



ZPM AKTUELL

NEWSLETTER DES ZENTRUMS FÜR PSYCHOSOZIALE MEDIZIN DES UNIVERSITÄTSKLINIKUMS HEIDELBERG

KÖRPERORIENTIERTE PSYCHOTHERAPIE: „FUNKTIONELLE ENTSPANNUNG“

Patienten, die in der Psychosomatik um Hilfe nachsuchen, leiden häufig unter körperlichen Symptomen, die sie schon über einen längeren Zeitraum zu verschiedenen Ärzten und Behandlungseinrichtungen geführt haben. Das psychische Leiden steht für diese Patienten häufig nicht im Vordergrund. Deshalb haben schon vor 100 Jahren Psychotherapeuten darüber nachgedacht, den Körper stärker mit in den therapeutischen Prozess zu integrieren. In der Heidelberger Krehl-Klinik entdeckte Marianne Fuchs in den Vierzigerjahren des letzten Jahrhunderts die Methode der Funktionellen Entspannung (FE),

eine „Methode, das Unbemerkte im Körper zu bemerken“ (Thure von Uexküll). Zusammen mit R. Siebeck und in der Folgezeit mit Viktor von Weizsäcker entwickelte sie in Heidelberg eine körperorientierte Psychotherapiemethode, die über die Wahrnehmung von Propriozeption und Atemrhythmus eine Regulation des vegetativen Nervensystems erreicht. Die Patienten werden angeregt, kleine Bewegungen auszuführen (Aktivierung von Propriozeption), die an die Phase des Ausatmens gekoppelt werden. Am Ende des Ausatmens wird nachgespürt, das dabei Wahrgenommene (zuvor Unbewusste) in Sprache gebracht und

somit therapeutisch nutzbar. Durch das Vorgehen wird der Patient feinspürig für kleine Veränderungen wie z. B. Druckveränderungen, die Wahrnehmung wird intensiviert, willkürliche Kontrolle wird zugunsten von selbstregulierenden Prozessen verändert. Die Regulation des vegetativen Nervensystems durch Aktivierung des Parasympathikus im Ausatmen und Stimulation des Sympathikus durch kleine Bewegungsreize führt zu günstiger Beeinflussung von Blutdruck, Peristaltik, Bronchialwiderstand u. a.

Das theoretische Verständnis der FE leitet sich aus der Tiefenpsychologie ab,

somit handelt es sich entgegen der Namensgebung nicht um ein Entspannungsverfahren, sondern um eine Psychotherapiemethode. Da nicht am störenden Symptom begonnen wird, sondern zunächst an einer Stelle im Körper, die symptomfrei ist, werden gesunde Anteile fokussiert, was für die Patienten, die oft somatisch und symptomfixiert kommen, eine Wiederentdeckung von Ressourcen bedeutet. Es gibt keine festen Übungen, nur Spielregeln für das Vorgehen: Alle Bewegungsangebote werden an das Ausatmen gekoppelt. Es wird nur 2 bis 3 Mal wiederholt, um eine Übung zu vermeiden, die eine Anspannung und Monotonie zur Folge haben könnte. Am Ende der Bewegung wird sich Zeit zum Nachspüren gelassen – Zeit zum Wahrnehmen: wo, wie, was noch.

Ziel der Therapie ist eine verbesserte Selbstwahrnehmung, was mit besserer Selbstfürsorge einhergeht. Die Verbalisierungsfähigkeit, die bei psychosomatisch Erkrankten oft nur gering entwickelt ist (Alexithymie), wird gefördert, der Patient wird im therapeutischen Dialog zu einer Versprachlichung seiner Wahrnehmung angeregt. Patienten erfahren leiblich, dass Emotionen und Affekte somatische Komponenten haben, dass hinter Symptomen häufig Konflikte

verborgen sind, die zunächst nicht verstanden werden, im therapeutischen Prozess jedoch bewusst und somit veränderungsfähig werden. Die FE eignet sich als Einzel- und Gruppentherapeutisches Verfahren. In verschiedenen Studien wurde die Wirksamkeit der Methode z. B. bei Patienten mit Reizdarmsyndrom, somatoformen Herzbeschwerden, Asthma bronchiale, chronischem Kopfschmerz und Zahnarztangst belegt. Jüngst wurde eine Studie zur Stressprävention publiziert und die Methode der FE durch die Zentrale Prüfstelle Prävention der GKV als Stressprävention anerkannt.

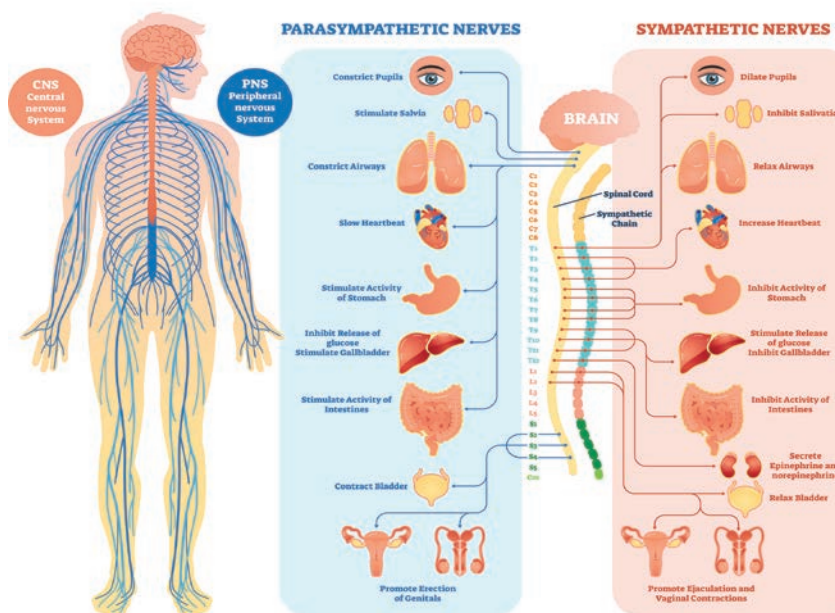
In der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychotherapie wird sie Patienten auf den Psychotherapiestationen von Weizsäcker, Mitscherlich und AKM (Allgemeine Klinische Medizin) sowie im Nationalen Zentrum für Tumorerkrankungen (NCT) als ambulante Gruppentherapie angeboten. Im stationären Rahmen ist die FE Teil eines multimodalen Behandlungskonzepts und steht im Austausch mit den anderen tiefenpsychologisch fundierten Angeboten. Die Indikation erstreckt sich auf alle Störungen mit körperlicher Symptomatik oder Verspannungen. FE wird von den Patienten sehr gut angenommen und wirkt häufig als Katalysator für positive Verläufe auf der Station. Im NCT

betreten wir mit dem Angebot „Gelassen mit Leib und Seele“ Neuland, denn Funktionelle Entspannung wurde bislang nach unserem Wissensstand noch nie bei Patienten mit einer Krebserkrankung systematisch angewendet. Dabei eignet sich die Methode sehr gut, um die häufigen psychischen und auch körperlichen Belastungen, die mit einer Krebsdiagnose und der Behandlung assoziiert sind, aufzufangen. Die Gruppe richtet sich an Patientinnen und Patienten während oder nach Abschluss der medizinischen Behandlung und wird als geschlossene Gruppe mit 10 Sitzungen durchgeführt. Ein Einstieg ist etwa zweimal jährlich möglich. Unsere Erfahrungen bestätigen, dass das Angebot eines zunächst körperbezogenen Einstiegs sehr gut geeignet ist, um die Erschütterung durch die Diagnose zur Sprache zu bringen und wieder Vertrauen und Halt im Alltag zu erlangen.



Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung (FE)

HUMAN NERVOUS SYSTEM



Nähere Informationen

Dr. Ute Martens
ute.martens@med.uni-heidelberg.de

Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik
Zentrum für Psychosoziale Medizin