

Protokoll des Onlinetreffens des AK Qigong und Psychotherapie

am 01.10.21 in der Zeit von 11-13.30 Uhr

Koordination und Moderation: Rainer Kurschildgen, Miriam Tusch-Harke, Barbara Hofmann-Huber

Protokoll: Christina Heimbach

18 Teilnehmer*innen (TN)

Vorstellung des AKs durch Miriam Tusch-Harke

Vorstellungsrunde der TN: die TN kommen aus verschiedenen, vielfältigen beruflichen Umfeldern, teilweise aus eigener psychotherapeutischer Praxis, klinischen und Rehabereich, als auch dem heilpraktischen, sozial- und kunsttherapeutischen Bereich.

Entsprechend der Vorankündigung werden die Kleingruppen vorgestellt:

Gruppe 1 (moderiert von Miriam): Qigong im Gruppentherapeutischen Setting

Gruppe 2 (moderiert von Barbara): Chin. Philosophie und die daraus erwachsene Haltung im therapeutischen Prozess; Selbstregulation der Therapeut*in

Gruppe 3 (moderiert von Rainer): Qigong im einzeltherapeutischen Setting: Austausch, Ideen sammeln, Schwierigkeiten

Es folgt dann zunächst ein gemeinsames Üben und Praktizieren von Qigong und Anleitung von Miriam

Einteilung in die Online-Gruppen und 45 minütiger Austausch in den jeweiligen Gruppen

Zusammenfassung aus den jeweiligen Gruppen:

Gruppe 1: Es wurde über strukturelle Aspekte des Gruppensettings (Größe, Dauer etc.) gesprochen, Erfahrung ausgetauscht, wie mit Widerständen von einzelnen Teilnehmern umgegangen werden kann (z.B. Explorieren, wo die Bedürfnisse oder Hindernisse der Teilnehmenden liegen), wie kann es sich auch der/die Therapeut*in in Qigonggruppen angenehm machen (subjektiver Wohlfühlfaktor als Kriterium).

Anregungen für den Inhalt einer Gruppenstunde, z.B mit ausgewählten Übungen zu einem der sechs Schlüsselprinzipien, wurden ausgetauscht.

Gruppe 2: An vielen konkreten Beispielen wurden mögliche Auswirkungen von innerer und äußerer Haltung und Philosophie des Qigong auf den psychotherapeutischen Prozess besprochen. Es ging darum welche Wörter, Sprache genutzt werden können, um Spannungsfelder und die daraus resultierenden widerstreitenden Kräfte zu lindern.

Aspekte der Sechs Schlüsselpunkte in der Therapie wurden erörtert: Ruhe und Natürlichkeit, Vorstellungskraft und Qi folgen einander, Gleichzeitigkeit von Ruhe und Bewegung in der Psychotherapie.

Bei Krankheitsbildern wie Schmerz oder Depression wurde über Wahrnehmung von Schwingungen gesprochen, Pendeln (zwischen Yin und Yang), Spannungen zwischen Polen (Widerstreitende Kraft - z.B. Autonomie/Abhängigkeitskonflikt). Begriffe wie Selbstwirksamkeit, Halten von Spannungen, Dynamik, in Beziehungen/im Körper verortet sein kamen zur Sprache.

Gruppe 3: Schwerpunkt war zunächst, wie es möglich ist, aus dem einzeltherapeutischen Bereich/Setting in die Bewegung des Qigong zu kommen. „Einfach machen“

Genutzt werden können z.B. Imaginationen. Stehen, wie ein Baum, wie ein Kiefer: Welche Zuschreibungen gibt es zu einem Baum, zu diesem bestimmten Baum, repräsentiert der Baum eher das Problem oder die Ressource, genutzt werden sollte die Freiheit in den Bildern.

Abschließend kam die Gruppe zu der Überlegung, den Fokus auf die Entwicklung eigener innerer Bilder zu setzen und den Bezug zu den Fünf Wandlungsphasen herzustellen. Sie bieten u.a. eine Möglichkeit, die damit einhergehenden Emotionen zu betrachten, zu erfühlen und zu transformieren.

Hierzu bietet sich das „Spiel der 5 Tiere“ an. Eine bewusste Verbindung zu den Tieren und ihren spezifischen Qualitäten eröffnet eine neue Erfahrung im Körperspüren und vermittelt im Übungsprozess ein sich sicher „Aufgehoben - Fühlen“ im eigenen Körper.
Qigong erweitert die Zugänge in der Psychotherapie

Abschlussrunde:

Insgesamt wurden in der Abschlussrunde sehr positive Feedbacks zum Austausch und zur Veranstaltung gegeben.

Die Befragung zu weiteren Treffen in Präsenz oder Online ergab ein gemischtes Bild, 9 TN wünschen sich sowohl Präsenz- als auch Onlinetreffen, z.B. 1x pro Jahr Präsenz, 1-2x Online, 3 TN waren auf Grund ihrer Entfernung zum Präsenzzort für reine Onlinetreffen.

Anregungen:

Themen- bzw. störungsspezifische Übungen bei z.B. bei Panikstörung o.ä.

Gleiche Veranstaltung wiederholen, damit die TN in den anderen Gruppen austauschen können

Zum Abschluss motiviert Miriam die TN für weitere Treffen auch aktiv zu werden, z.B. durch einen Vortrag oder auch mal eine praktische Übung anzuleiten.

Nächstes Treffen:

Das nächste Treffen ist für den 19.3.2022 geplant. Zur Zeit noch als Präsenztreffen, ja nach den Umständen aber auch online.