

II. Internationales Symposium »Kinder bewegen die Welt«

Qigong für Kinder und Jugendliche
4. bis 6. November 2011 in Augsburg (D)

Zehn Jahre nach dem ersten Symposium »Kinder bewegen die Welt« in Bad Windsheim, mit dem Qigong für Kinder erstmals in eine breite Öffentlichkeit getragen wurde und das den Auftakt für die KursleiterInnen-Ausbildung »Qigong mit Kindern« der Deutschen Qigong Gesellschaft bildete, fand im November im Augsburger Zeughaus das zweite Symposium statt. Es stand unter dem Motto »Lebenskompetenz durch Qigong«.



Die Kinder durften sich ausprobieren, als welches Tier sie die Arche Noah betreten wollten.

EVENT

Zuzanna Sebkova-Thaller war wieder Initiatorin und Motor dieses Treffens, bei dem neben anderen auch viele, die damals mit ihrer Ausbildung in Qigong für Kinder und Jugendliche begannen, als ReferentInnen ihr inzwischen erprobtes Können mit Interessierten teilten. Die Organisation lag diesmal bei Katrin Blessmer, die sich gemeinsam mit vielen ehrenamtlichen HelferInnen um einen freundlichen und reibungslosen Ablauf kümmerte.

Während die erste Veranstaltung 2001 allerdings ein großer Event mit Außenwirkung war – es gab über eine Woche lang Qigong-Kurse in Schulen der Region, auf dem Podium saßen Landespoli-

tiker und Kirchenvertreter und moderiert wurde das Ganze von Franz Alt – war diese zweite damit verglichen eher »ein Treffen unter FreundInnen«. Auch schön, aber ich hätte dem wichtigen Thema auch diesmal mehr Ausstrahlung gewünscht.

Die Referierenden zeigten eine große Bandbreite der Möglichkeiten, wie Qigong sich als kindgerechte Kunst darstellt und wie es die Lebenskompetenz von Kindern stärken kann (nachzulesen unter www.kinder-qigong.de). Das Thema Lebenskompetenz war zumindest implizit weitgehend präsent, da es fast allen um die Förderung der Kinder in ihrem ganzen Wesen ging.

Obwohl das Symposium offiziell am Freitag erst um 18 Uhr eröffnet wurde, gab es nachmittags schon je zwei mal drei Workshopangebote parallel und da offensichtlich der Mehrheit der TeilnehmerInnen die frühe Anreise möglich war, erwies es sich als gute Idee, diese Zeit mit zu nutzen.

Zwischen dieser ersten Workshopphase und der Eröffnung konnte ich miterleben, wie Evelyn Behan das offene Üben für Kinder anleitete: Sie nahm ihr Seminarthema »Arche Noah« gleich praktisch auf und ermutigte die zunächst scheuen Kinder auf herzliche und zugewandte Weise, sich in Tiere zu verwandeln, die auf die Arche gehen. Und dann konnten die verschiedenen Tiere auf der Arche spielerisch erlebt werden, bis schließlich der Regenbogen erschien und alle Tiere wieder festen Boden betraten. Ein wunderbares Beispiel für kindgerechte Anleitung: Die Kinder durften mit einer Bewegung den Regenbogen an den Himmel malen und dafür die Farben selbst vorschlagen. Und die Übung wurde eifrig noch einmal und noch einmal von allen wiederholt – weil den Kindern so viele Farben einfielen.

Gut gefallen hat mir auch die Eröffnungsveranstaltung. Taijiquan- und Qigong-Kongresse drohen

nach meiner Erfahrung manchmal in zu viel Gerede, heißt auch: Sitzen und Zuhören, zu ersticken – ganz unpassend zum eigentlichen Thema. Zuzanna Sebkova-Thaller forderte die ReferentInnen in der Vorstellungsrunde auf, ihre Angebote mit einer Bewegung zu illustrieren. Das sorgte hier und da schon für Lacher, zeigte sehr lebendig bereits ein breites Spektrum von Herangehensweisen im Qigong mit Kindern und weckte Vorfreude.

Nach den Grußworten der Stadt Augsburg wurde es gleich wieder praktisch: Tanuka Birgit Lancelle ließ alle im Saal die Geschichte vom »Wurm im Apfel« mitspielen und so machte sich mit den Bewegungen auch kindliche Heiterkeit breit. Ein echtes Highlight: das Wurmrennen, das einige Freiwillige vorne mit nackten Füßen veranstalteten und bei dem alle Würmer beziehungsweise Zehen Anfeuerungsrufe aus dem Publikum erhielten.

Frau Prof. Dr. Zimmer, die den Eröffnungsvortrag halten sollte, hatte leider abgesagt. Zuzanna Sebkova-Thaller zog deshalb ihren zu einem späteren Zeitpunkt geplanten Vortrag vor. Ihre Überlegungen zu dem Motto des Symposiums trugen die Überschrift »Wie können wir die Violdimensionalität unseres Daseins meistern? Schulung der Lebenskompetenz von der Wiege bis zum Grab«. Dabei griff sie die Bilder der zuvor praktizierten Geschichte vom »Wurm im Apfel« spielend auf – machte seine Verwandlung vom Wurm zur Puppe und schließlich zum Schmetterling zu einem Leitfaden, wie Qigong das Potenzial zur Lebenskompetenz weckt und fördert. Zugleich entwickelte sie ein sehr umfassendes Weltbild, das eine intensive Auseinandersetzung mit der Frage unserer Verkörperung und der Bedeutung unseres mehrdimensionalen Leibes für unser geistiges Dasein und unser »im Leben Sein« bot.

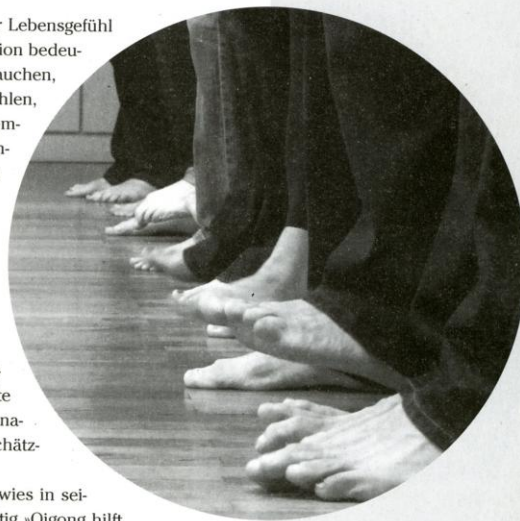
Fredrik Vahle umrahmte diesen Vortrag mit zwei musikalischen Darbietungen. Seine Lieder sind Mitsing- und Mitmachgeschichten von tiefer Weisheit, die unmittelbar berühren, weil sie Körper, Herz und Kopf gleichermaßen ansprechen. Obwohl sie für Kinder geschrieben wurden, war mal wieder für alle klar: Wo Kinder wirklich von Herzen angesprochen werden, wird auch das Kind in uns Erwachsenen berührt und Leichtigkeit und Heiterkeit machen sich breit. Danach klang der erste Abend zunächst bei Sekt und Orangensaft und dann im Restaurant des Zeughauses im fröhlichen Gedankenaustausch aus.

Der Samstag und der Sonntag starteten mit gemeinsamem Qigong-Üben als »Morgenritual«. Von den anschließenden Workshops kann ich hier nur wenige beispielhaft aufführen. Beeindruckend schilderte Ursula Janssen, Erzieherin und Fachpädagogin für Unterstützende Kommunikation, was schwere Krankheit und Schwerstbehin-

derung für Kinder, ihr Lebensgefühl und ihre Lebenssituation bedeuten und was diese brauchen, um sich lebendig zu fühlen, als Person wahrgenommen, und welche Unterstützung Qigong als Ansatz bieten kann: Achtsamkeit, spürbaren Kontakt zum eigenen (oft bewegungslosen und unfühlbar gewordenen) Körper. Gerade die Bilderwelten des Qigong, Berührung, sanfte Bewegung und Imagination stellen hier unschätzbare Hilfen dar.

Christoph Zehnder bewies in seinem Workshop tatkräftig »Qigong hilft bei Sprachschwierigkeiten«. Aus eigener Erfahrung mit der Blockade des Stotterns vertraut hat er sein Wissen aus den Übungswegen Qigong und Taijiquan genutzt, um Übungssituationen und Übungssets zu entwickeln, die sowohl mentale als auch körperliche und energetische Sprachblockaden lösen helfen. Sehr spannend sowohl der ganzheitliche Blick auf das Problem als auch die Übungen, die Stimmeinsatz sehr sinnfällige mit Qigong-Bewegungen und Atemlenkung verbanden. Die Arbeit mit Tierbildern stellt ein geradezu klassisches Repertoire für das Üben mit Kindern dar. Am Nachmittag durfte ich erleben, wie Gudrun Seitz-Heyl Adler und Bär mit den TeilnehmerInnen entdeckte und zum Leben erweckte. Nachdem zunächst die Assoziationen der Beteiligten zu den beiden Tieren abgefragt wurden und so »Futter« für Bewegungen und Spüren gesammelt war, durften erst der Bär und dann der Adler jeweils entlang einer kindgerechten Geschichte einen Tag durchleben. Hierbei ging es auch darum, Qualitäten wie Erdung, Selbstsicherheit, Entspannung, aber auch Wachheit, Freiheit, Schlagfertigkeit am eigenen Leib spielerisch zu erfahren. Gudrun Seitz-Heyl gab im Anschluss Raum für Erfahrungsaustausch – auch kollegialen, da ja einige TeilnehmerInnen dabei waren, die ebenfalls mit diesen Übungen mit Kindern arbeiten. Sehr schön.

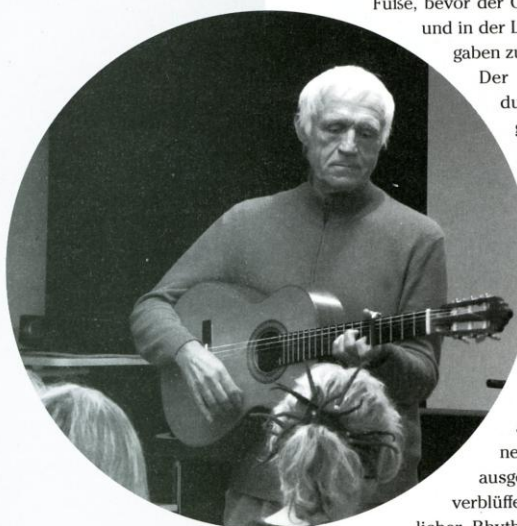
Wie man spielerisch auch Disziplin im Sinne von Selbstbeherrschung üben kann, war im Anschluss bei Lisa Ruzicka, die außer Qigong auch Kampfkunst praktiziert, zu bewundern. Mit ihrem Motto »Ich stehe wie ein Krieger« hat die Erzieherin an einer Montessori-Schule an einer Bildergeschichte entlang ein Konzept entwickelt, »wie konzentrationsschwache Kinder durch Qigong wieder



Eine Gaudi am Eröffnungsabend: In der Qigong-Geschichte »Der Wurm im Apfel« gab es ein Wurmwettrennen, an dem alle zehn Zehen fleißig beteiligt waren. Fotos: D. Zimmermann

EVENT

II. Internationales Symposium »Kinder bewegen die Welt«



Fredrik Vahles Lieder kommen spielerisch daher und laden zum Mitsingen, zu Bewegung und Selbstwahrnehmung ein – und stecken zugleich voll augenzwinkernd-liebevoller Weisheit.

Boden unter den Füßen gewinnen«. Im Workshop ging sie auch auf das Thema Hyperaktivität ein und die Bedeutung von Erdung und Kontakt in die Füße, bevor der Geist sich sammeln kann und in der Lage ist, konzentriert Aufgaben zu erfüllen.

Der Samstagabend wurde durch ein Experiment eingeleitet. Zuzanna Sebkova-Thaller hatte Heiko Tuch eingeladen: einen Musiker, Komponist und Rhythmuspädagogen, der in Süddeutschland auch bekannt ist durch die von ihm gegründeten Trommelkinder®. Alle versammelten sich im großen Saal, über den, auf einem Teppich in seiner Mitte und im Rund der ausgelegten Sitzmatten, eine verblüffende Vielzahl unterschiedlicher Rhythmusinstrumente verteilt war, aus der sich die Teilnehmenden später nach Belieben bedienen durften.

Ausgehend von einem eigenen inneren Rhythmus sollten sich alle ein Instrument wählen, mit dem sie diesen Rhythmus Klang werden lassen konnten. Die Herausforderung war: ohne das Eigene zu verlieren sich zu öffnen für die Töne der anderen – ein sich Öffnen für das Potenzial eines Gemeinsamen, das quasi schon in der Luft liegt, – so dass im Flow eine gemeinsame, harmonische Musik entsteht.

Ich fand das Ganze höchst interessant, aber mit einer Gruppe von gut fünfzig Leuten, nach einem langen Kongresstag in der Konzentration schon ein wenig reduziert, war es doch »nicht ganz ohne«. Faszinierend, dass überhaupt bei diesem ersten Versuch tatsächlich Phasen eintraten, in denen so etwas wie ein gemeinsamer Puls aller im Raum entstand. Eine Art intuitives Klangfeld bildete sich, das anschwell und abebbte. Aber zwischendurch war auch viel Chaos und damit schlicht »Lärm«. Letztlich wie von alleine klang das Tönen dann doch aus und tiefe Stille trat ein. Anschließend waren alle eingeladen, den Abend wieder im Restaurant ausklingen zu lassen, wo auch der runde Geburtstag von Referentin Berta Müller nachgefeiert wurde. Bei der Gelegenheit würdigte Zuzanna Sebkova-Thaller ihr großes Engagement seit Beginn um das Kinder-Qigong. Nach dem Morgenritual am Sonntag durften alle SymposiumsteilnehmerInnen in großer Runde Fredrik Vahle lauschen, wie er, begleitet von Gi-

tarre und diversen kleinen Instrumenten seinen augenzwinkernd weisen Blick auf die Dinge des Lebens in Kinderliedern verpackt vortrug und in Bewegungsspielen mit den Anwesenden teilte. Ihren Abschluss fand die Veranstaltung in einer Podiumsdiskussion mit Dr. Zuzanna Sebkova-Thaller, die auch moderierte, Prof. Fredrik Vahle, Ursula Janssen, Marianne Zobel vom Schulam Augsburg und mir, Dietlind Zimmermann.

Die Moderatorin fragte alle danach, was sie persönlich unter Lebenskompetenz verstünden und wie sie ihrer Meinung nach zu fördern sei. Die Antworten spiegelten durchaus die verschiedenen Bereiche, in denen die geladenen Experten tätig sind, wider, zeigten aber auch erfreuliche Parallelen. Ein wenig bedauerlich war, dass sich die Diskussion mit dem Plenum dann sehr zu einem Frage- und Antwortspiel mit der anwesenden Vertreterin des Schulamtes entwickelte und damit lokalpolitische Fragen zum Thema: Was ist an den Schulen in Bayern machbar? deutlich im Vordergrund standen.

Zum Abschluss lud Zuzanna Sebkova-Thaller zu einer gemeinsamen Meditation ein, um die verschiedenen »Schätze« des Wochenendes zu sammeln und zu einem kraftvollen Impuls für die weitere Arbeit zu verschmelzen. Dieser energetische Ausklang für das Symposium gab allen die Gelegenheit, noch einmal in den »Qigong-Modus« zurückzukehren.

Das II. Internationale Symposium »Qigong mit Kindern und Jugendlichen« hat gezeigt, wie viel sich seit den Anfängen vor über zehn Jahren getan hat. Vor allem im süddeutschen Raum haben sich ErzieherInnen und LehrerInnen in Schulen und Kindergärten kompetent gemacht und diese ganzheitliche Methode zur Förderung der Kinder in deren Leben hineingetragen. Immer mehr Projekte werden auch wissenschaftlich begleitet, so dass Studien vorliegen, was die Akzeptanz wiederum erhöht.

Aber es wurde auch deutlich, dass Qigong nach wie vor eher eine Außenseiter-Methode darstellt, die es in Zeiten von Pisa-Studien, hektischen Schulreformen, leeren öffentlichen Kassen und dem sich weiter erhöhenden Druck auf Eltern und Kinder, sich in unserer Leistungsgesellschaft einen Platz zu ergattern, nicht leicht hat, ihr wichtiges Potenzial wirklich ins Bewusstsein der Öffentlichkeit zu bringen. Es bleibt weiterhin viel zu tun. Aber im Austausch mit den KollegInnen zeigte sich mit Blick auf die Kinder doch deutlich eine gemeinsame Haltung: Es lohnt sich!