

Buch-Tipp:**Körper und Psyche in Balance**

Das Buch behandelt auf wissenschaftlichem Niveau, aber verständlich und unterhaltsam beschrieben, Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele und deren Wechselwirkungsfunktionen. Es stellt achtsamkeitsbasierte Bewegungs- und Verhaltenspraktiken vor, mit denen sich das komplexe Zusammenspiel psychosomatischer Kräfte für das Wohlbefinden und die Gesundheit der Körper-Geist-Seele-Einheit zu Nutze machen lässt. Sein Hauptanliegen ist, Wege aufzuzeigen, differenzierte Fähigkeiten der Selbstwahrnehmung und Selbstbestimmung zu entwickeln, um eigene Denk-, Verhaltens- und Handlungsmuster sowie damit verbundene Körperempfindungen besser verstehen zu lernen und bei psychophysischen Dysbalancen oder Stressbelastungen einen individuell stimmigen Ausgleich zu finden.

Daniela Michel-Gremaud arbeitet als Bewegungspädagogin (Gymnastiklehrerin, CH), psychologische Beraterin und Supervisorin in eigener Praxis. Aus ihren langjährigen Erfahrungen mit Menschen mit unterschiedlichsten Bewegungs- und Alltagsproblemen kann sie für ihr hier vorgestelltes Konzept der Körperarbeit, das sie durch psychologische Beratungs- und Gesprächsmethoden der Transaktionsanalyse ergänzt, aus dem Vollen schöpfen. Die Transaktionsanalyse ist ein psychotherapeutisches Verfahren und wurde Mitte der 1950er Jahre von dem kanadischen Psychiater und Psychotherapeuten Eric Berne begründet. Sie nutzt im Wesentlichen verhaltenstherapeutische Methoden, tiefenpsychologische Denkansätze und Haltungen einer Humanistischen Psychologie und verfolgt das Ziel, Autonomie im Sinn von „Selbstsein“ für den Menschen zu erreichen.

Die Autorin ordnet psychische Probleme grundsätzlichen „Lebenthemen“ zu, die auch den Kernthemen jeder ganzheitlichen Körper- und Bewegungsarbeit und

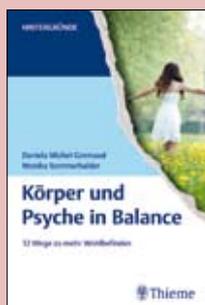


Die Rezensentin:
Cornelia M. Kopelsky
Freie Fachjournalistin und
Fachautorin
Feckweilerbruch 28,
D-55765 Birkenfeld / Nahe
www.CMKopelsky.de

jedem psychotherapeutischen Konzept entsprechen. Da seelische Verfassung sich am ehesten körperlich äußert und auch durch Bewegungsverhalten zum Ausdruck kommt, regt sie an, die psychische Befindlichkeit durch gezielte Körperübungen positiv zu beeinflussen. Zudem verschaffen Körperübungen einen meist gelingenden Zugang in die menschliche Fühl- und Denkwelt und helfen, Empfindungen bewusst wahrzunehmen und zuzulassen. Gründe genug, das Buch mit dem „Umgang mit den Körperübungen“ einzuleiten und vor der Auseinandersetzung mit den Lebenthemen auf ein achtsames und reflektierendes Üben hinzuweisen.

Die aus dem Lebensalltag abgeleiteten Themen sind Selbstwahrnehmung, Atmung, Ausdruck, Hingabe, Aggression, Raum, Zeit, Beweglichkeit, Aushalten, Erden – sich aufrichten, Zentrierung und Vitalität. Jedem Thema ist ein eigenes Kapitel gewidmet. Jedes Kapitel beleuchtet immer die psychische und die somatische Seite der Themen und ist nach derselben Struktur aufgebaut: „Grundsätzliches“ (zum Beispiel zur Atmung), „Theorie-Input“ (Hintergrundwissen aus Sicht der Transaktionsanalyse und/oder der Bewegungspädagogik), „Beispiel aus der Beratungspraxis“ (Fallbeispiel), „Körperliche und geistig-seelische Aspekte“ und „Körperübungen“. Bei themenübergreifenden Aspekten gibt es Querverweise auf das entsprechende Kapitel. Diese übersichtliche Gliederung macht das Buch sehr lesefreundlich, aber auch deswegen, weil die Autorin mit einer angenehm sachlichen Sprache und positiven Formulierungen allgemeininformatives sowie fachliches Faktenwissen präzise vermittelt, Körperübungen nicht vorschreibt, sondern wohlwollend empfiehlt und Übungswege motivierend und ressourcenorientiert anleitet.

Mit je einem meditativ wirkenden Holzschnitt stimmt Co-Autorin Monika Sommerhalder (Künstlerin, Kursteilnehmerin bei Daniela Michel-Gremaud) die Leserinnen auf die Kernaussagen der zwölf Themen ein. Ihre Bilder sind einfach, klar in der Linienführung und bringen auf den Punkt, wie die Seele den Körper bewegt. Das macht neugierig auf das Ansinnen der Autorin, die

**Körper und Psyche in Balance –
12 Wege zu mehr Wohlbefinden**

*Daniela Michel-Gremaud, Monika
Sommerhalder*

2016, 224 Seiten, 12 Abb., ISBN 978-3-13-205841-5, Euro 19,99. Thieme, Stuttgart

zu Beginn eines Kapitels mit einer zitierten Weisheit einer bekannten Persönlichkeit Interesse und Bereitschaft weckt, sich mit einem oder auch mit mehreren Themen intensiv zu befassen.

Dieses Buch ist mehr als ein empathischer Rat- und Impulsgeber. Es erfüllt den Anspruch einer ganzheitlichen

Körper- und Bewegungsarbeit. Damit ist es auch ein psychomotorisches Fachbuch, das besonders für die pädagogische wie therapeutische Arbeit in der Stressprävention und Stressbewältigung oder für die Begleitung von Menschen in Lebenskrisen viele fachspezifische Anregungen bereithält. Es als pädagogisch sehr wertvoll zu bezeichnen, ist nicht zu viel versprochen.