

## **Protokoll**

### **Arbeitskreis Qigong und Psychotherapie**

**am 15. Februar 2020 in Frankfurt von 11.00 bis 17:00 Uhr**

Anwesend: Zusammen mit den Koordinatoren Rainer Kurschilden und Barbara Hofmann-Huber, insgesamt 10 Teilnehmende

#### **Tagungsordnungspunkte**

- Ankommen und Kennenlernen
- Vorstellungsrunde mit zwei neuen Teilnehmenden
- Impulsreferat: Rainer Kurschilden und Barbara Hofmann-Huber: Somatoforme Schmerzstörungen
- Übungen zu dem Themenkreis
- Gemeinsames Mittagessen mit informellem Austausch in der Pizzeria Ristorante Forno d'Oro II
- Gemeinsames Üben Teil zwei
- Fortsetzung des Themas vom Vormittag / fachlicher Austausch / Intervention
- Ideensammlung für weitere Treffen

Die Atmosphäre des Treffens war kollegial, konzentriert und sehr informativ. Das macht Vorfreude auf weitere Arbeitstreffen.

#### **Impulsreferat: Rainer Kurschilden: Somatoforme Schmerzstörungen**

Wir hörten einen sehr interessanten Vortrag, dem sich zwei Übungssequenzen anschlossen. Zunächst wurde der Begriff der somatoformen Schmerzstörung definiert und vor allem die Untrennbarkeit von körperlichen und emotionalen Schmerzen erläutert. Sehr unterschiedliche Krankheitsbilder wurden vorgestellt, die mit dem Thema Schmerz assoziiert sind: von Kopfschmerz über Fibromyalgie, Tumorschmerzen und den sehr verbreiteten Rückenschmerzen. Qigong erweist sich als eine Methode, die Entspannung bewirken kann und ebenso die Selbstwirksamkeit der Patienten stärkt.

Die aktuellen Psychodynamischen Konzepte zu Schmerzstörung wurden vorgestellt. Zur Vertiefung des Verständnisses wurde das Thema der Bindung und vor allem die Pathologie negativer Bindungseinflüsse dargestellt.

Schmerzen nach Konzepten der chinesischen Medizin wurden vorgestellt. Denn sie bilden den Boden für das Wirkverständnis des Qigong.

In der ersten Übungssequenz stand die Arbeit mit der Kiefer im Mittelpunkt. An diesem Beispiel erläuterte RK die Wirkkräfte des Qigong im Umgang mit dem Schmerz. In einer zweiten Sequenz am Nachmittag wurde das am Thema einzelner Tiere vertieft.

Eine intensive Diskussion und die Einbringung von Fallbeispielen anderer Teilnehmer ließen uns einen sehr lebendigen Tag erleben.

#### **Ideensammlung für weitere Treffen**

- Hypersensibilität

- Demenz
- Arbeit mit den Schlüsselpunkten
- Arbeit mit Traumata
- Selbstfürsorge und Resilienz
- Qigong im Vergleich zu MBSR und im MBTC (mindfull movements)
- Diagnostik in der TCM und der Psychotherapie im Vergleich

Das **nächste Treff** ist für Februar 2021 in Frankfurt geplant.

[Protokollantin](#): Barbara Hofmann-Huber