

Claus Fischer
Micheline Schwarze

Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement



Leben Lernen
KLETT-COTTA



Leben Lernen
KLETT-COTTA

ZU DIESEM BUCH

Qigong ist vielen Menschen als Methode zur Förderung von Entspannung, Gelassenheit und innerer Kraft bekannt. In China geht man davon aus, dass die körperlichen und seelischen Selbstheilungskräfte durch Qigong gestärkt werden.

In diesem Buch wird die Anwendungsmöglichkeit im Bereich der Psychotherapie und des Selbstmanagements dargestellt. Sei es zur Ressourcenstärkung oder zur Entfaltung ungelebter Potentiale – in den letzten Jahren hat Qigong mehr und mehr auch in der westlichen Psychotherapie und Medizin Anerkennung gefunden und wurde in Konzepte zur Behandlung z. B. von Stresserkrankungen, psychosomatischen und posttraumatischen Störungen integriert. Die in Methodik und Praxis erfahrenen Autoren stellen die therapeutisch wirksamen Faktoren dar und beziehen u. a. Ergebnisse der aktuellen Hirnforschung mit ein. Sie zeigen an vielen Beispielen das breite Anwendungsspektrum auf und beschreiben Qigong als Methode, die psychisch stabilisieren, eine positive Selbstwahrnehmung und Kreativität fördern kann.

Anhand vieler Fotos wird eine Auswahl an Basisübungen zum unmittelbaren Ausprobieren vorgestellt.

Claus Fischer, Dipl.-Päd., ist Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut; Ausbildung in Körperpsychotherapie (Biosynthese), EMDR und tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie; seit 1990 ist er als Psychotherapeut in der Klinik für psychosomatische Medizin in Bielefeld tätig; Qigong-Dozent der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng.

Micheline Schwarze, M.A. Phil., ist Atemtherapeutin und zertifizierte Hakomi-Therapeutin (erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie), Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung (Selbstcoaching, Stressbewältigung u. a.). Seit 1988 ist sie in eigener Praxis und für verschiedene Organisationen tätig; Qigong-Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yansheng.

Alle Bücher aus der Reihe ›Leben Lernen‹ finden Sie unter:
www.klett-cotta.de/lebenlernen

Claus Fischer und Micheline Schwarze

Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89060-0

E-Book: ISBN 978-3-608-10387-8

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20017-1

Das E-Book basiert auf der 2. Auflage 2010 der Printausgabe

.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort (Luise Reddemann)	9
1. Einführung	11
2. Einblicke in die Praxis	19
Unsere Anwendungsbereiche: Prävention, Psychotherapie und Selbstmanagement	
2.1 Qigong-Kurse – Prävention und Stressbewältigung	20
2.2 Qigong-Seminare	23
2.3 Qigong in Psychotherapie und Beratung	26
2.4 Qigong im klinischen Setting	33
2.5 Qigong in Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement	42
3. Theoretische Grundlagen	52
3.1 Ich bin – Überlegungen zur Ich-Identität und zum Selbst ..	54
3.2 Spiegelneurone und ihre Bedeutung im Qigong	62
3.3 Das »Bauchhirn«	64
3.4 Stressreaktion und Stressbewältigung	68
3.5 Körperhaltung und Emotion	77
3.6 Schlussfolgerungen für Psychotherapie, Traumatherapie und Selbstmanagement	79
4. Hintergründe und Prinzipien des Qigong	81
4.1 Geschichte des Qigong	81
4.2 Begriffe und Prinzipien	85

4.3	Qigong	85
4.4	Yangsheng	88
4.5	Qigong Yangsheng	91
4.6	Yin und Yang	93
4.7	Zentrierung – Mitte und Dantian	99
4.8	Die sechs Grundprinzipien des Qigong Yangsheng	106
4.9	Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	116
4.10	Das Spiel der fünf Tiere – ein therapeutischer Ausblick	119
5.	Qigong – ein Dialog mit der Lebenskraft	133
5.1	Die innere Haltung – Achtsamkeit	134
5.2	Körperwahrnehmung und Selbstregulation	139
5.3	Bilder – Imaginationen als Ressourcen	150
6.	Stabilität entwickeln – Lebenskraft stärken ...	155
6.1	Stehen wie eine Kiefer – zur Symbolik des Baumes	156
6.2	Erdung (Grounding) – das stabile Fundament	160
6.3	Stressbewältigung und Selbstberuhigung	165
6.4	Grenzen und Containment	172
6.5	Ressourcenorientierung	183
7.	Das eigene Potenzial entfalten – Lebendigkeit wecken	190
7.1	Selbstausdruck und Selbstbehauptung	190
7.2	Leichtigkeit und Lebensfreude	196
7.3	Neue Möglichkeiten des Handelns entdecken	201
7.4	Kreativität und Neuorientierung	205

8.	Mit dem Wesentlichen in Kontakt kommen ...	213
8.1	Seinserfahrungen im Qigong	213
8.2	Sitzen in Stille	215
8.3	Youfagong – Latentes zum Ausdruck kommen lassen	217
9.	Schlussbetrachtung und Ausblick	224
10.	Übungen zum Kennenlernen	227
10.1	Die drei Vorbereitungsübungen	227
10.2	Fünf ausgewählte Übungen aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong	232
10.3	Abschlussübungen – »Einbringen der Ernte«	240
11.	Qigong im Fokus von Forschung und Evaluation in Deutschland	248
12.	Danksagungen	250
	Literatur	252
	Bildnachweis	256

Vorwort

Luise Reddemann

Vor 20 Jahren, im Sommer 1988, kam Dr. Josephine Zöller als Gast in die Klinik für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin in Bielefeld, die ich zu jener Zeit leitete. Josephine war für mich ein Phänomen: 75 Jahre alt, beweglich wie ein Baby. So sei sie vor 15 Jahren nicht dran gewesen, erzählte sie. Damals, mit 60 Jahre also, habe sie ihre Praxis als Allgemeinärztin geschlossen, weil sie dauernd Rückenprobleme gehabt habe. Neugierig und aufgeschlossen wie sie war, studierte sie dann in Berlin Sinologie, um anschließend mit einem Stipendium nach China zu gehen. Dort lernte sie Qigong kennen und seither hatte sie täglich geübt, das hatte sie beweglich gemacht. Inzwischen war es ihr ein Anliegen, Qigong in Deutschland zu lehren und das uralte Wissen weiterzugeben. Wir hatten das Glück, dass sie für etwa ein Jahr in der Klinik mitarbeitete. Das Qigong kam bei unseren Patientinnen und Patienten sehr gut an, so dass es fester Bestandteil unseres Behandlungsangebots blieb, auch nachdem Josephine uns wieder verließ.

Claus Fischer führt bis heute diese Arbeit fort. Er verfügt über ein breites körpertherapeutisches Wissen und ist zudem ein kompetenter Psychotherapeut.

Durch die Zusammenarbeit mit Micheline Schwarze, die viel Erfahrung mit Qigong in der Körperpsychotherapie und im Selbstcoaching hat, wird das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und es gelingt eine interessante Verbindung zwischen östlichem Wissen und den Erkenntnissen der westlichen Psychotherapie und Wissenschaft.

Es ist das Anliegen dieses Buches, Qigong auf ein solides, theoretisch nachvollziehbares Fundament zu stellen und auch immer wieder einen Praxisbezug herzustellen. So werden einfache Qigong- und Wahrnehmungsübungen zum Ausprobieren beschrieben.

Fernöstliche Konzepte über Gesundheit und Krankheit hatten im Gegensatz zur westlichen Heilkunde eine ganzheitliche Sicht des Men-

schen immer bewahren können, so dass es nicht verwunderlich ist, dass sich heute viele von fernöstlichen Methoden angesprochen fühlen. Dabei besteht allerdings die Gefahr, dass die Sichtweisen der anderen Kultur so wenig verstanden werden, dass ihre westlichen Anhänger ins Sektierertum abgleiten. Claus Fischer und Micheline Schwarze gelingt es in diesem Buch, den Boden westlicher Empirie nicht zu verlassen und doch auch einen Geschmack der anderen Sicht zu vermitteln.

In den letzten Jahren ist es immer deutlicher geworden, dass eine Psychotherapie ohne Einbeziehung des Körpers für viele PatientInnen nicht gewinnbringend sein kann. Die neuere neurobiologische Forschung bestätigt das, was viele TherapeutInnen schon lange wussten.

In der Psychotherapie gab es seit ihren Anfängen ein Bemühen, Körper und Seele gleichermaßen wahrzunehmen und ihr Zusammenwirken zu fördern. So fand Qigong auch in verschiedenen stationären Kontexten seinen Ort, während es sich gleichzeitig in der Gesundheitsprävention und im Selbstmanagement seinen Platz erobern konnte.

Der Ansatz von Fischer und Schwarze in diesem Buch wird dem Wunsch vieler PatientInnen gerecht, dass die als wertvoll geschätzte Arbeit mit dem Qigong nach der Klinik weitergehen solle. Im Buch sind alle Bereiche abgedeckt. Qigong als Möglichkeit intensiver Selbstbegegnung und als Selbstmanagement, im Coaching und als therapeutische Intervention. Dass die Übergänge zwischen Gesundheit und Krankheit fließend sind, versteht sich hier tatsächlich wie von selbst.

Dieses Buch ist sowohl für diejenigen geeignet, die sich einen ersten Überblick über Qigong verschaffen möchten wie für erfahrene PsychotherapeutInnen und Qigong-Lehrende. Jede und jeder wird dieses Buch mit Gewinn lesen können, vorausgesetzt, sie oder er bringt ein Interesse an ganzheitlichen Sichtweisen mit und eine Lust, über den Körper sich selbst zu begegnen.

L. Reddemann, im Dezember 2007

1. Einführung

»Wenn ich stehe wie eine Kiefer, ändert sich auch meine innere Haltung, ich spüre mich klarer und stehe mehr zu mir«,

»Wenn ich die ›Wolkenhände‹ bewege, habe ich das Gefühl, dass es auch mal leicht gehen darf im Leben.«

Qigong-Praktizierende äußern sich häufig zu den vielfältigen seelischen Wirkungen des Übens. Sie bemerken, dass sie mehr Selbstgefühl und Selbstsicherheit entwickeln, überzeugender auftreten können, entspannter und freier werden sowie gelassener mit sich und anderen umgehen können.

Da wir in den Bereichen von Psychotherapie, Körperpsychotherapie, Beratung und Selbstmanagement tätig sind, interessieren uns in diesem Buch besonders die Fragen:

- Wie kann Qigong zur Stabilisierung und Ressourcenstärkung eingesetzt werden?
- Wie kann es die Entwicklung und Entfaltung der Persönlichkeit fördern?
- Welche Aspekte sind in diesen Anwendungsbereichen besonders wichtig?
- Welche Erklärungsansätze gibt es für die seelischen Wirkungen des Qigong aus westlicher Sicht?

Diesen Fragen wollen wir uns von verschiedenen Seiten her nähern. Dabei geht es um Themen wie

- Achtsamkeit und Akzeptanz,
- Selbstberuhigung und Umgang mit Emotionen,
- Selbstgefühl und Selbstbehauptung,
- Kreativität und Potenziale,
- Vertrauen in die Selbstregulation,
- Kontakt zum Wesentlichen.

Anhand von Beispielen aus der Praxis* erläutern wir unter anderem, wie Zentrierung und Erdung beruhigend und stabilisierend auf der seelischen Ebene wirken, warum Menschen nach dem Üben mehr Kontakt zu sich selbst haben und ihre Probleme aus einem anderen Blickwinkel sehen. In den Beispielen aus der Praxis wird deutlich, dass eine Übung wie *Schiebe den Berg* zu mehr Klarheit und Zielgerichtetheit führen oder *Das Spiel des Tigers* Angstgefühle verringern kann.

In diesen bewährten chinesischen Übungsformen werden Achtsamkeit und geistige Zentrierung, Bewegung, Haltung, Atem und Imagination auf wirkungsvolle Weise verbunden. Es wird von einer Einheit körperlicher und seelisch-geistiger Vorgänge ausgegangen – das eine wirkt mit dem anderen zusammen. Vorstellungen, Bilder, Gefühle wirken auf körperliche Prozesse, wie auch umgekehrt Bewegungen und Haltungen auf Denken und Fühlen wirken. Damit erscheint Qigong vor dem Hintergrund neurobiologischer Forschung hochaktuell und trotz der mehr als 2000-jährigen Geschichte wie eine »moderne« Körpertherapie.

Neuere wissenschaftliche Studien belegen das ganzheitliche Zusammenwirken körperlicher, emotionaler und kognitiver Prozesse. Im Zuge dieser Entwicklung werden der Körper und seine Reaktionen in der Psychotherapie zunehmend beachtet und die Arbeit mit dem Körper wertgeschätzt.

Die in unserer westlichen Kultur vorherrschende Überbetonung der Kognition und des rationalen Denkens wird von Hirnforschern infrage gestellt. Die neurobiologische Forschung stellt mit den neuesten Ergebnissen sogar die Hypothese auf, dass der Mensch mehr durch unbewusste körperliche Prozesse bestimmt wird als durch bewusste Entscheidungen (Schore, 2007; Singer, 2004).

Rein kognitive oder psychodynamische Therapieansätze klammern häufig etwas Entscheidendes aus, wenn sie ausschließlich auf die Vermittlung von Erkenntnissen und Deutungen abzielen und das körperliche Geschehen außer Acht lassen. Nicht selten werden Körperimpulse oder Körperempfindungen sogar als »Störung« des intellektuellen The-

* Hinweis: Alle Praxisbeispiele beruhen auf wahren Begebenheiten, wurden jedoch zum Schutz der Persönlichkeit verfremdet oder aus verschiedenen Beispielen zusammengesetzt. Ähnlichkeiten, die dennoch bestehen könnten, sind rein zufällig und auch dadurch bedingt, dass Menschen ähnliche Themen haben.

rapiegespräch gesehen und damit die Chance einer Integration vertan. In einer aktuellen traumatherapeutischen Fachveröffentlichung findet sich in dem umfangreichen Stichwortregister nicht ein Wort zu den Bereichen Bewegung, Körperwahrnehmung, Körpertherapie – lediglich der Begriff »Körperkontrolle« taucht auf.

Andere plädieren klar für eine Einbeziehung des Körpers.

So schreibt Luise Reddemann (2007): »... (ich) möchte ... meiner Erwartung Ausdruck verleihen, dass innerhalb der nächsten fünf bis zehn Jahre vermutlich Psychotherapie ohne eine wie auch immer geartete Einbeziehung des Körpers obsolet sein dürfte.«

»Ich denke, also bin ich« ist als »Descartes' Irrtum« bekannt geworden. Damasio, einer der renommiertesten Hirnforscher, plädiert eher für ein »Ich fühle, also bin ich« und betont, wie sehr Menschen durch ihre körperlichen Empfindungen gesteuert werden. Der Neurobiologe Hüther (2005) wählt als Titel seiner Veröffentlichung »Mein Körper – das bin doch ich!« und betont die Notwendigkeit, Patienten in einer Psychotherapie, wieder für ihre körperlichen Empfindungen zu sensibilisieren, diese Körperwahrnehmungen zu differenzieren und das Erlebte in Worte zu fassen.

Van der Kolk (2006, 2007) benennt u. a. Qigong als eine Methode, die Achtsamkeit fördern kann und die Möglichkeit bietet, emotionale und physiologische Zustände zu regulieren. Weiterhin betont er den Wert von positiven Neuerfahrungen auf der Körperebene und ermutigt zu einem aktiven Einüben dieser korrigierenden Erfahrungen. Das aktive Aufsuchen positiver Erlebnisbereiche stärkt die entsprechenden neuronalen Verknüpfungen und fördert ihre innere Repräsentanz (Grawe, K., 2004). Grawe hat sich unseres Wissens nicht für die direkte Einbeziehung des Körpers in der Psychotherapie ausgesprochen, betonte aber das aktive Handeln als Prinzip für Veränderung. Dies impliziert Bewegungen und körperliches Erleben.

Für die Bereiche Körperwahrnehmung, Geschicklichkeit und Freude an der Bewegung gilt das Motto: aktivieren, was man behalten möchte. Der bekannte Leitsatz der Neurobiologen bringt es auf den Punkt: »use it or lose it«. Vereinfacht, jedoch treffend, ist auch die Aussage: Um im Körper zu Hause zu sein, reicht nicht ein gelegentlicher Besuch.

Durch regelmäßige Wiederholungen von Bewegungen, Haltungen und Vorstellungen fördert Qigong eine Verinnerlichung positiver Er-

fahrungen und wird daher oft als ein »heilsames Ritual« betrachtet. So können nachhaltig eine differenzierte Körper- und Selbstwahrnehmung gefördert werden und neue Verhaltensmöglichkeiten bewusst werden.

Qigong kommt mittlerweile in dem weiten Bereich von Prävention, Rehabilitation, Psychotherapie oder Persönlichkeitsentwicklung zur Anwendung und dient hier der allgemeinen Stabilisierung, Ressourcenstärkung, dem Entspannungstraining sowie der Stressbewältigung. Im Bereich von Therapie und Selbstmanagement können auch Aspekte wie Klärung, Selbsterkenntnis oder Selbstbehauptung dazukommen.

In jedem Fall geht es darum, einen Gesundungs- oder Entwicklungsprozess auf körperlicher, emotionaler, geistiger oder auch spiritueller Ebene zu fördern.

Wir wollen das Thema in ganzheitlicher Weise vermitteln, etwas für »Hand und Fuß«, »Kopf und Bauch« schreiben – und deswegen verschiedene Anregungen und kleinere Übungsanleitungen in den Text integrieren. Sensomotorische Wahrnehmungen kann sich das Gehirn besser merken als abstrakte Schilderungen, daher bieten wir Wahrnehmungs- oder Achtsamkeitsübungen an, um durch eigene Erfahrungen die beschriebenen Thematiken anzureichern und während des Lesens einen Geschmack von Qigong zu vermitteln.

Am Ende des Buches stellen wir Ihnen einige Qigong-Übungen als kleine Übungsreihe vor, die Sie erlernen und aus denen Sie sich ein Alltagsprogramm zusammenstellen können. Selbstverständlich können diese Übungsanleitungen weder das Üben unter kompetenter Anleitung noch eine Ausbildung oder eine therapeutische Behandlung ersetzen.

Sie werden beim Lesen feststellen, dass wir versuchen, Brücken zu bauen – Verknüpfungen herzustellen zwischen Theorie und Praxis, östlichen und westlichen Körpertherapien, Psychotherapie und Selbstmanagement.

Bindeglied aller Bereiche ist die Frage: Was hilft dem Menschen, gesund zu werden, seine eigene Balance zu finden und mehr Lebenszufriedenheit zu entwickeln?

Vor dem Hintergrund der Ergebnisse neurobiologischer und psychotherapeutischer Forschung sind die Themen Körper, Bewegung, Imagination, Integration und Heilung in den letzten Jahren vermehrt in den Aufmerksamkeitsfokus gerückt. Die bereits seit Jahrzehnten ver-