

# Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

## Tipps zur Entspannung

### Entspannung mit Qigong

Entspannungstechniken wie Yoga, Thai Chi (Taijiquan) oder Qigong können helfen, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Aus der Vielfalt der Methoden die passende für sich zu finden, ist gerade im Pflegealltag, wo die Zeit knapp ist, nicht leicht. Erste Informationen bieten Bücher, Videos oder das Internet. Qigong ist vergleichsweise leicht zu erlernen. Die rund 3.000 Jahre alte chinesische Meditations- und Bewegungsform zielt darauf ab, körpereigene Kräfte und Energien – das Qi – zu aktivieren und zu lenken. Blockaden sollen gelöst werden, damit sich ein harmonisches körperliches und seelisches Gleichgewicht einstellen kann.

Qigong-Übungen sind vielseitig. Sie beginnen meist mit dem Erwärmen von Gelenken und Muskeln. Es schließen sich Übungen in Form langsamer, fließender Bewegungen im Stehen oder auch im Sitzen an, die von einem gezielten, entspannenden Atemrhythmus begleitet werden. In vielen Qigong-Formen werden Bewegungen mehrfach wiederholt oder aneinandergereiht, etwa die „Acht weichen Brokate“. Ihre Übungen können zum Beispiel die Rückenmuskulatur kräftigen, Schultern und Nacken lockern sowie Nieren und Becken wärmen. Es gibt auch Übungen mit stärker meditativem Charakter, die Energieflüsse im Körper einzig durch bestimmte Körperpositionen oder das gezielte Einsetzen der Wärme der Handinnenflächen anregen. Wie gesagt – die Bandbreite ist groß.

#### Grundkurse zum Einstieg

Einen guten Einstieg in das Qigong bieten Grundkurse mit acht bis zehn Einheiten, die zum Beispiel in Sportvereinen, an Volkshochschulen oder von Krankenkassen angeboten werden. „Das Gruppenerlebnis ist motivierend, und gerade am Anfang ist es nicht verkehrt, wenn jemand bei den Übungen draufschaut und Fehlhaltungen korrigiert“, sagt Ralf Jakob von der Deutschen Qigong Gesellschaft. Er empfiehlt, einen Kurs bei einem von einer Krankenkasse zertifizierten Trainer zu wählen. Das ist nicht nur eine Qualitätsgarantie, sondern auch die Voraussetzung dafür, dass die Kasse einen Teil der Kosten erstattet oder Bonuspunkte gibt.

Für die Dauer des Kurses können pflegende Angehörige bei ihrer Pflegekasse Verhinderungspflege beantragen oder die Versorgung des Pflegebedürftigen mithilfe niedrigschwelliger Betreuungsangebote sicherstellen.

#### Dauerhaftes Entspannungsprogramm für zu Hause lernen

Ziel des Kurses ist, mit den erlernten Übungen zuhause dauerhaft ein individuelles Entspannungsprogramm zu gestalten. „Am besten wäre, wenn man täglich Zeit für Qigong einplant“, rät Ralf Jakob. „Man kann zum Beispiel in nur zehn Minuten einfach die Übungen machen, die man im Einführungskurs als am angenehmsten empfunden hat.“ Vorbereitungen oder Hilfsmittel sind dafür nicht notwendig, es genügt ein Raum, der ruhig und nicht zu eng möbliert ist. Ein weicher Teppichboden beugt kalten Füßen vor; bequeme, weite Kleidung ist sinnvoll.

Vor dem Üben sollte der Raum gut durchlüftet werden. Meditative Musik kann bei der Entspannung helfen, aber, je nach Typ, auch als störend empfunden werden. Schließlich ist ein wesentliches Kennzeichen von Qigong, dass man sich auf sich selbst konzentriert. „Ein wichtiger Teil der Entspannung besteht darin, zu sich selbst zu kommen und zu erspüren, wie sich eine Bewegung anfühlt und was sich durch diese Bewegung im Körper verändert hat“, beschreibt Ralf Jakob.

#### Weitere Informationen sowie Listen mit zertifizierten Kursen gibt es bei den Fachgesellschaften:

Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V. – [www.ddqt.de](http://www.ddqt.de)

Deutsche Qigong Gesellschaft e.V. – [www.qigong-gesellschaft.de](http://www.qigong-gesellschaft.de)

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. – [www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)