

Projektbeschreibung „Erweiterung der Möglichkeiten der Krisenbewältigung“

Häufig werden Depressionen von Kopfschmerzen, Migräne- Attacken, Sehbeeinträchtigungen und Schlafproblemen begleitet. Hintergrund dieser Beschwerden ist oftmals, die Unfähigkeit in Krisenzeiten sich zu entspannen.

Auf der Suche nach Möglichkeiten, unser Selbsthilfepotential in Punkto Entspannung zu erweitern, wurden wir auf Qi Gong und Herrn Fredel Scheede aufmerksam. Gemeinsam gestalteten wir mit ihm 2 Workshops, am 06.10.2010 und am 13.10.2010.

Herr Scheede erläuterte uns in der ersten Veranstaltung, wie Qi Gong unsere Gesundheit fördern, innere Kräfte aufbauen und unseren Geist schulen kann. Hauptsächlich geht es in dieser chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform darum, dem Körper neue Lebensenergie zuzuführen. Diese Energie wird u.a. durch den gezielten Einsatz des Atems, über welchen die Sauerstoffversorgung des gesamten Körpers verbessert wird, bereitgestellt. Herr Scheede zeigte uns an einigen Übungen, wie unser Denkverhalten auf den Atem wirkt und wie bewusste Atmung einen Einfluss auf das Sehvermögen hat. In der Zeit bis zum nächsten Workshop sollten wir diese Übungen täglich durchführen und prüfen, ob sich an unserem Wohlbefinden etwas ändert.

In der zweiten Veranstaltung wurden die gemachten Erfahrungen und die dabei festgestellten Gefühlsblockaden von Einzelnen angesprochen und ausgewertet. Herr Scheede stellte weitere Übungen zur Entspannung vor, welche im Anschluss daran gemeinsam ausprobiert wurden.

Das positive Erlebnis der Entspannung hat uns eine neue Möglichkeit eröffnet, in relativ kurzer Zeit eine Verbesserung des Allgemeinbefindens zu erlangen. Voraussetzung ist jedoch ein kontinuierliches Training. In dem zum Workshop mitgelieferten Material sind die einzelnen Übungen dargestellt, sodass jeder diese Übungen auch allein durchführen kann.

Darüber hinaus werden auch in künftigen Gruppennachmittagen einzelne Übungen eingebunden.