Aus: BiS - Behindertensport in Sachsen, Ausgabe 1/2013

Qigong im Rehabilitationssport

Qigong ist eine ganzheitliche Methode, um Lebenskraft zu stabilisieren und bedeutet, seinen eigenen Beitrag zu leisten, um gesund zu leben. Ziel ist es, Lebensenergie zu kultivieren und zu regulieren, um Selbstheilungskräfte anzuregen sowie körperliche und geistige Fähigkeiten zu bessern. Weit über 1500 Qigong Übungen wurden gesammelt und weiterentwickelt. Es wird im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen geübt. Qigong und Taiji sind eng verwandt und werden oft, trotz ihrer Unterschiede, gemeinsam erwähnt. Taijiquan vereinigt eher Selbstverteidigung und Kampfkunst, es gibt Wettkampf- und Waffenformen.

Wirkprinzipien im Qigong

Je nach Übungsweise verfolgt der Übende folgende Ziele: Entspannung, Ausgleich, Kräftigung und Mobilisierung. Die Geschmeidigkeit in den Bewegungen ist bei Fortgeschrittenen unverkennbar. Der Körper entlastet sich und wird stabilisiert. Vor allem bei chronisch funktionellen Bewegungsstörungen (Hemiplegien) und Krebserkrankungen wird in westlich ausgerichteten Krankenhäusern Chinas Qigong seit den fünfziger Jahren als eine Behandlungsmethode eingesetzt (psl. Mitteilung Lie 2004, vgl. Schmittmann 2001, 1376). Sebkova Thaller`s Qigong Angebot in der Kiliani-Klinik in Bad Windsheim bei den MS - Betroffenen (Multiple Sklerose) brachte Verbesserungen der „Akzeptanz des eigenen Körpers und der selbst eingeschätzten Körpervitalität. Diese Aspekte tragen zu einer Steigerung der Lebensqualität bei, da dadurch Hilflosigkeitsgefühle und negative Selbstbewertung abgebaut werden können." „Die am Qigong-Unterricht teilgenommenen Patienten fielen durch ihre positive Lebenseinstellung auf. Sie sind wesentlich flexibler als zuvor, lösungsorientiert, wissen sich zu helfen und meistern ihren Alltag besser." (Sebkova Thaller, 2002). Husted (1999) und Mills (2000) weisen im Zusammenhang mit MS auf Verbesserungen im Gleichgewicht, in der Lebenszufriedenheit und Depression hin. Burschka, Hofstadt-van Oy und Kuhn (2013) gehen der Frage nach, wie spezielle Übungen aus TaijiQigong psychische Belastungen und körperliche Unsicherheiten bei MS kompensieren könnten und sich Wohlbefinden beim Erkrankten einstellt. Erste Auswertungen der Studie zwischen 2010 und 2012 am Klinikum Bayreuth ergaben, dass die Ruhe- und Gelassenheits-Prinzipien der Übungen in den Alltag übernommen wurden, mehr Achtsamkeit für das Stressniveau und das Körpergefühl entwickelt werden konnte sowie das Gleichgewicht stabiler wurde. Teilnehmerinnen konnten den Einbeinstand ausführen oder ohne Gehilfen gehen, was vor dem Kurs nie für möglich gehalten wurde.

Foto: Colibri-Seminare (Qigong - Sequenz „Rückkehr des Frühlings", Fortbildung in Dresden, Lehrer: F.T. Lie (Erfurt)

Qigong vermittelt als ganzheitlicher Übungsansatz lebensphilosophische Aspekte, eben auch die, wie es zur Erkrankung gekommen ist und wie man sich von ihr durch Änderung der automatisierten Lebensweise und Körperhaltung lösen kann.

Langsamkeit erwünscht

Schränkler (2005), Patient und Buchautor mit diagnostizierter Hemiplegie, berichtet in seinem Buch von Energie Übungen: „Die Tao Übungen bringen mir ein neues Körpergefühl, meine Beweglichkeit hat sich stark verbessert, es gibt mehr Sicherheit und regt meine Motorik an. Ich finde innere Ruhe durch Atemübungen, Herz- und Nierenatmung."

Die große Chance für Rehabilitanden liegt einerseits in der Langsamkeit, Gleichförmigkeit und Bewußtheit während des Übens. Es wird besonderer Wert auf den sicheren Stand und die sichere Gewichtsverlagerung gelegt – eine Grundlage, auf die wir besonders in der Sturzprophylaxe, Rückengymnastik und auch bei Fuß-, Knie-, Hüftgelenks- oder Wirbelsäulenproblemen Acht geben (müssen). Die Übungen sind leicht und einfach zu erlernen, wiederholen sich und können in Ihrem Umfang und Intensität individuell angepasst werden (Individualisierung). Die allgemeine Kondition wird besser, Spastik geringer, Entscheidungskraft gestärkt der Heilungsprozess initiiert.

Mancher Betrachter urteilt (neidvoll) über Taiji/Qigong Übende im Park aus der Ferne: zeitlupenhafte Fließbewegungen. Sie strahlen nicht nur Ruhe und Gelassenheit aus. Schon während des Übens weichen Druck, Spannungen und Ärger aus dem Körper. Nach den anfangs 15-minütigem, später bis zu 60-minütigem Üben ist der Kopf klarer, das Denken konzentrierter. Nicht wenige Gedanken- oder knöchernen Blockaden sind verschwunden. Die meditative Komponente des Qigong kann im Umgang mit Stress helfen.

Einstieg ins Qigong durch Gymnastik

Eine Grundsäule im Qigong ist die Schulung des Körpers. Der Übende lernt seine körperlichen Grenzen und Fähigkeiten (wieder) zu erkennen und zu akzeptieren, den Körper nach individuellen Möglichkeiten zu bewegen und zu aktivieren. Soll eine langfristige Verhaltensänderung des Patienten stattfinden, muss das intellektuelle Verständnis (Kopfarbeit) für die günstigen Bewegungen seiner Gelenke und seiner Wirbelsäule sowie über die Körperwahrnehmung ein Gefühl für Bewegungsbahn, Spannung und Krafteinsatz entwickelt werden. „Der Mensch muss wahrnehmen können was er tut, um sein Tun ändern zu können" (Feldenkrais). Vorteile des Qigong gegenüber herkömmlicher Gymnastik (vgl. Schmittmann 2001) sind:

- Geistige oder atemtechnische Vervollkommnung ziehen auch körperliche Veränderungen (z.B. Haltung, Verspannung, Lebensgewohnheiten) nach sich. Psychosomatische Wechselbeziehungen zwischen körperlichen Problemen und Psyche bilden die Basis. Es wird eine verbesserte Selbstdisziplin und die Akzeptanz individueller Möglichkeiten und Normen erreicht (Schmittmann 2001, 1377).
- Der gesamte Körper wird im Zustand vollkommener Bewusstheit wahrgenommen oder bewegt. Ausser den rein funktionellen Zielen steht der Energiefluss entlang der Wirbelsäule und großen Gelenke im Mittelpunkt der intensivierten Körperarbeit. Patienten erlernen, dass sie selbst für Muskeln und Gelenke Verantwortung übernehmen können.
- Durch Vorstellungen und Gedankenlenkung kann der Körper Selbstregulationsprozesse einleiten. Im „Kleinen Qi-Kreislauf" (Lie 2003, 92) wird das Qi entlang der Wirbelsäulenbahn vom Steißbein bis zum Schädeldach gelenkt. Die Vorstellung eines aufsteigenden Stromes am Rücken (vergleichbar der Quecksilbersäule) hat ein inneres Aufrichten und demzufolge eine aufrechte Haltung zur Folge. Das innere aufrecht-sein wird auch sehr eng mit dem aufrichtig-sein verknüpft. Diese Vorstellung hilft, subtile innere psychische Prozesse anzuregen und in Situationen der Niedergeschlagenheit oder des „Niedergedrücktwerdens" (psychische Belastungen) entsprechende innere und äußere Haltungskorrekturen vorzunehmen.
- Muskulatur und Gelenke werden nicht durch hohe Belastungen geschwächt. Basis des Übens ist die Balance zwischen An- und Entspannungen. Patienten werden oft durch „Dauerspannungen" charakterisiert. Sie sollen ein persönliches Maß ihrer Belastbarkeit finden, mit der sie auch im Alltag den Anforderungen standhalten und (berufliche, familiäre) Überforderungen regulieren können.
- Im Alltag achten Patienten aufgrund ihrer Störungen auf einen bewussten effektiven Umgang mit den verfügbaren Energie- und Kraftressourcen. Dem Umfang (Dauer und Intensität) des Übens folgt eine effektive Kompensationsleistung. Das gilt besonders für neurologische Patienten, bei denen oft nervale Prozesse, und durch die Muskelschwäche Energiebereitstellungsprozesse gestört sind.

Das innere Lächeln

Den Prozess der inneren Wandlung können stille Übungen begleiten. Damit sind ganz individuelle persönliche Charakterzüge und Qualitäten gemeint, die der Patient selbst am besten von sich kennt. Qigongprinzipien wie Ruhe, Gelassenheit, Genauigkeit, Präzision, Naürlichkeit und Harmonie werden im Alltag erlebbar und machen nachhaltig zufrieden. Bei der Übung *„Das innere Lächeln"* wird z.B. ausgehend von einer entspannten Gesichtsmuskulatur die Konzentration nach innen gelenkt. Wenn das Lächeln willentlich erzeugt wird, entspannt sich automatisch die Gesichtsmuskulatur. Erst bei völliger äußerer Entspannung treten die inneren Lösungsprozesse ein. Mit Hilfe des Lächelns werden neben den verspannten Schulterpartien, der schmerzhaften Bereiche der Lendenwirbelsäule oder der Hüftgelenke auch positive Gefühle und empfindungen erfahren. Den Ärger oder die Sorgen einfach weg-zu-lächeln bedeutet für Teilnehmer erfahrbare Erleichterung und trägt zu mehr Lebenszufriedenheit und Lebensqualität bei.

Die Fortbildung im SBV am 13. April 2013 widmet sich dem Thema Qigong im Rehabilitationssport als Entspannungs- und Körperwahrnehmungsmethode. Anmeldung über die Homepage oder anfragen unter: sbv@behindertensport-sachsen.de bzw. Telefon: 0341 2310660.

Dr. Grit Schöley
Diplomsportlehrerin, Sporttherapeutin,
ÜL-Rehasport und Kursleiterin AT, Qigong
E-Mail: schoeley@qigong-zentrum-leipzig.de
www.qigong-zentrum-leipzig.de
(Literatur beim Verfasser)