

## Protokoll

### vom Treffen des Arbeitskreises „Qigong in der Medizin“ Samstag, 11. Mai 2013

Liebe TeilnehmerInnen des Arbeitskreises „Qigong und Medizin“!

Sandra und ich möchten uns noch einmal herzlich für Eure engagierte Teilnahme an unserem Arbeitskreis bedanken!

Wir kamen im Rahmen des TCM-Kongresses in Rotheburg zusammen und beschränkten uns auf Grund der nur sehr kurzen zur Verfügung stehenden Zeit auf 2 Themen.

Zunächst ging es um „**Mögliche Nebenwirkungen von Qigong?**“.

Hier stellte Peter Valentin eine Zusammenfassung eines Kongressbeitrags von U.Ott vor. (s. weiter unten)

An Problemen und deren möglichen Ursachen führten die TeilnehmerInnen an:

Kreislaufkollaps durch zu wenig Trinken.

Anpassungsstörung im Alltag: Nicht gleich „von 0 auf 180 gehen“.

Übelkeit, Erbrechen bei schlechter Erdung.

Muskelverspannungen

Atemprobleme bei Nichtbeachtung des richtigen Maßes.

Es wurde angeregt, bei den Kurs-TeilnehmerInnen einen „Vorcheck“ durchzuführen.

Darauf folgte ein Thema aus dem Bereich Qigong und Stressmanagement:

„**Energiemanagement im Qigong**“ - für eine nährenden Energiebilanz

Zur Einstimmung auf das Thema stellte Peter Valentin am Beispiel der Energie-Situation des Gehirns bedeutende Einflüsse auf die Gesundheit vor.

Obwohl das menschliche Gehirn nur 2% Anteil am Körpergewicht hat, stellt es bei Weitem das energiehungrigste Organ unseres Organismus dar. So benötigt es über 20% der gesamten Energieressourcen des Körpers, was dem 24-stündigen Brennen einer 25 Watt Glühbirne entspricht. Von den Glucose-Vorräten verbraucht es über die Hälfte im „Normalbetrieb“, ein „Hirn im Stress“ fordert vom Organismus über 90%!

Dies veranlasste den Lübecker Professor für Endokrinologie Achim Peters die Theorie des „Selfish Brain“ (selbstsüchtiges Gehirn) zu formulieren.

In seinen mittlerweile weltweit anerkannten Studien beschreibt er 2 Gruppen von Menschen, die aufgrund dieser energetischen Situation auf unterschiedliche Weise auf chronischen Stress reagieren. Die einen entwickeln Übergewicht (um den Bedarf des Gehirns zu befriedigen) und häufig auch eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ II), die anderen eine Depression.

Die allgemein gestiegene Lebenserwartung bringt ein anderes Problem mit sich.

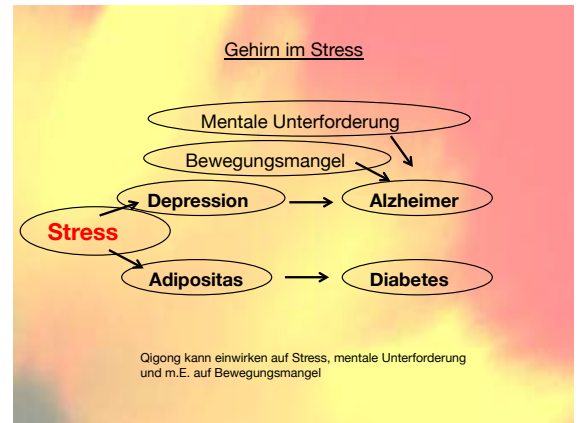
So berichtet Professor Hans Förstl, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der TU München, dass im Alter von 80 Jahren bereits bei einem Viertel der Menschen eine Alzheimer-Erkrankung vorliegt (nicht immer symptomatisch). Risikofaktoren wie chronischer Stress, welcher häufig auch zu einer Depression führt, Bewegungsmangel, mangelnde mentale Forderung und Nikotinabusus begünstigen in besonderem Maße das Auftreten einer Alzheimer-Erkrankung.

Forscher vom Max-Planck Institut für Psychiatrie haben erst unlängst wieder darauf hingewiesen, dass chronischer Stress durch eine Schwächung der Verknüpfung von Hirnzellen zu einer Depression führen kann.

Zusammenfassend kann man sagen:

Risikofaktoren wie Depression, Bewegungsmangel, mentale Unterforderung und Nikotinabusus können zu vorzeitigem „Leistungsverlust“ des Gehirns und schließlich auch zum Auftreten von Alzheimer führen.

Chronischer Stress begünstigt das Auftreten von Übergewicht, Zuckerkrankheit und Depression. Energetische Faktoren spielen dabei eine Rolle. Im Zentrum der Betrachtung steht das Gehirn.



These:

Qigong kann günstig auf die Bereiche Stress und mentale Unterforderung einwirken und damit einen Beitrag zu einer ausgeglicheneren energetischen Situation des Gehirns leisten.

Nach dieser kurzen Einführung sammelten wir Erfahrungen für typische Situationen in denen es zu einer Stabilisierung bzw. zu einer Schwächung im Allgemeinbefinden kommen kann.

Aus dem TeilnehmerInnen-Kreis kamen Auflistungen unter der Bezeichnung „Energie-Fresser“ (1) und „Energie-Aufbauer“ (2):

Zu (1):

Ohne ausreichende Vorbereitung ins Üben gehen.

(fehlende innere Sammlung, wenn man gerade aus einer Stresssituation heraus zu Üben beginnt)

Entgegen dem inneren Bedürfnis nach Ruhe angespannt und verkrampft üben.

Während des Übens die Aufmerksamkeits-Anbindung an das Dantian verlieren.

Zu sehr öffnen, zu wenig einsammeln.

Selbst aufgebauter Druck: „Ich muss jeden morgen üben“ ... Folge könnte sein: Unzufriedenheit, Selbstvorwürfe, Schuldgefühle bei Nicht-Erreichen der Vorgaben.

Übermäßiger oder falscher Gebrauch der Vorstellungskraft.

Zu (2):

Gelassener Umgang mit eventuellen (starren) Vorsätzen

Auf richtiges Maß achten – kann dann auch den Alltag entsprechend beeinflussen.

Sammeln betonen

Spezielle Übungen: z.B. Bär für Mitte/ nachgeburtliches Qi; Tiger für Niere/Vorgeburtliches Qi

Guter Einstieg und Abschluss (Zugang zu Dantian + Fußsohlen = Wurzel; Gedanke: „Wir schauen klar aus unseren Augen“)

Innere Bilder (z.B. Sonne, ...)

Auf unbewusst bevorzugte Rhythmen achten.

Bewusste Ritualisierung; Ausdruck von Achtsamkeit.

Positiver Effekt eines „Gruppen-Qi“; Spiegelneuronen-Effekt?

Auch sehr kurzes Üben kann positiv wirksam sein.

„Vieles ist bereits Qigong“: Morgenpflege, Frühstück zubereiten, Haare kämmen, ...

Da wir bei diesem Stand unserer Diskussion bereits das Ende der Veranstaltung erreicht hatten, konnte eine vertiefende Darstellung des Themas nicht mehr erfolgen.

Ankündigung des nächsten Arbeitskreistreffens

**AK Qigong und Medizin**  
**Samstag, 30. November 2013 von 11:00 bis 17:00 Uhr**  
**im Peter-Friedhofen-Saal, Gemeinschaftskrankenhaus Bonn**

Unter anderem wird Frau Dr. Ingrid Reuther über Qigong und Frauengesundheit, insbesondere zum Thema Brust berichten.

Mit den besten Grüßen von  
Peter Valentin und Sandra Willeboordse

Im Anhang weitere Infos zum Thema Nebenwirkungen

## Nebenwirkungen von Meditation – Einführung

Ulrich Ott - *Bender Institute of Neuroimaging* - Universität Gießen - [www.bion.de](http://www.bion.de)

Interdisziplinärer Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung, Berlin, 17.11. 2012

### Review – Lustyk et al. (2009)

(12 Publikationen, davon 9 Fallstudien, Keine Bewertung der Validität)

Kategorisierung negativer Effekte:

- Psychisch: Depression, Manie, Angst, Dissoziation, Depersonalisation, Verwirrtheit, Psychose
  
- Somatisch, neurologisch: Schmerzen, Epilepsie
  
- Spirituell: Religiöse Wahnvorstellungen

▶ Hinweise auf **potentielle Risiken...**

### (Relative) Kontra-Indikationen

- Posttraumatische Belastungsstörung
- Epileptische Anfälle in der Vorgeschichte
- Neigung zu Depersonalisation
  - ▶ Therapeutische **Qualifikation** der Leitung?

### Auslöser psychotischer Episoden

- Intensive Meditation (mehrtägige Retreats)
- Reizentzug, Schlafmangel, Fasten
  - ▶ Geringe Gefahr bei kurzen Trainingsprogrammen?

### Zwischenfazit

- Sehr wenige Publikationen zur Thematik
- Methodische Qualität und Aussagekraft gering
- Meist Einzelfallstudien (post hoc)
- Keine systematischen prospektiven Studien
  - ▶ Erheblicher **Forschungsbedarf**
  - ▶ Zunehmende Verbreitung von Meditation
- ▶ Belastete Teilnehmer (Meditation als Selbsttherapie)

## „Dark night“ Projekt

Initiative: Willoughby Britton, Brown University - <http://www.cheetahhouse.org/>

- Interviews mit Experten & Betroffenen (N=25)

<b>Phänomenologie:</b>	<b>Schilderung der Erfahrungen</b>
<b>Interpretation:</b>	<b>Eigene Erklärung der Person</b>
<b>Behandlung/Bewältigung:</b>	<b>Was war hilfreich?</b>

- ▶ Erste Ergebnisse (Kaplan et al., 2012)

### Klassifikation der Erfahrungen

#### **Somatisch**

- Schlaflosigkeit/verringertes Schlafbedürfnis, Appetit- und Gewichtsverlust, unwillkürliche Bewegungen, ...

#### **Affektiv**

- Gefühlsschwankungen, Angst, (Wieder-)Auftauchen traumatischer Erfahrungen (Flashbacks), ...

#### **Kognitiv**

- Erhöhte zeitliche Auflösung der Wahrnehmung, verminderte exekutive Kontrolle, lebhafte Imagination, ...

#### **Wahrnehmungsveränderungen**

- Verzerrungen von Raum und Zeit, Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen und Licht, Veränderung der Körperwahrnehmung, ...

#### **Selbstgefühl**

- Verlust des Selbstgefühls, Derealisation, Auflösung von Bedeutungsstrukturen, ...

#### **Sozial und beruflich**

- Soziale Isolation oder Beeinträchtigungen, berufliche Beeinträchtigungen

- ▶ Nur eine **Auswahl** der berichteten Phänomene

## Auftreten und Dauer der Symptome

**Anmerkung: Die Aussagekraft ist auch auf Grund der geringen Zahl der Befragten äußerst eingeschränkt! Eine Verallgemeinerung ist auf Grund der spärlichen Datenlage unzulässig!**

### Auftreten

- Durchschnittliches Alter: 30 Jahre (15 – 47 J.)
- Vorherige Praxisdauer: 10 Jahre (1 Monat – 31 J.)

### Dauer der Symptome

- **Durchschnittlich: 4,5 Jahre** (2 Tage – 20 Jahre)

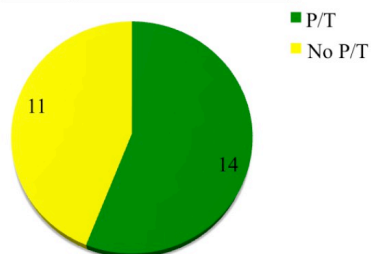
### Funktionelle Beeinträchtigungen im Alltag

- Bei 60% der Befragten
- Dauer: zwei Wochen bis länger als 10 Jahre (!!)

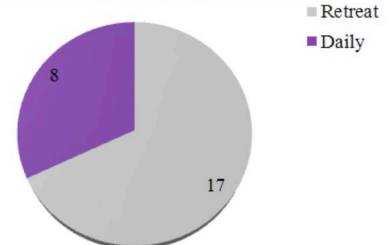
### Auslöser, Einflussfaktoren

- **Vorbelastung**
- **Übungsintensität**

### Psychological/Trauma History



### Practice Intensity At Symptom Onset



- ▶ Schwierigkeiten auch bei Personen **ohne** problematische Vorgeschichte
- ▶ Die Dosis spielt zwar eine Rolle ist aber **nicht ausreichend** als Erklärung

### Hilfreiche Maßnahmen

#### Medikamente

- Angst lösend, Antidepressiva, Antipsychotika

#### Übungspraxis

- „Durch“ sitzen, Pausieren, Arbeit mit Lehrer **(80%)**

#### Therapie

- Psycho-/Physiotherapie, Akupunktur, Körperarbeit

#### Veränderungen der Lebensweise/Sichtweise

- Soziale Unterstützung **(50%)**, Anpassung der Einstellungen, spiritueller Erklärungsrahmen **(60%)**, Ernährungsumstellung

- ▶ Offene **Diskussion & Nicht-Pathologisierung** werden häufig als hilfreich erfahren

## **In Planung**

- Breit angelegte Fragebogen-Erhebung zum Auftreten dieser Phänomene
- Effektivität der Hilfsmaßnahmen bestimmen
- Strukturen zur Unterstützung aufbauen
- **Notfallprotokolle** für Retreat-Zentren
- Ratgeber für die klinische **Differentialdiagnose**
- Empirisch fundiertes **Handbuch** zum „Umgang mit Meditationsproblemen“
- ▶ Einbezug aller meditativen Traditionen

## **Ausblick**

- Umsetzung des Projekts in Deutschland
- Doktorand an der Uni Gießen: Michael Tremmel
- Kooperation mit verschiedenen Institutionen
  - Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene
  - Netzwerk für spirituelle Krisenbegleitung (SEN e.V.)
  - Heiligenfeld Kliniken
  - Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen
  - Sekteninfo NRW
- ▶ Finanzierung ▶ DFG-Antrag auf Fördermittel in Vorbereitung

## **Aufruf zur Mitarbeit**

- Haben Sie selbst schwierige Phasen durchgemacht?
- Kennen Sie andere Menschen, die bereit wären, über ihre Erfahrungen zu berichten?
- Nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf: [ott@bion.de](mailto:ott@bion.de)

*Die Original-powerpoint-Folien von U.Ott finden sich unter  
<http://www.meditation-wissenschaft.org/images/stories/dokumentation2012/folien/ott.pdf>*