

Protokoll

Überregionaler Qualitätszirkel DeGYT – 15. Januar 2024, 14:00 – 15:00 Uhr Themen: Migräne, Kopfschmerzen, sinnvolle Affirmationen, Themenplanung

TeilnehmerInnen:

Martina Schockenhoff (Leitung QZ)

Birgit Langer (Protokollführung)

Martina Ostheimer

Monica Schwarzenhal

Jaqueline Augsburg

Markus Satler

Frau Schockenhoff fragt, ob das Thema Long Covid erneut von Interesse sei, bzw. welche Themen aktuell gewünscht sind. Da Birgit Langer ihr Projekt **Migräne FREI SEIN** eingereicht hat, stellt sie es vor mit dem Wunsch auf Austausch und Vernetzung mit Unterrichtenden. Sie berichtet von erfolgreichem Pilot mit vier Betroffenen an 6 Terminen/ 90min im Rahmen eines Yoga-therapeutischen Gruppenkurses 2x im Monat. Anlass ist ein Mentoring bei Dr. Günter Niessen und Anke Schneider sowie eigene negative Erfahrungen über zwei Jahrzehnte. Sie vermittelt Entspannungsübungen, Körperreisen, simple Asanapraxis zur Körperwahrnehmung, Alltagsrituale mit dem Ziel der Reduktion von vata dosha und Stärkung des Vagusnerves. Hilfreiche Übungen durch die Lektüre „Schmerzfrei durch Yoga“, Dr. Hedwig Gupta sowie „Gewitter im Kopf“, Maria Holl, fließen stets mit ein.

Die QZ-TeilnehmerInnen (TN) zeigen Interesse am Thema und wünschen sich die Skripte zur Verwendung in der DeGYT. Frau Langer ist bereit, diese im Mitgliederbereich freizugeben.

Vor diesem Hintergrund initiiert Frau Schockenhoff die Erörterung zum Thema **Menschen mit Kopfschmerzen im Yogagruppenunterricht – Was bieten wir an?**

Folgende Übungsansätze wurden gesammelt:

- ausreichend trinken
- warmes Öl in Ohr und auf Nacken (Ayurveda)
- Kiefer-/Nacken lockern, Zahnreihen lösen, hintere Zunge sanft an Gaumen drücken
- Softball unter Kopf balancieren > Kopf „absichtslos kullern lassen“
Füße wahrnehmen > Fußübungen
- Druck im Kopf vermeiden (Umkehrhaltungen, Vorbeugen ☹)
- verlängerte Ausatmung
- tönen nach außen mit offenem Mund (Vokale forcieren)

- Mantra Japa
- Bhramari Pranayama
- mentale Wechselatmung;
- sehr langsam üben lassen
- Affirmationen zu Ruhe, Frieden, Licht, Weite...
- Freiheit lassen – dennoch Struktur anbieten
- Unterschied An-/ Entspannung bewusst erspüren
- „dubble inhale + exhale“ (Methode wissenschaftlich erwiesen)

Jaqueline Augsburg berichtet von schwerstbetroffener Migränikerin in der Schweiz nach einem Unfall. Sie sei nicht mehr in der Lage, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Affirmationen würden sie nicht unterstützen.

Markus Satler gab Anstoß zur Diskussion:

Wann sind welche Affirmationen sinnvoll und angemessen? Wann kann ich mit Affirmationen arbeiten – wann nicht? Im Sinne von positiver Psychologie.

Es kann zusätzliches Hilfsmittel sein, wenn Klient geübt ist.

Therapeut sollte erkennen, was gerade „oben auf liegt“ über Ganzkörper- und Bewusstseinswahrnehmung.

Angebote zu Aff. mit Klient erarbeiten:

- Mache ich den Schmerz durch Fehlhaltung?
- Was kann ich ändern?
- Ich bin nicht der Schmerz.

Schwerbetroffene engmaschig begleiten; soziales Umfeld betrachten (wer unterstützt?)

Themenplanung/ Orga

TN legen einstimmig Thema „Tinnitus“ für nächsten QZ fest

=> **Termin: 18.03.2024**

Monica Schwarzenthal will Susanne Sprottko bitten, den Einwahl-Link für den nächsten QZ kurz vorher per eMail an alle DeGYT-Mitglieder erneut zu kommunizieren.

Link und weitere Info: s. Protokoll QZ v. 13.11.2023

Ziel: höhere Teilnahmebereitschaft

Birgit Langer

Köln, den 15.01.2024