

# Vorworte

Meine Erfahrung als Bewegungspädagogin, sei es in der Unterrichtung von Gruppen oder von Einzelpersonen, reicht von tänzerischen Bewegungsformen über Gesundheitsgymnastik bis zu Entspannungstraining. Unabhängig von den Methoden, die ich vermittele, faszinierte mich jedoch schon immer, wie Körperarbeit die psychische Verfassung beziehungsweise wie die emotionale Verfassung den Körperausdruck beeinflusst. Auch der Umstand, dass vordergründig körperliche Beschwerden häufig ihre Wurzeln in psychischen Problemen haben, beschäftigt mich, seit ich in der Körperarbeit tätig bin. Da ich bei vielen meiner Klienten immer wieder an Grenzen stieß, wenn ihre Probleme psychosomatischer Art waren, wollte ich mein Wissen über psychische Vorgänge erweitern, und ich entschied mich für eine Ausbildung in Transaktionsanalyse.

Nach dieser Ausbildung begann ich, meine Klienten vermehrt dazu zu motivieren, ihre Stimmung gezielt durch Körperübungen positiv zu beeinflussen, einerseits als mögliche Ressource im Alltag, andererseits als Unterstützung in Lebenskrisen.

Mit der Zeit konnte ich feststellen, dass sich psychische Probleme grundsätzlichen Lebensthemen zuordnen lassen und dass diese Lebensthemen den Kernthemen in der Körperarbeit entsprechen. Die zwölf Themen, die ich herausgearbeitet habe, sind in den zwölf Kapiteln in diesem Buch beschrieben. Diese zwölf Themen finden sich sowohl in den Konzepten der Transaktionsanalyse (wie auch in anderen psychologischen Lehren) als auch in der Körperarbeit wie der Körperpsychotherapie, Gymnastik, Yoga oder im Tanz wieder. Dasselbe Thema hat sozusagen verschiedene Eingangstüren, ich kann es durch die psychologische Tür angehen und/oder durch die Tür zum Körper.

Die gewonnene Erkenntnis hat mich motiviert, zu den einzelnen Themen besonders geeignete Übungen zusammenzutragen. Außerdem habe ich selbst welche entwickelt. Meine Klienten können sich so, ergänzend zur geistigen Auseinandersetzung mit ihren Lebensthemen, auch körperlich damit beschäftigen. Häufig kommen durch die Körperebene neue, bislang verborgene Aspekte zum Vorschein. Besonders Gefühle, die sich körperlich manifestieren, können so oft besser wahrgenommen werden.

Das so entstandene Konzept trägt den Namen Ganzheitliches Körpertraining. Bei ihm unterstützen positive Körpererlebnisse die Klientin beziehungsweise den Klienten maßgeblich in ihrem oder seinem Prozess. Über den Körper bewusst zu erleben, wie gut es tut, genügend Raum zu haben, seine eigene Meinung zu vertreten oder zentriert zu sein, motiviert die Klienten, diese Qualitäten auch tatsächlich im alltäglichen Leben zu integrieren.

Als die Idee für dieses Buch entstand, war Monika Sommerhalder schon längere Zeit bei mir in einem Kurs für Ganzheitliches Körpertraining. Sie fertigte für sich jeweils Skizzen von den Körperübungen an. Im Sinne der Ganzheitlichkeit wurde mir bald klar, dass das bildliche Illustrieren der Themen eine zusätzliche Ebene ansprechen würde. Wir, Monika und ich, wurden uns einig, dass sie die Illustration des Buches übernehmen würde. An dieser Stelle möchte ich ihr das Wort übergeben.

*Daniela Michel-Gremaud*

Seit mehr als zwanzig Jahren beschäftige ich mich mit der Malerei, dem Holzschnitt und dem Zeichnen. Das Thema Mensch faszinierte mich schon immer. Durch die Teilnahme am Kurs für Ganzheitliches Körpertraining lernte ich nochmals ganz neue Sichtweisen und Perspektiven des Menschseins kennen. Als sich dann noch die Möglichkeit ergab, das Buch von Daniela zu illustrieren, war ich sofort begeistert.

Um die einzelnen Themen zu bearbeiten, benötigte ich sehr viele Kenntnisse über den Körper und die Zusammenhänge, dazu Einfühlungsvermögen, um die Feinheiten zu erkennen und auszuarbeiten. Mein Skizzenbuch mit den Körperübungen, meine jahrelange Erfahrung im Aktzeichnen, Internetrecherchen wie auch Fotosessions mit Daniela unterstützten den Prozess. Die jeweilige Kernaussage auf den Punkt zu bringen, die Auseinandersetzung mit dem Körper und den Lebensthemen, ebenso wie zu versuchen, die Ästhetik zu visualisieren, waren nicht immer einfach. Die Formate der Originalholzschnitte betragen fünfzig mal fünfzig Zentimeter, sie sind mehrfarbig gedruckt. Durch die Wiedergabe in Schwarz-weiß in diesem Buch haben die Bilder an Feinheiten gewonnen und ergänzen die Kapitel perfekt.

*Monika Sommerhalder*