

VD 605 BV Andrea Eidmüller: Wenn der Körper spricht ... - 20.04.2026

Liebe Zuschauerinnen und Zuschauer,
liebe Leser,

heute präsentiere ich Ihnen wieder ein interessantes Buch zum Thema Trauma. Es trägt den Titel „Wenn der Körper spricht ...“ und wurde von Andrea Eidmüller geschrieben und im Reichenbacher-Verlag erschienen und hat dort von den Lesern durchweg positive Bewertungen erhalten. *zeigen*

Leider gibt es zur Autorin auf der Verlagsseite und im Internet kaum Informationen. Es scheint bislang ihr einziges Werk zu sein.

Das Buch wurde in den sozialen Netzwerken beworben, so bin ich darauf gestoßen und habe mich zum Kauf entschlossen. Es hat ein handliches Format, eine gut lesbare Schrift und ist mit 150 Seiten nicht zu umfangreich. Das Sachbuch enthält keine Fotos oder Abbildungen. Dies ist aber auch nicht unbedingt nötig.

Der Schreibstil der Autorin ist sehr angenehm und die Inhalte wurden gut verständlich aufbereitet. Frau Eidmüller hat Wert darauf gelegt, ihr Wissen und ihre Erkenntnisse den Lesern kurz und prägnant zusammengefasst anzubieten.

Daher sind Vorkenntnisse zum Thema nicht zwingend erforderlich. Gerade für Leser, die nach einem Buch suchen, in welchem viele Aspekte klar und übersichtlich zusammengestellt wurden, kann diese Publikation ein guter Einstieg sein.

Leider weist das Werk kein weiterführendes Quellenverzeichnis auf. Dies möchte ich als kleinen Minuspunkt erwähnen. Aus der Fülle der Informationen geht jedoch hervor, dass sich die Autorin fundiert mit der Materie auseinandergesetzt und gewiss ein breites Sortiment an Fachliteratur studiert hat, um das vorliegende Buch verfassen zu können.

Das Buch ist in vier große Abschnitte gegliedert: Der erste Abschnitt befasst sich mit der Frage, wie Trauma im Körper wirkt. Der zweite mit der Sprache der Symptome, der dritte mit den Zugängen zur inneren Regulation und der vierte mit den möglichen Wegen zur Heilung.

Durch die Lektüre erhält man Einblicke in die Funktionsweise des eigenen Körpers, es werden zahlreiche Warum-Fragen beantwortet aber auch Perspektiven aufgezeigt, wie man langsam und schrittweise Veränderungen herbeiführen kann, die zu einer Verbesserung der gesundheitlichen Situation führen können.

Ebenso weist Frau Eidmüller auf falsche Vorstellungen, falsche Haltungen und Fehler hin, die man vermeiden sollte. Sie lädt den Leser ein, aus dem Hamsterrad der Selbstoptimierung, die nicht selten in Überforderung und Überlastung mündet, auszusteigen, um den Bedürfnissen des Körpers wieder mehr Beachtung zu schenken und Raum zu geben.

Das Werk gibt Impulse und Anregungen, sich mit einzelnen Teilaspekten weiterführend zu beschäftigen, Therapieformen auszuprobieren und auch selbst an sich zu arbeiten. Ergänzend führt die Autorin auch konkrete Übungsbeispiele an. Es ist aber kein Lösungsbuch mit einem Patentrezept für alle.

Dazu ist jeder Mensch zu verschieden und jeder hat andere Herausforderungen in seinem Leben zu bewältigen.

Auch die Art und Weise, wie Trauma sich auswirkt, kann individuell sehr unterschiedlich sein.

Die Autorin lädt uns ein, unsere bisherige Lebensweise einmal gründlich zu überdenken. Letztlich geht es um Stressabbau, Entschleunigung, Achtsamkeit und Verständnis für den eigenen Körper und das eigene Befinden. Heilung kann nicht mit Brachialgewalt erzwungen werden sondern braucht Zeit. Sie ist ein Weg, auf welchem das vorliegende Buch eine wertvolle Handreichung sein kann.

Ich möchte dieses Buch daher besonders Einsteigern, die sich rasch einen Überblick verschaffen wollen und vielleicht auch nicht viel Zeit haben, sich in Berge von Sachbüchern zu vertiefen, besonders empfehlen. Sie werden nicht enttäuscht sein!

Copyright by Andrea Pirringer
www.andrea-pirringer.com