

Qigong und Medizin

www.qigong-und-medizin.de

Treffen des Arbeitskreises „Qigong in der Medizin“ am 15.05.2010 in Rothenburg o.T.

Samstag 14:30 – 18 Uhr, Tagungsstätte Wildbad

Koordination: Dr. med. Ingrid Reuther und Dr. med. Michael Plötz

Anwesend: 16 TeilnehmerInnen aus unterschiedlichen beruflichen Bereichen

Eingang eine gemeinsame Übung: Herzlaut aus der 6-Laute-Methode, angeleitet von Michael Plötz

Im folgenden nun die Zusammenfassung der Vorträge der drei ReferentInnen, von ihnen selbst erstellt.

**Michael Effing, Dipl.-Sportwissenschaftler, Schloßbergklinik in Oberstaufen/Allgäu:
Qigong mit Demenzkranken**

Unter Demenz wird im Allgemeinen ein Defizit der Hirnfunktionen verstanden, welches sich unter anderem in der Beeinträchtigung bzw. dem Verlust des Gedächtnisses, des Denkvermögens, der Sprache und der Motorik äußert. Oft verschwimmt der Unterschied zwischen Traum, Vergangenheit und Realität. Die resultierende Irrealität führt in der Folge zu Hilflosigkeit, Orientierungslosigkeit, aber auch Niedergeschlagenheit bei den Betroffenen.

Neben einer Reihe von Interventionsmöglichkeiten wie dem Gedächtnistraining oder der Kunsttherapie stellen die Bewegungstherapie und Psychomotorik einen wichtigen Bestandteil der Therapie bei Demenz dar. Diese sind durch übungszentriert-funktionale und erlebniszentriert-agogische Arbeitsmodalitäten gekennzeichnet. In diesen Bereich lässt sich auch das Qi Gong eingliedern. Während die Erfolge der Bewegungstherapie und der Psychomotorik unbestritten sind gibt es bisher nur relativ wenig Forschungsarbeiten oder Erfahrungsberichte über die Praxis und die Wirksamkeit von Qi Gong mit Demenzkranken.

Ein Erfahrungsbericht aus dem Jahr 2009 soll in diesem Zusammenhang neue Impulse geben.

**Dr. Gudula Linck, Prof. a.D., Sinologin, Freiburg:
Leibgedächtnis in den Chinesischen Bewegungskünsten**

Unter **Körpergedächtnis** verstehe ich das, was die aktuelle Neurophysiologie beschreibt. **Leibgedächtnis** hingegen lässt sich zunächst an einem chinesischen Beispiel veranschaulichen. Am Ende meines Beitrags will ich eine Definition versuchen: Wenn ich einen Chinesen danach befrage, wie ein Zeichen geschrieben wird, dann vollzieht er spontan eine rasche Bewegung mit der Hand in der Luft:

aus dem Ärmel geschüttelt. Das ist ein eindeutiger Befund für das, was ich unter Leibgedächtnis, in diesem Falle Handgedächtnis verstehe. Es kommt natürlich auch vor, dass der Befragte das Zeichen nicht ohne Weiteres „zur Hand“ hat und in angestregtes Nachdenken verfällt. Das sind dann aber zwei ganz verschiedene Vorgänge. Ausgehend von chinesischen (Zeichen-)Begriffen für „Erinnern“, von denen drei auch beim bewussten wie beim spontanen Vergegenwärtigen von Bewegungsabläufen eine signifikante Rolle spielen, geht es darum, Erinnern nicht zuletzt als einen leiblich fundierten Vorgang zu verstehen.

**Dr. med. Eckhard Weber, Orthopäde und Osteopath, Sana-Rheumazentrum in Bad Kreuznach:
Qigong und Osteopathie**

Osteopathie als ganzheitliche manuelle Therapie hat viele Gemeinsamkeiten mit der TCM und wird insbesondere durch Qigong sehr gut ergänzt. Einerseits wird eine osteopathische Behandlung durch Qigongübungen des Behandelten unterstützt und vertieft. Der Impuls der Behandlung ist Anstoß für die Selbstheilungskräfte des Körpers also Qi-„Mobilisation“ im weiteren Sinne, so dass Qigong den Heilungsprozess weiter fördert. Andererseits wird der qigongübende Osteopath seine therapeutischen Fähigkeiten verfeinern können durch mehr Körper-/Qi-Erfahrung.

Ein Behandlungsschwerpunkt in der Osteopathie sind die sog. Diaphragmen oder Scheidewände. Sie trennen einerseits Körperabschnitte, Organe oder Gewebe, andererseits haben sie eine bestimmte verbindende Durchlässigkeit. Wenn diese Diaphragmen durch innere oder äußere Einflüsse zu Barrieren werden kann es zu Problemen und Beschwerden kommen. Am Beispiel Oberes Rumpfe/Schultergürtel, Becken(boden) und Zwerchfell lassen sich osteopathische Behandlungstechniken mit Qigongübungen synergistisch verbinden.

Eine primär passive Behandlung kann so aktiv intensiviert werden und der Behandelte erhält zusätzliche Möglichkeiten aktiv zu werden. Unter Umständen lernt er nach und nach eine bessere Körperwahrnehmung und bleibt besser „im Fluss“. Vielen Problemen und Beschwerden könnte so durch regelmäßiges Qigong vorgebeugt werden.

Sollte der Wunsch bestehen, einen der ReferentInnen bezüglich des Vortrags zu kontaktieren, so wenden Sie sich bitte an Ingrid Reuther oder Michael Plötz. ingridreuther@aol.com, michaelploetz@t-online.de.