

Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit

Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliothherapie,
Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten, Biographiearbeit,
Kreativitätstherapien, Kulturprojekte

(Peer Reviewed)

Begründet 2015 von *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold* und
herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer*, *Brigitte Leiser* und *Chae Yonsuk*

für das

„Deutsches Institut für Poesietherapie, Bibliothherapie, Sprachkultur
und literarische Werkstätten“

an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien
und Kreativitätsförderung“ (EAG) in Verbindung mit der

„Deutschsprachigen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie“ (DGPB)

Thematische Felder:

Poesietherapie – Poesie – Poetologie

Bibliothherapie – Literatur

Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten

Biographiearbeit – Narratologie

Narrative Psychotherapie – Kulturarbeit

Intermethodische und Intermediale Arbeit

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen
Heilkraft Sprache ISSN 2511-2767

Ausgabe 12/2020

**Das Leben pflegen – Theoretische und praxisbezogene
Verschränkung von Poesie- und Bibliothherapie und Qigong am
Beispiel eines Workshops „Sagenvogelzeit – Qigong, Meditation in
Bewegung als Anregung zum Schreiben“**

*Kerstin Wieland, Berlin **

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).

Teilnehmerin der EAG-Weiterbildung *Integrative Poesie- und Bibliothherapie*.

Gliederung

1. Einleitung
2. Theoretische Grundlagen
 - 2.1. Integrativen Therapie
 - 2.1.1. Grundformel der Integrativen Therapie
 - 2.1.2. Der informierte Leib
 - 2.1.3. Oikeiosis
 - 2.1.4. Vier Wege der Heilung und Förderung und die 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren
 - 2.2. Qigong
 - 2.2.1. Qi in der TCM
 - 2.2.2. Das Leibverständnis in der altchinesischen Philosophie
 - 2.2.3. Qigong und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
3. Entwicklung des Workshops „Sagenvogelzeit – Qigong, Meditation in Bewegung als Anregung zum Schreiben“
 - 3.1. Der Workshop als tetradischer Prozess
 - 3.1.1. Initialphase
 - 3.1.2. Aktionsphase und Integrationsphase
 - 3.1.3. Phase der Neuorientierung
 - 3.2. Auswahl der Qigong-Übungen
 - 3.2.1 Didaktik der Qigong-Vermittlung
 - 3.3. Der Workshop als hermeneutische Praxis
 - 3.3.1. Vergangenes – Das Boot sanft auf das Wasser schieben
 - 3.3.2. Gegenwärtiges – Sonne und Mond stützen
 - 3.3.3. Zukünftiges – Fliege wie der Sagenvogel
4. Fazit
5. Zusammenfassung / Summary
6. Literaturverzeichnis

1. Einleitung

Als Qigong-Lehrerin unterrichte ich seit mehr als 15 Jahren in den unterschiedlichsten Zusammenhängen. Qigong ist für mich Meditation in Bewegung, und Qigong ist für mich immer mehr zu einem Weg der persönlichen Entwicklung, der Lebenspflege, geworden. Ich verstehe meine Stunden als einen Ermöglichungs-Raum, in dem Selbstwirksamkeit wahrgenommen werden kann. Ich vermittele nicht nur die Choreografie der Übungen und deren Aspekte der Traditionellen Chinesischen Medizin, sondern gebe den Teilnehmenden, wenn es sich anbietet, auch Impulse über den Titel der Übung nachzusinnen oder darüber nachzuspüren, welches Thema hinter dem liegen kann, wie sie sich in einer Übung wahrgenommen haben. Die Titel der Übungen sind oft sehr poetisch oder formulieren Fragen oder Aufforderungen. Die Verbindung zur Poesietherapie scheint offensichtlich. In meiner Arbeit untersuche ich Prämissen, unter Berücksichtigung derer Qigong als Methode in die Poesie- und Bibliothherapie Eingang finden kann. Praktische Grundlage dafür ist ein Workshop, „Sagenvogelzeit – Qigong, Meditation in Bewegung als Anregung zum Schreiben“, den ich auf dem 12. Symposium der Deutschen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie 2018 gehalten habe. Diese Arbeit beschäftigt sich, dem Tree of Science folgend, mit Aspekten der Praxeologie im Verständnis der Integrativen Therapie.

2. Theoretische Grundlagen

Will man Qigong als eine Methode in der Integrativen PBT anwenden, muss man sich theoretischer Konzepte der Integrativen Therapie und des Qigong vergewissern.

2.1. Integrative Therapie

Wesentlich für diese Arbeit ist das Verständnis der Integrativen Therapie als ein methodenintegrierendes Verfahren der klinischen Therapie und die Leiborientierung der Integrativen Therapie. „Leib ist der bewegte, beseelte, durchgeistigte Körper, der da-

mit eine bloße physiologische Qualität des biologischen Organismus übersteigt“ (Petzold, 2003e). Die Integrative Therapie versteht Psychotherapie als einen „kreativen Versuch des Begreifens und Gestaltens von Leben“. (Orth, 2009) Ein knapper Satz, in dem alles enthalten ist: das Leben begreifen und es kreativ gestalten, und in dem sich die Grundformel der Integrativen Therapie widerspiegelt.

2.1.1. Grundformel der Integrativen Therapie

Die Grundformel der Integrativen Therapie bildet deren Basis: Sie sieht den Menschen als ein Leib-Subjekt, im sozialen und ökologischen Kontext und betrachtet ihn immer im Zeitkontinuum. „Der Mensch ist ein Körper-Seele-Geist-Wesen, verschränkt mit dem sozialen und ökologischen Kontext/Kontinuum und fähig, ein Selbst, ein Ich und personale Identität auszubilden. Er steht über seine Lebensspanne in einem Prozeß beständigen Wandels – verstanden als Differenzierung, Integration und Kreation -, in dem er zunehmend Exzentrizität gewinnt, sich selbst, seine bewußten und unbewußten Strebungen, seine organismische Verwurzeltheit und ökologische Bezogenheit, seine sozialen Beziehungen mit beständig wachsender Sinnerfassungskapazität immer besser verstehen lernt, um auf diese Weise einen reichen, persönlichen Lebenssinn zu gewinnen, den er mit anderen schafft und teilt“ (Petzold,2003e). Unter Körper versteht die IT „die Gesamtheit aller aktuellen materiellen, organismisch-materiellen (physiologischen, biologischen, biochemischen, bioelektrischen, sensumotorischen etc.) Prozesse des Organismus“ (Petzold, 2009c). Seele definiert sie als „die in organismisch-materiellen ‚körperlichen‘ Prozessen gründende Gesamtheit aller aktuellen – materiell-transmateriellen – Gefühle, Motive/Motivationen, Willensakte und schöpferischen Empfindungen/Impulse, nebst den durch sie bewirkten und im „Leibgedächtnis“ (neocortikal, limbisch, z. T. reticulär, low-level-neuronal) archivierten Lernprozessen und Erfahrungen“ (Petzold, 2009c). Und unter Geist fasst sie „die Gesamtheit aller aktuellen neurophysiologisch (organismisch-materiell) gegründeten, kognitiv bzw. mental emergenten transmateriellen Prozesse (Mentalisierungen) mit ihren Person spezifischen, aber auch kulturspezifischen kognitiven bzw. mentalen Stilen u n d den durch sie hervorgebrachten Inhalten“ (2009c) Die Einheit von Körper, Seele und Geist wird als **Leib** beschrieben. „... der Mensch hat seinen Leib nicht, [...], er ist der jeweilige Leib“ (Petzold, 2003e).

Leib ist also mehr als physischer Körper, Leib ist belebt. Er verleibtlicht, verkörpert, (embodiment) was der Menschen erfahren haben, auf oben beschriebene körperlich,

seelische geistige Weise, als Lebenswirklichkeit und zugleich ist er eingebettet (embeddedness) in die Welt, die Quelle ist all dieser Lebenswirklichkeit ist. „Aus der Korrespondenz von Leib und Welt wird das Leib-Subjekt, in ständiger Entwicklung befindlich, im Zeitkontinuum in jeweils spezifischen sozialen und ökologischen Kontexten“ (Petzold, Orth, 2017a).

2.1.2. Der informierte Leib

Aus diesem Verständnis des Menschen wird deutlich, Mensch ist Mensch durch andere. Er erlebt sich und er erlebt sich mit anderen und mit anderem. „Der verleiblichte Niederschlag *differentieller Information* über das Zusammenwirken von somatischem Binnenraumerleben und Kontexterleben in der ‚Selbsterfahrung‘ (d.i. im ‚Leibgedächtnis‘ festgehaltene Erfahrung multipler Stimulierung) ist Grundlage des ‚**informierten Leibes**‘, aus dem als *Synergem* ein ‚**personales Leib-Selbst**‘ *emergiert*, das ein reflexives/metareflexives **Ich** und dadurch eine hinlänglich konsistente, gedächtnisgesicherte **Identität** entwickelt kann“ (Petzold 2009c, Hervorhebungen im Original). »In der Tat ist unser **Selbst** oder besser „Leibselbst“ (Petzold 1988n, 2009c, Petzold, Sieper 2012a,) ein „empfindendes Selbst“, ein „sentient Self“ (Craig 2010), das maßgeblich durch seine Interozeptionen und seine inneren Resonanzen auf seine Außenwahrnehmungen (Exterozeptionen) bestimmt ist« (Petzold, Orth, 2019, Hervorhebungen im Original). Auf dieser Basis ruht das integrative anthropologische und persönlichkeits-theoretische Modell der Integrativen Therapie (Petzold 2003a, 2003e, 2012q), „das an jeder Stelle den fundierenden Bezug zum ‚komplexen Leibbegriff‘ möglich macht. (Ewald et al., 2017). In der Auffassung vom informierten Leib verbinden sich zwei Seiten, das Binnenraumerleben des Einzelnen und dessen Kontexterleben.

2.1.3. Oikeiosis

Binnenraumerleben und Kontexterleben sind leiblich, werden, in den Körper eingeschrieben, zu embodiments und mit schon Vorhandenem, auch Mentalem, verknüpft, verglichen, gewertet, verworfen, verstärkt. Das geschieht spontan, auch intendiert oder aus einer Melange von beiden in hermeneutischen Prozessen. „In solchen Prozessen geschieht Selbstaneignung, ein mehr und mehr ‚Mit-sich-vertraut-Werden‘: **Oikeiosis**“ (Petzold, 2019d, Hervorhebungen im Original), verbunden mit einem „mit

den Mitmenschen- und der Welt/Natur-Vertraut-Werden“. Derart mit sich selbst vertraut, gestaltet der Mensch seine sozialen und ökologischen Kontexte in seinem Sinn, was nicht Egoismus bedeutet, sondern das ganze Gegenteil. Dieses Mit-sich-vertraut-Werden ist Thema der Integrative Therapie. Sie arbeitet dazu „vier Wege der Heilung und Förderung“ und „14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren“ heraus.

2.1.4. Vier Wege der Heilung und Förderung und die 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren

Die Integrative Therapie versteht ihr Wirken in vier therapeutischen Komplexen, die, oft miteinander verwoben, in therapeutischen Prozessen ablaufen. Auch in ihnen spiegelt sich die Grundformel der Integrativen Therapie wider:

Der erste Wirkkomplex wird mit **Bewusstseinsarbeit** – Sinnfindung beschrieben. Es geht darum, sich selbst, die Menschen, das Leben besser zu verstehen, Ressourcen aufzufinden, Sinnfragen zu formulieren und zu beantworten und kognitive Einsichten zu auswerten. **Nachsozialisation** und Grundvertrauen neu oder weiter zu entwickeln, lassen sich im zweiten Wirkkomplex zusammenfassen. *Zugehörig sein*, beziehungsfähig werden, Liebe spüren, sich selbst zum Freund werden, so werden die Themen dieses Wirkkomplexes beschrieben. Im dritten stehen **Erlebnisaktivierung** und Persönlichkeitsgestaltung im Fokus. Dazu zählt, die Neugierde auf sich selbst anzuregen, sich selbst zum Projekt zu machen, sich in Beziehungen zu entfalten. Dies leitet konsequent zum vierten Wirkkomplex über, zu **Solidaritätserfahrung** und Engagement, ins Füreinander-Einstehen, Gemeinsam-Gehen, Gemeinsam-Zukunft-Gestalten.

Diese vier formulierten therapeutischen Wirkkomplexe gestaltet die Integrative Therapie mit Prozessen, die sie in 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren zusammenfasst:

- (1) Einführendes Verstehen (EV)
- (2) Emotionale Annahme und Stütze (ES)
- (3) Hilfen bei der realitätsgerechten, praktischen Lebensbewältigung, Lebenshilfe (LH)
- (4) Förderung emotionalen Ausdrucks (EA)
- (5) Förderung von Einsicht, Sinnerleben, Evidenzerfahrung (EE)
- (6) Förderungen kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit (KK)
- (7) Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation und psychophysische Entspannung (LB)

- (8) Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen (LM)
- (9) Förderung reaktiver Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte (KG)
- (10) Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven (PZ)
- (11) Förderung eines positiven, persönlichen Wertebezugs (PB)
- (12) Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens (PI)
- (13) Förderungen tragfähiger sozialer Netzwerke (TN)
- (14) Ermöglichen von Solidaritätserfahrungen (SE)

Mit fortschreitender Entwicklung der Integrativen Therapie wurden diese ursprünglich formulierten Faktoren um drei weitere Faktoren ergänzt.

- (15) Förderung eines lebendigen und regelmäßigen Naturbezugs (NB, ÄE)
- (16) Vermittlung heilsamer ästhetischer Erfahrungen (ÄE)
- (17) Synergetische Multimodalität (SM)(Petzold, 2019e)

Viele dieser Faktoren legen es nahe, Qigong als eine Methode in der Integrativen Therapie einzusetzen. Welche dieser Faktoren das sind, soll weiter unten ausgeführt werden.

2.2. Qigong

Qigong ist eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es ist die Sammelbezeichnung für eine Vielzahl von Selbstübungsverfahren, die einer vieltausendjährigen Geschichte entstammen. Sie alle widmen sich der Pflege des Lebens in seiner vielfältigen Gestalt. Qigong lässt sich am ehesten mit Arbeit am Qi, Übungen mit dem Qi übersetzen. Unter Qi verstand man im alten China die elementarste Substanz in der Welt, aus der alle Entstehungs- und Vergehensprozesse kommen. Gong lässt sich mit Fähigkeit, Tugend, Wohltat beschreiben. „Die Bedeutung von Qigong ist keine Addition der beiden Bedeutungen. Qigong ist die Benutzung der inneren Aufmerksamkeit, die Vereinigung von geistiger und körperlicher Bewegung,“ so Ding Hongyu in einem Gespräch mit Anfängern über Qigong (Bölts, 1999). Qi und damit Qigong hat also nicht nur materielle, sondern auch transmaterielle Aspekte.

Ich verstehe Qigong als Meditation in Bewegung. Und wie es Petzold für die von ihm entwickelte „Green Meditation“ (Petzold, Orth 2020) beschreibt, kann man auch im Qigong „in immer prägnanterem „Gewahrsein der Gegenwart in einer immer breiteren und tieferen ‚**komplexen Achtsamkeit**‘ Anschluss an ‚drei Ströme des Erlebens‘ finden: I. an den Strom „eigenleiblichen Spürens“ von *exterozeptiven* (Milz 2019) und

interozeptiven (Craig 2015) Leibwahrnehmungen, II. an den Strom ‚mentalen Fließens‘ von Gedanken, Erinnerungen, Szenen und Szenen-Geschichten, III. an den Strom ‚kreativer Phantasien‘ bildlicher, akustischer, olfaktorischer, synästhetischer usw. Art, deren Grundlage *multisensorische* Erfahrungen und *multimedialistische* Erinnerungen sind. Sie ermöglichen *schöpferische mentale Gestaltungen*, wie sie für kreative Menschen, Künstler, Visionäre charakteristisch sind“ (Petzold, 2015b, Hervorhebungen im Original).

2.2.1. Qi

Die altchinesischen Philosophen bezeichneten Qi auch als vitale Substanz in unterschiedlichen Erscheinungsformen und versuchten so, dessen physischen und psychischen Aspekt zu beschreiben. So, erklären sie, gibt es Körper und Seele, weil „vitale Substanzen“ in Interaktion miteinander sind. „Körper und Seele werden [...] als ein Wirbel von Energien und vitalen Substanzen gesehen, die interagieren um einen Organismus zu formen“ (Maciocia, Höll, 1994).

In dieser Vorstellung ist der Mensch das Resultat der Interaktion zwischen dem Qi des Himmels und dem der Erde. „Der Mensch erhält sein Qi vom Himmel und der Erde. Die Einheit des Qi des Himmels und der Erde wird menschliches Wesen genannt“ (Maciocia, Höll, 1994). Himmel und Erde werden unterschiedlichen Qualitäten des Qi zugeordnet, deren grundlegendste Unterscheidung Yin und Yang ist.

Um die vielfältigen Phänomene der Welt zu beschreiben, entwickelte die altchinesische Philosophie das Modell der fünf Wandlungsphasen: „Das **eine** Qi des Kosmos bildet das Universum und ist es zugleich selbst. Die Chinesen haben dieses **eine** Qi in fünf Aspekte differenziert, die jeweils in energetischer und assoziativer Beziehung miteinander stehen – von gleichem Geschmack sind. Nichts anderes sind die fünf Wandlungsphasen – sie sind die fünf Aspekte [...], die sich aus dem Ur-Qi entfalten, das aus der Ur-Polarität von Yin und Yang hervorgeht“ (Platsch, 2009, Hervorhebungen im Original).

Diese Grundqualitäten des Qi werden Himmelsrichtungen oder auch den Elementen Wasser, Feuer, Holz, Metall und Erde zugeordnet. Ihnen werden bestimmte Energien und Qualitäten zugeschrieben, die ineinander übergehen, im Fluss sind, und sich in stofflichen und nichtstofflichen Manifestationen zeigen. Der Mensch ist ein Bestandteil der Natur. Mensch und Natur bilden ein untrennbares Ganzes. Es ist Qi, in verschiedenen physischen und psychischen Formen, das uns formt und uns umgibt. Es

fließt in Leitbahnen durch unseren Körper, manifestiert sich in Organen und zeigt sich auch in Geistaspekten. Körper und Geist bilden eine untrennbare Einheit. Der Körper des Menschen kann als eine stoffliche Manifestation von Qi verstanden werden. Nichtstoffliche Manifestationen machen den Körper zum Leib.

2.2.2. Das Leibverständnis in der altchinesischen Philosophie

In der Philosophie Chinas werden von je her, anders als in Wissenschaft und Philosophie in Europa, der tast- und sichtbare Körper und spürende Leib nicht getrennt voneinander betrachtet. Am Atmen lässt sich diese Auffassung relativ einfach nachvollziehen: Beim Atmen hebt und senkt sich der Brustkorb, wölbt sich die Bauchdecke. Das ist zu sehen, der Körper bewegt sich. Was ich dabei spüre, nimmt niemand außer mir wahr. Subjektives Spüren gehört zu uns, solange wir leben. Die chinesischen Philosophen bezeichnen es als Lebenskraft. „Gespürte Lebenskraft (ist) Dreh- und Angelpunkt der Selbstbesinnung. Philosophie und Medizin kreisen um die Pflege von Leib und Leben. Wenn differenziert wird, dann mit Vorliebe zwischen ‚Innen‘ und ‚Außen‘. Aber ‚Innen‘ und ‚Außen‘ sind nicht voneinander geschieden – so wie Körper, Gefühl und Geist nur graduelle Verdichtungen sind von Lebenskraft. [...] In chinesischen Texten steht manchmal der tast- und sichtbare Körper im Vordergrund, dann wiederum der gespürte Leib, immer aber steht das Ganze auf dem Spiel“ (Linck, 2013).

Das Körperliche, Sichtbare, umfasst, umhüllt „ein Bewusstsein (shēn) schützend“ (Zhuangzi, zitiert nach Linck, 2013). Mit shēn wird die Persönlichkeit bezeichnet. „... mein ‚Ich‘ als lebendiges Glied in der Kette der Ahnen oder mein ‚Selbst‘ im Konzept konfuzianischer ‚Selbstkultivierung‘. [...] In seiner Ganzheitlichen Bedeutung trifft sich shēn mit unserem Wort ‚Leib‘. [...] Alle Bewegungskünste, einschließlich der Meditation, sind im Grunde immer mit beidem (dem physischen Körper und dem Leib, Anm. K.W.) befasst als ein in Raum und Zeit agierender Körperleib“ (Linck, 2013).

2.2.3. Qigong und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die Traditionelle Chinesische Medizin fußt auf Erfahrungswissen. Aus über Tausende von Jahren gesammelten Beobachtungen entwickelte sich eine Medizin, die mit Akupunktur, Moxibustion, Diätetik, Kräuterheilkunde und auch Qigong behandelt. Aus dem Wissen um die Wirkung von Behandlung an bestimmten Punkten des Kör-

pers, uns bekannt als Akupunkturpunkte, erwuchs die Vorstellung von der Funktionsweise der Organe. Akupunkturpunkte, an denen sich ein und dasselbe Organ ansprechen lässt, bilden eine Leitbahn, eine Energie führende Struktur, auf der das Qi des entsprechenden Organs durch den Körper fließt, nach außen tritt oder auch Qi von außen aufgenommen werden kann.

Das Qi eines Organs meint „die Summe der funktionellen Aktivitäten“ dieses Organs. (Maciocia, Höll, 1994). Das schließt sowohl physische als auch psychische Funktionen ein. Mit der Kenntnis der Körperleib-Auffassung in der Chinesischen Medizin und Philosophie ist das nur allzu folgerichtig. Psychische Funktionen sind dann nichtstoffliche Manifestationen des Qi. Den einzelnen Organen werden differenzierte Geistaspekte zugeschrieben. Der Geistesaspekt der Niere, zum Beispiel, ist der Wille, des Herzens der Geist shēn und der Lunge die leibliche Wahrnehmung *po*. „Nicht das Organ Lunge oder Herz als anatomisches Substrat interessiert, sondern die Funktion im Gesamtsystem, die Wechselwirkung zwischen den Organsystemen und anderen Teilen von Körper und Leib“ (Linck, 2006).

Diese Vorstellungen fließen in Diagnose und Therapie der TCM ein. Und auch beim Qigong und der Auswahl von Qigong-Übungen kann man diese Aspekte berücksichtigen, denn Körper-Außen und Körper-Innen bilden eine Einheit. Knochen, Muskeln und Haut bilden die Hülle, mit der die inneren Organe über Leitbahnen verbunden sind. Über das Äußere, z.B. Bewegung, Druck, Drogen, Nahrung, können die inneren Organe (Bölts, 1994) und auch die mit ihnen verbundenen Geistesaspekte beeinflusst werden. Wenn wir Qigong praktizieren, streben wir ein ausgewogenes Verhältnis von Yin und Yang an und damit sowohl physische als auch psychische Ausgewogenheit.

3. Entwicklung des Workshops „Sagenvogelzeit – Qigong, Meditation in Bewegung als Anregung zum Schreiben“

Was bei der Betrachtung der oben grob beschriebenen theoretischen Grundlagen von Integrativer Therapie und Qigong auffällt, sind Parallelen im Verständnis des Menschen und seiner Zugehörigkeit zur ihn umgebenden Natur, von Gleichgewichten, die nie starr und fest sind, von ständigem Wandel und Entwicklung und nicht zuletzt von Phänomenen des Leiblichen und von Emotionen die mit dem Leiblichen verbunden sind. All dies legt die Idee nahe, Qigong in der Poesie- und Bibliothherapie

einzusetzen. Dabei stellt der Aspekt des leiblichen Spürens einen Ausgangspunkt dar, ein weiterer ist die Vorstellung der TCM, dass Organen Geistesaspekte zugeschrieben werden.

Das Symposium, für das dieser Workshop erarbeitet wurde, stand unter der Überschrift „Zeit – Lebenszeit – Biographie. Arbeit mit Zeitqualitäten und Zeithorizonten in der Lebensgeschichte für die Zukunft des Lebens“. Das Bild des Sagenvogels verband sich sehr schnell mit diesem Thema und fand deswegen den Weg in den Titel des Workshops. Es bietet viele unterschiedliche Positionen, aus denen heraus auf die eigene Lebenszeit geschaut werden kann. Der Sagenvogel Peng wird als riesig groß beschrieben, sein Rücken gleiche Bergen, seine Flügel Wolken. Sich eigener Stärken aus der Betrachtung der eigenen Situation bewusst zu werden, war die Intention diese Workshops.

3.1. Der Workshop als tetradischer Prozess

Der Aufbau des Workshops orientierte sich an den vier Phasen therapeutischer Prozess in der Integrativen Therapie – Initialphase, Aktionsphase, Integrationsphase und Neuorientierungsphase. Zur Einordnung des Workshops muss an dieser Stelle auf das weitgefaste Verständnis der Integrativen Therapie von Psychotherapie verwiesen werden. Die IT versteht Psychotherapie nicht nur als kuratives und palliatives Handeln, sondern auch als gesundheitsfördernde Arbeit, als Begleitung auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung und als Möglichkeit der Kulturarbeit.

Der Workshop stellte ein Angebot im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung dar. Die vier Phasen des therapeutischen Prozesses lieferten den theoretischen Hintergrund zu dessen praktischer Strukturierung und damit eine durch die Integrative Therapie gesicherten, wissenschaftliche Basis. In diesem gesicherten Rahmen konnten sich die Teilnehmenden mit selbstgestellten Fragen auseinandersetzen.

Er sollte, dem zeitlichen und inhaltlichen Kontext, in dem er stattfand, folgend, Bewusstheit fördern, Selbstwirksamkeit erlebbar machen, Kompetenzen vergegenwärtigen und so zu persönlicher Souveränität beitragen. Er war hierfür durch Wechsel von Initial-, Aktions- und Integrationsphasen charakterisiert und im Sinne einer hermeneutischen Spirale strukturiert.

3.1.1. Initialphase

Der Workshop begann mit einer Vorstellungsrunde, die in die Initialphase eingeordnet werden kann. In der Initialphase wird Kontakt hergestellt und damit begonnen, gegenseitiges Vertrauen aufzubauen. Aktuelles wahrzunehmen soll stimuliert werden. Die etwa zehn Teilnehmenden – Qigong-Erfahrung war nicht vorausgesetzt – hatten aus dem Programm des Symposiums diesen Workshop ausgewählt. Sie wurden gebeten, ihre Motivation hierfür und sich selbst vorzustellen. Zuvor wurde verabredet, dass alles in den kommenden Stunde Geäußerte in der Gruppe bleiben und nicht nach außen getragen werden würde. So konnte schnell eine für die gemeinsamen Stunden wichtige Vertrauensbasis aufgebaut und ein erster Kontakt hergestellt werden.

In einer kurzen Einführung wurden die Begriffe Qigong und Qi, frei nach Goethe: was die Welt im Innersten zusammenhält, und Qigong und TCM erläutert. Diese Einführung wurde von einer ersten Wahrnehmungsübung begleitet. Die Teilnehmenden wurden eingangs gebeten, eine Hand unter einen Sitzbeinhöcker zu legen. Nach etwa drei Minuten sollte die Hand unter dem Sitzbeinhöcker hervorgezogen und dem Gefühl, dass sich beim Sitzen jetzt einstellte, nachgespürt werden, ohne es in der Runde zu teilen. Dann wurde die andere Hand unter den anderen Sitzbeinhöcker geschoben, die Einführung zu Ende gebracht, die Hand unter dem Sitzbeinhöcker hervorgezogen und dem Sitzempfinden nachgespürt. Wer wollte, konnte kurz beschreiben, was er wahrnahm.

Mit dieser Übung, mit dem Aufbauen von Spannung und dem Einleiten von Entspannung, konnten ein weiteres wesentliches Prinzip im Qigong und die Begriffe Yin und Yang in dem Rahmen umrissen werden, wie ihr Verständnis für den Workshop geboten scheint. Denn auch wenn es sich nicht um einen Qigong-Workshop handelte, halte ich es für wichtig, den Sinn der Bewegungen, die im Folgenden angeleitet werden würden, kurz zu benennen, auf die historischen Quellen zu verweisen und sie in einer für uns nicht geläufigen Kultur zu verorten. Qigong wird an dieser Stelle der Einführung auch mit Arbeit an der Lebensenergie, mit Pflege des Lebens beschrieben. Im Qigong verankern wir im weitesten Sinne die Einheit von Mensch und Welt, wir in der Welt, als Teil dieser Welt. Mit dem Hervorheben der unterschiedlichen Intentionen, die den Einzelnen in diesen Workshop geführt haben, wurde auf die Vielfalt verwiesen, die in ein gemeinsames Interesse mündet.

Auch die drei Qigong-Übungen, die im Laufe des Workshops Schreibaufgaben vorangestellt werden, können teilweise der Initialphase zugeordnet werden. Qigong sollte die Wahrnehmung von Aktuellem und von aus dem Leibarchiv aufsteigenden Erinnerungen leiblicher Erfahrung anregen, also erlebnisaktivierend wirken und sollte in die Aktionsphase überleiten.

3.1.2. Aktionsphase und Integrationsphase

Die Integrativen Therapie definiert die Aktionsphase als die Phase, in der emotionale Erfahrungen, leibliches Erleben und rationales Verstehen zusammenfließen. Sie kann in eine Integrationsphase übergeleitet werden, in der das Erlebte tiefer durchgearbeitet und in den Lebenskontext eingeordnet werden. In solcherart von hermeneutischen Prozessen können neue Bedeutungen oder neuer Sinn aufscheinen. Basis hierfür ist das oben erläuterte Konzept des informierten Leibes. Im Workshop gab es drei unterschiedlich gewichtete Aktionsphasen mit ausgewählten Schreibübungen, die wiederum aus vorangegangenen Qigong-Übungen hergeleitet worden waren.

3.1.3. Phase der Neuorientierung

Der Phase der Neuorientierung, wie sie in therapeutischen Prozessen der Integrativen Therapie stattfindet und die darin mündet, dass der Klient sich entscheidet, sein Leben in gewisser Weise neu zu gestalten, wurde im Workshop nicht ausdrücklich Raum gegeben, was nicht bedeutet, dass solche Prozesse nicht auch angestoßen werden konnten.

3.2. Die Auswahl der Qigong-Übungen

Die Übungen wurden mit Blick auf die Organfunktionskreise und den mit ihnen verbundenen Geistesaspekten ausgewählt. Die Namen der Übungen fordern oft auf, Bilder zu imaginieren. Ein Inhalt wird vorgegeben, den der Übende mit eigenen Vorstellungen füllt. „Leib, Sprache und Gedächtnis sind unabdingbar in raumzeitlichen Zusammenhängen verortet“, schreibt Ilse Orth. Das „Prinzip der *Kontextualisierung* von Erfahrungen und kontextgebundener Abspeicherung ermöglicht, über das Gedächtnis das einstmalige Verinnerlichte zu reinszenieren [...], um zu einer *Rekontextualisierung* zu gelangen. Oft finden wir eine zweifache Bewegung vom Leib zum Wort (*bottom up approach*), aber auch vom Wort zum Leib (*top down approach*)“ (Orth, 2009, Hervorhebungen im Original). Das Hervorrufen solcher Bilder, die die innere Resonanz der

Teilnehmenden anregen, waren ein wesentliches Kriterium bei der Auswahl der Übungen. Und um mit dem Qigong leicht ins leibliche Spüren kommen zu können, sollte die Choreografie der Übung nicht zu komplex sein. Die letztlich ausgewählten gehören zu einer Reihe, die dem medizinischen Qigong zugerechnet wird – zum Gesundheitsschützenden Qigong. Als Qigong-Lehrerin unterrichtete ich diese Reihe in von gesetzlichen Krankenkassen anerkannten Präventionskursen.

3.2.1. Didaktik der Qigong-Vermittlung

Für die Ausführung der Übungen braucht es keine besonderen Kenntnisse. Im Sinne der doppelten Expertenschaft geht an die Teilnehmenden jedoch die Aufforderung, nur das zu tun, was sich für sie gut anfühlt. Im Qigong bestimmt das eigene Maß der Beweglichkeit, in welchem Umfang die Übungen ausgeführt werden. Es gibt keine Vorgaben im Sinne einer Optimierung der Bewegung. Wertungen wie: schön, gut oder nicht richtig sollen, wenn sie auftauchen, möglichst verabschiedet werden. Es geht ums Spüren. Und das auch nur in dem Maße, wie es sich wohl anfühlt. Nichts muss, alles kann. Wenn eine Bewegung nicht als angenehm wahrgenommen wird, sollten die Teilnehmenden versuchen, sie ein wenig abzuwandeln oder ganz auf sie verzichten. Im Qigong geht es, wie auch in der Integrativen Therapie, um Wertschätzung, um Gestalten, z. B. von Bewegungen, und die Erfahrung der Selbstwirksamkeit, zum Beispiel, Lernen zu können.

Qigong-Übungen stellen Anforderungen an die Koordination, ungewohnte Bewegungsabläufe müssen erst gebahnt werden. Meist beginnen die Übungen mit einer Bewegung nach links, die dann auch nach rechts ausgeführt wird. Vor der Gruppe stehend, führe ich die Bewegungen gespiegelt aus, benenne die Seite und die Bewegungsrichtung aber aus der Sicht der Teilnehmenden. Wenn ich in meinen Qigong-Stunden neue Übungen vermittele, demonstriere ich sie erst und erarbeite sie dann mit den Teilnehmenden in kleineren Schritten. Dabei beginne ich mit den Bewegungen der Füße und Beine. Sie werden in kleinen Sequenzen, die, mehr und mehr aneinandergereiht, vielfach wiederholt. Das gleiche geschieht mit den Bewegungen der Arme und Hände. Erst dann werden Bein-, Arm- und Rumpfbewegungen miteinander verbunden. Die anfänglichen Hinweise zur Bewegung werden mit der Zeit immer weniger, bis in Stille geübt wird und Raum zum Spüren sich weiter öffnen kann.

3.3. Der Workshop als hermeneutische Praxis

Die Auswahl der Übungen war von der Absicht bestimmt, im Verlauf des Workshops unterschiedliche Zeitebenen zu betrachten. In der ersten Einheit sollte der Fokus auf Vergangenen liegen, das mit dem Thema Loslassen verbunden war; in der zweiten die eigene Stärke und Verbundenheit mit und in der Welt, also Gegenwärtiges; daraus schöpfend dann Zukünftiges, das sich in der dritten Einheit in eigenem Wollen, ausdrückte. Da der Workshop auf Kompetenzerleben und Selbstwirksamkeit fokussierte, war wichtig, dass die ersten beiden der vier Ebenen der Tiefung im therapeutischen Prozess der Integrativen Therapie, die Ebene der Reflexion sowie die des Bilderlebens und der Affekte, nicht überschritten wurden. Mit der dritten Ebene, der der Involvierung, würde die rationale Kontrolle über das, was im Üben wahrgenommen wird, zu stark abnehmen, als dass es in einem solchen Workshop angemessenen Aufmerksamkeit finden könnte.

3.3.1 Vergangenes – Das Boot sanft auf das Wasser schieben

Eine kleine Folge von Klopf- und Eigenmassagen lenkte die Aufmerksamkeit, wie schon in der Eingangsübung der Vorstellungsrunde, weiter auf das leibliche Spüren. Zuerst wurden Arme, Beine und Rumpf geklopft und dann streichend massiert. Dabei wurde dazu angeregt wahrzunehmen, wie die Hand auf den Körper klopft, wie sie über ihn streicht. Danach richtete sich der Fokus auf die Füße mit der Frage: „Wie verbunden bin ich im Stand mit dem Boden?“, und weiter auf Knie, Becken, die Aufrichtung der Wirbelsäule, gelöste Schultern, Ellenbogen, Handgelenke, aufgerichteten Kopf. Für all diese Bereiche gab es Hinweise, mit deren Hilfe Entspannung dort eingeleitet werden kann, und kleine Selbstmassagen. So wurde physisch und mental der Übergang zur ersten Übung hergestellt und ein Raum geschaffen, in dem gelernt und Erfahrungen gesammelt werden konnten.

Mit der oben beschriebenen Didaktik ließ sich die relativ komplexe Übung „Das Boot sanft aufs Meer schieben“ auch an Teilnehmende vermitteln, die noch nie Qigong-Kontakt hatten. Die Wahl fiel auf diese Übung als Einstiegsübung, weil deren Namen und Bewegungsablauf leicht Assoziationen zum Thema Loslassen/Vergangenes hervorruft. Dieser Aspekt sollte für die Teilnehmenden im Folgenden deutlich werden. Nicht dargelegt wurden die TCM-Aspekte, vor deren Hintergrund die Übung Eingang in den Workshop fand: „Während der schwingenden Bewegungen nach vorne und nach hinten werden die Füße betont mit dem Ballen vom Boden gelöst und wieder

auf dem Boden abgerollt. [...] Durch die rhythmischen hebenden und senkenden, beugenden und streckenden Bewegungen der Füße und Beine werden insbesondere die Leitbahnen für Leber und Gallenblase und Milz und Magen beübt. Die Bewegungen der Arme fördern das Herauslassen verbrauchter Luft, da mit den schiebenden Bewegungen ausgeatmet wird. [...] Alle Aspekte zusammen kräftigen (im Verständnis der Fünf-Elemente-Theorie, auf die sich auch die TCM bezieht, im Besonderen des Hervorbringungszykluses, Anm.KW) die Funktionskreise Herz und Dünndarm. Es wird das Kind (Milz-Magen) ebenso gekräftigt wie die Mutter (Leber-Gallenblase).“ (Bölts, 1994) Die Organfunktionskreise Herz und Dünndarm sind dem Element Feuer zugeordnet. Als Themen dieser Organe werden dem Herz Lebensfreude, Austausch und Verbindung zur Welt zugordnet, Dünndarm wird mit dem Einordnen von Wertigkeiten und dem Erkennen wahrer Bedürfnisse verbunden. Zusammen mit der Lunge wird die Milz vor allem „mit Qi und ying (Ernährung) assoziiert. Sie verwirklichen und speichern Qi und ying und stellen es den Organen und Geweben für ihren Erhalt und ihre Funktionen zur Verfügung. Es geht hier um Organisation, Vollendung, Konstruktion und Rekonstruktion der menschlichen Vitalität“ (Platsch, 2000). Nach Auffassung der TCM korreliert der „Magen-Milz-Aspekt mit sozialen Fähigkeiten und Funktionen“ (Platsch, 2000). Themen, die Assoziationen zu Loslassen und Vergangem nahelegen.

Nachdem den Teilnehmenden die Choreografie bekannt war, wurde in der Gruppe praktiziert. Dazu drehte ich mich mit dem Rücken zur Gruppe. Aus der beobachtenden Lehrer-Position wurde ich so zur Mit-Praktizierenden, an deren Bewegungen man sich hin und wieder orientieren konnte und die das ruhige Tempo des Praktizierens vorgab. Wenn man für sich allein Qigong praktiziert, geschieht das in eigenem Tempo. In Gruppen wird während des gemeinsamen Übens eine Resonanz zwischen den Teilnehmenden spürbar. Aus dem Grund halte ich es für ratsam, in Gruppen in einem gemeinsamen Tempo zu praktizieren. Als Anleitende, die zuvor einen Eindruck von der Gruppe gewonnen hat, entscheide ich mich für ein der Gruppe angemessenes Tempo. So kann sich Ruhe im Praktizieren ausbreiten. In diese zunehmende Ruhe, die ich hinter meinem Rücken spüren konnte, ging die Anregung, Assoziationen aus dem Namen der Übung nachzugehen. Vorgeschlagen wurde, sich von etwas zu verabschieden, was vielleicht schon lange als störend oder nicht mehr notwendig empfunden wurde, was man loswerden wollte; sich von etwas zu verab-

schieden, das seine Zeit hatte, nun aber überholt ist; etwas auf den Weg zu schicken, das, lange begleitet, nun seinen eigenen Weg geht. Die Übung wurde in Ruhe, langsam und achtsam mehrfach wiederholt, so dass Zeit genug war, um ins leibliche Spüren zu kommen. Den Abschluss bildeten drei tiefe Atemzüge, bei denen die Hände auf dem Bauch übereinandergelegt waren.

An diese Phase des leiblichen Spürens schloss sich die Aufforderung zum assoziativen Schreiben an. Diese Form bot sich nach der vorangegangenen Übung an, um in den kreativen Prozess des Ausdrucks zu kommen. Der Zeitliche Rahmen war mit zehn Minuten benannt. In weiteren fünf Minuten sollte ein aus dem assoziativen Text herausgelöstes Wort in einem Satz verdichtet werden. Wer mochte, konnte seinen Satz in der Runde vorlesen.

3.3.2. Gegenwärtiges – Sonne und Mond stützen

Das Thema des zweiten Workshop-Teils wurde von einer weiteren Qigong-Übung angeregt. Ein angeleiteter Standaufbau lenkte den Fokus von den Eindrücken aus der vorangegangenen Pause, die viele Teilnehmenden im Freien verbrachten, wieder auf das leibliche Spüren; wie oben beschrieben von den fest auf dem Boden stehenden Füßen bis zum Kopf. Die so erreichte innere Ruhe stimmte auf die zweite Übung ein.

Die Übung Sonne und Mond stützen wird ohne Schritt in den Raum, im geschlossenen Stand, ausgeführt. Der Rumpf wird in der Taille gedreht, die Arme steigen dabei seitlich auf, werden später vor den Rumpf und wieder nach unten geführt. Die Hände sind mal zum Himmel und mal zur Erde orientiert. Sonne und Mond im Titel dieser Übung stehen für Yang und Yin, wie auch Himmel und Erde. „Die drehenden und wringenden Bewegungen des Körpers nach rechts und links dehnen die Nieren-Leitbahn [...] insbesondere der Taillenbereich wird massiert, was sich kräftigend auf die Nierenfunktion auswirkt.“ (Bölts, 1994) In der TCM wird die Niere auch als Wurzel des Lebens bezeichnet.

Nachdem die Choreografie der Übung vertraut war, wurde in bekannter Weise – die Anleitende als Teil der Gruppe – gemeinsam praktiziert und dabei dann auch die Aufmerksamkeit auf das Bild Sonne und Mond stützen gelenkt: Sonne und Mond, Yang und Yin, ich in meiner Mitte, aufgerichtet, verbunden mit Himmel und Erde, verbinde ich Himmel und Erde, nehme auf, was ich brauche, gebe ab, was ich geben kann. Ich im Moment.

In der anschließenden Schreibübung sollte diese Momenterfahrung verdichtet werden. Anregung lieferte ein Gedicht von Linda Wilhjámsdóttir:

Ich bin aus
licht und luft
über mir ein schwebender vogel
unter mir
eine zeile aus einem gedicht
das meer
ist strahlend klar

Nach einer kurzen Pause gab es Zeit, in Dyaden über den Prozess des Schreibens und das Gedicht in Austausch zu gehen. Abschließend wurde aus der Resonanz dem Gegenüber ein Dreizeiler geschrieben/geschenkt. In einer anschließenden Runde gab es die Möglichkeit zum Austausch über das Erlebte und Erfahrene. Wer mochte, las vor.

Diese Phase des Workshops kann als eine Fortschreibung der Aktionsphase verstanden werden. Dem während der Übung Erfahrenen wird im Gedicht ein künstlerischer Ausdruck gegeben. In diesem Prozess, im Beschreiben des Erlebten, kann der Schreibende neue Einsichten über sich gewinnen. Diese Einsichten können vertieft werden, wenn sie einem anderen, z.B. in der Dyade, mittgeteilt werden. Ein Eindruck findet Ausdruck und gleichzeitig neuen Eindruck, eine Einsicht wächst, Schritt für Schritt, hermeneutisch. „Aussprechen können, was einem geschieht“, schreibt Hilde Domin, „befreit. Für den Augenblick zumindest. Leid wächst ja nach. Probleme wachsen nach. Und müssen erneut ausgesprochen und damit festgehalten und doch auch festgehalten werden: Nähe und Distanz in einem schafft das Gedicht.“ (Domin, 2005). Nähe und Distanz zum Erlebten schafft auch die Dyade.

3.3.3. Zukünftiges – Fliege wie der Sagenvogel

Ein aufgerichteter Stand, dessen man sich gegenwärtig ist, bildet die Grundlage jeder bewegten Qigong-Übung. Deswegen begann auch der dritte und abschließende Teil des Workshops mit einem angeleiteten Standaufbau. Den Fokus auch auf Stabilität zu legen ist gerade bei Übungen wichtig, deren Namen dazu verleiten, sich zu

stark gen Himmel zu orientieren. Schließlich ist es die angemessene Ausgewogenheit von Yin und Yang, die im Qigong angestrebt wird. Die Übung wurde in der bereits bekannten Didaktik vermittelt.

Die Choreografie verbindet weite Seitwärtsschritte, mit an der Seite aufsteigenden Armbewegungen, bis die Fingerspitzen über dem Kopf zueinander zeigen, und vor und zurück schreitende Bewegungen, bei denen die Hände mit großen Abstand vor dem Rumpf bis über den Kopf aufsteigen. „In der Seitwärtsbewegung fassen die Zehen zum Boden, dadurch wird das Steigen begrenzt. Die großen runden Bewegungen der Arme dehnen die Leitbahnen, die an den Armen entlang verlaufen, insbesondere aber die Leitbahnen für Herz und Dünndarm und Lunge und Dickdarm. In der Bewegung nach vorne wird beton der Fuß abgerollt und dann mit den Zehen zum Boden gefaßt. Diese Fußbewegung regt den Qi-Fluss in der Fuß Shaoyin-Nierenleitbahn an. [...] Alle Aspekte zusammen kräftigen den Funktionskreis Lung/Dickdarm. Es wird das Kind (Niere) ebenso gestärkt wie die Mutter (Milz).“ (Bölts, 1994) Beim fortgeschrittenen Üben liegt die Aufmerksamkeit bei den Zuspruchspunkten der Nieren. Dies und der sehr kraftvolle und aufrichtende Charakter dieser Übung gaben den Ausschlag für die Wahl dieser Übung zum Abschluss des Workshops. Die Theorie der fünf Wandlungsphasen verbindet die Nieren mit dem Element Wasser und dem Geistaspekt Wille zhi. „Übersetzt kann zhi Wille, Ideal, Ziel Streben, Tatkraft, Entschluss, Ehrgeiz oder Absicht bedeuten“ (Platsch, 2009). Dieser Aspekt lässt sich auch in der Choreographie der Übung assoziieren, was im Fortschreitenden Praktizieren im Workshop auch angeboten wurde: Nach rechts und links, vorn und hinten schreitend, messen wir unseren Raum aus. Vor und wieder zurück schreitend kann mit dem Bild eines Vorhabens verbunden. Wo will ich hin, was habe ich vor, vor mir, auf welche Ressourcen aus Vergangenen kann ich schöpfen? Sich dabei in seiner Mitte verwurzelt fühlen, kann man aus der eigenen Kraft schöpfen.

Die letzte Schreibaufgabe galt einem Dreizeiler: Ich kann/ Ich will.

In einer Abschlussrunde konnte vorgelesen und Feedback zum Workshop gegeben werden, angeregt mit den Fragen: Wie ist es mir ergangen? Was ist mir wichtig geworden? Was nehme ich mit? Was will ich jetzt tun? Auf das Qigong bezogen gab es unterschiedliche Antworten. Das Spektrum reichte von „Das hat mir gutgetan.“ „Es hat mich gut ins Spüren begleitet.“ „Ich war manchmal zu sehr mit den Bewegungsabläufen beschäftigt.“ „Ich bin erstaunt, dass ich die Übungen lernen konnte.“ „Qigong ist wohl nicht das Richtige für mich.“ „Das kann Qigong auch sein? Ich suche mir

jetzt doch wieder einen Kurs in meiner Nähe.“ Eine große Vielfalt also, die mich darin bestärkt, Qigong als eine Methode in poesietherapeutischen Prozessen anzubieten.

4. Fazit

Qigong-Übungen als Methode im kreativen Versuch des Begreifens und Gestaltens im Verständnis der IT.

Qigong kann als Methode in der Poesie- und Bibliothherapie eingesetzt werden, wenn man es als einen Lern- und Übeprozess versteht, der zur Entwicklung der eigenen Lebenskunst beiträgt. Meine Ausbildung am PTCH, dem Projekt Traditionelle chinesische Heilmethoden und Heilkonzepte im Center für lebenslanges Lernen der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, fußt auf dieser Auffassung. Sie wurde in wissenschaftlich begleiteten Studien belegt.

Komponenten des Lernprozesses im westlichen Verständnis von Qigong können Selbstaneignung fördern und sind Prozesse von Oikeiosis. Wilfried Belschner (Bölts et al., 1996) nennt, auf das Qigong bezogen, 16 solcher Komponenten. Zu ihnen zählen u.a. Förderung von Eigenaktivität und Selbstverantwortung; Selbstständigkeit als Grundlagen im Lehrer-Schüler-Verhältnis; Entwicklung von Willensstärke; Bejahung der eigenen Person, die im Zur-Ruhe-Kommen Ausdruck findet; verbesserte Kommunikation mit sich selbst durch kultivierte Eigenwahrnehmung; die Erfahrung, in angemessener Zeit lernen und praktizieren zu können; eigene Lebenskonzepte zu reflektieren und Kompetenzerwartung aufzubauen, was in einem Menschenbild münden kann, dass den Menschen eingebettet in Natur und Gesellschaft begreift. In der Konsequenz wird so auch soziale Integration gefördert.

In diesen Komponenten werden die großen Übereinstimmungen zu den 14 plus drei Wirkfaktoren der Integrativen Therapie deutlich. Sie basieren auf einem vergleichbaren Menschenbild und der Integration eines altchinesischen Übeprozesses in die westliche Kultur. Um dies näher zu betrachten muss eine Unterscheidung zwischen Qigong üben und Qigong praktizieren verabredet werden. Qigong zu üben ist mit einem Training zu vergleichen. Im Trainieren werden Bewegungsabläufe gelernt und Prinzipien des Qigong mit den neu erlernten Bewegungen verbunden. Im Qigong Praktizieren geht es um die inneren Prozesse, die mit dem Qigong verbunden sind, das Wahrnehmen, Spüren.

Als Qigong-Anleitende schaffe ich einen Übe-Raum, in dem Einführendes Verstehen (EV) die Basis bildet, für Emotionale Annahme und Stütze (ES). So gesichert kann emotionaler Ausdruck (EA) gefördert werden, aus dem sich Einsicht, Sinnerleben, Evidenzerfahrung (EE) speisen kann. Mit der Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation und psychophysische Entspannung (LB) entwickeln Qigong-Praktizierende reaktive Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte (KG) und einen besseren Zugang zu sich, zur Kommunikation mit sich selbst, entwickeln sie kommunikative Kompetenz und Beziehungsfähigkeit (KK). Lernmöglichkeiten und Lernprozessen (LM) werden ebenso gefördert, wie ein prägnantes Selbst- und Identitätserlebens (PI). Besonders wenn im Freien geübt und praktiziert wird, können eine lebendiger und regelmäßiger Naturbezug (NB) gefördert und heilsame ästhetische Erfahrungen (ÄE) gemacht werden. So verstanden, bleibt Qigong nichts Fernöstliches, sondern eine Methode, die auf dem gründet, was uns als Menschen in Ko-Respondenz ko-kreativ miteinander verbindet.

Und nicht zuletzt ist Qigong ein imaginatives Verfahren, was es nicht nur besonders geeignet für die Poesie- und Bibliothherapie im Besonderen, sondern für die Integrative Therapie überhaupt macht.

Ein für mich wesentlicher Aspekt der Integrativen Therapie ist deren Verständnis von Therapie als Kulturarbeit: „**Kulturarbeit** gründet immer zugleich in wissensdurstiger, explorativer Neugier, kritischer Bewusstseinsarbeit (Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen, Erklären) und kokreativer, proaktiver Poiesis, d.h. Gestaltungsarbeit (Kreieren, Handeln, Schaffen, Verändern) auf allen Ebenen und in allen Bereichen des Kulturationsprozesses, um das Projekt der Entwicklung einer konvivialen, d.h. menschengerechten und **lebensfreundlichen Kultur** engagiert voranzubringen“ (Petzold et al., 2013a). Dies ist möglich, weil die IT „einen phänomenologisch-hermeneutischen Hintergrund und ein **transversales Denken** und **Handeln**, das kulturwissenschaftliches und naturwissenschaftliches, sozialwissenschaftliches und künstlerisches Erleben und Gestalten verbindet“ (Petzold, Sieper, Orth 2019d, Hervorhebungen im Original).

Transversales Denken und Handeln wird von Wirk- und Heilfaktoren impliziert, die sich im Qigong nicht unmittelbar finden. Sie gehen über die leibliche Wahrnehmung und daraus resultierendem Empfinden hinaus und machen die besondere Qualität der Integrativen Therapie deutlich. So lassen sich, initiiert durch das Qigong in poe-

sietherapeutischen Prozessen mit der Förderung eines positiven, persönlichen Wertebezugs (PB) positive Zukunftsperspektiven (PZ) formulieren, tragfähige soziale Netzwerk fördern (TN) oder auch Solidaritätserfahrungen (SE) entwickeln.

Die mit dem Qigong angestoßenen, oben beschriebenen Lernprozesse lassen sich integrativ-therapeutisch fortschreiben, vertiefen und so in eine neue Qualität führen. Sie tragen zur Gesundheit bei, wie sie die Integrative Therapie versteht: „als eine subjektiv erlebte und bewertete sowie external wahrnehmbare, genuine Qualität der Lebensprozesse im Entwicklungsgeschehen des Leib-Subjektes **und** seiner Lebenswelt [...]. Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass der Mensch sich selbst, ganzheitlich und differentiell, in leiblich-konkreter Verbundenheit mit dem Lebenszusammenhang (Kontext und Kontinuum) wahrnimmt und im Wechselspiel von protektiven und Risikofaktoren entsprechend seiner Vitalität/Vulnerabilität, Bewältigungspotentiale, Kompetenzen und Ressourcenlage imstande ist, kritische Lebensereignisse bzw. Probleme zu handhaben, sich zu regulieren und zu erhalten, schließlich, dass er auf dieser Grundlage seine körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen und ökologischen Potentiale ko-kreativ und konstruktiv entfalten und gestalten kann und so ein Gefühl von Kohärenz, Sinnhaftigkeit, Integrität und Wohlbefinden entwickelt persönliche Souveränität und Lebenskunst“ (Petzold, 2003a, Hervorhebungen im Original, Seite 447).

Und damit schließt sich der Bogen zum Anfang: Lebenskunst als kreativer Versuch das Leben zu begreifen und zu gestalten. «Soll das Leben gelingen, braucht es den „Willen“ auf dem *WEG* der Erkenntnis und des bewussten Lebensvollzugs, gestützt auf „**transversale Vernunft**“, immer weiter voranzuschreiten (Petzold 2010r; Petzold, Sieper, Orth 2019) und *Überschreitungen* (*franz. transgressions*) als „**Poiesis**“, als ein Gestalten des Lebens anzustreben, als eine persönliche und gemeinschaftliche Lebenskunst, in der das **Selbst Künstler und Kunstwerk zugleich ist** (Petzold, 2006) und **Oikeiosis**, Selbstaneignung und persönliche Souveränität verwirklicht“ (Petzold, 2019d, Hervorhebungen im Original). Qigong und meine Lehrer haben mich auf einen Weg lebenslangen Lernen geführt. Ohne meine Qigong-Erfahrungen hätte ich wohl kaum zur Poesie- und Bibliothherapie gefunden, welche wiederum auf meine eigene Qigong-Praxis und meine Qigong-Unterricht Einfluss nimmt, heraklitisch-hermeneutisch – Lebenskunst.

5. Zusammenfassung / Summary

Zusammenfassung: Das Leben pflegen. Theoretische und praxisbezogene Verschränkung von Poesie- und Bibliothherapie und Qigong auf der Basis von Integrativer Therapie am Beispiel eines Workshops „Sagenvogelzeit – Qigong, Meditation in Bewegung als Anregung zum Schreiben“

Die Arbeit untersucht Prämissen, unter Berücksichtigung derer Qigong in die Poesie- und Bibliothherapie Eingang finden kann. Ausgehend von den Leibbegriffen der Integrativen Therapie – „informierter Leib“ – und der altchinesischen Philosophen – „Körperleib“ – wird aufgezeigt, wie Qigong als eine „Erlebnis aktivierende Methode“ in den „Vier Wege der Heilung“ und den „14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren“ Prozesse der „Oikeiosis“ befördern kann. Qigong wird als Lern- und Übeprozess verstanden, der zur Entwicklung der eigenen „Lebenskunst“ beiträgt.

Schlüsselwörter: Informierter Leib, Oikeiosis, Qigong, Lebenskunst, Meditation

Summary: Cultivate Life. Theoretical and practice-related entanglement of Poetry- and Bibliotherapy and Qigong on the basis of Integrative Therapy using the example of a workshop “Bird of Legends –Qigong, Meditation in Motion as a Suggestion for Writing”

The work examines premises, taking Qigong into account in Poetry- and Bibliotherapy. Based on the body concepts of Integrative therapy - "Informed Body" - and the ancient Chinese philosophers – “Körperleib” – it is shown how Qigong as an "Experience Activating Method" in the "Four Ways of Healing" and the "14 plus 3 Healing- and Effective-Factors" processes of “Oikeiosis” can be promoted. Qigong is understood as a learning and practice process that contributes to the development of one's “art of living”.

Keywords: Informed Body, Oikeiosis, Qigong, Art of Living, Meditation

6. Literaturverzeichnis

- Bölts, J.* (1999): Das Herz-Qigong: Um das Herz zu beruhigen und den Kreislauf zu regulieren. Informationen zur wissenschaftlichen Weiterbildung, Zentrum für Wissenschaftliche Weiterbildung der Universität Oldenburg, (ZWW) Bibliotheks- u. Informationssystem d. Univ., Bd. 51, 4. Auflage 1999.
- Bölts, J.* (1994): Qigong - Heilung mit Energie: Eine alte chinesische Gesundheitsmethode. Freiburg i. Br: Herder. 6. Auflage: 2004
- Bölts, J., Belschner, W., Zhang, G., & Carl von Ossietzky Universität Oldenburg (Hrsg.)* (1996): Daoyin-yangsheng-gong: Qi-Übungen zur Pflege des Lebens. Oldenburg: BIS. 1996.
- Craig, A.* (2010): The association between quality of life and stuttering. *Journal of Fluency Disorders*, 35, 159-160. Article in *Journal of Fluency Disorders* 35(3):159-160. September 2010
- Domin, H.* (2005): Das Gedicht als Augenblick von Freiheit: Frankfurter Poetik-Vorlesungen 1987/1988. Frankfurt/Main: Fischer-Taschenbuch-Verlag. 2005.
- Ewald, A.; Krings, R.; Petzold, H.* (2017): Depressionen – Ein integrativ-multiperspektivisches Arbeitspapier mit Streifzügen zu sozialen, kulturellen, ökologischen, therapeutischen und ästhetischen Aspekten des Depressionsthemas. Ein Arbeitspapier. <http://www.eag-fpi.com>
- Linck, G.* (2006): Yin und Yang: Auf der Suche nach Ganzheit im chinesischen Denken. München: Beck, 3. Auflage. 2003.
- Linck, G.* (2013): Ruhe in der Bewegung: Chinesische Philosophie und Bewegungskunst. Freiburg: Verlag Karl Alber. 2013.
- Maciocia, G.; Höll, A.* (1994): Die Grundlagen der chinesischen Medizin: Ein Lehrbuch für Akupunkteure und Arzneimitteltherapeuten. Kötzing: Verl. für Ganzheitliche Medizin Wühr. 1994
- Orth, I.* (2009): *Leib –Sprache –Gedächtnis – Kontextualisierung*. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_orth_leibsprache_polyloge_11-2009.pdf
- Petzold, H. G.* (1988n): Leib- und Bewegungspsychotherapie – ein ganzheitlicher Wegleibbezogener Psychotherapie. <https://www.fpi-publikation.de/integrative-bewegungstherapie/petzold-h-g-1988n3-integrative-bewegungs-und-leibtherapie-band-11-und-12-e-booka-2019-fpi-publikation/>
- Petzold, H. G.* (2003a): *Klinische Praxeologie: Lifespan developmental therapy Modelle, Theorien und Methoden einer schulenübergreifenden Psychotherapie* 3 Paderborn: Junfermann. (2., überarb. und erw. Aufl).

Petzold, H. G. (2003e, Updating 2006k, Neueinstellung 2011): Integrative Therapie als „angewandte Anthropologie“ in einer „transversalen Moderne“ Menschenbild und Praxeologie.

Petzold, H. G. (2006): Das Selbst als Künstler und als Kunstwerk – Rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“. Hückeswagen. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-selbst-als-kunstler-kunstwerk-rezeptive-kunsttherapie-heilende_kraft-polyloge-09-2006.pdf

Petzold, H. G. (2009c): Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Der „Informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis. *Psychologische Medizin* (Graz), 20/2009, 20-33. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_pdf-petzold-2009c-koerper-seele-geist-welt-verhaeltnisse-in-der-integrativen-therapie.pdf

Petzold, H. G. (2010r): Der Wille für gelingende Hochaltrigkeit. Integrative Perspektiven. In: *Petzold, H.G., Horn, E., Müller, L.* Hochaltrigkeit. Wiesbaden: VS Verlag. S. 279-324. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/26-2008-petzold-h-g-der-wille-fuer-ein-gelingendes-hochbetagtsein.htm>

Petzold, H. G. (2012q): „Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie“. 1. Teil, Seite 407– 504 <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2012q-transversale-identitaet-entwicklungspsychologisch-s-407-504-polyloge-04-2020.pdf>; „Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie“. 2. Teil, S. 505 – 603 <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2012q-transversale-identitaet-entwicklungspsychologisch-s-505-603-reduz-polyloge-04-2020.pdf>

Petzold, H. G. (2015b): „Green Meditation“ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2015b-green-meditation-ruhe-kraft-lebensfreude-polyloge-05-2015.pdf

Petzold, H. G. (2019d): Notizen zur „OIKEIOSIS“, Selbstfühlen und Naturfühlen. Transversale Selbst-, Natur- und Welterkenntnis, „kreativ-collagierendes Denken“, „Green Meditation“, „Green Writing“, „Grünes Handeln“ in der Integrativen Therapie -vorläufige Arbeitsversion-. Hückeswagen <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019d-2020c-oikeiosis-selbstfuehlen-naturfuehlen-transversal-gruene-texte-14-2019.pdf>

- Petzold, H. G.* (2019e): Die „14 plus 3“ Wirkfaktoren und -prozesse in der Integrativen Therapie Transversale Wege des Integrierens und Einflussfaktoren im Entwicklungsgeschehen: Metafaktoren, Belastungs-, Schutz-, Resilienzfaktoren bzw. -prozesse und die Wirk- und Heilfaktoren/-prozesse der Integrativen Therapie. Ein Arbeitspapier. Hückeswagen
- Petzold, H. G.; Orth, I.* (2017a): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“. Hückeswagen. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder-body-charts-polyloge-22-2018.pdf
- Petzold, H. G.; Orth, I.* (2017c, 2019): GREEN MEDITATION und OIKEIOSIS: Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu „achtsamer Lebenspraxis“ und aktiver „ökologischer Kultur“ Arbeitsversion. Hückeswagen
- Petzold, H. G.; Orth, I., Sieper, J.* (2013a): Manifest der Integrativen Kulturarbeit 2013. Hückeswagen. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-sieper-2013a-manifest-der-integrativen-kulturarbeit-2013-polyloge-24-2013.pdf
- Petzold, H. G.; Sieper, J.* (2012a): „Leiblichkeit“ als „Informierter Leib“, embodied and embedded – Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Quellen und Konzepte zum „psychophysischen Problem“ und zur leibtherapeutischen Praxis* https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-sieper-2012a-leiblichkeit-informierter-leib-embodied-embedded-konzepte-polyloge-21-2012.pdf
- Petzold, H. G.; Sieper, J., Orth, I.* (2019): TRANSVERSALE VERNUNFT. Leitidee für eine moderne Psychotherapie und Supervision, Kernkonzept „Integrativer Humantherapie und Kulturarbeit. Polyloge Jg. 2019
- Platsch, K.-D.* (2000): Psychosomatik in der chinesischen Medizin München: Urban & Fischer in Elsevier. Sonderausgabe der 2. Auflage. 2012.
- Platsch, K.-D.* (2009): Die fünf Wandlungsphasen: Das Tor zur chinesischen Medizin. München: Urban & Fischer in Elsevier. Sonderausgabe. 2014.
- Petzold, H. G., Orth, I.* (2020): Green Meditation und Oikeiosis: Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu „ökophiler Lebenspraxis“ und aktiver „ökologischer Kultur“ – Gedanken und Materialien *Grüne Texte* Jg. 2020. <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/>