
Entspannungsverfahren Qigong in die ZOMSE aufgenommen

Das Entspannungsverfahren Qigong wurde als weitere Entspannungsmethode neben Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation und Yoga in die Zertifizierungsordnung „Multimodales Stressmanagement und Entspannung“ aufgenommen.

Qigong fördert – wie die anderen Verfahren auch – die Fähigkeit zur Selbstregulation im physiologischen, kognitiven und emotionalen Bereich und fördert mittels verbesserter Körper- und Gefühlswahrnehmung die Fähigkeit zur Selbstfürsorge. Qigong ist sowohl im Bereich der Prävention wie der Therapie einsetzbar. Inzwischen liegt zur Wirksamkeit eine große Anzahl von wissenschaftlichen Studien vor. Sehr gut dokumentiert ist die Wirkung von Qigong zur Reduktion stressbedingter Belastungen und Erkrankungen. Daher werden Kurse in Qigong von den gesetzlichen Krankenkassen seit Jahren als Entspannungsverfahren im Rahmen der Prävention gefördert.

Nach den Ausbildungsrichtlinien in der ZOMSE liegt der Schwerpunkt auf den Übungsmethoden „Die acht Brokate“, die „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigongs“ und dem „Spiel der 5 Tiere, in denen jeweils spezifische Aspekte zur Geltung kommen.

Eine Kooperation mit der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng ist geplant.

Ebenfalls geplant ist ein Einführungsseminar zu Qigong und Psychologie im Rahmen der „Body and Soul“ Woche der Deutschen Psychologen Akademie im März nächsten Jahres. Dieses Seminar kann voraussichtlich auch schon als erster Baustein im Rahmen des Curriculums anerkannt werden.

Wer die psychischen und psychosomatischen Aspekte des Qigongs einfach mal näher kennenlernen möchte – noch vor einem Einstieg in das Curriculums - kann sich auch für das Seminar „Qigong in der ambulanten und stationären Reha - eine Bewegungstherapie für Körper, Geist und Seele“ vom 25. bis 26.7.2020 in Berlin bei der Deutschen Psychologen Akademie anmelden.

Da auf Grund der aktuellen Lage sich die Seminartermine ändern können, empfiehlt sich eine vorherige Rückfrage bei der DPA.

Nach derzeitigem Stand gelten ab Ende 2020 bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) andere Zulassungsvoraussetzungen als Kursleiter*in. Wer noch nach den alten Bedingungen als Kursleiter*in bei der ZPP anerkannt werden will, kann sich wegen weiterer Informationen an Dipl. Psych. Rainer Kurschildgen wenden.

Rainer Kurschildgen

RKurschildgen@t-online.de