



Arbeitsgemeinschaft
Funktionelle
Entspannung

FESTSYMPOSIUM

ANLÄSSLICH DES 50. GEBURTSTAGS
DER ARBEITSGEMEINSCHAFT
FUNKTIONELLE ENTSPANNUNG

SAMSTAG | 04. MAI 2024 | AB 09.30 UHR

Inhaltsverzeichnis

Grußworte	5
Programm	8
Rückblicke	10
Marianne Fuchs - Eine Erinnerung an die Anfänge der FE anlässlich des Todes von Sigrun Carl	10
Cornelia Gudden - Gedanken zu den Anfängen ab 1970	24
Angela von Arnim - FE-Lied "Die kleine Blume"	28
A.F.E. Intern Heft 1 - Mitteilungen	30
Vorträge - Abstracts	34
Angela von Arnim - "Das Wunderknäuel"	
Rolf Johnen - Viktor von WEizsäcker und Marianne Fuchs - vom verbotenen zum verborgenen Mögen	
Ingrid Herholz -Emotionen und Gefühle in der Körperpsychotherapie	
Beschreibung der Workshops	40
Leiterin, Referent*innen, Dozent*innen, Poetin	44

Lieber Hr. Prof. Friederich, lieber Hans-Christoph,
liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe FElerinnen und FEler,
liebe Gäste!

Wir freuen uns sehr, das Festsymposium zum 50. Geburtstag der Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung e.V. ausrichten zu dürfen!

In Heidelberg wurde die Arbeitsgemeinschaft vor 50 Jahren in der Praxis Rosa-Wolff in der Franz-Knauff Str. gegründet, die Methode ist in Heidelberg von Marianne Fuchs entdeckt worden. Somit lag es nahe, Heidelberg als Austragungsort für unser Geburtstagsfest zu wählen. Mit drei spannenden Vorträgen am Vormittag und den vielfältigen Workshops am Nachmittag haben wir ein Format gewählt, das uns von unseren Jahrestagungen vertraut ist und das sich bewährt hat, um einerseits theoretisches Wissen zu vermitteln und andererseits die Methode am eigenen Leib kennenlernen zu können. Im Anschluss wollen wir mit einem gemütlichen Beisammensein im Innenhof des Heidelberger Instituts für Psychotherapie gegenüber oder bei Regen drinnen zusammen weiter feiern.

50 Jahre sind eine lange Zeit der Entwicklung, die Methode musste lange nach einem passenden Namen suchen, Aufs und Abs gehörten und gehören dazu. Heute schauen wir neben aktuellen Psychotherapiethemen auch in die Vergangenheit unserer „Entdeckerin“ und ihr Wirken mit Viktor von Weizsäcker, wollen aber vor allem auch in die Zukunft schauen und die Möglichkeiten der Methode feiern: Die Funktionelle Entspannung hat sich in den vergangenen Jahrzehnten in verschiedenen Bereichen von Therapie und Pädagogik etabliert und ihren Platz durch wissenschaftliche Fundierung gesichert:

Sie wird in der Pädagogik genutzt, zum Beispiel für die Gesundheit von Lehrenden mit der Entwicklung und Förderung von Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge für mehr Selbstregulation und zur Burnout-Prävention. Dies wirkt sich auch auf die Lernenden aus. Hierzu wird aktuell geforscht.

Die FE ist ein Entspannungsverfahren, wenn sie lösungsorientiert angeboten wird. Sie hat ihren festen Platz als Präventionsmethode bei Stress und kann hier manualisiert

angeboten werden. Sie wurde hierfür als einzige tiefenpsychologisch orientierte Methode von der Zentralen Prüfstelle Prävention der gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Nicht zuletzt ist die FE eine Körperpsychotherapiemethode mit guter wissenschaftlicher Evidenz für viele psychosomatische Erkrankungen, die für sich alleinsteht oder in Kombination mit psychodynamischer Psychotherapie angewendet werden kann.

Für Therapeuten stellt die Körperpsychotherapie eine gute Möglichkeit dar, ihre Erfahrung und ihre therapeutischen Möglichkeiten zu erweitern und als Selbstfürsorge für sich zu nutzen, weshalb wir im Verein ein Curriculum entwickelt haben, dass in der psychotherapeutischen Ausbildung Platz haben kann.

Für uns lautet der Wunsch zum Geburtstag der A.F.E. e.V. Weiterentwicklung und Wachstum und Etablierung und Fundierung in den verschiedenen Einsatzgebieten und viele Menschen, die sich für die Arbeit mit der FE begeistern können!

Unseren herzlichen Dank möchten wir der Abteilung für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik der Universitätsklinik Heidelberg und ihrem ärztlichen Direktor Prof. Dr. H.C. Friederich, aussprechen, der das Symposium unterstützt und uns die Möglichkeit der Austragung gegeben hat. An ihn leiten wir für Grußworte über.

Dr. Petra Saltuari
Vorsitzende der A.F.E.

Dr. Ute Martens
Leiterin des Symposiums, Vorstandsmitglied A.F.E.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
wir möchten Sie herzlich einladen zu unserem gemeinsamen Fest-Symposium mit der Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung e.V., die in diesem Jahr ihr 50-jähriges Bestehen feiert und die eng mit unserer Abteilung für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik verbunden ist. Die Entdeckerin der Methode, Marianne Fuchs, war Mitarbeiterin der Abteilung von V.v. Weizsäcker, die Methode wurde in unserer Abteilung entwickelt und wird bis heute unseren Patienten angeboten.

Prof. Dr. med. Hans-Christoph Friederich
Ärztlicher Direktor
Zentrum für Psychosoziale Medizin
Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik



Programm

Samstag, 04.05.2024

09.30 Uhr

Begrüßung

Festvorträge

10.00 - 10.30 Uhr

Dr. Angela v. Arnim
Das Wunderknäuel 2.0: Den Beziehungsfaden zwischen Selbst und Umwelt leiblich erfahren. Sich auch in schwierigen Zeiten spüren und selbstwirksam handeln können

10.40 - 11.20 Uhr

Dr. Rolf Johnen
Marianne Fuchs und Viktor von Weizsäcker

11.30 - 12.00 Uhr

Dr. Ingrid Herholz
Gefühle und Emotionen in der Körperpsychotherapie

12.00 - 13.30 Uhr

Mittagspause

13.30 - 15.00 Uhr

Workshops

WS 01
Eva Demann |
Silvia Rost

Entlastung und Leichtigkeit im beruflichen Alltag finden -
Dieser Workshop richtet sich an Krankenschwestern und -pfleger

WS 02
Dr. Ruth Feldhoff

Mein innerer Kompass -
eine Entdeckungsreise in das Land meines Körpers/Feinspüriges und spielerisches Erleben subjektiver Anatomie

WS 03
Dr. Matthias Hoheisel

Selbstregulation mit der FE bei Dissoziation

WS 04
Dr. Monika Leye

Funktionelle Entspannung als Körperpsychotherapie -
Behandlungswege bei psychosomatischen Patienten

WS 05
Roswitha Mauer-Bittlinger

Zwischenleiblichkeit in der Erziehung -
FE in der Kinder- und Jugendmedizin

WS 06
Dr. Petra Saltuari

Funktionelle Entspannung und Kunsttherapie

WS 07
Dr. Dorothee Schweitzer

Körperpsychotherapie mit FE in der Schmerztherapie

ab 15.15 Uhr

Festlicher Nachmittag im Innenhof des HIP

*Es läßt von bedeutenden Dingen
sich nur "understated" lobsingem.
Unsagbares sagen
ist schwer zu ertragen.
Per Limerick mag es gelingen:*

*Es lebt eine Frau in Erlangen
zu der sind schon viele gegangen
und ham für ihr Weh
vermittels F.E.
die innere Ordnung empfangen.*

*Zet Be die aus Südniedersachsen,
der zog das Geschick üble Faxen,
und weil ihr das Ich fort
gab s i e ihr das Stichwort,
da konnte das Ich wieder wachsen.*

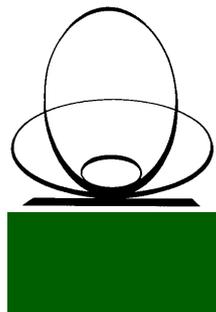
Sanna Schriever hat die FE in poetische Form gefasst.
In der Festschrift präsentieren wir Gedichte aus ihrer Sammlung "Bilder - nicht sichtbare".

FUNKTIONELLE ENTSPANNUNG

Beiträge zu
Theorie und Praxis

Heft 27

November
1999



Marianne Fuchs

Eine Erinnerung an die Anfänge der FE anlässlich des Todes von Sigrun Carl

Im vollendeten 80. Lebensjahr ist Sigrun Carl am 13. Oktober 1998 in Freiburg zu Hause gestorben. Die Trauer über diesen Verlust rührt an tiefe freundschaftliche Verbindungen aus unserer Generation, die sie und andere ab Mitte der fünfziger Jahre zu mir nach Heidelberg und Erlangen führte: Lotte Wolff, Karl Robert Rosa, Gabriele Janz, Sigrun Carl, Gabriele Elschenbroich, Sophie Mederer-Krietsch, Sanna Schriever, Lise-lotte Löhlein, Barbara und Eberhard Eberspächer, Christiane Heintze, Marion Klotz-Wiesenhütter, Gerlind Ottensmeier.

Es war die Nachkriegszeit, der Zusammenbruch einer schwierigen Vergangenheit, die veränderungsbereite Menschen zusammenführte und offen hielt für neue Aufgaben. Sie alle brachten Fragen und Schicksale mit und wollten Neues lernen und Menschenwürdiges bewahren, trotz und wegen der brutalen Aufklärung, die der Krieg und seine Folgen für uns hinterließ. Die Not brachte das Offensein für Neues, auch für die *innere Stimme*, für ein *Gewissen*, nach außen und innen, gerichtet und die Frage: "Was ist gut? Und was ist böse?" Solche Fragen beschäftigten Frauen notwendig durch den Umgang mit Kindern. Sie werden vor psychagogische Aufgaben gestellt und früher oder später vor ethische oder religiöse Antworten. Das erklärt vielleicht, warum sich für unsere tiefenpsychologische Körperpsychotherapie besonders Frauen interessieren. Schon vor den wissenschaftlichen Einsichten der neuesten Säuglings- und Entwicklungspsychologie gab es ein Empfinden für die *innere Stimme*, für den Dialog zwischen dem Schwächeren und dem Stärkeren, dem Kind und der Mutter oder dem Nächsten, auf den der Mensch angewiesen ist.

Das Schreien eines Kindes lernen wir bald zu verstehen als Not und Befriedigungsbedürfnis, die *n i c h t n u r* oral gemeint sind. Entscheidend ist die Stimmung, die Haltung, die Ruhe und Einfühlungsfähigkeit des Anderen, der Mitte-Orientierung vermittelt. Seine Stimme wird leiser und tiefer, seine Bewegungen weniger laut-impulsiv als schwingend-beruhigend. *Es gelingt* - oder auch nicht - eine basale Erfahrung: den stimmenden Zusammenhang zwischen Innen- und Außenwelt, zwischen Es - Ich - und Du wiederzufinden, eine Erfahrung, die zum Atmen-müssen und Leben-dürfen gehört.

Da liegen auch später Ressourcen, die therapeutisch genützt werden können. Rhythmus-bestätigende Erfahrungen wirken dann lösend *u n d* spannend - also selbstregulierend, wenn *P a u s e n* im Hin und Her übermittelt, Übergänge zum autonomen Geschehen respektiert werden. Das sind sinnlich empfindbare Vorgänge, die auch Gefühlsbereiche treffen. Der Funktionszusammenhang zum unbewußt sich vertiefenden autonomen Atemrhythmus, mit dem Entspannt-werden, bleibt der Weg zum *leiblichen Unbewußten*, mit dem behutsam umzugehen ist.

1959 war Sigrun Carl - wie auch Sophie Mederer - schon in Lindau dabei und begleitete meine Versuche auf der Psychotherapiewoche mit unserer dialogischen Methode einer Körperpsychotherapie. Hier war die Aufgabe, anstelle von Einzelarbeit Selbsterfahrung in kleinen Gruppen zu entwickeln. Sigrun war mir viele Jahre dort eine hilfreiche Begleitung beim ständigen Weiter-lernen. Als sie aus gesundheitlichen Gründen ihre Wir-

kungsweise nach außen deutlich einschränkte, blieb sie für mich ein Vorbild, wie man sich - Witz und Humor behaltend - zurückziehen kann, ohne einsam zu werden.

1959 wurde Sophie Mederer, die Teilnehmerin solcher Gruppen war, von der Leitung der Lindauer Psychotherapiewoche aufgefordert, einen Bericht über die "Atem- und Entspannungstherapie", so kündigten wir damals an, zu schreiben. Er erschien als "Protokoll" in der "Praxis für Psychotherapie", Heft 6 im Band 8.

In der Festschrift zu meinem 85. Geburtstag 1993 überraschte mich Sigrun Carl mit ihren "Aufzeichnungen zur atemrhythmisierenden Entspannungstherapie von 1959", wie es jetzt schon heißt.

Es wird dadurch deutlich, wie wir schon früh um den passenden Namen für die Methode besorgt waren. Auch, daß wir sie nicht als Atemtherapie verstehen, weil wir am Körper, an der Gestalt nach Veränderung suchen. Das hilft, Verhaltensstörungen aufzudecken, die bisher unbewußt waren. Lösungs- nicht leistungs-orientiert lassen sich Halt, Spannung, Elastizität, Reaktionsfähigkeit erfahren, wenn es um das Bewegt-werden oder Bewegt-sein geht. Angst und fehlgeleitete Energie blockieren diese Vorgänge. Sie erreichen über das Zwerchfell das unwillkürliche Nervensystem - also das *leibliche Unbewußte*.

Das wird mit der Funktionellen Entspannung behutsam, indirekt, rhythmuszentriert erfahren. Es werden hinter der Hautgrenze Veränderungen entdeckt: "Das Merken des bisher Unbemerkten". (Thure von Uexküll). Die dafür bekannten, vereinbarten *Spielregeln* unserer Arbeit haben sich bewährt für den, der sie verstanden hat, im Sinne von *Tun im Lassen* und merken, daß es aufhört - und wieder beginnt. (Nicht zu oft) *wiederholen*- aufhören - und nachspüren, ob auch jetzt noch etwas zu merken ist, "Weniger ist mehr", so läßt sich "Üben ohne Übungen".

Aus den Berichten zeigte sich aber auch, daß in Gruppen dieser Weg nach innen Hilfe zur Selbsthilfe bringen kann, weil die Teilnehmer alle bei sich selbst anfangen, neugierig zu werden, was sich bei ihnen durch *sich bewegen* verändern läßt und wieviel *kleine Reize* Wirkung hinterlassen. Der Zugang zur "Subjektiven Anatomie" wurde damals schon erprobt.

Auch findet die Methode den Weg zur Bildersprache, zu *bildhaften Vorstellungen*. Das Empfinden z.B. einer Wirbelsäule, die zu einer Wirbelkette wird, sind nicht Vorstellungen aus der Phantasie, sondern aus der Erfahrung des Patienten, stofflich, sinnlich, wiederholbar. Unauffällig kann es im Alltag erinnert werden: Das *Vorne-Hinten*, *Oben-Unten*, das *Spüren*, daß die Schwerkraft im Lassen wirkt, wenn wir uns entschließen, es *geschehen zu lassen*. Wir bemerken einen Vorgang, der beginnt und aufhört, ein organisches Geschehen, das zwei oder mehrere Systeme verbindet, z.B. das muskuläre Entspannen, das mit dem autonomen *Ausatmen* gleichzeitig funktioniert, und daß das *Einatmen* von allein kommt. "Wer hergibt, bekommt!" wenn auch nicht immer genug! Deshalb ist das Entdecken des Haltes und der Pause, des *Sich-Zeit-Lassens* etwas Wesentliches, das uns ein Leben lang begleitet. Es heißt aufmerksam bleiben für das, was nicht stimmt in der Beziehung zu mir selbst, die über das rhythmische Prinzip immer nach außen und innen und umgekehrt verbunden, im Austausch bleibt. Atmen ist ein Grundmuster für Beziehung und für das *dialogische Umgehen* miteinander. "Nicht

das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Fühlen und Kosten von innen." (I. v. Loyola)

Je mehr wir wissen, umso größer wird die Gefahr, daß wir uns nicht von dem Instinkt unserer *inneren Stimme* und von schon gemachten Erfahrungen leiten lassen. Die Reformpädagogik, die das Selbst-versuchen und Grenzen-finden begleitet, war schon am Anfang des nun vergehenden Jahrhunderts von Einsichten der Psychoanalyse beeinflusst - auch psycho-sozial zu mehr Freiheit u n d Verantwortung verpflichtend und erhoffend. Die Einflüsse des Nationalsozialismus haben auch hier viele gute Ansätze zerstört.

Gegensätzliches, das sich entspricht oder ergänzt, ist ein lebendiges Prinzip der Hoffnung u n d Erfahrung. Sigrun Carl hat in AFE-INTERN (Heft 4, 1987) auf dieses Verständnis hingewiesen, auf diese sich ergänzenden Gegenbewegungen des Atemrhythmus, auf den unsichtbaren, aber spürbaren Vorgang des *Aus* und *Ein* und die autonome Funktion des nicht spürbaren Zwerchfells. Sie nennt die *Pause* den *Umschwung*, einen *schöpferischen Akt*. Diese Schlüsselfunktion der Druckveränderungen in der Funktionellen Entspannung, die am konkreten Körpergeschehen erfahren werden, sowohl das *Hergeben* als auch das *Bekommen*, sind sehr wichtig. Sie zitiert: "M. Fuchs weist immer wieder nachdrücklich darauf hin, daß das Wesentliche ihrer Therapiemethode in der Intention liegt, das Zwerchfell in seiner autonomen dynamischen Funktion zu erreichen." Das gelingt durch spürbare Veränderungen nach innen *und* außen, was oft nur über die Hand oder die *therapeutische Beziehung* wahrnehmbar wird.

Wir arbeiten oft am Unsichtbaren, das nach und nach spürbarer wird, weil die Zeichen, die uns der Körper in seinem ständigen Bewegtsein gibt, deutlicher werden, wenn dafür selbst Worte gefunden werden, wo? sich was? verändert. Richtungsänderungen werden deutlich, wenn der Unterschied zwischen gespannt- oder entspannt-sein gespürt wird. Z.B. Zähne zusammenbeißen oder nicht? Was wird anders? Oben - unten, vorne - hinten, rechts - links, oder überall: außen - innen oder innen - außen werden deutlich. Es läßt sich entdecken, daß wir eine Raum-Zeit-Gestalt sind, Spiel-Raum und Grenzen, Halt oder Unsicherheit erfahren können.

Gegenläufigkeit, Kohärenz, Synchronizität gehören zum lebendigen Prinzip. Das Grundmuster des Bewegt-seins erfahren wir Menschen über das Atmen-müssen, Atmen-dürfen, eine störbare rhythmische Ordnung, die wir in der FE nur indirekt über konkrete Druckveränderungen und *kleine Reize* um des *autonomen* Antriebs willen - lösungsorientiert - beeinflussen. Über die - auch im Alltag erinnerbare - Sensibilisierung des sich selbst Wahrnehmens erhoffen wir die Mitarbeit des Patienten, sich reaktionsbereit am Leben zu beteiligen.

Sigrun Carl erinnert in ihrem Beitrag von 1987 an ein wichtiges Arbeitspapier von Eberhard Eberspächer von 1982: "Der Atemrhythmus als zentrales Medium und Ziel". Damals gab es noch kein AFE-INTERN. Die Zeitschrift erschien erst 1985. Die für die FE-Entwicklung besonders wichtige Tagung war dann die 1986 gemeinsam mit dem Deutschen Kollegium für Psychosomatische Medizin in Schömberg. Das Thema war: "Über die Spezialisierung und Integration in Psychosomatik und Psychotherapie". Auch Vertreter "Leibnaher Verfahren" wurden eingeladen. Diese zweitägige Tagung veranstaltete F. Lamprecht zu Ehren des 100jährigen Geburtstages von Viktor von Weizsäcker. Das gab eine entscheidende Begegnung zwischen Psychosomatikern und Psy-

chotherapeuten, die den "vergessenen Körper" (Thure von Uexküll und Viktor von Weizsäcker) einbeziehen wollten.

Wir waren im September 1986 mit drei Referaten vertreten: H.E.Eberspächer: "Über die Integration von Psyche und Soma im methodischen Vorgehen der Funktionellen Entspannung", R. Johnen brachte "Erste Ergebnisse einer exploratorischen Vorstudie" und M. Fuchs "Funktionelle Entspannung, ein körperbezogenes Therapieverfahren, das die Beziehung zu sich selbst und zur Umwelt verändert".

Nun noch einmal zurück zu der Zeit nach dem Krieg 1948. Damals war ich in freier Mitarbeit an der Medizinischen Universitätsklinik in Heidelberg tätig und machte meine ersten Erfahrungen mit der Methode an ausgewählten kranken Erwachsenen. Bald wurde ich aufgefordert, diese unterstützende Körperarbeit bei vegetativ gestörten Patienten darzustellen. In der Zeitschrift "Psyche" 3. Jahrg. Heft 7 wurde sie 1949 veröffentlicht.

Auf diese ersten Arbeiten reagierte auch Prof. Thure von Uexküll, weil sie psychosomatische und neurovegetative Fragen anging. Eine erste Antwort von ihm an mich kam 1954 aus München aus der Zweiten Medizinischen Klinik (Direktor Prof. Bodechtel). Außerdem kam ein Doktorand aus dieser Klinik. Er sollte in Heidelberg bei Prof. Paul Christian, dem Nachfolger von Viktor von Weizsäcker, sich Anregungen für seine Arbeit über die Atmung holen. Der Zugang zu autonomen Vorgängen in uns, die empfindbar-wahrnehmbar werden, lösungsorientiert den Patienten selbst beteiligen. Das war von Anfang an unser Thema. Es paßte zur Theorie des Gestaltkreises von Viktor von Weizsäcker, von dem ich damals noch nichts verstand.

Seither schickte ich an Thure von Uexküll immer wieder kleinere Veröffentlichungen, die er immer wieder beantwortete. Als in der "Praxis für Psychotherapie und Psychosomatik" 1985, Bd. 30, Heft 2, sein Beitrag erschien, forderte das Thema mich zu ergänzenden Bemerkungen heraus: "Der Körperbegriff als Problem der Psychoanalyse und der Psychosomatik". Das führte - für mich - zu einem bedeutsamen Briefwechsel und zu Begegnungen, die 1994 im Gruppenbuch "Subjektive Anatomie des lebendigen Menschen" Ausdruck gefunden haben.

Ohne die Initiative von Prof. Wolfram Schüffel, Marburg, vor der 25. Arbeitstagung des DKPM in Marburg eine kleine Gruppe zustande zu bringen, die sich der Selbsterfahrung in FE stellte, wäre das nicht gelungen. 1988 erschien im Springer Verlag das Buch "Sich gesund fühlen im Jahr 2000", Herausgeber W. Schüffel. Darin ist die FE vertreten durch:

Rolf Johnen: Gründung einer Arbeitsgruppe Subjektive Anatomie/Funktionelle Entspannung,

Marianne Fuchs: Was bedeutet der Ausdruck für das menschliche Bewegen?

Zu meiner 1949 erschienenen Arbeit in der "Psyche" machte Alexander Mitscherlich eine kleine Einleitung und eine Fußnote zu dem wichtigen kleingeschriebenen "es" geschieht, "es" atmet, zum Rhythmus-zentrierten Vorgang der Methode. Er verwies auf das eben erschienene Büchlein von Eugen Herrigel: "Zen in der Kunst des Bogenschießens" und zitierte daraus (S. 88):

"... und auch hier ist das "Es" nur ein Name für etwas, was man weder verstehen noch erjagen kann und das nur dem offenbar wird, der es erfahren hat."

Auch das gehört zu den bemerkenswerten Begegnungen mit fragenden Zeitgenossen, die mein langes Leben begleiten.

Schon im nächsten Jahr, 1950, lernte ich Graf Dürckheim kennen auf einem Symposium, zu dem A. Mitscherlich ins Psychosomatische Institut eingeladen hatte. Das Thema war: "Westliche Psychotherapie und Östliche Meditation". Naturwissenschaftliche und philosophische Fragen bleiben oft interessant für anthropologische oder psychosomatische Grenzgebiete. Heidelberg war ein Boden dafür. Dürckheim war vor dem Krieg an mehreren Pädagogischen Hochschulen, sie hießen auch Akademien, z. B. in Breslau, Leipzig und Kiel. Er vertrat die damalige Gestalt-Psychologie. Seine Doktorarbeit trug den Titel: "Erlebnisformen - Ansätze zu einer analytischen Situationspsychologie". Er wurde in Kiel Leiter der nicht experimentellen Psychologie und hatte eine eigene Philosophie.

Bei dieser ersten Begegnung 1950 kannte er meine kleine Arbeit aus der "Psyche" und interessierte sich sehr für unseren Zugang zum autonomen Atemrhythmus. Es begann ein fachlicher Briefwechsel und Gespräche über Haltung, Spannung und Bewegung.

Er kam wiederholt nach Heidelberg. Ich war nur einmal in Todtmoos. Er war während des Krieges vom Auswärtigen Amt nach Japan geschickt worden. Erst 1948 war er zurückgekehrt. Vom Zenbuddhismus beeindruckt, siedelte er sich in Todtmoos-Rütte an und schrieb Bücher. Sein erstes hieß: "Japan und die Kultur der Stille". Es erschien, wie das von Herrigel, im Barth Verlag. Beide Bücher wurden - nicht nur in Deutschland - viel gelesen. Die Sehnsucht nach Stille in unserer laut gewordenen Welt und die Neugier nach ost-asiatischen Lebensformen - auch Yoga - fanden großes Interesse bei Kreisen, die keine Verbindung zu tiefenpsychologischen oder zu psycho-sozialen Fragen hatten. Das war auch zu bemerken, als Dürckheim noch 1950 ein zweites Buch veröffentlichte, das "Hara" hieß, das heißt japanisch "Bauch", die Mitte der lebendigen menschlichen Gestalt. Der Untertitel hieß: "Die Erdmitte des Menschen". Nirgends gibt es Verknüpfungen zu menschlichen Affekten, Emotionen oder Triebgeschehen. Die Verbindung zur westlichen zweiten Aufklärung, die uns in diesem Jahrhundert aufgegeben ist und sicher auch noch dem nächsten bleibt, fehlt.

Dürckheims Anliegen war, den lebendigen Körper - unbefangen - einzubeziehen in spirituelle Bedürfnisse. Das ist ein Versuch zur Kultivierung des Menschen durch Übung, Disziplin und Stille nach so viel Barbarei. Das Bogenschießen hatte er wie Herrigel beim selben Meister gelernt, bei Suzuki. Es waren zwei verschiedene Welten: die westliche Psychotherapie und die östliche Meditation. Seine vielen späteren Veröffentlichungen zeigen das. Er wollte einen Beitrag zur Begegnung von Christentum und Buddhismus unterstützen. Da war zunächst unsere gegenseitige Neugier um der Toleranz willen verständlich.

Dazu kam, daß es in den frühen 50er Jahren eine Jahrestagung der Naturheilärzte in Freudenstadt gab, an der sich reformwillige Gruppen verschiedener Art angliederten. Zum Beispiel entstand eine "Ärztliche Arbeits- und Forschungsgruppe für Atemtherapie" (AFA). Auch diese hatte eine Zeitschrift "Atem" für Atempflege, Massage, Entspannung, moderne Gymnastik. Hier traf vielerlei zusammen, auch hier wieder "östliche Meridianlehre der Chinesischen Medizin" neben der Rückbesinnung auf "pflegerische Gymnastik" oder auf eine guten Atem- und Stimmbildung. Z.B. die Schlawffhorst-Andersen-Schu-

le, oder eine Gruppe, die nach den Grundlagen einer modernen, physiologischen Bewegungslehre suchte.

Als ständige Mitarbeiter an dieser Atem-Zeitschrift gab es einen Stab, zu dem sich der Wiener Stimmbildner Coblenzer, der Psychiater und Psychotherapeut aus München Graf-Wittgenstein und Graf Dürckheim aus Todtmoos rechneten. Ich konnte mich nicht entschließen zu einer verantwortlichen Beteiligung.

Bei einer anderen Gruppe war ich engagiert dabei, die psychosomatische Interessen und tiefenpsychologische Vorträge oder Seminare anbot. Das paßte zu den psychagogischen und kindertherapeutischen Aufgaben, die ich von Heidelberg mitbrachte. Sigrun Carl kam auch zu diesen Freudenstädter Gruppen und kannte Dürckheim. Damals begann ihre Fortbildung bei mir. Als 1958 durch Helmuth Stolze die Erweiterung der Psychotherapieweiterbildung durch Angebote von Körpererfahrungen gelang, trafen sich viele wieder in Lindau.

In Todtmoos wurden Mitarbeiter beschäftigt, die die sogenannte "Japanische Massage" vertraten, bei der die Patienten angekleidet bleiben. Sie wurde mancherorts - auch von Analytikern - verordnet, wenn mehr Körpergefühl bei Patienten entwickelt werden sollte (siehe die Doktorarbeit von Stefan Dietrich zu Heyer, Mhe, Veening).

Nach unserer ersten Begegnung regte Dürckheim die von ihm sehr geschätzte Atemtherapeutin Marianne Müller an, sich mit mir zu treffen, um mein "Üben ohne Übungen", das sich mit der Gindlerarbeit deckt, selbst zu erfahren und uns auszutauschen. Die deutliche Mitbeteiligung der Patienten oder Hilfesuchenden, die nach Todtmoos kamen, interessierte Dürckheim und sie. Diese Neugier für sich selbst gilt es anzuregen. Ein eigenes gutes Körpergefühl ist eine Voraussetzung - auch für kleine Reize. Der Patient bekommt Bewegungsangebote und lernt - ohne Sichtkontrolle - zu spüren und zu unterscheiden - und er findet dafür auch Worte, wie sich wo? was? verändert oder ihm einfällt.

Für das *Therapeutische Anfassen in verantworteter Beziehung* - auch ohne Massage - hatte Marianne Müller Verständnis. Doch sie wollte diesen therapeutischen, dialogischen Stil nicht mehr selbst anwenden: Fragen zu stellen, aus den Antworten neue Angebote zu entwickeln, die Neugier für den Ausdruck des lebendigen, eigenen Körpers zu wecken.

Das führte nun zu einem anderen merkwürdigen "Zufall". Sie war es, die 1957 von Helmuth Stolze, der sie persönlich gut kannte, zuerst gefragt wurde, ob sie bereit sei, Atemtherapie zu lehren, wenn er bald die Lindauer Psychotherapiewoche übernehmen würde. Ihre Antwort war: "Das kann ich nicht. Das kann Marianne Fuchs." Damit wurde ich nun intensiv in die Entwicklung der tiefenpsychologischen Psychotherapie eingebunden, die offen ist für eine fundierte Körperpsychotherapie. Wir vertreten mit der Funktionellen Entspannung den behutsamen Umgang mit dem "leiblichen Unbewußten", dem unwillkürlichen Nervensystem und seiner Bedeutung für Gefühle, deren Grundlage Empfindungen sind.

Der Einfluß der Heidelberger sozial interessierten, psychosomatischen Medizin paßte zu meinen Vorerfahrungen und zu den Fragen der Menschen der Nachkriegszeit, auch der Teilnehmer der Lindauer Psychotherapiewochen. Helmuth Stolze übernahm sie

1958. Sophie Mederer stellte schon damals ihre bewegungstherapeutischen Versuche mit schizophrenen Patienten vor. Stolz Initiative verdanken wir, daß der lebendige Körper - ohne umzuschalten ins Hypnoid - innerhalb der Psychotherapie Entwicklungsmöglichkeiten bekam. Es geht darum, sich selbst zu bewegen oder/und sich selbst wahrzunehmen oder mit Objekten sich spielerisch zu versuchen, handeln, sich entscheiden oder Nicht-tun. Diese Einstellung kommt aus der Reformpädagogik und Gymnastik von Anfang dieses Jahrhunderts. Das verbindet KBT mit FE im "Üben ohne Übungen".

Ziel der FE bleibt, ein funktions-gemäßes, Mitte-orientiertes ökonomisches Bewegen wiederzufinden, den individuellen Eigenrhythmus zu finden. Nicht nur Störungen - auch gesunde Anteile werden gefunden, die Halt geben und Angst nehmen.

1985 erschien der Sammelband "Funktionelle Entspannung in der Kinderpsychotherapie" im Reinhardt Verlag. Er enthält zwei wichtige Beiträge aus der Erfahrung von Barbara und Eberhard Eberspächer zur FE-Arbeit mit Jugendlichen und Körperbehinderten.

In der "Praxis der Psychotherapie" erschienen in den nächsten 20 Jahren immer wieder kleine Arbeiten zur Methode von diesen ersten Schülern und mir. Auch im "Handbuch der Kinderpsychotherapie", das Gerd Biermann herausgab, sind wir mit 4 Beiträgen beteiligt, wie in ganz verschiedenen guten Zeitschriften, z.B. der "Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie" und der "Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie" oder der "Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychoanalyse".

Von diesen Kreisen, die das Unbewußte, Nicht-Sichtbare aber Wahrnehmbare, Erfahrbare ernstnehmen, kam der Wunsch, Schriftliches zur Methode der FE festzulegen. Meine Heidelberger Freunde Lotte Rosa-Wolff, Lungenfachärztin, und Karl Robert Rosa, Psychiater, wollten seit 1972 mit mir ein gemeinsames Buch schreiben. Es wurden dann zwei verschiedene Bücher daraus, weil sie erkrankten. Beide ermutigten mich, weiterzuschreiben, ebenso Eckart Wiesenhütter, der selbst die ausführliche medizinische Einführung zur ersten Auflage 1974 schrieb. Noch im selben Jahr gab es eine erweiterte 2. Auflage: im Hippokrates Verlag.

1976 war dann das Buch von Rosa-Wolff da. Es hieß "Psychosomatische Selbstregulation - Grundlage und Technik der Funktionellen Entspannung".

Leider ist das Buch schon lange vergriffen. Die 2. Auflage scheiterte bisher an K. R. Rosas frühem Tod 1979.

Schon 1974 gründeten die beiden mit den an der FE Interessierten eine "Gesellschaft für Funktionelle Organismische Therapie", die aber schon 1976 scheiterte. Mit der Begründung einer Arbeitsgemeinschaft wollte Rosa beide Methoden, F.E. und A.T., mit den psychosomatischen Möglichkeiten und dem "dialogischen Beziehungsstil", der zur FE gehört, aufwerten zu einer "organismischen Therapie". Sein autoritärer Führungsstil und die autosuggestiven Ansätze des Autogenen Trainings, das ein "Übendes Verfahren bleibt", paßte nicht zu unserem dialogischen Verfahren. Die junge Generation und ich mit ihr versagten ihm die Gefolgschaft. Er hatte nicht die Geduld - und wohl auch nicht mehr die Zeit - einen demokratischeren Stil des Miteinander zu entwickeln.

Wir haben später für die Gruppenführung viel von Ruth Cohn aus der Themenzentrierten Interaktion übernommen.

Nach wenigen Wochen entstand schon im April 1976 unsere "Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung", die bereit bleibt, aus Fehlern zu lernen und jetzt sehr gut strukturiert ist, dank der Geschäftsstelle und der tragenden ersten Generation und ihrem eigenen Nachwuchs.

Aus diesem "Schülerkreis" entstand 1985 unsere kleine Zeitschrift im Eigenverlag: A.F.E. INTERN, getragen vom Bedürfnis nach Austausch und durch viel Eigeninitiative. Viel Idealismus und Bereitschaft zur gegenseitigen Verständigung durch gute Beiträge liegen dort verborgen. Die themenzentrierten Einleitungen zu jedem Heft zweimal im Jahr seit 15 Jahren durch die Redaktion von Gerlind Ottensmeier, waren bisher unersetzbar.

Es ist nicht einfach, einen Weg für die Weiterbildung zu finden für diese hilfreiche Methode, das Mensch-Werden zu begleiten durch Selbstbeteiligung, "Selbstfindung über den Leib", um mit Störungen leben zu lernen (Marion Klotz-Wiesenhütter: "Selbstfindung über den Leib", Vorwort von Wolfgang Wesiack, Hippokrates Verlag 1982). Die Methode liegt zwischen Medizin und Psychagogik, zwischen Prophylaxe und Therapie. Das gehört zur Einheit des Unterschiedlichen, zum Bereitsein für ein indifferentes Gleichgewicht.

Die Anregung der Heidelberger Anthropologischen Medizin und die Mitbeteiligung an der neu gegründeten Elternschule und Weiterbildung über das psychagogische Institut verdanken wir der Initiative von Frau Annemarie Säger und ihren Förderern bei der Stadt und der Universität. Nach 8jähriger klinischer Erfahrung war ihre Einsicht: "Neurotische Entwicklungen müssen in den Anfängen verhindert oder begleitet werden." Sie war eine sehr gut ausgebildete Psychoanalytikerin, die schon 1942 durch Siebecks Initiative eine halbe Stelle in der Medizinischen Universitätsklinik bekam.

Die andere Hälfte verdiente sie bei der BASF in Mannheim als Werkspsychologin. Sie kannte, von Berlin kommend, die Gindlergymnastik, die von manchen Psychotherapeuten geschätzt wurde, weil sie spielerisch - nicht leistungsorientiert - die Neugier für Bewegung weckte. Die Konzentrative Bewegungstherapie, die der FE am nächsten steht, entstand ja gleichzeitig in Lindau 1958 durch Helmuth Stolze und seine MitarbeiterInnen.

Familienprobleme, Kinderspieltherapie, Offensein für verwandte Berufe, soziales Engagement führte verschiedenartige Menschen zusammen. Auch die Zeitschrift "Wege zum Menschen" oder die Gruppe "Arzt und Seelsorger" entstanden damals. Die Verhaltenstherapeuten schlossen sich in München zu einer Arbeitsgruppe zuammen. Diese Gruppe hatte keine positive Verbindung zur psychoanalytischen Theorie und vertrat noch eine Pädagogik der Belohnung und Strafe. Sie forderte mich auf, beizutreten, doch das paßte nicht zu unseren kindertherapeutischen Ansätzen. Seit familientherapeutische und entwicklungspsychologische Forschungen der ersten Lebensjahre vorliegen, hat sich da manches geändert.

Dürckheims Mitarbeiterin und Partnerin, Frau Hippus, holte als Psychologin manches aus der Jungschen analytischen Psychologie nach. Der Stil der "Initiativen Therapie",

wie es nun in Todtmoos-Rütte hieß, hob sich deutlich davon ab. Ein fachlicher Briefwechsel mit mir und eine lockere Zusammenarbeit mit geeigneten Patienten bestand zehn Jahre lang.

Ende 1960 veranstaltete die Heidelberger Volkshochschule und das Psychagogische Institut zwei Vorträge zum Leib-Seele-Problem. Der erste von M. Fuchs: "Körpergefühl - Selbstwertgefühl". Acht Tage später sprach Dürckheim zum Thema "Die Bedeutung des Leibes für die personale Selbstverwirklichung des Menschen". Beide Abendveranstaltungen waren ungewöhnlich gut besucht und in der Presse positiv besprochen.

Bei einer langen Nachtsitzung beendeten wir unseren Patienten-Austausch - trotz dieses Erfolgs. Dürckheim spürte meine Reserve, daß er sich ohne ärztliche Mitarbeiter an die Begleitung schwer gestörter Patienten wagte. Solche mußte ich, in der Stadt lebend und nicht - wie er sagte - "in der heilen Landschaft, die bei ihm schon halbe Therapie sei", ihm wieder zurückschicken. "Gehören Sie noch zu unserer esoterischen Gemeinschaft?" fragte er mich. "Habe ich je dazu gehört? Ich bin doch mehr Viktor von Weizsäckers Kind", war meine Antwort. Darauf nahm er meine Hand in seine beiden Hände und sagte: "Das ist eine gute Trennung". Und so blieb es, in gegenseitiger Achtung.

Erst 1983 fand auf den Lindauer Psychotherapiewochen in Lindau die entscheidende und beglückende Begegnung mit der **Ö.A.F.E.** statt, die sich damals bildete.

Tiefenpsychologisch fundiert arbeitende Psychologen und Psychagogen aus Österreich bezogen "Spüren, Fühlen und Denken" in ihre theoretischen Vorlesungen mit ein, so Toni Reinelt an der Universitätsklinik für Neuropsychiatrie des Kindes- und Jugendalters in Wien und Gisela Gerber am dortigen Institut für Erziehungswissenschaften der Arbeitsgruppe Sonder- und Heilpädagogik.

Sie fanden über die Weiterbildung in Funktioneller Entspannung die Methode, die ihren Theorien entsprach.

Das Entwickeln der Selbstwahrnehmung bleibt das pädagogische Problem. Über Erfahrung, nicht über Theorien sollte Lernlust geweckt werden.

Die Geschichte dieser Entwicklung werden die Österreicher - so hoffe ich - demnächst selbst darstellen.

Die Dritte im Bunde der Wiener ist Traudl Berka-Schmid. Als junge Psychiaterin mit einer wunderbaren Stimme fand sie in den Weiterbildungsjahren - insbesondere in Lindau - den Mut, ihren Beruf zu wechseln. Sie arbeitet inzwischen als Professorin an der Hochschule für Gestaltung und Musik in Wien.

Dort ist die "Erfahrung des empfindungs- und erlebnisfähigen Körpers" inzwischen als Baustein in die Ausbildung in Pädagogik und Stimmbildung integriert, um ganzheitlicheres Lernen zu ermöglichen.

Viktor von Weizsäcker nannte den erlebnisfähigen Körper "LEIB" und ergänzte: "Nur die Not führt zur Selbstwahrnehmung!"

Die Funktionelle Entspannung zeigt, daß dazu das Wachwerden für "feine Sinne" gehört.

Im erlebnisfähigen Körper liegt noch vieles verborgen, was zur Bewältigung des menschlichen Daseins aufzudecken und umzusetzen ist.

Mit der Einsicht der unbewußten Bereiche - nach Freud - hat unser zu Ende gehendes Jahrhundert noch ein gewaltiges Erbe zu bewältigen, was globale Ausmaße annimmt. Es geht um Menschenrechte und gegenseitige Verantwortung - aber auch um Toleranz, um Achtung vor dem Anderssein - also um Liebe.

Mit der Schilderung von Strömungen der Zeit und von wichtigen menschlichen Begegnungen habe ich versucht, anfängliche Entwicklungen der Funktionellen Entspannung zu skizzieren. Was bleibt, ist das Leib-Seele-Problem. Es lebt weiter in den Fragen der medizinischen Anthropologie und in psychosomatischen und psychagogischen Lösungsversuchen. Überall, wo Leiden und Beziehungsprobleme auftauchen, müssen sie ernst genommen werden. Denn sie gehören zum Dasein ebenso wie das Freuen und das Staunen, das emotionale Re-agieren. Es sind körper-seelische Grunderfahrungen - am Anfang und leider nicht immer am Ende des Lebens.

Daß die Begegnungen mit Viktor von Weizsäcker für mich und die Methode eine entscheidende Förderung bedeutete, habe ich in meinem Vortrag im November 1998 mit den "Einsichten zu meinem Welt- und Menschenbild" zum Ausdruck gebracht.

Ich hoffe, daß die F.E. für viele Frauen und Männer eine sinnvolle Berufsergänzung als Hilfe zur Selbsthilfe und Beziehungsgestaltung werden kann.

Gleichzeitig denke ich dankbar an alle, die bisher und in Zukunft mit Herz und Verstand unser Erbe weitergeben.

Marianne Fuchs
April 1999

Literatur-Auswahl zum Thema:

1970 ist die FE am **Handbuch der Kinderpsychotherapie**, Hrsg. G. Biermann, Reinhardt Verlag, beim Bd. I und IV mit 4 Beiträgen beteiligt durch M. Fuchs, G. Elschenbroich und G. Janz

Hrsg. Luzy Heyer-Grota
Atemschulung als Element der Psychotherapie
Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt 1970

Karl Robert Rosa/Lotte Rosa-Wolff
Psychosomatische Selbstregulation - Grundlagen und Technik der Funktionellen Entspannung
Hippokrates Verlag Stuttgart 1976

Willi Bepperling/Marion Klotz

Analytische Psychotherapie und Funktionelle Entspannung als kombinierte Behandlungsmethode

Hippokrates Verlag Stuttgart 1978

Marion Klotz-Wiesenhütter (Vorwort von Wolfgang Wesiack)

Selbstfindung über den Leib

Hippokrates Verlag Stuttgart 1982

Gabriele Elschenbroich

Du machst uns verrückt - Hilfen für unruhige Kinder und ihre Eltern

Vorwort von Kinderarzt Prof. Dr. med. Gerd Biermann

Herder Taschenbuch Bd. 1010 Freiburg 1983

Gabriele Elschenbroich

Im Augenblick sich selbst begegnen - Erfahrungen mit spontaner Meditation

Herder Taschenbuch Bd. 1205 Freiburg 1985

Marianne Fuchs, 1. Auflage 1985

Marianne Fuchs und Gabriele Elschenbroich, 2. Auflage 1996

Funktionelle Entspannung in der Kinderpsychotherapie

Reinhardt Verlag München

Toni Reinelt und Wilfried Datler (Hrsg.)

Beziehung und Deutung im psychotherapeutischen Prozeß

Springer Verlag Berlin Heidelberg 1988

Gabriele Elschenbroich

Zum inneren Gleichgewicht finden

Kreuz Verlag Zürich 1990

Marianne Fuchs, mit Beiträgen von E. Wiesenhütter, R. Johnen, H. Müller-Braunschweig

Funktionelle Entspannung

Hippokrates Verlag, 6. Auflage 1997

Thure von Uexküll, Marianne Fuchs, H. Müller-Braunschweig, Rolf Johnen

Subjektive Anatomie

Schattauer Verlag Stuttgart, 2. Auflage 1997

Sophie Krietsch

Schritte zur Ganzheit - Bewegungstherapie mit schizophrenen Kranken

Gustav Fischer Verlag Lübeck Stuttgart Jena Ulm 1997

Franz Sedlak, Gisela Gerber

Dimensionen integrativer Psychotherapie

Vom Gefangensein in Erkenntnisgrenzen (Käfigdenken) zur wahrheitssuchenden Begegnung (Brückendenken)

Facultas Universitätsverlag Wien 1998

Zeitschriften

Psyche, 3. Jahrgang, Heft 7, Klett-Verlag Stuttgart 1949

Marianne Fuchs: "Über Atemtherapie und entspannende Körperarbeit"

Der Psychologe, Band 6, Heft 3 und 4, Verlag Schwarzenburg/Schweiz 1954

Marianne Fuchs: "Atemtherapie und Entspannung"

Atem, 3. Jahrgang, Heft 4, 1961

Marianne Fuchs: "Gibt es eine Pädagogik am unbewußten Funktionellen?"

Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychotherapie, 11. Jahrgang, Heft 3, 1962, Verlag Mediz. Psych.

Marianne Fuchs: "Körpergefühl - Selbstgefühl"

Praxis der Psychotherapie, Band 7, Heft 1, 1962

Marianne Fuchs: "Hinweise zum Umgang mit dem gestörten leiblichen Unbewußten"

Zeitschrift für Psychosomatische Medizin X, 2/1964

Marianne Fuchs: "Eigenrhythmus über Entspannung und Atmung ohne Selbsthypnose"

Der Atem, Band VI, Heft 3, Verlag, Bad Homburg 1964

Gabriele Elschenbroich: "Sich Wahrnehmen über Atemarbeit"

Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychotherapie, 14. Jahrg., Heft 6, 1965

Marianne Fuchs: "Der Weiherschlapp"

Praxis der Psychotherapie, Band 14, Heft 6, Dezember 1969

Sigrun Carl: "Atemrhythmisierende Entspannungstherapie bei Sprechgestörten"

Praxis der Psychotherapie, Band 19, 1974

Karl Robert Rosa: "Funktionelle Entspannung " - Zum 65. Geburtstag von Marianne Fuchs

Psyche, Klett-Verlag Stuttgart, 30. Jahrgang, Heft 7, Besprechung von

Karl Klüwer 1976 des FE-Buches im Hippokrates-Verlag, S. 655 ff

Partnerberatung, Heft 1, Jahrg. 1977

Gabriele Elschenbroich: "Psychosomatische Kurztherapie einer Anorgasmie"

Die Psychologie des 20. Jahrhunderts, Kindler Verlag Zürich 1977

Anneliese Henning: "Atemtherapie als Psychotherapie"

Schleswig-Holsteinisches Ärzteblatt, Heft 10, 1978

Ursula Petry: "Funktionelle Entspannung - Eine Möglichkeit der Kurztherapie in der ärztlichen Praxis"

Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 27. Jahrg., Heft 6, 1978

Gabriele Janz: "Funktionelle Entspannung bei Kindern mit Konzentrationsstörungen"

Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Heft 1, 26. Jahrg., 1978

Marion Klotz: "Funktionelle Entspannung als Methode der Anthropologischen Medizin"

Praxis der Psychotherapie und Psychosomatik, 23. Jahrg., 1978,

Marion Klotz: "Übertragung und Widerstand in der Funktionellen Entspannung"

Praxis der Psychotherapie und Psychosomatik, Jahrg. 24, Heft 5, 1979

Gabriele Janz: "In Flammen stehen - Ein Beitrag zum Verständnis der Erythrophobie"

Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychoanalyse, 26. Jahrg.,

4. Vierteljahreshaft, Oktober/Dezember 1980

Marianne Fuchs: "Überlegungen zur Migräne und ihrer Behandlung durch Funktionelle Entspannung"

Fundamenta Psychiatrica, Schattauer Verlag Stuttgart 1994, darin:

Angela von Arnim: Funktionelle Entspannung

Spezialisierung und Integration in Psychosomatik und Psychotherapie (Sammelband von Tagungsberichten des DKPM)

Herausg. F. Lamprecht, Springer Verlag Berlin, 1997

Darin:

1. Eberhard Eberspächer: "Über die Integration von Psyche und Soma im methodischen Vorgehen der Funktionellen Entspannung"
2. Marianne Fuchs: "FE, ein körperbezogenes Therapieverfahren, das die Beziehung zu sich selbst und zur Umwelt verändert"
3. Rolf Johnen: "FE im Stationären Setting", Erste Ergebnisse einer explorativen Fallstudie

Dissertationen

"Die Anthropologie des Grafen Dürckheim im Rahmen der Rezeptionsgeschichte des Buddhismus in Deutschland"

Dissertation von Manfred Bergler, Erlangen 1981

(Der mir unbekannt Autor schickte mir den Band zu.)

"Mythos Ganzheit? Die komplexen Hintergründe körperbezogener Psychotherapie - mit dem Beispiel der Funktionellen Entspannung nach Fuchs"

Dissertation von Ursula Scholz-Glade, Bremen 1992

"Atemrhythmus und Psychotherapie, Ein Beitrag zur Geschichte der Psychosomatik und ihrer Therapien"

Dissertation von Stefan Dietrich, Worms 1995

(Auszuleihen über die Geschäftsstelle der A.F.E.)

Gedanken zu den Anfängen ab 1970

- Cornelia Gudden

Ich ging ab ca 1970 zu Marianne Fuchs zur Selbsterfahrung. Ich war damals 31 Jahre alt, hatte 3 kleine Kinder und wollte lernen, war sehr neugierig auf die Methode FE und wollte auch einen Einstieg in Berufstätigkeit finden, denn bisher hatte ich "nur" eine Gymnastik-ausbildung nach dem Abitur gemacht. Mein besonderes Interesse galt Kindern, die Probleme hatten und Hilfe brauchten. Ich konnte in der Erlanger Erziehungsberatungsstelle mit Kindern einzeln und in kleinen Gruppen arbeiten. Das war eine Mischung von Gymnastik, kreativem Spiel mit verschiedenen Materialien, rhythmischem Tun (ich hatte 6 Wochenkurse in München beim Rhythmikon absolviert). Die FE war eine gute Ergänzung und ich hatte Supervision beim Chef, der mich immer wieder fragte: "Warum haben Sie das so gemacht?" Diese Fragen haben mich sehr herausgefordert und weitergebracht.

Frau Fuchs veröffentlichte ihr Buch 1974 in erster Auflage, der noch 5 weitere Auflagen folgen sollten. Sie lud mich 1974 zu einem Wochenende in Heidelberg ein, wo ein erstes Treffen stattfinden sollte mit dem Ehepaar Karl Rosa und Lotte Rosa-Wolf. Das Treffen fand in der Knaußstraße statt: es saßen etwa 30 Personen im Raum, ich erinnere in der Mitte Marianne Fuchs mit Sanna Schriever, wie sie mit einer Handpuppe demonstrierten, wie etwa Weiterbildung aussehen könnte. Es war eine neugierige, freudige Stimmung: wir starten etwas Wichtiges und wir freuen uns darauf.

Nach einem mühsamen WE, an dem eine Satzung erarbeitet und verabschiedet wurde, fuhr ich eine Weile nicht mehr nach Heidelberg. Mein Interesse war geweckt, ich war im Verteiler und bekam viel Post. Die erste offizielle Nachricht hatte ein Logo: AFOT (das autogene Training wollte er mit FE verknüpfen), dies war eine Initiative von Herrn Rosa, die nicht gut ankam. 1976 veröffentlichten Karl R.Rosa und Lotte Rosa-Wolf ein Buch: Psychosomatische Selbstregulation, Grundlagen und Technik der Funktionellen Entspannung. Unter anderem ist dort ein Stundenverlauf von 15 Stunden beschrieben. Beim blättern finde ich folgendes Zitat: "Was heute verborgen, spüre ich morgen." (S.106). Es gab Streit, und Rosas trennten sich von Mariannes Initiative einen Verein für Weiterbildung zu etablieren. Aber der Anfang war gemacht.

Ich hatte inzwischen 4 Kinder und war eher zu Hause beschäftigt. Doch setzte ich meine Selbsterfahrung bei Marianne Fuchs fort, zusammen mit Anne-Sybille Schnabel, die auch 4 Kinder hatte. So ergänzten wir uns gut: wir hatten ähnliche Themen und wollten auch persönlich weiterkommen!

Es gab eine Phase, in der sich Prof. Wiesenhütter und Dr. Bepperling zum 1. und 2. Vorsitzenden wählen ließen, wohl eher Marianne zu Liebe. Ja, der Anfang war nicht leicht, aber wir blieben alle dabei und wollten, dass es weitergeht.

Dann übernahmen Barbara und Eberhard Eberspächer das Ruder. Sie waren beide erfahrene Psychologen und aufgrund ihrer Erfahrung mit Themenzentrierter Interaktion (TZI) hatten Sitzungen jetzt klare Strukturen, es gab Fortbildungen in Altdorf und einen Weiterbildungsausschuß, das Präsidium wurde mit eigenen Leuten besetzt, eine Weiterbildungsordnung wurde erarbeitet. Eberhard schrieb unermüdlich Papiere für uns Weiterbildungskandidatinnen: über Rhythmus, zur Methode FE, Umgang mit Schmerzen, das Spüren, der Dialog in der Therapie, Supervision, das Änder-Buch u.v.m.

Ich habe später selbst TZI gelernt, weil es wichtig ist, Themen erarbeiten zu können, einen Gruppenprozeß begleiten zu können und die Teilnehmer anzuleiten, dass sie miteinander in Kontakt kommen. Die Fortbildungen in Altdorf im Hotel haben mir sehr weitergeholfen, es begannen die Jahrestagungen im November mit Mitgliederversammlungen. Wir fuhren regelmäßig nach Esslingen, um bei Eberspächers zu lernen und Gruppenerfahrungen zu machen. Von Eberhard habe ich übrigens gelernt, das "EIN" zu begrüßen, diese Erlaubnis hat mich damals gerettet: mir Raum lassen, das Leben hereinlassen, die Weite im Innenraum spüren, Platz haben und meinen Platz einnehmen.

Es gab immer wieder holprige Zeiten. Rückblickend finde ich, dass wir manchmal nicht mutig genug waren, Dinge anzusprechen, die uns gestört haben. Es gab auch viel Schönes, Ermutigendes und ich finde, dass wir stolz auf unsere besondere Methode sein können, weil sie unser Leben reicher macht!

Neben dem Buch von Marianne Fuchs in mehreren Auflagen, ist das Buch "Subjektive Anatomie" von Uexküll, Fuchs, Müller-Braunschweig, Johnen, in 2. Auflage erschienen von von Arnim, Lahmann, Johnen. Und "Funktionelle Entspannung: Das Praxisbuch" von Herholz, Johnen, Schweitzer. Im Moment beschäftigt sich eine kleine Gruppe von Kolleg*innen mit einem Buchprojekt, wo wir merken, dass wir sehr persönlich über uns und unsere Themen sprechen können, was auf Grund von viel Vertrauen und Vertrautheit möglich ist.

Ich habe mich kürzlich zusammen mit Eberhard Eberspächer während eines Telefonats erinnert. Es tat gut, gemeinsam zurückzublicken. Danke, Eberhard!



Peter Cluß Horst Haltenhof Rolf Johnen
 Marianne Fuchs Wolfram Schüffel Doretta Woelk ???
 Thure von Uexküll Gabriele Janz

*Wag'es, durch des Schlundes Schleuse
 in dein eignes Leibgehäuse
 abzusinken mit dem Aus
 bis zum Grund in deinem Haus.
 Unten dann, du glaubst es kaum -
 so viel Luft und so viel Raum!*



Angela von Arnim, Marianne Fuchs, Doretta Woelk, Gabriele Janz



Hans Eberhard Eberspächer, Rolf Johnen, Marianne Fuchs

Gerne nehmen wir für die erweiterte Festschrift, die im Herbst erscheint, noch Bilder aus den Anfangsjahren der A.F.E. entgegen (bis 1990)

FE-Lied 2.0: Die kleine Blume

- Angela von Arnim

Text aktualisiert für die Fest-Tagung „50 Jahre A.F.E.“
am 4. Mai 2024

A1: F E - klingt das nicht wie Musik?

Dies sind zwei besond`re Noten! Wir blicken zu-rück:

B: F E - seit 50 Jahren ein Verband!

Als „AG“ ganz schlicht benannt, als A.F.E. bald recht bekannt:
Von Heidelberg bis Frankenland, von Bayern bis zum Küstenstrand,
auf festem Grund gebaut - und nicht auf Sand!

A2: F E - ist das nicht 'ne Melodie?

Aus 2 Noten wurden 3, in Heidelberg - und in Har-mo-nie ...

C1: Doch gab's auch Konflikt - Dysharmonie, wohin man blickt`!
Mut braucht's, Wahrhaftigkeit - Grenzen und Regeln - unverrückt...

A3: F E - sind wir nicht doch `ne Symphonie?

Die Leib-Seele-Melodie vergessen wir durch's Spüren nie (- fast nie ...)!

A4: A-F-E - ist das nicht auch ein Ohrenschmaus?

Tönen, Lauschen, nachspür'n, Pause - dieses kleine Lied, das klingt gleich aus ...

C2: Und die AFE? Die „kleine Blume“ weiter blüht ...

Bei Sonne und Schnee - 50 Jahre - wir singen ihr Lied:

A5: FE - Klingt das nicht wie Musik?

Der AFE und ihren drei - besond`ren Noten weiterhin viel Glück!

Melodie: Petite fleur, Sidney Bechet, 1951
Instrumental-Fassung: Chris Barber, 1959
nach der originalgetreuen Melodie

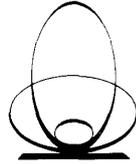


Anmerkung: A1-5 ist der Refrain, B ist der variierte Refrain, C1-2 ist ein Zwischenteil.



FUNKTIONELLE ENTSPANNUNG

A.F.E.
INTERN



Heft 1
April 1986

Mitteilungsblatt der Arbeitsgemeinschaft für Funktionelle Entspannung e.V.

Liebe Mitglieder,
Dank der Zustimmung der Mitglieder-
versammlung zur Beitragserhöhung
und der bereitwilligen, termingerechten
Mitarbeit einiger am Dialog Interessier-
ten kann unser Mitteilungsblatt »A.F.E.
Intern« mit dieser Ausgabe als Heft
1/1986 erscheinen und hoffentlich mit
interessanten Beiträgen fortgesetzt
werden.

Dazu ist wichtig und wünschenswert,
daß Sie alle mit darüber nachdenken,
wie es weitergehen soll.

Deshalb wende ich mich abermals mit
der Bitte um Vorschläge, Erfahrungen
oder Antworten auf Artikel, die in
»A.F.E. Intern« erschienen sind, an alle
Leser. Die Redaktion wäre auch dank-
bar für Unterstützung bei der Rubrik:
»Altes und Neues vom Büchertisch«.

In der Hoffnung, daß meine Bitte Sie
erreicht, grüße ich Sie herzlich.

April 1986

Ihre
Gerlind Ottensmeier
2. stellv. Vorsitzende
der A.F.E.

Inhalt Zur Methode in Theorie und Praxis

H. E. Eberspächer: Die therapeu-
tische Haltung oder das Menschenbild
in der Funktionellen Entspannung

G. Janz: Gedanken zur Bedeutung
der Suggestion in der Funktionellen
Entspannung

G. Ottensmeier: Über den Druckfeh-
lerteufel

Mitteilungen

P. Cluß: Bericht des 1. Vorsitzenden
der A.F.E. über den Zeitraum Nov.
1983 – Nov. 1985

Ch. Schmidt-Rost: Bericht der 1.
stellvertr. Vorsitzenden der A.F.E.
über die Weiterbildung

G. Martin: Mitteilungen der
Geschäftsstelle Riepsdorf

Zertifikate

Buchbesprechungen:

G. Ottensmeier: A. Fleischer-Pe-
ters/U. Scholz: Psychologie und
Psychosomatik in der Kieferorthopä-
die (ein Buch aus dem Geiste der FE)

Altes und Neues vom Büchertisch

Tagungsberichte:

Heidelberg: Funktionelle Entspan-
nung und Familie.

Gießen: Sprache und Sprechen

Veranstaltungs-Programm 1986/87

Redaktion:

Dr. Gerlind Ottensmeier,
Poppensiek 39, 4972 Löhne 1,
Tel. 05732/2332

Im April 1986 erschien auf Initiative von Gerlind Ottensmeier (2. stellv. Vorsitzende) rund 10 Jahre nach Gründung der A.F.E. das Heft 1 von A.F.E. Intern. Dorothea Schilling-Rinck fasst die Rubrik "Mitteilungen" (S. 9 - 12) hier zusammen.

Aus dem Bericht von Peter Cluß (1. Vorsitzender der A.F.E.) über den Zeitraum November 1983 bis November 1985

November 1985 Zahl der Mitglieder. Nov. 1983: 147, Nov. 1984: 168, Nov 1985: 198 (derzeitiger Mitglieder-Stand 205, die Red.)

Es fanden 6 Präsidiumssitzungen und eine außerordentliche Mitgliederver-
sammlung statt, 10 größere Tagungen wurden durchgeführt. Die Arbeit des Prä-
sidiums bestand zunächst in der Schaffung von organisatorischen Grundlagen:
Geschäftsordnung des Präsidiums nach §7, 3 der Satzung mit der Geschäftsverteilung im
Vorstand; Organisation der Geschäftsführung; Reisekosten- und Ausgabenordnung;
Richtlinien zur Durchführung von Tagungen der A.F.E.; Richtlinien zur Anerkennung von
Lehrtherapeuten und zur Weiterbildung zum FE-Therapeuten. (...)

Im Herbst 1984 konnte die Weiterbildungskommission unter Leitung von Herrn Dipl.-
Psych. Eberspächer ihre umfangreiche Darstellung der Inhalte der Weiterbildungsord-
nung samt einem Wegweiser zur Weiterbildung abschließen und der außerordentlichen
Mitgliederversammlung vorlegen. (...)

Aus dem Bericht von Christine Schmidt-Rost (1. stellvertretende Vorsitzende) über die Weiterbildung

1. Weiterbildungsordnung

Diese wurde in einer Kommission unter Leitung und Redaktion von Hans Eberhard Eber-
spächer erstellt. Die Weiterbildungskommission hatte wechselnde Mitarbeiter: S. Carl,
P. Cluß, B. und E. Eberspächer, G. Elschenbroich, Chr. Schmidt-Rost, U. Scholz und Chr.
Tackenberg. Die Kommission traf sich im Juni und September 1984 in Bad Wildungen
und Eßlingen zu sehr konstruktiven Arbeitssitzungen. Den Löwenanteil der schriftstel-
lerischen Arbeit bewältigte H. E. Eberspächer. Er legte im November 1984 das 12seitige
Papier vor, das seither als Weiterbildungsordnung zitiert wird und Orientierung für alle
Lehrtherapeuten bei der Ausbildung der Weiterbildungskandidaten ist. (...)

2. Lehrtherapeutenkonferenz

Teil der Weiterbildung ist für mich auch der rege Gedankenaustausch unter den Lehrtherapeuten, denn ihre Arbeit trägt sehr wesentlich zum Fortbestehen und zur Weiterentwicklung der Methode bei. Um den Dialog der Lehrtherapeuten zu intensivieren, regte ich eine jährliche Lehrtherapeutenkonferenz an. Zum Vorgespräch trafen sich die Lehrtherapeuten im November 1984 in Bad Orb. Inhalt des Gesprächs war die Weiterbildungsordnung. Das erste offizielle Lehrtherapeutentreffen fand vom 29.- 31. März 1985 in Nürnberg statt. (...)

3. Zertifikat- Weiterbildungsausschuß

Die A.F.E. hat seit 1983 einen offiziellen Weiterbildungsabschluß. (...)

4. Dokumentationsbogen

Im Präsidium wurde im März 1985 ein Dokumentationsbogen entworfen und allen Mitgliedern zugesandt. (...)

Gabriele Martin (Leiterin der Geschäftsstelle) teilt mit:

Seit Februar 1986 befindet sich die Geschäftsstelle ganz in Riepsdorf. Archiv, Buchführung und Mitgliederbetreuung sind nun beieinander.

Unser Büro in Riepsdorf ist in der Regel dienstags von 15.00 -17.00 Uhr besetzt. Ich möchte an dieser Stelle meiner "Vorgängerin" Frau Wächtershäuser, und auch Dorothee Sorge ganz herzlich für die Arbeit danken, die sie unter oft schwierigen Bedingungen in der Geschäftsstelle Heidelberg geleistet haben. (...)

Unsere Bitte: Falls Sie irgendwelche Fragen, Mitteilungen oder Ärgernisse bezüglich der Geschäftsstelle haben - melden Sie sich direkt bei uns und schleppen Sie solche Dinge nicht lange mit sich herum, das erleichtert uns allen die Zusammenarbeit und Kommunikation miteinander! (...)

Rezitativ

*Lassen wir doch das Land hinter uns,
das unbewegte.
Sieh, es atmet der See
Welle um Welle
hebt sich und fällt.
Ihr Segelschiffe
wie hingeeben
schwinget ihr mit
auf Wassers tragendem Polster.*

*Bin ich nicht selber ein Boot,
rückenliegend
ins Leben gefallen
wie jedes Baby?
Gebeugte Arme und
Beine frei in der Luft,
während der Kiel
ins tragende Element sich einsenkt*

Arie

*Abgehängt vom Ufer treibend
dennoch wach und rührig bleibend*

*Beingestellt, mein Segel, tänzelt,
unten Steuerruder schwänzelt,*

*schraubige Verbindung spielt
sagittal im Kreuz erfühlt.*

*Arme aufgehängt auf Knien
lassen sich als Taue ziehn,*

*während ich getragen bin
||: von der Welle in mir drin :||*

Vorträge - Abstracts

"Das Wunderknäuel"

- Dr. Angela von Arnim

50 Jahre AFE, ein wichtiger und wunderbarer Anlass zum Feiern - und für dieses Symposium. Nicht ganz so viele Jahre, aber auch schon ganz schön viel und auch ein Grund zum Feiern: 30 Jahre „Subjektive Anatomie“.

Der Beginn: Marianne Fuchs war zeitlebens aktiv im Finden von Mitstreiter*innen aus der Welt der Psychosomatik. Sie initiierte, nachdem sie in Heidelberg lange mit Viktor v. Weizsäcker wichtige Diskurse zur Entwicklung der Methode der FE geführt hatte, nicht nur die Arbeitsgemeinschaft der FE, sondern auch, zusammen mit dem Nestor der Psychosomatik, Thure v. Uexküll, eine Arbeitsgemeinschaft innerhalb des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin, die AG „Subjektive Anatomie“. Daraus entwickelte sich ein 7-jähriges Experiment einer Gruppe aus 13 neugierigen Menschen, davon die Hälfte FE-Therapeutinnen, die andere Hälfte Psychosomatiker. Am Ende wurde vor genau 30 Jahren ein interessantes Buch daraus - mit dem damals recht ketzerischen Titel „Subjektive Anatomie“. Dieses lieferte ein theoretisches, jedoch aus der Praxis der verkörperten Selbsterfahrung dieser Gruppe entwickeltes - und auch heute noch gut brauchbares - Modell, um dem damals - und z.T. heute immer noch vorherrschenden - Irrglauben entgegenzuwirken, Körper und Seele seien zwei getrennte Einheiten. Oder auch der aus diesem wissenschaftlichen Missstand hervorgegangenen Fehlentwicklung unseres Gesundheitswesens entgegenzutreten, die Thure v. Uexküll deutlich betonte: „Wir haben eine Medizin für Körper ohne Seele und eine Medizin für Seelen ohne Körper!“ Dieses interdisziplinäre und spannende Buch wäre ohne die FE nicht entstanden. Es stellt ein so wichtiges Pionierwerk dar, dass es vor zwei Jahren noch einmal von einigen Mitgliedern der AFE, die in der AG Subjektive Anatomie mitgearbeitet haben, neu aufgelegt und aktualisiert wurde.

Eine zentrale Metapher, die half, die gerade heute so aktuelle enge Verwobenheit des lebenden Organismus mit der Umwelt auszudrücken, ist das Bild des Wunderknäuels. Einige kennen so ein Knäuel noch aus der Welt der Großmütter, die es als Mädchen als motivierenden Strickanreiz geschenkt bekamen, denn in diesem speziellen Woll-Knäuel waren einige spannende Überraschungen und im Kern sogar ein Geschenk eingewickelt, was sich jedoch nur zeigt, wenn das Knäuel fleißig - zum Zwecke der Entwicklung

von etwas neu Gestricktem - aufgewickelt wurde... Dieses Modell der Entwicklung des Menschen ist heute aktueller denn je, denn einerseits wissen wir heute viel mehr z.B. über die ganz frühen Einflüsse der primären Umwelt auf das lebende System, d.h. es gibt heute sehr viel mehr empirisch Erforschtes über die Entstehung des Lebens, also schon weit vor der Geburt, als vor 30 Jahren. Andererseits sehen wir deutlicher denn je, wie viele Gefährdungen in der modernen Welt den gemeinsamen Faden des Wunderknäuels, der aus genetischen Anlagefaktoren plus Umwelt gewoben ist, zum Verknöten oder sogar zum Zerreißen bringen können. Wir spüren ganz besonders jetzt, in den Zeiten von gefährlichen Kriegsherden und Klimakrise sowie der zunehmenden Polarisierung unserer Gesellschaft, wie vulnerabel wir sind und wie leicht dieser Lebens-Faden verletzt oder zerstört werden, d.h. wie schnell unser Überleben vernichtet werden kann.

Was kann eine sanfte Körperwahrnehmungsmethode wie die FE angesichts dieser gefährlichen Entwicklungen, die uns alle zunehmend verängstigen, bewirken? Die Antwort ist: Angesichts der Zunahme von vielfältigen Traumatisierungen und der daraus resultierenden Traumafolgestörungen sowie der deshalb notwendigen Weiterentwicklung von Trauma-therapeutischen Ansätzen kann nicht mehr übersehen werden: Der Körper trägt den Schrecken und die Verletzung und die Narben, z.B. in Form der zerstörerischen Kraft gescheiterter Selbstreparatur-Versuche. Nur unter Einbeziehung des Körpererlebens, d.h. einer verkörperten Selbstwahrnehmung, kann eine Therapie dazu beitragen, dass ein traumatisierter Mensch sich allmählich als nicht mehr erstarrt, taub, massiv erschöpft oder in ständiger massiver Anspannung, erleben kann, sondern wieder lebendig, d.h. in seinen Körperfunktionen auch mit der Fähigkeit zur Entspannung ausgestattet - als Voraussetzung zu Selbstregulation und Selbstwirksamkeit. Das ist das Anliegen der Funktionellen Entspannung, die heute innerhalb der Körperverfahren eine zunehmend wichtige Position bekommt: Die Stunde der wahrnehmungsorientierten Verfahren ist gekommen.

Nicht in erster Linie der Traum, wie Freud es vermutete, sondern die Wahrnehmung des eigenen Körpers - als Basis für die Wahrnehmung und Regulierung der Affekte - ist vermutlich der „Königsweg“. Und deren symbolisierende Umsetzung in Sprache, einer Sprache, die oft der Sprache der Träume nicht unähnlich ist.

Nicht das Ausagieren von negativen Emotionen steht heute im Bereich der Körperverfahren im Vordergrund, sondern die Förderung eben dieser Fähigkeit zum Innehalten

und Spüren - und Wiederentdecken der Ressourcen des eigenen Körpers. Um allmählich - in einem von Respekt und Geduld getragenen Prozess - den Körper nicht mehr als Feind, sondern als Verbündeter auf dem Weg zur Heilung zu erleben. Und um Gefahren früher wahrzunehmen und besser gegenregulieren zu können. Oder in der Sprache des Wunderknäuels: Um schief oder verknotet gewickelte oder zerrissene Fäden des „Wunderknäuels“ Mensch auf zu wickeln und heiler wieder neu zu verwickeln. Das wird der Vortrag veranschaulichen.

Viktor von Weizsäcker und Marianne Fuchs - vom verbotenen zum verborgenen Mögen.

- Rolf Johnen

Marianne Fuchs hat die Funktionelle Entspannung während ihrer Zeit an der von Viktor von Weizsäcker geleiteten Psychosomatischen Klinik in Heidelberg entwickelt. Beim Lesen ihres Lehrbuchs fällt ins Auge, dass die häufigsten ihrer Zitate dem umfangreichen Werk Viktor von Weizäckers entnommen sind, und dass in den Formulierungen von Marianne Fuchs insgesamt häufig die Sprache Viktor von Weizäckers anklingt. Es ist bekannt, dass zwischen den beiden eine enge persönliche Beziehung bestand, und dass sich Marianne Fuchs intensiv um Viktor von Weizsäcker gekümmert hat, als dieser in seinen letzten Lebensjahren schwer krank war.

Auf der wissenschaftlichen Ebene hat Viktor von Weizsäcker Marianne Fuchs vor allem unterstützt, die Funktionelle Entspannung zur Körperpsychotherapiemethode weiterzuentwickeln. Während Marianne Fuchs im „Gestaltkreis“ den wichtigsten theoretischen Hintergrund für ihre Methode sah, hat Viktor von Weizsäcker in der Funktionellen Entspannung „eine neue Möglichkeit gesehen, Menschen mit funktionellen Störungen und psychosomatischen Erkrankungen zu behandeln“ (Wikipedia).

Wissenschaftliche Arbeiten zum Verständnis der Zusammenarbeit dieser beiden bedeutenden Persönlichkeiten liegen bisher kaum vor. Ich mache in meinem Kurzvortrag -

unter Rückgriff auf ein neues Verständnis der Funktionellen Entspannung (nach Marianne Fuchs) und der Pathischen Kategorien (nach Viktor von Weizsäcker) - vor allem auf den unterschiedlichen weltanschaulichen Hintergrund im Werk der beiden Autoren aufmerksam: Die medizinische Anthropologie Viktor von Weizäckers ist im Kern eine „theozentrische Anthropologie“, in der das „Mögen“ (eines der sechs „Modalverben“ der deutschen Sprache, und damit im Kern eine „Pathische Kategorie“) verboten ist, während Marianne Fuchs konsequent eine „anthropozentrische Anthropologie“ praktiziert, deren verborgener Grund im „Mögen“ liegt. - Einleitend stelle ich dar, wie ich das neue Verständnis der Funktionellen Entspannung als „Methode, das verborgene Mögen zu finden“, in enger Zusammenarbeit mit vielen ehrenamtlichen HelferInnen im Rahmen des „Trauma-fokussierten Sandspiels“ und der „Trauma-fokussierten Kreativarbeit“ (nach Leinberger und Loew) entwickeln konnte.

Emotionen und Gefühle in der Körperpsychotherapie - Ingrid Herholz

Emotionen und Gefühle spielen eine zentrale Rolle in psychotherapeutischen Prozessen; der Körper erhält zunehmend Aufmerksamkeit, Embodiment hat zu einem vermehrten Interesse für körperlich-psychische Wechselwirkungen, für Körperpsychotherapie und die Arbeit mit „verkörperter“ Emotionalität geführt. Körperpsychotherapie kann verbale Psychotherapie ergänzen, wenn es um sprachlose emotionale Zustände geht und kann verbal arbeitenden Psychotherapeut*innen Impulse für Körperempathie und Selbstfürsorge geben.

Vorgestellt wird anhand der Funktionellen Entspannung, was sich durch den Körperbezug für Psychotherapeuten und Patienten verändert: „Am eigenen Leib“ kann erlebt werden, wie bewusstes Spüren über Empfindungen und Symptome den Weg zu Gefühlen öffnet, welche Möglichkeiten durch den Zugang zu unbewussten Körpererinnerungen entstehen und wie Affektmodulation über psychovegetative Selbstregulation und Spannungsabbau gelingt.

Im zweiten Teil geht es um die zentrale Rolle zwischenleiblicher Resonanzprozesse in der Körperpsychotherapie. Gefühle teilen sich körpersprachlich intuitiv- unbewusst mit und können vom Therapeuten über die eigene leibliche Resonanz verstanden werden, dabei wird intuitives Verhalten zu bewusstem Verstehen transformiert. Unerträgliche Affekte werden regulierbar und weniger bedrohlich, weil der Therapeut sich selbst innerlich zu regulieren gelernt hat. Gelassenheit überträgt sich von Therapeuten auf Patienten und erweitert den Raum von Übertragung und Gegenübertragung für emotional korrigierende Beziehungserfahrungen.

Zuletzt werden die besonderen Möglichkeiten körperorientierter Selbstfürsorge für Psychotherapeuten vorgestellt, sie dient dem Schutz vor Überforderung im beruflichen Alltag. Sie trägt bei Therapeuten wie Patienten zu einem guten Lebensgefühl bei. Sich „in seiner Haut wohlfühlen“ lässt positive Gefühle entstehen, die bewusst erfahren und erinnert zu einer wichtigen Ressource werden.

LÖWE

*Groß auf der Leinwand schau an
das Haupt des Königs der Tiere,*

*wie im Genick es sich dreht
und hebt das erhabene Antlitz,*

*niederlassend den Kiefer,
doch nicht die Zähne entblößend.*

*Denn Schreck ist es nicht, noch Gier,
noch Wut, was prägt die Gebärde.*

*zum Beißen weitet sich nicht
der Rachen, der schlinggeübte.*

*Rufend öffnet er sich,
gelassen, gewiß seiner Kraft.*

*Entläßt ohne Druck, ohne Enge
volltönend den Hall seiner selbst.*

Workshops

Workshop 01

Entlastung und Leichtigkeit im beruflichen Alltag finden -

Eva Demann | Silvia Rost

Unser beruflicher Alltag ist häufig geprägt durch hohe Anforderungen, Druck und Hektik. Wir übergehen eigene Bedürfnisse, verlieren den Kontakt zu uns selbst, fühlen uns dadurch gestresst, überlastet und ausgepowert.

Wie gehe ich in meinem beruflichen Alltag mit mir um? Was macht die Arbeit anstrengend? Was macht sie leicht? Welche Bedürfnisse habe ich? Was kann mir helfen, in stressigen Situationen bei mir zu bleiben?

Mit diesen Fragen und den Möglichkeiten der FE wollen wir uns gemeinsam bewegen und uns auf die Suche nach Entlastung und Leichtigkeit begeben.

Dieser Workshop richtet sich an Krankenschwestern und -pfleger.

Workshop 02

Mein innerer Kompass - eine Entdeckungsreise in das Land meines Körpers/Feinspüriges und spielerisches Erleben subjektiver Anatomie

Dr. Ruth Feldhoff

Mein innerer Kompass - eine Entdeckungsreise in das Land meines Körpers

Feinspüriges und spielerisches Erleben subjektiver Anatomie

Beim Begriff Anatomie denken viele zunächst vermutlich an eine objektive Beschreibung von Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Gefäßen, Organen und Zellverbänden. Einen solchen Körper haben wir. Zugleich empfinden und erleben wir unseren Körper subjektiv, sind Leib.

Mit Hilfe von Spürangeboten wollen wir uns dieses Körpererlebens bewusst werden und mit unserem Leib in einen aufmerksamen Dialog treten. In der Fokussierung auf die Wahrnehmung von uns selbst und der Umwelt im Hier und Jetzt kann es gelingen, intensiver mit dem eigenen Sein und seinen individuellen Ressourcen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen. Mit dem Erspüren unseres Leibes als dynamisches System vergrößern wir so unseren Spielraum und unsere Resilienz

Workshop 03

Selbstregulation mit der FE bei Dissoziation

Dr. Matthias Hoheisel

Das Körpererleben kann durch sehr unterschiedliche psycho-somatische Phänomene verändert sein. Dissoziative Anfälle können sich etwa durch ein Entfremdungserleben oder unkontrollierte motorische Bewegungen äußern. Diese Phänomene gehen teils mit einer Erstarrung, einem Festhalten und einer Festigkeit der Muskulatur einher. Aber auch Zustände der Übererregung und der mit ihr verbundenen Aufschaukelungsprozesse können das Erleben prägen.

Wir wollen uns in diesem Workshop mit Möglichkeiten zur Regulation und Modulation beschäftigen. Wir werden der Frage nachgehen, wie mit der Methode der Funktionellen Entspannung differenzierte Zugangswege zur Selbstregulation genutzt werden können. Wir werden dies praktisch und anhand von Beispielen aus dem klinischen Alltag miteinander erarbeiten. Gerne können auch Beispiele der Teilnehmer*innen eingebracht werden.

Workshop 04

Funktionelle Entspannung als Körperpsychotherapie - Behandlungswege bei psychosomatischen Patienten

Dr. Monika Leye

Sie bekommen Einblick wie durch Funktionelle Entspannung z.B. bei Angststörungen oder Dissoziationen oder frühen Störungen oder bei somatoformen Schmerzstörungen Wirksamkeit erzielt werden kann. Über eine Fülle feinspüriger körperlicher Übungsangebote (meist kleine Bewegungen) wird die Wahrnehmung geschult (v.a. über den Tastsinn, Propriozeption). Körperliche Impulse, Wahrnehmung von Veränderung werden verbalisiert um diese bewusst werden zu lassen. Es ist ein Vorgang der Selbstzuwendung in der Gegenwart. Da „spüren“ (Körperwahrnehmung), „fühlen“ (Emotionen) und „denken“ auf das Engste zusammenspielen lassen sich somit auch über die Körperwahrnehmung die Gefühle in Kontakt bringen, reintegrieren, zum Subjekt hin verstehen.

Persönliche Erfahrung des Erlebens von „Rhythmus“, von „Halt“, von „Raum“, von „Grenze“ und von „Schwerkraft“ sollen über entsprechende Angebote ermöglicht werden. Vorwiegend werden Gelenke und gelenkartige Verbindungen in Koordination mit der Ausatmung bewegt.

Für Therapeutinnen und Therapeuten lässt sich durch die Arbeit mit dieser Methode mit Übertragung und Gegenübertragung selbstsicherer arbeiten.

Workshop 05

Zwischenleiblichkeit in der Erziehung - FE in der Kinder- und Jugendmedizin

Roswitha Mauer-Bittlinger

Erziehungsarbeit ist in erster Linie Beziehungsarbeit und zwar im ganzheitlichen Sinne. In diesem Workshop soll es auf das Aufeinander-bezogen-sein gehen unter Einbeziehung der eigenen inneren Aufmerksamkeit.

Wie kann ich in den mich herausfordernden Situationen im Erziehungsalltag meine eigenen Grenzen spüren lernen, aber auch meine Ressourcen und Handlungsspielräume? Selbstregulation und Selbstberuhigung sind die dazu passenden Begriffe. Diesen wollen wir spürend auf die Spur kommen.

Workshop 06

Funktionelle Entspannung und Kunsttherapie

Dr. Petra Saltuari

In diesem Workshop wird die Verbindung von Funktioneller Entspannung und Kunsttherapie am eigenen Leib erfahren. Beide Ansätze ergänzen sich sehr gut, da die Körperwahrnehmung über das Spüren in einen gestalterischen Ausdruck auf eine weitere Ebene gebracht wird. Das Gestalten ermöglicht ein Erleben von Selbstwirksamkeit und Gestaltungsspielräumen. Das Gespräch ermöglicht schließlich noch eine Bewusstwerdung über den Prozess.

Es bedarf keiner besonderen künstlerischen Fähigkeiten.

Workshop 07

Körperpsychotherapie mit FE in der Schmerztherapie

Dr. Dorothee Schweitzer

Schmerzen kennen wir alle! Sie können stechen, brennen, quälen, bohren und manchmal das ganze Leben beherrschen. In diesem Workshop werden wir erarbeiten, wie wir Menschen, die unter Schmerzen leiden, mit FE unterstützen können - an Hand von eigenen Erfahrungen der Teilnehmenden und Beispielen von Schmerzpatient*innen. Dabei werden wir darauf achten, dass wir auch selbst bei der Arbeit die wohltuende Wirkung von FE-gemäßen Anregungen am eigenen Leibe spüren.

Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen!

ICH - ACHSE

Komm zu dir

nimm dich wahr

Gliederkette wunderbar

Bist du das ?

hast du dich ?

bist du bei dir innerlich ?

Schwanker Turm

doch im Aus

wird ein starker Baum daraus

Eingepflanzt

wachsend groß

wurzeltief aus deinem Schoß

Richt ihn auf

dies ist dein Halt

Mast und Mitte der Gestalt

Spann den Mast

spür's und sprich

zu dir selber: "Das bin ich"

Leiterin, Referent*innen, Dozent*innen

Demann, Eva Marktbergel eva.demann@web.de	Krankenschwester, Entspannungspädagogin, Kursleiterin für PMR und Autogenes Training, tätig auf einer orthopädischen Station der Reha-Klinik in Bad Windsheim, zertifizierte FE-Beraterin.
Feldhoff, Ruth Ettlingen dr.feldhoff@arcor.de	Dr. med., Ärztin für Innere Medizin und Arbeitsmedizin, Zusatztitel Ärztliche Psychotherapie; in psychotherapeutischer Kassenarztpraxis mit traumatherapeutischem Schwerpunkt (Richtlinienpsychotherapie VT, Hypnotherapie, Traumatherapie inkl. PITT, TRIMB und EMDR, FE) von 2006 bis Ende 2021; jetzt freiberuflich tätig; in Ausbildung zur FE-Therapeutin seit 2019, Zertifizierte der A.F.E.
Gudden, Cornelia Erlangen cornelia.gudden@gmx.de	Dipl.-Psych., Lehrbeauftragte der A.F.E., Transaktionsanalytikerin (DGTA), TZI-Diplom, Mutter-Kind-Bindungsanalyse, pränatale Körperpsychotherapie, Traumatherapie nach L. Reddemann (PITT)
Herholz, Ingrid Köln ingrid.herholz@web.de	Dr. med., Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in eigener Praxis, Psychoanalytikerin, Lehrbeauftragte der A.F.E.
Hoheisel, Matthias matthias.hoheisel@charite.de	Dr. med., Facharzt für Neurologie, in Weiterbildung für Psychosomatische Medizin an der Charité in Berlin.
Johnen, Rolf rolf.johnen@web.de	Facharzt für psychotherapeutische Medizin und Weiterbildung in Funktioneller Entspannung, Sozialmedizin, Psychotherapie und Psychoanalyse. Von 1993 - 1998 ärztlicher Direktor einer psychosomatischen Klinik. Von 1999 - 2017 niedergelassen als analytischer Psychotherapeut mit Schwerpunkt Psychosomatik, Traumatherapie und Psychoanalyse. Seit 2018 Aufbau eines Traumanetzwerks für traumatisierte Kriegsflüchtlinge mithilfe von ehrenamtlichen HelferInnen im Kreis Calw
Leye, Monika Regensburg dr.leye@web.de www.dr-monika-leye.de	Dr. phil., Sportwissenschaft Diplom, Studium Psychologie Mag. mit Promotion, Wiss. Laufbahn: Uni Augsburg, Uni Erlangen-Nürnberg, Uniklinikum Regensburg. 17 Jahre klinische Tätigkeit in der Psychosomatik, Klinik Donaustauf. Freiberuflich tätig. Lehrbeauftragte der A.F.E.
Martens, Ute Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik Im Neuenheimer Feld 410 69120 Heidelberg ute.martens@med.uni-heidelberg.de	Dr. med., Oberärztin an der Medizinischen Universitätsklinik Heidelberg, Abt. für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik. Fachärztin für Innere Medizin, Fachärztin für Psychosomatische Medizin, Dozentin im Heidelberger Institut für Psychotherapie (HIP). Lehrbeauftragte der A.F.E., A.F.E. Präsidiumsmitglied

Mauer-Bittlinger, Roswitha Rimbach mbittlinger@web.de	Diplom-Psychologin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (TP), tätig in der Kinder- und Jugendpsychiatrie, Lehrbeauftragte der A.F.E., A.F.E. Präsidiumsmitglied (Weiterbildungsbeauftragte)
Rost, Silvia Weimar silvia.rost@freenet.de	Krankenschwester, Heilpraktikerin für Psychotherapie, FE-Therapeutin, ILP®-Therapeutin, Lehrbeauftragten-Anwärterin der A.F.E., tätig als Co-Therapeutin auf einer akutpsychiatrischen Station des Sophien-Hufeland-Klinikums in Weimar und in eigener Praxis
Saltuari, Petra petra@saltuari.de www.petra-saltuari.de	Dr. phil., Kunstpädagogin, Heilpraktikerin (Psych.), Kunsttherapeutin, Kunst- und Körpertherapie, Paarentwicklung, Stressprävention - Zwiegespräche - Paartherapie - Kreativität, Praxis für Kunst- und Körpertherapie (FE), wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Kunstpädagogik der Goethe-Universität-Frankfurt, Vorsitzende der A.F.E.
Schweitzer, Dorothee Köln schweitzer.dorothee@gmail.com	Dr. med., Psychotherapeutin (TP) in eigener Praxis, Fachärztin für Anästhesiologie, Lehrbeauftragte der A.F.E., Traumatherapie (DeGPT), psychosomatische Schmerztherapie (IGPS / DGPM).
Schriever, Sanna Göttingen	Eine der ersten Feler*innen und Lehrbeauftragte. Veröffentlichung der "Bilder - nicht sichtbare" zum 70. Geburtstag von Marianne Fuchs.
von Arnim, Angela Berlin arnim.angela@web.de	Dr.med., Fachärztin für Psychosomatische Medizin in freier Praxis in Berlin, Körperpsychotherapeutin; Mitglied der Thure von Uexküll-Akademie für Integrierte Medizin (AIM), Lehrbeauftragte der A.F.E., Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Körperpsychotherapie (DGK); Dozentin, Lehrtherapeutin und Supervisorin mit Schwerpunkt Körperpsychotherapie am Institut für Psychotherapie Potsdam (IfP), Lehre an der SRH Hochschule Heidelberg, Fakultät für Therapiewissenschaften, Masterstudiengang Tanz- und Bewegungstherapie. Publikationen zu: Modellbildung in der Körperpsychotherapie, Körperbilddiagnostik, Körperbild-Skulptur-Test, Körperpsychotherapie bei somatoformen und Traumafolge-Störungen. Literatur: „Von der Propriozeption zur Narration. Körperbild-Skulpturen und -Narrative in der Psychosomatik“, in: Körper. Konstruktionen, Küchenhoff J (Hg), Jahrbuch für Literatur und Psychoanalyse 28. Königshausen & Neumann. 2009; „Der weibliche Körper, Heimat oder Kriegsschauplatz?“ in: Krüger-Kirn H., Schroeter B. (Hg.): Verkörperungen von Weiblichkeit, 2017, psychosozial, „Das Wunderknäuel, Entwicklung als Verwicklung“ in: Uexküll T.v., Fuchs M. et al: Subjektive Anatomie - Theorie und Praxis körperbezogener Psychotherapie, 1994, Schattauer.

Leben mit Grenzen "... sich in seinen Grenzen leben lassen." (Marianne Fuchs)

39. Jahrestagung der A.F.E.

Tagungsleitung: Dr. med. Ursula Bartholomew, Andrea Zeitler, Maria Boßle

08. bis 10. November 2024 in Rothenburg o.d. Tauber

Online Anmeldung ab 01.08.2024

Informationen: www.afe-deutschland.de

Texte

Für den Inhalt der Beiträge tragen die Autor*nnen selbst die Verantwortung

Redaktion und Gestaltung

Dorothea Schilling-Rinck, Regine Wosnitza

Konzeption

COXORANGE Kreative Gesellschaft

Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung e.V.

Bülowstraße 52/A6

10783 Berlin

030 - 38106556

info@afe-deutschland.de

