

Persönliches Exemplar für I. Herholz, D. Schweitzer, S. Wurzbacher, U. Martens, P. Saltuari
zur nichtkommerziellen Nutzung z.B. auf der privaten Homepage

internistische praxis

Zeitschrift für die gesamte Innere Medizin

Gelassen im Alltag. Körperbezogene Stressprävention mit Funktioneller Entspannung

I. Herholz, D. Schweitzer, S. Wurzbacher, U. Martens, P. Saltuari
Praxis für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie und Psychoanalyse Köln;
Praxis für Ärztliche Psychotherapie, Köln; München; Curupay Esq. Malvin, Punta del Este, Uruguay;
Alanaus Hochschule für Kunst und Gesellschaft, Künstlerische Therapien, Alfter

Gelassen im Alltag

Körperbezogene Stressprävention mit
Funktioneller Entspannung

Stressprävention mit Funktioneller Entspannung ist ein körperbezogener manualisierter Ansatz und ergänzt bestehende Präventionsangebote. Mit Funktioneller Entspannung (FE) wird bewusste Körperwahrnehmung und psychovegetative Selbstregulation vermittelt. Dadurch werden Stressauslöser identifiziert, frühzeitig Überforderung erkannt und Stressbewältigung ist möglich. Das Konzept des Manuals sowie erste klinische Anwendungen werden vorgestellt.

■ Einleitung

I. Herholz¹, D. Schweitzer², S. Wurzbacher³, U. Martens⁴, P. Saltuari⁵

¹Praxis für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie und Psychoanalyse Köln;

²Praxis für Ärztliche Psychotherapie, Köln;

³München;

⁴Curupay Esq. Malvin, Punta del Este, Uruguay;

⁵Alanaus Hochschule für Kunst und Gesellschaft, Künstlerische Therapien, Alfter

Die Auswirkungen von Stress betreffen Körper, Psyche und soziale Beziehungen [1–5]. Stress löst Anpassungsreaktionen zur Bewältigung einer Ausnahmesituation aus, die das innere Gleichgewicht des Organismus bei langzeitigem Fortbestehen bedroht. Grundsätzlich verläuft die körpereigene Stressreaktion immer gleich, zunächst als körperliche Bereitstellungsreaktion mit Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin, einer Aktivierung des Sympathikus und der HPA-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden) [6, 7]. Wenn das Erregungsniveau wieder abgesunken ist, erfolgt mit Verzögerung die emotionale und die kognitive Reaktion.

Wenn die körperliche Stressregulation durch Erkrankungen gestört ist, die Aktivierung zu lange anhält oder körperliche Aktivitäten zum Abbau der Stresshormone fehlen, kann es zu stressassoziierten Erkrankungen wie Schlafstörungen, Hypertonie, koronarer Herzerkrankung, Tinnitus und chronischen Schmerzen kommen. Die Prävention stressbedingter Erkrankungen wurde deshalb als wichtiger gesundheitspolitischer Aufgabenbereich gesetzlich verankert (GKV-Spitzenverband 2023) [8]. Ärztinnen und Ärzten sowie Psychotherapeutinnen und -therapeuten, aber auch Pädagoginnen und Pädagogen und anderen Berufsgruppen erschließen sich darüber wichtige, neue Aufgabenbereiche.

Stress hat nicht nur negative Auswirkungen, sondern kann auch zur Entwicklung von Resilienz beitragen [9]. Stresserleben ist ein sehr

Stressmanagement – Stressprävention – Körperpsychotherapie – Körperwahrnehmung – Funktionelle Entspannung

internistische praxis 69, 2–16 (2026)
mgo fachverlage GmbH & Co. KG

subjektiver Vorgang; die persönlichen Grenzen der Belastbarkeit hängen von biografischen Vorbelastungen und Ressourcen ab. Wechselwirkungen zwischen genetischen Belastungen, vorgeburtlichen Beschädigungen und psychosozialen Belastungsfaktoren tragen zu einer erhöhten Stressvulnerabilität bei [10]. Auch traumatische und chronische somatische Erkrankungen wie etwa anhaltende Schmerzstörungen erzeugen eine erhöhte Vulnerabilität gegenüber Stress [11].

Die gängigen Stressmanagementkonzepte sind kognitiv-behavioral und multimodal ausgerichtet [12]. Integriert werden dabei Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen [13]. Der hier vorgestellte, körperbezogene Ansatz mit Funktioneller Entspannung (FE) setzt dagegen durchgängig den Schwerpunkt auf das subjektive Körpererleben als Medium der Stressbewältigung. Er entspricht dem aktuellen »Embodiment«-Konzept [14], das die basale Rolle des Körpers für alle psychischen und geistigen Prozesse betont und das gängige biopsychosoziale Modell der Entstehung und Aufrechterhaltung von Krankheit und Gesundheit [15] erweitert. Embodiment (engl. Verkörperung) bedeutet, dass die Psyche im Körper einverleibt (embodied) und in ihrer Umwelt und den sozialen Gefügen eingebettet (embedded) ist; die Überlegenheit der Kognition gegenüber dem Körper wird aufgegeben zugunsten der Vorstellung eines Netzwerks gleichberechtigter Interaktionen [14]. Diesem neuen psychosomatischen Ansatz wird auch die ICD 11 gerecht, indem die klassische Einteilung von Störungen in somatisch einerseits und psychisch andererseits durch die Kategorien »somatischen Belastungsreaktion« und »Störungen, die spezifisch stressassoziiert sind« ersetzt wird [16].

Im Folgenden werden die theoretischen Grundlagen des Manuals vorgestellt und ein Überblick über die praktische Arbeit mit dem Manual gegeben.

■ Theoretische Grundlagen und wissenschaftliche Fundierung des Konzepts

Die Besonderheit des neuen Konzepts besteht darin, dass durchgängig der Körper in alle Aspekte des Stressmanagements einbezogen wird. Die wirksame Methode dabei ist FE, ein seit vielen Jahren in der klinischen Praxis bewährtes und gut beforschtes Körperpsychotherapieverfahren. Sie wurde begründet durch die Gymnastiklehrerin Marianne Fuchs (1908–2010) und entwickelte sich Mitte des vergangenen Jahrhunderts an den Universitätskliniken Marburg und Heidelberg; neben den Einflüssen aus Tiefenpsychologie und medizinischer Anthropologie (V. v. Weizsäcker) prägte sie vor allem die Nähe zu medizinischer Forschung und Praxis [17–19].

Die FE verfügt über zahlreiche evidenzbasierte Wirksamkeitsnachweise bei der Behandlung somatischer, somatoformer und psychischer Störungen. Klinische Studien belegen die Wirksamkeit bei Kopfschmerzen, Fibromyalgie und Rückenschmerzen, Bronchoobstruktion, funktionellen Darmstörungen, Hypertonie sowie bei Zahnarztangst und Herzangst [20–26].

Die Beeinflussung autonomer psychovegetativer Vorgänge mit FE bei Stress und Krisen wird seit vielen Jahren im Rahmen der Gesundheitsförderung vermittelt [27]. Die präventive Wirksamkeit der Methode wurde zuletzt in einer randomisierten, kontrollierten Studie nachgewiesen, die Nachhaltigkeit der positiven Ergebnisse durch Follow-Up-Ergebnisse validiert [28]. Das hier vorgestellte Konzept stellt eine Weiterentwicklung der Studie dar.

■ Wirkprinzipien der Funktionellen Entspannung

Körperwahrnehmung

Sie dient dem frühzeitigen Erkennen individueller Stresssignale (wie etwa beschleunigtem Puls, umschriebener Muskelanspannung und Zuständen von Erschöpfung, Unruhe oder Ge-

reiztheit) und ist Voraussetzung für selbstregulative Vorgänge, die in weiterer Folge beschrieben werden.

Ausgangspunkt der körperfokussierten Arbeit mit FE ist eine Selbstzuwendung durch bewusstes Innehalten, die zur Abgrenzung nach außen führt. Der bewusste Spürvorgang aktiviert die inneren Sinne der Selbstwahrnehmung (Propriozeption und Interozeption), die für eine fortwährende Bestandsaufnahme des eigenen Befindens sorgen und über Körpersignale Veränderungen anzeigen. Angeleitete kleine Bewegungen führen zusammen mit Pausen und Nachspüren zum Erleben von Rhythmus und Schwerkraft, von innerem Halt und körperlichen Grenzen der eigenen Person. Der physische Halt am Boden und im eigenen Körper vermittelt ein basales Gefühl von Sicherheit, das zur Beruhigung im Stresserleben dient. »Am eigenen Leibe« erlebte Erfahrungen vermitteln Authentizität für mentale Prozesse.

Psychovegetative Selbstregulation

Mit den sogenannten »Spielregeln« der FE, kleine Bewegungen im Ausatmen, verbunden mit Pausen, wird bei Stresserleben ein rhythmusgebundenes Entspannen in Gang gesetzt, das zu spürbaren Veränderungen von Atmung, Puls und Blutdruck führt. Körperliche und psychische Abläufe verlangsamen sich und kommen wieder ins Gleichgewicht, autonome Regulationsvorgänge, die der Regeneration dienen, setzen ein und äußern sich in Reaktionen wie Aufatmen oder Dehnimpulsen. Sie werden psychisch als Beruhigung und Erleichterung erlebt. Diese Effekte werden als Verstärkung der Parasympathikuswirkung bei sympathikotoner Übererregung im Sinne einer Balancierung von Sympathikus und Parasympathikus verstanden.

Der effektive selbstregulative Ansatz ist Kernkompetenz der FE und kann bei allen Zuständen von Erregung, Anspannung und Angst zur Selbstberuhigung eingesetzt werden. Er stellt ein körpereigenes »Biofeedback« dar, das bei Erkennen körperlicher oder psychischer Stress-

symptome wie Angst zur Anwendung kommt und die Stressreaktion unterbricht. Kognitive Realitätsorientierung und lösungsorientierte Resilienz werden wieder möglich. Der selbstregulative Vorgang ist alltagstauglich überall einsetzbar, ohne nach außen sichtbar zu werden und vermittelt Selbstwirksamkeit. Voraussetzung dafür ist ein Einüben in sicherer Umgebung, mit der Resonanz der Gruppe und der Leiterin bzw. des Leiters.

Ebenenwechsel

Der Wechsel von körperlichem Spüren, emotionalem Empfinden, Erkennen und Verstehen ist ein Charakteristikum körperpsychotherapeutischer Verfahren und bietet den notwendigen multimodalen Ansatz für effizientes Stressmanagement [29]. Leib-seelische Zusammenhänge werden durch Versprachlichung dessen, was am eigenen Leib erlebt wird, bewusst und veränderbar. Zusammen mit Erinnerungen und Gefühlen entsteht ein Verständnis der eigenen Lebensgeschichte mit resilienten oder dysfunktionalen Mustern der Stressbewältigung.

Dabei sind alle Modalitäten des psychischen und somatischen Erlebens zirkulär über Körperaufmerksamkeit miteinander verbunden. Die lösungsorientierte Integration der verschiedenen Ebenen wird im Kursmanual ausführlich dargestellt.

Selbstfürsorge

Das FE-Prinzip des »Weniger ist mehr« führt zu einem ökonomischen Umgang mit den eigenen Kräften und Ressourcen. Bei Stress geht es oft um ein Zuviel an Druck und Einsatz, häufig ausgelöst durch innere Ängste, nicht zu genügen. Zu hohe eigene oder äußere Anforderungen oder wiederholtes Scheitern dysfunktionaler Bewältigungsversuche können die Ursache dafür sein. Am eigenen Leib kann erfahren werden, dass Bewegungen im Ausatmen mit weniger Kraftaufwand erfolgen als im Einatmen, dass Kraft durch Beweglichkeit und Flexibilität ersetzt

werden kann, was sich auf viele Alltagssituationen übertragen lässt. Für die meisten Aktivitäten ist eine kräfteschonende Ausführung ausreichend, sie verhindert Hektik und Überforderung und ermöglicht, Dinge in Ruhe planvoll zu erledigen.

Darüber wird mit der Zeit eine achtsame Haltung von Selbstfürsorge entwickelt. Notwendig ist dafür eine Abgrenzung gegenüber dem Druck der Erwartungen in sozialen Interaktionen. Im Kontakt mit sich zu bleiben, trägt dazu bei, eigene Bedürfnisse zu erkennen, wofür vor allem Gefühle wichtig sind.

Gefühle und soziale Beziehungen

Stress geht immer mit hoher emotionaler Beteiligung einher, neben Angst sind viele andere negative Gefühle wie Hilflosigkeit, Ärger und Scham beteiligt. Je höher die emotionale Erregung, desto schwieriger werden mentale Prozesse. Wichtig sind eine frühzeitige Beruhigung und Klärung von Gefühlen. Im Rahmen des Ebenenwechsels steht deshalb das emotionale Erleben durchgängig im Fokus der Stressbewältigung. Dabei geht es um unterschiedliche Aspekte: im Vorfeld stresserzeugender Situationen um das Erkennen körperlicher Empfindungen als »somatische Marker« von Gefühlen, in der akuten Stressreaktion um die Regulation heftiger Affekte, darüber hinaus um den Zugang zu unbewussten Prägungen und durchgängig um Abgrenzung als Selbstschutz.

Gefühle erkennen

Das Erkennen und die Differenzierung von Gefühlen sind die Voraussetzung für deren Regulation. Stress entsteht häufig in sozialen Interaktionen und hat Auswirkungen auf nahe Beziehungen. Selbstunsichere Menschen geraten leichter in innere Konflikte zwischen eigenen Bedürfnissen und der Erfüllung sozialer Normen, sie können sich wenig an ihren Gefühlen als Entscheidungshilfe orientieren. Körperwahrnehmung, d. h. das bewusste Spüren von Körperempfindungen, die Gefühle begleiten, trägt nach und nach zu besserem Erkennen von Gefühlen bei. Sich der eigenen

Gefühle bewusst zu sein, erzeugt mehr Sicherheit hinsichtlich eigener Bedürfnisse, dadurch lassen sich viele Stresssituationen vermeiden.

Affekte regulieren

In der akuten Stressreaktion erfolgt die Modulation emotionaler Reaktionen über die beschriebene psychovegetative Selbstregulation. Alle Emotionen und Gefühle gehen mit somatischer Beteiligung einher, Angst ist mit seinen starken vegetativen Begleitreaktionen das eindrucksvollste Beispiel dafür. Mit dem Nachlassen der sympathikotonen Erregung stellt sich Beruhigung ein, die Angst zum Verschwinden bringt. Dabei wird Selbstwirksamkeit erlebt.

Angst und ungesteuerte Affekte von Ärger, Scham und Trauer können über psychovegetative Übererregung zu kardiovaskulären Risiken beitragen. Nachgewiesen wurde, dass in der Akutphase nach induziertem Ärger bei Probandinnen und Probanden die Reaktivität der Endothelzellen gestört und die periphere Vasodilatation beeinträchtigt war; der Effekt war nicht für induzierte Angst und Trauer nachweisbar, empfohlen wurden Techniken zur Entspannung und Affektregulation [29].

Körpererinnerungen nutzen

Der Umgang mit Gefühlen ist verknüpft mit Beziehungserfahrungen, aus denen sich unterschiedliche dysfunktionale oder resiliente Muster von Stressprävention und -bewältigung entwickeln. In vorsprachlichen kindlichen Entwicklungsphasen werden sie »einverleibt« und im Körpergedächtnis abgespeichert. Sie sind zugänglich über intuitives Körperverhalten und spontane Erinnerungen, über körperliche Interaktionen und Interventionen wie etwa Berührungen. Ein aktiviertes Körpergefühl hilft, vulnerable Selbstanteile zu verstehen und fördert Resilienz.

Abgrenzung einüben

Ein bewusster Körperbezug kann in schwierigen Situationen, die Stress erzeugen, zur Abgrenzung dienen: Das Erspüren der Haut als Grenze bei gleichzeitigem Entspannen durch die FE-»Spielregeln« ermöglicht einen inneren Rückzug. Die Vorstellung der Haut als Schutzhülle, um Sicher-

heit zu erleben und »bei sich zu bleiben«, wird über Sinneserfahrungen vermittelt; auch dabei werden über Embodiment psychische Veränderungen erzielt.

Emotionen, die über Körperempfindungen erkannt und reguliert werden, sind ein wichtiger Wirkfaktor körperfokussierter Stressbewältigung. Die Fähigkeit, sich zu entspannen und darüber Gelassenheit und positive Gefühle zu erleben, trägt zu Resilienz bei; ein Ziel des Kurses ist es, individuelle alltagstaugliche Resilienzmuster zu entwickeln und über Körperaufmerksamkeit abzusichern.

■ **Multimodales Stressmanagement mit Funktioneller Entspannung – das Manual**

Der Kurs umfasst 10 Sitzungen, er wird von Kursleiterinnen und Kursleitern durchgeführt, die über Erfahrung mit FE verfügen, den Grundkurs zur Weiterbildung zur FE-Therapeutin oder zum FE-Therapeuten und die Einführung zur Arbeit mit dem Stressmanual absolviert haben. Das Manual wurde 2019 von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden [31].

Im Verlauf des Kurses werden systematisch die in der Informationsphase jeder Sitzung vermittelten, für die Stressverarbeitung wichtigen Themen mit dem subjektiven körperlichen Erleben und FE-Interventionen verknüpft. In allen Sitzungen werden FE-Angebote gemacht, die zum Spüren anregen und in einen »inneren Dialog« mit sich selbst münden. Darüber hinaus wird bei allen Gruppenprozessen, sei es Gespräch, Rollenspiel oder Informationsvermittlung, aufgefordert, auftauchende leibliche Empfindungen wahrzunehmen und FE-gemäß zu regulieren, z. B. mit der schon in der Anfangsphase der ersten Sitzung angebotenen FE-Kurzintervention: »Schlappohren hängen lassen«. Es ist ein einfaches Angebot zur vegetativen Regulation und Entspannung, dessen Wirkung sofort spürbar ist. Die Anleitung erfolgt so, dass sie gleichzeitig eine kognitive Umstrukturierung anregt – weg von »Ich muss alles sofort können« hin zu »Ich schaffe mir gute

Bedingungen zum Lernen, damit ich das Erlern-te dann gut anwenden kann«. Es soll zunächst in Ruhe gelernt und geübt werden. Der Transfer in Stresssituationen erfolgt explizit erst in der 3. Woche. ►Abbildung 1 zeigt exemplarisch den Aufbau der 10 Kurseinheiten.

Bei den FE-Einheiten stellen sich oft assoziativ Erinnerungen, Gefühle und Bilder ein. Im anschließenden Austausch werden Einstellungen und Bewertungen kritisch hinterfragt. Der akzeptierende, wertschätzende Dialog mit den anderen ist für viele eine neue Erfahrung. Aber das Nachlassen der eigenen körperlichen Anspannung und die positive Veränderung der Stimmung sind bedeutsamer; sie sind untrügliche, für die oder den Betroffenen gut wahrnehmbare Anzeichen, dass Umstrukturierungen gelungen sind, z. B. von »Ich muss immer 100% perfekte Leistung bringen« zu »Ich darf bei der Arbeit entspannt sein« oder von »Ich muss es allen recht machen« zu »Ich muss nicht von allen geliebt werden«.

Körpererfahrung mit FE beinhaltet den wiederkehrenden Ebenenwechsel von der Körperwahrnehmung zum Gefühl: Innehalten – Spüren – Fühlen – Denken – Handeln – Innehalten usw. Thema kann eine Körperregion im Rahmen der systematischen Erarbeitung der Selbstwahrnehmung sein, auch ein Problem, ein Konflikt oder ein Gefühl. Großer Wert wird daraufgelegt, die Aufmerksamkeit für innere Konflikte und widersprüchliche Gefühle, Bewertungs- und Handlungsmuster – häufig zunächst erkennbar an körperlichen Missempfindungen – zu fördern; sie spielen eine wesentliche Rolle für die Entstehung von Stress. Um die differenzierte Körperwahrnehmung anzuregen, werden, je nach Übungsstand und Beteiligung der Teilnehmenden, Fragen gestellt, z. B.: Wo spüren Sie das? Wie fühlt sich das da an? Was verändert sich jetzt? Für Einsteigerinnen und Einsteiger in die Methode, die manchmal noch keine Sprache für die Wahrnehmungen haben, können Beispiele gegeben werden: Das könnte jetzt warm oder kühl, hart, fest, weich – aber auch ganz anders sein. Die Teilnehmenden spüren zunächst in sich hinein und fassen ihre Beobachtungen

Kurseinheit 2 **Stundenthema: Den eigenen Platz einnehmen, vertraut werden mit Funktioneller Entspannung (FE)**
FE-Thema Äußerer Halt und Spielregeln, Ebenenwechsel

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/Hilfsmittel	Bemerkungen/Ergänzungen
Begrüßung	20	Selbstwahrnehmung mit Übergang zur FE-Arbeit	Selbstwahrnehmung einüben, Entwickeln eines Rituals	Ankommen mit FE, Einstimmen auf die gemeinsame Arbeit	FE-Angebot mit anschl. Gruppengespräch, Runde	Stuhlkreis, optional Matten, Kissen, Decken	Manual 2.1
Informationsphase (Vermittlung von Handlungswissen)	20	FE-gemäßer Umgang mit Stress, Wahrnehmen individueller Stresssymptome, Ebenenwechsel	Motivationsförderung durch Information über Stress und Kennenlernen FE-gemäßer Vorgehensweise	Ganzheitliches Verständnis von Stress anhand eigener Erfahrungen auf den verschiedenen Ebenen des Erlebens. (Denken, Fühlen, Körperempfinden, Handeln)	Einl. Kurzreferat der Leiterin/des Leiters, Parteilarbeit zum Erfahrungsaustausch, anschl. Bericht in der Gruppe, unterbrochen durch Anregungen zur Selbstwahrnehmung und FE-Angebote	Stuhlkreis, optional Matten, Kissen, evtl. Flipchart TN-Unterlagen (1): »Schlappohren«, (3)	Manual 2.2
Schwerpunkt/Hauptteil	30	Platz nehmen, Eigenrhythmus spüren, Loslassen und Entspannen	Förderung der Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Verhaltensmuster, Selbstfürsorge	Äußeren Halt spüren und Loslassen mit Nennen der Spielregeln und Erklären des Ebenenwechsels	FE-Angebote im Sitzen und Liegen	Stuhlkreis, Matten, Kissen, Decken	Manual 2.3
Ausklang	10	Reflexion und Ergebnissicherung, Ausblick auf die nächste Sitzung	Verrinnerlichen der Stundentheme und ihrer Bedeutung für die TN	Selbstwahrnehmung und Gruppengespräch mit Rückblick auf die Std., Thema der nächsten Std.	Gruppengespräch, Verteilen der Unterlagen	Stuhlkreis; TN-Unterlagen (4), (5), (6)	Manual 1.5
Abschied	5	Übergang in den Alltag	Entspannter und bewusster Übergang	Stabilen Stand finden, Fragen: Wie gehen Sie nach Hause? Was nehmen Sie mit?	Blitzlichtrunde im Stehen		

Abb. 1 | Exemplarischer Stundenverlauf, Kurseinheit 2

Mit freundlicher Genehmigung ©Schweitzer/Herholz/Wurzbacher: Gelassen im Alltag mit Funktioneller Entspannung, alle Rechte vorbehalten

innerlich in Worte (innerer Dialog). Sie werden aber auch von Anfang an dazu angeregt, sich während der Angebote in der Gruppe zu äußern. Dadurch kann ein Dialog mit der Leiterin oder dem Leiter und der Gruppe entstehen, es werden Reaktionen und eigene, neue Beobachtungen bei den anderen Teilnehmenden ausgelöst (äußerer Dialog). Längere Angebote, bei denen die Entspannung im Vordergrund steht, können auch zwischen den Sitzungen selbstständig zur Regeneration genutzt werden. Wenn überwiegend schweigend gearbeitet wird, bittet die Leitung zwischendurch um Rückmeldungen. Auf jeden Fall zum Schluss, ggfs. auch zwischendurch, findet ein Gruppengespräch statt, in dem sich alle Teilnehmenden äußern. Der immer gleiche Stundenaufbau ist ein Ritual, das wesentliche Elemente einer günstigen Stressbewältigung enthält. Es ist ein Beispiel für Zeitmanagement mit Pausen, Achtsamkeit und ökonomischem Einsatz, das in den Alltag übernommen werden kann:

Der Beginn mit dem FE-gemäßen »Ankommen« ist von der ersten Sitzung an ein Angebot zur Selbstwahrnehmung, das sich problemlos in den Alltag übertragen lässt und gleichzeitig implizit die Grundlage für eine kognitive Umstrukturierung ist, die erst in den späteren Sitzungen explizit erarbeitet wird – weg von »Ich muss direkt loslegen, um alles zu schaffen« hin zu »Ich verschaffe mir zunächst einen Überblick, damit ich weiß, womit ich es zu tun hab«.

In der Informationsphase jeder Sitzung werden neue Handlungsmuster psychoedukativ erarbeitet. Im Gespräch mit offenen Fragen, zum Teil eingeleitet durch kurze Impulsreferate der Kursleitung, wird Spüren als »geleitetes Entdecken« möglich und neu erworbenes Wissen durch die Evidenz der eigenen leiblichen Erfahrung körperlich »verankert«.

Die Pause wird modellhaft zur Selbstfürsorge genutzt – um innezuhalten, nachzuspüren und Impulse wahrzunehmen. Sie verbessert unmittelbar spürbar die Bedingungen für die nächste Arbeitsphase – ein leicht in den Alltag zu übernehmendes Ritual.

Die FE-Angebote im Hauptteil der Sitzungen nehmen die Themen der Informationsphase auf bzw. knüpfen daran an. Sie vertiefen die Wahrnehmung auf der leiblichen Ebene und/oder geben Anregungen zur Bewältigung und Regulation. Für die Stressbewältigung wesentliche Themen wie Bewegung, Entschleunigung, Gefühle und Beziehungsgestaltung, intrinsische und extrinsische Bewertungsmuster, Ressourcen und Genuss erhalten ausreichend Raum. Körperarbeit mit FE beinhaltet immer, dass auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden individuell eingegangen wird.

Am Ende der Sitzungen werden den Teilnehmenden geeignete FE-Interventionen als Gedächtnisstütze für die Anwendung zwischen den Sitzungen sowie Arbeitsblätter für Notizen bei der Selbstbeobachtung und Informationsblätter ausgehändigt. Mithilfe dieser Unterlagen und der Erfahrungen aus den Kursstunden wird es möglich, eigene Bewältigungsstrategien zu entwickeln, die dann in den folgenden Stunden besprochen und überprüft werden. Die ► Abbildungen 2–5 zeigen exemplarisch FE-Angebote, Dokumentationsbögen zur Selbstbeobachtung, die die Selbstwahrnehmung unterstützen, sowie Blätter zur Information über die FE und Wissensvermittlung zum Stress.

Anhand der auch für die Zeit zwischen den Sitzungen angeregten Selbstwahrnehmung und -reflexion gibt es ausreichend Gelegenheiten für die Erprobung von Veränderungen im Alltag. Dabei wird die durch FE vermittelte differenzierte »Spürfähigkeit« genutzt, um Unbehagen und Anzeichen von Stress frühzeitig wahrzunehmen und anders mit sich umzugehen. Der eigene Körper wird nicht mehr als unsicherer Begleiter, sondern als verlässlicher Unterstützer erlebt. Den Abschluss jeder Sitzung bildet eine Runde, in der alle Gruppenmitglieder in einem Satz ihr Befinden vor dem Verlassen des Raumes zusammenfassen.

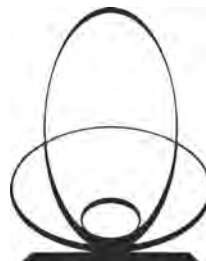
■ Klinische Anwendungen

Seit der Zulassung des Stressmanuals 2019 durch die Zentrale Prüfstelle Prävention wird das Manual

Gelassen im Alltag mit Funktioneller Entspannung

Teilnehmerunterlagen zum Stressmanagementkurs (1)

FE-Angebot



Schlappohren machen und die Ohren spitzen

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, so dass Sie sich gut gestützt fühlen durch die Stuhllehne. Sie können auch aufrecht sitzen, ohne sich anzulehnen. Lassen Sie dabei nicht den Kopf hängen, sondern richten Sie sich so ein, dass Ihr Kopf gut und mit so wenig Anspannung wie möglich von Ihrer stabilen Längsachse, der Wirbelsäule, getragen wird.

Nun lade ich Sie ein, sich vorzustellen, dass Ihre Ohr läppchen schwer in Richtung Schultern hinunterhängen. Sie können sich dazu einen Cockerspaniel mit seinen Schlappohren vorstellen. Sie können sich auch vorstellen, dass Sie an den Ohren Geschmeide tragen, das schwer nach unten hängt. Oder Sie stellen sich gar nichts vor, bleiben einfach bei dem körperlichen Empfinden. Gehen Sie dem Gefühl, dass Sie Ihre Ohren hängen lassen, nach, lassen Sie sie hängen, vielleicht bis zu den Schultern oder sogar bis zu den Ellenbogen. Sie können, wenn Sie mögen, auch laut oder innerlich das Wort „Schlappohren“ sagen, vielleicht verstärkt das Lassen nach unten. – Achten Sie darauf, was sich dabei wo und wie verändert. – Lassen Sie sich Zeit nachzuspüren.

Und nun möchte ich Sie auffordern, die Ohren zu spitzen. Spitzen Sie die Ohren, und achten Sie dabei darauf, wie Sie das tun, was sich dabei verändert.

Und dann lassen Sie die Ohren wieder Richtung Boden runterhängen, einfach loslassen, hängen lassen. Was bemerken Sie dabei an Ihrer Kopfhaut, an Ihrem Kiefer, am Brustbein, am Brustkorb, an Ihrer Atmung?

Wenn Sie nun noch einmal die Ohren spitzen, achten Sie wieder genau darauf, welche Unterschiede Sie zwischen den gespitzten Ohren und den Schlappohren bemerken.

Bitte stellen Sie sich nun noch einmal einen Cockerspaniel vor. Er kann seine Ohren nicht spitzen, weil er lange, nach unten hängende Ohren hat. Er legt seine Kopfhaut bzw. seine Stirn in Falten, wenn er etwas wittert. Stellt sich die Situation als gefahrlos dar, lässt er seine Ohren wieder hängen, macht Schlappohren. – Wann spitzt denn ein Hund die Ohren? – Und wann macht er wieder Schlappohren? – Die Ohren spitzen heißt: Aufgepasst, was tut sich da, droht hier Gefahr? Muss ich mich zum Angriff, zur Verteidigung oder sogar zur Flucht bereitmachen? – Schlappohren machen heißt: Alles o.k., beruhige Dich, entspanne Dich, mach es Dir wieder gemütlich.

Überlegen Sie mal, wie viel Zeit des Tages Sie mit gespitzten Ohren und wie viel Zeit Sie mit Schlappohren herumlaufen! – Auch wenn Sie ein spannendes Leben haben, denken Sie 95-mal am Tag an die Schlappohren, und Sie laufen nicht mehr verbissen herum. Denn bei den Schlappohren kann man nicht den Kiefer anspannen und auch nicht die Zähne zusammenbeißen. So einfach ist es, innerhalb weniger Atemzüge von Anspannung zu Entspannung zu wechseln und einen gesunden Ausgleich zu finden.

Abb. 2 | Teilnehmerunterlagen FE-Angebot »Schlappohren machen« (um zu Hause das Gelernte zu wiederholen)

Mit freundlicher Genehmigung ©Schweitzer/Herholz/Wurzbacher: Gelassen im Alltag mit Funktioneller Entspannung, alle Rechte vorbehalten

Gelassen im Alltag mit Funktioneller Entspannung

Teilnehmerunterlagen zum Stressmanagementkurs (3)

Selbstbeobachtung im Alltag

Notizen 1. Woche

Wann bin ich im Alltag ruhig und entspannt?

Wie fühlt sich das an?

Wann gerate ich in Stress?

Wie fühlt sich das an?

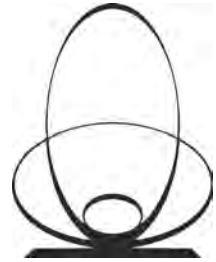


Abb. 3 | Teilnehmerunterlagen Selbstbeobachtung im Alltag (um die Selbstwahrnehmung zu üben)

Mit freundlicher Genehmigung ©Schweitzer/Herholz/Wurzbacher: Gelassen im Alltag mit Funktioneller Entspannung, alle Rechte vorbehalten

bundesweit erfolgreich durch qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter angeboten, die eine Weiterbildung in FE absolviert haben. Die Erfahrungen und Rückmeldungen der Teilnehmenden und Kursleiterinnen und Kursleiter waren überwiegend positiv. Zahlreiche Teilnehmende berichteten von einer Besserung der Stresssymptome, vor allem somatoformer Beschwerden, im Kursverlauf. Ein Vergleich der Wirksamkeit gängiger Stresspräventionskonzepte mit körperfokussiertem Vorgehen wäre wünschenswert. Dabei sollte vor allem dem Übergang von Befindlichkeitsstörungen in behandlungsbedürftige Störungsbilder Aufmerksamkeit geschenkt werden, der durch effektive Stressprävention verhindert werden soll.

■ Aktuelle Forschungsergebnisse

In einer Studie der Universität Frankfurt wurde die Kombination des FE-Stressmanuals mit kunst-

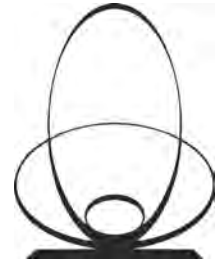
therapeutischen Interventionen an Lehrkräften untersucht, um Ursachen von Stresserleben und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu eruieren. Es wurde qualitativ und quantitativ untersucht, wie sich kunsttherapeutische Ansätze in Verbindung mit FE auf die Selbstregulation und das Stresserleben sowie die Wahrnehmung des eigenen Körperbildes der Lehrkräfte auswirken. Die Studie im Mixed-Methods-Design beinhaltete die Analyse von narrativen Interviews nach der Gestaltung zur Frage »Wie fühle ich mich als Lehrkörper in meinem pädagogischen Alltag« (vorher und nachher) und einem 10-wöchigen zertifizierten Stresspräventionskurses mit FE plus Gestaltung sowie zwei Fragebögen (PSQ30 und FKB 20), um das Stresserleben und die Wahrnehmung des eigenen Körperbildes zu messen. Nach der Kursteilnahme zeigte sich, dass Entspannung durch Bewegung und Wahrnehmung und gestalterischen Ausdruck wahrgenommen wurde und dass durch die FE die Wahrnehmung

Gelassen im Alltag mit Funktioneller Entspannung

Teilnehmerunterlagen zum Stressmanagementkurs (13)

Infoblatt

Subjektive Anatomie



Mit Funktioneller Entspannung wird das Spüren des eigenen Körpers geschult. Ausgangspunkt des Selbsterlebens und der Selbstregulation ist der eigene Atemrhythmus und die „Subjektive Anatomie“ des eigenen Körpers. Die Wahrnehmung wird dabei auf folgende Bereiche gelenkt:

1. den Bezug zur Unterlage und zum Boden als „äußerem Halt“
2. den Bezug zum eigenen Skelett als „Gerüst“ bzw. „innerem Halt“
3. die Innenräume des Körpers mit ihren Verbindungen und Öffnungen
4. die Haut als „Hülle“ und Kontaktorgan

Grundlage für das Empfinden des eigenen Körpers sind Sinnesorgane in den Muskeln, Knochen und inneren Organen, die Propriozeptoren. Sie senden Informationen aus dem Körperinneren an das Gehirn. Auf diese Weise spüren wir Muskelspannung, Körperhaltung, Bewegungen, unsere Position im Raum usw. Zusammen mit Sinneseindrücken aus der Außenwelt und Gefühlen entsteht so unser aktuelles Körpergefühl. Es ist die Grundlage unseres Selbstgefühls. Körperliche und seelische Empfindungen hängen dabei eng zusammen, über das Körpergefühl kann man diese Zusammenhänge oft erkennen und regulieren.

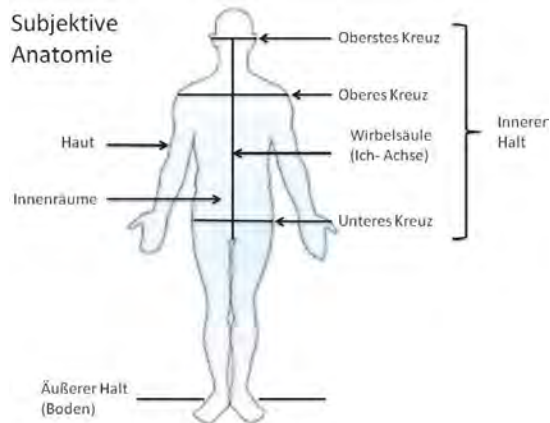
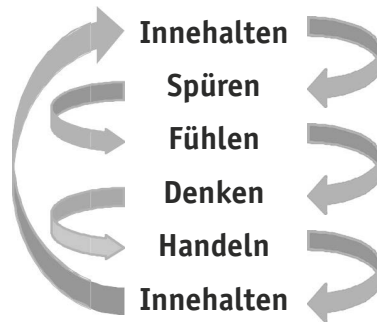


Abb. 4 | Teilnehmerunterlagen Infoblatt (13) (zur Wissensvermittlung und Verbesserung von Kompetenzerleben)

Mit freundlicher Genehmigung ©Schweitzer/Herholz/Wurzbacher: Gelassen im Alltag mit Funktioneller Entspannung, alle Rechte vorbehalten

FE-gemäßer Umgang mit Stress



FE bei Stress beginnt mit einem **Innehalten**, einer Unterbrechung von Alltagsabläufen. Durch die Abgrenzung entsteht Raum für die Zuwendung zu sich selbst und für eine neue Sicht der Dinge. Dieser Vorgang ist fast überall im Alltag möglich.

Der Fokus der Aufmerksamkeit wechselt von der Außenwelt und vom Denken zum leiblichen **Spüren**. Dadurch wird das Körpergefühl aktiviert, das dazu beiträgt, körperliche Warnsignale für Überforderung rechtzeitig wahrzunehmen und sich selbst zu helfen. Die Leitfragen sind dabei: Wie geht es mir gerade körperlich? Was brauche ich?

Über das Spüren leiblicher Empfindungen wird auch das **Fühlen** leichter. Wenn Gefühle bewusst erlebt werden, können sie als wichtige Orientierung dienen. Bei Angst kann FE zu mehr Halt und Sicherheit beitragen. Auch auf der Ebene des Fühlens setzt mit der Bestandsaufnahme eine Selbststabilisierung ein.

Mit einem besseren körperlichen und emotionalen Gleichgewicht verändert sich auch das **Denken**. Es steht mehr im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen. Durch körperliche und emotionale Veränderungen entstehen nicht selten auch neue Lösungen für Probleme.

Das durch FE erfahrene heilsame Prinzip des „Weniger ist mehr“ lässt sich auch auf den Alltag übertragen. Man kann das **Handeln** so gestalten, dass es weniger anstrengend wird. Druck und Erwartungen von außen und innen werden nicht mehr so wichtig, wenn man jederzeit den eigenen Raum des **Innehaltens** aufsuchen kann. Veränderung entsteht durch kleine Schritte.

Abb. 5 | Teilnehmerunterlagen Infoblatt 15 (zur Wissensvermittlung und Verbesserung von Kompetenzerleben)

Mit freundlicher Genehmigung ©Schweitzer/Herholz/Wurzbacher: Gelassen im Alltag mit Funktioneller Entspannung, alle Rechte vorbehalten

verstärkt und das Loslassen von Anspannung gelang. Der Austausch in der Gruppe sowie das Spüren eigener Grenzen und das Erfahren von Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit entwickelten sich, ebenso die Selbstwahrnehmung

und Bewusstwerdung und Ich-Stärkung im Umgang mit Konflikten. Die Ergebnisse der Fragebögen zeigen, dass das Stresserleben (PSQ 30) signifikant und die ablehnende Körperbewertung (FKB 20) tendenziell abgenommen hatten und

die vitale Körperdynamik deutlich anstieg (FKB 20) [32, 33].

Einzelne Module aus dem vorliegenden Kursmanual wurden auch in unterschiedlichen klinischen Kontexten eingesetzt und evaluiert. Patientinnen und Patienten mit schweren körperlichen und psychischen Erkrankungen können die Erkrankung und/oder deren Behandlung als Stress im Sinn einer Überforderung ihrer selbstregulativen Fähigkeiten erleben. Dazu zählen therapeutische Maßnahmen wie Operationen oder chemotherapeutische Behandlungen bei onkologischen Patientinnen und Patienten. Aber auch bei psychischen Störungen können stressbezogene Verschlechterungen von Krankheitssymptomen auftreten. Der Einsatz eines Manuals zur Stressbewältigung ergänzte in zwei Studien die somatische Behandlung und Psychotherapie.

Mit dem Manual zum Stressmanagement, das auf die Informationsbedürfnisse der Patientengruppe angepasst wurde, wurde eine 10-stündige Gruppenintervention bei Patientinnen und Patienten durchgeführt, die sich in der akuten Behandlungsphase einer Krebserkrankung befanden. In der Pilotstudie, die von den Patientinnen und Patienten positiv angenommen wurde, zeigte sich, dass sich bei den Betroffenen, die erheblich unter Ängsten, Depressionen, Anspannung und Hyperarousal litten, in der Gruppe der mit FE behandelten Personen die Beschwerden besserten, Sorgen reduzierten und Wohlbefinden und Lebensfreude zunahmen. Vor allem die Aspekte von Selbstwahrnehmung und -fürsorge, Verbalisierung von Ängsten sowie der Zusammenhalt in der Gruppe wurde von den Patientinnen und Patienten als hilfreich erlebt [34].

Bei dissoziativen Anfällen, auch als psychogene, nicht epileptische Anfälle (engl. psychogenic nonepileptic seizures [PNES]) bezeichnet, wird eine unfreiwillige, nicht kontrollierbare Reaktion auf emotionale Belastungen beobachtet, ohne dass im Anfall epilepsietypische EEG-Veränderungen vorliegen. Die Wirksamkeit der FE in der Behandlung von dissoziativen Anfällen wurde in einer randomisierten kontrollierten

Pilotstudie (CORDIS) in einer manualisierten Gruppenintervention belegt: Eine 10-stündige, körperorientierte Gruppentherapie mit FE, in der eine Reihe von FE-Modulen aus dem Stressmanagementmanual eingesetzt wurden, wurde mit einer Selbsthilfegruppe verglichen. In einer Sechsmonatskatamnese hatte die Anfallsschwere und Dissoziationsneigung gegenüber der Kontrollgruppe signifikant abgenommen [35, 36].

In beiden Studien wurden eine verbesserte Körperaufmerksamkeit und -wahrnehmung und die erlernte psychovegetative Selbstregulation als Wirkfaktoren bei Stress beschrieben. Die Studien ermutigen zur Anwendung des körperfokussierten Stresskonzepts mit FE auch zur Prävention von Krisen oder als Rückfallprophylaxe im Rahmen der Behandlung psychischer und psychosomatischer Störungen sowie somatisch erkrankter Menschen in der Akutphase und der Rehabilitation.

■ Informationen zu den Kursen

In den vergangenen Jahren wurden von Seite der Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung (A.F.E. e.V.) zahlreiche Kursleiterinnen und Kursleiter für den Kurs qualifiziert. Wo und wann Kurse in Präsenz und online angeboten werden und zu welchen Preisen, kann nicht benannt werden, weil die Kurse nur zum Teil über die Webseite der A.F.E. e.V. angekündigt werden. Die Präventionskurse werden von der ZPP überprüft. Wichtig hierbei ist, dass sowohl der Kurs als auch die Kursleitung von der ZPP zertifiziert werden müssen, um erstattungsfähig zu sein. Teilnehmende von Präventionskursen müssen die Kursgebühr zunächst beim Anbieter bezahlen, erhalten nach erfolgreicher, d.h. regelmäßiger, Teilnahme eine Bescheinigung, die bei der jeweiligen Krankenkasse (KK) eingereicht und erstattet werden können. Die Höhe des Zuschusses variiert je nach KK. Interessierte Patientinnen und Patienten sollten sich vor Beginn bei ihrer KK informieren, wie hoch die Erstattungssätze im Einzelfall sind. Die Beteiligung der Krankenkassen beträgt nach Angaben einiger Anbieter 70–100%.

Für eine (teilweise oder vollständige) Kosten-erstattung durch die Krankenkassen ist eine Zertifizierung des Kurses und der Kursleitung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) Voraussetzung. Das vorliegende Kursmanual ist bereits zertifiziert, die Zertifizierung der Kursleiterinnen und Kursleiter ist an bestimmte berufliche Qualifikationen gebunden (<https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/>). Honorar und Ort setzen die Kursleiterinnen und Kursleiter fest, sie können auch online angeboten werden.

Von Seiten der A.F.E. e. V. ist die Voraussetzung zur Leitung des Präventionskurses, dass Mitarbeitende des Gesundheitswesens mit abgeschlossener Berufsausbildung den Grundkurs in Funktioneller Entspannung mit 4 Tagen sowie eine Einführung in das Stressmanual absolviert haben. Der Kurs kann dann auch als Individuelle Gesundheitsleistung (IGeL-Leistung) ohne Kostenerstattung durch medizinisches Fachpersonal der Praxen angeboten werden. Weitere Informationen unter afe-deutschland.de.

■ Fazit für die Praxis

- Stressprävention ist eine Aufgabe der Primärversorgung, beispielsweise durch Stressmanagementkurse in Praxisräumen, die von KK bezuschusst werden.
- Stress als Kofaktor der Entwicklung chronischer Erkrankungen sollte immer berücksichtigt werden.
- Körperfokussierte Stressbewältigung mit FE hilft über Körperwahrnehmung, frühzeitig Signale von Überforderung zu erkennen.
- Psychovegetative Selbstregulation kann mit FE gelernt werden.
- Stressbewältigung kann auch im Rahmen der Therapie schwerer körperlicher und psychischer Erkrankungen notwendig und hilfreich sein.
- Körperaufmerksamkeit und Selbstfürsorge beugen nachhaltig der Entstehung von Stress vor.
- Die Ausbildung zur FE-Therapeutin oder zum FE-Therapeuten kann von Mitarbeitenden

des Gesundheitssystems durch die Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung (A.F.E. e. V.) erfolgen. Bereits nach der Absolvierung eines Grundkurses kann mit dem Stressmanual gearbeitet werden (afe-deutschland.de).

- Das Stressmanual ist durch die ZPP bezuschusst, wenn die Kriterien für die Kursleiterin/den Kursleiter erfüllt sind.

■ Zusammenfassung

Die Prävention stressbedingter Erkrankungen stellt eine wichtige Aufgabe der Gesundheitsversorgung dar. Vorgestellt wird ein neuer körperbezogener Ansatz zur Stressprävention, der in manualisierter Form vorliegt und bisherige Präventionsansätze ergänzt. Mit Funktioneller Entspannung (FE), einer Körperpsychotherapiemethode, die über kurative und präventive Wirksamkeitsnachweise verfügt, wird bewusste Körperwahrnehmung und psychovegetative Selbstregulation vermittelt, die dazu beiträgt, Stressauslöser zu identifizieren, Körpersymptome frühzeitig als Warnsignale für Überforderung zu erkennen und sich im Stress wirksam zu beruhigen. Langfristig soll sich daraus die Fähigkeit zu Selbstfürsorge entwickeln. Der körperfokussierte Ansatz steht in Einklang mit aktuellen wissenschaftlichen Ergebnissen zu »Embodiment«. Das Konzept des Manuals sowie erste klinische Anwendungen werden vorgestellt.

Herholz I, Schweitzer D, Wurzbacher S, Martens U, Saltuari P:
Calmness in everyday life. Body-oriented stress prevention with Functional Relaxation

Summary: The prevention of stress-related illnesses is an important task in healthcare. A new body-based approach to stress prevention is presented, which is available in manual form and complements existing prevention approaches. Functional Relaxation (FR), a body psychotherapy method with proven curative

and preventive efficacy, teaches conscious body awareness and psychovegetative self-regulation, which helps to identify stress triggers, recognize physical symptoms early on as warning signs of excessive stress, and calm oneself effectively in stressful situations. In the long term, this should develop the ability to practice self-care. The body-focused approach is in line with current scientific findings on »embodiment«. The concept of the instruction manual and initial clinical applications are presented.

Keywords: stress management – stress prevention – body-oriented psychotherapy – body awareness – Functional Relaxation

Literatur

1. Black PH, Garbutt LD. Stress, inflammation and cardiovascular disease. *J Psychosom Res* 2002; 52: 1–23.
2. Segerstrom SC, Miller GE. Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychol Bull* 2004; 130: 601–630.
3. Kendler KS, Karkowski LM, Prescott CA. Causal relationship between stressful life events and the onset of major depression. *Am J Psychiatry* 1999; 156: 837–841.
4. Bodenmann G. Stress und Partnerschaft. *Psychologische Rundschau* 2005; 56: 156–165.
5. Hobfoll SE. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *Am Psychol* 1989; 44: 513–524.
6. McEwen BS. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiol Rev* 2007; 87: 873–904.
7. Goldstein DS. Adrenal responses to stress. *Cell Mol Neurobiol* 2010; 30: 1433–1440.
8. GKV-Spitzenverband. Leitfaden Prävention: Handlungsfelder und Kriterien zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V 2023. In Zusammenarbeit mit den Verbänden der Krankenkassen auf Bundesebene. (<https://www.gkv-spitzenverband.de>). Zugriffen: 17.01.2026.
9. Joyce S, Shand F, Tighe J, Laurent SJ, Bryant RA, Harvey SB. Road to resilience: A systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ Open* 2018; 8: e017858.
10. Entringer S, Buss C, Heim C. Frühe Stresserfahrungen und Krankheitsvulnerabilität. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz* 2016; 59: 1255–1261.
11. Rometsch C, Cosci F, Martin A. Prävalenz von chronischem Schmerz und funktionellen somatischen Syndromen in Deutschland. *Psychotherapie* 2024; 69: 217–230.
12. Kaluza G. Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. 2. Aufl. Berlin-Heidelberg, New York: Springer; 2011.
13. Jacobson E. Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis. 7. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta; 1990.
14. Martens U, Herholz I, Schweitzer D, Friederich H. Embodiment und körpertherapeutische Behandlungsmethoden – Relevanz für die somatische Medizin. *internist prax* 2025; 68: 549–559.
15. Engels GL. The Need for a New Clinical Model: A Challenge for Medicine. *Psychodyn Psychiatry* 2012; 40: 377–396.
16. Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte. Kodiersysteme. ICD-11 in Deutsch – Entwurfsfassung. (https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/_node.html). Zugriffen: 24.09.2024.
17. Fuchs M. Funktionelle Entspannung. Theorie und Praxis eines körperbezogenen Psychotherapieverfahrens. 7. Aufl. Berlin: Pro Business; 2013.
18. Arnim von A, Lahmann C, Johnen R. Subjektive Anatomie. 3. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta; 2022.
19. Martens U, Schweitzer D, Herholz I. Körperpsychotherapie. Historischer Überblick und aktuelle Standortbestimmung. *Psychotherapie* 2023; 68: 172–178.
20. Lahmann C, Loew TH, Tritt K, Nickel M. Efficacy of functional relaxation and patient education in the treatment of somatoform heart disorders: a randomized, controlled clinical investigation. *Psychosomatics* 2008; 49: 378–385.
21. Lahmann C, Nickel M, Schuster T, Sauer N, Ronel J, Noll-Hussong M, et al. Functional relaxation and guided imagery as complementary therapy in asthma. A randomized controlled clinical trial. *Psychother Psychosom* 2009; 78: 233–239.
22. Lahmann C, Röhrich F, Sauer N, Noll-Hussong M, Ronel J, Henrich G, et al. Functional relaxation as complementary therapy in irritable bowel syndrome: a randomized, controlled clinical trial. *J Altern Complement Med* 2010; 16: 47–52.
23. Lahmann C, Schoen R, Henningsen P, Ronel J, Muehlbacher M, Loew T, et al. Brief Relaxation Versus Music Distraction in the Treatment of Dental Anxiety: A Randomized Controlled Clinical Trial. *J Am Dent Assoc* 2008; 139: 317–324.
24. Loew T, Siegfried W, Martus P, Tritt K, Hahn EG. Functional relaxation reduces acute airway-obstruction in asthmatics as effectively as inhaled terbutaline. *Psychother Psychosom* 1996; 65: 124–128.

25. Lahmann C, Henningsen P, Schulz C, Schuster T, Sauer N, Noll-Hussong M, et al. Effects of functional relaxation and guided imagery on IgE in dust-mite allergic adult asthmatics: A randomized, controlled clinical trial. *J Nerv Ment Dis* 2010; 198: 125–130.
26. Pieh C, Neumeier S, Loew T, Altmepfen J, Angerer M, Busch V, Lahmann C. Effectiveness of a multimodal treatment program for somatoform pain disorder. *Pain Pract* 2014; 14: E146–E151.
27. Wurzbacher S. Die Funktionelle Entspannung als präventives wie auch kuratives Angebot am Gesundheitspark in München. *A.F.E. Intern* 1988; 5: 8–12.
28. Lahmann C, Gebhardt M, Sattel H, Dinkel A, Pieh C, Probst T. A Randomized Controlled Trial on Functional Relaxation as an Adjunct to Psychoeducation for Stress. *Front Psychol* 2017; 8: 1553.
29. Eberspächer HE. Der Ebenenwechsel in der FE. *A.F.E. Intern* 1986; 2: 2–7.
30. Shimbo D, Cohen MT, McGoldrick M, Ensari I, Diaz KM, Fu J, et al. Translational Research of Acute Effects of Negative Emotions on Vascular Endothelial Health: Findings From a Randomized Controlled Study. *J Am Heart Assoc* 2024; 13: e032698.
31. Schweitzer D, Herholz I, Wurzbacher S. Gelassen im Alltag mit Funktioneller Entspannung. Präventionskurs zum Stressmanagement. *Hohenwarsleben: Westarp BookOnDemand*; 2025.
32. Saltuari P. Selbstwahrnehmung und Selbstzuwendung durch kunst- und körpertherapeutische Ansätze als Stressprävention für Lehrkräfte. Berlin: Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie 2025.
33. Saltuari P, Geraedts L, Herholz I, Schweitzer D. Self-Awareness and Self-Care as stress coping strategies in the Educational Context Through Art Therapy and Functional Relaxation (FE) for Teachers. Paper submitted in: *International Journal of Art Therapy* 2025.
34. Greinacher A, Martens U, Maatouk I. Entwicklung und Evaluation einer manualisierten körperpsychotherapeutischen Gruppenintervention mit Funktioneller Entspannung bei krebserkrankten Patienten »Gelassen mit Leib und Seele«. *Psychother Psychosom Med Psychol* 2022; 72: 87–91.
35. Senf-Beckenbach P, Devine J, Hoheisel M. Behandlung psychogener nicht epileptischer Anfälle. Psychoedukation und Körperwahrnehmung bei Dissoziation (KÖRDIS). Göttingen: Hogrefe; 2021.
36. Senf-Beckenbach P, Hoheisel M, Devine J, Frank A, Obermann L, Rose M, Hinkelmann K. Evaluation of a new body-focused group therapy versus a guided self-help group program for adults with psychogenic non-epileptic seizures (PNES): a pilot randomized controlled feasibility study. *J Neurol* 2022; 269: 427–436.

Interessenkonflikt: Die Autorinnen erklären, dass bei der Erstellung des Beitrags keine Interessenkonflikte im Sinne der Empfehlungen des International Committee of Medical Journal Editors bestanden.



Dr. Ingrid Herholz
 Praxis für Psychosomatische Medizin,
 Psychotherapie und Psychoanalyse
 Schlehdornweg 15
 50858 Köln

Ingrid.Herholz@web.de