

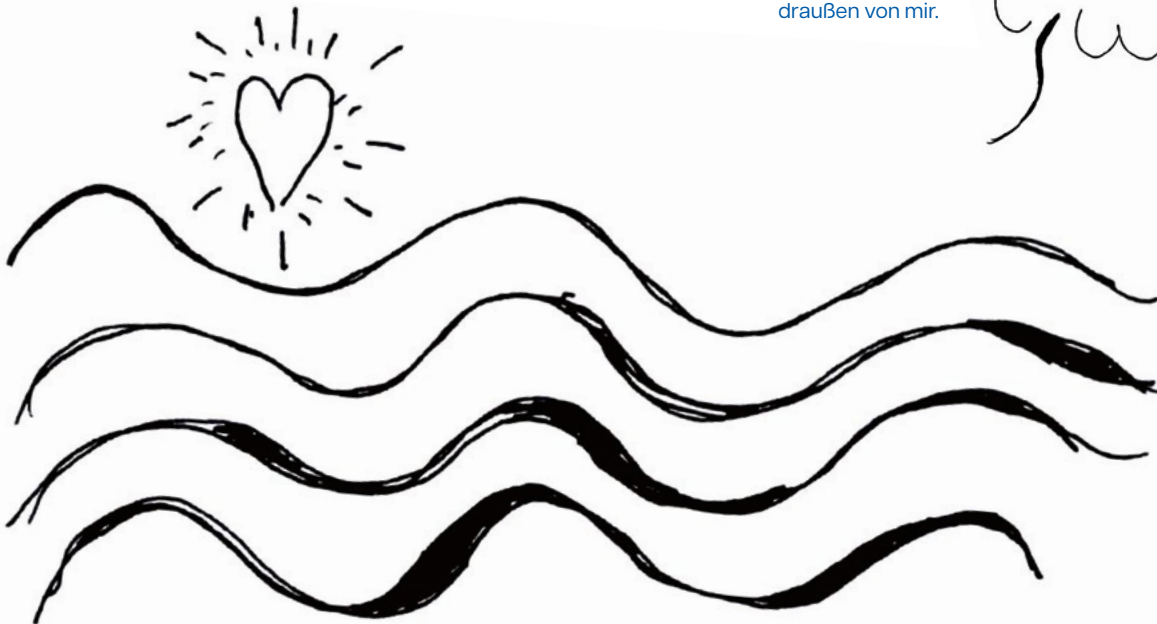
Mit Bildern die Wirkung von Qigong sichtbar machen

Ein ressourcenstärkendes Angebot in einer Reha-Tagesklinik für Psychosomatik
Von Brigitte Weihmüller

VORHER:
Vor Qigong habe ich an ein lustiges Erlebnis mit meinem Freund gedacht und fühlte positive Unruhe und viel Energie. Ich war aufgedreht und draußen von mir.



Zeichnung von Frau Zantow:



NACHHER:
Danach fühlte ich mich mehr bei mir und es war wie eine Welle und das Strahlen des Herzens war präsent und ich war ruhiger und ich hatte ein fließendes Gefühl, mehr bei mir. Ich fühlte mich mehr verwurzelt.

Eine interessante Methode, wie Qigong in Verbindung mit Zeichnen von Gefühlen und Befindlichkeiten in einer Reha-Tagesklinik für Psychosomatik die therapeutische Arbeit unterstützen kann, stellt Brigitte Weihmüller in ihrem Artikel vor. In einem Setting, in dem sich Menschen sicher fühlen, für die Qigong eine neue Erfahrung ist, kann das Festhalten von inneren Erfahrungen ohne künstlerischen Anspruch gerade für Menschen, die sich verbal nicht so gut ausdrücken können, ein guter Beitrag zur Heilung sein.

— ABSTRACT —

Using Images to Visualise the Effects of Qigong A resource-strengthening programme in a psychosomatic rehabilitation day facility

By Brigitte Weihmüller

In this article Brigitte Weihmüller presents an interesting method currently being applied in a rehabilitation day facility: Qigong is combined with visual representation (through drawing) of emotions and mental states in a way that can support the therapeutic work. Firstly, a setting is created that feels secure and reassuring for people to whom Qigong is a new experience. Here, representing inner experiences while free of any artistic constraints can significantly contribute to healing, especially for people who are less fluent in expressing themselves verbally.

Nahezu vier Jahre arbeitete ich als Qigong-Lehrerin in einer Reha-Tagesklinik für Psychosomatik. In der Anfangszeit fragte ich die Teilnehmenden, wie sie sich vor und wie sie sich nach Qigong fühlen. Dabei fiel mir auf, dass einige ihre Befindlichkeit kaum in Worte fassen konnten, während andere über ihre Gefühle sehr differenziert und detailliert berichtet haben. Damit nahmen manche sehr wenig und andere wiederum sehr viel Raum ein. Um allen eine ähnliche Präsenz in der Gruppe zu ermöglichen, kam ich auf die Idee, die Antworten auf die beiden Fragen zeichnen zu lassen. Die entstandenen Bilder begeisterten mich und waren der Anlass für diesen Artikel.

Die Reha-Tagesklinik

Die Reha-Tagesklinik bietet ganzheitliche und ambulante Behandlungen für Menschen an, die durch eine psychische oder psychosomatische Erkrankung in ihrer Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit beeinträchtigt sind – sowohl beruflich als auch privat. Das können Erschöpfungssyndrome, Depressionen, Ängste, Schmerzen, Traumafolge- und Persönlichkeitsstörungen, Zwangserkrankungen, Krisen und Belastungserfahrungen im häuslichen Umfeld oder am Arbeitsplatz (Burnout, Mobbing, Bossing), ADHS und ADS sein.

Für die Therapie steht den Patient*innen ein interdisziplinäres Team aus Fachärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Psycholog*innen und Ergotherapeut*innen zur Seite. Der Schwerpunkt liegt in der Wiederherstellung und Aufrechterhaltung der Arbeits- und Leistungsfähigkeit bei den Rehabilitand*innen.

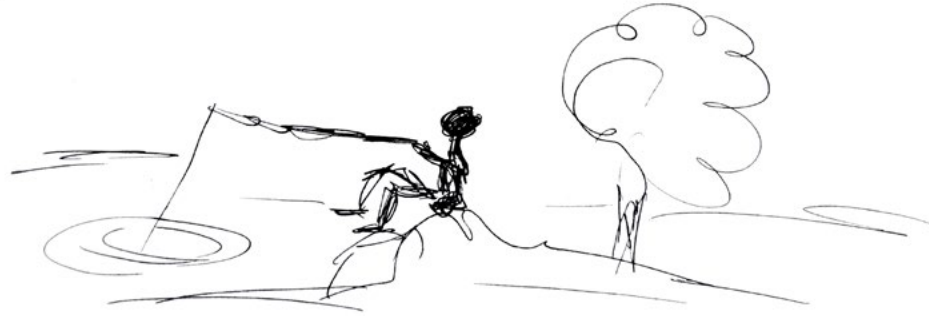
Diese besuchen die Reha-Tagesklinik durchschnittlich fünf Wochen lang, montags bis freitags von 8.30 Uhr bis 16 Uhr – die Abende und das Wochenende verbringen sie zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung.

Wichtige Vorab-Infos geben Sicherheit

Qigong wird hier erstmals angeboten – immer freitags in zwei Gruppen zu je 75 Minuten und mit jeweils 8 bis 10 Teilnehmenden. Manche beginnen gerade mit ihrer Reha, andere sind schon länger dabei oder sind am Ende ihres Aufenthalts. So gibt es immer eine gewisse Fluktuation in den Gruppen. Die Teilnehmenden besuchen das verpflichtende Angebot während ihres Reha-Aufenthalts an drei bis vier Terminen.

Weil sich in den Gruppen Menschen mit unterschiedlichen psychosomatischen Erkrankungen befinden und sich die meisten Patient*innen zu Beginn ihrer Reha sehr entmutigt fühlen, erwies sich ein informativer Einstieg als besonders wichtig. Zumal Qigong für viele neu ist.

Zu Beginn des Qigong-Unterrichts gebe ich eine kurze Einführung zur Geschichte und zum gesundheitsschützenden Aspekt von Qigong. Und ich lade dazu ein, die einfachen,



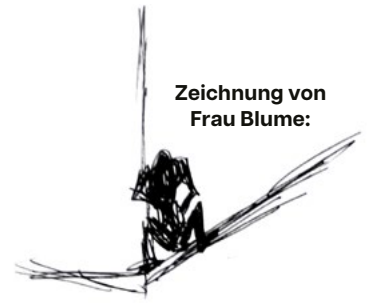
langsamen und fließenden Bewegungen nur nach den eigenen Möglichkeiten zu üben – ohne Leistungsdruck, Perfektionsanspruch, Vergleichen und Bewerten. Denn beim Qigong streben wir an, in die innere Mitte, in ein inneres Gleichgewicht zu kommen.

Sollten beim Üben Schmerzen auftreten, nehmen wir sie als wichtige Botschafter wahr, die uns wertvolle Hinweise geben, und zugleich steigen wir aus dem Schmerz aus: Wir machen die Bewegungen kleiner oder üben sie nur in der Vorstellung und erzielen damit dieselbe Wirkung. Mit Qigong schulen wir vor allem die Achtsamkeit uns selbst und unserem Körper gegenüber: Wir üben so, dass es uns gut geht.

Da die Menschen in der Reha-Tagesklinik an Veränderungsprozessen arbeiten – was oft sehr schwere Arbeit ist –, können sich beim Qigong Themen zeigen, mit denen sie sich gerade beschäftigen, zum Beispiel Trauer. Ich rege dann an, das Gefühl wahrzunehmen und zu erspüren, wann und bei welcher Übung es aufgetreten ist und ich empfehle, dies in der Einzel- oder Gruppentherapie zu besprechen.

Sollten manche Übungen Ängste oder Beklemmungen auslösen – zum Beispiel, weil Stille entsteht –, ist es möglich, einfach an die frische Luft zu gehen und sich zu bewegen. Wenn es den Teilnehmenden wieder besser geht, können sie leise in den Raum kommen, weiterüben und mir nach der Stunde mitteilen, was geschehen ist.

Zeichnung von Frau Blume:

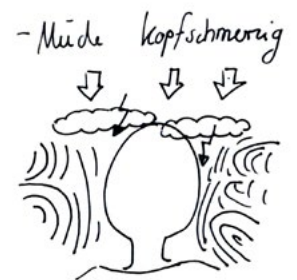


VORHER:
Als ich alles kontrollieren wollte, verlor ich die Kontrolle über mein eigenes Leben.

NACHHER:

Qigong lehrte mich, wie ich mich in der Stille entspannen, ausbalancieren, abwarten und weiterentwickeln kann.

Zeichnung von Frau Hausner:



VORHER:
Das Chaos kommt von allen Seiten.



NACHHER:
Ich nehme meine Energie kanalisierter wahr, in die Bahn gelenkt, in eine Region gelenkt.
Ich nehme meine Energie fließender wahr. Ich fühle mich entspannter.

Zeichnung von Herrn Oßwald:



VORHER:

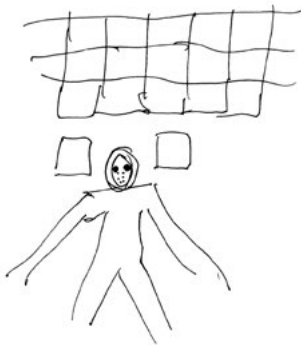
Ich bin neu in der Reha-Tagesklinik, ich stehe am Anfang und bin in einer neuen Gruppe. Ich habe Türschwellenangst, es stürzt vieles auf einen ein.



NACHHER:

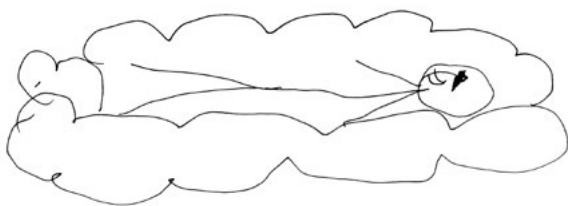
Durch Qigong ist Ruhe eingekehrt. Ich bin die Unsicherheit und das Gedankenkarussell losgeworden.

Zeichnung von Frau Matthes:



VORHER:

Vor Qigong fühlte ich eine schwere Last auf meinen Schultern, wie schwere Steine.



NACHHER:

Nach Qigong fühle ich mich leicht und wie auf einer Wolke schwebend.

Und ich weise darauf hin, dass manche Patient*innen Qigong als befremdlich erleben oder Qigong sogar ablehnend gegenüberstehen. Das kann damit zusammenhängen, dass sie aus einem schnelllebigen und hektischen Alltag kommen und dass sich die langsamen Bewegungen ungewohnt anfühlen. Hier gebe ich den Impuls, Qigong mit Neugier und einer gewissen Offenheit zu begegnen.

Zudem bitte ich alle Teilnehmenden, ihre Smartphones auszuschalten und außer Sichtweite aufzubewahren – denn frei von visueller Ablenkung ist es einfacher, in die innere Ruhe zu kommen.

Diese Vorabinformationen geben den Teilnehmenden Sicherheit und wirken entlastend, denn der Anspruch, etwas gut machen zu müssen, entfällt. Und sie eröffnen Handlungsoptionen, falls Ängste oder andere überwältigende Gefühle auftreten sollten. Das hilft vielen Menschen, sich auf das Üben einzulassen.

Ein Bild malen vor Qigong

Nach der Einführung erhalten die Teilnehmenden ein weißes DIN A4-Blatt, das sie mittig falten, eine stabile Unterlage und einen Stift. Dann frage ich sie: »Wie geht es Ihnen gerade, wie fühlen Sie sich?«, und lade sie dazu ein, ihre Befindlichkeiten in den oberen Teil des Blatts zu zeichnen. Dabei gelten dieselben Regeln wie beim Qigong: ohne Perfektionsanspruch, ohne Vergleichen und ohne Bewerten – weder beim Malprozess noch danach. Die Zeichnung kann gegenständlich, abstrakt, symbolhaft sein – was eine*m spontan einfällt. Ich ermuntere sie, einfach anzufangen, ohne nachzudenken. Sie haben zwei bis drei Minuten Zeit und legen dann die Zeichnung zur Seite.

Qigong bildhaft anleiten

Danach stehen wir im Kreis – als Sinnbild für jede und jeder ist ein Teil des Ganzen – und beginnen mit einfachen Lockerungsübungen. Für wen das Stehen zu anstrengend ist, kann die Übungen im Sitzen ausführen. Es folgen eine Geh-Meditation und eine Fuß-Selbst-Massage. Dadurch erden sich die Teilnehmenden und können

in den folgenden Übungen gut und verwurzelt stehen.

Mit Beginn des Hauptteils nimmt die Gruppe den Qigong-Stand ein. Dazu biete ich das Bild »Stehen wie ein Baum« an: unterhalb des Nabels fest und schwer wie der Stamm eines Baums, von den Fußsohlen tief Wurzeln in die Erde wachsen lassen, sich verwurzeln. Und oberhalb des Nabels leicht und frei wie die Äste eines Baums. Danach ergänze ich: Wer mag, kann die Sonne wahrnehmen, die den Baum erwärmt. Wir können den leisen Wind spüren, der die Äste sanft bewegt. Vielleicht ist ein Vogel zu hören. Wir können den Duft des Baums wahrnehmen. Wo steht der Baum und wie sieht die Umgebung aus?

Durch das Ansprechen der Sinne lenke ich die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt. Das macht es einfacher, konzentriert und offen mit einer kleinen Auswahl aus der Reihe »die 18 Übungen des Taiji-Qigong« zu beginnen. Hier biete ich einfache und symmetrische Übungen an – sie sind leicht zu erlernen und die Teilnehmenden haben Erfolgserlebnisse. Durch das bildhafte Anleiten können sie sich leichter auf das Üben einlassen. Hierzu zwei Beispiele:

Bei der Übung »Die Brust öffnen, das Herz weitener« leite ich zunächst die Bewegungen an: »Die Arme langsam vor dem Körper auftreiben lassen, auf Brusthöhe zu den Seiten öffnen, dabei den Brustkorb weit und weich werden lassen, dann die Arme wieder nach vorne streben und vor dem Körper nach unten gleiten lassen.« Ergänzend sage ich beim Wiederholen: »Wer mag, kann mit dem Bild üben: auf dem Gipfel eines Berges zu stehen, in die Weite zu sehen und die Weite genießen.«

Bei der Übung »Fliegen wie eine Wildgans« erkläre ich: »Die Arme seitlich des Körpers bis auf Brusthöhe auftreiben und dann wieder nach unten gleiten lassen. Wie die Schwingen eines Vogels. Wer mag, kann mit dem Bild üben: Die Leichtigkeit des Fliegens wahrnehmen.«

Wichtig ist mir, die Bilder mit »wer mag ...« einladend anzuleiten und sie skizzenhaft zu beschreiben. Um den Teilnehmenden die Freiheit zu geben, ihre eigenen Vorstellungen entstehen zu lassen – wie hohe Berge, flache Hügel ... So kommen die Teilnehmenden in die Stille und in Bewegung.

Der Teilnehmer Herr Kaya beschreibt dies so: »Qigong hat mir gut getan. Die bildhafte

Anleitung der Übungen hat meine Gedanken beschäftigt. Ich war mit meinen Gedanken und mit meiner Vorstellung bei den beschriebenen Naturbildern und konnte dadurch gut entspannen. Sonst kommen schreckliche Erlebnisse hoch, wenn bei den Entspannungsübungen Ruhe eintritt.«

Ein Bild malen nach Qigong und Bildbetrachtung

Danach bitte ich die Teilnehmenden, sich wieder zu setzen, ihr Bild zu holen und stelle ihnen erneut die Frage: »Wie geht es Ihnen jetzt, wie fühlen Sie sich?« und bitte sie, auf den unteren Teil des Blatts ihre Befindlichkeiten zu zeichnen – ebenfalls ohne Leistungsdruck und Perfektionsanspruch.

Im Anschluss legen wir die Zeichnungen in die Mitte, und wer mag, stellt den anderen die Gedanken zur eigenen Zeichnung vor. Dabei bitte ich die anderen, nur zuzuhören, ohne die Bilder zu kommentieren und zu bewerten. Und auch ich interpretiere nicht und gebe keine Impulse dazu.

Die Bedeutung von Qigong und den Bildern für Patient*innen der Reha-Tagesklinik für Psychosomatik

- Die Bilder machen die **Wirkung** von Qigong sichtbar.
- Das **wertfreie Betrachten** der Bilder ermöglicht es, dass die Teilnehmenden offen über ihr Bild sprechen können und später vielleicht weitere Anregungen in ihrem Bild entdecken können.
- In allen Bildern ist ein **Wandel** von Empfindungen zu sehen: von Traurigkeit zur Freude, von Angst zu Zuversicht ... Die Teilnehmenden, die vorher sehr aktiviert waren, sind zur Ruhe gekommen. Viele haben einen Zustand entdeckt, der ihnen vorher oft fremd war.
- Sie können eine **Vielfalt an Gefühlen** zulassen und wahrnehmen und sich dadurch lebendiger fühlen.
- Die Teilnehmenden gewinnen die Erkenntnis: meine **Stimmungen**, Befindlichkeiten, Gefühle **können sich** durch eigene Aktivität (relativ schnell) wieder **ändern**.
- In einem Bild stellt ein Teilnehmer den Wandel **von Lethargie zur Wut** dar. Vor

dem Qigong zeichnet er seinen Kopf mit geschlossenen Augen und sagt dazu: Ich fühle mich schläfrig, schwindelig und müde. Nach Qigong sagt er, es ginge ihm wie vorher. Zugleich zeigt ihm sein Bild wach, mit weit geöffneten Augen, die den Betrachter ansehen, die Augenbrauen ziehen sich zusammen. Um seinen Kopf gibt es viele Blitze und dunkle Wolken. Die Zeichnung drückt Wut aus – ein Gefühl, das er noch nicht wahrnehmen kann.

- Diese Zeichnung zeigt: Qigong **fördert** schlummernde, **unbewusste Themen zu Tage**. Durch Qigong können sie stärker an die Oberfläche kommen. Dadurch lernen die Teilnehmenden andere Teile von sich selbst kennen, und eine Weiterverarbeitung ihrer Probleme wird möglich.
- Durch Qigong und die Bilder erhalten die Teilnehmenden einen **Zugang zu ihren tieferen Gefühlen**. Qigong und Malen fördern Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis. Das ist eine wertvolle Basis für die psychotherapeutischen Sitzungen.
- Die Therapeut*innen in der Reha-Tagesklinik berichten, dass Themen aus dem Qigong-Unterricht in der Einzel- und Gruppentherapie angesprochen werden. Dadurch ist der Zugang zu den **psychotherapeutischen Sitzungen** für viele Teilnehmenden **einfacher** geworden.

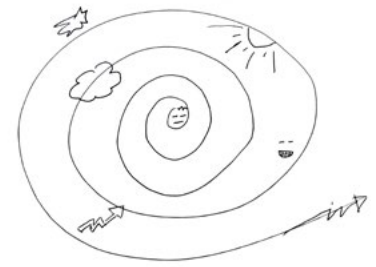
- Qigong und Zeichnen ermöglichen es, **Dinge auszudrücken, die über die Sprache hinaus gehen** und die auf andere Art kaum ausgedrückt werden können. Empfindungen und Gefühle zeigen sich.

- Die Bilder bringen dies deutlich zum Ausdruck, und sie **bleiben länger in Erinnerung** als gesprochene Worte.



VORHER:
Ich war heute früh nicht so gut drauf.

Zeichnung von Frau Martinez:



VORHER:
Anfangs gefangen im Strudel der Gefühle und großen Entscheidungen ...



NACHHER:
... danach befreit und gelöst im Fluss mit wegtreibenden negativen Gedanken und Ängsten.

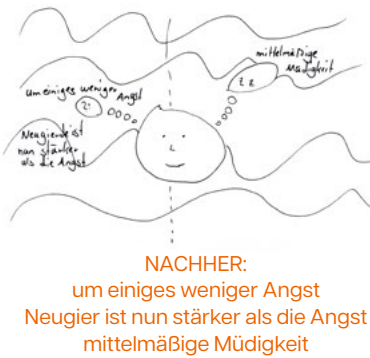
Zeichnung von Frau Bruckner:



NACHHER:
Nach der ersten Stunde Qigong hat sich meine Laune, meine Stimmung grundlegend geändert.

Ich würde liebend gerne solche Erfahrungen weiter sammeln.

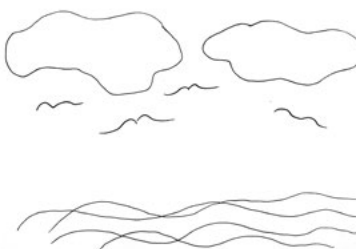
Zeichnung von Herrn Brennecke:



Zeichnung von Frau Wiesner:



VORHER:
Vor der Qigong-Stunde war ich sehr angespannt. Ein aktueller Streit mit einer Bezugsperson hat meine Stimmung sehr getrübt. Es fühlte sich sehr unruhig, stürmisch und voller Regen in mir an.



NACHHER:
Nach der Stunde war das innere Meer ruhiger. Mein Puls niedriger und die Anspannung ließ nach.

Die Namen wurden von der Autorin geändert.

Zusammenfassung

Qigong und das Malen stärkt und ermutigt die Patient*innen:

- Es macht die **Ressourcen** und Kraftquellen der Patient*innen sichtbar.
- Qigong und das kreative Gestalten fördern die **Selbstwirksamkeit** – die Menschen erleben sich **aktiv und selbstbestimmt**.

- Dabei erleben es viele Teilnehmende als **entlastend**, ohne Perfektionsanspruch zu üben:

»Ich achte auf mich selbst, egal, wie es nach außen aussieht. Ich kann mich im Augenblick gut fühlen, egal, was andere denken.«

»Ich kann den Körper besser wahrnehmen, zum Beispiel was verspannt ist. Das Entspannen fühlt sich leichter und lockerer an.«

»Ich merke, dass es mir ganz gut tut, ohne Druck zu üben. Will es sonst perfekt machen. Dies rauszunehmen ist gut für mich. Ich konzentriere mich auf die Bewegung und die Gedanken hören auf.«

- Durch Qigong kommen **Körper und Seele kommen in Einklang**.

Der Teilnehmer Herr Eilers sagt:

»Ich habe keine Vorerfahrungen mit Qigong. Ich hatte einen Tumor im Lungenbereich. Seitdem spüre ich eine innere Kälte im Lungenbereich. Durch Qigong ist dieser Bereich erstmals wieder warm geworden. Ich bin ganz überwältigt und berührt von diesem Erlebnis.«

Durch Qigong hat eine Veränderung stattgefunden, und der Teilnehmer kann sich anders erleben, er kann anders mit sich im Kontakt sein. Er erfährt: Ich kann etwas tun, damit es wärmer wird.

- Viele Teilnehmende können beim Üben für einen Moment **eine innere Heimat** wahrnehmen oder bekommen eine Idee davon, was eine innere Heimat sein kann.

- Dies stärkt ihr **Selbstvertrauen und ihre Zuversicht**.

- Es **verbessert die Lebensqualität** der Patient*innen, sie können gestärkt in den Alltag gehen – auf ihre innere Mitte vertrauend.

- Indem jedes Gruppenmitglied das eigene Bild und das, was sich verändert hat, vorstellt, erhalten die anderen wertvolle und ermutigende Impulse. **Die Gruppe lernt sich mit ihren Potenzialen kennen**.

- Das Bild wirkt **nach dem Treffen** weiter: An »trüben« Tagen dient es als Ankerpunkt und reaktiviert die positiven Erlebnisse.

- In der **Zeit nach der Reha** erinnert das Bild an die eigenen Ressourcen und an die stärkende Wirkung von Qigong.

Da Qigong Körper und Seele in Einklang bringt, passt das Angebot sehr gut in eine Reha-Tagesklinik für Psychosomatik. Beim Qigong üben die Teilnehmenden, in die innere Ruhe zu kommen und sind dabei eingebunden in die Gruppe. Sie erleben ihre Selbstwirksamkeit und zugleich das Stärkende und Verbindende einer Gemeinschaft – als Kontrapunkt zur Vereinsamung und des sich Ausgeschlossenfühlens. Die Teilnehmenden entwickeln mehr Verständnis für sich und für andere. Die Reha-Tagesklinik bietet einen geschützten Raum für persönliche Weiterentwicklung. Qigong leistet hierzu einen wertvollen Beitrag.

Mein herzlicher Dank gilt meinen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern für ihren Mut, ihr Vertrauen und ihre Offenheit.

Brigitte Weihmüller

arbeitet als Qigong-Lehrerin (DQGG) in Braunschweig. Darüber hinaus ist sie bundesweit als Glaskünstlerin, Porträtfotografin und Malerin tätig. Ihr besonderes Interesse gilt der Kombination von Qigong und Kunst sowie den Potenzialen, die sich dadurch entfalten können.

www.brigitte-weihmueller.de



Foto: Eva-Maria Tornette