

Protokoll - Treffen des Arbeitskreises Qigong und Psychotherapie

13. und 14.05.2023 - in Präsenz in Frankfurt / Main

Leitung des AK: Rainer Kurschildgen und Dr. Miriam Tusch-Harke

Referentin: Silke Widenka

Protokoll: Ruth Baumann

Teilnehmende: 6 – 10 an beiden Tagen

Sonnabend, 13.05.2023

Beginn: 11 Uhr

Ende: 17 Uhr

Rainer Kurschildgen und Miriam Tusch-Harke eröffnen das Treffen des AK Qigong und Psychotherapie und stellen sich vor. Eine Vorstellungsrunde der an diesem Tag Anwesenden schließt sich an. Vertreten sind Teilnehmende aus verschiedenen Qigong-Richtungen und unterschiedlichen Berufsgruppen, die Qigong therapeutisch anwenden. Aber auch an Qigong Yangsheng Interessierte finden sich ein.

Silke Widenka stellt Auszüge ihrer Bachelorarbeit zum Thema: „Kunsttherapie und Qigong“ vor. Sie berichtet aus ihrer Erfahrung in einer psychiatrischen Tagesklinik in Lüdenscheid, wie Übungen aus dem Qigong in der Kunsttherapie weiterentwickelt werden können.

Unter ihrer Anleitung üben wir gemeinsam die Anfangsübungen zum Ankommen, Aufwärm-, Regulations-, stehende, nährnde und Abschlussübungen aus dem Huichungong - Verjüngungsqigong. Die detaillierten Beschreibungen können der anhängenden pdf-Datei mit Links für einzelne Übungen, entnommen werden.

Der Vormittag schließt mit einem sehr regen und lebendigen Austausch ab.

Nach einer gemeinsamen Mittagspause führt Silke Widenka in den kunsttherapeutischen Teil ihrer Bachelorarbeit ein. Das Thema hier ist die Arbeit mit Menschen und ihren Depressionen. Der Nachmittag beginnt mit Übungen aus dem Stillen Qigong. Danach folgt der praktische Teil für alle Anwesenden zum Thema „Formenzeichnen“. Die sehr interessanten Beschreibungen können dem anhängenden Skript, das Silke freundlicherweise zur Verfügung gestellt hat, entnommen werden.

In der Abschlussrunde zeigen sich überraschende, faszinierende und sehr persönliche Erfahrungen. Dabei lässt das Thema „Formenzeichnen“ auch die Nähe zur Kalligraphie erkennen.

Übungstag - Sonntag, 14.05.2023

Beginn: 9 Uhr
Ende: 13 Uhr

Der **1. Teil** wird von Rainer Kurschildgen gestaltet. Gemeinsam üben wir die 1. - 4. der „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“. Das Thema umfasst die 4 Dimensionen von Nähe / Harmonie und Distanz - und dem Schwingen zwischen Stabilität / Dauer und Wechsel. Rainer leitet die Übungen äußerst humorvoll und poetisch, und somit sehr gut für alle nachvollziehbar, an.

Im **2. Teil** stellt Dr. Miriam Tusch-Harke die 1., 3. und 5. Form aus dem „Spiel des Tigers“ vor. Die Themen hierbei sind Nachahmung / Imagination als natürliche Prozesse im inneren und äußeren Üben. Der Hauptaspekt dieser Übungen ist als Transfer in den Alltag gedacht, aber auch als Ressourcen-Übung. - „Was habe ich?“ - „Was brauche ich?“ - Das Ziel: die eigenen Ressourcen entdecken.

Den krönenden Abschluss bildet die 5. Form aus dem „Spiel des Tigers“ - „Der Tiger kämpft“ - in zwei sich gegenüber stehenden Gruppen. So beginnen die Tiger zu leben und es entwickelt sich ein freudvolles Tiger-Spiel. Auch so - kann Qigong Spaß machen.

In der Abschlussrunde gibt es sehr positiv überraschte und erstaunte Anmerkungen von Teilnehmenden, die die Methoden des Qigong Yangsheng so nicht kennen, da sie aus anderen Qigong-Richtungen kommen.

Insgesamt sind es wunderbare und erfüllende 1,5 Tage des Übens, Austauschens und Lernens.

Der besondere Dank gilt Dr. Miriam Tusch-Harke, Rainer Kurschildgen und der Referentin Silke Widenka.

Anhang

- Skript von Silke Widenka - Qigong und Psychotherapie
- Ihre Buchempfehlung - Katharina Shepherd-Kobel
Handbuch der fernöstlichen Tuschkmalerei
Theseus Verlag
- Ihre Buchempfehlung - Elke Frieling
Therapiewege im Formenzeichnen
VAS-Verlag