

Buch-Tipp**Emotionale Aktivierungstherapie (EAT)**

EAT als psychotherapeutische Arbeitsweise ermöglicht mit Hilfe des Körpers, Emotionen bewusst wahrzunehmen, zu benennen und zu unterscheiden. Sie kann emotionale Ressourcen erkennbar und nutzbar machen und damit die Homöostase des psychophysischen Wohlergehens wieder herstellen, erhalten und fördern. Besonders Menschen mit hohen Stressbelastungen und psychischen Erkrankungen finden auf somatischem Lernweg Zugang zu ihren Gefühlen und Handlungsreaktionen und lernen dabei, eigene Körperbotschaften kognitiv zu verstehen und sprachlich zu äußern. Sie lernen auch, Gefühle zu akzeptieren und wieder zuzulassen, die sie sich innerhalb ihrer persönlichen emotionalen Überlebensstrategie verboten haben. Sie bauen Vertrauen in ihr Bauchgefühl auf, das schneller als der Verstand einzuschätzen vermag, was gut oder schlecht für sie ist. Noch bevor das Bewusstsein eine Emotion erkennt, bewerten und verbalisieren kann, ist im Körper bereits ein neurobiochemischer Prozess in Gang, der erste physische Reaktionen auslöst und diese mit Veränderung der Körperhaltung, Bewegung, Mimik, Gestik, Stimme und Atmung ausdrückt. An diesen vorsprachlich verkörperten (embodied) Emotions- und Reaktionsketten setzt die EAT an und aktiviert mit spezifischen Embodiment-Übungen Emotionen und Reaktionen, anhand derer Patienten eine Steuerbarkeit ihrer Gefühle erfahren und den kognitiv-behavioralen Umgang erlernen können.

Die Autoren sind Diplom-Psychologen und erfahrene Psychotherapeuten. Sie präsentieren in ihrem Buch Grundlagen und therapeutisches Verfahren einer neuen



Die Rezensentin:

Cornelia M. Kopelsky

Freie Fachautorin

Beraterin für Gesundheitsmanagement &

Personal-Trainings

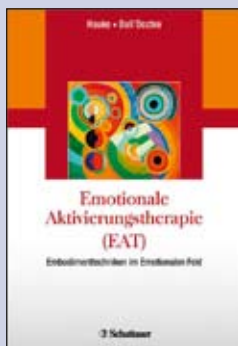
Birkenfeld/Nahe

www.CMKopelsky.de

Form intensiver Arbeit mit Emotionen, die auf Erkenntnisse der modernen Achtsamkeits- und Embodimentforschung sowie auf die traditionelle Emotionspsychologie gestützt sind. Von Anfang bis Ende sind ihre Darstellungen sehr praxisbezogen und damit ohne größere fachkundige Voraussetzungen leicht verständlich. Das erste Kapitel führt unter dem Titel „Der Verstand folgt den Gefühlen“ in die Konzeption der EAT ein und verschafft anhand eines konkreten Fallbeispiels einen Überblick über die Philosophie und Praxis der EAT. Für die Arbeit im „Emotionalen Feld“ werden im nächsten Kapitel emotionspsychologische Grundlagen in Bezug auf die Beziehung zwischen Emotion und Ratio beschrieben. Es folgt die Methodik der Embodimenttechniken mit Anleitungen, wie durch bewusstes Einstellen der Körperhaltung, Gestik, Mimik und Atmung Emotionen hergestellt werden. Die so körperlich aktivierten Gefühle sind bildlich dargestellt.

Im vierten und fünften Kapitel geben die Autoren Handlungsanleitungen zur achtsamen Entwicklung eines dem jeweiligen Patienten entsprechenden emotionalen Felds, in welchem an und mit den aktivierten Gefühlen ziel führend gearbeitet wird. Der Weg von der Exposition bis zur Selbstregulation der Gefühle kann für die Patienten sehr anstrengend sein und zu psychophysischen Über- oder Unterreaktionen führen. Daher beschreibt das sechste Kapitel vor neurobiologischem Hintergrund therapeutische Einflussmöglichkeiten auf neurale Regulationssysteme. Im Folgekapitel können die embodimentorientierte Anwendung und die Wirkfaktoren der EAT anhand verschiedener Indikationen nochmals nachvollzogen werden. Abschließend zeigt das achte Kapitel Möglichkeiten, EAT in Gruppen anzubieten.

Dieses wissenschaftlich fundierte Buch ist ein didaktisch sehr sorgfältig aufbereitetes Therapie-Manual, das auch dem ganzheitlichen Ansatz der Ergotherapie wertvolle Dienste leisten kann.



Emotionale Aktivierungstherapie (EAT) – Embodimenttechniken im Emotionalen Feld

Gernot Hauke & Mirta Dall' Occhio

2015, 168 Seiten,
26 Abb., 20 Tab.,
ISBN 978-3-7945-3067-0,
Euro 29,99,
Schattauer, Stuttgart