

Buchvorstellung: Daniela Michel-Gremaud hat ihr erstes Buch veröffentlicht

# Mensch als Gesamtwerk

**LITERATUR** – Die Schaffhauserin Daniela Michel-Gremaud lässt mit ihrem ersten Buch «Körper und Psyche in Balance» auch scheinbar hoffnungslose Fälle aufatmen.

Jurga Wüger

**Schaffhausen.** Es gibt unzählige Ratgeber und Hilfestellungen auf dem Büchermarkt, die nur noch Wenige als ernsthafte Hilfe für die Nachhaltigkeit im Leben ansehen, geschweige denn die empfohlenen Übungen gewissenhaft ausführen. Das Buch der Schaffhauser Bewegungspädagogin Daniela Michel-Gremaud «Körper und Psyche in Balance» (Untertitel: «Zwölf Wege zu mehr Wohlbefinden») ist anders. Es beinhaltet konkrete, kurze und umsetzbare Ratschläge sowie Übungen und ist als ein greifbarer Anstoss für die erwünschten persönlichen Veränderungen aufzufassen.

Es ist für viele kein Novum und auch kein Geheimnis, dass aufgestaute Emotionen, verdrängte Gefühle, schon längst vergessene kleine und grosse Traumata für viele Krankheiten und für das oft auf den ersten Blick unerklärliche Unbehagen verantwortlich sind. Auch immer wiederkehrende Verhaltensmuster können sich viele von uns nicht plausibel erklären: Sie tauchen plötzlich auf, oder sind immer wiederkehrend bis permanent vorhanden, und fordern ihr Recht. So wird mancher Lesende spätestens an dieser Stelle tief aufseufzen und nicht mehr weiterlesen wollen. Doch durchhalten lohnt sich.

## Zwölf Themen mit Praxisbeispielen

Die Autorin Daniela Michel-Gremaud erzählt reale Praxisbeispiele, jeweils einem spezifischen Thema zugeordnet: Selbstwahrnehmung, Atmung, Ausdruck, Hingabe, Aggression, Raum, Zeit, Beweglichkeit, aushalten, erden, sich aufrich-



Das Erstlingsbuch «Körper und Psyche in Balance» der Schaffhauserin Daniela Michel-Gremaud überrascht, weil es greifbare Varianten eröffnet.

Bild: Jurga Wüger

ten, Zentrierung und die Vitalität. Jedes Kapitel ist gleich aufgebaut: Es beginnt mit einem Zitat, unter anderem auch von Laotse, Antoine de Saint-Exupéry und W. H. Auden, gefolgt von Grundsätzlichem zur Selbstwahrnehmung und den Körperempfindungen, begleitet von Theorie-Inputs, die durch die Beispiele aus der Beratungspraxis veranschaulicht werden. Es werden körperliche und geistig-psychische Aspekte mit dem Ziel der Schulung der Selbstwahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit im ganzheitlichen Körpertraining (kurz GKT) erklärt, die zum Schluss in einfache Atem- und Körperübungen münden. Es ist für jedes Gemüt etwas dabei, weil die Teile selbständig sind und unabhängig voneinander die nötigen Informationen liefern. Wer also zu wenig Geduld für die Theorie aufbringt, kann die Praxisbeispiele lesen und gleich zu den Übungen übergehen.

## Störende Muster erkennen

Der Erstling der Schaffhauser Bewegungspädagogin Daniela Michel-Gremaud überrascht, weil er viele Möglichkeiten eröffnet, etwas im eigenen Leben zu verändern, wertvolle Anstösse dazu gibt oder zumindest den Wunsch weckt, mit Hilfe der Transaktionsanalyse das Störende von anerzogenen Fühl-, Denk- und Verhaltensmustern zu erkennen.

Die einfühlsamen Erklärungen der Zusammenhänge zwischen physischen und psychischen Beschwerden oder einer plötzlich auftretenden Leere in einem scheinbar sorglosen und geordneten Leben können benannt werden und haben

nachvollziehbare Hintergründe. Die Präsentation möglicher Auswege, selbständig mit diesem Buch oder mit professioneller Gesprächsbegleitung kombiniert, verschafft einen Überblick und beantwortet die Frage, ob die Transaktionsanalyse überhaupt als Lösungsweg in Frage kommt. Kunstvolle Holzschnitte von Monika Sommerhalder und kurze Weisheiten zu Beginn des jeweiligen Kapitels wirken wie kleine Blitzlichter auf das Bewusstsein und wurden überlegt gewählt.

## Über die Autorinnen

Daniela Michel-Gremaud ist Bewegungspädagogin, Transaktionsanalytikerin und Supervisorin. Sie arbeitet seit Jahren in ihrer eigenen Praxis. Ihre Schwerpunktthemen sind die Körperwahrnehmung, körperpsychische Verhaltensmuster und Entspannungsmethoden. Ihr Hauptbestreben liegt darin, die Klienten ganzheitlich zu unterstützen und so auf verschiedenen Ebenen Problemlösungen und Ressourcen zu finden.

Monika Sommerhalder ist freischaffende Künstlerin und hat seit einigen Jahren ihr eigenes Atelier. Ihre Schwerpunkte liegen im Holzschnitt, in grossflächigen Zeichnungen und in der Acrylmalerei. Den Ausgangspunkt bilden oft Reiseerlebnisse, die durch die Verbindung unterschiedlicher Techniken dazu führen, etwas Neues zu schaffen.

## Über das Buch



Daniela Michel-Gremaud: «Körper und Psyche in Balance – zwölf Wege zu mehr Wohlbefinden»

Illustrationen von Monika Sommerhalder, Thieme Verlag, 2016, ISBN: 978-3-13-205841-5