

Protokoll zum Treffen des Arbeitskreises Qigong und Psychotherapie in Ellwangen am 12.6.2015 im Rahmen des Jubiläumskongresses der Deutschen Qigong Gesellschaft „Mitten im Leben“:

Begrüßung und Vorstellung:

Insgesamt 28 sehr interessierte TeilnehmerInnen fanden sich zusammen. Ein beeindruckendes Spektrum der Tätigkeitsbereiche und Interessen wurde in der Vorstellungsrunde deutlich. Qigong Lehrende mit beratender und/oder therapeutischer Tätigkeit, stationär in Kliniken und Institutionen oder freischaffend in eigenen Praxen und Kursräumen, spezialisiert auf verschiedene Krankheitsbilder vs. unspezifische freie Angebote etc. Als Koordinatoren konnten wir nur hoffen, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch außerhalb des AKs noch Kontakt aufnehmen und suchen, um die diversen Interessen abzuklären und auszutauschen. Auch die Webseite des AK Qigong und Psychotherapie: www.qigong-und-psychotherapie.de steht dafür zur Verfügung.

Vortrag:

Gabriele Constantin erzählte dann von Ihren Erfahrungen in einer Gruppe mit depressiven Menschen. Sie skizzierte die Rahmenbedingungen unter denen die Gruppe stattfand, stellte den Stundenablauf exemplarisch dar, referierte zu den Ergebnissen einer kleinen, selbst durchgeführten Befragung und stellte zum Schluss einige Übungen vor. Das Skript zu ihrem Vortrag findet sich auf den nächsten Seiten. Außerdem arbeitet sie an einem Artikel, der veröffentlicht werden soll und über den wir dann im Verteiler des AKs berichten werden.

Zu den Rahmenbedingungen:

Die Gruppe findet seit 2010 statt und wurde initiiert und wird immer noch getragen durch das örtliche Bündnis gegen Depression. Die Gruppe findet einmal die Woche für jeweils 60 Minuten statt. Die Teilnehmer verpflichten sich an 6 aufeinanderfolgenden Terminen teilzunehmen, danach beginnt ein neuer Kurszyklus, zu dessen Beginn wieder neue Teilnehmer einsteigen können. Die Teilnehmer können aber auch mehrere Zyklen durchlaufen. Im Durchschnitt nehmen die Teilnehmer an 18 Terminen teil (halboffene Gruppe). Die Gruppengröße ist auf 6-8 Teilnehmer beschränkt. Seit 2010 haben ungefähr 97 Menschen teilgenommen (60% Frauen, 40 % Männer), mehrheitlich mit der Diagnose leichte bis mittelgradige Depression, aber auch Menschen mit Angststörungen, Zwangserkrankungen, Sucht oder PTBS nahmen teil.

Ablauf der Gruppenstunde:

Eine Gruppenstunde hat ungefähr folgenden Ablauf:

- Befindlichkeitsrunde
- Rückschau auf das eigene Üben
- ca. 30- bis 40 Minuten üben
- Blitzlichtrunde, wie geht es mir jetzt im Vergleich zum Beginn, was ist anders. Manchmal wird die Stunde auch abgeschlossen mit der Bitte eine Geste zu finden, die beschreibt, wie es einem jetzt geht.

Die Gruppe wird ergänzt durch das Angebot zu Einzelgesprächen im Anschluss an die Gruppe.

Übungen

Gabriele stelle einige der besonders hilfreichen Übungen vor. Sie hat sie fürs Protokoll noch einmal beschrieben (vgl. die nächsten Seiten). Sie werden auch beschrieben in dem Buch von Qingshan Liu: „Qi Gong – Der chinesische Weg für ein gesundes langes Leben“ und wurden sehr interessiert aufgenommen.

Befragung

Zu den Ergebnissen der Befragung sei auf das Skript (vgl. die nächsten Seiten) und den Artikel verwiesen, der noch erscheinen wird.

Eine rege Diskussion schloss sich an.

Sonstiges:

Zum Schluss machten die KoordinatorInnen noch aufmerksam auf die verschiedenen Termine und sonstigen Seminarangebote zum Thema „Qigong und Psychotherapie“:

- Das **nächste Treffen** des Aks Qigong und Psychotherapie findet am **30.1.2016 in Frankfurt / Main** statt. Dann wieder mit etwas mehr Zeit von 11.00 bis 17.00 Uhr (incl. Mittagspause). Nähere Informationen erfolgen über den Email Verteiler und zur gegebenen Zeit auf der Webseite.
- Vom **26.6. bis 28.6.2015** findet in Bernried am Starnberger See (in sehr schöner Umgebung) wieder eine Seminar zu den **Psychotherapeutischen Aspekten des Qigongs** mit Claus Fischer und Micheline Schwarze statt. Mehr Infos unter **www.michelineschwarze.de**
- Vom **30.10. bis 1.11.2015** wird das Seminar dann in **Basel** erneut angeboten.
- Am **11. und 12. Dezember 2015** bietet dann die Deutsche Psychologen Akademie ein Seminar in Freiburg zum Thema „**Qigong in Prävention und Psychotherapie** an. Es richtet sich in erster Linie an Psychotherapeuten und andere Berufstätige im Gesundheitsbereich, die bisher noch keine Erfahrung mit Qigong haben, es aber kennenlernen und gleichzeitig etwas mehr über die psychischen Aspekte erfahren möchten (www.psychologenakademie.de/produktansicht/cat/33/veranstaltung/866/)
- Am **9.+10. Juli 2016** bietet Barbara Hofmann-Huber ein **Seminar** zum Thema **Selbstkultivierung** mit dem Titel „Integriertes Körperbewusstsein und Selbstwirksamkeit durch die Synergie von Qigong und Psychotherapie“ bei der CIP Akademie in München an. Hier werden die Aspekte aus ihrem Vortrag vertieft und die Umsetzung in die psychotherapeutische Praxis an konkreten Fallbeispielen und Übungen vermittelt. Informationen unter www.cip-akademie.de oder direkt bei Barbara: Email: Praxis-Hofmann-Huber@t-online.de

Das Treffen schloss mit einem Ausblick auf den Vortrag von Barbara am Abend mit dem Thema „Selbstkultivierung in einer sich ständig wandelnden Gesellschaft“ (mittlerweile auch auf DVD erschienen bei www.avrecord.de) in lebendiger Atmosphäre und mit Freude auf weiteren Austausch.

Fürs Protokoll: Rainer Kurschildgen

Den Brustkorb öffnen (2. Übung der 18 Übungen nach Qingshan Liu)

Vorbereitung:

- wir stehen aufrecht und entspannt
- die Füße stehen parallel und etwa schulterbreit auseinander
- wir spüren mit den Füßen den Kontakt zum Boden
- die Knie sind leicht gebeugt
- Schultern, Arme und Hände sind locker
- wir atmen ein paar Atemzüge entspannt ein und aus und stellen uns vor, wie unser Atem dabei in den Bauchraum fließen kann

Übung:

- Die Arme mit lockeren Handgelenken langsam nach vorne bis in Schulterhöhe heben
- dann die Handflächen zueinander drehen und die Arme seitlich ausbreiten
- die Arme wieder nach vorne zueinander führen
- die Handflächen nach unten wenden und die Arme nach unten zurück sinken lassen

Folgende Vorstellung kann die Übung begleiten:

"Ich stehe auf einem Berggipfel und blicke in die Weite"

Wir beenden die Übung, indem wir die Hände auf das untere Dantien legen und uns gedanklich von der Übung lösen.

Die Übung kann befreiend wirken und Beklemmungsgefühle lösen.

Die Wolken auseinander schieben (4. Übung der 18 Übungen nach Qingshan Liu)

Vorbereitung:

- wir stehen aufrecht und entspannt
- die Füße stehen parallel und etwa schulterbreit auseinander
- wir spüren mit den Füßen den Kontakt zum Boden
- die Knie sind leicht gebeugt
- Schultern, Arme und Hände sind locker
- wir atmen ein paar Atemzüge entspannt ein und aus und stellen uns vor, wie unser Atem dabei in den Bauchraum fließen kann

Übung:

- Die Hände vor dem Körper ineinander legen und die Hände mit nach oben gerichteten Handflächen heben, dabei einatmen.
- Wenn sich die Hände in Augenhöhe befinden, die Handflächen nach außen drehen und die Arme seitlich mit den Handflächen nach unten sinken lassen, dabei ausatmen.

Folgende Vorstellung kann die Übung begleiten:

"Ich schiebe mit den Händen die grauen Wolken auseinander und schaue in den klaren blauen Himmel".

Wir beenden die Übung, indem wir die Hände auf das untere Dantien legen und uns gedanklich von der Übung lösen.

Die Übung kann innere Ruhe und Ausgeglichenheit fördern und trübe Gedanken vertreiben.

Mit einer Hand die Sonne heben (7. Übung der 18 Übungen nach Qingshan Liu)

Vorbereitung:

- wir stehen aufrecht und entspannt
- die Füße stehen parallel und etwa schulterbreit auseinander
- wir spüren mit den Füßen den Kontakt zum Boden
- die Knie sind leicht gebeugt
- Schultern, Arme und Hände sind locker
- wir atmen ein paar Atemzüge entspannt ein und aus und stellen uns vor, wie unser Atem dabei in den Bauchraum fließen kann

Übung:

- Die rechte Hand nach vorne links bis in Schulterhöhe heben und die Handfläche dabei nach oben halten.
- Gleichzeitig das Körpergewicht auf das linke Bein verlagern. Die Ferse des rechten Fußes hebt sich vom Boden. Der Blick ist nach vorne links in die Ferne gerichtet.
- Zur Ausgangsposition zurück kehren und den Ablauf zur rechten Seite mit den entsprechenden Bewegungen wiederholen.

Folgende Vorstellung kann die Übung begleiten:

"Die Sonne heben und dabei über die erhobene Hand zum Horizont blicken".

Wir beenden die Übung, indem wir zur Ausgangsposition zurück kehren, die Hände auf das untere Dantien legen und uns gedanklich von der Übung lösen.

Die Übung kann das Gefühl von Leichtigkeit und Unbeschwertheit begünstigen.

Energiedusche

Vorbereitung:

- wir stehen aufrecht und entspannt
- die Füße stehen parallel und etwa schulterbreit auseinander
- wir spüren mit den Füßen den Kontakt zum Boden
- die Knie sind leicht gebeugt
- Schultern, Arme und Hände sind locker
- wir atmen ein paar Atemzüge entspannt ein und aus und stellen uns vor, wie unser Atem dabei in den Bauchraum fließen kann

Übung:

- Wir atmen ein und heben gleichzeitig die Arme (die Handflächen zeigen nach oben) seitlich in einem Kreisbogen nach oben, bis die Hände über dem Kopf sind. Die Handflächen zeigen nun zum Scheitelpunkt.
- Wir atmen aus und während wir nun die Hände langsam vor dem Körper abwärts wandern lassen, stellen wir uns vor, wie frische Energie über den Scheitelpunkt einfließt und unseren Körper Schicht für Schicht mit Energie versorgt. Gleichzeitig reinigt diese Energie uns von allem Schädlichen und Belastenden.

Die Übung je nach Empfinden mehrmals wiederholen, danach zum Abschluss die Hände auf das untere Dantien legen und die Übung beenden.

Übung mit positiven Affirmationen

Bevor wir mit der Übung beginnen, wählen wir eine für uns jetzt im Moment passende Affirmation (siehe Übungsblatt) aus, welche wir für die Zeit der Übung im Geiste behalten.

- wir sitzen mit locker aufgerichteter Wirbelsäule
- die Füße sind flach auf dem Boden und nehmen den Kontakt zum Boden wahr
- wir stellen uns einen Seidenfaden am Scheitelpunkt vor, der uns sanft von oben hält
- gleichzeitig schicken wir unseren Atem zum Bauchraum und lassen ihn ruhig und regelmäßig fließen
- wir legen nun die Hände auf Höhe des Brustbeins (KG17) übereinander und schließen die Augen oder lassen den Blick schräg nach vorne schweifen, ohne dabei einen Punkt zu fixieren
- nun richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Affirmation und verweilen eine Zeit lang in dieser Vorstellung
- dann verabschieden wir uns wieder von der Vorstellung und können sie für den heutigen Tag in uns bewahren, wenn wir dies möchten.
- wir beenden dann die Übung, indem wir die Augen wieder öffnen und mit der Aufmerksamkeit zurück in den Raum kommen

Anmerkung:

Die Affirmationen auf dem Übungsblatt sind Vorschläge. Es können auch eigene Affirmationen gefunden und verwendet werden. Ebenso kann die Übung auch ohne Affirmation im Sitzen in der Stille durchgeführt werden.

Hilfreiche Affirmationen...

- Ich lasse meine Erwartungen los.
- Ich vertraue darauf, dass für mich gesorgt wird.
- Ich bin jetzt im Frieden mit mir.
- Ich atme bewusst tief und lasse jede Angst los.
- Ich bin in Sicherheit und frei.
- Ich vertraue meinen Wahrnehmungen und meiner Intuition.
- Ich lasse den Wunsch los, perfekt sein zu wollen.
- Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin.
- Ich bin es wert, geliebt zu werden.
- Ich glaube an mich.
- Ich erschaffe mein Leben selbst.
- Alles, was ich brauche kommt zu mir.
- Ich öffne mein Herz für die Liebe und die Freuden des Lebens.
- Ich bin dankbar für alles, was ich habe.

Erfahrungsbericht über eine Qi Gong Gruppe für Menschen mit Depression (Zusammenfassung)

1. allgemeine Kriterien und Rahmenbedingungen der Gruppe

- Die halboffene Gruppe besteht seit Oktober 2010 und wird in Kooperation mit dem Nürnberger Bündnis gegen Depression durchgeführt
- Beschreibung des Gruppenangebotes (Zeitdauer und Häufigkeit, Gruppengröße, Ablauf der Übungstunde, Krankheitsbilder der TN etc.)

2. Übungen, die in der Gruppe erlernt und geübt werden

- Übungsreihe „18 Übungen für ein gesundes langes Leben“ nach Qingshan Liu (mit Vorstellungsbildern)
- Stehen wie ein Baum
- Energiedusche

Übungen im Sitzen:

- Lotusblüte
- Mit dem Herzen lächeln
- Zentrierung und Sammlung im unteren Dantien
- Übung „positive Affirmationen“

Lockerungsübungen, Meridiane abklopfen, Selbstmassage

3. Befragung der TeilnehmerInnen zur Wirkung der Qi Gong Übungen

- Vorstellung des Fragebogens und der Ergebnisse

4. Übungen, die in der Gruppe als besonders hilfreich erlebt wurden

- Vorstellung der Übungen (und praktisches Üben derselben):
„die Wolken auseinander schieben“
„Mit einer Hand die Sonne heben“
„Den Brustkorb öffnen“
Übung: „positive Affirmationen“ (im Sitzen)

5. Wirkfaktoren des Qi Gong allgemein und in Bezug auf Depressionen

- Erläuterung der positiven Wirkung durch aufrechte Körperhaltung, entspannte Bauchatmung und innere Haltung (inneres Lächeln) beim Qi Gong Üben in Bezug auf Stimmung, Emotionsregulation, körperliche und geistige Erschöpfung
- das ausgleichende und regulierende Prinzip der Qi Gong-Übungen beeinflusst positiv allgemein typische Symptome einer Depression, wie Gefühllosigkeit, innere Leere, Antriebsschwäche aber auch Rastlosigkeit, innere Unruhe und Angstzustände
- Stärkung des Selbstbewusstseins und Erhöhung der Selbstwirksamkeit durch Erfahrung von Selbstkontrolle und eigener Handlungskompetenz
- Entwicklung von Kontinuität und Beständigkeit durch regelmäßiges Üben auch außerhalb der Gruppe