

Erfahrungsbericht vom 2. Treffen des Hamburger Arbeitskreises „Qigong mit älteren Menschen“

von Gerlinde Melcher

Anfang Februar trafen sich 12 Qigong-Lehrerinnen zum 2. Treffen des Hamburger Arbeitskreises „Qigong mit älteren Menschen“ in den Räumen des Dan T'ien in der Bogenallee.

Schon beim Ankommen begrüßten wir Teilnehmerinnen uns untereinander mit einer herzlichen Umarmung. Jede hatte sich auf das Treffen gefreut und auch neu dazu gekommene Teilnehmerinnen waren sofort integriert. Die damit geschaffene lockere Atmosphäre trug uns während des gesamten Treffens.

Eine wichtige Basis für die Inhalte und Ergebnisse unseres Arbeitskreises bildet die Bereitschaft aller, sich mit den jeweils individuellen Möglichkeiten, Fähigkeiten und Erfahrungen aktiv in die Gestaltung unserer Arbeitskreis-Treffen einzubringen. Dies wird durch das große Engagement und Interesse aller Teilnehmerinnen bekräftigt.

So begannen wir, angeleitet von Renate, mit dem „Wachklopfen der Meridiane“ und einer gemeinsamen Qigong-Übung, unser 2. Treffen.

Konzentriert und gesammelt konnten wir uns danach dem Schwerpunktthema „Kontakt mit Einrichtungen“ widmen. Susanne hatte die Ergebnisse aus ihrer Befragung verschiedener Einrichtungen sorgfältig zusammengetragen und präzise ausgewertet. Wir wollten wissen, welche Vorstellungen und Wünsche hinsichtlich Qigong die unterschiedlichsten Einrichtungen haben und wie Interesse und Kenntnisstand der Einrichtungen zum Thema Qigong sind.

Die Ergebnisse der Befragungen waren sehr unterschiedlich. Allgemein konnte festgestellt werden, dass es noch einen sehr großen Aufklärungsbedarf zum Thema Qigong gibt! Es gab Einrichtungen, die dem Thema deshalb eher zurückhaltend gegenüber standen.

Erfreulicherweise gab es auch Qigong-interessierte Einrichtungen. Diesen Einrichtungen waren u.a. ein persönliches Kennenlernen, ein klares Konzept und Informationen bzw. wissenschaftliche Ergebnisse zum Thema Qigong wichtig. Hier wurden auch vielfältige Unterstützungen angeboten (Raumnutzung, Unterstützung bei interner Werbung, offen für externe Teilnehmer, etc.).

Bei der anschließenden Diskussion innerhalb des Arbeitskreises wurde dann über die persönlichen Erfahrungen mit Einrichtungen berichtet. Ausgetauscht wurden viele Tipps und Hinweise auf wichtige Bindeglieder für den Kontakt zu Einrichtungen, in denen Qigong angeboten werden könnte, die ihren Schwerpunkt in der Arbeit mit älteren Menschen und den speziellen Bedürfnissen haben.

Ein weiterer Schwerpunkt war der intensive Erfahrungsaustausch zum Thema Demenz und Qigong – Grenzen und Möglichkeiten. Hier gaben insbesondere Claudia, Ingrid und Susanne viele hilfreiche Tipps und kleine Übungen aus ihrem umfangreichen Erfahrungsschatz weiter.

Nach einer kurzen Mittagspause leitete Gisela uns zu einer weiteren wunderschönen gemeinsamen Übung an, die unsere Energien wieder in Schwung brachte.

Wichtig bei jedem Treffen sind uns der Erfahrungsaustausch und die Diskussion innerhalb der Runde zu den jeweiligen Themen. Daraus werden Themenspeicher gebildet, aus denen dann die Schwerpunkte für das nächste Treffen abgeleitet werden. So kann sichergestellt werden, dass die Themen aktuell und wichtig für jeden von uns bleiben.

So hat sich auch das Schwerpunktthema für unser nächstes Treffen herauskristallisiert. Das Thema Tod und Sterben.

Dieses umfangreiche Thema soll schrittweise erarbeitet werden. Das Thema für unser nächstes Treffen des Arbeitskreises am 25. 10. 2014 in Hamburg lautet: „Wie stehe ich persönlich zum Thema Tod – zu meinem Tod?“ Diesem Thema werden wir uns mit erfahrener Unterstützung durch Susanne nähern.

Es ist immer berührend, wie viel unterschiedliche Kompetenzen und Kenntnisse es innerhalb unseres Arbeitskreises gibt und mit welchem Engagement und großer Freude dieses Wissen und die Erfahrungen mit uns allen geteilt werden.

Gerlinde Melcher

Erfahrungsbericht vom 16. Treffen des Nürnberger Arbeitskreises „Qigong mit älteren Menschen“

von Renate Sattler

26 TeilnehmerInnen trafen sich am 8. Februar um 10 Uhr in Nürnberg.

Ralf lud uns zu Ankomm-Übungen ein: Wir legen die rechte Hand auf das Brustbein, um diesen Bereich zu entspannen. Weiter ging es zum Oberbauch, zum Unterbauch, um bis in den Rücken, alle Anspannung loszulassen. Nachspüren und dann Handwechsel.

Nun folgte eine Geschichte „Zeit der Wege“ aus dem Buch „Der Apfelbaum im Schnee.“

In Murmelgruppen tauschten wir uns aus zu den Fragen: Was ist mir beim Hören aufgefallen?

Meine Wege mit Qigong 2014. Und: Was wünsche ich mir im gerade begonnenen Jahr des Holzpferdes?

Nach einem Austausch in großer Runde folgte die Methode „Kollegiale Beratung“ in 7 Schritten. Das war für uns eine wunderbare Erfahrung: Zuhören, ohne gleich Lösungen parat zu haben, ist gar nicht so leicht. Aber durch den Blickwinkel von verschiedenen Seiten (5 „Ratgeber“) tat sich so mancher Aha-Effekt auf.

Nachmittags kam die Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin Christine Schoierer zu uns, die uns mit vielen Informationen und praktischen Übungen aus der Schule „Schlaffhorst – Andersen“ bekannt machte. Wir begannen mit räkeln, gähnen, seufzen, lachen, nass spritzen und trocken tupfen, um uns zu lockern. Weitere Übungen, wie Hand auf Brust, Unterbauch, Flanken und Rücken legen um zu spüren, wo ist mein Atem denn am stärksten spürbar? Nach einer Phantasiereise haben wir verglichen, wie – bzw. wo hat sich mein Atem verändert?

Auch einige Hilfsmittel stellte sie uns vor: enger Strohalm (der Atem wird eingeschlürft und auch durch den Strohalm wieder ausfließen lassen).

Ein dünnes Tuch vor das Gesicht halten und beobachten beim Atmen. Ein Stück Hosengummi beim Einatmen auseinanderziehen, beim Ausatmen loslassen, eventuell Atempause, dabei Hände kurz auf die Oberschenkel legen.

Wichtiger Hinweis: Der Atem ist der Chef und keinesfalls die Bewegung!!!!

Alles in allem war es ein gelungener Tag: Herzlichen Dank an Ralf, Maria und Gerd für die Vorbereitung und die liebevolle Versorgung in jeder Hinsicht!

Der einzige Wunsch, der offen blieb, war mehr Zeit für Austausch zu haben.

Ich finde, das ist ein sehr gutes Zeichen.

Wir sind uns auf Augenhöhe begegnet und merkten, dass wir alle schon einiges an Erfahrungen gesammelt haben und es bereichernd ist, diese auch zu teilen.

Nächster AK-Termin in Nürnberg ist der 27. 9. 2014. Also bis dann!

Renate Sattler