

Fallbeispiele und Erfolgsgeschichten über KlientInnen

Ein leidenschaftlicher Tennisspieler konnte seine Schulter, besonders beim Drehen nach außen nicht mehr ohne Schmerzen bewegen. Der ärztliche Befund zeigte keine Besonderheiten, trotzdem wurde ihm eine Operation empfohlen.

Wir arbeiteten ca. 12 Sitzungen, 1 Std. pro Woche mit der Schulter, an den schmerzvoll verkürzten und verhärteten Sehnen rund um das Gelenk z.B. mit bewusstem Anspannen und Entspannen, an verkalkten Muskeln, mit bewusstem Entspannen und Loslassen des Armes, mit atmen in die Schmerzempfindung ...und fanden unter anderem heraus, welche extra Anstrengung er dort bis zum Nacken gehend machte, wenn er beim Tennis spielen unbedingt gewinnen wollte und er lernte diese extra Anspannung zu kontrollieren und sie loszulassen.

Nach einem Jahr erzählte er mir, dass er mehrmals die Woche Tennis spiele, jetzt auch wieder Turniere, dass seine Schulter nach wie vor nicht schmerzt und dass er froh ist, dass er sich eine Operation erspart habe. Inzwischen er ist seit Jahren schmerzfrei.

Ein ca. 70 jähriger Engländer zeigte mir auf einer Urlaubsreise bei einem Gespräch sein vor einem halben Jahr operiertes Knie, das ihm immer noch Schmerzen bei jedem Schritt und teilweise auch im Sitzen bereitete. Laut Arzt war wieder alles fein verheilt.

Ich bat ihn das Hosenbein hochzukrempeln und ein paar langsame Schritte auf und ab zu machen. Dabei beobachtete ich sein Knie ganz genau, im Stehen ertastete ich ein paar relevante, verkrampfte kleine Muskeln, an denen ich gleich zu arbeiten begann. Das war's auch schon, in 5 Min. war er schmerzfrei und hatte auch die restliche Woche keine Knieschmerzen mehr.

Nach zwei Jahren traf ich ihn im Urlaub wieder, er hatte keine Schmerzen mehr seit unserer „Minisitzung“.

-1-

Wieder auf einer Urlaubsreise lernte ich einen **englischen Profi Rugby Spieler** kennen. Er hatte sich die rechte Schulter ausgekegelt und nach dem Einrichten war sie zwar wieder am richtigen Platz aber nach wie vor konnte er seinen Arm nicht höher als in Schulterhöhe heben und das nur mit starken Schmerzen. Natürlich konnte er seither nicht mehr spielen.

Wir arbeiteten an Muskeln und Sehnen in verschiedenen Armpositionen. Manchmal bat ich ihn z.B. zwischendurch in die schmerzvolle Anspannung zu atmen oder die Anspannung absichtlich noch mehr zu verstärken, um sie danach wieder ganz bewusst zu entspannen.

Nach ca. einer halben Stunde Arbeit gleich im Stehen hob er seinen Arm schmerzfrei. Die restliche Woche wurde ich von ihm immer mit einem hoch erhobenen Armwinken und einem lauten „Hallo, Doris!“ begrüßt.

Eine ca. 50 jährige Klientin kam mit einer 9 cm großen Zyste in der Gebärmutter. Sie sollte operiert werden. Der Arzt gab uns nur 2 Wochen Zeit, weil die Zyste so schnell wuchs.

Wir arbeiteten 6 Stunden, 3 Sitzungen pro Woche am Unterbauch, sowohl über die Füße, als auch am Körper. Da mir die Klientin gleich verriet, was ihr am schwersten fiel, „Mi hot no kana g'schofft zu entsponnen“, widersprach ich nicht und wählte sehr ruhige Berührungsarten, die zuließen, dass der Körper und ich in Ruhe unseren Job machen konnten. Sie schlief übrigens Teile von jeder Stunde köstlich..., was mich zugegebener weise schon amüsierte.

Nach 6 Sitzungen ging sie wieder zum Gynäkologen. Auf dem Bild vom Ultraschall war keine Zyste mehr sichtbar! Es stimmt, dass Zysten auch so oft wieder verschwinden, aber 9 cm in 2 Wochen? ...

Wir feierten unseren gemeinsamen Erfolg bei einem Sektfrühstück.

-2-

Ein Redakteur kam zu mir wegen andauerndem, schmerzhaftem Druck im Kopf, den er seit Jahren hatte.

Wir arbeiteten vor allem an der Schädelbasis, wo wir die meiste Muskelanspannung fanden und er lernte diese gezielt loszulassen. Nach zunehmender Verbesserung verabschiedete er sich endgültig nach ca. 6 Sitzungen mit schmerzfreiem Kopf.

Nach ca. 6 Monaten rief ich ihn wieder an und fragte ihn wie es ihm bezüglich seines Kopfes gehe. Er antwortete: „Gut. Manchmal hab ich zwar einen Anflug von Kopfdruck, aber dann erinnere ich mich wieder, was wir im Training gemacht haben und lasse die Anspannung wieder los. Ich komme gut zurecht.“

Einem ca. 40 jähriger Mann riss beim Squash spielen die Achillessehne. Nach der Operation war die Sehne verkürzt und außerdem noch sehr schmerzvoll.

Als der Klient zu mir kam, konnte er den Fuß beim Gehen nicht mehr abrollen und um den Schmerz zu vermeiden, hielt er das ganze Bein steifer und drehte es nach außen.. ..was nach einigen Jahren wahrscheinlich Probleme in der Hüfte verursachen würdeAußerdem hatte er bei jedem Schritt Angst, „dass da hinten wieder was abreißt“, ...wenn man bedenkt, dass die Beine uns durchs Leben tragen, ist Angst bei jedem Schritt nicht so förderlich....

Wir arbeiteten an der Sehne selbst, an der Narbe (Narbenarbeit ist unter anderem deshalb so wichtig, weil da so viel versteckte Energie drin ist, die wieder frei werden kann!) gehend, liegend, stehend, an Muskeln bis zur Hüfte, viel mit Berührung, die Fluss dort erzeugt, wie Wärme, kribbeln und das Gefühl "jetzt gehört es wieder zu mir"

In ca. 8 Trainingsstunden lernte er etwas über seinen automatischen Ausweichmechanismus bei Schmerz und konnte danach wählen es auch nicht mehr zu tun. D.h. anstatt das Bein nach außen zu drehen und zusammenzuziehen, konnte er bewusst abrollen und in die Empfindung von Schmerz erlauben, sodass sie mit der Zeit verschwand.

-3-

Außerdem wurde ihm in den Sitzungen durch Beschreibungen ein paar Automatismen bezüglich seinem Verhalten klar, und so lernte er praktisch über sein Bein, nicht mehr automatisch für andere zu springen, auch Hilfe anzunehmen und natürlich mehr Aufmerksamkeit und Kontrolle (auch Kontrolle loslassen ist Kontrolle!) über seine Beine. Er vertraute ihnen mehr und gewann Sicherheit und Flexibilität beim Sich – fort- bewegen.

Anmerkung:

Das wichtigste bei diesem Training ist, dass der Klient /die Klientin und ich uns beide einlassen, das heißt wir müssen beide bereit dazu sein, Angst und Schmerz zu begegnen, Neues zu lernen, einander zu vertrauen und Gewohnheiten aufzugeben.

Die Bereitschaft des Klienten, etwas ändern zu wollen ist für mich die Hauptvoraussetzung dafür, dass so schnelle Resultate möglich sind. Oft ist die Neugierde dabei eine sehr hilfreiche Kraft oder auch, wenn jemand schon sehr starke Schmerzen hat, denn dann ist er/sie viel bereiter etwas zu tun.

Ein bestimmter Glaube oder Ideologien sind nicht notwendig. Auch Interpretationen sind nur störend. Der Körper braucht das nicht.

Durch 17 Jahre Zusammenarbeit mit meinen Klienten Innen und durch mein wöchentliches, persönliches Training habe ich mir einiges an Körperwissen angeeignet und ein großes Vertrauen in die Selbstheilungskräfte von Körpern gewonnen.

Auch wenn es nicht immer (aber immer öfter) so schnell geht, wie in den erwähnten Erfolgsgeschichten, die kleinen und größeren Wunder passieren täglich in meiner Praxis und ich darf dabei sein und bin mit beteiligt und das erfüllt mich jedes Mal mit ungeheurer Freude und Dankbarkeit.

-4-

Dankschreiben von Klienten/Innen

„**Ich lernte im Laufe** meines bisherigen Lebens sehr viele Anwendungen kennen und das spannendste, was mir bisher in diesem Bereich begegnete, war und ist das Training mit Doris in Körperarbeit nach der Grinberg Methode.

Mich fasziniert vom Körper zu lernen und Anhand dessen, Reaktionen und Gefühlen zu erkennen, zu bemerken, was sich in mir tut, wie es mir tatsächlich geht und welches Gefühl ich wann wahrnehme. Vor allem, welcher Automatismus meiner Gedanken, Reaktionen im Körper auslöst, fasziniert und bereichert mich sehr. Dadurch schaffe ich es immer mehr meine Gedanken auch zu kontrollieren und bewusst zu lenken.“

Das persönliche, individuelle Körpertraining mit Doris Holzmann spielte eine entscheidende Rolle bei mir im Jahr 2005, als ich den Mut fasste, mich von meiner Kooperationspartnerin zu lösen und völlig "auf mich allein gestellt" mich für meine berufliche Vision entschied, um sie erfolgreich umzusetzen.

In den Sitzungen lernte ich in Zeiten großer Herausforderungen meinem Körper, vor allem meinen Beinen immer mehr zu vertrauen. Je mehr ich es schaffte, meine Angst auch als Energie zu spüren, desto mehr erreichte ich einen Zustand voller Kraft, Aufmerksamkeit, Zentriertheit und Erkenntnisfähigkeit. "

„**Ich besuchte Ende November** 2008 einen Vortrag mit dem Namen „Leichtigkeit und Weite im Kopf“, geleitet von Frau Doris Holzmann. Mein damaliger Zustand war äußerst unangenehm, mich plagten seit einem ganzen Jahr Tag und Nacht permanent starke Kopfschmerzen!! ..des Öfteren sogar Migräneartig. Ich entschloss mich noch am Vortrag selbst einen Termin mit Frau Holzmann zu vereinbaren.

Nun trainiere ich seit einem halben Jahr, ca. 1 Mal pro Woche, und ich bin heilfroh, dass die Migräneartigen Kopfschmerzen inzwischen verschwunden sind. Die Spannungs-Kopfschmerzen habe ich nur mehr selten und nur mehr ganz leicht, wenn ich mir Leistungsdruck mache. Dank dem Training mit Frau Holzmann kann ich heute schon viel früher auf meinen Körper Einfluss nehmen.

-5-

Das heißt durch gezielte Atmung, Körperübungen und bewusste Entspannung, den aufkommenden Schmerz seine Kraft zu nehmen und das innerhalb weniger Minuten. Dadurch hat sich meine Lebensqualität um ein vielfaches gesteigert und ich kann wieder viele Dinge noch mehr genießen.

Danke Frau Doris Holzmann!!!!!!!“

„**Liebe Doris**, ein großes, herzwarms und tief berührtes Danke für Dein Mail. Ich bin so froh, dass ich Dich kennen gelernt habe. Du bist mir ein Vorbild als Frau, als Mensch und als Lehrer.

Danke für Dein "Nimm was kommt und schau es Dir an. Aber sag nichts dazu.", das hast Du öfters während einer Sitzung zu mir gesagt, und es ist für vieles in meinem Leben der beste Ratschlag.

Danke, dass Du mir dieses Geschenk gemacht hast! Du hast mir mehr als das geschenkt, zum Beispiel, das körperliche Erkennen, dass ich loslassen kann, dass ich auch weich sein will, dass ich den Druck aus meinem Leben lassen möchte... abgesehen davon, dass ich keine Kreuzschmerzen mehr habe,....

Danke
Carola“

-6-