

deren Einfluss auf das Immunsystem (S. 123). Medizinisch psychobiologische Fakten sind sorgfältig zusammengetragen und die LeserInnen lernen, die Wechselwirkungen zwischen Tätigkeiten des zentralen Nervensystems, des autonomen Systems, des endokrinen Systems und des Immunsystems zu verstehen.

Ein langes Kapitel widmet der Autor der dritten Säule der wissenschaftlichen Medizin: Der Arzt- Patient-Kommunikation. Egger legt Daten vor, die belegen, wie die Qualität der Kommunikation die Compliance und den Therapieerfolg beeinflussen. Ein professionelles Gesprächsverhalten vermindere nachweislich die Symptome, führe zu einer verbesserten Schmerzkontrolle und einem besseren Funktionszustand. Das reiche bis hin zu besseren Ergebnissen etwa bei der Einstellung von Blutdruck und Blutzucker (S. 224).

Der Autor stellt sich auch der Diskussion, welche Gesundheitspolitik angestrebt werden sollte, seitdem wir unsere Gesundheit nicht mehr in Gottes Hand legen, sondern sie als Ergebnis komplexer Wechselwirkungen verstehen. Krankenhäuser sollten nicht mehr nur als Reparatur-Einrichtungen, sondern als öffentliche Stätten der Krankheitsbewältigung und Gesundheitsförderung eingerichtet werden.

Mit sogenannten Alternativmedizinischen Methoden (CAM) geht der Autor mit wissenschaftlicher Methodik hart ins Gericht. Die Homöopathie hält er für überholt: «Nichts drin, nichts dran» (S. 175). Aber auch Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Akupunktur, Anthroposophische Medizin etc. spricht er heutzutage eine Existenzberechtigung ab. Dennoch anerkennt er, dass diese Methoden oft eine Wirksamkeit entfalten, die mit anderen Wirkgrößen erklärbar sind als jeweils behauptet.

Egger hat ein Leben lang geforscht und gelehrt. Und das spürt der Leser und die Leserin. Er plädiert für eine «sprechende Medizin» nach dem altgriechischen Gott Asklepios: «Zuerst heile mit dem Wort, dann mit der Arznei und zuletzt mit dem Messer» (S. 191). Sein Herzensanliegen liegt in der Weiterbildung der Ärzteschaft. Er hat an seiner Wirkungsstätte an der Universität Graz einen dreistufigen Lehrgang für Medizinstudierende entwickelt, welcher deren ganzes Medizinstudium durchzieht. Er hat dessen Auswirkung auf die Berufspraxis akribisch erforscht und mit empirischen Daten unterlegt. Als wichtigste Erkenntnis nennt er, dass für einen ausreichenden Zuwachs an psychologischen Kompetenzen das Motto «gut Ding braucht Weile» gilt (S. 268), eine Einsicht, die sich auch mit meinen Erfahrungen deckt.

Das Buch von Prof. Dr. Josef Egger erschloss sich mir als Fundgrube. Wer an präziser Darstellung auch komplexer Zusammenhänge der Körper-Seele-Einheit interessiert ist, wer sich nach einer umfassenden Theorie des Zusammenwirkens von Körper, Seele und Umwelt sehnt, wer sich sowohl berufspolitisch als auch gesundheitspolitisch mit Fakten vertraut machen will, der darf sich auf die Lektüre dieses Buches freuen.

*Hugo Steinmann*

## **Irmhild Liebau (2017): *Neue Lebensenergie: Ein körperorientiertes Übungsprogramm für 28 Tage***

Gießen: Psychosozial-Verlag. 255 Seiten. € 24,90

Psychotherapie-Wissenschaft 7 (2) 88–89 2017  
[www.psychotherapie-wissenschaft.info](http://www.psychotherapie-wissenschaft.info)  
 CC BY-NC-ND

Auf dem Umschlagfoto sehen wir, wie eine junge Frau und ein etwas grösserer Mann an einem Meeresstrand ihre Lebendigkeit dadurch ausdrücken, dass beide, bis in die Fingerspitzen ausgestreckt, hoch und aufeinander zu springen. Dazwischen leuchtet die Sonne vor einem morgenroten Hintergrund. Zufällig verbindet ein schlanker umbilikaler Wolkenstrang die Becken der beiden. Das Lustprinzip als Modell der Libido und Psyches Odem, das Qi der elementaren, allen Menschenwesen innenwohnenden Kraft, griechisch «energeia», wird verzaubernd dargestellt. Die Aktivierung des Lebendigen im Leib ist auf die Quelle gerichtet, die sich, wie alles Natürliche, erneuert. In der Bioenergetik, die als «Aktualisierung des Lebendigen» übersetzt werden könnte, werden wir als Wesen gesehen, die gleichzeitig von Natur und Kultur geprägt werden. Bioenergetik hat verschiedene eigene operative Definitionen dessen, was sie als «Energie» versteht. Ihre vier Hauptprinzipien jedoch sind: Erdung, Atmung, Bewegung und Ausdruck. Ziel, soweit ich es verstehe, ist, die uns innewohnende Lebensenergie, falls sie durch schwierige bzw. verletzende Erlebnisse in der Kindheit, der Jugend oder im Erwachsenenalter irgendwo im Leib blockiert wurde, wieder zum unbehinderten Fließen zu bringen.

Das Cover ist ein stimmiges Sinnbild für das Thema dieses neuen Buches der promovierten Theologin und Bioenergetischen Analytikerin Irmhild Liebau, die bis 2016 die Zeitschrift *Forum Bioenergetische Analyse* herausgab und das Seelsorgeinstitut Bethel in Bielefeld seit sieben Jahren leitet. Das Lied «Summertime» fällt mir ein, in dem Fische, die hochspringen, von dem einfacher und leichter werdenden Leben singen, da die kommende Ernte wächst. So wie jede/r von uns die/der geworden ist, die/der sie/er heute ist, können wir jeweils, von innen her kommend, unser Wohlbefinden aufrechterhalten. Falls wir damit unzufrieden sind, lässt sich dieser Zustand verändern, wenn wir wollen, können und dürfen. Sich erneut an die aktuelle Lebensenergie wenden, damit das Einstimmen ins eigene Wohlbefinden wieder gelingen kann, lautet dann das Ziel. Dieses Buch ist ein hervorragendes Beispiel, wie lebendig die Bioenergetik und körperorientierte Psychotherapie geworden ist und bleibt. Liebbaus witziger Vorschlag, innerhalb von nur einem Mondzyklus, sich in die neue Lebensfrische einzuüben, ist verblüffend elegant. Die verschiedenen Gebrauchsanweisungen liegen vor und müssen – in Zukunft – nicht mehr mühsam aus verschiedenen Büchern und Videos zusammengesucht werden. Liebau arrangierte ihre Übungen über 28 Tage, gegliedert in zwei Teile. Erst kommt der Körper als Ressource: «Arbeiten an der eigenen Persönlichkeit». Teil zwei widmet

sich dem Entfalten neuer Lebensenergie: «Mit Leib und Seele leben und arbeiten». Da wir von nirgends nicht irgendwohin gehen können, kommen wir zuerst einmal im eigenen Körper an. Dazu hat sie vier Übungen vorbereitet, die im Sitzen und im Gehen praktiziert werden. Wie bei allen körperpsychotherapeutischen Verfahren ist der Atem, der Odem des Lebens, im Zentrum des Seins. Zuerst sich selber spüren, erden, zentrieren, den Atem kommen und gehen lassen. Zufrieden sein, mit dem, was kommt, und zufrieden sein, mit dem, was geht. Da wir gerade am Sitzen sind, lesen sich die beiden Theorieteile angenehm ruhig. Erst gibt die Autorin brauchbare Hintergrundinformationen zur Geschichte der Bioenergetischen Analyse (BA). Dann kommen wir ganz in die Gegenwart hinein, mit ihren ausgiebigen Schilderungen neuer Weiterentwicklungen, wo die Autorin sich erfreulicherweise auch auf unsere Redaktionskollegin, Psychotherapieforscherin, Bioenergetische Analytikerin und Autorin, Margit Koemeda-Lutz, beruft. Am zweiten Tag wenden wir uns der eigenen Leiblichkeit als Quelle der Kraft zu. Durch die erste Woche folgen dann lockere Übungen zum Bodenkontakt, Aufrichten und Sich-Beugen, den Blick zum Himmel und zur Erde-Richten und dem Dazwischensein des Menschen. Der Selbstausdruck folgt der notwendigen Zuwendung zum eigenen Selbst. Jeder Tag endet mit einer kleinen würzigen Brise Theorie. Modellhaft erzählt Liebau kleine Vignetten aus ihrer Praxis. Am achten Tag gibt es spielerische Körperübungen für Frau beziehungsweise Mann. Was wäre ein Leben ohne Freude an den eigenen Aspekten des Weiblich- und/oder Männlich-Seins? Diese Yin/Yang-Kräfte wieder zu aktivieren zu einer neuen Frische, das lockt sie uns zu tun. Just zum vierzehnten Tag ermuntert sie uns, frei zu nehmen, das bisher Getane zu feiern.

Der zweite Teil beginnt wieder mit der Körperwahrnehmung, um nach der gewährten Freizeit wieder zu einer genügend guten Erdung und Atmung zu finden. Die Qualität des eigenen Boden- und Körperkontakts ist wichtig, da wir dadurch die neue Lebensenergie, die Liebau uns wünscht, erleben können. Sie erzählt von einer depressiven Klientin, die mithilfe dieser Übungen aus den trübsinnigen Stimmungen herauskam. Ab dem 18. Tag werden die sieben Trauma/Tension Releasing Exercises (TRE) eingeführt. Trauma (zur Erinnerung) ist das griechische Wort für «grosse Wunde». Bis zum Schluss des Monats können wir diese jeweils in verschiedenen Kombinationen wiederholen, was der notwendigen Vertiefung hilft – *éducation c'est l'art de la répétition*. Für die TänzerInnen unter den kommenden LeserInnen, sind Trommeltänze im Programm. Da wir als Kinder alle durch den Tag tanzen konnten, verbinden wir dadurch das innere Kind mit der heutigen Person. Sie lachen? Prima, denn das innere Lächeln darf wieder eingeübt werden, fünfzehn Minuten lang, mindestens. Schlussendlich dürfen wir uns räkeln, recken und strecken sowie zur Ruhe kommen, verweilen im Nichts-Tun. Aktive Imagination wird öfters vorgeschlagen, ganz ohne theoretische und methodenspezifische Fixierung. Wozu auch, da dieses Übungsprogramm dem Entfalten der eigenen Selbstkräfte

gilt. Die Selbstwahrnehmung, die Selbstsicherheit, das Selbstvertrauen und das Horchen auf die innere Stimme sind gleichzeitig die Voraussetzung und der heilende Weg zur frischen Ganzheit.

Das ganze Programm hat Liebau in den vergangenen vier Jahrzehnten, aus einem grossen Fundus heraus, konzipiert, selber mit sich und KlientInnen eingeübt. Es funktioniert, leider (Spass). Somit: Auf und dran bleiben!

Theodor Itten

**Ulrich Sollmann (2017): *Achtsam und vital: Stressbewältigung durch Bioenergetik***

Gießen: Psychosozial-Verlag. 208 Seiten. € 22,90

Psychotherapie-Wissenschaft 7 (2) 89–90 2017

[www.psychotherapie-wissenschaft.info](http://www.psychotherapie-wissenschaft.info)

CC BY-NC-ND

Die ewige Wiederkehr der gleichen Aufgabe: sich tagtäglich selber um die Aufrechterhaltung des eigenen Wohlbefindens zu kümmern. Warum es nicht wieder einmal sagen und zeigen, wie es uns ergeht, wenn wir unsere verkörperten Seelen achtsam pflegen und hegen? Was dann geschieht für Körper, Geist und Seele, darf immer wieder neu geschildert und frisch reflektiert werden. Diese vortreffliche Neuauflage des vor 30 Jahren erschienen Bestsellers *Bioenergetik in der Praxis* fokussiert auf die vom Autor selbsterfahrene und praktizierte körperpsychotherapeutische Methode. Dieses Buch ist ein gutes Pendant, zum oben besprochen Buch von Liebau (2017). In seinem auf neue Forschungsergebnisse fokussierten, dicht geschriebenen 35 Seite langen Vorwort zu dieser Neuauflage überzeugt der Autor und gestandene Psychotherapeut, Ulrich Sollmann, den kritischen Leser, vom Sinn dieses Umfüllens alten Weins in neue Flaschen. Dieses Selbsthilfebuch, das zur Zeit der Selbsterfahrungs-, Encounter- und Sensitivity-Trainingsgruppen gerade richtig und wichtig war für die gesuchte Selbstbefähigung, wird nun einer neuen Generation von PatientInnen und ihren PsychotherapeutInnen dienen. Der damalige sozial- und humanwissenschaftlich kontextualisierte Erklärungsansatz wird selbstverständlich, nach 30 Jahren mit neuen Erkenntnissen angereichert. Die Hirnforschung hat inzwischen immense Fortschritte erzielt, die als neuropsychologische Erkenntnisse, für PraktikerInnen anwendbar werden. Sollmann geht als Bioenergetiker und Gestalttherapeut, wie in seinen Publikationen üblich, erlebniszentriert vor. Damit wir den Sinn und Zweck der vorgeschlagenen Körperübungen verstehend einordnen können, präsentiert und erklärt er, positiv einfach, ohne intellektuellen Jargon, die notwendigen bioenergetischen Konzepte. Zuerst werden die eigene Wahrnehmung und das persönliche Gewahrsein als unerlässliche Erfahrung beschrieben. Danach betrachten und spüren wir Inhalt und Kontext des eigenen Zeit- und Raumsinns. Die heute wieder in Mode gekommene Praxis der Achtsamkeit in