

Bericht über das 4. Treffen des Arbeitskreis „Qigong mit älteren Menschen“ am 4.5.2013 in Landau

Wir hatten bei diesem 4. Treffen eine kleinere Neuerung: wir trafen uns zum ersten Mal in Landau, und haben in der Folge auch beschlossen, unsere Treffen künftig abwechselnd in Neustadt und Landau zu organisieren.

Außerdem gab es bei den Organisatoren einen Wechsel, Inge Arnold-Pilz, die die drei ersten Treffen zusammen mit Roswitha Schreiner geleitet hatte, trat aus privaten Gründen aus dieser Funktion zurück. Die Organisation übernehmen in Zukunft Roswitha Schreiner (wie bisher) und Cordula Goulet.

Wir hatten dieses Mal keinen Referenten eingeladen, sondern dem Wunsch der Teilnehmer nach einem Erfahrungsaustausch in informellem Rahmen entsprochen.

Zu Beginn leitete eine der Teilnehmerinnen einige Übungen an, die sie selbst in ihrem Kurs mit SeniorInnen praktiziert und die dort gut ankommen. Sie ergänzt in ihren Stunden die Qigong-Übungen durch gemeinsames Singen und Tanzen, was sich im späteren Austausch der Teilnehmer als wichtiges Thema herauskristallisierte.

Der Austausch der TeilnehmerInnen umfasste folgende Fragestellungen:

- Können wir unsere Qigong-Übungen durch Gymnastik oder auch Yoga, Tanz und Singen ergänzen oder geht dadurch die Arbeit mit dem Qi, das Qigong verloren?
- Eng verbunden war damit die Frage: Wie können Geräte, z.B. Rhythmusstäbe, Knautschbälle, Sandsäckchen, Tücher, verwendet werden?
- Wie wird die Ansprache gehandelt: du oder Sie? Wir stellten fest, dass man im Umgang mit Älteren besonders vorsichtig mit dem „du“ umgehen muss und darauf warten sollte, dass der Ältere dem Jüngeren das Du anbietet.
- In welcher Lautstärke rede ich in meinen Seniorenkursen bzw. wie gehe ich mit der Altersschwerhörigkeit mancher Teilnehmer um?
- Wie trete ich im Seniorenheim auf, um mich für einen Kurs zu bewerben. Wir sammelten die verschiedenen Anregungen der TeilnehmerInnen. Eines ist wichtig: wenn der Kurs in einem Pflegeheim statt findet, muss noch eine zweite Person aus dem Heim anwesend sein

– für alle Fälle...

- Wir diskutierten das Anliegen einer Teilnehmerin, an die das Ansinnen herangetragen worden war, Betreuern von Demenzkranken Übungen für ihre Betreuten zu zeigen und kamen zum Schluss, dass das in einem „Crash-Kurs“ nicht möglich ist, dass man ihnen nur einen Einblick ins Qigong verschaffen kann
- Wie können wir Übungen im Stehen in Übungen im Sitzen umwandeln? Ist dies bei allen Übungen möglich oder verlieren die Übungen dadurch das Qigong-Spezifische?

Die beiden ersten Themen konnten an diesem einen Tag nicht behandelt werden, sie werden als Thema für das nächste Treffen vorgemerkt.

Außerdem wurde der Wunsch nach einer Literaturliste geäußert.

Unabhängig vom Thema „Qigong mit älteren Menschen“ ermutigte Cordula Goulet vom Vorstand der DQGG die Teilnehmer dazu, im Sommer doch einen Versuch mit „Qigong im Park“ zu starten – eine lohnenswerte Aktion.

Nächster Termin : 26.Oktober in Neustadt