



Arbeitsgemeinschaft
Funktionelle
Entspannung

FUNKTIONELLE ENTSPANNUNG

**BEITRÄGE ZU
THEORIE UND PRAXIS**

HEFT 47 - NOVEMBER 2021

Inhaltsverzeichnis

A.F.E. - Jahrestagung 2020 FE-Online - Manchmal kommt es anders als man denkt Petra Saltuari	04
Eindrücke von der A.F.E. Jahrestagung 2020 FE und Stimme online: Rückschau zum Stimm-Workshop Irene Bucheli-Zemp	06
GEDANKEN DANACH Eindrücke von der A.F.E. Jahrestagung 2020 Doris Lange	14
Wie fühle ich mich wohl durch Musizieren? Rebecca Lenton	16
Zertifikatsarbeit FE für Musiker*innen Spannung, Entspannung, Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden beim Musizieren: wie optimiert man die Spieltechnik, bleibt bei sich und sorgt gleichzeitig für sich? Rebecca Lenton	18
Vom Wert des Abschieds Gedanken zum Abschied in und von der Psychotherapie Verena Lauffer	28
Autor*innen	36

A.F.E. - Jahrestagung 2020

FE-Online - Manchmal kommt es anders als man denkt

- Petra Saltuari

Corona hat uns alle ziemlich plötzlich und teilweise heftig erwischt.

So konnte auch die bereits für November 2020 geplante Jahrestagung zum Thema "Zwischenleiblichkeit" nicht stattfinden, weil es zu diesem Zeitpunkt kaum denkbar, machbar und sinnvoll erschien, ein solches Thema online anzubieten.

Recht spontan entschieden wir uns im Präsidium dafür, die Tagung 2020 nicht ausfallen zu lassen, sondern ein Online-Angebot zu wagen, kostenfrei für die Mitglieder, um im Rhythmus der Jahrestagungen zu bleiben und den Kontakt zu halten.

Da ich seit dem Sommersemester 2020 in meiner Lehre an der Goethe-Universität Frankfurt am Main bereits komplett digital unterrichte und auch Angela von Arnim bereits Lehr- und Therapieerfahrungen online gesammelt hatte, erklärten wir uns bereit, den Versuch einer abgespeckten Online-Tagung zu wagen nach dem Motto "Irgendwas geht immer". Die Herausforderung einer einigermaßen datensicheren Videoplattform konnten wir dank Regine Wosnitza mit der Plattform alfaview bewältigen. alfaview steht uns nun auch sowohl für online Präsidiumssitzungen, Regionalgruppentreffen und andere FE-Treffen zur Verfügung.

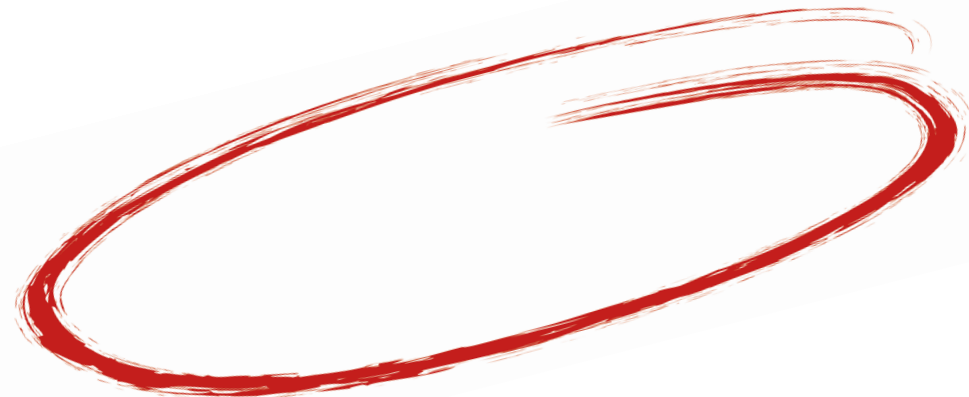
Wir starteten die Tagung mit einer kurzen FE-Einheit, die den Körper und vor allem auch die im Bildschirm nicht sichtbaren Körperbereiche ins Bewusstsein bringen sollte, dann folgte eine Einführung und ein Austausch über eigene Erfahrungen mit Online-Formaten. Wir stellten fest, dass doch mehr geht als gedacht. Natürlich ersetzt das Online-Format

nicht das tatsächliche Treffen, die echte leibliche Begegnung. Aber es hat auch den Vorteil, dass Mitglieder an der Tagung teilhaben konnten, die vorher aus unterschiedlichen Gründen nicht in Rothenburg o.d. Tauber - unserem üblichen Tagungsort - dabei waren.

Sich virtuell zu treffen ist sicherlich nicht das Non-plus-ultra, aber es ist definitiv eine gute Möglichkeit, in Kontakt zu bleiben.

So habe ich durch Corona einen FE-Kurs online gestartet, an dem nun Teilnehmerinnen mitwirken, die in großer Distanz über ganz Deutschland verteilt voneinander wohnen. Für einen wöchentlichen Kurs wären wir so niemals zusammengekommen.

Nichtsdestotrotz wünsche ich mir und uns, dass wir uns bald wieder in echt und ganz leiblich auf einer Tagung treffen können.



FE und Stimme online: Rückschau zum Stimm-Workshop

- Irene Bucheli-Zemp

Keywords

Sprechen
Stimme
FE-online
FE-Gruppe

Dauer: 1 Stunde.

Es haben sich 14 Personen angemeldet

8 Personen gaben per Mail oder Telefon Rückmeldungen.

Dies war der Ausschreibungstext:

FE und Stimme - geht das wirklich auch online?

De Gwunder sticht mi! Meine Neugier stachelt mich an - und dies ist wohl meine Motivation, einen Online-Versuch zu wagen!

Wie geht es dir zurzeit mit deiner Stimme? Welches sind deine Fragen?

Schreibe mir bei Bedarf eine kurze e-mail und schildere dein Problem, damit ich darauf eingehen kann. Ob die Stimme am Morgen krächzt, ob es kratzt im Hals oder gar kein Ton herauskommt. Ob die nötige Kraft fehlt um einen Ton auszuhalten, ob sich das Zwerchfell müde anfühlt oder ob sich der Mut zum Singen davongeschlichen hat ...

Darauf haben sich 2 Personen gemeldet. Die eine möchte gerne Tipps für das Sprechen mit Maske. Die andere wünscht sich Ideen für das morgendliche Wachwerden der Stimme, insbesondere der Altersstimme.

Kurze Zusammenfassung meiner Angebote

Guten Morgen Stimme - guten Morgen Körper!

Wir dürfen uns selber umarmen, während wir das Lied singen: Guten Morgen - good morning - buenos dias - buon giorno. Ich singe jeweils eine Phrase vor, gemeinsam wird nachgesungen ...

FE im Stehen

strecken - dehnen - wachsen - in alle Richtungen

Halt außen und innen abrufen - drei Kreuze aktivieren mit kleinen

Bewegungen. Dazu **vegetativ tönen nach Lust und Laune**, also brummen,

stöhnen, seufzen, usw. Beim Nachspüren die ganze Größe, den Raum in mir, aber

auch den Raum um mich herum wahrnehmen. Das Gähnen zulassen und aus der

Gähn-Spannung heraus sanfte Kaubewegungen machen. Spielerisch mit der

Randstimme, achtsam und leicht, mit Wohlgefühl den eigenen Körpergrundton

willkommen heißen, "mmm" ... genießen ...

Leichtes Joggen auf der Stelle und weiter suchen, ob die Stimme schon wacher wird durch die Atemvertiefung beim Trampeln oder Stampfen

Das AUS tönen lassen beim langsamen Senken der Arme auf einen Vokal:

AAAAA OOOO UUUUU.....

FE im Sitzen und Hände als Spürhilfe

Einrichten - Halt innen und außen merken. Die rechte Hand auf die linke Schulter legen, die linke Hand zieht den rechten Oberarm näher. Nach innen horchen, spüren, ob da drin Bewegung ist, ob da auch Raum ist oder eher Enge. Die Hände dienen als Spürhilfe. Im Aus tönen und mich innen "erweitern" - im Ein die elastische Weite behalten. - Nachspüren - Selbstumarmung auf der Gegenseite: linke Hand auf rechte Schulter legen usw. ...

Nun gehen unsere Hände dorthin, wo sie Berührung brauchen oder wünschen. Jede Person entscheidet selber, ob sie die Hände aufs Brustbein oder auf den Bauch oder unter die Sitzhocker legen will. Bestätigen mit "mhm"! Weiter neugierig sein, ob die Stimme kommt.

Nacken und Kehlkopf mit beiden Händen locker umfassen, der Unterkiefer legt sich dabei auf die Handaußenkanten, die Unterarme berühren sich - von stimmlos zu stimmhaft folgende Laute produzieren:

F/W, S/s, SCH/sch, bm bm, dn dn, gng gng, dabei den Beckenboden aktivieren.

Die Räume erinnern: in der Vorstellung mit den Tönen streicheln oder anmalen wie mit einem Pinsel oder mit der Taschenlampe ausleuchten.

• **Kopfraum:** ng und leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen

• **Brustraum:** mm und mit Faust leicht abklopfen

• **Bauchraum:** brbr.. brm rm und Talerschwingen (Appenzellerbrauch)

• **Mundraum:** Sprechmuskulatur mit Grimassen, Zunge kauen

Blödeln um Schamhürde zu senken,
Tierlaute: bläh-muh-whwhw-wau-miau-gügerügü-

Sprechen mit Maske

Dies braucht mehr Atemaktivität und extrem deutliche Artikulation der Konsonanten. Um am Morgen stimmlich in die Gänge zu kommen, braucht es ebenfalls diese vertiefte Atmung, die durch Ganzkörperbewegungen aktiviert werden kann. Auch Yoga ist hierfür geeignet. Ich mache täglich folgende zwei Atemübungen:

Feueratmung: Drehbewegung des Torsos im Sitzen. Die Hände liegen auf den Schultern, die Ellbogen zeigen zur Seite, der Kopf geht mit den Schultern zur Seite, dazu hörbar EIN und AUS durch die Nase, EIN nach links, AUS nach rechts bewegen. Der Brustkorb ist maximal offen. Wir sind gut aufgerichtet. Das Schnauben durch die Nase ist gut hörbar. Circa 20 Mal

Kapalabate: Das AUS durch die Nase aktiv kurz und heftig schnauben. Das EIN kommt passiv ebenfalls durch die Nase.

Stimme wecken am Morgen:

Es ist wichtig, sich die Zeit zu nehmen für die Aufwärmübungen, bevor wir überhaupt zu sprechen beginnen.

Wie kann ich laut und deutlich sprechen?

z.B. bei einem online-meeting? Da ist wiederum die innere Bereitschaftshaltung sehr hilfreich.

Im Stehen: Ich stelle mir vor, dass ich im überfüllten Bus stehe, ohne mich festhalten zu können, dadurch werden tiefer Schwerpunkt und Gleichgewicht ermöglicht.

Im Sitzen: Den Kutschersitz einnehmen und die Pferdezügel halten. Auch hierdurch wird extreme Sitzpräsenz erzeugt.

Beim Gedichte sprechen lässt sich das gut üben.

Gedicht: Novembertag Christian Morgenstern

Nebel hängt wie Rauch um's Haus, drängt die Welt nach innen.

Ohne Not geht niemand aus, alles fällt in Sinnen.

Stiller wird die Hand, der Mund, leiser die Gebärde.

Heimlich wie auf Meeresgrund, träumen Mensch und Erde.

Das Sprechen unterstützen mit Bewegungsangeboten aus der Grobmotorik:

- Kamin fegen (die Hand hinter dem Kopf rauf und runter bewegen)
 - Töff fahren (brmbrm ..., laut um die Kurve mit beiden Händen steuern)
 - Heiligenschein polieren (hoch über dem Kopf eine Kreisbewegung)
Talerschwingen (Beckenkreisen)
 - Schaukelstuhl (mit beiden Händen ein Knie umfassen, vor und zurückschaukeln)
- Zum Ausklang lassen wir unsere Stimmen zusammen erklingen mit einem Clusterton, trotz allem! Ich zeige die Dynamik mit Handbewegungen.
Auch da gilt unsere FE-Regel

Das Leibspüren kommt vor dem Tonhören

Als Stimmtherapeutin habe ich oft erfahren, wie mit wenig Bewegung am unteren Kreuz der Kehlbereich oben entlastet werden kann, wie sich Druck hinter dem Brustbein auflösen kann oder wie die Atmung mehr Platz erhält. Indem wir das Aus hörbar machen durch alle Gelenke und Knochen, machen wir den Körper bereit zum gesunden Stimmgebrauch beim Sprechen und Singen.

Mit Hilfe der Funktionellen Entspannung verfeinert sich unsere Wahrnehmung und wir können mit der Zeit merken, wie die Spannungsverhältnisse im Moment sind, ob Druck da ist oder Enge, ob wir verstimmt sind oder in Hochstimmung. Und wir lernen mit unserem Instrument Stimme einen achtsamen Umgang.

Rückmeldungen der TeilnehmerInnen per e-mail

A

Mir hat es unwahrscheinlich viel Spaß gemacht, heute an Deinem WS teilzunehmen, meine Stimme war danach verändert, wieder mehr ein Teil von mir und meiner "Mündigkeit". Da ist auch eine große Verbindung zum Thema Selbstbewusstsein spürbar! Vielen herzlichen Dank! Es waren so viele Anregungen und Angebote dabei, dass ich mir wünsche, Du würdest es verschriftlichen und in einem Fachbuch (das noch zu schreiben ist?) unterbringen.

B

Wunderbar ruhig ist dein Workshop gewesen, gut der Situation angepasst. Es hat mir gut getan und es gab nichts Grenzwertiges. Schade, dass niemand ein Protokoll geschrieben hat.

C

Angefangen vom Füße - wie im Bus - spüren bis zu den Yoga-Atemübungen und dem Malen im Innenraum des Brustkorbes und des "Ausleuchtens" des Innenraumes des Kopfes hat alles gut getan. Mein Brustraum hat sich danach voluminöser und durchlässiger angefühlt. Und das ist nicht immer so, hab öfter so trockenen Reizhusten...angeblich ein "hyperreagibles Bronchialsystem". Das Singen und die hohen Töne hörten sich nicht so frei bei mir an..... da ist noch Einiges möglich! Was mich getröstet und motiviert hat, dass auch Deine gute Stimme und Haltung jeden Morgen der "Übung" und Zuwendung bedarf... immer wieder eine Herausforderung für den Alltag, finde ich. Na ja, wir wissen es ja: Übung macht den Meister!

D

Liebe Irene, es macht mir immer Spaß mit Dir Stimmworkshops zu machen. Allerdings war es auch für mich gewöhnungsbedürftig in diesem Setting. Was mir klar wurde, gerade wegen der technischen Fragen braucht es unbedingt auch wenigstens 1,5,Stunden. Dann wäre es gut am Anfang das Setting zu klären: wird man aufstehen, braucht es einen Stuhl, auf dem man vorne sitzen kann mit Füßen auf dem Boden oder ist das Sofa okay, wo ist das Fenster, damit es kein Gegenlicht gibt und Du uns siehst? Am Anfang klären, es nimmt zwischendrin viel zu viel Zeit ein, dann bekommt man als Teilnehmer zu wenig mit. Ich hatte es bequem auf dem Sofa und sollte dann plötzlich aufstehen, hatte aber das lan-Kabel angeschlossen, weil w-lan manchmal ausfällt, dieses Kabel ist aber nicht so lang, ich hätte es am Anfang wissen müssen, um alles anders zu arrangieren. So war dann plötzlich Gegenlicht, weil ich den Computer drehen musste, dann musste ein Stuhl her, also nochmal los, wieder den laptop anders drehen, weil Du mich wegen des Gegenlichtes nicht sehen konntest. Das hat alles total genervt und dazu so wenig Zeit, weil eine Intervention nach der nächsten kam, ohne Nachfragen zum Verschnaufen und Nachspüren. Auch

online finde ich die FE-Fragen zum Nachspüren sehr wichtig und das geht auch per videochat. Ich würde für eine nächste Online Tagung oder Workshop unbedingt für Doppelstunden plädieren. Und Deine vielen besonderen Angebote würde ich gerne ein anderes Mal noch einmal live mit Dir erleben, um es zu vertiefen. Vielen Dank.

E

hab erst einmal großen Dank, dass Du uns vergangenen Samstag den online-workshop angeboten hast. Dafür bewundere ich Dich wirklich! Ich habe versucht, mir vorzustellen, wie das für Dich war, lauter kleine Köpfe vor Dir zu haben. Dass Du Dein Konzept durchgeführt hast, war in dieser Situation stimmig, denn erstens waren wir viele und die Zeit war ja auch begrenzt. Ich hatte mir verschiedene Sitzgelegenheiten bereitgestellt und Platz zum Stehen hatte ich auch, so dass ich auf Deine Angebote gut reagieren konnte. Ja, die Stimme wird älter, sie ist belegt und sie schwächelt manchmal. Du hast gesagt, dass man die Stimme wiederfinden kann und das hat mir Mut gemacht.

F

ganz herzlichen Dank für deine Mail und die Badewannenübung im Anhang, die mich, trotz fehlender Badewanne, sehr inspiriert hat. Ich habe an deinem Workshop bei der virtuellen Jahrestagung mit großem Interesse teilgenommen. Wie schon bei einem analogen Workshop in Rothenburg o.d.Tauber hat mich deine Herangehensweise an Stimme und FE fasziniert. Ich konnte mich, von deiner Stimme geführt, gut auf die Übungen einlassen, hätte aber zum Teil mehr Zeit gebraucht, um nachzuspüren. Ich glaube, das ist ein Problem des Virtuellen, dass der Kontakt zwischen Therapeut und Übendem, auch die Resonanz, doch sehr reduziert ist.

G

vielen Dank für deinen tollen Workshop bei der Tagung. Mir hat sehr gut die Idee "Kiefer auf die Hände legen - während die Hände den Hals umfassen" gefallen und das Tönen dabei, welches tatsächlich bis in den Beckenboden spürbar war.

Meine persönlichen Gedanken

Vielen Dank für alle eure Rückmeldungen per Telefon oder e-mail. Ja, dieser Workshop war für mich eine große Herausforderung und ich habe viel gelernt dabei. Vor allem hat mich gefreut, dass ich absolut keinen Stress empfand. Ich konnte gut bei mir sein, wach und unaufgeregt. Ich spürte meinen Halt und fühlte mich sicher. Aber ich war nicht richtig bei euch, weil das direkte Antworten alles sehr verlängert hätte und die Zeit viel zu kurz war. Ich konnte bei diesen kleinen Bildansichten eure Mimik und Körpersprache nicht gut erkennen. Das ist das Unbefriedigende am Gruppen-online-setting. Fast die Hälfte meiner Planung ließ ich weg. Dennoch glaube ich, war es zu viel!? Also wäre weniger doch eher mehr gewesen.

Ich wollte auch noch berichten über das Einsingen um 9 von Barbara Böhi, Julia Schiwowa und Daniel Perres. Seit dem ersten Lockdown im März 2020 machen diese drei Fachpersonen für Singen und Sprechen aus Zürich unermüdlich jeden Tag das Einsingen um 9 für alle Interessierten, die nicht mehr im Chor singen dürfen wegen Corona. Hier der Link: [Einsingen um 9](#) . Alles ist auf youtube immer noch abrufbar. Dieses tägliche Einsingen hat mir persönlich viel gebracht. Gerne empfehle ich es weiter.

Die Stimmbänder sind Muskeln und wollen auch trainiert werden wie andere Muskeln



Eindrücke von der A.F.E. Jahrestagung 2020

GEDANKEN DANACH

zur Jahrestagung der A.F.E. im November 2020 und zum Workshop von Gabriele Martin "Fragen zur FE" – Doris Lange

In die unerwarteten und in ihren Anforderungen nicht vorhersehbaren Zeiten der Corona-Pandemie bin ich als „Digital Immigrant“ eingestiegen. Aufgewachsen noch ohne Telefon und Fernseher, habe ich mich als sog. "Älteres Semester" in immer wieder neue Technologien eingearbeitet. Einarbeiten müssen. Nur, wenn es sein musste, und nur so viel wie nötig. Bei mir persönlich ohne genuines Interesse an der elektronischen Materie. Und oft mit Gefühlen von Unzulänglichkeit und Widerwillen verbunden.

Ähnlich habe ich den Wechsel meiner sämtlichen gewohnten Arbeitsgruppen hin zu Videokonferenzen erlebt: besser so als gar nicht. Ich fand die stark zunehmende Arbeit am Bildschirm für mich ungewohnt und anstrengend. Videokonferenzen in ihrer Kommunikationsstruktur – immer nur nacheinander und nur nach Aufforderung – erinnerten mich an den Frontalunterricht meiner Schulzeit. Unlebendig. Und reduziert auf die Sachebene oder auf die Mitteilungsfunktion. Ausdruckslose Mimik und Gestik der Personen auf dem Bildschirm. Das mir sehr fehlende situative Erfassen mit allen Sinnen und der fehlende persönliche Augenkontakt führten zu einem Einfrieren von emotionaler Resonanz und gedanklicher Kreativität. So erlebte ich es bei mir und bei anderen.

Die Vorbereitungen zur Jahrestagung und die Notwendigkeit, Rothenburg als Ort des jährlichen Wiedersehens und des leibhaftig-lebendigen Arbeitens und Austauschens abzusagen, habe ich mit resignierter Traurigkeit und mit einem tiefen Mitgefühl für die zusätzlichen Belastungen fürs Präsidium und die Tagungsleitung begleitet.

Als ich die Ankündigung von Gabriele Martin für ihren Workshop las, fühlte ich mich angesprochen. Eine für mich neue Idee: die additive Kommunikationsstruktur einer Videokonferenz in eine "Fragekultur" umzuwandeln! Damit verbunden auch eine offensichtliche Aufwertung des Älter-Seins! Die Erfahrene wird befragt! Ein digitales Format, das mich neugierig machte.

Fragen, vor allem Nachfragen, Interesse am kleinsten Detail ist für mich eine selbstverständliche Gewohnheit im therapeutischen Kontakt. Die Funktionelle Entspannung hat dazu maßgeblich beigetragen. Befragt-Werden ist mir in Weiterbildungsgruppen und Workshops ebenfalls vertraut. Erfahrung als Wert an sich habe ich wert-schätzend erlebt. Das jetzt im digitalen Format?

Keywords

Resonanz
FE-online
FE-Gruppe

Es war berührend, zu sehen und zu spüren, wie vertraut die norddeutsche Weiterbildungsgruppe miteinander war. Das Monologische, das Vorbereitete verschwand nach kurzer Zeit hin zu mehr Dialog, zu Unbefangenheit und Gelöstheit. Mimik und Gestik wurden lebendiger, Resonanzphänomene waren zu beobachten: die Gruppe ging miteinander mit, bezog sich aufeinander. Die FE-Ideen wurden sichtbar umgesetzt. Es war schön, dabei zuzuschauen.

Als ich entdeckte, dass auch die Mimik des Publikums in den unteren Reihen am Bildschirm immer lebhafter wurde, kamen diese emotionalen Schwingungen auch bei mir an. Ich spürte, was ich an Veränderung in meiner Sitzhaltung brauchte. Bewegte mich. Es fing an, mir Spaß zu machen.

Im letzten Viertel des Workshops wurden, wie angekündigt, die Zuschauer*innen angesprochen und einbezogen. Es entwickelte sich ein lebendiger FE-Austausch untereinander, wie ich ihn in anderen Arbeitsgruppen in Videokonferenzen bisher so noch nicht erlebt hatte: ein fast schon undiszipliniertes Hin und Zurück. Lachen und Sich-in's Wort-Fallen. Fast wie im echten Leben in Rothenburg.

Mich hat der Workshop ermutigt, dieses Format demnächst selbst anzubieten im Rahmen der FE-Weiterbildung. Und das wirklich Gute daran: ein digitales Angebot erleichtert die Teilnahme und überwindet die weiten Anfahrtswege, die in der A.F.E. bisher oft dabei hinderlich waren, die angebotenen Wochenendkurse auch zu füllen. (Eine Teilnehmerin aus Wien war seit vielen Jahren zum ersten Mal wieder bei der Jahrestagung!)

Videogestützte Weiterbildung kann das leibhaftige Lernen und In-Beziehung-treten nicht ersetzen. Aber ergänzen. Insbesondere der für uns so wichtige Austausch und auch eine neue "Fragekultur" sind in diesem Format gut umzusetzen.

Schwierige Zeiten. Es braucht neue Wege. Der Generationenwechsel in der A.F.E. trägt viel für kreative Lösungen bei.

Die Funktionelle Entspannung als unser verbindendes Element sorgt für Lebendigkeit. Das war auf der Jahrestagung 2020 zu erleben.

Wie fühle ich mich wohl durch Musizieren?

- Rebecca Lenton

Keywords

Musik
FE-online
FE-Gruppe

Protokoll: FE-Workshop Online-Tagung Nov 2020

- 1 Intro Runde: Welches Instrument und welche Rolle spielt Musik bzw. Musizieren in Deinem Leben.
- 2 FE-lich ankommen: im Sitzen durchatmen, es sich auf dem Sitz bequem machen. Sitzbeinhöcker spüren, Becken hin und her kippen, Kontakt zum Boden spüren, Füße wahrnehmen, Zehen bewegen, Fußgelenke bewegen. Nachspüren.
- 3 Instrument nehmen, wenn vorhanden. Einen Ton singen oder spielen, dabei sich FE-lich bewegen: mit der Wirbelsäule Schlangenbewegungen machen, Becken bewegen, Schulter nach vorne, nach hinten, nach oben, kreisen, zuerst links, dann rechts, mit dem Kopf leicht nicken, dann schütteln. Wahrnehmen, wie es sich anfühlt, sich beim Singen oder Spielen so zu bewegen. Hört sich der Ton anders an? Hat sich etwas beim Spiel-/ Singgefühl geändert?
- 4 Inspiriert durch die Postal Pieces von James Tenney (USA): wir spielen/singen alle ein D. Da online ein Zusammenspielen durch die zeitliche Verzögerung nicht möglich ist, waren diese Stücke sehr gut geeignet. Da sich ein Klangteppich bilden kann, muss nichts zusammen sein und jeder spielt individuell für sich. Der Ton darf bis zu einem Atemzug lang sein, danach eine kurze oder längere Pause bis zum nächsten Ton. Dabei auf den Körper achten, sowie auf die Atmung und den Klang. Spürt man die Töne im Körper? Wenn ja, wo? Für die Instrumentalisten: wie ist der Unterschied zwischen Singen und Spielen?
- 5 Das Stück wird erweitert: wir spielen/singen eine Quinte, D und A. Spielregeln wie vorher, aber man darf den Ton zwischen D und A wechseln. Die Wahrnehmung erweitern, indem man bei sich ist, aber auch versucht wahrzunehmen, was die anderen spielen.
- 6 Nächste Erweiterung: Tonhöhe darf frei gewählt werden. Spielregeln ansonsten wie vorher. Was nehme ich wahr? Wie fühle ich mich dabei? Wie klingt es? Was spüre ich? Was hat sich geändert?
- 7 Kurzer Austausch: wie war das Erlebnis des Musizierens online - zusammen, aber nicht ganz?

Fazit

Der Workshop hat an sich funktioniert. Wir konnten zusammen Musizieren und dabei FE machen. Alle Teilnehmer konnten jede*r für sich ausprobieren. Ein möglicher Vorteil war, dass diejenigen mit zu viel Hemmungen den Ton stummschalten und ohne gehört zu werden, für sich ausprobieren konnten. Für mich als Workshopleiterin war das allerdings nicht immer günstig, da ich nicht jederzeit verfolgen konnte, was die Teilnehmer machten, um darauf eingehen zu können. Mit Kopfhörern kann man sich weniger frei bewegen als sonst und ist doch ziemlich ans Endgerät gebunden. Die Klangqualität ist sehr unterschiedlich, je nach Mikrofon- und Internetqualität. Auch wenn Präsenzveranstaltungen letztendlich wohl immer gegenüber online Veranstaltungen gewinnen werden, war es super das ausprobieren zu können und auf alle Fälle besser als keine FE und keine Veranstaltungen!

FE für Musiker*innen

Spannung, Entspannung, Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden beim Musizieren:
wie optimiert man die Spieltechnik, bleibt bei sich und sorgt gleichzeitig für sich?
- Rebecca Lenton

Music is the shorthand of emotion.

Leo Tolstoi

Als professionelle Flötistin und Flötenlehrerin durfte ich bei meinen Schülerinnen immer wieder FE-Einheiten in den Unterricht integrieren. Zwei meiner Kollegen haben sich freundlicherweise als "Versuchskaninchen" angeboten. So konnte ich intensiv mit ihnen arbeiten und schauen, wie die FE bei ihren individuellen Themen eingesetzt werden konnte. Als Konzertmusikerin konnte ich die FE auch immer wieder selbst einsetzen und zwar sowohl in Konzertsituationen als auch beim Üben und Proben.

Ich komme aus England, habe in London und der Schweiz Musik studiert und lebe seit zwanzig Jahren in Berlin. Ich bin Bühnenmusikerin und Pädagogin, sowie Life-Coach und Mediatorin. Mein Arbeitsschwerpunkt liegt in der Musik, daher habe ich mich dazu entschieden, diese Arbeit den Musiker*innen zu widmen.

Was sind die wichtigsten Themen bei Musiker*innen und wie kann die Funktionelle Entspannung ihnen helfen?

Wichtige Faktoren bezüglich des Wohlbefindens stellen auch bei Musiker*innen ihr physisches sowie ihr mentales und emotionales Wohlbefinden dar. Hierbei verändern sich im Leben eines Musikers mit der Zeit die Bedürfnisse. Es ist wichtig auch zu erwähnen, dass der Begriff "Optimieren" bei Musiker*innen eine andere Bedeutung hat, als er heute oft verstanden wird. Es geht weniger um eine "Selbst-Optimierung" und mehr um die Suche nach der richtigen Balance zwischen Konzentration, Leistung, angenehmem Körpergefühl und Kreativität: Wenn ich mich im Körper wohl fühle, mich klar fokussieren kann und so entspannt wie möglich meine Bestleistung geben kann, optimiere ich meine Spieltechnik.

Themen der professionellen Musiker*innen

Ich hatte das Glück, als FE-Pädagogin mit zwei professionellen Musiker*innen arbeiten zu dürfen. Ihre Themen überlappen sich mit denen ihrer Student*innen, haben sich aber mit den Jahren weiterentwickelt. Körperliche Beschwerden bestehen teilweise seit Jahrzehnten, neue Beschwerden kommen häufig noch dazu und die Nerven darf man auch nicht vergessen. Lampenfieber ist fast ein Tabuthema unter den Profis, aber die Auftritte werden mit der Zeit nicht leichter. Auch wenn man damit auf der Bühne gut umgehen kann, heißt es leider nicht zwangsläufig, dass man insgesamt damit gut klarkommt. Es ist ziemlich bekannt, dass manche Musiker*innen Betablocker einnehmen, um die Aufregung zu minimieren so wie es fast normal ist, dass Musiker*innen nach einem Konzert Alkohol trinken, damit sie nach der Aufregung "runterkommen". Zu den körperlichen Themen kommt auf alle Fälle das "Wieder zu sich kommen". Wie passe ich gut auf mich auf? Wie entspanne ich mich während eines anstrengenden Projektes? Was brauche ich, was braucht mein Körper, damit ich vor, während und nach Konzertphasen körperlich und seelisch fit bleibe?

Ich habe mit einer Cellistin und einem Geiger gearbeitet, was für mich eine Bereicherung war. Als Flötistin habe ich viele neue Dinge zur Haltung des Instruments und Bogens und typischen Streicherproblematik dazugelernt. Hier das Fallbeispiel der Cellistin:

FE Einzelstunden mit C. , Cello

45 Jahre alt, professionelle Cellistin, auch Alexander Technik Lehrerin

Sitzung 1

Problemdarstellung: C leidet unter einem Zittern im rechten Arm (im Bogenarm) bei Aufregung, meist in Konzertsituationen. Es passiert normalerweise nicht beim Üben oder Proben, aber manchmal auch bei emotionaler Aufregung mit Kolleg*innen. Wenn es passiert, dann nur bei leisen, ganz heiklen Stellen. Sie hat auch das Gefühl, dass sie nicht richtig atmet.

Es ist wichtig hier zu erwähnen, dass diese Sitzung auf Tournee stattgefunden hat. Wir waren auf meinem Zimmer und ich hatte keine Auswahl an Stühlen, Hockern, Kissen o.ä.

Wir konnten nur verwenden, was da war. C. kannte von meinem Erzählen schon etwas über die FE-Methode, deshalb hier keine "Einführung".

FE Einheit

Im Sitzen, Platz einrichten, Kontakt zum Stuhl und Boden wahrnehmen. Becken nach vorne und hinten kippen, pausieren und nachspüren. Aufmerksamkeit auf die Wirbelsäule bringen: Langsam von unten nach oben kleine Schlangen-Bewegungen mit der Wirbelsäule machen, zuerst vor und zurück, danach seitlich. Zwischendurch Pausen machen und spüren. (Themen: äußerer und innerer Halt und die Ich-Achse zentrieren)

C: sagt, sie habe fast Atemlosigkeit, wenn sie sich so bewegt und dabei atmet.

"ffff" machen beim Ausatmen, danach tönen.

C: merkt, dass sie in den Bauch atmet. Ihre Atemlosigkeit ist weg.

Ich lege eine Hand auf ihren Rücken und die andere vorne beim Schlüsselbein, um die Atmung zu unterstützen. Ihre Atempause ist normal, ihr Atem ist ruhig und tief.

C: geht in Spielposition (ohne Cello - sie hat das Instrument nicht mit)

Ich lege meine linke Hand auf ihren Rücken und die rechte auf ihre Schulter. Sie hält ihren Arm ausgestreckt in eine Bogenhaltung mit Aufstrich. Dabei atmet sie ein. Dann tönen beim Abstrich. Ausatmen beim Abstrich, einatmen beim Aufstrich.

C: Die Verbindung zwischen Bewegung und dem Atem gefällt ihr. Sie spürt mehr Gewicht im rechten Arm.

Ich spreche das 2. Kreuz (oberes Kreuz) an - die Schulter-Ich-Achse Verbindung. Die Cellohaltung ist asymmetrisch. Ich denke, dass ein Bewusstsein für diese Achse helfen kann. C probiert kleine Schulter-Bewegungen aus - nach oben, nach hinten, nach vorne, kreisen usw.

In ihrer Spielposition halte ich ihren Hinterkopf mit beiden Händen und C tut als würde sie spielen.

C: Sie spürt mehr Verbindung zwischen Kopf u. Beckenboden. Sie ahnt, dass sie diese Verbindung irgendwann verlernt hat.

Die Verbindung zwischen Atmung und Spielbewegungen gefällt ihr. Sie will es zu Hause mit Instrumenten ausprobieren.

Sitzung 2

Durch Ausprobieren nach der letzten Sitzung merkt C, dass sie oft den Atem bei schwierigen Stellen anhält. Sie merkte auch, dass sie regelmäßig beim Spielen und auch sonst sehr viel Spannung im Ellbogen und Unterarm hat.

Wir fangen im Sitzen an.

FE Einheit

Platz einrichten auf dem Hocker. Kopfbewegungen - mit dem Pinsel am Hinterkopf malen. (Sich vorstellen, man hätte einen Pinsel am Hinterkopf, mit dem man malen kann). Schultern kreisen. Tönen beim Ausatmen. Schlangenbewegungen der Wirbelsäule. "Laufen" mit den Sitzbeinhöckern auf dem Hocker. Den Boden spüren mit den Füßen

Dann gehen wir zu den Armen:

Für den rechten Arm sich vorstellen, dass der Arm ein Ballon sei, aus dem plötzlich die Luft entweicht. 3-4 Wiederholungen.

C: sagt beim Nachspüren, dass sich der rechte Arm leichter u. länger anfühle. Links auch bewegen. Das Gefühl ist wieder ausgeglichen. Sie probiert aus, den Ballon vorher anzuspannen (beide Arme gleichzeitig), aber das gefällt ihr nicht so gut.

Die Entspannung erweitern wir und machen das durch eine Beugung mit dem Oberkörper nach vorne. Einatmen bei der Streckung, Ausatmen nach vorne beugen. (Erfahrung von Atem und Bewegung und von Atem in Bewegung machen.)

Wieder beim Sitzen:

C: merkt, dass Atmen in der Bogenbewegung sehr gut sei, aber nicht immer praktisch, da man den Bogen oft schneller bewegen muss, als man atmen möchte.

Ich rege sie an, vor dem Spielen an das "Luftballon FE-Angebot" zu denken und dies als Mini-Bewegung zu machen.

Sie hat ihr Cello nicht dabei.

Beim "Streichen" lade ich sie ein, schnelle Bewegungen zu machen u. dabei zu tönen. So kann sie hören, ob sie die Luft anhält. Sie lernt, beim Spielen zu atmen und auch weiter zu atmen bei schnellen Bewegungen des Bogens.

C: Sie merkt, dass ihr Atem tiefer wird.

Dann platziere ich zwischen Stuhllehne u ihrem Rücken einen Pilates-Ball. Sie kann dorthin atmen.

C: Das empfindet sie als sehr angenehm und ihr Atem geht tiefer in den Bauch. Sie probiert wieder ohne Ball, aber mit der Vorstellung den Ball im Rücken zu haben.

Sitzung 3

Das Bogenzittern ist weg. C kann die "Atem/Bogen FE-Angebote" in Konzert- und Stress-situationen einbringen und benutzt sie auch gerne beim Einspielen.

Sie merkte, dass ihre linke, die Griffhand zitterte. Ob sie das vorher gemacht hat, weiß C nicht. Bogenzittern ist auffälliger. Eventuell hat sie es nicht gemerkt, dass auch die linke Hand zitterte, nicht nur die Bogenhand.

FE Einheit

FE im Sitzen. Platz auf dem Hocker einrichten (mit Cello). Kontakt zum Hocker mit den Sitzbeinhöckern, Kontakt zum Boden mit den Füßen. Kopf nicken, schüt-teln, dabei tönen. Kleine Kreise mit den Schultern. Schlangen-Bewegungen mit der Wirbelsäule.

C zeigt, in welcher Position ihr Arm oft anfängt zu zittern: wenn sie unten am Griffbrett spielt, wo der Arm vom Cello nicht unterstützt wird. Oben am Griffbrett hängt der Arm eher unter der Schulter, aber weiter unten muss sie den Arm mehr halten und braucht dafür mehr Kraft.

Sie kann die linke Schulter beim Spielen kaum bewegen, da es das Spielen beeinträchtigt. Ich arbeite mit ihr am oberen Kreuz mit der Idee, dass sie trotz eingeschränkter Bewegungsfreiheit mehr Durchlässigkeit erleben und spüren kann.

Das obere Kreuz wippen - die linke Schulter nach oben, die rechte nach unten und umgekehrt. Sie macht das zuerst ohne Cello. Ein C Form mit der Wirbelsäule. Dann das Kreuz um die senkrechte Achse drehen - die rechte Schulter nach vorne, die linke nach hinten und umgekehrt.

Wir überlegen zusammen, wo der Rücken bzw. Wirbelsäule sich noch bewegt bei diesem Schaukeln und Drehen. C hält das Cello u. ich lege meine Hände zuerst als Spürhilfe auf ihre Schulterblätter, danach am mittleren Rücken und als letztes unten im Nierenbereich.

C: findet diese Bewegungen ungewöhnlich, denkt aber, dass es beim Cellospielen gehen könnte.

C: Zuerst spürt sie wenig außer ihren Schultern, aber dann merkt sie Verbindungen zwischen Schultern, Wirbelsäule und Brustkorb. Sie spielt dabei hohe, lange Töne.

C: merkt, dass die Schaukelbewegungen beim Spielen gut möglich sind, ohne die Spielhaltung und die Musik zu beeinträchtigen. (Ihre linke Hand zittert nicht, aber es ist noch schwer zu sagen, ob das in einer Konzertsituation unter Stress hilft.)

Die Drehbewegungen sind ungünstig für die Bogenhand, weil sie das Streichen beeinträchtigen, aber C kann sich vorstellen diese Bewegungen in Pausen zu machen oder kurz bevor sie in einem Stück einsetzt. Sie merkt auch, sobald sie sich bewegt, fängt sie an, mehr zu atmen. Da sie oft beim Spielen den Atem anhält, findet sie diese Beobachtung sehr interessant.

Ich frage sie, ob sie noch mehr Verbindungen merkt und bitte sie, die Wahrnehmung nun auf das Becken zu bringen beim Spielen. Ich biete ihr an, die Schaukelbewegungen beim Spielen weiterzumachen. Mein Gedanke ist: wenn sie mehr Halt von unten spürt, wird es nicht so anstrengend sein, den Arm in der Luft zu halten und die Gefahr des Zitterns wird verringert.

Ich frage, ob die Verbindung auch noch weitergeht.

Ich frage, ob sie ein Bild für sich und diese neuen Bewegungen habe.

C: merkt, dass eine Gewichtsverteilung stattfindet und denkt an die Laufbewegung mit den Sitzbeinhöckern.

C: bemerkt die Verbindung zu Füßen und Hüftgelenken und spürt, dass sie den ganzen Körper mehr integrieren kann. Sie betont, wie fremd dieses Gefühl für sie ist, aber gleichzeitig, wie gut es sich anfühlt.

ich lasse sie die Bewegung einer liegenden Acht mit dem Unterkiefer probieren beim Ausatmen. Dabei bewegt sie den Kopf auch ein wenig, was insgesamt zu einer Lockerung des obersten Kreuzes führt..

C: sie denkt an einen gräulichen Baum, dessen Stamm sich dreht. Der ist kein ganz gerader Baum und hat auch keine Äste unten. Allerdings hat er keine Krone. Der Stamm hört einfach auf.

C: der Rest vom Bild kommt - der Baum ist eine Weide und hat nun eine Krone, mit wuseligen grünen Blättern. Sie will noch weiter an ihrem Bild feilen.

Fazit

Die Arbeit mit C war sehr flüssig. Durch ihre langjährige Erfahrung mit der Alexander Technik, konnte sie sich sehr schnell auf meine Angebote einlassen. Sie hat schon ein feinsinniges Körpergefühl, was meine Arbeit viel leichter machte und einen sehr kreativen Prozess angeregt hat. Wir haben an dem äußeren, dem inneren Halt und der Atmung gearbeitet, zusammen mit dem Körperrhythmus, der Atmung (insbesondere bei Bewegung) und ihrer inneren Verbundenheit damit. Sie fand die Angebote sehr spannend, hat sie gerne für sich ausprobiert und hatte für sich Erfolg mit der Problematik des Zitterns

Zusammenfassung

Meine eigenen Erfahrungen als Flötistin mit der FE sind sehr positiv. Während der Ausbildung konnte ich vieles für mich ausprobieren und zum größten Teil auch in die verschiedenen Bereiche eines Musikers integrieren: Meine Haltung, wie ich mit Schmerzen umgehe, wie ich übe, was bei der Tonproduktion, Klangqualität und Artikulation hilft, was mir körperlich und geistig hilft, beim Üben, im Unterricht als Lehrerin, als Bühnenmusikerin im Konzert und wie ich mich nach alledem entspanne. Diese Erfahrungen waren eine gute Grundlage, später mit Schülerinnen diverse FE-Einheiten auszuprobieren.

So habe ich als Pädagogin mein "Repertoire" vertieft und auch einen neuen Blickwinkel und Zugang für meine Schüler*innen lernen dürfen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, dass sie von Anfang an eine gesunde Haltung beim Instrumenten-

spielen einnehmen, damit sie mögliche Probleme später hoffentlich vermeiden können. Hierfür ist es wichtig, dass sie ihre Körperwahrnehmung entwickeln und auch eine Sprache dafür lernen, das Spüren und die Wahrnehmungen auszudrücken. Als Lehrerin kann ich durch die FE-Angebote und durch den Ebenen-Wechsel mit Fragen zu ihrer Empfindung, sie anregen mehr, darüber zu denken, zu fühlen und, wenn sie es mögen, ihre Empfindungen und Gedanken auszusprechen. Mein Eindruck ist, dass die FE-Angebote dem Unterricht spielerische Interventionen bringen können. Die Schüler*innen dürfen an etwas anderes als nur die Noten und die Finger usw. denken; sie dürfen ausprobieren, sich anders bewegen, kreativ sein. Die wenigsten von meinen Schülerinnen verbalisieren mehr als "Entspannung" aber häufig hören sie doch einen Unterschied in ihrem Klang und ihrer Tonqualität.

Mit professionellen Musiker*innen war die Arbeit ganz anders. Wie ich mit zwei Streichern arbeitete, war rein "FE-lich" und nicht im Rahmen eines Unterrichts. Die Angebote waren im Vordergrund und dadurch oft intensiver. Die Gespräche waren sehr differenziert. Beide äußerten sich sehr positiv zu der Methode und den Stunden, in denen wir zusammen gearbeitet haben. Beide berichteten auch hilfreiche und positive Nachwirkungen. Um die Langzeitwirkung davon zu sehen, müsste ich einige Stunden mehr mit ihnen zusammenarbeiten, aber es war möglich eine Richtung zu erkennen.

Zukunftsperspektive

Ich sehe viel Potential für diese in der Musikszene noch ziemlich unbekannt Methode. Die FE erlaubt viel Freiheit in der Gestaltung, was beim Musizieren sehr vorteilhaft ist. So kann es einen kreativen Umgang mit dem Körper und Instrument geben. Die bildlichen Elemente der FE passen wunderbar in den Musikunterricht mit Schüler*innen, aber auch in die Arbeit mit Erwachsenen. Wir arbeiten häufig auch musikalisch mit Bildern und so ist es eine schöne Erweiterung, dies in Zusammenhang mit der Körperwahrnehmung auch zu tun. So können Musiker, die oft so feinfühlig über die Musik und ihre Beziehung zum Instrument berichten, auch eine bildhafte und feinfühlig Sprache zu ihrem eigenen körperlichen Empfinden lernen und entwickeln.

Mit herzlichem Dank an Silke Witt-Wulff und Annette Hils für ihre wunderbare Unterstützung durch die Ausbildung und bei dieser Arbeit.

Vom Wert des Abschieds

Gedanken zum Abschied in und von der Psychotherapie

- Verena Lauffer

Keywords

Beziehung | Selbstfürsorge

Resonanz | Therapieprozess

Trauer | Trennung

Leben ist Abschied, ständiger Aufbruch in Neues, Staunen über Gegenwärtiges, Altes integrierend oder hinter uns lassend. Abschiedserfahrungen in Übergangsphasen, bei Verlusten durch Trennung oder gar Tod.

Im pränatalen Raum beginnt es auf zellulärer Ebene schon vor der Zeugung, z.B. wenn die Eizelle beim Eisprung die jahrzehntelange Gemeinschaft mit ihren Schwesterzellen verlässt, wenn bei der Spermienreise von Millionen nur eines zur Vereinigung mit der Eizelle kommt, die anderen sterben. Bei der Vereinigung der beiden hyperspezialisierten Keimzellen, von denen jede für sich alleine nicht überlebensfähig wäre, gibt jede Zelle ihre bisherige Identität auf zugunsten neuen Lebens, stirbt quasi hinein ins Neue. Abschied, wenn es in den frühesten Phasen der Schwangerschaft zum Verlust eines Zwillings kommt. Dann bei der Geburt der Abschied von der vertrauten Innenwelt der Mutter und je nach Geburtsbegleitung der baldige Abschied von der Nabelschnur und Plazenta. Der Abschied von der Plazenta ist ein Abschied von einem Teil unseres Selbst, denn die Plazenta entsteht nach der Einnistung am etwa 6. Tag nach der Konzeption aus einer Zelldifferenzierung des befruchteten Eis, dem Trophoblasten. Goethes "stirb und werde" wiederholt sich unser ganzes Leben lang von Anfang an.

Wiederholung von Abschiedserfahrungen am Ende der Psychotherapie

Wenn wir gemeinsam mit Patient*innen die Psychotherapie beenden, haben wir beide, Patient*innen wie Therapeut*innen eine vielfältige Vorerfahrung an Abschieden. Die Gelungenen können als Ressource dienen. Und dass sie gelingen konnten, ist Ausdruck von Bindungssicherheit. Die weniger Geglückten können aktiviert werden durch die gegenwärtige Situation und darauf hinweisen, dass da noch etwas fehlt, ungetröstet blieb, nicht gesehen oder gehört wurde, nicht gehalten wurde, nicht gespürt werden durfte, nicht gezeigt werden durfte, nicht gesagt werden durfte, entwertet wurde, allein gelassen wurde. An solchen Erfahrungen mit Trennung, Trauer, Abschied sind wir alle, glaube ich, sehr reich. Entsprechend reich ist unser Potential an Bewältigungsstrategien, die damit verbundenen Schmerzen zu vermeiden: wegtrösten mit Ersatzbefriedigungen, davonlaufen statt dem Abschied Raum zu geben, sich wegducken, entwerten statt zu würdigen wie es war, stillhalten, erstarren, es sich selber ausreden, das muss eben sein, gehört dazu, ist nicht so schlimm. Wir alle kennen Sprüche wie: Indianer kennen keinen

Schmerz, ein Junge weint nicht, sei keine Heulsuse. In der Nazizeit gab es den Spruch "Ein deutsches Mädchen weint nicht."

In der Rückschau auf meine 33 jährige psychotherapeutische Kassentätigkeit wurden manche Abschiede am Ende der Therapie sehr bewusst gelebt, ließen sich in der letzten Phase der Therapie die notwendigen Themen, die während der Therapie meistens schon im Fokus gewesen waren, nochmal aufnehmen. Ich selbst war dabei stärker betroffen, wenn die Trennung endgültig war wie bei meinem Wegzug von Franken nach Mecklenburg - Vorpommern vor 22 Jahren oder wenn Patient*innen weiter weg verzogen. Mancher Abschied ist vielleicht dadurch nicht ganz vollzogen worden, dass ich beim Aufhören die Patient*innen immer darauf hingewiesen habe, es sei gut, im Bedarfsfall sich früher zu melden und sich nicht solange allein mit der Not zu lassen, wie dieses Mal.

Als ein Beispiel mein Abschied von meiner Kassentätigkeit

Im Alter von knapp 68 Jahren kam im Oktober 2019 ganz aus dem Bauch heraus die Entscheidung, Ende 2020 meine Kassenpraxis abzuschließen. Dies teilte ich dann gleich meinen Patient*innen mit, damit wir gut Zeit hätten.

Phasen des Abschieds

Zuerst stellte sich Ende des Jahres 2019 diese anfangs unverständliche und gleichzeitig nicht irritierbare Trauer ein, die sich nicht stören oder wegschicken ließ. Bis ich allmählich verstand, es ist weil ich meinen Kassensitz aufgebe. Verwundert, das ist doch mein Wunsch. Gewisse Trauer ja, aber so viel? Und so beharrlich?

Ich bemerkte, wie wertvoll es ist, soviel Vertrauen von meinen Patient*innen geschenkt zu bekommen. Ich hatte teilhaben dürfen an so viel Leben, von dem ich sonst gar nicht wüsste, dass es existiert. Teilhaben dürfen an Tiefem, Echtem, Unverstelltem, Verborgenen, Freuden, Grauen, Angst, Not, Extremem. Fülle, Mit-Bekommen, Geschenke an alle Sinne und Dabei-Sein. Das heißt mitspüren dürfen, mit bewegt und verändert werden und mich mit entwickeln dürfen.

Im Laufe des ersten Vierteljahres 2020 rutschte ich in eine lähmende, müde machende Trauer. Über Träume wurde ich erinnert an meine Übung von Kind an, die abgelehnte Trauer in der Familie zu spüren und dann damit alleine gelassen worden zu sein, bzw. von der Mutter bestraft zu werden, weil sie es nicht aushalten konnte. Vermutlich war sie überanstrengt von ihrer eigenen kindlichen und kriegsbedingten Trauer. 1913 geboren, hatte sie im ersten Weltkrieg ihren Vater entbehrt, im zweiten Weltkrieg ihren Mann. Ich erkannte, dass es sein könnte, ich wiederhole die Trauerübernahme mit meinen Patient*innen und versuche, ihnen die Abschiedsbewältigung abzunehmen. Von da an sprach ich sehr aktiv immer wieder das Ende unserer Zusammenarbeit an. Und benannte auch mein eigenes Traurig-Sein darüber. Das lähmende Gefühl hörte auf.

Ich war intensiver als früher glücklich über jede Stunde, "Glücks genug"? Mir fiel die Besonderheit der Zusammenarbeit mit den Kassenpatient*innen auf. Sie erscheinen mir bedürftiger, sich ausschließlicher auf mich beziehend, manche sind im materiellen Bereich auch bedürftiger, weniger in der Lage, sich woanders Hilfe zu holen. Es stimmt natürlich nicht für alle.

2020 war ja auch ein Coronajahr mit allen erschwerenden Veränderungen im Setting, die ich speziell für das Abschiedsjahr mit meinen Patient*innen sehr behindernd fand: den gewohnten nahen Kontakt eine Zeit lang ausdünnen zu müssen auf die Arbeit am Telefon. Als Therapie in Präsenz wieder möglich war, trotzdem auf die Arbeit mit Berührung verzichten zu müssen. Darüber war ich ausgesprochen ärgerlich, manche Patienten auch. In gewisser Weise wurde damit schon ein Abschied vorweg genommen. Und für mich wurde vorweggenommen, verzichten zu müssen auf etwas, das ich gut kann und gerne tue. In der Funktionellen Entspannung ist die Arbeit mit Berühren in verantworteter Beziehung ein wichtiges Interventionsinstrument. Zum Verzicht gehörte auch die beginnende Einsicht, dass ich verzichten muss, das Heil – oder wenigstens Heiler-Werden meiner Patienten mitzerleben. Diese Gedanken hatte ich während der Jahre meiner Tätigkeit früher nie.

Mit manchen Patient*innen "kämpfte" ich im letzten halben Jahr um den Abschied. Dass es nicht geht, sich dann eben beim Kaffeetrinken zu treffen, weil wir uns doch schon so lange kennen. Oder nach meinem Aufhören gelegentlich zu einer selbst bezahlten Stunde zu kommen. Ich musste standhalten und versuchen zu erklären, wir würden so die Trennung vermeiden und sie nie bearbeiten können. Ich musste mehr-

fach den Patient*innen bekennen, dass ich in diesen anderen Formen des Settings weder bisherige Therapie noch die Abschiedsarbeit leisten könne. Und dass ich ja aufhören will. Dass ich nicht so zuverlässig regelmäßig mit ihnen arbeiten könne, wie sie es brauchten und ich sie dann in gewisser Weise unterversorgt ließe, unseren Therapieerfolg in Frage stellen würde. In diesen Kämpfen waren mir manche Patient*innen auf einmal so nah wie während der ganzen Therapiezeit nicht. Beides: nah in ihrer Not und in ihrer Kraft. Ich war in verschiedenen inneren Konflikten: alle gleich behandeln zu wollen – mit manchen hätte es vielleicht gestimmt – und nicht meinem sonstigen Vorgehen zu folgen, mit jedem einzelnen Menschen mich auf die Suche zu machen, was er*sie jetzt gerade spürbar braucht.

Dann kam eine Zeit der Sorge um Patient*innen, die weiter Therapie brauchen aber aus verschiedenen Gründen sich noch keine neuen Therapeut*innen gesucht haben. Erst später begann ich zu verstehen, dass manche sich vielleicht erst eine neue Therapeut*in suchen können, wenn es mit uns wirklich zu Ende ist. Von manchen war ich positiv überrascht, wie sicher sie sind, das gemeinsam Entwickelte gut nutzen zu können, auch wenn nicht gleich jemand gefunden würde.

Ende des Sommers beschlich mich eine Furcht. Was wird mit meinen eigenen Nöten, die mich zu diesem Beruf gebracht haben und bei aller Selbsterfahrung und Eigentherapie in der therapeutischen Zusammenarbeit mit meinen Patient*innen immer mit getröstet, beachtet, beruhigt wurden, teilhaben durften an der heilsamen Energie gemeinsamen Tuns und gemeinsamer seelischer Entwicklung? Sind meine eigenen Verletzungen genügend befriedet? Ich weiß es nicht. Ich versprach mir, aufmerksam zu bleiben, dann es wohl zu merken und nahm mir vor, mich gut darum zu kümmern, was es dann braucht. Wichtig war, es in meiner Interventionsgruppe zu erzählen, konfrontiert zu werden mit Fragen nach narzisstischem Missbrauch, narzisstischem Zugewinn, abzuwägen, nicht alleine gewesen zu sein damit.

Im letzten Vierteljahr wurde mir wichtig, viel mehr mit den Patient*innen den eigenen Stand zu entwickeln, mit dem inneren Halt und dem äußeren Halt zu arbeiten. Das ging dann natürlich nur mit denen, für die es stimmte.

Im November, trotz eines gut geplanten Urlaubs vor den letzten, hochwertvollen fünf Arbeitswochen, wurde ich mit einer harmlosen Erkältung krank: explodierende Nase und Fieber ohne weitere Beschwerden. Wofür?

Es hat Zeit gebraucht für mich. In den zwei Wochen vorher hatte ich oft in den Stunden eine kalte Nase gespürt. Das war in Therapiemomenten häufig ein Zeichen gewesen, wenn ich zu sehr zu meinem Gegenüber hin orientiert war. Jetzt war ich vielleicht auch eher zu meinen Patient*innen hin gewandt, statt mich mehr auf mich zu besinnen, in mich zu zentrieren, in mir auszubalancieren. In Balance sein braucht es ja, dass Loslassen gelingt ohne zu kippen, umzufallen, das Gleichgewicht zu verlieren. Dabei habe ich gemerkt, dass ich für mich brauche, meine bisherige Arbeit zu würdigen, bevor es in die letzten Stunden geht. Dem was mir wichtig gewesen war in meiner Arbeit, nochmal nachzuspüren.

In der Rückschau glaube ich, dass ich auch "krankte" an dem vielen in-Resonanz-gekommen-sein mit den frühverletzten Anteilen der Patienten und den vielen ungeheilten, vielleicht unheilbaren Anteilen, die in mir noch mit- und nachschwangen. Ich habe mich vielleicht im Containing über-füllt, -anstrengt, -lastet, -fordert. Dabei wurde immer wieder mein eigener Rhythmus unterbrochen zugunsten der Notwendigkeiten der Patient*innen und meine eigenen Regulationsbedürfnisse manchmal übergangen. Obwohl ich geschworen hätte, als FE-Therapeutin darauf ständig zu achten.

Seit Ende Oktober stellten sich Kopfschmerzen ein, wurden bis Dezember immer häufiger, schließlich durch ein MRT die Erleichterung, es ist somatisch nichts auffindbar. Parallel dazu die Selbsteinschätzung, ich war keine genügend gute Therapeutin. Ausgelöst durch verstärkte Symptomatik mancher Patient*innen. Sie hatten bei Ankündigung meines Aufhörens entschieden verkündet, "wenn Sie aufhören, höre ich dann auch auf". Wir waren fest davon überzeugt, im Lauf des letzten Jahres schaffen wir das. Wir hatten uns getäuscht.

Alle unseren seelischen Störungen oder Verletzungen basieren auf irgendeiner Art von Verlassensein. Mit meinem Aufhören verlasse ich meine Patient*innen ja wirklich und aktiviere in ihnen und in mir die Verlassenheitserfahrungen. Am bewusstseinsfernsten sind natürlich die frühesten. Bei mir waren in den letzten Tagen und Wochen vermutlich die Erfahrungen aus dem pränatalen Bereich, aus dem Entdeckungstrauma und Zeugungstrauma berührt. Dazu passend erlebte ich meine Verspannung im HWS-Bereich dergestalt, dass es mich nach vorne in der Wirbelsäule zusammenzog, der Hals vorne sich schwer und dick anfühlte, das Herz immer wieder schmerzte, quasi übertoll und schwer war. In einer Nacht dann nach den Gefühlen von Unzulänglichkeit und Unfähigkeit bezogen auf manche Patient*innen kam ich allmählich wieder zur Freude an und mit den

Patient*innen, ausgelöst davon, mich auf den Bauch zu legen und eine wohlige Lage und wohltuende Bewegungen für meinen Hals zu finden. Sehr hilfreich auch, meinem Mann von meinen Nöten zu erzählen, sein geduldiges, wohlwollendes Zuhören.

Zu Beginn der vorletzten Woche wurde ich wieder sehr sorgenvoll, habe ich manche der Patient*innen nicht ausreichend vorbereitet? Schuldgefühle und Scham. Stimmen meine Diagnosen? Wie "vorzeigbar" sind unsere Ergebnisse? Halten z.B. meine Diagnosestellungen und therapeutischen Vorgehensweisen dem kritischen Blick der Kolleg*innen statt? Dabei litt ich wieder unter Kopfweh und Nackenverspannungen übelster Art, Erschöpfung. Seltsamerweise tauchte am nächsten Tag immer mehr Freude und zunehmend auch Erleichterung auf.

Im Austausch mit manchen Patient*innen Schuldgefühle, wie kann ich ihnen das zumuten, sie so alleine lassen, obwohl alle beteuerten, mir den Ruhestand zu gönnen. Manche Patient*innen waren sehr geschickt, im letzten Moment mich doch noch zur Fortsetzung unserer Beziehung auf anderen Wegen bringen zu wollen. Z.B. in meinem Garten bei zufälligen Spaziergängen mal vorbei zu schauen, was da so wächst, an einer pränatalen Wochenendselbsterfahrung teilnehmen zu wollen oder an einer pränatalen Weiterbildung. Dass ich das Motiv ansprach, den Abschied vermeiden zu wollen, überzeugte nicht. Ich erlebte es wie den Appell, Mama, verlass mich nicht, sieh das doch endlich ein.

Und das andere gab es auch, dass Patient*innen mir erleichtert erzählten wie sympathisch und kompetent die Folgetherapeutin sei. Das war für mich dann sehr entlastend.

In den letzten Stunden erschienen mir die Gesichter vieler Patient*innen so verändert - ungeahnt schön und einfach anders, gefüllter, entfaltet und heller von Innen heraus. In den letzten Tagen habe ich das immer öfter beobachtet und gespürt, bewusst geworden ist es mir erst am letzten Tag, im Hinausgehen der letzten Patientin. Sie hatte im Lauf der letzten Stunde allmählich angefangen, wie von innen zu leuchten. Ich habe erkannt, dass jede*r meiner Patient*innen ein besonderes Licht zu mir gebracht hatte. In seiner Fülle wurde es für mich erst im Abschied sichtbar, trotz Tränen und Schmerz. Und doch war es vermutlich immer im Raum. Ich staunte sehr darüber. Hatte Gedanken dazu wie - es wird heller, wenn wir uns ganz öffnen zu uns selbst und dem Andern. Dabei geht wohl auch die Tür auf zu der größeren grundsätzlichen Liebe, die durch alles hindurchströmt, in jeder unserer Zellen lebt. Ist es vielleicht im letzten Aufhören auch so, dass uns, was wir im Leben ahnten oder beiläufig wie aus den Augenwinkeln bemerkten, im

Sterben erst bewusst wird? Und braucht es vielleicht auch dazu diese, wie jetzt am Ende, größere innere Freiheit, eine Art Absichtslosigkeit als das früher größere Bemühen um: Ziele erreichen, Effizienz, erfolgreich und sonst wie sein müssen? Stattdessen einfach nur da sein dürfen.

Phasen nach dem Abschied, Nachwehen

Dann im Neuen Jahr, Zeiten von großer Befreiung im Wechsel von immer wieder müde sein, dann wieder sehr wach. Das Schauen erschien mir verändert, wie nach dem Malen, alles trat so intensiv hervor, nichts war zwingbar. Fühlte mich wie eine Frucht vom Ahornbaum, langsam in unberechenbaren Bewegungen nach unten trudelnd, noch nicht am Boden angekommen.

Ich war und bin vermutlich noch in vielen inneren Umstellungsprozessen. Neuregulierung im Haltesystem - Aufhören der Orientierung nach vorne, zum Gegenüber hin, zugunsten eines mich neu zu mir hinorientieren, mich von innen wohliger im eigenen Rücken anlehnen.

Anfangs reagierte ich empfindlicher als von mir gewohnt auf alles Trennende im Austausch mit anderen. Wie überanstrengt an der Seite des Abschieds. Immer wieder musste ich mich neu öffnen zur Trauer hin, von oben bis unten durch und dabei aufrecht bleiben, dann entwickelte sich in vielen kleinen Schritten Befreiung, Leichtigkeit, Elastizität, innere Weite. Dabei nichts zwingen wollen, Zeit lassen, geschehen lassen, Wege wachsen lassen. Entdecken ohne zu suchen, finden was ich nicht gesucht habe, Reichtum und Glück des Wiederhalls?, Entfaltungsschmerz.

Ich brauchte anfangs viel Kontakt mit Menschen, von denen ich mich verstanden fühlte. Wo mein Traurig-Sein da sein durfte und als ganz normale Verarbeitungsreaktion verstanden wurde. Es tauchten oft in mir Bilder, Stimmen, Bewegungen, Gesten, Szenen mit bestimmten Patient*innen auf. Manchmal musste ich weinen dabei. Wusste nicht, war es innere Resonanz auf ein Leid bei diesen? Oder etwas aus meiner Trauer um unsere gemeinsame Zeit? Oder Trauer um den Abschied von diesem Lebensabschnitt, Trauer ums älter werden. Und es begann, sich zu beruhigen.

Jetzt allmählich immer mehr das Gefühl von offen sein für Neues.

Anstelle des Versuchs einer abstrahierenden Zusammenfassung und gewichtiger Worte vom Wert des Abschieds

ein Gedicht von B. Brecht.

Me-ti sagte zu Tu-fu:

Besser als "ewig" sage „eine Zeitlang“,

besser als „ich weiß“ sage „ich hoffe“,

besser als „ich kann nicht leben ohne dies und das“ sage „ich kann schwerer leben ohne dies und das“.

Dann gehst du sicher und machst andere sicher gehen.

(Suhrkamp-Werkausgabe von 1967, Bd. 12)



Autor*innen

Bucheli-Zemp, Irene Eschenbachstrasse 13 CH-6023 Rothenburg irene@buchelly.ch www.buchelly.ch	Bucheli-Zemp, Irene, Diplomierte Logopädin in eigener Praxis, Lehrbeauftragte der A.F.E., Dozentin an CH-Hochschulen, Lehrtrainerin für AAP nach Coblenzer/Muhar, Stimmtherapeutin
Lange, Doris Justinianstr.4 60322 Frankfurt a.M. mail@dorislange.de www.praxis-dorislange.de	Dipl.-Psych., Lehrerin, Psychologische Psychotherapeutin (TP) und Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin (TP) in eigener Praxis, Weiterbildung in analytischer Paar- und Familientherapie, Lehrbeauftragte der A.F.E.
Lauffer, Verena Hafenstraße 32B 17489 Greifswald verena.lauffer@web.de	Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, tätig in eigener Kassenpraxis. Lehrbeauftragte der A.F.E. In der körperpsychotherapeutischen Anwendung der FE in Einzelarbeit wie auch in Gruppen integriere ich verschiedene Ansätze - Kurzzeittherapie nach Steve des Shazer, Hypnotherapie nach Milton Erickson, systemische Ansätze, pränatale Körperpsychotherapie, EMDR
Lenton, Rebecca Zingster Str. 12 D 13357 Berlin rebeccalenton@gmx.net www.rebeccalenton.com	Flötistin, Flötenpädagogin, Dirigentin, Coach, Mediatorin, FE-Zertifizierte Mitglied des Ensemble KNM Berlin, regelmäßige Gastauftritte beim Klangforum Wien und weiteren renommierten Orchestern. 2011 Gründerin des KNM campus ensemble für Laienmusiker. 2016 Artistic Director des ersten Neue Musik Festival für Amateure in Deutschland, den KNM Campus Days.
Saltuari, Petra, Dr. phil Legienstraße 42 65929 Frankfurt petra@saltuari.de www.petra - saltuari.de	Kunstpädagogin, Heilpraktikerin (Psych.), Kunsttherapeutin, Kunst- und Körpertherapie, Paarentwicklung, Stressprävention - Zwiegespräche - Paartherapie - Kreativität, Praxis für Kunst- und Körpertherapie (FE)

Notizen

Notizen

ISSN 1617 - 9374

Mitglieder der A.F.E. erhalten ein Exemplar des Heftes kostenlos.
Weitere Exemplare können bei der Geschäftsstelle zum Preis von 5 Euro
plus Portogebühren erworben werden.
Die neueren Theorie und Praxis-Hefte sind unter www.afe-deutschland.de herunterzuladen.

Texte

Für den Inhalt der Beiträge tragen die AutorInnen selbst die Verantwortung

Redaktion und Gestaltung

Hans-Christian Halbekath, Dorothea Schilling-Rinck,
Petra Saltuari, Regine Wosnitza

Konzeption

COXORANGE Kreative Gesellschaft

Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung e.V.
Bülowstraße 52/A6
10783 Berlin
030 - 38106556
info@afe-deutschland.de

