

Bericht vom Treffen des Arbeitskreises „Qigong und Pädagogik“ am 19.10.2013 in Freudenstadt

Dieses Treffen von 10 – 18:00 fand in dem sehr schönen großen Saal des Kurhauses statt. Es nahmen 20 Personen teil. Die 5 Berichte aus verschiedenen Praxisfeldern wurden ergänzt und anschaulich gemacht durch eine entsprechende Anleitung zum gemeinsamen Üben. Im Anschluss fanden jeweils angeregte Diskussionen statt.

Hier eine kurze Zusammenfassung der einzelnen Beiträge:

- ▶ Monika Peter, Physiotherapeutin in einer psychotherapeutischen Klinik, berichtete aus ihrer klinischen Praxis. Dort bietet sie seit 10 Jahren ein offenes Qigong Angebot im Rahmen der Therapiepläne an. Bewährt hat sich dabei ein halbstündiges Angebot mit Übungen der 8 Brokate. Für die Teilnehmenden ist das Qigong-Angebot häufig besonders wichtig als Ausgleich zu den übrigen Therapieangeboten, aus denen sie „gefüllt“ ins Qigong kommen. Monika Peter berichtete detailliert über die verschiedenen Anforderungen an das Qigong und Anpassungen für verschiedene PatientInnen sowie die Besonderheiten und Möglichkeiten durch die Einbindung in das klinische Setting.
- ▶ Renate Hohmann ist seit 10 Jahren in der Trauerseelsorge tätig und bietet in diesem Rahmen auch Qigong als Gruppenangebot an. Sie berichtete zunächst von den verschiedenen Phasen der Trauer und deren körperlichen Merkmalen. Ihr Qigong Angebot richtet sich an Trauernde etwa ein Jahr nach dem Todesfall. Auch im übertragenen Sinne sei der Wechsel im Qigong von steigen - sinken - öffnen – schließen als grundlegenden Bewegungen des Lebens hilfreich für eine Neuausrichtung bzw. Orientierung in einem neuen Lebenskonzept. Ein Erfahrungsbericht von Renate Hohmann zu Qigong in der Trauerseelsorge findet sich auch in der Ausgabe 2011 der Zeitschrift für Qigong Yangsheng.
- ▶ Franziska Gisin, Physiotherapeutin, beschäftigt sich in ihrer Abschlussarbeit der Weiterbildung in Qigong Yangsheng mit chinesischen Begriffen für das Leiten des Qi – und der Bedeutung dieser Beschäftigung für das Lehren und Lernen des Qigong. Sie ging zunächst auf Besonderheiten der chinesischen Sprache ein, wie das Fehlen einer Unterscheidung in Nomen und Verb und auf die Spielräume, die in verschiedenen Begriffen der Vorstellungskraft gegeben werden. Anhand einiger Begriffe hat sie dies näher ausgeführt; im gemeinsamen Üben wurden Nuancen und Spielräume praktisch erfahrbar: „Mit Begriffen zu spielen bringt Entspannung und auch Wachheit“.
- ▶ Trautlind Hussain, Hebamme, bietet Qigong in der Geburtsvorbereitung an. An einem Modell des weiblichen Beckens erläuterte sie das Wesentliche der Geburtsarbeit. Ein Ziel des

Qigong in der Geburtsvorbereitung sei es, die Beweglichkeit des kleinen Beckens zu unterstützen. Dafür findet sie vor allem die Übungen der 15 Ausdrucksformen hilfreich. In der Diskussion wurde auch eine Veränderung der Empfindung des Dantian im Laufe der Schwangerschaft thematisiert.

► Rudolf Wörner, Dipl. Chemiker, berichtete sehr persönlich über seine Suche nach einer naturwissenschaftlichen Fundierung seiner Übungserfahrung: „Alles fing damit an, dass meine Frau nach einem Aneurysma vier Wochen im Koma lag. Die Ärzte gaben ihr kaum noch eine Chance. Sie hatte vorher Übungen des Qigong, der Kontemplation und des Zen regelmäßig geübt. Nachdem ihr die Beatmungsgeräte gezogen wurden, konnte sie zunächst nicht regelmäßig atmen. Plötzlich hörte ich aber, dass sie im Koma ihr Meditationswort: Jesus vor sich hin flüsterte. Ab dieser Zeit atmete sie regelmäßig. Die Ärzte konnten sich nicht erklären, warum sich meine Frau in der Folge so schnell erholte. Ich hatte auch regelmäßig Qigong, Zen und Kontemplation geübt und mich beschäftigte die Frage, wie die Übungen meiner Frau bei ihrer weiteren Genesung geholfen haben, wie ihr Gehirn geheilt und gewachsen ist. Für mich als Diplom-Chemiker waren dabei auch die neusten Erkenntnisse der westlichen Wissenschaft relevant“. Eine Zusammenfassung seines Vortrages hat Rudolf Wörner für die Webseite des AK zur Verfügung gestellt.

Zwischen den Beiträgen und Diskussionen gab es auch einen Abschied zu feiern:

Edeltraut Rohrmoser, die den Arbeitskreis von Beginn an als Koordinatorin mit viel Engagement initiiert und gestaltet hatte, zieht sich nun aus dieser Rolle im Arbeitskreis zurück.

Auch hier nochmal: Ein dickes DANKE an dich!

Als ihr Nachfolger beteiligt sich nun Toni Faath, Dipl. Psychologe aus Hersheim, an der Koordination des AK. Auf dem Treffen 2009 hatte er bereits einen Beitrag gehalten "Zum Einsatz von Qigong in der Erziehungshilfe".

Das nächste Treffen findet am 2. Mai in Hamburg statt –

im Vorfeld des Qigong Kongresses „Philosophie- und Praxistage“ tagt der AK Qigong und Pädagogik von 18:00 – 21:00 in den Räumen des Kongresses: 20099 Hamburg, Westphalensweg 11, das ist im Sportspañ Sportcenter Berliner Tor, Nähe Hbf.

Der Kongress wird dann am Samstag um 10:00 Uhr eröffnet und endet am Sonntag um 15:30.

Wer sich dafür interessiert, die Teilnahme am AK-Treffen mit der am Kongress zu verbinden, findet Informationen über diesen auf: www.qigong-kongress-hamburg.de oder beim Veranstalter: vtf-hamburg.de

Eine Einladung zu diesem Treffen wird folgen- Beiträge sind noch sehr willkommen!

Für den AK Qigong und Pädagogik:

- Toni Faath, Email: faath-qigong@email.de; Tel.: 06348 – 919704
- Katrin Arnold, Email: info@katrinarnold.de; Tel.: 0451 - 2969470