FE im Psychologieseminar für Referendar*innen

Auszubildende Lehrkräfte für Gymnasien in Bayern erhalten während ihres zweijährigen Referendariats begleitend zu ihrem Unterricht u. a. einen fortlaufenden Kurs in Psychologie. Der folgende Artikel, der vor einigen Jahren in leicht abgewandelter Form in der Festschrift zum 275-jährigen Bestehen des Gymnasium Fridericianum erschien¹, gibt eine kurze Einordnung der Funktionellen Entspannung und beschreibt, wie ich die FE im Rahmen meiner Tätigkeit als Seminarlehrerin für Psychologie eingesetzt habe, um die Referendar*innen auf ihrem Weg zu begleiten und zu unterstützen.

Elisabeth Silbermann

Gelassen vor der Klasse stehen

Funktionelle Entspannung für Referendarinnen und Referendare

Es gibt viele Situationen, die eine angehende Lehrkraft verunsichern können: das erste Mal vor einer Klasse zu stehen, Beobachtung durch Mitreferendar*innen und Seminarlehrer*innen bei den Lehrversuchen, der erste eigenständige Kontakt mit einer Klasse nach der Klassenübernahme, Konfliktsituationen mit Schülerinnen und Schülern, die die neue Lehrkraft austesten wollen, Gespräche mit Eltern, Klassenelternabende und nicht zuletzt die Lehrproben.

Neben der Vermittlung von Handlungswissen in den Bereichen Entwicklungs-, Lern- und Sozialpsychologie sind Unterstützung zum Hineinwachsen in die Lehrerrolle und Hilfe bei der Entwicklung einer eigenständigen Lehrerpersönlichkeit ein wiederkehrendes Anliegen der Fachsitzungen in Psychologie, an denen die Referendar*innen aller Fächer teilnehmen. Zusätzlich zu Erfahrungsaustausch im Plenum, Anstößen zur Selbstreflexion, kollegialer Fallberatung, Rollenspielen, Übungen zur Gesprächsführung und Modulen aus dem „Training kompetenten Lehrerverhaltens“² setze ich dazu auch eine Form der Körperarbeit ein, die ich im Folgenden vorstellen möchte.

Die Funktionelle Entspannung (FE) nach Marianne Fuchs ist - anders als der Name zunächst vermuten lässt - kein Entspannungstraining, sondern „ein tiefenpsychologisch fundiertes körperbezogenes Therapieverfahren“³, welches in psychotherapeutischen Praxen oder in psychosomatischen Kliniken ergänzend zu verbaler Psychotherapie eingesetzt wird.

Einzelne Elemente daraus können aber auch aus dem therapeutischen Kontext herausgenommen und in einem pädagogischen Rahmen, zum Beispiel in Schule, Beratung oder Kursen zum Stress-Management, angewendet werden. 2017 bewies eine Studie von Claas Lahmann et al. die präventive Wirksamkeit der Funktionellen Entspannung in der Gesundheitsvorsorge.⁴

Die FE bietet eine Vielzahl von Spüranreizen und winzig kleinen Bewegungsreizen⁵, die zu wahrnehmbaren körperlichen und psychischen Veränderungen führen. Das Besondere daran ist, dass sie jederzeit, und zwar unbemerkt von anderen, ausgeführt werden und gerade jungen Lehrkräften ein Gefühl von Stabilität und Selbstvertrauen vermitteln können. „Und keiner merkt, was ich da

mache!“ war das Resümee einer Referendarin, die FE während des Unterrichts für sich anwenden konnte und daraus Sicherheit gewann. Der tiefe Seufzer der Erleichterung und das schelmische Leuchten in ihren Augen, die diesen Satz begleiteten, zeigten, wie belastend die Situation des Beobachtet-Werdens für sie war und wie groß die Freude, mitten im Unterrichtsgeschehen insgeheim etwas für sich tun zu können.

Ein Wirkfaktor der FE ist es, die Selbstwahrnehmung zu verbessern. Die Wahrnehmung unseres eigenen Körpers erfolgt durch den sechsten Sinn, der uns meist nur halb bewusst ist: Die sogenannte Propriozeption vermittelt unserem Gehirn mittels unzähliger Rezeptoren permanent einen Strom von Informationen über die aktuelle Lage der Glieder im Raum und über Spannungszustände in den Muskeln und Sehnen. Wie deutlich einzelne Bereiche des Körpers gespürt werden, ist dabei individuell unterschiedlich. Durch die FE kann die Propriozeption gelockt werden – typischerweise oft auch an Stellen, an denen gar nicht direkt gearbeitet wurde. Ein Sportreferendar, der einige Jahre zuvor einen Schien- und Wadenbeinbruch erlitten hatte, erlebte dies eindrücklich: Er berichtete nach einer FE-Sequenz, in der es darum ging, die Füße zu erspüren, wie die verletzte Stelle am Bein plötzlich heiß wurde und zu brennen begann. Abgelöst wurde dies anschließend durch „wohliges Wärme und ein äußerst angenehmes Wohlbefinden“. Dieses zunächst leicht schmerzgetönte Empfinden mit anschließendem Wohlgefühl kann ein Anzeichen dafür sein, dass ein Bereich des Körpers, der vorher auf Grund eines Schmerzgeschehens ausgeblendet worden war, wieder vermehrt in das Selbsterleben integriert wurde.

Propriozeption wird zuweilen mit Eigenwahrnehmung übersetzt, im eigentlichen Wortsinn geht es aber um mehr, nämlich darum, „sich selbst zu eigen zu nehmen“. Der Neurologe Oliver Sacks schreibt dazu „Man besitzt sich selbst, man ist man selbst, weil sich der Körper durch diesen sechsten Sinn immer und jederzeit erkennt und bestätigt.“⁶ Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass in der deutschen Sprache das Wort Selbstbewusstsein, also das Sich-seiner-selbst-bewusst-Sein, im Sinne von Selbstwertgefühl verwendet wird.

Das folgende Beispiel stammt zwar nicht aus dem Kontext Schule, zeigt aber eine typische Wirkung von FE. Auf einem Flug erlitt eine Frau auf dem Platz neben mir eine Panikattacke wegen Flugangst. Meine Hilfe als „Entspannungstherapeutin“ nahm sie gerne an: Bei einer leichten Verlagerung ihres Körpers hin zu mehr Kontakt mit Lehne und Sitzfläche atmete sie auf, sie konnte ihr Gewicht besser an die Unterlage abgeben, ihr Körper entkrampfte sich und sie wurde sichtlich ruhiger. Ganz erstaunt sagte sie mit einem leisen Lachen „Jetzt merke ich erst, dass ich mich vor lauter Angst gar nicht getraut habe, mich richtig hinzusetzen. Aber so geht’s mir viel besser.“ (In der FE-Sprache heißt das „den äußeren Halt nutzen“).

Nach einiger Zeit aber gewann die Angst erneut die Oberhand und sie schwebte wieder förmlich über dem Sitz. Da wir uns nun schon etwas kannten, legte ich meine Hand auf ihren Arm. Sie atmete mit einem tiefen Seufzer aus, ließ sich wieder auf dem Sitz nieder und überstand den restlichen Flug

halbwegs gelöst. Nach der Landung von mir gefragt, was genau in diesem Moment geschehen war, antwortete sie „Da hab´ ich mich wieder gespürt.“ Das ist zum einen eine schöne Bestätigung für Marianne Fuchs´ Methode „Die Hand als Spürhilfe in verantworteter Beziehung“, aber es zeigt zum anderen auch: „Sich-selbst-Spüren“ kann zu verbesserter Selbstregulation und einem besseren Selbstgefühl führen und dadurch wie im hier geschilderten Fall unter anderem Angst auflösen, aber auch helfen, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu verspüren.

Auch allgemein im Lehrberuf, in dem man während des Unterrichtens mit seiner Aufmerksamkeit sehr stark nach außen zu den Schüler*innen hin orientiert und zugleich innerlich mit der Vermittlung des Stoffes beschäftigt ist, kann bereits das „Immer-wieder-zu-sich-Zurückfinden und Bei-sich-Sein“⁷ mittels Propriozeption zu Ruhe und Gelassenheit beitragen.

Über die Förderung der Propriozeption hinaus entfalten die einzelnen FE-„Angebote“ eine spezifische, individuell höchst unterschiedliche Wirkung auf Körper und Psyche.

In Einzelarbeit mit Referendar*innen lasse ich mir zum Beispiel eine belastende Situation (ein Problem mit der Klasse, ein Konfliktgespräch etc.) schildern, achte auf winzige wahrnehmbare körperliche Veränderungen während der Schilderung und frage „Was hat dieses Nacherleben der Situation soeben körperlich bei Ihnen ausgelöst?“ Aus der Antwort und meinen Beobachtungen entwickle ich dann eine FE-„Übung“ und bitte mein Gegenüber, diese ein- oder zweimal jeweils während des Ausatmens auszuführen und anschließend wahrzunehmen, ob sich dadurch körperlich oder psychisch etwas verändert hat. Ein Seminarteilnehmer äußerte überrascht: „Es ist erstaunlich, wie viel Wirkung man mit wie wenig erreichen kann.“ Als körperliche Reaktion kann zum Beispiel ein Gähnen oder ein vertieftes Aufatmen folgen oder die Augen werden feucht, im Bauch entsteht ein leichtes Glucksen, es löst sich eine Spannung im Hals - alles Anzeichen, dass das vegetative Nervensystem die Anregung angenommen und in Richtung besserer Selbstregulation umgesetzt hat. Oft ändert sich dabei auch die emotionale Gestimmtheit oder es tauchen Einfälle, Erinnerungen oder Bilder auf.⁸ Je nach Zielsetzung kann sich dann eine weitere FE-Intervention oder aber ein Gespräch über Einstellungen und psychische Inhalte ergeben. Eines Tages traf ich im Seminarraum eine Referendarin, deren Kompetenz und Engagement ich in den Psychologie-Fachsitzungen sehr zu schätzen gelernt hatte, mit verweinten Augen an. Sie war vor Stundenende unter Tränen aus der Klasse geflüchtet, weil mehrere Schüler sie so heftig angegangen hatten, dass sie sich nicht mehr zu helfen wusste. „Ich geh´ da nie wieder rein!“ Zu einem für zwei Tage später vereinbarten Gespräch erschien sie noch genau so unglücklich und verzweifelt wie zuvor. Während sie mir ausführlich die Geschehnisse schilderte (inzwischen hatte noch keine weitere Stunde in der Klasse stattgefunden), dachte ich an eine Bemerkung von ihr während einer Fachsitzung mit dem FE-Thema „innerer Halt“ (dabei geht es um Gelenke, Wirbelsäule und Skelett), mit der sie mich sehr beeindruckt hatte. Ich hatte den Seminarteilnehmer*innen eine kleine lösende Bewegung an den Hüftgelenken vorgeschlagen. In der anschließenden Gesprächsrunde hatte sie mit einem verschmitzten Lächeln

gesagt „Da kann man seinen breiten Hintern so genießen.“ An diese Äußerung, die in Zeiten des Schlankheitswahns ja schon für das Selbstbewusstsein dieser jungen Frau spricht, erinnerte ich mich und schlug ihr vor, auszuatmen, die zugehörige Bewegung zu wiederholen und nachzuspüren. Sie tat es, richtete sich daraufhin unwillkürlich vom Becken ausgehend entlang der Wirbelsäule auf, begann zu strahlen und wirkte wieder wie die junge Frau, die ich kannte. Für einen Moment hielt sie inne, blickte sehr nachdenklich drein und sagte: „Es fällt mir erst jetzt auf, aber ich habe mich in den letzten Tagen die ganze Zeit gefühlt wie ein kleines Kind, das etwas falsch gemacht hat.“ Ich entgegnete: „Ja, und durch diese kleine Bewegung hat Ihr Körper Sie daran erinnert, dass Sie eine erwachsene Frau sind, die sich von Kindern und Jugendlichen nicht aus dem Konzept bringen lassen muss.“ Im weiteren Gespräch überlegte sie, mit welchen Maßnahmen sie auf die Situation in der Klasse reagieren könnte, zum Beispiel mit dem Zeigen von „roten Karten“. Dabei ging sie - von ihr unbemerkt - wieder in die angespannte, niedergedrückte Haltung von vorher. Ich machte sie darauf aufmerksam und riet ihr: „Ich würde an Ihrer Stelle nichts dergleichen tun. Gehen Sie doch einfach in die Klasse und wenn Ihnen jemand Schwierigkeiten macht, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, atmen aus, suchen mit einer kleinen Bewegung Ihr Becken, erinnern sich daran, dass Sie eine erwachsene Frau sind und vertrauen darauf, dass Ihnen eine angemessene Reaktion einfällt.“ Damit verabschiedeten wir uns und nach der nächsten Unterrichtsstunde am folgenden Tag berichtete sie mir, dass sie zu ihrer gewohnten Kompetenz und Sicherheit zurückgefunden habe.

Aber natürlich ist die FE auch für Gruppen geeignet. Eine von vielen Möglichkeiten, mit dem Gesamtseminar zu arbeiten, kann so aussehen: Die Seminarteilnehmer*innen gehen durch den Raum (zuerst lenke ich ihre Aufmerksamkeit durch einige Fragen auf ihre Füße und ihre Hüftbewegungen) und werden mehrfach von mir aufgefordert, abrupt stehenzubleiben oder im Gegenversuch langsam und bewusst zum Stehen zu kommen. Anschließend bitte ich sie, zu formulieren, ob sie eine körperliche Veränderung spüren und ob sich auf emotionaler oder psychischer Ebene ein Unterschied feststellen lässt. Oft wird im zweiten Fall ein „leichtes Einschwingen“ in den Stand und ein erhöhtes Gefühl von Stabilität bei gleichzeitiger Flexibilität beschrieben. Danach folgt eine kurze Sequenz, bei der man im Stehen eine stärker schwingende Bewegung aus dem Becken heraus durchführt und das Schwingen dann nach und nach zurücknimmt, bis man äußerlich ruhig dasteht, aber das Gefühl von Schwingungsfähigkeit noch präsent ist. Daraus ergibt sich dann ein Gespräch, was es bedeutet, einen guten Stand zu haben und unverkrampft und selbstbewusst vor der Klasse zu stehen, und der Rat von meiner Seite, bereits beim Betreten des Klassenzimmers und der Begrüßung oder immer wieder während des Unterrichtsgeschehens seinen Platz ganz bewusst einzunehmen und einen guten Stand zu finden.

Im Zweigschuleinsatz sowie im letzten Ausbildungsabschnitt und bei der späteren Ausübung des Berufs verlagert sich zunehmend der Schwerpunkt. Es geht bei wachsender Erfahrung weniger um Selbstbewusstsein und Sicherheit, im Vordergrund der Belastung steht vor allem der hohe Arbeits- und Zeitdruck. Gerät der Körper durch Stress für kurze Zeit aus dem Gleichgewicht, so ist dies kein Problem, wenn es ihm gelingt, sich im Anschluss wieder einzuregulieren. Häufen sich allerdings viele kleine belastende Ereignisse oder Phasen der Überbeanspruchung, so können langfristig Muskelverfestigungen, Erschöpfung, funktionelle Störungen und letztendlich gesundheitliche und psychische Symptome entstehen. Marianne Fuchs pflegte zu sagen „Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Störungen, sondern die Fähigkeit, mit ihnen umzugehen.“ Daher sollten bereits im Referendariat die Grundlagen für die Lehrergesundheit geschaffen und Skills zur Aufrechterhaltung der Gesundheit vermittelt werden. Hier kann die FE einen wichtigen Beitrag leisten.

Eine ehemalige Referendarin schilderte mir einige Jahre nach dem Ende ihrer Ausbildung, wie sie FE im Schulalltag für sich nutzt: „Das Tolle ist, dass die Übungen einfach und unkompliziert sind und dennoch einen überzeugenden Effekt haben. Wenn ich zum Beispiel zu einer Klasse hetze und schon bei der Ankunft gereizt bin, stelle ich mich vor die Klasse, atme aus und wiege meinen Körper während des Ausatmens unauffällig leicht hin und her. Was dann geschieht, lässt sich am ehesten so beschreiben: Es bewegt sich, es sammelt sich, mein Bewusstsein kommt zusammen mit meinem Körper ins Gleichgewicht, ich werde ruhig und kann die Klasse freundlich und gelassen begrüßen.“ Die Formulierung „Es bewegt sich, es sammelt sich“ mag sich zunächst fremd und ungewohnt anhören, doch Marianne Fuchs wäre davon begeistert gewesen, denn genau das war ihre Intention: Man gibt dem Körper einen kleinen Impuls, verbunden mit dem Ausatmen, und „es“ geschieht von allein, halb bewusst, nicht vom Willen gesteuert. Der Körper verarbeitet diesen Impuls auf seine Weise und reguliert sich selbst - hin zu einer verbesserten funktionellen Balance - und dies wirkt sich auch auf die emotionale Verfasstheit aus.

Dass eine gute, situationsangepasste Selbstregulierung förderlich für die Gestaltung der Lehrer-Schüler-Beziehung ist, zeigt auch der folgende Ausschnitt aus einem Artikel einer Diplom-Religionspädagogin und FE-Pädagogin über FE in der Schule. Sie schreibt über ihre Reaktion auf einen hyperaktiven Schüler, der direkt vor ihrem Pult sitzt:

„Seine unaufhörlichen schnellen Bewegungen lösen bei mir Unruhe und Ärger aus..... Schultern und Brustkorb habe ich längst unwillkürlich hochgezogen.. Ich atme aus. In diesen Seufzer lasse ich eine kleine Bewegung in der Brustwirbelsäule mit hineinfließen..... Ich erlebe, wie das Seufzen das oben Festgehaltene löst und in meinem Brustkorb innerlich nach unten fließt.Ich werde unten breiter und gewichtiger..... Mein Ärger ist weg, ich habe wieder einen längeren Atem im doppelten Sinn. Ich kann den Schüler einfach „sein lassen“. Was wäre gewesen, hätte ich das nicht gemacht? Ich hätte es in den nächsten Minuten nicht mehr ausgehalten und den Schüler entnervt ermahnt, er solle endlich Ruhe geben. Dadurch hätte ich, mehr als er selbst, die ganze Klasse gestört. Ich hätte zu mehr Unruhe in der Klasse beigetragen anstatt zu weniger, meine Gereiztheit hätte sich auf die

Klasse übertragen und wir hätten uns gegenseitig „genervt“. Auf diese Weise habe ich mir viele Male erspart, meinen eigenen Unterricht zu unterbrechen.“⁹

Die beiden Berichte zeigen eindrücklich, wie man im Schulalltag seinen Körper immer wieder mit FE ins Gleichgewicht bringen und dadurch seine psychische Ausgeglichenheit bewahren kann, was dann unmittelbar den Schüler*innen zugutekommt. Bei aller Fähigkeit zur Selbstfürsorge darf jedoch nicht vergessen werden, dass die Verantwortung für eine gute Unterrichtsatmosphäre nicht alleine in der Hand der Lehrkräfte liegt. Auch der Arbeitgeber ist in der Pflicht, Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen sich Lehrkräfte nicht aufgrund struktureller Probleme verausgaben. Die Funktionelle Entspannung ist dann eine unschätzbare Hilfe für die zukünftigen Lehrerinnen und Lehrer, die alltäglichen größeren und kleineren Anforderungen dieses erfüllenden Berufs gelassen zu bewältigen und den ihnen anvertrauten Kindern und Jugendlichen mit Klarheit, Verlässlichkeit, Einfühlungsvermögen und Empathie zu begegnen.

- 1 „Humanismus muss! 275 Jahre Gymnasium Fridericianum Erlangen“, 2020, S. 135 – S. 139
- 2 In Anlehnung an R. Hinsch, U. Pfingsten (2007). Das Gruppentraining sozialer Kompetenzen, Beltz-Verlag
- 3 R. Johnen (2000) in Psychotherapeutische Medizin. H. R. Studt, E. R. Petzold (Hrsg.), S. 346
- 4 C. Lahmann, M. Gebhardt, [H. Sattel](#), [A. Dinkel](#), C. Pieh, [T. Probst](#) (2017) A Randomized Controlled Trial on Functional Relaxation as an Adjunkt to Psychoeducation for Stress (<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.01553/full> , abgerufen am 07.04.2020)
- 5 J. Abresch (2003) Zähneknirschen, Zähnepressen, Kiefer- und Kopfschmerzen. Mondstein-Verlag, S. 156
- 6 O. Sacks (1989) Der Tag, an dem mein Bein fortging. Reinbek: Rowohlt, S. 68
- 7 D. Lange (2018) in Lebenszyklen – Körperrhythmen. M. Thielen, A. von Arnim, A. Willach-Holzapfel (Hrsg.) Psychosozial-Verlag, S. 144
- 8 Th. von Uexküll, M. Fuchs, H. Müller-Braunschweig, R. Johnen, Hrsg. (1994) Subjektive Anatomie. Schattauer S. 149
- 9 A. Köck (2009) in Funktionelle Entspannung – Das Praxisbuch, I. Herholz, R. Johnen, D. Schweitzer (Hrsg.) Schattauer, S. 274 f