

PRAXIS DER PSYCHOTHERAPIE

Herausgegeben von: J. H. Schultz, Berlin; G. Benedetti, Basel; G. R. Heyer, Nussdorf; W. Schulte, Tübingen

Schriftleitung: H. Stolze, München; E. Wiesenhütter, Würzburg

BAND IX · HEFT 6 · SEITE 273-279

DEZEMBER 1964

Einführung in die Fuchssche Atem- und Entspannungstherapie

Ein Kursprotokoll

Von *Sophie Mederer*

Vorbemerkung:

Das nachfolgende Protokoll wurde ohne vorherige Absprache niedergeschrieben. Wenn es hier abgedruckt wird, soll es für die Teilnehmer an Einführungskursen als Erinnerungstütze verstanden werden.

Aus dem Miteinander der Gruppe ist es erwachsen. Das Angebot des Gruppenleiters regt an zu möglichen Erfahrungen, die aber die Teilnehmer selbst wahrnehmen lernen müssen. Ziel bleibt der kunstlose, inwendige, eigene Rhythmus, der zu finden – nicht zu fordern oder zu machen – ist. Da die Gefahr der Störung unbewußter vegetativer Schichten groß ist, sind unkontrollierte Selbstversuche für den Anfänger eine Gefahr. Die Preisgabe eines solchen Protokolls ist ein Wagnis, das nur der Rahmen dieser Zeitschrift rechtfertigt. Die Selbsterfahrung kann niemandem abgenommen werden. Anregungen oder Kontrollen in Einzelstunden oder in Wiederholungskursen helfen weiter. Wer gelernt hat, selbstkritisch und geduldig bei sich selbst in leiblichen, bisher unbewußten Schichten nach Ordnung zu suchen und Erfahrungen gesammelt hat, die ihn überzeugten, wird in den Aufbaukursen differenziertere Wege kennenlernen, wie man bei sich und anderen Unordnungen im inwendigen Bewegtsein auffinden und lösen kann und wie dadurch echte Antriebe frei werden können.

Im Sinne eines selbstkritischen, gezielten Umerlebens bis in unbewußte Schichten ist solche rhythmisierende Entspannungstherapie eine psychotherapeutische Methode, weil sie nach Ordnung sucht im „Hergeben“ und „Aufnehmen“, im „Lösen und Spannen“, im „Geschehenlassen und Tun“.

Marianne Fuchs

1. Stunde

Die „rhythmisierende Entspannungstherapie“ von *Marianne Fuchs* ist keine Atemgymnastik im Sinne des Erlernens von technischen Atemübungen, z. B.: „Ich atme Brust, Bauch oder Flanke“, sondern es ist ein Finden des eigenen Atemrhythmus, ein Spüren und Wahrnehmen der unbewußten Atmung, des „Es atmet mich“.

Durch Fehlhaltungen oder Verhaltungen wird dieser Atemrhythmus gestört, leichter oder schwerer. Wir müssen also diese oft feinsten Ver-

haltungen in uns aufsuchen, um sie abzubauen zu können, damit der Atem wieder tun kann, wie er möchte.

Um sich solcher Fehlhaltungen bewußt zu werden, läßt Frau Fuchs zunächst grobe, schon äußerlich sichtbare Fehlhaltungen von den Teilnehmern agieren.

Z. B. müder Gang: schlaffe Schultern, hängender Kopf, Hüftbewegung unkoordiniert.

Verhetzter Gang: Kopf immer voraus, erhebliche Spannungen im Nacken.

Schüchterner Gang: Verhaltung im Brustkorb und Becken-Bauch-Raum. Besonders bei letzterer Übung haben alle Agierenden gespürt und erfahren, wie bei dieser Fehlhaltung der Atem angehalten und gestaut wurde. Jeder empfand das Loslassen als Erlösung.

Alle Teilnehmer liegen auf dem Rücken, und Frau Fuchs stellt die Frage: „Wenn wir in Ruhestellung sind, sind wir dann auch wirklich ganz ruhig? Oder bewegt sich noch etwas?“ Nach Antworten wie „die Augen zittern“ oder „der Unterkiefer ist nicht ruhig zu kriegen“, oder „ich spüre Herzklopfen“ kam dann die Antwort „ich nehme meinen Atem wahr“. Frage von Frau Fuchs: „Wie ist die Spannungsveränderung zwischen der Ein- und Ausatmung? Wie empfinden Sie die Spannungsveränderung?“ Frau Fuchs gibt das Bild des Luftballons, der bei der Ausatmung schrumpelig wird. Jeder kontrolliert sich nun, wo an seinem Körper er das Schrumpeligwerden des Luftballons spüren kann. Es kommen Antworten wie „an den Schulterblättern“, „an den Waden“, „an den Oberarmen“.

Frau Fuchs erläutert, daß die Ausatemungskontrolle eine genaue Spielregel kennt. Man darf sich nur zweimal kontrollierend wahrnehmen, maximal dreimal. Warum? In den unbewußten Vorgang der Atmung darf nicht grob eingegriffen werden, es ist sogar gefährlich, dies zu tun. Nur ein einfühlsames, leises Ordnen bringt Erfolg. Das Bild der Schaukel regt die Vorstellung an: Ein zwei- bis dreimaliger Anschwung genügt zum eigenen Weiterschwingen.

Frau Fuchs gibt nun Anregungen, um sich einiger Verhaltungen am Kopf und im Kopf bewußt zu werden. Sie läßt beide Verhaltensweisen, die falsche und die richtige, erleben und erfahren, um das Gefühl für das falsche Verhalten erst ins richtige Bewußtsein zu rücken.

Verbissene Lippen, zusammengebissene Zähne erzeugen Spannungen in den Schläfen, vor allem im Nacken. Die abgeleiteten Begriffe, wie „Halsstarrigkeit“, „Hartnäckigkeit“, lassen sofort den Zusammenhang

zwischen körperlichem und seelischem Verhalten erkennen. Zusammengebissene Zähne verengen außerdem in hohem Maße den Mundraum. Auflösen dieser Fehlhaltung durch weiches Erfühlen der Lippen, Lösen des Unterkiefers, Lockern der Halspartie durch Nickübung mit dem Kopf (Kasperlkopfübung).

Wohin, in welche Richtung ist nun die Atmung zu erleben? Es kam die richtige Antwort: „Nach unten, in Richtung Brustraum und Becken-Bauch-Raum.“ Um die Passage nach unten wirklich völlig frei und durchgängig zu machen, muß noch eine Fehlhaltung im Mundinnern und ihre Auflösung erlebt werden. Frau *Fuchs* nennt es: „Den hinteren Mund vokalisiert offen halten.“ Wir erleben das Zusperrern des hinteren Mundes durch ein Sprechen der Konsonanten g, ng, k, ch. Geöffnet wird erst durch den folgenden Vokal. Durch eine zurückgezogene Zunge kann ich verschließen und verenge dadurch den Durchlaß, den Weg für die Atmung nach unten.

2. Stunde

Sich-bewußt-Werden, daß wir bei all unserem Üben nur kleine Reize setzen. Der kleine Reiz hat große Wirkung. Je kleiner er ist, um so innerlicher kann ich ihn ansetzen. Die große Bewegung ist zu äußerlich. Wir aber wollen ein Bewegtsein hinter der Haut erarbeiten underspüren.

Frau *Fuchs* erläuterte noch einmal das Ziel der rhythmisierenden Entspannung. Mit sich selbst in Ordnung kommen, falsche Energien abbauen, um sie an richtiger Stelle einzusetzen und so das Gleichgewicht in sich zu finden. Der strömende Rhythmus läßt uns dieses Gleichgewicht erleben: Auf das Fallenlassen mit dem Aus- folgt das Ein-, das Hereinströmenlassen neuer Energien. Frau *Fuchs* brachte einige Leitsätze bekannter Ärzte, die klar erkennen lassen, wie diese Art der Atemtherapie in der Neurosebehandlung wirksam gemacht werden kann.

Siebeck: Neurose entsteht aus fehlgeleiteten Energien, die wieder frei gemacht werden müssen, damit wir sie an anderer Stelle zur Verfügung haben.

v. Gebattel: Das Wesen aller neurotischen Störungen und Fehlhaltungen sind letztlich Störungen des Verhaltens des Menschen zu sich selbst.

v. Weizsäcker: Wenn wir leiden, so ist etwas an und in uns, was einer gebotenen Ordnung widerstrebt.

Die Teilnehmer liegen auf dem Rücken. Es werden die in der ersten Stunde erfahrenen Fehlhaltungen im Kopf erinnert: Lippen, Zähne, hinterer Mund, hier überall bewußt öffnen, locker lassen.

Nun suchen wir unsere Gelenke im „oberen Kreuz“ auf: Schultergelenk und weiter nach außen Ellenbogen. Gelenk ist Verbindung, nicht Abgrenzung. Alle Gelenke sind letztlich Verbindung von der Wirbelsäule zu den äußeren Gliedmaßen. Wir müssen sie gelenkig und durchlässig erhalten. Kontrolle ausüben, ob die Atmung strömt: In die Wirbelsäule, in die obere Kreuzbreite, in die Arme. Ellenbogen als Schwerpunkt des Armes erfühlen; Hände, Fingerspitzen als äußerste Enden.

3. Stunde

Rückenlage: Verhaltene Stellen im Kopf aufsuchen und lockern. „Oberes Kreuz“ erinnern. Kleine Reize setzen um das „obere Kreuz“, vor allem die Brustwirbelsäule gelenkig fühlen. Kontrolle ausüben, ob das Brustbein fällt, es muß nach innen-unten, dem Bauchraum zu fallen. Rippen ebenfalls kontrollieren, ob sie fallen; sie müssen breit nach außen, der Erde zu fallen. Die Wirbelsäule nun als gegliederte Kette geschmeidig wahrzunehmen versuchen. Um diese letzte Wahrnehmung besser zu erleben, versuchen, das Falsche zu tun, d. h. die Wirbelsäule als Stock zu empfinden: sie drückt nach dem Schädel. Wieder locker lassen und als Kette erinnern, beweglich zur Erde, von der Erde weg.

Bauchlage: In dieser Lage noch einmal Reize setzen, um die Wirbelsäule belebter zu machen. Den Kopf, welcher seitlich liegt, auf die andere Seite drehen, Ansatz am obersten Drehpunkt. Hände unter die Stirne legen, Kopf am obersten Drehpunkt hochheben. Hohlkreuz durchschwingen lassen und diesen Ansatz über die ganze Wirbelsäule bis zum Kopf weiterlaufen lassen. Im Bild gesprochen: Die Schlange richtet sich auf. Gegenübung: Die Wirbelsäule rundet sich nach außen, Katzenbuckel.

4. Stunde

„Ich mit mir selbst.“ Mit sich umgehen lernen, für sich selbst Geduld, Behutsamkeit aufbringen, sich selbst Zeit schenken. Das gehört zur Übungseinstellung.

Rückenlage: Die innere Offenheit kontrollieren, nur wenn das Schleusentor offen ist, kann es strömen. Die Wirbelsäule gegliedert fühlen, das Brustbein hängt einwärts-abwärts, es schwingt nach einwärts-abwärts. Am Brustbein hängen die Rippen, sie fallen breit nach außen,

der Erde zu. Um ein Bild zu gebrauchen, die Rippen werden wie Rolladen heruntergelassen. Den Brustkorb nach unten, dem Bauchraum zu offen fühlen. Das Gegenteil agieren, den Durchlaß zum Bauchraum ganz eng machen, wie bei einer Eieruhr. Nur kurz so agieren und sofort wieder öffnen, denn dieses Falschmachen kann einen Zwerchfellkrampf auslösen; in der Bauchlage ist es am ungefährlichsten. Durch den offenen Brustkorb die Atmung in den Becken-Bauch-Raum ausströmen lassen. Im Bild gesprochen: Einen Wasserfall durch die offenen Schleusentore des hinteren Mundes und offenen Brustkorbs in den Bauchsee strömen lassen. Damit das Erlebnis besser gelingt, wird das untere Kreuz durchgelockert. Das untere Kreuz umfaßt Becken- und Lendenwirbelsäule. Kleine Räkelübungen in diesem Bereich ausführen.

Dann am Leitseil des offenen hinteren Mundes, offenen Nackens, offenen Brustkorbes noch einmal den Wasserfall in den Bauchsee strömen lassen.

Auf die Frage, was im Bauch geschieht, kam die Antwort: „Es wird warm“, „es gluckert“. Im Bild gesprochen entsteht durch die Ausatmung im Bauch ein Wellental, durch die Einatmung ein Wellenberg. Sich einspüren, ob die Umschwingung vom Wellental zum Wellenberg zu erleben ist. Das Wellental und den Wellenberg nicht mit den Muskeln machen oder mit einer gemachten Bauchatmung darstellen. Ich atme nicht Bauch, sondern: es geschieht in meinem Bauch.

5. Stunde

Rückenlage: Sich innerlich wieder aufsuchen, verhaltene Stellen lockern durch kleine Reize, die Schleusentore innen öffnen und den Wasserfall strömen lassen. Wellental und Wellenberg wahrnehmen und die Umschwingung erleben.

Frage: „Was ist letzten Endes die Ursache des Entstehens des Wellentales und des Wellenberges?“ Da die Antwort von den Teilnehmern nicht kam, gab sie Frau Fuchs selbst. Das Zwerchfell schwingt bei der Ausatmung nach oben, bedrängt den Brustkorb, schiebt dadurch die Luft hinaus, bei der Einatemphase schwingt das Zwerchfell zurück. Der Becken-Bauch-Raum, in dem das Wellental und der Wellenberg entsteht, ist unsere Mitte. Sie muß innerlich bewegt und lebendig sein, denn nur von einer lebendigen bewegbaren Mitte aus kann das Gleichgewicht gehalten werden. Frau Fuchs gab das Bild des Blumentopfes. Eine gut durchgelockerte, lebendige Erde wird die Wurzeln besser nähren als eine halbvertrocknete, steinharte. Wobei unsere Mitte als die Erde zu verstehen ist.

Ist diese lebendige Mitte nicht da, braucht es der Umübung des Atems. Die Erfahrung hat gelehrt, daß der umgeübte Atem etwa 4 Tage heilsam ist. Bei Behandlungen sollte also in einem Intervall von 4 Tagen geübt werden.

Seitlage: Es war auffallend, wie in dieser 5. Stunde alle gut, entspannt, animalisch auf der Seite liegen konnten. Es wurde wieder der Rücken geübt. Vom Kreuz aus die Schlange sich aufrichten lassen oder sich den Buckel hinaufsteigen lassen, dann umgekehrt Katzenbuckel machen oder sich den Buckel hinunterrutschen lassen.

Frau *Fuchs* erzählte die Geschichte ihrer Atemtherapie, die sie ganz aus der Erfahrung entwickelt hat. Ihr eineinhalbjähriger Sohn litt an einer spastischen Bronchitis, die vom klinischen Standpunkt aus nicht mehr behandelt werden konnte. Um dem Kind zu helfen, versuchte sie mit der Hand die Ausatmung des Kindes zu unterstützen, dabei brummte und summte sie, was das Kind allmählich übernahm und dadurch seinen eigenen Rhythmus frei machen und in Fluß bringen konnte. Frau *Fuchs* interessierte für diesen Erfolg Professor *Siebeck* in Heidelberg, und nun begann die Entwicklung und der Aufbau dieser Behandlung. Wenn damit wirklich ein Einschlupf ins vegetative Unbewußte gefunden war, wie Frau *Fuchs* sich äußerte, mußten damit alle funktionellen Störungen angegangen werden können. Wie die Erfahrung zeigte, erwies sich diese Theorie als richtig.

Die Teilnehmer üben noch einmal im Kniestand, Hände aufgestützt. Kleine Reize setzen im Bereich des unteren Kreuzes, Hohlkreuz und Katzenbuckel, diese Übung in verschiedener Dynamik ausführen, langsam und schneller. Wirbelsäule hin- und herbewegen, wedeln.

Rückenlage: Knie an den Brustkorb anziehen, Hände halten die Knie leicht fest. Noch einmal das Strömenlassen durch die offene Innenbahn erspüren, die Einatmung kraftvoll erleben.

6. Stunde

Im Sitzen: Am besten sind gewöhnliche Holzstühle. Ganz vorne auf dem Stuhl sitzen, die beiden Sitzhöcker spüren, als drittes Bein das Steißbein, hin- und herschaukeln wie in einem Schaukelstuhl. Breitbeinig sitzen, Ellenbogen auf die Oberschenkel aufstützen und Unterarme locker hängen lassen. Frau *Fuchs* gibt wieder das Bild der Schlange, von unten nach oben aufrichten. Wirbelsäule locker und beweglich spüren. Dieselbe Übung noch einmal an sich erfahren, aber aus der gewöhnlichen, zusammengesunkenen Sitzhaltung. Die Wirbelsäule innerlich als Halt, nicht als starren Halt, sondern als lebendigen, jeder-

zeit ausbalancierbaren Halt spüren. Über dieser inneren Achse, über dem „oberen Kreuz“ hängt die Haut locker wie Kleider über einem Kleiderständer. Man läßt die Haut locker über die Brust fallen, man läßt die Haut locker über den Rücken fallen. Angelehnt an die Stuhllehne noch einmal die Haut über den Rücken fallen lassen und erleben, wie sie von der Lehne weg nach innen-unten, der Körpermitte zu fällt. Dieses Weichwerden der Haut, im Bild ausgedrückt: weiches Fell bekommen, einmal mit Schnurren begleiten. Zur besseren Erfahrung das Gegenteil agieren, Schnurren mit gesträubtem Gefieder.

Sind wir in der rechten Haltung, in der inneren Offenheit, haben wir ein gelenkiges durchlässiges Gerüst und können wir unsere Hülle, unsere Haut über dem Gerüst locker fallen lassen, so erlebt der inwendige Mensch diese entspannte Haltung in seiner Körpermitte bedrängend — als Bedrängnis im Ausatmen also, aus der er durch die Einatmung erlöst wird.

Anschr. d. Verf.: *Sophie Mederer*, 7953 Schussenried/Württ., Wührstraße 35