

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| 1. Einleitung | 1 |
| 2. Vorgehen/ Werbung..... | 2 |
| 2.1. Schulleitung | 2 |
| 2.2. Interessierte Schülerinnen | 2 |
| 2.3. Nachbetrachtung der Werbung | 2 |
| 2.4. Ort | 3 |
| 3. Konzept | 4 |
| 3.1. Übungen | 5 |
| 3.2. Geschichten | 5 |
| 3.3. Das Ritual | 5 |
| 4. Konzeptvorstellung | 6 |
| 4.1. Die Schülerinnen mehr ins Thema einführen | 6 |
| 4.2. Struktur, Ablauf und Rituale der Stunden | 7 |
| 4.3. Absprachen/ Regeln | 7 |
| 5. Stundenprotokolle | 8 |
| 5.1. Erste Stunde | 8 |
| 5.1.1. Ritual (jedes Mal gleich) | 8 |
| 5.1.2. Warm machen | 8 |
| 5.1.2.1. Warm machen durch Laufen | 9 |
| 5.1.3. Meditation..... | 9 |
| 5.1.3.1. Die Müdigkeit weg schieben..... | 9 |
| 5.1.4. Die Übungen | 9 |
| 5.1.4.1. Die Fußpumpe (neuromuskuläre Übung)..... | 9 |
| 5.1.4.2. Klopfübung nach Liu Yaffee | 10 |
| 5.1.5. Massage | 11 |
| 5.1.6. Dankesübung | 11 |
| 5.1.7. Nachbetrachtung..... | 11 |
| 5.2. Zweite Stunde..... | 12 |
| 5.2.1. Ritual..... | 12 |
| 5.2.2. Warm machen | 12 |
| 5.2.3. Meditation..... | 12 |
| 5.2.4. Die Übungen | 12 |
| 5.2.4.1. Die Zauberfaust..... | 12 |
| 5.2.4.2. Entspannungsübung (P 1) | 13 |

| | | |
|----------|--------------------------------------|----|
| 5.2.4.3. | Klopfübung nach Liu Yaffee | 14 |
| 5.2.5. | Massage | 14 |
| 5.2.6. | Danksagung | 14 |
| 5.2.7. | Nachbetrachtung | 14 |
| 5.3. | Dritte Stunde | 15 |
| 5.3.1. | Ritual | 15 |
| 5.3.2. | Warm machen | 15 |
| 5.3.3. | Meditation | 15 |
| 5.3.4. | Übungen | 16 |
| 5.3.4.1. | 1- 2- 3- Tiger- Oma- Samurei | 16 |
| 5.3.4.2. | Erholungsübung (P4) | 16 |
| 5.3.5. | Massage | 17 |
| 5.3.6. | Danksagung | 17 |
| 5.3.7. | Nachbetrachtung | 17 |
| 5.4. | Stunde | 17 |
| 5.4.1. | Ritual | 17 |
| 5.4.2. | Warm machen | 17 |
| 5.4.2.1. | Die Weiden | 18 |
| 5.4.2.2. | Die Birke | 18 |
| 5.4.3. | Meditation | 18 |
| 5.4.4. | Übungen | 18 |
| 5.4.4.1. | Der Tiger reckt sich | 18 |
| 5.4.4.2. | Entspannungsübungsablauf (P2) | 19 |
| 5.4.5. | Massage | 19 |
| 5.4.6. | Danksagung | 20 |
| 5.4.7. | Nachbetrachtung | 20 |
| 5.5. | Fünfte Stunde | 20 |
| 5.5.1. | Ritual | 20 |
| 5.5.2. | Warm Machen | 20 |
| 5.5.3. | Meditation | 20 |
| 5.5.4. | Übungen | 21 |
| 5.5.4.2. | Erdungsübung (P3) | 21 |
| 5.5.5. | Massage | 22 |
| 5.5.6. | Danksagung | 22 |
| 5.5.7. | Nachbetrachtung | 22 |
| 5.6. | Sechste Stunde | 22 |

| | | |
|----------|---|----|
| 5.6.1. | Ritual..... | 22 |
| 5.6.2. | Warm machen | 22 |
| 5.6.3. | Meditation..... | 22 |
| 5.6.4. | Übungen | 23 |
| 5.6.4.1. | Der schwimmende Drache | 23 |
| 5.6.4.2. | Mit der Handkante schneiden | 23 |
| 5.6.4.3. | Energieübung (P5) | 24 |
| 5.6.5. | Massage..... | 24 |
| 5.6.6. | Danksagung..... | 24 |
| 5.6.7. | Nachbetrachtung..... | 24 |
| 5.7. | Siebte Stunde | 25 |
| 5.7.1. | Ritual..... | 25 |
| 5.7.2. | Warm machen | 25 |
| 5.7.3. | Übungen | 25 |
| 5.7.3.1. | Energieaufbauende Übung | 25 |
| 5.7.4. | Massage..... | 26 |
| 5.7.5. | Danksagung..... | 26 |
| 5.7.6. | Nachbetrachtung..... | 26 |
| 6. | Fazit..... | 27 |
| 6.1. | Mein persönliches Fazit in Bezug auf die Mädchen..... | 27 |
| 6.2. | Mein persönliches Fazit in Bezug auf mich selbst..... | 27 |
| 6.3. | Das Feedback der Schülerinnen | 27 |
| 6.4. | Nachhaltigkeit..... | 27 |
| | Literaturverzeichnis | |
| | Anhang I..... | |
| | Anhang II..... | |
| | Anhang III | |

1. Einleitung

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Englischnachhilfe Kraft in der AG Betreuung in einer Hauptschule wurde ich auf die muslimischen Mädchen aufmerksam. Besonders im Alter ab 14/15 Jahre, wenn die Abgrenzung vom Elternhaus, die Individualisierung ein besonderes Maß annimmt.

Diese Mädchen sind die, die den größten Spagat zwischen den Kulturen machen (Quelle: www.ead.de, 15.05.06.2014).

In der muslimischen Gesellschaft haben die Männer die Vollmacht gegenüber den Frauen, weil Allah die einen vor den anderen bevorzugt hat. Die Frau wurde aus dem Mann geschaffen (Quelle: Koran).

Der Mann hat die Versorgungspflicht und kann von der Frau dafür Gehorsam verlangen (Quelle: Koran).

Im westlichen Verständnis sind die Ziele für junge Erwachsene in diesem Alter sich zu selbstbestimmten, selbstbewussten, gleichberechtigten und eigenverantwortlichen Menschen zu entwickeln.

Nach muslimischem Verständnis geht es immer um das Wohlergehen des Kollektivs, wird die Missachtung des Verhaltenskodex, dem ganzen System angelastet.

Die Ehre der ganzen Familie ist an die Keuschheit der Frauen gebunden. Die Mädchen unterliegen deshalb von der Pubertät an strengster Überwachung durch den Vater und die Brüder. Die Söhne werden zu Prinzen, die Mädchen zu Dienerinnen erzogen (Quelle: www.ead.de, 15.05.06.2014).

DIE MUSLIMISCHEN MÄDCHEN HABEN EINEN „SCHWEREN STAND“

Hier bietet Qigong einen wunderbaren Einstieg, die Mädchen energetisch gut zu versorgen und aus dieser guten Versorgung ein Gefühl der Individualität zu entwickeln, auch wenn es lange dauert und nur kleine Schritte möglich sind.

Mein Anliegen ist es den Mädchen Qigong, als Möglichkeit zu eröffnen

- sich als Individuum zu spüren,
- ein Körpergefühl zu entwickeln,
- ein Gefühl für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln,
- zur Ruhe zu kommen,
- bei sich zu sein, wenig reden, wenig erklären.

Das Wichtigste für mich ist dabei der Stand, weil darüber die Aufrichtung möglich wird, durch die Verwurzelung das Selbstvertrauen gestärkt wird. Durch die ruhigen Bewegungen entsteht nicht das Gefühl der körperlichen Überforderung.

Die Mädchen sind wenig belastbar, schnell frustriert und „Sport“ ist negativ besetzt. Die Verhüllung fällt im Sport besonders auf, man schwitzt eher.

2. Vorgehen/ Werbung

2.1. Schulleitung

Mein Konzept habe ich der Schulleitung eingereicht (siehe Anhang I). Zuvor führten wir ein Gespräch in dem ich die Wirkungsweise des Qigongs und die Philosophie die dahinter steht erläuterte (Anhang II). Der Schulleiter, durch eine Tai-Chi praktizierende Lehrerin animiert, sieht das Angebot sehr positiv. Den „schweren Stand“ der Schülerinnen, zwischen den Kulturen sieht er ähnlich und erhofft sich eine mentale Stärkung der Schülerinnen. Es geht bei vielen auch um die Weichenstellung bei der Berufswahl.

Der Qigong Unterricht wird in Form einer Arbeitsgemeinschaft (im Folgenden: AG) am Nachmittag angeboten.

2.2. Interessierte Schülerinnen

Im Rahmen der AG Verteilung am Nachmittag stelle ich mich den Schülerinnen vor. In der freiwillig gewählten AG besteht Anwesenheitspflicht mit Zeugnisvermerk.

Es sind 8 Augenpaare die erwartungsvoll, etwas unsicher aber offen meinen Ausführungen zuhören.

Meine Argumente zur Teilnahme an der AG sind:

- sich Zeit für sich selbst nehmen,
- sich etwas Gutes tun mit leichten, harmonischen Bewegungen,
- sich mit sich selbst vertraut werden,
- und dann die eigenen Wünsche und Ziele besser erkennen, besonders in der kommenden Zeit, der Zeit der Berufswahl, kann es eine Hilfe sein, zu wissen was man will.

Ayca, Cancel, Asya, Elvan Illaya und Nihal lassen sich auf Qigong ein.

2.3. Nachbetrachtung der Werbung

Es war für mich eine Herausforderung mein Konzept dem Direktor vorzustellen, ihm Rede und Antwort zu stehen. Fragen über die Hintergründe zu beantworten. Im Besonderen für sich zu werben viel mir dabei schwer.

Der schwierige Aspekt bei den Schülerinnen, wie beim Direktor war, das Erklärungen über Qigong schwer fallen, nicht zu abgehoben wirken dürfen, aber doch die Neugierde wecken sollen. Qigong und seine

Wirkungen muss man spüren. Ich denke, ich hatte einen Vertrauensvorsprung, weil die Schülerinnen mich schon kannten.

2.4. Ort

Die AG findet in der Gymnastikhalle der Schule statt. Ein schöner ca. 30 m² großer Raum, den ich noch etwas abteile, damit er heimeliger wirkt. Das erreiche ich durch einen Stuhlkreis, Sitzkissen für jeden, „die gestaltete Mitte“.

3. Konzept

DIE INNERE MITTE BEWUSST ERFAHREN UND STÄRKEN ALS AUSGLEICH FÜR DAS HIN UND HER ZWISCHEN DEN KULTUREN

Mein Fokus richtet sich im Besonderen auf den Stand und auf Abgrenzungsübungen.

Die alten Gesundheitsübungen des Qigong haben das Ziel:

- dass die Kinder achtsamer mit sich selbst umgehen,
- Respekt für sich und andere entwickeln,
- Stress besser bewältigen zu lernen,
- die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

Die Übungen

- verstärken den Fluss bestimmter Energien.
- werden mit allen Sinnen erfasst.
- geben dem Spielerische wieder Raum, durch Bilder, die man mit den Bewegungen verbindet.
- ordnen die Übenden neu.
- verbessern die Ausrichtung, lassen den Blick klarer werden
- ordnen Flächen und Raum zu geometrischen Strukturen (Linie, Kreuz, Kreis, Spirale) um die eigene Mitte.

DER STAND PRÄGT UNS IN DER GESAMTKOMMUNIKATION UND IM ENERGIEAUSTAUSCH.

**DER ÜBENDE ZENTRIERT SICH; ORDNET SICH; RICHTET SICH AUF
DEN BLICK KLÄREN FÜR DIE ZUKUNFT =DIE BERUFSWAHL STEHT
AN**



3.1. Übungen

Mein Konzept besteht aus Übungen, die uns während der Ausbildung, von unterschiedlichen Dozenten, vorgestellt wurden.
Unter Punkt 5 werden diese näher beschrieben.

3.2. Geschichten

Geschichten setzte ich von Zeit zu Zeit als Verstärker der Bewusstwerdung ein.

Das Warm machen mit Laufübungen ist immer in eine Geschichte eingebunden, die Schülerinnen gestalten sie mit.

3.3. Das Ritual

Die Gestaltung der Mitte nimmt einen festen Raum im Ablauf ein. Als ein Ritual gestalten wir gemeinsam die Mitte mit Beginn der Stunde. Jeder hat ein individuelles Kleinod (einen gestalteten Stein), das die Anwesenheit der Einzelnen nochmal besonders kennzeichnet.



4. Konzeptvorstellung

Die erste Stunde ist von Vorfreude und Unsicherheit auf beiden Seiten geprägt.

Ich lege besonderen Wert darauf jeden einzelnen zu begrüßen, einen kurzen Kontakt aufzunehmen.

Die Halle ist hergerichtet, eine Entspannungsmusik spielt (Meditation Klassik zum Entspannen/ sony classical). Heute kann jeder einen besonderen Stein bemalen, der in Zukunft als „Anwesenheitsstein“ die Mitte mitgestaltet.

Außerdem hat jeder seinen eigenen kleinen Bereich

- Einen kleinen Teppich
- Einen kleinen Hocker

4.1. Die Schülerinnen mehr ins Thema einführen

Ich erkläre noch einmal detaillierter was wir hier tun werden.

Die Begriffsserklärung:

- Qi = Atem, Energie
- Qong = Arbeit

Energie nehmen wir durch:

- Die Nahrung
- Den Atem
- Bewegung

auf. Sie fließt in besonderen Bahnen, den Meridianen. Diese Meridiane, vergleichbar mit Blutbahnen, können wir durch besondere Übungen aktivieren, dann fließt die Energie besser und Blockaden werden gelöst (Bild: das Stöckchen im Bach).

Wir wollen uns Zeit nehmen um herauszufinden:

- was mir gut tut.
- ob und wie ich mich spüre.
- wie reagiere ich eigentlich in bestimmten Situationen.
- wie reagiert mein Körper (das probieren wir durch die Übungen aus).

In einem schönen Umfeld gelingt das besser (Musik, Kerzen, unsere Mitte).

4.2. Struktur, Ablauf und Rituale der Stunden

Feste Strukturen, Abläufe und gleichbleibende Rituale helfen uns, uns wohl zu fühlen.

Viele Dinge im Ablauf der Stunde sind immer wieder gleich weil:

- Gewohnheit gut ist.
 - Es uns Sicherheit gibt.
 - wir jedes Mal besser spüren können, was uns gut tut.
 - es kein Richtig oder Falsch gibt.
-
1. Wir versammeln uns vor der Tür (nehmen jeder ein Teil aus dem Korb um die Mitte zu gestalten und unseren Stein).
 2. Betreten den Raum ohne zu Reden.
 3. Unsere Reise zu uns beginnt.
 4. Wir machen es uns schön.
 5. Die Mitte gestalten, Steine ablegen.

4.3. Absprachen/ Regeln

- fairer Umgang miteinander.
- keine blöden Bemerkungen oder Hänseleien.
- kein Handy oder Ohrstöpsel.
- jedes Mädchen bereitet sich auf die Stunde vor (Schultasche ablegen, Socken anziehen).

Die erste Stunde kann beginnen!

5. Stundenprotokolle

5.1. Erste Stunde

5.1.1. Ritual (jedes Mal gleich)

1. Sammeln vor der Tür.
2. Jeder nimmt ein Stück zur Gestaltung der Mitte und seinen Stein.
3. Eintreten ohne Gequassel.
4. Mitte wird gestaltet/ jeder legt den Stein ab.
5. Begrüßung im Kreis/ Fußstellung und Respektbezeugung durch die Verbeugung und Händen vor dem Herzen.
6. Klangschale anschlagen und ausklingen lassen.

5.1.2. Warm machen

Der Stand wird nochmal thematisiert (Quelle: KIQI Skript 11).

- Es gibt Menschen die wissen, dass sie Füße haben, spüren sie aber nicht.
- Wir wollen stehen wie eine Pyramide, dabei die Beine hüftbreit, die Fußsohlen richtig gut auf dem Boden spüren.
- Schultern hochziehen langsam sinken lassen (gut nachspüren).
- Becken nach vorne, wie beim Hinsetzen.
- Kopf aufgerichtet.

Das Qi fließt und hört nicht bei den Füßen auf, wie Wurzeln, durch viele Erdschichten

- „Welche Schichten gibt es, welche stellt ihr euch vor?“

Wenn alle glauben gut verwurzelt, sicher zu stehen, kann man, bei denen, die mögen, den Stand prüfen, an den Schultern berühren und anstoßen. Die Schüler können die Stärke/ Intensität wählen low – middle – high

Man muss nicht bewegungslos stehen aber immer die Fußsohlen auf dem Boden.

ZIEL:

- Gute Ausrichtung beginnt mit dem gut verwurzelten Stand.
- Dieser Stand gibt Selbstvertrauen.

5.1.2.1. Warm machen durch Laufen

(Quelle: KIQI Skript)

Variationen

- Vorwärtsgehen / Rückwärts gehen (zurück zu den Wurzeln)
- Schnell/ langsam
- Schwer/ leicht
- Passgang
- Veränderung des Ganges durch Bilder oder Geschichten (Rucksackgeschichte)
- Auf der Stelle auslaufen (schwingen fördert den Neuanfang).

ZIEL:

- Harmonisierend, rhythmisierend, fördert das bei sich sein

5.1.3. Meditation

5.1.3.1. Die Müdigkeit weg schieben

(Quelle: Der Maulwurf kommt ans Tageslicht)

1. Hüftbreiter Stand
2. Hände in Gebetshaltung (Hände 90Grad zum Handrücken hin gebeugt)
3. Die Müdigkeit nach vorne schieben
4. Den Müdigkeitsschleier teilen
5. An der Himmelskuppel hinaufgleiten
6. Die Finger ineinander verschränkt nach oben über den Kopf strecken
7. An der Himmelskuppel herabgleiten
8. Mindestens 3 Mal wiederholen

ZIEL: Stark ausgleichend, vertreibt die Müdigkeit

5.1.4. Die Übungen

5.1.4.1. Die Fußpumpe (neuromuskuläre Übung)

(Quelle: FIT im Schulalltag, KIQI Skript)

1. Sitzen auf einem Hocker oder Stuhl ohne Lehne
2. Gut ausrichten auf den Sitzhöckern (ev. etwas kreisen)

3. Füße nebeneinander
4. Linken Fuß anheben und breit setzen
5. Rechten Fuß anheben und breit setzen, hüftbreiter Sitz
6. Hände auf die Oberschenkel
7. Gewicht auf die Fußsohlen
8. So fest man kann (5 Zählzeiten)
9. Druck halbieren (5 Zählzeiten)
10. Nochmal halbieren des Drucks (5 Zählzeiten)
11. Druck wieder um die Hälfte steigern (5 Zählzeiten)
12. Keine andere Bewegung zulassen

ZIEL:

- Sich spüren/ die Verwurzelung
- Die Erregung kann gehalten werden, entlädt sich nicht willkürlich

5.1.4.2. Klopübung nach Liu Yaffee

(Quelle: KIQI Skript)

1. Schulterbreiter Stand in Grundhaltung.
2. Im Rhythmus des Atems nach li. und re. drehen.
3. Arme schwingen mit.
4. Mit offener Hand Migmen und Schultergelenke vorne klopfen.
5. Unteres Dantien und Migmen klopfen.
6. Gürtelmeridian und Oberschenkelbereich beidseits klopfen.
7. 3x die Lende 1x den Po klopfen (etwas in die Hocke gehen).
8. Abwechselnd li. + re. Knie hoch und auf Höhe des MG 36 klopfen, beim Absetzen des Beins Handrücken über dem Kopf aneinander klopfen.
9. Fußrücken klopfen die li./re. Kniekehle Wade und das Sprunggelenk.
10. Feuerholz schlagen (sprudelnde Quelle aktivieren).

ZIEL:

- Fördert das bei sich sein
- Bringt die Energie nach unten

5.1.5. Massage

1. Handflächen aneinander reiben, so dass Wärme entsteht.
2. Hände auf die Nieren legen und ausstreichen.
3. Handflächen erneut aneinander reiben.
4. Gesicht massieren (Nasenwurzel, Breifänger, Ort des guten Duftes, hinter und vor den Ohren).
5. Handflächen erneut aneinander reiben.
6. Wärme nochmals vors Gesicht legen.
7. Mit der Restwärme nochmal aufs untere Dantien, nachspüren.
8. Energie sammeln, tief in den Bauch einatmen, bei sich sein.
9. Über den Gürtelmeridian abstreifen.

5.1.6. Dankesübung

(Quelle: KIQI Skript)

1. Stellung der Füße (Begrüßungs- und Verabschiedungsposition)
2. Arme anheben bis auf Schulterhöhe/ Handflächen zum Boden
 - a. WIR FÜHLEN DIE ERDE/ DANKEN DER ERDE
3. -wenden die Hände/ Handflächen zum Himmel
4. WIR FÜHLEN DEN HIMMEL/ DANKEN DEM HIMMEL
5. -bringen die Hände vor unsere Brust zusammen/ vereinen alles im Herzen
6. -verneigen uns und danken uns

5.1.7. Nachbetrachtung

Ich war durchaus positiv überrascht wie gut die Schülerinnen sich auf das völlig neue einlassen konnten. 2 Mädchen fiel es offenbar sehr leicht, sie waren sehr versunken dabei, das führte dazu, dass auch die Anderen sich diesem Vorbild anschlossen.

Klar zu erkennen waren die Schwierigkeiten sich im Stand richtig auszurichten. Die Fußsohlen auf dem Boden zu lassen war ihnen auch nur zeitweise möglich, ihnen viel es aber gar nicht auf!

5.2. Zweite Stunde

Wir beginnen mit unserem Ritual, nehmen den Grundstand ein, eine Standprüfung wird gewünscht.

5.2.1. Ritual

Siehe Ausführungen unter 5.1.1

5.2.2. Warm machen

Siehe Ausführungen unter 5.1.2

Die Schülerinnen werden einbezogen die Geschichte mit Elementen auszuschnücken bzw. neue Gehelemente zu probieren.

5.2.3. Meditation

Siehe Ausführungen unter 5.1.3

5.2.4. Die Übungen

5.2.4.1. Die Zauberfaust

(Quelle: KIQI Skript)

1. Grundstand, gut verwurzelt, hüftbreit
2. Li Arm an die Körperseite angewinkelt, lockere Faust
3. 3x Arm locker aus der Schulter heraus wie eine Schiffschaukel schwingen lassen
4. Unterschied li. u. re. Arm spüren
5. Li. Arm schwingt beim 3. Mal mit einem HA nach vorne
6. Vom Daumen beginnend Faust öffnen, Handfläche schaut nach oben
7. Fingerspitzen zeigen nach unten
8. Die einzelnen Finger schließen sich zur Lotusblüte
9. Fingerspitzen wenden sich in Richtung Gesicht (Schlange K)
10. Wandern in einer kreisenden Bewegung nach unten
11. Ellenbogen und Unterarm folgen der Drehbewegung/ Arm gestreckt

12. Hand beschreibt einen Bogen nach außen, bis die Drehbewegung beendet ist
13. Mit einem HA wird die Hand schnell wieder in die Grundstellung zurückgezogen
14. Nachspüren
15. 3x mit links
16. 3x mit rechts

ZIEL:

- sich das nehmen was einem zusteht
- was geschwächt war wird in eigene Kraft umgewandelt
- Abgrenzungsübung

5.2.4.2. Entspannungsübung (P 1)

(Quelle: Fit im Schulalltag, KIQI Skript)

Ablauf der Übung:

- Stabilisieren (Fußpumpe (siehe Ausführung 5.1.5)/ niedrig, mittel, niedrig)
- Nach oben dehnen
- Seithalte
- Rück- und Vorhalte
- Stabilisieren (Fußpumpe (siehe Ausführung 5.1.5)/ niedrig, mittel, niedrig)
- Fußpumpe (siehe Ausführung 5.1.5)
- Abschlussübung

Nach oben dehnen

- Grundhaltung
- Hände aneinander reiben
- Auseinander und im Bogen vor dem unteren Dantien ineinander verschränken
- bis Brusthöhe anheben dann wenden über dem Kopf heben (Handflächen nach oben)
- Kopf anheben und die Hände ansehen
- Hände bis zum 3.Auge absenden dann wenden
- Vor dem unteren Dantien öffnen , zur Seite, ausschütteln
- Hände auf dem Oberschenkel
- Beenden

Seithalte

- S.o.
- Wenn die Hände oben über dem Kopf gestreckt sind
- Oberkörper seitlich nach li. und re. dehnen (immer über die Mitte)

Rückhalte (sicherer Sitz)

- Wie oben wenn die Hände über dem Kopf sind
- Blick zu den Händen
- Kopf wieder geradeaus
- Beine lang machen (auf der Kante des Hockers sitzen)
- Nach vorne beugen / dehnen
- Arm + Beine zurück
- Arme bis vor das untere Dantien
- Vorne absenken, lösen, ausschütteln
- Hände auf die Oberschenkel

Abschlussübung

- Nierenbereich massieren (4x)
- Gürtelbereich schließen (li. unter re. Hand)
- Nabelbereich fühlen (unteres Dantien)
- Gummiband ziehen

ZIEL: entspannend

5.2.4.3. Klopübung nach Liu Yaffee

Siehe Ausführungen 5.1.6

5.2.5. Massage

Siehe Ausführungen 5.1.5

5.2.6. Danksagung

Siehe Ausführungen 5.1.6

5.2.7. Nachbetrachtung

- die Wiederholungen, der Rahmen, gibt den Schülerinnen Sicherheit

- sie haben Spaß beim Laufen, etwas auszuprobieren, die Geschichte aktiv zu gestalten
- schwer fiel es den Mädchen das laute „HA“ auszustoßen, die entschiedene Faust einzusetzen. Je häufiger sie es machten umso mutiger wurden sie

5.3. Dritte Stunde

5.3.1. Ritual

Siehe Ausführungen 5.1.1

5.3.2. Warm machen

Rucksackgeschichte + der Storch und Tiere denen die Schülerinnen gerne begegnen wollen.

Der Storch

(Der Maulwurf kommt ans Tageslicht, Suzanne Sebkova Thaller)

- Der Storch steht auf dem linken Bein
- Das rechte Bein angehoben und lehnt sich an das linken Bein an
- Dann streckt er es nach vorne
- Zur Seite
- Nach hinten / nach vorne
- Nach hinten / nach vorne
- Lehnt es wieder an li. Bein an
- Geht dann behäbig spazieren
- Sinken des Fußes- Flügel steigt- heben des Fußes – Flügel sinkt

ZIEL: - schult die Koordination

5.3.3. Meditation

Siehe Ausführungen 5.1.3

5.3.4. Übungen

5.3.4.1. 1- 2- 3- Tiger- Oma- Samurei

(Quelle: KIQI Skript)

- Der Tiger faucht und zeigt seine Krallen
- Oma tadelt mit dem Zeigefinger Du, du, du
- Samurei der die Hände an den Handgelenken überkreuzt , mit einem Fuß nach vorne stampft und dabei in die Knie geht, „HA“ ruft

Es werden zwei Gruppen gebildet, die zuerst absprechen, welche Figur sie sich auswählen. Dann stellen sie sich gegenüber auf. Auf ein Kommando laufen alle los und sagen laut

1-2-3- Tiger – Oma – Samurei

Dabei wird dem Gegenüber das verabredete Zeichen gezeigt

- Tiger frisst Oma
- Oma tadelt Samurai
- Samurai besiegt den Tiger

5.3.4.2. Erholungsübung (P4)

(Quelle Fit für den Schulalltag, KIQI Skript)

Ablauf der Übung:

- Stabilisieren (siehe Ausführung 5.2.4.2.)
- Rückhalte (siehe Ausführung 5.2.4.2.)
- Atemgefühl senken
- Fußsohlenübung
- Stabilisieren (siehe Ausführung 5.2.4.2.)
- Abschlussübung (siehe Ausführung 5.2.4.2.)

Atemgefühl senken

- Grundhaltung
- Li Hand an den li. Nasenflügel / Atem spüren
- Li. Hand auf die Brust / Atem spüren
- Li. Hand auf den Bauch / Atem spüren
- Arme hängen lassen, kurz lockern
- Hände wieder auf die Oberschenkel

ZIEL:

- Erholung
- bei sich sein

Fußsohlenübung

- Grundstand
- Zehen anziehen (es bildet sich ein Gewölbe)
- Zehengewölbe wieder flach (Zehen dabei etwas hoch ziehen)

Sitzen in Stille

- Bewegungslos
- Verabreden wie lange (eventuell einen kleinen Wettschreit)

5.3.5. Massage

Siehe Ausführungen 5.1.5

5.3.6. Danksagung

Siehe Ausführungen 5.1.6

5.3.7. Nachbetrachtung

- die Schülerinnen werden immer sicherer, dadurch erhöht sich aber der Quasselpegel.
- Vertrautheit soll nicht die Struktur aufweichen
- Tiger- Oma- Samurai hat sehr viel Spaß gemacht, sie konnten das „HA“ des Samurai richtig laut intonieren

5.4. Stunde

5.4.1. Ritual

Siehe Ausführungen 5.1.1.

5.4.2. Warm machen

Wir bauen heute die Birken und die Weiden bei unserer Wanderung ein.

5.4.2.1. Die Weiden

(Quelle, Der Maulwurf kommt ans Tageslicht)

- Wir nähern uns einer Lichtung an einem Seeufer
- Dort stehen große Weiden, die Wurzeln reichen bis zur Mitte der Erde so mächtig sind sie
- Wir sind Weiden, wiegen uns von einem Fuß auf den Anderen
- Lassen Wurzeln wachsen durch die verschiedenen Erdschichten (Gestein, Sand, Lehm, durch Klippen und unterirdische Gewässer, stille und wilde)
- Wir sehen, hören und spüren in die Tiefe
- Die langen Äste der Weiden bewegen sich im Wind hin und her
- Die Wirbelsäule wird dabei ganz beweglich

ZIEL: Energiegewinnung Chan MIQigong II Basisübung

5.4.2.2. Die Birke

- Eine ganz andere Bewegung
- Erst dreht sich der Stamm
- Die weichen Äste folgen nach

ZIEL: Energiegewinnung ChanMI Qigong III Basisübung

5.4.3. Meditation

Siehe Ausführungen 5.1.3.

5.4.4. Übungen

5.4.4.1. Der Tiger reckt sich

(Quelle: 10 Übungen vom Berg Wu Dang, KIQI Skript)

- lockere Fäuste an der Hüfte
- Bogenschritt an der Linie nach vorn, mit dem re. Fuß
- Fäden aus der Erde ziehen
- Hände aufstellen
- scharfe Krallen / bannender Blick
- li. Hand vor re. Fuß stellen

- re. Hand daneben
- li. Fuß zur Seite, so weit wie möglich
- Dehnung spüren
- zurück kommen
- Krallen / bannender Blick
- Hände wenden (Schalen)
- zurück nehmen mit Lächeln
- Schritt zurück
- Verschließen

ZIEL: Abgrenzungsübung, stärkt die Augen durch Fokussierung und Flankendehnung und damit auch die Leber.

5.4.4.2. Entspannungsübungsablauf (P2)

(Quelle: Fit für den Schulalltag, KIQI Skript)

Ablauf der Übung:

- Stabilisieren (siehe Ausführung 5.2.4.2)
- Schultern kreisen
- Handgelenke kreisen
- Fußgelenke kreisen
- Stabilisieren (siehe Ausführung 5.2.4.2)
- Abschlussübung (siehe Ausführung 5.2.4.2)

Schultern kreisen

- Grundstand
- Hände auf die Schultern
- Ganz bewusst, ganz langsam kreisen (5x)

Handgelenke kreisen

- Hände ineinander verschränken
- Kreisen in beide Richtungen

Fußgelenke kreisen

- linkes Bein, unter dem Knie haltend, anheben
- linkes Fuß kreisen
- Beinwechsel

5.4.5. Massage

Siehe Ausführungen 5.1.5.

5.4.6. Danksagung

Siehe Ausführungen 5.1.6.

5.4.7. Nachbetrachtung

- heute war das Warmmachen besonders schön, denn die Schülerinnen konnten sich besonders gut in die „Bäume“ hineinfinden und schwingen.
- leider erkennen sie bisher noch nicht wo die Übungen in ihrem Alltag einen Platz finden können. Wir haben versucht uns Situationen vorzustellen.

5.5. Fünfte Stunde

5.5.1. Ritual

Siehe Ausführungen 5.1.1.

5.5.2. Warm Machen

Heute haben wir eine neue Geschichte in unsere Warm mach Übungen eingebaut. Ein kleiner Indianerjunge der einen Bison aufspüren will. Bilder eines Bisons machen bewusst wie stark und kräftig ein solches Tier ist

Verschiedene Hindernisse erfordern körperliches Geschick und die Mädchen wollen die Hindernisse alle barfuß bewältigen

Die Bäume begegnen uns auf unserem Weg auch nochmal, denn sie haben uns beim letzten Mal viel Freude gemacht.

Siehe Ausführung 5.1.2.

5.5.3. Meditation

Siehe Ausführungen 5.1.3.

5.5.4. Übungen

5.5.4.1. Wutübung

(Quelle: KIQI Skript)

- Grundstand
- Yin vom Boden (Hände anheben bis zu den Schultern/ Handflächen zum Boden)
- Yang vom Himmel(Hände wenden über dem Kopf)
- Über dem Kopf Hände zusammenführen
- Dehnen zur Seite (GB aktivieren)
- Über dem Kopf Qi sammeln
- Faust bilden
- In die Tiefe mit einem „HA“
- Faust zwischen die Beine auf die Erde
- Spiralförmig aufrichten
- Hände aufs untere Dantien nachspüren

ZIEL:

- Sich selbst spüren
- Sich sortieren
- Klarheit gewinnen

5.5.4.2. Erdungsübung (P3)

(Quelle: Fit für den Schulalltag, KIQI Skript)

- Stabilisierung (siehe Ausführung 5.2.4.2.)
- Atemgefühl senken (siehe Ausführung 5.2.4.2.)
- Fußsohlenübung (siehe Ausführung 5.3.5.2.)
- Verwurzelte Füße / Fußhebetest
- Stabilisierung (siehe Ausführung 5.2.4.2.)
- Karussell
- Stabilisierung (siehe Ausführung 5.2.4.2.)
- Abschlussübung (siehe Ausführung 5.2.4.2.)

Verwurzelte Füße/ Fußhebetest

- Grundhaltung
- Mit der Vorstellung Wurzeln aus den Füßen wachsen lassen
- Füße fest verwurzeln
- Versuchen Füße anzuheben

5.5.5. Massage

Siehe Ausführungen 5.1.5.

5.5.6. Danksagung

Siehe Ausführungen 5.1.6

5.5.7. Nachbetrachtung

Durch technische Probleme haben wir heute keine Musik. Das macht die Wichtigkeit klar, denn die Stille ist schwer auszuhalten und verführt zu Reden und Kichern.

5.6. Sechste Stunde

5.6.1. Ritual

Siehe Ausführungen 5.1.1.

5.6.2. Warm machen

- Mit einer Schulgeschichte den Weg nach Hause nachempfinden.
- Mit guter Note in der Tasche
- Mit schlechter Note in der Tasche
- Spüren wie sehr die äußeren Einflüsse unseren Körper beeinflussen

Siehe Ausführungen 5.1.2.

5.6.3. Meditation

(Quelle KIQI Skript)

Atem als Meditationshilfe

- Atem Sorge vorstellen - Atem vorstellen - Sorgen wegziehen lassen
- Stress vorstellen - Atem beobachten - Stress wegziehen lassen

- Wohlgesonnene Person vorstellen - Atem u. Körperhaltung vorstellen - Vorstellung wegziehen lassen
- Nicht wohlgesonnene Person vorstellen - Atem und Körperhaltung vorstellen - Vorstellung wegziehen lassen

ZIEL: Erfahrung bewusst werden, wie groß ist der Einfluss des Außen.

5.6.4. Übungen

5.6.4.1. Der schwimmende Drache

(Quelle: Skript KIQI 12)

- Enger Fußstand
- Hände in Gebetshaltung über den Kopf
- Links oben beginnen und am 3. Auge (oberen Dantien) nach rechts ziehen.
- Auf Höhe des Herzens nach li. ziehen
- In Hüfthöhe wieder nach rechts ziehen
- Auf dieser Höhe einen Halbkreis beschreiben und die Hände auf dem gleichen Weg
Wieder nach oben führen

ZIEL: schult die Koordination

5.6.4.2. Mit der Handkante schneiden

- hüftbreiter Stand (oder etwas breiter)
- Hände an die Hüfte
- li. Hand und Finger stellen sich auf
- li. Hand schaute nach rechts (Blick fokussiert scharf die linken Hand)
- Oberkörper dreht sich leicht mit
- rechten Ellenbogen zieht nach hinten
- -linken Hand wendet sich (Handfläche zum Himmel) und Zeit zurück zur Taille
- Oberkörper wieder mittig
- den Vorgang mehrmals wiederholen (in Fluss kommen)

ZIEL: Abgrenzungsübung, setzt Grenzen und hält sie auch ein

5.6.4.3. Energieübung (P5)

(Quelle: Fit für den Schulalltag, KIQUI Skript)

- Stabilisieren
- Rück- u. Vorhalte
- Schulterkreisen
- Atemgefühl senken
- Fußsohlenübung
- Karussell fahren in Zeitlupe
- Stabilisieren
- Karussell fahren in Zeitlupe
- Stabilisieren
- Kondensator
- Abschlussübung

Kondensator

- Grundhaltung
- Hände mittig massieren, dann sternförmig ausstreichen (linke und rechte Hand)
- Hände mit Abstand voneinander aufstellen
- spüren
- Auf den Zwischenraum konzentrieren
- Abstand der Hände variieren
- Hände übereinander vor dem Nabel
- Nachspüren

5.6.5. Massage

Siehe Ausführungen 5.1.5.

5.6.6. Danksagung

Siehe Ausführungen 5.1.6.

5.6.7. Nachbetrachtung

Es war für die Mädchen eine anspruchsvolle Stunde. Sie sind bemüht, doch das Spüren ist immer noch schwierig für sie. Sie können sich besser an Hand von Übungen strukturieren.

5.7. Siebte Stunde

Wir haben heute ein Übergeordnetes Thema:

DER BAUM - DER STAND - DIE VERWURZELUNG

Alle Schülerinnen malen „ihren Baum“, auf schönem Papier
Ich darf die Bäume in meiner Arbeit zeigen!!

Wir sprechen über Bäume

- Lebensräume / Bedingungen für ein Wachstum
- Alter, Form, Verwurzelung des Baumes
- Gefühle die jede einzelne für Bäume hat
- Bedeutung von Bäumen

Mit dem Ritual betreten wir den Raum.

5.7.1. Ritual

Siehe Ausführung 5.1.1.

5.7.2. Warm machen

(Quelle: Der Maulwurf kommt ans Tageslicht)

Ganz besonders viel Wert legen wir auf die Begegnung mit unseren Bäumen.

Wir werden zu schwingenden Weiden, die ihre langen Äste im Wind weich und biegsam bewegen.

Auch die Birken mit ihren „schraubenden“ Bewegungen können wir gut nachempfinden

Das geht eine ganze Weile.

Siehe Ausführung 5.1.2.

5.7.3. Übungen

5.7.3.1. Energieaufbauende Übung

(Quelle: Fit für den Schulalltag, KIQI Skript)

- Stabilisieren
- Sitzen wie eine Glocke
- Trage einen Ball
- Beruhige den Geist
- Zerteile und halte
- Stabilisieren
- Abschluss

5.7.4. Massage

Siehe Ausführung 5.1.5.

5.7.5. Danksagung

Siehe Ausführung 5.1.6

5.7.6. Nachbetrachtung

Es war eine besondere Stunde. Die Mädchen malen sehr gerne und über dieses Tun werden ihnen Dinge bewusst, die sie auch sehr offen austauschen. Wir sind alle beflügelt als die Stunde beendet ist.

6. Fazit

6.1. Mein persönliches Fazit in Bezug auf die Mädchen

Ich glaube das ich meine Ziele

- das die Mädchen zur Ruhe kommen,
 - durch die Übungen ein besseres Körpergefühl entwickeln,
 - ein Gefühl für ihre Bedürfnisse bekommen,
- ein gutes Stück näher gekommen bin.

Schwierig ist es für die Mädchen

- bei sich zu sein und sich auf sich zu besinnen.
- einen Platz für die Übungen in ihrem Alltag zu finden

6.2. Mein persönliches Fazit in Bezug auf mich selbst

- Man muss sehr gut geerdet sein, jeden Moment aufmerksam.
- Die Stunden brauchen einen guten Aufbau, der aber nur als eigene Sicherheit fungiert, man muss zu jeder Zeit offen für Änderungen sein, die sich aus der Situation ergeben
- Es bringt sehr viel Freude, wenn man merkt, wie sich die Schülerinnen auf die Übungen einlassen.
- Ich habe auch von ihnen lernen dürfen, sich zu arrangieren, sich zwischen den Kulturen einen Weg zu bahnen, mit kleinen Schritten zufrieden zu sein.

6.3. Das Feedback der Schülerinnen

- Die Schülerinnen sind sehr vorsichtig mit ihrer Meinung, sie genießen die Aufmerksamkeit die ihnen zuteilwird.
- Sie haben Spaß an den Übungen (besonders an der Zauberfaust, Tiger-Oma- Samurai).
- Sie machen weiter mit, wenn weitere Stunden genehmigt werden.

6.4. Nachhaltigkeit

- die Schülerinnen sind noch wenig gefestigt, die Übungen in den Alltag einzubauen, was gerade bei den Übungen von Horst Hoffmann, was Konzentration und Entspannung angeht, sehr wünschenswert wäre (Quelle: Fit für den Schulalltag KIQI Skript).
- Die Schule gibt mir die Möglichkeit bis zum Ende des Schuljahrs den Qigong Unterricht fortzuführen, das ist eine tolle Neuigkeit, zumal die Schülerinnen weiter machen wollen!!!!

Literaturverzeichnis

1. www.ead.de/arbeitskreise/islam/arbeitshilfen/frauen-in-der-islam
(abgerufen am 15.06.2014 um 15:07 Uhr)
2. Koran, sure7, 189
3. Koran, sure, 4,38
4. Suzanna Sebkova Thaler: Der Maulwurf kommt ans Tageslicht, Markt Berolzheim; 1998
5. Qigong Yangsheng Unterrichtshefte und Wegweiser zu einem körperorientierten Unterricht an Schulen, Uelzen Literarische Verlagsgesellschaft 2005
6. Skripte der KIQI Ausbildung, März 2013- Januar 2015

Stundenaufbau

Angelegt auf 7 Zeitstunden jeweils 1x wöchentlich

Einleitung (10 Minuten)

- Ankommen, gemeinsames Eintreten
- musikalische Untermalung
- gemeinsam die Mitte gestalten (aus einem Angebot)

Warm machen (5 Minuten)

- kleine Gymnastikübungen im Stand oder Bewegung

Hauptteil

Qigong (20 Minuten)

Mit allen Sinnen erfassen

- passende Übungen
- passende Geschichten
- Bilder zu den Übungen (z.B. Tiger streckt sich, stehen wie ein Baum)

Abschluss (10 Minuten)

Klopfübungen / Massage (10 Minuten)

- erfrischend
- belebend
- löst Blockaden
- mobilisiert die Wirbelsäule

Verabschiedung (10 Minuten)

Stundenaufbau

Wer:

- muslimische Mädchen 5 - 7 Mädchen (1x wöchentlich 1 Std.)

Warum:

- Gerade pubertierende, muslimische Mädchen stehen unter großem Druck, den Spagat zwischen den Kulturen zu schaffen.
- Im Gegensatz zum westlichen Streben nach Individualität, geht es in ihrer muslimischen Welt immer um das Wohlergehen eines Kollektivs, wird die Missachtung des Verhaltenskodex dem ganzen System angelastet.

Was ist das Ziel:

- Die innere Mitte bewusst erfahren und stärken für das Hin und Her der Kulturen.
- Keine Erwartungen erfüllen müssen, sich als Individuum spüren ohne es mit Worten zu thematisieren.
- zur Ruhe kommen.
- Ein Gefühl für die eigenen Bedürfnisse entwickeln.
- Ein besseres Körpergefühl entwickeln.
- Den Anderen mit Respekt begegnen.
- Die Konzentration fördern.

Qigong

- Alte Gesundheitsübungen die aus einem tiefen Verständnis für die Natur in 1000 Jahren entstanden sind.
- Jede Übung vermittelt bestimmte Energien.
- Mit allen Sinnen erfassen, durch bessere Ausrichtung des Körpers
- Die Konzentration wird geschult
- Der Stand prägt – das ist wichtig für den Energieaustausch und die Gesamtkommunikation.
- Die Übungen ordnen Flächen + Raum zu geometrischen Strukturen (Linie, Kreuz, Spirale), das ordnet.

Anhang III