

# **Protokoll - Treffen des Arbeitskreises Qigong und Psychotherapie**

13. und 14.05.2023 - in Präsenz in Frankfurt / Main

**Leitung des AK:** Rainer Kurschildgen und Dr. Miriam Tusch-Harke

**Referentin:** Silke Widenka

**Protokoll:** Ruth Baumann

**Teilnehmende:** 6 – 10 an beiden Tagen

## **Sonnabend, 13.05.2023**

**Beginn:** 11 Uhr

**Ende:** 17 Uhr

Rainer Kurschildgen und Miriam Tusch-Harke eröffnen das Treffen des AK Qigong und Psychotherapie und stellen sich vor. Eine Vorstellungsrunde der an diesem Tag Anwesenden schließt sich an. Vertreten sind Teilnehmende aus verschiedenen Qigong-Richtungen und unterschiedlichen Berufsgruppen, die Qigong therapeutisch anwenden. Aber auch an Qigong Yangsheng Interessierte finden sich ein.

Silke Widenka stellt Auszüge ihrer Bachelorarbeit zum Thema: „Kunsttherapie und Qigong“ vor. Sie berichtet aus ihrer Erfahrung in einer psychiatrischen Tagesklinik in Lüdenscheid, wie Übungen aus dem Qigong in der Kunsttherapie weiterentwickelt werden können.

Unter ihrer Anleitung üben wir gemeinsam die Anfangsübungen zum Ankommen, Aufwärm-, Regulations-, stehende, nährnde und Abschlussübungen aus dem Huichungong - Verjüngungsqigong. Die detaillierten Beschreibungen können der anhängenden pdf-Datei mit Links für einzelne Übungen, entnommen werden.

Der Vormittag schließt mit einem sehr regen und lebendigen Austausch ab.

Nach einer gemeinsamen Mittagspause führt Silke Widenka in den kunsttherapeutischen Teil ihrer Bachelorarbeit ein. Das Thema hier ist die Arbeit mit Menschen und ihren Depressionen. Der Nachmittag beginnt mit Übungen aus dem Stillen Qigong. Danach folgt der praktische Teil für alle Anwesenden zum Thema „Formenzeichnen“. Die sehr interessanten Beschreibungen können dem anhängenden Skript, das Silke freundlicherweise zur Verfügung gestellt hat, entnommen werden.

In der Abschlussrunde zeigen sich überraschende, faszinierende und sehr persönliche Erfahrungen. Dabei lässt das Thema „Formenzeichnen“ auch die Nähe zur Kalligraphie erkennen.

