

FUNKTIONELLE ENTSPANNUNG ALS KÖRPERPSYCHOTHERAPIE BEI PSYCHOSOMATISCHEN PATIENT*INNEN



Was versteht man unter dem Begriff „Funktionelle Entspannung“ und wie kann man diese erreichen?

Der Begriff der „Funktionellen Entspannung“ (Ursprung in den 40-er Jahren des letzten Jahrhunderts, Begründerin: Marianne Fuchs) ist im heutigen Sprachgebrauch eher irreführend. Verständlicher wäre heute die Bezeichnung „Psychosomatische Selbstregulation“. Der Begriff der Funktion ist im Sinne von Funktionszusammenhänge (wie „funktionelle Störungen“) zu gebrauchen, wobei hier nicht nur die Funktionszusammenspiele im Inneren des Körpers gemeint sind sondern auch deren Wechselwirkungen mit der Außenwelt. Der Entspannungsbegriff meint am Treffendsten „Wohlspannung“. Es ist ein altes Wissen, dass v.a. feine Bewegungen an Gelenken und gelenk-artigen Verbindungen den Gesamttonus im Körper positiv beeinflussen können. Dieses Wissen nutzt die Methode und so werden zahlreiche Angebote gegeben an den unterschiedlichsten Stellen des Körpers fein-spürige, eher kleine Bewegungen zu gestalten. Meist wird die Bewegungssequenz mit der Ausatmung koordiniert. In besonderer Präzision wird die Körperwahrnehmung geschult, sodass körperliche Impulse schneller bewusst werden können und Spielräume für aktive Selbst-regulation (auch Selbstsorge) genutzt werden. Emotionales kann sich begleitend mitregulieren. Wenn uns z. B.: Stress körperlich zusammenzieht, können wir uns mitregierend entlasten.

Dr. Monika Leye
REFERENTIN

Termine:
20.10.23 - 22.10.23

Link:
[Funktionelle Entspannung](#)

Zielgruppe:
Ärzt*innen,
Psychotherapeut*innen,
Psycholog*innen,
Physiotherapeut*innen,
Menschen in therapeutischen,
sozialen sowie beratenden
Berufen



Heiligenfeld
Akademie



Was können die Teilnehmer*innen von diesem Seminar lernen?

Selbstsorge

Kompetenter Umgang mit Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomenen im therapeutischen Setting

Eine therapeutische Haltung die mit Deutungen zurückhaltend ist (Denkursprung der Methode im Zeitgeist der Phänomenologie, „selbstfindendes Lernen“)

Angustzustände und Dissoziationen körperlich-emotional besser verstehen lernen und Interventionsmöglichkeiten haben um Auflösungen eine Chance zu geben

An welche Zielgruppe richtet sich die Veranstaltung?

Ärzte und Ärztinnen, Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen, Psychologen und Psychologinnen, Menschen die in heilenden Berufen arbeiten, aber auch Pädagogen und Pädagoginnen, Sozialarbeiter und Sozialarbeiterinnen, sowie Menschen in beratenden Berufen (Coaching).

Wie ist die methodische Vorgehensweise in diesem Seminar?

Es findet ein Wechsel zwischen Theorie und Praxis statt. Die Methode der Funktionelle Entspannung hat keine vorgeschriebenen methodischen Übungsreihen. So werden Übungsangebote vorgeschlagen und die jeweiligen Ausführungen sind individuell geprägt. Es finden Selbsterfahrungsprozesse in der Gruppe statt.

Wie sind Sie auf das Thema gestoßen und seit wann beschäftigen Sie sich damit?

Ich hatte im Jahr 1998 die Begründerin der Methode der Funktionellen Entspannung (Marianne Fuchs) noch selbst kennengelernt und von ihr gelernt. Über einen längeren Ausbildungsweg erhielt ich die Lehrbeauftragung für diese Methode. Sie wurde von mir als Körperpsychotherapie im klinischen Setting der psychosomatischen Abteilung des Klinikums der Universität Regensburg (Klinik Donaustauf) 16 Jahre lang angewandt.

