

## **Protokoll Arbeitskreistreffen Qigong und Psychotherapie am 1.10.22 - online**

Beginn:	11:00
Ende:	13:40
Anwesende:	16 TN
Organisation:	Barbara Hofmann-Huber, Rainer Kurschildgen, Miriam Tusch-Harke
Impulsreferat:	Bernhard Liebl

In einer ausführlichen Einstiegsrunde stellen sich die Anwesenden vor. Manche nehmen zum ersten Mal am Arbeitskreis teil. Die Teilnehmenden praktizieren Qigong aus verschiedenen Lehrsystemen unterschiedlich lange, arbeiten im psychotherapeutischen Kontext ambulant oder stationär oder bringen in erster Linie persönliches Interesse mit in das Arbeitskreistreffen.

Im folgenden Teil hält **Bernhard Liebl** ein informatives Impulsreferat zum Thema „**Qigong in der interdisziplinären Schmerztherapie**“. Er stellt Ergebnisse seiner Abschlussarbeit zur Grundausbildung bei der Medizinischen Gesellschaft Qigong Yangsheng vor. Mit Hilfe einer Befragung hat er über Wirkebenen des Qigong bei Schmerzpatient:innen gearbeitet. Folgende Ergebnisse lassen sich festhalten: Qigong Yangsheng empfiehlt sich als ergänzendes Verfahren innerhalb der Interdisziplinären Multimodalen Schmerztherapie. Qigong Yangsheng wird insbesondere für folgende Behandlungsziele als hilfreiches Verfahren eingeschätzt:

- Erlernen einer Entspannungsmethode zur Schmerz- und Stressbewältigung,
- Erfahren und Bewusstmachen konkreter körperlicher Einflussfaktoren
- gezielter Einsatz von Selbsthilfestrategien,
- differenzierte Bewertung und Verbesserung der Fähigkeit zur Tonusregulation.

- Für Schmerzpatienten sind Qigong-Übungen besonders geeignet, da sie jederzeit hinsichtlich Betonung, Intensität und Ausgestaltung angepasst werden können. Qigong kann sowohl im Sitzen als auch im Stehen praktiziert werden. Das ist insofern von Bedeutung, da die körperliche und psychische Erschöpfung der Schmerzpatienten oft schnell erreicht wird und zum Teil sehr wechselhaft ist.

Ergebnisse seiner Arbeit werden auch in der Zeitschrift 2022 der Medizinischen Gesellschaft Qigong Yangsheng Ende diesen Jahres erscheinen.

Nach ausführlicher Diskussion mit Austausch über das Referatsthema schließt sich ein **praktischer Übungsblock** an. Ausgewählte Übungen aus den 15 Ausdrucksformen nach dem Lehrsystem von Professor Jiao Guorui werden analog zum Programm für Schmerzpatient:innen von Bernhard Liebl angeleitet und zusammen ausprobiert.

Das Arbeitskreistreffen endet mit verschiedenen Ankündigung und einer persönlichen Abschlussrunde.

- Daoismuskonferenz in Leeds, England, Juni 2023:

**Daoism, Psychology and Psychotherapy**  
**Exploring Heart, Mind and Body**  
 16th International Conference on Daoist Studies  
 Leeds Beckett University, Leeds, United Kingdom  
 8-11 June, 2023

- Beginn eines zweiten **Kompaktcurriculums „Qigong und Psychologie“** im Oktober 2023 bei der **Deutschen Psychologen Akademie** in Kooperation mit der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng. Die Reihe besteht aus 4 Modulen und eignet sich insbesondere für Anfänger und Neueinsteiger ins Qigong. Im Mittelpunkt stehen die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, ergänzt um psychologische und psychotherapeutische Aspekte.
- **Online Vortrag** von Dr. med. Christa Zumfelde-Hüneburg: Leichter Leben mit Qigong - Vorbeugung und Behandlung chronischer Schmerzen. 25.11.2022, 18.30. Anmeldung: [info@qigong-yangsheng.de](mailto:info@qigong-yangsheng.de)

**! Save the date: nächstes Arbeitskreistreffen in Präsenz**

**13.-14.5.2023**

**in Frankfurt:**

Samstags 11:00 bis 17:00 Uhr Arbeitskreis und anschließend am Sonntag von 9:00 bis 13:00 ein Übungsvormittag, damit sich die Anreise noch mehr lohnt.

Alte und neue Interessierte sind herzlich eingeladen!

Miriam Tusch-Harke

(Protokoll)