



Qigong mit Kindern

Ein spielerischer Weg aus der Zerstreuung.

von Zuzana Šebková-Thaller

Kinder im Grundschulalter haben heutzutage bereits ein volles Tagespensum: Schule, Hausaufgaben, Musikschule, Ballett, Sport und viele andere Freizeitaktivitäten. Schon die Schule überfordert sie. Sie jagen von einem Unterrichtsraum zum anderen, wechseln Fächer und Lehrer, haben Doppelstunden und zu kurze Pausen, in denen sie keine Möglichkeit haben, zu sich selbst zu kommen. Sie wüßten auch gar nicht wie, weil die Schule ihnen gerade diese seelische Überlebenskunst nicht beibringt.

Einige leistungsfähige Kinder schaffen dieses Karussell scheinbar gut; viele aber leiden darunter, oft ohne daß sie oder wir es als Leiden wahrnehmen, denn die Symptome sind meist unspezifisch. Allgemeine Unruhe, Zerstreuung, Oberflächlichkeit, Gleichgültigkeit, Abstumpfung, Haß und Selbsthaß sind häufig auftretende Zeichen. Oft sinkt die Konzentrationsfähigkeit und damit die Leistungsfähigkeit in der Schule, oder die Kinder werden plötzlich für Krankheiten anfällig und haben eine Erkältung nach der anderen.

Der Weg zu sich selbst und zur eigenen Mitte
Im Qigong lernt man, „sich zu verwurzeln“ und „in sich selbst zu ruhen“. Kinder, die Qigong machen, erkennt man an ihrer ausgewogenen Art und an ihrem gesunden Selbstvertrauen. Schon an Säuglingen kann man sehen, ob mit ihnen Qigong geübt wird, und ob sie mit Hilfe von Qigong zur Welt gekommen sind. Ihr Muskeltonus ist etwas niedriger, ihr Blick dagegen ist wach und rege. Auch später verbinden sie diese scheinbaren Gegenpole und strahlen bei der größten Lebhaftigkeit innere Ruhe aus.

Sie haben ihre Verankerung in sich selbst. Sie entwickeln ein differenziertes Körpergefühl und eine gesteigerte Körperwahrnehmung und fallen durch ihre Zufriedenheit auf.

Es ist nie zu spät anzufangen.

In meiner Qigong-Gruppe mit zehn Teilnehmern für Kinder der 5. - 6. Klasse berichteten nach ein bis zwei Monaten Übungszeit fünf Mütter spontan von der Veränderung ihrer Kinder: sie seien ruhiger und ausgewogener geworden. Zwei weitere Mütter wurden beim Elternabend vom Klassenlehrer angesprochen: ihre Buben seien geradezu konzentriert in der Schule geworden und ihre Leistungen hätten sich auffällig gebessert. Noch auffällender sind die Änderungen, wenn Qigong therapeutisch eingesetzt wird, beispielsweise bei hyperkinetischen Kindern („Zappelphilipp“) oder bei Entwicklungsverzögerungen.

Wie sehen die Übungen aus?

Es gibt viele verschiedene Übungen. Sie werden auf das Alter und die Reife der Kinder abgestimmt. „Qigong zu zweit“ wird, wie der Name schon sagt, von zwei Personen ausgeführt. Von einem Erwachsenen und einem Kind oder von zwei Kindern. Es besteht aus verschiedenen Massagen, die in lustige Geschichten eingebaut werden. Mit Säuglingen und Kleinkindern üben wir nur diese zwei Arten von Qigong. Qigong zu zweit wird aber nicht nur von den Kleinsten, sondern von allen Kindern heiß geliebt.

Ab dem Alter von drei Jahren können Kinder eigenständige Übungen ausführen. Einige haben

eher Meditationscharakter, andere betonen die Bewegung. Es handelt sich aber stets um einfache Übungen, die aus dem Pflanzen- oder Tierreich stammen und in eine Erzählung eingebaut werden. Der Sinn der Übungen ist, den zerstreuten Geist mit dem Körper zu vereinen und mit ihren gemeinsamen Kräften die Sinneswahrnehmung zu steigern.

Die verschiedenen Lehrkonzepte

Frau Dr. Šebková-Thaller unterrichtet seit vielen Jahren „Qigong für Kinder“. Diese Disziplin ist im „Reich der Mitte“, woher Qigong stammt, fremd. Frau Šebková-Thaller hat diese Unterrichtsmethode selbst entwickelt und in Deutschland und anderen europäischen Ländern bekannt gemacht. Ihre Bücher über Qigong mit Kindern werden ins Schwedische, Tschechische und Englische übersetzt. In Tschechien wurde ihr Programm „Qigong im Unterricht“ in die Weiterbildung der Lehrer aufgenommen. Bereits seit zwei Jahren wird an den dortigen Schulen in kurzen Auffrischpausen zu ihren Kassetten Qigong geübt. Auch im Sport wird dort Qigong unterrichtet. In Schweden soll im Frühjahr ein Videofilm aufgenommen werden, der auch im Fernsehen ausgestrahlt werden soll.

Zentrum für energetische Arbeit, Tel./ Fax: 09146/303