

PSYCHOTHERAPIE



Barbara Hofmann-Huber

Qigong in der Psychotherapie

Selbstwirksamkeit aus der
inneren Mitte

 reinhardt

Barbara Hofmann-Huber

Qigong in der Psychotherapie

Selbstwirksamkeit aus der inneren Mitte

Mit einem Geleitwort von Gudula Linck

Ernst Reinhardt Verlag München

Dipl.-Psych. und Dipl.-Päd. *Barbara Hofmann-Huber*, Freiburg i. Br., ist Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis mit einem ganzheitlichen Ansatz. Sie praktiziert Qigong. Sie leitet Seminare und hält Vorträge zum Thema „Selbstwirksamkeit“ und „Selbstführung in Wirtschaftsunternehmen“. Sie ist Ausbilderin für Psychotherapie in Deutschland und China u. a. zum Thema Synergie von Qigong und Psychotherapie.

Weitere Informationen und Kontakt zur Autorin unter: www.Selbstkultivierung.com und www.Coachingbuero.de.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02888-7 (Print)

ISBN 978-3-497-61246-8 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61247-5 (EPUB)

© 2019 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Covermotiv: © iStock.com/Kardash

Satz: Sabine Ufer, Leipzig

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Zum Geleit	7
Vorwort – Beginn einer Reise	9
Einleitung – Selbstkultivierung als Kernkompetenz	12
1 Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung	15
Zentrale Kompetenz Selbstwirksamkeit	15
Selbstregulation und leibliche Autonomie	16
Präsenz und Lebensenergie	20
Empathie und Emotionale Intelligenz	25
Sehnsucht nach Selbstrealisation	28
2 Die Lenkung von Qi als Selbstheilungskompetenz	30
Lebensenergie – Qi	30
Selbstkultivierung versus Selbststeuerung	39
Wie nährt man Qi?	42
Selbstwirksamkeit durch Lenkung des Qi	43
3 Emotionen in der Traditionellen Chinesischen Medizin	45
Krankheitsverständnis in der TCM	45
Emotionsregulation in der TCM	50
TCM und Psychotherapie	54
4 Die Wirkweisen von Qi und Qigong für die Psychotherapie	57
Übungen und Übungsprinzipien	58
Aufmerksamkeit auf zwei Pole zugleich	61
5 Qigong-Anwendungen im klinischen Bereich	64
Qigong-Kurse als Ergänzung zur Psychotherapie	64
Verbindungen und Unterschiede zu anderen Entspannungsverfahren ...	66
Die therapeutische Arbeit bei Strukturdefiziten	69
6 Umgang mit Emotionen	71
Die Entstehung von Schutzmechanismen	72
Aktivierung festgehaltener Gefühle	75

Die Mitte – Dantian und Zhong	77
Das flexible Selbst	78
Integration von Wirkweisen des Qi	79
7 Beziehung als Basis und Wirkfeld für Selbstkultivierung	84
Prozesse in der therapeutischen Beziehung	85
Atmosphäre im zwischenmenschlichen Kontakt	91
8 Bewusstsein und Mentalisierung	96
Das Spektrum von Yin und Yang	96
Bewusstsein auf unterschiedlichen Ebenen	100
9 Heilungsprozesse bei Traumata	114
Qi und Trauma	114
Dissoziation	114
Traumareaktion im vegetativen Nervensystem	117
Schritt für Schritt – in der Therapie	119
Traumakonfrontation bei PTBS	125
Der lange Atem bei Entwicklungstraumata	126
10 Wenn das Leben ins Stocken gerät: Depressionen und Burnout	129
Was bedeutet Depression?	129
Entstehung und Behandlung	130
Depression und Burnout – Gemeinsamkeiten und Unterschiede	136
11 Durchlässig und abperlend zugleich – Resilienz	150
Was bedeutet resilient?	151
Resilienz selbstwirksam hervorbringen	153
Selbstkultivierung statt Selbstoptimierung	157
12 Selbstregulation der Therapeuten	160
Der Beziehungstisch und die Wirkprinzipien des Qigong	162
Bewegung und Ruhe gehören zusammen	166
Resümee – Selbstwirksamkeit und Selbstkultivierung	169
Glossar	171
Literatur	173
Sachregister	176

Zum Geleit

Qigong – ich nenne es Yoga im Stehen – hat sich auch in unserem Land längst als Entspannungspraxis etabliert und besticht durch die Ästhetik der Bewegungen, der Tierspiele im Besonderen. Weniger bekannt dürfte sein, dass Übungssequenzen des Qigong – im Ablauf auf den ersten Blick leicht zu erfassen – auch psychotherapeutisch erfolgreich im Einsatz sind. Liegen zu Meditation, Yoga und Taiji zahlreiche klinische Studien vor, kommt Qigong eher auf leisen Sohlen daher. So gesehen füllt das vorliegende Buch eine Lücke.

Barbara Hofmann-Huber bin ich zum ersten Mal während einer Qigong-Fortbildung in Freiburg begegnet. Seither überrascht mich immer wieder, wie in einer Person Ernst und Zurückhaltung, ja Scheu, mit geradezu vorwärtsstürmender Begeisterung gepaart sein können, wenn es darum geht, die praktischen Erfahrungen mit Qigong auch theoretisch zu durchdringen.

Als Sinologin und Übende des Qigong zugleich weiß ich, dass Praktiken ihre Wirkung entfalten auch ohne Theorie, während umgekehrt die Theorie, für ein besseres Verständnis, unbedingt der Praxis bedarf. Andererseits vertieft sich die Praxis, wenn die Einsicht wächst in das, was sie mit uns macht und warum! Vor diesem Hintergrund lese ich dieses Buch, dessen Untertitel „Selbstwirksamkeit aus der inneren Mitte“ nicht zuletzt dazu einlädt, alltäglich sein eigener Psychotherapeut zu sein. So ist es nicht nur für Experten geschrieben, sondern auch für Laien, die dankbar sein dürften, dass hier komplexe Zusammenhänge in einer zugänglichen, umgangssprachlichen Diktion vermittelt sind.

Stichworte wie Selbstrealisation und Selbstkultivierung, Selbstbeziehung, Selbstlenkung und Selbststeuerung, die über zwölf Kapitel in ihrer Bedeutung für die psychotherapeutische Praxis entschlüsselt werden, zielen alle darauf, erstens „durchlässig und abperlend zugleich“ zu sein (Resilienz, Kapitel 11) und zweitens „trotz der Verformungen des Lebens eine innere Flexibilität zu haben“. Denn, so das Fazit, das körperlich vertiefte Finden der inneren Mitte versöhnt mit den eigenen Verletzungen und sorgt langfristig für Heilung, für ein Leben in Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung.

Die Autorin nimmt ihre Leser fest an die Hand, zunächst bei der Sichtung und Klärung der chinesischen und psychotherapeutischen Konzepte, wobei sie nicht weiter ausholt als nötig. Darüber hinaus führt sie in Schleifen, Spiralen, Windungen und Wendungen durch die psychotherapeutische Arbeit – zirkulär:

so, wie man Selbstwirksamkeit am eigenen Körper erfährt, und so, wie auch Heilungsprozesse verlaufen.

Sie gewährt Seitenblicke auf andere Praktiken wie Yoga, MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson), Autogenes Training und Körperpsychotherapie und schätzt am Qigong die Kunst der Verbindung von Bewusstheit, Vorstellungskraft und Bewegung.

An konkreten Krankheitsbildern wie Trauma, Depression und Burnout zeigt sie, wie welche Übungen Eigenressourcen mobilisieren – ein Verständnis von Selbstkultivierung vorausgesetzt, das mehr ist als kopfgesteuerte „Selbstoptimierung“.

Nicht zuletzt kommen Selbstregulierung und Selbstkultivierung des Therapeuten in den Blick als Voraussetzung für erfolgreiches Arbeiten mit Patienten. Dabei garantiert die eigene Qigong-Praxis das Verständnis der Körper- und Bewusstseinsprozesse und deren Wert für den Vorgang der Heilung. Fallbeispiele und Übungen lockern nicht nur die Lektüre auf, sondern wirken als bildhafte und „leibhafte“ Illustrationen zum vorher Gesagten umso eindringlicher und überzeugender.

Es ist zu wünschen, dass das mit viel Einfühlung, psychotherapeutischer Kompetenz und Methodik verfasste Werk die Verbreitung findet, die es verdient.

Freiburg, im Februar 2019

Gudula Linck

Vorwort – Beginn einer Reise

Das Interesse an sich vordergründig widersprechenden Polaritäten zieht sich durch mein Leben. Gibt es statt des Entweder-Oder andere Wege, mit diesen Polaritäten umzugehen? Und vor allem: Wie kann sich das Spannungsverhältnis, in dem diese stehen, konstruktiv auflösen oder genutzt werden? Systeme miteinander zu verbinden und Synergien herauszuarbeiten, war mein Antrieb: die Suche nach Sowohl-als-Auch. Ich spürte: Es braucht dafür Ambiguitätstoleranz, um Verschiedenheit zunächst auszuhalten und dann Schritt für Schritt etwas Neues daraus entwickeln zu können. Wachstum und Entwicklung generierten sich auf diesem Wege sowohl in meiner Person als auch in meiner Arbeit.

Mein Studium der Pädagogik und Soziologie konfrontierte mich in den 1970er Jahren in Berlin mit vielen Polaritäten und Gegensätzen, die sich unvereinbar bis feindlich zeigten. So die Polaritäten von individueller Freiheit und sozialer Verantwortung, von Frau und Mann. Als Frau betraf mich die Frage nach der Vereinbarung von Familienarbeit einerseits und Beruf und Karrierewünschen andererseits. Hier begegnete mir die männliche Karrierewelt – mit eigenen Regeln, die es zu durchschauen und zu beherrschen galt, ohne sich (am anderen Pol) als Frau zu verleugnen und zu verlieren. Ich suchte nach kreativen Lösungen.

Ich vertiefte diese Fragen in meinem Psychologiestudium und suchte auch innerhalb der Psychotherapiefortbildung immer wieder die Verbindung zwischen Polaritäten: Die Tiefenpsychologie ebenso wie die Verhaltenstherapie zu studieren und beide praktisch zu verbinden, prägte meine Arbeit ebenso wie die Integration der Humanistischen Psychologie und der analytischen Körperpsychotherapie. In letzterer war ich über Jahre als Ausbilderin tätig.

Beruflich lebte ich in der Polarität zwischen der Einzel-Psychotherapie einerseits und der Tätigkeit als Ausbilderin, Referentin, Trainerin andererseits. Ich erlebte, wie die verschiedenen Welten, in denen ich mich bewegte, sich gegenseitig nicht ausschlossen, sondern befruchteten. Zugleich suchte ich immer wieder nach Formen, um diese unterschiedlichen Anforderungen, Stimmungen und Spannungen in mir selbst halten zu lernen und mich körperlich in der Lage zu fühlen, so intensiv tätig zu sein.

Der Umgang mit Komplexität und mit scheinbar widersprüchlichen Systemen, mit dem Ziel, zwischen ihnen eine Synergie zu finden, das war der Boden, auf dem ich mit der chinesischen Philosophie und ihrer Praxis, dem → Qigong

气功, in Kontakt kam. Hier gab es eine Philosophie, deren Boden genau diese Verbindung von Polaritäten darstellt.

→ Yin 阴 und → Yang 阳 und die Faszination dieses Begriffspaars begegneten mir erstmals 1982. Durch das Buch der Tiefenpsychologin und Sinologin Colegrave (1982) öffnete sich mir eine neue Welt, die Polaritäten und vor allem die Kräfte des Weiblichen und des Männlichen zu sehen und verstehen zu lernen.

Die Kräfte des → Qi 气 lernte ich praktisch in einem Volkshochschulkurs kennen. Ich erlebte die entspannende Wirkung ebenso wie die vitalisierende. Meine körperliche → Resonanz war sehr positiv, doch erst später mit dem vertieften Erlernen von Qigong spürte ich: Das ist mein Weg.

Ohne es zu wissen, hatte ich eine Reise der → Selbstkultivierung Xiūshēn 修身 begonnen. Und wie oft auf einer Reise begegnen uns Menschen, die den Weg mit uns gemeinsam gehen oder uns inspirieren, bestimmte Aspekte des Weges genauer zu erfassen.

Im darauffolgenden Jahr begegnete ich meinem Kollegen und Lebensgefährten *Hans-Georg Huber* während unserer Weiterbildung in analytischer Körperpsychotherapie. Der Tanz der Polaritäten der weiblichen und der männlichen Energien bestimmt seither mein Leben. Gemeinsamkeit und Verschiedenheit prägen unser Miteinander. Aus dieser Dynamik ist unser Leben zu einem Reifungsweg für jeden von uns geworden. Seine Yang-betonten Seiten ermöglichten mir, vieles in diese Welt zu bringen. Wir gründeten 1984 gemeinsam eine psychotherapeutische Praxis, in der ich seither tätig bin. Er öffnete mir die Tür in die Welt der Wirtschaft, in der ich mein Wissen um die Dynamik der weiblichen und männlichen Polarität für Frauen auf ihrem Karriereweg einbringen konnte und für Frauen in Führung eigene Ansätze entwickelte.

Meine Freundin und langjährige Kollegin in gemeinsamer psychotherapeutischer Praxis *Karin König* war und ist mir nicht nur enge Begleiterin auf diesem Weg. Sie stärkte durch ihr Wesen meine Seite des Yin. Zugleich war sie mir auf unterschiedlichsten Ebenen immer wieder eine Unterstützung und Herausforderung, meinen eigenen Weg zu gehen.

Um die Jahrtausendwende fiel mir ein weiteres Buch zum Thema Yin und Yang in die Hand, geschrieben von der Sinologin *Gudula Linck* (2000). Der Weg der Verfeinerung meines Wissens um den komplexen philosophischen Hintergrund von Qigong und der klassischen Chinesischen Philosophie hat hier begonnen. Erst Jahre später lernte ich die Autorin selbst kennen. Sie ist mir zu einer engen Freundin und Beraterin geworden. Ihre weiteren Bücher und viele Gespräche begeisterten und befruchteten mich gleichermaßen.

Qigong erlernte ich bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng. Das Lehrsystem von *Jiao Guorui* wird dort vermittelt. Es war ein Eintauchen nicht nur in eine körperliche Praxis, sondern in die alte chinesische Kultur.

Insbesondere *Gisela Hildenbrand* eröffnete mir einen Blick in die philosophischen Welten, die hinter den Übungen verborgen sind. Ich lernte die Welt der Bilder und einzelner chinesischer Schriftzeichen kennen. Meine Neugierde war geweckt, und aus der inneren Reise wurde eine äußere. Ich begann, nach China zu reisen, um das Land zu erkunden, in dem diese Gedanken wachsen konnten.

In meiner eigenen Qigong-Praxis erlebte ich, wie ich mehr und mehr Emotionen regulieren lernte und vor allem, die widerstreitenden Kräfte in meiner Mitte zu binden und mich im → Dantian 丹田 zu verankern. Meine Selbstregulation und Stresstoleranz vertieften sich. Das ermöglichte mir, mich beruflich weiter zu differenzieren und die sich widersprechenden Tätigkeiten, wie die Psychotherapie und die Lehrtätigkeit als Seminarleiterin, zu vereinbaren.

In meine psychotherapeutische Arbeit sickerte immer mehr das Wissen um die Polaritäten ein. Es begann mit der Haltung der Präsenz, der Achtsamkeit auf das Jetzt, und führte mehr und mehr dazu, Übungen der Zentrierung und der Aufmerksamkeit auf die Mitte meinen Patienten anzubieten. Die Wirkungen waren für Viele fruchtbar. Ich danke allen, die ich auf diesem Wege in den letzten Jahrzehnten begleiten durfte, für ihr Vertrauen.

Um den Austausch mit anderen Kollegen, die ebenso auf diesem Weg tätig sind, zu koordinieren, leite ich zusammen mit *Rainer Kurschildgen* den schulenübergreifenden Arbeitskreis: Qigong und Psychotherapie.

Durch die Begegnung mit der Psychologin *Margarete Haaß-Wiesegart* erfüllte sich mir ein großer Wunsch. Ich kann meine eigenen Erfahrungen und mein Wissen als Psychotherapeutin in China weitergeben und bin seit einigen Jahren Teil einer interkulturellen Zusammenarbeit (Simon et al. 2011).

Mein Leben ist sehr geprägt von der Pulsation zwischen Erleben und Erkennen, zwischen der geistigen Differenzierung und konkreten Reisen, um die Realität in einer anderen Kultur zu spüren und zu erfassen. Es treibt mich immer wieder an, die Mitte zwischen diesen Polen in mir selbst zu finden. Die Begrifflichkeit der Selbstkultivierung kann ich aus meinem eigenen Lebensweg nachspüren und verstehen. Zugleich ist es mir immer wieder ein Anliegen, dies auch für andere zugänglich zu machen.

Ein Buch zu diesem Thema krönt diesen Weg: *Ulrike Landersdorfer*, Lektorin im Ernst Reinhardt Verlag, interessierte sich für meine Sicht der Integration von Qigong in die Psychotherapie. Ich danke ihr sehr für die Geburtshilfe.

Ein Kreis schließt sich – diese Reise ist mit meiner Erfahrung, das Buch zu schreiben, beendet.

Für Sie beginnt nun eine Reise. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Einleitung – Selbstkultivierung als Kernkompetenz

Selbstkultivierung ist die zentrale Aufgabe der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Selbstwirksamkeit ist der psychologische Begriff dafür. Er beschreibt die Fähigkeit des Menschen zum eigenverantwortlichen Gestalten in einer komplexen Welt. Dies ist heute eine Schlüsselkompetenz. Mit eigenen Zielen, Bedürfnissen, Emotionen, den Anforderungen von Anderen selbstverantwortlich umzugehen, ist wesentlich. Ebenso die Sicherung von inneren und äußeren Grenzen der eigenen Person. Resilienz ist gefordert, psychische Flexibilität und Adaptationsfähigkeit sind nötig. Interkulturell mit unterschiedlichsten Menschen und Wahrheiten umzugehen, ist zu einer Basiskompetenz geworden. Wie kann das gelingen? Die stabile und zugleich flexible Verankerung in sich selbst ist der Schlüssel. In der Sprache des Qigong heißt das: Verankerung in der Mitte, dem → Dantian (Kapitel 6, „TCM und Psychotherapie“). Diese Fähigkeit in sich zu entwickeln, ist mit Selbstkultivierung gemeint. Wie geht das genau? Diese Frage möchte ich in diesem Buch beantworten.

Das Erlernen von Selbststrukturierung – der innere Boden für Selbstwirksamkeit – ist heute nicht nur ein Thema in der frühen Kindheit. Vielmehr ist es die Aufgabe, diese als erwachsene Person weiterzuentwickeln. Selbst wenn die innere Struktur durch Traumata geschädigt ist, so ist es möglich, sie heilen zu lassen und neu aufzubauen. In meiner Arbeit als Psychologische Psychotherapeutin habe ich hierfür eine Herangehensweise entwickelt, die ich im Folgenden vorstelle. Es geht dabei um den Umgang mit der *Lebensenergie*, der Lebenskraft, mit → Qi 气.

Die Pflege des eigenen Energiehaushaltes ist die Basis für die Entwicklung von Selbstwirksamkeit. Sie ist in der traditionellen chinesischen Philosophie, insbesondere dem → Daoismus, als → Yangsheng 养生 (Lebenspflege) beschrieben. Die Körperübungen des Yangsheng sind das Qigong.

Ebenso stammt der Begriff → Selbstkultivierung Xiūshēn 修身 aus der chinesischen Philosophie und betont in konfuzianischen Kontexten eher moralische Aspekte der Selbsterziehung. Im Folgenden wird der Begriff Selbstkultivierung in einem umfassenden, ganzheitlichen Sinne gebraucht. Er schließt also die Lebenspflege mit ein (Kapitel 2, „Wie nährt man Qi?“).

Qigong heißt: Arbeit am Qi, effektiver Umgang mit dem Qi. Die Praktizierung des Qigong findet in Deutschland immer mehr Anwendung als ein Entspannungsverfahren, als eine Ergänzung zur Psychotherapie. Die Kenntnis dieser Methode auf dem Hintergrund der traditionellen chinesischen Kultur und deren Einbettung in die Wissenschaft der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zeigt: Qigong enthält Heilpotenzial. Qigong, als eine Methode zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, kann unmittelbar als Übung genutzt werden. Darüber hinaus ist mit dem Erlernen der Formen des Qigong ebenso die Entwicklung einer *inneren Haltung* verbunden.

Vor allem diese innere Haltung, die sich in den Schlüsselpunkten der Übungsprinzipien des Qigong zeigt (Jiao 1989,18), kann in der Psychotherapie integriert und damit als Potenzial genutzt werden. Ziel ist es dabei, ein integriertes Körperbewusstsein zu entwickeln, zu entfalten und zu stärken. Dieses bildet wiederum die Basis der Selbstwirksamkeit. Eine Herausforderung im Erlernen des Qigong besteht darin, die widerstreitenden Energien, wie Anspannung und Entspannung in einer ständig sich wandelnden Situation, die das Leben darstellt, in einer Balance zu halten. Das heißt, zu lernen, mit Fließgleichgewichten und sich widersprechenden Bedürfnissen und Impulsen selbststeuernd und selbstwirksam umzugehen. Der Lernprozess ist eine ständige Entwicklung, Vertiefung, Verfeinerung der Wahrnehmung und stellt damit einen inneren Wachstumsprozess dar. Dieser innere Differenzierungs- und Reifungsprozess bedeutet Selbstkultivierung. Als Bild für diesen Prozess bietet sich die Spirale an. Es scheint, als ob immer wieder die gleichen Bereiche wie ein ständiger Kreislauf wahrgenommen werden, und doch ist es jeweils eine höhere oder tiefere Ebene der Intensität, der Verfeinerung, in den körperlichen, psychischen und mentalen Bereichen.

Selbstkultivierung kann in der Psychotherapie initiiert, in Qigong-Kursen vertieft geübt und zur täglichen Praxis werden. Selbstkultivierung ist dabei zugleich ein Weg zur Entwicklung von Selbstwirksamkeit als auch deren Ergebnis.

1. Kapitel. Die zentrale Bedeutung der Entwicklung von Selbstwirksamkeit für den Umgang mit der Komplexität in unserer derzeitigen Welt ist ebenso Gegenstand wie die Differenzierung von Selbstlenkung, Selbstregulation und die Entwicklung von Ambiguitätstoleranz.

2. Kapitel. Hier wird beschrieben, was Qi und Qigong bedeuten und wie die Lenkung der Lebensenergie als Selbst-Heilungskompetenz gesehen werden kann.

3. Kapitel. Das Krankheitsverständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und von Qigong als Teil dieses Systems sowie der Umgang mit der Emotionalität werden hier vorgestellt.

4. Kapitel. Hier wird untersucht, wie die Übungsprinzipien, die das Qigong auszeichnen, zugleich einen Boden dafür darstellen, innerhalb der Psychotherapie neue Selbstlenkungs Kompetenzen zu entwickeln.

5. Kapitel. Die Anwendung von Qigong im klinischen Bereich sowie die Abgrenzung von anderen Entspannungs- und Selbstregulationsmethoden sind hier Thema.

6. Kapitel. Eine Synergie von westlicher Psychotherapie und Qigong in Bezug auf den Umgang mit den Emotionen wird hier entwickelt. Vor allem der Umgang mit den widerstreitenden Kräften, als Boden für die Entwicklung von Ambiguitätstoleranz, steht im Zentrum.

7. Kapitel. Für die therapeutische Arbeit ist der Umgang mit der Beziehung sehr wesentlich. Um diesen Aspekt bereichert, werden die Wirkweisen des Qigong noch fruchtbarer. Zugleich wird das Verständnis von Beziehung um den Umgang mit den Spannungszuständen innerhalb der Therapie erweitert.

8. Kapitel. Wie sich die Lebensenergie Qi auf der Ebene von Bewusstheit zeigt und wie dadurch die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion erweitert werden kann, wird ausgeführt.

9. bis 11. Kapitel. Die Synergie der Prinzipien des Qigong und der Psychotherapie wird in ihrer Anwendung an Beispielen der Behandlung bei Trauma, Depression und der Entwicklung von Resilienz dargestellt.

12. Kapitel. Die Person des Therapeuten ist Gegenstand des abschließenden Kapitels. Qigong ist eine Möglichkeit der eigenen Selbstkultivierung. Gleichzeitig fördert die Haltung des Qigong durch den Umgang mit den widerstreitenden Kräften die Entwicklung von beruflicher Qualität bei guter Selbstregulation.

1 Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung

Zentrale Kompetenz Selbstwirksamkeit

Blicken wir auf die letzten 50 Jahre zurück, so erleben wir einen enormen Zuwachs an Bedarf nach Psychotherapie. Sind die Menschen seither psychisch kranker geworden? Zum einen gibt es sicherlich eine intensivere Wahrnehmung psychisch bedingter Erkrankungen, die sich früher eher auf der Ebene von Somatisierung zeigten. Zum anderen haben wir in dem gleichen Zeitraum vielfältige Veränderungen in unserem Alltagsleben erlebt und lernen müssen, psychisch damit umzugehen.

Die äußere Struktur zerfällt, die innere wird zur Basiskompetenz. Das kennzeichnet die gegenwärtige Zeitqualität. Waren Lebenswege noch in den 1950er Jahren sehr klar absehbar und vorgezeichnet, so ist heute ein Blick in die Zukunft über einen Zeitraum von fünf Jahren hinaus zwar wünschenswert, aber kaum noch planbar und realisierbar. Viele äußere Strukturen sind zerfallen oder haben sich in einer Weise geweitet, die auf die einzelne Person irritierend bis hin zu verstörend und ängstigend wirken kann.

Waren die Geschlechtsrollen z. B. in den 1950er Jahren noch klar beschreibbar, so leben wir jetzt in einer Zeit, in der selbst das biologische Geschlecht nicht mehr in einer klaren Zweifheit definiert ist, sondern sich auffächert und differenziert.

Diese Veränderungen in der äußeren Welt sind für die einzelne Person nur bewältigbar, wenn sie eine klare innere psychische Struktur, ein stabiles Ich hat. Ist dieses wegen einer ausschließlich an äußere Anpassung ausgerichteten Erziehung oder aufgrund traumatischer Erfahrungen infrage gestellt, so erleben wir, dass die einzelne Person über diese vom Leben an sie gestellten Anpassungsfähigkeiten nicht verfügt. Dies kann zu innerpsychischen Begrenzungen führen und zu psychischen Symptombildungen. Wir sehen diese Menschen in der Psychotherapie auf der Suche nach ihrer inneren Stabilität.

Der Umgang mit Komplexität ist eine Fähigkeit, die über die unmittelbare Heilung der Symptomatik hinaus Ziel jeder psychotherapeutischen Behandlung ist. Sich selbst nicht mehr nur als ein eindimensionales Wesen wahrnehmen zu

können, sondern die eigene Vielschichtigkeit auszuhalten, ist dabei eine große Herausforderung.

Die Fähigkeit, sich in unterschiedlichen sozialen Zusammenhängen, in unterschiedlichen Rollen und Anforderungsprofilen zu bewegen, ist nicht selbstverständlich. Es bedarf eines innerpsychischen Lern- und Veränderungsprozesses, der als größere Flexibilisierung erlebt wird. Die eigene Vielschichtigkeit erhöht die Fähigkeit zur inneren Freiheit und hat dadurch durchaus eine hohe Attraktivität. Doch nur dann, wenn zugleich ein Gefühl von Identität, von Selbstsicherheit, von „Das bin Ich“ vorhanden ist, besteht eine stabile psychische Struktur, die zugleich Flexibilität zulässt. Das gelingt mit dem Wahrnehmen von innerer Zentrierung. Dieses Gefühl ist ein Körperempfinden, meist in der Mitte unseres Körpers. Wir empfinden uns als „bei uns“, im Kontakt mit unserer Mitte, dem → Dantian.

Selbstregulation und leibliche Autonomie

Die Fähigkeit, sich selbst zu lenken, ist für jeden Menschen eine zentrale Kompetenz. Sowohl der Umgang mit den eigenen Bedürfnissen, Emotionen und Gefühlen als auch Klarheit über die eigenen Ziele und die Fähigkeit zur Handlungskompetenz gehören hierzu. Das Besondere an der Zeit, in der wir heute leben, ist die Komplexität. Sie bewirkt, dass wir ständig um ein Gleichgewicht ringen, bedingt durch die schnelle Veränderung sowohl auf der Ebene der Technik als auch der sozialen Regeln. Der Umgang mit sehr unterschiedlichen Menschen, mit sich ständig verändernden Anforderungen, der Kontakt mit anderen Kulturen und deren Werten lässt immer wieder die Frage aufkommen: Was ist in der eigenen Identität stabil? Es braucht Ambiguitätstoleranz – die Fähigkeit, mehrere Wahrheiten nebeneinander stehen zu lassen.

Die Entwicklung von Selbstwirksamkeit wird zu einer zentralen Kompetenz, ebenso wie deren weitere Entfaltung und Pflege. Hier können wir auf das Erfahrungswissen der traditionellen Chinesischen Philosophie zurückgreifen und dieses mit den Erkenntnissen der modernen Psychologie verbinden.

Die Fähigkeit, für die eigene Gesundheit zu sorgen und das seelische Gleichgewicht selbstverantwortlich zu bewirken, das ist das zentrale Behandlungsziel der Psychotherapie. Das Ziel der Praxis von Qigong ist die Aktivierung und Harmonisierung des Qi-Flusses, der Lebensenergie. Die Weisheit der → Selbstkultivierung Xiūshēn 修身 und → Lebenspflege Yǎngshēng 养生 bilden hierbei ein Fundament. Außerdem ist die Entwicklung von Vertrauen in diese psychophysischen Abläufe, in die Selbstregulation, für den langfristigen Erfolg der Psychotherapie von entscheidender Bedeutung. Zugleich aktiv handeln als auch

passiv geschehen lassen zu können, ist entscheidend für die Entstehung und Erhaltung der Gesundheit und für das Erleben von Selbstwirksamkeit.

Was bedeutet Selbstwirksamkeit genau? Die Selbstwirksamkeit umfasst mehrere Ebenen:

Die Selbstregulation unserer Grundbedürfnisse. Sie bildet den Boden. Für eine angemessene Behausung zu sorgen, für die eigene Nahrung, genügend Schlaf, Bewegung, soziale Kontakte und geistige Anregung, sind die im Alltag nicht immer leicht zu realisierenden Aufgaben der Selbstwirksamkeit.

Verantwortung für die eigene Gesunderhaltung. Die Selbstverantwortung für die eigene Gesunderhaltung wird zunehmend wichtiger. Wir leben nicht mehr, zumindest nicht in unserem Land, in einer Kultur des Mangels, sondern eher in einer des Überflusses. Hier das richtige Maß zu finden, erfordert von jeder einzelnen Person eine differenzierte Selbstwahrnehmung. Vor allem die Selbstbegrenzung auf das, was an Nahrung, Bewegung, Aktivität und Stille zuträglich ist, herauszufinden und umzusetzen, bildet eine große Aufgabe. Das Thema Prävention ist noch jedem Einzelnen überlassen. Es wird sich zeigen, dass die Kosten für die Gesunderhaltung auf diesem Niveau, wie wir es heute kennen, nur beibehalten werden können, wenn das Bewusstsein für die eigene Lebenspflege innerhalb der Gesellschaft weiter steigt.

Leibliche Autonomie. Für uns ist es selbstverständlich, dass wir uns in unserem Körper frei bewegen können, hingehen können, wohin wir wollen, und uns auch getrennt von anderen Personen sicher fühlen. Diese auf den Körper bezogene Autonomie entwickelt sich im Laufe unserer Kindheit. Je mehr wir uns als Kinder frei bewegen und ausprobieren durften, je mehr wir Fehler machten, daraus lernten und verschiedene Umgangsweisen mit dem Körper übten, wie z. B. Schwimmen, Radfahren, umso sicherer fühlen wir uns als Erwachsene. Unser Selbstgefühl ist sehr körpernah. Fühlen wir uns in unserem Körper wohl, so haben wir auch das Empfinden, „Jemand zu sein“. Der Selbstwert ist ein im Körper erlebtes Empfinden von Wertigkeit, von Wichtigkeit sowohl für die eigene Person als auch für andere. Auch wenn wir unseren Selbstwert eher als ein psychisches Phänomen wahrnehmen, ist doch das Empfinden selbst körpernah. Der Kontakt zu anderen nährt unseren Selbstwert, wenn wir eine positive → Resonanz und Rückmeldung erhalten. Ob das so ist, spüren wir jedoch letztlich vor allem als ein warmes wohliges Gefühl in unserem Leib. Besteht daher eine starke innere Anspannung, so hören wir vielleicht noch die Wertschätzung des anderen, aber wir können sie nicht mit uns und dem eigenen Erleben in Verbindung setzen.

Das positive Erleben einer leiblichen Autonomie ist daher nur gegeben, wenn der Körper in einer positiven Anspannung oder einer Entspannung ist. Ein positiver Spannungszustand ist dann gegeben, wenn wir uns aktiv erleben, bereit zu handeln, loszugehen, voller Lebenskraft. Der Körper ist aufrecht und startklar. Ist der Körper in einem Anspannungszustand, so steht uns die Vitalität für die eigenen Ziele nur begrenzt zur Verfügung. Wir wollen, können aber nicht. Das Empfinden ist eine große Hilflosigkeit. Diese zeigt sich unterschiedlich: als Angst oder in der Abwehr dieser Gefühle als Wut. Und wenn diese Wut nicht zugelassen werden darf, wird noch mehr Spannung spürbar. Dies führt zu noch intensiverer Hilflosigkeit.

Energie – doch was meint hier „Energie“ genau? Damit ist die Lebenskraft gemeint, die wir in uns spüren. Es ist eine Lebendigkeit, die mal mehr und mal weniger intensiv vorhanden ist, die wir selbstverständlich wahrnehmen. Energie ist ein Phänomen der körperlich ganzheitlichen Wahrnehmung. „Energiegeladen“ ist ein Empfinden von schwungvoll sein, vital, lebendig. Eine handlungsleitende Kraft ist vorhanden. Als „energielos“ empfinden wir einen inneren Zustand, in dem die Kraft fehlt, das eigene Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Die Energie meint hier vor allem das Erleben innerhalb des eigenen Körpers. Energiegeladen zu sein, kann sich in Emotionen und Gefühlen ausdrücken, es muss es aber nicht. Qi ist wie eine Grundatmosphäre innerhalb des Körpererlebens. Es ist ein Aufgeladensein. Diese „Ladung“ kann sehr wohl als → Atmosphäre nach außen wirken und erzeugt dann auch → Resonanz bei anderen. Sie reagieren mit einer Stimmung.

BEISPIEL Wenn wir einem uns unbekanntem Menschen zum ersten Mal begegnen, spüren wir schnell eine Atmosphäre von angenehm oder unangenehm. Es ist eine spontane Resonanz auf die Ausstrahlung des Gegenübers. Zugleich ist es möglich wahrzunehmen, ob diese Person energiegeladen ist, kraftvoll, lebendig – oder ob sie wie leer wirkt.

Atmosphäre ist zugleich eine Manifestation des Qi. Die Wandlung des Qi zeigt sich dabei als immerwährendes Werden und Vergehen, zwischen den Polen Yin und Yang (Linck 2017, 28; 154).

Qi kann als Wärme im Körper wahrgenommen werden, ebenso als ein Strömen, das durch uns hindurch fließt. Es ist eine aufrichtende Kraft oder kann als pulsierende Lebendigkeit empfunden werden. Es ist der Antrieb zur Handlung, die Grundlage jeder Spannung oder erlebbar als ein Schmelzen in der Entspannung.