

**P**aul Pinguin ist ein Held! Kein Wunder, dass alle Kinder in der Qigong-Stunde so sein wollen wie er. Mit ihren seitlich an den Körper gedrückten Armen und nach oben gebogenen Händen, mit ihren nach außen gerichteten Füßen ahmen sie den unbeholfenen, watscheligen Gang des Abenteurers nach. Lauschen seiner Geschichte, wie er in die Welt hinauszog, um sein verlorenes schwarzes Mäntelchen wieder zu suchen. Dabei trifft er auf viele andere Tiere und Pflanzen. Mal watscheln die Kinder wie Paul, mal strahlen sie wie die Sonne, mal schaukeln sie genüsslich wie die Anemonen oder sammeln die Energie in ihrem Bauch (großes Foto).

Die Qigong-Stunde im Kindergarten Herbertshofen hat viele Fans. Wenn die Präsidentin der Deutschen Qigong-Gesellschaft, Dr. Zuzana Šebková-Thaller, und ihre Kollegin Berta Müller anreisen, um die

### Alle Poren des Körpers als „Ohren“ benutzen

speziellen Kinder-Übungen zu zeigen, hält es niemanden mehr in der Puppen-ecke oder am Basteltisch, besteht keiner mehr auf das Legospiel.

Dr. Zuzana Šebková-Thaller: „Qigong ist für Kinder deshalb so gut geeignet, weil es Bewegung mit meditativen Aspekten verbindet.“ Um für die Übungen in „Ein-Klang“ zu kommen, greift die Kunsthistorikerin und Mutter von sieben Kindern zu Beginn der Qigong-Stunde gerne zur Tonschale: „Jetzt heißt es, den verklingenden Ton ganz in sich aufzunehmen, zu lauschen, alle Poren des Körpers als Ohren zu benutzen. Darum heißt die Übung auch ‚Mit dem ganzen Körper hören‘.“

In immer mehr Kindergärten, Vereinen und Schulen wird die alte chinesische Kombination aus Meditation und Bewegung gelehrt. Auch Kinder mit Rheuma oder Legasthenie schulen mit Qigong ihre Körperwahrnehmung



## Kinder fürs Leben stark machen

Kommen die Kinder nicht zur Ruhe, hilft die Übung ‚Wie ein Baum stehen‘: „Das Wichtigste dabei ist, dass man selber zur Pflanze wird. Wir stehen mit den Füßen in Schulterbreite und stellen uns vor, dass wir Wurzeln treiben. Sie sichern uns einen festen Stand und versorgen die ganze Pflanze mit Nahrung. Der Stängel

wächst, entfaltet seine Blätter zur Sonne hin; schließlich öffnet sich auch die Blüte – die entsprechenden Bewegungen muss ich keinem Kind erklären. Allein die Vorstellung führt zu den Gesten.“ Daher eignen sich auch die Geschichten aus der Tier- und Pflanzenwelt so gut für die Kleinen: „In Märchen sind Tiere und Pflanzen meist personifiziert. Die Kinder können gut in diese Rollen hineinschlüpfen. Sie lernen, dass ein Tiger sowohl Geschmeidigkeit als auch Kraft besitzt, ein Bär neben der Schwerfälligkeit auch eine große Elastizität hat und ein Bambusrohr trotz aller Biegsamkeit stark ist.“

So wächst, nach Meinung Thallers, der Sinn für die Gesamtheit der Schöpfung, in einer Welt, in der mehr Menschen zueinander als miteinander agieren.

Auf die Frage, wann man mit Qigong beginnen soll, antwortet die 52-Jährige verschmitzt: „Am besten vor der Geburt.“

**Feine Massage:** Babys werden von Dr. Zuzana Šebková-Thaller zum Beispiel mit den „Mäusen, die zart am Ohr knabbern“, langsam an Qigong herangeführt





Schon an Säuglingen kann man erkennen, ob sie mit Hilfe von Qigong zur Welt gekommen sind. Ihre Muskulatur ist etwas niedriger, ihr Blick dagegen wach und reger.

Die ersten Baby-Übungen bestehen aus Berührungen wie Massieren oder Abklopfen. „Man kann z. B. Mäuse nachahmen, indem man leise fiepzt und dazu mit den Fingerspitzen sanft im Nacken und an den Ohren des Kindes zupft. Nach ein paar Übungen recken die Kinder beim Fiepton allein schon die Köpfe“, sagt Thaller. Das hilft besonders bei unruhigen oder von Koliken geplagten Kindern. Ab etwa zwei bis drei Jahren verstehen sie gut die Zweierübungen, später können Sie Einzelübungen mit ihnen machen.



## Was heißt Qigong?

### Energien sammeln

■ **PFLEGE DER LEBENSENERGIE:** Qigong bedeutet Pflege der Lebensenergie und kommt aus China. Die Kombination aus Konzentration, Atemführung und Bewegung (siehe Foto) vermittelt innere Ruhe und Ausgeglichenheit – eine elementare Voraussetzung für Gesundheit im eigentlichen Sinne.

■ **KINDER:** Qigong kann Kindern helfen, die typische Symptome unserer Zeit zeigen: Unruhe, Oberflächlichkeit, Aggressivität und Konzentrationschwäche. Es ist aber auch für Kinder geeignet, die z. B. unter Rheuma, Koordinationschwäche, Legasthenie, Hyperaktivität oder multipler Sklerose leiden.

■ **TIER- UND PFLANZENWELT:** Qigong für Kinder funktioniert so: Im Säuglingsalter bestehen die Übungen nur aus Berührungen wie Massagen oder Klopfen. Kleinkinder hören Märchen oder Erzählungen aus dem Tier- und Pflanzenreich (z. B. „Wir tragen die Sonne hinauf“). Die Kinder schlüpfen in die verschiedenen Rollen und agieren als Darsteller des Tieres oder der Pflanze.

## Mit Qigong die innere Ruhe finden

Im Herbertshofener Kindergarten in Meitingen ist die Qigong-Stunde zu Ende. Wie erleben die Kinder selbst die Übungen? „Da wird es einem ganz warm“ oder „Das prickelt so schön“ lassen die Kinder ihrer Begeisterung freien Lauf.

Und voller Energie geht's zurück in die Puppenecke oder zum Memory-Spiel. Kindergartenleiterin Krimhilde Lechner gerät geradezu ins Schwärmen, wenn sie von den jahrhundertealten Übungen der Chinesen erzählt. „Das größte Geschenk, das wir unseren Kindern machen können, ist, sie auf den richtigen Weg zu bringen. Heute sind noch zu viele Erwachsene auf der Suche nach sich selbst. Und viele enden beim Psychiater. Durch Qigong finden die Kinder die innere Ruhe, finden zu sich selbst.“ Das Ziel der Pädagogin: „Die Kinder fürs Leben stark machen. Wenn jemand innerlich nicht mehr heil ist, dann bricht irgendwann alles zusammen.“

Mehr denn je bräuchten Kinder heute Zeit, Zuwendung und Liebe. „Die Aggressionen der Leute sind selbst gemacht. Qigong wirkt dem entgegen und gehört für mich zu einer ganzheitlichen Pädagogik.“ Qigong statt Computer und Co. – davon ist nicht nur die Kindergartenleiterin überzeugt.

Wenn Sie eine Ahnung von Qigong bekommen möchten, können Sie Ihren (Klein-)Kindern und deren Freunden die (Anfänger-)Geschichte der Bäuerin erzählen, die Brot backen will, weil sie Besuch bekommt. Sie lässt den fertigen Teig unter einem Tuch ruhen und geht aus dem Zimmer. Durch die offene Tür stehen sich nun verschiedene Tiere (Katze, Hund, Ameise, Kuh, Huhn, Hahn) herein und knabbeln am Teig herum. Thaller: „Ein Teil der Kinder legt sich als ‚Teig‘ auf den Boden, die anderen ahmen die Tiere nach. So wird die eigene Körperwahrnehmung geschult.“

Informationen über Schulen, Vereine usw., die Qigong-Übungen anbieten, bzw. über das „Symposium: Qigong für Kinder“ vom 23. bis 25. März 2001 in Bad Windsheim (für Qigong-Übende, Lehrer, Erzieher, Gruppenleiter, interessierte Eltern, Großeltern und Kinder), gibt es bei der „Deutschen Qigong Gesellschaft“, Geschäftsstelle: M. Binder, Guttentbrunnweg 9, 89165 Dietenheim, Tel.: 073 47/34 39, Fax: 073 47/92 18 06, [www.qigong-gesellschaft.de](http://www.qigong-gesellschaft.de), E-Mail: [qigong.gesellschaft@01019freenet.de](mailto:qigong.gesellschaft@01019freenet.de)