

# GymNess

Die Zeitschrift für Gesundheit und Bewegung



## Gehung statt Sitzung

Betriebliche Gesundheitsförderung hält in Firmen Einzug

## Neue Arbeitsfelder finden

Ein Ideenpool aus der Kreativwerkstatt des BGB

## Länger leben dank gesunder Lebensführung

Eine Studie der ETH Zürich verrät uns, wie es geht



Wir bewegen Menschen

# DER KÖRPER SPEICHERT UNSERE ERLEBNISSE

TINA COLATRELLA-MÜLLER, VORSTANDSMITGLIED RESSORT ÖFFENTLICHKEITSARBEIT UND MEDIEN, JOURNALISTIN, BEWEGUNGS- UND TANZPÄDAGOGIN



*Daniela Michel-Gremaud arbeitet seit Jahren in ihrem eigenen Atelier als Bewegungspädagogin. Aufgrund einer eigenen Lebenskrise entwickelte sie ein grosses Interesse an der Psychologie und liess sich zur Transaktionsanalytikerin im Bereich Beratung ausbilden. Heute vereint sie Körper- und Seelenarbeit und kann ihren Klienten zu einer positiven Lebensführung verhelfen. In einem Gespräch mit Tina Colatrella-Müller berichtet sie über ihren Werdegang.*

*Daniela Michel-Gremaud, wie hast du den Weg in die Bewegung gefunden?*

Nach der kaufmännischen Lehre wusste ich: Im Büro sitzen ist nichts für mich. Es zog mich zur Bewegung hin. Ich besuchte dann das Danja Gymnastik-Seminar, eine der ersten modularartig aufgebauten Ausbildungen. Bald wusste ich, dass ich am richtigen Ort war, und bildete mich dann über Jahre hinweg stetig weiter.

*Konntest du schon von Beginn an hauptberuflich in der Bewegung arbeiten?*

Ja. Nach dem Gymnastikseminar hatte ich Gelegenheit, ein Praktikum bei Danja zu machen, und danach eröffnete ich umgehend ein eigenes Atelier. Ich hatte bald genügend Kundschaft. Es war die richtige Zeit dafür.

*«Die Theorie der Transaktionsanalyse geht davon aus, dass das Denken, Fühlen und Verhalten von verschiedenen Wesensmerkmalen unserer Person bestimmt wird.»*

*Du hast dich dann später in der Transaktionsanalyse ausbilden lassen. Kannst du uns erklären, was das ist?*

Es handelt sich dabei um eine psychologische Lehre, die auf der Psychoanalyse basiert. Dabei geht es um die Analyse der menschlichen Persönlichkeit, der Entwicklung und um die Kommunikation. Begründet wurde die Methode vom amerikanischen Arzt Dr. Eric Berne (1910–1970). Die Theorie der Transaktionsanalyse geht davon aus, dass das Denken, Fühlen und Verhalten von verschiedenen Wesensmerkmalen unserer Person bestimmt wird, die wir als Ich-Zustände bezeichnen. Diese Ich-Zustände beeinflussen den Menschen bei inneren Auseinandersetzungen, bei Entscheidungen und in seinem Verhalten im Kontakt mit anderen Menschen.

*«Ich steckte in einer Lebenskrise und suchte eine psychologische Beraterin auf. Die Arbeit war spannend und ich kam auf die Idee, selber therapeutisch arbeiten zu wollen.»*

*Wie bist du selber auf diese Methode gestossen?*

Ich steckte in einer Lebenskrise und suchte eine psychologische Beraterin auf. Die Arbeit war spannend und ich kam auf die Idee, selber therapeutisch arbeiten zu

*«Ich glaubte, wie immer genug stark zu sein, um das Problem alleine lösen zu können.»*

wollen. Ich erkundigte mich und stiess auf die Methode der Transaktionsanalyse. Während der dreijährigen Grundausbildung schaffte ich es dann auch, meine Krise zu meistern. In den nächsten Jahren bis zu meinem Abschluss als zertifizierte Transaktionsanalytikerin veränderte ich mein Leben vollständig.

*Um was für eine Krise handelte es sich?*

In meinem familiären Umfeld gab es eine Suchtproblematik. Ich glaubte, wie immer genug stark zu sein, um das Problem alleine lösen zu können, und hielt das Bild einer selbstbewussten Frau nach aussen hin lange aufrecht. Dank der Transaktionsanalyse schaffte ich es, Unterstützung anzunehmen und meine Muster, die mir schadeten, aufzulösen und durch ein Verhalten zu ersetzen, das mir gut tat. Heute bin ich eine authentische Frau. Ich merke, wenn ich in alte Muster zurückfallen. Ich realisiere viel schneller, wenn mit mir etwas nicht stimmt.

*Du arbeitest unter anderem so, dass du über die Körperarbeit versuchst, die Psyche zu beeinflussen. Wie spielen denn diese beiden Bereiche zusammen?*



Die Gefühle sind ganz stark an den Körper gebunden.

Der Körper speichert jegliche Erlebnisse. Körperarbeit kann uns helfen, diese Erlebnisse loszulassen, hilft uns, zu uns selber zurückzufinden. Sie gibt uns den notwendigen Boden, verschafft uns den nötigen Mut, um unser Leben wieder selber in die Hand zu nehmen.

*«Körperarbeit kann uns helfen, diese Erlebnisse loszulassen, hilft uns, zu uns selber zurückzufinden.»*

*Hast du mit dieser Arbeit Erfolg. Merkst du, dass deine Kunden oder Kundinnen ihr Leben umkrempeln?*

Ja, ich habe Kundinnen, die in schwierigen Lebenssituationen stecken. Sucht oder Gewalt spielen dabei öfters eine Rolle. Viele sind dann in ihren eigenen Mustern gefangen, was sich im Körper manifestiert. Diese Menschen sind auf eine Art und Weise auch in ihrem Körper eingesperrt. Durch gezielte Körperarbeit können diese Muster aufgebrochen oder zumindest mal aufgeweicht werden und eine Veränderung kann stattfinden.

*Was tun wir unserem Körper denn an, wenn wir beispielsweise in einer Beziehung stecken, die uns schadet?*

Man verabreicht seinem Körper eine Art Schläge. Der Körper reagiert auch entsprechend, er zieht sich zusammen, um sich zu schützen.

*Wie kann ich denn jetzt konkret über die Körperarbeit meine Probleme lösen?*

Die Gefühle sind ganz stark an den Körper gebunden. Du hast sicher selber schon bemerkt, dass du dich nach einer Entspannungs- und Bewegungsstunde körperlich wie auch psychisch besser gefühlt hast. Somit ist es möglich, anhand von gezielter Entspannungsarbeit den psychischen Schutzmantel zu heben. Gefühle können wieder durchkommen, losgelassen und gefühlt werden. In einem weiteren Schritt lernt der Klient, diesen Schutz selber zu regulieren. Er setzt ihn auf, wenn er ihn braucht. Er zieht ihn aus, wenn es wichtig ist, den Gefühlen freien Lauf zu lassen. Es geht dabei um die Selbstwirksamkeit, also darum, einer Situation nicht einfach hilflos ausgeliefert zu sein. Dies wirkt sich wiederum direkt auf das jeweilige Lebensthema aus. Der Mensch wird befähigt, die Geschehnisse selber in die Hand

zu nehmen.

*Daniela Michel-Gremaud, die Arbeit mit Menschen gibt Kraft, braucht aber auch Energie. Was ist deine Kraftquelle?*

Ich liebe Gartenarbeit, Wandern und halte mich generell sehr gerne in der Natur auf. Weiter habe ich dank meinen italienischen Wurzeln eine grosse Familie, die mir immer unterstützend zur Seite steht.

Quellenangaben:

Daniela Michel-Gremaud  
www.dsgta.ch/136d167.html

Bildquellen: Bilder von Daniela Michel-Gremaud  
Fred Froese / istockphotos.com

### **Embodiment-Trainer/-in**

«Embodiment» – ein Wechselspiel zwischen Körper und Psyche  
Kurs-Nr. 0912.17  
Do., 21.09. bis Sa., 23.09.2017

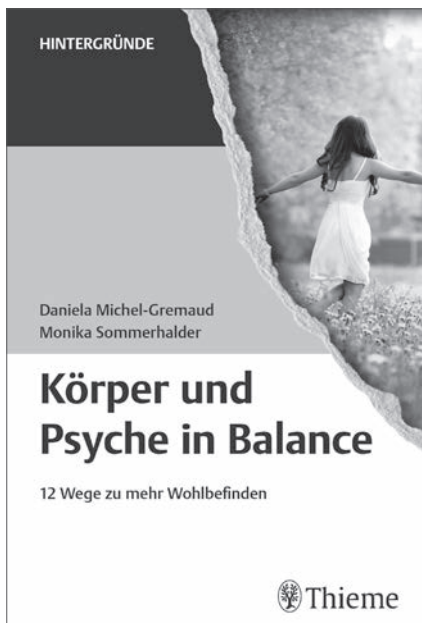
### **Burn-In statt Burn-Out**

Wie wir uns gegen Depression und Stress impfen können

Basiskurs 0507.17 / Fr., 19.05.2017  
Vertiefung 0508.17 / Sa., 20.05.2017

# KÖRPER UND PSYCHE IN BALANCE

CORNELIA M. KOPELSKY, FREIE FACHJOURNALISTIN UND FACHAUTORIN



Dieses Buch ist in der neuen Sachbuchreihe «Hintergründe» des Thieme-Verlags erschienen. Auf wissenschaftlichem Niveau, für den Laien aber sehr verständlich beschrieben, behandelt es 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 menschlichen Körper-Geist-Seele-Einheit zunutze machen lässt. Sein Hauptanliegen ist jedoch, 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.

Autorin Daniela Michel-Gremaud arbeitet als Bewegungspädagogin (Gymnasiklehrerin, 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 für den Menschen zu erreichen. Damit kommt sie dem Ansinnen von Elsa Gindler und Heinrich Jacoby für eine persönlichkeitsentfaltende Körperarbeit sehr nahe: «Mensch, werde der, der du bist.»

Daniela Michel-Gremaud ordnet psychische Probleme grundsätzlichen «Lebensthemen» zu, die auch den Kernthemen jeder ganzheitlichen Körper- und Bewegungsarbeit und 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 Lebensthemen auf ein achtsames und reflektierendes Üben hinzuweisen.

Die aus dem Gedanken-, Gefühls- und Bewegungsalltag 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 Bera-

tungspraxis» (Fallbeispiel), «Körperliche und geistig-seelische Aspekte» und «Körperübungen». Bei themenübergreifenden Aspekten gibt es Querverweise auf das entsprechende Kapitel. Diese übersichtliche Gliederung macht das Buch trotz des umfangreichen Textes sehr lesefreundlich, nicht zuletzt auch, weil die Autorin mit einer angenehmen Sprache und positiven Formulierungen allgemein-informatives sowie fachliches Faktenwissen sachlich und 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 und Kursteilnehmerin bei Daniela Michel-Gremaud) die Leser/-innen auf die Kernaussagen der zwölf Themen ein. Ihre Bilder sind so einfach wie klar in der Linienführung und bringen auf den Punkt, wie die Seele den Körper bewegt. Das allein macht schon neugierig auf das Werk der Autorin, die 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.

Man verspricht nicht zu viel, wenn man dieses Buch als pädagogisch sehr wertvoll bezeichnet. Es wird dem Anspruch einer ganzheitlichen Körper- und Bewegungsarbeit in jeder Hinsicht gerecht. So gesehen ist es mehr als ein empathischer Rat- und Impulsgeber. Es ist auch ein «psychomotorisches Fachbuch», das insbesondere für die pädagogische wie therapeutische Arbeit in der Stressprävention und Stressbewältigung oder für die Begleitung von Menschen in Lebenskrisen viele fachspezifische Anregungen bereithält!