

# Taijiquan in der forensischen Psychiatrie

Referentin: Sonja Schillo, Tai Chi Schule Göttingen

Seit Herbst 2006 finden im Landeskrankenhaus Moringen unter der Leitung von mir Taijiquan Kurse statt. Begonnen mit nur einem Kurs, gibt es seit April 2007 einen weiteren Kurs.

Das Angebot wird sehr engagiert angenommen. Es stellt einen prozessorientierten Zugang für die Patienten dar, sich selbst wahrzunehmen und sich nach ihren individuellen Möglichkeiten zu regulieren.

Aufgrund psychischer Störungen ist die motorische Steuerung, das Körperempfinden und die Raumwahrnehmung sehr schlecht. Auch die geistige Konzentration fällt schwer. Hier hilft Taijiquan auf weiche Weise einen neuen Zugang zu sich selbst, aber auch der Außenwelt herzustellen. Fließende Bewegungen, Entspannung, das Arbeiten in einer Gruppe und das Erfolgserlebnis eine Form durchlaufen zu können schaffen ein neues Körpererleben, Ruhe, Kontinuität und Selbstvertrauen.

Die Ideen, die im Unterricht erfahren werden, können sehr einfach in den Alltag integriert werden, so dass hier eine Veränderung geschehen kann.

Taijiquan ist komplex und vielschichtig und transportiert mehr als nur die Übungen und den Formablauf. Es ist eine ganzheitliche Bewegungskunst, die viele Aspekte des Lebens in sich entfalten lässt.

In meiner Arbeit in der forensischen Psychiatrie ist, neben den bisher erwähnten Aspekten, das zentrale Thema: „Sich-Wiederfinden“. Erdung, Ausrichtung an der Wasser/ Feuer Achse, Zentrumsübungen, Übungen zur Raumwahrnehmung und Partnerübungen spielen hierbei eine große Rolle. Dies hilft in sich selbst wieder eine Einheit zu finden und diese mit der Umwelt zu leben.

Ein vorurteilsfreier und ungehemmter Umgang hilft den TeilnehmerInnen sich in einem geschützten Rahmen zu öffnen. Korrekturen über Körperkontakt werden immer sehr langsam aufgebaut. Die Distanz, die ebenfalls sehr wichtig ist, wahre ich über die Anrede „Sie“, was sonst in meinen Kursen nicht üblich ist. So lernen sie auf einfache Weise mit Nähe und Distanz umzugehen.

Taijiquan bietet in der forensischen Psychiatrie eine gute Ergänzung zum Therapie- und Bewegungsangebot und wirkt dort integrierend. An den Kursen nehmen neben den Patienten auch Ärzte, Therapeuten und Klinikpastor teil.

Bis zu dem Vortrag 2009 werde ich mit Hilfe der Mitarbeiter der Klinik genauere Informationen über die konkrete Wirkungsweise des Taijiquan-Angebot auf die TeilnehmerInnen zusammentragen.