

Zitate aus Symposiumsbeiträgen

Die ganzen Beiträge erscheinen im Buch »Chronisch krank und doch gesund«

Das kreative Element der Atemarbeit schließt jede Festlegung aus und bezieht sich ganz auf den lebendigen Augenblick: Jeder Mensch ist einmalig einzigartig – in jedem Augenblick kann er mit jedem Atemzug neu entstehen. ... Der Erfahrbare Atem entwickelt Fähigkeiten wie Empfindungsfähigkeit, Sammlungsfähigkeit und Atemfähigkeit in der Balance zwischen Hingabe und Achtsamkeit. Er kann Hilfe, Weg und »Leitseil« sein...

Veronika Langguth: *Der salutogenetische Ansatz in der »Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf«*

»Die Weisen heilen, was noch nicht krank ist« (Huong Di NeiJing)
Qi-Gong ist im Besonderen eine Methode zur Förderung der Selbstregulationskräfte. »Das Stärkende stützen« heißt beim Qi-Gong, dass ich mich wegbewege vom Gedanken der Krankheitsbekämpfung hin zur Idee, dass es für den Organismus unabdingbare Voraussetzungen gibt, unter denen Gesundheit entstehen kann, also der »Salutogenese«. Es gilt, der Natur im Menschen Raum zu geben, sein gesundheitsentwickelndes Potential kennen zu lernen, zu aktivieren und zu pflegen.
»Das Geheimnis liegt darin, loszulassen, Vertrauen zu haben und die Ansicht aufzugeben, wir müssten uns anstrengen, damit etwas geschieht.« Cheng Man-ch'ing

Maria Rück: *Das Stärkende stützen mit Qi-Gong*

Beim Qigong wird Stille durch sanfte Bewegung erfahren. Gleichzeitig wird in der Ruhe Bewegung erlebt. Die Stille ist nicht etwas Statisches, sondern mit etwas Übung spürbare bewegende Schwingung und Lebensenergie.

»Körper und Seele sind nicht verschiedene Dinge, sondern nur zwei Wege, dasselbe wahrzunehmen« Albert Einstein

Sabine Fischer-Ward: *»Fliege wie ein Sagenvogel – Qigong, eine chinesische selbstwirksame Gesundheitsmethode«*

Ich schlug ihr nach dem Ansatz von Sangeeta-Marma-Yoga® vor, in der nächsten Übungsstunde zunächst ihr Stück zu üben, sich jedoch nicht vorzunehmen es »schön« klingen zu lassen, sondern voll und ganz ihre innere Gestimmtheit zum Ausdruck zu bringen. Warum die Fragen, das Hadern, das was auf der Seele brennt, unterdrücken und stattdessen ein »Jubilate« üben? Sie könnte sich ausklagen und bräuchte sich dabei nicht um Konventionen zu scheren und sie könnte ihre Klage direkt an ihren Gott richten und schauen, was passiert, einen Versuch wäre es wert.

Monika Karsten: *Sangeeta-Marma-Yoga® oder die salutogenetische, musikalische Arbeit in der Tertiärprävention mit betroffenen Berufstätigen aus sozialen Arbeitsfeldern*

Die Bestimmtheit, mit der jetzt die Gestalt entsteht, ist Abbild der inneren (Selbst-)Bestimmtheit. Oft entstehen dabei Gestaltbilder von hohem (auch archetypischen) Symbolgehalt. ... Fertig ist die Arbeit, wenn die Bewegung zu einer tiefen Ruhe findet, die Hände gefüllt erscheinen, satt sind, die Person darin »berührt« ist, aber gleichzeitig auch abgelöst vom Werk, nicht darin befangen.

Falk Fischer: *Die Arbeit am Tonfeld®*

Lösen – Lassen ermöglicht tun

Bei dieser Station liegt der Fokus auf dem Moment des Loslassens, wenn die Finger sich von der Sehne lösen. Wie schnell oder wie langsam wird die Sehne losgelassen? Gibt es sichtbare oder hörbare Emotionen? Der Prozess des Loslassens kann begleitet sein von Verlufterfahrung (Kontrolle, Motivation, Spannung), Gewinnerfahrung (Entspannung, Freiheit) oder Ambivalenzgefühlen.

Nicola Tofaute: *Stärke und Gelassenheit – Therapeutisches Bogenschießen und Salutogenese*

Die Wahrnehmungs- und Denkart in der Aromakunde erzeugt einen ihr eigenen Weg vom Anwender zu seinem ihn fördernden ätherischen Öl. Und im umgekehrten Sinne: Mittels eines ätherischen Öls kommen erkenntnisfördernde Erfahrungen zustande – das ist dokumentierbar und für Anwender theoretisch und praktisch nachvollziehbar.

Jürgen Trott-Tschepe: *Die Gesundheitsbegleitung langzeiterkrankter Menschen mit Hilfe ätherischer Öle*