Rezensionen von Buchtips.net

Gisela Henn-Mertens, Gerd Zimmek: Körperorientierte Techniken in der Schematherapie

Buchinfos

Verlag: [Beltz \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-621-28710-4 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 42,00 Euro (Stand: 29. April 2025)

Überzeugende Kombination mit eher intellektuellen Techniken

Ganz zurecht betont das Werk bereits im Vorwort, dass "der Einbezug des Körpers" allgemein in der Psychotherapie, vor allem aber in der Verhaltenstherapie, "sträflich vernachlässigt" wird. Jeder, der mit diesem Bereich bereits Erfahrungen gesammelt hat, weiß inzwischen, dass der "Ort eines Problems im Körper" durchaus zum einen eine andere Form der Selbsterkenntnis beinhalten kann, zum anderen in manchen Fällen gar einen "Durchbruch" bewerkstelligen könnte, der auf anderen Wegen so vielleicht gar nicht möglich wäre. Wie schon Eugen T. Gendlin im Rahmen seines "Focusing-Ansatzes" nicht müde wurde, zu betonen, besitzt der Organismus auf somatischer Ebene durchaus eine ganz eigene Form des "sich selbst bewusst seins", als es rein verstandesorientierte Methoden in sich tragen.

So liegt es eigentlich nahe, und Mertens und Zimmek vollziehen dies überzeugend im vorliegenden Werk, zumindest Teile der Körperpsychotherapie ergänzend zu einem Ansatz wie der KVTG hinzuzuziehen. Wobei es ein besonderes Lob verdient, wie sorgsam die Autoren somatische Techniken mit der Schematherapie theoretisch Verbindungen und wieviele konkrete und leicht verständliche Instrumente sie im Anschluß für die Praxis bieten.

Ob "Body Scan" oder "Atemraum" (mit Augenmerk darauf, wie viele Bereiche den Atem nutzen, vom Schauspielunterricht über die Meditation hin zur Achtsamkeit in der modernen Beratung und Therapie), ob die Schulung zum Achten auf "Körperhaltungen" (und die "Übersetzung" solcher körperlichen Ausdrücke in eine verständliche Sprache) hin zum "Alba-Emoting" (auch zur Erlernung von Fertigkeiten der emotionalen Kontrolle) bis hin zu sehr konkreten Übungen zum Ausdruck von Ärger, zur Selbstbehauptung, zur persönlichen Stabilisierung und zur Emotionsregulierung) werden die gängigen Methoden der Körperpsychotherapie mit den Modi der Schematherapie verbunden und bieten so für den im Bereich Tätigen eine signifikante Erweiterung der eigenen Kompetenzen und therapeutischen Möglichkeiten.

"Modi erfahrbar machen" ist in dieser Hinsicht eine direkte Folge des Einsatzes der Techniken und ermöglicht damit vielfache "Aha-Effekte" für den Klienten und ebenso eine umfassendere Möglichkeit der Integration von Modi und Emotionen in einen "neuen Weg" als eines der psychotherapeutischen Ziele.

Alles in allem eine sehr zu empfehlende Lektüre. Die zunächst den Bereich des somatischen Erlebens mit in den Mittelpunkt des therapeutischen Handelns setzt, statt diesen, wie vielfach sonst üblich, wenn überhaupt nur am Rande mit zu betrachten. Und die im weiteren Verlauf sowohl die theoretische Verbindung der Schematherapie mit Emotionen und mit emotionalen Techniken überzeugend in eine enge Verbindung stellt. Bis dahin, auch vielfache praktische Hilfestellungen in sich zu tragen

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lese Freund](#)
[14. Juni 2021]