



WIE „ARCHE NOAH“ AUS DER REIZÜBERFLUTUNG ZUR ACHTSAMKEIT FÜHRT



„Bodenföhlung“

Die Zerstreuung unserer Kinder

Gestern hatte mein kleinster Sohn Geburtstag. Acht Freunde waren bei uns zu Gast - sechs Buben und zwei Mädchen - alle im Vorschulalter. Zunächst wollten sie ein bißchen spielen. Meine älteren Kinder, die sich als Moderatoren angeboten hatten, gaben bald auf: Die Kinder waren nicht zu bändigen. Lange konnten sie sich nicht auf ein Spiel einigen. Als sie endlich zu spielen anfangen, versuchten zwei Buben, die anderen dabei zu stören. Ein drittes Kind hüpfte planlos herum. Es ging laut zu. Nicht einmal bei der Geburtstagstorte kehrte Ruhe ein.

Dies gab mir zu denken. Seit achtzehn Jahren feiern wir in unserem Haus Kindergeburtstage. Es hat sich im Laufe der Jahre viel geändert. Kinder heutzutage haben wenig Ruhe in sich. Sie lassen sich weder auf einander noch auf ein Spiel ein. Sie leiden zwar noch nicht unter schulischem Streß, zeigen aber beinahe dieselben Anzeichen: allgemeine Unruhe, Zerstreuung, Oberflächlichkeit, Gleichgültigkeit, Abstumpfung.

Die Erlösung brachte erst ein Gong.

Qigong mit Kindern

Zuzana Šebková-Thaller

Was viele Ermahnungen vorher nicht geschafft haben, das hat er geschafft. Plötzlich waren alle ruhig und haben gelauscht, bis der Ton verklungen ist. Ohne viel Aufhebens waren wir mitten in einer Qigongübung: wir waren ganz Ohr. Ich wählte dann eine Übung aus „Qigong zu zweit“, die bei allen Kindern Anklang findet: die „Arche Noah“. Alle haben gefaßt und mit Lust geübt. Danach strahlten sie.

Der Weg zu sich selbst und zur eigenen Mitte

Im Qigong lernt man, „sich zu verwurzeln“ und „in sich selbst zu ruhen“. Kinder, die Qigong machen, erkennt man an ihrer ausgewogenen Art und an ihrem gesunden Selbstvertrauen.

Schon an Säuglingen kann man sehen, ob mit ihnen Qigong geübt wird, und ob sie mit Hilfe von Qigong zur Welt gekommen sind. Ihr Muskeltonus ist etwas niedriger, ihr Blick dagegen ist wach und rege. Auch später verbinden sie diese scheinbaren Gegenpole und strahlen bei der größten Lebhaftigkeit innere Ruhe aus. Sie haben ihre Verankerung in sich selbst. Sie entwickeln ein differenziertes Körpergefühl und eine gesteigerte Körperwahrnehmung und fallen durch ihre Zufriedenheit auf. Es ist nie zu spät anzufangen. In meiner Qigong-Gruppe mit zehn Teilnehmern für Kinder der 5. - 6. Klasse berichten nach 1 - 2 Monaten Übungszeit fünf Mütter spontan von der Veränderung ihrer Kinder: sie seien ruhiger und ausgewogener geworden. Zwei weitere



„Wir tragen die Sonne hinauf“



„Die eigene Ausgewogenheit ermöglicht den Zusammenklang mit dem Anderen“

re Mütter wurden beim Elternabend vom Klassenlehrer angesprochen: ihre Buben seien geradezu konzentriert in der Schule geworden und ihre Leistungen hätten sich auffällig gebessert. Noch auffallender sind die Änderungen, wenn Qigong therapeutisch eingesetzt wird, z.B. bei hyperkinetischen Kindern („Zappelphilipp“) oder bei Entwicklungsverzögerungen.

Wie sehen die Übungen aus?

Es gibt viele verschiedene Übungen. Sie werden auf das Alter und die Reife der Kinder abgestimmt.

„Qigong zu zweit“ wird, wie der Name schon sagt, von zwei Personen ausgeführt - von einem Erwachsenen und einem Kind oder von zwei Kindern. Es besteht aus verschiedenen Massagen, die in lustige Geschichten eingebaut sind. Mit Säuglingen üben wir nur diese Art von Qigong.

„Qigong zu zweit“ wird aber nicht nur von den Kleinsten, sondern von allen Kindern heiß geliebt. Es wird dabei das Gewicht auf Berührung verschiedenster Art gelegt. Mit den Kindergartenkindern „kochen wir Brei“, „kneten Teig“, „klopfen Teppiche“, sind „Tiere, die den traurigen Mogli streicheln“...

„Berührung“ gehört zu den Grunderfahrungen. Kinder, die nicht berührt werden, sterben. Bei Qigong geschehen Berührungen mit äußerster Behutsamkeit. Sie steigern die Wahrnehmung, die wiederum die Energie steigert. Gleichzeitig lernen die Kinder, sich zu entspannen und sich auf den anderen und sich selbst einzulassen. Ab dem Alter von zwei Jahren kann man anfangen, einfachste eigenständige Übungen den „Übungen zu zweit“ beizumischen - vorausgesetzt, daß sie in eine Erzählung eingebaut werden.



„Den Baum umarmen“

Rebecca gehört zu den „Qigong-Kindern“ in dem besonderen Sinn, daß sie mit Hilfe von Qigong auf die Welt gekommen ist. Seit der Geburt üben Rebeccas Mutter und Großmutter mit ihr Qigong. Bereits im Alter von zwei Jahren erfand Rebecca ihre eigenen Übungen. Sie sehen auf dem Bild, wie gut sie in Qigong und auf der Erde bereits verwurzelt ist. Sie tastet förmlich das Qi mit ihren Händchen, führt es zusammen, trennt es wieder und sammelt es zum Schluß in ihrem Bauch.

Ab dem Alter von drei Jahren können Kinder eigenständige Übungen (ohne Begleitung der Mutter) ausführen. Einige haben eher Meditationscharakter, andere betonen die Bewegung. Es handelt sich aber stets um einfache Übungen, die aus dem Pflanzen- oder Tierreich stammen und in eine Erzählung eingebaut werden. Der Sinn der Übungen ist, den zerstreuten Geist mit dem Körper zu vereinen und mit ihren gemeinsamen Kräften die Sinneswahrnehmung zu steigern.

Im Vorschulalter können sich Kinder bereits 20 - 25 Minuten ununterbrochen konzentrieren.

Mit Kindern im Grundschulalter können Sie schon die meisten Übungen und etliche Zyklen aus dem Erwachsenen-Qigong praktizieren - wiederum vorausgesetzt, daß Sie sie auf entsprechende Weise vermitteln. In diesem Alter können Kinder eine ganze Unterrichtsstunde konzentriert üben. Diese Unterrichtsstunden bestehen meist aus zwei bis drei Blöcken, die die Konzentration steigern und dennoch für Abwechslung sorgen. Ich beginne gerne mit einer Übung aus „Qigong zu zweit“, in der ich die Aufmerksamkeit langsam von der „Berührung“ auf das „Qi-Fühlen“ lenke und setze dann mit einem Zyklus fort.

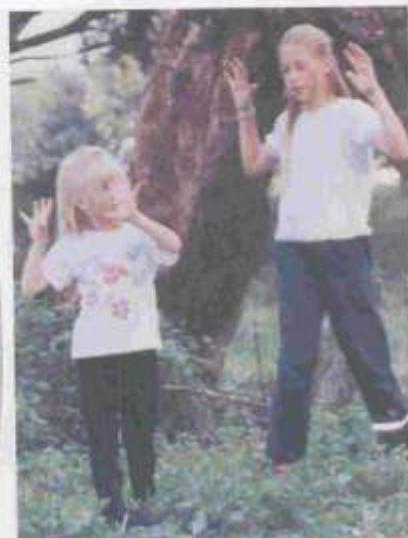
Manchmal füge ich dazwischen statt einer Pause, die die Konzentration stören würde, auffrischende Massage- und Reibübungen ein, wie die Übung „Der Maulwurf kommt ans Tageslicht“ oder die Übung „Wir waschen uns“.



Die verschiedenen Lehrkonzepte

Dr. Zuzana Šebková-Thaller unterrichtet seit vielen Jahren „Qigong für Kinder“. Diese Disziplin ist dem „Reich der Mitte“, woher Qigong stammt, fremd. Zuzana Šebková-Thaller hat diese Unterrichtsmethode selbst entwickelt und in Deutschland und anderen europäischen Ländern bekannt gemacht. Ihre Bücher über Qigong mit Kindern werden z.Zt. ins Schwedische, Tschechische und Englische übersetzt. In Tschechien wurde ihr Programm „Qigong im Unterricht“ in die Weiterbildung der Lehrer aufgenommen. Bereits seit zwei Jahren wird an den dortigen Schulen in kurzen Auffrischungspausen zu ihren Kassetten Qigong geübt. Auch im Sport wird dort Qigong unterrichtet. In Schweden soll im Frühjahr ein Videofilm aufgenommen werden, der auch im Fernsehen ausgestrahlt werden soll.

Zuzana Šebková-Thaller wohnt in Markt Berolzheim, wo sie das Zentrum für energetische Arbeit und Qigong leitet. Oft aber unterrichtet sie an verschiedenen Qigong-Ausbildungsstätten, Mutter-Kind-Kliniken, Landratsämtern, die Gesundheitswochen organisieren, Ausbildungsstätten für ErzieherInnen, Kindergarten-Fachmessen, Heimen für behinderte Kinder und in Klöstern. „Man kann auch mit schwerbehinderten Kindern Qigong üben“, sagt Zuzana Šebková-Thaller. „Am Jedlička Institut in Prag habe ich mit großen Kindergruppen verschiedenen Alters gearbeitet. Sowohl die Kinder wie das Personal waren so begeistert, daß ich dort jedes Jahr eine Weiterbildung für das Personal durchführe“.



„Der Bär schaut sich um“

Mystikers Meister Eckhart. Christen praktizieren in ihren Klöstern und Meditationszentren Zen und Qigong. Beide Seiten können voneinander viel lernen, ohne daß sie ihrer Religion untreu werden. Was wir vor allem vom Osten lernen können, ist die Pflege des Körpers und zwar nicht getrennt vom Geist, wie es bei uns im Westen zur Gewohnheit geworden ist; Geist und Körper durchdringen einander und bilden eine unzertrennliche Einheit. Seit Jahrtausenden pflegt Qigong diese Einheit. Bei uns im Westen aber wurde jahrhundertlang einseitig der Geist gepflegt; der Körper wurde verachtet. Jede Verachtung rächt sich. Wir nehmen es an uns selber wahr und können es bereits an unseren Kindern beobach-

Qigong und Christentum

Dr. Zuzana Šebková-Thaller hält viele Vorträge über „Qigong und Christentum“. Dieses Thema liegt ihr besonders am Herzen.

Zuzana Šebková-Thaller ist in Prag geboren. Außer der Taufe hat sie von christlicher Religion nichts in ihrer Heimat erfahren, da Religion an den dortigen Schulen verboten war. Erst während ihres Studiums in Schweden machte sie sich auf die Suche nach ihren Wurzeln. Seitdem hat sie sich der christlichen mittelalterlichen Kunst gewidmet. Ihre Doktorarbeit „Sünde und Versöhnung in Jan van Eycks Hochzeitsbild“ führte sie in die Tiefe der mittelalterlichen Mystik. Dort erfuhr sie die weiten Horizonte des christlichen Glaubens. Wäre die Gedankenwelt und die Innerlichkeit der christlichen Mystik heute mehr bekannt, würden viele

Menschen nicht in fremden Religionen ihre Erlösung suchen.

„Die Mystik bietet eine feste Verankerung auf christlichem Boden und ermöglicht gleichzeitig Verständnis für andere Religionen. Sie schlägt Brücken, auf denen sich heute West und Ost begegnen. Japaner übersetzen z.Zt. das Gesamtwerk des größten deutschen



„Bannen und packen wie der Adler die Maus“

Quicklebendig und hellwach - Beweglichkeit ist hier gefragt

ten. Während die Kinder in den Schulen den Verstand trainieren, erkrankt der Körper. Der Geist fühlt sich aber in einem solchen Körper nicht wohl und wird genauso krank. Das ist zwar schon lange erkannt und in dem Satz *mens sana in corpore sano* - „nur im gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“ - zum Ausdruck gebracht worden. Aber dieser Zugang ist völlig unzureichend. Das Verhältnis von Körper und Geist ist als „Gebundenheit“ bedauert worden. Der Körper war eher „Kerker“ als „Haus des Geistes“. Wir kommen der Wahrheit einen Schritt näher, wenn wir „Haus“ als „Anwesen“ verstehen. Das Wort Eva bedeutet übrigens „Anwesen“, „Bauernhof“. Der „Körper“, besser gesagt der „Leib“ ist

von anderen Kindergärten und Klöstern eingeladen werden. Diese haben sich überzeugt, daß die Übungen we-

durch Qigong unserer Religion nicht untreu. Es hilft uns vielmehr, unsere Wurzeln neu zu entdecken. Eine CD,



„Mit dieser Brille hat der Wurm den vollen Durchblick“

nicht die „Unterkunft“, sondern die „Ankunft“ und „Anwesenheit“ des Geistes.

Mit ihren Vorträgen möchte Zuzana Šebková-Thaller zeigen, wie unbegründet die Berührungängste einiger Christen sind. „Ich kann mich an einen Kindergarten erinnern, dessen Elternbeirat an einer Information über meine Kurse und Bücher sehr interessiert war. Die Leitung des Kindergartens war aber entschieden dagegen, da ihr das ganze „zu östlich“ war. Dies konnte sie aber nur behaupten, weil keiner in meine Bücher hineingeschaut hat. Sie hätten vergeblich nach etwas „Östlichem“ gesucht. Sonst würde ich nicht so oft



„Mit allen Zellen atmen wir die Düfte der Wiese ein und sammeln sie in unserem Bauch“

der eine andere Kultur aufzwingen noch von Gott wegführen, sondern umgekehrt die Kinder öffnen und aufnahmefähig für ein tiefes Gotteserlebnis machen. Qigong ist an keine Religion gebunden. Es lehrt Kinder, aus ihrer Zerstreuung herauszufinden, sich zu konzentrieren und ihre Wahrnehmungsfähigkeit zu steigern. Ein Kind, das die Freude an der einfachen Wahrnehmung lernt, nimmt auch Gott leichter wahr. Es freut sich plötzlich über einfache Dinge - eine Wolke am Himmel, einen Vogel im Garten: aus jeder Blume spricht Gott. Es lernt, in sein eigenes Herz zu schauen, sein inneres Lächeln zu wecken und mit diesem Lächeln sich selbst und anderen zu begegnen. Das „innere Lächeln“ ist Ausdruck der Liebe - zu sich selbst, zu Gott und seiner Schöpfung. Wir werden

die biblische Motive verarbeitet, ist geplant. ■

Wurm im Apfel

und andere Erzählungen

Dies ist ein erschaffendes Buch. Mancher erwartet sich unter dem Fremdwort

Qigong vielleicht etwas

„Östliches“. Das Buch

zeigt anschaulich einfache

Übungen, die zu größerer

Ausgewogenheit führen.

Der erste Teil ist den kom-

mentierten Übungen ge-

widmet. Im zweiten Teil

finden sich Theorie und

praktische Hinweise für den Unterricht.

Zuzana Šebková-Thaller: Wurm im Apfel. Herbolz-Verlag 1998.

ISBN 3-9802545-4-X, Preis: DM 26,-

