

Bericht vom Arbeitskreistreffen Region Südwest „Qigong mit älteren Menschen“ am Samstag, 22. März 2014 in Landau

Roswitha Schreiner begrüßte die Teilnehmer_innen und übernahm die Moderation des Arbeitskreistreffens. An dem Treffen nahmen 9 Teilnehmer_innen teil.

Zu Beginn des Treffens führte eine Teilnehmerin in Duft-Qigong ein und berichtete von den Gruppen, in denen sie Duft-Qigong erfolgreich und mit viel Freude praktiziert. Besonders Duft-Qigong Teil 1 kann sehr gut mit älteren Menschen auch im Sitzen geübt werden. Da hier die Konzentration nicht im Vordergrund steht, sondern im Gegenteil sogar dabei geredet werden kann, wird Duft-Qigong gerne sofort mit Freude angenommen.

Themenschwerpunkt des Treffens war ein Referat mit dem Thema „Umgang mit Tod und Trauer – ein Einblick in die Hospizarbeit“

Die AK-Teilnehmerin Annette Bernjusch (Hospizhelferin) referierte über

- die Geschichte der Hospizbewegung,
- die Abgrenzung zwischen Hospizarbeit und Palliative Arbeit,
- die Vier Säulen der Hospizarbeit,
- Phasen des Sterbens und der Trauer sowie
- Ethische Fragen (Organspende, Sterbehilfe)

Dabei entstand ein reger Austausch in der Gruppe. Alle Teilnehmer_innen waren sehr interessiert an der Hospizarbeit und an den Themen. Da die meisten Teilnehmer_innen mit diesem Thema auch schon in Berührung kamen (privat oder beruflich) brachte sich jeder sehr intensiv und konstruktiv in die Diskussion ein.

Eine Teilnehmerin teilte uns eine Internet Adresse mit interessanten Informationen zum Patientenschutz mit: www.patientenschutz.de.

Das Thema war so interessant, dass es auch während des Mittagessens in einer sehr schönen Ambiente der Erfahrungsaustausch weiterging. Auch das leidige Thema Krankenkassenanerkennung und Zentrale Prüfstelle wurde intensiv diskutiert.

□□Qigong in der Sterbebegleitung

Am Nachmittag wurde das Thema des Vormittags direkt wieder aufgenommen. Nun kamen noch zu dem allgemeinen Erfahrungsaustausch die gemeinsamen Überlegungen hinzu, welche Übungen aus dem reichen Qigong-Erfahrungsschatz in der Sterbebegleitung eingesetzt werden können, sowohl für den Betroffenen selbst als auch für die Angehörigen und Sterbebegleiter/Hospizhelfer.

Da jede Sterbebegleitung eine ganz individuelle Situation und jedes „Sterben“ anders ist, gibt es keine „speziellen“ Übungen. Jeder, der in diesem Bereich mit Qigong arbeiten möchte, muss sich der aktuellen Situation öffnen. Wichtig ist es, dass man zuerst für sich selbst sorgt (Übungen, die z.B. erden).

Übungen müssen u.U. angepasst werden. Deshalb immer Übungen wählen, die man selbst sehr gut beherrscht. Positiv wird allgemein das Arbeiten mit Bildern aufgenommen – hier die jeweilige Biografie des Sterbenden beachten (mag er das Meer oder lieber die Berge, usw.). Meditation ist sehr wirkungsvoll, auch bei Schmerzen. Mudras werden gerne angenommen (auch wenn der Betroffene schon bettlägerig ist).

Eine Teilnehmerin beschrieb eine schöne Übung, die sich gut für schwierige Lebenslagen – aber natürlich ansonsten auch immer – eignet, die „Schildkrötenübung“.

Zum Abschluss des Tages wurde noch Duft-Qigong Teil 2 angeleitet. Diesen darf man eigentlich erst üben, wenn man den Teil 1 mindestens 100 Tage praktiziert hat. Zum Kennen lernen war es natürlich kein Problem.

Nach dem eifrigen Erfahrungsaustausch im Sitzen war dieser bewegte Abschluss im Stehen wunderbar und hat sich sehr gut in den Tagesablauf eingefügt.

Alle, die sich näher mit dem Thema „Duft-Qigong“ beschäftigen möchten finden auf der Homepage: www.duftqigong.net alles Wissenswerte: Hintergründe, Übungen, Videos und die passende Musik.

Es war ein außerordentlich intensives Arbeitskreistreffen, von dem alle Teilnehmer_innen begeistert waren.

Als Termin für das nächste Treffen des Arbeitskreises wurde der 25. Oktober 2014 in Neustadt festgelegt.