

# Traumasensibles Qi Gong

Möglichkeiten von Qi Gong-Unterricht für Menschen mit einer Traumatisierung

Hausarbeit im Rahmen der Ausbildung als QiGong-ÜbungsleiterIn  
bei der Heilpraktikerschule Isolde Richter  
Dozentin: Cathrin Müller

eingereicht von Hanna Schmahl  
Juli 2022

In der aktuellen Zeit ist Trauma ein großes Thema. Viele Menschen haben Traumasymptome. Dazu gehören zum Beispiel ein Abgetrennt-sein vom eigenen Körper, eine fehlende innere Verbindung zu anderen Menschen und zur Umwelt sowie ein ständiges „im Überlebensmodus sein“. Wirklich „da“ sein, sich selbst und das Verbunden-sein mit anderen zu fühlen, ist vielen Menschen nicht möglich.

Der Begriff „Trauma“ sowie die möglichen Behandlungsmöglichkeiten einer Traumatisierung werden immer bekannter und „gesellschaftsfähiger“. Nachdem man lange Zeit mit dem Begriff „Trauma“ nur Schocktraumata, also einmalige Ereignisse, wie Naturkatastrophen, Unfälle oder Operationen verbunden hat, rücken aktuell mehr und mehr auch die Auswirkungen von länger anhaltenden Umständen, die traumatisch sein können, in den Fokus. Diese Umstände werden als Entwicklungs- oder Bindungstrauma bezeichnet. Zusätzlich gibt es viel generativ weitergegebenes Trauma, was auch in den Menschen wirkt, die Situationen, wie zum Beispiel Kriege, nicht selbst erlebt haben, durch das Aufwachsen in einer emotional kalten Umgebung aber ebenso die Symptome übernehmen. Das Thema „Trauma“ ist also sehr vielschichtig und betrifft viele Menschen. Ein tiefes Verständnis von Trauma und dessen Heilung nimmt zwar momentan sehr zu und es gibt immer mehr Forschungen, wie beispielsweise in Bezug auf das Nervensystem in der Polyvagaltheorie. Gleichzeitig ist das Thema in der klassischen Psychotherapie aber eher noch ein Randthema und in der Tiefe noch nicht angekommen. Da traumatischer Stress im Körper gespeichert ist, geht die Heilung nicht ohne das Einbeziehen des Körpers. Viele psychotherapeutische Methoden arbeiten ausschließlich verbal und kognitiv und beziehen so die Körperebene nicht mit ein. An dieser Stelle können gezielte Traumatherapie oder körpertherapeutische Therapien, die ein Verstehen von Trauma mit einschließen, hilfreich sind.

Meiner Meinung nach ist das Thema Trauma aber so groß und so umfangreich, dass ich glaube, dass es zur Heilung mehr braucht als ein traumatherapeutisches Setting, was ich trotzdem für sehr sinnvoll halte.

Ich glaube, dass durch Traumatisierungen so viele Ebenen im Menschen verletzt sein können, dass es in vielen Bereichen ein Neu-Lernen braucht. Dazu gehören beispielsweise das Wahrnehmen und Kommunizieren-können von eigenen Grenzen, das fühlende In-Kontakt-sein mit sich selbst und anderen, das Wiedererlernen der Wahrnehmung der eigenen Intuition oder das langsame Wieder-bewohnen des eigenen Körpers.

Dadurch, dass Trauma im Körper gespeichert ist, geht der Weg der Heilung ebenfalls über den Körper. Dafür besitzt der Körper eine immense Weisheit und ein tiefes Wissen

darüber, welcher Heilungsschritt in welchem Tempo gerade ansteht. Mir scheint es enorm wichtig, dabei mit dem Körper als Verbündetem und weisem Wegweiser zusammenzuarbeiten und nicht kognitiv den Heilungsprozess „vom Kopf aus“ gestalten oder beschleunigen zu wollen. Mir geht es hier nicht darum, dass die kognitive Ebene schlecht oder weniger wert ist; ich glaube, dass wir alle Ebenen zur Heilung brauchen. Es braucht meiner Meinung nach definitiv auch ein Verstehen der Prozesse und ein Wissen darüber, wie Trauma wirkt und wie es heilt. Meiner Beobachtung nach ist diese kognitive Herangehensweise aktuell aber sehr ausgeprägt und das fühlende Körperwissen und das Vertrauen in die Weisheit des Körpers gesamtgesellschaftlich noch nicht so ausgeprägt. Daher möchte ich mich in dieser Hausarbeit genau mit dieser Ebene von Heilung beschäftigen. Ich möchte erforschen, wie dieses intuitive in Kontakt mit dem eigenen Körper sein am Beispiel von Qi Gong-Unterricht wiedererlernt werden und wie das die Heilung von Traumata sanft unterstützen kann. Dabei geht es mir nicht darum, die eine Lösung oder Wahrheit zu finden, sondern mich dem Thema mit verschiedenen Facetten und Möglichkeiten, sowie auch mit den Grenzen und offenen Fragen forschend anzunähern.

Da ich selbst viel traumatisches erlebt habe und mein Körper viele Traumasymptome aufweist, möchte ich im Folgenden exemplarisch meine eigenen Erfahrungen in Bezug auf das Üben von Qi Gong beschreiben. Als ich vor sieben Jahren zum ersten Mal Qi Gong gemacht habe, war es für mich ein Gefühl von „nach Hause kommen“. Diese langsamen, fließenden Bewegungen haben etwas tief in mir berührt und ich hatte das Gefühl „meine“ Sportart gefunden zu haben. Gleichzeitig hatte ich das Gefühl, dass der Unterricht in der Gruppe für mich manchmal zu schnell und zu intensiv war. Ich hatte das Gefühl, dass mein Körper mehr Zeit brauchte um „mitzukommen“ als andere TeilnehmerInnen das zu brauchen schienen. Auch in Bezug auf die Übungsdauer hatte ich das Gefühl, dass ich schneller eine Pause brauchte als andere. Anfangs habe ich mich oft nicht getraut, mir diese Pause nach meinem eigenen Gefühl zu nehmen, da ich in der Gruppe nicht „auffallen“ wollte. Irgendwie waren da viele Glaubenssätze in meinem Kopf was „Leistung“ und „Durchhalten“ betraf, dass ich dann lieber meine Grenzen übergangen habe als mich mit dem zu zeigen, was mir in dem Moment eigentlich gut getan hätte. Trotzdem haben mir die Bewegungen des Qi Gong so gut getan, dass ich Qi Gong und Tai Chi noch einige Jahre weiter praktiziert habe. Dabei war es für mich oft ein Pendeln zwischen den wohltuenden Bewegungen und dem Gefühl, mich in Bezug auf das Tempo der Gruppe oft selbst übergehen zu „müssen“. Zwischenzeitlich habe ich in einer anderen Gruppe eine für

mich sehr wichtige Erfahrung machen dürfen, die mich viel über traumasensibles Bewegen gelehrt hat. Ich habe ein Jahr lang an einer Gruppe namens „Emotionales Karate“ bei einem Körpertherapeuten teilgenommen, der viel Verständnis und Erfahrung im Umgang mit Trauma hat. In dieser Gruppe habe ich erlebt, dass es zwar vordergründig um das Erlernen von Kampfkunsttechniken und -erfahrungen ging, das aber eigentlich nur ein kleiner Teil des eigentlichen Lernens war. Einen mindestens genauso großen Anteil hat das in Beziehung zu sich selbst und den eigenen Bedürfnissen in jedem Moment sein, ausgemacht. Das kannte ich so noch nicht und es war anfangs richtig neu und manchmal herausfordernd für mich, das zu lernen. Zum einen waren wir in der Gruppe oft im Gespräch darüber, wie es uns beim Ausführen bestimmter Bewegungen geht. Zum anderen war die Atmosphäre in der Gruppe einfach so gestaltet, dass man nicht nur zum Training kommen konnte, wenn man sich fit und vital fühlte, sondern man war genauso willkommen, wenn einem eigentlich an dem Tag gar nicht nach Bewegung zumute war. Die mir oft gestellte Frage „Was brauchst du gerade?“ konnte ich manchmal gar nicht so leicht beantworten. Mit der Zeit hat sie mich aber dafür sensibilisiert, in Kontakt damit zu kommen, was mir eigentlich gerade gut tun würde. Egal, ob das gerade in die Gruppe zu passen schien oder nicht. Das faszinierende daran war für mich, dass es mir immer mehr möglich wurde, das als Teilnehmerin einer Gruppe, also „unter Leuten“, zu spüren. Wenn ich für mich selbst war, konnte ich zu der Zeit schon recht gut für mich und meine Bedürfnisse sorgen. Sobald ich unter Leuten war, war ich aber schnell wieder im angepassten und funktionierenden Modus und Gedanken wie „ich will ja den Lauf der Gruppe nicht stören“ nahmen Überhand. Ich verlor also unter Menschen und vor allem in Gruppen sehr schnell den inneren Kontakt zu mir selbst. In der beschriebenen Gruppe war das anders. Durch das Gewöhnen daran, dass es immer wieder darum ging, wo wir innerlich eigentlich gerade waren und was uns in dem Moment eigentlich wirklich gut täte (anfangs wusste ich zum Beispiel gar nicht, was das sein könnte, was mir gut tun würde - ich durfte das erst nach und nach entdecken) entstand schnell eine Atmosphäre in der ich mich immer mehr mit dem zeigen konnte, was gerade eigentlich in mir war. Und ich verstand, dass es absolut normal und menschlich ist, dass man in einer Gruppe nicht immer die gleichen Bedürfnisse hat, sondern, dass diese einfach nebeneinander stehen können. Wie erleichternd es war, dass jede und jeder dem nachgehen konnte, was gerade „anstand“. Manchen TeilnehmerInnen war nach Bewegung oder Kontakt, andere wollten sich einfach an den Rand legen und einfach „dabei sein“ und wieder andere wollten eine ruhigere Körperübung machen. Alles durfte sein. Das war sehr erleichternd für mich und gleichzeitig ein ziemliches Umlernen meiner bisherigen Vorstellungen und Erfahrungen mit

Gruppenangeboten. Gerade in Bezug auf Trauma scheint mir dieses langsame, mit sich selbst verbunden bleibende Herangehen an Bewegung so wichtig! Für Menschen mit einer Traumatisierung ist das Thema, sich dazugehörig fühlen, und trotzdem in Verbindung mit sich selbst bleiben zu können, oft ein großes Thema. Sich selbst so sein lassen zu können, wie man ist und sich für Kontakte nicht anpassen und übergehen zu müssen, fällt oft nicht leicht. Meiner Erfahrung nach wird einem bei Trauma oft empfohlen, sich viel mit dem Körper zu beschäftigen, dessen Wahrnehmungen Stück für Stück zu integrieren und sich viel zu bewegen. Das scheint mir persönlich zwar wichtig, ich finde aber, dass das, wenn das in einem nicht traumasensiblen Setting geschieht, schnell kontraproduktiv sein kann. Wenn eine Person mit einer Traumatisierung an einem Bewegungsangebot teilnimmt und sich, um den Anforderungen der Gruppe zu entsprechen, wieder viel anstrengt und übergeht um dazuzugehören, kann das die Ablehnung der eigenen Wahrnehmung und der eigenen Grenzen verstärken. Die Person kann sich dadurch wieder mehr von sich selbst und ihrem eigenen Fühlen entfernen, was wiederum zu einem Gefühl von „anders-sein-wollen“ und sich der Gruppe nicht wirklich zugehörig fühlen, führen kann. Da die innere Verbindung zu sich selbst und zu anderen bei Trauma aber so elementar ist, scheint es mir wichtig, einen Weg zu finden, wie Bewegung, Teil einer Gruppe sein und in Verbindung mit sich selbst bleiben, gelingen kann. Um diesen Weg zu finden, war die Teilnahme an der Gruppe „Emotionales Karate“ für mich so wichtig und ich möchte erforschen, wie diese Atmosphäre von Erlaubnis und „Eigensinn“ auch im Unterrichten von Qi Gong erschaffen werden kann. Neben der Tatsache, dass mir die sanften, langsamen Übungen des Qi Gong richtig gut taten und noch immer tun, gab es auch einiges, was mir beim Üben schwer gefallen ist. Hierzu zählt zum Beispiel die Qi Gong-Grundposition. Da ich wenig geerdet bin und oft mehr Zeit brauche, bis ich meinen Körper oder Bereiche meines Körpers spüren kann, brauche ich oft länger, um in der Grundposition „anzukommen“. Natürlich kann ich die Position mechanisch ausführen, das geht auch in schnellem Tempo, bis ich aber wirklich fühle, wie ich stehe und wahrnehmen kann, wie ich in der Erde verwurzelt bin, brauche ich immer etwas mehr Zeit. Ich glaube, dass viele Menschen im Alltag nicht wirklich im Fühlen, sondern mehr im Funktionieren und „im Kopf“ sind. Deshalb brauchen meiner Meinung nach fast alle Menschen diesen „Umschaltmoment“, wenn man beginnt Qi Gong zu üben, in dem man mehr ankommt und sich darauf einstellt, Bewegungen nun bewusster, fühlender und langsamer auszuführen. Bei traumatisierten Menschen braucht das meiner Beobachtung nach eben noch mal mehr Zeit, da diese ja nicht nur im Alltag nicht immer präsent im Körper sind, sondern teilweise so erstarrt sein können, dass sie von der eigenen Körperwahrnehmung sehr abgetrennt

sind. Die traumatische Ladung ist ja im Körper gespeichert und sozusagen eingefroren. Wenn man sich noch mal vor Augen führt, dass traumatisches Erleben innerlich mit starker Ohnmacht und meistens Lebensbedrohung verknüpft ist, ist es ja nur verständlich, dass das System eines Menschen „beschließt“, dass der eigene Körper als gefährlich eingestuft wird. Solange ein Mensch nicht so viel Sicherheit, Geborgenheit, Halt und Ressourcen in sich selbst hat, dass die traumatische Ladung langsam und Stück für Stück gefühlt, gehalten und integriert werden kann, ist für Betroffene der eigene Körper oft eine Bedrohung. Ich denke es ist total wichtig, diesen Überlebensmechanismus des Körpers zu verstehen und zu würdigen. Dadurch wurde es ja möglich, „unmögliche“ Situationen und Umstände zu überleben und damit weiter zu leben. Ich finde dieses Verständnis und diese Wertschätzung des Überlebensmechanismus des Körpers so wichtig! Immerhin hilft er Menschen dabei, zu überleben. Da traumatisierte Menschen die erfahrene Ablehnung oft auf sich selbst übertragen und sich selbst ablehnen, finde ich es so wichtig, diesen Mechanismus wirklich erst einmal als Ressource und als Geschenk des Körpers zu begreifen. Meiner Meinung nach passiert es nämlich oft, dass traumatisierte Menschen sich dann zusätzlich dafür verurteilen, dass sie ihren eigenen Körper nicht so gut fühlen und bewohnen können. Wenn eine Qi Gong anleitende Person um diese Zusammenhänge weiß, kann sie die TeilnehmerInnen immer wieder liebevoll darin bestärken, ihr eigenes Tempo und ihre eigenen Grenzen zu wahren. Da Menschen mit einer Traumatisierung oft sehr außenorientiert sind und teilweise ängstlich den Anforderungen von Außen genügen wollen, finde ich das besonders wichtig. Meiner Meinung nach braucht es in traumasensiblen Qi Gong-Unterricht dafür das immer wieder daran erinnert werden. Ich finde, dass unsere gesellschaftlichen Prägungen, zu funktionieren, stark zu sein, durchzuhalten etc. so tief sitzen, dass man als AnleiterIn gar nicht oft genug dazu ermutigen kann, auf sich selbst zu hören. So kann mit der Zeit ganz langsam die innere Erlaubnis wachsen, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse ernst und „wahr“zunehmen.

Ich finde traumasensible Angebote eine gute Möglichkeit, solche Prägungen immer mehr umlernen und mehr Mitgefühl mit sich selbst entwickeln zu können.

Ein weiterer Punkt, der mir an Qi Gong diesbezüglich gut gefällt, ist der Grundsatz, dass man nicht in den Schmerz hinein übt, sondern nur tut, was sich angenehm anfühlt. Auch hier beobachte ich, dass es in vielen Sportarten „normal“ ist, seine eigenen Grenzen zu übergehen und „durchzuhalten“.

Was für mich auch sehr wertvoll am Qi Gong ist, ist die Arbeit mit den inneren Bildern. Wie viele Traumatisierte fällt es mir oft schwer, mich als Teil des großen Ganzen und als eingebunden in die Natur wahrzunehmen. Dafür finde ich die Visualisierungen vieler Übungen, wie, dass man sich verbunden zwischen Himmel und Erde wahrnimmt, hilfreich.

Generell finde ich es schön an der chinesischen Medizin, dass sich darin die Natur und die Wandlungsphasen der Natur so stark im eigenen Körper widerspiegeln. Ich kann mir vorstellen, dass das nach und nach das innere Gefühl von Abgetrennt-sein, was traumatisierte Menschen ja oft haben, ein bisschen in Bewegung bringen kann.

Hilfreich an der chinesischen Medizin finde ich auch die Vorstellung von Energie und Energiefluss anstelle einer mehr mechanischen Betrachtungsweise des Körpers, wie es zum Beispiel in der westlichen Medizin mehr der Fall ist. Ich glaube das Wahrnehmen des Energieflusses im Körper kann die innere Erstarrung auch ein bisschen mehr in Bewegung bringen und dabei helfen, ein bisschen mehr „in Fluss“ zu kommen.

Dass Qi Gong neben der Ernährung eine der beiden Säulen der chinesischen Medizin ist, in der Menschen selbst etwas für sich und ihre Gesundheit tun können, finde ich ebenfalls einen wichtigen Punkt für Menschen mit einer Traumatisierung. Ich denke, dass es die eigene Selbstwirksamkeit unterstützen kann und dabei helfen kann, „ins Tun zu kommen“. Da Trauma ja oft mit einem Gefühl von Ohnmacht verknüpft ist, finde ich das sehr wertvoll.

Unterstützend finde ich auch, dass man, wenn man öfter Qi Gong übt, ganz automatisch eine tiefere Atmung kultiviert. Trauma lässt Menschen oft innerlich „eng“ werden und eine flache Atmung wird oft von einer gewissen Ängstlichkeit begleitet. Da kann eine tiefere Atmung dabei helfen, ein bisschen „weiter“ zu werden. Schön finde ich an Qi Gong außerdem, dass es eine Art „Meditation in Bewegung“ ist. Einigen Menschen fällt es schwerer, in Stille und Nicht-Bewegung zu meditieren als meditative Bewegungen auszuführen. So kann Qi Gong dabei helfen, innerlichen mehr Ruhe zu erfahren, auch wenn einem „klassisches“ Meditieren schwer fällt.

Hilfreich finde ich außerdem, dass beim Qi Gong so viel Wert auf einen stabilen Stand und eine gute Erdung gelegt wird. Gerade für Menschen, die viel „im Kopf“ sind und nicht so viel „in den Füßen“, kann Qi Gong dabei helfen, diesen stabilen, erdverbundenen Stand

auch übertragen auf ihr Leben zu entwickeln.

Für Menschen, die sehr viel Ohnmacht erfahren haben, scheint es mir auch hilfreich, dass die Qi Gong-Übungen im Stehen, also einer Position, die viel Kontrolle bietet, stattfinden. Ich habe selbst mal an traumasensiblen Yoga teilgenommen und empfand das viele Liegen teilweise als sehr „ohnmächtig“.

In Bezug auf ein Gefühl von Kontrolle und Sicherheit finde ich die Möglichkeit, online an einer Qi Gong-Gruppe teilzunehmen, ziemlich gut. Natürlich hat das Üben in Präsenz in Bezug auf reale Begegnungen viele Vorteile. Aber gerade, wenn es darum geht, erst mal selbst mit der Wahrnehmung im eigenen Körper anzukommen, finde ich Online-Kurse auch eine wertvolle Möglichkeit. Hier können TeilnehmerInnen von Moment zu Moment selbst entscheiden, ob sie ihre Kamera an- oder ausschalten. Gerade wenn es darum geht, sich selbst zu erlauben, auch mal Pausen während des Unterrichts zu machen oder Übungen im eigenen Tempo durchzuführen, kann es anfangs leichter sein, sich das zu erlauben, wenn es „keiner sieht“.

Was mir für das Unterrichten von traumasensiblen Qi Gong außerdem wichtig erscheint, ist, mit eher „leichten“ Übungen zu beginnen. Ich habe bei mir selbst die Erfahrung gemacht, dass es mir anfangs viel leichter fiel, im Spüren und „bei mir“ zu bleiben, wenn die Übung relativ simpel ist. An je mehr verschiedene Dinge ich denken musste, wie die Grundposition, die Atmung, den Bewegungsablauf, die inneren Bilder etc, desto weniger war ich anfangs „im Fluss“ und im Fühlen. Anfangs haben komplexere Übungen außerdem die Frustration darüber ausgelöst, die nicht gleich so geschmeidig hinzubekommen. Deshalb finde ich den Grundsatz, dass man sich erst auf die Atmung konzentriert, wenn man den Bewegungsablauf schon verinnerlicht hat, total hilfreich.

Insgesamt finde ich Qi Gong eine wunderbare Art, mehr und mehr in einen fühlenden Kontakt mit sich selbst und dem eigenen Körper zu kommen. Ich hoffe, dass diese Raumgebende, zum eigenen Fühlen einladende Art zu unterrichten immer häufiger wird und so immer mehr Menschen wieder erlernen sich selbst wirklich zu spüren.