

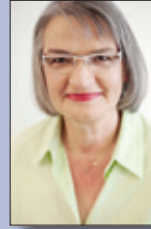
## Mein Buch-Tipp

### Qi Gong in der Psychotherapie

Barbara Hofmann-Huber ist Diplom-Pädagogin, Diplom-Psychologin, Kennerin alter chinesischer Philosophien und Qigong-Praktizierende. Sie arbeitet seit über 30 Jahren als Psychotherapeutin in eigener Praxis. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die durch Qigong-Praxis unterstützte Körperpsychotherapie (KPT). Diese aus westlichen und fernöstlichen Fachwelten bestehende Verbindung wendet sie nicht nur in der psychologischen Psychotherapie an, sondern lehrt sie auch als solche in Deutschland und China. Ihre Intention, mit der Synergie von Qigong und Psychotherapie die Selbstwirksamkeit als stabile und zugleich flexible psychische Struktur zu fördern und gegebenenfalls zu heilen, bildet das Leitmotiv ihres Buchs.

Das Werk ist in zwölf Kapitel gegliedert und beginnt mit einer Einleitung zu der für die Persönlichkeitsentwicklung und -reifung bedeutsamen „Selbstkultivierung“. Der Begriff Selbstkultivierung kommt aus der chinesischen Philosophie und meint im konfuzianischen Sinn (moralische/soziale) Selbsterziehung. Die Autorin benutzt den Begriff umfassender und beschreibt damit die Fähigkeit des Menschen, selbstwirksam zu werden und zu sein, um sein Leben selbstverantwortlich gestalten, Gesundheitsfürsorge für den eigenen Körper tragen, mit den eigenen und den Bedürfnissen Anderer sowie den Polaritäten im Leben gelassen umgehen und diese tolerieren zu können. Selbstwirksamkeit erschließt sich aus der vom Körper bereitgestellten Energie beziehungsweise aus dem nach chinesischer Philosophie in der Körpermitte verankerten Qi. Diese leib-seelische Lebensenergie bedarf ebenfalls der bewussten Pflege, um Selbstwirksamkeit entwickeln zu können. Qigong-Übungen können mit achtsamen Körperbewegungen den Fluss der Lebensenergie aktivieren und harmonisieren und damit heilsam auf die körperlich-emotional-mentalen Wechselbeziehungen wirken.

Die ersten drei Kapitel dienen der Grundlagenbildung. Für ein besseres Verstehen, wie Selbstwirk-



**Cornelia M. Kopelsky**


Freie Fachjournalistin/Fachautorin  
Feckweilerbruch 28,  
55765 Birkenfeld/Nahe  
[www.CMKopelsky.de](http://www.CMKopelsky.de)

samkeit entsteht, vermittelt die Autorin zunächst psychologisches Basiswissen und entschlüsselt Stichwörter wie Selbstregulation, leibliche Autonomie, Präsenz, Empathie, Emotionale Intelligenz, Ambiguitätstoleranz, Resilienz und Selbstrealisation, die als Teilkompetenzen zur Selbstwirksamkeit als zentrale Kompetenz führen. Ihre Erläuterungen sind lebensnah mit Beispielen aus dem Alltagsverhalten veranschaulicht, sodass die Leser\*innen sich eigener Lebenserfahrungen bewusst werden und daraus Zusammenhänge erklären können.

Es folgen Erklärungen zur Bedeutung des Qi, zum philosophischen Ansatz des Qigong, zu Begrifflichkeiten wie die Pole Yin und Yang und wie Qi genährt und gelenkt werden kann, sodass der bewusste Umgang mit der Lebensenergie sich zur Selbstheilungskompetenz entwickeln kann. Auch hier führen praktische Beispiele und eine erste Übungsanregung die Leser\*innen spürend an die Komplexität der Selbstwirksamkeit durch Qi-Lenkung heran. Da Qigong eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist, stellt das dritte Kapitel das Krankheitsverständnis der TCM und ihre großen Behandlungsfelder vor: Akupunktur, Phytotherapie, Diätetik, Tuina-Massage und Qigong. Zudem wird die Regulation der Emotionen im Zusammenhang mit den Funktionskreisen und der fünf Wandlungsphasen in der TCM beschrieben. Denn Gefühle sind Qi.

Die neun Praxis-Kapitel sind aufbauend angelegt: Sie reichen von den Übungs- und Wirkprinzipien und der klinischen Anwendung des Qigong über Differenzierung und Mentalisierung der Gefühle und Traumareaktionen im vegetativen Nervensystem bis hin zur indikationsbezogenen Behandlung bei Burnout, Depression und Trauma, (Wieder-)Aufbau von Resilienz, Beziehungsgestaltung zwischen Therapeut\*in und Patient\*in sowie zur Selbstfürsorge der Therapierenden. Alle Themen sind umfassend dargestellt, Pathogenese- und Symptomunterschiede zwischen Burnout und Depression für die differenzierte KPT präzise ausgearbeitet und Qigong-Anleitungen di-

rekt umsetzbar beschrieben. Es gibt in diesem Buch keine Übungsbilder. Die Autorin regt mit einer bildhaften und umgangssprachlichen Ausdrucksweise die Vorstellungskraft ihrer Leser\*innen an. Bilder entstehen vor dem inneren Auge; die Konzentration wird auf den wesentlichen Textinhalt gelenkt; die Theorie wird praktisch erlebbar; Erkenntnisse vertiefen sich. Die Ausführungen büßen dabei keineswegs an Fachlichkeit ein. Im Gegenteil, durch die kommunikative Ansprache wird das Konzept einer ganzheitlichen KPT mit der Essenz des Qigong für alle Therapierende in psychosomatischen/psychiatrischen Bereichen praktisch nachvollziehbar und

wirkt beflügelnd. Nicht zuletzt ist das Buch auch eine sehr gut verständliche Informationsquelle und Ratgeberlektüre für interessierte Laien. 



### **Qigong in der Psychotherapie – Selbstwirksamkeit aus der inneren Mitte**

*Barbara Hofmann-Huber*

2019, 176 Seiten, ISBN 978-3-497-02888-7,  
Euro 24,90, Ernst Reinhard Verlag, München