



Arbeitsgemeinschaft
Funktionelle
Entspannung

Für dich, liebe Gabriele Janz Festschrift zu deinem 100. Geburtstag



**Von Ursula Bartholomew, Irene Bucheli-Zemp,
Cornelia Gudden, Verena Lauffer,
Gabriele Martin, Marion Möller,
Gerlind Ottensmeier und
Angela von Arnim**

Geburtstagslied zum 100. Geburtstag



FE - klingt das nicht wie Musik?
100 wirst du, Gabriele,
Wir wünschen Dir viel Glück!

FE - alles im Aus, im Lassen Tun,
und weil weniger ist mehr,
singen gemeinsam alle nun:

FE - unsrer Gabriele Janz
zu ihrem großen Ehrentag
von uns dieser kleine Liederkranz

FE - klingt das nicht wie Musik?
100 wirst du, Gabriele,
wir wünschen Dir viel Glück!

FE-Lied zum 100. Geburtstag
von Gabriele Janz
Melodie: Petite fleur
Text: Angela von Arnim

1. FE - klingt das nicht wie Musik?
100 wirst du, Gabriele —
wir wünschen Dir viel Glück! ↗

2. FE - alles im Aus, im Lassen Tun,
und weil weniger ist mehr
singen gemeinsam alle nun: ↗

3. FE - unsrer Gabriele Janz
zu ihrem großen Ehrentag
von uns dieser kleine Liederkranz:

4. FE - klingt das nicht wie Musik?
100 wirst du, Gabriele,
wir wünschen Dir viel Glück!

↑ = Betonung
— = Betonung und lang

Melodie: Petite fleur
Text: Angela von Arnim
Ensemble der Lehrbeauftragten
Erfurt März 2023
Der QR Code führt zum Video
auf YouTube.





Ursula Bartholomew



Liebe Gabriele,

weißt Du noch, wie wir uns kennengelernt haben?
Es war 1989. Ich war 30 und Du 64, nur ein wenig älter als ich heute bin.
Ich war Assistenzärztin bei Prof. Klapp in der Abteilung für Psychosomatische Medizin an der Universitätsklinikum Rudolf-Virchow in Berlin und Prof. Klapp wollte, dass seine Assistenzärztinnen die Methode der Funktionellen Entspannung kennenlernen. Er war sehr begeistert von der Methode und hatte Christa Schimmelpfennig als FE-Therapeutin in seiner Klinik angestellt. Die Teilnahme war nicht wirklich freiwillig, die Stunde galt als Dienstzeit und fand auch in der Dienstzeit statt. Ich kam regelmäßig abgeholt dorthin und bin regelmäßig im Liegen eingeschlafen. Du erzähltest mir später, dass Du hofftest, es könnte sich jemand für die Weiterbildung interessieren und Du bei mir überzeugt warst, „aus der wird nix“. Tatsächlich bin ich die Einzige, die dabei geblieben ist. Die FE hatte nämlich bei mir gewirkt, deshalb bin ich eingeschlafen, nur wusste ich damals nicht, dass ich im Aus versackt bin, weil ich zu viel im Ein war. Ich befand mich in einer ausbeuterischen Arbeitssituation, in der ich mich gefangen fühlte und erst durch die Einzelstunden mit Dir erlebte ich leiblich, dass ich doch meine „Lage“ ändern konnte! Prompt wechselte ich meine Stelle, lernte meinen Mann kennen, heiratete, bekam drei wunderbare Kinder, wurde Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie in eigener Praxis und lebte. Wenn die FE und Du mir nicht geholfen hätten, meine Lage zu verändern, wäre ich heute zwar Professorin aber wahrscheinlich ohne Familie und Privatleben.

Du warst ein echtes Vorbild für mich und alle Berliner FE-lerinnen. Immer gut angezogen, immer gut gelaunt, immer interessiert an uns und der Welt im Allgemeinen. Enorm belesen. Als allererste Schülerin von Marianne Fuchs hast Dich bis ins hohe Alter für die Methode der FE engagiert, hast ausgebildet, warst in Ausschüssen, schriebst Aufsätze. Durch Dich wurde ich motiviert, mich im Vorstand der A.F.E. zu engagieren und selbst Lehrbeauftragte zu werden, schon auch ein bisschen in Deinem Auftrag. Es war Dir nämlich wichtig, dass die „Janzsche Schule“ der FE nicht untergeht. Heute ist es Dir, glaube ich, nicht mehr wichtig, Du hast die A.F.E. schon lange losgelassen. Die FE jedoch, die praktizierst Du weiterhin täglich mit Dir, wie schon seit Jahrzehnten. Du bist FE und ich bin überzeugt davon, dass Du deshalb in bester Gesundheit 100 Jahre alt geworden bist.

Liebe Gabriele, ich gratuliere Dir aufs herzlichste zum 100. Geburtstag !
In Dankbarkeit, Deine Ursula Bartholomew

Irene Bucheli - Zemp



Liebe Gabriele,

auf meiner allerersten LBK in Nürnberg habe ich dich kennen gelernt. Weil Adelheid Ganz, meine Mentorin schon sehr krank war, übergab sie mir viel zu früh den Stab um FE und Stimme zu unterrichten. Mit einer Sonderbewilligung, denn ihre Wahl-Tage waren in Köln und Berlin schon fest geplant. Du Gabriele kamst offen auf mich zu und sagtest: «Irene, nimm alles, was du von Adelheid noch bekommen kannst, damit das Besondere von ihr, diese Stimmarbeit mit FE nicht verloren geht.» Du hast mir Mut zugesprochen. Danke!

Die zweite Begegnung mit dir war an der LBK in Frankfurt. Es war damals noch üblich, freiwillig FE zu üben, bevor die Tagung begann, das nutzte ich gerne und so durfte ich dich erleben, wie du eine Gruppe angeleitet hast. Wir haben unsere 3 Kreuze bewegt, mit den Spielregeln gearbeitet und alle Gelenke verbunden. Dann sagtest du:

«Und jetzt nochmals dasselbe, aber macht die Bewegungen nur noch halb so gross. Und dann nochmals die Hälfte so gross und nochmals halbieren.»

So entstand allmählich eine verinnerlichte, verdichtete Lebendigkeit von Gelenk zu Gelenk, durch das ganze innere Gerüst und dies fühlte sich für mich neu an und ich habe diese Art von FE nie mehr vergessen.

Unsere dritte Begegnung war an der LBK in Berlin. Du hast mit Freude und Begeisterung von deinen Ferien im Tessin berichtet, von dem feinen, ausgezeichneten Grappa. Und so kam es dass wir beide schon vor dem Mittagessen zusammen einen Grappa zum Apero genossen.

Genau dies würde ich jetzt gerne auch wieder mit dir machen. Prosit!

Viel Glück und alles Liebe zu deinem 100. Geburtstag!

Liebe Gabriele, ich danke dir für alles, was du mit mir geteilt hast und ich bin glücklich dass ich dich kennenlernen durfte. Deine klare, schöne Stimme und deine offene Kommunikation haben in mir einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen.

Cornelia Gudden



Liebe Gabriele,
ich gratuliere dir zu diesem besonderen Geburtstag!

Du warst schon immer eine besondere Frau für mich:
Immer gut gekleidet und etwas streng - aber sehr klar - in deiner Art,
FE zu unterrichten ... z.B. Thema: „Rhythmusdiagnose“
Damals ging es noch um die „richtige“ FE! Da hatten wir Jüngerinnen es
manchmal schwer, es Recht zu machen.

Ich erinnere mich an eine Situation mit dir: Als ich gerade mein Zertifikat 1983 erhielt—es waren die ersten Zertifikate überhaupt—sagtest du zu mir: „Cornelia, mache viel FE mit dir selbst!“
Das habe ich mir gut gemerkt und so oft an dich gedacht! In der ungewohnten Zeit des strengen Lockdowns während Corona, hat mir das „ich mit mir“ sehr geholfen.

Die 2. Erinnerung geht auch weit zurück: wir hatten Sitzung des Weiterbildungsausschusses in Würzburg, 1 Tag vor der LBK. In einer Pause gingen wir zwei in die Stadt und wir erkannten unsrer beider Liebe zu schönen Schuhen! Du hast mich freudig begleitet und ermutigt beim Kauf von einem Paar Schuhen, die ich eigentlich nur im Stehen oder Sitzen tragen konnte – sie waren viel zu schmal und eng ... aber sehr chic!! Deshalb habe ich sie auch erst vor einem Jahr bei meinem Auszug aus meinem Haus wegegeben ...

Ich erinnere mich an einen Fallbericht von dir: „Alles ganz normal“. Du berichtetest von einer jungen Frau, die „alles ganz normal“ fand, und dass du dies erst mal in Ordnung fandest, fühlte sich die Patientin angenommen. Dann begann eine spannende Fallgeschichte, die du sehr einfühlsam geschildert hast!

Die Arbeitsgemeinschaft FE gibt es noch ... weiterhin als kleinen Verein, wir sind mit viel Begeisterung und Engagement dabei! Die FE ist inzwischen vielfältiger geworden und wir lieben diese Methode, das bestätigen Junge wie Alte: aus der richtigen FE ist die geliebte und besondere FE geworden!

Gerne käme ich nach Berlin, um dich zu umarmen! Nun grüße ich dich sehr, sehr herzlich, Cornelia

Verena Lauffer



Liebe Gabriele, zum hundertsten Geburtstag viel Glück!

Auf der ersten FE Tagung, die ich vermutlich 1982 in Giessen besuchte, beeindruckte mich eine schlanke, aufgerichtete, gelassen elegante Dame, welche redegewandt und sicher im Auftreten, gleichzeitig ganz herzlich Marianne Fuchs ein Geburtstagsgeschenk überreichte.

So erlebte ich dich, liebe Gabriele, im Lauf der Jahre oft und entdeckte noch viel Beeindruckendes dazu- deine bewegliche Standfestigkeit, Klarheit und Unbestechlichkeit im Kontakt, deine Aufmerksamkeit für den Atemrhythmus- ich verbinde mit dir auch den Begriff und das Konzept der "Rhythmusdiagnose"-, deine Genauigkeit im konkreten Beachten des Körpers, deine Kunst, Krankheiten in ihren psychosomatischen Zusammenhängen zu erkennen und mit FE in einen neuen leiblichen Umgang zu bringen.

Ab 1990 arbeiteten wir viele Jahre im Weiterbildungsausschuss zusammen. In der inhaltlichen Arbeit konnte ich deine Fähigkeit bewundern, Klarheit und Elastizität zu verbinden. Nach den Sitzungen beim Abendessen erlebte ich deinen Witz und humorvolle Schlagfertigkeit. Deine Genussfähigkeit, die uns auf anderer Ebene inspirierte, führte oft dazu, den intensiven Austausch bei mancher köstlichen Degustation von Grappa ausklingen zu lassen.

Bei einer Tagung der Viktor von Weizsäcker Gesellschaft in Erlangen, ich glaube 2006, glückte uns ein gemeinsamer Workshop. Das letzte mal sah ich dich bei einem Gartenfest anlässlich deines neunzigsten Geburtstages 2013. Wie vor vielen Jahren beeindrucktest du mich wieder mit deinem elastisch, elegant und jugendlich aufgerichteten Auftreten. Ganz nebenbei und souverän, zwischen Sekt, Kaffe und Kuchen, gelang es Dir, uns lässig dozierend an die salutogenetischen Prinzipien zu erinnern: die Handhabbarkeit, Verstehbarkeit, Bedeutsamkeit, den Kohärenzsinn.

So warst und bist Du uns ein leibhaftiges Beispiel für gelingende salutogenetische Lebensbewältigung und die lebendig erhaltende Kraft der FE! Danke, dass du uns daran hast teilhaben lassen!
Von Herzen alles Gute!
Verena Lauffer

Gabriele Janz

Gabriele Janz wurde 1923 in Hamburg geboren und wuchs wohl behütet mit zwei Schwestern auf. Ihre Mutter war Buchhändlerin, daher ihre Liebe zu Büchern.

Nach dem Abitur studierte sie Germanistik und machte eine Ausbildung als Buchhändlerin. Während ihrer Berufstätigkeit in einem Antiquariat erwachte ihr Interesse an tänzerische Gymnastik in Verbindung mit therapeutische Tätigkeit, und sie entschloß sich zu einer krankengymnastischen Ausbildung. Das Praktikum absolvierte sie 1949 in der internistischen Universitätsklinik Heidelberg in der Abteilung von Viktor von Weizsäcker. Ihrer eigenen Aussage nach „eine wichtige Lehrzeit und erstes Kennenlernen von psychosomatischen Denkmodellen und erstes Kennenlernen der Funktionellen Entspannung, die sich noch ganz in den Anfängen befand“. Als sie allerdings den Wunsch äußerte, die Methode der Funktionellen Entspannung zu lernen, wies sie Marianne Fuchs an, „lernen sie erstmal was Richtiges“.



Sie schloß die krankengymnastischen Ausbildung ab und wurde dann die erste Schülerin und später enge Freundin von Marianne Fuchs. Als FE-Therapeutin arbeitete sie ab 1950 in der psychosomatischen Abteilung von Alexander Mitscherlich. Durch ihre Heirat mit Dieter Janz und der Geburt ihrer drei Kinder kam es zu einer zeitweisen Unterbrechung der Arbeit.



1974 zog die Familie nach Berlin und sie wandte die FE in der neurologischen Universitätsklinik ihres Mannes an. 1990 blickte sie bereits auf 30 Jahre FE-Praxis, längst in eigener Praxis, zurück. Gabriele gehörte zu den ersten Mitgliedern der Arbeitsgemeinschaft für funktionelle und organismische Therapie (AFOT), der Vorläuferorganisation der Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs (A.F.E.) und engagierte sich viele Jahre im Vorstand und Weiterbildungsausschuss der A.F.E. Sie schrieb und veröffentlichte zahlreiche Aufsätze zur FE, war an dem Buch zur Subjektiven Anatomie und dem Praxisbuch der Funktionellen Entspannung beteiligt und bildete in Berlin FE Therapeut*innen aus.



Gabriele Janz mit den Kolleginnen für das Verfassen des Buches „Subjektive Anatomie“: Angela von Arnim, Marianne Fuchs, Doretta Woelck, Barbara Hahn



Mit 81 Jahren wurde sie, widerwillig, Ehrenmitglied der A.F.E.. Sie legte nie Wert auf Ehrungen und Titel, war stets nur an Inhalten interessiert, so galt ihre Leidenschaft der Didaktik in der Weiterbildung. Zu diesem Zeitpunkt hatte sie begonnen, sich aus der Vereinsarbeit zurückzuziehen. Ihr letzter offizieller Auftritt war 2015 auf der Herbsttagung der A.F.E. in Rothenburg o.d.T. mit einem Workshop.



Marianne Fuchs – Antrag auf Ehrenmitgliedschaft Gabriele Janz



Marianne Fuchs
Nachtigallenweg 6
91056 Erlangen

Erlangen, 28. Januar 2004

Antrag an das Präsidium der A.F.E.

mit der Bitte, Gabriele Janz zum Ehrenmitglied zu ernennen.

Sie ist meine erste Schülerin in Heidelberg gewesen. Ich kenne sie seit 1946. Sie hat die Zusammenarbeit mit psychosomatischen Ärzten, Psychologen oder pädagogisch Interessierten miterlebt, die damals den in der Psychologie oft "vergessenen Körper" dazu gewinnen wollten.

Wir waren beteiligt bei der Gründung einer Elternschule, um bei vielen Nachkriegsschwierigkeiten Eltern und Kindern "Hilfe zur Selbsthilfe" anzubieten.

In der Kinder- und Jugendarbeit war sie von Anfang an eine wichtige Lehrende - auch auf Fachtagungen - und vertrat die FE am Institut Psychosomatik, das Professor Mitscherlich führte.

Als sie nach Berlin umzog, hat sie sich dort bald wieder therapeutisch und lehrend eingesetzt. Dabei hat sie das Interesse innerhalb der Tiefenpsychologie im Sinne der "psychosomatischen Anthropologie" gefördert. Diese Heidelberger Einflüsse über Viktor von Weizsäcker zeigen ein Verständnis für die "humanistische Psychologie".

Wir verdanken ihr mehrere gute Lehrbeauftragte, die unsere Methode weitergeben können.

Gabriele Martin



Liebe Gabriele,

Im Sommer 2018 besuchte ich dich im Wendland gemeinsam mit meinem Mann. Nach einer Hüft-OP weiltest du dort zur Rekonvaleszenz bei deinem Sohn.

Du warst wie immer interessiert, energisch und erstaunlich mobil. Du hattest einen Rollator, gingst hinter diesem aber kerzengerade und vermitteltest mir, wie ein solches Gerät zu bedienen sei.

Wir plauderten viel über gemeinsame FE-Aktivitäten: wie du einen FE-Einstiegskurs in Altona in einem ziemlich heruntergekommenen Fabrikgebäude gabst, den ich als Studentin organisiert hatte, um meinen Kommilitonen die FE näher zu bringen. Das war in den 1970ern und im Nachhinein fand ich das recht unerschrocken von dir, denn wir Studenten hatten in der Zeit nicht den besten Ruf.

Bei unserem Treffen im Wendland rücktest du immer wieder dir wichtige FE-Themen in den Fokus, besonders die Rhythmus-Diagnose. Dabei maltest du mir Grundzüge während des Kaffeetrinkens auf einen Zettel: „Vergiss das nicht!“.

Du hattest immer eine entschiedene, dezidierte Art die FE zu vermitteln und warst mir eine engagierte, auch fordernde Lehrerin. Als junge FElerin traute ich mich kaum, deine Ansichten infrage zu stellen. Gerade hier lernte ich von dir etwas Wichtiges, nämlich meine eigenen Fragen zu entwickeln, um verstehen zu können. Als ich mich endlich traute, dich mit meinen Fragen zu konfrontieren, entwickelte sich zwischen uns ein lebendiger, respektvoller und fruchtbarer Diskurs.

Zum 100. Geburtstag danke ich, Gabriele, für deine Zugewandtheit, dein Engagement und deinen „langen Atem“.

Herzlich, Gabriele Martin

Marion Möller



zum 12.Juni 2023

Liebe Gabriele,
zu Deinem Ehrentag gratuliere ich Dir von Herzen.
Seit 1979 habe ich die FE bei Dir gelernt. Da für
danke ich Dir und freue mich, daß wir noch heute in
Kontakt stehen und uns vieles über die FE hinaus
verbindet.

Alles Liebe, sei umarmt

marion

Gerlind Ottensmeier



Ich begegnete dir, Gabriele, zum erstenmal 1980 in Erlangen, an der Haustür von Marianne, von der ich gerade nach einer Weiterbildung Abschied nehmen wollte. Marianne machte uns miteinander bekannt und du fragtest, wie ich auf die FE aufmerksam gemacht worden sei.

Ich erzählte begeistert von meiner Erstbegegnung mit FE bei Gabriele Elschenbroich. Darauf sagtest du: „Wenn Sie die Methode später vielleicht weitergeben möchten, genügt das nicht, es bedarf zusätzlicher Struktur!“ Auf meine Frage, wo man die denn erwerben könne, bot sie mir eine WB in Berlin an. In Berlin fühlte ich mich im schönen Haus der Familie Janz herzlich aufgenommen.

Ich erinnere mich an eine der Stunden, in der ich ausgestreckt auf einer Liege lag und beantworten sollte, wo ich „oben und unten“ spürte.
„Nur oben /unten im Sinne von Kopf bis Fuss?“
Also dann auch Vorderseite /Brust -versus Rücken mit Kontakt zur (Halt gebenden) Unterlage.
Und: beide „Oben/unten -Erfahrungen“ in Zusammenhang mit dem Atem-Wechsel.

Wie eine plötzliche Einsicht (die mir bis heute unverzichtbar geblieben ist) überkam mich der Gedanke - „Mir wird weit ums Herz“ - dieses Wohlfühl ist also nichts anderes als ein Körpergeschehen, das ich selbst bislang so nicht wahrgenommen habe und deshalb auch nicht verändern konnte!?

In subtiler Körperarbeit entwickelte sich so - Dank der achtsamen Begleitung von dir, Gabriele, mein Verständnis für die ständige „wechselseitige Regulation mit der Umwelt“. Und später die Einsicht, dass diese Art der Spürfähigkeit nicht nur wichtig in der Patienten-Begleitung, sondern auch für die Pädagogik und für jeden Einzelnen von Bedeutung ist.
Was für eine Erkenntnis!

Gabriele, dir hat sie 100 Lebensjahre ermöglicht.
Mir selbst bis heute 97 Jahre ohne Schmerzen .

Mit Dank für die Begegnung mit Dir, liebe Gabriele, sende ich Dir meine herzlichsten Geburtstagsglückwünsche.
Deine Gerlind Ottensmeier

Angela von Arnim



Liebe Gabriele,
mit Freude gratuliere ich Dir zum 100.!

Ich erinnere mich noch sehr gern an die sieben Jahre, die wir in der Gruppe „Subjektive Anatomie“ zusammen immer wieder mit FE-Angeboten experimentiert haben, um nach dem Spüren das Wahrgenommene aufzuschreiben, darüber zu diskutieren und unsere Gedanken dazu dann auch wieder zu Papier zu bringen. So entstand ja auch allmählich der Gedanke an ein gemeinsames Buch.

Besonders als wir das Buchkapitel „Die Methode de FE“, zusammen mit Barbara Hahn, entworfen, besprochen und geschrieben haben, war ich immer wieder fasziniert von der Fülle der spannenden Fallvignetten und Patient*innen-Zitaten, die Dir dabei spontan einfießen!

Inzwischen ist das Buch ja in der Neuausgabe 2022 wieder erschienen, und Deine spannenden Fallvignetten haben wieder eine neue Leserschaft gewonnen.

Und noch eine weitere Erinnerung: Als ich einmal bei einer A.F.E.-Jahrestagung einen Workshop über FE und Sexualität leitete, entdeckte ich Dich – als eine der erfahrensten FE-Lehrenden – auf der Liste der Teilnehmenden – und erschrak. Hatte ich doch, als Marianne Fuchs, ganz am Anfang meiner FE-Arbeit, d.h. bei meinem allerersten Workshop, als Teilnehmerin dazukam, die Erfahrung gemacht, dass sie in der Gruppe meine FE-Angebote z. T. mit Bemerkungen kommentierte wie: „Das ist aber keine FE, das ist Dir doch wohl klar!“

Das hatte mich damals verunsichert, eingeschüchtert und verletzt. Also sprach ich Dich einfach vor dem Workshop an: „Gabriele, wenn ich im Workshop das Gefühl bekomme, dass Du Dich in die WS-Leitung oder meine Angebote einmischst, darf ich dann zu Dir sagen: ‚Halt die Klappe, Gabriele!‘? Du hast gelacht, zugestimmt und Dich während des gesamten Workshops sehr konstruktiv und kooperativ verhalten.

Und ganz am Schluss kam dann von Dir – aus tiefster Überzeugung – der Satz: „Wenn wir hier über FE und Sexualität gesprochen haben, dann ist es mir ein Bedürfnis hinzuzufügen: Vergessen wir nie dabei die Liebe!“

In diesem Sinne, viele liebe Grüße und gute Wünsche für Dich, liebe Gabriele!



