

# Persönliche Erfahrungen zur Studie „Qigong im Kindergarten im Rahmen des Motorik-Moduls (MoMo)“

Abschlussbericht Kursleiterin-Ausbildung

Qigong für Erwachsene

Augsburg 2011



von  
**Sabine Schreiner**

© 2011

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Vorbereitung und Organisation</b>	<b>2</b>
1.1	Wie alles für mich begann . . . . .	2
1.2	Konzeption der Studie . . . . .	2
1.3	Die Kindertagesstätte . . . . .	2
1.4	Teilnehmerakquise und Kostenantrag . . . . .	3
1.5	Elternabend in München . . . . .	3
1.6	Probekunde in München . . . . .	4
<b>2</b>	<b>Durchführung</b>	<b>4</b>
2.1	Die Qigong-Einheiten . . . . .	4
2.2	Die Motoriktests . . . . .	6
2.3	Die wichtigsten Grundsätze bei der Arbeit mit Kindern . . . . .	7
<b>3</b>	<b>Auswertung</b>	<b>11</b>
3.1	Voraussetzungen und Probleme . . . . .	11
3.2	Gesamtergebnis . . . . .	11
3.3	Vorstellung und Interpretation ausgewählter Testprofile . . . . .	13
3.3.1	Profil eines vierjährigen Mädchens . . . . .	13
3.3.2	Profil eines vierjährigen Jungen . . . . .	14
3.3.3	Profil eines fünfjährigen Jungen . . . . .	15
3.3.4	Profil eines fünfjährigen Jungen . . . . .	16
3.3.5	Profil eines fünfjährigen Jungen . . . . .	17
<b>4</b>	<b>Persönliches Fazit</b>	<b>18</b>
	<b>Impressum</b>	<b>20</b>

# 1 Vorbereitung und Organisation

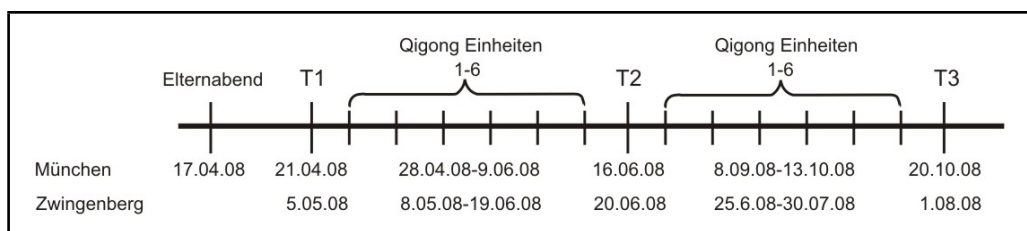
## 1.1 Wie alles für mich begann

Ich hatte mich zur Kinder-Qigong-Ausbildung bei Dr. Zuzana Sebkova-Thaller entschlossen und befand mich im zweiten Ausbildungsjahr.

Im Januar 2008 gab Zuzana ausführliche Erläuterungen zur anzufertigenden Abschlussarbeit. Auf ihr Frage, ob schon jemand konkrete Themen für seine Abschlussarbeit hätte, meldete sich Elke Oppen, Sportwissenschaftlerin der Universität Karlsruhe, zu Wort. Sie erklärte, dass Sie eine Studie über die Wirkung von Kinder-Qigong auf die Motorik und Konzentration bei Kindergartenkindern machen möchte und hierfür noch jemanden aus unserer Ausbildungs-Gruppe suche, der sich an dieser Studie beteilige. Da mich Elkes Thema sofort ansprach, meldete ich mich ohne weitere Überlegungen.

Dass sich diese Studie, die Auswertung und Veröffentlichungen über vier Jahre hinziehen würden konnte ich damals nicht erahnen. Aber ich kann vorwegnehmen, dass ich jederzeit wieder so handeln würde.

## 1.2 Konzeption der Studie



Nach einem ersten Test (T1) erteilen wir den Kindern sechs Qigong-Einheiten. Danach testen wir die Kinder erneut (T2). Geplant war noch eine Vergleichsgruppe, die zeitlich versetzt Kinder-Qigong-Stunden erhält, und ein letztmaliger Test (T3).

Alle Testaufgaben wurden dem Motoriktest des *MoMo* entnommen. Das *Motorik-Modul (MoMo)* wurde vom Institut für Sport und Sportwissenschaft des *Karlsruher Institutes für Technologie* für das *Robert-Koch-Institut* in Berlin entwickelt. Von diesem wurde es als Teilmodul für das Kinder- und Jugendgesundheitsurvey *KiGGS* verwendet. Mit diesem Survey lagen dann erstmals für Deutschland repräsentative Normwerte für die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen vor. Diese dienten unserer Studie als Basis für die wissenschaftliche Beurteilung der teilnehmenden Kinder.

## 1.3 Die Kindertagesstätte

Meine erste Aufgabe war es nun einen Kindergarten zu finden mit möglichst vielen Kindern im Alter zwischen vier und sechs Jahren, die am Kinder-Qigong teilnehmen möchten. Mein Sohn war zum damaligen Zeitpunkt in einer kleinen Kindertagesstätte, die selbst nur insgesamt 24 Kinder im Alter von 1 bis 5 Jahren umfasste, so dass dieser Kindergarten für unsere Studie ungeeignet war.

Ich sprach mit der Leiterin der Kindertagesstätte meines Sohnes, die auch schon in anderen Einrichtungen tätig war. Sie öffnete mir den Weg in einen Kindergarten mit 75 Kindern im Osten Münchens, der dem Projekt positiv gegenüber stand. Ein Kindergarten war somit dank ihrer Hilfe schnell gefunden.

Elke wandte sich an den städtischen Kindergarten in ihrem Heimatort Zwingenberg. Da der Bürgermeister der Stadt Zwingenberg dem Projekt positiv gegenüber stand und der Kindergarten der Stadt unterstellt ist, stand schnell fest, dass Elke in Zwingenberg am städtischen Kindergarten die Studie durchführen dürfe und alle Kinder des Kindergartens am Projekt teilnehmen werden. Die Gemeinde übernahm auch die Kosten.

#### **1.4 Teilnehmerakquise und Kostenantrag**

Um die Studie in München ungefähr zeitgleich mit Zwingenberg durchführen zu können, musste ich nun schnellstmöglich die teilnehmenden Kinder akquirieren und den Antrag auf Kostenübernahme an die Deutschen Qigong-Gesellschaft stellen.

Der erste Motoriktest für München war bereits für den 21.04.2008 vorgesehen. Zwei Wochen vor diesem Termin hängte ich im Kindergarten Aushänge über das Projekt, AnmeldeListen sowie einen Lebenslauf über mich aus.

In kürzester Zeit wurden zu meiner Freude 39 Kinder in die Liste eingetragen.

Ich bestätigte die Anmeldungen, bereitete die Einverständnis- und Datenschutzerklärungen, die Gesundheitsfragebögen an die Eltern sowie Informationen zum weiteren Ablauf vor und verteilte diese.

Die Einteilung der Kinder in zwei Interventionsgruppen und einer Vergleichsgruppe wurde vorgenommen. Dabei wurden mit dem Kindergarten die Termine für die Motoriktest und die Qigong-Einheiten abgesprochen, damit es nicht zu Überschneidungen mit anderen Aktivitäten (Ausflüge, Feste, Gruppenprogramm, bayerische Ferienzeiten) aus dem Kindergarten kam.

Die Interventionsgruppen starteten am 28.04.2008 mit ihren sechs Qigong-Einheiten; die Kontrollgruppe erst am 08.09.2008. Ein früherer Zeitpunkt für die Kontrollgruppe war auf Grund der bayerischen Ferien und den bereits geplanten Aktivitäten im Kindergarten nicht möglich.

Am 13.04.2008 stellte ich den Antrag an die Deutsche Qigong-Gesellschaft, um die Finanzierung der Motoriktest zu sichern. In der darauf folgenden Woche erhielt ich die Zusage der Kostenübernahme. Sie umfasste die Kosten für Arbeitszeit, Fahrtkosten und Übernachtungskosten der wissenschaftlichen Mitarbeiter der Universität Karlsruhe, die die Motoriktests durchführten.

#### **1.5 Elternabend in München**

Vier Tage vor dem ersten Test wünschten sich die Eltern des Kindergartens noch einen Elternabend. Dieser fand am 17.04.2008 im Kindergarten statt und hatte regen Zulauf.

Zunächst stellte ich mich persönlich vor. Danach berichtete ich im Allgemeinen über Qigong und sodann im Speziellen über die Studie und wie sie ablaufen wird. Hierbei fiel mir auf, dass einigen Eltern vor allem die Anonymisierung der Testbögen besonders wichtig war und dass Bedenken bestanden, dass bei der Durchführung der Motoriktest Leistungsdruck ausgeübt werden könnte.

Einen zentralen Punkt des Abends legte ich auf das gemeinsame Üben mit Teilen aus der Qigong-Geschichte “Paul Pinguin“ von Dr. Zuzana Sebkova-Thaller aus ihrem Buch “Wurm im Apfel und andere Erzählungen“, die auch die zentrale Geschichte in den Übungs-Einheiten mit den Kindern darstellte.

Die Eltern waren vom Qigong begeistert und konnten sich vorstellen, dass es auch ihren Kindern Freude bereiten würde mitzumachen. Um dies zu bestätigen, baten die Eltern für den nächsten Tag um eine kurze Probestunde für die Kinder, der ich nachkam.

## 1.6 Probestunde in München

Die Probestunde wurde von mir am 18.04.2011 durchgeführt und verlief sehr positiv. Allen Kindern machte der kurze Ausflug ins Qigong riesigen Spass.

Eine Mutter hatte Angst, dass sich ihre Tochter durch Übungen wie der Bär auf irgendeine Art und Weise verändern könnte, was sie aber auf kein Fall wollte. Leider schaffte ich es nicht, sie von dieser diffusen Angst zu befreien und sie von der positiven Entwicklung, die ihr Kind durch Qigong erfahren würde, zu überzeugen. Anzumerken bleibt, dass diese Mutter, nachdem drei Übungseinheiten Qigong vergangen waren, nachfragte, ob ihre Tochter nun doch teilnehmen könne, da sie von anderen Kinder und Eltern soviel Positives gehört habe.

Insgesamt gesehen standen die Eltern der Studie und Qigong sehr aufgeschlossen gegenüber. Ihre Anspruchs- und Erwartungshaltung war allerdings enorm hoch.

## 2 Durchführung

### 2.1 Die Qigong-Einheiten

Das Stundenkonzept wurde von mir für sechs Einheiten mit einer Länge von 45 Minuten konzipiert. Die Einheiten liefen nach einem festen Konzept ab, um die Ergebnisse in Zwingenberg und München vergleichbar machen zu können.

Zunächst wurde mit den Kindern immer die sogenannte “Mitte“ mit verschiedenen ungewöhnlichen Gegenständen, wie Draht-Mandala, Versteinerungen sowie einer grossen Klangschale, gestaltet.

Danach erfolgte ein Anfangssignal über eine Klangschale, hierbei bildeten die Kinder um die Mitte einen Kreis.



Die Aufwärmphase bestand aus der Einführungsgeschichte “Die Katzen wachen auf und bereiten sich auf die Mäusejagd vor“, die von mir selbst nach Anregung einer Hospitation bei *Kerstin Waldvogel (Bamberg)* zusammengestellt und entworfen wurde.



Die Geschichte von “Paul Pinguin“ als Hauptteil der Unterrichtseinheiten wurde dem Buch “Wurm im Apfel und andere Erzählungen“ von Dr. Zuzana Sebkova-Thaller entnommen.





Den Kindern wurden dabei spielerisch altersgerechte Qigong-Übungen in einer Geschichte vermittelt. Dabei verwandelten sie sich in den Pinguin Paul, in einen Adler, in Blumen und in andere Wesen aus dem Tier- und Pflanzenreich. Die Geschichte wurde von Einheit zu Einheit durch Hinzunahme eines neuen, erlebbaren Wesens verlängert, und fand ihren Abschluss erst in der sechsten Einheit.

Gegen Ende der Stunde erfolgte eine gegenseitige Massage. Die Einheit wurde immer damit beendet, dass die Kinder noch einmal einen Kreis um die Mitte bildeten und der Klangschale als Endsignal lauschten.



Neben dem festen Programm standen einige Spiele, wie “Hände fangen“ oder “Qigong-Stille-Post“ als Optionen zur Verfügung. Auf diese konnte bei starker Unruhe oder bei Unlust der Kinder zur schnellen Umgestaltung der Stunde zurückgegriffen werden.



Manche Kurseinheiten liefen perfekt, in anderen war es schwierig die Kinder, vor allem einzelne Jungen, zu motivieren und zu begeistern. Mein Eindruck, dass das Interesse und die Freude am Qigong bei den Mädchen etwas ausgeprägter war als bei den Jungen, wurde auch durch die Antworten der Kinder bei deren späteren Befragung bestätigt.

## 2.2 Die Motoriktests

Die Tests in unserer Studie wurden von wissenschaftlichen Mitarbeitern der Universität Karlsruhe durchgeführt. Die Übernahmen der Kosten für die Tests trug die Gemeinde Zwingenberg. In München wurden die Kosten freundlicherweise von der *Deutschen Qigong-Gesellschaft* übernommen.

Vor allen Motoriktests wurden die Zimmer-Reservierung für das Team nochmals überprüft sowie die Verpflegung während der Tests organisiert.

Am Testtag selbst wurden die Räume vorbereitet, die Testbögen für alle Kinder mit Geschlecht, Geburtsdatum und Nummerncode versehen, sowie die Reihenfolge der zu testenden Kinder wurde von mir festgelegt.

Für mich als Koordinator waren vor allem die ersten beiden Motoriktests eine Herausforderung. 39 Kinder mussten in jeweils acht Testübungen bis zum frühen Nachmittag getestet werden. Einige Kinder mussten bereits am Mittag fertig sein, da sie von ihren Eltern vor dem Mittagessen abgeholt wurden.

Der Ablauf aller Motoriktest verlief sehr gut. Das Team war sehr erfahren und ging behutsam und mit sehr viel Fingerspitzengefühl mit den Kindern um.

Auch die Stimmung war sehr gut und alle Kinder hatten sehr viel Spaß bei der Durchführung. Die Bedenken der Eltern bezüglich des Leistungsdrucks bestätigten sich zu keinem Zeitpunkt. Die Kinder empfanden die Motorik-Übungen nicht als Stress, sondern vielmehr als Möglichkeit, etwas Neues und Interessantes auszuprobieren.

Beim ersten Motoriktest wurde ich mit der Situation konfrontiert, dass zwei Kinder krank waren. Ohne diesen Test konnte ich sie dann leider an dem ersten Qigong-Einheiten-Block nicht teilnehmen lassen und war gezwungen, sie in die Vergleichsgruppe aufzunehmen.

## 2.3 Die wichtigsten Grundsätze bei der Arbeit mit Kindern

Die von Dr. Zuzana Sebkova-Thaller in ihrem Buch "Wurm im Apfel und andere Erzählungen" aufgelisteten Grundsätze (S. 88 ff. ebd.) waren für die Durchführung der Einheiten sehr hilfreich und können von mir bestätigt werden.

Ein paar Grundsätze möchte ich besonders herausgreifen und um meine eigenen Erfahrungen ergänzen.

- **„Die eigene Sammlung ist die wichtigste Voraussetzung.“**

Dieser Aussage kann ich nur zustimmen. Kommt man abgehetzt in eine Stunde und beginnt diese sogleich, so ist man meist noch völlig unkonzentriert auf die Sache selbst. Die Folge ist, dass auch die Kinder nicht die nötige Ruhe finden sich auf die Stunde einzulassen, und die eigene Unruhe überträgt sich auf die Kinder.

- **„Lassen Sie jede Theorie weg. Üben ist einfach !“**

Theorie ist für Kinder völlig uninteressant. Auch ob man von Qigong spricht oder von etwas Anderem ist ihnen nicht wichtig. Sie möchten aktiv sein und etwas Neues erleben.

- **„Wiederholen Sie beim nächsten Mal die alten Übungen und fügen Sie eine neue hinzu. Kinder hören gern die alten Märchen und üben gerne die alten Übungen wieder. Dann sind sie auch bereit, neue aufzunehmen.“**

Die Qigong-Einheiten haben wir nach diesem Grundsatz aufgebaut und die Kinder freuten sich, Bekanntes immer wieder zu üben. Von Einheit zu Einheit konnten sie sich auf die bekannten Übungen besser einlassen und begann sodann auch diese zu verändern.



Gleichzeitig wurde in jeder Stunde eine neue Übung hinzugefügt. Die Geschichte endete erst in der sechsten Einheit, dadurch konnten das Interesse und die Neugier der Kinder aufrechterhalten werden.

- **„Übungszyklen sollen im Kindergarten nicht länger als eine halbe Stunde dauern.“**

Aufgrund der Konzentrationsfähigkeit von Kindern ist diese Aussage absolut richtig. In unserem Fall war die Stunde auf 45 Minuten angelegt. Die reine Übungszeit hat auch bei uns sicherlich 30 Minuten nicht überschritten. Dadurch, dass ich ein sehr abwechslungsreiches Programm zusammengestellt hatte, konnte die Gesamtdauer der Einheit auf 45 Minuten erweitert werden.

Die Konzentrationsfähigkeit bei Kindern liegt bei ca. 20 Minuten. Deshalb ist es wichtig ihnen in einer Qigong-Stunde auch immer wieder neue Impulse zu geben, in denen etwas Neues geschieht, um ihre Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten.

- **“Üben Sie auch keinen noch so sanften Zwang aus. Das widerspricht dem Wesen der Übung. Qigong muss lustbetont sein. Geben Sie den Kindern immer auch die Möglichkeit nicht mitzuüben. Fügen Sie spannende Momente in den Unterricht ein !“**

Ich hatte mit den Kindern von vornherein ausgemacht, dass sie, wenn sie keine Lust haben oder eine Pause benötigen, sich an die Seite setzen dürfen. Hierbei haben sie sich ruhig zu verhalten.

Die Kinder hielten sich überwiegend an diese Regel.

Wissenswert ist hierbei, dass Kinder einfach ihren inneren Bedürfnissen folgen, so dass man es auf keinen Fall persönlich nehmen darf, wenn die Kinder von der vereinbarten Regel Gebrauch machen. Auch hat man nichts falsch gemacht, wenn plötzlich mal mehrere Kinder eine Pause einlegen. Vertrauen Sie darauf, dass die Kinder wieder mitmachen, wenn sie sich erholt haben und die Übungen weiterhin interessant erscheinen.

Das “wieder Mitmachen“ darf auf keinen Fall kommentiert werden. Besser ist, sich einfach nur insgeheim darüber zu freuen. Ansonsten hilft es auch das Kind direkt anzusprechen und zu ermuntern, wieder mit zu machen.

*Tipp:* Hilfreich ist, bei pausierenden Kindern darauf zu achten dass sie nicht direkt nebeneinander sitzen, sondern in einem gewissen Abstand, denn dann ist die Pause für sie nicht spannend und wird schnell langweilig. Wie bereits erwähnt ist es dann wichtig neue Impulse, sogenannte *spannende Momente*, zu setzen, um die Kinder wieder zum Mitmachen zu animieren.

- **„Korrigieren Sie die Kinder nicht zu viel. Versuchen Sie stattdessen, ein neues Bild zu erfinden, das die Übung auf eine treffendere Weise ausdrückt. Bieten Sie den Kindern mehrere Bilder an, mit deren Hilfe sie die Korrektur selber vollziehen !“**

Auch diese Aussage konnte ich vollständig nachvollziehen.

*Tipp:* Meine Erfahrung ist, dass man einzelne Kinder überhaupt nicht korrigieren sollte. Denn Kinder reagieren auf Tadel schnell beleidigt und bockig. Besser ist es mit einem neuen Bild für die gesamte Gruppe zu arbeiten. Oder man spricht die gesamte Gruppe an, indem man beispielsweise sagt: "Achtet mal darauf ..."

- **„Lassen Sie auch die Kinder Teile des Unterrichts leiten !“**

Diesen Grundsatz habe ich in seiner Umfänglichkeit, auf Grund des festen Konzepts, nicht ausprobieren können. Aber ich habe den Kindern die Freiheit gelassen, die Darstellung der einzelnen Tiere und Pflanzen nach eigenen Ideen ausleben zu dürfen. So hatten die Kinder immer wieder eigene Ideen, wie man etwa die Katze oder den Bären auch noch darstellen könnte, und welchen Tieren Paul Pinguin noch begegnet.

In einem solchen Moment ist es sehr wichtig, die Kinder gewähren zu lassen, denn sonst kann es passieren, dass sie sich nicht angenommen fühlen, sich zurückziehen und keine Lust mehr haben.

Man darf nicht vergessen, dass es ja eben sehr schön ist zu erleben, wie die Kinder eigenen Ideen entwickeln, ihrer Kreativität und Fantasie freien Lauf lassen - gerade das wollen wir ja anregen!

- **„Störenfriede“ haben meist nicht genug Gelassenheit, um die Übung richtig zu lernen. Um dies zu verschleiern, treiben sie Schabernack. Bringen Sie ihnen die Übungen bei einer anderen Gelegenheit bei und loben Sie sie. Vergessen Sie das Lob auch nicht, wenn sie zusammen mit den anderen üben.“**

Nach meiner Erfahrung ist es hierbei wichtig herauszufinden, weshalb das Kind stört.

Stört es, indem es zwar mitmacht, aber die Übungen nicht "richtig" ausführt, indem es etwa einen Baum darstellt, der immer wieder hinfällt.

Oder macht es gerade eine Pause und versucht dabei die Aufmerksamkeit der anderen auf sich zu ziehen? Dann könnte es sich um ein Kind handeln, dass sich vielleicht nicht so lange konzentrieren kann oder Angst hat, es kann die Übung sowieso nicht so gut ausführen wie die anderen.

Man sollte auf seinen Schabernack nicht so stark eingehen und es lieber ermuntern, die Übung noch mal aus zu probieren. Aufmerksamkeit und Lob ist für Kinder sehr wichtig.

Ist es ein Kind, das sonst gut mitmacht, aber heute keine Lust hat, dann sollte man dies dem Kind zugestehen.

Oder handelt es sich um ein Kind, das von Stunde zu Stunde immer nur teilweise gut mitmacht, dann ist für dieses Kind vielleicht manches nicht so interessant. Hier sollte man mit dem Kind vereinbaren, dass es sich bei den für ihn nicht so interessanten Teilen eine Pause gönnt.

Wichtig ist, dass man, egal ob die Kinder nur teilweise mitmachen oder wenig mitmachen, ihnen jederzeit die Möglichkeit gibt wieder in die Übung einzusteigen.

Das Verhalten der Kinder darf man auf keinen Fall persönlich nehmen. Man muss akzeptieren, dass es Kinder gibt, denen Qigong einfach nicht gefällt, oder die sich viel lieber stärker sportlich betätigen - Qigong gefällt ja auch nicht jedem Erwachsenen !

- **Bei gesunden Kindern kann eine Gruppe verhältnismäßig groß sein. (...) 10 bis 15 Kinder pro Gruppe ist eine gute Zahl.**

Elke und ich hatten meistens 12 Kinder in einer Gruppe. Als ich auf Grund der Abwesenheit von einigen Kindern auch mal weniger Kinder hatte, stellte ich fest, dass eine kleinere Gruppen von 6 bis 8 Kindern ideal ist. Der Vorteil ist, dass man auf jedes einzelne Kind mehr eingehen kann und der Fantasie und den Ideen der Kinder mehr Freiraum lassen kann.

Auch habe ich festgestellt, dass "Störenfriede" besser mitmachen. Eine kleine Gruppe ist auch für Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten und Konzentrationsschwäche besser, da man stärker auf ihre Bedürfnisse eingehen kann und es nicht so viele Möglichkeiten zur Ablenkungen gibt.

*Tipp:* Um bei einer größeren Zahl von Kindern alle Kinder im Blick zu behalten, sollte man sich nach jeder Einheit zu jedem Kind Stichpunkte aufschreiben, was einem aufgefallen ist, und darauf achten, dass man im Laufe der Wochen alle Kinder erfasst hat.

- **Vergessen Sie nie, am Ende der Übung die Energie im Unterbau zu sammeln.**

Am Ende des Zyklus von "Paul Pinguin" sammelte jedes Kind alle positiven Eindrücke der Reise in seine Glitzerkugel, die im Unterbauch (unteres Dantian) eines jeden Kindes sitzt, ein. So sammelten wir u.a. den Mut des Pinguin, die Stärke des Bären, die Konzentrationsfähigkeit des Adlers, die Düfte der Wiese ein. Nun konnten die Kinder jeder Zeit auf diese Kugel zurückgreifen. Manche Kinder erzählten, dass sie Qigong zuhause geübt hätten und schon viele neue Dinge in ihre Glitzerkugel hinein gegeben hätten. Die Kinder erzählten, dass sie in ihre Glitzerkugel bereits die Vorfreude auf einen Urlaub, die neue Freundschaft mit einem Mädchen aus der Nachbarschaft oder das Wissen um einen weiten Sprung, den man geschafft hat, hinein gegeben hätten.

Als Ergänzung zu Dr. Zuzanas Sebkova-Thallers Grundsätzen möchte ich gerne noch folgende Tipps hinzufügen:

- \* Wenn Sie bemerken, dass ihnen die Kinder - aus welchen Gründen auch immer - "aus der Hand gleiten", weil sie sich beispielsweise im Raum zu sehr zerstreuen, dann holen Sie sie immer wieder im Kreis zusammen und lassen die Übungen im Kreis ausführen.
- \* Wunderbare Auflockerungen oder Ergänzungen zu den Übungszyklen ist die Integration von Massagen, kleinen Qigong-Spielen (Qigong-Stille-Post, Hände fangen etc.), Lieder singen, Malen, oder die Unterlegung einzelner Übungen mit passend ausgewählter Musik. Dies ist vor allem dann geeignet, wenn die Kinder beginnen unruhig zu werden und / oder ihr Stundenkonzept 30 Minuten übersteigt.
- \* Man sollte bereit sein, das noch so schön geplante Stundenkonzept jederzeit umzustellen, wenn man bemerkt, dass die Kinder kurzzeitig nicht in der Verfassung sind die Übungen durchzuführen. Das Verhalten der Kinder sollte man keinesfalls persönlich nehmen. Es können äußere Einflüsse, wie das Wetter oder Ereignisse im Kindergarten, vorliegen, die nichts mit der Durchführung der Einheit zu tun haben.

## 3 Auswertung

### 3.1 Voraussetzungen und Probleme

Damit wir die Daten der Kinder auswerten konnten, war eine Teilnahme an beiden Motoriktests ebenso notwendig wie die regelmäßige Teilnahme bei den Qigong-Einheiten. Hinzu kam, dass die Eltern zum Beginn und am Abschluss der Studie einen Fragebogen ausfüllen sollten, was am Anfang noch gut geklappt hat. Am Ende waren trotz Nachfragen nicht alle Fragebögen zurückgekommen, so dass für die entsprechenden Kinder eine komplette Auswertung nicht möglich war. Dies war schade und enttäuschte mich sehr.

Weiterhin waren leider einige Verluste durch Krankheit oder Urlaub sowie durch Verlassen des Kindergartens wegen Umzugs hinzunehmen.

Die Vergleichsgruppen in München und Zwingenberg waren dadurch so reduziert, dass ein Vergleich der Kinder, auf Grund unbrauchbarer Verteilung von Geschlecht und Alter, nicht mehr möglich war. Was blieb, war lediglich ein Vergleich vor und nach Qigong, was mich ebenfalls enttäuschte.

Aus diesen Erfahrungen wurde mir klar, weshalb nur sehr groß angelegte Studien - mit mehreren Hundert oder Tausend Kindern - wissenschaftlich bedeutende Aussagen treffen können.

### 3.2 Gesamtergebnis

Es wurden die Veränderungen der Testergebnisse der Motorik-Tests vor und nach den Qigong-Einheiten ausgewertet.

Zu den festgestellten Veränderungen ist anzumerken, dass sie natürlich nicht nur auf das Qigong-Üben zurückgeführt werden können. Kinder im Vorschulalter lernen Tag für Tag Neues, im kognitiven wie im motorischen Bereich, und entwickeln sich rasant. Dies ist auch der Grund, weshalb wissenschaftliche Studien mit Kindern im Alter zwischen 0 und 6 Jahren äußerst selten durchgeführt werden und die festgestellten Ergebnisse wissenschaftlich angreifbar und schwer verwertbar sind.

Mein persönlicher Eindruck aus den Qigong-Stunden war, dass sich die Münchner Kinder insgesamt verbessert hatten. Sie konnten nach sechs Qigong-Einheiten besser in sich hineinspüren (Sammlung, Visualisationen, Massagen), hatten eine erhöhte Standfestigkeit (Einbeinstand, Bäume), konnten anspruchsvollere koordinative Bewegungen umsetzen (Fingerübungen, "Hände reiben" nach Johannes Lenzenhofer) und sich besser auf einzelne Punkte fokussieren (Katze, Adler).

Dieser Eindruck konnte durch die Ergebnisse tendenziell bestätigt werden.

<b>Gesamtergebnis der Studie „Qigong im Kindergarten“</b>					
<b>Testaufgabe</b>	<b>Zugrunde liegende motorische Fähigkeit</b>	<b>Testzeitpunkt</b>	<b>Gesamt</b>	<b>Zwingenberg</b>	<b>München</b>
Reaktionstest	Reaktionsschnelligkeit	vor Qigong nach Qigong	0,46 0,45	0,45 0,44	0,47 0,46
			(Zeit in Sekunden)		
Linie nachfahren	Feinkoordination bei Präzisionsaufgaben	vor Qigong nach Qigong	0,35 0,36	0,33 0,35	0,38 0,36
			(Gesamtwert aus benötigter Zeit, Anzahl der Fehlerkontakte und aufsummierte Fehlerdauer)		
Stifte einstecken	Feinkoordination unter Zeitdruck	vor Qigong nach Qigong	86,3 81,4	87,9 80,2	84,1 83,0
			(Benötigte Zeit zum Einstecken der 25 Stifte)		
Einbeinstand	Koordination/Haltung	vor Qigong nach Qigong	24,0 21,1	24,6 21,7	23,1 20,1
			(Fehler in 60 Sekunden)		
Balancieren rückwärts	Koordination bei Präzisionsaufgaben	vor Qigong nach Qigong	16,0 17,4	13,1 15,5	19,5 19,8
			(Summe der Schritte aus sechs Versuchen mit jeweils acht möglichen Schritten)		
Seitliches Hin- und Herspringen	Koordination unter Zeitdruck	vor Qigong nach Qigong	12,7 14,5	13,1 15,2	12,2 13,7
			(Anzahl Sprünge in 15 Sekunden)		
Rumpfbeugen	Feinkoordination unter Zeitdruck	vor Qigong nach Qigong	1,8 1,2	0,6 1,1	3,2 1,2
			(cm unter Sohlenniveau)		
Standardweitsprung	Maximal- und Schnellkraft	vor Qigong nach Qigong	87,6 88,4	88,0 87,4	88,1 89,6
			(Sprungweite in cm)		

So zeigten sich bei einem Vergleich der Ergebnisse der motorischen Tests der Kinder vor und nach den sechs Qigong-Stunden bei einer Gesamtbetrachtung aller Kinder (München und Zwingenberg) bei drei Testaufgaben statistisch signifikante Verbesserungen.

Die Verbesserungen zeigten sich in erster Linie bei koordinativen Aufgaben. Die Kinder schafften mehr Sprünge in 30 Sekunden und sie konnten länger auf einem Bein auf einer T-Schiene stehen ohne den Boden zu berühren. Zudem gelang es ihnen, die für 4-6-Jährige feinmotorisch anspruchsvolle Aufgabe des Stifte Einsteckens zu bewältigen. Diese Übung förderte auch eine Steigerung der Konzentration bei den Kindern.

Die Münchener Kinder konnten sich bei sechs von acht Aufgaben verbessern, davon aber nur beim Seitlichen Hin- und Herspringen signifikant.

Die Zwingenberger Kinder konnten sich bei acht von neun Aufgaben verbessern, davon bei fünf Aufgaben signifikant.

Es zeigt jedoch auch, dass bei den Münchner Kindern, die mit besseren Ausgangswerten starteten, signifikante Verbesserungen in mehreren Testaufgaben nicht innerhalb von sechs Wochen sichtbar waren.

Insgesamt kann man zusammenfassen, dass ein sechswöchiges Qigong-Angebot eine positive Tendenz auf die Motorik und Konzentration von Kindergartenkindern im Alter zwischen 4 und 6 Jahren hat.

### 3.3 Vorstellung und Interpretation ausgewählter Testprofile

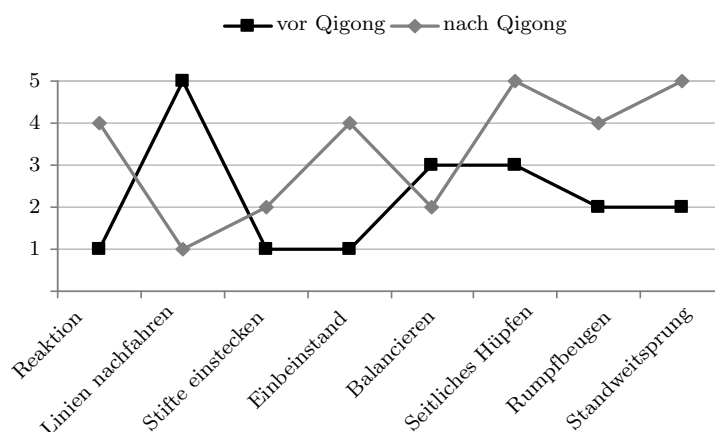
Es hat mich verblüfft wie gut die Testergebnisse das von mir beobachtete Verhalten der einzelnen Kinder aus dem Kurs widerspiegeln.

In den folgenden Grafiken zeigt die linke Skala die jeweils von dem Kind erbrachte Leistung in den durchgeführten Testaufgaben vor und nach den Qigong-Einheiten.

Die Zahlen wurden nach folgendem Schlüssel verteilt:

5	weit überdurchschnittlich	81-100%	Mindestens 80% der Kinder im gleichen Alter und Geschlecht erzielen ein schlechteres Ergebnis.
4	überdurchschnittlich	61-80%	Mindestens 60% der Kinder im gleichen Alter und Geschlecht erzielen ein schlechteres, mindestens 20% ein besseres Ergebnis.
3	durchschnittlich	41-60%	Mindestens 40% der Kinder im gleichen Alter und Geschlecht erzielen ein schlechteres, mindestens 40% ein besseres Ergebnis.
2	unterdurchschnittlich	21-40%	Mindestens 20% der Kinder im gleichen Alter und Geschlecht erzielen ein schlechteres, mindestens 60% ein besseres Ergebnis.
1	weit unterdurchschnittlich	0-20%	Mindestens 80% der Kinder im gleichen Alter und Geschlecht erzielen ein besseres Ergebnis.

#### 3.3.1 Profil eines vierjährigen Mädchens



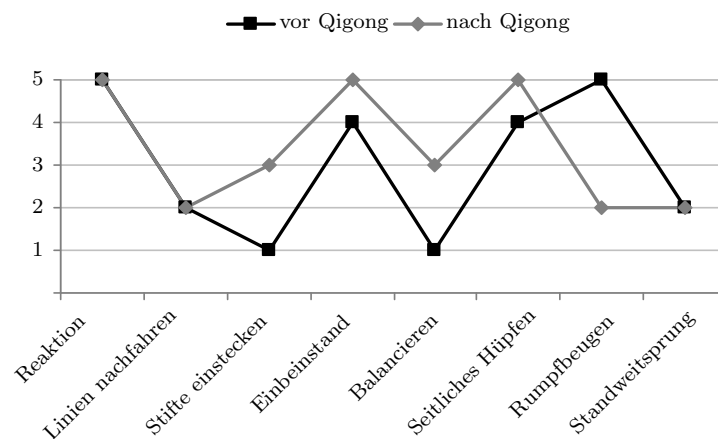
Das 4-jährige Mädchen weist eine eher unterdurchschnittliche motorische Leistungsfähigkeit im Vergleich zu Gleichaltrigen auf. Das Mädchen verbesserte sich jedoch bei 6 Testaufgaben und konnte somit ihren Gesamtwert durch Qigong steigern.

Bei dem Mädchen handelte es sich um ein sehr schüchternes und zurückhaltendes Mädchen, das gerne vor sich hinräumte. Ein Kind, das man leicht übersehen konnte, da es sehr unauffällig und schweigsam war. Die Übungen machte sie alle mit, aber sie verhielt sich sehr verhalten.

Von Qigong-Stunde zu Qigong-Stunde konnte man aber beobachten, wie sie sich immer weiter öffnete und aus sich herausging. Ihre anfängliche Zurückhaltung und Schüchternheit konnte sie überwinden. Sie traute sich immer mehr zu und konnte plötzlich auch ein selbstbewusster Bär sein, der laut brüllen konnte. Das Selbstvertrauen des Mädchens wuchs und ihre Zögerlichkeit verschwand. Auch sah man sie nun öfter lachen.

Der Umstand, dass sie bei den beiden Präzisionsaufgaben nach dem Qigong schlechter abschnitt als vor dem Qigong könnte darin begründet sein, dass sie noch Probleme hatte, sich über einen längeren Zeitraum bei für sie schwierigen Aufgaben zu konzentrieren. Meist begann sie dann “abzuschalten“ und vor sich hin zu träumen. Qigong bot diesem Mädchen eine wunderbare Gelegenheit aus sich heraus zu gehen, ihre Empathie zu schulen und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

### 3.3.2 Profil eines vierjährigen Jungen



Dieser Junge hatte schon vor den Qigong-Einheiten eine durchschnittlich gut entwickelte motorische Leistungsfähigkeit.

Dennoch konnte er seinen Gesamtwert steigern; lediglich beim Rumpfbeugen konnte er sein Ergebnis nicht verbessern. Ansonsten konnte er sich bei vier Aufgaben auf eine höhere Ebene verbessern oder sein Ergebnis halten.

In den Qigong - Stunden war zu beobachten, dass der 4-Jährige noch Mühe hatte beständig bei der Sache zu bleiben, was sich auch in den einzelnen Aufgabenstellungen widerspiegelt, die eine sehr breite Bandbreite aufweisen. Wenn sein Interesse geweckt werden konnte, war er mit Begeisterung in den Geschichten anwesend und machte voll Freude mit. Wenn seine Begeisterung dagegen sank, war er nur sehr schwer zum weiteren Mitmachen zu motivieren. Auch blickte er mich sodann immer erwartungsvoll und zugleich provokant an, vermutlich um zu testen, wie ich reagieren würde wenn er seine Unlust zeigte.

Qigong hat bei diesem Jungen zu einer eindeutigen Steigerung seiner motorischen Leistungsfähigkeit geführt. Das schlechtere Abschneiden bei der Aufgabenstellung Rumpfbeuge könnte bei ihm darauf zurückzuführen sein, dass er bei der Ausführung dieser Aufgabenstellung einfach keine Lust mehr hatte oder bewusst nicht mehr wollte, weil es eine der letzten Aufgaben war, die er ausführen musste. Ein ausgeglichenes Mittelmaß zu finden, war für diesen Jungen sehr schwer.

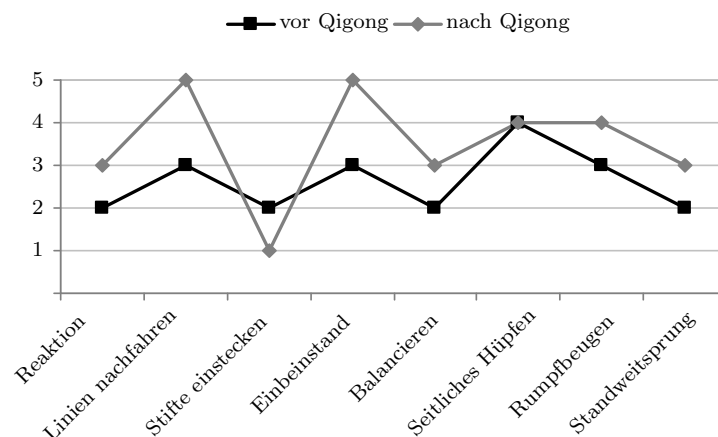
Aus Gesprächen mit seiner Kindergartenerzieherin ergab sich, dass dieser Junge mit seiner Mutter allein lebte und diese sehr ehrgeizig sei. Die Mutter übertrug ihre Erwartungen vermutlich auf den Sohn und verlangte ihm entsprechendes Benehmen und Erfolge ab. Bei diesem Jungen



ist seine Verhalten, etwas nicht zu tun, eventuell als passiver Widerstand gegen seine Mutter zu sehen und nicht nur als Folge einer kindlichen Laune.

Diesem Kind versuchte ich zu zeigen, dass sein Verhalten, etwas nicht zu tun, keinerlei negative Auswirkungen auf mein Verhältnis zu ihm oder auf die gesamte Gruppe hatte. Ich respektierte, wenn er nicht mehr wollte und nahm einfach nur zur Kenntnis, wenn er plötzlich doch wieder mitmachte. Meine Vorgehensweise hatte bei diesem Jungen insofern Erfolg, dass sich seine Pausen verringerten und er beständiger an den Übungen teilnahm.

### 3.3.3 Profil eines fünfjährigen Jungen



Die Ergebnisse zeigen einen Jungen mit einer durchschnittlich gut entwickelten motorischen Leistungsfähigkeit. Der Junge konnte sich bei sechs Testaufgaben verbessern. Beim seitlichen Hin- und Herspringen, einer Koordinationsaufgabe unter Zeitdruck, sind seine Testleistungen gleich geblieben und beim Stifte einstecken, Feinkoordinationsaufgabe unter Zeitdruck, hatte er sich leicht verschlechtert.

Bei dem Jungen handelte es sich um einen ruhigen und sehr einfühlsamen Jungen, der stets versuchte, alle meine Anweisungen so gut er konnte umzusetzen. Hierfür benötigte er anfänglich etwas mehr Zeit.

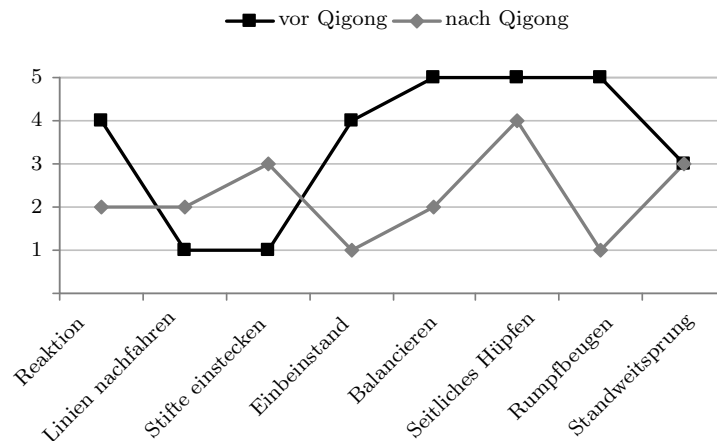
Der Junge nahm an allen Qigong - Stunden mit viel Freude teil und war immer mit seiner vollen Aufmerksamkeit bei der Sache. Alle Übungen führte er sorgfältig und mit großer Besonnenheit aus, so dass es nicht verwunderlich war, dass er seine motorische Leistungsfähigkeit steigern konnte. Bei Aufgaben, die unter Zeitdruck zu erledigen waren, hatte er Schwierigkeiten seine innere Ruhe zu bewahren und konstante Ergebnisse zu zeigen.

Wie ich von seiner ehemaligen Kindergartenerzieherin erfahren habe, besucht dieser Junge mittlerweile die zweite Grundschulklasse. In der Schule hat er wohl große Schwierigkeiten mitzukommen, vor allem dabei, seine Aufgaben in der vorgegebenen Zeit zu erledigen.

Für diesen Jungen wäre Qigong eine gute Möglichkeit, seine innere Ausgeglichenheit auch in für ihn stressigen Situationen zu schulen und zu stärken. Er könnte seine bereits gewonnene Erfahrung aus dem Qigong, dass er zunächst etwas langsam und gründlich lernen muss und dann bei der Wiederholung immer sicherer und schneller wird, weiter für sich ausbauen und

stabilisieren. Auch könnte er durch Übungen wie die Nachahmung des Bären sein Selbstvertrauen steigern. Diese Gefühle der Sicherheit und des Selbstvertrauens könnte er sodann auf andere Bereiche, wie Schule, übertragen. Er wäre meines Erachtens intellektuell sehr wohl in der Lage alle Aufgaben zur vollsten Zufriedenheit zu erledigen.

### 3.3.4 Profil eines fünfjährigen Jungen



Das Testprofil zeigt das einen Jungen, der stark zwischen durchschnittlichen und überdurchschnittlichen motorischen Leistungsfähigkeiten schwankt. Bei zwei Testübungen (hat er sich verbessert, bei fünf Testleistungen verschlechtert, und beim Standweitsprung hat er ein konstantes Ergebnis gezeigt.

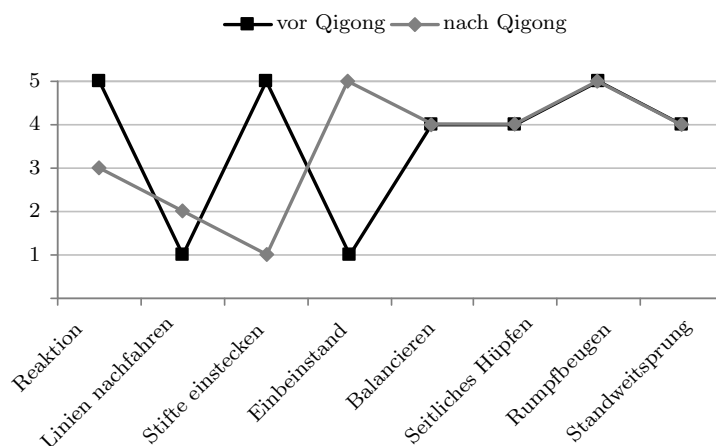
Der 5-jährige Junge leidet schon seit längerem unter Verhaltensauffälligkeiten und starken Konzentrationsstörungen. Er hat einen schwer behinderten älteren Bruder zu Hause, auf den er Rücksicht nehmen muss. Er selbst versucht, sich seinen Eltern und seiner Umwelt als coolen Jungen darzustellen, der alles im Griff hat und nichts an sich heran lässt.

So fiel es ihm meist schwer, sich auf die Qigong-Übungen einzulassen und der Geschichte des "Paul Pinguin" zu folgen. Das Kind nutzte deshalb öfters die Gelegenheit sich auf die Bank zu setzen und in seine eigenen Gedanken einzutauchen. Auch neigte er dazu, sich von jeder Kleinigkeit ablenken zu lassen. Ein erneuter Wiedereinstieg in das Geschehen war für ihn meist sehr schwierig. Bei Entspannungsübungen fand er häufig keine innere Ruhe und bei Massage-Übungen konnte er nur bedingt körperliche Nähe zu zulassen.

Gut zu beobachten war, dass das Kind in Kurseinheiten, in denen weniger Kinder anwesend waren, in der Lage war der Geschichte und den Übungen besser zu folgen. Je weniger Ablenkungsmöglichkeiten der fast sechsjährige Junge hatte, umso ruhiger und konzentrierter konnte er sein. Im Verlauf der Qigong-Einheiten waren ihm körperliche Berührungen nicht mehr unangenehm und er begann Berührungen bei der Massage zu genießen. Gerade die Leistungssteigerungen bei den Testaufgaben "Stifte einstecken" und "Linien nachfahren", die im Bereich der Feinkoordination liegen und eine erhöhte Konzentration erfordern sowie seine konstante Leistung beim Standweitsprung, sind für diesen Jungen als sehr positiv zu bewerten. Die Verschlechterungen bei den anderen Testaufgaben liegen sicher in der nicht konstanten Konzentrationsfähigkeit

begründet. Qigong wäre für ihn eine gute Möglichkeit zu einer inneren Ausgeglichenheit und Ruhe zu finden und seine Konzentrationsfähigkeit zu stabilisieren und zu fördern. Weiterhin könnte er durch das Nachahmen der Tiere und Pflanzen seine eigene körperliche Wahrnehmung und Empathie schulen. Massagen wären für diesen Jungen ein guter Weg körperliche Nähe zuzulassen, sich dem Genuss hingeben zu können und nicht immer den “starken Max“ spielen zu müssen.

### 3.3.5 Profil eines fünfjährigen Jungen



Der Junge erlangte ein weit überdurchschnittliches Testergebnis sowohl vor als auch nach Qigong. Bei zwei Aufgaben hatte er sich verschlechtert und bei zwei weiteren Aufgaben verbessert. Beim Linien nachfahren konnte er sich leicht verbessern. Bei der Reaktionsschnelligkeit verschlechterte er sich leicht. Beim Einbeinstand konnte er sich massiv steigern. Beim Stifte einstecken verhielt sich sein Ergebnis genau umgekehrt, er fiel komplett ab.

Wie kann man solche Schwankungen interpretieren ?

Das Ergebnis im Bereich Reaktionsschnelligkeit ließe sich noch mit Ablenkung und Unaufmerksamkeit erklären. Interessant ist aber, dass der Junge beim Einbeinstand in einem zweiten Versuch ein durchschnittliches Ergebnis (=3) erzielte und beim Stifte einstecken wieder ein überdurchschnittliches (=4). In der Berechnung des Testprofils wurden jedoch nur die ersten Versuche berücksichtigt.

Der Junge machte in allen Qigong-Einheiten immer voller Eifer und sehr gut mit. Er hat auch keinerlei Konzentrationsschwächen oder sonstige Aufmerksamkeitsstörungen. Es war aber zu beobachten, dass er bei Übungen aus dem Bereich der Koordination, wie dem Adler der auf einem Bein steht, oder bei Fingerübungen, häufig die Beine oder die Hände wechselte.

Bei entsprechender bildhafter Anleitung war es dem Jungen jedoch möglich bei der Übung des Adlers stabiler auf seinem rechten Bein zu stehen.

Alle vier Testaufgaben, bei denen sich für den Jungen Veränderungen ergaben, stammen aus dem Bereich der Koordination. Die unterschiedlichen Testergebnisse rühren somit daher, dass der Junge noch Schwierigkeiten hatte sich für Rechts- oder Linkshändigkeit bzw. -füßigkeit zu entscheiden und sich auf sein inneres Gefühl zu stützen.

Der Junge wirkte in dieser Entscheidung noch etwas orientierungslos, was auch seiner gegenwärtigen Lebenssituation entsprach. Aus einem Gespräch mit seinem Vater ging hervor, dass der Junge nur noch Qigong und – zum Leidwesen seiner Eltern – nichts anderes mehr machen möchte, kein Turnen und kein Fußball mehr. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass der Junge kurz vor einem Umzug stand und mit diesem Umzug ein Stadtteilwechsel verbunden war. Der Junge würde nicht nur sein zu Hause, sondern auch den Kindergarten und seine Sportvereine wechseln sowie seine Freunde zurücklassen müssen. Qigong gab ihm die Möglichkeit etwas nur für sich zu haben, das er auch in die neue Umgebung ohne Verluste und ohne Orientierungsprobleme mitnehmen konnte.

Auch wenn sich in den Testergebnissen die Stabilisierung der Händigkeit bzw. Füßigkeit noch nicht zeigte, so ist doch zu vermuten, dass dem Jungen Qigong eine starke innere Stabilität gegeben hat.

## 4 Persönliches Fazit

Die Durchführung der Qigong-Studie und der einzelnen Qigong-Einheiten verliefen im Münchner Kindergarten gut. Die Erzieherinnen hatten die Kinder im Vorfeld auf den gesamten Ablauf der Studie vorbereitet, so dass sowohl die Motoriktest als auch die Kurseinheiten problemlos durchgeführt werden konnten.

Im Nachhinein hätte ich mir eine noch engere Zusammenarbeit mit dem Kindergartenteam gewünscht. So hätte man die Inhalte der Qigong-Stunden mit dem Kindergartenteam abstimmen können und gemeinsam überlegen können, ob die Geschichte des Paul Pinguin nicht auch im regulären Kindergartenprogramm aufgenommen und in vielfältiger Art und Weise hätte mit behandelt werden können. So hätten parallel im Kindergarten die Themen rund um das Tier Pinguin und Hilfsbereitschaft durchgenommen werden können. Weiter hätten Collagen erstellt oder Bilder zu dem Thema gemalt oder Masken gebastelt werden können.

Bei der Umsetzung eines Kinder-Qigong-Kurses außerhalb einer Studie wäre es natürlich möglich diese Ideen selbst in eine Qigong-Stunde umzusetzen.

In Zwingenberg verlief das Zusammenspiel zwischen dem Kindergartenteam und Frau Elke Oppers als Kinder-Qigong-Kursleiterin besser. So wurden im regulären Kindergartenprogramm unter anderem Masken für die Qigong-Stunde gebastelt. Dies lag daran, dass der Oberbürgermeister der Stadt Zwingenberg den städtischen Kindergarten, in dem die Studie durchgeführt wurde, angewiesen hatte, dass alle Kinder aus dem Kindergarten an der Studie teilzunehmen hätten und die Studie zu unterstützen sei. Somit war der Grundstock für eine engere Zusammenarbeit gelegt.

Diese Bedingungen hatte ich in München leider nicht. Auch stand das Themen-Jahresprogramm im Münchner Kindergarten bereits lange fest, so dass eine kurzfristige Umstellung nicht möglich war.

Schön wäre auch gewesen, wenn Möglichkeit und Zeit gegeben gewesen wären, häufiger Einzelgespräche mit den Erzieherinnen und den Eltern zu führen. Diese wären in der Mitte und am Ende des Kurses sinnvoll gewesen. Zum einen hätte man die beobachteten Veränderungen an den Kindern während des Kurses, nachdem man sich bereits selbst ein Bild vom jeweiligen Kind gemacht hat, und am Ende des Kurses mit den jeweiligen Eltern und Erzieherinnen besprechen

können. Da die Qigong-Stunden am Vormittag im Kindergarten stattfanden und die Kinder auch nicht zur Qigong-Stunde von ihren Eltern gebracht oder abgeholt wurden, war ein Kontakt mit den Eltern nur bedingt möglich. Eine Besprechung über die Entwicklung des Kindes fand für die Eltern im Nachhinein somit leider nicht statt.

Den Kindern konnte nach den Motoriktests eine Kinderurkunde übergeben werden. Dieser konnten sie entnehmen, wie sie bei den einzelnen Testübungen abgeschnitten hatten; hierbei wurde unterschieden, ob sie Klasse waren oder sich verbessern könnten. Eine Einzelauswertung für jedes Kind, so wie diese für einige Kinder unter 10. Einzelne Testergebnisse angefertigt wurde, konnte den Eltern nicht übergeben werden.

Dies lag daran, dass die Auswertung der erhobenen Daten für alle 86 Kinder (Zwillingenberg und München) 1 1/2 Jahre in Anspruch nahm. Der Kontakt zu den Kindern war somit nicht mehr gegeben.

In Zwillingenberg wurde nach der Studie noch für einige Monate Kinder-Qigong-Einheiten im Kindergarten angeboten. In München war dies nicht der Fall. Zwar hätte ich sicherlich die einfache Fahrtzeit zum Kindergarten von 1 1/4 Stunden innerhalb Münchens auf mich genommen, aber die Leitung des Kindergartens wünschte keine Fremdreferenten mehr.

Mein Eindruck war auch, dass das Team die Durchführung der Studie, die sozusagen von einer Woche auf die andere im Kindergarten stattfand, am Ende doch als Belastung empfunden hatten. Dies vor allem, weil nur ein Teil der Kinder aus der jeweiligen Kindergartengruppe an der Studie teilnahm und somit das geplante Programm etwas umgestellt werden musste.

In Anbetracht der Tatsache, dass das Projekt sehr kurzfristig ins Leben gerufen wurde und ohne zeitliche Verzögerungen in die Tat umgesetzt wurde, konnten Elke und ich keine perfekte Organisation erwarten, sondern mussten vielmehr dankbar für die spontane Zusage aller sein, die das Projekt unterstützten: mein Dank geht insbesondere an die *deutsche Qigong-Gesellschaft*, den *Kindergarten Christi Himmelfahrt in München*, die *Eltern*, an die *Kinder*, die die Qigong-Stunden mit so viel Freude ausgefüllt haben, an *Ilona*, die mir den Weg in den Kindergarten ermöglichte und an meinen Mann *Bernd*, der mich zu jedem Zeitpunkt in diesem Projekt unterstützte und die Fotos, als bleibende Erinnerung und Dokumentation, machte.

Für die Erfahrungen aus dieser Studie bin ich sehr dankbar, da sie meine Tätigkeit als Qigong-Kursleiterin sehr bereichert hat und mir einen reichhaltigen Schatz an Ideen für zukünftige Projekte schenkte.

In den Jahren 2009 bis Sommer 2010 haben Elke und ich an unserer 230-seitigen Abschlussarbeit geschrieben. Im Sommer 2010 konnten wir sie druckfertig Dr. Zuzana Sebkova-Thaller übergeben. Seit Herbst 2010 sind wir dabei, Zusammenfassungen über unsere Studie in verschiedenen Zeitschriften zu publizieren.

Wer mehr über die Studie erfahren oder eine Kopie erhalten möchte, kann sich gerne persönlich an mich wenden.

## Impressum

Dieses Dokument wurde verfasst von

SCHREINERCOACHING

Sabine Schreiner

Waldmeisterstr. 70

80935 München

E-Mail: [sabine@schreinercoaching.de](mailto:sabine@schreinercoaching.de)

Gesetzt mit L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X.

**Alle Rechte vorbehalten.**

**Verwendung dieses Artikels oder Teilen davon für kommerzielle Zwecke nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung der Autorin.**

© 2011