

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 – *l'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

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

der Psychotherapie, propagiert durch die humanistische und positive Psychologie, platziert Sollmann, ganz der Nüchterne, zurück in die uralte Tradition des Buddhismus, die Erneuerungsbewegung des noch älteren Hinduismus. Nach wie vor ist die eigene Erfahrung dessen, was mir selber hilft, die bestimmende Indikation für das anzuwendende Behandlungsmittel – unabhängig vom jeweiligen Trend in der methodisch technisierten Psychotherapie oder den hochtrabenden theoretischen Diskursen. Sollmann schreibt: «Man muss also die Phänomene immer wieder aufs Neue in Augenschein nehmen und sich nicht (nur) an bewährten Rezepten ausrichten» (xv). Er tut dies ganz gewissenhaft. So werden, zum Beispiel, die unwillkürlichen Körperreaktionen, welche sich während oder nach bioenergetischen Übungen einstellen, als wichtige Phänomene der Selbstregulation des Leibes erläutert. Dies nimmt einem die Angst, dass etwas Unerwartetes passieren könnte, mit dem eine oder einer noch nicht umzugehen wüsste. Mut tut gut. Das fördert die Fähigkeit, wesensmässig sein ganzes, verkörpertes Menschsein anzunehmen. Die Illustration des Wechsels von Anspannung und Entspannung durch neurogenes Zittern zeigt, wie sich die heilende Wirkung von Selbstregulation im ganzen Organismus auswirkt. «Hier & Jetzt» als Konzept und als Momentum der Erfahrung ist hilfreich, da es immer schon um die Gegenwart geht, in der sich das somatisch Erfahrene und das zukünftig Erwünschte spürbar treffen. Die Arbeit mit Vibrationen im Körper werden «en detail» neurophysiologisch-funktional erläutert. Dies ermöglicht es dem belesenen Autor, die neusten Einsichten ins Nervensystem und dessen interne Kommunikation, darzustellen. Überhaupt, neben all den unvermeidlichen Wiederholungen (im Positiven und Negativen) eines Vielschreibers, wie Sollmann einer ist, geht es ihm um die wichtige Einsicht, dass die Kontextualisierung der eigenen leiblichen Erfahrung die Basis für jegliche theoretische Reflexion darstellt. Es ist eine grosse persönliche Herausforderung, die eigenen Projektionen nicht nur zu erkennen, sondern in der Betrachtung der Wirklichkeit, wie sie ist, hinter uns zu lassen. Ganz der kritische Geist, warnt uns Sollmann vor der Verlockung der Kommerzialisierung unserer Heilkunst. Psychotherapie ist kein Fetisch der konsumorientierten Kultur der propagierten Selbstoptimierung. Was tun? Das einfachste zuerst.

Die nun seit über 30 Jahren erprobten, empirisch als nützlich validierten Körperübungen dürfen selber mit dem Risiko ausprobiert werden, dass es einem danach wieder besser geht. Die angestrebte Wirkung ist die eigene Lebendigkeit, Wachheit und Klarheit. Für diejenigen, welche die erste oder zweite Ausgabe von *Bioenergetik in der Praxis* in der eigenen Praxis-Bibliothek nicht mehr finden oder bei denen das eine Exemplar durch vielen Gebrauch aus dem Leim gegangen ist sowie für all jene jüngeren KollegInnen und Studierenden der Psychotherapie ist diese Neuausgabe griffbereit. In den sechs Kapiteln des alt-neuen Buches geht es um die Gymnastik der Seele, die Bioenergetik, das Stressgeschehen, den Körperausdruck und die Persönlichkeitsstruktur. Der uns allen bekannten Körpersprache, den verschiedenen, von

A. Lowen beschriebenen Charakterstilen, werden viel Denk- und Übungsraum gewidmet. Viele Bilder dienen als Anleitungsvorlage, was angenehm hilfreich ist. Der Schluss dieses fast zeitlosen Praxisbuches ist dem eigenen Körper-Management gewidmet. Die Hebamme kann, im erwachsenen Alter, nicht mehr verantwortlich gemacht werden, sagt ein altes Sprichwort. Wer ist somit heute für das leibliche, seelische und geistige Wohlbefinden verantwortlich? Genau! Richtige Antwort. Ein alter, weiser Psychotherapeut wurde mal von einem Freund gefragt, ob er sich selber vertraue? Nur wenn ich muss, antwortete der Gefragte verheissungsvoll.

Theodor Itten

Achim Votsmeier-Rühr & Rosemarie Wulf (2017): *Gestalttherapie*

München: Reinhardt Verlag. 238 Seiten. € 24,90

Psychotherapie-Wissenschaft 7 (2) 90–91 2017
www.psychotherapie-wissenschaft.info
 CC BY-NC-ND

Mein erster Gedanke, als ich die Buchausschreibung sah, war: ein weiteres Buch mit dem Titel «Gestalttherapie»? Doch ich wurde neugierig auf das, was die beiden bekannten AutorInnen darstellen und anreichern würden. Die Lektüre lohnt sich. Es wird bei Weitem nicht einfach das wiedergegeben, was auch schon andernorts geschrieben steht.

Das Buch erschien in der Reihe «Wege der Psychotherapie» im Ernst Reinhardt Verlag. Da hat die Gestalttherapie neben den anderen beschriebenen Verfahren natürlich einen gebührenden Platz verdient.

Den AutorInnen ist es gelungen in gut verständlicher und kompakter Form, die Essentials der Gestalttherapie herauszuarbeiten und darzustellen. Zu den gängigen Konzepten ergänzen sie eigene Akzentuierungen, habe es doch seit der Konzipierung der Gestalttherapie in den 50 Jahren des letzten Jahrhunderts doch auf einigen Gebieten einen Erkenntniszuwachs gegeben. So beschreiben sie die erkenntnistheoretischen Grundannahmen der Gestalttherapie differenziert, stellen einen Anschluss der Feldorientierung im Gestalt-Ansatz zur Schematherapie her und gehen ausführlich auf den Ansatz einer dialogischen Gestalttherapie ein.

Das Buch beginnt mit einem geschichtlichen Abriss des zeit- und ideengeschichtlichen Kontextes der Entstehung der Gestalttherapie. In diesem Kapitel werden die Quellen beschrieben, die die Gestalttherapie massgeblich beeinflusst haben. Erläutert wird auch der lebensgeschichtliche Hintergrund der Gründerpersönlichkeiten. Hier zeigt sich, dass auch in der Darstellung des Therapieansatzes eine Feld- und Kontextorientierung umgesetzt wird.

Der Hauptteil des Buches ist der Theorie und der wissenschaftlichen Fundierung dieser Theorie gewidmet. Hier werden die erkenntnistheoretischen Grundannahmen