

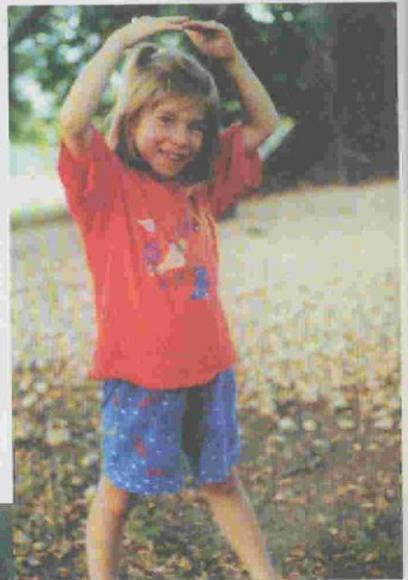
In den letzten Jahren wurde Qigong auch in Deutschland als bewährte Entspannungsmethode bekannt, nicht zuletzt durch viele Fernsehsendungen. Es soll die Konzentration verbessern und die Leistungsfähigkeit steigern. Kinder, die Qigong üben, sollen ruhiger, zufriedener und auch widerstandsfähiger werden und leichter ihre Schul-

bare. Es widerspricht auch keiner Therapie, sondern kann immer ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung praktiziert werden und verstärkt stets deren Wirkung.

Qigong bedeutet „Pflege der Lebensenergie“. Diese „Pflege“ geschieht mit Hilfe von einfachen, meditativ ausgeführten Bewegungen in Verbindung mit Vorstellungsarbeit und bewusster Atemführung.

Qigong im Alltag

Qigong ist ursprünglich eine chinesische Methode, die in China seit mehreren tausend Jahren zur Steigerung der Energie, zur „allgemeinen Verjüngung“ und zur Therapie angewandt wird. Qigong hat sich überall da



Qigong mit Kindern

Gemeinsam die Lust am Erleben entdecken

schwierigkeiten überwinden. Auch therapeutisch soll Qigong mit Erfolg eingesetzt werden. Was ist daran wahr? Frau Dr. Zuzana Šebková-Thaller, Vorsitzende der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. und der ChanMi-Qigong Fördergemeinschaft Deutschland e.V., beantwortet diese aktuellen Fragen. Sie gehört zu den Pionieren der Qigong-Bewegung in Deutschland.

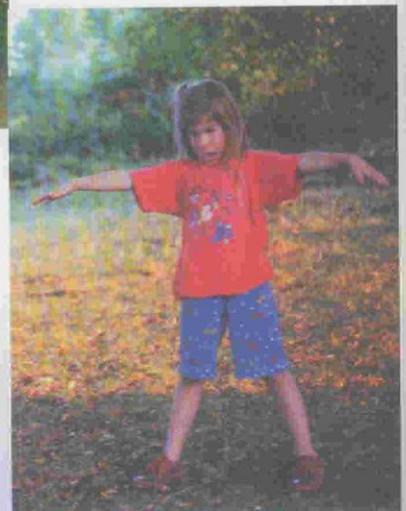
Was ist Qigong?

Qigong kann tatsächlich ein „Allheilmittel“ genannt werden, weil es auf allen Gebieten und in allen Lebenslagen angewandt werden kann. Es ist aber kein Mittel, das man wie eine Pille schluckt, und keine Behandlung, die man passiv über sich ergehen lässt. Es ist vielmehr eine Methode, mit deren Hilfe man sich selbst helfen kann. Das ist das Wunder-

„Der Bär versteckt sich“ (Bild oben rechts) und „Der kreisende Adler erspäht eine Maus“ (Bild rechts) aus dem Übungs-Zyklus „Paul Pinguin“

bewährt, wo es gilt, Energien zu sammeln und gezielt einzusetzen. Es wird seit Jahrzehnten auch im Westen praktiziert und zunehmend auch zu therapeutischen Zwecken eingesetzt.

Ganz besonders aber brauchen wir Qigong im Alltag. Es gibt unscheinbare, einfache Übungen, die wir überall praktizieren können, ohne dass es jemand merkt – am Arbeitsplatz, beim Einkaufen oder beim Autofahren. Damit gewinnen wir an Lebensqualität. Statt durch den Tag zu hetzen oder ihn einigermmaßen zu überstehen, können wir ihn genießen. Wir lernen uns zu verwurzeln und in uns selbst zu ruhen, mit ein paar Atemzügen Energie zu schöpfen und mit unseren Kräften auch hauszuhalten.



Qigong mit Kindern

Kinder, die Qigong üben, erkennt man an ihrer ausgewogeneren 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 sind stark in sich selbst verankert. Sie entwickeln ein differenziertes Körpergefühl und eine gesteigerte Körperwahrnehmung und fallen durch ihre Zufriedenheit auf.

Qigong wirkt in kurzer Zeit auch bei Kindern, die bereits an typischen Symptomen unserer Zeit leiden wie Zerstreuung und allgemeine Unruhe, Oberflächlichkeit, sinkende Leistungsfähigkeit, Krankheitsanfälligkeit, Gleichgültigkeit, Aggressivität, Hass und Selbsthass. Qigong ist ein sicherer Weg, um solche Störungen abzubauen.



**Gemeinsam
"die Poren zu
Ohren machen"
bringt die ganze
Familie in
Ein-Klang**

Qigong in der Familie

Es bestehen viele Möglichkeiten, mit Kindern Qigong zu üben. Die eigene Familie ist ein guter Ort, um damit zu beginnen. Einfühlsame Eltern und Großeltern (oder Erzieher), die einen Kurs absolviert haben oder ein Buch über Qigong mit Kindern gelesen haben, haben meist mehr Erfolg bei der Vermittlung als ausgebildete Qigong-Lehrer, die keine Erfahrung in der Arbeit mit Kindern haben. Worauf müssen sie besonders achten?

Wichtiger als große Qigong-Kenntnisse ist die Bereitschaft, uns auf das „Kind-Sein“ und auf die einzelnen Kinder einzulassen. Das heißt, dass wir sowohl die Übung als auch die Methode kindgerecht gestalten – je nach Alter, Geschlecht, Neigung und Begabung der Kinder.

Alle Kinder mögen Übungen aus dem Pflanzen- und Tierreich. Mit den ganz Kleinen arbeiten wir gerne auch mit lautmalenden Wörtern. Als guter Start hat sich stets „Qigong zu zweit“ erwiesen, das man mit allen Altersgruppen praktizieren kann. Ansonsten braucht jede Altersgruppe auch ihren eigenen Zugang. Während wir zum Beispiel mit

Kindern bis ungefähr dreizehn Jahren meist die einzelnen Übungen in Erzählungen kleiden, brauchen die „Teenies“ eher einen „coolen“, technisch betonten Zugang zur Sache.

Zufriedenheit, Genuss und das Innere Lächeln sind beim Üben vorrangiger als die Richtigkeit der Bewegungsfolgen. Es geht vor allem um die Vermittlung eines Lebensgefühls, das in der „Fülle des Augenblicks“ die Vollendung des Daseins sieht. Die Kinder lernen – und wir mit ihnen – Freude am „Hier und Jetzt“ zu empfinden und die äußersten Horizonte des Lebens wahrzunehmen: Sie stehen oder sitzen 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, zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu tasten und so das Qi wahrzunehmen.

In Ein-Klang kommen

Eine Qigong-Übung im Familienkreis kann folgendermaßen ausschauen: Die Familie versammelt sich zum Beispiel um den Mittagstisch. Sie lässt Ruhe eintreten. Dann atmen alle miteinander drei Atemzüge. Anschließend erklingt ein Ton – es kann ein Gong, eine Glocke, ein Zymbal oder ein anderes Instrument sein. Es handelt sich darum, einem einzigen Ton seine ganze Aufmerksamkeit zu widmen. Alle sind darauf vorbereitet und versuchen, den Ton in sich aufzunehmen. Sie öffnen alle ihre Poren, machen sie zu Ohren und nehmen wahr, dass sie auf diese Weise den Ton viel intensiver und vor allem viel länger hören. Sie lassen ihn ausklingen, geben ihm Raum. Darum heißt diese Übung auch „Mit dem ganzen Körper hören“. Der Klang sammelt alle Sinne und die ganze Familie zu einer Einheit. Er ist ihre gemeinsame Mitte, ihr „Jetzt“. Das größte Geschenk aber ist der gegenseitige Blick am Ende der Sammlung.

Ähnlich kann man mit Hilfe der Übungen „Mit dem ganzen Körper sehen“, „riechen“ bzw. „fühlen“ die Wahrnehmung der anderen Sinne schärfen.

Pflanzen- und Tierübungen

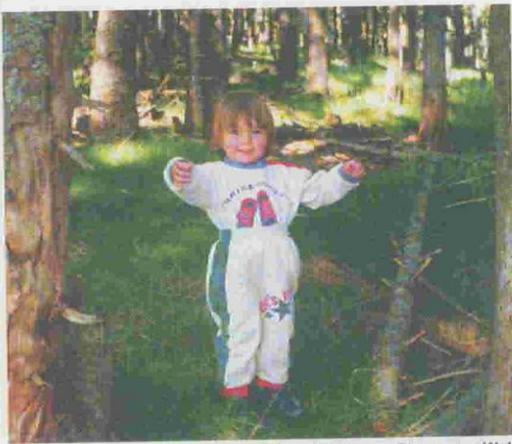
Wer mit seiner Familie nicht ein paar Minuten ruhig sitzen kann, macht die Übung „Wie eine Blume blühen“ oder „Wie ein Baum stehen“. Das Wichtigste ist, dass man dabei selber zur Pflanze wird. Wie die Pflanze damit beginnt, Wurzeln zu treiben, so beginnen auch wir, uns zu verwurzeln. Wir stehen, wie es im Qigong üblich ist, mit den Füßen in Schulterbreite. Wir stellen uns vor, dass wir Wurzeln treiben. Die Wurzeln sichern uns einen festen Stand und versorgen die ganze Pflanze mit Nahrung. Der Stängel wächst, was sich durch eine elastische Bewegung zeigt – dies muss man keinem Kind erklären, sondern es macht diese Bewegung von ganz alleine. Aus dem Stängel entfalten sich Blätter, die zur Sonne schauen, ihr Licht aufnehmen und verwandeln. Schließlich öffnet sich die Blüte und lächelt die Sonne an...

Die Vorstellung führt die Bewegung – eines der wichtigsten Merkmale von Qigong. „Wo die Vorstellung ist, da ist Energie, wo die Energie ist, da ist die Heilung“, lautet eins der alten chinesischen Sprichwörter. Die einfache Blumen-Übung wirkt heilend auf die ganze Familie.

Wer auch die Übungen nicht mag, die im Stehen ausgeführt werden, kann sich „Qigong-mäßig“ (mit Qigong-Schritten) fortbewegen. Der Weg zum Mittagstisch oder ins Bett eignet sich hervorragend zu einem „Raupenwettbewerb“ oder einem „Bärenschritt“ (vgl. „Der Wurm im Apfel“ und „Der Maulwurf kommt ans Tageslicht“ von Dr. Zuzana Šebková-Thaller, siehe Kasten S. 37). Oder man wählt eine Übung aus dem „Qigong zu zweit“. Man kann aber auch die „Maulwurf“- oder „Pinguin“-Übungen (Buch, CD, Kassette, vgl. Kasten) nach Anweisung zusammen mit den Kindern üben.

Qigong-Kurse für Kinder

Es ist gut, wenn Kinder Qigong auch außerhalb der Familie praktizieren. Das erhöht die Akzeptanz für Qigong und bietet ihnen weitere Übungsmöglichkeiten. Durch die Zugänge verschiedener Lehrer lernen sie unterschiedliche Aspekte der Übungen kennen. An verschiedenen Instituten und Volkshochschulen wird zunehmend „Qigong mit Kindern“ in Form von Kursen angeboten. Hier ist es wichtig, dass sich die Eltern über die



Rebecca, die bereits mit Hilfe von Qigong zur Welt gekommen und damit aufgewachsen ist, bei der Übung „Stehen wie ein Baum“

Unterrichtsqualität selber ein Urteil bilden und eine gemeinsame Stunde für Kinder mit Eltern vereinbaren oder eine „Schnupperstunde“, bei der sie dabei sein können.

Qigong zu zweit

Nicht nur in der Familie, sondern auch in Freizeitkursen oder im Sportunterricht in der Schule, greift man gerne zu Übungen vom Typ „Qigong zu zweit“, weil diese einen leichteren Einstieg bieten. „Qigong zu zweit“ hat – wie alle Qigong-Arten – viele verschiedene Erscheinungsformen, die von Alter, Geschlecht und Neigung der Kinder abhängen.

Wir beginnen mit den Kleinsten – eigentlich schon bald nach der Geburt. Bei ihnen eignen sich *Be-hand-lungen* der Energiebahnen im eigentlichen Sinne des Wortes: Wir legen Hand an die Energiebahnen, massieren und zwicken sie leicht und bauen dies in lautmalende, kurze Erzählungen ein. Bereits in den ersten Lebensmonaten machen die Kinder mit und spannen zum Beispiel die Brust gegen den erwarteten Druck des Bären, wenn sie sein Brummen hören.

„Qigong zu zweit“ wird von allen Altersstufen heiß geliebt. Es passt als Ergänzung zu allen Übungen und Übungsfolgen und verbindet Kinder verschiedenen Alters ebenso wie Kinder mit Erwachsenen. Das Gewicht wird dabei auf Berührung verschiedenster Art gelegt. Wir kochen Brei, kneten Teig, klopfen Teppiche, sind Tiere, die den traurigen Mowgli streicheln... „Berührung“ gehört zu den Grunderfahrungen des Lebens. Kinder, die nicht berührt werden, sterben. Im Alltag sind Berührungen oft ritualisiert, wie bei der Begrüßung oder beim Arzt. Beim Qigong dagegen geschehen Berührungen mit äußerster Bedacht- und Behutsamkeit. Sie

Alle Kinder mögen Übungen aus dem Pflanzen- und Tierreich.

steigern die Wahrnehmung, die wiederum das Qi steigert.

Mit wachsendem Alter der Kinder verlangen wir die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Qi. Der Mond senkt seinen Silberschleier über die Kinder, die Sonne streichelt sie, oder es schweben bunte Schmetterlinge über Armen, Beinen, 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. Beim „Spiegel-Spielen“ lernen sie, sich auf den anderen einzulassen, sein Qi zu spüren und ihm zu entsprechen.

Qigong im Kindergarten

Qigong wird bereits in vielen Kindergärten praktiziert und von Erzieherinnen, Kindern und Eltern mit Begeisterung aufgenommen. Bereits ab dem Alter von zwei Jahren kann man anfangen, den „Übungen zu zweit“ einfachste eigenständige Übungen beizumischen – vorausgesetzt, sie werden in eine Erzählung eingebaut.

Mit drei bis vier Jahren sind einige Kinder bereit, ohne Begleitung der Mutter Qigong zu üben. Im Vorschulalter können sie sich bereits 20-25 Minuten ununterbrochen konzentrieren.

Mit Kindern im Grundschulalter kann man schon die meisten Übungen und etliche Zyklen aus dem Erwachsenen-Qigong praktizieren – wiederum vorausgesetzt, sie werden auf entsprechende Weise vermittelt. In diesem Alter können Kinder eine ganze Unterrichtsstunde konzentriert üben.

Qigong in der Schule

An den Schulen kommt der Körper immer noch zu kurz. Die Schüler müssen ihre Körperbedürfnisse während des Unterrichts völlig unterdrücken. Seit der ersten Klasse müssen sie ihre Doppelstunden ruhig sitzend absolvieren, und dabei sollen sie sich noch konzentrieren!

Dort, wo der Unterricht unterbrochen wird und eine kurze Qigong-Übung praktiziert wird, strahlen anschließend sowohl Lehrer als auch Kinder. Solche kurzen Übungen

bringen mehr als gute Konzentration und eine Verbesserung der Noten. Sie schaffen einen gemeinsamen Klassengeist und eine ausgewogene Atmosphäre. Die Kinder werden positiv gestimmt und aufnahmefähig, der Lehrer gewinnt an Gelassenheit.

In Tschechien gehört das von Dr. Zuzana Šebková-Thaller entwickelte Konzept „Qigong in der Schule“ zum Weiterbildungsprogramm für Lehrer. Seit drei Jahren wird Qigong an vielen tschechischen Schulen praktiziert, sowohl zur Erholung während des Unterrichts als auch im Turnunterricht.

Während für die Auffrischung mitten im

QIGONG MIT KINDERN

Die wichtigsten Grundsätze

Es sind wenige, aber wichtige Dinge, die wir bei der Arbeit mit Kindern beachten müssen:

1. Die eigene **Sammlung** ist die wichtigste Voraussetzung. Unser „inneres Lächeln“ springt auf die Kinder über.
2. Lassen Sie jede Theorie weg. **Üben** Sie einfach!
3. Wählen Sie einfache **Bilder**, um die Übung in Worte zu fassen. Beschreiben Sie nicht! Das Tier- und Pflanzenreich bietet eine Fülle an Bildern. Binden Sie einzelne Übungen in eine Erzählung ein.
4. Fangen Sie mit wenigen **einfachen Übungen** an! Wiederholen Sie beim nächsten Mal die alten Übungen und fügen Sie eine neue hinzu. Kinder üben gerne die alten Übungen wieder. Dann sind sie auch bereit, neue aufzunehmen.
5. Halten Sie die altersgerechten **Übungszeiten** ein (siehe Text).
6. Üben Sie auch **keinen** noch so „sanften“ **Zwang** aus. Das widerspricht dem Wesen der Übung. Qigong muss lustbetont sein. Geben Sie den Kindern immer auch die Möglichkeit, nicht mitzuüben. Fügen Sie spannende Momente in den Unterricht ein! Lassen Sie auch die Kinder teilweise den Unterricht leiten!
7. **Genuss und Hingabe** sollen der Maßstab sein, nicht „Präzision“! Korrigieren Sie die Kinder nicht zu viel. Versuchen Sie statt dessen, ein neues Bild zu erfinden, das die Übung auf eine treffendere Weise ausdrückt. Bieten Sie den Kindern mehrere Bilder an, mit deren Hilfe sie die **Korrektur selber vollziehen** können!
8. Bei gesunden Kindern kann die **Gruppe** verhältnismäßig groß sein. 10-15 Kinder pro Gruppe ist eine gute Zahl.
9. Vergessen Sie nie, am Ende der Übung die **Energie im Unterbauch zu sammeln**.
10. **Musik** hilft den Kindern, sich schneller in die Übungen einzufühlen. Sie muss aber zum Wesen der jeweiligen Übungen passen. Die heute weit verbreitete „Entspannungsmusik“ ist für Kinder zu nichtssagend. Die übliche „Disco-Musik“ hat meist zu starke Rhythmen und peitscht eher auf als auszugleichen. Sie werden aber sicher passende Lieder finden. Auch in der klassischen Musik gibt es geeignete Stücke. Prokofiews „Peter und der Wolf“ ist ein strahlendes Beispiel!

Unterricht kurze eigenständige Übungen passen (auf der CD Maulwurf, siehe Kasten), eignen sich für den Sportunterricht ganze Übungsfolgen.

Übungszyklen

Ein guter Zyklus ist mehr als eine Ansammlung verschiedener Übungen. Er bringt wichtige Grundzüge des Daseins zum Vorschein, und zwar ohne ein abstraktes Wort.

Paul Pinguin aus dem gleichnamigen Zyklus hat sein Mäntelchen beim Baden verloren und macht sich auf den Weg, um sich

fen. Sie sollten stets eine abgeschlossene Qigong-Ausbildung vorweisen können. Die Deutsche Qigong Gesellschaft sichert Qualität. Auf Anfragen schickt sie Ihnen Adressenlisten anerkannter Lehrer. Wer an der Übungspraxis Gefallen gefunden hat, kann bei der Deutschen Qigong-Gesellschaft auch eine Ausbildung zum Qigong-Kursleiter und Qigong-Lehrer machen. „Qigong mit Kindern“ gehört zum Weiterbildungsangebot der Deutschen Qigong Gesellschaft (Geschäftsstelle: Frau Monika Binder, Gutfenbrunnweg 9, 89257 Dietenheim, Tel. 07347-3439, Fax 07347-921806).



Qigong zu zweit lässt sich mit allen Altersgruppen praktizieren.

ein neues zu beschaffen. Er trifft Pflanzen und Tiere und lernt, die Welt auch mit ihren Augen zu sehen. Bisher war er an eine schwarz-weiße Welt mit Fischgeruch gewöhnt. Nun staunt er über die vielen Farben und Gerüche einer Wiese, nimmt sie mit allen seinen Zellen und Poren auf und sammelt sie in seine Mitte. Wenn er mit seinem neuen Mäntelchen zurückkehrt, teilt er seine Freude mit allen anderen Pinguinen.

Die Rückkehr an denselben Ort bedeutet die Rückkehr zu uns selbst. Wir sind jedoch nicht mehr dieselben, und auch der Ort ist nicht derselbe. Wir sind auf einem Weg gewesen, und dieser Weg hat uns verwandelt – ob dies nun ein Tages-, Jahres- oder ein Lebensweg ist.

Qigong lernen

Man kann Qigong heute überall lernen. Die meisten Volkshochschulen und viele Privat-institute bieten Qigong-Kurse an. Es ist wichtig, dass Sie die Qualität der Dozenten prü-

fen. Sie sollten stets eine abgeschlossene Qigong-Ausbildung vorweisen können. Die Deutsche Qigong Gesellschaft sichert Qualität. Auf Anfragen schickt sie Ihnen Adressenlisten anerkannter Lehrer. Wer an der Übungspraxis Gefallen gefunden hat, kann bei der Deutschen Qigong-Gesellschaft auch eine Ausbildung zum Qigong-Kursleiter und Qigong-Lehrer machen. „Qigong mit Kindern“ gehört zum Weiterbildungsangebot der Deutschen Qigong Gesellschaft (Geschäftsstelle: Frau Monika Binder, Gutfenbrunnweg 9, 89257 Dietenheim, Tel. 07347-3439, Fax 07347-921806).

Dr. Zuzana Šebková-Thaller unterrichtet seit vielen Jahren „Qigong für Kinder“. Diese Disziplin ist im „Reich der Mitte“, woher Qigong stammt, unbekannt. Frau Šebková-Thaller hat diese Unterrichtsmethode selbst entwickelt und in Deutschland und anderen europäischen Ländern bekannt gemacht. Ihre Bücher über Qigong mit Kindern werden zur Zeit ins Schwedische, Tschechische und Englische übersetzt.

Frau Šebková-Thaller wohnt in Markt Berolzheim (Bayern), wo sie das Zentrum für Energetische Arbeit und Qigong leitet. Sie unterrichtet aber auch schon oft an verschiedenen Qigong-Ausbildungsstätten für Kindergärtnerinnen, auf Kindergartenmessen, in Heimen für behinderte Kinder und in Klöstern.

Kontaktadresse: Zentrum für Energetische Arbeit und Qigong, Benzing 6, D-91801 Markt Berolzheim, Tel. 09146-940154, Fax 09146-303, E-Mail: ZuzanaThaller@yahoo.de

BÜCHER & TONTRÄGER
von Dr. Zuzana Šebková-Thaller
(Auswahl)

BÜCHER

Alle Bücher sind ausführlich bebildert. Erschienen sind sie im Hermoul-le-Fin Verlag. (Bestell-Adresse: Benzing 6, D-91801 Markt Berolzheim, Tel. 09146-940154, Fax 09146-303)

Der Wurm im Apfel.

Qigong für Kinder ab dem Kindergarten, 100 Seiten, DM 26.-

Der Maulwurf kommt ans Tageslicht.

Qigong für Kinder ab dem Grundschulalter, 116 Seiten, DM 29.-

Lächelnd gebären.

Qigong zur Geburtsvorbereitung, 64 Seiten, DM 23.-

Ich breite mein Lächeln aus.

Qigong und MS, 150 Seiten, DM 39.-

TONTRÄGER

Zu allen genannten Titeln gibt es gleichnamige Tonträger (MC und/oder CD) mit den Übungsanleitungen der Autorin und begleitender Musik von J.B. Krejčí und J. Vogel. Außerdem als CD/MC erhältlich: die Übungszyklen

Paul Pinguin

aus dem Buch *Der Wurm im Apfel*

Der Tag geht auf

aus dem Buch *Der Maulwurf kommt ans Tageslicht*,

je DM 30.- (CD) / 20.- (MC).

VORSCHAU

In diesem Jahr sollen drei weitere Bücher von Dr. Zuzana Šebková-Thaller erscheinen:

Es kocht ein Mäusele.

Qigong zu zweit

Magst Du rote Ampeln?

Energiepflege im Alltag

Qigong und Krebs

außerdem

Qigong für Kinder und Erwachsene

(Pohl Verlag).

In Vorbereitung:

Therapeutisches Qigong mit Kindern

ANZEIGE

Suchen Sie ein Fundament für Ihre Zukunft?



SUNRIDER®
Independent Distributer

Interessieren Sie sich für Gesundheit und Naturprodukte (Chinesische Kräuter)? Wir suchen noch weitere Mitarbeiter/innen, die haupt- oder nebenberuflich tätig werden möchten.

Vertrieb und kostenlose Information:
Tel. 02271 - 757096, Fax 02271 - 757098
Internet: <http://www.k-kroemer.de>