

Protokoll vom Treffen des AK Qigong und Psychotherapie am 19. 10. 2013 in Frankfurt, Praxis Dr. Klaus Wersche

Anwesend waren zusammen mit den Koordinatoren des AKs Rainer Kurschildgen und Barbara Hofmann-Huber insgesamt 9 TeilnehmerInnen.

1. In der **Vorstellungsrunde** tauschten wir uns angeregt über unsere Erfahrungen und Erwartungen aus. Zusammenfassend kristallisierten sich als Hauptthemen für den AK heraus

- Integration von Qigong in die konkrete psychotherapeutische Einzelarbeit mit Patienten
- Qigong zur Selbstfürsorge des Therapeuten
- Qigong in der Traumatherapie

2. Impulsreferat von Barbara Hofmann-Huber über Qigong und Psychotherapie

(das vollständige Referat findet sich auf der Homepage des AK)

Barbara führte uns ein mit einer **Einstimmungsübung** zum Zentrieren: „Stehen wie eine Kiefer“. Sie berichtete dann im Einzelnen über die 3 Ebenen des **Qigong**: als Methode **in der Körperarbeit**, als **Heilmethode** der TCM und als Ausdruck der zugrunde liegenden **Philosophie**.

Die Herstellung innerer Harmonie ist, wie in der daoistischen Philosophie, auch das Ziel westlicher **psychotherapeutischer Methoden**.

Barbara arbeitete eindrucksvoll heraus, wie die Übungsprinzipien des Qigong (siehe Jiao Guorui, Die 15 Ausdrucksformen, S. 18) gleichermaßen als Schlüsselprinzipien für die Psychotherapie genutzt werden können.

Auch für die Psychotherapeutin selbst dient Qigong der Selbstkultivierung, stärkt die Selbstheilungskräfte und ermöglicht die Selbstregeneration, die für Psychotherapeuten für eine langfristige innere Balance notwendig ist. In diesem Sinne schlossen wir mit einer gemeinsamen Übung ab: „Reguliere den Atem, kläre den Geist.“

Literaturempfehlungen dazu:

‡ **Herzer**, Dominique: Das Leuchten des Geistes und die Erkenntnis der Seele, Frankfurt 2006

‡ **Jiao**, Guorui: Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, Uelzen 2007

‡ **Linck**, Gudula: Leib oder Körper, Freiburg 2011

‡ **Platsch**, Klaus Dieter: Psychosomatik in der Chinesischen Medizin, München 2000

‡ **Schwarze**, Michelline & **Fischer**, Klaus: Qigong und Psychotherapie, Stuttgart 2008

3. Auf das Impulsreferat folgte eine eingehende **Diskussion**, in der eigene Erfahrungen aus der Arbeit mit Patienten sowie theoretische Fragen eingebracht wurden. Einige Stichworte:

- ❖ Rainer Kurschildgen berichtete plastisch von einer Patientin, die durch die Bären-Übung Rückgrat und Widerstandsgeist gegen ihren Chef entwickeln konnte
- ❖ Die therapeutische Haltung beim Einsatz von Qigong: Masshalten, Spielen, Einladen
- ❖ Das pulsatorische Erleben im Qigong, z.B. durch minimales Öffnen und Schließen, wirkt dem Erleben von „Erstarrung“ (häufig als Traumafolge) entgegen
- ❖ Frage nach der Bedeutung/Notwendigkeit von TCM-Hintergrund für die Anwendung von Qigong
- ❖ Ressourcen- vs. Problemorientierung in der Psychotherapie

4. Nach der Mittagspause übten wir gemeinsam die „15 Ausdrucksformen“ in einem sonnigen Park in der Nähe, angeleitet durch Angela Simon.

5. Organisatorisches

- Hinweis auf den Vortrag von Antje Haak (Autorin von „Über die moderne Seele Chinas“, Psychoanalytikerin, ehemalige Psychotherapie-Ausbilderin in China) am 9.11. 2013 um 19.00 in Bonn, im Anschluss an die Mitgliederversammlung von der Med. Gesellschaft für Qigong Yangsheng
- Hinweis auf ein Seminar von Rainer Kurschildgen für Kollegen: Qigong in Prävention und Psychotherapie, vom 5.-6.12. 2014 bei der Deutschen Psychologen Akademie in Freiburg.
- Christiane Gummich aus Ahlen in der Nähe von Bielefeld hatte sich im Vorfeld gemeldet und ihr Interesse an einem mehr regionalen Treffen im Norden geäußert. Alle die an einem regionalen Treffen in dieser Gegend interessiert sind,

werden gebeten sich direkt an sie zu wenden:

Christiane.Gummich@t-online.de

- Es besteht überwiegend der Wunsch, sich in diesem AK 2 x jährlich zu treffen; Samstag 11.00-17.00 Uhr findet allgemeine Zustimmung; ebenso Frankfurt als relativ zentraler Treffpunkt
- Anregungen: Informationsaustausch über AK Verteiler zwischendurch, Literaturliste auf der Webseite veröffentlichen, Artikel zu dem Thema sammeln, damit Literaturliste ergänzen, Programm des nächsten Treffens vorher ankündigen.

6. Themen für das **nächste Treffen:**

Berichte aus der Praxis, wenn umfangreicher idealerweise mit Anmeldung bei Rainer und Barbara für die Planung.

Gemeinsames Üben, einige Teilnehmerinnen wollen dazu spezielle Übungen mitbringen.

7. Abschlussimpulse:

- ❖ Angela Simon berichtet über den eindrucksvollen Effekt einer Qigong-Übung, die mit der Vorstellung einer reinigenden Qi-Dusche verbunden ist, im Rahmen der Traumakonfrontation mit EMDR mit einer Pat., die nach sex. Missbrauchserfahrungen in der Kindheit unter dem Gefühl des Beschmutzseins litt.
- ❖ Isabel Hess-Friemann berichtete von und leitet eine Übung an, die innerer Leere und Mangelgefühlen entgegenwirkt.
- ❖ **Literaturempfehlungen** von Teilnehmern (neben den o.g. von Barbara):
 - Hammer, Leon: Psychologie und Chinesische Medizin
 - Adamek, Karl: Meridian Mantren: Lauschendes Heilsames Singen

In einer Endrunde äussern sich alle zufrieden und angeregt über das Zusammentreffen. Grosser Dank an Rainer und Barbara sowie auch an Klaus Wersche, dessen schöne Räume wir benutzen durften!

Zusammenfassende Überarbeitung des Protokolls von Isabell Hess-Friemann durch Angela Simon