Trauma nicht weniger schwächend oder gefährlich für die Gesundheit eines Menschen. Statt mit diesem Zustand intellektuell umzugehen und auf ihn zu reagieren, kann man lernen, die Aufmerksamkeit zu sammeln und die Erfahrung im Körper zu erlauben – dann kann Heilung stattfinden.

In einem Erholungsprozess arbeitet der/die Praktiker/in so, dass der natürliche Heilungsprozess so gut wie möglich in Gang kommen kann. Er/sie fügt dem Zustand weder etwas hinzu noch nimmt er ihm etwas, er/sie heilt ihn auch nicht, bringt ihn nicht in Ordnung oder korrigiert ihn; er/sie schafft die besten Voraussetzungen, damit der Körper seine natürliche Arbeit machen kann. Der/die Klient/in lernt, die Aufmerksamkeit auf die Beschwerden zu richten, keine unnötige Anstrengung zu machen, sich zu entspannen, sich zu konzentrieren und still zu werden; er/sie erlaubt, Angst und Schmerz zu erleben, damit sie als Energie für den Heilungs- und Erholungsprozess genutzt werden können.

Die Diskrepanz zwischen Grundpotential und aktuellem Potential

Wir werden mit einer Reihe von Qualitäten geboren, die unser Grundpotential ausmachen. Im Laufe unseres Lebens entwickeln sich manche dieser Qualitäten, andere werden unterdrückt, beurteilt oder reduziert, wieder andere bleiben unzugänglich, weil wir sie nicht bemerken. Daraus entsteht das, was wir aktuelles Potential nennen. Nur selten ist es die Verwirklichung des Grundpotentials; gewöhnlich hat man uns beigebracht, allgemein anerkannte kulturelle Ziele anzustreben, soziale Erwartungen zu erfüllen bzw. einige besonders wertzuschätzen. Wir schaffen ein Bild von uns und diesen Qualitäten, aber dieses „Image“ ist ungenau und falsch. Unsere Wahrnehmung ist eingeschränkt, was die Möglichkeiten in unserem Leben reduziert. Ein intelligenter Mensch z.B. kann wegen dem, was man ihm in der Schule gesagt hat, von sich denken, er sei dumm und unfähig.

Die Grinberg Methode konzentriert sich auf das Potential eines Menschen und die Diskrepanz zu dem verwirklichten Potential. Diese Kluft gibt es im Denken, Fühlen, Handeln und Erleben. Für viele besteht ein großer Unterschied, der unmöglich zu überwinden scheint; die Aussicht, der Mensch zu werden, der sie hätten sein können, ist unwirklich, vage und nicht mehr umsetzbar. Statt ihr Potential zu verwirklichen, bleiben sie in ihre Köpfe eingeschlossen und führen lange

Selbstgespräche darüber, wer sie sind und warum sie sind, wer sie sind; sie achten kaum darauf, dass um sie herum das Leben mit seinen Möglichkeiten existiert. Menschen gehen schlafend durch ihr Leben und begreifen nicht, dass sie sich nach Erfüllung sehnen; sie sind deshalb nicht in der Lage zu entdecken, wer oder was sie potentiell sein könnten.

Die Diskrepanz zwischen dem Grundpotential und dem aktuellen Potential ist individuell; du kannst in den Augen der Gesellschaft erfolgreich, aber trotzdem unzufrieden sein. Der/die Praktiker/in lehrt einem Menschen, sein Potential zu verwirklichen und zu dem zu werden, der er ganz persönlich und von seiner Natur her ist.

Willenskraft

Wenn wir etwas wollen, dann ist das der Ausdruck unserer Aufmerksamkeit und Energie, die wir in unser Leben einbringen. Es ist ein Akt, der das ganze „Ich“ einbezieht und er ist eine Reflektion unseres Grundpotentials. Um dieses Potential zu verwirklichen, müssen wir klar und konzentriert sein und die Angst und den Schmerz erleben, die unweigerlich auftauchen, wenn wir uns einer Sache ganz hingeben. Andernfalls erreichen wir nur in unserem Kopf etwas, aber es fehlen Leidenschaft und Kraft, die sich auf die Realität auswirken.

Es ist ein weit verbreiteter Glaube, dass die Umstände unsere Möglichkeiten bestimmen. Menschen sehen sich oft als Opfer einer Situation und merken nicht, dass sie sie mit ihrem Willen auch verwandeln können; sie reagieren gewohnheitsmäßig, statt zu wählen, wer und wie sie sein wollen und was sie erreichen möchten. Oft ist es so, dass Leute über etwas reden, nachdenken und sich etwas vorstellen, wenn sie etwas wollen, aber nur selten handeln, um es zu bekommen. Oder sie sind so sehr damit beschäftigt, über ihre Wünsche nachzudenken, dass sie sich gar nicht fragen, wie sie sie erfüllen können. Andere wiederum zweifeln an ihrem Willen oder wissen nicht, wo sie ihn „finden“ können.

Es macht Angst, etwas zu wollen oder sich einen Traum erfüllen zu wollen, denn es besteht die schmerzhafteste Möglichkeit des Scheiterns. Frühere Verluste und Fehlschläge kommen hinzu, auch sie beeinflussen, wie wir uns sehen – das Selbstbild basiert auf vergangenen Ereignissen und Erfahrungen und nicht darauf, welcher Mensch wir heute sein könnten.

Die Grinberg Methode lehrt, sich ganz hinter den eigenen Willen zu stellen; nicht nur etwas vom Kopf zu wollen, sondern mit dem ganzen Körper, so dass das Herz, die Gedanken, die natürlichen Begabungen und die Bedürfnisse alle in dieselbe Richtung fließen. Klient/innen lernen die Disziplin, aufmerksam zu sein und üben sie in ihrem Leben, um zu bemerken, wann sie automatisch reagieren statt zu wählen, was sie wollen. Sie lernen, wie sie die Auswirkungen der Vergangenheit auf ihre Selbstwahrnehmung verringern können und wie sie mit der Angst und dem Schmerz umgehen können, die dazugehören. Die Grinberg Methode will Menschen beibringen, wie kraftvoll sie sind, wenn sie etwas wollen; es macht sie stark, kompetent, selbstbewusst und sie können ihre Träume verwirklichen.

Von der Vergangenheit frei sein

Es ist offensichtlich, dass Menschen ihre Geschichte wiederholen und sie nicht stoppen können; sie können mit ihren Verhaltensweisen oder Stimmungen, die immer wieder auftreten, nicht aufhören und wiederkehrende Symptome nicht beenden. Wir haben in der Vergangenheit viele Lektionen gelernt, die wir in die Gegenwart und Zukunft mit hineinragen. Manche haben wir während eines traumatischen Erlebnisses gelernt, andere durch Wiederholung. Wenn wir, als wir jung waren, z.B.

gelernt haben, misstrauisch zu sein, werden wir später im Leben Situationen und Menschen mit demselben Misstrauen begegnen. Unser Blick auf das „jetzige“ Geschehen durch die Linse der Vergangenheit lässt uns die Gegenwart nicht klar wahrnehmen. Alte Angst und alter Schmerz aus einem Trauma oder durch wiederholte Ereignisse können im Körper gespeichert werden und immer wenn etwas passiert, das uns Angst macht oder schmerzt, werden sie wieder wach; wir erleben sie so, als würde die Vergangenheit sich wieder ereignen. Je mehr Zeit vergeht und je öfter wir die Vergangenheit wiedererstehen lassen, desto stärker hält sie unseren Willen und unsere Aufmerksamkeit in ihrem Griff. Das führt dazu, dass viele Menschen mit dem Empfinden leben, dass sich nichts verändert und sich auch nie etwas ändern wird; sie sind Gefangene, die aus ihrer Zelle nicht ausbrechen können.

Als Produkt alter Überzeugungen wiederholen wir uns automatisch ohne nachzudenken und bemerken nicht, was die aktuelle Situation erfordert. Wir versuchen immer weiter die Versprechen zu erfüllen, die wir uns vor vielen Jahren gegeben haben, wie ein Kind, das sich schwört, nie wieder zu weinen oder zu lieben. Wir verlieren die Freude, wenn wir in der Vergangenheit leben und das Leben wird zu einer langweiligen grauen Gewohnheit ohne besondere Intensität – statt dass wir das Leben mit leuchtenden Augen betrachten und mit all unserer Aufmerksamkeit erleben. Wenn wir den Einfluss der Vergangenheit verringern, werden unbekannte Erfahrungen, neue Möglichkeiten, Lösungen und eine neue Zukunft zugänglich. Wenn wir die Realität des jetzigen Moments wahrnehmen und leben, bekommen wir das Gefühl von wirklicher Freiheit.

Ziel der Grinberg Methode ist es, dass Menschen lernen ihre Aufmerksamkeit von der Vergangenheit auf die Gegenwart zu richten, um Neues lernen zu können. In einem Prozess wird dem Klienten/der Klientin deutlich, wie er/sie automatisch das wird, was er/sie in der Geschichte gelernt hat, wie er/sie es im Körper festhält und wie er/sie es stoppen kann. Er/sie lernt also, flexibel zu sein und sich der Wirklichkeit anzupassen, statt automatisch auf Situationen und Ereignisse zu reagieren als wären es die längst vergangenen. Letzten Endes lernt er/sie, frei zu sein und eine Zukunft zu gestalten, die dem persönlichen Willen und Potential entspricht.

Das Selbstbild

Die Fähigkeit zur Selbstbeobachtung, von Fehlern zu lernen und sie nicht zu wiederholen, ist grundsätzlich durch Aufmerksamkeit möglich. Dieser Mechanismus wird jedoch häufig verzerrt und die Menschen sind dann eher mit sich beschäftigt, denken über sich nach, sie verstehen, beurteilen und erklären sich. Wenn ich im Kopf damit beschäftigt bin, wie ich aussehe, wie ich im Vergleich mit anderen abschneide, was die anderen über mich sagen oder denken, wenn ich mir fortwährend Noten gebe, meinen Körper und meine Erfolge beurteile, an alten Überzeugungen über mich festhalte und mir ständig selbst sage, was ich tun soll, dann bin ich besessen von meinem Selbstbild.

Das Selbstbild kann ein Positives oder Negatives sein – meistens bewegen sich die Menschen zwischen beiden: Eines, in dem sie sich wertlos finden, das andere, in dem sie selbstgerecht sind und über allen anderen stehen. Manche Menschen verbringen ihr ganzes Leben damit, nur auf verschiedene Aspekte ihres Selbstbildes zu achten. Sie führen Selbstgespräche über ihr Selbstbild, kreieren bestimmte Gefühle, stellen sich vor, wie anders alles sein könnte, hassen die anderen und sind neidisch auf sie. Selbst wenn sie etwas Gutes für jemanden tun, dann nur, um sich selbst gut zu fühlen. Diese Art der Selbst-Beschäftigung führt zu einer privaten abgekapselten Wirklichkeit, in der man von Spiegeln umgeben ist und sich eine äußerst begrenzte Existenz schafft. Die meisten

Menschen bemerken nicht, dass sie ihre Aufmerksamkeit auf ihr Selbstbild richten und wenn sie es merken, ist es fast unmöglich für sie, es zu lassen: Sie sind von sich selbst hypnotisiert.

Eines der wichtigsten Ziele der Grinberg Methode ist es, Menschen darin zu unterrichten, ihre Aufmerksamkeit auf den Körper zu richten; das Leben wird dann wirklich und die Macht dieser Besessenheit lässt nach. Klient/innen lernen ihre Aufmerksamkeit und Wahrnehmung nach Außen zu richten, um etwas Wertvolles in der Welt zu suchen und nicht in sich selbst; sie lernen, ohne Zögern und Selbstzweifeln zu handeln und dem Leben das zu geben, was sie ganz natürlich geben können.

Die Aufmerksamkeit nach Außen richten – Innenwelt und Wirklichkeit

Für viele Menschen ist es eine relativ normale und alltägliche Beschäftigung, ihre Aufmerksamkeit nach Innen zu richten, also an einen persönlichen und privaten Ort, von dem sie meinen, niemand könne ihn sehen. Die „Innenwelt“ schafft eine eigene Version von der Realität, sie richtet die Aufmerksamkeit nur auf bestimmte Inhalte und Aspekte von Menschen, Situationen und Ereignissen. So entstehen zwei parallele Realitäten: Das, was ist und das, was zu sein scheint und sich aus den Interpretationen der Innenwelt ergibt. Die Innenwelt scheint oft wirklicher als die Realität. Begibt sich z.B. jemand in eine Situation, zu der er bereits Vorstellungen, Meinungen und Überzeugungen hat, dann ist er mehr mit diesen beschäftigt als darauf zu achten, was tatsächlich passiert.

Menschen entscheiden sich, ihre Aufmerksamkeit nach Innen zu richten, weil sie sich so sicherer in ihrem Leben fühlen und den Eindruck haben, nichts könne sie erreichen. Sie können Ereignisse und Gefühle neu ordnen, Verletzung und Schmerz vermeiden, andere beschuldigen oder in dem Gefühl verharren, schuldig zu sein und sich zu schämen.

Ein Lernprozess der Grinberg Methode zielt darauf ab, die Aufmerksamkeit des Klienten/der Klientin durch mehr Körperwahrnehmung aus der Innenwelt herauszuholen – ein Körper zu werden, die Selbstgespräche zu beenden und Stille zu schaffen. So kann ein Mensch wirklich aufmerksam sein und die Realität wahrnehmen. Ist die Aufmerksamkeit hoch, dann ist sie auch mehr nach Außen gerichtet und das Erleben ist intensiver und befriedigender. Das Empfinden von Gesundheit, Energie, Wohlbefinden und dem natürlichen Glücksgefühl, am Leben zu sein, stellen sich ein.

Kreativität

Die Grinberg Methode definiert Kreativität als die Fähigkeit, etwas zu sein und zu machen, was über die gewöhnliche Beschränkung der eigenen Aufmerksamkeit und Fähigkeit hinausgeht. Kreativität ist der Akt, Grenzen zu durchbrechen, die in der Vergangenheit errichtet wurden und neue Erfahrungen und Ergebnisse zu schaffen.

Menschen, deren Aufmerksamkeit in der Innenwelt gefangen ist, die mit ihrem Selbstbild beschäftigt sind und an früher erlernten Gewohnheiten festhalten, sind kaum in der Lage, kreativ zu werden. Statt nach neuen Lösungen zu suchen, wiederholen sie immer wieder das, was zuvor schon nicht funktioniert hat, reagieren mit denselben Automatismen und geraten immer wieder in die gleichen Kreisläufe; sie sorgen aktiv dafür, dass sich ihre Geschichte wiederholt.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den Körper richten, entdecken wir den Ursprung der Kreativität. Der Körper kann sich verändern, neue Konzepte lernen, neue und bislang unentdeckte

Lösungen und Ideen finden und einen freien vollen Ausdruck bekommen, den er zuvor noch nie hatte. Auf diese kreative Weise kannst du z.B. als Praktiker/in dein Gewerbe führen und dich neuen Plänen, Situationen und Anforderungen anpassen.

Die Grinberg Methode lehrt, alte Gewohnheiten zu stoppen und zu beenden, in denen nur wenig Aufmerksamkeit steckt und Kreativität durch den Körper auszudrücken, den Selbsta Ausdruck zu bereichern und neue Wege, Ideen, Richtungen, Antworten und Lösungen zu finden.

Persönliche Verantwortung – Das Stoppen

Viel Leiden entsteht durch das, was die Menschen sich selbst antun. Der übliche Blick ist aber, dass wir Opfer unserer Vergangenheit, der Umstände und der Umwelt sind und wir nichts wirklich stoppen und verändern könnten. Statt Angst und Schmerz – die Essenz aller Erfahrung – zu erleben, reagieren wir meist blind und ohne Aufmerksamkeit für sie und machen etwas oder jemanden für das verantwortlich, was gerade passiert.

Statt die Vergangenheit zu wiederholen und Opfer der Gegenwart zu werden, können wir unsere Aufmerksamkeit für das, was wir sind und wie wir reagieren, erhöhen und übernehmen so die Verantwortung für unser Leben. Hat jemand in einer bestimmten Situation Angst, reagiert er z.B. damit, weniger zu atmen, das Zwerchfell und die Schultern zusammenzuziehen, die Knie durchzudrücken, sich Sorgen zu machen und zu urteilen, die Situation zu hassen und lieber verschwinden zu wollen: Er wird eine andere Person. Wenn er lernt, auf all das aufmerksam zu sein, es zielgerichtet zu verstärken und er diesen automatischen Zustand dann stoppt, so wird beim nächsten Mal in der gleichen Situation eine neue Möglichkeit auftauchen. Die Person kann gegen diese Reaktion angehen, die Schultern und das Zwerchfell entspannen, die Knie nicht durchdrücken, anders atmen und aufhören zu beurteilen und zu beschuldigen. Das bedeutet Verantwortung dafür zu übernehmen, wie ich mich in einer bestimmten Situation verhalte, so dass die Chance auf etwas Neues entsteht.

Die Grinberg Methode lehrt, in allen Momenten Verantwortung zu übernehmen. Du kannst lernen, die Aufmerksamkeit auf den Körper zu erhöhen und das automatische Verhalten in dieser Situation zu erkennen – die Haltung deines Körpers, Spannung, die sich aufbaut, die Art zu atmen, zu denken und emotional zu reagieren – und du kannst die Verantwortung übernehmen und dich entscheiden, zu stoppen.

Aufmerksamkeit und Lernen als eine Disziplin

Die Grinberg Methode sieht die Möglichkeit des Menschen, „im Leben“ zu leben, statt isoliert in einer persönlichen Realität, weil er die Fähigkeit hat, aufmerksam zu sein, zu interagieren und Teil des Lebens zu sein. Dafür ist es nötig, keinen auf Vergangenem begründeten festen Standpunkt zu haben und nicht an Annahmen, Überzeugungen und Interpretationen von der Welt und uns selbst festzuhalten.

Lässt die Macht der Innenwelt und die Intensität unserer Interpretation von der Realität nach, kommen wir dem näher, was wir eigentlich sind. Nur mit einem kontinuierlichen Training bekommen wir die nötige Disziplin, um unsere Wahrnehmung zu erweitern und einen tieferen, umfassenderen Blick auf die Realität und unser Erleben zu erhalten. Um aufmerksam zu bleiben, brauchen wir einen konstanten Anstoß und eine Struktur, damit wir nicht an einem Standpunkt hängenbleiben, in unserem Kopf gefangen sind, in der persönlichen Realität leben und vergessen, dass wir das Leben mit dem Körper erfahren können.

Mit dem Training unserer Disziplin fällt es leichter, Angst in Stärke zu verwandeln und mehr Lebenskraft und einen entschlossenen Willen zu bekommen. Als ständige Erinnerung dient, dass das Leben ein zeitlich begrenztes Geschenk ist; es ist kurz und kann jederzeit enden. Ziel des Trainings ist es, uns in Schwung zu bringen, unverstellte und neugierige Aufmerksamkeit zu behalten und einen Standpunkt zu haben, von dem wir immer weiterlernen können. Unsere Haltung als lernender Mensch hält uns davon ab, uns bequem hinzusetzen und einzuschlafen. Sie verlangt von uns, systematisch die Grenzen unserer gewohnten Haltung zu überwinden. Wir sind nur ein kurzlebiger Abenteurer in dieser Wirklichkeit; deshalb können wir es genießen und am Leben teilnehmen statt Zuschauer zu bleiben.

Das Leben lieben – jung, gesund und interessiert bleiben

Wenige Menschen lieben ihr Leben und genießen es. Viele sind verbittert, frustriert oder einfach träge und sie tun nur so, als würden sie leben. In manchen Momenten äußern sie sogar – leise für sich oder gegenüber anderen – den Wunsch zu sterben, voller Selbsthass und Abneigung gegen alles Lebende. Das Leben zu lieben bedeutet, es – immer – zu bejahen, weil es kostbar und kurz ist; und es bedeutet, lieber ein Leben mit Spannung und Intensität zu wollen. Es ist als sei man verliebt, aber leider haben die meisten Menschen vergessen, wie sich das anfühlt. Der Schmerz der Vergangenheit reicht weiter in die Gegenwart und Zukunft, Scham, Schuld, Beschuldigungen, Wut usw. bleiben hartnäckig spürbar und das Selbstbild nimmt den verschiedenen Erfahrungen ihre Farben und Schönheit.

Weil unser Intellekt unterschiedliche Erfahrungen auf dieselbe Weise interpretiert, gleichen sie sich einander an und verlieren ihre Einzigartigkeit. Alt zu werden bedeutet, in bestehenden Gewohnheiten festgelegt zu sein, denselben Überzeugungen zu glauben, dieselben Gedanken zu denken, auf dieselbe Art zu handeln und langsam die Aufmerksamkeit für die Umwelt zu verlieren, weil alles sehr automatisiert geschieht. Vergleicht man verliebte Menschen am Anfang ihrer Beziehung und zehn Jahre später, sieht man oft, dass die täglichen Gewohnheiten über die Jahre die Magie getötet haben; sie sind zu zwei Fremden geworden, die immer wieder dasselbe Spiel spielen, ohne je wirklich präsent zu sein. Endlose Wiederholungen machen uns alt und der Verlust der Aufmerksamkeit und Energie, die wir für das Vermeiden von Angst und Schmerz aufwenden, kann das Leben zu einer kleinen langweiligen Existenz reduzieren, die wir grundsätzlich beenden wollen.

Jung zu bleiben bedeutet, die Disziplin zu haben, Gewohnheiten zu stoppen, Kontrolle über unsere Aufmerksamkeit zu haben, ständig an unserem Impuls für mehr Neugier zu arbeiten, Mut zu haben, über Angst und Schmerz zu lernen und körperlich zu sein. Wir sammeln Lebensjahre, müssen sie aber nicht als eine Last anhäufen. Wir können Erfahrungen und Erinnerungen sammeln, müssen aber nicht in ihnen weiterleben. Die Realität zu lieben heißt, in der Wirklichkeit sein zu wollen, sie zu sehen, anzufassen, zu spüren. Sie ist lebendig, verändert sich und ist in jedem Moment anders. Wenn wir der Realität treu bleiben, dann bleiben wir genauso jung, wie sie es ist.

Die Grinberg Methode lehrt die möglichen Wege, im Leben „lebendig“ zu bleiben und zu genießen, was es mit sich bringt. Sie lehrt, wie wir ein Körper sein und die Freude darüber erleben können. Sie richtet sich auf Qualitäten wie Neugier, Interesse, Abenteuerlust, die Bereitschaft, Neues zu lernen und mit dem ganzen Körper Teil des Ganzen zu sein.

Ethik- und Verhaltenskodex der Praktiker der Grinberg Methode®

Übersetzt aus dem Englischen

*Aus Gründen der Übersichtlichkeit wird in diesem Dokument nur die männliche Form benutzt;
selbstverständlich beziehen sich alle Artikel auf beide Geschlechter.*

Einleitung

Der Ethik- und Verhaltenskodex der Praktiker der Grinberg Methode® gründet sich unmittelbar in der Theorie und Praxis der Grinberg Methode. Natürlich umfasst er auch Elemente, die bei anderen Methoden oder Praktiken Anwendung finden, da sie moralische Standards sind, die jeder Dienstleistende einhalten sollte. Diese Elemente erscheinen jedoch in den Richtlinien der Grinberg Methode aus Gründen, die über moralische Erwägungen hinausgehen: Praktiker können nur professionell arbeiten, wenn sie alle hier aufgeführten ethischen Grundsätze annehmen und in ihrer täglichen Arbeit anwenden. Dies nicht zu tun ist ein Scheitern an der Umsetzung der zugrunde liegenden Prinzipien und Ideen der Grinberg Methode, sowie der Disziplin, auf der der Beruf des Praktikers basiert.

Um diese Grundannahme zu verdeutlichen, steht unter jeder der unten aufgeführten Richtlinien für die Praktiker eine kurze Beschreibung des ihr zugrunde liegenden ethischen Prinzips in blauer Kursivschrift. Die meisten Punkte stimmen mit mehreren Prinzipien überein; genannt wird jeweils das, welches am engsten mit dem betreffenden Punkt verknüpft ist.

Zum Hintergrund: Die Grinberg Methode hat keinerlei politische oder religiöse Ausrichtung, daher kann jeder Klient sein, unabhängig von seinem Bildungsstand, kulturellen Hintergrund oder Alter. Die Natur eines Lernprozesses verlangt jedoch, dass man in der Lage ist– und den Wunsch hat – zu lernen.

Die Rolle des Praktikers

Die Grinberg Methode ist eine Disziplin, die Aufmerksamkeit lehrt. Sie erfordert vom Praktiker, dass er seine Aufmerksamkeit auf sein Umfeld richtet, nicht auf sich selbst. Da die Grinberg Methode eine Lehrmethode ist, sind die folgenden beiden Kernaspekte nötig, um die Rolle eines Praktikers auszufüllen:

- Der Praktiker sollte andere nur lehren, was er auch selbst vorlebt, indem er selbst lernt und Verantwortung für sein Leben übernimmt.
- Der Praktiker sollte mit seinem gesamten Handeln und Sein dem Klienten ermöglichen, ihm zu vertrauen. Der Praktiker lehrt durch den Körper und führt den Klienten durch einen Prozess, der Erfahrungen verschiedener Tiefe und Intensität umfasst, durch die letztendlich der gewünschte Effekt im Leben des Klienten erzielt werden soll. Vertrauen ist unbedingt notwendig, damit der Klient gemeinsam mit dem Praktiker diesen anspruchsvollen Weg gehen kann.

Damit die Praktiker diese Kernaspekte in der Ausübung ihres Berufs umsetzen können, bedarf es einer Berufsethik, die im folgenden Ethik- und Verhaltenskodex definiert ist.

Die Berufsethik im Einzelnen

- 1. Zum Prozess**
- 2. In Bezug auf das berufliche Umfeld**
- 3. Über den Praktiker**

1. Zum Prozess

- 1.1 Der Praktiker sollte nur innerhalb des definierten Rahmens seines Berufsbildes tätig sein und nicht mit Klienten arbeiten, die lebensbedrohliche gesundheitliche Beschwerden haben oder aus irgendeinem Grund nicht in der Lage sind, zu lernen.
(Die Grinberg Methode geht davon aus, dass Menschen grundsätzlich lernfähig sind, und sieht Lernen als Voraussetzung dafür, dass der Einzelne die von ihm gewünschte Veränderung erreichen kann.)
- 1.2 Der Praktiker vermeidet es, mit Menschen zu arbeiten, die untereinander oder mit ihm eine enge Verbindung haben. Wenn sich ein persönliches Interesse entwickelt, stellt der Praktiker die Zusammenarbeit ein und kann den Klienten zur Weiterführung des Prozesses an einen Kollegen verweisen.
(Ein erfolgreicher Prozess erfordert detachment /Ungebundenheit. Im Prozess können persönliche und intime Themen berührt werden. Detachment ist die Fähigkeit des Praktikers, auf den Klienten konzentriert zu bleiben und sich nicht mitreißen zu lassen, egal wie berührt er sein mag.)
- 1.3 Der Praktiker kann im Voraus keine festen Zusagen darüber treffen, wie lange ein Prozess dauert und wann die Ziele des Klienten erreicht sind. Er kann keine vorher festgelegten Ergebnisse zusichern und kein Heilungsversprechen geben.
(Der Prozess ist individuell, ohne Rezepte oder Regeln zur "Behandlung" bestimmter Beschwerden, daher kann das Ergebnis weder genau vorhergesagt, noch exakt auf einen festen Zeitrahmen zugeschnitten werden.)
- 1.4 Der Praktiker beginnt einen Prozess nur dann, und setzt ihn nur fort, solange ein für Praktiker und Klient klar ersichtlicher Nutzen im Leben des Klienten gegeben ist und eine Entwicklung in Richtung der Ziele des Klienten besteht. Wenn der Praktiker bemerkt, dass der Klient die Fähigkeiten oder Fertigkeiten eines weiter fortgeschrittenen Praktikers benötigt, ermuntert er den Klienten, mit einem erfahreneren Kollegen zu arbeiten.
(Unser Verhalten als Praktiker ist Ausdruck dessen, was wir insgesamt als Menschen sind. Wenn finanzielles Gewinnstreben oder der Wunsch, den eigenen Stolz zu wahren, die Entscheidungen des Praktikers maßgeblich beeinflussen, vermindert das die Qualität seiner Arbeit.)
- 1.5 Der Praktiker bewahrt Stillschweigen über die Identität des Klienten und behandelt alle weiteren persönlichen Informationen über den Klienten oder Dritte, die er im Laufe des Prozesses erhält, vertraulich. Diese Verpflichtung ist zeitlich unbegrenzt und wird auch nach Ende des Prozesses eingehalten. Der Praktiker darf Informationen aus der Akte des Klienten, durch die die Identität des Klienten erkennbar ist, nur mit dessen Einverständnis weitergeben.
(Grundlegende Themen im Leben eines Menschen können nur angesprochen und bearbeitet werden, wenn der Klient vollständig darauf vertrauen kann, dass der Praktiker seiner Schweigepflicht nachkommt.)
- 1.6 Der Praktiker ist verpflichtet, sich den in seinem Land geltenden Gesetzen entsprechend zu

verhalten, wenn ein Klient ihn auf Informationen aufmerksam macht, die sich auf eine bestehende oder unmittelbar drohende Gefahr für andere beziehen.

(Ein Prozess der Grinberg Methode zielt insgesamt darauf ab, dass Menschen mehr persönliche Freiheit gewinnen, egal in welcher Weise sie persönlich in ihrer Freiheit eingeschränkt sind. Die persönliche Freiheit eines Menschen kann nicht darauf basieren, einem anderen Freiheit zu nehmen; weder der Person, die in Gefahr ist oder sein könnte, noch dem Praktiker.)

- 1.7 Der Praktiker respektiert den Klienten als eigenständiges Individuum und achtet jeden Ausdruck des freien Willens des Klienten.
(Die Grinberg Methode geht davon aus, dass Menschen sich in ihrem Potential voneinander unterscheiden, und schreibt keinen speziellen Lebensstil und keine Lebensweise vor. Die Methodik basiert darauf, Prozesse durchzuführen, die individuell auf den Einzelnen zugeschnitten sind.)
- 1.8 Der Praktiker hat eine klare, eindeutig lehrende Einstellung und ebensolche Ziele; er beutet den Klienten in keiner Weise aus – weder sexuell, noch emotional oder finanziell, noch durch Beeinflussung in Richtung religiöser Überzeugungen oder Ideologien, noch dadurch, dass er den Klienten in Aktivitäten einbezieht, die ihm nicht in seinem Prozess nutzen.
(Um den Prozess leiten und selbst in seinem Lernen ein Vorbild sein zu können, muss der Praktiker eine starke Persönlichkeit sein. Er sollte aber die damit verbundene Macht nicht missbrauchen, indem er sie anderen aufdrängt.)
- 1.9 Der Praktiker stellt sicher, dass seine Sprache für den Klienten verständlich ist und er alle Fachausdrücke erklärt.
(Der Praktiker befindet sich nicht in einer Position der Überlegenheit gegenüber dem Klienten. Der Erfolg des Prozesses hängt von der partnerschaftlichen Zusammenarbeit zwischen Klient und Praktiker ab.)
- 1.10 Die Intensität und Stärke der Berührung, durch die der Praktiker lehrt, sollten so abgestimmt sein, dass sie zum Klienten passen, dem Ziel des Prozesses dienen, die Aussagen des Klienten berücksichtigen und immer seine Würde und Intimität achten.
(Vertrauen ist wesentlich für einen erfolgreichen Prozess. Es entsteht nicht nur dadurch, dass der Klient versteht, sondern auch durch die Erfahrungen, die er macht.)

2. In Bezug auf das berufliche Umfeld

- 2.1 Der Praktiker ist als Selbständiger tätig und ist als solcher kein Repräsentant irgendeiner der Organisationen der Grinberg Methode. Jede Vorstellung seiner Arbeit sollte vollständig über seine berufliche Ausbildung informieren.
(Ziel der Methodik ist es, Menschen zu lehren, sich selbst näher zu kommen und sich damit wohl zu fühlen. Durch eine klare, souveräne Darstellung seiner Ausbildung, seines Wissens und seiner Erfahrung in bezug auf die Grinberg Methode wird der Praktiker selbst zum Beispiel für die praktische Umsetzung dieser Absicht.)
- 2.2 Der Praktiker sollte beruflich stets unabhängig bleiben, in welcher rechtlichen Struktur auch immer er arbeitet.
(Der Praktiker soll die Disziplin seiner beruflichen Entwicklung aufrechterhalten und den Prozesszielen des Klienten bestmöglich dienen. Daher muss er frei sein von äußerem Druck oder Einfluss und sollte sich nicht an die beruflichen Anforderungen anderer anpassen müssen.)

- 2.3 Die Beziehungen des Praktikers zu seinen Kollegen, zu den verschiedenen Organisationen der Grinberg Methode und zu anderen Menschen in seinem beruflichen Umfeld können nur existieren, wenn sie auf persönlicher Verantwortung basieren.
(Ein unabhängiger Mensch zu sein und Wohlbefinden zu lernen bedeutet, dass man selbst die Verantwortung für sein Leben behält, d. h. sich nicht als Opfer von Ereignissen und Umständen in Vergangenheit und Gegenwart wahrnimmt.)
- 2.4 Das Verhalten des Praktikers sollte immer von Integrität geprägt sein. Er verbreitet keine unbegründeten Behauptungen, respektlosen Aussagen, Wertungen oder Gerüchte; insbesondere vermeidet er Handlungen, die das Ansehen des Berufs beschädigen könnten.
(Erfolgreich diese Disziplin zu praktizieren, bei der es um Aufmerksamkeit geht, bedeutet unter anderem, dass man kontinuierlich daran arbeitet, seine Aufmerksamkeit zu erweitern und in seinen Absichten und seinem Willen fokussiert zu bleiben.)
- 2.5 Der Praktiker vermischt oder kombiniert keine Techniken anderen Ursprungs mit seiner Arbeit nach der Grinberg Methode.
(Die Grinberg Methode bietet einen umfassenden Ansatz für individuelle Prozesse, der auch Strategie, persönliche Einstellung, Anpassung an bisherige Ergebnisse, Techniken etc. einschließt. Eine Einbeziehung anderer Konzepte würde den Praktiker daran hindern, den Prozess erfolgreich zu verfolgen und abzuschließen und könnte Ziel und Ergebnisse der Arbeit in unbekannter Richtung beeinflussen.)
- 2.6 Der Praktiker sorgt für eine angenehme Arbeitsumgebung, indem er seine Räumlichkeiten und sein Äußeres so pflegt, dass sie ein bestmögliches Arbeiten erlauben.
(Die Grinberg Methode als Lerndisziplin erfordert einen Raum, in dem jedwede Art von Erfahrung und Ausdruck stattfinden kann. Um das zu erreichen, sollten die Persönlichkeit und der Geschmack des Praktikers den Klienten nicht beeinflussen oder begrenzen.)
- 3. Über den Praktiker**
- 3.1 Der Praktiker kümmert sich um seine Gesundheit und sorgt allgemein dafür, dass es ihm gut geht.
(Um Wohlbefinden – ein Hauptziel jedes Prozesses in der Grinberg Methode – zu lehren, muss der Praktiker seine Wahrnehmungsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Klarheit in vollem Umfang einsetzen können; er muss in der Lage sein, die Qualitäten und die Kraft seines Körpers uneingeschränkt zu nutzen.)
- 3.2 Zwischen Berufs- und Privatleben des Praktikers kann es keinen Unterschied darin geben, wie sich seine Absichten, sein Wille und seine Disziplin äußern.
(Die Grinberg Methode nimmt Menschen als Ganzes wahr; als die Summe von allem, was sie sind, tun und leben. Da sie eine Lebenseinstellung ist, sollte sich die erfolgreiche Ausübung der Methode in allen Lebensbereichen zeigen und auf das Handeln des Praktikers auswirken.)
- 3.3 Der Praktiker lernt und entwickelt sich ständig weiter, um sein Wissen, seine Fertigkeiten und Fähigkeiten auszubauen und zu verbessern.
(Die Grinberg Methode will Menschen dabei unterstützen, ihre Möglichkeiten und Fähigkeiten voll zu entfalten. Als Praktiker muss man immer selbst ein Beispiel hierfür sein und kann daher zu keinem Zeitpunkt sagen, man sei „angekommen“ und habe nichts mehr zu lernen.)

- 3.4 Der Praktiker muss sich entscheiden, die Haltung eines ständig lernbereiten Schülers anzunehmen.
(Bei einer Lehrmethode, in der es um Entwicklung und Veränderung geht, hindert nichts so sehr am Lernen, wie sich selbst wichtig zu nehmen und rechthaberisch zu sein.)
- 3.5 Der Praktiker kann nicht mit einem Klienten arbeiten, dem gegenüber er Zurückhaltung empfindet.
(Persönliches Wachstum und Entwicklung erfordern, dass man die eigenen Grenzen erfährt und überschreitet. Das geht nur, wenn sowohl Praktiker als auch Klient sich zu jedem Zeitpunkt voll in den Prozess einbringen.)
- 3.6 Die Berufsethik sollte ständig in der Aufmerksamkeit des Praktikers sein und sein Handeln leiten.
(Als Menschen, die diese Disziplin der Aufmerksamkeit ausüben, können Praktiker keine Gläubigen oder Gefolgsleute sein. Um Verantwortung für ihr Verhalten zu übernehmen, müssen sie aufmerksam sein, denken, entscheiden und die Prinzipien, die hinter ihren Handlungen stehen, verkörpern.)

Ursprünglich angenommen im Mai 1996, aktualisiert im März 2011

Schlussbemerkung

Wenn dich diese Themen angesprochen haben, wenn es dich reizt, diese Inhalte zu unterrichten, wenn du denkst und spürst, dass du dein Potential erfüllen könntest, wenn du diesen Beruf lernst und ihn ausübst und wenn du den echten Wunsch verspürst, Menschen die Möglichkeit zu geben, wie sie lernen können sie selbst zu werden, dann könnte dieser Beruf etwas für dich sein.

Eine Anmerkung zum Schluss: Wir haben uns bemüht, so gut wie möglich zu beschreiben, was die Grinberg Methode ausmacht – und dennoch wissen wir, dass etwas fehlt. Wenn du die Bedeutung dieser Themen und Inhalte wirklich entdecken und erfahren und einen wirklichen Eindruck davon bekommen willst, was das Training bietet, dann geht das nur durch den Körper. Verschiedene Möglichkeiten stehen dir offen, wenn du neugierig geworden bist. Du kannst eine Einzelsitzung bei einem Praktiker/einer Praktikerin nehmen, an einem Workshop, Kurs oder an einem Gruppenangebot teilnehmen oder eine der Einführungsveranstaltungen besuchen.

Weiter Informationen über die Grinberg Methode findest du auf der offiziellen Webseite unter www.GrinbergMethod.com. Dort erfährst du, wie du Kontakt zu den Berufsverbänden für Lehrer/innen, Trainer/innen und Praktiker/innen in den jeweiligen Ländern aufnehmen kannst, um dich nach einem Praktiker/einer Praktikerin und nach Veranstaltungen der Grinberg Methode in deiner Nähe zu erkundigen.