

**Laudatio anlässlich der Verleihung des Marianne Fuchs Preises
auf der 40. Jahrestagung der A.F.E.
am 8. November 2025 in Nürnberg**

Dorothee Schweitzer, Ingrid Herholz und Sabine Wurzbacher haben unter der Überschrift „Gelassen im Alltag mit Funktioneller Entspannung – Präventionskurs zum Stressmanagement“ ein kurz gefasstes Handbuch für die Durchführung von Kursen zur Vorbeugung von Stress veröffentlicht.

Im Vorwort beschreiben die Autorinnen die FE als „eine Methode, die durch die mit der Körperwahrnehmung eintretende Regulation und Entspannung einerseits und die Einbeziehung von Körper, Geist und Seele in ihrer Umgebung andererseits prädestiniert ist, um sie im Umgang mit Stress anzuwenden.“ – Sie heben hervor, dass das Manual allen, die Grundkenntnisse im Thema haben, ermöglichen soll, ohne aufwändige weitere Vorbereitung einen Stressmanagement-Kurs anzubieten. Orientiert an den Anforderungen, die die Krankenkassen für die Anerkennung von Kursen als förderungswürdig stellen, seien alle Angebote und Informationen, die in den Stunden gegeben werden, ausführlich ausgearbeitet.

Im Text wird verständlich dargestellt, dass und auf welche Weise Stress immer wieder auf allen Ebenen des menschlichen Erlebens stattfindet, und dass die Stresshormone sowie die durch sie bereitgestellte Energie nur dann verbraucht werden, wenn auf den Stress eine körperliche Reaktion folgt. Problematisch sei diesbezüglich in unserer Zeit, dass Stress im Alltag zwar allgegenwärtig, jedoch kaum noch mit körperlicher Aktivität verbunden sei. Dadurch können Stresshormone nicht abgebaut werden und zu Stress-Folgeerkrankungen führen.

Die Autorinnen arbeiten auch heraus, dass die FE auf der vegetativen Ebene die Selbstregulation des Körpers fördert, und dass sie dadurch positive Auswirkungen auf den Umgang mit Anforderungen und Überforderungen hat. Sie beschreiben, dass die Anwendung der Spielregeln der FE eine Vertiefung des Ausatmens und insgesamt eine „Entschleunigung“ bewirkt, so dass sich ein beruhigter eigener Rhythmus entwickeln kann. So entstehe „eine regulierende, entspannende Wirkung auf der vegetativen Ebene, die über die reine Achtsamkeit hinausgeht und den regenerativen Effekt der Methode verstärkt.“

Auch der Ebenenwechsel zwischen leiblichem Spüren und kognitivem Verstehen, die Wahrnehmung der auftauchenden leiblichen Empfindungen sowie die Suche nach dem jeweils subjektiv stimmenden sprachlichen Ausdruck für diese Wahrnehmungen werden erklärt, und es wird darauf hingewiesen, dass eine wichtige Erklärung für die Wirkung der FE in der „lösungsorientierten Integration der verschiedenen Ebenen“ liegt.

Die Leser dieses Handbuchs werden in sprachlich gut verständlicher Form angeleitet, „Anspannung und Stress schon im Ansatz wahrzunehmen, mit den angebotenen FE – Interventionen zu regulieren und gegebenenfalls ihr Verhalten angemessen zu verändern. Von Anfang an wird dabei auf die Übertragung in den Alltag der TeilnehmerInnen geachtet.“ – Die Autorinnen weisen auch darauf hin, dass die FE nicht nur im therapeutischen Bereich, sondern ebenso in Pädagogik und Beratung, und außerdem zur Förderung des eigenen Wohlbefindens und der eigenen Gelassenheit gewinnbringend eingesetzt wird. - Der Hauptteil des Manuals schließt mit einem dreiseitigen Literatur-Verzeichnis.

Im Anhang folgt (auf insgesamt 31 Seiten) eine Übersicht über die jeweiligen Schwerpunktthemen jeder der zehn Sitzungen des Kurses, und daran schließt sich eine sehr hilfreiche, detaillierte Darstellung des Aufbaus jeder einzelnen der zehn Sitzungen an (jeweils zwei Seiten). Hier finden wir u.a. eine große Anzahl von wichtigen FE-Angeboten (z.B.: „Schlappohren machen ...“, oder „Den Tag beginnen mit FE ...“). - Schließlich gibt es noch genügend Raum für Notizen sowie Info-Blätter zu wichtigen FE-Themen (z.B. „Spielregeln“ oder „Subjektive Anatomie“).

Ich hoffe, dass ich Sie mit diesem kurzen Überblick neugierig gemacht und Ihr Interesse geweckt habe. Den Autorinnen möchte ich meinen Dank und meine Hochachtung für dieses Werk aussprechen.

Dr. Rolf Johnen