

Der Adler stürzt auf die Beute



Qigong mit Kindern

Text und Bilder von Zuzana Sebková-Thaller

»Qigong mit Kindern« ist eine neue Disziplin, die bei uns in Europa entwickelt wurde. Kinder lernen die einfachen Übungen als integrierten Teil von spannenden Erzählungen. Spielerisch entwickeln sie ein differenziertes Körpergefühl und eine gesteigerte Körperwahrnehmung. Sie werden ruhiger, zufriedener, widerstandsfähiger und überwinden leichter ihre Schulschwierigkeiten. Die Konzentration bessert sich, die Leistungsfähigkeit wird gesteigert

Qigong-praktizierende Kinder haben eine starke Ausstrahlung und ein gesundes Selbstbewusstsein

Ha!« schreien die Kinder aus voller Kehle und stürzen mit funkelnden Blicken zu Boden, die Finger gespreizt. Sie verharren in dieser Haltung, bevor sie gesammelt aufstehen, sich entspannt hinstellen und lächeln. Dann breiten sie ihre Arme aus und »steigen« einem Adler gleich »zur Sonne hinauf«. Sie lassen sich durch den Wind tragen, kreisen und genießen den Blick auf die weite Landschaft. Plötzlich spannen sie alle ihre Muskeln an. Ihr Blick verengt sich; Sie sehen eine kleine Maus und stürzen auf sie herab. Dabei stoßen sie das laute »Ha« aus, das wir beim Betreten des Saales gehört haben.

Adler, Pinguin und Schmetterlinge

Wir befinden uns in der kleinen Turnhalle des evangelischen Kindergartens in Herbertshofen bei Augsburg. Die Kinder haben gerade eine Übungsstunde mit der Qigong-Lehrerin Berta Müller. Sie üben einen Zyklus über Paul Pinguin. Eben waren sie ein Adler, dem Paul Pinguin auf seiner Suche nach dem verlorenen Mäntelchen begegnet ist. Nachdem der Adler einige Male Beute gemacht hat, ist er bereit, dem komischen Vogel, der nicht fliegen kann, Frage und Antwort zu geben. Nein, nein, er wisse nicht, wo man ein Mäntelchen kaufen kann. »Vielleicht wissen es die Schmetterlinge auf der bunten Wiese«. Paul watschelt dahin in der typischen Pinguin-Haltung. Das tut ihm gut: Es werden dabei sowohl die langen wie die kurzen Energiebahnen gedehnt und aktiviert werden.

Dieses Wissen kümmert die Kinder nicht. Sie gehen ganz in der Erzählung auf. Auf der Wiese werden sie still: »Der Pinguin staunt. Es blühen dort so viele Blumen! Bienen und Hummeln summen, Schmetterlinge flattern umher. So viele Farben hat Paul noch nie gesehen. Bei ihm zuhause ist die Welt schwarz-weiß!« Die Kinder stellen sich aufrecht hin, legen ihre Hände auf dem Bauch übereinander und schließen die Augen.

Andächtig hören sie ihrer Lehrerin zu: »Die Vögel zwitschern, und es riecht ganz ungewohnt. Paul kennt nur Fischgeruch; Veilchen- und Rosenduft kennt er nicht. Alle diese Düfte will er sammeln und mit nach Hause bringen. Er weitet seine Poren und atmet durch den ganzen Körper von allen Seiten her »ein« und zieht mit dem Atem all die Düfte, Farben und Klänge in seinen Bauch hinein. Dort will er sie behalten.«

Mit dem ganzen Körper wahrnehmen

Die Kinder genießen diese kurze meditative Übung. Sie wirken gesammelt, einige lächeln. Durch die Übung wird, wie Berta Müller erklärt, die Sinneswahrnehmung gesteigert. Was die Kinder hier im Spiel erlernen, können sie auch in ihrem Alltag praktizieren. Die Fähigkeit, mit allen Sinnen wahrzunehmen, verwandelt ihr Leben. Wer mit dem ganzen Körper sieht, hört, riecht, schmeckt und tastet, der nimmt überall etwas Spannendes und Schönes wahr. »Solche Kinder werden nie



Das innere Lächeln

ganz computerhörig und geraten nicht so leicht in Abhängigkeit«, erklärt die drei- und sechzigjährige Qigong-Lehrerin und vierfache Großmutter.

Seit drei Jahren hält sie Kurse im Kindergarten von Herbertshofen. Nicht nur die Kindergartenleiterin Krimhilde Lechner, auch die Mütter sind begeistert. Ihre Enkelin Rebecca ist mit Hilfe von Qigong zur Welt gekommen. Gleich nach der Geburt hat Frau Müller angefangen, mit Rebecca »Qigong zu zweit« zu üben. Heute ist Rebecca fünf Jahre alt und übt mit ihrer Mama »Arche Noah« und andere Qigong-Zyklen. Ihre innere Ruhe und ihre außerordentliche Ausstrahlung sind für jeden spürbar.

Wenige Kinder haben die Möglichkeiten, wie Rebecca, gleich von Geburt an mit Qigong zu beginnen. Man kann aber in jedem Alter anfangen. Es ist nie zu spät. Schon nach zwei oder drei Qigong-Stunden kann man den Kindern eine erste Wirkung anmerken. Sie werden achtsamer.

Dabei lernen die Kinder aber nicht nur, sich zu konzentrieren und die Leistung zu steigern, sondern auch, mit ihrem Herzen zu lächeln, was sie befähigt, sich selbst und auch anderen liebend zu begegnen. Qigong führt aus der apathischen Konsumhaltung heraus. Qigong praktizierende Kinder haben eine starke Ausstrahlung und ein gesundes Selbstbewusstsein. Sie verlassen sich auf ihre eigenen Kräfte und Fähigkeiten. Qigong ist Hilfe zur Selbsthilfe. Qigong kann überall praktiziert werden: in der Familie, im Kindergarten und in der Schule, beim Sport wie im Instrumentalunterricht, in der Therapie wie in der Rehabilitation. Die Berichte der Kindergärten, Schulen, Kliniken und Praxen, an denen Qigong praktiziert wird, sind beeindruckend. Es gehört zu den effektivsten und gleichzeitig billigsten Weisen der Gesundheitspflege und Suchtprophylaxe.

Vermittlung eines Lebensgefühls

Wer »Qigong mit Kindern« unterrichtet, lässt sich auf das »Kindsein« und auf die einzelnen Kinder ein. Sowohl Übung wie Vermittlung sind wandelbar und bekommen ihre Gestalt immer wieder neu, dem Alter, dem Geschlecht, der Neigung und Begabung der Kinder entsprechend. Dies setzt ganz andere Ansprüche an die Lehrer. Sie vermitteln fortan keinen festen Wissenskatalog mehr, sondern gestalten aus einem tiefen Verständnis der Materie immer wieder neu. Zufrieden-

Beim Qigong mit Kindern ist das höchste Gebot, so wenig wie möglich zu theoretisieren



Auf Fingerdruck ins Reich der Phantasie

die Vollendung des Daseins sieht. Die Kinder lernen – und wir mit ihnen – Freude am »Hier und Jetzt« zu haben und die äußersten Horizonte des Lebens wahrzunehmen: Sie stehen fest auf der Erde, über ihnen wölbt sich der Himmel. Sie entdecken die Lust am einfachen Erleben. Darum beginnen wir meist mit der Schulung der Sinne. Die Kinder lernen, mit allen ihren Zellen zu sehen, hören, riechen, schmecken, tasten und das Qi wahrzunehmen.

»Qigong zu zweit«

»Qigong zu zweit« ist oft der Einstieg in die Qigongübung. Wie alle Qigongarten hat auch das Qigong zu zweit viele verschiedene Erscheinungsformen, je nach Alter, Geschlecht und



The joy of touch ...

Neigung. Wir beginnen mit den Kleinsten, schon bald nach der Geburt. Wir berühren die Energiebahnen auf verschiedene Weisen, massieren und drücken sie leicht und bauen diese Behandlung in lautmalende, kurze Erzählungen ein. Bereits in den ersten Lebensmonaten machen die Kinder mit und spannen die Brust gegen den erwarteten Druck des Bären, wenn sie sein Brummen hören. Sie ziehen die Schulterpartie schon vor dem Piepsen der Mäuse hoch und entspannen das ganze Körperchen, wenn sie die Pfauenfeder erwarten. Mit sieben Monaten macht es den Kindern Spaß, ihre Wirbelsäule aufzurichten und frei zu balancieren. Stolz strecken sie ihre Brust heraus und strahlen.

Nur geübte Erwachsene dürfen diese Übung mit den Kindern machen. »Qigong zu zweit« ist bei allen Altersstufen beliebt. Es passt als Ergänzung zu allen Übungen und Übungsfolgen und verbindet Kinder verschiedenen Alters ebenso wie Kinder mit Erwachsenen. Es wird dabei das Gewicht auf Berührung verschiedenster Art gelegt. Wir kochen Brei kneten Teig, klopfen Teppiche, sind Tiere, Leuchtkäferchen, die sich zärtlich begegnen ...

heit. Genuss und inneres Lächeln sind dabei wichtiger als die Richtigkeit der Bewegungsfolgen. Es geht v.a. um die Vermittlung eines Lebensgefühls, das in der »Fülle des Augenblicks«

»Berührung« gehört zu den Grunderfahrungen. Kinder, die nicht berührt werden, sterben. Im Alltag sind Berührungen oft ritualisiert und flüchtig wie bei der Begrüßung oder beim Arzt. Im Qigong dagegen geschehen Berührungen mit äußerster Bedacht- und Behutsamkeit. Sie steigern die Wahrnehmung, die wiederum die Energie (das Qi) steigert. Mit wachsendem Alter der Kinder verlagern wir die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Qi. Der Mond senkt seinen Silberschleier über die Kinder, die Sonne streichelt sie, oder es schweben Vögel, Libellen und Schmetterlinge über Arme, Beine, Rücken, Brust und Bauch oder über dem Kopf. Die Kinder nehmen diese Bilder mit allen Sinnen wahr und melden auch ihre Wahrnehmung dem Partner. Sie merken bald, dass sie umso größere Sicherheit in der Wahrnehmung haben, je entspannter sie sind.

Ab dem Alter von zwei bis drei Jahren kann man anfangen einfachste eigenständige Übungen den »Übungen zu zweit« beizumischen – vorausgesetzt, dass sie in eine Erzählung eingebaut werden. Mit vier Jahren üben Kinder bereits ohne Begleitung der Mutter. Im Vorschulalter können sie sich bereits mehr als eine halbe Stunde ununterbrochen konzentrieren. Mit Kindern im Grundschulalter kann man schon die meisten Übungen und etliche Zyklen aus dem Erwachsenen-Qigong praktizieren – wiederum vorausgesetzt, dass man sie auf entsprechende Weise vermittelt. In diesem Alter können Kinder eine ganze Unterrichtsstunde konzentriert üben. Dies geschieht aber nur, wenn sie Qigong-Unterricht in ihrer Freizeit praktizieren.

Qigong in der Grundschule

In der Schule besteht die Möglichkeit, Qigong im Rahmen des normalen Unterrichts und des Sportunterrichts zu praktizieren. Für den normalen Unterricht eignen sich kurze Übungen, die drei bis fünf Minuten dauern und die Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit der Kinder rasch steigern. Diese Übungen brauchen nicht viel Platz, und die Kinder können sie auf der Schulbank ausführen. Kurze Gesichts- und Körpermassagen, wie »der Maulwurf kommt ans Tageslicht« oder »Kater – Misha macht sich fein« sind ebenso geeignet wie Finger- und Zehenübungen, die Ruheübung »Wie ein



Den Himmel halten

Jedes Kind weiß, dass aus »Nichts«
nichts werden kann. Oder doch?



Jingming: Strahlende Augen

Baum stehen«
und die einfache
Bewegungsübung
»Ich schiebe die
Müdigkeit weg«.

Für den Sport-
unterricht eignen
sich am besten
Übungszyklen,
die in spannende
Erzählungen einge-

baut sind, wie der bereits erwähnte »Paul Pinguin«, »Der Wurm im Apfel«, »Linda und der Elefant«, »Der Tag geht auf« und andere. Diese Qigong-Zyklen übt man am besten in der zweiten Hälfte des Unterrichts, weil danach die Kinder nicht erschöpft, sondern gesammelt zur nächsten Unterrichtsstunde oder nach Hause gehen.

Qigong mit Kindern ab zwölf

Der Qigong-Unterricht für Teenager sieht ganz anders aus. Kinder zwischen 12 und 18 Jahren mögen weder Erzählungen noch eine poetische Bildersprache. Bei technisch orientierter Vermittlung und sachlicher Korrektur schätzen sie durchaus traditionelle Qigong-Zyklen wie »Himmel und Erde verbinden« oder »Die Acht Brokate«. Auch wenn die Übungen einfach sein können, sollte es stets auch solche Übungen geben, die die Kinder herausfordern und ihre Grenzen spüren lassen.

Kinder verstehen die Praxis, nicht die Theorie

Das höchste Gebot ist, so wenig wie möglich zu theoretisieren. Bei abstrakten Übungsbeschreibungen sind die Kinder zu sehr mit der Umsetzung beschäftigt und können sich nicht frei entfalten. Statt »Freude an der Entfaltung« kommt »Anstrengung bei der Umsetzung«. Am einfachsten kann man Qigong-Übungen durch Sprachbilder und Musik vermitteln. Sie führen die Bewegung vor und wecken das Qi-Gefühl: »Im Sumpf stehen Kraniche. Mit ihren Schwingen formen sie eine schöne Schale vor dem Bauch. Ihre Augen sind halb offen. Sie sehen im Wasser, wie die Wolken am Himmel vorbeiziehen, schauen ihnen aber nicht nach. Dann breiten sie ihre Schwingen aus und steigen hoch bis sie das weite Land und ihren Heimatsee von oben sehen. Aus großem Abstand und einem anderen Blickwinkel sieht alles ganz anders aus. Sie kreisen und genießen eine Weile die frische Luft unter ihren Flügeln, bevor sie zu sinken beginnen. Vor dem Landen bremsen sie, heben nochmals leicht ihre Flügel an und setzen dann entschieden auf. Mit ihren Füßen fühlen sie den Boden.« Die äußersten Horizonte »Himmel und Erde«, die verschiedenen Perspektiven, die An- und Entspannung – alles ist da und dazu die Freude des Kindes, das in dieser Übung seine Aggression ablegt und gleichzeitig die Konzentration steigert. Das gleiche müssen auch die Zyklen in ihrem Gesamtaufbau bieten.

Achtsames Nichtstun?

Wer hat nicht davon geträumt, dass seine Wünsche ohne viel Anstrengung zur Wirklichkeit werden? Es muss nicht gerade das Schlaraffenland sein, das in das Land der Märchen gehört, aber gute Noten, ein Stall voller Pferde, Kraft wie ein Sumo-Ringer oder viel Geld! Kinder wie Erwachsene, Hirten wie Könige haben seit je solche Träume gehegt. Seit Jahrhunderten haben Alchemisten im Dienst großer Herrscher versucht, aus unedlen Metallen Gold herzustellen. Doch vergeblich! Ohne Anstrengung geht es nicht! Wir müssen etwas tun, um gute Noten, den Stall voller Pferde oder Truhen voller Geld und Gold zu haben. Jedes Kind weiß, dass aus nichts nichts wird. Oder doch? Kinder und Daoisten können dieses Gesetz der Kraft außer

Kraft setzen:
durch Nichtstun!
Dieses Nichtstun
ist kein Faulenzen,
sondern ein
achtsames Nicht-
stun. Die Daoisten
(Chinesen) nen-
nen es »Wuwei«.
Man hegt keine
Gedanken, tut
nichts anderes.



Qi-Übertragung

Die achtsame Wahrnehmung führt Körper und Geist zusammen. Als bald ruht der Mensch in seiner Mitte, die zur Mitte des Universums wird. In der Anwesenheit ereignet sich das Dasein: das ruhende Selbst und die umgebende Welt tauschen (miteinander) den Atem. Diese achtsame Nichtstun, dieses bloße Bezeugen erzeugt Energie. Sobald die innere Ruhe einkehrt, beginnt die Energie zu fließen. Jeder Qigong-Übende kennt das Gefühl der inneren Bewegung. Je größer die Ruhe, um so stärker die wachsende Kraft. Dies lässt sich üben. Das Üben nennt man Qigong! ■

»Qi« bedeutet Energie, »Gong« Pflege, Übung oder Arbeit. Qigong kommt aus China, wo es seit je ein tragender Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist. Es bezeichnet jahrtausendalte Übungen zur Energie- und Gesundheitspflege. Es wurde dort in den Klöstern und hochgestellten Adelsfamilien praktiziert. Erst nach der Kulturrevolution wurde Qigong der breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht.