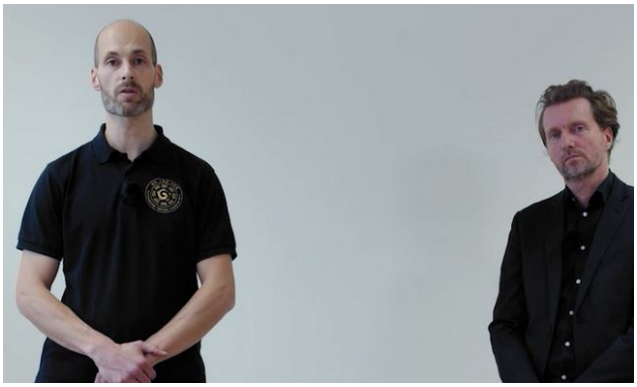
LAZARUS BildungsNetzwerk

Quelle: www.lazarus.at/2021/05/26/universitaet-wittenherdecke-studie-body-breath-mind-interessierte-koennen-noch-teilnehmen

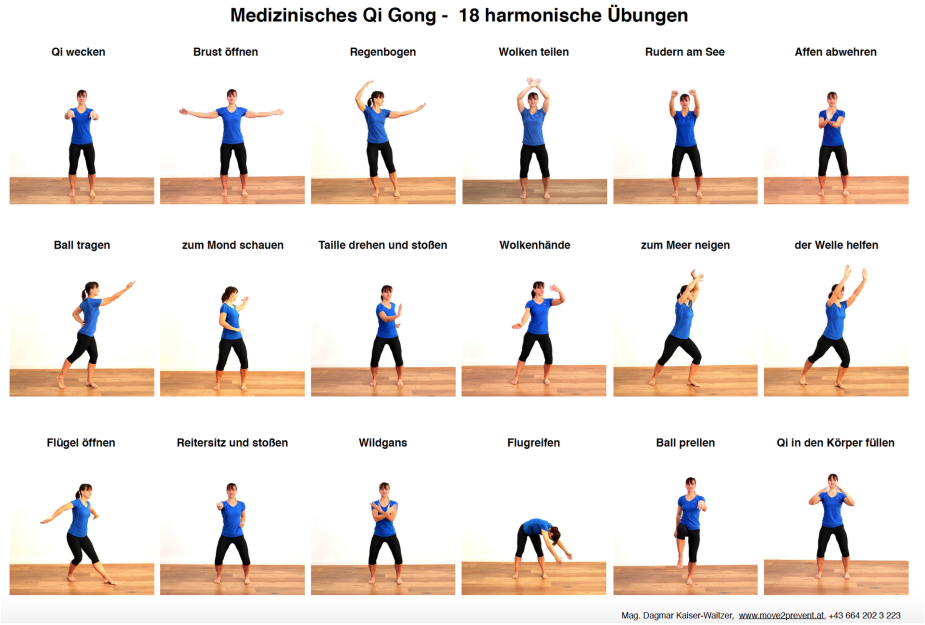
Universität Witten/Herdecke: Studie „Body, Breath & Mind“ – Interessierte können noch teilnehmen

Ein neuertiges Online-Selbsthilfeprogramm für Menschen, die häufig unter negativer und depressiver Stimmung leiden, kombiniert entspannende Bewegungsübungen des chinesischen Qi Gong mit Elementen westlicher Psychotherapie. Eine Studie untersucht die Wirksamkeit – Interessierte können noch teilnehmen.



Qi Gong (chinesisch 氣功 / 气功, Pinyin qìgōng, W. -G. ch’i-kung) ist ein chinesisches System, das Übungen für Körper, Atmung und Geist miteinander kombiniert. Die in dem Programm enthaltenen Übungen sollen die Teilnehmenden dabei unterstützen, das Empfinden von Lebendigkeit und Vitalität zu fördern und so die Stimmung zu verbessern. Aus dem Bereich der westlichen Psychotherapie enthält das Programm Elemente, die die Teilnehmenden dabei unterstützen sollen, ihr Leben wieder stärker an für sie persönlich bedeutsamen Werten auszurichten, aus negativen Grübelprozessen auszusteigen und achtsamer im Hier-und-Jetzt zu sein.

Prof. Johannes Michalak (re.), Leiter der Studie, sagt: „Durch die Zusammenstellung der Übungen soll Wertvolles und Wirksames aus Ost und West kombiniert werden. Wir bauen dabei auf Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen der vergangenen Jahre auf, die gezeigt haben, dass Körper – also Körperhaltung und Bewegungsmuster – und Stimmung in einer Wechselbeziehung stehen.“



Das „Body, Breath & Mind“-Programm beinhaltet acht Module in wöchentlichem Abständen, in denen die Teilnehmenden unterschiedliche Qi Gong Übungen praktizieren und Übungen zur wertebasierten Verhaltensaktivierung (z.B. Tätigkeiten im Alltag ausführen, die einem den persönlichen Werten näherbringen) durchführen. Auch zwischen den Sitzungen werden täglich Übungen (ca. 30-40 Minuten) praktiziert. Das Programm findet komplett online statt und die Module können zu selbstgewählten Zeiten bearbeitet werden.

Mithilfe dieser Studie sollen erste Ergebnisse zur Wirksamkeit des Programms gesammelt werden. Dazu werden noch Teilnehmende gesucht. Interessierte können weitergehende Informationen und Hinweise zur Anmeldung auf der Seite >www.uni-wh.de/bodybreathmind finden.

(Symbolbild)