

## **Protokoll des Onlinetreffens des AK Qigong und Psychotherapie**

**am 19.03.22 in der Zeit von 11-13.30 Uhr**

**Koordination der Veranstaltung:** Rainer Kurschildgen, Miriam Tusch-Harke; Barbara Hofmann-Huber

Protokoll: Christina Heimbach

21 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.

Es folgt dann zunächst ein gemeinsames Üben und Praktizieren von Qigong Yangsheng aus dem Spiel der 5 Tiere unter Anleitung von Miriam

Entsprechend der Vorankündigung werden nach einer kurzen Pause die Kleingruppen vorgestellt:

Gruppe 1 (moderiert von Rainer): Qigong im einzeltherapeutischen Setting: Austausch, Ideen sammeln, Schwierigkeiten

Gruppe 2 (moderiert von Barbara): Auswirkungen von Haltung und Philosophie auf den therapeutischen Prozess; Selbstregulation der Therapeut\*in, insgesamt als Metathema gedacht

Gruppe 3 (moderiert von Miriam): Qigong im gruppentherapeutischen Setting

Einteilung in die Online-Gruppen und 40 min. Austausch in den jeweiligen Gruppen

Zusammenfassung aus den jeweiligen Gruppen:

**Gruppe 1:** Zunächst wird über das Thema Widerstand diskutiert, welches individuell oder auch in der Gruppe auftauchen kann. Letztlich geht es um die Auseinandersetzung mit begleitenden Faktoren: Widerstand würdigen, da Selbstschutz; Klienten wählen lassen, Angebote machen, Alternativen zur Auswahl stellen, Raum der Möglichkeiten weiten

In diesem Zusammenhang wurde auch über das Thema aufkommender Scham gesprochen, welche sowohl beim Klienten/-in als auch bei der Therapeut:in auftauchen kann. Hier wurde in einem Fall berichtet, dass es hilfreich war, dass die Klient:in hinter der Rücken der Anleiter:in steht. In diesem Zusammenhang wurde auch über Möglichkeiten der Unterstützung der Emotionsregulation gesprochen.

Es wurde über Möglichkeiten gesprochen, wie Qigong in die Sitzungen integriert werden kann und es wurde empfohlen, schon bei der Vorstellung der eigenen Tätigkeit die Methodenvielfalt anzusprechen. Insgesamt scheint hier auch eine verhaltensorientierte Vorgehensweise sinnvoll: Sollen wir wieder Qigong machen?

Klopftechniken können auch Sals treichübungen durchgeführt werden, falls z.B. Traumata durch Gewalterfahrungen vorliegen

Insgesamt kann Qigong im Einzelsetting die Wirkmächtigkeit fördern.

**Gruppe 2:** In dieser Gruppe wurde intensiv über das Thema der Polarisierung und das Nutzen von Bildern, welche im Qigong eine Rolle spielen, gesprochen.

Hier besonders unter dem Aspekt in Beziehung zu sein, den Körper zu spüren, da es häufig Klienten gibt, die das nicht können bzw. nicht spüren.

Thema Perfektionismus z.B. mit dem Yin/Yang Prinzip zu besprechen und zu bearbeiten: die Natur ist auch nicht perfekt, keine Blatt gleicht dem anderen, genauso wie in der Übung der unterschiedlichen Menschen

**Gruppe 3:** Hier wurde zunächst die Feststellung besprochen, dass es sehr unterschiedliche Gruppensettings geben kann. Freiwillige Teilnehmer, die sich selbst anmelden, als auch „unfreiwilliges“ Klientel, wie in Kliniken und Rehaeinrichtungen.

Hier sollte über den Schwerpunkt auch den Körper zu spüren, gesprochen werden. Hier wurden auch die Tiere mit ihren Vorstellungsmöglichkeiten als sehr wertvoll angesehen.

Qigong kann die Selbstakzeptanz fördern: wenn jemand Schwierigkeiten hat Übungen bzw bestimmte Formen durchzuführen, zu lernen das dies okay ist „Das richtige Maß hat“

Bei Anleitungen sollte am besten eine gute Kombination aus dem Zeigen der Übungen und aus dem, was man evtl. spüren könnte verwendet werden

Qigong erweitert die Zugänge in der Psychotherapie

### **Abschlussrunde:**

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

### **Veranstaltungshinweise:**

*Summerschool:* Anlässlich ihres 30 jährigem Jubiläum vergibt die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangheng 30 Kursstipendien an 30 junge Leute unter 30 Jahren. Mehr Infos und Fleyer unter [www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

Symposium in Haselünne, dort 1/2 Tagesworkshop zu „*Qigong und Psychotherapie*“, durchgeführt von Miriam.

<https://sd65fc8a09d3749f0.jimcontent.com/download/version/1645445173/module/8678255615/name/Programm%20Symposium%20Psychosomatik%20Haseluenne%20Sept%202022-WEB.pdf>

Kompaktfortbildung: Bei der Deutschen Psychologenakademie bietet Rainer eine *Kompaktfortbildung zum Thema Qigong und Psychologie* an. Sie besteht aus 4 Modulen, die auch als F1 bis F4 Kurs bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangheng im Rahmen der Grundausbildung anerkannt werden können, aber zusätzliche psychologische Aspekte

beinhalten. Das erste Modul wurde verschoben und findet nun vom 21.-23.4. statt (online).

Mehr Informationen unter:

<https://www.psychologenakademie.de/seminar/kompaktfortbildung-qigong-und-psychologie/>

Vom 29. September - 2. Oktober 2022 laden Micheline Schwarze und Claus Fischer zu ihrem Seminar *Psychische Stabilisierung und Ressourcenaktivierung - Wirkfaktoren des Qigong* ein.

Mehr Info unter: <https://www.michelineschwarze.de/med-gesellschaft-qigong>

Für alle Veranstaltungen gilt wie immer: Weitersagen und weiterverbreiten ist hilfreich!

### **Weitere Treffen:**

Die Befragung zu weiteren Treffen in Präsenz oder Online ergab ein geteiltes Bild, 11 TN wünschen sich sowohl Präsenz- als auch Onlinetreffen, 10 TN waren auf Grund ihrer Entfernung zum Präsenzort für reine Onlinetreffen. Angedacht wird auch ein „Hybridtreffen“

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