

# WIE EIN BÄR IM WALD



Qigong-Massage macht auch Kindern Spaß.

Wir alle sind unendlich beschäftigt, hetzen von einem Termin zum nächsten und oft genug wird schon den Kindern dieser ungesunde Lebensrhythmus übergestülpt. **Zuzana Sebková-Thaller** beschreibt, wie Qigong für Kinder eine Hilfe sein kann, Ruhe zu finden und zur eigenen Mitte zu kommen.

**B**ereits Kinder haben ein volles Tagespensum, schon die Schule überfordert sie. Die Kinder jagen von einem Unterrichtsraum zum anderen, wechseln Fächer und Lehrer, haben Doppelstunden und dazwischen nur kurze Pausen, in denen sie keine Möglichkeit haben, zu sich selbst zu kommen.

Einige Jungen und Mädchen fahren in diesem Karussell scheinbar gut mit, andere leiden darunter, oft ohne daß sie oder wir es wahrnehmen, denn die Symptome wie allgemeine Unruhe, Zerstreuung, Oberflächlichkeit, sinkende

Leistungsfähigkeit, Krankheitsanfälligkeit, Gleichgültigkeit, Aggressivität, Haß und Selbsthaß sind nicht so offensichtlich auf diese Situation zurückzuführen.

Was können Erwachsene für Kinder tun? Zuerst sollte überprüft werden, ob es nicht möglich wäre, das Tagesprogramm der Kinder zu reduzieren und die Zerstreuung zu minimieren, indem wir uns ihnen mehr widmen. Dies kann durch kreative Beschäftigung geschehen oder durch Übungen, die aus der Zerstreuung heraus und zur eigenen Mitte führen. Hier bieten sich Meditation, meditativer Tanz, Yoga, Qigong und die östlichen Kampfsportarten an. Ich singe und male mit meinen Kindern. Von den Übungstechniken ziehe ich Qigong vor, weil sich Meditation und Bewegung die Waage halten.

Kinder, die Qigong üben, erkennt man an ihrer Ausgeglichenheit. Schon an Säuglingen ist zu sehen, ob Qigong mit ihnen geübt wird und ob sie mit Hilfe von Qigong auf die Welt gekommen sind. Ihr Muskeltonus ist niedriger,





ihr Blick wach und rege. Auch später verbinden sie diese scheinbaren Gegenpole und strahlen bei größter Lebhaftigkeit eine innere Ruhe aus.

Es ist ein Glück, wenn Kinder in Qigong hineinwachsen können, wenn man die Gelegenheit hat, sie von der Wiege aus langsam einzuführen. Nicht alle haben diese Möglichkeit. Ihre Kinder sind vielleicht schon größer oder haben bereits verschiedene Schwierigkeiten. Das macht nichts. Es ist nie zu spät. In einer Qigong-Gruppe für Kinder der fünften und sechsten Klasse mit zehn Jungen und Mädchen berichteten vorigen Herbst fünf Mütter nach ein bis zwei Monaten Übungszeit spontan von der Änderung ihrer Kinder:

Sie seien ruhiger und ausgewogener geworden. Lehrer fragten bei zwei Müttern erstaunt nach, warum ihre Söhne sich so auffällig gewandelt hätten: Sie seien konzentrierter und leistungsfähiger geworden. Noch auffällender sind die Änderungen bei therapeutischer Anwendung.

Kinder brauchen einen kindgerechten Zugang, damit sie am Qigong Spaß haben. Das Wichtigste ist, nicht zu theoretisieren und nicht zuviel zu reden.

Eine geistige Grundhaltung vermitteln wir vor allem durch unser Verhalten. Es hat keinen Sinn, von der inneren Ausgewogenheit und vom "Lächeln, das von Herzen kommt" zu sprechen, wenn wir es nicht ausstrahlen. Wir als Lehrer sollten erst unsere Mitte finden, bevor wir eine Qigong-Stunde mit Kindern beginnen. Das "innere Lächeln" zeigt sich in unseren Bewegungen, strahlt aus ihnen aus. Dies spüren die Kinder und machen es nach.

Bin ich "geerdet", sind es die Kinder auch. Wenn ich mit einer Hand den Himmel trage und mit der anderen mich auf die Erde stütze, dann verbinde ich mit meinem Körper diese äußersten Horizonte, und dies drückt sich in meiner Körpersprache aus. Das fühlen die Kinder.

Im Kinder-Qigong arbeiten wir bevorzugt mit der Vorstellung. Ich erkläre nicht, wie eine Übung funktioniert, sondern vermittele bestimmte Bilder. Die Kinder müssen auf diese Weise nichts umsetzen. Sie befinden sich in bestimmten Situationen und handeln und fühlen danach.

Anstatt die Bewegungsfolge und Wirkung der Übung "Zur Öffnung der Meridiane" zu erklären und als solche zu üben, versetzen wir uns in die Rolle von Adlerjungen, die allein im Nest sitzen und aus dem Nest schauen wollen. Die Eltern sind weggefliegen, um Futter zu holen, die Adlerbäys sind neugierig und wollen sehen, was draußen passiert. Was machen sie? Sie übertragen ihr Gewicht leicht nach vorne, stellen sich auf die Spitzen und ziehen den Schnabel leicht an die Brust. Gleichzeitig heben sie die Spitzen ihrer kleinen Flügel, die Hände, leicht an und stützen sich auf dem Nestrand ab.

Bevor wir mit den einzelnen Übungen beginnen, versuchen wir, die Tiere und Pflanzen besser zu verstehen. Vor der Übung "Bär" charakterisieren wir den Bären: Er ist schwer, aber dennoch hört man seine Schritte nicht; trotz seiner Schwere ist er geschmeidig. Er ist überwiegend langsam, kann aber auch überraschend schnell werden. Seine Bewegungen, sein ganzes Wesen haben etwas Rundes an sich. Wenn er auf den Hinterbeinen steht, macht sein Bauch genau die Mitte seines Körpers aus. In ihm sammelt der Bär nicht nur sein Essen, sondern auch seine ganze Energie. Im Winter hält der Bär in Erdhöhlen seinen Winterschlaf. Dann schließen wir die Augen und schlüpfen in des Bären Haut. Wir führen noch keine konkreten Übungen aus, sondern jedes Kind bewegt sich nach seiner eigenen Vorstellung und seinem Gefühl. Manchmal leite ich mit Fragen weiter an: Was tut der Bär, wenn er aus dem Winterschlaf erwacht? Wie benimmt er sich, wenn er über eine Mauer schauen will? Wie bewegt er sich, wenn er erschrickt? Wir schauen uns die verschiedenen Darbietungen der Kinder zusammen an, kommentieren sie und holen das Wesentliche heraus. Zu Hause malen die Kinder diese Tiere, wir schauen sie uns auf Photos und Darstellungen berühmter Maler an und lesen Gedichte über sie.

Die Vorstellung der Kinder wird noch weiter angeregt, wenn die einzelnen Übungen in eine Erzählung eingebaut werden. Es ist ein Unterschied, ob ich eine Tierübung mit einer formellen Ansage anfangen, etwa: „Jetzt werden wir den 'Bär' üben" oder ob ich die Kinder in den Wald hinein führe. „Der Frühling beginnt. Die Sonne läßt den Schnee an



den südlichen Hängen zerschmelzen. Die Bergbäche füllen sich mit Wasser, Schneeglöckchen sprießen aus dem Boden, und Vögel beginnen zu zwitschern. Hinter den Wiesen befindet sich ein tiefer Wald. Wir gehen hinein. Es wird kühler und dunkler, ein bißchen unheimlich. Plötzlich nehmen wir eine Bewegung wahr: Es ist ein Bär. Wir haben ihn aus dem Winterschlaf geweckt. Er ist noch verschlafen.

(Hier beginnt die Übung.) Er stellt sich auf die Hinterbeine – schulterbreit –, seine Fußspitzen schauen leicht zueinander. Er sinkt etwas in die Knie und schiebt sein Becken leicht nach vorne, so daß er auch im Lendenbereich eine gerade Wirbelsäule bekommt. Man hat den Eindruck, als säße er auf einem Dreibein – und er fühlt sich auch so. Er könnte ewig so stehen. Seine Schultern sind tief und locker, seine Arme hängen. Das Kinn ist leicht zur Brust gesenkt, so daß seine lockere Haut vorne am Hals ein leichtes Doppelkinn bildet. Er atmet ruhig und natürlich und beobachtet, wie sich seine Bauchdecke hebt und senkt.

Dann schaut er in die Ferne und holt von dort seinen Atem. Dem folgt er anschließend mit seinem inneren Blick auf dem Weg durch seinen Körper: durch die Nase zum ganzen Kopf und gleichzeitig durch die Luftröhre zur mächtigen Lunge, zu seinem pochenden Herzen, zum Magen, seinem runden Bauch und schließlich zu seinen Armen und Beinen. Er bekommt Kraft, sein Körper macht sich größer, als ob es sich mit jedem Atem von innen heraus dehnen würde. Er stellt seine Haare am ganzen Körper auf und schärft seine gesamte Aufmerksamkeit. Er nimmt mit dem ganzen Körper, mit all seinen Zellen und Poren, wahr.

Dann sinkt er tiefer in die Knie, beugt gleichzeitig seine Ellbogen und hebt seine Tatzen neben die Ohren; die Handflächen schauen nach vorne. Er atmet dabei ein. Dann beginnt er, sich gleichzeitig mit dem Ausatmen umzuschauen, und dreht sich mit dem ganzen Oberkörper langsam nach links. Einatmend dreht er sich zur Mitte hin, ausatmend nach rechts ... Aufmerksam fühlt er sich in seine Tatzen, in seine Beine, in seinen ganzen Körper ein. Er beobachtet die merkwürdigen Änderungen während seiner Bewegungen, wie es strömt, wie sich das Wärmegefühl ändert ..."

Bei dieser Erzählung geht den Kindern eine Welt auf. Sie tauchen in sie ein und lernen ganz entscheidende Dinge dabei: die Grundhaltung, sich auf den Atem zu konzentrieren, den Atem aus der Ferne – aus den energetisch unverbrauchten Räumen – zu holen; sie lernen, daß man mit dem inneren Blick in den Körper hineinschauen kann, sie lernen sich auszudehnen, das Qi zu aktivieren und zu spüren – und dazu noch die eigentliche Übung "Der Bär schaut sich um".

### Abstraktes Wissen häppchenweise

Nach den Übungen spreche ich kurz mit den Kindern über ihre Eindrücke, und den Größeren erkläre ich abstrakt, worum es sich handelt und was sie gelernt haben: das prickeln in den Fingern, das Strömen in den Beinen, die verschiedenen Wärmewahrnehmungen, das alles ist Qi; die Weise, wie der Bär steht, ist die Grundhaltung bei Qigong-Übungen usw. Ich enthalte den Kindern die Abstraktion nicht vor; ich bringe sie aber erst nach der Übung und in einem Umfang, der dem Alter entspricht.

Die erste Unterrichtsstunde ist besonders wichtig. Von ihr hängt alles ab. Wenn sie den Kindern gefällt, kommen sie mit Begeisterung wieder. War sie langweilig, kommen sie nie wieder.

Es gibt viele Möglichkeiten, anzufangen: Man spricht ein Tier an und läßt es durch die Kinder in Bewegung umsetzen, um dann zu der Qigong-Übung hinzuführen. Dies kann man aber nur mit einer kleinen Gruppe machen, sonst zersplittert sich die Aufmerksamkeit in zu viele Einzeldrucke, die dann ausgetauscht werden wollen. Am sichersten ist es, sofort mit einer kurzen Erzählung anzufangen, in die ein oder zwei Tierübungen eingebaut sind.

Kinder üben gerne mit Musik und lassen sich durch sie gut leiten. Allerdings ist es wichtig, passende Musik zu haben. Die Entspannungsmusik, die in esoterischen Läden zu kaufen ist, ist Kindern meist zu langweilig. Die Musik soll in ihrem Wesen den Übungen entsprechen, die Sie mit den Kindern üben möchten.







Üben Sie nie zu lange. Mit Kindern ab sechs Jahren kann man eine Unterrichtsstunde, etwa 45 Minuten lang, mit einer Pause üben, bei kleineren Kindern reicht eine halbe Stunde.

Ich beginne meist mit einer kurzen Erzählung – mit nur einem oder zwei Tieren. Zunächst konzentrieren wir uns auf den Ablauf der Bewegungen insgesamt, die Feinheiten kommen nach und nach. In jeder Übungsstunde füge ich eine neue Übung hinzu, wobei die schon bekannten vertieft werden.

Den Rest der Unterrichtsstunde mache ich Qigong zu zweit. Die Kinder klopfen, massieren und zwicken gegenseitig die Energiebahnen durch. Auch diese Tätigkeit wird in eine Erzählung eingebaut, und wir „klopfen Teppiche“, „kneten Teig“ oder sind ein Vogel, der den armen kleinen Mogli mit seinen Federn streichelt und tröstet. Nach und nach wird die Übungszeit des Qigong zu zweit zugunsten der anderen Übungen gekürzt.

Es ist wichtig, mit einer Entspannung zu beginnen und die abschließende Sammlung nie zu vergessen. Mit größeren Kindern können ganze Zyklen geübt werden wie „Den Himmel mit der Erde verbinden“, die „Acht Brokate“ oder die „Zehn Meditationen auf dem Berge Wudang“, wenn man sie langsam in die Bilder einführt. Allmählich erzähle ich ihnen etwas darüber, und sie sind dann stolz, daß sie den ältesten niedergeschriebenen Qigong-Zyklus üben, der aus dem 7. Jahrhundert stammt und den die chinesischen Kaiser stets geübt haben, um sich dadurch zu verjüngen.

### Vergeistigter Körper unbekannt

Die heutigen Schulen trimmen den Geist und vergessen den allmählich völlig geistlosen Körper. In drei Stunden pro Woche trimmen sie zur Abwechslung den Körper. Der vergeistigte Körper – der Leib, wo sich der Geist wohl fühlen würde und zu Hause wäre – ist in der Schule so gut wie unbekannt. Es wird noch lange dauern, bis Kinder in den Schulen als volle Menschen betrachtet werden.

Horst Hofmann hat Qigong in seinen Mathematikunterricht eingeführt und berichtet von eindrucksvollen Ergebnissen<sup>1</sup>. Ich habe im Herbst '97 tschechische Lehrer im Rahmen ihrer Weiterbildung in „Qigong für Schulkinder“ unterrichtet, ein Projekt, das fortgesetzt wird.

Es bleibt die Hoffnung, daß Schulen allmählich kleine Qigong-Übungen in den Unterricht aufnehmen werden. Sie würden sowohl Lehrern wie Schülern mehr Kraft und Offenheit schenken, um sich mit dem berühmten „inneren Lächeln“ zu begegnen und wieder Freude am Unterricht zu verspüren.

<sup>1</sup>Horst Hofmann, Qigong Yangsheng – Unterrichtshilfe und Wegweiser zu einem körperorientierten Unterricht an Schulen, in: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 1996.



### Haben Sie Lust?

fortlaufend Kurse, Workshops, Seminare, Intensivkurse, Ausbildung

Schule für  
**Taijiquan & Qigong**

Michael Ploß und Wilhelm Mertens



Hilfstrasse • Gehlestraße 54 • Tel. 040 44 55 • 440 70 47



Dr. Zuzana Sebková-Thaller ist Kunsthistorikerin und unterrichtet Qigong seit 1987 im In- und Ausland. Sie ist Mutter von sieben Kindern und hat sich auf Qigong zur Geburtsvorbereitung und Qigong mit Kindern spezialisiert. Zu diesen Themen sind im Henschel-Verlag 1998 die Bücher „Der Maulwurf kommt ans Tageslicht“, „Der Wurm im Apfel“ und „Lächelnd gebären“ erschienen sowie über Qigong und Multiple Sklerose „Ich breite mein Lächeln aus“. Zu den Büchern gibt es gleichnamige Kassetten mit Übungsanleitungen.