

10 Jahre Arbeitskreis „Qigong mit älteren Menschen“

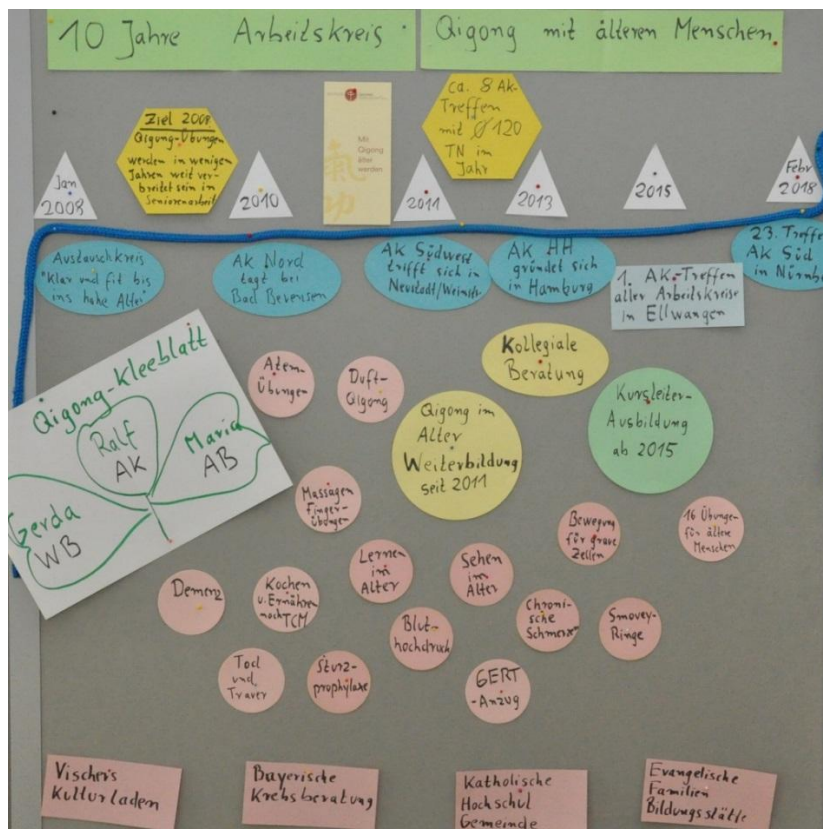
23 Arbeitskreistreffen in zehn Jahren mit insgesamt 500 Teilnehmertagen (so nennt man das üblicherweise in der Erwachsenenbildung), dazu drei „Ableger“ des Arbeitskreises im Norden und Südwesten – das ist doch ein guter Anlass zum Feiern! Der Arbeitskreis „Qigong mit älteren Menschen“ feierte Anfang Februar in Nürnberg sein zehnjähriges Bestehen mit Sekt und alkoholfreiem Perlwein. Ralf Jakob, der bei allen Treffen dabei war, blickt zurück und erinnert sich.



Die Mitwirkenden der „ersten Stunde“ bei der Jubiläumsveranstaltung des Arbeitskreises Qigong mit älteren Menschen: Ethel Baron, Ralf Jakob, Gerda Fürstenhöfer und Carola Schiener (v.l.n.r.)

Die Anfänge

Beginnen hat alles eigentlich schon bei den Qigong-Tagen 2006 in Augsburg. Die Veranstalter hatten ein Pilotprojekt „Geistig und körperlich fit bis ins hohe Alter“ angekündigt und mich als Gesprächsleiter für einen Austauschkreis mit gleichem Namen engagiert. Zu dieser Zeit hatte ich bereits erste persönliche Erfahrungen als Anleiter von Qigong-Übungen in einem Alten- und Pflegeheim sammeln können und fühlte mich als ausgebildeter Gruppenleiter nach der themenzentrierten Interaktion (TZI) gewappnet für diese Aufgabe. Tatsächlich wurde dieser Austauschkreis rege besucht und wir hatten anregende Gespräche. An eine Fortsetzung war zunächst nicht gedacht, selbst eine Teilnehmerliste war nicht vorbereitet gewesen. Doch bei Nachgesprächen mit Silke Strunk aus Bamberg entstand die Idee einer Fortführung. Was im Juni 2007 noch an einer zu geringen Anmeldezahl gescheitert war, glückte dann im Januar 2008. Zum allerersten Treffen in einem Nürnberger Kulturladen kamen 11 von 14 angemeldeten Teilnehmern. Alle waren sichtlich begeistert vom gegenseitigen Austausch von Erfahrungen und geeigneten Übungen. Schon im Juni 2008 kam es zum zweiten Treffen und auf den Qigong-Tagen in Kassel im Oktober zu einem großen Erfolg bei der Werkstatt „Senioren- Erfahrung und Würde“. Hier wurde als Zielsetzung der eigenen Arbeit ausformuliert: „Qigong-Übungen werden in wenigen Jahren weit verbreitet sein in der Seniorenarbeit“. Nun war allen Beteiligten klar: „Um dieses Ziel zu erreichen, müssen wir Gas geben!“



Die Geschichte von 10 Jahren Arbeitskreis – dargestellt an einer Pinnwand.

Konsolidierung und Ausbreitung

In der Anfangszeit war der Elan so groß, dass der Arbeitskreis sich mindestens dreimal pro Jahr traf. Der erste sichtbare Erfolg stellte sich bald ein: ein Flyer wurde gemeinsam erstellt und auch tausendfach gedruckt, um die Qigong-Arbeit besser bei den unterschiedlichen Zielgruppen präsentieren zu können. „Mit Qigong älter werden“ heißt seitdem der Titel des „gelben“ Flyers, der von Interessent_innen auf der Webseite eingesehen und bei der Geschäftsstelle bestellt werden kann.

Um die Kosten für einen Besuch niedrig zu halten, beschränkte man sich von Anfang an auf die Dauer von einem Tag, jeweils von 10 bis 17 Uhr. Da dadurch weite Anreisen zum beschränkenden Faktor wurden und die Zahl der Teilnehmenden nicht ständig wachsen konnte, reifte die Idee heran, die Arbeitskreistreffen im gesamten Land durchzuführen. So entstand bereits 2010 der AK NORD in Masbrock bei Bad Bevensen in der Lüneburger Heide, 2011 der AK SÜDWEST in Neustadt/ Weinstraße und 2013 ein weiterer AK im hohen Norden, nämlich in Hamburg. Inzwischen hat sich die Teilnehmerzahl bei etwa 120 teilnehmenden Personen im Jahr für alle vier Arbeitskreise bei etwa acht Treffen eingependelt. Die Arbeitskreise arbeiten weitgehend unabhängig voneinander mit jeweils eigenen Leitungsteams. Anders wäre Organisation und Durchführung der Treffen kaum noch ehrenamtlich leistbar. Denn es bleibt so wie seit den Anfängen: für die Teilnahme ist lediglich ein Organisationsbeitrag von 15 Euro fällig. Das bislang einzige Zusammentreffen aller vier Regionen gab es 2015 bei Qigong-Kongress in Ellwangen. Neben einem Erfahrungsaustausch und näherem Kennenlernen stand dort der Einsatz von GERT (= gerontologischer Testanzug) und die Methode der Kollegialen Beratung im Mittelpunkt. Während man mit GERT in wenigen Minuten die Möglichkeit hat, die erschwerten Lebensbedingungen eines älteren Menschen am eigenen Leib nachzuspüren (erhöhtes Gewicht, Einschränkungen bei der Beweglichkeit der Gelenke, bei Sehvermögen und Gehör) hat sich die Kollegiale Beratung als bewährte Methode des Gruppen-Coachings in vielen Sitzungen bei den AK-Treffen bewährt. Nicht schnelle „Rat-Schläge“ sind dort gefragt, sondern eher Empathie und Einfühlungsvermögen in die Handelnden.

Die Leitungsfrage

Die Arbeitskreistreffen basieren auf freiwilliger Basis und sind ziemlich zwanglos, d.h. man meldet sich per E-Mail an und zahlt an Ort und Stelle. Für kurzfristige Absagen, ohne die es anscheinend in unserer geschäftigen Zeit nicht mehr geht, wird keine „Strafgebühr“ verhängt. Die Interessentendatei allein für Nürnberg besteht aus mehr als 100 Namen. Es gibt viele „Stammgäste“, die immer wieder gerne kommen, aber auch immer wieder viele Neue, die sich informieren und Kontakte knüpfen wollen. Da geht es nicht ohne Leitung: Themen müssen bestimmt, Referenten angesprochen und verpflichtet, Tagungsräume reserviert, der Tagesablauf moderiert und die Versorgung mit Essen und Getränken sichergestellt werden. In Nürnberg hat sich relativ schnell ein Leitungsteam von vier Personen herauskristallisiert, die anfangs sowohl die AK-Treffen wie auch die Weiterbildung „Qigong im Alter“ gemeinsam geplant und durchgeführt haben: Maria Christl, Gerda Fürstenhöfer, Ralf Jakob und Silke Strunk. Diese vier wurden dann zum „Qigong-Kleeblatt“. Für die Abwicklung der Anmeldungen und die Moderation der Treffen ist seit Beginn Ralf Jakob zuständig.

Das gefällt mir beim AK-Treffen

Beim Jubiläums-Treffen wurde eine Kartenabfrage dazu gemacht, was denn so toll ist bei den Arbeitskreis-Treffen? Hier die häufigsten Antworten:

- Interessante Themen – Themenvielfalt – Super-Themen
- Hohe Qualität bei den Referenten und den Infos
- Praxisbezogene Übungen
- Gute Fort- und Weiterbildung
- Gemeinsame Ziele
- Erarbeiten von Übungen
- Neue Impulse für die Arbeit
- Kontakte knüpfen und pflegen
- Kollegialer Austausch und persönliche Begegnungen
- Unkompliziertes Zusammensein für wenig Geld
- die Begrüßung mit feinen Leckereien
- Die tolle Bewirtung und die lockere Art des Umgangs

Unsere Themen in den letzten 10 Jahren

Nicht alle Themen können hier aufgelistet werden. Anfänglich beschäftigten wir uns hauptsächlich mit einem Austausch geeigneter Übungen für die Zielgruppe ältere und betagte Menschen. Das waren vor allem kleinere Übungen wie „Morgengruß“, Die „Lotusblume“, „der Mönche betet“, Fingerübungen, Massagen und dann längere Übungsreihen wie Duft-Qigong oder die „16 Übungen für ältere Menschen von Prof. Ding“. Es gab Treffen mit Referentinnen von außerhalb zu Themen wie Atemübungen, Smovey-Ringen, Kochen und Ernähren nach TCM, Bewegung für die grauen Zellen oder die Beschäftigung mit dem Thema Tod und Trauer. Die nachhaltigsten Impulse kamen aber meist, wenn die Referentinnen aus den eigenen Reihen ihr Wissen und ihre Erfahrungen ausbreiteten. Etwa zu Fragen der Demenz, des Bluthochdrucks, Lernen im Alter, Sehübungen, Sturzprophylaxe und der Umgang mit chronischen Schmerzen. Beispielhaft seien hier die Themen der letzten drei AK-Treffen in Nürnberg genannt. Im April 2017 beanspruchte die externe Referentin Claudia Böschel bei den Teilnehmenden mit lebendigen Übungen aus dem Programm „Bewegung für die grauen Zellen“ sowohl das Hirn wie die gleichzeitige Koordination der Gliedmaßen. Im September 2017 erarbeiteten die Anwesenden gemeinsam Zielsetzungen und Übungsanleitungen für die „16 Übungen für ältere Menschen“ von Prof. Ding Hongyu. Jetzt im Februar brachte uns die erfahrene Altentherapeutin Carola Schiener, die selbst schon seit 2008 mitwirkt, unter dem Motto „Gefühle kennen keine Demenz“ auf neue Einsichten im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen.

Ausblick

Der ursprünglichen Zielsetzung, für eine Verbreitung von Qigong in der Arbeit mit Senioren zu sorgen, sind wir zweifelsfrei ein kleines Stück nähergekommen. Die vielen positiven Erfahrungen bei den AK-Mitgliedern in Alten- und Pflegeheimen und Übungskursen für ältere Menschen belegen dies eindrücklich. Aber es gibt weiterhin viel zu tun und einige Vorurteile gegenüber diesen Dingen aus dem „Reich der Mitte“ wegzuräumen.

Wer Interesse hat, beim Arbeitskreis mitzuwirken, findet weitere Informationen auf der Webseite der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT unter www.qigong-gesellschaft.de/qigong/aeltere-menschen. Dort stehen die Kontaktdaten der Ansprechpartnerinnen aller vier Regionen, die nächsten Termine der Arbeitskreis-Treffen und viele weitere Berichte zu unserer AK-Arbeit.

Ansprechpartner für die Koordination und Anmeldungen zu den Arbeitskreistreffen sind:

Ralf Jakob (für die Region SÜD), Fürther Str. 14a, 90617 Puschendorf/Fürth

☎ : 09101-537505 📠 : 09101-537506

✉ : mail@jakob-ralf.de

Roswitha Schreiner (für die Region Südwest), Hennenhecke 7, 67310 Hettenleidelheim

☎ : 06351-5340

✉ : roswithamaro@aol.com

Lore Neumann (für die Region NORD), Masbrock 1a / Amalienhof, 29591 Römstedt

☎ : 05828-979838

✉ : die.neumanns@t-online.de

Marina Beßler (für die Region Hamburg), Birkenallee 20A, 25469 Halstenbek

☎ : 04101-401861

📠 : 04101-42319

✉ : marinabessler@gmx.de