

Funktionelle Entspannung

Functional Relaxation

Toni Reinelt & Gisela Gerber

Themenschwerpunkt Körperpsychologie

Zusammenfassung

Die Funktionelle Entspannung ist eine Therapiemethode, die auf eine „Wohlordnung“ neurovegetativer Funktionen abzielt und das Merken von bislang nicht (mehr) Bemerktem anstößt. Es werden wesentliche Gesichtspunkte des Verfahrens beschrieben, wobei besonders das praktische Vorgehen ausführlich erläutert wird.

Abstract

Functional Relaxation is a method of therapy, which interactively targets functions of the autonomic nervous system and moreover triggers an awareness of oneself that has not been previously recognized by the individual (anymore). Basic principles of treatment are specified in detail and practical procedures are described.

1. Einleitung – Eine Falldarstellung

Am 11. März 2010 hauchte Marianne Fuchs, die Begründerin der Funktionellen Entspannung, ihr Leben aus. Was mit dem Einatmen begonnen hatte, ist in ihrem 102. Lebensjahr mit dem letzten Ausatmen zu Ende gegangen. Über eine Zeitspanne von mehr als siebenzig Jahren hat sie der Ausatmung einen besonderen Stellenwert zugemessen. Begonnen hat diese Zuwendung zu derselben angesichts der therapieresistenten spastischen Bronchitis und eines drohenden Asthmas ihres einjährigen Sohnes Anfang der Vierzigerjahre des vorigen Jahrhunderts. Seine erschwerte Exhalation, das Stauen der Luft waren Anstoß, zu versuchen, beim Kind ein tiefer gehendes Ausatmen zu locken. Das gelang ihr, indem sie ihre „[...] mitfühlende Hand auf seinen Brustkorb legte und seine Körperempfindungen – vor allem

in Richtung des Nachgebens und des (Luft-)Hergebens unterstützte.“ (Fuchs, 1997, S. 25). Diese sanfte, nicht bedrängende Unterstützung der mit dem Ausatmen einhergehenden, nachgebenden Brustkorbbewegung wurde von der Mutter noch akustisch durch den druckarmen Laut „Puh“ unterstützt. Mit der Zeit wurde die „Mitarbeit“ des kleinen Patienten gewonnen. Er selbst begann, in das loslassende „Puh“ einzustimmen und später, wenn er eine sich anbahnende Atemnot verspürte, nach der Mutter zu rufen: „Mama, puh machen.“ Seine wachsende Mitbeteiligung wird u.a. daraus ersichtlich, dass er im Laufe der Zeit auch selbstständig den Atemrhythmus über das „Puh“ zu regulieren begann. Ein Jahr lang wurde dieses tiefere Abgeben von Luft durch die Empfindung der nachgebenden Brustkorbbewegung und dem den Ausatemrhythmus unterstützenden Laut häufig wiederholt und dem Kind auf diesem Weg geholfen.

2. Was ist die Funktionelle Entspannung – Versuch einer Definition

Auf der Website der deutschen Arbeitsgemeinschaft für Funktionelle Entspannung wird diese als ein therapeutisches Verfahren zum „[...] Merken des bisher Unbemerkten im menschlichen Körper“ ausgewiesen. (Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung, 2011). Nun beleuchtet dieses Merken von bisher Unbemerkt in der Tat eine bedeutende Facette der Methode, welche sie mit tiefenpsychologischen Therapien gemein hat. Es wird jedoch der wesentliche Kern – die dynamische Einwirkung auf den Organismus über den Atemrhythmus – nicht angesprochen. Die Bedeutung, die jedoch diesem Aspekt zugemessen wird, dokumentiert bereits die erste Publikation von Marianne Fuchs. Sie betitelte ihre Arbeit: „Über Atemtherapie und entspannende Körperarbeit als Unterstützung der Behandlung vegetativer Störungen“ (Fuchs, 1949). Obwohl Marianne Fuchs in