

Qigong im Familienalltag

Teil 2 - Qigong unter der Leitung von Kindern

In der vorigen Ausgabe habe ich in meinem Artikel **Qigong im Familienalltag** versprochen, ein paar kurze Übungen, die die Kinder selber leiten können, vorzustellen.

Es handelt sich um kurze Sammlungen. Bei den meisten kann man sowohl stehen wie sitzen; nur die Pflanzenübungen lassen sich im Stehen besser üben. Mit größeren Kindern können wir die Übungen mit einer Entspannungsübung einleiten, z.B. daß wir drei Atemzüge gemeinsam tun und dem Schweigen eine Weile lauschen.

Die ersten Male sind die Eltern Übungsleiter. Später kommen auch die Kinder an die Reihe, wenn sie Lust dazu haben. Greifen Sie bitte nicht unnötig ein, während Ihre Kinder die Übung leiten. Geben Sie Ihre Verantwortung ab und lassen Sie sich durch Ihre Kinder führen. Sie sind nicht immer hilfebedürftig, auch wenn sie am Anfang unbeholfen sind: Sie entdecken bald ihre Möglichkeiten und haben Spaß daran, verschiedene Bilder entstehen zu lassen und Ihre Eltern führen zu dürfen.

Besprechen Sie vor der Übung, was Sie für wichtig halten und danach, was Sie meinen, daß vielleicht besser werden sollte. Die beste Möglichkeit, einzugreifen haben Sie, wenn Sie selbst wieder an der Reihe sind, denn da können Sie neue Impulse setzen, ohne daß Sie korrigieren. Nur wenn die Kinder das Gefühl haben, nicht ständig kontrolliert und korrigiert zu werden, können sie sich frei entfalten.



Foto: Christina Kiehs-Glas

Mit dem ganzen Körper hören

Nur beim ersten Mal ist eine Beschreibung nötig, z.B.: „Wir werden uns alle kreisförmig auf den Boden hin- oder um den Tisch herumsetzen und schweigen. Dann wird der Klang einer Klangschale ertönen. Wir werden ihm zuhören, solange er klingt. Wir werden ihn ganz ausklingen lassen und ihm noch eine Weile nachhören.“

Bevor wir uns abschließend gegenseitig anschauen, wenden wir unseren Blick nach innen. Wir schauen in unseren Bauch hinein und ruhen uns dort aus. Ohne zu sprechen werden wir anschließend mit dem Essen (oder einer anderen Tätigkeit) beginnen.“

Wenn diese Sammlung zum ersten Mal durchgeführt wird, läßt ein Erwachsener den Gong ertönen, später können es gerne die Kinder tun.

Es handelt sich um einen *einzigsten* Ton. Viele Töne, die nacheinander ertönen, entwerfen meistens den einen Ton. Sie zersplittern die Sammlung. (Ein „gemeinsames Klangspiel“ ist wieder etwas

anderes: da handelt es sich um ein Zusammenspiel, das alle Beteiligten sammelt).

Es muß keine Klangschale sein. Sie können gerne eine Glocke, einen Gong, oder die Saite einer Harfe, eines Cymbals oder eines anderen Instrumentes verwenden. Sie müssen sich auch nicht immer an dasselbe Instrument halten. Wichtig ist nur, daß der Ton lange nachklingt.

Es muß von vornherein klar sein, welches Kind heute „Glöckner“ sein wird. Am einfachsten ist es, eine geregelte Folge aufzustellen, damit unmittelbar zuvor kein Streit entsteht. Wer den Ton erzeugt, leitet auch die ganze Übung. Am Anfang erschöpft sich die Leitung darin, daß das Kind den Rhythmus der Übung bestimmt – den Anfang der Übung ankündigt, zum Sitzen oder Schweigen auffordert, die Glocke erst eine Weile nach dem Ausklingen wegläßt...

Nach und nach wird diese Übung erweitert. Wir lernen, die Wahrnehmung der Sinne durch ein einfaches Bild zu steigern. Dieses Bild wird durch den Übungsleiter während des anfänglichen Schweigens mit einfachen Worten ruhig und verständlich vermittelt: „Wir sind ganz Ohr“; oder „der Ton verwandelt uns zu einem großen Ohr“; oder „wir hören nicht nur mit unseren Ohren, sondern mit dem ganzen Körper“; oder „wir stellen uns vor, daß wir überall am ganzen Körper kleine Ohren haben“, „wir hören mit unserem Bauch“...

Wir besprechen es mit den Kindern, wenn wir zu dieser erweiterten Form der Übung übergehen und leiten selbst die Übungen einige Male. Die Kinder sollen eigene Bilder verwenden. Die Bilder sollen die Wahrnehmung des Tones steigern. Am Anfang wiederholen sie gerne die Bilder der Erwachsenen, aber bald entwickeln sie eigene, die sehr überzeugend und eindringlich sind und auch uns Erwachsenen neue Möglichkeiten eröffnen.

Es ist empfehlenswert, sich darüber auszutauschen. Wir staunen, daß wir nicht nur mit den Ohren, sondern auch mit verschiedenen Teilen des Körpers, ja, mit dem ganzen Körper hören können und daß wir durch die gesteigerte Aufmerksamkeit und mit Hilfe der Vorstellungsbilder den Klang verlängern, verstärken oder räumlicher wahrnehmen können.

Der Klang sammelt alle unsere Sinne und auch die ganze Familie zu einer Einheit. Er ist unsere gemeinsame Mitte, unser Jetzt. Der gegenseitige Blick am Ende der Sammlung ist das größte Geschenk.

Es ist schön, wenn man es sich zur Gewohnheit macht, zu einer bestimmten Gelegenheit miteinander einem Klang zu lauschen, wie vor dem Essen oder vor dem Schlafengehen. Es ist ein Augenblick des Verweilens, der Andacht und dieser Augenblick macht, daß auch die nachfolgende Tätigkeit „andächtiger“ wird. In vielen Familien ist das Tischgebet ersatzlos gestrichen worden. Das empfinden viele als eine Verarmung. Es fehlt der Dank! In diesem Vakuum wird die Klangmeditation sehr bald einen willkommenen Platz einnehmen.

Diese Übung eignet sich auch für Kindergärten und als Beginn des Unterrichts in den Schulen.

Ähnlich können wir die Wahrnehmung der anderen Sinne schärfen. Es gibt die Übung „Mit dem ganzen Körper sehen“, „Mit dem ganzen Körper fühlen“, „Mit dem ganzen Körper riechen“. Die folgende Übung lenkt die Aufmerksamkeit auf die gesamte Wahrnehmung. Sie heißt:

Mit dem ganzen Körper sehen, hören, riechen, fühlen.

Wir sammeln uns um eine Kerze, und weil *alle* Sinne angesprochen werden sollen, ist eine Bienenwachskerze von Vorteil. Der Verlauf der Übung ist derselbe wie bei der Übung „Mit dem ganzen Körper hören“. Der Übungsleiter zündet eine Kerze an, gibt den Rhythmus der Übung an und verkündet bei der erweiterten Form das Vorstellungsbild:

Zunächst ist die Gruppe um die Kerze gesammelt und schweigt. Jeder nimmt sie auf seine Weise wahr. Nach einer Weile schließt

der Übungsleiter die Sammlung mit einem gemeinsamen Atemzug ab.

Später bietet der Übungsleiter ein Vorstellungsbild an, das die Wahrnehmung weitet, etwa „ich sehe die Kerze mit meinem ganzen Körper, denn mein ganzer Körper ist mit Augen übersät“, „ich öffne mein 'drittes Auge' und nehme mit ihm die Flamme wahr“, „ich sehe die Flamme mit meinem Herzen“, „ich höre die Flamme“, „ich fühle die Wärme der Flamme mit den Handflächen, mit dem ganzen Körper“, „ich rieche die Kerze“, „ich sehe, höre fühle und rieche das brennende Licht“, oder auch: „ich trage das warme Licht in mein Herz hinein“... Nur ein Vorstellungsbild pro Sammlung.

Die Länge der Sammlung wird durch die Konzentration des jüngsten oder konzentrationsschwächsten Mitgliedes bestimmt - dafür hat der Übungsleiter ein Gespür, auch wenn es sich um ein Kind handelt. Allmählich kann man die Übung länger gestalten. Sie soll den Kindern immer zumutbar sein. Es soll ihnen Spaß machen, die verschiedenen Wahrnehmungsmöglichkeiten zu entdecken.

Es ist nicht notwendig, den Kindern vorzuschreiben, wie sie sitzen sollen. Sie sollen nur entspannt sein. Die Weise der Wahrnehmung diktiert ihnen die Haltung.

Wie eine Blume blühen

Wir stellen uns im Kreis auf. Ein Gangschlag schafft die anfängliche Sammlung. Der Übungsleiter - am Anfang ein Erwachsener, später ein Kind - leitet die anderen mit seinen einfachen meditativen Bildern durch die Übung: „Wir sind Samen und ruhen in feuchter Erde. Da saugen wir viel Wasser auf. Wir dehnen uns und werden immer größer. An zwei Stellen tut sich was - es prickelt dort, wir spüren es an unseren Fußsohlen, wenn wir leicht von einem Bein zum andern schwanken und die Wirbelsäule in Wellen bewegen lassen. Es sind Wurzeln. Wir spüren, wie sie die feuchte Erde durchdringen und sich den Weg durch Gestein und Lehm in immer größere Tiefen bis in dunkelblaues Gewässer suchen. Hier trinken sie. Sie leiten das Wasser nach oben und lassen einen Stengel entstehen, der aus der Erde nach oben dringt. In unseren Händen spüren wir, wie sich Knospen und Blätter bilden und nach oben zur Sonne erheben. Dort blühen Kelche, die Sonnenwärme sammeln. Abends schließt sich die Blume und wir bergen die ganze Wärme in unserem Bauch.“

Bringen Sie in Ihre Erzählung alles, was Ihrer Meinung nach energetisch wichtig ist. Lassen Sie aber auch Ihre Kinder erzählen, was für sie wichtig ist. Solange sie ernsthaft bei der Sache sind, sollen sie die Freiheit haben, ihre eigenen Bilder entstehen zu lassen.

Mein Bildbeispiel legte das Hauptgewicht auf das Wachsen und Fließen der Energie. In seiner Mitte stand der Allgemeinbegriff „Samen“. Ähnlich arbeitet die Übung „Wie ein Baum stehen“. Es gibt aber auch die Möglichkeit, *besondere* Blumen und Bäume darzustellen. Ein Schneeglöckchen wächst anders als eine Schwertlilie - die eine Blume wächst aus einem Zwiebelchen, die andere aus einem Rhizom; die eine ist klein und zart; ihre glockenähnliche Blüte öffnet sich zum schneebedeckten Boden hin, aus dem sie Wasser in Unmengen zieht; die andere strebt steil zum Himmel hin, ragt in den Raum und betet die Sonne an. Wasserpflanzen unterscheiden sich noch mehr: ihr Stengel hat keinen Halt; sie geben sich hin und erfüllen ihr Wesen durch „Seinlassen“. Sie werden durchs Wasser getragen und bewegt. Auch jeder Baum hat sein Eigenes: Die Eiche hat einen ganz anderen Wuchs als die Weide; die Birke oder gar die Espe; jeder Baum bewegt sich anders im Winde, rauscht anders, hat seine eigene Sprache. Dies besprechen Sie schon vorher mit den Kindern. Am schönsten ist es, wenn Sie es schon länger vorbereiten, wenn Sie sich bereits beim gemeinsamen Spaziergang den Pflanzen nähern; dort beginnt bereits die erweiterte Wahrnehmung! Sie können die Pflanzen zuvor auch miteinander malen. Sie werden staunen, wie Sie durch Ihre Kinder die verschiedenen Pflanzen erst richtig kennenlernen! Auch hier gilt: nur eine Pflanze je Übung. Eine geeignete Musik erleichterte die Einführung.

Ähnlich schön sind die Übungen **Wie ein Fisch schwimmen** und **Wie ein Vogel fliegen**. Auch sie bergen viele Gestaltungsmöglichkeiten.

Lassen Sie sich auch durch das Element Wasser und durch das Element Luft von Ihren Kindern führen! Viel Spaß dabei wünscht Ihnen

Ihre Zuzana Sebková-Thaller



Foto: Zuzana Sebková-Thaller

Tee

*Für diesen wundervollen Tee
hal ich mein bestes Tee-Geschirr hervor
winzige Schalen, die Kanne nicht größer als eine Orange.
Dann erfüllt orchideenhafter Duft den Raum
und ich genieße den „Zimtduft“-Tee
wie edlen Brantwein.*

Um die „Gedanken zu einen“ und den „Lärm der Welt zu vergessen“ eignet sich kein besseres Getränk als Tee!

Damit meine ich die feinen Sorten des grünen, des weißen, des Oolong- und des Pu-Erh-Tees sowie der japanischen Qualitäten. Die Tee-Kunst hat in China eine tausendjährige Tradition. Die feinen Geschmacksnuancen des Tees zu entdecken, die Farbe, den Aufguss, das Aroma zu prüfen, die Tee-Keramik von schlichter, aber schöner Gestaltung zu bewundern, weckt unweigerlich poetische Assoziationen und ist ein ästhetischer Kunstgenuss, dem sich selbst Nicht-Teetrinker kaum entziehen können.

Die friedvoll-sanfte, poetisch-mystische Stimmung der Chinesischen Teekunst wird bis in den Alltag hineingetragen.

Wie in allen echten Künsten erfordert es jahrelange Übung, um mit feinen Tees richtig umgehen zu können.

Es ähnelt daher durchaus der Übung des Qigong.

Wir können auch Vergleiche ziehen, vom Teetrinken zum Qigong! Wenn wir das Teetrinken wie das Qigong bis zur Vollkommenheit entwickelt haben, schwindet letztlich die Kunstfertigkeit und das Dao tritt zutage.

Thomas Richter, Krippen