

Konzept des Arbeitskreistreffens Qigong und Medizin in Münster 2011

- **Vortrag von Prof. Livia Kohn: „Sitzen in Vergessenheit“
Alte Quellen zu daoistischen Meditationspraktiken und deren aktuelle Bedeutung.
Fr.28.10.11, 19.30 Uhr**
- **Arbeitskreis „Qigong in der Medizin“
Sa.29.10.11, 10.00–16.00 Uhr**

10.00- 11.00	Praxis mit Aufwärmübungen aus dem System von Liu Yafei, Beidahe Vorstellungsrunde
11.00 – 12.00	Einführung in das Thema Qigong und Stressmanagement - mit praktischen Übungen (Dr.med.Peter Valentin, Kiel)
12.00 – 13.00	Berichte aus der Qigong-Forschung (Dr.med. Edith Kiesewetter, Remagen)
13.00 – 14.00	Mittagspause
14.00 – 15.00	Aus der Praxis – Für die Praxis Anregungen und Fragen der TeilnehmerInnen des Seminars Beitrag aus der gynäkologischen Praxis (Dr.med. Sandra Willeboordse, Münster)
15.00 – 16.00	Gibt es besonders geeignete Qigong-Übungen für ein erfolgreiches Stressmanagement?

Ablauf

Beim Vortrag waren ca. 30 Anwesende. Der Beitrag wurde sehr positiv angenommen. Die Stimmung war angenehm locker und entspannt. Nach sehr reger Diskussion löste sich der Kreis inspiriert und zufrieden auf.

Der Arbeitskreis wurde von 20 äußerst engagiert diskutierenden TeilnehmerInnen getragen. Das Thema Stressmanagement traf die Belange der TN bezüglich Ihres persönlichen, aber auch weitgehend beruflichen Alltags. Es wurde neben den „offiziellen“ Beiträgen in der großen Runde richtig „gearbeitet“.

Es ist geplant, das Thema in interessierter Runde noch mehr zu konkretisieren, spätestens beim Kieler Treffen 21./22.4.2012.

Inhalte des Protokolls

Nachfolgend finden Sie:

- **Fragebogen und Rückmeldungen**
- Diskussionsbeiträge zum Thema **Auswahlkriterien für spezielle Qigongübungen**
- Ausführungen zum **Schwerpunktthema des Treffens**
- **Einladung** zum nächsten Treffen

Qigong und Medizin

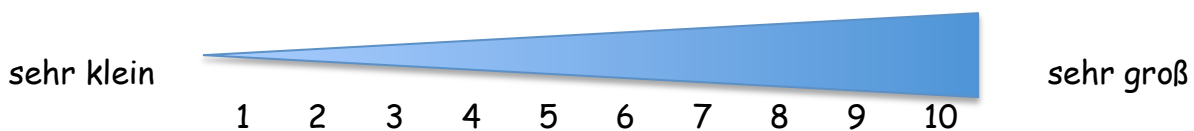
www.qigong-und-medizin.de

Zur weiteren Vorbereitung unseres Arbeitskreistreffens bitte ich Sie - wenn möglich - ein paar Fragen zu beantworten (gerne als Rückantwort per mail):

- Was sind für Sie die 3 wichtigsten Punkte/Themen/Bereiche für Ihr persönliches Stressmanagement?

- Könnte man dabei mit Qigong etwas erreichen? Wie?

- Schätzen Sie bitte - möglichst spontan, „aus dem Bauch heraus“ - ein, wie groß der Beitrag von Qigong für ein erfolgreiches Stressmanagement sein könnte:



vielen Dank für Ihre Mühe,
auf bald

Peter Valentin
valentin-kiel@t-online.de

Zusammenstellung der Rückmeldungen in Stichpunkten

(zusammengefasst aus 9 Antworten; Mehrfachnennungen; QG steht für Qigong)

1.) ... wichtig für Stressmanagement

- Klare Struktur, Zeit (für QG), Zeitpuffer, Nein-Sagen, work-life-balance
- Regelmäßigkeit
- Gute Gesprächspartner
- Ausgleich/Gleichgewicht: Körper – Geist
- Kombination QG, Sport, andere Entspannungsverfahren
- Entspannen (Körper/Geist)
- Bewegen (in der Natur)
- „Ruhe, Bewegung und Klang“
- ausreichend (Mittags-)Schlaf, Pausen
- Ernährungsgewohnheiten
- Sinnhaftigkeit
- „Tue deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“
- „Stressursachen beseitigen oder meine Einstellungen dazu“
- „Mut aufbringen, mein Leben gut zu leben“

2.) ... wie mit QG

- In der Vorstellung Kiefer/ Regulierte den Atem, beruhige den Geist
- Experimentieren; Übungen mit Bildern, Musik verknüpfen
- Über QG → Rhythmus → flow → Bewusstheit
- Regelmäßig kleine Sequenzen in den Alltag integrieren → Gewinn von persönlichem Freiraum; regelmäßig ist „alles erreichbar“
- Vorstellungskraft Yi mit Körperbewegung verbinden → Emotion harmonisiert, → Spiritualität angeregt
- Focus auf Innen und Angenehmes → Distanz zum Alltag
- Durch Bewegung in die Ruhe kommen
- Mitte und Wurzel suchen, finden, haben
- „Ich lehne Instrumentalisierung von Qigong ab“

3.) Ausmaß der Unterstützung durch QG

die einzelnen Nennungen: 5 – 6 – 3x7 – 8 – 3x10 → Mittelwert = 7,8

sehr klein 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 sehr groß

zusammengefasst von Peter Valentin

Beispielhafte Diskussionsbeiträge

zur Frage, was bei einer **Auswahl von bestimmten Übungen**/Sequenzen sinnvoll ist:

- Wozu man selbst gerade Lust hat
 - Nach TCM-Diagnose
 - Präsenz/Empathie → Nonverbale Kommunikation → Inspiration
 - Einfache Struktur (z.B. nur Kiefer)
 - Je nach Könnerschaft des Patienten
 - Keine Auswahl, sondern Anwenden „klassisch“ vorgegebener Sequenzen (Nutzen alter Erfahrungsschätze)
 - Keine Diagnosespezifischen Übungen notwendig; jede Übung beinhaltet das ganze Repertoire für Heilanstöße
-

Ausführungen zum Schwerpunktthema des Treffens

Stressmanagement und Qigong

Nach einigen Informationen zum Thema Stress werden in jeweils 7 Punkten bewährte Ansätze für den Abbau von Stresseinflüssen und dazu korrespondierend hilfreiche Ansätze aus dem Qigong Yangsheng aufgezeigt.

Einige Gedanken zum Thema Stress

Stress ist eine Reaktion des Organismus und der Psyche auf sogenannte Stressoren, die aus der Umwelt oder dem Inneren stammen und eine erhöhte Spannung verursachen.

Stressoren sind Reize oder Belastungen, die Stress auslösen und mit denen der Mensch täglich konfrontiert ist.

Die Stressreaktion ist ein uraltes, genetisch festgelegtes Überlebenshilfe-Programm, das in akuten Gefahrensituationen automatisch abläuft.

Stress steigert bis zu einem gewissen Ausmaß die Leistungsfähigkeit des Organismus. Zu intensiver und zu lange einwirkender Stress führt dann jedoch zu einem ausgeprägten Abfall derselben und kann krank machen.

Stresseinflüsse wirken sich nicht gleichartig bei jedem Menschen aus. Entscheidend ist die persönliche Bewertung des Stressors. Es ist ein bedeutender Unterschied, ob ein Ereignis als Bedrohung oder Herausforderung bewertet wird, bzw. ob das Ereignis als zu bewältigen oder überfordernd eingeordnet wird.

Stress wird vorwiegend durch Gedanken und Vorstellungen getriggert.

Stressphasen erhöhen die Erregungsintensität des vegetativen Nervensystems (Überwiegen des Sympathikus-Anteils) und werden gefolgt von einer Erholung (Parasympathikus-Aktivierung). Sind die Erholungsphasen zu kurz, kommt es zu einem schrittweisen sich Aufschaukeln des inneren Erregungsniveaus.

Dies wird von den meisten Menschen lange Zeit nicht wahrgenommen. Es kommt zunächst nicht zu bewussten Stress-Symptomen.

Wird die persönliche Symptomschwelle überschritten, können Beeinträchtigungen auf körperlicher, emotionaler, mentaler oder Verhaltensebene registriert werden.

Erst nach dieser bewussten Stresswahrnehmung können die betroffenen Personen beginnen, sich um Stress abbauende Strategien zu kümmern.

Der Zeitpunkt der ersten verspürten Stressfolgen hängt ganz wesentlich von der Fähigkeit zur achtsamen Selbstwahrnehmung statt.

Man schätzt, dass 80 Prozent der Bevölkerung trotz massiver Muskelverspannungen z.B. im Schulter-Nackengebiet „beschwerdefrei“ durchs Leben gehen.

Das bedeutet, dass die meisten von uns Stress erst wahrnehmen, nachdem sich bereits ein gewaltiges Ausmaß an Belastungen angehäuft hat und gesundheitliche Folgen bereits eingetreten sind.

Die Reaktionen im Organismus auf Stress - von der zellulären bis zur mentalen Ebene - laufen automatisch ab.

Ansätze für effektive, Stress abbauende Strategien

1. Zunächst sollte die momentane „Ist-Situation“ analysiert werden.
Der Schlüssel hierfür ist die Fähigkeit zur **Achtsamkeit** (d.h. zur bewertungsfreien Registrierung der momentanen Befindlichkeit auf den vier Ebenen Körper, Emotion, Gedanken, Verhalten).
Frühzeitige Wahrnehmung von Stressreaktionen ermöglicht das frühzeitige Intervenieren mit geeigneten Maßnahmen. Je früher das geschieht, umso geringer ist der Aufwand.
Hilfreich sind Selbstmonitoring-Methoden (z.B. führen von speziellen Tagebüchern), wie sie in der Mind-Body-Medizin angewandt werden.
2. Da muskuläre Verspannungen typischer Weise Stressbelastungen begleiten, steht die **Fähigkeit zu körperlicher Entspannung** im Vordergrund. Durch die gegenseitige Beeinflussbarkeit von Körper (Muskulatur) und Geist (Gedanken) fördert entspannte Muskulatur gleichzeitig die Entspannung auf der mentalen Ebene.
3. Chronische Stressbelastungen zehren Energiereserven auf.
Regelmäßige Praxis tiefenentspannender Verfahren und stimulierende „**Energiearbeit**“ sind eine wichtige Basis für ein effektives Stressmanagement.
4. Da vorwiegend sog. Stress verschärfende Gedanken die Nachhaltigkeit der Stressbeeinflussung bestimmen, ist ein „**Gedankenmanagement**“ eine weitere wichtige Säule für erfolgreiche Stressbewältigung.
5. Weil unser Innerstes rein kognitive Impulse nur bedingt „versteht“ und verarbeiten kann, ist es wichtig, auch nonverbal mit uns selbst zu kommunizieren.
Hier bieten sich zwei erfolgversprechende Wege an.
Bildhafte Vorstellungen, auch das Einbeziehen von weiteren Sinneseindrücken (Geräusche, Fühlbares, Gerüche und Geschmackserinnerungen) erleichtern den Zugang zu unterbewussten Steuerungszentren.
Das gleiche gilt für **gestische Körperwahrnehmungen**, die über ihren Symbolgehalt und eventuell auch die Anknüpfung an alte archaische Muster für unseren innersten Kern eine sehr klare Stimulation darstellen können.
Durch diese speziellen Kommunikationswege zu uns selbst lassen sich sehr effektiv **Ressourcen aktivieren**.
6. Erfahrungsgemäß fällt es vielen Menschen nicht leicht, klare Entscheidungen zu treffen. Das beginnt vielleicht schon bei der Auswahl eines Gerichtes von der Speisekarte und setzt sich fort, wenn es um Veränderungen von Verhalten oder des Umgangs mit speziellen Lebensumständen geht.
Entscheidungsprozesse sind sehr Energie zehrend.
Erfolgreiches Stressmanagement erfordert gute **Entscheidungsfähigkeit!**

Nach Realisierung der *aktuellen Situation* (Befindlichkeit, Eingebunden sein in aktuelle Umstände und das persönliche soziale Netz) und der Analyse, ob eine nennenswerte Abweichung zur *angestrebten Lebensausrichtung* besteht, gilt es eine *Strategie* für wünschenswerte Änderungen zu erarbeiten.

Es ist sehr sinnvoll, die daraus resultierenden (*mental-kognitiv* beeinflussten) Ergebnisse zunächst mit dem Innersten (Unterbewussten, *Bauchgefühl*) abzugleichen.
Idealerweise besteht eine Übereinstimmung von kognitiven und intuitiven Inhalten.

Es folgt ein weiterer, bewusster strategischer Ansatz, welcher die sich eröffnenden, sinnvollen Handlungspfade als *Ziel* festlegt.

Schließlich steht vor deren nachhaltiger *Umsetzung* in die Tat, wenn nötig noch die Vertiefung der persönlichen *Willenskraft*.

7. Um aus eingefahrenen Mustern – hier den automatisch in Gang gesetzten Reaktionen auf Stressfaktoren – auszubrechen und diese schädlichen Automatismen durch erwünschte neue Stress abbauende Abläufe zu ersetzen, ist die Veränderung von alten Gewohnheiten nötig. Hierbei ist ein hilfreicher Weg, eine bewusste **Verunsicherung** zu initiieren. Das Auslösen eines dynamischen Impulses bringt kreative Unruhe in ein evtl. zu statisches Gleichgewichtssystem. Daraufhin kann sich ein neues, für die aktuelle Lebensphase sinnvolleres und dynamischeres Gleichgewicht etablieren.

Statik bedeutet ungenügende **Regulationsfähigkeit** des Organismus, also auch schlechte Anpassungsmöglichkeiten an aktuelle Gegebenheiten. Dynamik - das möglichst frei schwingen Können zwischen den Polaritäten - bedeutet dagegen souveräne Erweiterung der Regulationsreserven.

Wirkansätze von Qigong im Stressmanagement (an Hand von Beispielen)

1. Qigong ist ein hervorragendes Achtsamkeitstraining. Dadurch werden folgende Wege geübt: 1: Körper spüren, Gedanken wahrnehmen - 2: Gedankenmanagement mit Weglassen von Wertungen – 3: Öffnung und Toleranz (weniger Ärger bezüglich Anderen, sich weniger Sorgen machen bzgl. eigener Defizite) bringen eine energetische Entlastung – 4: Im Moment leben (Zulassen, loslassen, geschehen lassen können, Wohlbefinden und Kreativität fördern)
2. Gute Verwurzelung, Konzentration auf die Mitte und natürlicher Atem fördern Stabilisierung durch Abbau „oberer Fülle“ (typische Folge von chronischem „Gedankenstress“). Erdung ist Grundvoraussetzung, dass Entspannung entstehen, sich ausbreiten und vertiefen kann.
3. Alleine die ausgeglichene Haltung (Erdung und innere Aufrichtung) beim „Stehen wie eine Kiefer“ fördert über die Dynamik der „widerstrebenden, gegenläufigen Kräfte“ einen freien Qi-Fluss und die Stärkung des „energetischen Hauptspeichers“ Dantian.
Das „Reiben der Shenshu“ wirkt über die Stimulation des Nierenbereichs gegen Erschöpfung und eröffnet den Zugang zu Ressourcen.
Körperhaltungen und –Bewegungen aktivieren gezielt Leitbahnen mit ihren zugeordneten Organbezügen (TCM)
4. Gegen den steten Gedankenfluss mit häufig destruktiven, also Stress verstärkenden Inhalten (z.B. „ach bin ich blöd“, „ich muss immer perfekt sein“, „ich darf niemanden vor den Kopf stoßen“, ...) setzen wir bewusst symbolträchtige, fokussierende Gedanken.
„Teile die Wolken und trage den Mond“ kann Zugang zu Leichtigkeit und innerer Ruhe schaffen.
„Schiebe den Berg und nimm die Energie des Berges in dir auf“ erleichtert die wichtige Fähigkeit sich distanzieren und „nein“ sagen zu können. Die zum Dantian hin gerichtete, Energie aufnehmende Bewegung stärkt die Fähigkeit zur Regeneration.
Der stete, automatisch ablaufende innere Dialog wird der Selbstbestimmtheit unterzogen und gezielt durch Wirkworte in eine gewünschte Richtung gebahnt.

5. Durch symbolhafte Gedankeninhalte - wie eben beschrieben – und gezielte Anregung von Akupunktur-Punkten (besser: –Bereichen) und speziellen „Wirkgesten“ können persönliche Ressourcen aktiviert und gestärkt werden.
So trainiert man unter anderem mit dem Bären tiefe Entspannung und Entscheidungsfindung, mit dem Kranich Leichtigkeit und Lebensfreude, mit dem Hirschen dynamische Vitalität und Geradlinigkeit, mit dem Tiger Stabilität und Furchtlosigkeit, mit dem Affen tiefe Ruhe und Kreativität.

Die kurze Erinnerung an die Übungssituation, z.B. verbunden mit der Vorstellung eines stimmigen, symbolhaften Bildes, ruft in kürzester Zeit die gleiche inspirierende, angenehme Befindlichkeit hervor, wie sie sonst nur in der längeren Übungssequenz entsteht.

Die Integration von häufig auf vorbeschriebene Weise trainierten Gedanken-Gesten-Inhalten in den Alltag vertieft so sehr effektiv das selbstbestimmte, persönliche Stressmanagement.

Das Erkennen der „Selbstwirksamkeit“ („Ich kann selbst, d.h. autonom dazu beitragen, meinen Stress erfolgreich abzubauen“) ist für sich genommen eine sehr wichtige Ressource für die erfolgreiche und Gesundheit erhaltende Bewältigung der täglichen Herausforderungen.

6. Zur Stärkung der Entscheidungsfähigkeit bietet Qigong neben der „umfassenden“ Wirkung regelmäßigen Übens auch die ganz gezielte Wirk-Unterstützung durch ausgewählte Formen:

Das *Achtsamkeitstraining* hilft die persönlich bestimmende Realität klar zu sehen und zu empfinden.

„*Stehen wie ein Baum*“ symbolisiert als „Stehen zwischen Himmel und Erde“ den Bezug zwischen innen und außen, zwischen ich und Umwelt und kann das instinktive Erfassen und Loslassen der persönlichen Verflechtungen erleichtern.

Das „*Spiel des Bären*“ stärkt Bauchgefühl (in seiner Mitte sein durch gute Verwurzelung) ebenso wie mentale Klarheit (Klärung des Geistes durch Abbau ineffektiver, kreisender Gedankenspiralen) und Entscheidungsfindung.

Das „*Spiel des Tigers*“ stärkt energetische Basis, Willenskraft und souverän-konsequente Umsetzung unserer Ziele.

Das „*Spiel des Hirschen*“ kann die Beibehaltung unserer klaren Ausrichtung auch bei Auftreten von Hindernissen unterstützen.

7. Für gute Trainingseffekte, wie das möglichst schnelle Erlangen eines guten Übungszustandes (der Körper ist tief entspannt bei klarem Geist: „die Nadel fallen hören und vom Trommelschlag nicht erschrecken“) haben sich mitten in den Alltag eingestreute Ultrakurzeinheiten, auch im Sinne einer „kreativen Verunsicherung“, sehr bewährt.
In einer Gesprächssituation kann alleine die Aufmerksamkeitslenkung zu den Fußsohlen bei parallelem, schulterbreiten Stand eine Entspannungsreaktion auslösen.
Während eines Spazierganges kann man plötzlich stehen bleiben und versuchen, „sofort“ in eine gute Erdung mit lockerer innerer Aufrichtung und der Konzentration auf die Mitte zu gelangen.

Abschließende Anmerkungen

Die angeführten Ansätze für ein erfolgreiches Stressmanagement und das hilfreiche Einbinden von Qigong in diesen Prozess stellen nur einen Ausschnitt der zahlreichen Interventionsmöglichkeiten dar.

Man könnte auch viele andere Qigong-Übungen zu diesem Thema anführen.

Qigong wirkt schon per se im Sinne eines Stressmanagements.
Deshalb ist es auch möglich, auf eine konkrete Auswahl von Formen zu verzichten.
Ebenso ist in jeder einzelnen Übung bereits „alles“ enthalten.

Dennoch kann einem die bewusste Auswahl die spezifischen Inhalte von Übungen klarer vor Augen führen und damit eine wirkverstärkende Geist-Körper-Integration fördern. Bewusstheit wirkt auf das leibliche Geschehen; dieses wirkt wieder ins Bewusste zurück - und so weiter. Nach meiner Erfahrung kann der gezielte, spielerisch- erforschende Einsatz von Qigonganteilen den Erkenntnisweg bereichern und damit auch das Erreichen eines erwünschten Etappenziels erleichtern. Qigong wird so auch sehr gut alltagstauglich.

Qigong kann gerade ohne diese Zielgerichtetheit einen wunderschönen, inspirierenden Beitrag auf unserem Lebensweg leisten.
Ergänzend dazu kann – im Sinne des „sowohl als auch“ - das pure Geschehen lassen des natürlichen Flusses und das bewusste Ankoppeln konkreter Thematiken an diesen absichtslos sich ergebenden Ablauf, die Leben stimulierende Dynamik des freien Pendelns zwischen den Polaritäten fördern.

Copyright Dr. med. Peter Valentin
valentin-kiel@t-online.de