

Wie Tierbilder bei Patienten neue Lebensenergie wecken

BAD BRAMSTEDT

Wolfgang Blumenthal

Heilung spielt sich nicht nur im Körper ab, auch die Psyche und das Bewusstsein sind beteiligt. Beispiel Bewegungsapparat: Der Krankengymnast kann einen Patienten schnell mittels Dehn- und Kräftigungsübungen mobilisieren, so dass der Körper wieder funktioniert. Noch kurzfristiger kann ein Chiropraktiker Fehlstellungen — beispielsweise innerhalb der Wirbelsäule — wieder einrenken. Häufig müssen die Patienten aber wiederkommen, da sie ihren Umgang mit sich selbst nicht grundlegend geändert haben. „Die Nachfrage nach Alternativen wird daher immer größer“, sagt Jan van Bekkum (40), Leitender Physiotherapeut der Rheumaklinik Bad Bramstedt (Kreis Segeberg). Nach langer Suche habe er schließlich Elemente gefunden, bei denen er den Patienten etwas „für Zuhause“ mitgeben kann, und zwar in den chinesischen Bewe-

gungskünsten Qigong und Taijiquan.

Kürzlich organisierte van Bekkum den ersten Kongress seiner Art in Norddeutschland: „Integration von Qigong und Taijiquan in die Bewegungstherapie“. Ausgerichtet vom in Hamburg ansässigen „Netzwerk Taijiquan und Qigong Deutschland“, ergründeten 130 Teilnehmer in der Rheumaklinik Bad Bramstedt, wie östliche und westliche Methoden bei Krankheitsvorbeugung und Nachbehandlung verbunden werden können.

Mittlerweile hat van Bekkum fernöstliche Bewegungskünste in das Konzept der Rheumaklinik für die Patienten teilweise integriert. Im Vergleich zur manuellen Therapie seien „die Übungen oft aber auch die Gleichen“, stellt van Bekkum klar. „Nur die Philosophie dahinter ist eine andere.“ Die wird oft mit „ganzheitlich“ beschrieben. Ganzheitlich heißt: Nicht nur der Körper, sondern auch Psyche, Geisteshaltung und

Unterbewusstsein sollen angesprochen werden.

Wie dies funktioniert, machte Gertrud Schröder (47) aus Freiburg im Breisgau mit „Qigong Dancing“ auf dem Kongress in Bad Bramstedt besonders deutlich. Die Kampfkunstexpertin nennt

sich selbst Long Ping („Friedlicher Drache“). Fernöstliche Tierbilder spielen bei ihrem Konzept eine große Rolle: So sei die Schlange ein Symbol für Geschmeidigkeit, Kranich für Gleichgewicht, Tiger für Spontaneität oder Bär für Behaglichkeit. Gertrud Schröder

ruft ihren Teilnehmern die Tierbilder ins Bewusstsein. „Diese sind mit bestimmter Vorstellungen verknüpft, damit passen sich die Übenden den Bewegungen der Tiere an. Sie entspannen sich und bewegen sich fließender.“ Sanfte Dehnungsübungen

sind dabei bereits enthalten.

„Beim Qigong kommen die Impulse von innen. Es gibt nicht die Manipulation des Körpers von außen“, erklärt der Hamburger Arzt Dr. Michael Plötz (36), Lehrer für chinesische Bewegungskünste. „Für die manuelle Therapie, die im ersten Moment dem Patienten sicherlich hilft, können Qigong und Taijiquan langfristig eine wertvolle Ergänzung sein.“

Diese Erfahrungen wurden beispielsweise in der Rehaklinik Nordfriesland in St. Peter-Ording gemacht. „Seit einem Jahr gilt Qigong bei uns als akzeptierte Anwendung“, bestätigt der Leitende Physiotherapeut Dirk Manthei (33). Den besonderen Wert der Kunst beschreibt Manthei so: „Wir schieben den Patienten an, und er läuft dann von allein weiter.“ Hier kommt der wichtigste Aspekt zum Ausdruck: Qigong (Üben der Lebensenergie) oder auch Taijiquan sollen die Freude wecken, an sich zu arbeiten, mit sich bewusster umzuge-

hen. Man übt aus eigener Initiative weiter.

Diese psychologische Wirkung chinesischer Bewegungskünste wird inzwischen an der Carl von Ossietzky Universität in Oldenburg (Niedersachsen) untersucht. Der dortige Projektleiter, Johann Böltz, machte in Bad Bramstedt deutlich: Es deutet sich an, dass regelmäßiges Üben von Qigong die „eigene Kompetenzerwartung“ steigere. Herausforderungen würden weniger ängstlich angenommen, negativer Stress reduziert. Dies steigere Lebensmut und eigenes Befinden. Qigong schult über diesen „Kompetenzerwerb“ einen verantwortungsvollen und bewussteren Umgang mit sich selbst. Der Effekt: Langfristige gesundheitliche Prävention.

Information: Netzwerk Taijiquan und Qigong e.V., Weidenstieg 18, 20259 Hamburg, Tel. 040/40197048, Fax 040/40197049, E-Mail: netzwerk@linc.de, Internet: www.netzwerk.linc.de



Aufmerksam wie ein Tiger: „Long Ping“ ermuntert Kongressteilnehmer in der Rheumaklinik Bad Bramstedt, beim „Qigong Dancing“ Bewegungen der Tiere nachzuempfinden. Foto: Ruf

Floussburger Tafelblatt
20.2.2001