



Lebenskompetenz durch Qigong

Viele Erwachsene, die voller Kraft und Vertrauen durchs Leben gehen, haben sich diesen Status durch jahrelange Bewusstseinsarbeit hart erkämpfen müssen. Wie wäre es, wenn wir den heutigen Kindern gleich ein Startniveau ermöglichen, von dem aus sie das Leben leichter meistern und Zugriff zu Qualitäten wie Liebe, Kraft und Freude haben. Zuzana Šebková-Thaller erläutert, wie und warum das Üben von Qigong entscheidend dazu beitragen kann, echte Lebenskompetenz zu erwerben.

Wie achtsam gehen Ihre Kinder mit sich selbst um? Haben sie ein gesundes Gefühl dafür, was ihnen gut tut und was ihnen schadet? Begegnen sie ihren Freunden und ihrer Umgebung mit Respekt? Können sie spielen und Freude am Spielen entwickeln? Wie gehen sie mit Stress um? Welches Selbstwertgefühl offenbart ihr Handeln? Wie kann man die Lebenskompetenz der eigenen oder der anvertrauten Kinder erkennen? Wie können wir die Lebenskompetenz unserer Kinder steigern? Wie steht es mit unserer eigenen Lebenskompetenz – der Eltern, Erzieher, Lehrer und Therapeuten? Müssten wir sie nicht gleichzeitig pflegen und schulen?

Lebenskompetenz lässt sich steigern – ein Weg dahin ist Qigong, eine uralte chinesische Methode, um die Lebensenergie zu pflegen. Qi bedeutet Energie, Lebensenergie, Atem, "Gong" bedeutet Pflege, Übung, Arbeit. Die Übungen sind einfach, leicht erlernbar – und was vor allem wichtig ist: leicht in den Alltag zu integrieren. Die Übungen sind aus einem tiefen Verständnis der Natur im Lauf von Jahrtausenden entstanden – und dieses Verständnis wird mit den Übungen ohne Worte weitergegeben. Qigong geht davon aus, dass der Mensch ein Teil der Natur ist und viel von ihr zu lernen hat. Jede Übung vermittelt eine bestimmte Qualität der Energie – und diese wird ganzheitlich erfahren. Eine Bär-Übung lässt den Übenden nicht nur die Kraft und Erdbundenheit des Bären erfahren, sondern auch seine Weichheit, Elastizität und Geschmeidigkeit, seine Entschiedenheit wie auch seine Ge-

nussfähigkeit. Die Erfahrung im Üben unterscheidet sich vom erlernten Wissen eben dadurch, dass sie ganzheitlich ist – dass sie in jede Zelle eingeschrieben und so zum inneren Wissen wird.

Vieldimensional und unzertrennlich

Im Qigong geht es um das autonome und kommunikative Selbst, das sich als ein vieldimensionales Wesen erfährt und bejaht, daraus seine Lebenskraft schöpft und seine Lebenskompetenz schult und erweitert. Jedes Kind bringt Lebenskompetenz mit auf die Welt. Diese muss aber dem Alter entsprechend weiterentwickelt und gestärkt werden, damit sie negativen Erfahrungen und übereifrigen Erziehungsmaßnahmen widerstehen kann. Der Schlüssel zur Lebenskompetenz liegt im Menschen selbst. In seiner Gestalt ist alles, was ihn ausmacht, vereint: Sein fassbarer materieller Körper, seine erfühlbare Seele und sein unfassbarer immaterieller Geist formen zusammen die Ganzheit des energetischen Wesens, das wir "Mensch" nennen.

In China war Qigong eine Kunst der Erwachsenen. Wenn in China Kinder Qigong gelernt haben, dann taten sie es so, als wären sie erwachsen. In Europa ging man einen anderen Weg. Ende der 80er Jahre hat Dr. Zuzana Šebková-Thaller den Kindern einen neuen Zugang zum Qigong geöffnet, indem sie die traditionellen Übungen in einheimische Erzählungen und Geschichten kleidete und den Kindern mit Hilfe von Sprachbildern den Energiefluss und seine unterschiedlichen Qualitä-

ten vermittelt. Spielend lernen Kinder auf diese Weise bereits im Kindergartenalter die untrennbare Einheit ihres Leibes wahrzunehmen und gleichzeitig die verschiedenen Qualitäten der einzelnen Zentren zu unterscheiden. Sie lernen auch, ihrem eigenen Herzen zu begegnen, es anzulächeln und zu öffnen, es zu besuchen und sich selbst dort auszuruhen. Sie lernen allmählich, mit dem Herzen zu sehen, zu fühlen und zu sprechen, und sie erfahren an ihrem eigenen Stand, welche innere Kraft und Festigkeit sie dadurch bekommen. Sie lernen sehr schnell, körperlich die Qualitäten der kühlen Verstandesverbindung und der Herzensverbindung wahrzunehmen und zu unterscheiden, und sie merken, dass sie selbst die Qualität ihrer Begegnungen (mit)prägen.

Spielerische Dialektik

Es geht um jene spielerische Dialektik, das innere, lebendige Zwiegespräch, das sich – dem Lebensalter und der Situation entsprechend – ergibt und immer wieder neu entscheidet, welche Teile von uns gerade das Zepter in der Hand halten, ohne die anderen Komponenten deshalb zu unterdrücken.

Die Fähigkeit, dieses schöpferische Spiel zuzulassen und bejahend bei sich selbst und anderen zu fördern, ist das, was wir Lebenskompetenz nennen. Es ist vermutlich gerade diese Fähigkeit des Zusammenspiels – und nicht die bloße Kraft und Macht –, die als das Evolutionsprinzip schlechthin angesehen werden muss. Diese Kraft wird mit Qigong besonders geschult, indem die Kinder auf Druck jedes Mal anders reagieren, mal mit Gegendruck, mal mit festem Stand, mal mit einem Ausweichen und einem "Vorbei-Leiten" des Drucks. Wir müssen lernen, dass wir alle, Erwachsene wie Kinder, Spieler sind und gleichsam Sänger und Zuhörer, die sich permanent miteinander ein- und abstimmen und ohne Dirigent singen – immer wieder neue Lieder, weil sich das Leben nie wiederholt. Wer lernt, Spaß an diesem Spiel zu haben, entdeckt das Prinzip des Lebens selbst: die Resonanz. Resonanz heißt: zu bejahen. Sich selbst, und zwar ganz und gar. Dann ist der Geist kein Befehlshaber, der den Körper unterwirft und die Seele zusammenschnürt. Alle drei nähren und brauchen einander nämlich wie die drei Hauptenergiezentren des Menschen im Qigong, denen sie entsprechen.

Die drei Hauptenergiezentren

Diese Hauptenergiezentren haben verschiedene Aufgaben. Der Bauch ist der Erde zugeordnet. Wenn wir die Aufmerksamkeit in den Bauch richten und den Atem dahin leiten, werden wir geerdet, ruhen mehr in uns selbst und schulen unsere Stabilität. Der Kopf ist dem

Himmel und dem Geistigen und Göttlichen zugeordnet und vermittelt auch das Gefühl von Leichtigkeit und Weite. Der Brustkorb birgt in sich das Herz. Das Herz ist das verbindende Glied zwischen den zwei Polen – dem "erdigen Bauch" und dem "geistvollen" Kopf. Es sorgt für die Kommunikation, verwandelt alles, womit es in Verbindung geht, und verleiht allem den Sinn. Bauch, Herz und Kopf ergeben mit den Extremitäten zusammen das, was wir sind. Sind sie miteinander verbunden, dann fühlen wir uns ganz, und das geschieht eben, wenn das Herz wach, wachsam und offen ist. Ist das Herz unbeteiligt, wird eine Berührung "kühl" oder gar "herzlos" oder sie berührt uns nicht; ist man mit dem Herzen dabei, wird sie "warm", "herzlich" und "berührend".

Ähnlich wie Körper, Geist und Seele brauchen sie einander und sind untrennbar verwoben zu dem Gewebe unserer Gestalt. Ihr Verhältnis zueinander trägt entscheidend zu unserer Lebenskompetenz bei.

Lebendige Ordnungen

Qigong entfaltet die Wahrnehmung. Sie wiederum ermöglicht uns, die lebendigen Ordnungen unseres Daseins im Raum und in der Zeit wahrzunehmen und zu harmonisieren. Allein die Wahrnehmung der räumlichen Ordnung unseres Körpers lässt das Gefühl des Geordnet-Seins aufkommen. Die Ordnung in der Zeit vermittelt uns der Atem. Allein den Atem wahrzunehmen, beruhigt den Geist und schenkt der Seele Frieden. Auch unsere räumliche Ordnung entscheidet viel darüber, was wir sind. Die Gestalt eines jeden Menschen, des neu Geborenen wie des Ausgewachsenen, hat drei Achsen. Das Herz ist die Mitte aller Achsen. Es ist das einzige Organ, das es schafft, alle Dimensionen zu öffnen, ihre Qualitäten zu entfalten, mit ihnen in Resonanz zu gehen und auch die größten Gegensätze zu verbinden.

Die senkrechte Achse

Die senkrechte Achse verbindet uns mit der Erde, auf der wir fest stehen, und mit dem Himmel über uns. Sie richtet uns förmlich auf und gibt uns Standhaftigkeit, Festigkeit, die Fähigkeit, in uns zu ruhen, und Grundvertrauen ins Leben. Auf dieser Achse treffen wir keine Menschen und keine Institutionen – jeder Mensch hat seine eigene Verbindung zur Erde und zum Himmel! Das gilt auch für jedes Kind! Diese Erfahrung ist für Kinder besonders wichtig!

Die saggitale Achse

Die saggitale Achse verbindet die Rückseite des Körpers mit seiner Vorderseite und die Räume hinter uns mit denen vor uns. Sie macht aus uns geschichtliche Wesen und thematisiert

BEITRAG



Dr. Zuzana Šebková-Thaller ist Kunsthistorikerin und Mutter von sieben Kindern. Sie ist Leiterin und Ausbilderin von Qigongweg, Ausbilderin und Mitglied des Ausbildungsbeirates der Chan Mi Gong-Gesellschaft, Ehrenmitglied und Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft. Sie hat mehrere Bücher veröffentlicht.

Start der Kursleiterausbildung für Qigong mit Kindern und Jugendlichen mit Dr. Zuzana Šebková-Thaller in Berlin-Kreuzberg im September 2012
Kontakt und Infos: ulli.bayer@gmx.net
www.qigongweg.de
unter Qigong-Ausbildung

die Frage: "Woher komme ich, wohin gehe ich?" Im Rücken die Kraft der Eltern und der starken Onkel, Tanten und der Großeltern zu spüren gibt ein Gefühl von Kraft – die berühmte "Stütze im Rücken". Das kann man auch an den Körperhaltungen der Kinder sehen! Plötzlich stehen sie wie friedvolle Krieger da. Dann wird auch der Blick nach vorne klarer. Er schaut in die noch nicht betretenen Räume. Das Herz öffnet den Blick und schafft Weitblick, der alles in einen größeren Zusammenhang stellt. Der Weitblick ist der Nährboden für Visionen. Visionen brauchen alle Kinder, um die Räume vor sich beherzt betreten zu können.

Die frontale Achse

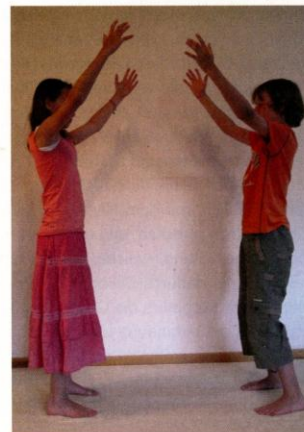
Die frontale Achse verbindet uns mit allen Menschen und mit allen Wesen im Augenblick der Gegenwart. Die Ohren sind dahin ausgerichtet, dass wir aufeinander hören, die Hände, dass wir uns verbinden und die gemeinsame Kraft spüren – und tatsächlich strecken Kinder gerne ihre Hände zueinander aus und sogar ihre Mundwinkel bewegen sich nach oben!

Die Qualitäten all dieser Achsen lernen die Kinder bereits im Kindergartenalter

mit dem Qigong-Stand. Nicht theoretisch, sondern spielerisch und leicht – als "Baum", "Bär" oder "Adler" einer spannenden Erzählung. Der Stand prägt mehr, als wir glauben. Die Körperachsen formen die Grundordnung des Daseins. Das Herz mit seiner inneren Kraft ist der Initiator und Mittler zwischen allen Achsen, ihr gemeinsamer Nenner, der sie alle fruchtbar verbindet und der auch für das Gleichgewicht unter ihnen sorgt. Das Herz fördert auch die Fähigkeit, zu unterscheiden, was gut tut oder was schadet. Es ist Herzenssache, auch einmal Grenzen zu setzen und "Nein" zu sagen.

Die Einbindung des Menschen in das große Ganze

Kinder erkennen bald, dass Polarität zu ihrem Wesen gehört, und dass alles, was ist, aus Polen besteht – und dass diese weder gut noch böse sind. Sie spielen miteinander wie zwei Ballspieler. Lächelt das Herz sie an, zieht es sie zueinander und sie haben sich lieb. Deshalb wird das "innere Lächeln" viel geübt. Gerne malen sie sich selbst mit ausgestreckten Armen und einem strahlenden Herzen inmitten der Brust. So wie ihre ausgestreckten Arme den



Raum ihrer körperlichen Integrität abstecken, so tun sie es auch auf den anderen Ebenen. Auf diese Weise können Kinder wie Erwachsene zu offenen Gemeinschaftswesen heranwachsen, die in sich gefestigt sind und fähig, in einen einfühlsamen und respektvollen Austausch zu gehen. Ihre Sprache ist dann an keine Nation oder Region gebunden. Die Sprache des Herzens ist universal. Wer diese Sprache spricht, ist "lebenskompetent".