

Protokoll

Arbeitskreis Qigong und Psychotherapie am 15. November 2014

Bonn 13.30 bis 16.30 Uhr

Anwesend: Zusammen mit den Koordinatoren Rainer Kurschilden und Barbara Hofmann-Huber, insgesamt 5 TeilnehmerInnen und 5 Dozentinnen der medizinischen Gesellschaft.

TOPs

- ↓ Vorstellungsrunde
- ↓ Dr. Stefan Dietrich. Seine Buchvorstellung „Atemrhythmus und Psychotherapie“
- ↓ Rainer Kurschilden: Materialien auf der Homepage www.qigong-und-psychotherapie.de und Organisatorisches
- ↓ Barbara Hofmann-Huber: Workshopthema auf dem IFP Kongress in Shanghai, Mai 2014 „Integriertes Körperbewusstsein durch die Synergie von Qigong und Psychotherapie“

1. Begrüßung:

Wir konnten neue Teilnehmerinnen begrüßen und freuten uns sehr über die Anwesenheit der Dozentinnen und ihr Interesse am Arbeitskreis.

2. Buchvorstellung:

Stefan Dietrich referierte sowohl entlang seiner persönlichen Erfahrungen wie aus seinem Buch über die wechselvolle und spannende Geschichte der Kombination von körperorientierten-atemtherapeutischen Verfahren und Psychotherapie. Dabei ging er auch auf die Beeinflussung durch östliche / asiatische Verfahren ein (Stichwort Eranostagungen). Der sehr lebendige und inhaltsreiche Vortrag endete mit einer Darstellung eigener Fälle in der Therapie und Überlegungen, wie Qigong und Psychotherapie ganz praktisch zu kombinieren sei (Qigong in der Einzeltherapie, Qigong in der Gruppe und parallel dazu Einzelpsychotherapie etc.) Sein Vortrag wurde sehr gut aufgenommen und lebhaft diskutiert. Stefan Dietrich: Atemrhythmus und Psychotherapie. Bad Homburg: VSA Verlag, 2014, ISBN 978-3-88864-526-6.

3. Materialien und neue Termine:

Rainer berichtete über die mittlerweile doch recht umfangreichen Materialien auf der passwortgeschützten Seite des Arbeitskreises (www.qigong-und-psychotherapie.de). Das Passwort kann bei Rainer angefordert werden. Die Seite ist durch ein Passwort geschützt, um einen guten und geschützten Austausch untereinander zu ermöglichen.

Außerdem wies er auf folgende Termine hin:

Die Deutsch-chinesische Akademie für Psychotherapie veranstaltet am 10.1.2015 ihren Studientag in Frankfurt am Main. Herr Prof. Dr. Unschuld wird einen Vortrag halten zum Thema: „Individuelles und kollektives Trauma: Der Einklang politischer und medizinischer Verhaltensweisen in China“.

Das **nächste Treffen** des Arbeitskreises Qigong und Psychotherapie findet im Rahmen des Jubiläumskongress der Deutschen Qigong Gesellschaft am 12.6.2015 von 15.00 Uhr bis 18.00 in Ellwangen statt. (www.qigong-gesellschaft.de/kongress2015. Der Kongress geht insgesamt über drei Tage). Vorgesehen sind die Themen:

- Gabriele Constantin: Erfahrungen aus einer Qi Gong Gruppe mit depressiven Menschen und Übungen, die als hilfreich erfahren wurden.
- Barbara Hofmann-Huber: Psychotherapie und Selbstkultivierung

Für das **übernächste Treffen** wollten wir wieder die lange Fassung aufnehmen und haben dafür – abweichend von den Angaben in der letzten Einladung - den 30. Januar 2016 von 11.00 Uhr bis 17.00 Uhr in Frankfurt vorgesehen.

4. **Barbara Hofmann-Huber** berichtete von dem Kongress „Psychotherapy Contribution to Global Health“ der vom 9. bis 11. Mai 2014 in Shanghai stattfand. Im Rahmen eines der Symposien „TCM und Psychotherapie“, dessen Leitung **Professor Liu Tianjun aus Beijing** inne hatte, hielt sie am 10. Mai 2014 den Kurzvortrag: Integrated Body Awareness through the Synergy of Qigong 气功 and Psychotherapy. Hierzu gab sie ebenso einen 100 Minuten Workshop.

Ihr zentrales Thema ist dabei die Selbstkultivierung als Basiskompetenz in der aktuellen Zeit. Der Umgang mit Komplexität und das Aushalten von Widersprüchlichkeit sind für die individuelle Selbststeuerung von existentieller Bedeutung. Die Notwendigkeit der Selbststrukturierung des Individuums war noch nie so notwendig um die psychophysische Gesundheit zu erhalten. Die Energieregulation, die Emotionsregulation und der Umgang mit widerstreitenden Kräften (Ambiguitätstoleranz) bilden heute kulturübergreifend psychische Basiskompetenzen. Doch wie werden Selbstgefühl und Selbstwirksamkeit entwickelt?

Barbara illustrierte zunächst die unterschiedlichen Fließrichtungen und Blockierung von Qi in Hinblick auf die Psychischen Problembildungen oder Erkrankungen. Sowohl bei einer Zerstörung der gefühlten Integrität durch Traumatische Erfahrungen (Dissoziation), als auch bei einer geringen Selbststrukturierung im Sinne einer Strukturproblematik (OPD), bei verschiedenen anderen neurotischen Erkrankung oder bei ganz alltäglich herausfordernden Lebenssituationen – überall wird der Umgang mit sich selbst, die Herstellung von einem inneren Gleichgewicht - immer wichtiger. Durch die Anwendung der Prinzipien des Qigong und die praktische

Übung, werden die Fähigkeiten der Selbststrukturierung geübt und verfeinert. Innerhalb des Übungsprozesses wirkt dabei die bewusste Achtsamkeit als eine Stärkung von Mentalisierungsprozessen. Innerhalb des psychotherapeutischen Settings ist dabei die haltgebende Beziehung die notwendige Voraussetzung, um einen Entwicklungsraum zu kreieren, in dem alte Schutzmuster aufgegeben und konstruktive Selbstwirksamkeit entwickelt werden kann.



Die Atmosphäre des Treffens war wieder sehr interessiert, kollegial, konzentriert und machte Vorfremde auf weitere Arbeitstreffen.

Protokollanten: Barbara Hofmann-Huber und Rainer Kurschildgen, November 2014