



Funktionelle Entspannung?!

Wie man als Schweizer Medium etwas über FE bringen könnte. Ein paar ganz entspannte Vorschläge für Stories, ein bisschen Inspiration für die Kollegen – nichts muss, alles darf.

Ausgangslage: Eine Nischenmethode im Wellnessdschungel

Das Gleichgewicht von Körper und Geist, der Stress im Alltag und die Herausforderungen der Leistungsgesellschaft betreffen alle. Aber die Lösung ist individuell. Unzählige Wege führen nach Rom. Zwar gibt es seit den Alten Griechen probate Rezepte für die gute Lebensführung. Allerdings ist der Weg ja das Ziel – und die Gesundheit wird meist erst dann beachtet, wenn man krank ist.

Die Methode **FE nach Marianne Fuchs** ist eine alternative Heilmethode, die in der Schweiz kaum bekannt ist. Sie wird aber von Ärzten eingesetzt und ist wissenschaftlich seriös. Die wenigen Fachpersonen, die in der Schweiz mit der Methode arbeiten, sind gefragt und vollbeschäftigt. FE hat dabei einen originellen Ansatz. Die Methode ist ganzheitlich, dialogisch – und sie setzt auch bei psychischen Problemen beim Körper an. So ist FE eine bewährte Therapieform bei handfesten Problemen wie Stimmausfall, Sprachproblemen, Sprechangst, hilft aber auch bei psychosomatischen Störungen wie Panikattacken, Stimmungsschwankungen oder Höhenangst.

Die kleine FE-Szene hat ein legitimes Interesse daran, ihr Fachwissen bekannter zu machen – und steht Medien gerne für weitere Auskünfte zur Verfügung.

Aber wie könnte man dieses Gesundheitsthema für das breite Publikum fundiert aufbereiten?

- **Wie sich Profis entspannen.** Der etwas andere Work-Life-Balance-Report von der Front der Leistungsgesellschaft. Schauspieler, Ausdauersportler, Musiker und Sängerinnen müssen ihre Werkzeuge bis an die Grenzen belasten. FE hilft präventiv, oft auch als Therapie bei Organversagen: Wenn das Werkzeug plötzlich nicht mehr will. Sängerin mit Stimmverlust, Biathlet oder Pianist mit Entzündungen, etc.
(im Ressort Wissen einer Sonntagszeitung).
- **Eltern am Anschlag.** Praktische Rezepte gegen die Überlastung im Alltag. FE gibt Halt bei physischen und psychischen Herausforderungen, gerade im Umgang mit Kindern. Es gibt Kursangebote, wo jedermann in 10 Tagen mit der FE-Methode lernen kann, das Leben besser zu meistern. Mit Kleinkindern, als Burnout-Prävention oder für die Geburtsbegleitung.
(im Eltern- oder Grosselternmagazin).
- **Öffentliches Sprechen.** Richtig reden will gelernt sein. Was ist, wenn man gar nicht die Stimme dazu hat? Oder wenn man etwas zu sagen hat, aber es nicht kann? Praktisches, körperorientiertes Rhetorik-Training für Manager, Politikerinnen, Pfarrer, Lehrpersonen, etc.
(im Wirtschaftsmagazin).
- **Alternative Ärzte ohne Grenzen.** Demnächst wird eine Studie zur Stress- und Burnout-Prävention von FE publiziert. (Autor ist Prof. Claas Lahmann, Leiter der Poliklinik und des Zentrums für Interdisziplinäre Schmerztherapie der Technischen Universität München).
(in der Wissenschaftsrubrik).
- **Gesundheitspolitik.** Neuer Blick auf den Patienten «Gesundheitssystem CH». Die klassische Logopädie ist nicht mehr krankenkassenpflichtig, junge Fachkräfte erhalten kaum die Anerkennung der Krankenkassen. Deshalb werden in der Schule nur noch einzelne Problemfälle mit Sprechschwierigkeiten behandelt. Die Rechnung zahlen Schulen und Gemeinden.
(im Fachmagazin, in der Tageszeitung).

Kontakte FE

Damaris Bucheli, Logopädin, [Brünigstrasse 178](#), Sarnen, 079 636 48 02, damaris.bucheli@ow.ch
Irene Bucheli-Zemp, Eschenbachstr. 13, Rothenburg, 041 280 66 65, www.buchelly.ch

Medienstoff «Funktionelle Entspannung»

Was ist Funktionelle Entspannung?

Funktionelle Entspannung, kurz FE, ist eine körperzentrierte psychodynamische Methode, die in der Psychotherapie, in der Beratung und in der Pädagogik angewandt wird. FE ist in der Schweiz kaum bekannt. Es gibt, im Gegensatz zu Deutschland, nur wenige Fachleute, die mit FE arbeiten. (ua in Logopädie, Psychotherapie) Dabei ist FE ein bewährtes, ganzheitliches Therapiekonzept, das bei Gesundheitsproblemen des Alltags eingesetzt werden kann, besonders auch am Arbeitsplatz.

A.F.E.-Tagung im November 2015: Gesundheits-Prävention

In Deutschland organisiert die Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung jährlich eine Tagung für Therapeuten, Pädagogen, Berater und andere Interessierte. Die 30. Jahrestagung der A. F. E. findet vom 6. bis 8. November 2015 im bayrischen Rothenburg ob der Tauber statt. Der Kongress «Selbstfürsorge – Gesundheit und Prävention» steht unter dem Zitat von Charly-Chaplins Rede zu seinem 70.Geburtstag: «Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann».

Online anmelden unter: www.afe-deutschland.de

Hintergrund

- **Geschichte**

FE wurde im 20. Jahrhundert von der Deutschen Gymnastiklehrerin Marianne Fuchs entwickelt. Als eines ihrer Kinder im Alter von 18 Monaten an einer spastischen Bronchitis litt, suchte Fuchs nach einem Weg, den gestörten Atemrhythmus ihres Sohnes in Ordnung zu bringen. Fuchs arbeitete mit Ärzten zusammen und propagierte ihre Methode bis ins hohe Alter selber. Einer Ihrer Leitsätze lautet: „Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Störungen, sondern die Fähigkeit, mit ihnen umzugehen.“ Ihre Bücher zur Theorie und Praxis der Funktionellen Entspannung sind bis heute die Basis für Fachleute. Fuchs starb 2010 im Alter von 102 Jahren.

- **Wirksamkeit**

Wissenschaftliche Studien zeigen die Wirkung von FE gegen Stress, hohen Blutdruck und bei der Schmerzerkrankung Fibromyalgie. Die neuste Studie berichtet über FE als Prävention gegen Stress und «Burn-out». Sie wird an der November-Tagung vorgestellt.

- **Kosten**

Bei einer ärztlichen Diagnose von Kommunikationsproblemen mit Atemproblematik oder anderen phoniatischen Leiden (Stimmstörungen) bezahlt die Krankenkasse eine Therapie, jeweils 12 Sitzungen pro Verordnung.

Kontakt

Irene Bucheli-Zemp, Logopädin aus Rothenburg LU und Tagungsleiterin
irene@buchelly.ch | Telefon 041 280 66 65 | www.buchelly.ch

Weitere Informationen

- **Interview «Das Leben gelassener gestalten»**
Die Stimmtherapeutin Irene Bucheli-Zemp (*1948) ist Logopädin, hat sich spezialisiert auf Stimmtherapie und ist ausgebildete FE-Therapeutin mit Lehrbefähigung. Sie führt seit 2000 eine Praxis in Luzern und Rothenburg und ist als Dozentin an verschiedenen Schweizer Hochschulen tätig.
- **Flyer AFE Jahrestagung**
- Bildmaterial vorhanden. (siehe www.buchelly.ch)

Bücher

- Funktionelle Entspannung. Das Praxisbuch. Herausgegeben von Ingrid Herholz, Rolf Johnen und Dorothee Schweitzer, Verlag Schattauer, 2009, ISBN 978-3794526697
- Marianne Fuchs, Funktionelle Entspannung: Theorie und Praxis eines körperbezogenen Psychotherapieverfahrens, 7. Auflage, 2013, Verlag Pro Business, ISBN 978-3-86386-3852

Zürich, im Oktober 2015