

**Protokoll zum Treffen des Arbeitskreises Qigong und Psychotherapie
am 11. und 12. Oktober 2025 im Beginenhof in Essen in Präsenz**

Leitung und Organisation: Dipl. Psych. Rainer Kurschildgen und Dr. med. Miriam Tusch-Harke

Referenten: Dr. med. Stefan Dietrich, Dipl. Psych. Rainer Kurschildgen

Protokoll: Rosmarie Waniek

Teilnehmende: acht Personen

Samstag, den 11. Oktober von 11-17 Uhr

Miriam Tusch-Harke und Rainer Kurschildgen eröffnen das Arbeitskreistreffen und stellen sich kurz vor. Die Teilnehmenden kommen vorwiegend aus therapeutischen Berufen, sind z.B. Psycholog:innen, Ärzt:innen oder Heilpraktiker:innen und haben teils auch klinische Erfahrungen.

Das zentrale Thema des Wochenendes ist die **Imagination im Qigong**.

Als erstes berichtet Stefan Dietrich von seiner Ausbildung in der Pesso-Boyden-Methode, eine körperorientierte Psychotherapie, die er seither in seinen Gruppen erfolgreich anwendet. Das Körpererleben und die Erkundung emotionaler Bedürfnisse bekommen hierbei Raum.

Es wird gleich mit einer Gruppenübung begonnen, da sich so das System am besten veranschaulichen lässt.

Die Teilnehmenden bilden einen Kreis und machen vier vorgegebene Bewegungen. Dabei steht eine Person in der Mitte, das ist die zentrale Person, diejenige um die es geht, die ihre Reaktionen auf die Bewegungen beobachtet. Die zentrale Person bekommt den Raum, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äußern.

Im Anschluss wird in der Gruppe besprochen, was als Lerneffekt aus der Übung hervorgeht, mit der Frage: Was löst das in meinem Herzen und in meinem Bewusstsein aus? Es stellt sich heraus, dass jede Person in der zentralen Rolle unterschiedliche körperliche Erfahrungen und Wahrnehmungen hatte, obwohl die Bewegungen der Personen, die im Kreis standen, jedes Mal die gleichen waren. Beispielsweise wurden die erhobenen Arme mal als schützend, mal als Abwehr verstanden.

Daraus kann das System über die körperliche Erfahrung lernen, dass jede Wahrnehmung unterschiedlich ist und auch jede Wahrnehmung okay und gleichwertig ist. Die Mentalisierung der Erfahrung ist wichtig, um die Erfahrung zu bestärken.

Zur Aktivierung nach der Mittagspause leitet eine Teilnehmerin eine Klopfübung an, mit der sie in psychotherapeutischen Gruppen, auch bei Traumapatient:innen gute Erfahrungen gesammelt hat.

Was unterscheidet die Bewegung im Qigong nun von der Pesso-Boyden-Methode?
Zuallererst ist festzuhalten, dass die Bilder im Qigong aufgeladen sind mit narrativen Bedeutungen der Kultur und der Natur. Ein Beispiel: Die Übung „Stehen wie eine Kiefer oder wie ein Baum“. Gemeint ist im traditionellen Sinne eine Kieferart aus dem Huangshan Gebirge, die eher klein und krumm ist und an Hängen wächst, also sehr widerstandsfähig ist, daher Langlebigkeit sowie Beständigkeit symbolisiert. Die deutsche Kiefer weist hingegen ein anderes Bild auf. Qigong bietet die Möglichkeit Erlebnisräume wiederzugewinnen und seine Körperbewegungen im Raum zu begreifen, es kann latente Potenziale öffnen und fördern.

In der Pesso-Boyden-Therapie geht es in der Co-Regulation darum, den Patienten oder Klienten zu ermöglichen durch Interaktion die symbolische Erfüllung unerfüllter Bedürfnisse positive emotionale Erfahrungen zu erlangen. Dazu wird eine Übung angeboten.

Die passformgebende Person macht das, was der andere ausprobieren möchte, damit sich dieser besser erkunden kann, z.B. welche Unterstützung nötig ist, damit sich Gefühle der Befriedigung (Erleichterung, Passung, Ruhe) einstellen. Es gibt eine klare Trennung und Rollenverteilung. Danach wechseln die Rollen. Eine Variante ist, dass es mehrere passformgebende Personen gibt, die beispielsweise in der Kranichübung die Arme des Übenden unterstützen, so dass Leichtigkeit und Schwerelosigkeit erlebt werden können. Die „Regieanweisung“ gibt immer die zentrale Person, um die es geht. So findet eine Co-Regulation statt, vielleicht auch etwas Regulatives, d.h. etwas, was derjenige nie erfahren hat und in der Tiefe eine therapeutische Wirkung aufzeigt.

Solche Übungen können wie ein Booster für die Gruppenarbeit wirken und den Zusammenhalt stärken.

Eine Teilnehmerin teilt ihr Wissen aus der Biosynthese, einer Methode, die viele Ähnlichkeiten aufweist und demonstriert ihre Vorgehensweise auch mit einer kurzen Übung. Ihr Motto ist: ich begleite den Patienten, seine eigene Antwort zu finden.

Ergänzende Anmerkungen (Stefan Dietrich):

Begriffsklärung: Akkommodation

Das Prinzip der Suche nach einer „Passform“ für ein latentes „Bedürfnis“, dessen Befriedigung für die Entwicklung interaktioneller und interpersoneller Fähigkeiten weichenstellend ist, spielt eine zentrale Rolle *Pesso Boyden System Psychomotor (PBSP)*. Der Prozess der Anpassung einer Handlung, Geste, Äußerung an die Bedürfnisse einer anderen Person, in genau der Form, die von dieser Person ausdrücklich so gewünscht und bestimmt worden ist, wird im PBSP Akkommodation genannt.

Akkommodation im Sinne des PBSP ist eine zwischenmenschliche Interaktion mit *verabredeter Einseitigkeit des Gebens und Nehmens*, mit unterschiedlichen Zielen auf der Seite der *Gebenden* und der *Annehmenden*.

In diesem Rahmen *trainiert* die „zentrale Person“ die ***Selbstwahrnehmung***, die ***Kommunikation*** von Wünschen und Forderungen, sowie die ***Rezeptivität*** für Befriedigung vermittelnde Reaktionen des Gegenübers. Zugleich wird durch *zeitliche Begrenzung und Rollentausch* einer fantasierten Grenzenlosigkeit und Generalisierung von altruistischen Abtretungen eigener Wünsche entgegengewirkt.

Ziele der Anwendung von Akkommodations-Übungen im Qigong:

- *Widerstrebende Kräfte* spürbar machen. Und dabei die *Ambiguität* als lustvolle Körpererfahrung erleben können.
- Verbundenheit mit der Umwelt im Sinne des „*xin-yi-qi-li*“ als **ursprünglich spielerisch, ko-regulative Interaktionserfahrung** begreifen.
- Achtsamkeit für den *Fluss der Gestimmtheiten* und der emotionalen Begleitmusik.
- Veranschaulichung des *Unterschieds zwischen Akkommodationsprozess und Feedback*.
- Kursleiter für Situationen sensibilisieren, in denen Teilnehmende *ungefragt „gut gemeintes“ Feedback bzw. Kommentare über die Übungsausführung anderer geben* (z.B. „lass doch mal locker!“ – was dann zu einer kritischen inneren „Stimme“ werden kann). Und für Qigong-Kursleiter das Prinzip der ***Akkommodation als Alternative*** zur „*Korrektur von Außen*“ verfügbar machen.

Die Beziehung zwischen Gesten und Bedeutungen im *Pesso Boyden System Psychomotor* und im *Qigong*

<i>PBSP - Konzept</i>	<i>QG</i>
<i>Bedeutungszuordnungen sind:</i> <ul style="list-style-type: none">- <i>subjektiv/ persönlich,</i>- <i>unterschiedlich,</i>- <i>temporär,</i>- <i>selten „neutral oder leer“,</i>- <i>kontextabhängig,</i>- <i>fließend,</i>- <i>offen.</i>	<i>QG-Moves korrespondieren mit</i> <ul style="list-style-type: none">- <i>ästhetischen Empfindungen - xi = Herz-Geist/ mental-emotionale Berührbarkeit -</i> <i>und sind mit</i> <ul style="list-style-type: none">- <i>transpersonalen, kollektiv-kulturellen Bedeutungen und</i>- <i>archetypisch-ikonographischen</i>

<p>Welche Bedeutung/Wirkung eine Geste/Move für eine Person hat, kann nur sie selbst wissen!</p>	<p>Hintergrundgeschichten (Bsp. Affenkönig) – yi = Bedeutung/“Vorstellungskraft“ -</p> <ul style="list-style-type: none"> - was sie mit Inspiration & Vitalitätsaffekten (atmosphärischer Qualität) auflädt – qi – - und somit latente Fähigkeiten/Ressourcen – li = „Kraft“ - aktiviert.
<p>Die Bewegung und der Standort im Raum in Beziehung zur natürlichen oder sozialen Umwelt >> beeinflusst den Zugang zu Erinnerungen, Vorstellungen und Erwartungen.</p>	<p>Vorstellungen >> inspirieren Haltung und Bewegung im Raum.</p>
<p>Emotionales Micro-Tracking – das Benennen und Bezeugen von Gefühlen im Kontext - erweitern die Mentalisierungskapazitäten.</p>	<p>Identifikationsangebote, z.B. wie es wäre ein Kranich zu sein, locken die Aneignung latenter Fähigkeiten.</p>
<p>Emotionale Ko-Regulierung durch RollenspielerInnen. Erwartungen der Frustration eigener Bedürfnisse bzw. der Ablehnung eigener Gefühle durch andere werden szenisch-räumlich mit „Passform-Gebenden-Personen“ sichtbar dargestellt (externalisiert), um dann in einer inszenierten korrigierenden Erfahrung („Antidot“) emotional reguliert zu werden (= neue Perspektive => Internalisierung).</p>	<p>In pantomimischer Form werden Interaktionen mit Gegenspielern (wie z.B. einem Ball, der Eigengewicht oder Auftrieb aus dem Wasser hat) gespielt, was Ambiguitätserfahrungen im Sinne „widerstreitender Kräfte“ ermöglicht. Emotionale Selbst-Regulation basiert auf imaginerter Ko-Regulation.</p>
<p>Bedeutung fließt. Erstarrte Überzeugungen erleben ein „update“ (= Erweiterung der Möglichkeitssphäre des Erwartbaren). Epistemisches Vertrauen (Fonagy) nimmt zu.</p>	<p>Vitalitätsempfindungen („Energien“) fließen. Der „vibrierenden Draht“ der Resonanzbeziehungen (Rosa) wird in der Dialektik von Ruhe und Bewegung kultiviert. Verbundenheit wird zur spürbaren Grundlage der Weltbeziehung.</p>

Sonntag:

Mit einem Artikel zur Vorstellungskraft aus der Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2000 von Roland Hofmann wird darauf aufmerksam gemacht, dass die Vorstellungsbilder aus der Natur, die die Qigongübungen wesentlich begleiten, vermutlich durch den individuellen kulturellen und lebensgeschichtlichen Hintergrund beeinflusst werden.

Eine gute Methode, um die individuelle Prägung der verwendeten bildhaften Vorstellungen beim Qigong deutlich werden zu lassen, ist die katathym-imaginative Psychotherapie. Rainer versucht das an diesem Tag am Beispiel des Vorstellungsbildes „Baum“ aufzuzeigen. Auch hier beginnen wir direkt mit einer Übung. Nach einer körperlichen Entspannung im Sitzen bei wahlweise geschlossenen Augen und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit darf jeder „lauschen“, welches innere Bild/ welche innere Vorstellung sich zum Motiv Baum in ihm entwickelt. Zurückgekehrt aus dieser inneren Vorstellungsphase dürfen wir unseren „inneren“ Baum zeichnen. Es entstehen ganz unterschiedliche Bilder, die in ihrer Vielfalt beeindruckend sind. Die Bilder können nun zum Ausgangspunkt eines Gesprächs über die mögliche individuelle Bedeutung des Baumes werden. So wird deutlich, dass in der Vorstellung und leiblichen Haltung „Stehen wie ein Baum“ aus dem Qigong sich möglicherweise die eher ressourcenorientierten und positiv konnotierten Bilder eines Baumes, wie sie im Qigong angeregt werden, mit den individuell und lebensgeschichtlich beeinflussten Bildern vermischen und dann auch in der entsprechenden Haltung erlebbar werden.

Zum Schluss üben wir dann alle zusammen noch einmal Auszüge aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong nach Jiao Guorui.

In der Abschlussrunde äußern sich alle Teilnehmer:innen positiv und dankend über den Verlauf des Treffens und die geknüpften Kontakte.

Das nächste Treffen des Arbeitskreises wird am 14.-15. November 2026 im Gezeitenhaus Schloss Eichholz, Fachkliniken für Psychosomatische Medizin und Traditionelle Chinesische Medizin in Köln-Wesseling stattfinden.