

Das Resonanz-Qigong

Eine Methode der leibbasierten Werdensbegleitung

Das Resonanz-Qigong ist eine neue, Fernöstliches und Nahwestliches verbindende Entwicklung für die heutige Zeit. Im Resonanz-Qigong kann sich jeder Mensch ausgehend von dem, was ihn gerade bewegt, auch (und vor allem) was ihn gerade kritisch bedrängt und belastet, auf den Weg machen, um sich und sein Potenzial zu erkennen, zu entfalten und zu verwirklichen. Im Resonanz-Qigong wird keine feste Qigong-Form gelernt, sondern die momentan bedeutsame Gestimmtheit in ihrer ganzen humanen Bandbreite erhält ihren leiblichen Ausdruck. Er bildet den Ausgangspunkt für die Entdeckung der eigenen Stärken und für den Aufbruch zu einem heilenden Weg, der sich in mitfühlender Resonanz mit den Mitmenschen, dem Planeten Erde und dem Kosmos finden lässt.

Das Resonanz-Qigong befindet sich noch in der Phase der Entwicklung und Erprobung. Die Möglichkeiten und Grenzen, die Methoden und die Spielarten der Praxis sind noch weiter auszuloten.

Wer an diesem kreativen und faszinierenden Weg mitwirken möchte, wird hier angesprochen. Ich stelle mir Treffen in Kleingruppen von 6 (bis 8) Menschen vor, die sich in einer vertrauensvollen Atmosphäre auf intensive Selbsterfahrungsprozesse einlassen. Jede Gruppe wird mehrere Male für jeweils einen Tag zusammenkommen, damit die Beteiligten sich kennenlernen und sich auf ihrem Weg des Werdens unterstützen können. Bei jedem Treffen werden wir voraussichtlich in zwei Sessions zu jeweils etwa 150 Minuten „arbeiten“. Dabei wird das Anliegen eines Gruppenmitglieds den Ausgangspunkt bilden, um daran gemeinsam die Methoden, Abläufe, Instrumente und die theoretischen Voraussetzungen kennenzulernen und weiter zu entwickeln.

Die Treffen werden in Oldenburg stattfinden. Vermutlich sind Samstage günstige Tage. „Arbeitszeiten“ wären dann beispielsweise von 10.30 – 13 Uhr und 14 – 16.30 Uhr. Die Treffen sind kostenfrei.

Gesucht sind nun Menschen, die Interesse haben, an einem solchen Experiment mitzuwirken und dafür Engagement, Offenheit, Neugier und die Bereitschaft, in einen intensiven und von der Gruppe empathisch mitgetragenen Selbsterfahrungsprozess einzusteigen. Ein Paper, in dem die Idee und die Arbeitsweise des Resonanz-Qigongs dargestellt ist, ist bereits geschrieben. Es wird sich in den folgenden Wochen ergänzen und erweitern. Es wird den Mitgliedern einer Gruppe vorab zugänglich sein.

Die Treffen einer ersten „Experimental-Gruppe“ werden dann stattfinden, wenn es die behördlichen Bedingungen erlauben und sich eine Atmosphäre des Vertrauens, der Nähe und der Verbundenheit einstellen kann.

Wer lebhaftes Interesse an diesem Abenteuer der Selbsterfahrung und an der Entwicklung einer neuen Qigong-Methode hat und auf eine mehrjährige beharrliche Qigong-Praxis schauen kann, möge mir eine Email schreiben. Die Treffen haben ausdrücklich keine therapeutische Intention. Sie können jedoch eine hilfreiche Reflexion der eigenen Persönlichkeitsmuster anregen und zu einer konstruktiven Weiterentwicklung des eigenen Werdens beitragen.

Diese Nachricht geht jetzt zunächst nur an die Mitglieder der QFG. Ich freue mich sehr auf Interessebekundungen zum Mitwirken in einer „Experimentalgruppe“.

Wilfried Belschner

Kontakt

Prof. (em.) Dr. Wilfried Belschner

Universität Oldenburg, Department für Psychologie

Email: wilfried.belschner@t-online.de

Website: www.kooperative-werden.de

Meine Vita

Belschner, Wilfried, *1941, Prof. (em.) Dr., Dipl.-Psych., seit 1974 Prof. für Psychologie an der Carl von Ossietzky-Univ. Oldenburg, ehem. Leiter der Abt. für Gesundheits- und Klinische Psychologie und Begründer und Leiter der Hochschulambulanz für Psychotherapie. Lehr- und Forschungsgebiete: Gesundheits- und Gemeindepsychologie, Public Health, Psychologie des Bewusstseins. Gründer des *Deutschen Kollegiums für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* (DKTP, jetzt *Gesellschaft für Bewusstseinswissenschaften und Bewusstseinskultur*, GBB). Neben Ausbildungen in psychotherapeutischen Methoden Ausbildungen in Qigong, Zen, Psychoenergetik, Energy Medicine. Begründer der Weiterbildungen „*Kontaktstudium Qigong*“ an der Univ. Oldenburg (1990 – 2018, zusammen mit Dr. Johann Bölts), „*Transzendenz-Training*“ (1996 – 2000), „*Die Kunst der Werdensbegleitung*“ (seit 2016) und das „*Existentielle Qigong*“ (seit 2019).