

Protokoll des 14. Treffen des Arbeitskreises Qigong mit älteren Menschen

am : 19. Januar 2013 von 10.30 – ca. 17.30 Uhr
in : 90402 Nürnberg – Königstr. 64, KHG

Teilnehmerliste liegt bei. Protokollantin: Maria Christl

Begrüßung und Einstimmung

Ralf begrüßt alle Teilnehmer und hat als Übungen mitgebracht: Begrüße den Tag und Der Drache verneigt sich. Beide schriftliche Übungsbeschreibungen liegen dem Protokoll bei.

Da Ralf sich bald wieder verabschieden musste, übernahm Maria die Leitung des Tages.

Mit einer Wahrnehmungsübung des Gehens führte sie die Tn in den Tag und in das Thema ein und übergab der Referentin **Ortrun Griebel** das Wort.

Ortrun Griebel ist Theologin mit psychotherapeutischer Praxis und bearbeitet nochmals das Thema „**Tod und Trauer**“ mit uns.

In der Ausschreibung heißt es: „.....Insbesondere: Wo beginnt das Jenseits? Diesseits des Flusses ist für das andere Ufer jenseits ... die Perspektive macht den Unterschied! Fließende Energie: sichtbar, oft unsichtbar: ist sie Teil des Jenseits oder doch existentiell für das Diesseits? Schwindende Energien und die Angst vor Tod und Jenseits gehören zum Alltag für KursleiterInnen im Altenheim. Was bringt uns die Beschäftigung mit diesen Fragen für unsere Arbeit im Altenheim und für uns persönlich?

Gleich in der Vorstellungsrunde waren die Tn aufgerufen ihren persönlichen Wunsch zu diesem Thema zu formulieren.

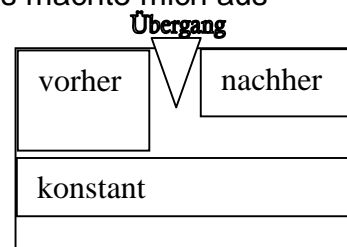
Thematische Auseinandersetzung

Wir begannen mit einer schriftlichen Einzelarbeit.

Die Tn sollten sich an ein Ereignis erinnern, das ihr Leben komplett verändert hat.

Danach sollten sie ihre persönlichen Notizen nach folgendem Schema aufschreiben: DinA4 Seite quer gestalten.

- Links oben beliebige Fläche abtrennen: vorher, was machte mich aus
- Rechts oben nachher
- Übergang: abrupt oder allmählich>
- Abstand zwischen vorher/nachher festlegen
- Unten: was blieb konstant



Im anschließenden Gespräch teilten die Tn ihre persönlichen Sichtweisen und Erfahrungen einander mit.

Ein zweiter Gesprächsimpuls war die „Übersetzung in die Sprache des Qigongs“ Die Referentin begann eine Art Interview mit Maria mit der Frage: wie werden in der Lehre des Qi solche Vorgänge und Veränderungen beschrieben.

Bald war ein reger Austausch mit allen Tn im Gange.

Alle konnten mit ihren Bildern die anderen bereichern.

Nach der Mittagspause sammelten wir das Qi wieder neu ein.

Maria übte drei einfache Bewegungen die Richtungen des Qi: heben-senken, hinein-hinaus und die spiralige Bewegung mit dem Abschluss: in Ruhe stehen, den Mond in den Händen haltend.

Mit einem Vortrag von Ortrun Griebel über Jenseitsvorstellungen und Gottesvorstellungen in verschiedenen Religionen und Kulturen begann ein neuer Aspekt in der Auseinandersetzung mit dem Thema Tod und Trauer.

Wir erfuhren, dass in den 3 monotheistischen Religionen Judentum, Christentum, Islam gelehrt wird, dass die persönliche Seele zu Gott geht.

Im Hinduismus kennen die Gläubigen auch eine individuelle Seele. Im Buddhismus spricht man von einer Art Essenz oder Weisheit, die in verschiedenen Formen immer wieder neu geboren wird.

In Schamanischen Religionen spricht man von einem Weltenbaum.

Auch in Märchen, in der Auseinandersetzung mit Archetypen und Götterhimmel wird immer wieder von diesseitigen und jenseitigen Welten erzählt.

All diese Vorstellungen sind miteinander verbunden.

Im Umgang mit Sterbenden und in dessen Umfeld ist es von Bedeutung, welche Vorstellung der einzelne Mensch vom Jenseits und von der eigenen Seele hat.

Wie schon am Vormittag beschrieben, gibt es in allen Situationen, die etwas verändern, ein Vorher, ein Nachher und einen Übergang.

Im Übergang ist es wichtig zuzulassen, dass sich etwas verändert. Wir sprechen auch oft vom „Loslassen“. Ob „Loslassen“ eine gute Beschreibung des Tuns in solchen Momenten ist, wurde diskutiert.

Über all diese Aspekte kam es nochmals zu einem regen und bewegten Austausch. Es wurde ersichtlich, dass die TN über dieses noch lange miteinander sprechen könnten.

Um 16 Uhr beendete die Referentin Ortrun Griebel das Gespräch und las zum Abschied den TN noch ein Gedicht vor:

*Der Weg des Lebens von R.J. Trossero
Wenn eine Blume stirbt, wird ein Samen geboren
Wenn ein Same stirbt, wird eine Pflanze geboren
Und das Leben geht weiter seinen Weg – stärker als der Tod.*

In der letzten Stunde dieses Tages gaben alle Teilnehmer Ihr Feedback zu dem vergangenen Tag und äußerten Wünsche für weitere AK-Treffen.

Fast alle fühlten sich gestärkt mit dem Thema Trauer und Tod umgehen zu können. Einige Ängste und Befürchtungen konnten durch die Gespräche entkräftet werden.

Es wurde gelobt, dass wir an diesem Tag bei einem Thema geblieben sind. Dies wurde auch für weitere AK-Treffen gewünscht.

Stichpunkte der Wünsche:

Atem

Demenz: Information, Übungen, Sicherheit

Kollegiale Beratung jedes Mal 1 Stunde

Gemafreie Musik

Jeder kann und soll sein Fachwissen einbringen.