

**Protokoll zum Treffen des AK Qigong und Psychotherapie
am 23.11. und 24.11.2024 in Essen**
Leitung/ Koordination des Treffen: Rainer Kurschildgen, Miriam Tusch-Harke

Protokoll Teil 1: Samstag Vormittag, 17TN (Protokollantin: Hanne-Doris Lang)

Beginn:

- Einführung durch die Organisatoren Miriam und Rainer, Dank an das Achtsamkeitsinstitut Ruhr, das uns eingeladen hat, in seinen Räumen zu tagen. Vorstellungsrunde: 17 Teilnehmer:innen aus zahlreiche Berufsgruppen (Psycholog:innen, Ärzt:innen, Heilpraktiker:innen Psychotherapie, Pädagog:innen und nicht therapeutisch Tätige, die in ihrer Tätigkeit Kontakt zu psychotherapeutischen Themen haben) und vielfältige therapeutische Hintergründe in der psychotherapeutischen Tätigkeit.

Vorstellung der Arbeit der Oberberg Tagesklinik Essen, in deren Räumen das Achtsamkeitsinstitut Ruhr angesiedelt ist, durch Jörg Meibert:

- Schwerpunkt der Arbeit sind achtsamkeitsbezogene Methoden. Qigong wird in verschiedenen Einheiten einbezogen im Kontext von Körpertherapien und achtsamkeitsbasierten Angeboten, auch Akupunktur (NADA-Protokoll)
- 5 Qigong-Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng bilden die Basis. Es sind die Übungen aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong: Nr. 1, 2, 3, 4 und aus den 8 Brokaten: Nr. 1, manchmal auch zusätzlich 15 Ausdrucksformen Nr. 7 und 8, sowie Übungen aus dem Spiel der 5 Tiere: Bär und Kranich
- Wesentliche Übungsaspekte: die Information: 3/7, heißt unten 7 oben 3 in der Aufmerksamkeit, das Gummiband als Vorstellung für die Bewegungsentwicklung und das Tainieren von Prinzipien wie z.B. die Vorstellung, einen Kreislauf herzustellen. Eins schöner begleitender Satz: „die Sonne im Herzen tragen“
- Am Beispiel starker Unruhe: 15 A, Nr. 1: Reguliere den Atem, beruhige den Geist, dabei folgendes Bild: „an der Unruhe hinaufstreichen, sich ihr nähern, hinter ihr wider hinabgehen“
- Insgesamt wird meist keine direkt benannte Verbindung mit grundsätzlichen Psychotherapiethemen angestrebt, das Trainieren der Prinzipien und die Erweiterung von Bildern und metaphorische Aspekte in der Übungsbegleitung sind wichtig

Vorstellung des Klopfens in der Arbeit von Dieter Lorscheid-Wolf aus den Grundübungen in Bewegung des Neiyanggong: „Die fröhliche Klopfmethode“

- Wir üben gemeinsam den Ablauf, Dieter kommentiert Einzelheiten zu seiner Arbeit
- Besonderes Detail: Beklopfen des Kopfes mit der „Pflaumenblütenhand“, wie wenn man Pflaumenblüten auf den Kopf legte.....

Protokoll Teil 2: Samstag Nachmittag, 17TN (Protokollantin: Christina Heimbach)

Der Nachmittag beginnt mit einer längeren Übungssequenz aus dem Nei Yang Gong, „Die fröhliche Klopfmethode“, die von Dieter angeleitet wird.

Dieter stellt im Anschluss seine Arbeit aus dem Gezeitenhaus vor, einer privaten Tagesklinik für Psychosomatik und Psychotherapie mit Schwerpunkt TCM.

Qigong spielt dort als Selbstübungs- und Selbsthilfemethode eine große Rolle.

Der Tag beginnt mit der oben genannten Qigong Übung, damit wird auch viel in der Körpertherapie gearbeitet.

Zusätzlich werden dort auch die 18 Formen des Shibashi Qigong nach Prof. Lin durchgeführt. Es ist ein in China anerkanntes Verfahren, welches die Betonung auf die Ein- und Ausatmung legt. Betont werden innere und äußere Bewegungen, allg. Lebenspflege und die Selbstkultivierung. Bei Aggression und Wut wird auch mit Übungen aus dem Wudang gearbeitet.

„Die fröhliche Klopfmethode“ hat sich bei der Arbeit mit Patient:innen, die viel innere Unruhe haben, bewährt. Einzelne Aspekte werden auch in Kleingruppenarbeit vertieft. Eine Stunde in der Woche wird auch Stock Qigong durchgeführt.

Wie mit einzelnen Aspekten auch psychodynamisch gearbeitet werden kann, wird an Beispielen erläutert.

Tuina wird im Gezeitenhaus von speziell ausgebildeten Therapeut:innen durchgeführt. Alle weiteren Aspekte aus der TCM (Akupunktur, Kräuterheilkunde, Ernährung) und die daraus resultierenden Ergebnisse werden mit dem psychopathologischen Befund abgeglichen und fließen in die Gespräche mit ein.

Zudem wird mit EMDR und bilateraler Stimulation gearbeitet.

Bei Traumapatient:innen wird auch mit Schüttelübungen gearbeitet, z.B. „Kranichschütteln“. Es werden verschiedene Schüttel- und Schwingübungen vorgestellt. Es werden Übungen dort auch aus dem Embodiment, Lauteübungen, Klopfübungen über die 8 Höhlen durchgeführt.

Ein üblicher Ablauf der Übungen im Gezeitenhaus wird vorgestellt:

1. Schwingen mit den Armen
2. Klopfen einzelner Akupunkturpunkte: z.B. 3 Punkte am Oberkörper (Lunge2, Gallenblase 21 und Dickdarm 15 seitlich auf dem Schulterdach) im Wechsel und andere aus dem NeiYang Gong
3. Klopfen der 12 Hauptleitbahnen mit verschiedenen Ausrichtungen: entweder ausleitend oder zirkulierend

Es folgt eine Diskussion über TCM und psychotherapeutisches Denken, hier speziell tiefenpsychologisch orientiertes Arbeiten.

Betonung, dass wir alle mit Modellen arbeiten und es immer darum geht, was den Patient:innen an „Bildern“, Erzählungen o.ä. angeboten werden kann, Erklärungsansätze finden, ohne zu typisieren.

Protokoll Teil 2: Sonntag Vormittag, 15TN (Protokollantin: Christina Heimbach)

1. Wiederholung der Klopfübungen „ Die fröhliche Klopfmethode“

2. Diskussion zur Klopfmethode, Vertiefung der Aspekte „Zirkulierend“ und „Ausleitend“: in der Regel wird die Zirkulation beim Klopfen der 12 Hauptleitbahnen gefördert, Fluss harmonisierend. Beim Ausleiten: Klopfen nur in eine Richtung von oben nach unten z.B. über die Fußmitte in den Boden hinein, mit der Tendenz etwas loswerden zu wollen. Cave bei

Entkräftung oder Erschöpfung! Wie kann Klopfen zur Selbstfürsorge genutzt werden: Hier auch Beachtung der 6 Schlüsselpunkte im psychotherapeutischen Kontext.

Ausleitendes Klopfen nach „anstrengenden“ Gesprächen?!

Über den Zeitpunkt, wann am besten geklopft werden soll, kann keine genaue Angabe gemacht werden, da es individuell herausgefunden werden sollte und bestenfalls an andere Routinen gekoppelt werden sollte.

Neurogenes Zittern nach Berceci wird kurz erklärt

Anleitung von EFT (Emotionale Freiheitstechnik) oder Meridianklopfen wird vorgestellt.

Es wird allgemein über die Qualität des Klopfens gesprochen, d.h. wie klopfe ich mich, wie klopft sich ein/e Klient*in: fröhlich, bestärkend, draufhauend, lustvoll, sanft, strafend etc.

Hier wird angeregt auch die verschiedenen Handhaltungen aus dem Qigong Yangsheng zu nutzen, es sollten unterschiedliche Qualitäten angeboten werden und ausprobiert werden.

3. Nach der Pause werden die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong; Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiao Guorui in der Gruppe gemeinsam geübt.

4. Aspekte der Achtsamkeit im Qigong werden besprochen.

Jörg verweist nochmal auf das MBSR Konzept von Jon Kabat-Zinn, bei dem die Achtsamkeit säkular dargestellt wird und sich aus dem Zen- Buddhismus entwickelt hat.

Mindfulness: Mind bezieht sich auf Sati: sich erinnern an das Heilsame: Befreiung von Leiden
MBSR Achtsamkeitsbasierte Übungen gehen nicht davon aus, dass Stress und Leid aufhören, sondern es geht darum, zu lernen damit umzugehen und eine Form des Umsetzens zu finden und zu erfahren, was ggf. heilsam sein kann.

Die Beschreibung ist phänomenologisch. Wichtig Ernst nehmen der Beschreibungen und Äußerungen der Klient:innen mit dem Schwerpunkt „wo fühle ich was“, raus aus dem konzeptuellen Denken hin zum Wahrnehmen des Körpers, der Gedanken und Gefühle, sowie ihrer Repräsentationen.

Es folgt eine Diskussion in der Gruppe mit Beiträgen und Erfahrungen der TN.

Zum Ende wird noch Youfagong: die Methode der frei induzierten Bewegung nach Jiao Guorui erklärt.

5. Abschlussrunde: In einer abschließenden Runde werden die offene, wertschätzende, bereichernde Zusammenarbeit und der Austausch der zwei Tage gelobt und ein Treffen im nächsten Jahr in Aussicht gestellt. Sobald ein Termin feststeht, wird dieser auf der Webseite veröffentlicht.

Ein besonderer Dank gilt Miriam Tusch-Harke und Rainer Kurschildgen als Koordinator:innen und den beiden Referenten Jörg Meibert und Dieter Lorscheid-Wolf.

Protokollantinnen: Hanne-Doris Lang und Christina Heimbach