



**DIE SCHULMEDIZIN HILFT NICHT IMMER WEITER.  
WIE WÄR'S MIT EINER ALTERNATIVEN HEILMETHODE?**

## Drei gute Gründe für **DIE GRINBERG METHODE** und drei dagegen

TEXT...NICOLE REESE

### DAS SPRICHT DAFÜR

#### **DIE METHODE: AKTIV**

➕ Zeigt her eure Füße: Ballen, Ferse, Spann und Zehen werden gedrückt, geknetet und genauestens inspiziert – die erste Sitzung beim Grinberg-Praktiker beginnt mit einer gründlichen Fußanalyse. Denn laut Avi Grinberg, der die Methode in den 70er-Jahren entwickelte, lassen sich dadurch Rückschlüsse auf die Ursache körperlicher Beschwerden ziehen. Ähnlich der Fußreflexzonenmassage sind bestimmte Fußbereiche speziellen Körperteilen zugeordnet. Im begleitenden Erstgespräch fokussiert und formuliert der Klient sein Ziel. Dieses muss nicht in der Auflösung körperlicher Symptome wie Verspannungen, Allergien, Rücken- oder Kopfschmerzen liegen. Auch Trennungsschmerz, Konfliktscheu oder Burn-out sollen sich durch die Körperarbeit nach Grinberg auflösen. Dafür ist wichtig, sich verändern zu wollen und aktiv mitzuarbeiten – auch außerhalb der Sitzungen.

#### **DIE BEHANDLUNG: VARIABEL**

➕ Die Grinberg Methode unterscheidet in Lern- und Erholungsprozess. Während der Erholungsprozess in erster Linie die körpereigene Heilkraft wieder aufbaut und stärkt, lehrt der Lernprozess durch aktive Körperarbeit schädliche Verhaltensmuster zu durchbrechen. Das kann mitunter anstrengend, aber auch entspannend sein: Man sitzt, steht oder liegt, es wird gezogen, gedrückt, geschoben, sanft massiert, berührt. Oder die Bewegungen werden vom Praktiker angeleitet, aber selbstständig ausgeführt. Den Abschluss der Sitzung bildet dann immer eine zehnminütige Erholungsphase im Liegen.

#### **DIE WIRKUNG: ENTSPANNEND**

➕ Die Ursache vieler Schmerzen liegt nach Grinberg in unbewusster tief liegender Anspannung – muskulärer, seelischer und emotionaler Art. Ziel der Therapie: Reaktionsmuster, die Beschwerden zugrunde liegen, zu erkennen und zu stoppen. Mithilfe von Bewegungs-, Atem- und Berührungsformen sowie verbalen Beschreibungen arbeiten Klient und Praktiker gemeinsam am Lösen der Anspannung. Stress reduziert sich, die Gedanken werden klarer – das Wohlbefinden steigt.

### DAS SPRICHT DAGEGEN

#### **PLAUSIBLE ERKLÄRUNG: FEHLANZEIGE**

➖ Wissenschaftliche Studien zur Wirkung der Grinberg Methode gibt es keine. Mit einer Fußanalyse körperliche Beschwerden zu diagnostizieren bleibt fragwürdig. Abgesehen von der erwiesenermaßen entspannenden Wirkung durch Zuwendung und körperlichen Kontakt, sprechen allein die positiven Erfahrungsberichte der Klienten für die Methode.

#### **DER EFFEKT: NUR ERGÄNZEND**

➖ Die Grinberg Methode ist auch keine anerkannte alternative Heilmethode; sie ersetzt keine medizinische Behandlung. Bei schweren Krankheiten ist sie nicht zu empfehlen. Aber sie kann zur Unterstützung eines Regenerationsprozesses, nach Operationen oder Krankheiten eingesetzt werden – am besten in Absprache mit dem behandelnden Arzt.

#### **DIE KOSTEN: PRIVATSACHE**

➖ Die Kosten für die Grinberg Methode müssen in jedem Fall selbst getragen werden. Bei einer durchschnittlichen Dauer des Lernprozesses von etwa acht bis zehn Einzelsitzungen kann das teuer werden. ■

#### **Es hilft bei:**

Verspannungen, Rücken-, Kopf- und Bauchschmerzen, Tinnitus, Allergien, Schlaf- und Konzentrationsstörungen.

#### **Dauer der Behandlung:**

Eine Einzelsitzung dauert 60 Minuten und kostet je nach Qualifikation des Praktikers zwischen 25 und 100 Euro. Die Anzahl der Sitzungen variiert. Zu speziellen Themen gibt es auch Klassen, Gruppen und Workshops.

### INTERNET

[www.grinbergmethod-germany.com](http://www.grinbergmethod-germany.com)

[www.grinbergmethod.com](http://www.grinbergmethod.com)

➔ Die wichtigsten Naturheilmittel unter [www.brigitte.de/naturmedizin](http://www.brigitte.de/naturmedizin)