

Arbeitskreis „Qigong in der Medizin“

Treffen in Bonn 26./27. 3. 2011

Koordination: Dr. med. Ingrid Reuther, Dr. med. Peter Valentin, Dr. med. Sandra Willeboordse
TeilnehmerInnen: 32
Protokoll: Dr.med. Peter Valentin,

Abstracts

Buchvorstellung

Von Dr. med. Sandra Willeboordse:

Chinese Medical Qigong

Herausgeber:

Dr. Tianjun Liu, O.M.D.

Kevin W. Chen, Ph.D.

Verlag: Jessica Kingsley; Auflage: 1 (1. April 2010)

Sprache: Englisch, 656 Seiten

Über den Herausgebern;

Dr. Tianjun Liu ist Direktor des Qigong Forschungsinstitutes an der Beijing Universität für Chinesische Medizin. Er ist der Herausgeber des Buches „Qigong Study in Chinese Medicine“, des einzigen offiziellen Lehrbuches für Qigong an den Universitäten und Fachhochschulen in China.

Dr. Kevin Chen ist Associate Professor am Zentrum für Integrative Medizin und zusätzlich in der Abteilung für Psychiatrie an der University of Maryland School of Medicine tätig. Er ist hauptverantwortlich für die Englische Übersetzung und Bearbeitung der 3. Auflage (2005) des Lehrbuches „Qigong Study in Chinese Medicine“.

Über den Inhalt:

Das Buch Chinese Medical Qigong ist in vier Hauptbereiche aufgeteilt:

1. Grundlegende Theorien
2. Praktische Methoden und Fertigkeiten
3. Klinische Anwendungen
4. Anhang (Klassische Qigong Literatur, Spezialwörterbuch für Qigong, Literaturverzeichnis)

Chinese Medical Qigong (CMQ) enthält viele übersichtliche Zusammenfassungen von Qigong-Schriften und Theorien – aus dem Altertum und aus der heutigen Zeit in China. Die Geschichte von Medizinischem Qigong und die grundlegenden Theorien (Yin Yang, Leitbahnen, Zang-Fu) werden ausführlich besprochen. Manche Angaben scheinen etwas vordatiert zu sein, z.B.: Die Entwicklung von Qigong als eine Fertigkeit wird auf zwischen 3000 und 2000 v. Chr. (zurück-) datiert. Auch die Interpretationen von historischen Texten sind z.T. schwer nachvollziehbar, z.B.: Das Buch Zhuang Zi wird zitiert als Quelle für die Aussagen von Konfuzius.

Die Ausübung der Drei Regulierungen (Körper, Atem, Geist) und die praktische Umsetzung von Qigong Formen sind umfangreich geschildert. Neuere Forschungsergebnisse und die Behandlung von Krankheiten mit Qigong werden detailliert dargestellt.

Obwohl die Übersetzung manchmal umständlich ist, ist das Lehrbuch insgesamt sehr gut zu lesen, so z.B. die Definition von Qigong von den Autoren:

“Qigong is the skill of body-mind exercise that integrates body, breath and mind adjustments into one. . . . This state of oneness is the criterion that distinguishes Qigong from ordinary physical exercises.” (CMQ p.15)

Schließlich wirken einige Stellen fast poetisch - wie die Definition von Natürlichkeit:

“Being or acting natural in Qigong assists in re-accessing the aspect of oneself that is free of conditioning, inherently well, and spontaneously capable of functioning.” (CMQ p.334)

Fazit: ein lesenwertes und informatives Buch über die Geschichte und Anwendung von Qigong in der Chinesischen Medizin – es darf jedoch nicht unkritisch gelesen werden.

**Bericht aus der Qigong Forschung 2009/2010
Von Dr. med. Edith Kieseewetter:**

Abstract

Aus der Fülle der in den medizinischen Datenbanken Pub Med und Med Line registrierten Veröffentlichungen (271 Treffer zum Stichwort Qigong) wurden 60 Studien gesichtet und verschiedenen Themenbereichen zugeordnet. Vorgestellt wurden 2 Arbeiten aus dem Bereich Prävention psychosomatischer Störungen.

1. Take Charge: Patients Experiences During Participation in a Rehabilitation Programme for Burnout.

Verantwortung übernehmen: Patientenerfahrungen während eines Rehabilitationsprogramms nach burnout.

Anncristine Fjellman-Wicklund, Therese Stenlund, Katrina Steinholz, Christina Ahlgren

Diese Studie wurde durchgeführt an der Stressclinic des Department of Public Health der Universität Umea in Schweden. Ziel der Untersuchung war die Patientenerfahrungen in einem einjährigen Rehabilitationsprogramm nach einem Burnout Ereignis qualitativ auszuwerten, um daraus Theorien für Präventivmaßnahmen zu Belastungsstörungen abzuleiten. 18 PatientInnen aus insgesamt 59 TeilnehmerInnen an dem Programm wurden ausgewählt und zu ihren Erfahrungen befragt. Die Ergebnisse der Befragungen wurden anonymisiert und ausgewertet. Die TeilnehmerInnen wurden zufällig auf zwei Rehabilitationsprogramme verteilt: Programm A erhielt 30 Sitzungen kognitive Verhaltenstherapie im Gruppensetting und einmal in der Woche eine Stunde Qigong Unterweisung in Biyun Methode. TeilnehmerInnen am Programm B erhielten Qigong Unterweisung einmal wöchentlich in offenen Gruppen und keine weiteren therapeutischen Maßnahmen. Mittleres Alter der TN war 42,7 Jahre bei den Frauen und 45,8 Jahre bei den Männern. Hauptziel war die Fragestellung, ob es einen Unterschied im therapeutischen Erfolg zwischen beiden Gruppen gab und ob eine geeignete präventiv wirksame Maßnahme sei. Beide Gruppen berichteten übereinstimmend, dass sie durch die Teilnahme am Rehabilitationsprogramm wieder in der Lage waren, die Gestaltung ihres Lebens wieder aktiv in die Hand zu nehmen und dass sie von den Therapien profitiert haben.

Die TN aus Programm A begründeten diesen Erfolg auf das gestiegene Selbstwertgefühl, Selbstachtung und Bestärkung, die von der kognitiven Arbeit und von der Gruppe ausgegangen seien, sowie neue Strategien im Umgang mit Belastungen. Die Entspannungsmethoden haben zusätzlich dazu beigetragen, dass ein ruhiger Grundtonus entstehen konnte. Die thematische Bearbeitung führte zu einem höheren Grad an Selbstreflexion.

Die TN aus dem Qigong Programm berichteten über den beruhigenden Einfluss der langsamen Bewegungen und Wahrnehmung vielfältiger positiver körperlicher Veränderungen wie Verbesserung der Schlafqualität, weniger Verspannungen und Angespanntheit, weniger Schmerzen, mehr Grundenergie und eine höhere Fähigkeit zur Konzentration sowie

insgesamt ein besseres Lebensgefühl. Daraus konnten sie Mut und Hoffnung für die Zukunftsgestaltung entwickeln.

Zusammenfassend schlossen die Autorinnen dieser Untersuchung, dass sowohl die kognitive Verhaltenstherapie als auch die Praxis von Qigong Übungen gute Methoden für Patienten nach burnout sind, die sie wieder befähigen, ihr Leben aktiv in die Hand zu nehmen.

In der anschließenden Diskussion wurde ein wesentlicher Schwachpunkt der Studie darin gesehen, dass beide Gruppen Qigong Unterricht erhielten. Eine getrennte Gegenüberstellung von den beiden therapeutischen Vorgehensweisen: Kognitive VT versus Qigong hätte möglicherweise eine größere Aussagekraft erbracht. Für die Entwicklung von Präventivprogrammen wäre eine mögliche Folgerung, mit welchem Anteil die Körper orientierten Verfahren und Entspannungsmethoden gegenüber den kognitiven Therapien sinnvollerweise Eingang finden sollten.

2. Effects of Scheduled Qigong Exercise on Pupils' Wellbeing, Self-Image, Distress and Stress

Effekte regelmäßiger Qigong Übungen auf das Wohlbefinden, Selbstverständnis, seelischen und körperlichen Stress bei Schülern

Yvonne Terjestan, John Jouper, Caroline Johansson

Die zweite vorgestellte Studie wurde an zwei Schulen in Südschweden durchgeführt, mit dem Ziel zu untersuchen, ob eine regelmäßige Teilnahme von Schülern an Qigong Unterricht einen Einfluss auf das Wohlbefinden der SchülerInnen und den Umgang mit Stress haben könnte.

Die 156 TeilnehmerInnen (TN) wurden ausgewählt aus den 7. Klassen zweier südschwedischer Schulen, mittleres Alter war 13,2 Jahre. 119 SchülerInnen nahmen an der Untersuchung teil, davon 79 Mädchen und 77 Jungen. Sie wurden einer Qigong Gruppe (n= 53) und einer Kontrollgruppe (n= 66) zufällig zugeordnet. Die Qigong Gruppe erhielt zwei mal wöchentlich stundenplanmäßig Qigong Unterricht in „peace and power Qigong“ der Biyun Methode. Die Intervention dauerte jeweils 25 Minuten: gestaltet mit Anfangsentspannung - 5 Basis Übungen – Abschlussübungen mit Selbstmassagetechniken.

Die Kontrollgruppe erhielt kein alternatives Programm sondern ging ihren gewohnten Schulaktivitäten nach.

Gemessen wurde mit selbstentwickelten Testfragebögen, die eigens für diese Studie entwickelt worden waren: Scores zu allgemeinem Wohlbefinden, Selbstwertgefühl und seelischem wie körperlichem wahrgenommenem Stress. Daten wurden jeweils vor und nach der Intervention erhoben.

Ergebnisse: das allgemeine Wohlbefinden war bei den TN der Qigong Gruppe stabil, jedoch reduziert bei der Kontrollgruppe. Der psychisch und körperlich wahrgenommene Stress war bei der Qigong Gruppe reduziert und bei der Kontrollgruppe unverändert. Signifikant geringer war das seelische Stresserleben in der Qigong Gruppe unter den Mädchen und signifikant geringer das körperliche Stresserleben bei den Jungen. Insgesamt war das Selbstbild in der Qigong Gruppe tendenziell besser als in der Kontrollgruppe.

Die Schlussfolgerung der AutorInnen aus dieser Untersuchung war, dass regelmäßige Qigong Übungen eine sinnvolle Methode darstellen können, um das Wohlbefinden von SchülerInnen im schulischen Umfeld zu verbessern.

**Bericht aus der Qigong-Forschung
Von Dr. med. Ingrid Reuther:**

Shaolin Dantian Atmung fördert entspannten und aufmerksamen Geisteszustand: eine randomisierte kontrollierte Studie

AutorInnen: Agnes Chan, Sophia Sze, Winnie Wing-Man Leung, Universität Hongkong
Mei-Chun Cheung, Forschungsinstitut für Chanwuji, Henan, VR China

Quelle: epub: EvidBasedComplementAlternatMed 2011: 180704
Erhältlich unter www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2957109/?tool=pubmed

Meditative Atemtechniken halten Einzug in die klinische Forschung, da es immer mehr Anzeichen für ihre Wirksamkeit gibt.

In der vorliegenden Studie wurde eine traditionelle buddhistische Methode, die üblicherweise im Tempel praktiziert wird, mit einer modernen Technik (Progressive Muskelrelaxation) verglichen.

Shaolin Dantian Atmung (shaolin dan tian breathing SDTB) besteht aus zwei Techniken, einer passiven und einer aktiven, einer die Entspannung fördern und einer, die die kognitiven Funktionen verbessern soll. Beide Techniken werden gemeinsam, aber nacheinander praktiziert, um einen entspannten und gleichzeitig aufmerksamen Geisteszustand zu erreichen. Dies soll dazu führen, dass man im Alltag selbst in Stresssituationen entspannt bleibt und gute kognitive und intellektuelle Leistungen erbringen kann.

Im Text der veröffentlichten Studie werden beide Techniken, passive und aktive Dantian-Atmung, ausführlich beschrieben.

Die Kontrollgruppe erlernt im gleichen Zeitraum, im gleichen Gebäude und genauso oft Unterricht in Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson.

22 Probanden in der Versuchsgruppe und 20 in der Kontrollgruppe wurden jeweils viermal in wöchentlichen Abständen in der jeweiligen Methode unterrichtet. Sie sollten die Methode täglich zu Hause praktizieren und Dauer und Häufigkeit des Übens protokollieren.

Der Effekt wurde mittels EEG-Vergleich vor Erlernen der Methode und einen Monat später geprüft, dazwischen lagen jeweils vier Unterrichtseinheiten. Untersucht wurde die Alpha-Asymmetrie als Zeichen für Entspannung und die Theta-Kohärenz als Indiz für einen aktivierten kognitiven Zustand. Beides war in der Versuchsgruppe eindrucksvoll in der erwarteten Weise verändert. Die Autoren schlussfolgern, dass schon nach einer kurzen Zeit und einem einigermaßen regelmäßigen Üben die erwarteten Veränderungen der Gehirnaktivität zu verzeichnen sind.

Erfolge im klinischen Bereich sind als Einzelfälle bereits vorher veröffentlicht worden.

Die Kontrollgruppe schnitt beim Test nicht so gut ab. Sie hatte PMR erlernt, wurde dann aber gemeinsam mit der Versuchsgruppe in SDTB, also in einer von ihr ungeübten Methode, getestet. Die Schlussfolgerung, dass die Geübten besser abschneiden als die Ungeübten, ist statthaft. Der sich aufdrängende Schluss, dass SDTB besser ist als PMR, allerdings nicht. Um dies zu beweisen, hätte die PMR-Gruppe in PMR getestet werden müssen, oder beide Gruppen mittels eines neutralen Testes.

Qigong und Frauengesundheit ***Von Dr. med. Ingrid Reuther:***

Viele Frauen fühlen sich zum Qigong hingezogen, spüren intuitiv, dass die Art der Bewegung, weich, fließend und sanft, und die Art der Ruhe, nährend und stärkend, ihnen gut tut.

Im Vortrag werden Ideen aus dem Daoismus, der Traditionellen Chinesischen Medizin und Grundsätze des Qigong zusammengeführt. Gemeinsam können sie dazu beitragen, dass ein neues Bild vom Frausein, von den verschiedenen Lebensphasen (fruchtbare Jahre mit Menstruation und Schwangerschaft, Menopause und Älterwerden) und vom Umgang mit sich selbst und den eigenen Energien entsteht. Die Themen Brustgesundheit und Beckenboden werden unabhängig vom Lebensalter thematisiert.

Im Daoismus wird das Weibliche sehr gelobt, wird das Yin als weibliche Kraft sehr wert geschätzt. Weichheit und Durchlässigkeit, die Qualität von Wassers in den inneren und äußeren Bewegungen, werden ebenfalls dem Yin zugeordnet.

„Nichts auf der Welt ist nachgiebiger und schwächer als das Wasser.
Doch es gibt nichts Besseres, um das Feste und Starke anzugreifen.
In der Tat, es gibt nichts, das seinen Platz einnehmen könnte.
Das Schwache kann das Starke besiegen; das Zarte kann das Steife Bezwingen.
Es gibt niemanden in der Welt, der das nicht weiß, doch niemand übt es aus.“
Daodejing 78

Die TCM sieht die Frau in ihrer Physiologie als stark beeinflusst durch die Physiologie und Pathologie des Blutes, auch des Menstrualblutes. Es gilt, das Blut sowohl zu nähren als auch zu bewegen. Das Blut wird im Vergleich mit dem Qi eher dem Yin zugeordnet, während das Qi mehr Yang-Qualität hat. Häufig wird das Blut in seinen Eigenschaften auch mit dem Wasser verglichen.

Jiao Guorui sagt zum Thema Nähren: „Wer das Blut nähren will, muss zuerst das Qi nähren: wenn das Qi üppig ist, vermehrt sich das Blut von selbst.“ Und zum Thema Bewegen: „Blut kann ohne Qi nicht fließen, Qi kann ohne Blut nicht gehalten werden.“

Bei den Wirkweisen des Qigong wird immer wieder aufgeführt „Qi und Blut in freien Fluß bringen.“ Hieraus können wir schließen, dass Übungen, die Qi nähren und bewegen, auch das Blut nähren und bewegen.

Desweiteren spielen in der Gynäkologie der TCM (Fu Ke) die Sonderleitbahnen Renmai, Dumai, Chongmai und Daimai eine besondere Rolle. Übungen, bzw. Übungsqualitäten, die diese Leitbahnen ansprechen, aktivieren und durchlässig machen, werden gezeigt und geübt.

Mit diesem Grundlagenwissen (Daoismus, TCM, Qigong) werden besondere Erkrankungen und ihre mögliche therapeutische Beeinflussung mittels Qigong besprochen: Menstruationsstörungen und menstruationsabhängige Migräne, Infertilität, Schwangerschaftserbrechen, Rückenschmerzen in der Schwangerschaft, Unterstützung der Geburt, Wochenbettdepressionen, Knoten in der Brust, Hitzewallungen und Schlafstörungen in den Wechseljahren, u.v.a. mehr.

Ist noch keine dieser Beschwerden aufgetreten, so empfiehlt es sich, vorbeugend Qigong zu praktizieren. Qigong kann eine gute Begleiterin für die Frau in allen Lebensphasen werden.

Qigong an einer psychotherapeutischen Klinik für Patienten und Mitarbeiter von Jung-Hee Kühn, Krankenschwester und systemische Beraterin:

Die Rheinklinik ist ein Krankenhaus für psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Qigong wurde dort erstmals 2003 auf Initiative von Jung-Hee Kühn als Entspannungsmöglichkeit für Patienten angeboten. Seitdem wird Qigong einmal wöchentlich für stationäre Patienten der Rheinklinik angeboten, deren Verweildauer bei 8 bis 10 Wochen liegt. Das Qigong-Angebot wird von den Patienten sehr gut angenommen. Die Teilnehmerzahl beträgt zwischen acht und 15 Personen. 2005 wurde die Rheinklinik zertifiziert. Im Rahmen der Zertifizierung wurden alle therapiebegleitenden Angebote für Patienten qualitätsgeprüft. Einige davon wurden in die bestehenden Behandlungskonzepte integriert, darunter auch das Qigong-Angebot. Mit dem Angebot sollten die Patienten die Gelegenheit bekommen, aktiv innere Ruhe, Entspannung und Leistungsfähigkeit zu unterstützen, den Körper zu stärken, Heilungsprozesse, Kreativität und Intuition zu fördern sowie Emotionen zu stabilisieren. Entsprechend der formulierten Ziele und unter Berücksichtigung der

Bedarfe im psychotherapeutischen Kontext war wesentlicher Übungsinhalt die 15 Ausdrucksformen des Qigong Yangsheng.

Im Zuge der Zertifizierung wurde auch die innerbetriebliche Gesundheitsvorsorge für Mitarbeiter verbessert. Schließlich wurde 2010 das Angebot für Mitarbeiter um einen fortlaufenden Qigong-Kurs erweitert. Die Qigong-Übungsgruppe für Mitarbeiter findet einmal wöchentlich am Abend statt und hat eine Gruppengröße zwischen fünf und 15 Teilnehmern.

Schriftliche Befragung und Fallbeispiel

Zwischen 2010 und 2011 wurde eine schriftliche Befragung durchgeführt. Im Rahmen der Studie wurden 30 Patientinnen und Patienten befragt, die während ihres stationären Klinikaufenthalts regelmäßig am Qigong-Kurs teilgenommen hatten. Von den 30 Befragten waren 26 Frauen und vier Männer. Der Altersdurchschnitt betrug 48 Jahre. Geschlechts- und Altersstruktur entsprechen sowohl der Struktur der Übungsgruppe als auch der Patientenstruktur der Rheinklinik.

Die wesentlichen Ergebnisse der Befragung werden im Folgenden anhand eines Fallbeispiels veranschaulicht. Frau L ist 57 Jahre alt. Sie ist verheiratet und hat zwei Kinder im Alter von 24 Jahren und 28 Jahren. Sie ist seit acht Jahren aufgrund ihrer Berufsunfähigkeit berentet. Die Berufsunfähigkeit basiert auf einer chronischen Schmerz- und Traumafolgerkrankung. Die Patientin ist zum Zeitpunkt der Studie zur dritten Intervalltherapie stationär aufgenommen. Zuvor wurde sie bereits wegen ihrer chronischen Schmerzen behandelt. Gegenstand der dritten Intervalltherapie ist die Traumafolgerkrankung. Frau L nimmt regelmäßig an der Qigong-Gruppe teil und übt zusätzlich einmal in der Woche ca. 20 Minuten für sich. Darüber hinaus übt sie bedarfsweise bei akuten Schmerzzuständen und bei Schlaflosigkeit.

Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands

Frau L beschreibt ihren Gesundheitszustand zu Beginn des Kurses als „befriedigend“. Der überwiegende Teil der in der Studie befragten gibt dies ebenfalls an. Dies trifft auf 11 von 30 Befragten zu. 9 Patienten bezeichnen ihren Gesundheitszustand als „gut“. Frau L leidet unter chronischen Schmerzzuständen. Die Schmerzen betreffen insbesondere die großen Gelenke wie Knie, Hüfte und Rücken. Außerdem leidet sie unter Sensibilitäts- und Empfindungsstörungen speziell an den Beinen. Im Kursverlauf verbessert sich ihr Gesundheitszustand merklich. Das sagt auch der Großteil der befragten Kursteilnehmer (17 Nennungen). Während des Übens ist Frau L stets schmerzfrei. Nach den Übungen fühlt sie sich „viel wohler“. Auch ihre körperlichen Verspannungen haben sich im Kursverlauf gebessert. Daraus hat Frau L die Schlussfolgerung gezogen, dass sie Qigong als wirkungsvolles Mittel zur Selbsthilfe einsetzen kann. Entsprechend übt sie Qigong bei Schmerzsüben und Schlafstörungen, und setzt Qigong ein, um sich in akuten Fällen unmittelbar und wirkungsvoll zu helfen. Fallweise kann sie so auf die Einnahme von Schmerztabletten verzichten.

Verbesserung der Gemütsverfassung

Frau L gibt wie die meisten anderen Befragten zu Beginn des Kurses an, dass ihre allgemeine Stimmungslage „nicht gut“ sei. Auch in Bezug auf diese Variable zeigt sich eine deutliche Verbesserung im Kursverlauf (21 Nennungen). Neben den chronischen Schmerzen beeinträchtigen Angst- und Panikzustände Frau Ls Gemütsverfassung maßgeblich. Sie meidet dunkle Räume wie Keller und Bäder ohne Fenster. Qigong gibt ihr die Möglichkeit, „wieder zu sich zu finden“ und „innerlich ruhiger“ zu werden.

Differenziertere Körperwahrnehmung

Die Körperwahrnehmung wird durch das Üben von Qigong differenzierter. Für eine Patientin mit dissoziativen Empfindungsstörungen wie Frau L ist dies ein großer Zugewinn. 21 der 30 befragten Patienten geben ebenfalls an, dass sie ihren Körper durch das Üben von Qigong „differenzierter“ wahrnehmen. Bei 9 Patienten blieb die Körperwahrnehmung im Kursverlauf „unverändert“.

Durch Qigong ausgelöste Empfindungen

Die am häufigsten auch von Frau L genannten Empfindungen beim Üben von Qigong sind ein „gesteigertes Wohlbefinden“ (23 Nennungen), die „Belebung des ganzen Körpers“ (17 Nennungen), „Wärmeentwicklung in einzelnen Körperbereichen“ (12 Nennungen) und die Wahrnehmung von „strömender Kraft“ (11 Nennungen). Dabei nimmt Frau L eine Wärmeentwicklung speziell in den Regionen wahr, in denen sie sonst unter starken Schmerzen leidet oder gar kein Gefühl hat („Rücken und Füße“).

Verbesserung weiterer Befindlichkeiten

Ein positiver Einfluss des Qigong kann auf verschiedene weitere Befindlichkeiten festgestellt werden. „Innere Ruhe und Gelassenheit“ (24 Nennungen) sowie das „allgemeine Wohlbefinden“ (23 Nennungen) nahmen sehr häufig zu. Eine Verbesserung der „Aufmerksamkeit“ (19 Nennungen) und im „Umgang mit Stress“ (18 Stress) wurden genannt, ebenso wie eine Steigerung der „Konzentrationsfähigkeit“ (16 Nennungen) sowie der „körperlichen Beweglichkeit“ (15 Nennungen).

Die Ergebnisse der Befragung zeigen, dass Qigong als begleitende Maßnahme Menschen, die sich in psychotherapeutischen Prozessen befinden, effektiv unterstützen kann. Am Fallbeispiel wird nicht nur deutlich, wie verschiedene Befindlichkeiten durch regelmäßiges Üben verbessert werden können, sondern auch, wie Qigong als Mittel zur wirksamen Selbsthilfe in Akutsituationen eingesetzt werden kann.

Fallvorstellung zum Thema Qigong im Stressmanagement

Von Dr. med. Peter Valentin:

Herr P., ein 43-jähriger Patient, stellt sich wegen eines ausgeprägten nervösen Erschöpfungszustands in Zusammenhang mit einer langen beruflichen, familiären und sozialen Belastungssituation vor.

Er klagt über starke Erschöpfung, quälende Gedankenkaskaden, innere Unruhe, berufliche Überforderung, Stress, Wut und Ärger.

Nach konventioneller medizinischer Abklärung ernsterer Ursachen durch seinen Hausarzt sucht er jetzt nach Strategien für eine bessere Stressbewältigung.

Nach ausführlicher Exploration werden Herrn P. verschiedene Möglichkeiten der Therapie aus dem Bereich der Mind-Body-Medizin vorgestellt und danach ein individuelles Konzept des weiteren Vorgehens entwickelt.

Ganz im Vordergrund stand der Wunsch, das Autogene Training zu erlernen. Außerdem sollten im weiteren Verlauf einfache Basis-Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng dazu kommen.

Es wurden drei 20-minütige Termine im wöchentlichen Abstand für den Einstieg in das Autogene Training und nach ca. zwei Monaten zwei weitere Termine zur Vertiefung des Erlernten vereinbart.

Nachdem gute Anfangserfolge bezüglich der psycho-vegetativen Stabilisierung erzielt wurden, folgten drei 20-minütige Termine zum Erlernen von „Stehen wie ein Baum“ und „Reguliere den Atem/beruhige den Geist“ (aus den „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ nach Prof. Jiao Guorui). Auf weitere vorbereitende und abschließende Übungen wurde auf Grund erheblicher Koordinationsprobleme - und dadurch erfolgter Verunsicherung von Herrn P. - verzichtet.

In einem zweistündigem Workshop lernte Herr P. eine kurze Atemmeditation (Atemzählen von 10 bis 1), „Vier Schritte zum Stressabbau“ (Stop – Atme - Denke – Handle) und eine Qi-Klopfmassage.

Aufgrund der sehr ausgeprägten Beeinträchtigung durch chronische Stressbelastungen bei Herrn P. wurde frühzeitig auch eine begleitende Psychotherapie vorgeschlagen. Dies wurde jedoch vorerst nicht gewünscht. Herr P. war sehr zuversichtlich, mit der bisherigen Therapieplanung ausreichend vorwärts kommen zu können.

In Anbetracht der Intensität der Beschwerden und der großen Probleme im sozialen Umfeld wurde zunächst nur eine äußerst zurückhaltende Prognose (durch den Therapeuten) bezüglich des zu erwartenden Therapieerfolges gestellt.

Weiterer Verlauf:

Bemerkenswert war die Selbsteinschätzung von Herrn P. im Rahmen des Workshops.

Auf die Fragen

1. Wie hilfreich schätzen Sie für sich die erlernten Methoden für Ihren Alltag ein?

2. Werden Sie die Übungen regelmäßig praktizieren?

3. Werden Sie auch nach 8 Wochen noch regelmäßig üben?

Wurden auf einer Skala von 1-10 jeweils die optimistischste Einschätzung (10) abgegeben.

Es wurde verwundert angemerkt, wieso viele TeilnehmerInnen auf Frage 2 nur eine Prognose von „8“ und auf die Frage 3 von „5“ geäußert hatten.

Letzter Termin (5 Monate nach Beginn des Erlernens von autogenem Training):

Herr P. wünscht außer wenigen Fragen zu „Korrekturen“ (Ablauf/Übergänge im Qigong) nur Bericht zu erstatten.

Er übe regelmäßig täglich zwei Mal 15 Minuten (5 Minuten AT und 10 Minuten Qigong).

Vor zwei Wochen gab es einen „Schlüsseltag“. Es stellte sich beim Üben ein tiefes Erleben von Entspannung und Qi-Gefühl (Wärme strömend in Armen bei der Baum-Übung) ein, welches mehrere Stunden anhielt. Von da an erlebte Herr P. auch bei der Arbeit weitgehende Entspannung und Zufriedenheit, es gab „keine Wut mehr“, nach Ärger wurde schnell wieder ein souveränes Gleichgewicht empfunden. Am Feierabend fühlte sich Herr P. nicht mehr erschöpft, der Schlaf war besser, das Leben erschien viel entspannter und machte wieder Spaß.

Diskussion:

Nach den Grundsätzen der Mind-Body-Medizin erfolgte eine individuelle - die Wünsche des Patienten berücksichtigende - Therapiestrategie, welche aus mehreren Bausteinen besteht und auch sehr kurze (1-2 Minuten) Interventionen zum Stressabbau beinhaltet, die einfach in den Alltag integrierbar sind.

Wichtig erscheint die einfache Struktur mit Beschränkung auf wenige Maßnahmen.

Eine Grundlage des Therapiekonzepts ist die Förderung der Selbstbehandlungskompetenz mit Stärkung der Kohärenz. Sie führt zu einer Gewissheit, sich selbst und die eigenen Lebensbedingungen aktiv steuern und gestalten zu können.

Motorische Probleme und längerfristiger Mangel an Körperwahrnehmungen, wie z.B. „Qi-Gefühl“, sind keinerlei Hindernis für ein erfolgreiches Qigong-Training.

Das konsequente, tägliche Üben (AT 150 Tage, Qigong 50 Tage) bei entsprechend hoher Motivation ist wahrscheinlich zielführend gewesen für den sehr tiefgreifenden Therapieerfolg.

Mit 5 Terminen für AT und 3 Terminen für Qigong hielt sich der Aufwand für Patient und Therapeut in einem erfreulich übersichtlichen Zeitrahmen.