



Keine Energie für Veränderungen? Ziel der Grinberg-Methode ist es, seine selbst auferlegten Begrenzungen zu überwinden. Foto: colourbox

Schwere Zeiten für Schweinehunde

Mit dem Rauchen aufhören, abnehmen oder ein langgehegtes Projekt verwirklichen – das neue Jahr steht vor der Tür und mit ihm die Zeit der guten Vorsätze. Nicht selten scheitern diese aber am inneren Schweinehund. Wie man das „Unge-tüm“ in den Griff bekommt, weiß Marion Weiser.

Oft unterscheidet sich der Alltag stark davon, wie man eigentlich gerne leben würde. Doch fehlt die Energie und der Elan, um seine Wünsche auch wirklich in die Tat umzusetzen. Und nicht selten setzt sich wenige Tage, nachdem die guten Vorsätze gefasst wurden, wieder der innere Schweinehund durch.

„Der Schweinehund bietet vielen Menschen eine charman-te Alternative, die Verantwortung für ihr Tun beziehungs-weise ihr Nicht-Tun zu delegie-ren und damit gleichzeitig auch die Schuld von sich zu weisen“, sagt Grinberg-Trainee-rin Marion Weiser, die ihrer Erfahrung nach drei große „Typen“ von inneren Schweine-hunden klassifiziert hat (siehe Stichworte rechts). Eine Mög-

lichkeit, ungeliebte Gewohnhei-ten loszuwerden, ist die Grin-berg-Methode. „Dabei handelt es sich um Körperarbeit“, sagt Weiser, die mit Alexander Ger-ner die Linzer Gemeinschafts-praxis für Grinberg-Methodik führt.

„Meine Erfahrung hat gezeigt: Je intelligenter ein Mensch ist, desto raf-finierter ist auch sein in-nerer Schweinehund.“

MARION WEISER
Grinberg-Trainerin

„Durch Berührung, At-mung, Bewegung sowie Ent-spannungs- und Muskelübun-gen wollen wir Menschen hel-fen, wiederkehrende und ein-schränkende Lebensweisen im Körper und im Verhalten zu erkennen und zu stoppen, ne-gative Gedankenmuster, Glau-benssätze und Prinzipien auf-zugeben und lästige Verhal-tenismuster zu ändern.“

Die Arbeit beginnt mit einer Analyse. „Wenn wir uns dem Kampf mit dem inneren Schweinehund stellen wollen,

dann müssen wir erst einmal genau hinschauen und erken-nen, was wir da eigentlich bek-ämpfen wollen.“

Alles fängt bei den Füßen an

Das passiert in Form von Gesprächen und der Fußanalyse. „Unsere Füße spiegeln wider, wie wir durchs Leben gehen. So hinterlassen beispiels-weise Stress und verschiedene Angstzustände nicht nur im Körper, sondern auch auf den Sohlen ihre Spuren“, sagt Weiser, die durch Abtasten der Füße Rückschlüsse auf kör-perliche Beschwerden des Klienten zieht.

Erst danach beginnt die Körperarbeit, mit dem Ziel, mehr Gesundheit, Wohlbefin-den und Lebensqualität zu ge-winnen. „So können wir eine tatsächliche Veränderung er-reichen, die sich in unserem Leben und in unserem Körper zeigt.“ (had)

Information: Bei Marion Weiser und Ale-xander Gerner, Gemeinschaftspraxis für die Grinberg Methode, Mozartstr. 43, Linz; Tel.: 0650/6677277, email: marion.wei-ser@gmx.net, www.marion-weiser.at
Kostenlose Kennenlern-Termine: am 10., 12., 15., 22. und 24. Jänner 2009

Schweinehund 1

Liebt Bequemlichkeit, Fitness ist ein Fremd-wort. Er sieht lieber fern, statt zu lesen, und macht immer wieder dasselbe, statt durch Veränderung das Richtige zu erkennen.

Schweinehund 2

Der Ängstliche will Gren-zen nicht überschreiten. Er ist Stammgast beim Arzt und auch sonst pe-nibel. Neues anzupacken und Entscheidungen zu treffen, fällt ihm schwer.

Schweinehund 3

Der Getriebene hat keine Zeit für Dinge, die „nichts bringen“ wie zum Beispiel Meditation. Er flüchtet sich in Aktivitä-ten, um seine innere Lee-re nicht zu spüren.