

# **Protokoll vom Treffen des Arbeitskreises „Qigong in der Medizin“**

**Samstag 3. Mai 2008 9-18 Uhr  
Wildbad Kongresszentrum, Rothenburg o.T.**

**9-10 Uhr Dr. med. Michael Plötz, Hamburg**

## **Praktisches Üben: Muskel-Knochen-Qigong**

Diese Übungsform entstammt dem Daoyin Yangsheng Qigong von Prof. Zhang Guangde. Es ist eine somatisch orientierte Methode, bei der von oben nach unten nacheinander alle Regionen des Körpers intensiv durchgearbeitet werden. Bei sehr schönem Wetter ist es möglich im Freien zu üben. Im Anschluss werden die Übungen besprochen.

[www.mondiale-publishing.de](http://www.mondiale-publishing.de), [michaelploetz@t-online.de](mailto:michaelploetz@t-online.de)

## **Vorstellungsrunde:**

Anwesend: 11 Personen (nachmittags 17), teils aus therapeutischen Berufen (Heilpraktiker, Ärzte, Psychotherapeuten), teils aus dem Gesundheitssport.

Anschließend an die praktischen Übungen und die Vorstellungsrunde folgen die Kurzvorträge. Eine ReferentIn hält jeweils einen etwa halbstündigen Vortrag, über den anschließend in der Runde diskutiert wird.

**10-11 Uhr Heike Schiewe-Fürstenberger, Dipl.Sozialw., Verhaltenstherapeutin, Kassel**

## **Vortrag: Qi Gong in der ambulanten Behandlung Drogenabhängiger**

Rückblickend auf 3 Jahre fortlaufende Gruppenarbeit mit Rehabilitationspatienten und niedrig Substituierten in einer Drogenberatungsstelle konnten erstmals längerfristige Effekte der ambulanten Anwendung von Qi Gong bei illegal Suchtmittelabhängigen untersucht werden. Insbesondere stand der Einfluss regelmäßigen Qi Gong Übens auf eine zufriedene Lebensgestaltung dieser oft stark belasteten Menschen im Fokus des Erkenntnisinteresses. Dazu wurden statistische Daten sowie Interviews mit Klienten mit längerer Übungspraxis ausgewertet.

Ohne Einbindung in ein psychotherapeutisches Setting wäre eine Integration von Beratungsstellenpatienten in das Qi Gong Angebot kaum möglich. Andererseits wären die gemessen am Störungsbild zum Teil sensationellen Fortschritte allein mit Hilfe psychotherapeutischer Interventionen nicht denkbar. Darüber hinaus erweist Qi Gong einen wertvollen Beitrag durch Erhöhung der Compliance, Bindung an den Therapeuten und damit Bindung an die Einrichtung. Ein wichtiger Aspekt, da die Beziehungsfähigkeit der Suchtpatienten störungsbedingt unterentwickelt ist und die Motivationsarbeit in jeder Phase der Behandlung an prominenter Stelle steht. Mit Qi Gong steht demnach eine ausgesprochen potente Methode zur Verfügung, die sich mit psychotherapeutischer Arbeit gut verbindet und wechselseitig befruchtet.

[Shie-fue@web.de](mailto:Shie-fue@web.de)

**Pause**

11:30-12:30 Uhr Dr. med. Elisabeth Friedrichs, Augsburg

**Vortrag: Selbstbehauptung oder Selbstvergessen?**

**Eine Gegenüberstellung der Psychosomatik Heidelberger Schule mit Traditionell Chinesischer Medizin (TCM) am Beispiel der Behandlung der Lungentuberkulose**

Der deutsche Neurologe Viktor von Weizsäcker (1888-1957), einer der Begründer der westlichen Psychosomatik, forderte in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts für die Medizin die „Einführung des Subjektes in die Methode der Forschung“. In der Tradition von Freud etablierten er und seine Schüler die Aufarbeitung der Lebensgeschichte im therapeutischen Gespräch als ein wesentliches Behandlungsprinzip in der westlichen Psychosomatik. Hierbei geht es meist um die Stärkung der Selbstbehauptung, auch im Konflikt mit der Umgebung.

In der Chinesischen Medizin wird der Mensch als an der natürlichen Welt teilnehmend angesehen, nicht ihr gegenübergestellt. Er stellt selbst ein Abbild der natürlichen Ordnung dar, vgl. z.B. die berühmte Darstellung des »Neijingtu« (= Karte der Inneren Struktur des Menschen), in der Gestirne, Berge, Menschen und Tiere in einen Embryo eingebettet sind. Das Universum wird hier verstanden als unendliches Netzwerk aus ineinander verwobenen Energieströmen. Der Mensch stellt innerhalb dieses Netzwerkes einen Mikrokosmos im Makrokosmos dar. Die Entstehung von Krankheit ist dabei entscheidend durch die Störung des harmonischen Energieflusses innerhalb dieses Netzwerkes verursacht. Die Therapie muss daher darin bestehen, ein Muster der Disharmonie zu erfassen und so behandeln, dass der Körper darin unterstützt wird, seine Harmonie selbst wiederherzustellen. Bei einer solchen Einbindung in die Welt ist eine Veränderung des individuellen Menschenschicksals, eine Förderung des „Ich“, therapeutisch weniger erwünscht als bei der westlichen Psychosomatik.

Am Beispiel der Behandlung der Lungentuberkulose sollen die unterschiedlichen Herangehensweisen dargestellt werden. Neben Kernaussagen von Daode Jing und Zhuangzi wird für die chinesische Tradition der Roman von Lin Yutang, „Moments in Peking“, interpretiert. Auf Seiten der Psychosomatik werden neben Viktor von Weizsäcker Schriften sein Schüler Heinrich Huebschmann berücksichtigt.

Es soll dabei auch überlegt werden, ob es nicht zwischen beiden Ansätzen eine gegenseitige Befruchtung geben kann, etwa, indem ein so genannter »guter Qi-Zustand« vielleicht erst einmal die Voraussetzungen dafür schafft, dass die therapeutische Arbeit des »Erinnerns« möglich wird.

[elfriedaug@aol.com](mailto:elfriedaug@aol.com)

**Mittagspause**

Dr. med. Ingrid Reuther, Graftschaft

**15-16 Uhr Vortrag: Was ist Gesundheit?**

„Es gibt 1000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit“ (Ludwig Börne).

Wir alle denken, dass wir wissen, was Gesundheit ist, wie sie sich im eigenen Körper anfühlt und wie wir sie bei anderen erkennen können. Dies mag in verstärktem Maße gelten, wenn wir einen medizinischen Beruf erlernt haben und geschult wurden, Gesundheit oder Krankheit zu erkennen. Doch denkt man etwas mehr darüber nach, erweist sich eine Definition als gar nicht so einfach. Dies zeigen schon die vielen unterschiedlichen Auffassungen und Aussagen, angefangen bei der WHO, über die Philosophen der Weltgeschichte bis zu der relativ neuen Denkrichtung der Salutogenese. Die meisten gebräuchlichen Definitionen von Gesundheit haben etwas Utopisches, nie Erreichtes an sich.

Auch wenn wir die Chinesische Medizin zu Rate ziehen, die traditionell ein viel schärferes Augenmerk auf Abweichungen vom Idealen hat, um sie eben auch frühzeitig korrigieren zu können, ist kaum jemand ganz gesund. Wird man älter, so entspricht man immer weniger den Definitionen von strahlender körperlicher Gesundheit.

Werden wir achtsamer, z.B. durch eine meditative Praxis oder durch das Üben von Qigong, so können wir Abweichungen von unserem Bestzustand viel eher wahrnehmen. Sind wir dadurch kränker oder gesünder als jemand, der sich gesund fühlt, aber recht unachtsam mit sich selbst umgeht? Kann jemand, der an einer Erbkrankheit leidet, an einer Amputation, einer Vergiftung, einer Krebserkrankung usw. dennoch gesund sein?

Was Gesundheit für uns bedeuten kann, wie wir uns ihr annähern können und wie wir mit diesem Thema umgehen können, dazu soll der Vortrag Denkanstöße bieten. Wenn wir uns auf die Suche nach Gesundheit, nach unserer eigenen Gesundheit machen, so wird schnell deutlich, dass wir sie in unserem Inneren suchen müssen.

[ingridreuther@aol.com](mailto:ingridreuther@aol.com)

### **Liu Yafei, TCM-Ärztin und Leiterin des Qigong Sanatoriums in Beidaihe, China**

#### **Zwischenbericht über eine laufende Studie zu der Wirkung von Qigong bei Diabetes mellitus**

Über 3 Jahre (2006-2008) läuft im Qigong Sanatorium in Beidaihe eine Diabetes Studie unter Leitung des Gesundheitsministeriums der Provinz Hebei, Abteilung für Chinesische Medizin. Die Ergebnisse des Jahres 2006 wurden bereits ausgewertet. 37 Patienten (21 Männer, 16 Frauen) beendeten das 3-monatige Programm. Von den 37 Patienten konnten am Ende der Therapiezeit 28 als gebessert eingestuft werden, 9 zeigten keine Veränderung. Ziel war es, den erhöhten Blutzucker zu senken und den Harnzucker ganz zu eliminieren. Sehr schnell verbesserten sich durch den vermehrten Speichelfluss Symptome wie schlechter Geschmack im Mund und Mundtrockenheit.

Es wurde nicht nach Typ I oder II unterschieden. Die Patienten übten täglich 90 Minuten unter ärztlicher Anleitung. Da Diabetes als Erkrankung aller drei Erwärmer eingestuft wird, wurde darauf geachtet, Lunge, Milz und Niere mit der Therapie anzusprechen. Wichtigstes Thema ist dabei das Öffnen und Absenken. Die Übungen wurden aus dem Neiyanggong gewählt, schwerpunktmäßig waren es die Übungen in Ruhe aus der Mittelstufe, aber auch bewegte Übungen der Mittelstufe kamen zur Anwendung. Die Patienten wurden aufgefordert, zusätzlich zum angeleiteten Unterricht selbständig zu praktizieren, was in unterschiedlichem Maße befolgt wurde.

Da die Patienten sich essensmäßig selbst versorgen, konnte die Nahrungsaufnahme nicht kontrolliert werden. Vermutlich hätten bei verbesserter Diät noch bessere Resultate erzielt werden können.

**17-18 Uhr Dr. med. Michael Plötz, Hamburg**

#### **Praktisches Üben: Muskel-Knochen-Qigong**

Zum Abschluss der Tagung wird noch einmal die Übungsform vom Morgen wiederholt. (Info siehe oben).

#### **Ankündigung des nächsten Treffens in Kassel:**

Am Freitag, den 3. Oktober 2008, findet das Treffen des AK „Qigong in der Medizin“ vor den Deutschen Qigong-Tagen statt, Tagungsort ist die VHS Kassel, Wilhelmshöher Allee 21, Zeiten von 11:30-15:30 Uhr.

Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung: [michaelploetz@t-online.de](mailto:michaelploetz@t-online.de) und [ingridreuther@aol.com](mailto:ingridreuther@aol.com).

Dr. med. Ingrid Reuther  
Ringener Str. 30  
53501 Grafschaft  
02641-26060

Dr. med. Michael Plötz  
Ordulfstr. 21  
22459 Hamburg  
040-406455