

氣功 QiGong in der Psychiatrie – eine explorative Studie

S. Eles-Zöpfel¹, W. Linke², T. Mager²

¹ Gesundheitszentrum TCM Ingolstadt, ²Danuvis Klinik Ingolstadt

FRAGESTELLUNG

QiGong – ein körperorientiertes Verfahren aus der Traditionellen Chinesischen Medizin findet vermehrt auch Anwendung als begleitendes nonverbales Therapieverfahren in der stationären Behandlung von Patienten der Psychiatrie.

Die Methode stellt die Selbstaktivität des Patienten in den Mittelpunkt. QiGong fördert insbesondere Achtsamkeit/ Selbstwahrnehmung und den Umgang mit sich selbst. Die psychoregulativen Effekte von QiGong wurden an unterschiedlichen gesunden Population bereits nachgewiesen, beispielsweise positive Effekte auf Stress und Verbesserung der Konzentration (Ritter&Aldrige 2002), Verbesserung der Entspannung (Guozhi 1991; Stiftung Warentest 1994), Verbesserung der emotionalen Faktoren, Gefühlsstabilität (Ji Sheng 1992; Sandleben&Schläpfer 1996), Senkung der Herzfrequenz und Regulation der Atmung (Guozhi 1991; Bian 1984).

➔ **Untersucht wurde, inwieweit eine regelmäßige QiGongtherapie zu Veränderungen im Körperbilderleben und zu Veränderungen in psychischen und körperlichen Befinden bei stationären Patienten mit psychischen Störungen führt.**

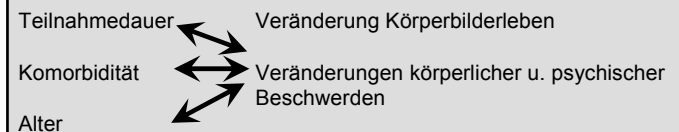
METHODE

- Stichprobe:** stationäre Patienten der Danuvis-Klinik - Fachklinik f. psychische Erkrankungen - unabhängig von Alter, Geschlecht, Diagnose (N=34)
- Methode + Dauer:** Explorative Pre-Post-Befragung von März 2005 – März 2006
- Messinstrumente:** Selbstbeurteilungsfragebögen FKB-20, PPB 1 + 2

Folgende **Annahmen** wurden geprüft:

- Die zu Therapiebeginn erlebten und geäußerten körperlichen und psychischen Beschwerden und Beeinträchtigungen haben sich im Verhältnis zu Therapieende positiv verändert.
- Das Körperbilderleben hat sich von Therapiebeginn im Verhältnis zu Therapieende verbessert.

Folgende **Einflüsse/Unabhängige Variablen (UV)** wurden untersucht:



Abhängige Variablen (AV)

- ▶ Körperbilderleben: „Ablehnende Körperbewertungen“ (=AKB) „Vitale Körperdynamik“ (=VKD)
- ▶ Körperliche Beschwerden und Beeinträchtigungen
- ▶ Psychische Beschwerden und Beeinträchtigungen

Für die Messung der Einflüsse wurde die Regressionsanalyse angewendet.

Zur Veränderungsmessung wurde die Varianzanalyse mit Messwiederholungen eingesetzt.

ERGEBNISSE

Es konnte keine Interaktion zwischen der Komorbidität, dem Alter, der Teilnahmedauer und dem Faktor Veränderung Körperbilderleben und Veränderung körperlicher und psychischer Beschwerden festgestellt werden. Dabei wurde der Zusammenhang an allen definierten abhängigen Variablen geprüft.

Regressionsanalyse:

Zusammenhang	Veränderung							
	Körperbild AKB		Körperbild VKD		Psychische Beschwerden		Körperliche Beschwerden	
Teilnahmedauer	β=.293	p>.05	β=.094	p>.05	β=.071	p>.05	β=.193	p>.05
Alter	β=-.229	p>.05	β=.015	p>.05	β=.082	p>.05	β=.071	p>.05

β = standardisierter Regressionskoeffizient; unterzucht zuvor die AVs und UVs einer z-Transformation

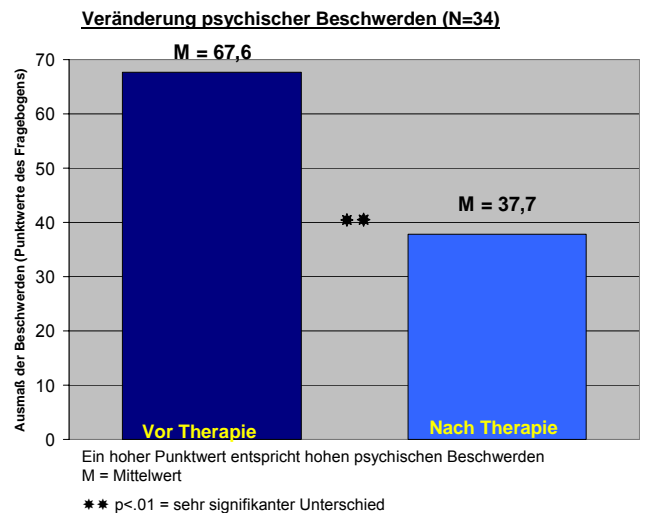
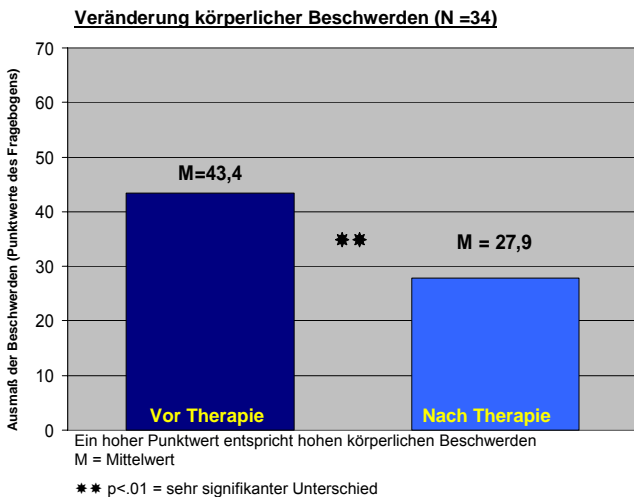
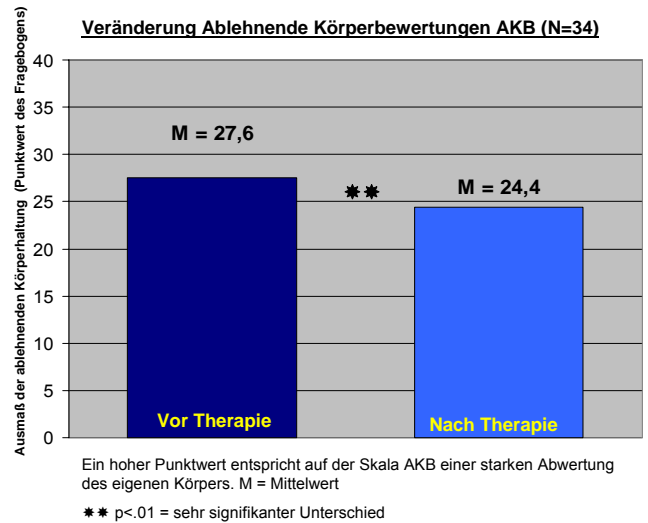
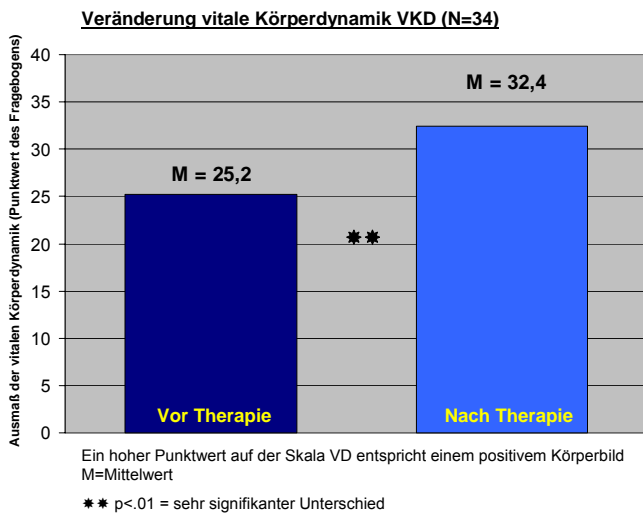
Varianzanalyse mit Messwiederholungen:

Zusammenhang	Veränderung							
	Körperbild AKB		Körperbild VKD		Psychische Beschwerden		Körperliche Beschwerden	
Komorbidität	F(1;32)=.016	p>.05	F(1;32)=.361	p>.05	F(1;32)=.000	p>.05	F(1;32)=.042	p>.05

F = Prüfwert des F-Tests mit den beiden Freiheitsgraden n1 und n2 in Klammern Ergebnisse der Pillai-Spur

Die Patienten zeigten bedeutsame Veränderungen in ihrem Körperbilderleben. In beiden Dimensionen AKB und VKD ergaben sich sehr signifikante Veränderungen ($p > 0,00$).

Die wahrgenommene positive Veränderung von körperlichen und psychischen Beschwerden wurde ebenfalls signifikant festgestellt ($p > 0,00$).



DISKUSSION

Signifikante Verbesserung von Körperbilderleben und körperlichen + psychischen Befinden → positiver Einfluss von QiGong auf Genesungsprozess von Patienten mit psychischen Störungen

Die Aussagekraft der Ergebnisse ist jedoch sehr eingeschränkt :

1. Zu wenig relevante Einflussvariablen sind untersucht worden.
2. Der Einfluss anderer Therapieformen wurde nicht untersucht bzw. konnte nicht in die Untersuchung einbezogen werden. Es ist durchaus möglich, dass die psychiatrische Psychotherapie wesentlich zur Verbesserung der untersuchten Abhängigen Variablen beigetragen hat.
3. Das Untersuchungsdesign ist nur als Vorstudie gedacht und bezieht keine Kontrollgruppe mit ein.
4. Das Erleben des Körpers ist primär ein nonverbales Empfinden, und nur eingeschränkt messbar. Fragebogenverfahren zur Messung von Körpererleben bieten den Vorteil, einer gegenüber der „Körpersprache“ deutlich größeren intersubjektivität.
5. Für die Vorstudie konnte nur ein hinreichend evaluierter Fragebogen verwendet werden. Der andere Fragebogen ist zwar erprobt, aber noch nicht evaluiert.

Kontaktadresse:

Wilfried Linke (Psychologischer Psychotherapeut), wilfried.linke@danuviusklinik.de,
Danuvius Klinik GmbH - Fachklinik für psychische Erkrankungen
Preysingstr. 3-5, 85049 Ingolstadt,

Sabrina Eles-Zöpfl, info@tcm-in.de,
Gesundheitszentrum TCM Ludwigstr. 11, 85049 Ingolstadt

Literatur:

- Maciocia G. (1997). *Die Praxis der chinesischen Medizin*. Kötzing/Bayer. Wald. Wühr-Verlag.
- Cohen K. (1997). *QiGong – Grundlagen Methoden Anwendung*. Frankfurt am Main. Krüger.
- Hillenbrand A. (2005) *Pilotstudie zum komplexen Monitoring in psychoregulativer Sportart*. Universität Paderborn.
- Petzold H. (1977) *Die neuen Körpertherapien*. Paderborn. Junfermann.