

K 2949

Praxis der Psychomotorik

Zeitschrift für Bewegungs-
und Entwicklungsförderung

2 / 2014

- Fit im Schulalltag
– mit Qigong

- Mathe in
Bewegung – vom
Körperraum zum
Zahlenraum

- Spielideen mit
dem Gymnastikrei-
fen

- Selbstwert in der
gestaltorientierten
Circusarbeit

- Soziales Lernen
in Grundschule und
Kita mit PFADE

- Am Ball bleiben
– Bewegungsange-
bote für Hochaltri-
ge



39. Jahrgang (ISSN 0170-060X)



verlag modernes lernen

Fit im Schulalltag – mit Qigong

Horst Hofmann

Qigong-Übungen (Aussprache: „Achigung“) sind gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). „Qi“ bedeutet Lebenskraft, „gong“ Übung. Qigong-Übungen eignen sich in hervorragender Weise zur Entspannung und zum Aufbau von Konzentration im Schulalltag. Qigong kann auch zur Gesunderhaltung, zur Therapie chronischer Krankheiten sowie zur Ausdruckssteigerung in Musik, Gesang, Tanz und Schauspiel eingesetzt werden.

1. Persönliche Fitness

Begeistert und konzentriert lernende SchülerInnen erleben, die gerne den Unterrichtsraum betreten, latent vorhandene Leistungspotentiale bei ihnen mobilisieren und dabei sich als Lehrperson nicht verausgaben – geht das überhaupt? Im Prinzip ja – wenn auch nicht immer optimal¹. Der Schlüssel: eine systematische Arbeit an der persönlichen Fitness².

Seit 20 Jahren setze ich regelmäßig Qigong-Übungen im Mathematik- und Physik-Unterricht der Klassen 5 bis 13 ein. Meine Erfahrungen: Beim Lehren und Lernen kommt es wesentlich auf den persönlichen Zustand an, Schüler und Schülerinnen, die

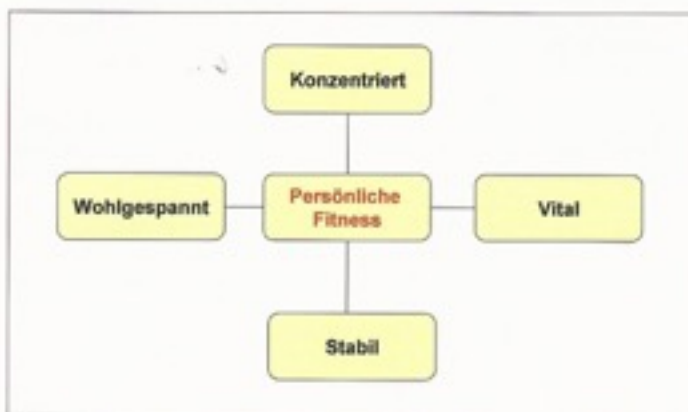


Abb. 1: Merkmalsdiagramm der persönlichen Fitness

- in einer mittleren Spannung – weder gestresst noch abgeschlafft, also wohlgespannt sind,
- konzentriert sind,
- voller Tatendrang und energiegeladener, also vital sind und
- ihr Verhalten willentlich steuern können, weil sie ihre vegetative Erregung managen können, die also persönlich stabil sind,

solche „fitten“ Schüler können effektiver und engagierter lernen – wie eine Studie der Sporthochschule Köln bestätigt (Krumm 2002, vgl. auch Becker 2000, Henning 2012, Hofmann 1996 und Vieth 2001) – und erzielen bessere Leistungen. Die Arbeit mit ihnen macht Freude und belastet die Lehrkraft viel weniger. Findet im Unterricht regelmäßig ein persönliches Fitnessstraining statt, fühlen sich Lehrer und Schüler deutlich wohler und arbeiten produktiver zusammen (Hofmann 1996).

Neben gesunder Ernährung und Stressreduktion wird von der Body-Mind-

Medizin (www.mind-body-meditation.org) körperliche Fitness durch regelmäßige Bewegung zur Gesunderhaltung empfohlen.

Ergänzend möchte ich als Grundlage für eine planvolle Lern-, Gesundheits- und Persönlichkeitsförderung von Schülern³ den Begriff der *persönlichen Fitness* einführen: „Persönlich fit ist, wer sich gemessen an seinen Möglichkeiten in einem stabilen und konzentrierten, wohlgespannten und vitalen Zustand befindet“ (Abb. 1).

Mit einem regelmäßigen Fitnessstraining⁴ können Schüler beim Lernen unterstützt und Lehrpersonen beim Unterrichten entlastet werden. Drei weitere Argumente für die Notwendigkeit, an der persönlichen Fitness zu arbeiten, folgen.

¹ Selbstverständlich hängt die Qualität des Unterrichtsergebnisses auch von Faktoren wie Schulform, Einzugsgebiet, Fach, Uhrzeit des Unterrichts, Schülerzahl ab und sind strukturelle Reformen mit dem Ziel besserer Arbeitsbedingungen für Lehrpersonen dringend notwendig.

² Der Begriff „Fitness“ wird gewählt, um die Notwendigkeit der Eigenaktivität, der regelmäßigen Übung zu verdeutlichen. Fit werden und bleiben kann nur, wer regelmäßig übt.

³ Zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit wird zweifeln auf die Verwendung von geschlechtergerechten Vörförmern verzichtet.

⁴ Wenn im Folgenden von Fitness gesprochen wird, ist immer persönliche Fitness gemeint.

2. Fitnessdefizite einer zunehmenden Zahl von Kindern und Jugendlichen

Bei zunehmend mehr Schülern mangelt es gerade an der körperlichen und persönlichen Fitness: Konzentrationsschwierigkeiten bis zum AD(H)S, Müdigkeit vor allem montags, geringe Belastungsfähigkeit, persönliche Instabilität durch vegetative Dauererregung ohne Kontrolle über das eigene Verhalten, Übergewicht, Konditionsschwäche und motorische Defizite, Stresssymptome wie Bauch- und Kopfschmerzen, psychische Probleme, Rückzug in die eigene musikalische oder in eine virtuelle Welt, Motivationsprobleme und Passivität als Kehrseite der Coolness (Grünwald 2006), Abnahme der intellektuellen Leistungsfähigkeit durch digitale Demenz (Spitzer 2012). Der gesundheitliche Zustand und die Entwicklungsdefizite vieler Kinder und Jugendlichen geben wirklich zu großer Sorge Anlass.

Die Konzepte der bewegten und der gesundheitsfördernden Schule sind schulische Lösungsversuche auf diese Problemlage. Diese positiven Ansätze können durch eine regelmäßige Arbeit an der persönlichen Fitness im Fach- und Sportunterricht, in Unterrichts- und Mittagspausen, vor Klassenarbeiten und mündlichen Prüfungen sowie in AGs intensiviert werden. Geeignete Übungen werden weiter unten vorgestellt.

3. Die Ganztagschule als Belastungsfaktor

Zu Beginn des Nachmittagsunterrichts haben die Schüler meistens schon fünf bis sechs Stunden Sitzunterricht hinter sich – mit anstrengender kognitiver Arbeit und in der Regel ohne eine gute Erholung in der Mittagspause³. Lehrpersonen bestätigen immer wieder: Viele Schüler sind nachmittags nicht fit für das Lernen. Sie müssen erst ihre Lernfähigkeit durch ein geeignetes Fitnesstraining so weit wie möglich wieder-

herstellen. Unterbleibt dies, führt der Nachmittagsunterricht zu einer kaum mehr vertretbaren Gesundheitsbelastung für Schüler wie Lehrer mit einer meist nur geringen Lernaufbeute.

4. Schlüsselsituationen des Unterrichts und natürliche Übungsanlässe

Doch nicht nur evtl. vorhandene Fitnessdefizite von Kindern und Jugendlichen sowie die Belastung durch die Ganztagschule sollten den Fokus auf die persönliche Fitness der Schüler legen. Der Unterricht selbst liefert in natürlicher Weise in seinen Schlüsselsituationen *Stundenbeginn*, *Stundenmitte* und *Stresssituation* Übungsanlässe für ein persönliches Fitnesstraining (Abb. 2 und 3).

Der Anfang einer Stunde ist ein Übergang von der Pause zum Unterricht. Bei jedem Übergang entsteht vegetative Erregung, bis ein angemessenes

Verhalten für die neue Situation organisiert werden kann. Lehrpersonen erleben häufig lautes „Quasseln“ und unkontrollierte Motorik zu Unterrichtsbeginn. Beim Einbinden der Erregung und Formen eines adäquaten Verhaltens können die Schüler durch eine kurze Stabilisierungsübung unterstützt werden. Der Unterricht kann dadurch schneller beginnen. Hinzu kommt: Häufig sind viele Schüler am Stundenanfang noch nicht konzentriert. Verständlich, da sie als Lebewesen nicht auf Knopfdruck funktionieren können. Zu Beginn der Stunde ist eine persönliche *Lernvorbereitung* aus persönlicher Stabilisierung und Konzentrationsaufbau sinnvoll. Dieses Vorgehen ist zeit- und kräftesparender und motivierender als die Schüler durch Druck zum Lernen zu drängen.

Die Erfahrung zeigt: Die meisten Schüler können nicht länger als 20 bis 25 Minuten⁴ voll konzentriert arbeiten. In schwierigen Lerngruppen oft nur wenige Minuten. So treten in der *Stundenmitte* immer wieder in



Abb. 2: Die drei Schlüsselsituationen des Unterrichts

³ Leisten ermüdet. Jede Beanspruchung muss durch entsprechende Erholung ausgeglichen werden, sonst drohen ein vermeintlicher Leistungsabfall und gesundheitliche Beschwerden. Sich erholen muss aber gelernt werden, erfordert auch Übung. Überlässt man die Schüler in der Mittagspause sich selbst, geschieht Toben (Abbau von Überspannung, das in „Außer-sich-sein“ enden kann) oder „Chillen“ (Rückzug nach innen und die Präsenz aufgeben). In beiden Zuständen sind Schüler nur begrenzt lernfähig. Ganztagschulen müssen dringend über ein systematisches Konzept der Regeneration nachdenken und es umsetzen. Dazu gehört eine Erholungsinfrastruktur mit angeleiteten Bewegungs- und Entspannungsangeboten in der Mittagspause und ein Fitnesstraining zu Beginn des Nachmittagsunterrichts. Ein Meditationsraum, in dem Schüler wie Lehrer im Laufe des Schulalltags Ruhe finden und sich sammeln können, sollte in jeder Schule vorhanden sein. Schüler können im Rahmen eines Sozialpraktikums als Entspannungshelfer ausgebildet werden. Die Vermittlung gesundheitsfördernder Methoden wie Qigong sollte in die Lehrerbildung und Lehrerfortbildung aufgenommen werden.

⁴ Selbst „Konzentrationsprofis“ wie ZEN-Mönche meditieren nur 25 Minuten am Stück.

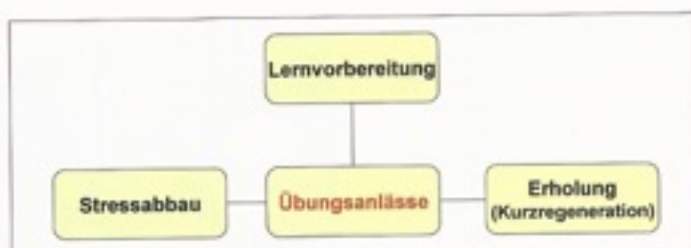


Abb. 3: Die drei Übungsanlässe des Unterrichts

natürlicher Weise Anspannung und Ermüdung ein. Was die Schüler jetzt brauchen, ist eine *Kurzregeneration*, in der durch Erholung die vorangegangene Beanspruchung weitgehend ausgeglichen wird (Allmer 1996). Unterbleibt sie, kommt es in der zweiten Stundenhälfte zu einem vermeidbaren Leistungsabfall, einer Zunahme von Disziplinproblemen und einer erhöhten Gesundheitsbelastung für Lehrer und Schüler.

Im Unterricht ergeben sich unvermeidlich immer wieder *Stresssituationen*, z. B. weil eine Klassenarbeit geschrieben wird oder wegen eines Konflikts unter Schülern oder zwischen Schülern und der Lehrperson. Negativer Stress sollte umgehend abgebaut werden, denn Stress

- beeinträchtigt das Denken und damit das Lernen (rasende Gedanken oder Denkblockaden);
- schwächt die persönliche Fitness und macht auf Dauer krank und
- blockiert die Kommunikation.

5. Zur Diagnostik der persönlichen Fitness

Eine Lehrperson, die effektives Lernen im Unterricht ermöglichen will, das Schülern wie Lehrern Freude bereitet und die vorhandene Potentiale mobilisieren und erfahren lassen will, sollte während des gesamten Unterrichts den persönlichen Zustand ihrer Schüler wahrnehmen und bei Bedarf Maßnahmen zur Verbesserung der

Fitness anbieten. Der Übungsbedarf lässt sich genauer ermitteln, wenn auf Anzeichen für eine mögliche Instabilität, Unkonzentriertheit, Anspannung und Ermüdung geachtet wird. Ich beschränke mich auf einige wichtige Symptome, die in verschiedenen Abstufungen von leicht bis stark vorkommen können. Ob die vermutete Ursache tatsächlich zutrifft, muss gegebenenfalls überprüft werden, denn einige Anzeichen können auch andere Ursachen haben. Fehleinschätzungen werden seltener, je länger eine Lehrperson ihre Schüler kennt.

5.1 Anzeichen für persönliche Instabilität

- „Quasseln“, also die „Abfuhr“ vegetativer Erregung über Sprechen;
- unkontrollierte Motorik und lärmendes Verhalten, also die „Abfuhr“ vegetativer Erregung über Bewegen;
- anhaltende, nicht zielgerichtete motorische Aktivitäten, d. h. Geschäftigkeit ohne Bewältigung, also mit Paul Verillio gesprochen, ein „rasender Stillstand“;
- Nicht-Abwarten-Können, bis man an der Reihe ist;
- schlechte äußere Form des Arbeitsergebnisses, z. B. Kritzeln oder Schmieren;
- Schwierigkeiten, sich zu organisieren;
- eingeschränkte Kommunikationsfähigkeit: nicht zuhören können.

Persönliche Instabilität hat mit hoher vegetativer Erregung, die nicht gemagt werden kann, zu tun. Die Person hat nur wenig Einfluss auf sich. Willentlich gesteuertes Verhalten ist nur in geringem Maße möglich. Sie reagiert eher unwillkürlich und reflexhaft.

5.2 Anzeichen für Unkonzentriertheit⁷

- „Flüchtigkeitsfehler“;
- leichte Ablenkbarkeit durch äußere Reize;
- Vergesslichkeit;
- sprachliche Ungenauigkeit im Ausdruck;
- Schwierigkeiten, Zusammenhänge zu erkennen und komplexe Sachverhalte zu verstehen;
- eingeschränkte Wahrnehmung;
- Unfähigkeit zur selbstständigen Fehlerkorrektur;
- Schwierigkeit, planvoll zu handeln und systematisch vorzugehen.

Persönliche Instabilität und Unkonzentriertheit sind häufig direkt am Anfang der Stunde zu beobachten.

5.3 Anzeichen für Anspannung

- hohe Gesamtkörperspannung;
- Verspannungen in Schultern und Nacken, im Rücken und in den Handgelenken;
- treibt sich, setzt sich unter Druck;
- gestresster Gesichtsausdruck.

5.4 Anzeichen für Ermüdung

- nachlassendes bzw. langsames Arbeitstempo;
- Gähnen;
- abgeschlaffte, zusammengesunkene Körperhaltung;

⁷ Konzentration wird hier als gerichtete Aufmerksamkeit bei gleichzeitigen Ausblenden von Störreizen verstanden.

- die Fähigkeit zu reagieren ist eingeschränkt;
- Vermeidungsverhalten, z. B. zum Papierkorb gehen;
- Motivationsmangel;
- Tagträumen, aus dem Fenster schauen;
- artikuliert ein Pausenbedürfnis.

Anspannung und Ermüdung treten häufig in der Stundenmitte auf.

6. Qigong-Übungen zur Verbesserung der persönlichen Fitness

Befinden sich die meisten⁹ Schüler einer Lerngruppe in einem guten Lernzustand, kann intensiver Fachunterricht erfolgen. Lassen sich Fitnessprobleme feststellen, vor allem am Anfang und in der Mitte des Unterrichts sowie zu Beginn des Nachmittagsunterrichts, sollte vor dem fachlichen Lernen die persönliche Fitness gestärkt werden. Auf welche Weise können die persönliche Stabilität, Konzentration und Vitalität gefördert sowie Verspannungen abgebaut werden?

Erstens wirken sich Fitness und Präsenz der Lehrperson positiv auf die Lerngruppe aus. Zum Beispiel fördert eine konzentrierte Lehrperson unmittelbar die Konzentration ihrer Schüler über Prozesse der Nachahmung, wie sie durch Spiegelneuronen initiiert werden. Lehrpersonen, die regelmäßig zu Hause und während des Schulalltages in Pausen oder Freistunden an ihrer Fitness arbeiten, fällt daher das Unterrichten leichter. Zusätzlich setzen sie sich für eine tägliche Wiederherstellung (vgl. Kämmerer 1996, S. 31) und Pflege ihrer Gesundheit ein.

⁹ Entscheidend ist die Stabilität des „Graspenkörpers“. Einzelne unkonzentrierte Schüler werden durch das konzentrierte Verhalten der anderen „mitgenommen“, d. h. „gedrängt“ sich zu konzentrieren oder können bzw. müssen evtl. individuell betreut werden.

Zweitens kann die Fitness der Schüler durch geeignete Unterrichtsmethoden auf der fachlichen Ebene gefördert werden. So hat z. B. ein Schönschreibtraining¹⁰ oder das Üben genauer Zeichnungen eine stabilisierende Wirkung.

Drittens können Qigong-Übungen zur persönlichen Stabilisierung, zum Abbau von Verspannungen, zum Energieaufbau und zur Konzentrationsförderung eingesetzt werden.

Das hier vorgestellte Programm „Fit im Schulalltag (FiS) – durch Qigong“ für die Klassen 1 bis 13¹¹ (Abb. 4–6) besteht aus 16 Übungen. Es basiert auf dem Qigong Yangsheng (Qigong zur Kultivierung der Lebenskraft) nach Prof. Jiao Guorui, einem der weltweit führenden Qigong-Experten.

Qigong Yangsheng hat einen medizinischen Hintergrund. Seine positive Wirkung auf den Organismus ist messbar (Jiao Guorui 2005, S. 29–46), durch einen neutralen Beobachter wahrnehmbar und subjektiv erfahrbar. Die im Unterricht eingesetzten Übungen zeichnen sich durch folgende Besonderheiten aus: Sie

- sind kurz, einfach und erstaunlich wirkungsvoll;
- verbessern das Wohlbefinden: Sie tun einfach gut – das spüren auch Schüler;
- lassen sich unter schulischen Rahmenbedingungen leicht durchführen: Sie beanspruchen wenig Platz und Zeit und keinerlei Hilfsmittel und können im Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden;
- entsprechen dem Bewegungsbedürfnis der Schüler und werden

¹⁰ Das Üben der äußeren Form einer Arbeit im Sinne einer stabilisierenden und konzentrationssteigernden Tätigkeit sollte heute in der Schule wieder mehr Beachtung finden.

¹¹ In der Grundschule werden die Übungen spielerischer und evtl. im Rahmen von kleinen Geschichten durchgeführt (vgl. Sebkord-Thaller 1998).



Abb. 4: Qigong-Übungen in der 3. Klasse, ...



Abb. 5: ... in der 5. Klasse ...



Abb. 6: ... und im 13er Kurs.

- vermutlich deshalb von fast allen akzeptiert;
- stellen einen willkommenen Ausgleich zum stundenlangen Stillsitzen dar;
 - halten wegen ihrer klaren Form und ihrer Übungszentriertheit auch der Gruppendynamik einer Klasse mit 25 bis 30 Schüler stand;
 - können auch zu Hause durchgeführt werden, was bis zu einem Drittel der Schüler tut.

6.1 Stabilisierende Übungen

Eine persönliche Stabilisierung kann erstens durch ein Absenken der Energie gefördert werden. Eine geeignete Übung (Ü) ist das langsame Beugen und Strecken der Fußsohle (Abb. 7). Die Übung wird fünf- bis zehnmal durchgeführt.

Entsprechend dem vierten Übungsprinzip (Jiao Guorui 2009, S. 18f.) „Oben leer, unten fest“ nach Prof. Jiao Guorui sollen sich beim Qigong-Üben Füße, Beine und Unterbauch fest und stabil anfühlen und der Oberkörper oberhalb des Nabels leicht und beweglich. Diese optimale Energieverteilung hat eine günstige Wirkung auf die Gesundheit. Typische Kennzeichen der unteren (Energie-)Fülle sind: gutes Reaktionsvermögen, klarer Kopf, Vitalität und Tatendrang, „fester Boden unter den Füßen“, ein stabiler Stand, Selbstvertrauen und stabile Persön-

lichkeit. Gesundheitsschädigende Einflüsse können abgewehrt werden (Jiao Guorui 2005, S. 66). Zweitens können zur persönlichen Stabilisierung auch fünf bis zehn Sekunden lang die Füße in den Boden gedrückt werden¹¹.

6.2 Entspannende Übungen

In Befragungen gaben Schüler an, dass nach mehreren Stunden kognitiver Tätigkeit im Sitzen häufig Schultern, Handgelenke, Nacken und unterer Rücken angespannt sind. Verspannungen in diesen Problemzonen können durch eine spezielle Gelenkgymnastik mit kreisenden Zeitlupenbewegungen (Ü2 und Ü3 – Abb. 8 und 9) und durch eine Dehngymnastik mit spiralem Dehnen (Ü4 und Ü5 – Abb. 10 und 11) verringert werden. Zur Vorbereitung der beiden Dehnübungen werden die Hände vor dem Unterbauch verschränkt, nach oben geführt und über dem Kopf senkrecht nach oben gedehnt. Ein erwünschter Nebeneffekt der entspannenden Übungen: Die Durchgängigkeit der Gelenke und Leitbahnen für den Energiefluss wird verbessert. Übung 2 wird in der Regel vier- bis fünfmal rückwärts und vorwärts, Übung 3 ca. zehnmal links- und rechts herum und Übung 4 und 5 je ein- bis zweimal ausgeführt. Der Abbau von Verspannungen in Muskeln und Gelenken senkt die Gesamtspannung in Richtung Wohlfühlspannung.



Abb. 7: Übung 1: Fußsohlenübung

¹¹ Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass die persönliche Stabilität auch durch sog. neuromuskuläre Übungen, wie z.B. das Drücken der Füße in den Boden (Fußdruck), gefördert werden kann. Neuromuskuläre Übungen sind besondere isometrische Übungen. Die Haltdauer wird ca. 5 bis 10 sec. auf verschiedenen Spannungsniveaus der Muskulatur (niedrig – mittel – hoch – mittel – niedrig) verrichtet. Der Muskeinsatz tonisiert die Körperwand und im Cortex werden Spannungsprofile des Körpers in sog. Karten abgebildet, durch die ein differenzierteres Verhalten (schneller, langsamer, stoppen, ...) ermöglicht wird.



Abb. 8: Übung 2: Schultern kreisen



Abb. 9: Übung 3: Handgelenke kreisen



Abb. 10: Übung 4: Seitenhalte



Abb. 11: Übung 5: Rück- und Vorhalte

6.3 Energieaufbauende Übungen

„Qigong ist eine Selbst-Übungs- methode, bei der der Übende seine eigene Lebenskraft mobilisiert und entfaltet“ (ebd., S. 59). „Charakteristisch für Qigong ist die Erhöhung der Vitalität aus eigener Kraft“ (ebd., S. 59). Die konditionsverbessernden Methoden des Qigong beruhen auf der Mobilisierung latenter physiologischer Energien. Für den Energieaufbau sind folgende Aspekte der Übungspraxis wichtig:

- die Durchgängigkeit der Energie- Leitbahnen – sie können durch den Abbau von Verspannungen (Ü2 bis Ü5) und durch eine sanfte Dehnung in Dehnungshaltungen (Ü6 und Ü7 – Abb. 12 und 13) gefördert werden;
- geistige Ruhe, durch die energie- verbrauchende Prozesse in ener- giespeichernde Prozesse umge- wandelt werden (ebd., S. 45);
- eine sanfte, feine, gleichmäßige und lange Bauchatmung, die sich nach längerer Übungspraxis ohne willentliche Beeinflussung aus der natürlichen Atmung entwickeln kann;
- die Einflussnahme auf Akupunk- turpunkte mittels Vorstellungsk- raft, Bewegung (Ü1) oder Selbst- massage.

Ein wirkungsvolles energieaufbauen- des Qigong-Programm¹² besteht aus zwei Dehnungshaltungen, den sog. Vorbereitungsübungen (Ü6 und Ü7), zwei Zeitlupenbewegungen (Ü8 und Ü9 – Abb. 14 und 15) und vier Abschlussübungen (Ü10 bis Ü13 – Abb. 16 bis 19). Die Dehnungshaltungen werden ca. 30 bis 120 Sekunden gehalten und die Zeitlupenbewegungen ein- bis viermal durchgeführt.

¹² *Jiao Guoxi (2009), S. 205–214, ferner mit Ausführungen im Sitzen, S. 190–202, ohne die Übung „Wasche die Laogong“.*



Abb. 12: Übung 6: Sitze wie eine Glocke



Abb. 13: Übung 7: Trage einen großen Ball



Abb. 14: Übung 8: Beruhige den Geist

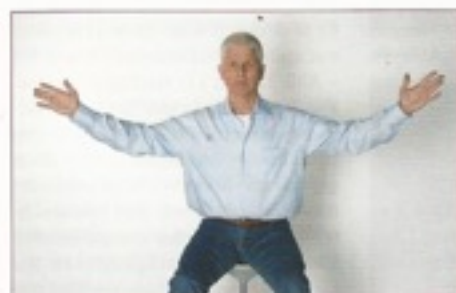


Abb. 15: Übung 9: Zerteile und heile

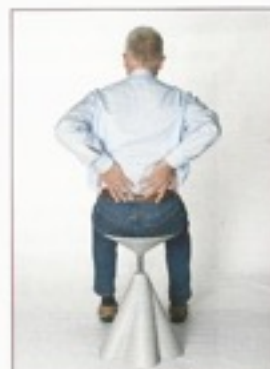


Abb. 16: Übung 10: Nierenbereich massieren



Abb. 17: Übung 11: Gürtelbereich schließen



Abb. 18: Übung 12: Nabelbereich fühlen



Abb. 19: Übung 13: Gummiband ziehen



Abb. 20: Übung 14: Handkontaktübung



Abb. 21: Übung 15: Aufrecht sitzen



Abb. 22 und 23: Übung 16: Karussellfahren in Zeitlupe



Fehlt für den Energieaufbau im Unterricht die Zeit, bietet sich ein Kurzprogramm aus den Übungen 6 und 12 an, evtl. ergänzt durch Übung 7. Der vollständige Ablauf aller vorgestellten Übungen und deren Einsatz im Unterricht wird in drei DVDs (siehe Medienverzeichnis) dokumentiert.

6.4 Konzentrationsfördernde Übungen

Beim Konzentrationsaufbau wird die geistige Aktivität allmählich in gebündelte und in eine gewisse Richtung weisende Gedankenbewegung überführt. Dazu ist ein relativer Ruhezustand des Gehirns notwendig (α -Zustand), der durch geistige und körperliche Entspannung gefördert werden kann (Jiao Gurou 2005, S. 62). Günstig für das In-die-Ruhe-Treten ist das Richten der Aufmerksamkeit auf einen Fokus wie den Kontakt zwischen Hand und Knie (Ü14 – Abb. 20) oder den Atem (Ü15 – Abb. 21). Geht der Konzentrationsfokus während des Übens verloren, bemüht man sich einfach wieder neu. Die beiden meditativen Übungen werden im Unterricht ungefähr ein bis zwei Minuten lang ausgeführt.

Bei Übung 15 wird auf der Grundlage eines stabilen Sitzes der Bauch leicht eingeklemmt, der untere Rücken nach

hinten gedehnt, die Wirbelsäule locker aufgerichtet und das Kinn etwas herangezogen. Die Hände sind ineinander gelegt. Man lässt den Atem kommen und gehen und zählt die Atemzüge.

Entsprechend dem dritten Übungsprinzip „Bewegung und Ruhe gehören zusammen“ (ebd., S. 65) des Qigong Yangsheng eignen sich auch Zeitlupenbewegungen zur Förderung der Konzentration. Hier sucht man in der langsamen Bewegung die für den Konzentrationsvorgang notwendige geistige Ruhe: Dies kommt dem Bewegungsbedürfnis jüngerer Schüler entgegen. Eine geeignete Übung ist das „Karussellfahren in Zeitlupe“ (Abb. 22 und 23). Der Oberkörper kreist langsam dreimal mit kleiner werdendem Radius links, anschließend rechts herum. Die Aufmerksamkeit ist auf den Kontakt der Sitzknochen zum Stuhl gerichtet.

7. Elementarisierung der verwendeten Qigong-Übungen

Die kurze Zeit für die Einführung und Anwendung im Fachunterricht erfordert eine Elementarisierung des Qigong und einen besonderen schüler-

gerechten Zugang. Entsprechend dem natürlichen Bewegungsbedürfnis der Schüler, das durch das stundenlange Sitzen noch verstärkt wird, wird von den „Mitteln“ des Qigong, die Körperhaltung und die Bewegung, betont. Die Atmung wird – wie üblich am Beginn der Qigong-Praxis – nicht weiter beachtet (natürliche Atmung). Ein durchgängiger Gebrauch der Vorstellungskraft, z. B. das für Qigong typische Bewahren der Vorstellungskraft in der Körpermitte oder die Verwendung von Vorstellungsbildern, ist anderen schulischen Veranstaltungen wie AGs oder dem Sportunterricht vorbehalten.

Bei wenig Zeit oder in schwierigen Lerngruppen können Übungen verkürzt werden. Auch dann ist meist eine wohltuende Übungswirkung feststellbar. Zwei Beispiele: Die Dehnungsübungen „Seitheile“ (Ü 4) und „Rück- und Vorhalte“ (Ü 5) können auf ein „Nach oben dehnen“ der Arme beschränkt werden (Abb. 24). Zum Energieaufbau können die Handflächen gegeneinander gerieben und dann auf den Nierenbereich gelegt werden.

8. Methodische Hinweise

Mit dem vollständigen Programm „Fit im Schulalltag – durch Qigong“ lässt sich sowohl die persönliche Fitness auf-



Abb. 24: Nach oben dehnen

als auch Stress abbauen. Die Durchführung des gesamten Programms dauert je nach Dauer der Einzelübungen ca. 15 bis 20 Minuten. Das Programm kann im Sitzen im Fachunterricht oder entsprechend modifiziert im Stehen im Sportunterricht durchgeführt werden. Im normalen Unterrichtsaltag stehen allerdings in der Regel nur zwei bis fünf Minuten pro Stunde für ein Körpertraining zur Verfügung. In dieser Zeit lassen sich höchstens zwei Kurzprogramme durchführen, jeweils ein Programm am Anfang und in der Mitte der Stunde. Am Anfang und am Ende eines Kurzprogramms sollte eine kurze Stabilisierungsübung durchgeführt werden. Das erleichtert den Übergang in das Qigong-Training und die Rückkehr zum Fachunterricht. Zwischen den Stabilisierungsübungen werden eine oder zwei für den jeweiligen Übungsanlass geeignete Übung(en) praktiziert.

Kurzprogramme für den Stundenanfang

Programm 1	Ü1	Ü14	Ü1
Programm 2	Ü1	Ü15	Ü1
Programm 3	Ü1	Ü16	Ü1

Kurzprogramme für die Stundenmitte

Programm 1	Ü1	Ü4	Ü10	Ü1
Programm 2	Ü1	Ü6 oder Ü7 (Abb. 25)	Ü12	Ü1
Programm 3	Ü1	Ü15		Ü1

Vor Übung 10 können die Hände gegeneinander gerieben werden. Mit der meditativen Übung 15 kann die energisierende Bauchatmung gefördert werden.

Kurzprogramm zum Stressabbau

Programm	Ü1	Ü2	Ü1
----------	----	----	----

Stress erzeugt nicht nur Überspannung, sondern bewirkt ein Steigen der Lebensenergie in den Oberkörper. Nach Auffassung der TCM ist diese „obere (Energie-)Fülle“ Ursache zahlreicher Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel, Bluthochdruck, Nervosität, Gereiztheit, die wir in der westlichen Schulmedizin als Stresssymptome kennen. Deshalb empfiehlt sich zum Stressabbau nicht nur körperliche Entspannung, sondern anschließend auch ein Absenken der Energie¹³. Eine geeignete Erdungs-

übung ist die etwas länger ausgeführte Fußsohlenübung (Ü1).

Wünschenswert ist der Einsatz von Schülern als Trainingsleiter (Abb. 26). Die Identifikation mit dem Fitnesstraining wächst, wenn Schüler von einem Mitschüler angeleitet werden. Eine selbstständige Anwendung des Qigong-Programms zu Hause, z. B. nach einem langen Schultag oder vor Hausaufgaben, Klassenarbeiten bzw. mündlichen Prüfungen, wird angestrebt.

Vor dem Üben empfiehlt es sich, den Raum zu lüften. Eine klare Tischordnung (äußere Struktur) ist hilfreich. Bei wenig Platz den vorhandenen Raum durch Verschieben der Stühle optimal ausnutzen. Die meisten Übungen werden auf der Stuhlkante ausgeführt. Bei Bedarf kann der Rücken



Abb. 25: Übung 7: Trage einen großen Ball



Abb. 26: Schüler als Übungsleiter

¹³ Das Absenken der Energie wird auch durch die Entspannung von Ellbogen, Taille und Hüfte gefördert, ebenso durch die Bauchatmung, die zu einem Bewahren der Aufmerksamkeit im Unterbauch führt.



Abb. 27: Wichtige Selbstkompetenzen im Globalisierungszeitalter

abgestützt (Kissen, Schultasche) oder – falls die Übung es zulässt – auch an der Stuhllehne angelehnt werden.

Das Fitness-Training ist ein Angebot. Jeder Schüler sollte dazu angehalten werden, die Ausführung der Übung nach den eigenen Bedingungen zu regulieren. Das Kriterium ist Wohlbefinden. Zu vermeiden sind Unter- oder Überspannung und Energiefülle im Oberkörper. Kontraindikationen sind Fieber, akute Erkrankungen und ernste seelische Probleme.

9. Weitere Argumente für ein Fitnessstraining im Schulalltag

9.1 Vorbereitung auf die Globalisierung

Globalisierung bedeutet auch hoher Konkurrenzdruck und täglicher Kampf um Wohlstand. Um im Beruf bestehen zu können, wird in Zukunft eine hohe Leistungsfähigkeit immer wichtiger. Diese setzt die Fähigkeit voraus, die eigene persönliche Fitness aufbauen und wiederherstellen zu können. Um auf die Arbeitsbedingungen der Zukunft vorbereitet zu sein, müssen unsere Schüler heute neben wichtigen Fachkompetenzen auch wertvolle Selbstkompetenzen wie persönliche Stabilisierung, Kurzregeneration, Stressabbau und Konzentrationsaufbau erwerben (Abb. 27).

Persönliche Fitness ist eine bislang noch viel zu wenig beachtete Zukunftsressource. Sie zu erschließen, erfordert regelmäßige persönliche Eigenaktivität und Übung. Dazu sollten unsere Kinder und Jugendlichen angeleitet werden.

9.2 Umgang mit der zunehmenden sozialen Beschleunigung

Unsere Gesellschaft wird von einer zunehmenden Beschleunigung aller Arbeits- und Kommunikationsprozesse erfasst, die auch vor der Schule nicht haltmacht. Viele Menschen erleben sich gefangen im Hamsterrad, das immer schneller dreht. Hartmut Rosa (2005) weist überzeugend nach, dass der Beschleunigungszwang zur Stabilisierung des gegenwärtigen Wirtschaftssystems notwendig ist. Ohne ihn würde es zusammenbrechen. Das System hat viele Menschen fest im Griff, denn im Hamsterrad gibt es keine Gestaltungsfreiheit. Man funktioniert, läuft hinterher oder bricht gar zusammen.

Damit sich unsere Schüler morgen aus den Beschleunigungszwängen befreien und dennoch ein selbstbestimmtes Leben nach eigenen Vorstellungen und Werten leben können, müssen sie heute lernen, sich unter den Bedingungen der Beschleunigung zu managen. Auf jeden Fall werden sie eine hohe persönliche Fitness benötigen, um

sich einerseits im System behaupten und andererseits persönliche Lebensräume der Entschleunigung¹⁴ aufbauen zu können. Auch aus diesem Grunde ist heute eine systematische Beschäftigung mit der persönlichen Fitness in der Schule notwendig. Sonst nimmt in Zukunft die Zahl der Burnout-Betroffenen weiter zu.

Das Literaturverzeichnis steht im Internet unter www.verlag-modernes-lernen.de/literatur zum Download zur Verfügung.

Weiterführende Medien:

Hofmann, H.: Fit im Schulalltag – mit Qigong: DVD 1: Einfache Entspannungs- und Konzentrationsübungen im Sitzen – Übungen für den Fachunterricht; DVD 2: Qigong-Übungen im Sitzen – Übungen für den Fachunterricht; DVD 4: Einsatz von Qigong-Übungen im Fachunterricht. DVD 4 erläutert Schritt für Schritt mit Text und passenden Videoszenen, wie Qigong-Übungen im Unterricht eingesetzt werden können.

Der Autor:



Horst Hofmann
h23hofmann@t-online.de
www.horsthofmann.com

Stichwörter:

- Qigong
- Fitness
- Konzentration
- Entspannung
- Stabilität
- Vitalität

¹⁴ Wandern in der Natur, Teilnahme an Meditationsgruppen, Betätigung im künstlerischen Bereich usw.