

Funktionelle Entspannung

Das Praxisbuch

Herausgegeben von

Ingrid Herholz

Rolf Johnen

Dorothee Schweitzer

Mit einem Geleitwort von

Karl Köhle



Schattauer Stuttgart
New York

Inhalt



Theoretische Grundlagen

- „Theoretische Grundlagen“ – aus Sicht der Herausgeber 1
- 1 Das Merken des Ungemerkten im eigenen Körper –
die Methode der Funktionellen Entspannung (FE) 3
Rolf Johnen
- 2 „Körper-Sein“ und „Körper-Haben“ –
das Konzept der Subjektiven Anatomie 19
Rolf Johnen
- 3 Spielregeln fürs Leben – FE und Selbstregulation 23
Angela von Arnim



Zugangswege zum Körpererleben

- „Zugangswege zum Körpererleben“ – aus Sicht der Herausgeber 29
- 4 Wie ich fliegen lernte – Erinnerungen an eine
Selbsterfahrungsstunde bei Marianne Fuchs im Jahr 1976 31
Ursula Scholz-Glade
- 5 Das Geheimnis der Hand – das therapeutische Anfassen in der FE 35
Fridoline Kirchmayr
- 6 Das Cello im Leib zum Klingen bringen –
Stimme und körperliche Präsenz 41
Irene Bucheli-Zemp
- 7 Spüren macht Spaß – die erste Stunde mit FE in einer
tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie 44
Dorothee Schweitzer
- 8 Ich spüre mit – FE in der Übertragungs-
Gegenübertragungs-Regulation 48
Doris Lange

9 Als Baby von der Mutter verschenkt – FE-Arbeit am äußeren und inneren Halt	50
Sophie Krietsch	
10 Ein Leben lang unter Druck – das Erspüren des inneren Gerüsts	54
Rita Zebisch	
11 Das Finden der eigenen Mitte – die Behandlung einer jungen Frau mit Arbeitsstörung	58
Marion Klotz-Wiesenhütter	
12 Der Brustraum als Ort der Angst – aus der stationären Behandlung einer Angststörung	62
Ingrid Herholz	
13 Mündigkeit – zur Subjektiven Anatomie des Mundraumes	67
Inge Staehle	
14 Die Haut hat tausend Nasen – zur Subjektiven Anatomie der Haut	74
Ursula Bartholomew-Günther	
15 Jemandem die Stirn bieten – der Ebenenwechsel zwischen leiblichem und seelischem Spüren	77
Sabine Wurzbacher	
16 Das Sagen und Hören in der FE – äußerer und innerer Dialog in der Gruppe	79
Gabriele Janz	
17 Von der großen Bewegung zum Spüren – Zugang zur FE mit freiem Tanz und Musik	82
Cornelia Gudden	
18 Erinnerungsmedizin – FE bei der neurologischen Untersuchung	87
Mechthilde Kütemeyer	



FE im Einzelsetting

„FE im Einzelsetting“ – aus Sicht der Herausgeber	93
--	----

A Klinische Störungsbilder mit überwiegend körperlicher Symptomatik

19 Angst macht eng – Krisenintervention bei Atemnot	95
Sabine Wurzbacher	

20	Der Weg zur Schmerzfreiheit – Arbeit am inneren und äußeren Halt bei chronischen Schulterschmerzen	98
	Beatrix Linke	
21	„Das bin ja ich!“ – FE und Körperbildskulpturen bei einer Schmerzpatientin	103
	Angela von Arnim	
22	Von der Freundlichkeit des Leibes: wie Symptome der Heilung dienen – Körperpsychotherapie mit einer Schmerzpatientin	109
	Verena Lauffer	
23	„Ich möchte mehr Gewicht auf mich legen“ – FE bei Anorexia nervosa	115
	Ute Schröder	
24	Wenn Liebe nicht durch den Magen geht – Behandlung einer Patientin mit Bulimie	119
	Sabine Wurzbacher	
25	„Du sei wie du, immer“ – die FE-Behandlung einer Patientin mit Urticaria	123
	Ursula Bartholomew-Günther	
26	„Ich kann mich nicht bewegen, aber es bewegt sich in mir“ – FE bei Multipler Sklerose	127
	Ute Schröder	
27	Eine Geschichte der kleinen Schritte – Behandlung einer Patientin mit Multipler Sklerose	132
	Fridoline Kirchmayr	
28	Die Erfahrung eines zärtlichen Hautkontakts – Stimmtherapie bei einer Lehrerin mit funktioneller Stimmstörung	137
	Monika Feil	
29	Nähe, Distanz und Sicherheit – die Bedeutung der fremden und der eigenen Hand	141
	Monika Feil	
30	Tina erfindet die ZAP-Sprache – FE in Kombination mit NFR und AAP in der Logopädie	148
	Irene Bucheli-Zemp	
31	Wenn die Entwicklung stottert – FE-Behandlung einer Jugendlichen mit Migrationshintergrund	153
	Irma Pachner-Knoll	

32	Prothesenprobleme und Tinnitus – FE in der Zahnmedizin	158
	Inge Staehle	
33	Die Entwicklung tragfähiger Partnerschaft – aus der Behandlung eines Paares mit Kinderwunsch	163
	Irma Pachner-Knoll	
34	„Wenn ich auf dem Rücken liege, habe ich das Gefühl, ich stehe im Liegen“ – FE bei Schlafstörungen	170
	Ute Schröder	
35	Erste Schritte hin zu neuem Lebensmut – Kurzinterventionen im Rahmen stationärer Psychotherapie	175
	Christa Schimmelpfennig	
 B Klinische Störungsbilder mit überwiegend psychischer Symptomatik		
36	FE versus Valium – Krisenintervention bei einer Patientin mit Panikattacken	179
	Barbara Hahn	
37	FE und Wissenschaft – Einsatz von FE-Elementen bei Zahnarztangst ..	183
	Claas Lahmann	
38	Hellhörig sein für frühe Themen – Behandlung einer Panikstörung ...	188
	Cornelia Gudden	
39	Eine Chance gegen die Angst – FE als Baustein zur Stabilisierung in der Traumatherapie	192
	Renate Miegel	
40	Mit einem Seufzer zum Leben – FE-Interventionen bei einer depressiven Patientin nach Suizidversuch	196
	Dorothee Schweitzer	
41	Die Suche nach dem verlorenen Faden – aus der FE-Behandlung einer Patientin mit depressiver Störung	201
	Ingrid Herholz	
42	Erntedank – eine Therapiestunde in der Ablösungsphase einer körperpsychotherapeutischen Behandlung	206
	Doris Lange	

C Beratung und Pädagogik

- 43 Eine verantwortungsvolle Entscheidung – FE als Orientierungshilfe
in der Schwangerschaftskonfliktberatung** 209
Liane Laschtuvka-Reyes
- 44 Hand und Rhythmus – das therapeutische Anfassen
in der Eltern-Säuglingsberatung** 214
Margarete Braunschweiger-Hager
- 45 Die Haltung der Pädagoginnen – Integration der FE in das Coaching-
Konzept „Gewaltloser Widerstand“ in der Jugendhilfe** 220
Sabine Buntfuss
- 46 Eigentlich habe ich den Schlüssel nur verlegt –
Protokoll einer Krisenintervention** 226
Dagmar A. M. Schneider
- 47 Bis zu den Sternen – eine Sterbebegleitung mit FE** 232
Dorothee Sorge



FE in Gruppen

- „FE in Gruppen“ – aus Sicht der Herausgeber** 237
- 48 Vom „Ich mit mir“ zum „Ich mit anderen“ – FE und Gruppentherapie** .. 239
Gabriele Martin
- 49 FE manualisiert – FE bei somatoformen Herzbeschwerden** 243
Claas Lahmann
- 50 FE für ganz normale Leute mit ganz gewöhnlichen Problemen –
Persönlichkeitsentwicklung und Psychohygiene in der Gruppe** 247
Anna Köck
- 51 „Du bist auf einmal so gerade“ –
FE in der Arbeit mit dem Beckenboden** 252
Ilse Dürr-Pehl
- 52 Weibsein – Leibsein – Persönlichkeitsentwicklung
zum Thema Sexualität und Weiblichkeit** 258
Silke Witt-Wulf, Annette Bredemeyer
- 53 Sich selbst eine gute Mutter sein – ein FE-Kurs für Alleinerziehende** .. 264
Liane Laschtuvka-Reyes

54	Die Fünf-Minuten-Entspannung – FE als methodisches Element im Unterricht	269
	Liane Laschtuvka-Reyes	
55	Von Aufzügen, Bären und dreibeinigen Lehrern – FE in der Schule.	274
	Anna Köck	
56	Mit Körpererleben durch die Tagung – Begleitung der 16. Wartburggespräche mit FE	278
	Dorothee Schweitzer	
57	Wo? Wie? Was? – Die Subjektive Anatomie – Skizze eines Kurses	283
	Rolf Johnen	
58	Schnupperveranstaltung am Mittag – FE-Einführung bei den Psychotherapiewochen in Lindau	290
	Sabine Wurzbacher	
	Literatur	295
	Sachverzeichnis	303