

Kurzfassung der beruflichen Laufbahn und Tätigkeit

Rosemarie Stüber, geb.1955

Ergotherapeutin, Lehr –Ergotherapeutin,

Zusatzausbildungen im Bereich gestaltungs- und ausdruckszentriertes Arbeiten

- Arbeiten mit kreativen Medien am Fritz Perls Institut

- Ausdrucksmalen am Odenwaldinstitut

- Bildhauerei

Lehrtätigkeit an einer Berufsfachschule für Ergotherapie seit 1993, Dozententätigkeit im Gesundheitswesen (1995 – 2000).

QiGong Fachlehrerausbildung 2004 in Schwarzenberg - Österreich und im LaoShan Zentrum in China 2005.

QiGong Einführungstage und Kurse in Kleingruppen. Einzelstunden vorwiegend mit onkologisch erkrankten Menschen.

Zum Vortrag:

„Die Wirkung des QiGong in der onkologischen Rehabilitation und Nachsorge“.

Die Diagnose Krebs ist für jeden Patienten ein schwerer Schock und für die meisten Menschen bedeutet es eine unmittelbare Bedrohung ihrer Existenz. Der Umgang mit dieser Diagnose wird von den Betroffenen als auch von medizinischen „Profis“ als belastend erlebt. Nicht selten ist die Situation sowohl von mangelnder bzw. schwieriger Kommunikation geprägt als auch von Orientierungs- und Hilflosigkeit.

Wie Menschen reagieren, wenn eine schwere Erkrankung wie Krebs sie körperlich und seelisch aus dem Gleichgewicht bringt, ist ebenso individuell, wie die Lebenseinstellung und die Lebensumstände vor der Erkrankung.

Therapeuten und Angehörige sollten daher wissen, dass jeder seine Art und sein eigenes Tempo hat, die Diagnose aufzunehmen und die Erkrankung zu verstehen und zu verarbeiten.

Ausgehend von persönlichen und beruflichen Erfahrungen werde ich anhand der verschiedenen Rehabilitationsphasen die Wirkung des QiGongs auf die psychische Regulation darstellen.

Alle Hoffnungen auf Heilung und Sicherung des Überlebens liegen zunächst in der medizinischen Versorgung. Die Zeit nach der Diagnosestellung ist geprägt von notwendigen medizinischen Maßnahmen z.B. Operation, Chemo- und/oder Strahlentherapie. Weitere therapeutische Interventionen, die eine psychische Stabilisierung unterstützen könnten, kommen während dieser Zeit meistens nicht zur Anwendung. In manchen Krankenhäusern fördern Ärzte die Aktivität bei Patienten, indem sie ihnen z.B. ein Ergometer auf´s Zimmer stellen lassen.

Viele Patientinnen und Patienten begeben sich im Anschluss daran in eine stationäre Rehabilitation. Während des meistens 3 bis 5-wöchigen Aufenthaltes sollen die Teilnehmer wieder zu Kräften kommen, um aktiv an ihrer Genesung mitarbeiten zu können. Verschiedene Aktivitäten kommen zum Einsatz und in (leider nur) einigen Rehabilitationseinrichtungen gehört auch QiGong zum therapeutischen Programm. Dieses Angebot wird gerade auch von den Patienten gerne angenommen, die noch nicht an sportlichen Aktivitäten teilnehmen können. Es sind die einfachen ruhigen Bewegungen, der gleichmäßige Atem und die

Hinführung zur Körperwahrnehmung, die hier als entspannende wie auch aktivierende Wirkung spürbar werden. Der Geist kommt zu Ruhe, die Konzentration verbessert und das Herz beruhigt sich. Damit kann die körperliche und emotionale Anspannung der letzten Zeit merklich verringert werden und das momentane Befinden rückt wieder in den Vordergrund. Häufig wirkt der Gesichtsausdruck nach einer QiGong - Stunde entspannter, nicht mehr so ernst und traurig. Das Lächeln kehrt zurück, der Kontakt wird offener und die Teilnehmenden unterhalten sich, welche Wirkung QiGong bei ihnen hat. Da sich das schon nach einigen Stunden wahrnehmen lässt, ist eine überwiegend regelmäßige Teilnahme an den Qigong - Stunden gewährleistet.

Es ist nicht immer so, dass es den Patienten während oder am Ende eines Rehabilitationsaufenthaltes körperlich wieder gut geht. Es kommt auch zu gesundheitlichen Einbrüchen durch z.B. Infektionen, da Körper und Immunsystem noch geschwächt sind. Aber auch dann kann man mit QiGong dazu beitragen, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und zu stabilisieren. Gerade die Aktivierung dieser Selbstheilungskräfte hat eine enorme positive Wirkung auf das psychische Befinden. Das Gefühl, selbst dazu beitragen zu können dem Körper bei der Überwindung der schweren Erkrankung zu helfen, setzt Ressourcen frei und stärkt die Selbstkompetenz. Das wiederum hilft den Patienten, eine aktivere Rolle im Gesundungsprozess zu übernehmen.

Seit über 2 Jahren arbeite ich freiberuflich in einer ergotherapeutischen Praxis. Ich betreue onkologischen Patienten in der ambulanten Rehabilitation und Nachsorge. Ein Schwerpunkt meiner ergotherapeutischen Arbeit ist die Verbesserung der Körperwahrnehmung und der psychischen Stabilität. Meiner Erfahrung nach ist QiGong eine bemerkenswert effiziente Methode das zu erreichen.

Ich bemerke aber auch immer wieder, dass sich die psychischen Auswirkungen noch lange nach einer überstandenen Krebserkrankung beobachten lassen. Die Patienten zeigen sich bezüglich ihrer Zukunftsplanung meist stark verunsichert. Auch müssen sie häufig lernen, sich an ein verändertes Körperbild langfristig anzupassen. Von meinen Patienten lerne ich, dass alles seine Zeit braucht und dass sich auch nicht jeder auf QiGong einlässt. Aber diejenigen, die sich auf diesen Weg einlassen, bestätigen die oben beschriebene wohltuende Wirkung.

Leider wissen nur wenige der onkologisch tätigen Fachärzte und Ärzte in Krankenhäusern oder Hausärzte um die positive Wirkung von QiGong bei Krebserkrankungen. Es gibt einige Studien, die das ausdrücklich bestätigen. QiGong spricht Körper, Geist und Seele an ist somit ein wichtiger Baustein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung.