

Ausführung ohne Farbkopien

Qigong

Personalkompetenz-Training für Grundschüler



Abschlussarbeit

Kontaktstudium Qigong
Carl von Ossietzky Universität
Oldenburg / PTCH

Kursleiterausbildung

Qigong mit Kindern und Jugendlichen
Ausbildungs- und Forschungsinstitut
für Qigong und Chan Mi Gong
Deutsche Qigong Gesellschaft e.V. (DQGG)

Ute Schulz-Hofen, 2008

Vorwort

Die vorliegende Abschlussarbeit entstand aus der gewonnenen Erfahrung während meines Kontaktstudiums Qigong an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg / PTCH und der Kursleiterausbildung „Qigong mit Kindern und Jugendlichen“ im Ausbildungs- und Forschungsinstitut für Qigong und Chan Mi Gong / Deutsche Qigong Gesellschaft e.V. (DQGG). Es handelt es sich um keine wissenschaftliche Arbeit.

Eine differenzierte Auseinandersetzung mit dem Thema „Qigong“ im Zusammenhang mit der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ (TCM) würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Im theoretischen Teil wurde deshalb auf die Grundlagen der TCM nur insoweit eingegangen als sie für das Verständnis der Ausführungen zum pädagogisch-didaktischen Teil von Relevanz sind.

Eine Untersuchung zur Steigerung der Personalkompetenz¹ durch Qigong war im Rahmen dieser Arbeit nicht zu leisten.

Mit ist bewusst, dass die Ergebnisse des Konzentrationstests nur bedingt aussagekräftig sind. Testungen mit Kontrollgruppen wurden nicht durchgeführt.

¹ Der Begriff Personalkompetenz bezieht sich nicht etwa auf eine Kompetenz in der Personalführung, sondern umfasst verschiedene pädagogische Aspekte wie z.B. die Förderung des Zutrauens in die eigene Leistungsfähigkeit (Berliner Rahmenlehrplan Grundschule Mathematik, S.19, Sachkunde S.18). „Personale Kompetenz“ beschreibt verhaltensrelevante Persönlichkeitsmerkmale, die das Handeln des Einzelnen beeinflussen und es ihm bzw. ihr ermöglichen, die eigene Identität zu entwickeln, diese zu erproben und zu bewahren“ (Berliner Rahmenlehrplan Grundschule, Pädagogische Begriffe, S.8). In diesem Zusammenhang muss auch die Förderung der Konzentrationsfähigkeit durch Qigong gesehen werden, um die es in dieser Arbeit u. a. geht.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	
Einleitung	3
1 Theoretische Grundlagen	5
1.1 Was ist Qigong?	5
1.2 Qigong im Kontext der Traditionellen Chinesischen Medizin	7
1.3 Qigong als Präventionsmaßnahme	9
2 Qigong mit Kindern	11
2.1 Die Kindheit aus der Sicht der Traditionellen Medizin	11
2.1.1 Die Stellung der Kindheit in den „Fünf Wandlungsphasen“	11
2.1.2 Die Kindheit innerhalb des Organ-Funktionskreises	12
2.2 Qigong mit Kindern im deutschsprachigen Raum	13
2.2.1 Intention	13
2.2.2 Unterschiedliche Ansätze	14
2.3 Allgemeine Grundsätze für Qigong mit Kindern	14
2.3.1 Der Yin- und Yang-Aspekt	14
2.3.2 Organisatorisch-didaktische Aspekte	15
3 Qigong in der Schule	17
3.1 Bedingungsfeldanalyse	17
3.2 Formale Voraussetzungen	18
3.3 Lerngruppenspezifische Aspekte	19
3.4 Zusammenstellung eines Übungszyklus	22
3.4.1 Vorüberlegungen	22
3.4.2 Zusammenstellung der Übungsfolgen	24
3.5 Bemerkungen zur Durchführung	42
3.6 Unterrichtsbegleitende Aktivitäten	44
4 Evaluation	48
4.1 Auswahl des Testverfahrens	48
4.2 Zusammenstellung der Daten	49
4.3 Interpretation der Daten	49
Schlussbetrachtung	53
Ausblick	54
Dank	55
Literatur- und Quellenverzeichnis	56
Anhänge	60

Einleitung

Unruhige Kinder, mehr Kinder mit Wahrnehmungsstörungen, Konzentrations-schwächen und ADHS², die Zunahme von aggressivem Verhalten und Gewalt in den Schulen, Bewegungsmangel der Kinder und Jugendlichen sowie die ungesunde Ernährung und viel zu hohe Klassenfrequenzen gehören mittlerweile zum ganz normalen Schulalltag. All dies führt zu Diskussionen um die schlechten schulischen Leistungen deutscher Schüler, u.a. durch die PISA-Studien belegt. Eine weitere Folge ist das dokumentierte Burnout-Syndrom bei Lehrern.

Stress erzeugt Denkblockaden bei Schülern wie bei Lehrern. Er hat negative Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns und ist ein krankmachender Faktor (VESTER, 1978). Klinische Studien legen den Schluss nahe, dass hinter 50% bis 75% aller Arztbesuche vor allem Stress steht (GROSSARTH-MATICEK & EYSENCK, 1995). ELKIND (1988) spricht vom „gehetzten Kind“ und macht auch die Schule für dieses Phänomen verantwortlich. Die Anzahl der mit Stress verbundenen seelischen Störungen ist alarmierend (SERVAN-SCHREIBER, 2006). Betroffen davon sind Kinder und Erwachsene.

Kinderärzte beklagen, dass die Kinder unter Bewegungsmangel leiden. Die Gründe für den mangelhaften motorischen Zustand von Schülern sind vielfältig. Enge und gefährliche Wohnumgebung, fehlende Spielräume und Spielgefährten, zeitlich überlastete Eltern, Lehrer und Erzieher, die Bewegung selbst nicht vorleben, Konsumüberfrachtung und ein zu hoher Medienkonsum führen zu passivem, gesundheitsschädlichem Bewegungsverhalten mit Auswirkungen auf das Lernen.

Bei Lehrern und Lehrerinnen tritt immer häufiger die totale Erschöpfung ein. (SPRENGER, 2008). Mittlerweile gibt es viele Studien zum Phänomen Burnout bei Lehrern. Burnout ist ein aus Aufgabenvariablen und Arbeitsbedingungen sowie aus Persönlichkeitsmerkmalen erklärbares Reaktionsphänomen (BERGER, 1997). Der hohe Lärmpegel, die vielseitige Beanspruchung und stete Reaktionsbereitschaft belasten in großem Maße die Lehrer. Dazu kommt als wichtiger Stressfaktor die häufig fehlende Anerkennung für eingebrachtes Engagement (BERGER, 2000; SCHAARSCHMIDT, 2000).

Wir müssen von der Annahme ausgehen, dass die Schüler und die Schulen so bleiben, wie sie sind, und dass es am einzelnen Lehrer liegt, etwas innerhalb dieser Bedingungen für sich zu verändern (SCHMIDTBAUER, 1971). Auf der Ebene der individuellen Bewältigungsstrategien geht es um eine gesundheitsfördernde Umstrukturierung der individuellen Arbeits- und Lebensweise, d.h. es geht um die Frage der persönlichen Selbstpflege (BERGER, 2002).

Das Präventionsgesetz des Bundesministeriums für Gesundheit (2008)³ sieht vor, dass die Prävention zu einer eigenständigen Säule der gesundheitlichen Versorgung ausgebaut wird. Ein gesundheitsförderlicher Lebensstil benötigt einen ganzheitlichen Ansatz, mit dem zu mehr Bewegung, einer ausgewogenen Ernährung und einer positiven Stressbewältigung motiviert werden kann. Dadurch können viele chronische Krankheiten verhindert oder gemildert werden.

² Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom - Hyperaktivitätsstörung

³ www.bmg.bund.de/cln_040/nn_603794/Themenschwerpunkte/Prävention

Eine frühzeitige Heranführung an ausgleichende und gesundheitsfördernde Methoden, um körperliche und seelische Belastungen im Kindesalter zu reduzieren, wird schon lange gefordert (KOLIP, HURRELMANN & SCHNABEL, 1995).

Neben der Wissensvermittlung und der Vermittlung sozialer Kompetenzen, sollte die Schule das Anliegen haben, schon Grundschüler mit gesundheitsfördernden Konzepten vertraut zu machen. Während gesunde Ernährung und sportliche Aktivitäten meist fester Bestandteil des Unterrichts sind, gehören die Vermittlung von Entspannungsverfahren und die Hinführung zum achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper noch viel zu selten zum Schulalltag. Es gilt also, die Personalkompetenz der Kinder zu schulen, so dass sie dazu befähigt werden, ihr eigenes Handeln zu reflektieren und bewusst zu verändern. Die Schule muss den Schülern Möglichkeiten aufzeigen, verhaltensrelevante Persönlichkeitsmerkmale zu entwickeln, zu erproben und zu bewahren (Berliner Rahmenlehrplan Grundschule, Sachunterricht, 2004).

Als Grundschullehrerin mit zusätzlicher Montessori-Ausbildung ist es mein Anliegen, den Kindern die Freude am Lernen zu erhalten, ihnen das Lernen mit allen Sinnen zu ermöglichen und sie durch die freie Wahl der Materialien für einen bestimmten Unterrichtsinhalt langfristig zu motivieren. Ich beobachte jedoch, dass viele Kinder zu der von Maria Montessori beschriebenen „Polarisation der Aufmerksamkeit“ nicht in der Lage sind (MONTESSORI, 1987). Die Ursachen dafür mögen vielfältig sein. Der Aspekt, dass den „modernen“ Kindern jede Menge Zerstreuung geboten wird, ihnen aber die Sammlung fehlt, die tägliche **Be-Sinnung** und **Kon-Zentration** (BUCHNER, 1993), ist sicherlich nicht von der Hand zu weisen. Über mangelnde Konzentrationsfähigkeit der Kinder klagen Lehrer und Eltern gleichermaßen. Wie oft werden Kinder mit den Worten „Nun konzentriere Dich doch endlich!“ ermahnt. Aber, **wie** sie dies tun sollen, wird ihnen nicht vermittelt. Verschiedene Studien belegen, dass mit Hilfe von Entspannungsverfahren, z. B. durch regelmäßige Qigong-Übungen, die Konzentrationsfähigkeit der Schüler erhöht werden kann (BECKER, 2002; SCHÖLLHORN, 2004).

Ein weiterer Schwerpunkt meiner pädagogischen Arbeit ist das ganzheitliche Lernen. LOZANOV (1960) setzt ganzheitliches Lernen mit Suggestopädie⁴ gleich! Er beobachtete, dass z.B. Fakire und Yogis während ihrer geistigen Höchstleistungen körperlich und mental völlig entspannt waren. Daraus schloss er, dass bei dieser Art von Entspannung ein erhöhtes Maß an Informationen aufgenommen und verarbeitet werden kann. Entspannungsphasen gehören bereits seit langem in mein Unterrichtskonzept, nahmen bisher aber nur einen recht geringen Raum ein und bestanden in erster Linie aus Traumgeschichten und kurzen Übungen zur Edu-Kinestetik (Brain-Gym-Bewegungsübungen - Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e.V. [DGAK], 2008).

Diese Arbeit soll aufzeigen, wie Qigong-Übungen in den normalen Unterrichtsablauf einer dritten Grundschulklasse integriert werden und zur Förderung der Personalkompetenz der Kinder beitragen können. Zusätzlich soll mit Hilfe eines

⁴ Auch wenn der Begriff irreführend ist: Suggestopädie hat **nichts** mit "suggerieren" zu tun. Hier wird nichts eingeredet. Hier wird auch niemand gegen seinen Willen gefühlsmäßig beeinflusst. Suggestopädie hat eher etwas mit dem englischen Verb "to suggest" (vorschlagen) zu tun. Die Teilnehmer an suggestopädischen Trainings und Kursen erhalten hier eine Fülle an Vorschlägen, wie sie in Zukunft besser mit dem Thema Lehren und Lernen umgehen können.

Konzentrationstests ermittelt werden, ob regelmäßiges Üben von Qigong Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit der Kinder hat.

1 Theoretische Grundlagen

1.1 Was ist Qigong?

氣

Qi - Lebensenergie

功

Gong - beständiges Üben

Der Begriff „Qi“ (auch „Chi“ geschrieben) gibt die traditionelle chinesische Energie-Auffassung wieder und ist zugleich der Zentralbegriff der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Man unterscheidet „angeborenes Qi“ (Xian Tian Zhi Qi) und „nachgeburtliches Qi“ (Hou Tian Zhi Qi). Nachgeburtliches Qi bezeichnet das „erworbene Qi“, das durch Ernährung und Atmung dem Körper zugeführt wird. Das vorgeburtliche Qi ist die Energie, die dem Menschen von seinen Eltern mitgegeben wurde. Das angeborene Qi ist in den Nieren beherbergt. Qi ist die Lebensenergie und dient der Pflege des Lebens (Yangsheng), das, was Leben ermöglicht. Qi bedeutet im übertragenen Sinne soviel wie „Lebenskraft-Lebensenergie“ sowie „innerer Atem“.

Wie es in den alten Schriften zum Beispiel dem „Gelben Kaiser“⁵ dokumentiert ist, wurde das Führen von Qi auch als Heilmethode im Sinne der Regulierung von Disharmonien genutzt.

Ein Seidenbild aus dem Mawangdui-Grab (168 v. Chr.) gilt als frühester archäologischer Beleg für Bewegungsübungen im Rahmen der Übungen zur Pflege des Lebens, die heute mit Qigong (Qigong Yangsheng) assoziiert werden (BARTL, 2005). Über zweihundert Übungen werden im Werk „Daoyin-Methoden aus den Rezepten zur Lebenspflege“ aus dem Jahre 610 beschrieben (HILDENBRAND, 2000).

⁵ Der „Gelbe Kaiser“ (Huangdi, Huang ti) war ein chinesischer Herrscher, der um 2697-2597 v. Chr. gewirkt haben soll. Er errang den Sieg über Yandi und vereinigte China. Der „Gelbe Kaiser“ (Neijing) ist auch der Titel (Huang ti nei jing su wen) des jahrtausende alten Klassikers der chinesischen Medizin: Der innere Klassiker zur inneren Medizin. Der Inhalt des Buches ist ein Dialog zwischen dem „Gelben Kaiser“ und seinem Minister Chi Po über Medizin und Philosophie. Das Werk „Der Gelbe Kaiser“ beschäftigt sich mit allen Aspekten der Gesunderhaltung und Heilung von Menschen. Es ist ein zeitloses Dokument der Medizin-Geschichte.

Die Körperkonzepte der Chinesischen Medizin und damit auch die Übungen zum Führen des Qi, unterlagen vielen Einflüssen. Sie können nicht getrennt von philosophischen Strömungen (Daoismus⁶, Konfuzianismus⁷, Buddhismus⁸), kulturellen und gesellschaftspolitischen Veränderungen betrachtet werden. In dieser Tradition entstand eine Vielzahl von Qigong-Übungen.

Nicht unerwähnt bleiben sollte, dass die „Traditionelle Chinesische Medizin“ (TCM) über lange Zeit eine Medizin der Oberschicht war (UNSCHULD, 1980). Die Geschichte des Qigong unterlag einem ewigen Wandel. Im letzten Jahrhundert wurden die Methoden und Konzepte der TCM und die Übungen zur Pflege des Qi von der materialistischen Weltanschauung und dem naturwissenschaftlichen Ansatz aus beurteilt und damit sehr eingeschränkt. Mitte des 20. Jahrhunderts entstanden einige Qigong-Kliniken, die bemerkenswerte Erfolge vorweisen konnten. Mit der Kulturrevolution wurde Qigong als Relikt einer feudalen Gesellschaft aus dem öffentlichen Leben Chinas verbannt (HILDENBRAND, 2000). Nach der Zeit der Unterdrückung erfuhr Qigong einen neuen Aufschwung, nicht nur in China.

Qigong ist ein Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi (Lebensenergie). Qigong wird als Übungsweise geschätzt, als Weg der Entfaltung individueller Lebendigkeit und Kreativität. Es ist ein ursprünglicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und eine erfolgreiche Selbstheilungsmethode. Im Selbstverständnis des Qigong liegt es, dass es sich auf alle Ebenen des menschlichen Seins auswirkt. So kann Qigong ein Weg oder eine Lebensbegleitung sein.

Durch regelmäßiges Üben soll das „wahre Qi“, die Lebensenergie kultiviert werden. Gemeint ist das Stärken der Lebenskraft auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Der Begriff „Gong“ bedeutet Arbeit, Disziplin, Geschick und Erfolg. Kann aber auch mit der besonderen Fähigkeit oder Fertigkeit in einer bestimmten Sache übersetzt werden. Mit Gong sind die Fähigkeiten und Fertigkeiten angesprochen, die durch ein beharrliches Üben entwickelt werden können.

Es gibt viele unterschiedliche Methoden und Übungsreihen, die unter dem Begriff Qigong zusammengefasst wurden. Qigong ist somit ein Sammelbegriff für Übungen, in denen das Qi des Menschen durch den Menschen selbst genährt und gepflegt wird (BOLTS, 1994).

⁶ „Neben dem Konfuzianismus ist der Daoismus die zweite große originäre Schule der chinesischen Philosophiegeschichte“... „Die Wurzeln des Daoismus wurden von Denkern gelegt, die seit dem 6./5. Jh.v.u.Z. als radikale Kritiker der herkömmlichen Staats- und Gesellschaftsmodelle auftraten und die von den Menschen einen Rückzug in die Natur oder zumindest die Reduzierung auf einfachere Formen gesellschaftlichen Zusammenlebens forderten“ (OMMERBORN, 2005a).

⁷ „Der Konfuzianismus hat die traditionelle Kultur der chinesischen Oberschicht wohl am deutlichsten geprägt“... „Im Mittelpunkt dieser Lehren stehen der Mensch und seine angemessene Position in der Welt. Einen zentralen Aspekt bildet dabei die Forderung nach der Errichtung und dem Bewahren politischer Ordnung durch den Typus des weisen Herrschers als Garant der Verwirklichung universaler sittlicher Normen“ (OMMERBORN, 2005b).

⁸ „Der in Indien entstandene Buddhismus drang...über die Handelswege...allmählich bis in das chinesische Kaiserreich vor“. In China galt er anfangs als Variante des Daoismus. „Kritisiert wurde dieses Denken in China vor allem von den Konfuzianern, da z.B. die Vorstellung eines individuellen Erlösungsweges außerhalb des gesellschaftlichen und staatlichen Beziehungsgeflechts mit dem Ziel des Eingehens ins Nirwana den auf die Gemeinschaft und das Diesseits bezogenen konfuzianischen Theorien widerspricht“ (OMMERBORN, 2005c).

In den letzten Jahrzehnten hat sich ein symptombezogenes Qigong entwickelt, welches bei bestimmten Krankheiten spezielle Übungen empfiehlt. Allen Übungsformen gemeinsam ist es, die Präsenz im gegenwärtigen Moment zu stärken, den eigenen Qi-Fluss wahrzunehmen und ihn in ein dynamisches Gleichgewicht zu bringen.

Im medizinischen Qigong gibt es unterschiedliche Sichtweisen über Konzepte, Methoden, Durchführung und Vermittlung. BÖLTS (1994) stellt eine Einteilung der Qigong-Übungen entsprechend ihrer Intentionen vor. Es wird in weiches Qigong (Aspekt der Gesunderhaltung und Gesundheitspflege) und in Übungen zum harten Qigong (Aspekt der Kampfkunst) unterteilt. Die in meiner Arbeit eingesetzten Übungen beziehen sich auf Übungen zum weichen Qigong, wobei sowohl Übungen in Ruhe (Jinggong) als auch Übungen in Bewegung (Donggong) und die Kombination aus beidem (Übungen in Ruhe und in Bewegung, Jingdonggong) zum Einsatz kamen.

Wie BÖLTS (1994) beschreibt, liegen - trotz der Vielfalt und der Unterschiedlichkeit der bestehenden Qigong-Übungen - allen die gleichen Intentionen zugrunde:

- Wiederherstellung, Förderung und Erhaltung der Transformation von Qi im Körper,
- Wiederherstellung, Förderung und Erhaltung der Fähigkeit „in Ruhe treten“ zu können,
- Wiederherstellung, Förderung und Erhaltung des harmonischen Gesamtgeschehens im Menschen.

Entsprechend besteht jede Qigong-Übung aus drei wesentlichen Elementen. Diese werden aber in den einzelnen Übungsmethoden unterschiedlich stark betont:

- Regulierung des Geistes und der Vorstellungskraft,
- Regulierung der Atmung,
- Regulierung von Haltung und Bewegung.

1.2 Qigong im Kontext der Traditionellen Chinesischen Medizin

Medizinisches Qigong kann nicht getrennt von dem der TCM zugrunde liegenden Konzept betrachtet werden.

Dreifache Ganzheitsauffassung

- Natur und Mensch: Natur und Mensch sind untrennbar miteinander verbunden und werden als kosmisches Ganzes gesehen (Makrokosmos = Natur, Mikrokosmos = Mensch).
- Geist und Körper: Geist und Körper bilden eine organische Einheit und machen alle Lebenserscheinungen des Menschen als eine Ganzheit untrennbar.
- Körper außen und Körper innen: Äußere und innere Organe sind durch Leitbahnen miteinander verbunden. Damit werden innere Organe durch Stimulationen an äußeren Bereichen des Körpers angesprochen. Durch äußere Behandlungen lassen sich Erkrankungen der inneren Organe beeinflussen.

Yin und Yang

Das Konzept Yin und Yang stammt bereits aus dem 7. Jh.v.Chr. Es ist ein philosophisches Konzept, das auf der Beobachtung alltäglicher Phänomene der Natur beruht (Tag-Nacht, Sommer-Winter, hell-dunkel, heiß-kalt, männlich-weiblich, Feuer-Wasser, Fülle-Leere,...). Die beiden Kräfte Yin (das Innere) und Yang (das Äußere) bedingen einander, verwandeln sich und benötigen den jeweiligen Gegenpol. Eine Übersicht über die Yin-Yang-Zuordnung in der TCM findet sich bei BÖLTS (1994). Voraussetzung für die Gesundheit des Menschen ist die Ausgewogenheit von Yin und Yang. Regelmäßiges Qigong-Üben kann durch die Ausgewogenheit von steigenden und sinkenden Elementen, von Ein- und Ausatmen, von Bewegen und Verweilen dieses Gleichgewicht erhalten oder wiederherstellen. Das gedankliche Zentrum aller Übungen ist das Dantian. Heute befasst sich z.B. LINCK (2006) mit der Suche nach der Ganzheit im chinesischen Denken, dem Konzept von Yin und Yang.

Fünf Wandlungsphasen (Wu-Xing-Theorie)

(Wu = fünf, Xing = sich bewegen = gehen, wandeln)

Zusammen mit der Yin- und Yang-Theorie ist das Konzept der „Fünf Elemente“ die Basis der chinesischen Medizintheorie. Makrokosmische Phänomene (Jahreszeiten, Himmelsrichtungen, Klima,...) wurden auf den Mikrokosmos (Mensch) übertragen. In der TCM wurde der menschliche Organismus entsprechend der fünf Wandlungsphasen (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) in fünf Funktionskreise eingeteilt, die jeweils mit einem Organ in Verbindung stehen.

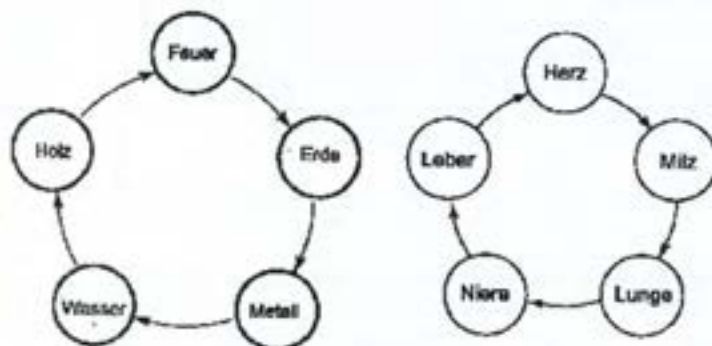


Abb. 1 Zyklus der Förderung (Mutter-Kind-Regel)

Die Aspekte der fünf Wandlungsphasen, vor allem jene, die sich auf den menschlichen Körper beziehen, zeigen auf, wie die Organe und die ihnen verwandten Erscheinungen ein untrennbares und in sich geschlossenes Ganzes bilden. Beispielsweise entspricht Holz der Leber (vgl. Abb.1), den Augen, den Sehnen, dem Schreien, der Farbe Grün, Zorn, Weizen, Frühling und Geburt. Alle diese Erscheinungen sind miteinander verwandt und gehören zum Element Holz. Die Organe gehören zum Körperinneren, also zur tiefen energetischen Schicht, die die Organe und Knochen beinhaltet (MACIOCIA, 1989). Neben den Organ-Funktions-

kreisen wurden den fünf Wandlungsphasen u. a. Sinnesorgane und Emotionen zugeordnet (HERTZER, 2006).

Leitbahnen/Meridiane und Funktionskreise

Ein Fundament der chinesischen Medizinphilosophie ist die Verbindung zwischen Körperoberfläche und inneren Organen. Die Verbindung zu den inneren Organen wird durch so genannte Meridiane hergestellt, die einerseits als longitudinales Leitliniensystem – besser Kanalsystem – an der Körperoberfläche die Akupunkturpunkte tragen, andererseits wie ein Netz von Kanälen die Körperoberfläche mit den inneren Organen und diese untereinander verbinden (KUBIENA & ZHANG, 1999). In Leitbahnen strömen Qi und Blut. Um alle Bereiche des Körpers zu verbinden und alle Funktionen aufrechterhalten zu können, müssen die Leitbahnen durchlässig sein. Durch das Akupunktieren bestimmter Punkte auf den Leitbahnen kann die Aktivität von Qi und Blut beeinflusst werden. In der TCM werden zwölf paarig verlaufende Hauptleitbahnen und acht Sonderleitbahnen unterschieden. Die zwölf Hauptleitbahnen werden zwölf Organ-Funktionskreisen zugeordnet (BÖLTS 1994).

1.3 Qigong als Präventionsmaßnahme

Die Jakarta-Erklärung der WHO zur „Gesundheitsförderung“ im 21. Jahrhundert formuliert: „Gesundheit ist ein grundsätzliches Menschenrecht und wesentlich für die gesellschaftliche und wirtschaftliche Entwicklung“. ⁹

Das Präventionsgesetz des Bundesministeriums für Gesundheit sieht vor, dass die Prävention zu einer eigenständigen Säule der gesundheitlichen Versorgung ausgebaut wird. Ein gesundheitsförderlicher Lebensstil benötigt einen ganzheitlichen Ansatz, mit dem zu mehr Bewegung, einer ausgewogenen Ernährung und einer positiven Stressbewältigung motiviert werden soll. Dadurch können viele chronische Krankheiten verhindert oder gemildert werden (Bundesministerium für Gesundheit, 2008) ¹⁰

Das Medizinische Qigong ist inzwischen sogar ein von den gesetzlichen Krankenkassen anerkanntes Verfahren zur Prävention ¹¹.

Die in der Einleitung angesprochenen Faktoren, wie Stressbewältigung, Umgang mit Emotionen, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, ganzheitliches Lernen und Steigerung der Bewegung sprechen für den Versuch, Qigong im Schulunterricht mit den Schülern zu praktizieren. Qigong ist ein ganzheitliches Konzept (LINCK, 2006). „Qigong zu lernen“, bedeutet einen Erkundungsprozess zu beginnen, bei dem die distanzierte Aufteilung zwischen mir und meinem „übenden Körper“ nach und nach aufgegeben werden kann“ (BELSCHNER, 2003, S.19). In der komplexen Methode Qigong wirken vielfältige Wirkmechanismen zusammen (BELSCHNER, 1996). Qigong kann zum Beispiel durch die Beruhigung und Regulierung des Geistes zum Abbau von Stress beitragen. Das Einräumen einer bewussten Eigenzeit führt zur Bejahung der eigenen Person. Das regelmäßige Üben erfordert Willensstärke,

⁹ Zitiert bei BÖLTS, 1994, S. 10)

¹⁰ www.bmg.bund.de/cin_040/inn_603794/DE/Themenschwerpunkte/Prävention

¹¹ AOK <http://www.aok.de>

Durchsetzungsvermögen und Selbstbehauptung, was sowohl Lehrern als auch Schülern zur Erlangung ihrer Ziele zugute kommt. Das Sich-Sammeln und das Sich-Konzentrieren, z. B. auf die Atmung oder später auf das Führen der Vorstellungskraft (chinesisch Yishou) innerhalb der Meridiane, wird durch die Bündelung der Gedanken zu einem Gedanken ermöglicht und kann Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit haben.

Der Sinn von Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung ist heute unumstritten. Motorik und Sensorik sind wichtige Bestandteile der menschlichen Entwicklung und müssen gerade im Rahmen der Schule angemessen beachtet und gefördert werden. Bewegung ist ein Grundbedürfnis des Menschen und leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit (Hessisches Kulturstministerium¹²)! Qigong ist eine gesundheitsfördernde Methode; DING, HONGYU (2003) nennt sie „Selbstübemethode“¹³, „die auf selbstregulierender Basis Medizin und Sport miteinander verbindet. Qigong fördert die innere Energie des Menschen durch die Übung. Qigong reguliert Atmung, Vorstellungskraft und Bewegung. So können jing und shen verstärkt werden. In dieser Weise wird qi gestärkt, yinyang reguliert und das Zusammenspiel des gesamten Körpers wird harmonisiert. Die Konstitution verbessert sich, das Immunsystem bleibt intakt“ (DING, 2003). Dem beklagten Bewegungsmangel von Kindern kann mit Übungen aus dem „Bewegten Qigong“ entgegengewirkt werden, Körper-Handkoordinationen werden dabei geschult. Das bewusste An- und Entspannen der Muskulatur kräftigt die Muskulatur. Dehnübungen unterstützen die Regulierung des Körpers. Das tiefe gleichmäßige Atmen fördert die Elastizität der Lungenbläschenwand und kräftigt die Atem-Muskulatur.

Lernen hat etwas mit Intelligenz zu tun. Eltern wünschen sich intelligente Kinder. Die Anzahl der Schüler mit einer festgestellten Hochbegabung hat in den letzten Jahren erheblich zugenommen. Schon JUNG und PIAGET haben die Ansicht vertreten, dass es verschiedene Arten von Intelligenz gibt. Forscher in Yale/New Hampshire entdeckten eine zusätzliche Form von Intelligenz. Sie gehört zum Verständnis und Umgang mit unseren Emotionen. In diesem Zusammenhang ist die Bedeutung der „Emotionalen Intelligenz“ hervorzuheben (GOLEMAN, 1986). Die „Emotionale Intelligenz“ bezieht sich u. a. auf die Fähigkeit, seinen eigenen Gefühlszustand zu erkennen, den Ablauf von Gefühlen zu verstehen, die Fähigkeit zu haben, mit seinen eigenen Gefühlen richtig umzugehen. Emotionen sind ein natürlicher Bestandteil der menschlichen Existenz, und kein Mensch kann es verhindern, manchmal traurig, zornig oder beunruhigt zu sein. Die Emotionen werden nur zu einer Krankheitsursache, wenn sie besonders stark sind oder über eine zu lange Zeitspanne hinweg bestehen, insbesondere, wenn sie nicht ausgedrückt oder wahrgenommen werden (MACIOCIA, 1994). Emotionen haben in der chinesischen Medizin eine besondere Bedeutung. Verschiedene Emotionen sind entsprechenden Funktionskreisen zugeordnet (HERTZER, 2006).

¹² HESSISCHES Kulturstministerium: <http://schuleundgesundheit.hessen.de>

¹³ DING, HONGYU (2003): Gespräch mit Anfängern über Qigong. In: BÖLTS (Hrsgb.): Das Daoyin-Qigong, Seite 8

MACIOCIA (1994) beschreibt den Einfluss von Emotionen auf das Qi und bestimmte Organe:

- Zorn lässt das Qi aufsteigen und beeinträchtigt die Leber.
- Übermäßige Freude verlangsamt den Qi-Fluss und beeinträchtigt das Herz.
- Sorge und Nachdenklichkeit verknoten das Qi und beeinträchtigen die Milz.
- Traurigkeit zersetzt das Qi und beeinträchtigt die Lunge.
- Angst lässt das Qi absteigen und beeinträchtigt die Niere.
- Ein Schock zerstreut das Qi und beeinträchtigt Niere und Herz.

Durch regelmäßiges Qigong-Üben können die Funktionskreise gekräftigt werden. Somit kann Qigong Emotionen indirekt beeinflussen.

2 Qigong mit Kindern

2.1 Die Kindheit aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

2.1.1 Die Stellung der Kindheit in den fünf Wandlungsphasen

Zur Wandlungsphase Holz gehören die Ausdehnung und das Wachstum. Daher ist die Lebenszeit der Kindheit und die Jahreszeit des Frühlings - die Zeit des stärksten Wachstums in der Natur - der Wandlungsphase Holz zugeordnet. Die Wandlungsphase Holz hat die Energie des kleinen Yang, eine Energie, die sich nach allen Seiten ausdehnt. Das Leber-Qi wird verglichen mit dem Aufsteigen des wachstumsfördernden Saftes in einem Baum, das bei einem Gesunden emporsteigt und sich in alle Richtungen und in alle Körperteile verteilt (MACIOCIA, 1994). Die Richtung dieser Energie weist nach oben und breitet sich nach allen Seiten aus, so wie sich eine frisch gekeimte Pflanze nach oben reckt, während ein Mensch, der sich weiterentwickeln und Ziele erreichen will, sich voll und ganz nach vorne orientiert.

Um wachsen zu können, brauchen wir Pläne. Körperlich sind dies die genetischen Baupläne des Körpers, die die Entwicklung eines jungen Tieres, Menschen oder einer keimenden Pflanze steuern. Aber auch um Ziele zu erreichen und unsere Wünsche und Träume zu erfüllen, brauchen wir Pläne und Ideen, nach denen wir unser Leben ausrichten. Daher gehört zur Wandlungsphase Holz die Fähigkeit zu planen.

Die Voraussetzungen für Pläne sind Visionen, also Ideen davon, was werden soll oder zumindest werden könnte. Visionen hängen wiederum mit der Fähigkeit sehen zu können zusammen. Daher sind die Sinnesorgane der Wandlungsphase Holz die Augen, und die Sehfähigkeit eines Menschen hängt direkt mit der Qualität seiner Holzenergie zusammen.

Wenn wir uns ausdehnen und unsere eigenen Ideen verwirklichen wollen, dann kann es passieren, dass wir durch äußere Umstände daran gehindert werden. Massive Behinderungen führen zunächst zu Zorn und schließlich zu Wut und Aggression¹⁴.

¹⁴ www.shk-tcm.de/tcm/tcm-wandlungsphasen.html

Sowohl Antriebslosigkeit, fehlende Neugier als auch Wut und aggressives Verhalten könnten Hinweise auf eine Unausgeglichenheit in der Wandlungsphase Holz (Leber/Gallenblase) im Menschen sein. Es könnte ein Mangel an Holzenergie oder aber ein Überschuss an Holzenergie vorliegen. Einen möglichen Ausgleich könnte die Stärkung des Elementes Wasser (Niere/Blase) schaffen.

Das Element Holz, in dessen Wandlungsphase sich die Schüler befinden, zielt nach oben und ist dem Yang-Aspekt zugeordnet. Das Fehlen dieser Qualitäten bei Schülern lässt auf einen Mangel an Holzenergie schließen. Einen Ausgleich bietet die Stärkung des Elementes Wasser, das nach unten gerichtet und dem Yin-Aspekt zugeordnet ist, das Innen und die Ruhe betont und von der Anordnung im Versorgungszyklus her das Holz nährt.

Der Schwerpunkt müsste also in einer Absenkung der Energie liegen, im Ermöglichen geistiger Beruhigung, in der Erdung, um neuen Stoff zu "verdauen", und der Aktivierung der Wasserenergie, um Wachstum, Tatkraft und Selbstbewusstsein zu stärken.

2.1.2 Die Kindheit innerhalb des Organ-Funktionskreises

Das Milz-Qi stärken

Die Milz wird als Residenz des Denkens bezeichnet. Das bedeutet, dass die Milz unsere Fähigkeit zu denken, zu lernen, uns zu konzentrieren und uns Dinge zu merken, beeinflusst. Bei einem starken Milz-Qi denken wir scharf, können uns gut konzentrieren und uns alles gut merken. Bei Milz-Qi-Schwäche ist unser Denken benebelt, die Konzentration und das Merkvermögen sind schwach. Andererseits kann übermäßiges Lernen, geistige Arbeit oder Konzentration über lange Zeiträume schwächen. „Ein übermäßiger Gebrauch unseres Denkens und überzogenes Studium können zu einer Milz-Schwäche führen“ (MACIOCIA, 1994, 34).

Da das Milz-Qi das Denken, Lernen und die Konzentrationsfähigkeit beeinflusst, muss nach der Mutter-Kind-Regel (vgl. Abb. 1) auch dafür Sorge getragen werden, dass das Herz-Qi gestärkt wird, denn das Kind einer „Mangelmutter“ wird ebenfalls unter Mangel leiden. Ist die Lunge als Kind der Milz geschwächt, wird es als „Mangelkind“ der Mutter Qi „stehlen“. Damit würde die Mutter, in diesem Fall die Milz selbst, Mangel erleiden (BÖLTS, 1994).

Milz, Herz und Niere haben alle auf verschiedene Weise mit dem Denken und dem Gedächtnis zu tun. Die Milz beeinflusst das Denken im Sinne des Lernens, der Konzentration und der Merkfähigkeit, vor allem im Rahmen der Schul- oder Hochschularbeit. Das Herz beherbergt den Geist-Shen und beeinflusst das Denken, dass wir fähig sind, klar zu denken, wenn wir mit Lebensproblemen konfrontiert werden, und es beeinflusst das Langzeitgedächtnis. Die Niere wiederum nährt das Gehirn und beeinflusst das Kurzzeitgedächtnis des täglichen Lebens (MACIOCIA, 1994). Dies entspricht allerdings der „westlichen Perzeption“ der TCM (KOHL, 2006). Die Unterscheidung von Kurz- und Langzeitgedächtnis ist in der TCM unbekannt.

Das Nieren-Qi stärken

Die Traditionelle Chinesische Medizin sagt, dass die Niere die Herkunft von Fertigkeit und Intelligenz ist. Sie ist die Residenz der Willenskraft-Zhi (MACIOCIA, 1994). Bei

einer starken Nieren-Essenz werden Gehirn, Gedächtnis und Konzentration gestärkt und Denken und Sehen werden geschärft (MACIOCIA, 1994). Die Niere kontrolliert Antrieb und Vitalität.

Eine Nierenschwäche führt häufig zu Angst und Unruhe (MACIOCIA, 1994). Angst steht in Beziehung zum Wasser. Diese Emotion wirkt direkt auf Niere und Blase.

Das Herz-Qi stärken

„Der Zustand des Herzens beeinflusst auch die Sprache, und Störungen können z.B. zum Stottern führen“ (MACIOCIA, 1994, 78).

Das Leber-Qi stärken

Der Leber wird die Kontrolle über die Fähigkeit zur Lebensplanung zugeschrieben. Auf der psychischen Ebene benötigt die Leber zur Lebensplanung auch die Entscheidungskraft, die über die Galle vermittelt wird (MACIOCIA, 1994).

Das Gallenblasen-Qi stärken

Die Gallenblase hingegen beaufsichtigt unsere Entscheidungsfähigkeit, und sie vermittelt Mut und Initiative (MACIOCIA, 1994). Sie kontrolliert persönliche Initiative, Antrieb und Mut, hilft Entscheidungen zu fällen und Veränderungen durchzustehen.

Das Lungen-Qi stärken

Trauer und Sorge sind Emotionen, die zum Metall gehören. Häufig gibt es eine direkte Beziehung zwischen dieser Emotion und der Lunge.

2.2 Qigong mit Kindern im deutschsprachigen Raum

2.2.1 Intention

In China existieren keine speziellen Übungen für Kinder. Kinder üben mit den Erwachsenen ganz selbstverständlich mit.

Im deutschsprachigen Raum wird diskutiert, ob Qigong mit Kindern sich eher auf dem Niveau gymnastischer Übungen bewegt, ob Kinder in unserer Gesellschaft mit dem kulturellen Hintergrund der westlichen Welt durch regelmäßiges Qigong-Üben, in der Lage sein werden, den Geist zu regulieren und Qi zu führen, indem sie den Fokus auf einen bestimmten Akupunkturpunkt richten.

Qigong mit Kindern durchzuführen entspringt der Intention, zunächst die Körperwahrnehmung zu schulen und ihnen die Erfahrung zu ermöglichen, sich selbst bewusst zu spüren. Das bewusste Atmen und das betont langsame Ausführen der Bewegungen, können ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen. Das verwurzelte Stehen, die Konzentration auf die Körpermitte (das Dantian), kann sie befähigen, ihre Mitte zu spüren, zu stärken und sich ihrer eigenen Stärke bewusst zu werden. Dies alles führt zu mehr Wohlbefinden, wachsendem Selbstbewusstsein, mehr Gelassenheit und dadurch zur Förderung der Personalkompetenz. In jedem Fall machen die Kinder mit dem Qigong-Üben eine Grunderfahrung, an die sie sich später wieder erinnern werden (SEBKOVÁ-THALLER, 1998a). Ein wichtiger Aspekt, mit Kindern schon frühzeitig zu üben, besteht in der Propädeutik. Das bewusste Sorgetragen für die eigene Gesundheit, das Erkennen der eigenen Grenzen und der selbstverständliche

Umgang mit Entspannungsverfahren werden für die Zukunft der Kinder, die von Eigenverantwortlichkeit geprägt sein wird, von großer Tragweite sein.

2.2.2 Unterschiedliche Ansätze

Es gibt unterschiedliche Ansätze, Qigong mit Kindern durchzuführen¹⁵. Ein spezielles Konzept für Qigong mit Kindern entwickelte SEBKOVÁ-THALLER, um die Qigong-Übungen an die Bedürfnisse der Kinder anzupassen. Sie bezieht Bilder aus der Tier- und Pflanzenwelt stark in die Übungen mit ein und kleidet sie in anschauliche und gefühlvolle Geschichten (SEBKOVÁ-THALLER, 1998).

Häufig kommen die Übungen von GUORUI (1988) zum „Spiel der fünf Tiere“ zum Einsatz (BRUNNER & ALTNER, 2004).

HOFMANN (2001) verfolgt den Ansatz des formenden Qigong. Er stellt die Regeneration von schulischen Anforderungen und die Förderung des Entwicklungspotenzials von Schülerinnen und Schülern in den Mittelpunkt. Nach jeweils 20 Minuten Unterricht macht er eine kurze fünfminütige Qigong-Pause. Sein Ansatz bezieht sich eher auf den didaktischen Ort im Fachunterricht und richtet sich mehr an Schüler der Oberschulen.

Vereinzelt wird mit Kindern das Duft-Qigong geübt. Der Vorteil dieser Übungen liegt in ihrer Einfachheit und Effektivität. Verschiedentlich wird sogar die Auffassung vertreten, dass im Gegensatz zu anderen Qigong-Übungen bei Duft-Qigong-Übungen die Konzentration nicht unbedingt notwendig sei (KUBIENA & ZHANG, 1999).

Darüber hinaus gibt es verschiedene Untersuchungen, hinsichtlich der Wirkung von Qigong auf Kinder und Jugendliche¹⁶. Sie belegen die Zunahme von Konzentrationsleistungen, ein Wachsen der „Emotionalen Intelligenz“ und damit eine Stärkung der Fähigkeit, mit Stresssituationen umzugehen. In Baden-Württemberg wird z.B. ein Pilotprojekt für Qigong in der Schule zur Förderung der Konzentration und Entspannung durchgeführt (SEBKOVÁ-THALLER & THALLER, 2007).

2.3 Allgemeine Grundsätze für Qigong mit Kindern

2.3.1 Der Yin- und Yang-Aspekt für die Zusammenstellung von Übungen

Bei der Auswahl der Übungen sollte auf einen Ausgleich von Yin und Yang geachtet werden:

- Spannung und Entspannung,
- Leichtigkeit und Schwere,
- abgeben und sammeln,
- steigen und sinken,
- öffnen und schließen,
- schieben und heranholen,
- strecken und beugen,

¹⁵ BÖLTS, 2001; BRUNNER & ALTNER, 2004; GRIESSL, 2001; GUTHEINZ, 2001; HAUPT, 2001; HECKNER, 2001; HOFMANN, 1996, 1998, 2000, 2001; RICHTER, 2001; SAUER, 2006; SEBKOVÁ-THALLER, 1998b).

¹⁶ BECKER, 2002; SCHÖLLHORN, 2004; STUT, 2007

- fest und weich,
- Bewegung und Ruhe.

2.3.2 Organisatorisch-didaktisch-methodische Aspekte

Ausgesuchte Übungen sollten:

- innerhalb der schulischen Rahmenbedingungen leicht durchzuführen sein,
- einfach, verlässlich und wirkungsvoll sein,
- nur die Hilfsmittel erfordern, die bereit gestellt sind
- den vorhandenen Räumlichkeiten angepasst sein,
- übungszentriert sein, d.h. nicht übermäßig viel Zeit in Anspruch nehmen,
- dem Bewegungsbedürfnis der Schüler entsprechen,
- berücksichtigen, dass es Kindern schwer fällt, lange zu stehen,
- situativ einsetzbar sein (Entspannung / Konzentration / Stressabbau),
- die Heterogenität der Lerngruppe berücksichtigen,
- nicht zu komplex sein,
- die Entwicklungsstufe der Kinder berücksichtigen,
- zur Rhythmisierung innerhalb des Schulvormittages möglichst einen festen Zeitpunkt haben,
- schrittweise eingeführt werden,
- den Kindern Freude bereiten,
- das Visualisieren unterstützen,
- in ruhiger, freundlicher Atmosphäre stattfinden,
- möglichst störungsfrei ablaufen.

Regeln und Rituale

„Regeln und Rituale strukturieren Abläufe und Ereignisse und machen sie damit einschätzbar und vorhersehbar. Regeln und Rituale helfen, sich zu orientieren, zu regulieren und geben damit Sicherheit, Verlässlichkeit und Vertrauen für das gemeinsame Tun“¹⁷.

- Beginn und Ende der Übungen sollten von akustischen oder optischen Signalen begleitet werden.
- Der Unterricht sollte immer in demselben Raum stattfinden.
- Die Übungsabfolge sollte gleich bleibend sein.
- Die Kinder sollten einen bestimmten Platz einnehmen können.
- Kinder, die eine „Auszeit“ benötigen, müssen wissen: Wo kann dies sein? Wie habe ich mich zu verhalten. (vgl. Pkt.3.3, Umgang mit Widerständen, S. 20).

Die Rolle des Lehrers

der anleitende Lehrer sollte:

- authentisch sein,
- die Übungen beherrschen,
- auf einen guten Platz zur Anleitung achten,
- die Übungen u. U. seitenverkehrt vormachen,
- selbst gut verwurzelt sein,
- gut auf den eigenen Abschluss achten,
- auf Widerstände vorbereitet sein und darauf angemessen reagieren können,
- die Übungen situativ einsetzen.

¹⁷ (<http://igs-nordend.frankfurt.schule.hessen.de>)

Methodik

- Praktische Erarbeitung der Übungsabläufe (Demonstration-Imitation)
- Anleitung: Visuell auditiv/ audiovisuell
- Gemeinsame Erarbeitung der Übungsabläufe (Gespräche, Filme, Geschichten)
- Selbsttätigkeit (Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit, Eingangsscheck, Spiegel, Technik verfeinern)

Hilfsmittel/ Materialien/ Musik

- kleine Bälle/ Igelbälle/ ½ Tennisbälle
- Für das Gestalten der Mitte gestalten:
5 Elemente / Jahreskreis/Jahreszeitenkreis /Kerzen / Tücher / Steine /
Muscheln / Muggelsteine / Glasperlen / Themenbezogene Materialien
- Klangschalen, Pausengong, Musikinstrumente, Windspiel
- Stofftiere, Marionetten, Handpuppen
- Geschichten
- Bilder
- Musik, Bücher, Plakate, Infos für zu Hause
- Reifen, Kissen, Decken, Stäbe, Stühle,
- Stifte, Papier
- Tee, Kekse, Obst
- Natur: Bäume, Gras, Erde und Himmel
- Figur mit den Meridianen
- Plakate mit wichtigen Akupunkturpunkten und dem Verlauf der Meridiane
- Schild: Bitte nicht stören – wir üben Qigong

Evaluation

- Vergleich mit der Verlaufsplanung
- Was ist gut gelaufen- was schlecht?
- Gründe für die Abweichung von der Planung
- Lernerfolg / Unterrichtsziel erreicht?: Zeitplan, Qualität, Quantität, Flexibilität
- Stimmung
- Verbesserungsvorschläge / Änderungswünsche / Was hat sich bewährt?
- Aufzeichnungen zu den einzelnen Schülern machen.
- Hilfsmittel (Fotos, Film) sortieren und auswerten
- Reaktion von Kursteilnehmern reflektieren
- Beobachtungen der Kursteilnehmer auswerten
- Feedback (Schülerbefragung)

Mögliche Störfelder

- Lehrerpersönlichkeit
 - o Unsicherheit,
 - o nicht zentriert
 - o nicht authentisch
 - o unzureichende Vorbereitung,
 - o fehlende Begeisterungsfähigkeit,
 - o monotone/aufgeregte Stimme / Tonlage
 - o zu viele/ zu wenig verbale bzw. nonverbale Impulse
 - o Umgang mit eigenen „Fehlern“ und „Fehlern“ der Schüler
 - o zu viele Bewegungskorrekturen
 - o unpädagogisches Handeln

- Konzept
 - o Zielsetzung nicht klar strukturiert
 - o Kleinschrittigkeit nicht beachtet
 - o Übungssequenz zu umfangreich
 - o Regeln und Rituale nicht beachtet
 - o Grenzsetzung fehlte bzw. war nicht klar
 - o Bedürfnisse der Gruppe waren nicht entsprechend bzw. wurden nicht berücksichtigt

3 Qigong in der Schule

3.1 Bedingungsfeldanalyse

Einzugsbereich der Schule

Die Grundschule am Ritterfeld befindet sich - umgeben von einem Dorfwald - am Stadtrand Berlins im Ortsteil Kladow des Bezirks Spandau. Kladow zeichnet sich durch seine ländliche Struktur aus. Die Eltern dieser Klasse gehören überwiegend der gehobenen Mittelschicht an, sie besitzen ein hohes Bildungsbewusstsein und legen im Allgemeinen Wert auf eine gesunde Lebensführung.

Schulorganisation

Bei der Grundschule am Ritterfeld handelt es sich um eine drei- bis vierzügige, verlässliche Halbtagschule mit den Klassen von 1 bis 6. Neben dem normalen Regelunterricht bietet die Schule in den Klassenstufen 1 bis 4 mindestens je eine Klasse mit Montessori-Orientierung an, die ebenfalls dem Berliner Lehrplan unterliegen. Zum Schuljahresbeginn 2008/2009 werden Schüler der Klassen 1 bis 3 gemeinsam in einer Klasse unterrichtet, so dass jahrgangsübergreifendes Lernen (JÜL) eingeführt wird.

Zur Klassensituation

Die Klasse 3b mit Montessori-Orientierung besteht aus 25 Kindern, 10 Mädchen und 15 Jungen im Alter von 8,1 bis zu 9,6 Jahren. Aufgrund einer langfristigen Erkrankung der Klassenlehrerin fand zum Ende des 2. Schuljahres ein Klassenlehrerwechsel statt. Die Klasse war zu diesem Zeitpunkt aufgrund der Vertretungssituation sehr schwierig. Besonders verhaltensauffällig waren fünf Jungen. Ein Schüler war so gestört, dass er nicht beschulbar war. Er verbrachte zu Beginn des 3. Schuljahres drei Monate in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Ein Schüler mit Asperger Syndrom ist in psychotherapeutischer Behandlung. Zwei Schüler haben den anerkannten Status der Hochbegabten. Drei Mädchen sind sehr zurückhaltend und ängstlich, eine von ihnen ist in logopädischer Behandlung. Ein Junge hat eine anerkannte Lese-Rechtschreibschwäche und ist in einer Therapie. Ein Mädchen ist nach der Transplantation einer Niere, die aufgrund einer Krebserkrankung notwendig geworden war, recht stabil, wird aber zusammen mit zwei weiteren Kindern nach den Lehrplänen der Klassenstufe 2 unterrichtet. Den Brillenträgern wird freigestellt, während der Übungen die Brillen aufzulassen oder abzunehmen. Bei der Gesichtsmassage ergibt es sich von selbst, dass die Brillen abgenommen werden.

Räumliche Gegebenheiten

Die Kinder sitzen an Gruppentischen. Das Montessori-Material befindet sich nach Themenbereichen geordnet in offenen, für die Kinder jederzeit zugänglichen Regalen. Das Zimmer verfügt über eine kleine gemütliche Leseecke. Des Weiteren gibt es Bereiche der Mathematik, der Geographie und der Sprache. Außerdem gibt es eine Computerecke, die als Schreibwerkstatt dient. Die Kinder arbeiten entweder im Klassenraum, in einem benachbarten Gruppenraum oder auch auf dem angrenzenden Flur.

Zur Unterrichtsorganisation

Neben den Berliner Lehrplänen bilden Elemente der Montessori-Pädagogik den Schwerpunkt der Arbeit. Die Kinder erhalten täglich eine Übersicht mit ihren Pflichtaufgaben. Die Kinder bestimmen selbst die Reihenfolge der zu erarbeiteten Unterrichtsbereiche, so dass selten alle Kinder mit derselben Thematik beschäftigt sind. Die Kinder haben zwar feste Plätze, können aber während der Arbeitsphasen nach Absprache ihre Plätze tauschen oder auf dem Flur oder im Gruppenraum arbeiten. Außerdem gibt es für die Kinder Arbeit im „Plenum“. Dort werden Themen und Inhalte, die für alle Kinder relevant sind, besprochen bzw. eingeführt und Ergebnisse der Kinder vorgestellt. In „Fachkonferenzen“, bestehend aus vier bis sechs Kindern, werden je nach Vermögen und Leistungsstand der Kinder, neue Inhalte erklärt und Montessori-Materialien eingeführt. In der Freiarbeit können die Kinder mit den zur Verfügung stehenden Materialien nach eigenem Interesse und Schwerpunkt arbeiten.

Eine Rhythmisierung des Schulvormittages wird dadurch erleichtert, dass der Unterricht fast ausschließlich von der Klassenlehrerin erteilt wird. Außerdem wurde in der Klasse die Pausenklingel abgestellt, so dass der Unterricht ohne Unterbrechungen durch kleine Pausen stattfinden kann. Nach der ersten großen Pause wird im Kreis gemeinsam gefrühstückt und kommuniziert.

3.2 Formale Voraussetzungen

Stellung im Berliner Rahmenlehrplan

Im Rahmenlehrplan zum Sachunterricht der Berliner Grundschule von 2004 wird auf die personale Kompetenz eingegangen. Sie soll folgende Fähigkeiten umfassen:

Sich selbst wahrzunehmen, sich selbst zu regulieren, sich zu motivieren und Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

Der nachfolgende Standard beschreibt eine Kompetenz, die Schülerinnen und Schüler im Fach „Sachunterricht“ am Ende der Grundschulzeit erworben haben müssen, um ein erfolgreiches Weiterlernen zu ermöglichen. „Die Schüler und Schülerinnen erläutern Maßnahmen einer gesundheitsförderlichen Lebensweise und wenden diese an“ (Berliner Rahmenlehrplan, 2004).

Das Themenfeld „Sich selbst wahrnehmen“ umfasst Aspekte der Selbst- und Fremdwahrnehmung in Familie, Lerngruppe und Schule. Weitere Schwerpunkte bilden Fragen zur Gesundheits- und Sexualerziehung sowie der Suchtprävention. Die Schüler werden unterstützt, zunehmend mehr Verantwortung für den Erhalt ihrer Gesundheit zu übernehmen. Hierzu benötigen sie Informationen über die richtige Ernährung, den Schutz ihres Körpers vor Verletzungen und Erkrankungen, die Einsicht in die notwendigen gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen und die Möglichkeit, derartiges Verhalten zu erproben und zu ritualisieren.

Schulprogramm der Grundschule am Ritterfeld

Im Schulprogramm der Schule ist unter dem Aspekt „Vorhaben Sport / Bewegte Schule“ der Hinweis auf den Schulversuch mit Qigong-Übungen verankert¹⁸.

Gesundheitsprogramm „Klasse2000“

Die Eltern dieser Klasse hatten sich bereits in Klasse 1 bewusst für das „Klasse2000“-Gesundheitsprogramm entschieden¹⁹.

Klasse2000 vermittelt den Kindern u. a. Lebenskompetenzen: Kenntnisse, Haltungen und Fähigkeiten, mit denen sie ihren Alltag und die Herausforderungen des Lebens so bewältigen können, dass sie sich wohl fühlen und gesund bleiben. Lebenskompetent zu sein bedeutet z.B., sich selbst zu kennen und zu mögen, sich in andere hineinfühlen zu können, erfolgreich kommunizieren und Probleme lösen zu können, sowie mit Stress und negativen Gefühlen umgehen zu können. Die Förderung von Lebenskompetenzen führt zum Aufbau von Selbstwertgefühl und Lebensmut - die beste Vorbeugung gegen Sucht und Gewalt. Die Kinder dieser Klasse nehmen an dem Programm „Klasse2000“ teil. Neben vielen anderen Kooperationspartnern gehört auch die Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung Berlin dazu.

Elternarbeit

Die Eltern wurden über das Vorhaben informiert, Qigong in den regulären Unterricht aufzunehmen. Das Konzept wurde ihnen im Rahmen einer Elternversammlung vorgestellt. Diese Eltern für das Durchführen von Qigong-Unterricht zu gewinnen, war vom inhaltlichen Aspekt her kein Problem. Viele Eltern hatten bereits eigene Erfahrungen mit der Behandlung nach der TCM. Eine Mutter, selbst Ärztin, hob die Bedeutung der Akupunktur hervor. Bedenken entstanden lediglich im Hinblick auf den zeitlichen Aspekt. Es wurde befürchtet, dass zuviel Unterrichtszeit ausfallen könne. Da begleitend zu den Übungen das Augenmerk auf die Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit der Kinder gerichtet sein sollte, stimmten alle Eltern der regelmäßigen Durchführung von Qigong-Übungen, der Durchführung des Konzentrationstests und einer Dokumentation des Unterrichts schriftlich zu.

Kollegium

Die Schulleitung war von Anfang über die Idee informiert, Qigong-Unterricht in den Schulalltag zu integrieren. Sie stand dem Vorhaben sehr positiv gegenüber. Auf einer Gesamtkonferenz wurde das Unterrichtskonzept vorgestellt. Es wurde allerdings mit unterschiedlicher Resonanz aufgenommen.

3.3 Lerngruppenspezifische Aspekte

Die Rolle der Lehrerin

Die Kinder wussten, dass ihre Lehrerin eine Ausbildung zur Kursleiterin „Qigong mit Kindern und Jugendlichen“ macht und am Kontaktstudium „Qigong“ der Carl von Ossietzky an der Universität Oldenburg/PTCH teilnimmt. Damit standen Lehrerin und Schüler bewusst auf der gleichen Stufe der Lernenden. Nach Beurlaubungen zur Teilnahme an den Qigong-Seminaren wurden den Schülern jedes Mal kurze, neue Übungen gezeigt. Zum einen waren die Kinder stets daran interessiert, was ihre Lehrerin Neues gelernt hatte, zum anderen erhöhte es die Akzeptanz bei den Eltern, die über Vertretungsunterricht im Allgemeinen nicht sehr glücklich sind. So konnten

¹⁸ www.ritterfeldgrundschule.de.

¹⁹ www.klasse2000.de

die Kinder ihren Eltern zu Hause vermitteln, dass ihre Klassenlehrerin wieder etwas für sie gelernt hatte.

Wie in jedem anderen Unterricht auch, ist die Authentizität des Lehrers sehr entscheidend. Da zu den Kindern dieser Klasse ein offenes Verhältnis besteht, das von Nähe, aber mit klaren Grenzen, gekennzeichnet ist, wurde das Lehrervorbild in entspannter Haltung und nach innen gerichteter Konzentration sofort akzeptiert und schnell imitiert.

Aufgrund des „Offenen Unterrichts“²⁰ und des Montessori-orientierten Ansatzes wissen diese Schüler, Fehler als Lernchancen zu sehen. Sie wissen, dass ihre Lehrerin Vieles von sich und den Schülern fordert. Ebenso selbstverständlich ist es, dass die Lehrerin Vieles nicht weiß und selbst permanent dazulernt. Das gemeinsame Suchen nach Antworten ist ein festes Unterrichtsprinzip. Die Schüler wissen und akzeptieren, dass ihre Lehrerin, wie jeder Mensch, Fehler macht und dass sie es schätzt, von Schülern darauf hingewiesen zu werden, wenn diese es bemerken. So war es innerhalb dieser Lerngruppe kein Problem, den Kindern zu vermitteln, dass die Lehrerin mit ihnen gemeinsam etwas Neues ausprobieren möchte, noch nicht perfekt ist und Fehler machen könnte. Dies führte zu einer entspannten Übungssituation. Die Kinder bemerkten während der Übungen schnell, wenn ihre Lehrerin von den vereinbarten Ritualen abwich oder Übungen umstellte. Manche Situation wurde mit einem gemeinsamen Lachen und der Anerkennung für den aufmerksamen Hinweis gemeistert.

Schüler in der Rolle als Anleiter

Die Kinder dieser Klasse sind es gewohnt, durch „Experten“ Informationen und Hilfen zu bekommen (REICHEN, 2001). So gibt es z. B. den „Rechtschreibsheriff“, den „Einstern-Mathe-Experten“, den „Experten fürs Trösten“, usw. Die Kinder übernehmen eigenständig die Rolle des Erklärenden, des Helfenden, des Lehrenden.

Dieses Experten-Prinzip kam auch im Qigong-Unterricht zur Anwendung. Schüler übernahmen während der kurzen Übungen zur Entspannung oder zur Förderung der Konzentration die Anleitung. Die Lehrerin reihte sich in die Reihe der Übenden ein. Zunächst hielten die Kinder intensiv Blickkontakt, um sicherzugehen, dass sie den Ablauf und die Übungsform korrekt vormachten. Später gelang es ihnen, sich dabei auf sich selbst zu konzentrieren.

Im Allgemeinen wollen die Kinder gern die Rolle des Experten übernehmen. Somit bestand auch bei den Schülern intrinsisch der Anreiz, die Übungsabfolge zu erlernen.

Umgang mit Widerständen

Selbstverständlich gab es immer wieder Kinder, die sich auf diese Übungen nicht einlassen konnten, die die Stille nicht aushalten oder sich nicht auf sich konzentrieren, nicht entspannen konnten. Dafür gab es vielfältige Gründe. Teilweise hing dies von der Tagesform der Kinder ab oder hatte mit Geschehnissen im vorangegangenen Unterricht oder mit Pausenerlebnissen zu tun. Von den Schülern die Teilnahme an Übungen zu erzwingen, erzielt keinen Effekt, baut Aversionen auf und erzeugt kein gutes Übungsklima.

Die Schüler sollen freiwillig und möglichst mit Freude an den Übungen teilnehmen. Das bedeutet nicht, dass die Übungen zunächst nicht auch Anstrengung bedeuten.

²⁰ REICHEN (1986): Werkstattunterricht. Offener Unterricht/Wochenplanarbeit

Mit regelmäßiger Wiederholung tritt ein Übungseffekt auf (HEBB'sche Lerngesetz)²¹, so dass die positiven Auswirkungen für die Schüler erfahrbar gemacht werden.

In der Klasse 3b wurde ein fester Platz vereinbart, den Schüler aufsuchen konnten, wenn sie selbst merkten, dass sie sich auf die Übungen nicht einlassen konnten. Dort konnten sie sich während der Übungen aufhalten. Die Schüler konnten selbst entscheiden, ob sie eine Auszeit benötigten. Sie sollten sich in ihrem Bedürfnis, nicht üben zu wollen, ernst genommen fühlen. Die Regel lautete: Die übenden Schüler dürfen nicht gestört werden.

Nach rund drei Übungswochen, nachdem der Neuigkeitscharakter nachgelassen hatte, nahmen sich immer wieder mal zwei bis drei Kinder eine „Auszeit“, übten dann aber am Folgetag wieder mit. Im persönlichen Gespräch wurde zu klären versucht, was das Kind zum Nicht-Mitüben bewogen hatte. Es war erstaunlich, wie gut sich die Kinder teilweise selbst einschätzen und ihre Beweggründe mitteilen konnten.

Regeln und Rituale

Die Kinder der Klasse 3b orientieren sich an festen Regeln und Ritualen. Sie wurden gleich zu Beginn, nachdem ein Klassenlehrerwechsel stattgefunden hatte, besprochen und eingeübt, sogar teilweise gemeinsam mit den Kindern erarbeitet. So gibt es z.B. Handzeichen, Lautstärken-Thermometer und akustische Signale, um für Ruhe und Aufmerksamkeit zu sorgen. Darüber hinaus wurden spezifische Regeln und Rituale, wie z.B. Gestaltung von Geburtstagsfeiern, Gesprächsregeln, Klassenregeln bei Konflikten oder Störungen, Klassentagebuch, Morgenkreis, tägliches Üben der Wörter der Woche, tägliches Kopfrechenttraining usw. eingeführt. Das gemeinsame Frühstück hat ebenso seinen festen Platz innerhalb des Schulvormittages wie Bewegungspausen. Jedes Kind der Klasse ist für einen bestimmten Bereich verantwortlich. Die Ausübung dieser Ämter ist eine Alltätigkeit und bedarf keiner gesonderten Aufforderung.

Diese klaren und einschätzbaren Regeln und Rituale ermöglichen den Schülerinnen und Schülern, sich sicher und angemessen in ihrer Klasse zu verhalten. Sie sind ein Halt gebender Rahmen. Durch die gemeinsame, klasseninterne Entwicklung und Durchführung dieser Regeln und Rituale ist innerhalb der Klasse nach dem Klassenlehrerwechsel vor rund einem Jahr schnell eine gute Klassengemeinschaft entstanden, die durch gegenseitige Akzeptanz geprägt ist.

Aus oben Gesagtem ergibt sich, dass es für die Kinder eine Selbstverständlichkeit war, für das Üben von Qigong neue Regeln und Rituale zu entwickeln und zu akzeptieren (vgl. 2.3.2, S.15).

Die Kinder sind gewohnt, dass täglich ein neues Arbeitsprogramm für den gesamten Vormittag an der Tafel steht. Die einzelnen Bereiche des Unterrichts sind durch Magnetkärtchen, die die Tätigkeit symbolisieren, ausgewiesen. Ein neues Schild für die Qigong-Übungen kam hinzu. Durch Klopfen an die Tafel und Verweis auf das

²¹ Donald Olding HEBB (1904-1985) nahm an, dass die wiederholte Darbietung eines bestimmten Reizes zu einer Aktivierung immer gleicher Zellgruppen führt, wodurch die Übertragung zwischen den Neuronen gefördert wird. Wiederholung hat also einen bahnbildenden Einfluss auf weitere neuronale Aktivität. Lernen besteht aus einer permanenten Bahnung einer Leitung zwischen neuronalen Einheiten. Eine Phasensequenz ist also eine Einheit, bei der die neurologische Übertragung so einfach geworden ist, dass die Aktivierung eines Teils die gesamte Gruppierung aktiviert.

Qigong-Schild, werden die unterschiedlichen Tätigkeiten der Schüler unterbrochen. Soweit möglich, wird für eine gewisse Ordnung auf den Schülertischen gesorgt.

Innerhalb dieser Lerngruppe gelten diese Verabredungen:

- Akustisches und optisches Signal: Qigong-Schild an der Tafel,
- Der Schüler mit dem Qigong-Amt hängt das Schild („Bitte nicht stören! Wir üben Qigong“) an die Klassentür,
- Die Fenster werden geöffnet,
- Lehrer und Schüler beziehen Übungsposition,
- Begrüßung durch ein Handzeichen und eine Verbeugung (Prof. Song Tianbin, Kurs 5 der Qigong Klasse 16 der Universität Oldenburg vom, Oktober 2007),
- Sammlung: Dem Gong lauschen und dabei tief ein- und ausatmen, verwurzeln, unten schwer, oben leicht,
- Übungsfolge,
- Fäuste dreimal mit unterschiedlicher Intensität anspannen und lösen („Die drei F's“: Die faule Faust, die feste Faust, die fitte Faust,) vgl.: Formendes Qigong
- Sammlung,
- Aus der Übung treten,
- Abschluss (Ohrenabschluss, Kopfmassage) ,
- Verabschiedung durch Handzeichen (s. o.).

3.4 Zusammenstellung eines Übungszyklus

3.4.1 Vorüberlegungen

SEBKOVÁ-THALLER (1998a) ermutigt, eigene Übungen zu erfinden, da man keine Angst haben müsse, etwas falsch zu machen. Als Anfängerin möchte ich mich in erster Linie an die in der Ausbildung erlernten Übungen halten.

Die Kinder der Klasse 3b sind in einer Phase, in der sie sich bereits mit großer Ernsthaftigkeit mit sich selbst und ihrer Umwelt auseinandersetzen und es schätzen, wenn sie - didaktisch reduziert - wissenschaftlich an Themen herangeführt werden. In allen Bereichen sind sie besonders daran interessiert, z. B. Fachbegriffe zu erfahren, um dann „ganz erwachsen“ und selbstverständlich mit ihnen umzugehen. Sie wollen z. B. nicht mehr von Malaufgaben sprechen, sondern von Multiplikation und für Wortarten benutzen sie gern die wissenschaftlichen Bezeichnungen. Die Ärztin, die im Rahmen des Gesundheitsfördernden Projektes Klasse2000 über die Ernährung, Atmung oder die Anatomie des Körpers sprach, wurde immer wieder detailliert nach Einzelheiten und wissenschaftlichen Bezeichnungen befragt. Aus diesem Grund entschied ich mich, die Kinder auf einfachstem Niveau an Grundgedanken der TCM heranzuführen. Den Kindern werden bei den Übungen, wie von SEBKOVÁ-THALLER gefordert, Möglichkeiten der Visualisierung aufgezeigt. Die Namen der Übungen werden aber - soweit möglich - vor dem Hintergrund der chinesischen Kultur und der TCM erklärt und verdeutlicht. Eine Geschichte zu den Übungen wird den Kindern ebenfalls angeboten werden. Sie sollen die Möglichkeit erhalten, im Rahmen des freien Texteverfassens, eigene Geschichten (chinesische Märchen) zu erfinden.

Die Schüler der Klasse 3b strukturieren nach Maßgabe des vorgegebenen Tagesprogramms ihre Arbeitsschritte überwiegend selbstständig, so dass sie meist an unterschiedlichen Themen arbeiten. Einen in der Schule allgemein üblichen 45-

Minuten-Takt gibt es in dieser Klasse nicht. Somit kam für die Qigong-Übungen der Ansatz von HOFMANN (2001) nicht in Betracht. Das Unterbrechen der Schüler-tätigkeit nach jeweils 20 Minuten, entspräche nicht ihrem Arbeitsrhythmus. Kinder dieser Altersstufe benötigen einen individuell gesteckten Rahmen, um sich in eine Arbeit vertiefen zu können. Sie ständig herauszureißen, wäre für den Lernprozess nicht förderlich und führte zu Unruhe.

Verschiedentlich wird der Einsatz des „Spiels der fünf Tiere“ beschrieben. Diese Übungsfolgen schieden für mich aus, da ich zu ihnen noch keinen Zugang habe.

Die Entscheidung für die Anwendung im Unterricht fiel zunächst zugunsten der Duft-Qigong-Übungen aus. Ausschlaggebend war die von SCHÖLLHORN (2004) in ihrer Untersuchung nachgewiesene Effektivität von Duft-Qigong im Unterricht. Zum anderen konnte ich durch die Mitwirkung bei eben dieser Untersuchung bereits eigene Erfahrungen mit Schülern sammeln. Bewusst verzichtet habe ich auf die von SAUER (2006) erdachten Reime²² mit eher negativer Besetzung, da sie sich mit meiner Lehrerpersönlichkeit nicht vereinbaren ließen. Die Duftübungen wurden von den Kindern gut angenommen. Die einzelnen Übungsformen hingen auf Plakaten der Reihenfolge entsprechend gut sichtbar im Klassenzimmer. Jede Übung wurde mit einem Symbol versehen, das Assoziationen mit dem Namen der Übung zuließ. Die Übungen wurden statt mit 36 Wiederholungen zunächst nur mit sechs Wiederholungen geübt.

Beobachtungen von BECKER (2002), wonach die Einfachheit der Übungsabfolgen nach längerem Üben Langeweile mit sich bringt, wurde durch meine Beobachtung in Schöllhorns Untersuchung (2004) und auch bei der jetzigen Durchführung bestätigt. Zunächst soll zur Entgiftung des Körpers über einen langen Zeitraum die Stufe I geübt werden. Dabei bleiben die Bewegungen auf die oberen Körperregionen beschränkt. Kindern fällt es schwer, lange zu stehen, außerdem empfehlen KUBIENA & ZHANG (1993) diese Übungen nicht für Kinder mit dem „Zappelphilipp-Syndrom“.

Die zu wählenden Übungen sollten die Heterogenität der Lerngruppe berücksichtigen, also auch für Kinder mit ADHS sinnvoll sein. Das Element Holz, in dessen Wandlungsphase sich die Schüler befinden, zielt nach oben und ist dem Yang-Aspekt zugeordnet. Das Fehlen dieser Qualitäten bei Schülern lässt auf einen Mangel an Holzenergie schließen. Einen Ausgleich bietet die Stärkung des Elementes Wasser, das nach unten gerichtet und dem Yin-Aspekt zugeordnet ist, das Innen und die Ruhe betont und von der Anordnung im Versorgungszyklus her das Holz nährt. Der Schwerpunkt müsste also in einer Absenkung der Energie liegen, im Ermöglichen geistiger Beruhigung, in der Erdung, um neuen Stoff zu „verdauen“, und der Aktivierung der Wasserenergie, um Wachstum, Tatkraft und Selbstbewusstsein zu stärken.

Neben kurzen Übungen zur Erfrischung oder zum Abbau von Spannungen wurden zwei auf die Bedürfnisse von Kindern angepasste Übungszyklen erarbeitet und regelmäßig geübt. Ich entschied mich für einen gekürzten Zyklus der 18 Taiji-Qigong-Übungen, die ich während meiner Kinder-Qigong-Ausbildung erlernt hatte und stellte

²² Für die Eröffnungsübung zum Duft-Qigong wird z.B. der Spruch „Kau-gum-mi-fä-den I-i-gil-te-gitt“ empfohlen, mit den Kindern einzustudieren (SAUER, 2006, S. 41). Jede Übung wird durch weitere Reime begleitet und endet mit „Grüß - Kuss und Schluss“ (S.43).

eine Übungsfolge aus dem Daoyin Baojian Gong (Gesundheitsschützendes Qigong, BÖLTS, 1994), dem 49er Leitbahnen Bewegungs-Qigong (BÖLTS, 2003) und den „Vier Regulations-Methoden“ (BÖLTS & ZHAN GUANGDE, 1996) zusammen, mit denen ich während des „Kontaktstudiums Qigong“ an der Universität Oldenburg eigene Erfahrungen gesammelt hatte.

3.4.2 Zusammenstellung der Übungsfolgen²³

Das Ansprechen möglichst aller Organ-Funktionskreise sollte bei der Auswahl der Übungen beinhaltet sein, um somit Qi-Mangel ausgeglichen, Qi-Stagnation auflösen und schwaches Organ-Qi aufbauen zu können. Durch das Visualisieren soll bei diesen Übungen der Geist aktiviert werden, um das Qi zu leiten. Über die Körperbewegungen soll der Qi-Fluss in den Leitbahnen „von außen“ angeregt werden und über die Vorstellungskraft Yi (Qi) „von innen“ sollen Akupunkturbereiche oder durch Leitbahnen geführt werden.

Jede Übung begann mit einer Begrüßung und einer Sammlung. Die Kinder gingen in den „Stand“ (Pinguin-Stand), wobei gesagt werden muss, dass das „korrekte Stehen“ für Kinder dieses Alters keine leichte Aufgabe ist. Zur Visualisierung wurde ihnen zum einen die Haltung des Pinguins angeboten, zum anderen an die Haltung beim Gezogenwerden mit einem Tellerlift während des Skiurlaubes zu denken.

Beide Übungszyklen wurden sukzessiv aufgebaut und in kleine Sequenzen geteilt. So wurde zunächst nur eine Übung isoliert geübt, mit anderen Übungen kombiniert, so dass nach und nach dieser Zyklus entstand. Im weiteren Übungsverlauf wurde die Geschichte zu den einzelnen Übungen immer weniger verbalisiert, so dass die Kinder ihre eigene Vorstellung bei den Übungen entwickeln konnten und zunehmend ganz bei sich waren.

Ein Drache wurde als Figur für die diese Übungen gewählt, weil er zum einen Jungen und Mädchen gleichermaßen anspricht und zum anderen die Phantasie der Kinder anregt. Kinder verbinden mit Drachen Feuer = Wärme. Dieses Gespür bzw. Empfinden von Wärme im Bauch (bzw. Dantian) kann durch die Identifizierung mit einem Drachen gut vermittelt werden. Viele Kinder werden in einem China-Restaurant gewiss schon goldene Drachen gesehen haben. Drachen sind in China durchaus positiv besetzt: „Die Menschen im alten China und Japan glaubten, dass sie durch die Drachen ihre Wünsche und Bitten zu den Göttern tragen könnten. So entstanden im Laufe der Zeit viele Volksfeste, in denen Drachen eine zentrale Bedeutung erhielten. Ein Beispiel ist hier das japanische Neujahrsfest.“
<http://de.wikipedia.org/wiki/Drachen>

„Wer nach dem chinesischen Horoskop im Jahr des Drachen geboren ist, darf sich als etwas Besonderes fühlen. Denn Chinesen glauben, dass diese Menschen im Leben sehr glücklich und erfolgreich sind.“ (Haselblatt, K./ Wagenbrenner, S.: Was du schon immer über China wissen wolltest, 2008). Bei unterrichtsbegleitenden Aktivitäten, wird auf das chinesische Horoskop eingegangen. Als Leselektüre bieten sich an: „Hanno malt sich einen Drachen“ (Korschunow, 1992) und „Der kleine Drache Kokosnuss“ (Siegener, 2005)

²³ Fotos zu Übungseinheiten befinden sich im Anhang.

Das Lied „Paff, der Zauberdrache“ passt thematisch gut. Der Einsatz des „Drachen ABC's“ aus dem Saurus Verlag kann eine gute Verbindung zwischen dem kleinen Drachen und dem Lese-Lernprozess bedeuten.

Vorbereitung

- Leise chinesische Musik ertönt: Dies für die Kinder das Zeichen, dass gemeinsam Qigong geübt wird. Die Kinder ordnen ihren Arbeitsplatz.
- Qigong-Schild an die Klassentür: Das Kind mit dem entsprechenden Klassenamt hängt das Schild „Bitte nicht stören – Wir üben Qigong“ an die Klassentür.

Kinder begeben sich auf ihre Übungspositionen

Die Positionen sind zuvor besprochen und geklärt worden, so dass auch in einem Klassenraum mit Tischen und Stühlen 25 Kinder Platz für ihre Übungen haben. Es ist eng, aber möglich.

Klangschale wird angeschlagen

- Wenn die Kinder ihre Position gefunden haben, etwas zur Ruhe gekommen sind, legen sie die Hände aufs Dantian. Sie atmen ruhig und tief ein und aus.
- Mit geschlossenen Augen lauschen sie dem Ton der Klangschale. Erst, wenn sie tatsächlich gar keinen Klang mehr wahrnehmen (hören oder spüren), öffnen sie langsam die Augen.

Begrüßung

Hände berühren sich, stumme Verbeugung mit einem Lächeln auf dem Gesicht.

Sammlung

- Stand
- Elsterbrücke (vgl. S.45)
- 3x öffnen 3 x schließen
- Hände auf das Dantian
- 3x tief ein- und ausatmen

Übungszyklus 1

Gekürzter Zyklus zu den 18 Taiji-Qigong-Übungen

(Erlernt während der Kinder-Qigong-Ausbildung)²⁴

Methodisch-Didaktische Übungen

Der Übungszyklus wurde auf 12 Übungen²⁵ reduziert. Die einzelnen Übungen wurden jeweils nur mit dreifacher Wiederholung durchgeführt. Für Kinder dieses Alters und im Rahmen des schulischen Alltages bedeutete die vollständige Ausführung der Übungen zum „18-Fachen“ eine körperliche und zeitliche Überforderung.

Geschichte zum Bewegungsablauf

Der kleine Drache hat glücklich und zufrieden in seiner Höhle geschlafen. Nun beginnt der Morgen und er steht auf. Auf seine ganz besondere Art stellt er sich hin. Er steht fest auf seinen beiden Füßen und drückt die Zehen ein wenig in die Erde. So

²⁴ DVD mit Übungen von SEBKOVÁ-THALLER, Kamera Albert Kappl, 2007

²⁵ Ü5, Ü7 und Ü10 können bei weniger Übungszeit oder weniger geübten Gruppen situativ auf eine Übung reduziert werden, bzw. wären austauschbar. Gleiches gilt für Ü8, Ü9, Ü13.

richtig wach ist er noch nicht. Er steht einen Moment ganz still und legt seine Flügel (übereinander) auf seinen Bauch. Dann atmet er ruhig ein, dabei steigt er etwas. Er atmet ruhig aus und sinkt dabei ein wenig. Er beobachtet, wie sein Bauch beim Einatmen ganz weit und beim Ausatmen wieder flach wird. Auch seine Flügel sind noch ganz verschlafen. Vor seinem Bauch lässt er die Flügel einseitlich nach oben schweben und von dort aus nach vorn, so dass die Flügelenden zum Bauch (Dantian) gerichtet sind. Auch dabei atmet er ganz ruhig und natürlich. (3-malige Wiederholung)

Methodisch-Didaktische Bemerkungen

Die Kinder gehen in den Pinguin-Stand (Prinzipien: Verwurzelt sein, unten schwer oben leicht.) Sie kommen zur Ruhe. Die Hände liegen auf dem Dantian.

Die Atmung dient der Sammlung und bereitet auf die Übungssequenz vor. Mit dem Hinweis, die Bewegung der Luft beim Ein- und Ausströmen zu verfolgen, soll die Aufmerksamkeit in diesen Bereich gelenkt werden. Es dient als Vorbereitung für Konzentrationsübungen, die auf das Dantian gerichtet sind. Die Eigenwahrnehmung wird geschult. Das Prinzip „Öffnen - Schließen“ ist bereits in dieser Sammlungsphase enthalten.

Die Kinder berichten von ihren „Vorerfahrungen“ mit Drachen. Das Kinder Buch „Im Land der Drachen“ (Pope Osborne, Mary, 2007), das auf kindgerechte Weise einen Einblick in die Chinesische Kultur gibt, wird vorgelesen. Als Angebot im Bereich der Bildenden Kunst (BK) können Drachen gemalt, getuscht, gebastelt werden.

Ü 1 Mit dem Rauchwölkchen spielen (Das Qi wecken)

Geschichte zum Bewegungsablauf

Beim letzten Ausatmen kommt ein kleines Rauchwölkchen aus seinen Nasenlöchern und schwebt in die Luft. Darüber freut sich der kleine Drache und spielt mit diesem weichen Rauchwölkchen. Er lässt es aufsteigen, achtet aber darauf, dass es nicht zu hoch steigt, immer nur bis zur Höhe seiner Brust. Sanft, aber mit Aufmerksamkeit drückt er das Rauchwölkchen wieder hinunter bis auf Bauchhöhe (3-malige Wiederholung).

Methodisch-Didaktische Bemerkungen

Das Qi harmonisiert sich. Die hebenden und sinkenden Bewegungen entsprechen den Grundprinzipien des Qigong und sollten von den Kindern entsprechend erlernt werden. Visualisiert wird dies in Bildern an dem Beispiel des Rauchwölkchens, das auf- und abschwebt. Auf den sanften, achtsamen Umgang mit dem Rauchwölkchen wird hingewiesen. An Erfahrungen der Kinder kann angeknüpft werden: Ein Wasserball, der an die Wasseroberfläche steigt und langsam, achtsam und gleichmäßig wieder nach unten in das Wasser gedrückt wird.

Erklärt werden kann ihnen dies mit dem Symbol von Yin und Yang. Die Kinder finden in ihrer Umgebung viele Beispiele zu Yin und Yang. Im Deutschunterricht kann auf adjektivische Gegensatzpaare eingegangen werden. Die Kinder können zur Verdeutlichung des Yin-Yang Aspekts auch Gegenstände in der Klasse suchen (Würfel mit Ecken und Kanten – Kugel, harte Glaskugel – weicher Softball, weiße Pappe – schwarze Pappe,...)

Ü 2 Die Flügel ausbreiten (Das Herz öffnen und die Brust weiten)

Geschichte zum Bewegungsablauf

Der kleine Drache merkt, dass er erst einmal seine Flügel wieder ordnen muss. Sie sind vom Schlaf noch verlegen. Er richtet seine Flügelenden einander zu. Dann öffnet er seine Flügel weit und bringt sie wieder zusammen. Er senkt seine Flügel senkrecht nach unten und hebt sie wieder (3-malige Wiederholung).

Methodisch-Didaktische Bemerkungen

Kinder, die in der Schule (auch in Klassen mit Montessori-Orientierung) häufig in sitzender Position arbeiten, brauchen auch gerade im Schulter-Nacken-Bereich Bewegung. Mit dieser Übung können Verspannungen im Brustbereich gelöst werden. Die freie Atmung wird erleichtert. Die Konzentration kann auf das Dantian gelenkt werden, indem der kleine Drache an sein kleines Feuer in seinem Bauch denkt, das über Nacht nur auf kleiner Flamme brennt. Na, und ein kleiner Drache möchte natürlich nicht nur kleine Rauchwölkchen blasen, sondern später, wenn er groß ist, auch Feuer speien können.

Ü 3 Mit dem Regenbogen spielen (Den Regenbogen schwenken)

Geschichte zum Bewegungsablauf

Der kleine Drache tritt vor seine Höhle, blickt sich um und entdeckt am Himmel einen bunten Regenbogen. Er ist so glücklich darüber, dass er ihn mit seinen Flügelspitzen berühren möchte. Er geht in den weiten Stand und stellt sich vor, er könne den wunderschönen Regenbogen zwischen seinen Flügeln halten. Seine Flügel steigen seitlich nach oben. Der Regenbogen bildet einen schönen Halbkreis zwischen seinen Flügeln. Da steigt wieder ein warmes, weiches Rauchwölkchen aus seinen Nasenlöchern empor. Er nimmt das Wölkchen in seine linke Hand, verlagert sein Gewicht auf sein rechtes Bein und neigt sich leicht nach links. Mit Ruhe und Achtsamkeit beschreiben seine Flügel den Halbkreis des kostbaren Regenbogens. Auf dieser Regenbogenbahn schwebt das Rauchwölkchen langsam von der linken Hand in die rechte Hand. Der kleine Drache muss aufpassen, dass er das Wölkchen nicht verliert. Er verfolgt die Bahn seines Rauchwölkchens mit seinem Blick und fühlt, wie es sanft in der rechten Hand landet. Er spürt in seinen Handherzen am Flügelende dessen Wärme wie einen weichen Ball (Qi). (3-malige Wiederholung: steigen - fließen - sinken). Zum Schluss geht er in die Mittelposition und seitlich nach unten.

Methodisch-Didaktische Bemerkungen

Diese Übung beinhaltet folgende Prinzipien: Belastung - Entlastung, unten - oben, hoch - tief, einatmen - ausatmen. Die Lendenwirbel werden bewegt, die Seiten werden gedehnt. Im Bereich der Bildenden Kunst bietet es sich an, die Kinder mit Wasserfarben, Regenbogenbilder tuschen zu lassen. Auch wasserlösliche Wachsmalstifte eignen sich für diese Gestaltung sehr gut. Im sachkundlichen Bereich kann das Thema „Das Wetter“ gut behandelt werden. Auf unterschiedlichen Niveaustufen kann auf das Phänomen des Regenbogens eingegangen werden.

Ü 4 Der kleine Drache badet. (Die Wolken teilen)

Geschichte zum Bewegungsablauf

Der kleine Drache ist ein reinlicher Drache. Er weiß, dass er sich jeden Morgen waschen muss. Heute hat er Lust, ein Bad im nahen See zu nehmen. Als er im warmen Wasser steht, genießt er das wohlige Gefühl. Drachen haben eine ganz besondere Art der Morgentoilette. Der kleine Drache legt die Flügel im Wasser in Bauchhöhe übereinander und lässt sie gekreuzt steigen. Breitet sie über dem Kopf aus und lässt sie dabei seitlich ins Wasser sinken. Seine Flügel steigen wieder gekreuzt aus dem Wasser empor und teilen sich ganz bewusst über seinem Kopf. Betont senkt er die Flügel nach unten. Das warme Wasser fließt an seinen Flügeln hinab, bis er sie wieder ins Wasser taucht (3-fache Wiederholung).

Methodisch-Didaktische Bemerkungen

Mit dieser Übung wird das Qi eingesammelt. Bein- und Lendenmuskulatur werden gelockert und gekräftigt. Die wichtige Region des Schultergürtels wird mobilisiert. Diese Übung beinhaltet eine Verbindung mit dem Kosmos. Himmel und Erde werden verbunden. Sie stehen in einem Austausch miteinander.

Ü 5 Die Wasserschlange abweisen (Den Affen abweisen)

Geschichte zum Bewegungsablauf

Jetzt sieht er, die Wasserschlange Dumm - Dumm auf sich zukommen. Die hat ihn schon so oft geärgert. Eigentlich hat der kleine Drache ein wenig Angst vor ihr, aber heute will er ihr seine Furcht nicht zeigen. Er stellt sich mit geschlossenen Füßen fest hin. Seine Zehen drücken bewusst in den feinen Sand. Er dreht sich langsam nach links. Seine beiden Flügel steigen hoch, drehen langsam nach links, die Flügelspitzen steigen hoch bis Schulterhöhe. Der hintere Flügel beschreibt einen Kreis nach oben, zieht am Ohr vorbei. Er wehrt die Wasserschlange Dumm-Dumm entschieden ab. Das hat gut geklappt. Dumm-Dumm ist ganz verwirrt. Der kleine Drache wird immer mutiger. Sein rechter Flügel geht nach hinten, beschreibt einen Kreis und wird am Ohr vorbeigezogen. Er schaut Dumm-Dumm mit klarem Blick fest in die Augen und wehrt sie wieder klar und entschieden ab (3-fache Wiederholung zu jeder Seite).

Methodisch-Didaktische Bemerkungen

Eine Betonung liegt auf dem Yang-Aspekt. Als Ausgleich wird Yin durch das weiche, geschmeidige Zurückgehen betont. Die Wirbelsäule soll beweglich und durchlässig sein. Auf die 45 Grad Position beim Zurückgehen wird für die Kinder nur durch das Bewegungsvorbild eingegangen. Da dies eine ganz natürliche Bewegung ist, stellt sich diese Position bei den Kindern durch das Imitieren der Bewegung von selbst ein. Korrekturen werden nicht oder nur sehr behutsam vorgenommen. Alle Gelenke, Sehnen und Muskeln, die bei den Kindern durch das Schreiben, Malen, Basteln, Schneiden besonders beansprucht und verspannt sind, werden trainiert. Der Herz-Meridian wird aktiviert. Gerade ängstliche und zurückhaltende Kinder brauchen Unterstützung, um sich zu behaupten. Die Gestik des Yan-Aspekts kann ihnen dabei helfen und sie innerlich stärken.

Ü 6 Das Öfchen anheizen (Über den See rudern)

Geschichte zum Bewegungsablauf

Die Seeschlange schwimmt davon und der kleine Drache hat genug vom Baden. Es ist Zeit, in die Drachenschule zu gehen. Kleine Drachen müssen noch viel lernen. Sie können ja zum Beispiel noch kein Feuer spielen, wie die erwachsenen Drachen. In der ersten Stunde steht deshalb „Feuer im Öfchen anheizen“ auf dem Programm. „Au, fein“, freut er sich, „das will ich lernen, damit ich später Feuer speien kann, wie mein Papa.“ Er geht in den normalen Stand. Die Handflächen schauen nach hinten, wenn seine Flügel seitlich hochsteigen. Oben angekommen, führt er sie zusammen. Er bündelt die Kraft seiner Flügel und führt sie vor dem Körper am inneren Öfchen vorbei und betont nach unten. Das klappt schon prima! Gleich startet er einen weiteren Versuch (3-fache Wiederholung).

Methodisch-Didaktische Bemerkungen

Mingmen wird gedehnt, die Wirbelsäule wird entspannt. Der Kopf wird klar. Es findet ein Austausch zwischen Yin und Yang statt.

Ü 7 Mut sammeln (Die Hüfte drehen und die Hände verschieben)

Geschichte zum Bewegungsablauf

Auch freundliche und friedliche Drachen brauchen Mut und das ist manchmal gar nicht so leicht, daher lernen die kleinen Drachen in der Drachenschule auch, mutig zu sein. Die Flügel werden leicht angewinkelt. Die Handflächen weisen nach oben. Die Drachenkinder blicken entschieden und klar. Mit dem linken Flügel wird begonnen. Die Finger richten sich auf und die Hand weist nach rechts. Der Körper dreht uns nach rechts und der rechte Ellenbogen geht nach hinten (kontrapunktisch). Die Handkante der linken Hand ist vor der Mitte des Körpers. (Der Körper ist um 45 Grad gedreht.) Lösen, zurückziehen, ab der Mitte schneiden sich die Hände. Klar und entschieden führt der kleine Drache die Handkante der rechten Hand nach vorn. Die Handkanten schneiden die Luft messerscharf. Die Finger sind dabei nach oben gerichtet (3-fache Wiederholung zu jeder Seite).

Methodisch-Didaktische Bemerkungen

Die Muskulatur des Lendenbereichs wird gelockert, was gut nach sitzenden Positionen ist. Nieren-Meridian und Dumi werden stimuliert. Den Kindern wird deutlich, dass auch freundlich und friedlich eingestellte Wesen (Menschen) Grenzen setzen dürfen und müssen. Klar und entschieden zu sein, ist eine für die Kinder bedeutende Eigenschaft.

Ü 8 Flugunterricht – 1. Übung: Kraft aus der Erde ziehen (Auf den Meeresgrund tauchen)

Geschichte zum Bewegungsablauf

Drachen müssen gut fliegen können. So wie Kinder laufen lernen, müssen die Drachenkinder das Fliegen erlernen. „Endlich“, freut sich der kleine Drache, „jetzt kommt mein Lieblingsfach.“ Der Unterricht beginnt. Der kleine Drache macht mit dem linken Bein einen halben Schritt schräg nach vorn (45 Grad). Die Hände steigen. Das Gewicht ist auf dem vorderen Fuß. Die Flügel sinken bis auf den Boden. Dabei

kreuzen sie sich. Der Kopf ist zwischen den Flügeln. Jetzt beginnt er, sich aufzurichten. Die Flügel steigen. Der Rücken wird Wirbel für Wirbel aufgerichtet. Die Flügel breiten sich aus und entfalten sich. Der kleine Drache schaut gen Himmel und genießt die Wärme der Sonne. Nun sinken Körper und Flügel wieder bis tief auf den Boden. So lernen die kleinen Drachen Schwung zu holen (3-mal links, Fuß zurück, 3x rechts).

Methodisch-Didaktische Bemerkungen

Nieren- und Milz-Meridian werden angesprochen. Der Blasen-Meridian wird gedehnt. Der Bezug zur Schule und zum Lernen wird hergestellt. Lernen mit Freude und Beharrlichkeit sind wichtige Voraussetzungen für einen erfolgreichen Schulbesuch.

Ü 9 Flugunterricht – 2. Übungsstunde: Wellen in die Luft schieben (Die Welle)

Geschichte zum Bewegungsablauf

Der kleine Drache geht in die Ausgangsposition, indem er einen halben Schritt schräg nach vorn macht. Dann schiebt er seine Flügel mit durchlässiger Wirbelsäule schräg nach vorn und wieder zurück. Die Bewegung geht von der Erde aus über die Füße durch den ganzen Körper. Er spürt, wie er mit seinen Flügeln Wellen in der Luft erzeugt und genießt die Bewegung und den frischen Luftzug (3 Wiederholungen zu beiden Seiten).

Methodisch-Didaktische Bemerkungen

Bei dieser Übung ist neben der Muskelkraft auch der Einsatz der eigenen Energie, die aus der Ferse kommt von Bedeutung. In der Yang-Phase wird die Welle nach vorn geschoben, in der Yin-Phase wird die Rückwärtsbewegung ganz weich. Durch die wellenförmige Bewegung öffnen und schließen sich alle Wirbel und Gelenke (Energiekreislauf).

Ü 10 Ich will (Faust stoßen)

Geschichte zum Bewegungsablauf

Das Fliegen lernen ist sehr schwierig für die kleinen Drachen. Da hilft es, wenn sie ganz fest und entschieden diese „ICH-WILL-ÜBUNGEN“ durchführen. Diese Übung hilft auch Kindern beim Lernen. In den festen Stand gehen. Arme anwinkeln, lockere Fäuste, die Handrückenseite weist nach unten. Die linke Hand folgt der Mittellinie und schiebt sich entschieden und klar nach vorn, dabei dreht sich das Grundgelenk, so dass der Handrücken nach oben weist: „ICH WILL!“ Der rechte Ellenbogen zieht sich (kontrapunktisch) zurück. Die Faust löst sich langsam. Beim nach hinten ziehen wendet sich die Faust (3 Wiederholungen zu beiden Seiten im Wechsel).

Methodisch-Didaktische Bemerkungen

Yang-Energie kommt beim Schieben zum Einsatz. Das Wechselspiel folgt durch das Yin geprägte Zurückziehen. Innere Kraft stärkt Körper, Geist und Seele. Kindern sollte klar sein, dass Lernen auch mit Anstrengung und harter Arbeit verbunden ist, auch wenn spielerische Aspekte und Elemente voller Spaß dabei sind. Nach einer Anstrengung ist die Freude über die erbrachte Leistung umso größer.

Ü 11 Drachenrundflug (Gänseflug)

Geschichte zum Bewegungsablauf

Der kleine Drache hat so fleißig geübt, dass er heute seinen ersten Rundflug starten darf. Er freut sich sehr und ist voller Stolz. Im Atemrhythmus hebt er seitlich seine Flügel, senkt sie achtsam, hebt sie ganz ruhig wieder und ... tatsächlich, er fliegt! Er schwebt über die Wiesen, die Hügel und genießt die Weite und die herrliche Aussicht. In der Ferne sieht er das Meer in der Sonne glitzern. Ein herrliches Gefühl so leicht zu schweben. Nach und nach werden seine Flügelschläge immer langsamer, feiner und kleiner. Sanft landet er wieder auf der Wiese vor der Schule.

Methodisch-Didaktische Bemerkungen

Nach der klaren „Ich-will-Haltung“, löst sich die Anspannung. Der kleine Drache kann seinen Erfolg fühlen und genießen. Das Schweben und Gleiten über die Landschaft mit langsamer werdenden Bewegungen beruhigt und hat eine sammelnde und senkende Wirkung.

Ü 12 Der kleine Drache auf dem Heimweg (den Ball aufspringen lassen)

Geschichte zum Bewegungsablauf

Das war ein erfolgreicher Tag. Stolz und glücklich macht sich der kleine Drache auf den Heimweg. Dieses gute Gefühl möchte er noch eine Weile genießen. Er geht langsam und genüsslich. Die Flügel bewegen sich und er hebt einen Fuß nach dem anderen, mal etwas höher, mal weniger hoch. Dabei wiegt sein Körper fröhlich mit seinen Armen mit, mal nach links und mal nach rechts. Ganz langsam lässt er die Bewegungen ausklingen.

Methodisch-Didaktische Bemerkungen

Laogong und Yongquan stehen in Kontakt zueinander. Diese Übungen harmonisiert, entspannt und beruhigt.

Übungszyklus 2

Zusammenstellung eines Übungszyklus²⁶ zu ausgewählten Übungen aus dem „Daoyin Baojian Gong“²⁶, dem „49er-Leitbahnen-Bewegungs-Qigong“²⁷ und zu den „Vier Regulations-Methoden“²⁸

Für den Einsatz der Übungen des Daoyin Baojian Gong (das Gesundheitsschützende Qigong) spricht, dass durch die Übungen alle Organ-Funktionskreise angesprochen werden und somit Qi-Mangel ausgeglichen, Qi-Stagnation aufgelöst und schwaches Organ-Qi aufgebaut werden kann. Dagegen spricht, dass bei diesen Übungen, der Geist aktiviert werden soll, um das Qi zu leiten. Über die Körperbewegungen soll der Qi-Fluss in den Leitbahnen „von außen“ angeregt werden und über die Vorstellungskraft Yi (Qi) „von innen“ sollen Akupunkturbereiche oder durch Leitbahnen geführt werden. BÖLTS (2003) betont, dass die Regulierung der Vorstellungskraft nicht durch eine angestrenzte Konzentration geschieht, bemerkt

²⁶ BÖLTS, 1994,6: Qigong-Heilung mit Energie, S.153-174

²⁷ BÖLTS, 2003,5: Das Daoyin-Qigong, S. 81-107

²⁸ BÖLTS & BELSCHNER, 1996: Das Dao Yin Yang Sheng Gong, S. 29-61

aber auch, dass sie nicht vernachlässigt werden darf, da sie den Kern der jeweiligen Qigong-Methode bildet. Eine weitere Schwierigkeit für Kinder ist die umgekehrte Bauchatmung.

Beim 49er Leitbahnen Bewegungs-Qigong werden in erster Linie die vier kurzen Yin und Yang-Leitbahnen und die Nieren- und Blasenleitbahnen sowie die Du- und Ren-Leitbahnen angesprochen.

Die Übungen zur Regulation des Körpers bewegen die Muskeln und Knochen und sprechen auch die vier langen Yin- und Yang-Leitbahnen an. Außerdem wird nicht nur das Äußere angesprochen, sondern auch innere Organe, vor allen Dingen Herz und Lunge (BÖLTS & GUANGDE, 1996).

Diese Übungsreihen für den Unterricht mit Kindern komplett zu übernehmen, widersprechen einige bereits aufgeführte Aspekte. So entstand die Idee, Übungen aus diesen drei Qigong-Einheiten zu kombinieren.

Die ausgewählten Übungen dienen der Pflege und Gesunderhaltung des Lebens und gehören zum „Daoyin Baojian Gong“, zum „49er-Leitbahnen-Bewegungs-Qigong“ und zu den „Vier Regulations-Methoden“.

Auf eine Beschreibung der einzelnen Übungen wurde verzichtet. Ausführlich dargestellt sind die Bewegungsabläufe in den unten angegebenen Quellen. Das 49-Leitbahnen-Qigong ist in vier Abschnitte eingeteilt. Um durch die Auswahl der Übungen kein Ungleichgewicht entstehen zu lassen, wurden aus jedem Abschnitt Übungen ausgesucht.

Zusammenstellung der Übungsfolgen

Geschichte zur Sammlung

Es war einmal ein kleiner Drache, der schlief glücklich und zufrieden in einer Höhle. Eines Morgens wachte er gut erholt auf. Richtig wach wurde der kleine Drache nämlich immer erst, wenn er drei mal ruhig ein- und ausatmete, seinen Körper dabei etwas hob und senkte.

Ü 1 Wecke das Qi

(Daoyin Baojian Gong, S. 153-155)

3 Wiederholungen

Geschichte zum Bewegungsablauf

Beim Ausatmen blies er ein kleines Rauchwölkchen aus seinen Nasenlöchern in die Luft. Mit diesem Rauchwölkchen spielte er. Er ließ es auf- und wieder absteigen, auf und ab, auf und ab.

Didaktisch-methodische Aspekte²⁹

Die hebenden und sinkenden Bewegungen entsprechen den Grundprinzipien des Qigong und sollten von den Kindern entsprechend erlernt werden. Erklärt werden kann ihnen dies mit dem Symbol von Yin und Yang. Die Kinder finden in ihrer

²⁹ Siehe auch Kommentar, S. 26

Umgebung viele Beispiele zu Yin und Yang. Visualisiert wird dies in Bildern an dem Beispiel eines Wasserballs, der an die Wasseroberfläche steigen gelassen und langsam, achtsam und gleichmäßig wieder nach unten in das Wasser gedrückt wird.

Aktivierung von Meridianen

Bei dieser Übung werden die Hand-Taiyin-Lungen-Leitbahn und die Hand-Yangming-Dickdarm-Leitbahn angesprochen. Die Blutgefäße werden geweitet, damit Blut und Qi ungehindert fließen können. Die aufgerichtete Rumpfhaltung fördert das Öffnen der drei Tore. Der Atem wird reguliert. Die Ausatmung wird betont. Hegu (Di 4 auf der Dickdarm-Leitbahn), Shenmen (H 7 auf der Herz-Leitbahn), Wangu (Dü 4 auf der Dünndarm-Leitbahn), Daling (KS 7 auf dem Verbindungsmeridian zur Herz-Hülle-Leitbahn), Yangchi (3E 4 auf dem Dreifachen-Erwärmer-Meridian) werden angeregt. Die gedankliche Aktivität wird durch das Heben und Senken, verbunden mit der Ein- und Ausatmung beruhigt. Im Zusammenspiel aller Übungsaspekte werden die Funktionen von Magen-Milz und Lunge-Dickdarm gestärkt. Das Herz wird beruhigt und die Nieren werden angeregt, das Dantian-Qi wird gekräftigt (BÖLTS, 1994).

Ü 2 Den Hua-Berg schieben

(49er-Leitbahnen-Bewegungs-Qigong, S. 83)

3 Wiederholungen

Geschichte zum Bewegungsablauf

Nun wollte er seine Höhle verlassen. Dazu musste er den Stein, der vor seiner Höhle lag, wegschieben. Er war mit seinem Großvater einmal auf dem höchsten Berg Chinas gewesen, auf dem Hua-Berg. Dort hatte es ihm so gut gefallen, dass er den Stein vor seiner Höhle den Hua-Berg nannte. Der kleine Drache bildete mit den Fingern seiner Vorderpfote das „Tigermaul“. Dreimal tat er dies, bis der Stein seine Höhle nicht mehr verschloss.

Didaktisch-methodisch-didaktische Aspekte

Wieder ist das Heben und Sinken angesprochen. Beim Wegschieben wird bewusst ausgeatmet. Alles, was mich stört, mich belastet, mich ärgert oder mir Angst macht, schiebe ich fort. Im weiteren Übungsverlauf wurde den Kindern das Bild gegeben, zwischen Dantian und Shaoshang/Shangyang, Shang-Shang-Punkten (Lu 11 auf dem Lungen-Meridian/Di1 auf dem Dickdarm-Meridian) sei ein unsichtbares Gummiband, das gedehnt und wieder zurückgenommen werden kann. Den Kindern wird von den fünf heiligen Bergen erzählt, die in der Nähe der Stadt Xiyang liegen, die durch die Terrakotta-Armee (die als das 8. Weltwunder bezeichnet wird) bekannt wurde. Durch die Fingerstellung bei dieser Übung lässt sich gut auf die chinesische Acht eingehen und damit auf die Handzeichen für die chinesischen Ziffern. Außerdem ist für die Schüler der Begriff „Tigermaul“ sehr einprägsam.

Aktivierung von Meridianen

Alle kurzen Yang und Yin-Handleitbahnen werden durch das An- und Entspannen stimuliert. Das Lösen der Spannung wirkt sich auf die Durchlassfähigkeit der an den Handgelenken befindlichen Meridiane aus. Das Sinken und Heben beruhigt den Geist. Alle Aspekte zusammen kräftigen die Funktionskreise Lunge und Dickdarm. Es wird das Kind (Niere/Blase) ebenso gekräftigt wie die Mutter (Milz/Magen).

Ü 3 Himmel und Erde verbinden

(49er-Leitbahnen-Bewegungs-Qigong, S. 85)

3 Wiederholungen

Geschichte zum Bewegungsablauf

Glücklich stand er vor seiner Höhle und begrüßte die Sonne am Himmel und die Erde unter seinen Füßen.

Didaktisch-methodische Aspekte

Die Stellung der Finger als „Tigermaul“ bleibt erhalten. Baihui, der beim Stand schon erwähnt wurde und das Bild der Marionette, die am Faden hängt, wird wieder vor Augen geführt. Der ganze Körper spannt sich wie an einem Faden nach oben gezogen (Wiedererkennungswert für die Kinder). Den Kindern wird das Bild gegeben, dass sie auf der Erde stehen und sich zum Himmel strecken, dass sie die Verbindung zwischen Erde und Himmel bilden. Handherzen (Laogong) und Fußherzen (Yongquan) sind Punkte, die sich Kinder gut merken können. Die Wärme, die von den Handherzen ausgeht, haben sie schon bei den vorbereitenden Übungen gespürt. Die Fußherzen werden bei der Fußmassage stimuliert.

Aktivierung von Meridianen

Beim Einatmen steigt der Körper, beim Ausatmen sinkt er, und die Fußsohle mit dem Fußherzen Laogong wird betont. Später kann die Aufmerksamkeit dorthin gerichtet werden. Beim Steigen, also beim Lösen der Fersen vom Boden, wird durch Dehnung die Fuß-Taiyang-Blasen-Leitbahn stimuliert. Alle kurzen Yang- und Yin-Handleitbahnen werden durch An- und Entspannung durchlässig gemacht. Die langen Yang- und Yin-Leitbahnen (besonders die Fuß-Taiyang-Blasen-Leitbahn) werden durch die Anspannung im Knöchel gekräftigt.

Ü 4 Unter Blättern versteckt, einen Hasen fangen

(Zusammenfassung der Ü6 „Unter Blättern versteckt“ und Ü7 „Einen Hasen fangen“ aus den 49-Leitbahnen, S. 86/87)

3 Wiederholungen

Geschichte zum Bewegungsablauf

Aber, was sah er da? Sein Freund, der weiße Hase, wollte mit ihm Fangen spielen.

Didaktisch-methodische Aspekte

Im Laufe eines Schultages gibt es viele Phasen, in denen die Kinder sitzen müssen und wenig Bewegung haben. Daher sind dynamische Übungen bei ihnen beliebt. Dies ist besonders bei dem hohen Anteil an Jungen in dieser Klasse, die überwiegend ein großes Bewegungsbedürfnis haben, zu berücksichtigen. Diese Übung entspricht diesem Bedürfnis. Dennoch vollzieht sich alles ohne großen Platzaufwand. Da die Übungsabfolge gemeinsam durchgeführt wird, richtet sich die Konzentration der Schüler voll auf den Zeitpunkt, wenn die Arme locker auf den Oberschenkel fallen und die Fersen mit Kraft den Boden berühren. Die Kinder sind in dieser Phase ganz bei der Übung und damit achtsam bei sich.

Mit dem gleichzeitigen Ausatmen auf dem Ton „si“ werden Spannungen abgebaut. Dass dieser Akupunkturpunkt auf ihrem Oberschenkel Fulu heißt (versteckter Hase), der nach dem Fallenlassen der Hände mit den Handaußenflächen berührt wird,

belustigt die Kinder. Sie haben sich anlässlich der Geburtstagsfeiern schon mit Begeisterung mit Sternkreiszeichen und dem keltischen Baumkreis beschäftigt. Die chinesischen Tierkreise sind für Kinder sehr spannend. Sie ermöglichen ihnen auch einen kleinen Einblick in einen völlig anderen Kulturkreis, indem sie erfahren, dass Tiere, die bei uns abgelehnt werden, dort heilig sind.

Aktivierung von Meridianen

Durch das Lösen der Fersen entsteht wieder eine nach oben orientierte Spannung (Yang-Aspekt). Angesprochen wird durch die Streckung zunächst wieder die Fuß-Taiyang-Blasen-Leitbahn. Im zweiten Teil, dem dynamischen und für Kinder sehr ansprechenden Teil, wird der Akupunkturpunkt Futu (M 32, versteckter Hase) auf der Fuß-Yangming-Magen-Leitbahn angesprochen. Mit den Kindern kann auf die chinesischen Tierkreise eingegangen werden. Das Fallenlassen der Fersen auf den Boden betont den Yin-Aspekt. Die Fußherzen (Yongquan) werden dadurch angesprochen.

Auf den Ton „si“ wird ausgeatmet. Der Laut „si“ ist einer der sechs Heillaute (Liu Zi Jue) und wird den Organen Lunge/Dickdarm und damit dem Element Metall zugeordnet. Der Ton „si“ bringt das „Goldwasser“ (Speichel) und verhindert Erkrankungen der Lunge. Eine Sammlung erfolgt durch das kurze Verweilen in dieser Position.

Ü 5 Frühlingswind in Weidenbäumen

(49er-Leitbahnen-Bewegungs-Qigong, S. 89)

3 Wiederholungen

Geschichte zum Bewegungsablauf

Nach dem Spiel genossen beide gemeinsam den Frühlingswind, der sanft die Weidenbäume bewegte.

Didaktisch-methodische Aspekte

Auf die Verbindung zu Sexualität und Erotik, die dieser Titel symbolisiert, wird mit den Schülern in der Vorpubertät nicht eingegangen, da damit Assoziationen erzeugt würden, die Gelächter hervorriefen und vom Üben ablenkten. Da die Kinder „Meister Qi“, die Figur mit den Akupunkturpunkten, kennen gelernt haben, wurden sie an die sich dort befindlichen Leitbahnen (Du- und Ren-Leitbahn) erinnert.

Aktivierung von Meridianen

Die Hand-Taiyin-Dünndarm-Leitbahn wird angesprochen. Durch den Hegu-Punkt wird die Hand-Yangming-Dickdarm-Leitbahn stimuliert. Die Ren-Leitbahn und Du-Leitbahn wird massiert. Auch wenn weder der große, noch der kleine Himmelskreislauf geschlossen sind, erfolgt eine Anregung und eine Harmonisierung.

Ü 6 Laogong öffnen

(49er-Leitbahnen-Bewegungs-Qigong, S. 93)

Geschichte zum Bewegungsablauf

Von Ferne hörten sie einen sonderbaren Klang. Die leise Melodie lockte sie an. Sie sahen einen alten weisen Chinesen, der auf der Pipa spielte.

Didaktisch-methodische Aspekte

In dieser Übung wird wieder der Laogong-Punkt angesprochen, der für das Spüren von Qi für die Kinder von großer Bedeutung ist. Die Körpermitte wird überschritten, womit beide Gehirnhälften verknüpft werden. Die bildliche Vorstellung, eine Pipa zu spielen, hilft den Kindern die Bewegungsfolge abzuspeichern. Beim Besuch des Musikinstrumenten-Museums lernten die Kinder die Pipa kennen. Da sie bereits die Wärme, die vom Laogong-Punkt ausgeht, gespürt haben, fällt es ihnen nicht schwer zu visualisieren, dass nun der Ellenbogen (3E 10) gewärmt wird.

Aktivierung von Meridianen

Mit dem Laogong wird wieder die Herzhülle-Leitbahn angesprochen. Der Akupunkturpunkt Tianjing (3E 10), der auf der Hand-Shaoyang-3Erwärmer-Leitbahn liegt, wird vom Laogong-Punkt der anderen Hand „gewärmt“. Durch das Strecken des Beines wird die Blasen-Leitbahn gedehnt.

Ü 7 Der alte Stern streicht zufrieden seinen Bart

(49er-Leitbahnen-Bewegungs-Qigong, S. 94)

3 Wiederholungen

Geschichte zum Bewegungsablauf

Der kleine Drache und der weiße Hase blieben stehen, lauschten und beobachteten den alten weisen Mann. Nach dem Spiel erhob er sich, lächelte und strich zufrieden seinen langen Bart.

Didaktisch-methodische Aspekte

Dass sich der Begriff „alter Stern“ auf einen alten Chinesen mit einem langen Bart bezieht, können die Kinder schnell aufnehmen und sich bildlich vorstellen, wie er dies tut. Damit ist der zweite Abschnitt des 49er-Bewegungs-Qigongs in dieser Übungsfolge beendet.

Aktivierung von Meridianen

Diese Übung ist wichtig, um Qi an der Ren-Leitbahn abwärts zum Dantian zu führen. Nach der Yang-Betonung geht es in die Yin-Bewegung über. In der ersten Phase wird eingesammelt. In der zweiten Phase wird das Qi zum Dantian geführt, um dort bewahrt zu werden.

Ü 8 Das Gesicht massieren und den Kopf kämmen

(49er-Leitbahnen-Bewegungs-Qigong, S. 99)

3 Wiederholungen

Geschichte zum Bewegungsablauf

Der kleine Drache verabschiedete sich von seinem Freund, dem weißen Hasen, weil er sich heute Morgen noch gar nicht gewaschen hatte. Der kleine Drache nahm sich Zeit und wusch sein Gesicht und seinen Kopf in aller Ruhe und kämmte seinen Schweif gründlich.

Didaktisch-methodische Aspekte

Diese Übung kennen die Kinder bereits als kurze Erfrischungsübung, so dass auf Bekanntes zurückgegriffen werden kann. Sie ist bei ihnen sehr beliebt, da sie ein Wohlfühlgefühl verspüren und sich erfrischt fühlen. Bevor wir mit den Qigong-Übungen

begannen, hatten die Kinder schon während verschiedener Entspannungsübungen Erfahrungen mit dem Sensus-Magnus-Kopfmassagegerät machen können, das sich in der Klasse befindet.

Aktivierung von Meridianen

Die Finger werden auf das Kinn gelegt. Der Chengjiang-Punkt (KG 24) und damit das Konzeptionsgefäß werden stimuliert. Weiter massieren die Finger die Mundwinkel und damit die Dicang-Punkte M4 (Magenmeridian), die Shenting-Punkte an der Stirn (LG 24 Lenkergefäß). Mit gleichmäßiger Kraft werden mit allen Fingern die Kopakupunkturpunkte der Gallenblasenleitbahn und Blasenleitbahn massiert.

Ü 9 Der Knabe betet vor dem Buddha

Geschichte zum Bewegungsablauf

Von seinem Großvater hatte der kleine Drache gelernt, jeden Morgen vor dem Buddha zu beten.

Didaktisch-methodische Aspekte

Diese Übung schließt sich harmonisch an die vorherige Übung an. Sie dient der Sammlung. Die betende Haltung kennen die Kinder, wenn diese auch in unserem Kulturkreis doch eher mit verschränkten Fingern ausgeführt wird. Die Buddhafigur kennen alle Kinder von dem Besuch eines chinesischen Restaurants. Sie wissen, dass Buddha verehrt wird. Mit dem Gebet verbinden die Kinder ein Innehalten, Besinnung und Ruhe. Ihnen kann gut das Bild vermittelt werden wie ein Knabe auf einer Lichtung steht, die von Kiefern und Bambus umgeben ist und ein leichter Wind zarte Nebelschwaden gen Himmel steigen lässt.

Aktivierung der Meridiane

Die sitzende Haltung begünstigt das Öffnen der drei Tore. Die natürliche Atmung beruhigt die Gedanken.

Ü 10 Methode zur Regulierung des Körpers

(Aus den „Vier Regulations-Methoden“, S 43-52)

Geschichte zum Bewegungsablauf

Auch ein kleiner chinesischer Drache hat seinen festen Tagesablauf. Nach dem Waschen steht Drachen-Gymnastik auf dem Programm.

Didaktisch-methodische Aspekte

Die Schüler gehen in den geschlossenen Stand. Aus der Haltung der zusammengelegten Handinnenflächen der vorangegangenen Übung werden die Finger verschränkt und nach unten geführt, um mit der ersten Übung aus der Methode zur Regulierung des Körpers zu beginnen. Die Übungen sind den Schülern ebenfalls schon als kurze Erfrischungsübungen aus den vorbereitenden Übungen bekannt. Da die Kinder viel sitzen, ist es von Bedeutung, auch Muskeln, Knochen und Sehnen der unteren Extremitäten zu bewegen. Die Übungen zur Regulierung des Körpers haben von der Übungsfolge und der Aktivierung von Leitbahnen eine Entsprechung bei den Übungen „Den Körper biegen und den Schwanz hochziehen“ und „Der weiße Affe zieht seinen Schwanz zusammen“ aus dem 49er-Leitbahnen-Qigong, auch wenn

hierbei Yishou (die Vorstellungskraft) weniger angesprochen ist. Als Vorbereitung zu diesen Übungen wird den Kindern die Geschichte von der Elsterbrücke erzählt (vgl. S. 45) und die Stellung der Zunge am Gaumen erklärt.

Aktivierung der Meridiane

Bei den Vorüberlegungen, welche Teile des Organfunktionskreises für das Lernen und die Konzentration von besonderer Bedeutung sind, wurden Milz, Leber und Niere deutlich betont. Bei den Übungen zur Regulierung des Körpers wird bei der Übung „Die Hände tragen“ durch Dehnung zunächst der 3fache Erwärmer reguliert. „Den Oberkörper zur Seite neigen“ wirkt sich positiv auf drei Hand-Yin- und die drei Hand-Yang-Leitbahnen und auf die Durchlässigkeit der Du- und Ren-Leitbahn aus. Durch die Dehnung werden außerdem Milz und Gallenblase angesprochen. Bei der Übung „Nach hinten schauen“ wird durch die Drehung des Körpers, die durch das Schauen in die jeweilige Richtung noch verstärkt wird, die Durchlässigkeit der Magen-, Milz-, Blase-, Gallenblase-, Niere- und Leber-Meridiane gefördert.

Von der Mittelposition aus wird der Körper nach hinten geneigt (Übung: Nach hinten lehnen), wobei der Kopf mitgenommen wird. Die Du- und die Ren-Leitbahn werden stimuliert. Die Hände zeigen senkrecht nach oben und die Zehen fassen zum Boden, so dass alle langen Yin- und Yang-Leitbahnen angesprochen werden. Besonders wird die Durchlässigkeit im Blasenmeridian mit der Übung „Den Körper biegen und den Schwanz hochziehen“ gefördert. Sowohl die kurzen als auch die langen Yin- und Yang-Meridiane sind angesprochen. Durch die gehobene Kopfhaltung wird die Durchblutung des Gehirns gefördert, was eine positive Wirkung auf das Gehirn hat.

„Nach links drehen/nach rechts drehen“ begünstigt besonders die Durchlässigkeit der Blasenleitbahn. Der Gallenblasen-Meridian wird ebenfalls stimuliert. Bei den weiteren Übungen zur Regulierung des Körpers wird die Durchlässigkeit der Leitbahnen im gesamten Körper, die Qi- und Blutzirkulation, intensiviert.

Bei der vorletzten Übung aus diesem Zyklus wird durch Druck mit dem Mittelfinger der Taixi-Punkt (N3 der Nieren-Leitbahn) oder, wenn die Kinder nicht so tief kommen sollten, mit dem Daumen Zusanli (M6 der Magenleitbahn) gedrückt.

Ü 11 Zhu Ge spielt das Instrument

3 Wiederholungen

Geschichte zum Bewegungsablauf

Nach dem er damit fertig war, kam sein Drachen-Freund vorbei. Gemeinsam gingen sie zum Musik-Unterricht. Sie lernten nicht Klavier, wie vielleicht deutsche Kinder, sondern sie übten auf einem sehr alten Instrument, das Zhu Ge früher gespielt hatte (vgl. Geschichte: Zhu Ge spielt das Instrument, Seite 45).

Didaktisch-methodische Aspekte

Den Kindern wird die Geschichte von Zhu Ge erzählt. Kinder lieben Geschichten, Märchen, Sagen aus alter Zeit und besonders aus einem fremden Land. Kinder beziehen für Schwächere Stellung, können sich mit den „Belagerten“ identifizieren und sich über Zhu Ges List freuen. Sie visualisieren das Spielen des Instrumentes und konzentrieren sich auf ihre Fingerspitzen (Yishou ist bei den Fingerspitzen). Durch das Klavier spielen ist den Kindern diese Bewegung vertraut.

Aktivierung der Meridiane

Yin und Yang sind durch die steigenden und sinkenden Bewegungen im Gleichgewicht. Das Bewegen der einzelnen Finger aktiviert die kurzen Yin- und Yang-Leitbahnen. Die gleichmäßige Atmung beruhigt den Geist.

Ü 12 Zwei Drachen spielen im Wasser

3 Wiederholungen

Geschichte zum Bewegungsablauf

Nach dem Musik-Unterricht machten sie sich auf den Heimweg. Da das Wetter so schön war, sprangen sie mit Freunde in das glasklare Wasser des Bergsees und spielten darin.

Didaktisch-methodische Aspekte

Drachen sind für Kinder spannende Wesen. Das Element Wasser ist bei allen Kindern beliebt. Die Schwimmbewegungen der Arme sind den Kindern vertraut. Sie können sich gut vorstellen, dass die Drachenkinder andere Schwimmbewegungen machen. Sie bewegen die Arme nämlich in entgegengesetzte Richtungen. Ebenso verhält es sich mit den Beinbewegungen. Während die Kinder beim Schwimmen die Beine öffnen, behalten die Drachenkinder die Knie zusammen.

Aktivierung der Meridiane

Die langen und kurzen Yin- und Yangleitbahnen werden angesprochen. Durch das Aneinanderlegen der Knie wird besonders die Milz-Leitbahn stimuliert.

Ü 13 Der Morgenhahn steht auf einem Bein

Geschichte zum Bewegungsablauf

Plötzlich hörten sie den Hahn krähen und wunderten sich. Sie liefen zu ihm hin und fragten ihn, warum er nicht am Morgen, sondern jetzt mitten am Tag auf einem Bein stehen und krähen würde. Der Morgenhahn erklärte den beiden, dass sein Wecker stehen geblieben sei.

Didaktisch-methodische Aspekte

Diese Übung ist gleichzeitig eine Schulung des Gleichgewichts. Sie stellt für einige Kinder eine kleine Herausforderung dar; zudem ist das Stehen auf nur einem Bein eine willkommene Abwechslung. Dass der Hahn häufig nur auf einem Bein steht, ist sogar Stadtkindern bekannt. Daher ist diese Haltung gut vor dem inneren Auge abrufbar.

Aktivierung der Meridiane

Durch das Steigen der Hände wird noch einmal ein Yang-Aspekt betont. Das Qi wird nach oben getragen. Die Handinnenflächen zeigen auf Baihui.

Ü 14 Qi bis Yongquan

Geschichte zum Bewegungsablauf

Die beiden kleinen Drachen halfen dem Morgenhahn, die Batterie auszutauschen und stellen den Wecker auf die Erde.

Didaktisch-methodische Aspekte

Zum Ende der Übungsreihe findet eine Erdung statt. Die Kinder können die Vorstellung entwickeln, dass warme Sonnenstrahlen von Baihui aus durch den ganzen Körper bis zu den Fußherzen fließen. Geführt werden diese Sonnenstrahlen durch die Hände, die ihnen den Weg zur Erde weisen.

Aktivierung der Meridiane

Der Yang-Aspekt wird betont. Qi wird zum Yongquan geführt.

Ü 15 Qi einsammeln (49er-Leitbahnen-Bewegungs-Qigong, S. 119)

Geschichte zum Bewegungsablauf

Auf dem Heimweg kamen sie an einem Kirschbaum vorbei und sammelten die roten Kirschen ein.

Didaktisch-methodische Aspekte

Das Sammeln ist ein sehr wichtiger Aspekt. Das Qi wird zum Dantian geführt. Die Kinder haben die Vorstellung, dass das Qi im Dantian gesammelt wird, damit sie Energie und Kraft haben. Mit den einsammelnden Bewegungen können die Kinder gut das Einsammeln von Qi verbinden. Dass Jungen und Mädchen den rechten bzw. linken Laogong-Punkt zuerst auf das untere Dantian legen, ist ihnen wichtig. So gibt es bei der Gleichheit der Übungen doch zum Schluss noch einen kleinen Unterschied.

Aktivierung der Meridiane

Qi wird zum Dantian geführt und dort bewahrt.

Ü16 Der rote Drache spielt im Meer

Geschichte zum Bewegungsablauf

Die Kirschen waren sehr lecker, sie ließen sie sich schmecken und bewegten ihre Zungen dabei im Kreis.

Didaktisch-methodische Aspekte

Dass ihre Zungen als „rote Drachen“ bezeichnet werden, belustigt die Kinder. Von Besuchen beim Arzt wissen sie, dass die Zunge ein Indikator für eine Erkrankung sein kann. Mit dieser Übung erfahren sie, dass sie „Goldwasser“ in ihrem Mund haben und die „Produktion“ fördern können. So etwas Wertvolles wird in drei kleinen Schlucken hinuntergeschluckt und nicht mit einem einzigen Mal. Durch das Thema „Verdauung“ wissen sie, wie wichtig das Zerkleinern der Mahlzeit durch sorgfältiges Zerkauen ist und welche Bedeutung dem Speichel bei der Verdauung zukommt. An dieses Vorwissen kann man anknüpfen.

Aktivierung der Meridiane

Ins Dantian spüren, Qi bewahren

Abschluss

- Stand
- Elsterbrücke
- Qi einsammeln
- 3x öffnen 3 x schließen
- Hände auf das Dantian
- 3x tief ein- und ausatmen

Aus der Übung treten

Massagen/Klopfübungen

- Massieren und wackeln, Nieren massieren, Kreuzbein, Steißbein
- Gesicht waschen
- Kopf shampooieren
- Hände reiben
- Nase massieren
- Ohrmassage
- Körper durchklopfen
- Handgelenke waschen

Nachspüren

Stehen wie eine Kiefer

Verabschiedung

(stumme Verbeugung mit einem Lächeln)

Kurzfassungen der beiden Übungszyklen

Übungszyklus 1

Gekürzter Zyklus zu den 18 Taiji-Qigong-Übungen

- Vorbereitung
- Kinder begeben sich auf ihre Übungspositionen
- Klangschale wird angeschlagen
- Begrüßung
- Sammlung
- Ü 1 Mit dem Rauchwölkchen spielen (Das Qi wecken)
- Ü 2 Die Flügel ausbreiten (Das Herz öffnen und die Brust weiten)
- Ü 3 Mit dem Regenbogen spielen (Den Regenbogen schwenken)
- Ü 4 Der kleine Drache badet. (Die Wolken teilen)
- Ü 5 Die Wasserschlange abweisen (Den Affen abweisen)
- Ü 6 Das Ötchen anheizen (Über den See rudern)
- Ü 7 Mut sammeln (Die Hüfte drehen und die Hände verschieben)
- Ü 8 Flugunterricht – 1. Übung: Kraft aus der Erde ziehen (Auf den Meeresgrund tauchen)
- Ü 9 Flugunterricht – 2. Übungsstunde: Wellen in die Luft schieben (Die Welle)
- Ü 10 Ich will (Faust stoßen)
- Ü 11 Drachenrundflug (Gänseflug)
- Ü 12 Der kleine Drache auf dem Heimweg (den Ball aufspringen lassen)

- Abschluss
- Aus der Übung treten
- Massagen/Klopfübungen

Übungszyklus 2

Ausgewählten Übungen aus dem „Daoyin Baojian Gong“, dem „49er-Leitbahnen-Bewegungs-Qigong“ und zu den „Vier Regulations-Methoden“

- Vorbereitung
- Kinder begeben sich auf ihre Übungspositionen
- Klangschale wird angeschlagen
- Begrüßung
- Sammlung
- Ü 1. Wecke das Qi
- Ü 2. Den Hua-Berg schieben
- Ü 3. Himmel und Erde verbinden
- Ü 4. Unter Blättern versteckt, einen Hasen fangen
- Ü 5. Frühlingswind in Weidenbäumen
- Ü 6. Laogong öffnen
- Ü 7. Der „Alte Stern“ streicht zufrieden seinen Bart
- Ü 8. Das Gesicht massieren und den Kopf kämmen
- Ü 9. Der Knabe betet vor dem Buddha
- Ü 10. Methode zur Regulierung des Körpers
- Ü 11. Zhu Ge spielt das Instrument
- Ü 12. Zwei Drachen spielen im Wasser
- Ü 13. Der Morgenhahn steht auf einem Bein
- Ü 14. Qi bis Yongquan
- Ü 15. Qi einsammeln
- Ü 16. Der rote Drache spielt im Meer
- Abschluss
- Aus der Übung treten
- Massagen/Klopfübungen

3.5 Bemerkungen zur Durchführung

Der Qigong-Unterricht in dieser Klasse gliederte sich in kurze Übungen zur Erfrischung oder zur Zentrierung (Sammlung), sowie in das Üben gesamter Übungszyklen.

Üben eines gesamten Übungszyklus*

Ein Übungszyklus dauerte etwa 20 Minuten und wurde ca. zweimal pro Woche geübt. Der Schultvormittag ist für die ganze Schule verbindlich durch zwei große Pausen rhythmisiert. Die Kinder dieser Klasse arbeiten also in drei Unterrichtsblöcken von jeweils 90 Minuten. Als günstiger Zeitpunkt für die Übung des gesamten Übungszyklus erwies sich der Beginn des 3. Unterrichtsblocks, also nach der 2. großen Pause.

Wie bei dem Punkt 2.3.2 (Regeln und Rituale, S. 15) beschrieben, begannen die Übungen immer mit einer Sammlung und dem bewussten Ein- und Ausatmen. Die

Übungen wurden sukzessive eingeführt. Neues wurde mit Bekanntem verbunden. Großer Wert wurde auf die Sammlung zum Ende der Übungen gelegt.

Nach dem Übungszyklus gab es unterschiedliche Angebote für den Abschluss. Es kamen sowohl Massagen als auch Klopfübungen zum Einsatz. Teilweise wünschten sich die Kinder einen bestimmten Abschluss.

Kurze Übungen zur Entspannung

Diese Übungen fanden meistens nach der 1. großen Pause, zu Beginn des 2. Unterrichtsblocks statt, oder sie wurden situativ durchgeführt. Wurde z.B. eine Klassenarbeit geschrieben, wurden kurze Übungen zur Konzentrationsförderung eingesetzt. Nach einer konzentrierten Arbeitsphase kamen Übungen zum Abbau der Anspannung zum Einsatz. Diese der jeweiligen Situation angepassten Übungen dauerten rund 5-10 Minuten. Nach einem gewissen Zeitraum wurde von den Kindern der Wunsch nach einer Qigong-Übung geäußert. Nachdem sie den Vorschlag gemacht hatten, auch während der Freiarbeit selbstständig Übungen durchführen zu dürfen, setzten einige Kinder Qigong-Übungen ihrem Bedürfnis entsprechend während des Schulvormittages ein³⁰. Allgemein kann festgestellt werden, dass an den Tagen, an denen der gesamte Übungszyklus nicht geübt wurde, zwei kurze Qigong-Übungen durchgeführt wurden und somit der Schulvormittag rhythmisiert wurde. Die für diese Lerngruppe ausgewählten Übungen sind im Folgenden aufgelistet:

- Übungen zur Regulierung des Körpers,
- Die Strickleiter,
- Finger wechselt euch,
- Der Drache hebt die Flügel im Flug,
- Dehnungsübungen für Herz- und Dünndarmmeridian,
- Die Lebensschaukel,
- Den Teller tragen,
- Das Windrad (Partnerübung),
- Der Elefant im Zoo (Übungszyklus „der Elefant“),
- Zehenlauf („Der Raupenwettbewerb“, SEBKOVÁ-THALLER, 1998a),
- Der Frühling kommt zurück (ZHIZHONG, 1996: Daoistische Übungen zur Erhaltung der Gesundheit und für ein langes Leben),
- Der Drache schwimmt (s. o.),
- Zauberfaust (SEBKOVÁ-THALLER, Handout),
- Der Adler stürzt auf seine Beute (SEBKOVÁ-THALLER, 1998a).

Klopfübungen

- Klopfübungen nach Liu Yaffei (Handout zum Schnupperworkshop bei SEBKOVÁ-THALLER, o. J.),
- Die Birken (SEBKOVÁ-THALLER, 1998b),
- Wir klopfen den Körper durch (SEBKOVÁ-THALLER, 1998 b),
- Klopfen bei Schulter- und Armschmerzen (CHANJUAN, 2006),

Massagen

³⁰ Dies kann als Stärkung der Personalkompetenz gewertet werden.

Die Massagen wurden teilweise in Partnerarbeit durchgeführt. Sie dienen in erster Linie zur Sammlung. Mit zunehmender Massageerfahrung wurden Übungen ruhiger und mit mehr Aufmerksamkeit durchgeführt.

Eine gute Auswahl an Massagemöglichkeiten für Kinder zeigt SEBKOVÁ-THALLER auf (1998b), sie findet sich im Skript zur Kinder-Qigong-Ausbildung. Einige Übungen wurden aufgrund des eher städtischen Umfeldes der Lerngruppe umbenannt, bzw. verändert:

- Pizza backen („Die Bäuerin“, SEBKOVÁ-THALLER, Skript),
- Handmassage („Es kocht ein Mäusele“, SEBKOVÁ-THALLER, Skript)
- Das Flusspferdbaby wird geputzt (abgewandelt nach „Die Oma klopft den Teppich aus“, SEBKOVÁ-THALLER Skript),
- Beim Friseur,
- Der Leuchtkäfer wird wieder fliegen können,
- Gesicht, Ohren und den Kopf waschen,
- Die fünf Sinne klären,
- Die Qi-Reinigungsmassage,
- Fußmassage (Fernpunkte).

3.6 Unterrichtsbegleitende Aktivitäten³¹

Didaktisch reduzierte Begrifflichkeiten und Elemente der TCM

In dieser Klasse ist immer wieder zu beobachten, dass ein sehr großes Interesse an Fachbegriffen besteht. Die Kinder fühlen sich ernst genommen, wenn sie sprachlich auf der Ebene der Erwachsenen stehen. Selbstverständlich sollen sie nicht vorzeitig zu kleinen Erwachsenen mutieren, aber sie bewusst kindlich zu halten, entspricht nicht meinem Verständnis von Erziehung. Ohne verbindlich die Benutzung oder Abspeicherung von spezifischer Terminologie zu erwarten oder gar zu fordern, wurden parallel zur Einführung von Übungen bestimmte Begriffe wie selbstverständlich benutzt. Wurde Interesse bei den Kindern geweckt oder gar nachgefragt, folgten weitere Erklärungen oder kleine Geschichten dazu. Einige Kinder merkten sich bestimmte Bezeichnungen, andere hatten weniger oder keinen Zugang zu ihnen. Aufmerksamkeit erregte bei allen Schülern das Modell eines Mannes mit den entsprechenden Meridianen und Akupunkturpunkten. Die rund 60 cm hohe Figur wurde „Meister Qi“ getauft. Mit Spannung sahen die Kinder eine Filmsequenz über TCM im heutigen China (Aufzeichnung einer Sendung von arte). Die Kinder wurden über eine CD in die Musik mit der Griffbrettzither „Qin“ eingeführt³². Die Qin-Kunst wurde 2003 von der UNESCO in die Liste des mündlichen und nichtmateriellen Welt-Kulturerbes der Menschheit aufgenommen.

Erwähnte, erklärte und veranschaulichte Begriffe für die Kinder dieser Lerngruppe:

- Qi,
- Gong,
- Leitbahnen/Meridiane,
- Akupunktur,
- Baihui,
- Dantian,
- Mingmen,

³¹ Fotos, die die unterrichtsbegleitenden Übungen veranschaulichen befinden sich im Anhang.

³² Uelzen: Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft, 2005

- Laogong/Handherzen,
- Yongquan/Fußherzen,
- Elsterbrücke.

Einige Begriffe konnten anschaulich am Körper verdeutlicht werden (z. B. Handherzen, Fußherzen,...), andere Begriffe erhielten durch kleine Geschichten „Lebendigkeit“ und „Bedeutung“.)

Geschichte zu: Zhu Ge spielt das Instrument

Zur Zeit der „Drei Reiche“ wird die Stadt des Herrschers im Lande Shu schon seit Tagen von einer Übermacht an Streitkräften belagert. Die Belagerten sind weit unterlegen und geben sich verloren. Zhu Ge ist der Berater des Herrschers im Lande Shu und wurde von ihm wegen seiner Klugheit an den Hof geholt. In dieser schier ausweglosen Situation ersinnt Zhu Ge eine List

Am nächsten Morgen vor Sonnenaufgang klingen liebliche Melodien von der Stadt hinüber zu den Belagerern. Als das Morgenrot die Stadt erhellt, sehen die Generäle der Belagerer, dass die Stadt einen völlig normalen Eindruck macht. Es stürzt die Belagerer in Verwirrung und Ratlosigkeit, dass der kluge Berater Zhu Ge auf einem Dach sitzt und mit seiner Musik den neuen Tag begrüßt. Die Generäle vermuten jetzt, dass die Stadt viel mächtiger und stärker ist als sie es glaubten und ziehen sich ängstlich mit ihren Truppen zurück (aus BÖLTZ, 2003, S.113, gekürzt und verändert).

Geschichte zur Elsterbrücke

Das Qixi-Fest (das Siebente-Fest), das auf den 7. Tag des 7. Mondmonats fällt, ist ein romantisches, traditionelles Fest. Es stammt aus einer Liebesgeschichte. Der Überlieferung nach gab es vor vielen, vielen Jahren einen rechtschaffenen Kuhhirten. Seine Eltern waren längst gestorben, und er wurde von seiner Schwägerin aus dem Haus vertrieben. So musste er alleine die Kühe hüten und den Acker bestellen, was ihm große Mühe bereitete. Später verliebte sich eine Fee in ihn. Sie kam auf die Erde und heiratete ihn. Während er Ackerbau betrieb, beschäftigte sie sich mit dem Weben. Sie hatten einen Sohn und eine Tochter und führten ein glückliches Leben. Als der Himmelskaiser davon erfuhr, schickte er die Himmelskaiserin auf die Erde, um die Weberin gewaltsam zum Himmel zurückzubringen. Mit Hilfe eines überirdischen Rindes stieg der Kuhhirt mit seinen Kindern zum Himmel, um der Weberin nachzueilen. Kaum hatte er sie eingeholt, da zog die Himmelskaiserin mit ihrer goldenen Haarnadel einen Himmelsfluss, durch den der Kuhhirt und die Weberin wiederum getrennt wurden. Sie konnten nicht umhin, sich mit Tränen gegenüberzustehen. Ihre treue Liebe bewegte die Elstern. Diese kamen geflogen und bildeten eine Brücke über dem Himmelsfluss, damit das Ehepaar auf der Brücke zusammentreffen konnte. Auch die Himmelskaiserin wurde dadurch gerührt. Seitdem erlaubte sie dem Ehepaar, jedes Jahr am 7. Tag des 7. Mondmonats auf der Elster-Brücke zusammenzutreffen. So entstand das Qixi-Fest (SCHMID-NEUHAUS, SCHOEFER-HAPP & MAYER-ALLGAIER, 2001).

Fächerübergreifende und fächerverbindende Aspekte

Beim Ansatz des ganzheitlichen Lernens werden alle Sinne der Kinder angesprochen, d. h. alle Eingangskanäle werden genutzt, um alle Lerntypen anzusprechen (VESTER, 1978). Die unterrichtsbegleitenden Aktivitäten boten einen großen Handlungsspielraum im Hinblick auf das Erwerben von Kompetenzen. Durch

die Qigong-Übungen wurde das Interesse der Kinder für dieses Land mit seiner fremden und so überaus vielfältigen Kultur geweckt. Alles Unbekannte spricht den „Entdeckergeist“ bei den Kindern an, zumal sie an Bekanntes anknüpfen konnten. Die Kinder bekamen schnell einen emotionalen Zugang zu allem, was sich um das Thema „Qigong und China“ rankte. So wurden z. B. Teller, die als Weihnachtsgeschenk mit weihnachtlichen Motiven versehen werden sollten, von den Kindern lieber mit dem Yin- und Yang-Zeichen bemalt und verschenkt. Kinder, die bei der Durchführung einer Vergleichsarbeit frühzeitig fertig waren und auf die anderen Kinder warteten, nutzten die Zeit, um das Yin- und Yang-Symbol zu malen.

Durch die verschiedenen Aktivitäten, die überwiegend für die Freiarbeit angeboten wurden, aber auch Elemente des Tagesprogramms waren, wurden alle Bereiche des vorfachlichen Unterrichts angesprochen.

Die Auseinandersetzung mit „China“ weckte das Schreibinteresse und bot vielfältige Gelegenheit zum Verfassen von Texten. Bei deren Überarbeitung in den Schreibkonferenzen (SPITTA, 1993) ergab sich die Möglichkeit, Rechtschreibstrategien individuell weiterzuentwickeln. Anhand von chinesischen Märchen (STOVICKOVA & STOVICKOVA, 1977,6) konnte auf die Grundstrukturen von Märchen eingegangen werden. Durch phantasievolle Kinderbücher (LOUIS, 2006; JIANGHONG, 2007a; JIANGHONG, 2007b) wurde das Leseinteresse geweckt und das Textverständnis entwickelt.

Im sachkundlichen Bereich kam dem geografischen und zoologischen Aspekt eine besondere Bedeutung zu. Der Umgang mit Atlanten und Karten bot sich an. Die Tierliebhaber unter den Kindern beschäftigten sich besonders mit den dort lebenden Tieren. Ein Thema im Berliner Zoo ist neben „Knut“, dem handaufgezogenen Eisbären, immer wieder der Pandabär „Bao Bao“, der in China endemisch beheimatet ist. Im mathematischen Bereich ergab es sich, über Entfernungen nachzudenken. Deshalb wurde mit Kilometern, Flugstunden und mit Zeitzonen gearbeitet. Erste Berechnungen von Maßstäben konnten vorgenommen werden.

Die Kinder nutzten für die Informationsbeschaffung unterschiedliche Medien (Internet, Sachbücher, Kochbücher, Zeitschriften). Sie erstellten Plakate oder bereiteten kleine Präsentationen für die klasseninterne „Sendung mit der Maus“ vor.

Besonders großes Interesse weckten die chinesischen Schriftzeichen. Mit Freude und unglaublicher Ausdauer (LINCK, 2006,3) malten die Kinder chinesische Schriftzeichen mit Pinsel und Reibestein (WEINRICH & LAMBLIN, 2006; WANG JIA NAN, CAI XIAOLI & DAWN YOUNG, in: SHEPHERD-KOBEL, 2006). Sie gestalteten Bilder und bastelten Memories. Schreibfedern und Tinte wurden hergestellt (LOUIS, 2006).

Die Gestik (Einsatz von Fotos von Prof. TU RENSHUN, Dozent zum Thema „6-Laute-Methode und die 3 harmonisierenden Kreise“ beim 6. Seminar der Klasse 16), mit der chinesische Zahlen dargestellt werden können, begeisterte die Kinder. Anders als in Deutschland kann man in China mit zwei Händen bis 99 zählen. Die Handzeichen wurden als Geheimsprache für Rechenaufgaben genutzt und ebenfalls zeichnerisch dargestellt.

Bei einem Besuch des Musikinstrumenten-Museums wurden auch Instrumente aus China angeschaut. Der Bezug zur Pipa konnte hergestellt werden. Begleitend zu den Qigong-Übungen wurde teilweise chinesische Musik eingesetzt. Die Andersartigkeit der Klänge wurde thematisiert. Die „Qin“-Musik mit der Griffbrettzither (vgl. S. 34) beeindruckte die Kinder.

Natürlich bot es sich auch an, chinesisch zu kochen. Die Kinder dekorierten ihre Gruppentische mit chinesischen Elementen, da sie in einem chinesischen Restaurant „speisen“ wollten. Servietten wurden z.B. zu Lotosblüten gefaltet. Selbstverständlich wurde versucht, mit Stäbchen zu essen. Gymnasiasten (11.Klasse), die im Rahmen eines Projektes „Große helfen Kleinen“ vom benachbarten Gymnasium zu Besuch waren, kamen in den Genuss, beim chinesischen Kochen dabei sein zu dürfen. Anschließend durften die im „Chinesischen Restaurant“ an festlich gedeckten Gruppentischen mitspeisen.

Anlässlich der Kindergeburtstage, die entsprechend dem Klassenritual mit dem Jahreskreis gefeiert werden, wurde auf den chinesischen Tierkreis eingegangen. In diesem Zusammenhang erfuhren die Kinder, dass Tiere in China eine andere „Wertigkeit“ als in Europa haben.

Natürlich kamen die Kinder auch auf die Olympischen Spiele in Peking zu sprechen.

Die Kollegin einer 5. Klasse, war neugierig geworden, wie man denn mit einer 3.Klasse in der Schule Qigong unterrichten könne. Da sie mit ihrer 5. Klasse im Sportunterricht Übungen zum Zentrieren durchgeführt hatte, entstand bei ihr die Idee, sich mit ihren Schülern von den Drittklässlern Qigong zeigen zu lassen. Ich selbst stand diesem Wunsch eher skeptisch gegenüber, da ich um die innere Ruhe meiner Schüler fürchtete. Die Kinder waren aber von diesem Vorschlag gleich begeistert. Zwei Schüler bereiteten eine „Sendung mit der Maus“ zum Thema „Einführung in die TCM / Was ist Qigong“ vor. Gemeinsam wurde eine Auswahl der Übungen getroffen. Die Kinder entschieden, welche Übungen von mir angeleitet werden sollten. Vier Kinder wurden benannt, die ebenfalls Übungen anleiten wollten/sollten. Die Fünftklässler kamen voller Neugier, aber eher mit Vorbehalt in die unseren Gruppenraum. Die theoretische Einführung durch die „Sendung mit der Maus“ ließ sie nachdenklich werden. Später ließen sie sich von uns einige Übungen zeigen und übten sogar mit uns mit. Beeindruckt und motiviert verließen sie uns nach der Qigong-Stunde.

Weitere themenbezogene Exkursionsmöglichkeiten in Berlin:

- Besuch des Chinesischen Gartens in Berlin Marzahn,
- Chinesisches Teehaus im Schlosspark Sanssouci³³,
- Besuch des Ethnologischen Museums (Sonderausstellung: Chinesische, arabische und christliche Kartographie),
- Cai Guo-Qiang im Guggenheim-Museum Berlin,
- Museum für Asiatische Kunst,
- Besuch des Botanischen Gartens.

³³ „Da packen Drachen ihre Sachen“ (KOLB & MAAS, 2004)

4 Evaluation

Vorbemerkung

Es muss an dieser Stelle ausdrücklich betont werden, dass sowohl die erhobenen Daten als auch die daraus vorgenommenen Schlussfolgerungen keine empirische Untersuchung ersetzen können. Zum einen reichen dazu weder die erhobenen Datenmengen aus, noch können diese die Interpretationen gestützt sichern. Vor allem aber muss klar zum Ausdruck gebracht werden, dass der Qigong-Unterricht *nur eine Variable im System der vielen den Unterricht und die Konzentrationsleistung der Schüler beeinflussenden Faktoren ist*. Dennoch dürften die gewonnenen Daten eine Tendenz zeigen (vgl. 4.3, S.49ff). Wegen der Nachprüfbarkeit der erhobenen Rohdaten im Anhang komplett abgebildet, was übrigens auch für das Manual von NELL, BRETZ & SNIEHOTTA (2004, s. u.) gilt. Die Namen der Kinder wurden allerdings aus datenschutzrechtlichen Überlegungen geändert.

4.1 Auswahl des Testverfahrens

Meine Entscheidung fiel aus unten gelisteten Gründen zugunsten des „KT 3-4 R“ Konzentrationstests aus.

- Er ist speziell für die Altersstufe 3. / 4. Klasse der Grundschule konzipiert,
- Er ist sprachunabhängig, keine Buchstaben,
- Er erfordert keine speziellen Fertigkeiten im Rechnen,
- Er ist gut einsetzbar als Gruppentest,
- Er erfordert eine Testzeit von 20 Min.

Der „KT 3-4 R“ von NELL, BRETZ & SNIEHOTTA (2004) ist eine revidierte Version des „KT 3-4“. Es handelt sich um einen Durchstreichtest, bei dem die Kinder die Aufgabe haben, 20 Minuten lang jeweils mehrere Würfelabbildungen zu vergleichen und Übereinstimmende anzustreichen. Die Konzentrationsleistung wird damit über einen schulrelevanten Zeitraum erfasst, ohne Anforderungen an schriftsprachliche oder rechnerische Kenntnisse zu stellen. In der neuen Testversion ist das vollständige Markierungsprinzip zur Kontrolle des instruktionsgemäßen Verhaltens der Probanden eingeführt und die Markierung von fünfminütigen Zeitintervallen vorgesehen, durch die eine Verlaufsanalyse der Konzentrationsleistung möglich wird. Um mit der Konzentrationsleistung auch den in vielen Tests vernachlässigten Aspekt der Ablenkungsresistenz zu erfassen, wurde das Testmaterial um comicartige Bild-Distraktoren ergänzt, die während der Testbearbeitung nicht beachtet werden sollen (Kinder, denen dies nicht gelingt, erzielen eine schwächere Testleistung). Zur Beschreibung der Testleistung stehen gesonderte Kennwerte für das Arbeitstempo, die Arbeitssorgfalt und den Arbeitsverlauf sowie zwei Kennwerte für die Gesamtleistung zur Verfügung. Einer der Gesamtleistungskennwerte wird durch eine neuartige Verknüpfung der Tempo- und Sorgfaltsleistung gebildet.

4.2 Zusammenstellung der Daten

Normierung – Vergleichswerte

Eine Normierung der im Test erzielten Rohdaten ermöglicht die Schaffung eines Bezugssystems. Solange ein Bezugssystem fehlt, lassen die im Test erzielten Werte zwar Aussagen über richtige Lösungen und Gesamtleistungen einzelner Kinder zu, sie sagen aber nichts darüber aus, ob solche Werte für eine bestimmte Altersstufe gute oder eher weniger gute Leistungen sind. Wenn die individuell bestimmten Testresultate dagegen mit Leistungen von repräsentativen Stichproben (Normproben) verglichen werden, kann z.B. angegeben werden, wie viel Prozent der Kinder bessere oder schlechtere Leistungen aufweisen oder wie weit einzelne Kinder vom Durchschnitt entfernt sind. Die hierfür erforderlichen Umrechnungen der Rohdaten in Normwerte werden ausführlich von NELL, BRETZ & SNIEHOTTA (2004) vorgestellt.

Leistungskennwerte

Die Mengenleistung = GZ

Der Wert GZ umfasst die Addition aller markierten Items, unabhängig von Fehlern. Die Anzahl der Items korreliert natürlich mit dem Arbeitstempo des Probanden. Deshalb lässt sich dieser Wert auch als Maß für das Arbeitstempo interpretieren.

Die Sorgfaltsleistung = R%

Die Sorgfaltsleistung ist ein Maß für die Fehlerquote. Nach verschiedenen Untersuchungen weisen Mengenleistung und Sorgfaltsleistung nur geringe Korrelationen auf. Demnach stellen sie weitgehend voneinander unabhängige Leistungsmaße dar.

Die Konzentrationsleistung = KL

Von einer starken Konzentrationsleistung darf ausgegangen werden, wenn beide bisherigen Leistungskomponenten weitgehend korrelieren. Die Konzentrationsleistung ist demnach ein Maß für zügiges und fehlerfreies Arbeiten.

Tempoveränderung

Die Probanden unterscheiden sich u. a. dadurch, wie gut sie es schaffen, ihr Arbeitstempo weitgehend stabil zu halten. In der Regel nimmt die Mengenleistung vom ersten zum vierten Intervall leicht zu. Eine erste Verlaufsrückmeldung ergibt sich aus der Differenz der Mengenleistung im vierten und im ersten Leistungsintervall. GZ₁ wird demnach von GZ₄ subtrahiert. Es sei daran erinnert, dass der gesamte Testzeitraum in vier Intervalle von jeweils fünf Minuten aufgeteilt wurde.

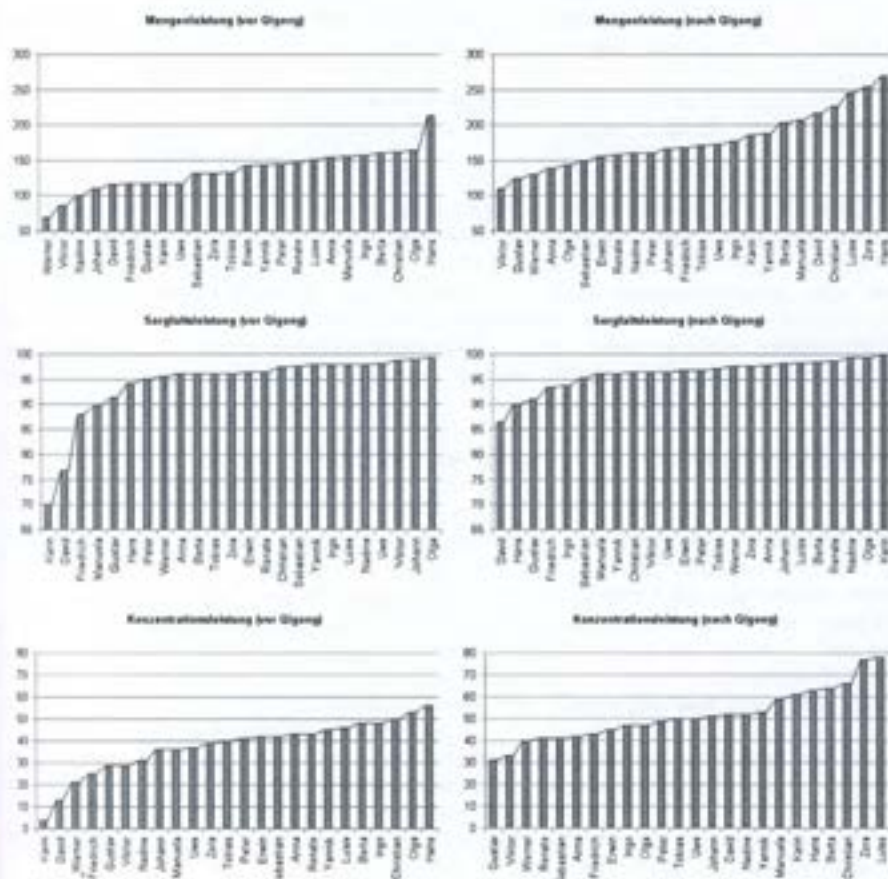
4.3 Interpretation der Daten

Interpretation der Werte innerhalb der Vergleichsgruppe (Klasse 3b)³⁴

Für die Interpretation der Testleistung kommen Prozentrangwerte und T-Werte zur Anwendung. Während die Prozentrangwerte angeben, welcher Anteil der Kinder der Vergleichsgruppe einen geringeren oder einen ebenso hohen Wert erzielt haben wie der Proband, drücken die T-Werte aus, wie weit individuelle Werte vom Mittelwert der Vergleichsgruppe abweichen. Die erzielten Leistungen lassen sich grob in drei Bereiche einteilen:

³⁴ Die Namen der Schüler wurden verändert.

- Überdurchschnittliche Leistung = PR (Prozentwert = KL) > 75 bzw. T-Wert (TW) (R% und GZ) > 57 (oberstes Quartil)
- Mittlere Leistung = PR $\leq 25 \leq 75$ bzw. TW $\leq 43 \leq 57$ (mittlere 50%)
- Unterdurchschnittliche Leistung = PR < 25 bzw. TW < 43 (unterstes Quartil)



Der Einsatz des „KT 3-4 R“ im Klassenverband erlaubt die Bestimmung von Leistungsniveau und Leistungsspektrum der Klasse und kann Hinweise auf den Förderbedarf der gesamten Klasse oder einzelner Kinder liefern. Kinder, deren KL-Wert einen PR von < 25 unterschreitet, sind nicht a priori förderbedürftig. Für diese Probanden sollten allerdings Einzelauswertungen und -interpretationen vorgenommen werden bzw. weitere diagnostische Daten erhoben werden, um über ihren Förderbedarf entscheiden zu können.

Bei der ersten Testdurchführung am 8.10.2007 vor der Arbeit mit den Qigong-Übungen erzielte die Klasse 3b im Bereich der

GZ-Werte	durchschnittliche Leistungsergebnisse (mittlere Mittelwerte mit geringer Streuung), (GZ-3b = 134,1 i. Vgl. zu GZ-Norm = 146,4)
R%-Werte	fast überdurchschnittliche Leistungsergebnisse (fast hoher Mittelwert, bei zum Teil geringer bis normaler Streuung) (R% 94,29 zu 95,36) -
KL-Werte	wiederum durchschnittliche Ergebnisse (KI 37,24 zu 42,22) (vgl. (NELL; BRETZ & SNIEHOTTA, 2004, S.22-23 und Tabelle 20, S.49).

Die Klasse zeigte sich trotz der eingangs angeführten Bemerkungen im Rahmen der soziokulturellen Voraussetzungen zur Heterogenität in ihrer Zusammensetzung (Bedingungsfeldanalyse, vgl. 3.1, S. 17) Klassensituation) erstaunlich homogen im Leistungsbild und insgesamt durchschnittlich in ihrer Klassenleistung. Allerdings beeinflussen mehrere (insgesamt drei) Probanden den Mittelwert erheblich (vgl. Interpretation der Werte einzelner Probanden, s. u.), wobei für diese Schüler mit Bei der zweiten Konzentrationsschwächen bereits Fördermaßnahmen durchgeführt werden.

Testdurchführung am 23.4. 2008 nach der Arbeit mit den Qigong-Übungen erzielte die Klasse 3b im Bereich der

GZ-Werte	sehr unterschiedliche und teilweise überraschende Leistungsergebnisse. Es gab sowohl 2 Fälle mit leicht schwächeren als auch 2 Fälle mit sehr stark verbesserten Resultaten (über 41 %). 15 Schüler wiesen allerdings eine signifikante bis starke Verbesserung ihrer im Vergleich zur ersten Testung erzielten Wert auf (11 % bis 40 %). Dies wird besonders deutlich durch den Vergleich zu den Normwerten: GZ 3b = 178,6 i. Vgl. zu Norm = 146,4. Die Klasse 3b liegt also nach der 2. Testung weit über der Norm.
R%-Werte	leicht bis stark verbesserte Leistungsergebnisse, und auch hier ist der Vergleich zu den Normwerten erstaunlich: Die Werte liegen mit 96,16 % deutlich über den Normwerten von 95,36 %.
KL-Werte	wiederum leicht bis stark verbesserte Ergebnisse. Es sei daran erinnert, dass die KL-Werte als Maß für die Konzentrationsleistung gewertet werden können. Auch die Konzentrationsleistung hat sich also im Vergleich deutlich erhöht und liegt mit 51,45 Punkten signifikant über den Normwerten von 42,22 (Vgl. Anhang I, Pkt.2).

Interpretation der Werte einzelner Probanden

Die Übersicht (ohne Berücksichtigung der vier Intervalle $G_1 - G_4$) wies einen Schüler mit extrem großen Abstand nach oben zum Mittelwert der Normwerte und zwei Schülerinnen mit extrem großen Abständen nach unten zum Mittelwert aus (Vgl. Anhang I Punkt 1). Im ersten Fall stellten die Ergebnisse eine „Überraschung“ für die Lehrerin dar, während die Leistungen der beiden Schülerinnen absolut dem bereits bisher zur Anwendung gekommenen Förderbedarf entsprachen. Im Rahmen dieser

Arbeit kann eine vertiefende Interpretation der individuell erzielten Werte allerdings nicht vorgenommen werden. Sie wurden aber selbstverständlich in die Überlegungen zur Förderung einzelner Schüler einbezogen.

Über die Ursachen der leichten Leistungsabnahme bei zwei Schülerinnen (Vgl. Anhang I Punkt 2) lässt sich zurzeit noch nichts sagen. Hier müssen noch weitere Überlegungen angestellt werden. Signifikant ist allerdings die deutliche bis sehr starke Leistungssteigerung der meisten Schüler (15 von $N = 23$). Ob sich diese deutlichen Verbesserungen in den Ergebnissen sowohl der hinsichtlich der GZ-Werte, der R%-Werte als auch der KL-Werte, die für das Testziel im Rahmen dieser Arbeit besonders wichtig sind als Resultat der erfolgreich durchgeführten Qigong-Übungen interpretieren lassen, muss indes relativiert werden. Die Schüler sind inzwischen sechs Monate älter, und sie haben diesen Test in unveränderter Form ein zweites Mal bearbeitet.

Schlussbetrachtungen

Meine Erfahrungen mit Qigong im Schulalltag machen deutlich, dass regelmäßiges Üben im gesamten Klassenverband in den alltäglichen Schulablauf integriert werden kann. Sogar mit 25 Schülern in einem Klassenraum lassen sich bestimmte Übungen ausführen.

Der regelmäßige Einsatz von Qigong-Übungen kommt der Forderung nach Rhythmisierung des Schulvormittages entgegen. Nach dem Yin- und Yang-Prinzip folgt auf Anspannung Entspannung. Die Übungen können situativ eingesetzt werden oder einen festen Platz innerhalb des Schulvormittages bekommen.

Der Wechsel von kurzen Qigong-Übungen und einem längeren Übungszyklus erwies sich als günstig. Elemente mit Wiedererkennungscharakter wurden bewusst mit Neuem kombiniert. Dadurch waren die Übungen abwechslungsreich, basierten dennoch auf gleichen Prinzipien, so dass die Schüler schnell eine Vertrautheit mit den Übungen aufbauen konnten, ohne durch ständige Wiederholung derselben Übung zu ermüden. So wurde gleichzeitig der Neugier und dem Wunsch nach Abwechslung Sorge getragen, aber auch Wert auf Beständigkeit gelegt. Schüler machten ihre eigenen Erfahrungen mit den Übungen, wobei die Heterogenität der Lerngruppe wiederum deutlich wurde. Die Übungen wurden als unterschiedlich wohltuend empfunden, so dass verschiedene Vorlieben für bestimmte Übungen entwickelt wurden. Dies ist als ein wichtiger Aspekt für die Entwicklung der Personalkompetenz anzusehen.

Die Schüler machten während der zurückliegenden Übungszeit durch eigenes Tun die Erfahrung, Entspannung und Entlastung zu finden. Sie erfuhr, dass sie durch die Übungen erfrischt und mit neuer Konzentration Arbeiten bewältigen können. Ihnen wurde durch Qigong eine Möglichkeit aufgezeigt, selbsttätig etwas für sich, ihren Körper und ihren Geist zu tun. Sie wurden dafür sensibilisiert, Ermüdungserscheinungen oder Stresssituationen wahrzunehmen und erlernten Übungen, die ihnen bei der Bewältigung dieser Phasen helfen konnten. Damit haben sie einen Zugewinn an Personalkompetenz erworben. Es wurden Grundlagen für den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper gelegt. Damit wurde ihnen als Präventionsmaßnahme ein gesundheitsschützendes Handlungskonzept angeboten.

Qigong lässt sich hervorragend mit dem Ansatz des „Offenen Unterrichts“ verbinden. Je nachdem, wie weit die Öffnung des Unterrichts geht, können Kinder sogar selbst den Zeitpunkt „bestimmen“, wann und welche Qigong-Übung sie für sich als sinnvoll erachten.

Die langsam und bewusst ausgeführte Atmung zu Beginn jeder Qigong-Übung hatte einen beruhigenden Effekt auf die Grundschulkinder. Sogar das Lenken der Aufmerksamkeit an bestimmte Punkte des Körpers war ihnen nach einigem Üben möglich. Die Erfahrung der Stille und inneren Ruhe war für die Schüler von Bedeutung und wurde nach einigen Wochen der Übung von ihnen eingefordert.

Der in der Klasse durchgeführte Konzentrationstest zeigt, dass bereits nach einer relativ kurzen Zeitspanne von sechs Monaten ein signifikanter Zuwachs an Konzentrationsfähigkeit zu verzeichnen war.

Für den Unterrichtenden waren die Zeiten des gemeinsamen Qigong Übens ebenfalls eine Phase der Besinnung und des Kräfteschöpfens. Somit könnte Qigong als Präventivmaßnahme gegen das weit verbreitete Lehrer-Burnout-Syndrom eingesetzt werden.

Ein weiterer nicht zu unterschätzender Aspekt waren die im Rahmen des Qigong-Unterrichts durchgeführten, unterrichtsbegleitenden Aktivitäten. Die Schüler setzten sich intensiv mit einer anderen und für sie fremden Kultur auseinander. Dies erscheint gerade in Berlin vor dem Hintergrund der zunehmenden Migranten-Problematik von Bedeutung.

Am Ende des Schuljahres wurden die Kinder im Rahmen einer klasseninternen Umfrage, die meinem eigenen Feedback dient, u.a. danach gefragt, was für folgende Schuljahre beibehalten werden sollte. Diese Frage bezog sich sowohl auf inhaltliche Aspekte, als auch auf unterrichtsbegleitende Projekte, Regeln und Rituale. 23 von 25 Schülern meinten, ich solle Qigong auch in meiner neuen Klasse anbieten. 22 Schüler wollen, dass ihre künftige Klassenlehrerin Qigong erlernt und mit ihnen weiter regelmäßig übt.³⁵

Ausblick

Von den Kindern wurde der Wunsch an mich herangetragen, eine Qigong-Arbeitsgemeinschaft anzubieten. Das nächste Schuljahr wird zeigen, ob sich dies zeitlich organisieren lässt.

Für die nächste Projekt-Woche unserer Schule ist ein Angebot zum Üben von Qigong geplant.

Ab Sommer 2008 werden an unserer Schule die Kinder der Klassen 1-3 gemeinsam in der Klasse unterrichtet (JÜL). Es wird eine neue Herausforderung, ein Konzept für diese altersgemischten Gruppen zu entwickeln und zu erproben.

In der Physiotherapie-Praxis der Mutter eines Schülers wird ein Angebot zu Qigong gewünscht.

Die Grundschule am Ritterfeld hat im Schulinspektionsbericht von Januar 2007 gute bis sehr gute Beurteilungen erhalten. Auffällig war trotz des guten Arbeitsklimas der hohe Krankenstand innerhalb des Kollegiums. Die Schulleitung sucht nach Möglichkeiten, die Lehrer*gesundheits zu stabilisieren, plant dazu einen Studientag und erwägt das Angebot von Qigong-Übungen für Lehrer.

³⁵ Im Anhang befinden sich dazu einige Schüleräußerungen.

Dank

Danken möchte ich an dieser Stelle Frau Dr. med. Astrid Kohl, die den Anstoß zu meiner Teilnahme am „Kontaktstudium Qigong“ gab, mir während der Ausbildung mit ihrem Wissen aus Theorie und Praxis zur Seite stand, das Manuskript zu dieser Arbeit durchsah und mir wertvolle Hinweise gab.

Bei Herrn Dr. Johann Böltz erlernte ich die Übungen des 49 Leitbahnen-Qigong, des „Gesundheitsschützenden Qigong“ und der „Vier Regulationsmethoden“. Seine didaktisch-methodischen Hinweise waren mir bei der Planung und Durchführung des Unterrichts mit meinen Schülern äußerst hilfreich. Mit meinen Mitschülern der Qigong Klasse 16 verbinden mich viele anregende Gespräche, der Austausch von Erfahrungen und Bewegungskorrekturen.

Ich danke Prof. Tu Renshun, Prof. Zheng Lei, Prof. Song Tianbin, Prof. Jlang Chanjuan, Foen Zjoeng Lie, Priv.-Doz. Dr. med. Gisela Hildenbrandt, Uni-Prof. Dr. phil. Dipl.-Psychologe Wilfried Belschner, Univ.-Prof. Dr. Gudula Linck und Dr. phil., Dr. rer. med. Dominique Hertzner, die mir durch ihre Unterweisungen in Theorie und Praxis halfen, meinen eigenen Zugang zum Qigong zu finden.

Während meiner Ausbildung an der Universität Oldenburg wurde ich auf das Angebot der Deutschen Qigong Gesellschaft (DQGG) aufmerksam und entschied mich, parallel die Ausbildung zur Kursleiterin „Qigong mit Kindern & Jugendlichen“ zu machen. Dies erwies sich für mich als optimale Kombination. Durch den Qigong-Unterricht bei Frau Dr. Zuzana Sebková-Thaller erhielt ich die Möglichkeit, Qigong-Übungen kindgerecht aufzubereiten und zu veranschaulichen. Für die vielfältigen Anregungen, die ständig in meine Arbeit mit Kindern einfließen, danke ich ihr. Im Rahmen der Ausbildung zur Kursleiterin „Qigong mit Kindern & Jugendlichen“ vermittelten mir Evelyn Beham, Berta Müller und Sibylle Thaller wertvolles Wissen aus Theorie und Praxis. Ihnen gilt ebenfalls mein Dank. Gemeinsam mit den Teilnehmern des 5. Ausbildungszyklus machte ich wertvolle Erfahrungen.

Den Eltern der Klasse 3b danke ich, dass sie mir so viel Vertrauen entgegenbrachten und „Qigong in der Schule“ eine Chance gaben. Meinen Schülern bin ich besonders dankbar, dass sie sich mit mir gemeinsam auf eine ganz neue Erfahrung einließen, mir Hinweise gaben und Kritik und Anregungen nicht scheuten. Der Schulleitung der Grundschule am Ritterfeld danke ich, dass sie mich für die Übungseinheiten freistellte. Meine ohnehin schon sehr belasteten Kolleginnen und Kollegen vertraten in dieser Zeit meinen Unterricht. Meine Praktikantin übernahm während meiner Abwesenheit wichtige Aufgaben innerhalb der Klasse. Das verdient meine besondere Anerkennung.

Meiner Familie, die mich in jeder Hinsicht unterstützte und sich auch während dieser Abschlussarbeit intensiv für meine Belange einsetzte, sich mit dem Thema meiner Arbeit befasste und mir wichtige Denkanstöße gab, gilt mein ganzer Dank.

Literatur- und Quellenverzeichnis

(nur zitierte Literatur)

- ALLMER, H. (1996): Erholung und Gesundheit. Göttingen: Hogrefe Verlag
AOK <http://www.aok.de>
- BARTL, M. (2005): Lebenspflege im alten China – modernes Qigong. Normierung einer vielfältigen Tradition? Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2005, 167
- BECKER, M. (2001): Duft-Qigong für Schulkinder. In: Kinder bewegen die Welt. Kongressband 1. Int. Symp. Qigong mit Kindern. Markt Berolzheim: Hernoul-le-Fin Verlag
- BECKER, M. (2002): Duft-Qigongunterricht für Schulkinder. Eine kontrollierte Pilotstudie zur Evaluation von Durchführbarkeit und Nutzen. Berlin: Humboldt-Universität, Med.-Diss.
- BELSCHNER, W. (1993): Qigong als Experimentierfeld für organismische Erfahrung. In: BÖLTS, J.: Das Daoyin-Qigong. Bd. 2. Oldenburg: Carl von Ossietzky Universität, Bibliotheks- und Informationszentrum
- BELSCHNER, W. (1996): Komponenten des Lernprozesses beim Qigong – eine westliche Perspektive. In: BÖLTS, J., W. BELSCHNER & G. ZHANG (Hrsgb.): Daoyin Yangsheng Gong. Oldenburg: Carl von Ossietzky Universität, Bibliotheks- und Informationszentrum
- BELSCHNER, W. (2003): Qigong als Experimentierfeld für organismische Erfahrung. In: BÖLTS, J. (Hrsgb.): Das Daoyin-Qigong. Oldenburg: Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität
- BERGER, P. (1997): Psychotherapie und Karriereleiden. In: GROSS, W. (Hrsgb.): Karriere(n) in der Krise. Bonn: Deutscher Psychologen Verlag
- BERGER, P. (2000): Psychotherapie von Arbeitssucht. In: POPPELREITER, S. & W. GROSS (Hrsgb.): Nicht nur Drogen machen süchtig. Weinheim: Psychologie Verlags Union
- BERGER, P. (2002): Burnout bei Lehrerinnen und Lehrern. In: BERNHARD, P. (Hrsgb.): 3. Arbeitsbericht der HWK II. Bad Zwesten: Hardtwaldklinik
- BÖLTS, J. (1994, 6): Qigong - Heilung mit Energie. Freiburg i.Br.: Herder Spektrum
- BÖLTS, J. (2001): Qigong und die Wissenschaft von der Erholung. In: Kinder bewegen die Welt. Kongressband 1. Int. Symp. Qigong mit Kindern. Markt Berolzheim: Hernoul-le-Fin Verlag
- BÖLTS, J. (2003, 5): Das Daoyin-Qigong, Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg
- BÖLTS, J. (2007): Qigong. Erholung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ein Trainingsprogramm. DVD. Video. Hamburg: DAK. Unternehmen Leben
- BÖLTS, J.; W. BELSCHNER & G. ZHANG (1996): Daoyin Yangsheng Gong. Qi-Übungen zur Pflege des Lebens. Oldenburg: Carl von Ossietzky Universität, Bibliotheks- und Informationszentrum
- BÖLTS, J. & ZHANG GUANGDE (1996): Vier Regulationsmethoden. In: BÖLTS, J., W. BELSCHNER & G. ZHANG: Daoyin Yangsheng Gong. Oldenburg: Carl von Ossietzky Universität, Bibliotheks- und Informationszentrum
- BRAUNER, A. & P. BALOCCO (1995): Reise durch China. Würzburg: Stürtz Verlag
- BRUNNER, R. & N. ALTNER (2004): Qigong in der Schule. Mülheim: Verlag an der Ruhr

- BUCHNER, Ch. (1993, 2): Vom Lesefrust zur Leselust. Südergellersen: Verlag Bruno Martin, Neues Lesen – Neues Lernen
- BUNDESMINISTERIUM für Gesundheit (2008): Präventionsgesetz.
www.bmg.bund.de/cln_040/nn_603794/DE/Themenschwerpunkte/Prävention
- CHANJUAN, J. (2006): Skript zum 2. Seminar der Klasse 16, Oktober 2006.
Oldenburg: Carl von Ossietzky Universität, Bibliotheks- und Informationszentrum
- DEUTSCHE Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie (DGAK) e.V. (2008):
www.dgak.de
- DING, HONGYU (2003): Gespräch mit Anfängern. In: BÖLTS, J.: Das Daoyin-Qigong.
Oldenburg: Carl von Ossietzky Universität, Bibliotheks- und Informationszentrum
- ELKIND, D. (1988): Das gehetzte Kind. Hamburg: Ernst Kabel Verlag
- GOLEMAN, D. (1986): Emotionale Intelligenz. München/Wien: Carl Hanser Verlag
- GRIESSL, I. (2001): Duft-Qigong „Alles klingt – Alles schwingt“. In: Kinder bewegen die Welt. Kongressband 1. Int. Symp. Qigong mit Kindern. Markt Berolzheim: Hernoul-le-Fin Verlag
- GROSSARTH-MATICEK, R. & H.J. EYSENECK (1995): Self-regulation and mortality from cancer, coronary heart disease and other causes (zit. In Servan-Schreiber, 2006, 2, S. 273)
- GUORUI, J. (1988): Qigong Yangsheng. Uelzen: Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft
- GUTHEINZ, W. (2001): Die Entwicklung des kindlichen Leitbahnsystems. In: Kinder bewegen die Welt. Kongressband 1. Int. Symp. Qigong mit Kindern. Markt Berolzheim: Hernoul-le-Fin Verlag
- HAUPT, E. (2001): Qigong in der Logopädie. In: Kinder bewegen die Welt. Kongressband 1. Int. Symp. Qigong mit Kindern. Markt Berolzheim: Hernoul-le-Fin Verlag
- HECKNER, H. (2001): Verzaubert durch Qigong. In: Kinder bewegen die Welt. Kongressband 1. Int. Symp. Qigong mit Kindern. Markt Berolzheim: Hernoul-le-Fin Verlag
- HERTZER, D. (2006): Das Leuchten des Geistes und die Erkenntnis der Seele.
Frankfurt: VAS
- HESSISCHES Kultministerium: <http://schuleundgesundheit.hessen.de>
- HOFMANN, H. (2001): Entspannt und konzentriert im Unterricht mit Qigong. In: Kinder bewegen die Welt. Kongressband 1. Int. Symp. Qigong mit Kindern. Markt Berolzheim: Hernoul-le-Fin Verlag
<http://igs-nordend.frankfurt.schule.hessen.de>
<http://www.shk-tcm.de/tcm/tcm-wandlungsphasen.html>
- HUFNER, B. (2001): Das innere und das äußere Auge. In: Kinder bewegen die Welt. Kongressband 1. Int. Symp. Qigong mit Kindern. Markt Berolzheim: Hernoul-le-Fin Verlag
- JIANGHONG, C. (2003): Junger Adler. Frankfurt a.M.: Moritz Verlag
- JIANGHONG, C. (2007): Lian. Frankfurt a.M.: Moritz Verlag
- KOHL, A. (2006): Skript zur 2. Unterrichtseinheit der Klasse 16 der Universität Oldenburg
- KOLB, B. & C. MAAS (2004): Da packen Drachen ihre Sachen. Potsdam: Schloss Verlag
- KOLIP, P.; K. HURRELMANN & P. SCHNABEL (Hrsgb.) 1995: Jugend und Gesundheit. Interventionsfelder und Präventionsbereiche. München, Weinheim: Beltz

- KORSCHNUNOW, I (1992): Hanno malt sich einen Drachen. München: dtv junior
Lesebär – Deutscher Taschenbuchverlag
- KUAN, Y.-C. & P. HÄRING-KUAN (2001): Reisegast in China. München: Iwanowski's
Reisebuchverlag
- KUBIENA, G. & X.P. ZHANG (1999, 3): Duft-Qigong – Ein einfacher Weg zu innerer
Harmonie. Wien, München, Bern: Verlag Wilhelm Maudrich
- LINCK, G. (2006, 3): Yin und Yang. Die Suche nach der Ganzheit im chinesischen
Denken. München: Verlag C.H. Beck
- LINCK, G. (2007): Körper und Leibbegriffe. <http://www.gesundheit-heines.de>
Newsletter/news 0707 china.pdf.
- LOUIS, C. (2006): Luis Reise. Zürich: NordSüd Verlag
- LOZANOV, G. (1960): www.tu-dresden.de/sulifg/dat/docs/vi/Didaktik_VL4_Web.pdf
- MACIOCIA, G. (1989): Die Grundlagen der Chinesischen Medizin.
Kötzting/Bayer. Wald: Verlag für Ganzheitliche Medizin
- MONTESSORI, M. (1987): Prinzip Freiheit – Freie Arbeit. Neue Pädagogik. Freiburg:
Herder Verlag
- NAN, W.J.; C. XIAOLI & D. YOUNG (2006): Die fernöstliche Tuschkmalerei. In:
SHEPHERD-KOBEL, K. (Hrsgb.): Handbuch der fernöstlichen Tuschkmalerei.
Theseus Verlag
- NELL, V.; J. BRETZ & F.F. SNIEHOTTA (2004): KT 3-4 R ... Revidierte Fassung. In:
HASSELHORN, M.; H. MARX & W. SCHNEIDER (Hrsgb.): Deutsche Schultests.
Einsatzbereich: Untersuchung der Aufmerksamkeit und
Konzentrationsleistung von Kindern der dritten und vierten Klasse. Göttingen:
Beltz Verlag (<http://test.focus.de/konzentrationstest/>.)
- OMMERBORN, W. (2005a): Die großen philosophischen Schulen – Daoismus. In:
Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2005, 163
- OMMERBORN, W. (2005b): Die großen philosophischen Schulen – Konfuzianismus.
In: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2005, 166
- OMMERBORN, W. (2005c): Die großen philosophischen Schulen – Buddhismus. In:
Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2005, 163-164
- REICHEN, J. (1986): Werkstattunterricht. Offener Unterricht/Wochenplanarbeit.
Hamburg: Heinevetter Verlag
- REICHEN, J. (2001): Die Methode Lesen durch Schreiben und ihre Hintergründe.
Hamburg: Heinevetter Verlag
- RENSHUN, T. (2007): „6-Laute-Methode und die 3 harmonisierenden Kreise“, 6.
Seminar der Klasse 16, Oldenburg: Universität
- RICHTER, E. (2001): Homöopathische Kindertypen und Qigong. In: Kinder bewegen
die Welt. Kongressband 1. Int. Symp. Qigong mit Kindern. Markt Berolzheim:
Hernoul-le-Fin Verlag
- RITTERFELDGRUNDSCHULE. Schulprogramm. www.Ritterfeldgrundschule.de
- SAUER, R. (2006): Duftqigong für Kinder. Norderstedt: Books on demand GmbH
- SCHAARSCHMIDT, U. (2000): Stress im Klassenzimmer. Studie der Universität
Potsdam. In: Frankfurter Rundschau 10, 2000
- SCHMID-NEUHAUS, B.; L. SCHOEFER-HAPP & D. MAYER-ALLGAIER (2001):
Qigong. Akupressur & Selbstmassage. Stuttgart: Ernst Klett Verlag
- SCHMIDTBAUER, W. (1971): Die hilflosen Helfer. Reinbek: Rowohlt Verlag
- SCHÖLLHORN, E. (2004): Psychologische Auswirkungen von Entspannungs-
verfahren bei Grundschulkindern – Qigong und Progressive Muskelrelaxation
im Vergleich. Potsdam: Universität: Institut für Psychologie und Oldenburg:
Universität: Fachbereich Psychologie. Diplomarbeit

- SEBKOVÁ-THALLER, Z. (1998a): Der Wurm im Apfelbaum. Markt Berolzheim: Hernoul-le-Fin Verlag
- SEBKOVÁ-THALLER, Z. (1998b): Der Maulwurf kommt ans Tageslicht. Ibid.
- SEBKOVÁ-THALLER, Z. & THALLER, S. (2007): Pilotprojekt für Qigong in der Schule zur Förderung der Konzentration und Entspannung, durchgeführt an den Schulen in Baden-Württemberg
- SENATSWERWALTUNG für Bildung, Wissenschaft und Forschung (2004): Rahmenlehrplan Grundschule Sachunterricht. Berlin: Wissenschaft & Technik Verlag
- SERVAN-SCHREIBER, D. (2006, 2): Die Neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente. München: Goldmann Verlag
- SIEGNER, I. (2005): Der kleine Drache Kokosnuss. München: cjb Kinder- und Jugendbücher
- SPIITA, G. (1993): Schreibkonferenzen in Klasse 3 und 4. Ein Weg vom spontanen Schreiben zum bewußten Verfassen von Texten. Frankfurt/M.: Cornelsen Scriptor
- SPRENGER, B. (2008): Burnout-Patienten. Schwerpunktthema im Februar. www.swr3.de/magazin/SWR3-schwerpunkt-20schulstress
- STOVICKOVA, D. & M. STOVICKOVA (1977, 6): Chinesische Volksmärchen. Hanau: Verlag Werner Dausien
- STUT, E. (2007): Die emotionale Intelligenz in der Schule fördern – Achtsamkeitstraining durch Qigong. Oldenburg: Carl von Ossietzky Universität, Diplomarbeit (unveröff.)
- TIANBIN, S. (2007): 5. Seminar der Klasse 16, Oktober 2007. Oldenburg: Carl von Ossietzky Universität
- UNSCHULD, P. (1980): Medizin in China. Eine Ideengeschichte. München: Beck
- VESTER, F. (1978): Denken, Lernen, Vergessen. München: dtv
- WEINRICH, A. & C. LAMBLIN (2006): Chinesisch schreiben. Donauwörth: Auer www.klasse2000.de
- ZHIZHONG, B. (1996): Daoistische Übungen zur Erhaltung der Gesundheit und für ein langes Leben. China heute-Verlag

Anhänge

Anhang I

1. Zusammenstellung der Daten der Klasse 3b³⁶ mit dem „KT 3-4 R“ (ohne Intervall-Berücksichtigung) vor dem Qigong-Projekt am 8. Oktober 2007

Generallegende

RL	=	richtig durchgestrichene G-Items	
RN	=	richtig nicht durchgestrichene V-Items	
FA	=	nicht durchgestrichene G-Items	
FB	=	durchgestrichene V-Items	
GZ	=	Mengenleistung	$RL + RN + FA + FB$
R%	=	Sorgfaltsleistung	$(RL + RN)/GZ \cdot 100$
KL	=	Konzentrationsleistung	$RL - FB$

	Name	RL	RN	FA	FB	GZ	R%	KL
1	Anna	49	99	0	6	154	96,1	43
2	Berta	51	104	3	3	161	96,2	48
3	Christian	54	104	0	4	162	97,5	50
4	David	40	49	0	27	116	76,7	13
5	Erwin	45	93	2	3	143	96,5	42
6	Friedrich	37	66	2	12	117	88,0	25
7	Gustav	35	72	4	6	117	91,4	29
8	Hans	64	137	5	7	213	94,3	56
9	Ingo	49	105	2	1	157	98,0	48
10	Johann	36	73	1	0	110	99,0	36
11	Karin	39	43	0	35	117	70,0	4
12	Luiße	49	99	0	3	151	98,0	46
13	Manuela	46	94	4	12	156	89,7	36
14	Nadine	33	66	0	2	101	98,0	31
15	Olga	54	109	0	1	164	99,3	53
16	Peter	43	95	5	2	145	95,1	41
17	Renate	46	96	2	3	147	96,5	43
18	Sebastian	44	85	1	2	132	97,7	42
19	Tobias	43	85	2	3	133	96,2	40
20	Uwe	37	78	2	0	117	98,2	37
21	Viktor	29	56	1	0	86	98,8	29
22	Werner	22	44	2	1	69	95,6	21
23	Yannik	46	95	2	1	144	97,9	45
24	Zora	44	83	0	5	132	96,2	39

N = 24	1035	2030	40	136	3241	2260,9	897
Ø Kl.3b	43,13	84,58	1,67	5,67	135,04	94,20	37,38
Ø KT 3-4 R				Norm →	146,4	95,36	42,22

Die hier herangezogenen Vergleichswerte der Rohwertverteilung aus der Gesamtnormstichprobe von KT 3-4 R finden sich in NELL; BRETZ & SNIEHOTTA (2004, Tabelle 20, S.60-61).

³⁶ Die Namen der Schüler wurden verändert.

2. Zusammenstellung der Daten der Klasse 3b mit dem „KT 3-4 R“ (ohne Intervall-Berücksichtigung) nach dem Qigong-Projekt am 23. April 2008

Generallegende

- RL = richtig durchgestrichene G-Items
 RN = richtig nicht durchgestrichene V-Items
 FA = nicht durchgestrichene G-Items
 FB = durchgestrichene V-Items
 GZ = Mengenleistung $RL + RN + FA + FB$
 R% = Sorgfalsleistung $(RL + RN)/GZ \cdot 100$
 KL = Konzentrationsleistung $RL - FB$

2. Test, nach Qigong

Name	RL	RN	FA	FB	GZ	R%	KL
1 Anna	42	94	3	0	139	97,8	42
2 Berta	67	134	0	3	204	98,5	64
3 Christian	73	146	1	7	227	96,4	66
4 David	56	132	14	4	217	86,6	52
5 Erwin	47	104	3	2	156	96,8	45
6 Friedrich	50	107	4	7	168	93,5	43
7 Gustav	37	76	5	6	124	91,1	31
8 Hans	75	170	13	12	270	90,1	63
9 Ingo	48	118	10	1	177	93,8	47
10 Johann	52	112	2	1	167	98,2	51
11 Karin	61	125	0	0	186	100	61
12 Luise	81	161	1	3	246	98,3	78
13 Manuela	64	135	3	5	207	96,1	59
14 Nadine	52	107	1	0	160	99,3	52
15 Olga	47	96	1	0	144	99,3	47
16 Peter	50	106	4	1	161	96,8	49
17 Renate	51	105	2	2	158	98,7	41
18 Sebastian	47	95	1	6	149	95,3	41
19 Tobias	53	113	2	3	171	97,1	50
20 Uwe	51	116	5	1	173	96,5	50
21 Viktor	33	73	4	0	110	96,4	33
22 Werner	41	86	2	1	130	97,6	40
23 Yannik	56	125	4	3	188	96,2	53
24 Zora	77	171	6	0	254	97,6	77

N = 24	1311	2807	91	68	4286	2308	1235
$\bar{0}$ Kl.3b	54,62	116,95	3,79	2,83	178,58	96,16	51,45
$\bar{0}$ KT 3-4 R				Norm →	146,4	95,36	42,22

Die hier herangezogenen Vergleichswerte der Rohwertverteilung aus der Gesamtnormstichprobe von KT 3-4 R finden sich in NELL; BRETZ & SNIEHOTTA (2004, Tabelle 20, S.60-61).

3. Zusammenstellung der Daten der Klasse 3b mit dem „KT 3-4 R“ (mit Intervall-Berücksichtigung G₁ bis G₄) vor dem Qigong-Projekt am 8. Oktober 2007

1 Anna	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	12	22	0	1
2. Intervall	13	22	0	0
3. Intervall	10	23	0	4
4. Intervall	14	32	0	1
Gesamt	49	99	0	6
				154

2 Berta	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	11	22	0	0
2. Intervall	14	25	0	0
3. Intervall	12	24	2	3
4. Intervall	14	33	1	0
Gesamt	51	104	3	3
				161

3 Christian	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	14	26	0	2
2. Intervall	15	26	0	1
3. Intervall	12	26	0	1
4. Intervall	13	26	0	0
Gesamt	54	104	0	4
				162

4 David	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	10	11	0	8
2. Intervall	11	12	0	9
3. Intervall	9	16	0	9
4. Intervall	10	10	0	1
Gesamt	40	49	0	27
				116

5 Erwin	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	11	23	0	0
2. Intervall	11	19	1	1
3. Intervall	10	23	0	1
4. Intervall	13	28	1	1
Gesamt	45	93	2	3
				143

6 Friedrich	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	10	15	0	6
2. Intervall	12	20	0	0
3. Intervall	8	17	1	3
4. Intervall	7	14	1	3
Gesamt	37	66	2	12
				117

7 Gustav	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	10	17	0	1
2. Intervall	14	29	1	0
3. Intervall	5	17	2	2
4. Intervall	6	9	1	3
Gesamt	35	72	4	6
				117

8 Hans	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	18	34	1	2
2. Intervall	18	33	1	3
3. Intervall	13	33	2	0
4. Intervall	15	37	1	2
Gesamt	64	137	5	7
				213

9 Ingo	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	13	26	1	1
2. Intervall	13	27	1	0
3. Intervall	11	25	0	0
4. Intervall	12	27	0	0
Gesamt	49	105	2	1
				157

10 Johann	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	10	19	0	0
2. Intervall	10	20	0	0
3. Intervall	8	17	1	0
4. Intervall	8	17	1	0
Gesamt	36	73	1	0
				110

11 Karin	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	11	16	0	6
2. Intervall	10	9	0	10
3. Intervall	9	12	0	7
4. Intervall	9	6	0	12
Gesamt	39	43	0	35
				117

12 Luise	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	14	24	0	2
2. Intervall	12	23	0	0
3. Intervall	12	23	0	1
4. Intervall	11	29	0	0
Gesamt	49	99	0	3
				151

13 Manuela	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	9	18	1	4
2. Intervall	15	22	0	3
3. Intervall	6	21	3	5
4. Intervall	16	33	0	0
Gesamt	46	94	4	12
				156

14 Nadine	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	9	16	0	0
2. Intervall	9	17	0	0
3. Intervall	7	13	0	0
4. Intervall	8	20	0	2
Gesamt	33	66	0	2
				101

15 Olga	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	14	24	0	0
2. Intervall	14	29	0	1
3. Intervall	12	26	0	0
4. Intervall	14	30	0	0
Gesamt	54	109	0	1 164

16 Peter	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	10	23	3	0
2. Intervall	11	23	1	1
3. Intervall	9	25	1	1
4. Intervall	13	24	0	0
Gesamt	43	95	5	2 145

17 Renate	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	11	22	0	0
2. Intervall	14	22	0	1
3. Intervall	8	27	2	0
4. Intervall	13	25	0	2
Gesamt	46	96	2	3 147

18 Sebastian	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	11	22	1	1
2. Intervall	11	20	0	1
3. Intervall	9	23	0	0
4. Intervall	13	20	0	0
Gesamt	44	85	1	2 132

19 Tobias	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	9	22	1	0
2. Intervall	10	18	1	1
3. Intervall	10	22	0	1
4. Intervall	14	23	0	1
Gesamt	43	85	2	3 133

20 Uwe	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	9	18	1	0
2. Intervall	9	20	1	0
3. Intervall	9	17	0	0
4. Intervall	10	23	0	0
Gesamt	37	78	2	0 117

21 Viktor	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	9	16	0	0
2. Intervall	9	14	0	0
3. Intervall	4	11	0	0
4. Intervall	7	15	1	0
Gesamt	29	56	1	0 86

22 Werner	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	7	12	1	1
2. Intervall	6	13	0	0
3. Intervall	4	8	1	0
4. Intervall	5	11	0	0
Gesamt	22	44	2	1

69

23 Yannik	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	13	23	0	1
2. Intervall	11	21	1	0
3. Intervall	9	22	1	0
4. Intervall	13	29	0	0
Gesamt	46	95	2	1

144

24 Zora	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	11	20	0	3
2. Intervall	13	21	0	1
3. Intervall	10	22	0	0
4. Intervall	10	20	0	1
Gesamt	44	83	0	5

132

4. Zusammenstellung der Daten der Klasse 3b mit dem „KT 3-4 R“ (mit Intervall-Berücksichtigung $G_1 - G_4$) nach dem Qigong-Projekt am 23. April 2008

1 Anna	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	14	27	0	0
2. Intervall	9	18	1	0
3. Intervall	8	23	0	0
4. Intervall	11	26	2	0
Gesamt	42	94	3	0

139

2 Berta	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	18	33	0	0
2. Intervall	14	33	0	1
3. Intervall	19	35	0	1
4. Intervall	16	33	0	1
Gesamt	67	134	0	3

204

3 Christian	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	21	38	1	4
2. Intervall	16	31	0	2
3. Intervall	16	39	0	0
4. Intervall	20	38	0	1
Gesamt	73	146	1	7

227

4 David	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	15	32	3	0
2. Intervall	14	45	7	1
3. Intervall	17	40	2	1
4. Intervall	10	26	2	2
Gesamt	56	143	14	4
				217

5 Erwin	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	14	29	2	0
2. Intervall	11	22	0	0
3. Intervall	12	23	0	2
4. Intervall	10	30	1	0
Gesamt	47	104	3	2
				156

6 Friedrich	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	14	23	0	2
2. Intervall	11	26	3	2
3. Intervall	12	25	1	2
4. Intervall	13	33	0	1
Gesamt	50	107	4	7
				168

7 Gustav	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	12	26	2	2
2. Intervall	11	19	1	1
3. Intervall	5	16	1	2
4. Intervall	9	15	1	1
Gesamt	37	76	5	6
				124

8 Hans	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	23	43	2	2
2. Intervall	16	37	3	5
3. Intervall	17	44	3	3
4. Intervall	19	46	5	2
Gesamt	75	170	13	12
				270

9 Ingo	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	14	39	7	1
2. Intervall	8	24	2	0
3. Intervall	14	25	0	0
4. Intervall	12	30	1	0
Gesamt	48	118	10	1
				177

10 Johann	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	14	29	1	0
2. Intervall	14	26	0	0
3. Intervall	18	30	1	1
4. Intervall	6	27	0	0
Gesamt	52	112	2	1
				167

11 Karin	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	17	31	0	0
2. Intervall	14	31	0	0
3. Intervall	15	30	0	0
4. Intervall	15	33	0	0
Gesamt	61	125	0	0

186

12 Luise	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	21	41	1	0
2. Intervall	20	41	0	1
3. Intervall	17	37	0	2
4. Intervall	23	42	0	0
Gesamt	81	161	1	3

246

13 Manuela	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	18	32	1	1
2. Intervall	14	35	2	2
3. Intervall	18	36	0	2
4. Intervall	14	32	0	0
Gesamt	64	135	3	5

207

14 Nadine	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	15	28	1	0
2. Intervall	13	29	0	0
3. Intervall	13	27	0	0
4. Intervall	11	23	0	0
Gesamt	52	107	1	0

160

15 Olga	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	13	24	1	0
2. Intervall	10	21	0	0
3. Intervall	12	28	0	0
4. Intervall	12	23	0	0
Gesamt				

144

16 Peter	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	15	11	0	1
2. Intervall	11	25	3	0
3. Intervall	10	24	1	0
4. Intervall	14	28	0	0
Gesamt	50	106	4	1

161

17 Renate	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	15	29	1	1
2. Intervall	12	25	1	1
3. Intervall	12	25	0	0
4. Intervall	12	26	0	0
Gesamt	51	105	2	2

158

18 Sebastian	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	14	25	0	4
2. Intervall	12	19	0	1
3. Intervall	12	25	1	0
4. Intervall	9	26	0	1
Gesamt	47	95	1	6
				149

19 Tobias	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	19	33	0	0
2. Intervall	10	29	1	2
3. Intervall	12	22	0	0
4. Intervall	12	29	1	1
Gesamt	53	113	2	3
				171

20 Uwe	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	15	30	0	0
2. Intervall	12	26	2	1
3. Intervall	13	29	2	0
4. Intervall	11	31	1	0
Gesamt	51	116	5	1
				173

21 Viktor	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	8	18	1	0
2. Intervall	8	19	0	0
3. Intervall	10	20	2	0
4. Intervall	7	16	1	0
Gesamt	33	73	4	0
				110

22 Werner	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	13	23	0	1
2. Intervall	13	25	0	0
3. Intervall	7	19	1	0
4. Intervall	8	19	1	0
Gesamt	41	86	2	1
				130

23 Yannik	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	18	33	2	0
2. Intervall	10	26	0	2
3. Intervall	16	34	1	0
4. Intervall	12	32	3	1
Gesamt	56	125	4	3
				188

24 Zora	RL	RN	FA	FB
1. Intervall	17	40	4	0
2. Intervall	19	40	1	0
3. Intervall	20	48	0	0
4. Intervall	21	43	1	0
Gesamt	77	171	6	0
				254

Anhang II
Fotos: Qigong-Übungen









Kinder als Übungsleiter











ÜBUNG 1
MIT DEM RAUCHWÖLCKCHEN
SPIELEN



ÜBUNG 2
DIE FLÜGEL, AUSBREITEN



ÜBUNG 3
MIT DEM REGENBOGEN
SPIELEN



ÜBUNG 4
DER KLEINE DRACHE BADET



ÜBUNG 5
DAS ÖFCHEN ANHEIZEN



ÜBUNG 6
DIE WASSERSCHLANGE
VERSCHEUCHEN

Plakate zum 1. Übungszyklus (Gekürzter Zyklus zu den 18 Taiji-Qigong-Übungen)



ÜBUNG 7
MUT SAMMELN



ÜBUNG 8
ERSTE FLUGSTUNDE



ÜBUNG 9
ZWEITE FLUGSTUNDE



ÜBUNG 10
ICH WILL



ÜBUNG 11
DRACHENRUNDFLUG



ÜBUNG 12
DER KLEINE DRACHE
AUF DEM HEIMWEG

Anhang III

Fotos: Unterrichtsbegleitendes Projekte

Drittklässler unterrichten Fünftklässler







Chinesisches Kochen mit Gymnasiasten





China-Projekt – TCM – Sendung mit der Maus











Meine Erfahrungen mit Qigong

Mit Qigong konnte ich mich viel besser
Konzentrieren. Als ich Qigong vor den
Machtheuten oder Diktatoren gemacht habe
dann kommt war ich viel besser. Wir
haben viel verschiedene Übungen
gemacht haben. Zum Beispiel: Die
Masterübung - Meisterübung oder
Gesichtswaschen. Ich habe zum Schluss
den Qi genau so spürt. Nichts.

Meine Erfahrung mit Qigong

Als ich noch nicht Qigong gemacht habe.
Hat wirklich mich so gut. Dann habe ich
gemacht war ich besser.

Chiamo

Ich habe das Qi in meinem Herz
gefühl.

Julia

Meine Erfahrungen mit Qigong waren gut ich habe manchmal das Qi gespürt Qigong macht mir Spaß zum Beispiel Auenmarasche und ich kann mich dem ~~so~~ auch besser konzentrieren und für ein Diktat Qigong zu machen war gut

LUKAS

Meine Erfahrungen mit Qigong Qigong ist zu Beginn oft schwer, aber dafür machen manche Übungen Spaß. Nach und nach hilft es bei der Konzentration. Die Übungen zum Beispiel: Zauberfaust, Meisenerübung, Tellerdrehen ^{K.A.W.} ~~mit so~~

Meine Erfahrung mit Qigong

als ich das erste mal Qigong gemacht habe
war ich schon entspannt und habe auch
schon die ersten Leitbahnen gefühlt die
ganzen ~~Massage~~ Massagen haben mir sehr
gut getan die Windmühle war mit
Dann ist schwer weil es so groß ist
aber als ich die Windmühle mit Beinni
gemacht habe war es schon schon
viel lustiger und ich konnte sie
dann auch und als wir Qigong
der Klasse ~~5~~ fünf vorführen wollten
durfte ich sogar vorne stehen und
die Tauberkäubst vorführen und
die Leute haben alle gelacht
als wir den Mingmen gerieben
haben und immer als wir
die Thren ganz doll gerieben
haben ~~es~~ waren meine Thren
Super doll rot und ich habe mich
geirrt das Ute uns Qigong beigebracht hat.

Leon

Meine Erfahrungen mit Qigong

Mir macht Qigong Spaß. ~~Ich~~ ~~mit dem~~
Ich spüre bei ~~manch~~ ~~a~~ manchen
Übungen^{en} auch das Qi. Ich kann
mich von Qigong besser konzentrieren.
Die Übungen die ich zum ersten
mal mache sind manchmal
etwas anstrengend besonders
bei den wo ich die Arme längere
Zeit oben habe. Der Drache ist süß.
Antonia

Ben

Meine Erfahrung mit Qigong
Ich ~~mir~~ finde das mir Qigong hilft
z.B. Bei Klassenarbeiten und Vorträgen
und am besten gefallen mir eigentlich
alles aber die Ohrenmassagen^{en} und
die Zauberfaust gefiel mir noch
besser. alle waren gut: Drache und
Meisten und so.

Meine Erfahrungen
mit Qigong
Ich merke das Qi.
Ich bin konzentriert.
Ich finde Qigong Super
weil ich das Qi fühle.
Und wenn ich vor der
Klassenarbeit Qigong
mache dann konzentriere
ich mich auch. Mit
Ute macht Qigong
Spaß. Die Drachenübung
war Supertoll! Alina

Meine Erfahrung mit Qigong

Am Anfang fand ich Qigong ganz schön schwer,
aber jetzt finde ich es leicht. Vor Mathe arbeiten,
Diktate half mir Qigong sehr ich hatte auch keine
Angst mehr Fehler schaute ich auch nicht mehr so
fehl. Nora Marie

Meine Erfahrungen mit Qigong

- als ich das erste mal Qigong gemacht habe ~~so~~ habe ich schon Qi gespürt und ich war sehr konzentriert die ganzen masachen haben mir sehr gut getan die Windmühle war am anfang sehr schwer aber dann konnte ich sie immer besser ~~habe~~ beim Tellerdrehen genauso erst konnte ich in nicht aber dann konnte ich in super es hat mir immer sehr viel Spaß gemacht, besonders die Meisterübung und alle Drachenstunden. Josi

Meine Erfahrungen mit Qigong

Am anfang fand ich Qigong schwer aber nach und nach wurde es leichter und ich habe mer Spaß daran. Vor Arbeiten habe ich keine angst mer und nicht so viele Fehler. Martha

Meine Erfahrungen
mit Qi Gong.
mir macht Qi Gong sehr Spaß.
und ich liebe das Qi.
ich finde auch gut das wir es
mit Uke machen.
meine tibetische Übung ist Uent
mule und meister Übung und
auch zauber laust.
wir machen auch abklopfen
und denumagen auch duft Qi Gong

Meine Erfahrungen mit Qi Gong
Ich fand gut die Uwindmühle weil
sie mir sooo was von Spaß
gemacht hat.
Ich konnte mich mehr Konzentrieren
auf Diktate oder Schreiben.
Süchtig war auch die Ohren-
Massage weil sie so heiß
geworden sind.
Ich bin ruhiger geworden.
von Bolotwin

