

Menschen, die von Krankheit, Trennung, Traumata oder Verluste erleiden, sind aufgrund ihres Leidensdruckes offen für hilfreiche Angebote, aber auch anfällig für Verführungen (Heilslehren, Gurus, simple Lösungen) aller Art. In Zeiten von Corona, Ukraine-Krieg, Fake News, wachsender Armut, Zuwanderung und Klimawandel stehen wir Qigong- und Taiji-Lehrenden vor besonderen Herausforderungen. Immer mehr Menschen mit psychischen Problemen suchen bei uns Hilfe. Wie unterrichte ich Qigong in Zeiten von Unsicherheit, Angst, Frust und zunehmender Aggression? Kann ich Menschen aus anderen Kulturen, die gerade unsere Sprache lernen, integrieren?

YES WE CAN

Ja, wir schaffen das, weil sich unsere Künste auf das Prinzip von Yin und Yang und der Lehre von den 5 Wandlungsphasen gründen. Das macht uns zu WandlungskünstlerInnen, die immer wieder aktuelle Strömungen aufgreifen und der Begeisterung für unsere Künste neue Nahrung geben. Als die Spiraldynamik Furore machte, konnten wir sie in unsere Spiralbewegungen und die damit verbundenen Überlieferungen einfließen lassen. Die moderne Faszienforschung konnten wir mit der elastischen Kraft (jing) und verschiedenen Übungsformen (Fajing, Muskel- und Sehnen-Qigong, Meridiandehnungen) verknüpfen. In der Auseinandersetzung mit neuen Herangehensweisen konnten wir das Eigene mit anderen Augen sehen und lernten viel dazu.

Im ASS-Institut haben wir in 30 Jahren viele Trends kommen und gehen sehen. Irgendwann wollten wir nicht mehr nur reagieren, sondern kommende Entwicklungen antizipieren. Deshalb haben wir die neutralen, mehrdeutigen und multifunktionalen Power-Response-Leitlinien entwickelt. Mit Ihnen etablieren wir eine flexible Struktur, über die wir die verschiedensten Inhalte situationsgerecht aufbereiten und der jeweiligen Zielgruppe zugänglich machen können. Bei uns gewöhnen sich die Teilnehmenden daran, dass wir das Gleiche immer wieder anders machen „dürfen“ und dass wir – gut vernetzt – offen für alles sein können.

... mit flexiblen Power-Response-(Yin-Yang) Leitlinien

leicht – schwer

beugend strecken – streckend beugen

komprimierend weiten – weitend komprimieren

bremsend beschleunigen – beschleunigend bremsen

über innen nach außen – über außen nach innen

über links nach rechts – über rechts nach links

schließend öffnen – öffnend schließen

verbindend lösen – lösend verbinden

ausatmend einatmen – einatmend ausatmen

Die folgenden zwei Erfahrungsberichte sollen einen kleinen Einblick in die praktische Umsetzung der flexiblen Power-Response-Leitlinien in der Traumapädagogik geben.

1. Eine befreundete Trauma-Pädagogin, die mit den Power-Response-Leitlinien arbeitet, wurde von einer desorientierten Klientin angerufen. Sie wusste nicht mehr, wo sie sich befand und wollte verzweifelt nach Hause. In dieser kritischen Situation erinnerte die Therapeutin die Hilfesuchende an eine schon gut eingeübte Stabilisierungsübung und leitete sie am Telefon wie folgt an:

Stell Dich schulterbreit und pendele über links nach rechts und über rechts nach links. Dann schwingst Du über hinten nach vorne und über vorne nach hinten. Und jetzt noch über unten nach oben und über oben nach unten.

Sie sprach rhythmisch und melodisch, um einen intuitiven Bewegungsfluss zu fördern. Da die Übung schon vertraut war, konnte sich ihr Schützling relativ schnell wieder im Raum orientieren. Innerlich stabilisiert war der Heimweg kein Problem mehr.



Die Lotusblüte schützen, nähren und entfalten

In die Grundhaltung einschwingen (Yin und Yang in Einklang bringen) – schwinde über links nach rechts und über rechts nach links, über vorne nach hinten und über hinten nach vorne, über unten nach oben und über oben nach unten – die eigene Mitte zwischen Himmel und Erde, vorne und hinten, links und rechts finden.

über unten nach oben: Schöpfend die Hände seitlich nach oben heben
über oben nach unten: Sammelnd die Hände vor die Brust bringen und eine zarte Lotusblüte umfassen

über außen nach innen: Behüte, nähre und versorge die Blüte mit der Kraft deines Herzens, deinen liebevollen Gedanken und deinem wachen Geist.

über innen nach außen: Gut behütet kann sich nun die Blüte öffnen und deine Hände können sich nach vorne drehen und du kannst deinen Brustkorb weiten. Spüre ganz genau hin, wie weit sich deine Blüte öffnen kann und möchte. Drehe am Schluss die Handflächen nach oben und genieße die Sonnenstrahlen.

Nun gehe nochmal über „unten nach oben“ und sammle mit einem Schwingen über „oben nach unten“ bzw. über „außen nach innen“ neue Kraft, Energie und Lebensfreude und bilde wieder eine Knospe vor deiner Brust.

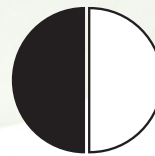


2. In einer internationalen Fortbildung für Trauma-Therapeuten war ich als Experte für traumasensible Körperarbeit eingeladen und nutzte die weitverbreitete Qigong-Übung „Die Lotusblüte öffnen“, um über die flexiblen Power-Response-Leitlinien grundlegende Bewegungserfahrungen in einem sicheren Rahmen zu ermöglichen. Während der Fortbildung konnten Einzelpersonen freiwillig vor der Gruppe eine Therapiesitzung nehmen. Eine mutige Frau stellte sich der sexuellen Gewalt, die sie über Jahrzehnte in ihrer Beziehung ertragen musste. Mich haben diese 90 Minuten sehr beeindruckt. Diese Mischung aus Gesprächs- und Visualisierungs-Techniken, körperlichen Hand-on-Griffen, geführter Achtsamkeit (Atem, Körpersignale, Skalierung des Empfindens) und den damit verbundenen kognitiven Verarbeitungsprozessen hatte eine unglaubliche Kraft.

In der Sitzung gab es einen ganz zentralen Moment, in dem sie die Lotusblüte vor ihrem Herzen geformt hat. Sie erklärte: „Die Lotusblüten-Übung war ganz wichtig für mich. Als ich meine Blüte im Kreise der anderen so intensiv spürte, habe ich verstanden, dass mein Partner meinen Körper, aber niemals mein Herz besessen hat. Das gehört mir ganz alleine.“

AMBIVALENZ, WECHSELWIRKUNG, SELBSTWIRKSAMKEIT

Im Umgang mit Menschen aus anderen Kulturen, die Gewalt, Krieg und Trauma erlebt haben, werden wir vor allem menschlich gefordert. Angesichts der Not, des Stresses und der Verständigungsschwierigkeiten geht es nicht um eine exakte Übungsausführung oder um fachliche Spitzfindigkeiten. Diese Menschen brauchen Einfühlungsvermögen, Zurückhaltung und niedrigschwellige Angebote. Deshalb verwende ich eine einfache Sprache, allgemeinverständliche Bilder (Baum, Blüte, Himmel-Erde) und rhythmisiere die Übungen mit den flexiblen Power-Response-Leitlinien. Ein Beispiel ist die Kombination von Smiley und der Yin-Yang Monade.



Das rhythmische Auf und Ab, Hin und Her bringt die TeilnehmerInnen schnell in einen Flow. Im Groove wird die Wechselwirkung zwischen Gegensätzen als tragend, stabilisierend und wohltuend erfahren. Wenn sie dann noch erleben, dass sie auf die Dynamik Einfluss nehmen und das Spiel von Yin und Yang in ihrem Sinne gestalten können, ist das eine wertvolle Ressource, an der TherapeutInnen später andocken können.

SENSIBEL WERDEN FÜR BLINDE FLECKEN

Unsere Künste können Menschen in Krisen viel bieten und doch sind sie kein Ersatz für eine differenzierte Diagnostik und Therapie. Professionell arbeiten heißt, sensibel für die Grenzen der eigenen Möglichkeiten zu sein und sich nicht zu viel aufzubürden. Im Zweifelsfall sollten erfahrene TherapeutInnen einbezogen werden. Im Netzwerk der BVTQ, findest du AnsprechpartnerInnen und Fortbildungen zum Thema. Meine Erfahrungen in dem Trauma-Netzwerk der international arbeitenden Stiftung Wings of Hope (Motto: Trauma heilen, Frieden stiften, Versöhnung leben) haben mich aus meiner Qigong- und Taiji-Komfortzone herausgebracht und

ich begann mich zu fragen, ob wir nicht genauso anfällig für Blasenbildung, Fake News und simple Lösungen sind. Haben wir in unseren Traditionen nicht auch mit Missbrauch, Ausgrenzung, Abhängigkeit und Kontrolle zu kämpfen. Möglicherweise sollten wir hier unseren Blick schärfen und entsprechende Auffangnetze knüpfen.

Zum Glück gibt es in der BVTQ kompetente und erfahrene KollegInnen, die sich mit dem Spannungsfeld von Trauma und Konflikt, Selbstfürsorge und Selbstbehauptung kreativ auseinandersetzen. Im Rahmen der überaus anregenden Gesprächsreihe von Gudrun Geibig habe ich die lebendigen Erfahrungsberichte der von mir geschätzten KollegInnen sehr genossen. Dieser Artikel gründet sich auf meinen Beitrag „Qigong, Taiji und Kampfkunst deeskalierend, Trauma sensibel und streitbar trainieren“.

Wenn du dich für die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der flexiblen PRT-Leitlinien interessierst, empfehle ich dir folgende YouTube-Videos:

- Ambivalent agieren, situationsgerecht reagieren (Die flexiblen Power-Response-Leitlinien effektiv anwenden) <https://www.youtube.com/watch?v=yEFAsnGspo0&t=226s>
- Leichter durch die Corona-Covid19-Krise mit Qigong (traumasensible Körperarbeit) <https://www.youtube.com/watch?v=ydNz9Pr93Ww>
- Deeskalierend, traumasensibel und streitbar <https://www.youtube.com/watch?v=46z2-gdl2jY&t=54s>

Der Autor

Dieter Mayer, Gründungsmitglied des ASS-Institut für Qigong, Taiji und Kampfkunst und Entwickler des Power-Response-Trainings, engagiert sich seit 2006 für die Stiftung Wings of Hope und ist in einem Traumanetzwerk aktiv. Teilnahme und Mitwirkung an internationalen Treffen. Mit seiner Kollegin Gaby Eder hat er eine Power-Response-basierte Stoffsammlung (Qigong, Taiji, Akupressur, kleine Faszienrolle) erarbeitet, die Trauma-TherapeutInnen in ihrem Arbeitsfeld einsetzen können.

Anzeige



6th INTERNATIONAL TAI CHI CHUAN FESTIVAL 'DEMOCRITUS OF ABDERA' 2023 22. – 25. JUNI 2023, XANTHI, GREECE

**TAI CHI CHUAN – QI GONG – PUSHING HANDS
NEU! INKLUSIVES TRAINING und WHEEL-CHI**

Vorträge über Philosophie und Forschung im Tai Chi Chuan

Dieses Jahr mit unseren Experten Sonja Blank, Susanne Hainbach, Birte Timmsen, Nabil Ranné, Manos Kantidakis, Kostas Moukas, Bill Drougas und Dimitris Tsolakidis

Infos – Anmeldung – Programm - Unterkunft und Kosten:

<https://lifearts.org.gr>

→ Early-bird bis 4. April 2023!

Organisation:

Tai Chi Chuan Center 'Yang Sheng' Xanthi
Cultural & Scientific Organization – CA.S.A. 'Lifearts'
Koordination und Leitung: Emi Chatzipanagioti
email: info@lifearts.org.gr · mob.: +30 6977 560795
Infos: <https://sites.google.com/view/taichi-festival-democritus>

