

Vorwort

„Der Leib stellt die Seele, die Seele den Leib dar. Das Wichtigste an deren Wechselspiel ist, dass sie einander vertreten.“¹

Viktor v. Weizsäcker

„Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Störungen, sondern die Fähigkeit, mit ihnen umzugehen.“

Marianne Fuchs

Die Bedeutung des Körpers für das Selbsterleben²

Jeder weiß aus eigener Erfahrung, wie sehr unser Lebensgefühl vom Körper abhängt. Der Körper ist ein Teil von uns, aber wir nehmen ihn während der meisten Zeit nicht bewusst wahr; wir leben, ohne ihn zu spüren. Bei Krankheit und körperlichen Beschwerden erleben wir ihn hingegen oft als etwas von uns Abgetrenntes, als etwas Fremdes. Dann wird er zu einem unzuverlässigen Begleiter, manchmal zu unserem Gegner. So wie er uns für positive Zuwendung mit angenehmen Empfindungen belohnt, kann er uns in Schmerz und Krankheit mit den schlimmsten Gefühlen überschwemmen. Einerseits verlassen wir uns häufig auf unser Körpergefühl, auf das, was man gemeinhin als „Bauchgefühl“ bezeichnet, das Entscheidungsprozesse beeinflusst und für unsere alltägliche Lebensbewältigung und Zufriedenheit bedeutsam ist; andererseits sieht es oft so aus, als hätten wir den Zugang zum unmittelbaren Körpererleben verloren. Wir haben das „Merken des Ungemerkten“ verlernt und unseren „sechsten Sinn“, den Sinn der Eigenwahrnehmung, verkümmern lassen. Viele psychische und psychosomatische Erkrankungen scheinen mit diesem Verlust an Körper- und Selbstbezug zusammenzuhängen. Unser Buch zeigt Möglichkeiten, diesen Bezug zurückzugewinnen.

¹ Viktor von Weizsäcker. Von den seelischen Ursachen der Krankheit. Vortrag vor der Ärzteschaft Württembergs. Tagung der Evangelischen Akademie Bad Boll, 5.5.1946. In: Viktor von Weizsäcker. Warum wird man krank? Ein Lesebuch. Hrsg. v. Wilhelm Rimpau. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 2008; 236. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Suhrkamp Verlags.

² Grundlegende Konzepte und für das Verständnis der Methode wichtige Begriffe werden in den Beiträgen im Abschnitt „Theoretische Grundlagen“ erläutert.

Die von Marianne Fuchs begründete Funktionelle Entspannung (FE) bietet einen einzigartigen Zugang zum Körper- und Selbsterleben. Sie ist ein bewährtes Entspannungsverfahren, mit dem gestörte körperliche Funktionen ins Gleichgewicht gebracht werden können. Als Methode der körperlichen Selbsterfahrung nutzt sie unseren „sechsten Sinn“ zur Intensivierung der Eigenwahrnehmung. Als Körperpsychotherapiemethode hat sie mit ihrer behutsamen Spurensuche körperlich-seelischer Wechselwirkungen seit vielen Jahren in Psychosomatik und Psychotherapie einen festen Platz. Diese vielseitigen Einsatzmöglichkeiten sind das Besondere der Methode. Das macht sie nicht nur für Psychotherapeuten interessant, sondern auch für alle, die selbst psychosomatische Beschwerden haben, sowie für unsere Kolleginnen und Kollegen aus pädagogischen und beratenden Berufen.

Die Wiederentdeckung des Körpers in der Psychotherapie

In den letzten Jahren ist ein stärkeres Interesse am Körpererleben zu beobachten. Es geht einher mit einem allgemeinen Trend zu mehr interdisziplinärem Austausch und Pragmatismus und zum Abbau von Berührungängsten zwischen unterschiedlichen Methoden. Wissenschaftliche Erkenntnisse der Säuglings- und Bindungsforschung werden mit psychoanalytischen Ansätzen verknüpft. Empirische und heuristische Ansätze scheinen sich nicht mehr zu widersprechen. Psychoanalytiker erkennen an, dass sie auch Verhalten steuern, und Verhaltenstherapeuten sehen, dass sie nicht ohne Beziehung auskommen. Körperorientierte Verfahren, die über längere Zeit eine Außenseiterrolle gespielt haben, profitieren von dieser Entwicklung. Viele Therapeuten, aber auch Angehörige pädagogischer und beratender Berufsfelder, nutzen inzwischen die Möglichkeit, ihre therapeutische Kompetenz durch Schulung der Fähigkeit zur Körper-Empathie zu vertiefen und den verbalen Dialog durch einen körperlichen zu erweitern.

Die komplexe Entwicklung des Selbst scheint wesentlich über die Integration körperbezogener Erlebens zu erfolgen (Fonagy et al. 2004). Verschiedene Entwicklungen haben zu dieser Sichtweise beigetragen: neben der Säuglings- und Bindungsforschung vor allem die Ergebnisse der Neurowissenschaften und der Emotionsforschung.

Keine Disziplin kann es sich heute noch leisten, bei der theoretischen Reflexion neurowissenschaftliche Erkenntnisse zu ignorieren. Dies trifft in besonderer Weise auf körperpsychotherapeutische Verfahren zu, deren Grundannahmen durch neurowissenschaftliche Befunde gestützt zu werden scheinen: Zum einen ist belegt, welche Bedeutung frühe Bindungserfahrungen für lebenslange Stressbewältigung haben. Zum anderen wissen wir, dass diese Erfahrungen in einem speziellen „Körpergedächtnis“ gespeichert werden, das

nicht über bewusstes Erinnern, wohl aber über Körpererfahrung zugänglich ist. Dieses Körpergedächtnis, auch „leibliches Unbewusstes“ genannt, war in der FE immer ein zentrales Konzept. Das körperliche Selbstgefühl spielt nicht nur für den Bereich der Therapie, sondern auch für Lernprozesse und Ressourcenförderung eine entscheidende Rolle. Falls es verloren gegangen ist oder nicht entwickelt wurde, kann es durch die FE (wieder) verfügbar gemacht werden.

Das wachsende Interesse an Emotionen stellt eine weitere Ursache für das zunehmende Interesse am Körper dar. Die enge Verbindung von Affekten und körperlichem Ausdruck, Mimik und Motorik, die der engen nachbarschaftlichen Beziehung der beteiligten Hirnstrukturen entspricht, ist der Körperpsychotherapie nicht neu. Sie bewahrte immer ein Wissen um die Verankerung von Gefühlen im Körper und basierend auf diesem Wissen einen bevorzugten Zugang zu den mächtigen unbewussten Überzeugungen, die unsere Handlungen steuern. Es gibt kein Gefühl ohne körperliche Beteiligung und Entsprechung. Die eigenen Gefühle kennen zu lernen und mit ihnen umzugehen, gehört zu den wesentlichen Entwicklungsaufgaben von Kindern und ihren Bezugspersonen. Sie wahrzunehmen und zu verstehen ist eine der wichtigsten Aufgaben von Psychotherapie. Mit verbalen Therapieverfahren ist es allerdings oft viel schwieriger, zu verschütteten Gefühlen vorzudringen als mit körperpsychotherapeutischen. Daher war es immer ein Anliegen der FE als körperpsychotherapeutischer Methode, über körperliches, sinnliches Spüren Zugang zu Gefühlen zu finden und über deren Regulation zu mehr Lebendigkeit und Ich-Stärkung beizutragen.

Alte und neue Konzepte von Körper, Beziehung und Selbst

Die erwähnten neurowissenschaftlichen Erkenntnisse stehen in der langen Tradition des Leib-Seele-Diskurses. Daher ist das Konzept von einem „verkörperten Geist“ („embodied mind“) nicht neu. Aber nicht nur die Philosophie, sondern auch der „gesunde Menschenverstand“ und die Alltagssprache haben sich dieser Zusammenhänge angenommen. Sagen wir nicht von jemandem, der für eine Idee überzeugend eintritt, er „verkörpere“ diese Idee? Lassen wir uns nicht gern von etwas überzeugen, das „Hand und Fuß“ hat? Und bedeutet „sich etwas einzuverleiben“ nicht mehr als nur etwas zu lernen oder zu verstehen? Wenn jemandem etwas „auf den Magen schlägt“ oder ihm „die Luft zum Atmen nimmt“, werden darin oft erste Einsichten eines Beziehungsproblems oder einer Lebenskrise ausgedrückt. Die Patienten formulieren diese Zusammenhänge von sich aus, oder sie werden im gemeinsamen therapeutischen Prozess gefunden. Wenn man einsieht, dass man „etwas mehr Gewicht auf sich legen muss“ oder lernt, wie man „bodenständig“ wird oder „jemandem die Stirn bietet“, hat man etwas von dem verstanden, was „Leib und Seele zusammenhält“. Es sind mit der körper-

lichen Selbsterfahrung „unterfütterte“ Einsichten in die Verknüpfung leib-seelischer Zusammenhänge. Diese haben eine andere Deutlichkeit als rein sprachlich gewonnene Erkenntnisse. Kognitives Verstehen allein, ohne die körperliche und emotionale Beteiligung, hat diese „Unterfütterung“ nicht und führt deshalb auch oft nicht zu den gewünschten Veränderungen.

Jeder mit Sprache arbeitende Therapeut, Berater oder Lehrer kennt Situationen, in denen es nicht weitergeht, weil eine Stagnation eingetreten ist, die z. B. mit Widerstand, Angst oder Trotz zu tun haben kann. Die Frage „Wie fühlt sich das körperlich an?“ eröffnet dann oft einen völlig neuen Zugang zu Problemen und verändert dadurch auch die Beziehung. Besonders eindrucksvoll wird dies unserer Meinung nach in diesem Buch nicht nur in Therapien, sondern auch in Beratungs- oder Schulsituationen dargestellt. Umgekehrt wird mit der „Versprachlichung“ psychosomatischer Zusammenhänge deutlich, dass die FE eine Disziplin darstellt, der sehr an Symbolisierung gelegen ist. Diese Symbolisierung kann über innere Bilder erfolgen oder ganz auf der Körperebene bleiben, aber die Zielsetzung eines kognitiven sprachlichen Verständnisses unterscheidet die FE von einer ganzen Reihe nicht verbal arbeitender Körpertherapiemethoden. In der Kombination mit körperlichen Einsichten trägt das zu einem Verständnis des Selbst und des Anderen im Sinne eines „Mentalisierungsprozesses“ und zu einer Entwicklung bei, an der uns gerade auch bei der Behandlung schwerer Persönlichkeitsstörungen gelegen ist.

Damit sind wir (wieder) an der Schnittstelle von Körper, Psyche und Selbstentwicklung angekommen, die uns für die FE als tiefenpsychologisch begründete Methode bedeutsam erscheint. Das bekannte Zitat Freuds: „Das Ich ist immer ein körperliches“ steht in der Psychoanalyse für die große Bedeutung des körperlichen Erlebens für die psychische Entwicklung. Die bis heute relevante Frage nach dem „rätselhaften Sprung vom Seelischen zum Körperlichen“ stand immer im Zentrum psychoanalytischer Theoriebildung und Praxis. Aber der erlebte Körper begann irgendwann, hinter das Bild vom Körper und das Sprechen über körperliche Erfahrung zurückzutreten. Im Gegensatz dazu ging es in der Entwicklung der Körperpsychotherapie immer darum, etwas körperlich real wieder zu erleben, was an unbewusste Erfahrungen anknüpft, ohne zunächst um deren Bedeutung zu wissen.

Neuere psychoanalytische Konzepte versuchen, den realen Begegnungen auch im psychoanalytischen Setting Rechnung zu tragen. „Handlungsdialoge“ (Klüwer 1983) mit kleinsten, aufeinander bezogenen Veränderungen in Mimik, Gestik, Körperhaltung und Stimme von Patient und Therapeut erfordern ein Verstehen nicht nur der verbalen Mitteilungen, sondern auch des szenischen Ablaufs. Dies steht durchaus in psychoanalytischer Tradition und ist gleichzeitig sehr nahe bei dem, was Körpertherapeuten immer schon nutzten. Im Konzept des „Gegenwartsmoments“ (Stern 2005) passiert etwas Unvorhergesehenes zwischen Patient und Therapeut und entscheidet den weiteren Verlauf. Diese „Augenblicke der Begegnung“ und die durch sie hervorgerufenen

Veränderungen im therapeutischen Prozess bilden in gewisser Hinsicht eine Brücke zwischen Gesprächs- und Körperpsychotherapie. Wie individuell unterschiedlich „Körperdialoge“ in der FE aussehen können, ist in den Beiträgen unserer Autoren nachzulesen.

Die historische „Verortung“ der FE

Dass die FE sowohl als eigenständige Entspannungs-, Selbsterfahrungs- und Therapiemethode als auch in Kombination mit anderen Verfahren wirksam ist, hat vielleicht damit zu tun, dass sie so viele verschiedene Wurzeln hat. Sie entstand in einem kreativen Austauschprozess von akademischer psychosomatischer Medizin, Tiefenpsychologie und Philosophie mit der „Leib-Pädagogik“, einer Reformbewegung der 20-er Jahre, der auch die Begründerin der FE, Marianne Fuchs, angehörte.

Die anthropologische Medizin Viktor von Weizsäckers und die Tiefenpsychologie stellten der FE weitere wichtige theoretische Grundlagen zur Verfügung. Zu diesem Zeitpunkt existierte mit der medizinischen Anthropologie bereits eine eigenständige Theorie zum Leib-Seele-Problem, die mit der Psychoanalyse in kritischem Austausch stand. Sie war in ihrer philosophischen Ausrichtung scheinbar weiter entfernt vom realen Körper, beschäftigte sich aber im Rahmen der klinischen Medizin mit den physiologischen Prozessen des Körpers und deren Wechselwirkungen mit der Psyche. Im Austausch mit Psychosomatikern wie Siebeck und von Weizsäcker und deren integrativen Ansätzen entwickelte Marianne Fuchs seit Ende der 40-er Jahre ihre Methode, die bis heute ihre Nähe zur Medizin, zu Physiologie und Anatomie, aber auch zu den phänomenologischen Denkansätzen der Philosophie bewahrt hat.

Die Fortführung dieses integrativen Ansatzes führte über die „bio-psycho-soziale Medizin“ (Engel/v. Uexküll) zur Formulierung einer „Subjektiven Anatomie“. Dieses Konzept eines lebendigen, erfahrbaren Organismus entstand um 1990 in mehrjähriger Arbeit einer Arbeitsgruppe unter Leitung von von Uexküll und Fuchs im Rahmen eines Austausch- und Selbsterfahrungsprozesses von Psychosomatikern, Psychoanalytikern, Körperpsychotherapeuten und Philosophen. Eine Fortführung des Ansatzes der Subjektiven Anatomie im Sinne einer „Subjektiven Pathologie“ als individueller körperorientierter Sinnfindung in der eigenen Krankheitsgeschichte scheint uns wünschenswert. Vielleicht regen die Fallgeschichten dieses Buches dazu an.

Die Bedeutung der FE für Pädagogik und Beratung

Die Leibpädagogik hatte zunächst keine psychotherapeutischen Ansprüche, wollte aber über die Schulung der Eigenwahrnehmung psychovegetative Kör-

perprozesse ins Gleichgewicht bringen und darüber auch psychische Wirkungen erzielen. Der phänomenologische Ansatz der FE, d. h. die Erfassung und Anerkennung des Erlebbaren und Wahrnehmbaren, war daher auch für viele attraktiv, die weniger an psychologischen Theorien und therapeutischen Möglichkeiten als an einem entwicklungsfördernden Zugang zum Körpererleben und am Körperausdruck interessiert waren. Die FE geht davon aus, dass der Organismus ein autopoetisches System ist, das sich selbst erschafft und erhält (Maturana 1982). In diesem Sinne besitzt der Körper ein natürliches Selbstentfaltungspotenzial, das von der FE gefördert wird. Die Förderung dieser Autonomieprozesse und die Verstärkung der natürlichen Ressourcen des Organismus sind Anliegen von Pädagogik und Beratung. Von Anfang an waren an der Weiterentwicklung der FE nicht nur Psychotherapeuten, sondern auch Physiotherapeuten, Lehrer, Erzieher und Angehörige anderer pädagogischer und beratender Berufe beteiligt. Sie wandten die Methode in ihrem jeweiligen beruflichen Umfeld an und bereicherten das Erfahrungsspektrum durch ihre unterschiedliche Herangehensweise, z. B. durch ihren besonderen Umgang mit Berührung.

Immer geht es in der Praxis der FE um Beziehungen, die über Körpererfahrung und Körperempathie verändert werden. Diese Veränderungen finden bei allen Beteiligten statt, also bei Patienten und Therapeuten, bei Lernenden und Lehrenden. Sie beginnen beim einen und teilen sich häufig non-verbal dem anderen mit. Nicht selten genügen bereits kleine Haltungsänderungen oder Bewegungen, um bei allen Beteiligten Spannung und Druck auf der körperlichen und psychischen Ebene zu vermindern und neue Denkprozesse anzuregen. Das Gewahr-Werden subtiler Körpervorgänge beim Einsatz der Methode bedarf eines langen Weges der Selbsterfahrung, auf dem über die Zunahme der Selbstfürsorge körperliche und seelische Gesundheit verbessert werden. Für Berufe mit hohem Burnout-Risiko wie Lehrer, Berater und Psychotherapeuten kann die FE damit einen wichtigen Beitrag zur Prävention leisten. Oder um es mit den Worten von Marianne Fuchs zu sagen: „Eine positive Beziehung zu sich selbst zu finden, fordert Geduld wie alles, was mit Introspektion verbunden ist. Bei dieser Methode gibt es keine spektakulären Durchbrüche, kein dramatisches Agieren oder Trainieren. Der Patient findet über ein sensibilisiertes Körperempfinden zu eigenem Fehlverhalten und lernt, Härte oder Enge aufzulösen, um sich dem vitalisierenden Prinzip des eigenen Atemrhythmus zu überlassen.“

Anmerkungen zum Stand der Forschung

Der erste Bericht über die Wirksamkeit der FE stammt von Marianne Fuchs selbst. Er ist uns als Schilderung der Beruhigung ihres Sohnes unter ihrer mütterlichen Hand und der damit einhergehenden Besserung seiner Luftnot bekannt. Seitdem folgten viele Einzelfallberichte über die erfolgreiche Anwendung der FE, häufig in Kombination mit anderen psychotherapeutischen oder

somatischen Verfahren. Inzwischen reichen solche Berichte nicht mehr aus, um den regelmäßigen Einsatz einer Methode im öffentlichen Gesundheitswesen zu begründen. Gefragt sind Studien, die den Forderungen der evidenzbasierten Medizin entsprechen, mit eindeutigen Wirksamkeitsnachweisen und Vergleichen mit anderen Behandlungsmöglichkeiten. Es gibt inzwischen eine große Zahl von Publikationen zur Wirksamkeit der FE, die diesen modernen wissenschaftlichen Ansprüchen genügen. Weitere Forschung, auch im Bereich von Pädagogik und Prävention, ist geplant und wird möglicherweise auch durch die in diesem Praxisbuch dargestellten Anwendungsbeispiele angeregt.

Wahrscheinlich ist es aus der Entstehungsgeschichte der Methode zu erklären, dass die ersten Studien sich mit der Wirksamkeit bei Bronchoobstruktion beschäftigten. Bis heute ist der positive Effekt der FE auf Erkrankungen des asthmatischen Formenkreises am häufigsten und sichersten nachgewiesen (Deter u. Heintze-Hook 1986, Bohmann 1998, Loew et al. 1996, 2001 und 2004). Es existieren inzwischen aber auch gut belegte Wirksamkeitsnachweise bei anderen Erkrankungen aus dem Bereich der Psychosomatik und Psychotherapie, z. B. bei funktionellen Bauchbeschwerden (Loew 1994), Hypertonie (Tressel-Savelli 2006), somatoformen Herzbeschwerden (Lahmann 2008) und Angststörungen (Lahmann 2008). Außerdem wurde ein positiver Effekt der FE bei verschiedenen Schmerzerkrankungen wie Spannungskopfschmerz (Sohn 1998, Schmidt 2000), Rückenschmerzen (Calatzis 2003) und Fibromyalgie (von Arnim 2004) gefunden. Zwei Studien zum Thema „FE und Wissenschaft“ werden in diesem Buch abgedruckt. Sie stehen exemplarisch dafür, dass sich die FE einer wissenschaftlichen Überprüfung erfolgreich stellt.

Zur Entstehung dieses Buches

Was schenken wir Marianne Fuchs zum 100. Geburtstag? Als wir uns diese Frage stellten, war schnell klar: Ein Buch über die FE sollte es sein!

Die Idee nahm rasch Gestalt an: Es sollte eine Sammlung werden, in der möglichst viele Therapeuten, Pädagogen und Berater die Gelegenheit bekommen sollten, ihre Art, mit FE zu arbeiten, vorzustellen.

Die Resonanz, die wir auf unseren Vorschlag erlebten, war überwältigend. In kurzer Zeit fand sich eine große Zahl erfahrener Kolleginnen und Kollegen³, die bereit waren, sich bei der Arbeit über die Schulter schauen zu lassen. Und

³ An diesem Buch haben, wie es der Geschlechterverteilung in unserer Arbeitsgemeinschaft entspricht, mehr Frauen als Männer mitgearbeitet. Deswegen benutzen wir in diesem Text die weibliche und die männliche Form. In den weiteren Beiträgen wird wegen der flüssigeren Lesbarkeit in der Regel die männliche Form verwendet, wenn beide Geschlechter gemeint sind, es sei denn, die Autorinnen und Autoren weisen ausdrücklich auf eine andere Ausdrucksweise hin.

so stehen in dem vorliegenden Buch Darstellungen aus dem Einzelsetting neben einer Beschreibung von FE-Arbeit mit einer Gruppe von über 100 Teilnehmern, ein Beitrag über FE in der Schwangerschaftskonfliktberatung neben Texten über FE in Schule, Therapie und Sterbebegleitung. Es werden eine FE-Kurzintervention von wenigen Minuten und Therapieverläufe über mehrere Jahre, Beiträge zur statistischen Erforschung der Wirksamkeit und Beschreibungen intensiver Beziehungsarbeit vorgestellt. Da dies ein Praxisbuch sein soll, findet nur wenig theoretische Reflexion dieser Fallgeschichten statt. Wir wünschen uns aber, dass sie zur weiteren Diskussion und Theoriebildung beitragen.

Die Bereitschaft so vieler Autorinnen und Autoren, sich zu begeistern und ihre Arbeit offen darzustellen, war die Grundlage für das Gelingen unseres Projekts. Der Dialog mit ihnen hat uns Rückhalt gegeben und Gestaltungsräume eröffnet. Ihnen allen danken wir. Wir danken aber auch allen Patientinnen, Patienten und Lernenden, die sich auf die FE-Arbeit eingelassen und unser Verständnis vertieft und erweitert haben. Ohne sie wäre dieses Buch nicht möglich gewesen.

Schließlich danken wir auch der „Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung“ für ihre Unterstützung und besonders dem Schattauer-Verlag für die Bereitschaft, unser Projekt mitzutragen und uns so zu beraten, dass das Buch in dieser Form möglich wurde.

Damit der Aufbau des Buches für den Leser nachvollziehbar wird, hier ein kurzer Hinweis: Das Buch kann selbstverständlich von der ersten bis zur letzten Seite gelesen werden. Diejenigen Leser, die das nicht tun, werden feststellen, dass jeder einzelne Text in sich abgeschlossen und verständlich ist. Damit es möglich ist, sich einen systematischen Überblick über die Methode der FE zu verschaffen, haben wir einen Abschnitt mit theoretischen Texten zur Methode und zu grundlegenden Vorstellungen bzgl. ihrer Wirkungsweise vorangestellt.

Eine Frage beschäftigte uns von Anfang an: Was wird Marianne Fuchs dazu sagen? Und wie sieht sie selbst heute, 60 Jahre nach den Anfängen, ihre Methode? Um darüber etwas zu erfahren, machten wir uns auf den Weg nach Erlangen. Auf den nächsten Seiten folgt zur Einstimmung eine Schilderung unseres Besuchs bei der damals fast hundertjährigen Begründerin der FE.

Köln und Calw, im Frühjahr 2009

Ingrid Herholz
Rolf Johnen
Dorothee Schweitzer