

(TITEL) «DAS LEBEN GELASSENER GESTALTEN»

(LEAD) Funktionelle Entspannung (FE) ist eine psychodynamische Methode, die in der Schweiz wenig bekannt ist. Die Stimmtherapeutin Irene Bucheli-Zemp aus Rothenburg spricht im Interview darüber, weshalb sie mit FE in der Praxis verblüffende Erfolge erzielt.

Irene Bucheli, Sie sind Sprach- und Stimmtherapeutin. Einer Ihrer Kurse heisst «Wenn die Stimme stimmt, stimmt's». Ein lustiger Satz, aber das müssen Sie mir erklären. Wieso soll das stimmen?!

IB: Die Stimme ist ein Seismograph der Befindlichkeit. Sie verrät dich sofort. Wenn du unter Druck stehst oder gestresst bist – das hört man alles. Und man kann das nicht überspielen. Spätestens wenn die Stimme versagt, hat man ein echtes Problem.

Dann kommen Sie ins Spiel. Sie setzen aber nicht mit Sprechübungen an.

IB: Nein. Oft ist es besser, den Fokus vom Stimmapparat wegzunehmen. Stattdessen fange ich zum Beispiel bei den Füßen an. Zu mir kam neulich eine Managerin, die im Beruf viel öffentlich reden musste, aber die Stimme dazu nicht hatte. Sie war nach der ersten Sitzung völlig verblüfft und erleichtert, dass ich mit ihr Gleichgewichtsübungen auf der Schaukel machte. Über das Spielen mit dem Fussgewicht kam das Becken der Frau in Schwung - und ein normaler Rhythmus stellte sich ein.

Wie hängen denn Becken und Stimme zusammen?

IB: Es ist der gleiche Mensch, das sind ja keine Einzelteile. Also schaue ich jedes Stimm-Problem ganzheitlich an. Oft geht es darum, den Halt wieder zu finden, den inneren und den äusseren. Er geht im Stress verloren. Wenn ich in der alltäglichen Bewegung das *innere Gerüst* wahrnehme, richte ich mich anders ein. Ich spüre die Knochen mit den Gelenken, die Wirbelsäule mit ihren Querverbindungen. So gelingt eine innere Aufrichtung ohne Anstrengung. Ich bin dann nicht nur *aufgerichtet* präsent, sondern auch *aufrichtig*. Ich kann etwas *durchstehen* und ich habe einen Standpunkt, weil meine Stimme mehr Gewicht und Resonanz hat.

Wieder schöne Sprachbilder, das tönt alles so einfach. Aber ist es auch so einfach?

IB: Natürlich nicht, oft stehen wir uns ja selber im Weg. Da kann es helfen, wenn man ein Problem anders anschaut. Zum Beispiel mit Funktioneller Entspannung. Die Methode ist in der Schweiz leider viel zu wenig bekannt.

Funktionelle Entspannung?! Was ist denn das?

IB: Es ist ein Konzept, das ich in der Praxis oft anwende. Entwickelt wurde es von Marianne Fuchs (siehe Box). FE hat einen ganz eigenen Zugang. Alltägliches wird bewusst gemacht,

indem man wenige Regeln beachtet. Wir alle setzen uns zum Beispiel jeden Tag x-mal hin. Oft atmen wir dabei gleich ein, vielleicht unbewusst verkrampft, weil der Stuhl unbequem ist. Eine Regel der FE lautet, dass man alles *im Ausatmen* tut. Also, wenn ich mich *im Aus* auf den Stuhl niederlasse, bekomme ich sofort eine volle Einatmung geschenkt. Wenn ich gut sitze, kann ich mich auch besser *durchsetzen*.

Oha, das tönt für mich nach «Gschpürschmi», dagegen bin ich leider allergisch.

IB: Das «Gschpürschmi» ist hier eigentlich verkehrt. Diese Idee von den Partnerspielen, die man früher in Kursen gemacht hat, wo man den andern spüren sollte, das finde ich auch doof. Aber es geht eben darum, sich selbst zu spüren. Das ist für viele ungewohnt und das braucht halt Spürsinn. In der Fachsprache heisst das Propriozeption, also Eigenwahrnehmung. Ich nehme das für wahr, was ich merke.

Und wie macht man das, sich funktionell zu entspannen?

IB: Der Name ist nicht sehr glücklich gewählt. Es geht nicht um Entspannung wie zum Beispiel im Autogenen Training. FE sucht eine der Situation angepasste Wohlspannung, sei es im Liegen, im Sitzen, im Stehen oder Gehen.

Also im Alltag?

IB: Ja, man kann die kleinen Veränderungen sofort erfahren. Alle, welche FE gelernt haben, können sie auch selber für sich anwenden. Beim Anstehen auf der Post, im Tram oder im Bus. Es ist ein permanentes Sorgetragen zu sich selbst. Das ist auch für gestresste Eltern praktisch: Du beruhigst dich selber, indem du zum Beispiel einen Ton durch die Wirbelsäule herunter schickst. Dadurch wirst du gelassener und die Kinder merken das. Sie übernehmen unsere Haltung durch die Resonanz über die Stimme.

Und wie spricht man mit seinem Körper?

IB: Der Körper gibt Antwort auf den Bewegungsimpuls. Zentral ist die Achtsamkeit. Es geht um das Wahrnehmen des Unbemerkten im Körper. Um das Merken eigentlich. Oft merkt man ja erst den Schmerz, wenn er da ist: Kopfweg, Rückenweg. Stattdessen sollten wir zulassen, den Körper besser zu spüren, bevor es weh tut. Um das Gleichgewicht zu halten.

Ist FE eine Art Meditation mit Klängen? Das tönt jedenfalls definitiv nicht nach einem konventionellen Fitness-Training.

IB: Nein, es ist sicher keine schweisstreibende Gymnastik. Deshalb spreche ich auch nie von Übungen. Ich mache feine Bewegungsangebote, die sind gedacht als Impulse an das vegetative Nervensystem. Die Antwort kann dann sein, dass der Druck im Brustbereich kleiner wird, dass sich eine wohlige Wärme ausbreitet, dass Verbindungen bis zu den Füßen bemerkt werden. Wenn wir uns ausgeglichen und wohl fühlen, sind wir im *Eigenrhythmus*. Die Atmung stimmt, der Kreislauf stimmt. Alles ist im Lot. Die Last ist weg, es hat sich *ent-lastet*.

Wie steht FE zu östlichen Mediationstechniken wie Yoga?

IB: Es gibt viel Gemeinsames: Die Konzentration auf das Atmen und den Körper. Aber auch die *Durchlässigkeit* und die *Verbundenheit*, von der die Gründerin Marianne Fuchs immer wieder sprach. Unterschiedlich ist der Ansatz. FE ist eine dialogische Methode. Das ist auch für die Fachperson eine Herausforderung. Der Prozess ist immer interaktiv im verbalen Austausch: Ich bin im Dialog mit mir, du mit dir, wir miteinander. Wenn ich mit FE arbeite und Leute ausbilde, dann werde ich nie müde, weil ich die ganze Zeit für mich auch Sorge.

Wieso und wie kommen die Leute zu Ihnen?

IB: Durch Mund-zu-Mund-Propaganda. Leute kommen zu mir mit logopädischen Problemen, etwa mit chronischer Heiserkeit oder mit dem «Kloss im Hals-Gefühl». Dahinter steckt häufig eine Psychosomatik, weil das Problem eben mit dem ganzen Menschen zu tun hat, oft auch mit der Situation am Arbeitsplatz. Viele Menschen haben Stimmprobleme wegen Überbelastung. Wenn eine Sängerin nicht mehr singen kann wegen Schmerzen im Kiefergelenk, arbeite ich mit kleinen Bewegungen mit dem Becken, und das löst die Verspannung im Kiefer. Damit geht die Angst, nicht mehr singen zu können, weg.

Kann FE auch bei psychischen Störungen helfen?

IB: Ja, in Deutschland ist die Methode vor allem bei Psychiatern und Psychotherapeuten bekannt. Immer mehr Leute werden krank durch Überbelastung. Junge Eltern sind mit dem modernen Leben überfordert. Die Menschen sind in der Arbeitswelt unter Druck, nicht nur in klassischen Stressberufen. Häufig wird zu wenig geschlafen, man isst nicht gesund. Und viele Leute halten den Druck nicht mehr aus und fehlen am Arbeitsplatz. Das ist ein Riesenfaktor in der Wirtschaft. Als Gegenmassnahme gibt es in Deutschland zum Beispiel freiwillige Angebote von FE über Mittag in Unternehmen, als Gesundheits-Prävention im Betrieb. Diese Option würde ich mir auch für die Schweiz wünschen.

Kann man sich FE selbst beibringen?

IB: Eher nicht. Ich brauche ein Gegenüber, das mich anleitet. Aber dieses Gegenüber lernt dabei auch für sich etwas. Das ist das Fantastische an Funktioneller Entspannung, dass sich im Leben von zwei Menschen so viel verändern kann, wenn man bereit ist, nach innen zu merken.

Sie haben ja die Gründerin noch persönlich erlebt.

IB: Ja, ich war in einem Workshop, den Marianne Fuchs mit 98 Jahren gab. Das hat mich beeindruckt, wie sie davon berichtete, wie sie mit ihren Altersbeschwerden umgeht. Beim Wandern ging sie zügig voran und sagte ihren viel jüngeren Kolleginnen wie man richtig den Berg hinauf geht, ohne ausser Atem zu kommen. Es gibt auch eine schöne Szene in einem Dokumentarfilm, indem sich die 100-jährige Dame wie ein kleines Kind bückt, um ein Buch aufzuheben.

(Interview: Claudio Zemp)

(BOX 1) Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs

Funktionelle Entspannung, kurz FE, ist eine körperzentrierte psychodynamische Methode, die im 20. Jahrhundert von der Deutschen Gymnastiklehrerin Marianne Fuchs entwickelt wurde. 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. 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 wird im November vorgestellt.

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

(BOX 2) Persönlich

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. Sie berät Profis und Laien, die in der Öffentlichkeit sprechen. Die Funktionelle Entspannung hat sich zu ihrer Lieblingsmethode entwickelt bei Stimmproblemen aller Art. Irene Bucheli ist Mutter von vier erwachsenen Kindern, Grossmutter und lebt mit ihrem Mann in Rothenburg.

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