

Abschlussarbeit

Paul Pinguin

sucht sein Mäntelchen



Inhaltsverzeichnis

1. Danksagung	Seite 3
2. Wie ich zum Kinderqigong kam	Seite 4
3. Mein erster Kurs mit Kindern	Seite 4
3.1 Der erste Kontakt	Seite 4
3.2 Die Vorbereitungen	Seite 5
4. Der Elternabend	Seite 6
5. Der Kurs beginnt	Seite 6
5.1 Der 1. Kurstag	Seite 7
5.2 Der 2. Kurstag	Seite 9
5.3 Der 3. Kurstag	Seite 10
5.4 Der 4. Kurstag	Seite 12
5.5 Der 5. Kurstag	Seite 13
5.6 Der letzte Kurstag	Seite 15
6. Reflexion des Kurses	Seite 16
6.1 Erfahrungen die ich für mich machte	Seite 16
6.2 Dies würde ich bei einem neuen Kurs vermeiden	Seite 16
7. Elternbriefe	
7.1 1. Brief (Anfrage und Infos)	Seite 17
7.2 2. Brief (Einverständnis für Fotos)	Seite 18
7.3 3. Brief (Feedback)	Seite 19
8. Ausmalbild	Seite 20
9. Bildergalerie	Seite 21
10. Quellenverzeichnis	Seite 22

1. Danksagung

Als erstes möchte ich meiner Familie danken , die mich in den zwei Jahren Augsburg stets bei meinem Vorhaben unterstützte: meinem Mann, der mich ermutigte diesen Kurs zu machen, und der mir bei vielen Dingen zur Seite stand, und meinem jüngsten Sohn (15) möchte ich für seine Geduld danken, wenn er eine Kindergartengruppe spielen sollte und auch für weitere Qigongübungen bereit stand.

Ein großer Dank gilt den Dozentinnen Zuzana Sebkova-Thaller, Evelyn Beham und Berta Müller, die immer ein offenes Ohr für uns hatten, mit denen wir lustige und auch traurige Momente teilen durften und die uns geduldig mit ihrem Wissen und Erfahrungen bis zum Ende des Kurses begleiteten.

Und nicht zuletzt ein Dank an alle KIQI10-Mädels, die die Wochenenden für mich in Augsburg zum Vergnügen haben werden lassen.

Nicht zu vergessen, Gabi Seidl , die sich eigentlich auf ihren Kurs hätte konzentrieren können, aber immer wieder in die Rolle der Sekretärin des Qigongzentrums schlüpfte, um uns bei organisatorischen Dingen zur Seite stehen zu können.

2. Wie ich zum Kinder-Qigong kam

Im Frühjahr 2011 bekam ich einen Anruf von der Kulturbeauftragten unserer Gemeinde. Sie fragte, ob ich mir vorstellen könne, als Bewegungsfachkraft im Kindergarten tätig zu sein. Das Land Badenwürttemberg bot den Kindergärten an, in Zusammenhang mit dem Projekt "Komm mit in das gesunde Boot – Bewegung und Ernährung ", kostenlos eine Fachkraft zu bekommen, die für ca. ein halbes Jahr mit den Kindern (4-6 Jahre) Bewegungsspiele durchführt.

Überzeugt von diesem Projekt ließ ich mich zur Bewegungsfachkraft ausbilden.

Bevor ich mit meinem Programm in einem Kindergarten startete, gab es mit dem Erzieher-team ein Gespräch. Dabei konnten sie ihre Erwartungen und Wünsche für das bevorstehende Projekt äußern.

Bei solch einer Unterhaltung fragte eine Erzieherin ,was man denn mit Kindern machen könne damit sie ruhiger werden, aber trotzdem in Bewegung bleiben?

Da ich für mich zu diesem Zeitpunkt schon einige Jahre Qigong machte, kam mir diese Bewegungsmethode in den Sinn. Aber wie führt man dies mit Kindern durch?

Nach diesem Gespräch setzte ich mich zu hause gleich an den Computer und googelte nach "Qigong für Kinder". Dort stieß ich auf die Seite " Qigong Zentrum Augsburg".

Und als hätte es nicht einen günstigeren Zeitpunkt geben können, bot sich eine Woche vor Beginn des Kindergarten Projekts ein Wochenende "Kinderqigong " in Augsburg an.

Ohne zu zögern meldete ich mich dazu an.

An diesem Wochenende wurde schon über einen neuen Ausbildungskurs zum Kinder und Jugendqigongkursleiter gesprochen. Fünf Monate später war es dann soweit.

Völlig unerwartet endete im Sommer 2013 das Bewegungsprojekt in den Kindergärten. Dadurch konnte ich leider meine bis dahin gelernten Qigongkenntnisse nur gering in meinem letzten Kindergarten mit einfließen lassen.

Dies hielt mich aber nicht davon ab, meine Ausildung in Augsburg weiter fort zu führen.

3. Mein erster Kurs mit Kindern

3.1 Der erste Kontakt

Ermutigt durch die Dozentinnen ,mal einen Kurs oder auch einzelne Kinderqigongstunden zu

geben, um Erfahrung zu sammeln, entschloss ich mich, den Kindergarten zu kontaktieren, bei dem ich zum ersten Mal mein Bewegungsprojekt durchgeführt hatte. Bei dem Gedanken, dort meinen ersten Kinderqigongkurs zu machen, hatte ich ein gutes Gefühl, denn die Räumlichkeiten waren mir bekannt und die Zusammenarbeit mit den beiden Erzieherinnen waren während des Bewegungsprojekts sehr harmonisch.

So rief ich die Leiterin des Kindergartens an, und erzählte ihr mein Vorhaben, einen Qigongkurs für Kinder bei ihnen zu machen. Sie war begeistert und sagte gleich zu. Mit dieser Zusage vereinbarten wir einen Termin um Einzelheiten zu besprechen.

Jetzt war mir klar, dass ich ein Konzept brauchte, um den Erzieherinnen vorstellen zu können, welchen zeitlichen Umfang der Kurs und jede einzelne Stunde hat.

Das Thema für den bevorstehenden Kurs stand schnell für mich fest. Es sollte Paul Pinguin sein.

Bei dem persönlichen Treffen mit den Erzieherinnen, legten wir gemeinsam das Datum, die Uhrzeit und die Stundenzahl des Kurses fest. Da ich gerne mit den 5 bis 6 jährigen Kindern arbeiten wollte, nahmen wir die Vorschulkinder zu einer Gruppe zusammen.

So konnte ich gezielt die betroffenen Eltern mit zwei Briefen über den geplanten Kurs und mein Vorhaben informieren. Durch die abgegebenen Rücklaufzettel konnte ich ersehen, dass alle Kinder am Kurs teilnehmen durften. Jetzt startete ich mit der Planung der Kursstunden.

3.2 Die Vorbereitungen

Die ganzen Sommerferien über kreisten meine Gedanken um Paul Pinguin und die Gestaltung der Kursstunden. Ich wußte, ich wollte eine Mitte bilden. Dazu bestellte ich Zaubertücher in verschiedenen Farben. Ich hatte einen Kerzenständer in Form des Monade, eine Klangschale und die Shanti wollte ich mit einbauen.

In einem Körbchen legte ich ein paar Edelsteine und für jede Begegnung, die Paul Pinguin auf seiner Reise machte, ein Symbol hinein. Dies waren eine Blume aus Ton (Anemone), ein Tannenzapfen und ein Blatt (Baum), ein Stoffbär (Bär), ein Holzvögelchen und Vogelfeder (Adler) und ein Marienkäfer aus Ton (Wiese).

Im Urlaub entdeckte ich auf einem Flohmarkt einen Holzpinguin. Dies war eine Uhr. Aber nicht mehr lange, denn ich montierte das Uhrwerk ab und entfernte die aufgeklebten Ziffern.

Jetzt brauchte er nur noch ein Mäntelchen. Ich erinnerte mich an einen Sektfaschenüberzug in Form eines Fracks. Dies war noch aus der Junggesellenzeit meines Mannes und fand nun nach 20 Jahren seine eigentliche Berufung. Es passte dem Holzpinguin wie angegossen.

Kurz darauf entdeckte ich auf einer weiteren Flohmarkt tour noch ein Buch über Pinguine.

Jetzt hatte ich meine Utensilien zusammen, die ich während der Stunden zum Einsatz bringen wollte.

Der Rahmen und das Thema für den Kurs standen jetzt fest.

Da der Kurs während des Kindergartenalltags stattfand, traf ich die Erzieherinnen noch ein letztes Mal, um nochmals die genauen Details zu besprechen. Ich stellte ihnen kurz vor, wie eine Stunde ablaufen sollte.

Sie erwähnten, dass 2 Tage vor Beginn des Kurses ein Elternabend stattfindet und ob ich mir vorstellen könne, den Eltern einen kleinen Einblick ins Qigong zu geben, da einige Eltern der Qigongkinder sich nichts darunter vorstellen könnten.

Außerdem fragten sie, ob die Möglichkeit bestehe, dass sie selber mal bei einer Stunde dabei sein dürften. Mit all diesen Informationen konnte ich meine Vorbereitungen fortsetzen.

4. Der Elternabend

Der Elternabend wurde eröffnet mit der Vorstellung des Qigongkurses.

Zuerst stellte ich mich selbst vor, da mich nur noch wenige Eltern vom Bewegungsprojekt kannten und gab ihnen auch eine kurze Information über meine Ausbildung zur Kursleiterin.

Dann kam ich zum eigentlichen Thema des Abends.

Wie auch schon in den Briefen beschrieben, erklärte ich den Eltern, was Qigong ist.

In diesem Zusammenhang erzählte ich ihnen auch die Geschichte von Paul Pinguin und seinen Begegnungen. Anhand des Bären beschrieb ich ihnen, wie wir uns in einen solchen verwandeln und welche Wirkungen dies auf das Verhalten eines Kindes haben könne.

Doch damit sie selber mal spürten, was ich damit erklärte, lud ich sie zu einer Übung ein. Diese war auch Bestandteil meines Kinderkurses, und zwar "Die Müdigkeit wegschieben".

Dies empfand ich passend, da der Abend für die Eltern ja erst anging.

Eine Mutter fragte zum Schluß, ob sie ein Feedback des Kurses haben könnte. Ich machte den Vorschlag, dass ich nach dem Kurs einen Brief aufsetzen würde, um ihnen dann meine Erfahrung mit den Kindern zu beschreiben. Diesen Schreiben sollte dann an die Infotafel im Kindergarten ausgehängt werden.

Nachdem es keine Fragen mehr gab, verabschiedete ich mich.

5. Der Kurs beginnt

An allen Kurstagen war ich ca. 30 min vor Beginn der Stunden im Kindergarten, um die Räumlichkeiten vorzubereiten.

Da die Turnhalle sehr groß war, grenzte ich unseren Qigong-Bereich mit Stühlen ab.

Dies hatte auch gleichzeitig den Vorteil, daß ein müde werdendes oder gar störendes Kind, darauf Platz nehmen konnte.

In die Mitte des Raumes legte ich ein Tuch, worauf ich die Monade platzierte.

Neben meinem Sitzkissen stellte ich die Shanti, die Klangschale und den Korb mit den Gegenständen auf.

Um das Tuch herum verteilte ich für jedes Kind einen Sitzteppich.

Bevor ich die Kinder in ihrem Kindergartenraum abholte, nahm ich mir Zeit, mich für die bevorstehende Stunde zu sammeln.

5.1 Der 1. Kurstag

Das hatte ich mir für heute vorgenommen:

- Die Kinder in ihrem Kindergartenraum abholen
- Kennenlernrunde
- Erklärung der Klangschale und Shanti
- Gemeinsame Gestaltung der Mitte
- Die Müdigkeit wegschieben
- Vorstellung der Geschichte von Paul Pinguin
- Gemeinsamer Abschluss

Nachdem ich die Kinder abgeholt hatte, gingen wir gemeinsam die Treppe hoch bis zum Eingang der Turnhalle. Ich gab zu verstehen, daß ich wusste, dass dies normalerweise ihr Turnraum sei, in welchem sie sich gewöhnlich austoben durften. Auf meine Frage, ob sie wüssten, was heute gemeinsam im Turnraum gemacht werden sollte, kam die Antwort Qigong. Ich erklärte den Kindern, dass sich dieser Turnraum in den nächsten zwei Wochen immer in einen Qigongraum verwandeln werde, welchen man stets langsam und still betritt.

Die Kinder suchten sich einen Platz um die vorbereitete Mitte. Neugierig schauten sie, was ich so alles mitgebracht hatte. Zuerst machte wir uns mit der Klangschale und der Shanti vertraut. Wer Lust hatte, konnte sie mal in die Hand nehmen und anstimmen. Danach begann die Kennenlernrunde und jedes Kind stellte sich vor, indem es seinen Namen und sein Alter nannte. Nach der Vorstellungsrunde erklärte ich den Kindern, dass wir in den nächsten zwei Wochen Qigong machen. Ich stellte ihnen auch die Frage, ob sie wüssten, was dies sei. Alle, bis auf einen Jungen, verneinten die Frage. Ich fragte ihn, ob er uns erzählen kann, was er darüber weiss. Er berichtete von seinem Onkel, der zu hause immer so "Bewegungen" macht und danach ginge es ihm gut.

Ich bedankte mich bei ihm und erklärte allen, dass dies eine Bewegungsform ist, die in China die Erwachsenen, aber auch Kinder machen. Mit diesen Übungen wollen die Menschen erreichen, dass sie lange gesund und beweglich bleiben. Ich erklärte den Kindern, dass ich ihnen zeigen wolle, wie die Kinder das in China machen. Deshalb hätte ich eine Geschichte von Paul Pinguin mitgebracht.

Doch zuvor schmückten wir gemeinsam die Mitte. Jedes Kind durfte sich aus dem Korb einen Gegenstand herausnehmen und auf das Tuch legen.

Mit dem Anschlagen der Klangschale begann dann die Qigong Stunde.

Zum wach werden begann ich die Stunde mit der Übung "Die Müdigkeit wegschieben".

Dann leitete ich zu Paul Pinguin über. Mit Fragen animierte ich die Kinder dazu, Eigenschaften und

Aussehen von Pinguinen zu sammeln. Allmählich verwandelte sich jeder von uns in seinen eigenen Pinguin. Wir stellten uns in die Pinguinhaltung mit abgespreizten Füßen und Flügelchen, die von der Sonne beschienen werde wollten. Fröhlich watschelten wir durch den Raum.

Dann schwammen wir wie Pinguine durch das Wasser, solange bis es Zeit war für Paul und seinen Freund, nach Hause zu gehen. Doch wo war sein Mäntelchen? Alle suchten wir es. Und auf Pauls Frage, ob jemand das Mäntelchen gefunden hat, antworteten wir alle einstimmig:

NEIN, NEIN, NEIN

Ich ließ die Kinder dann ihre Hände auf den Unterbauch legen und führte die Geschichte fort, dass die Pinguinfreunde Paul den Tipp gaben, doch ein neues Mäntelchen in der Stadt zu kaufen. Mutig wollte Paul sich auf den Weg machen..... Mit dieser Erwartung, was Paul Pinguin nächste Stunde machen werde, kam ich zum Ende der Stunde.

Wir setzten uns um unsere geschmückte Mitte. Jedes Kind legte sein am Anfang der Stunde ausgesuchtes Teil wieder in das Körbchen zurück. Ich hörte heraus, dass sie auf die nächste Stunde neugierig waren, um zu erfahren, ob da Paul schon sein Mäntelchen finden werde.

Für die Dankesübung stellten wir uns wieder hin. Ich bedankte mich bei den Kindern für die gemeinsame Zeit. Auch sie dankten mir. Dann nahm jeder seinen Sitztpfich in die Hand und ich wies sie darauf hin, dass wir den Raum so verlassen, wie wir ihn auch betreten hatten, und zwar langsam und still. Dies klappte prima.

Wie ich die Stunde empfand:

Mir gefiel die Stunde mit den Kindern sehr gut. Ich selbst fühlte mich sicher die ganze Zeit über. Ich war erstaunt, wie ruhig alles ablief. Die Kinder haben die Übungen prima mitgemacht und auch schön mitgearbeitet. Es machte mir richtig Spaß. Nicht nur die Kinder, sondern auch ich war auf die kommende Stunde gespannt.



Wir sind alle Pinguine

5.2 Der 2. Kurstag

Das hatte ich mir vorgenommen:

- Die Kinder abholen
- Übung : Die Müdigkeit wegschieben
- Gestaltung der Mitte
- Empfindungsübung
- Wiederholung
- Die Anemone, evtl. den Baum
- Abschluß : Dankesübung

Nachdem ich den Turnraum wieder in einen Qigongraum umgewandelt hatte , holte ich die Kinder unten ab. Einige erwarteten mich schon. Als wir dann vollständig waren, gingen wir gemeinsam zum Turnraum. Vor der Tür fragte ich sie, ob sie sich noch daran erinnern, wo wir jetzt hineingehen!?

Wie aus einem Munde kam Qigongraum. Und auf die Frage hin, wie wir diesen betreten, legten sie den Zeigefinger auf den Mund : Still !

Im Raum suchte sich jeder einen Platz auf einen Sitzteppich. Diese hatten verschiedene Farben und die Entscheidung , auf welchen man sitzen möchte, fiel schwer. Ich spürte schon, dass die Kinder heute etwas unruhig waren.

Ich ließ den Korb rumgehen , damit wir wieder unsere Mitte gestalten konnten. Aber auch hier hatten die Kinder heute Probleme sich zu entscheiden, was man denn in die Mitte legen solle. Als wir damit fertig waren, sollten sich die Kinder mit den Füßen zur Mitte auf den Rücken legen. Ich spielte die Shanti an, und die Kinder sollten in sich hineinspüren, wo sie denn den Klang im Körper spürten. Die Antworten waren der Bauch , die Füße , der Rücken und bei einem Mädchen war es das Herz.

Danach begannen wir ,die Reise von Paul fortzusetzen. Wir wiederholten den Pinguingang und begegneten als erstes der Anemone. Wir verwandelten uns alle in eine Blume. Die Kinder waren sehr unruhig und dadurch hielt ich mich nicht lange bei der Anemone auf. Also trafen wir noch den Baum. Aber auch da merkte ich , dass es heute keinen Zweck hat, mit der Reise von Paul Pinguin weiterzumachen.

Ein Mädchen störte an diesem Tag so sehr die Stunde, dass ich sie auf den Stuhl verwies. Zu meinem Erstaunen blieb sie ruhig dort sitzen und schaute uns zu.

Mit einer Klatschübung wollte ich versuchen, die Gruppe wieder zur Ruhe zu bekommen. Ich ließ sie in der Halle herumlaufen und wenn ich einmal in die Hände klatschte sollten sie auf beiden Beinen stehen bleiben und wenn ich zweimal klatschte auf einem Bein. Dieses Spiel brachte die Gruppe leider nicht zur nötigen Konzentration und so entschied ich mich, die Stunde zu beenden.

Nachdem wir die Mitte wieder abgeräumt hatten, machten wir die Dankesübung und die Kinder gingen in ihre Kindergartengruppe zurück.

Wie ich die Stunde empfand :

Mein erster Gedanke war, wenn die kommenden Stunden genauso werden, war dies mein erster und letzter Kurs. Die Stunde war extrem unruhig und ich glaube, dass nichts von den Übungen bei den Kindern angekommen war. Doch wo war der Fehler ?

Den 2. Kurstag hatte ich für mich noch mal revue passieren lassen. Und ich glaube ,kapiert zu haben , was es heißen soll, sich vor einer Stunde zu sammeln, bei sich zu sein, in seiner Mitte . Ich glaube ,dafür hatte ich mir zu wenig Zeit genommen.

Und ich musste mir auch eingestehen, dass ich meine Übungen am zweiten Tag unbedingt durchbringen wollte.

5.3 Der 3. Kurstag

Das hatte ich mir vorgenommen:

- Noch früher im Kindergarten zu sein !!!
- Bedacht den Raum vorbereiten
- Bevor ich die Kinder abhole, die nötige Zeit für mich nutzen !!!
- Müdigkeit wegschieben
- Gestaltung der Mitte
- Wiederholung
- Den Bär
- Empfindungsübung
- Abschluß

Dieses mal wollte ich nicht stur den Ablauf einhalten, sondern mich ganz auf die Kinder einlassen und sie da abholen, wo sie gerade waren.

Die Kinder warteten schon in einer Reihe aufgestellt auf mich im Kindergarten.

Gemeinsam gingen wir die Treppe hoch zum "Qigongraum". Ohne dass ich was sagte , hielten die Kinder den Finger auf den Mund . Dies freute mich und ich lobte sie dafür.

Jeder suchte sich einen Platz und ich ließ die Kinder erst mal die Hände auf den Bauch legen. Danach falteten wir sie vor der Brust und mit einer Verbeugung begrüßten wir uns gegenseitig. Anschließend durfte sich jedes Kind wieder etwas aus dem Korb nehmen, um es in die Mitte zu legen. Wenn ein Kind wieder ewig lang Zeit brauchte , um sich zu entscheiden, dann sprach ich deutlich aber leise :

der Peter *) muß sich jetzt entscheiden
der Korb kann nicht mehr bei ihm bleiben.

Dies wirkte prima und in den kommenden Stunden hatten sogar die Kinder diesen Vers übernommen. So hatte jeder seine Zeit, um trotzdem in Ruhe schauen zu können.

Ich bat die Kinder ,sich wieder hinzulegen. Ich ließ die Shanti anklingen und dieses mal sollten sie erspüren, welche Farbe der Klang für sie hat. In den Antworten waren sämtliche Farben vertreten . Nur für das Mädchen, welches den Klang beim letzten mal im Herzen spürte, war dieses mal die Klangfarbe rot mit gelben Sternen. Ich war erstaunt.

Damit wir wach für Paul Pinguin wurden, schoben wir die Müdigkeit weg. Dieses mal wurde sie sehr ausgiebig weggeschoben, da immer noch das ein oder andere Kind nach seiner Aussagen müde war.

So schüttelten wir dann die Müdigkeit aus unseren Körper, indem wir die Arme ausschlackerten, die Beine und dann den ganzen Körper. Und damit dann auch alle Müdigkeit endgültig weg war, streiften wir sie noch ab von Armen, Rücken, Bauch, Beine und begleiteten die Bewegung mit einem Sch...sch..sch...sch... . Dies machte den Kindern großen Spaß.

Dann machten wir uns aber auf den Weg mit Paul Pinguin. Nachdem wir gemeinsam nochmal die Anemone und den Baum getroffen haben, trafen wir auf den Bären.

Zuerst nahmen wir die Haltung eines Bären ein und trotteten durch den Raum. Gemeinsam überlegten wir , was denn ein Bär hat und auch kann.

Es kamen Aussagen ,dass ein Bär Krallen hat zum Kratzen. Alle kratzten wir wie ein Bär. Ein weiteres Kind meinte er könne brüllen. Auch dies wurde gemacht. Da die Stunde langsam zum Ende kam forderte ich die Kinder auf ,doch mal wie ein vorsichtiger Bär durch den Wald zu schleichen, denn auch dies kann er.

Gemeinsam schlichen wir dann zu unseren Plätzen. Ich forderte die Kinder auf ,ihre Hände auf den Bauch zu legen um zu spüren, ob sie noch was von dem Bären fühlten. Manche Kinder hörten ihn noch im Ohr brüllen.

Dann legten die Kinder sich nochmals auf den Rücken und ich schlug dieses Mal die Klangschale an. Sie sollten sich hinsetzen, wenn der Ton aufgehört hat zu klingen. Dies führten sie prima durch, erzählten aber auch, wo sie ihn überall gespürt hatten.

Für die Abschlußübung stellten wir uns zum Kreis auf , verneigten uns zueinander und dankten gegenseitig für das Mitmachen.

Wie ich die Stunde empfand:

Diese Stunde war super. Ich habe nochmal mehr gespürt, was es heißt present zu sein.

*) Name frei erfunden

5.4 Der 4. Kurstag

An diesem Tag war die Kindergartenleiterin mit anwesend während der Qigongstunde. Sie wollte nur zuschauen und machte einige Fotos für mich.

Das hatte ich mir vorgenommen:

- genug Zeit mitbringen für die Vorbereitungen !!!
- und für mich !!!
- Müdigkeit wegschieben
- Mitte gestalten
- Wiederholung
- Empfindungsübung
- Den Adler
- Abschluß

Leise gingen wir in den Qigongraum. Jedes Kind suchte wieder einen der bunten Teppichkissen. Wie in jeder Stunde suchten die Kinder sich einen Gegenstand für die Mitte aus. Unaufgefordert legten sich die Kinder schon mit den Füßen zur Mitte auf den Rücken. Sie wünschten sich die Shanti, weil diese sich so schön anhört.

Wir wiederholten die vorherigen Übungen von Paul Pinguin. Und dann begegneten wir dem Adler. Wie in allen anderen Stunden stellten wir uns in einen bequemen Stand. Den Qigongstand habe ich während des ganzen Kurses nicht thematisiert. Ich wies sie nur an, sich in einen bequemen und sicheren Stand zu stellen.

Auch bei dieser Figur sammelten wir Eigenschaften und Aussehen vom Adler. Dann bereiteten wir uns auf den Flug vor. Die Flüge waren von schnell, bis hin zum Gleitflug. Diese Form nutzte ich, um die Kinder auf den Fang der Beute vorzubereiten.

Der erste Sturzflug zum Boden verlief recht lautlos. Ich animierte die Kinder dazu, mit einem kräftigen "HAA...." die Beute zu fangen. Dies machte den Kindern großen Spaß.

Und von den Kindern, von welchen man es am wenigsten erwartet hatte, waren die Sturzflüge am lautesten.

Als wir uns dann mal wieder an Pauls Mäntelchen erinnerten, kam von allen ein ausgiebiges "NEIN, NEIN, NEIN,.....!"

Dieses NEIN gehört für die Kinder selbstverständlich dazu, und es ist schön zuzuschauen, wie ausgiebig sie den Kopf schütteln.

Wir legten die Hände wieder auf den Bauch und jeder sollte noch einmal in sich hineinspüren.

Zum Schluß legte jedes Kind wieder sein ausgesuchtes Symbol in den Korb und nach der Dankesübung bedankten wir uns gegenseitig für die gemeinsame Flugstunde.

Wie ich die Stunde empfand:

Mit dem Ablauf war ich sehr zufrieden. Die Kinder machten konzentriert mit. Ich hatte das Gefühl, dass der Adler ihnen bisher am meisten Freude bereitete. Die Kinder, die sonst durch Störungen auffielen, waren heute voll bei der Sache. Vielleicht war es die Adlerübung oder auch die Anwesenheit der Leiterin. Wobei ich nicht das Gefühl hatte, dass sich die Kinder dadurch gestört fühlten. Ich merkte aber auch bei mir, dass ich mich während der Stunden immer sicherer fühlte und besser auf unerwartetes reagieren konnte.

5.5 Der 5. Kurstag

Heute besuchte Martina uns in der Qigongstunde. Sie war die Erzieherin, die beim Kindergartenprojekt mit mir ein halbes Jahr lang mit den Kindern die Bewegungsstunden begleitete. Sie wollte gerne aktiv an dieser Stunde teilnehmen, was ich sehr begrüßte.

Das hatte ich mir vorgenommen:

- Frühzeitig im Kiga sein !!!
- Müdigkeit wegschieben
- Mitte gestalten
- Wiederholung
- Die Wiese
- Abschluß

Wie immer begann die Stunde mit dem leisen Betreten des Raumes. Nachdem alle ihre Plätze eingenommen hatten, schmückten wir die Mitte.

Anschließend machten wir die Empfindungsübung mit der Shanti. Dieses Mal hatte ich das Gefühl, dass die Kinder ihr ganz persönliches Gefühl, wo denn der Klang zu spüren sei, erzählten und nicht nachplapperten, was der Nachbar vorher sagte.

Dann liefen wir den Weg von Paul Piguin ab mit all seinen Begegnungen. Ausgiebig wurden der Bär und der Adler durchgeführt. Das "NEIN, NEIN, NEIN, ..." wurde auf keinen Fall vergessen. Dann standen wir vor der Wiese mit ihrer bunten Fröhlichkeit. Gemeinsam überlegten wir, was alles auf der Wiese zusehen sei. Aus den Kindermündern kamen Aussagen wie: Schnecke, Gras, Grille, Hase, Wurm,..... . Mit der Begründung, dass Paul Pinguin müde sei, legten wir uns auf die Wiese. Ich ließ die Kinder nochmal nachspüren, wie sich die Wiese denn anfühle und rieche. Die Kinder wurden ruhiger und ich erzählte ihnen, dass sich bei Paul etwas auf die Hand gesetzt habe. Und wer wissen wolle, was es denn sei, müsse sich ganz ruhig und leise hinsetzen, damit es nicht wegfliege. Neugierig, was sie erwartete, saßen die Kinder mucksmäuschenstill auf ihren Teppichen. Und dann ging ich von Kind zu Kind und legte jedem den aus Transparentpapier gebastelten Schmetterling auf die Hand. Jeder war gespannt was der Schmetterling nicht nur bei einem selbst, sondern auch bei den anderen macht. Dies war ein wunderbarer Moment, nicht nur für mich, sondern auch für die Kinder. Auch die Erzieherin war fasziniert, von den Bewegungen der Schmetterlingsflügel, aber auch von der Ruhe im Raum.

In diesem Augenblick entschied ich mich dazu, dass Paul heute auch noch seinen Mantel findet. Ich führte die Geschichte damit fort, dass Paul schön ausgeruht von der Ruhe auf der Wiese sei, und er in der Ferne etwas erkennt, was gar nicht aussieht wie eine Anemone, Baum oder gar ein Bär. Nein, es war ein Haus, und zwar eines, wo man einen Mantel kaufen kann.

Endlich, riefen die Kinder, jetzt findet er sein Mäntelchen. Und so gespannt und konzentriert wie auf der Wiese waren alle bei der Übung des Verkäufers. Es machte ihnen großen Spaß, Paul die verschiedenen "Mäntel" zu zeigen.

Sowohl das "NEIN, NEIN, NEIN..." so auch das erleichterte "JA, JA, JA,..." kamen an der richtigen Stelle.

Zum Abschluß legten wir die Hände auf den Bauch und waren nur glücklich, dass Paul wieder einen Mantel hatte.

Mit der Dankesübung beendete ich die Stunde.

Wie ich die Stunde empfand:

Diese Stunde war für mich die schönste. Es war unheimlich toll, mit welcher Ruhe der Schmetterling von allen Kindern beobachtet wurde. Zu diesem Zeitpunkt war eine schöne Atmosphäre im Raum. Mich hat es gefreut, dass die Entscheidung an diesem Tag das Mäntelchen zu finden, die richtige war.

Mit Martina habe ich mich noch im Anschluß an diese Stunde unterhalten. Sie meinte noch, dass dieses Jahr die Vorschulgruppe eine sehr unruhige und schwierige sei. Sie sei trotzdem erstaunt darüber gewesen, dass gerade die Kinder, von denen sie es am wenigsten erwartet hatte, richtig gut mitgemacht hätten.



Der Adler



Auf der Wiese

5.6 Der letzte Kurstag

Das hatte ich mir vorgenommen:

- Frühzeitig im Kindergarten sein !!!
- Müdigkeit wegschieben
- Paul Pinguin kehrt zu seinen Freunden zurück
- Erzählrunde
- Abschluß

An diesem Tag hatte ich meinen Holzpinguin mit in den Kreis gesetzt. Zuvor hatte ich mit den Erzieherinnen abgesprochen, dass ich den Pinguin und das Buch "Das Pinguinkind Petronella" am Ende der Stunde den Kindern mitgebe, und sie es den Erzieherinnen geben sollen, damit sie gemeinsam einen Platz für beides finden können.

Als die Kinder leise in den Qigongraum hineingingen waren sie total begeistert von dem Holzpinguin . Die Kinder suchten auch für ihn einen Sitzteppich aus.

Nachdem wir gemeinsam die Mitte geschmückt hatten, schoben wir erst einmal die Müdigkeit weg. Ich begann die Geschichte damit, dass Paul jetzt wieder ein Mäntelchen hatte, und er schnell wieder zu seinen Freunden zurück will, um ihnen von all seinen Begegnungen auf dem Weg zur Stadt zu erzählen.

Bei diesem Bewegungsablauf kündigte ich mit wenigen Worten die kommenden Bewegungen an, so dass der Ablauf ohne Unterbrechungen und in Ruhe ablief. Ich merkte, dass die Kinder immer ruhiger wurden, je länger der Ablauf dauerte.

Nachdem Paul seinen Freunden alles erzählt hatte, setzten wir uns auf die Kissen.

Ich sagte den Kindern, dass dies heute unsere letzte Stunde sei, und sie mir doch mal erzählen können wie und was ihnen denn am besten gefiel.

Die Antworten waren : die Mitte bauen
die Shanti
der Adler

Zum Abschluß einigten wir uns auf ein paar Wunschübungen. Und somit begannen wir mit dem Adler, anschließend legten wir uns auf die Blumenwiese begleitet von dem Klang der Shanti.

Nachdem sie nochmal erzählten, wo sie überall die Töne im Körper spürten, hatten sie den Wunsch, den Schmetterling auf der Hand zu halten. Wie beim ersten Mal waren die Kinder dabei sehr ruhig und konzentriert.

Auch diese Stunde beendeten wir mit dem Abbau der Mitte und unserer Dankesübung. Zum Andenken an die gemeinsamen Qigongstunden, bekam jedes Kind von mir ein selbst gestaltetes Ausmalbild mit allen Orten und den dortigen Begegnungen von Paul Pinguin.

Den Holzpinguin und das Buch durften sie ebenfalls mitnehmen, mit dem Hinweis , dass ich beides für ein paar Wochen bei ihnen im Kindergarten lasse und sie es sich gemeinsam mit den Erzieherinnen anschauen können.

Wie ich die Stunde empfand:

Diese letzte Stunde hatte für mich einen schönen runden Abschluß ergeben. Ich hatte aber das Gefühl, jetzt noch weitermachen zu können, da die Kinder jetzt mit dem Qigong vertraut wurden.

6. Reflexion des Kurses

6.1 Diese Erfahrungen habe ich für mich gemacht

Ich bin froh, dass ich mich getraut habe, einen Kurs zu machen, denn der Spruch " Learning by doing " hat sich für mich bewahrheitet. Die Erfahrungen, die man bei so einem Kurs sammelt sind enorm. Die Hemmschwelle, weitere Qigongstunden mit Kindern durchzuführen, ist dadurch kleiner geworden.

Nur in einem selbstgeführten Kurs kann man erspüren, was in dem Lehrgang vermittelt wurde. So habe ich die Erfahrung am eigenen Leib gespürt, was es heißt, sich vor einer Stunde für sich selbst nochmal genügend Zeit zu nehmen und sich zu sammeln.

Auch eine ausreichende Vorbereitung ist von großer Wichtigkeit, um die Flexibilität einer Qigongstunde zu wahren, falls rasch ein anderes Thema angesprochen werden muss.

6.2 Dies würde ich bei einem neuen Kurs vermeiden

Aus Zeitgründen der Raumbelastung mußte ich die Qigongstunden auf zwei Wochen verteilen.

Dies hatte zu Folge, dass die ersten Stunden an drei Tagen in der Woche durchgeführt wurden.

Ich fand diese Zeitballung für mich zu viel. Den Kindern erging es scheinbar ebenso.

Irgendwie fehlte einem die Zeit, um die Stunde auf sich wirken zu lassen.

Organisatorisch würde ich um die gemeinsame Mitte keine Sitzgelegenheit mehr machen, da diese Teppiche eine unheimliche Anziehungskraft auf die Kinder ausgeübt haben. Es wurde darauf getreten, vom Nachbarn der Teppich weggeschubst, kurz es war ein Störfaktor.

Liebe Eltern

des Kindergartens Harthausen ,



mein Name ist Dagmar Reuter-Unkelbach. Einige kennen mich bestimmt noch durch das Piratenprojekt „Komm mit in das gesunde Boot“

Ich mache seit Anfang 2013 eine Ausbildung zur Kursleiterin für Kinder und Jugend- Qi Gong in Augsburg.

Was ist eigentlich Qi Gong ?

Qi Gong ist ein chinesisches Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem. Die Übungen sind teilweise über 1000 Jahre alt. Im Qi Gong arbeiten wir mit Vorstellungsbildern aus der Natur und der Tierwelt. Dadurch sind die Bewegungen für Kinder hervorragend geeignet.

Für meine Abschlussarbeit wäre es mir eine Freude, zusammen mit Ihren Kindern einige Qi Gong Übungen durchzuführen. In Absprache mit dem Kindergarten-Team kann dies während des täglichen Kindergartenbetriebs stattfinden, so dass für Sie keine zusätzlichen Umstände entstehen.

Ich werde im Zeitraum vom **22.09.2014** bis **6.10.2014** jeweils an 3 Tagen pro Woche für eine Kursstunde im Kindergarten sein. Zur Deckung meiner Ausgaben bitte ich Sie um einen Unkostenbeitrag von 6,-EUR je Kind für den gesamten Kurs.

Um besser planen zu können, bitte ich Sie, den Rücklaufzettel bald möglichst jedoch spätestens bis zum **30. 06.2014** bei den Erzieherinnen abzugeben, so dass ich bei nicht Zustandekommen des Kurses einen anderen Kindergarten kontaktieren könnte.

Ich bedanke mich im Voraus für Ihr Interesse .

Mit freundlichen Grüßen

Dagmar Reuter-Unkelbach



Rücklauf-Zettel

Mein(e) Sohn / Tochter
darf am Kurs Kinder-Qi Gong

teilnehmen : ☐

nicht teilnehmen : ☐



Liebe Eltern,

am Montag dem 22.09.2014 ist es soweit, dass ich mit
ihren Kindern Qi Gong mache.

Ich bitte Sie , die Gebühr von 6€ zum Kursbeginn
mitzubringen.

Diese können Sie bei den Erzieherinnen abgeben.

Für meine Abschlussarbeit würde ich gerne während der
Stunden ein paar Fotos machen.

Bitte teilen sie mir im Rücklaufzettel mit, ob ihr Kind
fotografiert werden darf.

Grüße Dagmar Reuter-Unkelbach

Rücklaufzettel

Mein Sohn/Tochter darf fotografiert werden.

☐ ja

☐ nein

Liebe Eltern



Paul Pinguin ist am Ziel seiner Reise angekommen und hat wieder ein Mäntelchen.

Der Kurs hat mir sehr viel Freude bereitet, und ich hatte auch das Gefühl, dass die Kinder ihren Spaß dabei hatten.

Während dieser zwei Wochen konnte ich schön beobachten wie sich die Gruppe immer besser in die Rituale (am Anfang und Ende jeder Stunde) und die jeweiligen Bewegungen hineingefunden hatte.

Interessant war auch zu erfahren, welche Empfindungen die verschiedenen Übungen bei den Kindern erweckten .

Ich bedanke mich bei Ihnen für das Vertrauen und bei Ihren Kindern für die Teilnahmen an den Stunden.

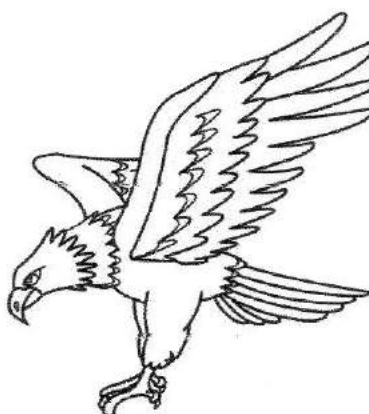
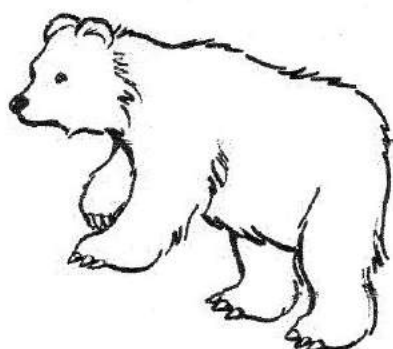
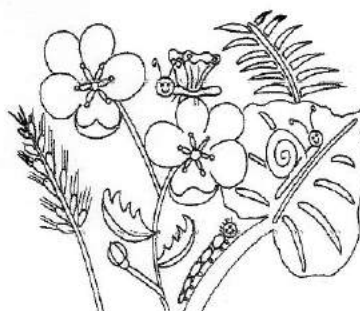
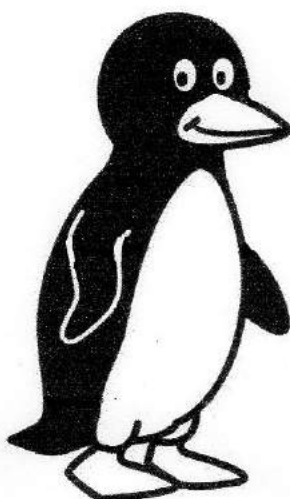
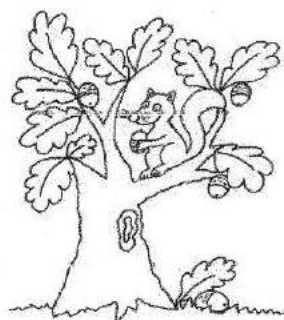
Viele Grüße

Dagmar Reuter-Unkelbach

8. Ausmalbild

Paul Pinguins

Reise



9. Bildergalerie



10. Quellenverzeichnis

" Der Wurm in Apfel und andere Erzählungen"
von Zuzana Sebkova - Thaller