

# Buchbesprechung

Peter Schulthess

Michel-Gremaud D und Sommerhalder M (2016): Körper und Psyche in Balance. Stuttgart: Thieme, 224 S., 19.99 Euro. ISBN: 978-3-13-205841-5

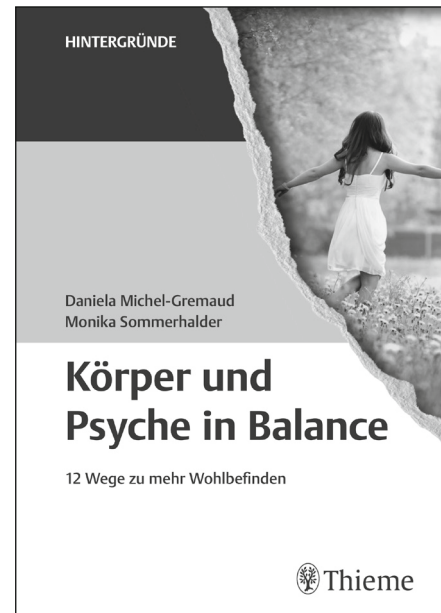
Autorin des Buches ist die Bewegungspädagogin und Transaktionsanalytikerin Daniela Michel-Gremaud. Sie führt eine eigene Praxis für Ganzheitliches Körpertraining, in welchem sie, gestützt auf die Konzepte der Transaktionsanalyse, ihre bewegungspädagogische Arbeit mit Beratungsgesprächen verbindet. Die Ko-Autorin Monika Sommerhalder hat mit gelungenen Wiedergaben von Holzschnitten zu den einzelnen Themen des Buches eine gelungene künstlerische Illustration geschaffen.

Das Buch richtet sich an ein Laienpublikum und beschreibt auf gut verständliche Weise das Zusammenspiel von Körper und Psyche.

In zwölf Kapiteln beschreibt die Autorin die Schwerpunkte ihres Ganzheitlichen

Körpertrainings. Jedes Kapitel führt in ein Thema ein (Selbstwahrnehmung, Atmung, Ausdruck, Hingabe, Aggression, Raum, Zeit, Beweglichkeit, Aushalten, Erden, Zentrierung, Vitalität), enthält einen Theorie-Input (meist aus der TA), gefolgt von einem Fallbeispiel. Dabei zeigt sie nachvollziehbar auf, wie fein sie beobachtet und ihre Schlüsse zum Zusammenspiel von Körper und Psyche zieht und diese mit den Ratsuchenden thematisiert. Zumeist schlägt sie nach erstem Zuhören Körperübungen vor, um ganzheitlich erlebbar an festgefahrenen Mustern zu arbeiten, ergänzt durch Gespräche, um zu vertiefen, was gefühls- und erinnerungsmässig aufkommt und wie Veränderung geschehen kann. Abgeschlossen werden die Kapitel mit passenden Übungen, die gut geeignet sind zum selber ausprobieren.

Das Buch kann nicht nur Laien empfohlen werden zur Erhellung eines



bio-psycho-sozialen Menschenbildes – auch Professionelle aus Therapie und Beratung lesen es mit Gewinn.