

# Rheumakranke Kinder

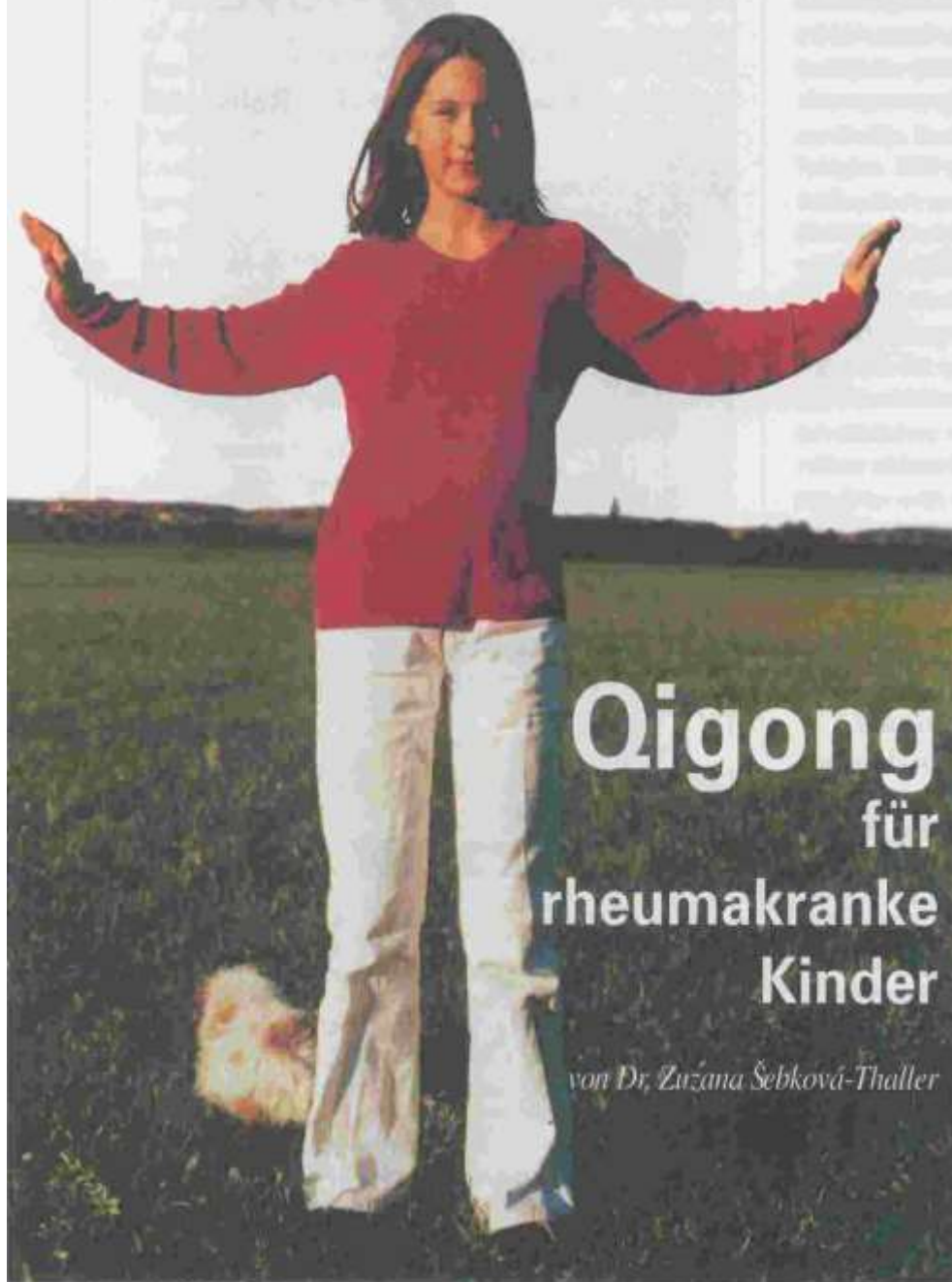


Foto: Šebková-Thaller

## Qigong für rheumakranke Kinder

von Dr. Zuzana Šebková-Thaller

„Warum muss meine Jana solche Schmerzen aushalten? Ich fühle mich so ohnmächtig. Wenn ich nur wüsste, wie ich ihr helfen könnte!“ Welche Eltern würden nicht gern ihrem rheumakranken Kind helfen. Die Hilflosigkeit ist furchtbar. Aber vielleicht kann sich das Kind selber helfen!

Qigong ist eine Methode, die lehrt, sich selbst zu helfen. Es eignet sich als Ergänzung einer jeden Therapie, sei es schulmedizinisch oder naturheilkundlich. Es min-

dert die Nebenwirkungen und steigert die Wirksamkeit der Behandlung. Qigong lehrt, eigene Heilungskräfte zu mobilisieren. Es wirkt sich positiv nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Psyche aus. Ein Kind, das sieht, dass es seinen Zustand positiv beeinflussen kann, gewinnt Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten. Seine Haltung verwandelt sich: Es muss nicht mehr schicksalsergeben seine Krankheit ertragen. Es ist nicht völlig von der Wirkung

der Medizin abhängig. Es kann für sich selbst etwas tun!

Das wichtigste Ergebnis ist tatsächlich die Änderung der inneren Haltung. Rheumatische Erkrankungen gehören zu den autoaggressiven Krankheiten – der Körper wendet sich gegen sich selbst. Er mag sich nicht mehr. Durch Qigong lernen die Kinder, sich lächelnd zu begegnen und den eigenen Körper trotz der Erkrankung zu lieben. Sein Körper ist jetzt sein Freund und er macht alles für ihn. Eine solche Haltung vermag eine Wende zu vollbringen.

### Was ist Qigong?

Qigong ist eine alte chinesische Kunst der Gesundheitspflege, die heute überall in der Welt praktiziert wird. Sie ist unabhängig von Weltanschauung und Religion. Es bedeutet „Energiepflege“. „Qi“ ist ein Wort für Atem im Sinne von Odem und für Lebensenergie, „Gong“ bedeutet Pflege oder Übung. Durch diese Übungen werden Blockaden gelöst und ein freier Energiefluss wird ermöglicht. Der Organismus kann sich wieder besser regenerieren. Es gibt Übungen in Ruhe, in Bewegung und auch im Gehen. Kliniken haben Qigong ebenso auf ihrem Programm wie Kurheime und verschiedene Ambulanzen und Praxen, Mutter-Kind-Kliniken, Kindergärten und Schulen. In der Medizin wird es vorbeugend wie in der Therapie und Rehabilitation verwendet. Eine Reihe von deutschen Studien und Doktorarbeiten hat bereits die Wirkung von Qigong auf verschiedene Krankheitsbilder überzeugend dokumentiert. Bisher fehlt im deutschen Raum eine Studie über die Wirkung von Qigong auf Rheumaerkrankungen. Deshalb plant die Deutsche Qigong Gesellschaft eine vergleichende Studie über die Wirkung von Qigong auf rheumakranke Kinder.

Das Wunderbare an Qigong ist, dass es keine Nebenwirkungen hat. Es wirkt so gut wie immer, aber man muss selber etwas dafür tun. Ohne Übung geht nichts. Die Mühe lohnt sich aber, Christina Wildner, Qigong-Übungsleiterin aus Hamburg, schreibt: „Ich selber bin seit 14 Jahren an einer rheumatoiden Arthritis erkrankt... Rheumakranke Kinder sind in besonderem Maße im normalen Leben beeinträchtigt: morgens, eventuell noch vor dem Aufstehen Medikamente nehmen, Schmerzen und

Morgensteifigkeit der Gelenke, Nebenwirkungen der Medikamente, Krankengymnastik-Termine, Ergotherapie-Termine, häufige Arztbesuche. All das bringt sie aus dem seelischen Gleichgewicht. Qigong kann ihnen helfen, dies wieder einzupendeln. Ich habe es selbst am eigenen Körper erfahren."

## Der kindgerechte Zugang

Der Qigong-Unterricht für Kinder richtet sich nach den verschiedenen Altersstufen. Mit den Kleinsten wird hauptsächlich „Qigong zu zweit“ geübt. Eingebaut in kurze Erzählungen und verbunden mit laut-malerischen Worten, werden die Energiebahnen der Kinder auf verschiedene Art massiert, gestreichelt und geklopft. Ab dem Alter von vier Jahren können Kinder eigenständig ihre Übungen ausführen. Es sind vor allem Übungen aus dem Pflanzen- und Tierreich, die in kurze Erzählungen und Märchen eingeflochten werden. Die Kinder verwandeln sich in einen Bären, der aus der Höhle steigt, und in einen geschmeidigen

Tiger, der achtsam durch den Urwald streift, und im Einklang mit diesen Tieren fühlen sie ihre elastischen Glieder und ihre Kraft. Die Kinder werden nie, wie Erwachsene, theoretisch unterrichtet. Sie folgen den sprachlichen Bildern und wenn sie diese mal nicht begreifen sollten, können sie zum Übungsleiter schauen. Dies geschieht aber kaum. Wenn „der Adler den Wind unter seinen Schwingen spürt, sie ausbreitet und steigt und oben über dem Tal kreist“, dann werden die Kinder zum Adler und „genießen den streichelnden Wind unter ihren Schwingen“, ohne wahrzunehmen, dass sie ihre Energiebahnen pflegen. Sie atmen mit dem Pinguin Paul die duftende Luft und sammeln die bunten Farben der Wiese in ihrem Innern, ohne zu wissen, dass sie meditieren. Die Übungen sind für sie ein Spiel!

Teenies und Jugendliche möchten einen sachlichen Zugang mit Erklärung von Sinn und Zweck jeder Übung. Sie lernen auf verschiedene Weise dasselbe: sich selbst neu kennen zu lernen, die Stärken und Schwächen des Körpers zu spüren und auch zu lieben und mit ihnen umzugehen.

Sie lernen sich zu verwurzeln, ihre Mitte zu spüren und „ins Lot zu kommen“. Sie lernen die Tiefenentspannung und sich in diesem Zustand neu zu prägen. Sie lernen auch, mit Hilfe der Vorstellung auf ihre Glieder zu wirken. „Wo die Vorstellung ist, da ist die Energie – und wo die Energie ist, da ist die Heilung“, sagt ein altes chinesisches Sprichwort. Spielend verwirklichen Kinder dieses Sprichwort.

*Dr. Šebková-Thaller ist Qigong-Lehrerin und Präsidentin der Deutschen Qigong Gesellschaft. Im März dieses Jahres organisierte sie das Symposium „Kinder bewegen die Welt – Qigong für Kinder“, bei dem es auch einen Vortrag sowie einen Workshop zum Thema „Qigong mit rheumakranken Kinder“ gab.*

*Dr. Zuzana Šebková-Thaller, Benzring 6, 91801 Markt Berolzheim*

*Weitere Informationen zum Thema: Deutsche Qigong Gesellschaft, Geschäftsstelle, Monika Binder, Guttenbrunnweg 9, 89165 Dietenheim, Tel.: 07347/3439, Fax: 07347/921806, E-Mail: qigong.gesellschaft@01019freenet.de*