

# Qigong bei chronischen Schmerzen

A.Spudeit<sup>1</sup>, E. Metje<sup>1</sup>, T. Brinkschmidt<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Algesiologikum Zentren für Schmerzmedizin im KfN, <sup>2</sup>Algesiologikum MVZ München



## Einleitung

Qigong gehört zu den achtsamkeitsorientierten Bewegungsformen, bei der fließende Bewegungen mit Aspekten der Atmung und der Aufmerksamkeit in Verbindung gebracht werden. Die Wirksamkeit von Qigong bei chronischen Schmerzen ist bisher nicht eindeutig belegt<sup>[1,2]</sup>, dennoch kommt es häufig als Behandlungsbaustein in multimodalen Therapieprogrammen zur Anwendung<sup>[3]</sup>. Derzeit weiß man wenig darüber, wie Qigong von Patienten mit chronischen Schmerzen aufgenommen wird.

## Fragestellung

Wie wird Qigong von Patienten, die an einem multimodalen Schmerzbewältigungsprogramm teilnehmen, aufgenommen?

## Methode

Anhand eines selbstentwickelten Fragebogens wurde die Einstellung der Patienten zum Qigong-Therapieangebot erhoben. Konkret wurde nach Vorerfahrung mit Qigong sowie nach „Gefallen“ und „Nicht-Gefallen“ mit der Möglichkeit, dies jeweils genauer zu beschreiben, gefragt. Der Fragebogen wurde im Verlauf um die Fragen „Was können Sie aus dem Qigong für sich selber mitnehmen“ und „Möchten Sie Qigong weiter üben“ erweitert, ferner um die Bewertung von Qigong auf einer fünfstelligen Analogskala. Die Beantwortung des Fragebogens war freiwillig. Für die Auswertung wurden inhaltlich ähnliche Antworten gruppiert. Die Ergebnisse werden beschreibend dargestellt.

## Ergebnisse

Es wurden 69 Fragebögen ausgewertet, davon 45 mit erweitertem Fragenumfang. 53 Patienten kannten Qigong bisher nicht. Gefragt nach dem „Gefallen“ machten die Patienten eine Vielzahl an Angaben, die in acht Kategorien gruppiert werden konnten (Tabelle 1). Die häufigsten Antworten bezogen sich dabei auf das Gefühl für Bewegung (27,8%), auf das Gefühl für Ruhe und Entspannung (19,0%) oder betrafen das Setting (14,8%). 25 Patienten (36,2%) gaben zusätzlich 22 Aspekte des „Nicht-Gefallens“ an: Übungen wurden als unangenehm empfunden (61,2%) („zu lange auf einem Platz stehen“) und Aspekte des Settings (38,7%) wurden thematisiert („Spannungen in der Gruppe“). 45 Patienten füllten den erweiterten Fragebogen aus, von denen 35 Qigong (77,8%) mit gut und sehr gut (1 und 2 auf der Analogskala) bewerteten. Gefragt danach, was sie aus dem Qigong gerne mitnehmen möchten (Tabelle 2), wurde am häufigsten das Gefühl für Ruhe und Entspannung (25,4%) und weitere dabei aufgetretene angenehme Gefühle und gefühlte Wirkungen (23,9%) sowie Ideen und Motivation für den Transfer nach Hause (16,4%) genannt. 34 Patienten (75,6%) konnten sich vorstellen, Qigong weiter zu üben.

**Tabelle 1: Was gefällt mir an Qigong gut?**

67 Patienten (97,1% der Befragten) machten 237 Angaben mit 110 verschiedene Antworten

| Antworten zu:          | Anzahl | Anteil | Antwortbeispiele                                            |
|------------------------|--------|--------|-------------------------------------------------------------|
| Geistige Aktivitäten   | 27     | 11,4%  | „Achtsamkeit“, „Konzentration auf sich selber“, „Phantasie“ |
| Körper                 | 17     | 7,2%   | „das Gefühl für den Körper“                                 |
| Bewegung               | 66     | 27,8%  | „langsame“, „ruhige“, „harmonische“ Bewegungen              |
| Atmung                 | 10     | 4,2%   | „bewusstes Atmen“, „Atmung mit Bewegung koordinieren“       |
| Ruhe und Entspannung   | 45     | 19,0%  | „die Entspannung“, „zur Ruhe kommen“                        |
| Gefühl und Wirkung     | 26     | 11,0%  | „Kraft tanken“, „ein Wohlfühlgefühl“                        |
| Gefühl für sich selbst | 11     | 4,6%   | „sich spüren“, „innere Einkehr“                             |
| Setting                | 35     | 14,8%  | „Hintergrundmusik“, „die bildhafte Anleitung“               |

**Tabelle 2: Was können Sie aus Qigong für sich selber mitnehmen?**

39 Patienten (87% der Befragten) machten 67 Angaben mit 52 verschiedene Antworten

| Antworten zu:           | Anzahl | Anteil | Antwortbeispiele                           |
|-------------------------|--------|--------|--------------------------------------------|
| Geistige Aktivitäten    | 6      | 9,0%   | „Achtsamkeit“, „Bildersprache“             |
| Körper                  | 6      | 9,0%   | „eine andere Art der Körperwahrnehmung“    |
| Bewegung                | 5      | 7,5%   | „Gefühl für kleine Bewegungen“             |
| Atmung                  | 2      | 3,0%   | „Atmung mit Bewegung im Einklang“          |
| Ruhe und Entspannung    | 17     | 25,4%  | „Innere Ruhe finden“, „runter kommen“      |
| Gefühl und Wirkung      | 16     | 23,9%  | „Kraft/Energie tanken“, „Ausgeglichenheit“ |
| Gefühl für sich selbst  | 4      | 6,0%   | „Selbstfürsorge“                           |
| Motivation und Transfer | 11     | 16,4%  | „leicht im Alltag integrierbar“            |

## Diskussion

Fast alle Patienten haben Qigong positiv aufgenommen. Diese Erfahrung wird mit einem großen Spektrum an sowohl Aufmerksamkeits- als auch Körper-, Gefühls-, und Umwelt-bezogenen Angaben beschrieben. Auffällig in der Befragung war, dass die Patienten nicht ausschließlich das aus dem Qigong für sich selber mitnehmen möchten, was ihnen daran gefällt. Gefragt nach dem Gefallen, adressierten 28,3% der Antworten das Gefühl der Bewegung, jedoch lediglich 7,5% der Antworten bezogen sich darauf, dies aus dem Qigong für sich selber mitzunehmen. Vielmehr benannten zwei Drittel der Antworten ein angenehmes Gefühl, welches mitgenommen werden möchte, oder beschreiben die gewonnenen Impulse für einen Transfer in den Alltag. Die Bewegungsausführung als möglicher Weg zu diesem Gefühl scheint dabei in den Hintergrund zu rücken. Körperwahrnehmung, Entspannung, Aufmerksamkeitslenkung und Krafteinteilung werden als Therapieinhalte in multimodalen Schmerzbewältigungsprogrammen adressiert<sup>[4]</sup>. Möglicherweise kann Qigong als integrative Übungsform einen guten Zugang zur Wahrnehmung und Übung dieser verschiedenen Modalitäten herstellen. Die verschiedenen Aspekte des Gefallens könnten sich ferner positiv auf eine Therapieadhärenz auswirken. Welchen Stellenwert Qigong in multimodalen Schmerztherapieprogramm einnehmen kann, bleibt Gegenstand weiterer Untersuchungen.

### Literatur

- (1) TBai Z, Guan Z, Fan Y et al (2015) The Effects of Qigong for Adults with Chronic Pain: Systematic Review and Meta-Analysis. Am J Chin Med 43:1525–39.
- (2) Lauche R, Cramer H, Häuser W et al (2013) A systematic review and meta-analysis of qigong for the fibromyalgia syndrome. Evid Based Complement Alternat Med 2013:635182.
- (3) 041-004|\_S3\_Fibromyalgiesyndrom\_2012-04\_01.pdf. [http://www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/041-004|\\_S3\\_Fibromyalgiesyndrom\\_2012-04\\_01.pdf](http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/041-004|_S3_Fibromyalgiesyndrom_2012-04_01.pdf).
- (4) Arnold B, Brinkschmidt T, Casser H-R et al (2014) [Multimodal pain therapy for treatment of chronic pain syndrome : Consensus paper of the ad hoc commission on multimodal interdisciplinary pain management of the German Pain Society on treatment contents.]. Schmerz.

Korrespondenz:

Eckart Metje  
Algesiologikum Zentren für Schmerzmedizin im KfN  
E-mail: metje@algesiologikum.de



www.algesiologikum.de  
© Algesiologikum 2016

Stand: 08/2016