

## Marianne Fuchs (\* 4. November 1908 † 11. März 2010)

Marianne Fuchs wurde 1908 als jüngstes von drei Kindern als Marianne Krämer in Bopfingen geboren. Inspiriert von der befreienden Jugend- und Reformbewegung der zwanziger Jahre, ließ sie sich an der Günther-Schule in München zur Gymnastiklehrerin ausbilden. Schon mit 20 Jahren machte sie sich in Marburg selbstständig, arbeitete nebenbei auch als freie Mitarbeiterin an der dortigen psychiatrischen Universitätsklinik. Sie heiratete 1930 den Historiker Peter Fuchs. 1936 begleitete Marianne Fuchs ihren Mann nach Heidelberg, wo sie sich zunächst der Familie widmete. 1936, 1938 und 1942 wurden ihre drei Kinder geboren, eine Erkrankung des jüngsten Sohnes sollte später zur Entstehung der Methode der Funktionellen Entspannung führen. Ab 1946 arbeitete Marianne Fuchs an der Medizinischen Universitätsklinik bei Richard Siebeck und es begann ein enger Austausch mit Viktor von Weizsäcker, dessen anthropologische Medizin sie sehr beeinflusste. 1946 „entdeckte“ sie, um einen Weg aus beginnendem Asthma des einjährigen Sohnes zu finden, das was sie später „den Einschluß ins vegetativ Unbewusste“ nannte und entwickelte fortan diese Methode weiter, die zunächst „Atemrhythmisierende Entspannungstherapie“ hieß. In einem Interview sagt Marianne dazu: „Ich begann damit meine Hand auf seinen kleinen Brustkorb zu legen und spürbare Bewegungen des Nachgebens im Körper (des Kindes, Anm.d.Verf.) zu unterstützen, aber ohne zu massieren. ... ein begleitendes Anfassen. Ich füge mich deinem- wenn auch kurzen- Loslassen ein, ohne dich zu bedrängen, und ich gehe auch wieder mit, wenn du kommst...“ <sup>1</sup>



Durch dieses „Begleiten“ mit der Hand am Brustkorb beruhigen sich aufgewühlte Emotionen schnell, wie ich selbst am eigenen Leib mit Marianne in einer Ausbildungsgruppe erleben durfte. Es gelang mir später beim eigenen Sohn einen schlimmen Pseudokrampfanfall zu beruhigen.

Etwa ab 1949 hatte sie ihre ersten Schüler und die Methode fand langsam aber zunehmend Verbreitung innerhalb und außerhalb der psychosomatischen Medizin.

1963 folgte sie ihrem Mann nach Erlangen und führte dort ihre Praxis, abermals in enger Kooperation mit der Psychosomatischen Universitätsklinik, fort.

1975 wurde in Erlangen die „Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung“ gegründet. Die Weiterbildung wurde strukturiert und systematisiert, die Methode professionalisiert.

Sie schreibt viele originelle und beachtete Artikel in renommierten Fachzeitschriften. 1974 erschien ihr Lehrbuch „Funktionelle Entspannung“ (in 6. Auflage), 1996 das von ihr und Gabriele Elschenbroich herausgegebene Buch „Funktionelle Entspannung in der Kinderpsychotherapie“. <sup>2</sup>

Sie selbst wurde nie müde über ihre Methode weiter nachzusinnen. Oft berichtete sie mir von schwierigen persönlichen Erlebnissen, die sie dann mit „ihrem guten Körperempfinden“ und „ihrer“ Funktionellen Entspannung (FE) bewältigte. Darüber referierte und diskutierte sie mit mir ausgiebig: Stets mit einer Energie und Lebendigkeit, die sie sich bis ins hohe Alter bewahrte. Sie war von ihrer Methode begeistert und konnte andere tief inspirieren, nicht zuletzt den großen Psychosomatiker Thure von Uexküll, der die Funktionelle Entspannung als eine Methode (die er in einem Workshop mit Marianne auf seine eigene Haltung bezogen erlebt) „das Unbemerkte im Körper zu bemerken“ nennt. (Er meint damit auch, das was man nicht merken durfte...)

Er richtete eine Arbeitsgruppe innerhalb des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin ein, an der Marianne Fuchs und anderen FE-Therapeuten mitarbeiteten, was dann zur Veröffentlichung des Buches „Subjektive Anatomie“ führte.

2008 noch rechtzeitig zu ihrem 100. Geburtstag erfüllte sich der Wunsch von Marianne zu diesem eher theoretischen Buch ein „Praxisbuch“ zu haben: Eine Sammlung von Aufsätzen in denen Therapeuten, Pädagogen, Berater ihre Vorgehensweise mit der Funktionellen Entspannung schildern. <sup>3</sup>

1998, im Alter von 90 Jahren erhielt sie das Bundesverdienstkreuz für die Entdeckung, dass bei spontaner Relaxation (Entspannung), ein Ausatmen entsteht. Marianne Fuchs war eine „Pionierin der Körpertherapie“. Sie hinterlässt drei Kinder, 10 Enkelkinder, 22 Urenkelkinder und Hunderte von FE- Therapeuten.

- 1 Hadassa K. Moscovici: „Vor Freude tanzen, vor Jammer halb in Stücke gehen- Pionierinnen der Körpertherapie, Luchterhand Literaturverlag, 1989. S.134f
- 2 Marianne Fuchs, *Funktionelle Entspannung. Theorie und Praxis einer organismischen Entspannung über rhythmisierten Atem* (1974). Hippokrates, Stuttgart 1997 (6. Aufl.). Marianne Fuchs, Gabriele Elschenbroich (Hrsg), *Funktionelle Entspannung in der Kinderpsychotherapie* (1985). Ernst Reinhardt, München/ Basel 1996.
- 3 Herholz I., Jonen, R., Schweitzer D., (Hrg): *Funktionelle Entspannung-Das Praxisbuch*. Stuttgart: Schattauer Verlag, 2009.
- 4 Bild Tagung 2004 in Rothenburg