

Interview Daniela Michel-Gremaud, psychologische Beraterin, Transaktionsanalytikerin und Supervisorin

Körperübungen für psychische Probleme

Die Schaffhauser Bewegungspädagogin Daniela Michel-Gremaud hat ihr erstes Buch veröffentlicht. Im Interview spricht sie über ihre Motivation, Therapieerfolge und übersteigerte Emotionen beim Fussball-Schauen.

VON DANIEL JUNG

Wie ist Ihr Buch «Körper und Psyche in Balance» entstanden?

Daniela Michel-Gremaud: Es hat mehrere Jahre gedauert. Am Anfang stand die Idee, das von mir entwickelte ganzheitliche Körpertraining einmal aufzuschreiben – für mich selber. Irgendwann kam dann die Idee, den Text als Buch zu veröffentlichen. Denn aus meiner Beratungspraxis gibt es viel interessanten Stoff. Der ganze Prozess hat rund acht Jahre gedauert.

Wie kam dann der Kontakt mit dem im Medizinbereich bekannten Thieme-Verlag zustande?

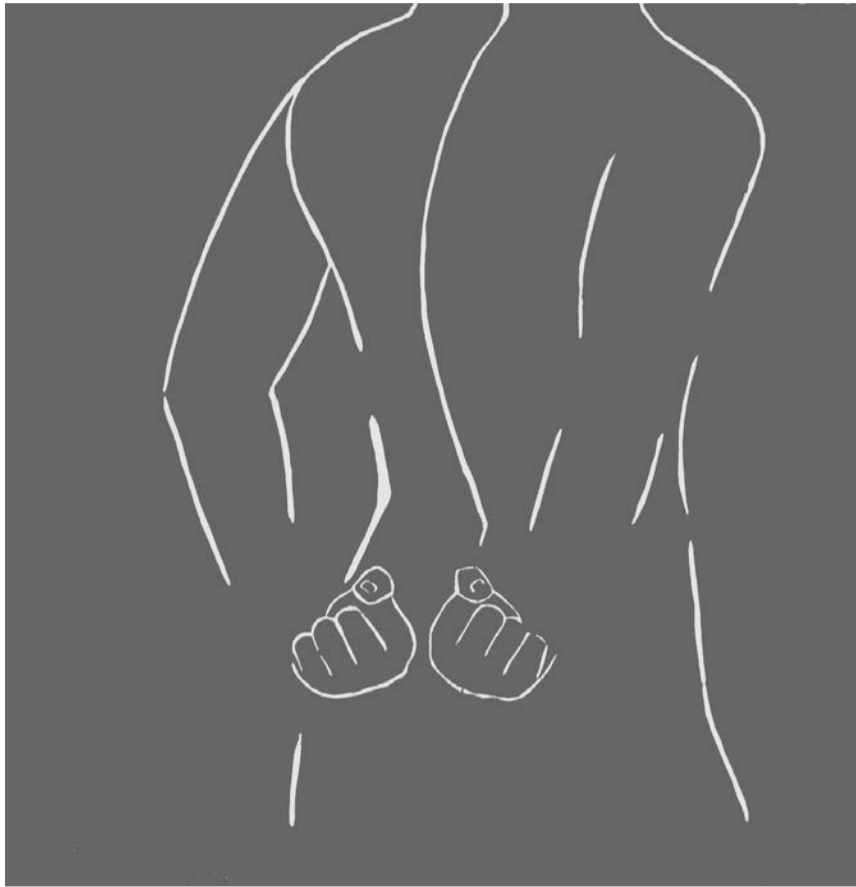
Michel-Gremaud: Mir war von Anfang an klar, dass ich das Buch nicht im Eigenverlag veröffentlichen möchte. Erfahrungen mit Publikationen hatte ich aber keine. Gemeinsam mit Monika Sommerhalder, die für die Illustrationen verantwortlich ist, habe ich in Winterthur einen Kurs über Buch-Veröffentlichungen besucht. Letztlich war es der Kursleiter, der das Manuskript an etwa 30 Verlage schickte. Vom renommierten Thieme-Verlag erhielten wir schliesslich eine Zusage.

Es gibt viele Selbsthilfe-Bücher, die sich mit dem körperlichen und seelischen Wohlbefinden befassen. Was hebt Ihr Buch ab von der Konkurrenz?

Michel-Gremaud: Mein Anstoss war es, den ganzheitlichen Ansatz darzustellen: Die Gesprächsberatung kombiniert mit Körpertherapie. Dazu kommen die Illustrationen, die in einem von mir geleiteten Kurs entstanden sind. Mein spezieller Ansatz ist es dabei, das Buch in zwölf Themen zu gliedern, die man auch einzeln lesen kann. Die Gebiete sind überschaubar abgehandelt, obwohl natürlich ein Zusammenhang besteht. Mir ist aber bewusst: Bücher können lediglich einen wichtigen Anstoss geben. Nur selten kann jemand sich durch ein Buch allein aus einer Krise bringen.

Sie vertreten die sogenannte Transaktionsanalyse. Wie steht diese etwa zu Freuds Psychoanalyse?

Michel-Gremaud: Eric Berne, der Begründer der Transaktionsanalyse, kam selbst aus der Psychoanalyse. Er hat



Die Kapitel werden jeweils mit einem Holzschnitt der Feuerthaler Künstlerin Monika Sommerhalder eröffnet. Hier: «Aggression».

Bild Monika Sommerhalder/Georg Thieme Verlag KG

sich aber vom klassischen Modell «Arzt und Patient» verabschiedet. Für ihn war es wichtig, dass beide auf derselben Ebene sind. Die Psychoanalyse bleibt die Grundlage, die Transaktionsanalyse verwendet aber eine einfachere Sprache und ist praktischer ausgerichtet. Wichtig ist mir auch, dass man dem Klienten erklärt, was man macht: Man gibt ihm ein Werkzeug. Bei mir ist Selbstverantwortung sehr wichtig – man muss Arbeit und Zeit investieren, sonst nützt es nichts. Die Transaktionsanalyse ist kein Allheilmittel.

Diesen Aspekt betonen ja auch viele Körperlehren aus Asien. Sind diese für Sie ein wichtiger Einfluss?

Michel-Gremaud: Ja. Aber es gibt einen klaren Unterschied. Bei Yoga, Qi-gong und Tai Chi wird auch ganzheitliches Wohlbefinden angestrebt, jedoch ohne ein konkrete psychische Themen anzusprechen. Ich mache das anders. In meinen Kursen benenne ich stets, um welches Lebensthema es geht. Ich habe natürlich nichts gegen allgemeines Körpertraining – das ist aber nicht mein Hauptziel. Ich vermittele Übungen,



«Unter den Gefühlen, die bei einem Public-Viewing an den Tag treten, liegen meist andere Empfindungen, die nicht gelebt werden.»

Daniela Michel-Gremaud Buchautorin

Dass der Körper stark einbezogen wird, gehört das auch zur Theorie?

Michel-Gremaud: Nein. Das ist mein eigener Ansatz. Ich habe in meiner Beratungspraxis gemerkt, dass man bei Themen wie «etwas durchstehen» viel von der körperlichen Erfahrung auf das restliche Leben übertragen kann. Andererseits gibt es eben auch gezielte Übungen, etwa beim Atmen, um die Durchhaltefähigkeit zu steigern. Die körperlichen und die psychischen Themen liegen häufig sehr nah beieinander.

welche die Klienten konkret einem Problem zuordnen können. Denn ich will die Leute auch am Intellekt erreichen und fördern, dass sie ihre eigenen Themen reflektieren.

Sie berichten im Buch etwa von einem beruflich gestressten Mann, bei dem Sie über Atmungsübungen auf das Problem der übersteigerten Erwartungshaltung des Vaters stossen. Der Mann lernt schliesslich, auch Traurigkeit zuzulassen. Können Sie allen Klienten

Das Buch In zwölf Kapiteln schreibt die Autorin über körperliches und geistiges Wohlbefinden

SCHAFFHAUSEN Das Buch «Körper und Psyche in Balance – 12 Wege zu mehr Wohlbefinden» hat einen klaren Aufbau: In 12 Kapiteln behandelt die Schaffhauser Autorin Daniela Michel-Gremaud jeweils psychologische und körperliche Grundsatzthemen wie Selbstwahrnehmung, Atmung, Aggression, Aushalten oder Vitalität.

Jedes Kapitel hat dabei den selben Aufbau. Auf eine thematische Illustration der Feuerthaler Künstlerin Monika Sommerhalder folgt ein zum Thema passender Sinnspruch aus der Kulturgeschichte – zitiert werden etwa Laotse, Antoine de Saint-Exupery oder W. H. Auden.

Danach führt die Michel-Gremaud in einer verständlichen Sprache ins jeweilige Thema ein. Dabei geht es ihr nicht primär um spektakuläre Einsichten in unbekannte Geistesabläufe – sondern um eine Schärfung der eigenen Wahrnehmung. Sie verwendet Begriffe vieler verschiedener psychologischer Fachrichtungen und Bewegungstheorien, führt diese jedoch erklärend ein. Abstraktere Ausführungen sind je-

weils im «Theorie-Input» enthalten, einem kurzen Einschub in jedem Kapitel. Darauf folgen praktische Fallbeispiele aus der Beratungspraxis der Autorin, die besonders spannend zu lesen sind. Abgeschlossen wird jedes Kapitel mit Anleitungen zu Körperübungen. Diese gymnastischen Abläufe sind direkt mit den körperlichen oder symbolisch mit den psychologischen Themen verknüpft.

Insgesamt geht es Michel-Gremaud um das Aufzeigen von Zusammenhängen zwischen Körper und Psyche. Das Buch bietet so einen detaillierten Einblick in das von der Autorin entwickelte ganzheitliche Körpertraining. (dj.)



Daniela Michel-Gremaud Körper und Psyche in Balance – 12 Wege zu mehr Wohlbefinden, mit Illustrationen von Monika Sommerhalder, Thieme, 2016, 224 Seiten, 31,90 Franken.

Ersatzgefühle ist ein negativ besetzter Begriff, oder?

Michel-Gremaud: Ersatzgefühle sind erlernte Gefühle: Wenn man etwa als Kind in der Familie seine Freude nicht ausdrücken darf, dann sucht man sich einen Ersatz dafür. Sportanlässe sind ein akzeptabler Kanal für viele Emotionen – da ist ja fast alles erlaubt. Für die Psychohygiene können die Ersatzgefühle eines Fussballmatches also vielleicht sogar gut sein. Letztlich helfen diese Emotionen aber nicht die echten Probleme einer Person zu lösen.

In jedem Kapitel des Buches machen Sie Vorschläge für Übungen, die zum Beispiel zu bewusster Körpererfahrung führen sollen. Haben Sie ein festes Übungsprogramm – oder wenden Sie diese Übungen nur dann an, wenn Sie ein entsprechendes Problem haben?

Michel-Gremaud: Es gibt beides. Ein Teil der Übungen kann allgemein für ressourcenorientiertes Training angewendet werden. Andere Übungen sind stärker für eine problemorientierte Anwendung gedacht. Dabei ist aber meist auch eine professionelle Gesprächsbegleitung sinnvoll. Die Übungen allein können zwar ein Impuls sein, um anders auf ein Problem zu schauen. Sich selber beraten ist wie sich selber die Haare schneiden: Vorne geht es gut, hinten wird es jedoch schwierig.

helfen? Oder sind die Beispiele im Buch besondere Erfolgsgeschichten?

Michel-Gremaud: Allen kann ich nicht helfen. Ich kann sowieso nichts direkt verändern, sondern nur einen gemeinsamen Weg gehen mit dem Klienten. Entscheidend ist, wann eine Person zu mir kommt, und ob sie wirklich etwas ändern will. Wichtig ist auch, dass man als Berater nicht in einen Leistungs-Zwang hinein gerät. Ich kann mit meinem Fachwissen nur 50 Prozent zu einem Erfolg beitragen. Die andere Hälfte muss der Klient einbringen. Es gibt keine Wunder.

Im Buch schreiben Sie: «Wir sollten unsere Gefühle nicht ständig unterdrücken.» Wenn man aktuell an einem EM-Public-Viewing ist, hat man nicht das Gefühl, dass die Leute ihre Gefühle unterdrücken. Was sagen Sie dazu?

Michel-Gremaud: Gerade bei Sportanlässen spielen natürlich Ersatzgefühle eine grosse Rolle. Unter den Gefühlen, die beim Sport an den Tag treten, liegen meist andere Empfindungen, die nicht gelebt werden. Die übertriebene Freude deutet auf Gefühle hin, denen man sonst im Leben zu wenig Raum gibt. Auch die Wut und Aggression der Hooligans sind natürlich Ersatzgefühle. Man darf zwar auch Ersatzgefühle haben – schlimm ist es einfach, wenn das alles ist, was man hat. Wenn man nirgends im Leben Freude hat ausser beim Fussball schauen, dann stimmt etwas nicht (lacht).