

Elisabeth Ruzicka, Bahnhofstr. 12d, 82386 Oberhausen

Abschlussarbeit zur Kinder-Qigongausbildung 5. Zyklus 2007/08

## Parallelen zwischen der Montessori-Pädagogik und Qigong mit Kindern

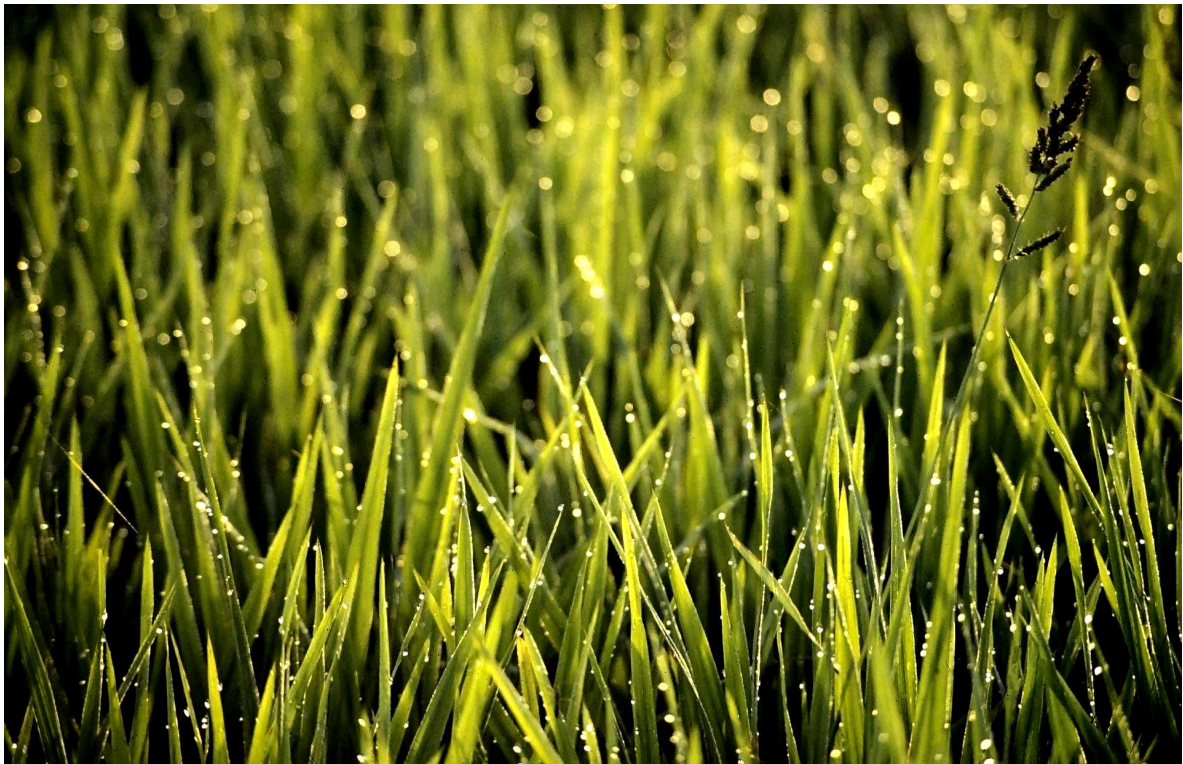


Foto: Oliver Spalt

„Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht“

Chinesische Weisheit

# Inhaltsverzeichnis

## Parallelen zwischen der Montessori-Pädagogik und Qigong mit Kindern

### I. Einleitung

### II. Parallelen zwischen der Montessori-Pädagogik und Qigong mit Kindern

1. Ursprung und Tradition	Seite 2
1.1 Montessori-Pädagogik 1.2 Qigong 1.3 Eigene Gedanken	
2. Spiritueller Hintergrund	Seite 3
2.1 Montessori-Pädagogik 2.2 Qigong 2.3 Eigene Gedanken	
3. Die Lehrerpersönlichkeit	Seite 4
3.1 Montessori-Pädagogik 3.2 Qigong 3.3 Eigene Gedanken	
4. Gestaltung der Umgebung	Seite 6
4.1 Montessori-Pädagogik 4.2 Qigong 4.3 Eigene Gedanken	
5. Strukturierung des Unterrichts	Seite 7
5.1 Montessori-Pädagogik 5.2 Qigong 5.3 Eigene Gedanken	
6. „Normalisierung“ und Harmonisierung	Seite 8
6.1 Montessori-Pädagogik 6.2 Qigong 6.3 Eigene Gedanken	
7. Eintauchen in den Augenblick	Seite 10
7.1 Montessori-Pädagogik 7.2 Qigong 7.3 Eigene Gedanken	
8. Montessori-Pädagogik in Kombination mit Qigong in der Schule	Seite 12
8.1 Allgemeines 8.2 Persönliches 8.3 „Blitzlicht“ einiger Schüler	

### III. Abschluss

Dank	Seite 19
Quellenverzeichnis	Seite 20
Literaturhinweise	Seite 21

## I. Einleitung

Seit September 2007 arbeite ich als pädagogische Assistenz an einer Montessori-Schule in den Jahrgangsstufen 1-4.

Zur gleichen Zeit begann ich, Qigong-Kurse für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter und für Jugendliche anzubieten, begleitend zu meiner Kinder-Qigong-Ausbildung bei Zuzana Sebkova.

Von Anfang an fielen mir immer wieder verblüffende Parallelen zwischen diesen beiden Bereichen auf – sowohl in ihrer ursprünglichen Idee, wie auch in ihrer Umsetzung im Alltag.

Vor allem aber in ihrer so positiven Wirkung auf die Kinder.

Dieser beeindruckenden Wirkung liegt meiner Meinung nach ein sehr wesentlicher Kern zugrunde, dem beide, Montessori-Pädagogik und Qigong Rechnung tragen.

Diesen übereinstimmenden Kern möchte ich in meiner Arbeit aufspüren und ausführen, weil ihm, so denke ich, ganz wesentliche „Geheimnisse“ eines ausgewogenen, glücklichen Lebens und Lernens innewohnen.

## II. Parallelen zwischen der Montessori-Pädagogik und Qigong mit Kindern

### 1. Ursprung und Tradition

#### 1.1 Montessori-Pädagogik

Begründet wurde die Montessori-Pädagogik Ende des 19. Jahrhunderts von der italienischen Ärztin und Pädagogin Maria Montessori (1870-1952). Ihre reformpädagogischen Ansätze und ihr Menschenbild werden deutlich durch Sätze wie „Hilf mir, es selbst zu tun“, „Das Kind als Baumeister seiner selbst“ oder „Dem Leben helfen ist das erste fundamentale Prinzip der Erziehung“. <sup>(1)</sup> Montessoris Pädagogik und das eigens dazu von ihr entwickelte Lernmaterial verbreitete sich nicht nur in Europa, sondern auch in Indien, China und den USA. In Deutschland fanden ihre Gedanken erst nach dem 2. Weltkrieg Zugang zu einer breiten Öffentlichkeit. Gerade während der letzten Jahre ist jedoch ein außerordentlich großes Interesse an ihrer Pädagogik zu verzeichnen. <sup>(2)</sup>

## 1.2 Qigong

Qigong hat seinen Ursprung in China und Teilen Indiens und könnte mit „Üben mit der Lebensenergie“ <sup>(3)</sup> übersetzt werden. Die teils meditativ fließenden, teils kampfsportartig dynamischen Übungen schaffen körperliche, geistige und seelische Ausgeglichenheit, steigern Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit und unterstützen unsere Gesundheit.

Qigong hat eine sehr, sehr alte Tradition, die, wie Schriften und Zeichnungen vermuten lassen, möglicherweise 3000 bis 5000 Jahre zurückreicht.

## 1.3 Eigene Gedanken

Mir gefallen die tiefen Wurzeln der beiden Methoden: etwas, das langsam wachsen und sich entwickeln konnte, Weisheit und Erfahrung von Generationen in sich trägt. Als Gegensatz dazu stehen für mich modische, kurzlebig konstruierte Konzepte, teils geprägt von kommerziellen oder Prestige orientierten Interessen. Dass sowohl Qigong wie auch die Montessoripädagogik gerade jetzt bei uns auf so fruchtbaren Boden fallen, spiegelt deutlich die Bedürfnisse vieler Kinder und Erwachsenen unserer Gesellschaft wider.

## 2. Spiritueller Hintergrund

### 2.1 Montessori-Pädagogik

Maria Montessori war eine religiöse Frau, für die Religion eine Quelle und Stütze des Lebens bedeutete, ohne dass ihre Pädagogik explizit an eine bestimmte Religion gebunden gewesen wäre. Folgendes Zitat macht dies deutlich: „Wir müssen bedenken, dass Religion eine universale Empfindung ist, die in jedem Menschen existiert und existiert hat seit Anbeginn der Welt. Es ist nicht etwas, das wir dem Kind geben müssen, vielmehr ist Religion etwas, das im Inneren jeder Seele ist.“ <sup>(4)</sup>

### 2.2 Qigong

Denkt man an Qigong, kommt oft automatisch der Gedanken an östliche Klöster, vielleicht auch an Sekten oder ähnliches. Tatsächlich entstand Qigong ursprünglich - entgegen der Vorstellung vieler - nicht in einer religiösen Gemeinschaft, sondern in verschiedenen Familienverbänden und steht auch heute unabhängig von Religionszugehörigkeit.

Allerdings finden sich Teile des Buddhismus und auch einiger Naturreligionen im Qigong wieder, auch viele Aspekte der daoistischen Philosophie und der chinesischen Medizin, so zum Beispiel die Lehre von Yin und Yang oder den fünf Elementen.

### 2.3 Eigene Gedanken

Für mich verbirgt sich in Montessori-Pädagogik wie im Qigong ein wahrer Schatz an philosophischen und spirituellen Einsichten, die vielleicht gerade durch das Losgelöstsein von einer bestimmten Religion/Kirche so universell und tief erlebbar werden. Mit jeweils einem Zitat möchte ich verdeutlichen, wie harmonisch sich die beiden Bereiche ergänzen und verbinden:



M. Montessori: „Die Sterne, die Erde, die Gestirne, alle Formen des Lebens bilden in enger Beziehung untereinander ein Ganzes; und so eng ist diese Beziehung, dass wir keinen Stein begreifen können, ohne etwas von der großen Sonne zu begreifen.“ <sup>(5)</sup>  
Z. Sebkova-Thaller: „Mit der Bewegung nach oben schaffen wir den Himmel,

mit der Bewegung nach unten die Erde. Unsere Energie fließt zwar in sie hinein, wir bekommen aber im Austausch ihre Energie. (...) Darum öffnen wir alle unsere Zellen und Poren. Jede Zelle hat dieselbe Fähigkeit wie unser Körper als ganzes.“<sup>(6)</sup>

## 3. Die Lehrerpersönlichkeit

### 3.1 Montessori-Pädagogik

Hält die Lehrkraft an herkömmlichen Schulen oft eine zentrale Rolle inne und bestimmt über alle wesentlichen Lernentscheidungen, fordert Maria Montessori die „neue“ Lehrerin, den neuen Lehrer: „...statt des Redens muss sie das Schweigen lernen, statt zu unterrichten, muss sie beobachten; statt der stolzen Würde dessen, der unfehlbar erscheinen will, muss sie das Kleid der Demut anlegen“. Geduld, Liebe und Achtung vor dem Kind sind die wichtigsten Eigenschaften, die sie fordert. <sup>(7)</sup>

### 3.2 Qigong

Qigong ist eine so alte Praxis mit verschiedenen Traditionen und Schulen, dass hier unmöglich von dem Qigong-Lehrer schlechthin geredet werden kann.

Deshalb möchte ich stellvertretend für all die östlichen und westlichen, alten und neuen, sanften und rigiden, humorvollen und ernsten, mächtigen und bescheidenen, unscheinbaren und charismatischen, befreienden und einengenden, armen und wohlhabenden Meister meine eigene, langjährige Qigong-Lehrerin als Beispiel beschreiben:

Meine Qigong-Lehrerin lehrt, indem sie ist. Sie lebt das, wovon sie erzählt und gibt uns Schülern eine achtvolle Begleitung, die Freiraum für eigene Entdeckungen im Qigong lässt. Sie erzählt und zeigt uns hundertmal das gleiche auf hundertmal neue Weise, gegenwärtig im Augenblick.

Sie findet die Balance zwischen „Anstupsen“ und „Entstehen lassen“ und sie findet die Balance zwischen „Achtung vor der Tradition“ und „Lust an neuen Verknüpfungen“. Sie spürt sich, die Gruppe, den Einzelnen und sie lässt viel, viel Zeit für die Übungen.

### 3.3 Eigene Gedanken

Das Wesen des Lehrers ist ein Thema, das mich ganz besonders beschäftigt:

Obwohl die Kinder-Qigong-Kurse für mich noch neu sind, fühle ich mich als Kursleiterin sicher und wie geführt, es ist, als würde ich in etwas lang Vertrautes eintauchen. Ich habe keinerlei Bedürfnis, als tolle Animateurin in einer mitreißenden Qigong-show aufzutreten. Stattdessen gelingt es mir, zurückzutreten und zu sehen, wie Qigong auf wunderbare Weise in den Kindern zu wirken beginnt und sie trotz der Schlichtheit der Stunden immer wieder kommen wollen.

Ganz anders geht es mir in der Montessori-Schule, die ja ein ähnliches Lehrerverhalten wünschen würde. Hier bin ich getrieben von „machen und managen“, habe Angst, die Kinder könnten nicht viel genug oder nicht schnell genug lernen, wenn ich mich nicht einmische, wenn ich nicht kontrolliere. Verblüffend, wo es in beiden Fällen im Wesentlichen um das Gleiche geht und nur der Rahmen ein anderer ist. Ich brauche noch Zeit, der Montessori-Pädagogik nicht nur in der Theorie, sondern auch in der Praxis vertrauen zu können und eigene veraltete Muster zu lösen.

Ein wesentlicher Punkt sei zum Schluss noch angefügt:

Wie viel Fingerspitzengefühl muss einen Lehrer doch haben, damit aus Lob nicht Abhängigkeit und Gefallenwollen, aus Kritik nicht Frustration und Unlust auf Seiten des Schülers entstehen? Und wie fantastisch ist es, wenn ein Schüler von der Sache an sich begeistert und motiviert ist, aus der Freude am Üben ganz neue Welten entdeckt und ihm der Lehrer Begleiter statt Beurteiler ist!



## 4. Gestaltung der Umgebung

### 4.1 Montessori-Pädagogik

In meiner Schulklassse beginnen wir jeden Tag mit dem Morgenkreis. Eine brennende Kerze steht in der Mitte und wird zur Begrüßung von Kind zu Kind gereicht. Auch zu Geburtstagsfeiern findet man die gestaltete Mitte wieder - diesmal als Jahreskreis in Form eines riesigen Mandalas.

Die Einrichtung des Klassenzimmers entspricht der von Maria Montessori entwickelten „Vorbereiteten Umgebung“ - die Räume sollen ästhetisch ansprechend sein, „die Schönheit regt gleichzeitig die Sammlung an und bietet dem Geist Ruhe“. (8)

Zur „vorbereiteten Umgebung“ gehören auch verlässliche Regeln, wiederkehrende Rituale und die innere Haltung des Lehrers.

### 4.2 Qigong



In meinen Kinder-Qigong-Kursen finden die Kinder eine zum Thema gestaltete Mitte vor, die von jedem Kind zu Beginn der Einheit individuell ausgeschmückt werden darf. Die Mitte ist sozusagen unser heiliger Raum, in dem nicht getobt wird, den wir gemeinsam betreten, wenn unsere Qigong-Stunde beginnt.

Die Mitte darf auch zum Ausruhen genutzt werden, wenn ein Kind müde ist oder eine Übung nicht mehr mitmachen möchte.

Der mir zur Verfügung gestellte Übungsraum bietet durch einen lichten, 100 Jahre alten Dachstuhl, durch einen warmen Holzboden und durch wenig Ablenkung eine wunderbare Atmosphäre.

Auch im Qigong gehören zur Vorbereitung der Umgebung ganz maßgeblich äußere und innere Präsenz des Lehrers, ein aufmerksames Gewahrsein und das „Innere Lächeln“ (9) als Ausdruck einer grundsätzlichen Bejahung des Augenblicks, des Übens, der Kinder, des Lebens.

#### 4.3 Eigene Gedanken

Bei der Gestaltung der Umgebung - physisch wie psychisch - stelle ich eine sofortige Wirkung in mir und in den Kindern fest:

Äußere Ordnung schafft innere Ordnung!

Inzwischen ist sie mir nicht nur als Klarheit im Kopf spürbar, sondern als Ordnung im ganzen Körper: als käme jeder Körperteil zurück in seine ursprüngliche, gesunde Haltung, als schwänge jede Zelle im Einklang mit ihren Nachbarn.

Bei den Kindern beobachte ich Veränderung in Haltung und Blick, eine Bereitschaft zur Konzentration und zum sich Einlassen auf den Augenblick.

### 5. Strukturierung des Unterrichts

#### 5.1 Montessori-Pädagogik

Lernen nach Montessori erfolgt vom Kleinen zum Großen, vom Begreiflichen zum Abstrakten, will „nicht zum bloßen Auswendiglernen zwingen“, sondern „das Ganze geben, indem man das Detail als Mittel gibt“. <sup>(10)</sup>

Darüber hinaus setzt Montessori auf selbst gesteuerte Lernaktivität, d.h. die Schüler bestimmen Arbeitstempo, -inhalt und -dauer selbst. Ruhephasen wechseln sich mit Phasen höchster Konzentration ab, bewegungsreiche Tätigkeiten mit bewegungsärmeren.



Das Kind arbeitet in dem ihm eigenen Rhythmus. Bereits Gelerntes darf beliebig oft vom Kind wiederholt werden. Neues wird mit bewusst wenig Worten durch Zeigen am Material durch den Lehrer, oft aber auch durch die Mitschüler vermittelt.

#### 5.2 Qigong

Nicht nur Horst Hofmann, Gesamtschul- und Qigong-Lehrer, schreibt in seinen Beiträgen von der Notwendigkeit der „Rhythmisierung des Schulalltags“ <sup>(11)</sup>:

Ein Wechsel zwischen maximal 20 - 30 minütiger

Anspannung/Konzentrationsforderung und anschließender Entspannung/

Erholungsphase ist wichtiger Bestandteil des Unterrichtaufbaus, um Müdigkeit, Stress und Unlust bei den Schülern vorzubeugen.



Selbiges beachte ich in der Gestaltung meiner Kinder-Qigong-Stunden. Yin- und Yangaspekte sollten im Kleinen wie im Großen ausgewogen abwechseln, innerhalb einer Übung genauso wie in der jeweiligen Stunde und wiederum in einem Zyklus (ca. 6 Stundeneinheiten). So wird z.B. nach einer Austobe-Phase vor dem eigentlichen Beginn der Qigong-Stunde gemeinsam feierlich die Mitte gestaltet, um aus dieser Ruhe heraus mit lockernden Übungen wie z. B. der Klopfmassage von Liu Yafei zu beginnen. Es folgen bewegte, Konzentration fordernde Übungen wie z.B. das „Tellertragen“ oder die „Zauberfaust“. Erdende Übungen wie der „Bär“ oder „Stehen, wie ein Baum“ bringen zurück zu einem Abschluss, der immer in der Sammlung der Qi-Energie im unteren Dantian und dem gemeinsamen Dank endet.

Innerhalb eines Zyklus beginne ich mit wenigen einfachen Übungen und steigere von Mal zu Mal Anzahl und Komplexität der Übungen, wobei das bereits Kennengelernte wiederholt wird. Für die Auswahl der Übungen spielt auch die Folge der fünf Elemente aus der Chinesischen Medizin eine Rolle.

Geschichten rund um die Qigong-Übungen geben den Kindern Bilder, die Beschreibungen der Bewegungsabläufe nahezu überflüssig machen und bringen das Ganze in einen Guss.

### 5.3 Eigene Gedanken

Traditionelle Meister gaben ihren Schülern oft nur eine einzige Übung über viele Wochen und Monate hinweg.

Wir dagegen setzen sehr oft auf Vielzahl der Übungen und bringen uns dadurch um die Tiefe. Bei meinen Qigong-Kindern fällt mir auf, dass gerade die, die unentwegt in Bewegung sein wollen, die ständig fragen, reden, denken, schon von wenigen Sekunden „Stehen wie ein Baum“ völlig erschöpft sind.

„Qi ist keine Muskelkraft, sondern eher eine geistliche Kraft“, sagt Frederik, 10 Jahre. Und die trainiert man eher, indem man sich in die Tiefe wagt, anstatt über eine breite Oberfläche zu huschen.

## 6. „Normalisierung“ und Harmonisierung

### 6.1 Montessori-Pädagogik

Maria Montessori beobachtete „tief greifende Veränderungen in der kindlichen Persönlichkeit“, wenn dem Kind die Möglichkeit eingeräumt wird, selbstständig zu handeln, über sich selbst zu bestimmen und wenn der Lehrer bereit ist, sich nicht einzumischen, weder durch Lob noch durch Tadel. Diese Freiheit darf allerdings nicht mit Bindungslosigkeit, Willkür oder Beliebigkeit verwechselt werden.

Es stellt sich eine Haltung des inneren Gleichgewichts und der beständigen Aufmerksamkeit des Kindes gegenüber seiner Umgebung ein. Nach Beendigung der Arbeit zeigt sich nicht etwa Müdigkeit oder gar Erschöpfung, sondern Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Aufgeschlossenheit für die Bedürfnisse anderer. Launenhaftigkeit, Unordnung, Schüchternheit, Trägheit verschwinden und an deren Stelle treten Konzentration, spontane Disziplin, kurz all das, was Montessori als „Normalisierung“ bezeichnet. (12)

## 6.2 Qigong

„Kinder, die Qigong üben, erkennt man an ihrer ausgewogenen Art. Qigong bietet Bewegungen an, die stärken und in die Mitte bringen. Mit ihnen werden wir aus der Zerrissenheit zu uns selbst geführt.“ (13)

Bei meinen Schülern beobachte ich nach dem Üben von Qigong eine Steigerung der körperlichen und seelischen Ausgeglichenheit, der Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer, der Lust am Lernen, der Stresstoleranz, der Friedfertigkeit. Einer meiner Kursjungs bekommt im Fußball plötzlich keine gelbe Karte mehr, seit er Qigong übt, ein anderer will nicht mehr ständig der Schnellste sein, sondern hat die „Innigkeit“ für sich entdeckt. Ein Mädchen mildert ihre Migräneanfälle erfolgreich mit Qigong, einer anderen helfen Qigong-Massagen bei Niedergeschlagenheit und Lustlosigkeit. Bei einem Schüler meiner Klasse kann man eindeutig am verbesserten Schriftbild erkennen, wenn kurz zuvor Qigong geübt hat!

## 6.3 Eigene Gedanken

„Normalisierung“ bzw. Harmonisierung können sich meiner Meinung nur einstellen, wenn Lernen und Üben rhythmisch, stressfrei und mit Freude geschehen darf. Das Gehirn braucht „Luft“, um arbeiten zu können und Qi braucht Freiraum, um zu fließen. Angst, Druck und Ehrgeiz verhindern diese Weiten.

Trotz dieser Erkenntnis braucht es viel Einfühlungsvermögen und Gespür, um Kinder auf der Gradwanderung zwischen Yin und Yang begleiten zu können. In meinen Kursen und in meiner Klasse sind so viele Kinder, bei denen sich die oben beschriebene „Normalisierung“/Harmonisierung nicht so zauberhaft einstellt, wie von Montessori oder Qigong-Lehrern beobachtet. Bei denen ich hin und her gerissen bin, zwischen Geduld haben und Antreiben, zwischen gewähren Lassen und Eingreifen, zwischen Vertrauen und Sorge.

Wie viel Zeit braucht Harmonisierung?

Was ist mit den Kindern, bei denen weder Zeit, noch Montessoripädagogik, noch Qigong spürbar verändert, spürbar heilt?

## 7. Eintauchen in den Augenblick

### 7.1 Montessori-Pädagogik

„Polarisation der Aufmerksamkeit“ nennt Maria Montessori das Phänomen, das im Folgenden beschrieben werden soll:

Maria Montessori beobachtete ein etwa dreijähriges, mit Montessorimaterial beschäftigtes Mädchen. Dabei wollte sie feststellen, „(...)bis zu welchem Punkt die eigentümliche Konzentration der Kleinen gehe, und ich ersuchte daher die Lehrerin, alle übrigen Kinder singen und herumlaufen zu lassen. Das geschah auch, ohne dass das kleine Mädchen sich in seiner Tätigkeit hätte stören lassen. Darauf ergriff ich vorsichtig das Sesselchen, auf dem die Kleine saß, und stellte es mitsamt dem Kinde auf einen Tisch. Die Kleine, (...) das Material nun auf den Knien, machte ihre Übung unbeirrt weiter. Seit ich zu zählen begonnen hatte, hatte die Kleine ihre Übung 42mal wiederholt. Jetzt hielt sie inne, so als erwache sie aus einem Traum, und lächelte mit dem Ausdruck eines glücklichen Menschen.“ (14)

Mit „Polarisation der Aufmerksamkeit“ meint Montessori also nicht ein rein kopfmäßiges Konzentrieren, sondern ein tiefes Eintauchen in eine Beschäftigung, was sich heilsam, ja sogar Charakter prägend auf das Kind auswirken kann. (15)

### 7.2 Qigong

Im Qigong kennen wir etwas der „Polarisation der Aufmerksamkeit“ ähnliches, umschrieben mit „Qi-Gefühl“ oder mit „Qigong-Zustand“:

Ein Zustand tiefen Gegenwärtigseins im Augenblick, voller Weite und doch verbunden mit dem eigenen Wesenskern, der Umgebung, dem Kosmos, oft einhergehend mit einem tiefen Glücksgefühl.

Köstlich und heilsam fühlt er sich an, diesen Zustand und in Worte fassen können ihn am ehesten Kinder oder Dichter.

### 7.3 Eigene Gedanken

Obwohl dies der wohl wichtigste Kern der Montessoripädagogik und des Qigong ist, bekommt dieses Kapitel von mir nur zwei Zeilen in Sachen persönliche Stellungnahme.

Ich finde, diesen Zustand sollte man nicht so sehr bereden, als vielmehr satt erleben!

„Wenn ich Qigong übe, spüre ich ein wunderschönes, magnetisches Gefühl im ganzen Körper.“ Pia, 9 Jahre



Es war, als hätt` der Himmel  
Die Erde still geküsst,  
Dass sie im Blütenschimmer,  
Von ihm nun träumen müsst`.

Der Wind ging durch die Felder,  
Die Ähren wogten sacht,  
Es rauschten leis` die Wälder,  
So sternklar war die Nacht.

Und meine Seele spannte  
Weit ihre Flügel aus,  
Flog durch die stillen Lande,  
Als flöge sie nach Haus.

Joseph Freiherr von Eichendorff, vor rund 200 Jahren

## 8. Montessori-Pädagogik in Kombination mit Qigong in der Schule

### 8.1 Allgemeines

In Maria Montessoris zahlreichen Schriften findet sich kein Seitenverweis auf Qigong (wenngleich auch ihre „Stilleübungen“ oder das „Gehen auf der Linie“ fast als Qigong-Übung angesehen werden könnten), in der Qigong-Literatur taucht nirgendwo der Name Maria Montessori auf.

Ich hoffe aber, dass ich mit den vorhergegangenen Seiten einige wesentliche Übereinstimmungen darlegen konnte, so dass mir der Leser zustimmen mag: Qigong und Montessori-Pädagogik passen einfach gut zusammen!

### 8.2 Persönliches

Für mich persönlich betrachte ich es als „Glückseligkeit im Beruf“, dass ich meine beiden „Favorits“ – die Arbeit mit Kindern einerseits und Qigong andererseits – miteinander verbinden kann.

Der Weg dorthin war wider Erwarten ein leichter:

Mit Qigong in der Schule traf ich auf offene Ohren und Türen. Einige meiner Kollegen üben selbst Qigong, viele Eltern sind um eine ganzheitliche Lebensweise bemüht, die sich auch in Aufgeschlossenheit für Qigong in der Schule widerspiegelt.

So ließ ich in der Schule Qigong zunächst in Form von einzelnen Übungen während des Vormittags einfließen. Inzwischen beginnen wir den Schultag in meiner Klasse einmal in der Woche mit 15 bis 20 Minuten Qigong.

Ab dem neuen Schuljahr biete ich zudem offenes „Pausen-Qigong“ für interessierte Schüler und Lehrer an.

### 8.3 „Blitzlicht“ einiger Schüler

Was passiert, wenn sich Montessoripädagogik und Qigong begegnen, mögen die Beschreibungen meiner Schulkinder auf den nächsten Seiten zeigen!

Michi

Michi

WEISST DU,  
WIE DER TIGER BRÜLLT?

Qigong für Kinder in der Schule

Das ist meine Lieblingsübung: der Ball in die Hände

Das gefällt mir nicht so gut oder fällt mir schwer: der Chinesische Drache

Das spüre ich, während ich Qigong übe: Warm, Kribeln, Fest am Boden

Und so fühle ich mich nach den Qigong-Übungen in der Freizeit: Locker, Fröhlich  
nicht mehr so  
Müde



Anna-Maria

WEISST DU,  
WIE DER TIGER BRÜLLT?

Qigong für Kinder in der Schule

Das ist meine Lieblingsübung: Ich stehe auf einem Hohen Berg.

Das gefällt mir nicht so gut oder fällt mir schwer: Der Chinesische Drache.

Das spüre ich, während ich Qigong übe: Ich spüre das ich nicht so  
Schwer bin.

Und so fühle ich mich nach den Qigong-Übungen in der Freiarbeit: Ich spüre  
das ich Erleichtert bin.

Martin

WEISST DU,  
WIE DER TIGER BRÜLLT?

Qigong für Kinder in der Schule

Das ist meine Lieblingsübung: Der Chinesische Drache

Das gefällt mir nicht so gut oder fällt mir schwer: nichts

Das spüre ich, während ich Qigong übe: In meinem Körper  
fühle ich Kraft

Und so fühle ich mich nach den Qigong-Übungen in der Freiarbeit: gut  
gestärkt und konzentriert



zahl

WEISST DU,  
WIE DER TIGER BRÜLLT?

### Qigong für Kinder in der Schule

Das ist ~~meine~~ Lieblingsübung:

mit dem Ball zwischen  
den Händen

Das gefällt mir nicht so gut oder fällt mir schwer:

mit der Müdigkeit  
Zurückhang  
und mit den Fersen  
kippen

Das spüre ich, während ich Qigong übe:

den Ball zwischen  
den Händen

Und so fühle ich mich nach den Qigong-Übungen in der Freiarbeit:

Wach und  
konzentriert

### III. Abschluss

Dem aufmerksamen Leser mag aufgefallen sein, dass die Abschnitte zur Montessoripädagogik in meiner Abschlussarbeit sehr viele Zitate aus der Literatur enthalten.

In den Abschnitten zu Qigong überwiegen dagegen Beschreibungen aus dem Kursalltag und der persönlichen Erfahrung.

Der Grund dafür liegt zum einen darin, dass ich in einer Abschlussarbeit zur Kinder-Qigong-Ausbildung den Schwerpunkt auf meine persönliche Erfahrung mit Qigong legen möchte. Zum anderen aber fühle ich mich im Qigong schon wesentlich verwurzelter und heimischer als in der Montessoripraxis und dies spiegelt sich auch in meinen Formulierungen wider.

Qigong ist für mich so etwas wie der „Schlüssel zum Leben“ geworden.

Und wesentlich durch Qigong ist es mir möglich, nach und nach in die Montessoripraxis vertrauensvoll hineinzuwachsen, eben weil es zwischen den beiden so viele wesentliche Parallelen gibt und beide für mich den eingangs erwähnten, so wichtigen Kern enthalten:

Der Mensch steht nicht für sich allein, sondern ist verbunden und eingebunden in eine Welt mit kosmischen Prinzipien. Erforscht, begreift und achtet der Mensch diese Prinzipien, kann dies zu einem erfüllten, glücklichen Leben und Lernen führen.

Auf den Weg dorthin gibt es viele gute Methoden - Montessori-Pädagogik und Qigong sind zwei davon.

Zum Abschluss eine Textstelle von Frederik Leboyer, die mir aus dem Herzen spricht. Im Sinne der „vielen guten Methoden“ habe ich es gewagt, „Yoga“ aus dem Originaltext durch „Qigong“ zu ersetzen:



...und dann kommt eine Zeit, wo Qigong nicht mehr etwas ist,  
was du zweimal am Tag tust.

Es ist immer da.

In jeder Geste, in jedem Schritt.

Du gehst, du wendest den Kopf, du hältst eine Tasse,  
du triffst eine Entscheidung.

Alles ist Qigong.

nach Frederik Leboyer (16)

## Ein Dank von Herzen

an Zuzana Sebkova-Thaller mit Sybille Thaller, Evelyn Beham, Berta Müller,  
Horst Hofmann, Dieter Mayer und meine KurskollegInnen für die innige und  
umfassende Ausbildung

an Sigrun Hoffmann für ihre Wegbegleitung, nicht nur im Qigong

an alle „Qigong-Kinder“ in meinen Kursen und in der Schule für das wunderbare  
Üben mit ihnen

an meine KollegInnen in der Schule für ihre Aufgeschlossenheit

an meine Eltern für ihre Unterstützung

an meinen Mann und meine beiden Töchter für alles darüber hinaus



## Quellenverzeichnis

- (1) LVB Bayern Schulkonzept, Montessori-Schule - eine Schule für alle, S.14
- (2) B.Esser, C. Wilde, Montessori-Schulen, rororo, S.7
- (3) Zuzana Sebkova-Thaller, Der Maulwurf kommt ans Tageslicht, Hernoul-le-Fin, S.81
- (4) wie (1), S.20
- (5) wie (1), S.19
- (6) Zuzana Sebkova-Thaller, Vom Wesen der (Meister-)Übung, Skript
- (7) wie (2), S.133
- (8) wie (1), S.15
- (9) wie (3), S.84
- (10) wie (1), S.19
- (11) Horst Hofmann, Rhythmisierung des Schulalltags auf der Grundlage von Qigong, Skript, S.1
- (12) wie (1), S.17
- (13) wie (3), S.92
- (14) Montessori, Kinder sind anders, dtv 1987, S.165
- (15) wie (2), S.78
- (16) Frederik Leboyer, Weg des Lichts, Kösel, 1980, S.222, in geringfügiger Abänderung vom Originaltext

## Literaturhinweise/weiterführende Literatur

Zuzana Sebkova-Thaller, Der Maulwurf kommt ans Tageslicht, Qigong für Kinder ab dem Grundschulalter Henoul-le-Fin, 1998

Zuzana Sebkova-Thaller, Wurm im Apfel und andere Erzählungen, Qigong für Kinder ab dem Kindergartenalter, Henoul-le-Fin, 1998

Kinder bewegen die Welt, Kongress-Band, 1. Internationales Symposium Qigong mit Kindern, 2001

Liane Schoefer-Happ, Dieter Mayer, Gute Haltung tierisch stark, Spielerische Rückenschule mit Qigong und Tajii, Kösel, 1998

Achim Eckert, Das heilende Tao, Die Lehre der fünf Elemente, Müller & Steinicke, 2004

J.R. Worsley, Was ist Akupunktur, Gesundheit für den ganzen Menschen, Ryvellus, 2005

Laotse, Tao Te King, Diederichs, 2008

Ulli Olvedi, Energiebalance, Chinesische und tibetische Übungen für den Alltag, Knaur, 2001

Lies Groening, Die lautlose Stimme der einen Hand, ZEN-Erfahrungen in einem japanischen Kloster, rororo, 1983

Jack Kornfield, Frag den Buddha und geh den Weg deines Herzens, Ullstein, 2007

Eugen Herrigel, ZEN in der Kunst des Bogenschießens, Barth, 1992

Fritjof Capra, Das Tao der Physik, Die Konvergenz von westlicher Wissenschaft und östlicher Philosophie Scherz, 1984

tiandiren journal, Nachrichten der Deutschen Qigong Gesellschaft, 2005/07/08

Prof. LiZhiNan, Allgemeine Theoretische Grundlagen zu ChanMiGong,  
Seminarskript, 2004  
Frederik Leboyer, Weg des Lichts, Yoga für Schwangere, Kösel, 1980

Heidi Maier-Hauser, Lieben - ermutigen - loslassen, Erziehen nach Montessori,  
Beltz, 2000  
Barbara Esser, Christiane Wilde, Montessori-Schulen, Grundlagen, Erziehungspraxis,  
Elternfragen, rororo, 2007  
LVB Bayern Schulkonzept, Montessori-Schule - eine Schule für alle, 2005  
Maria Montessori, Kinder sind anders, dtv, 1987