

und gesammelten Materialien haben ihr Mann Pavel Schneider-Gurewitsch, auch Mediziner, ihre langjährige Assistentin Marianne Recher und die Journalistin Cécile Speidel dieses Buch geschrieben und Kathrin Scheider-Gurewitsch einen grossen Wunsch erfüllt.

Auch in diesem Buch geht es um praktische Themen: Patient*innenverfügung, ärztliche Prognosegespräche, Therapieverweigerung, «Alternative Therapien», Palliative Care. Stark ist das Buch, wenn Schneider-Gurewitsch bei all den Themen für Offenheit plädiert, dafür, dass alle Patient*innen das Recht auf ihre eigene Sicht und ihre eigene Entscheidung haben. Immer bezieht sie dezidiert Stellung, fordert ihre ärztlichen Kolleg*innen heraus. Im Kapitel über Prognosegespräche greift sie zum Beispiel eine Gepflogenheit der Ärzteschaft an, auf die dringende Frage der Patient*innen nach der verbleibenden Lebenszeit keine Antwort zu geben. Sie fordert auf diese Frage Antworten, auch wenn dies eine «fast unmögliche Aufgabe ist» (S. 40). Eine Antwort auf die Frage, wie viel Zeit jemandem bleibt, wie hoch die Chancen sind, ist wesentlich für den Entscheid, wie und ob weiterbehandelt werden soll. Sie zitiert eine Studie von Christakis (1999), die aufzeigt, dass Patienten aus privilegierten sozio-ökonomischen Schichten eher prognostische Informationen erhalten als andere Patient*innen: «Weisse reiche Männer mit Hochschulabschluss erhielten die meisten Informationen» (S. 42).

Aus dem Thema der mangelnden Informationen bei Prognosegesprächen der Studie von Christakis leitet sie über zum Thema «Assistierter Suizid» und ist überzeugt, «dass das grosse Interesse am assistierten Suizid mit der miserablen Betreuung von Sterbenden zu tun hat, auch mit der fehlenden oder schlechten Qualität der prognostischen Information» (S. 41). Das Kapitel «Hilfe beim Sterben» ist jedoch leider etwas konfus. Es bezieht sich zu stark auf assistierten Suizid und benennt zu wenig die Unterstützung beim natürlichen Sterben. Auch ihre Gedanken über Spiritualität sind nicht so aussagestark wie andere Kapitel.

Das Buch erteilt Hilfestellungen und bietet Wissen für Betroffene, Angehörige, Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen. Ich arbeite als Psychoonkologin und in der Palliative Care mit Schwerstkranken. Das Buch bearbeitet viele Themen, die meine Patient*innen umtreiben und die sie besprechen wollen. Ich bin froh, das leicht zu lesende Buch allen empfehlen zu können. Je mehr wir uns mit diesem Thema beschäftigen, umso besser können wir mit dieser immer sehr herausfordernden Situation umgehen oder jemandem beistehen.

«Lasst mich so sterben, dass meine Angehörigen sich im Guten daran werden erinnern können» (S. 97). Das ist doch ein wunderbares Ziel.

Doris Signer-Brandau

Literatur

Christiakakis, N. (1999). *Death Foretold – Prophecy and Prognosis in Medical Care*. Chicago, London: Univ. of Chicago Press.

Margit Koemeda (2019).

Tanzen vor Freude, Zittern vor Wut. Sich von Gefühlen bewegen lassen. Ein Selbsthilfebuch mit körperpsychotherapeutischen Techniken
Weinheim, Basel: Beltz. ISBN: 978-3-6212-8737-1.
236 S., 24,95 EUR, 23,50 CHF

Psychotherapie-Wissenschaft 10 (2) 100–102 2020

www.psychotherapie-wissenschaft.info

CC BY-NC-ND

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2020-2-100>

Emotionen haben durch die Forschung in den letzten Jahrzehnten eine deutliche Aufwertung – etwa in ihrer Bedeutsamkeit beim Treffen guter Entscheidungen – erfahren. Für den renommierten Neurowissenschaftler Antonio Damasio (2011, S. 121) sind Emotionen gar die evolutionär gewachsenen «Kronjuwelen der Lebenssteuerung», die aber auch in der Gestalt schwieriger Gefühle wie Hass und Verachtung durchaus «drohend über der Menschheit» hängen können. Insofern ist es kein Wunder, dass Bücher zur «Emotionalen Intelligenz» Konjunktur haben. Sie widmen sich dem Thema zumeist aus einer geistig-kognitiven Perspektive. Die in der Schweiz praktizierende Psychotherapeutin Margit Koemeda hat ein Buch vorgelegt, das sich dem Thema aus einer anderen Perspektive nähert, nämlich vom Körper her.

Diese Körperorientierung ist kein Zufall. Koemeda steht in der körperpsychotherapeutischen Tradition der Bioenergetischen Analyse des amerikanischen Arztes Alexander Lowen (1910–2008), der ein Schüler Wilhelm Reichs war. Sie ist Ausbilderin, Supervisorin und Lehrtherapeutin in diesem Verfahren, was man als deutliche Belege ihrer Erfahrung und Kompetenz sehen kann. Die Körperpsychotherapie hat der Wahrnehmung und dem Ausdruck von Gefühlen von jeher grosse Aufmerksamkeit geschenkt. Und weil «die Welt der Emotionen [...] vorwiegend aus Vorgängen, die in unserem Körper ablaufen» (ebd., S. 121f.) besteht, erscheint mir das als ein sehr sinnvoller Zugang.

Koemedas Buch richtet sich an uns alle und lädt uns auf ein «Forschungsprojekt» ein, das darauf abzielt, die Erscheinungsformen und Wirkungen unterschiedlicher Emotionen von uns selbst und von anderen in unserem eigenen Alltagserleben zu erkunden. Man kann ihr Buch also zum einen als eine Anleitung für eine intensive Entdeckungsreise in die eigenen emotionalen Welten nutzen: das Aufspüren von Emotionen als Mittel der Selbsterkenntnis. Ausgehend von der etymologischen Herkunft des Wortes definiert sie «E-Motion» als «Bewegung aus sich heraus». Die Autorin möchte uns mitnehmen in das «Abenteuer emotionaler Bewegung». Statt «Lebenssteuerung» mit rigider Kontrolle eigener Emotionen gleichzusetzen, plädiert sie dafür, sich zuerst einmal auf seine Gefühle einzulassen und ihre Bewegungen in uns zu erlauben.

Zum ändern ist es ihre Absicht, Mittel und Wege anzubieten, um unsere Selbstwirksamkeit im Umgang mit Emotionen zu erhöhen. Dazu schlägt sie einen interessierten, achtsamen und nicht-wertenden Zugang zu unseren

Emotionen vor, der die Bereitschaft einschliesst, sich von eigenen Gefühlen bewegen zu lassen. Koemeda verspricht sich davon ein Mehr an Lebendigkeit, einen Zuwachs an «Energie und Vitalität». Schon in der Einleitung macht sie uns mit zwei grundlegenden Körperübungen bekannt, einer Atmungs- und einer Erdungstechnik – Erdung meint hier die feste Verankerung in unserer über den Körper vermittelten Realität –, deren regelmässiges Üben unseren Spielraum des Wahrnehmens, Erlebens, Ausdrückens, aber auch des guten Containments von Emotionen verbessern soll.

Sie legt ihr Buch insbesondere zwei Gruppen ans Herz. Zum einen sind das all jene, die dazu neigen, von ihren Gefühlen überschwemmt zu werden, die sich ihren Gefühlen hilflos ausgeliefert fühlen und/oder die nicht anders können, als diese Gefühle ungeachtet eventueller destruktiver Auswirkungen auszuagieren. Zum anderen biete sie Hilfestellung für all jene, die sich als arm an Gefühlen erleben, an innerer Leere leiden und wenig inneren Kontakt zu ihren Bedürfnissen, Wünschen und Gefühlen spüren. Zwischen den Extremen der Gefühlsarmut und Unterdrückung und dem Überflutetwerden durch eigene Gefühle gelte es, wenn ich Koemeda recht verstehe, zum Wohle gelingender Beziehungen zu sich selbst und zu anderen Menschen und zur Förderung eigener Lebendigkeit einen mittleren Weg guter Selbststeuerung und Regulation zu finden.

Die Struktur des Buches ist übersichtlich. In den ersten vier Kapiteln wird Grundsätzliches erläutert, wobei unverkennbar ist, dass die Autorin sehr darum bemüht ist, aktuelle wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zu referieren. Sie erläutert, was unter Emotionen zu verstehen sei und streift kurz einige theoretische Konzepte zur differenzierten Beschreibung von Gefühlen und ihren Dimensionen. Man mag einwenden, dass dieser Überblick über das weite Feld der Gefühlsforschung sehr kursorisch geraten ist. Im zweiten Kapitel illustriert sie den unauflöselichen Zusammenhang zwischen Emotionen und Körper anhand neurophysiologischer Erkenntnisse der Gehirnforschung. Im dritten Kapitel widmet sich die Autorin den Auswirkungen von Stress und Erregung und stellt uns einige Möglichkeiten vor, damit umzugehen. Sie beschliesst diesen allgemeinen Teil mit einem ausgezeichneten vierten Kapitel über das aktuelle wissenschaftliche Verständnis von Trauma und Traumafolgestörungen. In den Text sind immer wieder konkrete, alltagsnahe Beispiele eingewoben, mit denen das Gesagte illustriert und verdeutlicht wird.

All das wirkt insgesamt gut fundiert und klar, prägnant und flüssig geschrieben. Allerdings scheint mir dieser Grundlagenteil aufgrund der anspruchsvollen Diktion des Texts den möglichen Leser*innenkreis doch deutlich einzuschränken. Der Autorin ist ein lesenswertes wissenschaftsbasiertes Sach- und Selbsthilfebuch gelungen, das von einem interessierten therapeutischen Fachpublikum oder akademisch gebildeten Lai*innen gut und mit Gewinn rezipiert werden kann. Es ist jedoch sicher nicht für die grosse Mehrheit der Bevölkerung geeignet. Das ist etwas schade, denn die im Buch vorgestellten Übungen könnten prinzipiell uns allen zugutekommen.

Das fünfte Kapitel ist das Kernstück des Buches, das

etwa zwei Drittel des gesamten Textes umfasst. Es dient der Darstellung und Erkundung von sieben umschriebenen «diskreten» Emotionen: Angst, Ärger (Aggression, Wut, Zorn, Hass), Liebe, Trauer, Scham, Schuldgefühle und Ekel. Diese Auswahl hat eine Schnittmenge zu der Gruppe von Emotionen, die von Gefühlsforschern seit Paul Ekman als sogenannte Basisemotionen bezeichnet werden, die bei Menschen auf der ganzen Welt nachweisbar seien, doch ist sie nicht damit identisch. Freude, die Ekman's Basisemotionen zugehört, fehlt ebenso wie Überraschung und Verachtung. Anstelle dieser drei widmet sich Koemeda der Liebe, der Scham und den Schuldgefühlen. Die Liebe habe sie deshalb hinzugefügt, weil nach ihrer Ansicht «Neugeborene mit einem angeborenem Potenzial an Liebesfähigkeit zur Welt kommen» (S. 130).

Koemeda beschreibt diese Emotionen knapp (im Falle des Ekels vielleicht zu knapp) und präzise jeweils im Hinblick auf ihre Entstehungsbedingungen, Funktionen, Ausdrucksformen, ihre Vorzüge und Nachteile im mitmenschlichen Beziehungsgefüge und auf mögliche Ziele im Umgang mit ihnen. Sie stellt darüber hinaus detailliert (und oft mithilfe von Fotos) insgesamt mehr als 60 Übungen dar, die laut ihrer Expertise hilfreich sein könnten, sich selbst besser zu regulieren, Stress zu verringern, Traumafolgestörungen abzumildern sowie die zuvor genannten Gefühle zu erforschen. Sehr viele dieser Übungen nutzen den Zugang über den Körper, indem sie Körperhaltungen oder Bewegungen verwenden, die geeignet sind, die jeweilige Emotion auszulösen und/oder zu regulieren. Ich will hier nur einige Beispiele kurz andeuten: Im Kapitel über die Liebe wird ein Zugang zu eigenen Gefühlen der Sehnsucht dadurch eingeladen, dass eine Person im Liegen ihre Arme nach oben ausstreckt und dabei eigene Bedürfnisse und Wünsche laut ausspricht (Übung 38). Im Kapitel über Angst wird eine Übung zum von Angstpatient*innen so gefürchteten Schwindel vorgestellt (Übung 21) oder die Anregung gegeben, muskuläre Angstspannungen im Alltag wahrzunehmen und sie bewusst zu verstärken, um sie hinterher umso leichter lockerlassen zu können (Übung 22). Im Kapitel über Ärger wird zum Beispiel im Liegen über das kraftvolle Aufprallenlassen des hochgewölbten Beckens auf der Unterlage eine Ausdrucksbewegung vorgeschlagen, die gut geeignet ist, den eigenen Willen zu spüren und zu bekunden (Übung 29).

Ich kenne keineswegs alle diese Übungen, vermag ihre Wirkungen also auch nicht angemessen zu beurteilen, doch wirken sie auf mich in der Regel stimmig und wert, erprobt zu werden. Einer möglichen Selbstüberforderung beim Experimentieren mit diesen Übungen begegnet Koemeda durch zahlreiche im Text verstreute Hinweise darauf, sich gegebenenfalls Hilfe bei therapeutischem «Fachpersonal» zu holen.

Die Verwurzelung in ihrer körperpsychotherapeutischen Tradition macht sich bei Koemeda besonders in der Auswahl ihrer Übungen bemerkbar, bei denen Atmungs-, Erdungs- und Ausdrucksübungen mithilfe des Einsatzes unserer Willkürmotorik prominent vertreten sind. Doch bedient sie sich, wie sie freimütig bekennt,

auch bei anderen Schulen, beispielsweise der kognitiven Verhaltenstherapie, dem Yoga, dem Qi Gong oder der Tanztherapie. Das mag man eklektizistisch nennen, doch mir erscheint gerade dieser Reichtum an Erfahrungswissen und an Körpertechniken unterschiedlicher Schulen eine der grossen Stärken des Buchs zu sein. Diese Fülle ist inspirierend und bereichernd und ich glaube, dass nicht nur alle interessierten Leser*innen, sondern auch alle Therapeut*innen, die ihr technisches Repertoire insbesondere im Hinblick auf Körperinterventionen erweitern möchten, bei Koemeda fündig werden. Ich habe jedenfalls einige wertvolle Anregungen für meine Praxis erhalten.

Es ist ein durchaus kühnes Unterfangen, die zuvor genannten Emotionen auf wenigen Seiten zu charakterisieren. Monografien zu einigen dieser Gefühle dürften ganze Bibliotheken füllen. Am ehesten spürbar wird der Schlaglichtcharakter der Darstellung für mich (neben dem Ekel) im Kapitel Koemeda über die Liebe, wobei die Autorin selbst einräumt, dass das Thema zu gross sei, um zwischen zwei Buchdeckel zu passen (Eifersucht und Neid fehlen in der Darstellung ganz). Koemeda ist es dennoch, wie ich finde, erstaunlich gut gelungen, einige sehr wesentliche Punkte zum Verständnis der beschriebenen Emotionen deutlich zu machen.

Das Buch enthält ausserdem einen Zugangscode zu reichhaltigem Online-Material, darunter 31 Seiten an Arbeitsblättern. Diese finden sich auch – neben einem Sachwortregister – im Anhang des Buches. Das wohl Verkaufsinteressen des Verlags geschuldete Titelbild – eine junge Frau macht freudestrahlend einen Luftsprung – rückt das Buch assoziativ in die Nähe von Glücksratgebern, was dem seriösen und differenzierten Inhalt des Buches sicher nicht ganz gerecht wird. Lesende werden mit einer Fülle an inspirierenden Inhalten und praxistauglichen Techniken belohnt, die sehr gut geeignet sind, unsere bewusste Verwurzelung in der Lebendigkeit unserer Emotionen zu unterstützen.

Peter Freudl

Literatur

Damasio, A. (2011). *Selbst ist der Mensch. Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins*. München: Siedler.

Tanja Lenz & Ingrid Fleck (2020).
Exploratives Sandspiel. Wege zur Resilienz
Münster: Waxmann. ISBN: 978-3-8309-4157-6.
148 S., 24,90 EUR

Psychotherapie-Wissenschaft 10 (2) 102–103 2020
www.psychotherapie-wissenschaft.info
CC BY-NC-ND
<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2020-2-102>

Dieses Buch wurde von zwei Autorinnen verfasst, die beide Analytische Psychologinnen nach C. G. Jung sind. Es umfasst einen theoretischen und einen praktischen Teil.

Schon beim ersten «Schnuppern» im Inhaltsverzeichnis haben mich im theoretischen Teil neben den Themen «Sand» und «Resilienz» die Kapitel «Frühe Bindung» und «Trauma» sehr angesprochen. Für mich bilden das Wissen um die Bindungsthematik wie auch die Kenntnis über Traumastörungen einen essenziellen Teil des Fundaments der Sandarbeit. In diesem theoretischen Teil erhalten LeserInnen auch wertvolle Literaturangaben dazu (wie John Bowlby, Bessel van der Kolk, Ursula Wirtz).

Das Buch beginnt mit einem einleitenden Kapitel im theoretischen Teil. Die Autorinnen sprechen, basierend auf der aktuellen Resilienzforschung, von «posttraumatischem Wachstum». Gemeint ist damit, aus schwierigen Lebensumständen gestärkt hervorzugehen und Ressourcen Raum zu geben, um sich zu entfalten. In der Jung'schen Psychologie entspricht die Individuation einem seelischen Entfaltungsprozess, nicht um Vollkommenheit zu erlangen, sondern um das jeweilige individuelle Potenzial zu erschliessen. Sandbildgestaltungen können helfen, Widerstandskraft aus traumatischen Lebenserfahrungen zu gewinnen, um dieses Potenzial entfalten zu können.

Im zweiten Kapitel werden verschiedene Formen des Sandspiels einschliesslich der explorativen Sandbildgestaltung besprochen: Für die Autorinnen ist das Sandspiel ein exploratives Gestalten, explorativ-erkundend, von KlientIn wie von TherapeutIn. Exploratives Gestalten im Sand kann gerade da, wo direkte Sprache aufgrund von Traumatisierungen versagt, helfen, nonverbal zu kommunizieren, das Leiden und die innere Welt neu zu strukturieren. Es vermag in tief liegende Schichten der Kindheit zurückzuführen, ermöglicht auf nonverbale, spielerische Weise einen Zugang zur Imagination und zum Unbewussten.

Im dritten Kapitel wird auf das Thema Bindung als frühe zwischenmenschliche Erfahrung und die Folgen auf die weitere seelische Entwicklung eingegangen. Gerade beim behutsamen Herstellen und Aufbauen von sicheren Beziehungen kommt dem explorativen Sandspiel eine spezielle Aufgabe zu. Die Phasen der Gestaltungen im Sand geben KlientInnen Zeit, Vertrauen zu sich selbst wie auch zu TherapeutInnen aufzubauen. Das Sandspiel zeigt neue Formen des Ausdrucks auf, kann eine neue gemeinsame Sprache schaffen.

Im vierten Kapitel zum Thema Trauma wird aufgezeigt, wie durch das Trauma abgespaltener Teile, die unter Umständen ein für KlientInnen anstrengendes Eigenleben führen, eine Ausdrucksmöglichkeit und Raum im Sandspiel finden. Das explorative Sandspiel hilft schwer auszudrückende Gefühle im Sandspiel ohne Worte mitzuteilen; dies immer, soweit KlientInnen es zulassen können. Dies mindert die Gefahr einer Re-Traumatisierung.

Im fünften Kapitel wird der Frage nachgegangen, wie es traumatisierten Menschen gelingen kann, psychische Stabilität und seelische Widerstandskraft, also Resilienz, zu entwickeln und eine positive Sicht in die Zukunft gewinnen. Die stabiler werdende therapeutische Beziehung bildet die Basis für eine interaktive Begegnung und fördert Resilienz. Durch explorative Sandspielgestaltungen wird der Blick auf Ressourcen gelenkt, die Arbeit mit Symbolen im Sand aktiviert die schöpferischen und