

Studie über Wirkung des Qigong auf die Motorik und Konzentration bei Kindergartenkindern

Nach zwei arbeitsreichen Jahren konnten Dr. Elke Opper und Sabine Schreiner ihre Studie über die Wirkung eines sechswöchigen Qigong-Angebots auf die Motorik und Konzentration bei Kindergartenkindern erfolgreich abschließen. Die Studie „Qigong im Kindergarten im Rahmen des Motorik-Moduls (MoMo)“ entstand als Abschlussarbeit im Rahmen der Kinder-Qigong-Kursleiterausbildung bei Dr. Zuzana Sebkova-Thaller in Augsburg.

Idee

Schon im Kleinkindalter tauchen Stress-Symptome wie Unruhe, Aufmerksamkeitsdefizit, und psychosomatische Beschwerden auf. Viele Kinder zeigen mit diesem Verhalten, dass sie überfordert sind und den von ihrer Umgebung gestellten Anforderungen nicht gerecht werden können.

Eine Möglichkeit den Kindern zu einer ausgewogenen Balance von Bewegung und Entspannung zu verhelfen, sollte Qigong sein.

Es entstand nun die Idee, Qigong als eine mögliche Intervention für Kindergartenkinder anzubieten und zu überprüfen, ob sich bei den Kindern Veränderungen bemerkbar machen.

Konzept der Studie, Rahmenbedingungen

Die Studie wurde federführend vom Institut für Sport und Sportwissenschaft des Karlsruher Institutes für Technologie unter der Leitung von Prof. Klaus Bös in Kooperation mit der Deutschen Qigong Gesellschaft und der Stadt Zwingenberg durchgeführt.

Zwischen April und Oktober 2008 wurden in zwei Kindergärten kostenlose Kinder-QiGong-Stunden angeboten und mit insgesamt 86 Kindern zwischen 4 und 6 Jahren durchgeführt. Es wurden sieben alters- und geschlechtsgemischte Gruppen von maximal 14 Kindern gebildet, sowie zwei Kontrollgruppen.

Die Durchführung der Qigong-Stunden sowie die Motoriktests wurden in Zwingenberg von Elke Opper und in München von Sabine Schreiner geleistet. Die Aufteilung in zwei Teststandorte ermöglichte zum einen eine höhere Anzahl insgesamt teilnehmender Kinder, zum anderen einen Vergleich zwischen Klein- und Großstadt.

„Qigong im Kindergarten“ ist als eine Interventions-Studie mit einem Vorher-Nachher-Design zu sehen. Ursprünglich war ein Vergleich der Interventions- mit den Kontrollgruppen geplant, was jedoch datentechnisch nicht auswertbar war, da bei der Kontrollgruppe zu viele Probanden wegen Krankheit, Urlaub oder einem unvollständigen Datensatz ausgefallen waren. Es wurden daher die Testergebnisse der Kinder vor und nach dem Qigong verglichen.

Als erstes wurde mit allen Kindern ein Motoriktest, bestehend aus neun Übungen des sogenannten "Motorik-Moduls", das später beschrieben wird, durchgeführt. Zusätzlich wurden Fragebögen zur körperlich-sportlichen Aktivität an die Eltern und Erzieherinnen verteilt. Es folgte die Durchführung von 6 Qigong-Stunden, die inhaltlich an beiden Standorten abgestimmt waren.

Danach wurde der Motoriktest mit den Kindern wiederholt und die Eltern und Erzieherinnen nochmals an Hand von Fragebögen befragt.

In der Zeit von Oktober 2008 bis Mai 2009 wurden dann die Daten der Motoriktests aller Kinder sowie der Eltern- und der Erzieherbefragungen mit Unterstützung des Instituts für Sport und Sportwissenschaft in Karlsruhe ausgewertet.

Motoriktests

Die neun Übungen des Motoriktests wurden aus dem Motorik-Modul (MoMo) ausgewählt.

Im Rahmen des MoMo beschäftigen sich Forscher seit nunmehr zehn Jahren mit motorischer Leistungsfähigkeit, körperlich-sportlicher Aktivität und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. MoMo ist ein Teilmodul des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) des Robert Koch-Instituts Berlin und wird vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Konstanz geleitet und in Kooperation mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft des Karlsruher Institutes für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd durchgeführt.

Aus der Gesamtstichprobe des KiGGS wurden 4.529 Kinder und Jugendliche zwischen 4 und 17 Jahren ausgewählt. Sie wurden hinsichtlich ihrer motorischen Leistungsfähigkeit mit elf Übungen getestet und zu ihrer körperlich-sportlichen Aktivität befragt. Zu den Motoriktests liegen nun erstmals für Deutschland repräsentative Normwerte vor, d.h. wenn die Tests mit anderen Kindern und Jugendlichen wiederholt werden, kann nun deren motorische Leistungsfähigkeit beurteilt werden.

Die Ergebnisse der Motorik-Tests unserer Qigong-Studie konnten daher anhand der vorliegenden Normwerte eingeordnet werden. Für jedes Kind konnte ein persönliches Testprofil mit der Bewertung von überdurchschnittlich gut, überdurchschnittlich, durchschnittlich, unterdurchschnittlich und weit unterdurchschnittlich erstellt werden.

Folgende Übungen wurden ausgewählt:

Standweitsprung

Die Testaufgabe Standweitsprung dient der Messung der Schnellkraft, insbesondere der Sprungkraft. Der Absprung erfolgt beidbeinig. Bei der Landung auf beiden Füßen darf nicht mit der Hand nach hinten gegriffen werden.

Seitliches Hin- und Herspringen

Die Testaufgabe Seitliches Hin- und Herspringen wird zur Erfassung der Aktionsschnelligkeit und der lokalen Kraftausdauerfähigkeit der unteren Extremitäten durchgeführt. Die Kinder haben 2x15 Sekunden Zeit, so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren.

Einbeinstand

Die Testaufgabe Einbeinstand dient der Überprüfung des Standgleichgewichts. Der Einbeinstand wird mit offenen Augen auf einer T-Schiene über einen Zeitraum von einer Minute durchgeführt. Gewertet wird die Anzahl der Bodenkontakte. Je niedriger die Anzahl der Bodenkontakte ist, umso besser ist die Testleistung.

Balancieren rückwärts

Sie dient der Überprüfung des dynamischen Ganzkörpergleichgewichts. In jeweils zwei gültigen Versuchen balancieren die Kinder auf drei unterschiedlich breiten

Balken (6 cm; 4,5 cm; 3 cm). Gewertet wird die Anzahl der erzielten Schritte auf jedem Balken (maximal 8 Schritte). Jeder Schritt ergibt einen Punkt, so dass maximal 48 Punkte erreicht werden können. Berührt ein Fuß den Boden, ist der Versuch beendet.

Reaktionstest

Die Testaufgabe Reaktionstest dient der Überprüfung der Reaktionsschnelligkeit auf einen optischen Reiz (Messung der Auge-Hand-Koordination). Die Kinder haben die Aufgabe, möglichst schnell auf 14 Farbwechsel einer Ampel zu reagieren. Aus den sieben besten Versuchswerten wird der Mittelwert berechnet.

Linien nachfahren

Die Auge-Hand-Koordination bei Präzisionsaufgaben wird anhand der Testaufgabe Linien nachfahren erfasst. Die auf der MLS-Platte (Motorische Leistungsserie nach Schoppe) ausgefräste Linie ist mit einem Griffel möglichst präzise und ohne Berühren der Seitenwände oder der Bodenplatte zu durchfahren. Gemessen wird die benötigte Zeit, sowie die Anzahl und Dauer der Wandberührungen. Je höher die freifahrende Zeit ohne Wandberührung, umso besser ist die Testleistung.

Stifte einstecken

Die Überprüfung der Auge-Hand-Koordination unter Zeitdruck wird anhand der Testaufgabe Stifte einstecken vorgenommen. Von einem Stifthalter müssen 25 Stifte möglichst rasch entnommen und in die Lochungen am Rand der MLS-Platte gesteckt werden. Gemessen wird die Zeitdauer vom Einstecken des ersten Stiftes bis zum Einstecken des letzten Stiftes.

Stab fassen

Mit der Testaufgabe Stab fassen wird die Reaktionsschnelligkeit und Auge-Hand-Koordination der Kinder getestet. Die Kinder stehen bei der Aufgabe aufrecht und halten ihre bevorzugte Hand (Schreibhand) vor sich. Der Arm ist im Ellenbogengelenk leicht gebeugt. Nachdem sich der Testleiter vergewissert hat, dass das Kind bereit ist, lässt er den Stab über der geöffneten Faust des Kindes ohne Vorwarnung fallen. Das untere Ende des Stabes befindet sich beim Fallenlassen direkt oberhalb der Hand. Das Kind hat die Aufgabe, den Stab durch Schließen der Faust möglichst schnell abzufangen. Der Stab ist farblich in vier gleich große Bereiche unterteilt, woran nach dem Greifen abgelesen werden konnte in welchem Reaktionsbereich sich das Kind befindet.

Rumpfbeugen

Die Überprüfung der Rumpfbeweglichkeit und der Dehnfähigkeit der rückwärtigen Muskulatur wird anhand der Testaufgabe Rumpfbeugen vorgenommen. Die Kinder senken den Oberkörper bei gestreckten Beinen ab. Der tiefste, mit den Fingerspitzen erreichte Punkt, wird zur Messung der Beweglichkeit herangezogen.

Darstellung des Konzepts für sechs Qigong - Einheiten

Das Stundenkonzept wurde für Einheiten mit einer Länge von 45 Minuten konzipiert. Neben einem festen Programm standen einige Spiele, wie „Hände fangen“ oder „Qigong-Stille-Post“ als Variable zur Verfügung, auf die bei starker Unruhe oder bei Unlust der Kinder zurückgegriffen werden konnte und somit ein schnelles Umgestalten der Stunde ermöglichten.

Vorbereitung des Raumes

Die Räume werden für die Durchführung des Kinder-Qigongs so vorbereitet, dass alle Gegenstände beseitigt oder abgedeckt sind, die die Kinder ablenken könnten.

Ankommen und Begrüßung

Die Kinder kommen in den Raum und setzen sich zunächst in einen Kreis. In der ersten Stunde bekommt jedes Kind eine Karte, die es gestalten darf – entweder schreiben die Kinder ihren Namen auf die Karte oder malen ein Bild.

Gestaltung der Mitte

Um die Klangschielle herum gestalten die Kinder die "Mitte". Die Kinder greifen in ein Säckchen und ziehen nur unter Einsatz des Tastsinns einen Gegenstand heraus, den sie auf das Tuch legen. Den Kindern wird ausreichend Zeit gelassen den ertasteten Gegenstand mit allen Sinnen wahrzunehmen.



Anfangssignal

Mit Anschlagen der Klangschielle beginnt die Qigong-Stunde. Die Kinder machen einen Kreis und begrüßen sich mit einem stillen Händedruck.

Aufwärmphase

Die Aufwärmphase besteht aus der Einführungsgeschichte „Die Katzen wachen auf und bereiten sich auf die Mäusejagd vor“:

Die Katzen wachen auf

Die Katzen wachen auf, gähnen ausgiebig, dehnen und strecken sich. Diese Übungen verbessern die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit der Wirbelsäule. Sie lösen Verkrampfungen in der Muskulatur von Armen, Beinen und Rücken. Außerdem wird der Gleichgewichtssinn gestärkt.

Die Katzen putzen sich

Die Katzen klopfen ihr Fell aus. Das Abklopfen aktiviert und löst Blockaden und Verspannungen.

Die Katzen schärfen ihre Krallen

Diese Übung beinhaltet unterschiedliche Fingerübungen, die der Steigerung der Beweglichkeit der Finger sowie deren Entspannung dienen.



Balancieren über eine Mauer

Die Katzen balancieren über eine gedachte Mauer. Das Balancieren fördert das dynamische Ganzkörpergleichgewicht und die Koordination.



Von Stein zu Stein

Die Katzen müssen einen virtuellen Fluss überqueren, um auf die gegenüberliegende „Mäusewiese“ zu gelangen. Dabei müssen sie über Steine springen. Diese Übung dient der Steigerung der Koordination und der Kräftigung der unteren Extremitäten sowie der Sprungkraft.

Die Katzen stürzen auf die Beute

Die Katzen sausen nun über die Wiese. Aber da raschelt etwas. Vorsichtig schleichen sich die Katzen an (teilweise auch rückwärts gehend), halten inne, schärfen ihren Blick und stürzen sich auf die Beute. Bei Erfolg wird die Beute verspeist. Diese Übung fördert den Ausgleich zwischen An- und Entspannung. Sie dient der Fokussierung auf einen einzigen Punkt und steigert damit die Konzentrationsfähigkeit.

Sammlung

Die Katzen sind zufrieden und sammeln sich im Stehen. Die Katzen ruhen sich aus und beginnen von Paul Pinguin zu träumen. Die Sammlung ist ein wichtiges Qigong-Element zum Abschluss aller Übungen. Sie ermöglicht das soeben Erfahrene zu verinnerlichen, sich wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen.



Hauptteil

Die Geschichte von „Paul Pinguin“ als Hauptteil der Unterrichtseinheiten wurde dem Buch „Wurm im Apfel und andere Erzählungen“ von Dr. Zuzana Sebkova-Thaller entnommen.

Den Kindern werden dabei spielerisch altersgerechte Qigong-Übungen in einer Geschichte vermittelt. Dabei verwandeln sie sich in den Pinguin Paul, in einen Adler, in Blumen und in andere Wesen aus dem Tier- und Pflanzenreich.

Die Geschichte wird von Einheit zu Einheit durch Hinzunehmen eines neuen, erlebbaren Wesens verlängert, und findet ihren Abschluss erst in der sechsten Einheit. Somit erleben die Kinder in jeder Stunde Wiederholungen und Bekanntes, aber es kommt immer ein neues Element hinzu, so dass bis zur letzten Einheit spannend bleibt zu erfahren, was Paul Pinguin so alles erlebt.



Die Geschichte eröffnet den Kindern Experimentier- und Erfahrungsräume, um ihre Bewegungsmöglichkeiten kennen zu lernen. Die Kinder werden zur Nachahmung der Tier- und Pflanzenbewegungen angeregt. Sie werden mit einfachen Bildern und Bewegungsvorschlägen angeleitet, die aber nicht fest fixiert sind, so dass der individuelle Spielraum erhalten blieb. Denn es sollte die Lust an der Bewegung, an eigenen Ideen und die Neugierde bewahrt bleiben.

Nicht nur die Bewegung der Tiere oder Pflanzen wird nachempfunden, sondern auch deren Gefühlszustand, in dem sie sich befinden. So haben die Kinder die Möglichkeit ihre Empathie und ihre soziale Kompetenz zu schulen. Auch enthält die Geschichte grundsätzlich Elemente von Spannung und Entspannung.

Gegenseitige Massage

Gegen Ende der Stunde erfolgt eine gegenseitige Massage. Sie fördert bei den Kindern die Achtsamkeit und ein soziales Miteinander, denn dabei gilt es, Regeln

einzuhalten, etwa nicht auf der Wirbelsäule zu massieren, nicht zu fest zu drücken oder den Partner nach seinem Befinden zu befragen.

Endsignal

Noch einmal kommen die Kinder im Kreis um die Mitte zusammen und legen sich sternförmig auf den Boden (Kinderstern); sie lauschen nochmals der Klangschale. Das Endsignal wirkt ritualisierend. Die Kinder wissen, dass die Qigong-Stunde nun gleich zu Ende ist. Die Klangschale ist ein Instrument, das bei den Kindern durch seinen Klang zugleich Ruhe als auch physische Wahrnehmung durch Vibration erzeugt.



Abschluss

Die Kinder standen auf, gaben sich die Hände und wünschten sich noch einen schönen Tag bzw. eine schöne Woche. Wir beendeten die Qigong Stunde mit einem stillen Händedruck.

Beschreibung der Untersuchungsergebnisse

Die nun folgenden Ergebnisse geben eine Tendenz für 4-6-Jährige Kindergartenkinder wider. Sie sind jedoch nicht repräsentativ, da die Anzahl von 86 Kindern, die an der Studie teilgenommen haben, zu gering ist, um eindeutige wissenschaftliche Aussagen treffen zu können.

Im Kindergarten in Zwingenberg haben insgesamt 49 Kinder und in München 37 Kinder im Alter von durchschnittlich 5,3 Jahren mitgemacht. Bei der Auswertung der Daten wurden nur die Kinder berücksichtigt, die mindestens viermal an den Qigong-Stunden mitgemacht hatten.

Interesse am Sport

Beim Vergleich des Sportinteresses vor und nach Qigong zeigt sich eine leichte Zunahme. Waren es **vor Qigong 65%** der Kinder, die **Sportinteresse** hatten, so berichten **nach den Qigong-Stunden 83%** der Kinder von einem großen bis sehr großen Sportinteresse. Diese Zunahme ist nicht nur statistisch signifikant. Es zeigt auch, dass ein sechswöchiger Qigong-Kurs ausreicht, um die Freude an Bewegung und sportlicher Betätigung bei den Kindern zu steigern oder hervorzurufen.

Interesse am Qigong

Aus diesem Grund ist es auch nicht verwunderlich, dass **82% der Kinder ein großes oder sehr großes Interesse am Qigong** bekundeten. 15% äußerten ein mittelmäßiges Interesse und 3% ein geringes oder sehr geringes Interesse. Das Interesse der Mädchen ist etwas ausgeprägter als das der Jungen: 85% haben großes bis sehr großes Interesse am Qigong, dies trifft nur bei 79% der Jungen zu.

Spaß am Qigong

Das Interesse am Qigong drückt sich auch in der Freude aus, welche die Kinder damit offensichtlich hatten.

Von 64 Kindern, die wir zum Abschluss mit Smileys befragt haben, wie **Ihnen Qigong gefallen hat, haben 84% drei und 10% zwei lachende Smileys** angemalt.

Lediglich 4 Kinder, also 6%, haben nur ein lachendes bzw. ein oder zwei weinende Smileys angekreuzt. Bemerkenswert ist dass es sich dabei um 4 Jungen handelte, alle Mädchen waren also positiv angetan vom Kinder-Qigong.

Auf die Frage, ob die Kinder gerne weiter Qigong üben möchten, haben 80% mit „ja“ und 11% mit „nein“ geantwortet, der Rest war unentschlossen.

Diese Ergebnisse zeigen, dass Qigong sehr viele Kinder in nur sechs Kurseinheiten erreicht und begeistert hat.

Bemerkungen der Eltern

Veränderung der Motorik durch Qigong

Die Auswertung der Elternfragebögen ergab, dass **von 30 Eltern**, deren Antworten vorlagen, **87% eine merkliche Verbesserung der Motorik** bei ihrem Kind und 10% eine starke motorische Verbesserung wahrgenommen haben. Positive Veränderungen in der Konzentration haben 32% der Eltern bei ihrem Kind bemerkt.

Veränderung der Konzentration durch Qigong

32% der Eltern sind der Meinung, dass sich die **Konzentration bei ihrem Kind verbessert hat**, 68% haben dies nicht festgestellt. Bei einem Kind hat sich die Konzentration stark verbessert, bei 91% verbessert und bei einem Kind verschlechtert.

Veränderung des Verhaltens

Eine **Verhaltensänderung** bei Ihrem Kind haben ein Drittel der Eltern im Laufe der sechs Qigong-Wochen bemerkt. Von ihnen berichten **91% Eltern von einer positiven** und 8% von einer eher negativen **Veränderung**.

Testergebnisse der Motorik

Es wurden die Veränderungen der Testergebnisse des Motorik-Tests vor und nach den Qigong-Einheiten ausgewertet.

Zu den Veränderungen ist anzumerken, dass sie natürlich nicht nur auf das Qigong-Üben zurückgeführt werden können. Kinder im Vorschulalter lernen Tag für Tag Neues, im kognitiven wie im motorischen Bereich, und entwickeln sich rasant. Zudem wurde nicht erfragt, was die Kinder im Laufe der sechs Wochen außer Qigong noch sportlich geübt haben, ob sie beispielsweise viel im Freien getobt haben - schließlich fand der Qigong-Kurs im Sommer statt - und was die Kinder ansonsten erlebt haben.

Studien mit Kindern sind umso schwieriger, je jünger die Kinder sind, da gerade im Vorschulalter große Entwicklungsschritte gegangen werden und viele Randbedingungen auf das Kind einwirken, die ebenfalls zu Veränderungen führen

können. Dennoch kann die Tendenz durchaus auch auf das Qigong-Üben zurückgeführt werden.

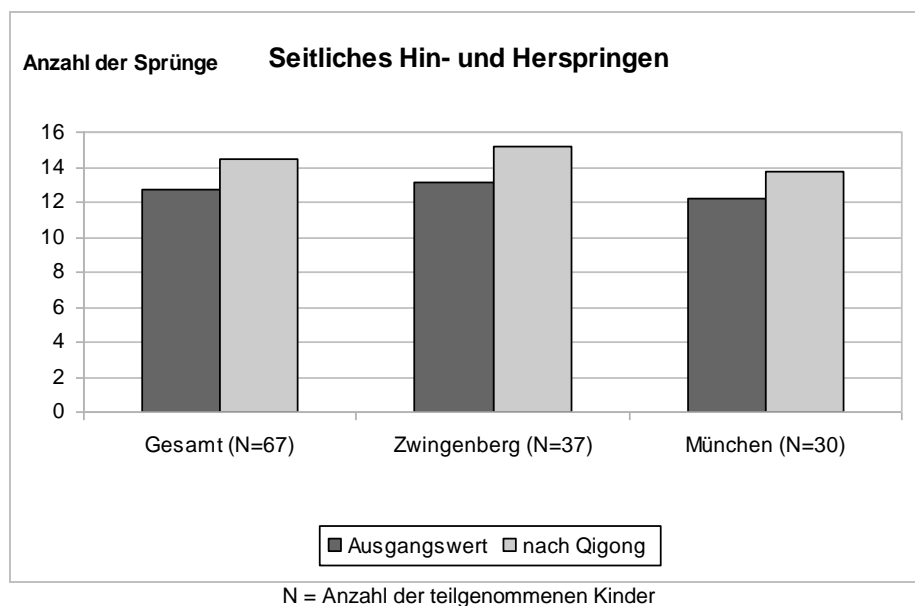
Veränderung der motorischen Leistungsfähigkeit

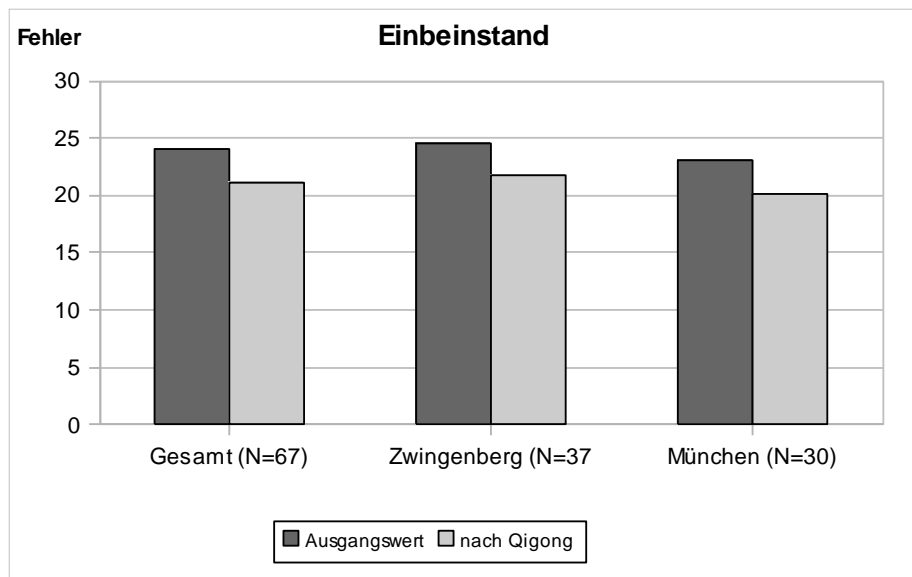
Bei einem Vergleich der Ergebnisse der motorischen Tests der Kinder vor und nach den sechs Qigong-Stunden zeigen sich bei einer **Gesamt Betrachtung aller Kinder bei drei Testaufgaben statistisch signifikante Verbesserungen**.

Die Verbesserungen zeigen sich in erster Linie bei koordinativen Aufgaben. Die Kinder schaffen mehr Sprünge in 30 Sekunden und sie können länger auf einem Bein auf einer T-Schiene stehen ohne den Boden zu berühren. Zudem gelingt es ihnen besser, die für 4-6-Jährige feinmotorisch anspruchsvolle Aufgabe des Stifte Einsteckens zu bewältigen. Diese Übung fordert auch eine gute Konzentration bei den Kindern.

Bei einem Vergleich zwischen den beiden Städten zeigen sich in Zwingenberg bei mehr Testaufgaben deutliche Verbesserungen. Dies ist auch darauf zurückzuführen, dass die Münchner Kinder schon beim ersten Testlauf einen besseren Ausgangswert als die Zwingenberger Kinder hatten.

Die **Münchener Kinder** haben sich **bei sechs von acht Aufgaben verbessert, davon aber nur beim Seitlichen Hin- und Herspringen signifikant**.





Die **Zwingerberger Kinder** haben sich **bei acht von neun Aufgaben verbessert, davon bei fünf Aufgaben signifikant**. In erster Linie sind die Steigerungen im koordinativen Bereich und der Gleichgewichtsfähigkeit: beim *Einbeinstand*, beim *Balancieren rückwärts*, beim *Seitlichen Hin- und Herspringen*, beim *Stabfassen* und beim *Stifte einstecken*.





Dieses Ergebnis lässt auch auf einen positiven Einfluss von Qigong, vor allem im Bereich der Motorik schließen. Es zeigt jedoch auch, dass bei Kindern, die mit besseren Ausgangswerten starten, vermehrte signifikante Verbesserungen nicht innerhalb von sechs Wochen sichtbar werden. Das sechswöchige Qigong-Angebot hat eine leicht positive Tendenz auf die Motorik und Konzentration der Münchner Kindergartenkinder.

Die Kinder in Zwingenberg haben mit nur sechs Einheiten Qigong ihre Koordinationsfähigkeit, auch die Auge-Hand-Koordination, was eine wichtige Grundlage zum Schreiben lernen darstellt, verbessert. Das zeigt, dass Qigong zunächst eher im Feinen, im Inneren, im Zusammenspiel der Muskeln wirksam wird. Das sechswöchige Qigong-Angebot hat somit eine positive Wirkung auf die Motorik und Konzentration gehabt.

Die Reaktionsschnelligkeit konnte ebenso wenig wie die Sprungkraft und die Rumpfbeweglichkeit verbessert werden. Hier würde es eines gezielten sportmotorischen Trainings bzw. gezielten Dehnungsübungen bedürfen, die in den sechs Qigong-Einheiten weniger geübt wurden.

Testaufgabe	Testzeitpunkt	Gesamt (N=66-67)	Zwingenberg (N=36-37)	München (N=29-30)
Standweitsprung Weite in cm	Ausgangswert	87,6	88,0	87,1
	nach Qigong	88,4	87,4	89,6
Seitliches Hin- und Herspringen Anzahl der Sprünge	Ausgangswert	12,7*	13,1*	12,2*
	nach Qigong	14,5 *	15,2*	13,7*
Einbeinstand Fehler in 60 sec	Ausgangswert	24,0*	24,6*	23,1
	nach Qigong	21,1*	21,7*	20,1

Balancieren rw	Ausgangswert	16,0	13,1*	19,5
	nach Qigong	17,4	15,5*	19,8
Stabfassen 0-4 = unter- bis weit über durchschnittlich	Ausgangswert	-	1,9*	-
	nach Qigong	-	2,4*	-
Reaktionstest	Ausgangswert	0,46	0,45	0,47
	nach Qigong	0,45	0,44	0,46
MLS Linie nachfahren	Ausgangswert	0,35	0,33	0,38
	nach Qigong	0,36	0,35	0,36
MLS Stifte	Ausgangswert	86,3 *	87,9*	84,1
	nach Qigong	81,4 *	80,2*	83,0
Rumpfbeugen	Ausgangswert	1,8	0,6	3,2
	nach Qigong	1,2	1,1	1,2

Insgesamt können wir zusammenfassen, dass ein sechswöchiges Qigong-Angebot eine positive Tendenz auf die Motorik und Konzentration von Kindergartenkindern im Alter zwischen 4 und 6 Jahren hat.

Eindrücke der Kursleiterinnen

Der subjektive Eindruck der Kursleiterinnen ist, dass sich die Konzentrationsfähigkeit, aber vor allem die Koordinationsfähigkeit der Kinder im Laufe der sechs Kurseinheiten merklich verbessert hat. Auch konnte man sehen, dass die Kinder bei den Entspannungsübungen mehr in sich hinein spüren konnten.

Es war ein in sehr erfreuliches Gefühl, wie Qigong den Kindern viel Freude bereitet, ihnen neue Bewegungsmöglichkeiten eröffnet und ihnen Werkzeuge angeboten hat, die ihnen helfen mit Ihren Emotionen besser umzugehen.

Interessant ist auch, dass sich die Aussagen der Kinder zum Qigong größtenteils mit denen der Eltern gedeckt haben. Dem überwiegenden Teil der Kinder hat Qigong offensichtlich Spaß gemacht, vor allem das Verwandeln in Tiere. Hierbei bot sich für die Kinder die Möglichkeit, das Gefühl der Stärke, beispielsweise in der Rolle eines Bären, von Qigong-Stunde zu Qigong-Stunde mehr ausleben zu können.

Trotz der Anstrengungen und des langen zeitlichen Aufwandes, den die Studie „Qigong im Kindergarten“ mit sich brachte, hat es uns sehr viel Freude bereitet, mit den Kindern zu arbeiten. Wir betrachten unsere Studie als Pilotstudie, da es in der wissenschaftlichen Literatur so gut wie keine empirischen Studien zum Thema Kinder-Qigong gibt, und hoffen, dass noch weitere, eventuell darauf aufbauende Studien, folgen werden.

Elke Opper und Sabine Schreiner
September 2010