

Protokoll Arbeitskreis Qi Gong und Psychotherapie in Frankfurt am 02.02.2019

1. Vorstellung der 13 Teilnehmer

2. Erfahrungsbericht von Dr. Johannes Sauter

(Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim; Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie):

Johannes Sauter berichtete über die Möglichkeiten von Qi Gong und Taiji bzw. Jian Kang Dao in der Arbeit mit psychosomatischen Patienten. Neben der Psychoedukation würden die praktischen Entspannungsübungen zunehmen. Auch, dass jede 2. Klinik mittlerweile Qi Gong, Taiji oder Yoga anbieten würden, bestätigte deren Wichtigkeit.

Das Angebot in seiner Klinik sei fakultativ, würde aber sehr gut angenommen.

Bei Jian Kang Dao handelt es sich 24 daoistische Gesundheitsübungen bzw. Bewegungsformen von Gottfried Eckert und Günter Saemann. Davon werden 12 Bewegungen geübt, die der Entspannung dienen.

Das Angebot findet 1x/Wo. 1 Std. statt. Es gibt auch ein Angebot für Mitarbeiter über 10 Std. Die Übungen können auch im Sitzen gemacht werden. Einschränkungen gibt es keine. Es gibt mehrere Durchläufe, dann eine Feedbackrunde. Das Miteinander und die Individualität würden gestärkt. Patienten mit Depressionen fühlten sich belebt, jene mit Verspannungen und Ängsten entspannt. Johannes stellte 2 Übungen vor. Manchmal würden starke Gefühle ausgelöst, die im Einzelsetting nachbesprochen werden können. Die poetischen Namen der Figuren können ebenfalls unterschiedlichste Emotionen erzeugen.

Nach dem Bericht erfolgte ein Austausch im Forum und die Mittagspause. Anschließend gemeinsam ein Durchlauf der Übungen mit Johannes.

3. Intervention

Fragen:

1. Wie mit Widerständen bzgl. Stehen umgehen?
Im Sitzen beginnen, dann kurze Ansage: „alle Stühle auf die Seite“: klappt i.d.R. gut ;-)
Niemanden zum Üben im Stehen zwingen.
2. Wie Qi Gong benennen?
 - entweder tatsächlich Qi Gong,
 - ansonsten z. B. achtsamkeitsbasierte Körper-/Atemübung oder
 - konzentrierte Bewegungsübungen

4. Termine

- Nächstes Treffen des Arbeitskreises: **15.02.2020** in Frankfurt
- 13.-15.09.19 Claus Fisher und Micheline Schwarze: Aspekte von Qi Gong am Beispiel der fünf Tiere, Köln
- 01.-02.11.19 Rainer Kurschildgen: Qi Gong in ambulanter und stationärer Reha. Dt. Psychologen Akademie, im Köln
- 02.-03.11.19 Barbara Hofmann-Huber: Integratives Körperbewusstsein durch die Synergie von Qigong und Psychotherapie. CIP Centrum für integrative Psychotherapie, in München.

5. Links

ACT & HYPNOSYSTEMIK:

<https://actpraxis.de/act-und-hypnosystemik/>

Das Daodejing in Theorie und Praxis - Seminar mit Jan Silberstorff:

<https://www.wctag.de/index.php?id=1110>

6. Buchankündigung

Qigong und Psychotherapie - Selbstwirksamkeit aus der inneren Mitte

von Barbara Hofmann-Huber. Erscheinungsdatum voraussichtlich 09/2019 beim Reinhardt Verlag.

7. Bericht über die DCAP

Barbara Hofmann-Huber berichtet auf Wunsch über die 2-jährige Ausbildung in China in den drei Zweigen: Psychoanalyse, Systemische Therapie und Verhaltenstherapie. Jeweils ca

- 100 chinesische Teilnehmer/ Jg.
- zw. 35-45 J.
- v.a. Psychiater und Neurologen
- Barbara unterrichtete dort 4 x für 1 Woche im Zweig Verhaltenstherapie
- Interessant seien die kulturellen Unterschiede. Vieles könne nur indirekt thematisiert werden.
- Die Teilnehmer setzten das Erlernte in den Kliniken um; seltener im ambulanten Setting, da bisher noch unüblich.
- Der Begriff Qi Gong ist eher negativ besetzt, da er mit Falun Gong assoziiert wird. Daher besser von Taiji sprechen.

8. Feedbackrunde und Verabschiedung