

QIGONG MIT KINDERN:

WO KAUFET MAN EINEN

PI

O Schreck, Paul Pinguin hat beim Baden sein Mäntelchen verloren. Was tun? Der kleine Abenteuerer watschelt hinaus in die Welt, um sich ein neues zu beschaffen.

Er trifft auf Blumen und Bäume, auf Bären, Adler, Schmetterlinge - Tiere aller Art. Er lernt, seine bisher schwarz-weiße Welt auch mit ihren Augen zu sehen. Er staunt über all die Farben, Gerüche und Geräusche, die er neu entdeckt. Paul Pinguin sammelt all diese Erfahrungen und saugt sie in seine Mitte auf.

Die Reise Paul Pinguins ist mehr als eine hübsche Geschichte. Sie ist eine spielerische Anleitung und Einführung für Kinder in eine fernöstliche Entspannungs- und Meditationsmethode, die auch bei uns immer stärkere Verbreitung findet, das Qigong.

Aber was genau ist Qigong eigentlich? Die wörtliche Übersetzung lautet „Pflege der Lebensenergie“. Diese uralte chinesische Kunst lehrt, mit der Welt in Einklang zu kommen. Dies geschieht durch die Verbindung von Konzentration, Atemführung und Bewegung. Qigong vermittelt dem Übenden innere Ruhe und Ausgewogenheit. Es arbeitet mit inneren Bildern, die durch die Durchführung von Übungen real werden. Diese Übungen sollen helfen, eine innere Grundhaltung einzunehmen, mit deren Hilfe Selbstheilungskräfte geweckt werden. „Wo die Gedanken sind, da ist die Energie, wo die Energie ist, da fließt das Blut, wo aber das Blut fließt, da ereignet sich Heilung“ so laßt sich anhand dieses alten chinesischen Sprichworts der Grundgedanke des Qigongs darstellen.

„Mit dem ganzen Körper hören“. Um eine Qigong-Stunde einzuläuten, greift Dr. Zuzana Sebkova-Thaller, Präsidentin der Deutschen Qigong-Gesellschaft, gern zu einem kleinen Gong. Der klingende Ton lenkt die gesamte Aufmerksamkeit aller auf sich. Jetzt heißt es, den Ton ganz in sich aufzunehmen, zu lauschen, alle Poren des Körpers als Ohren zu benutzen.

Nicht nur Erwachsene, auch schon Kleinkinder können diese Methode praktizieren, erläutert die Kunsthistorikerin: „Qigong ist für Kinder deshalb so

gut geeignet, weil es Bewegung mit meditativen Aspekten verbindet.“ Extra für die Kleinen hat die mehrfache Mutter ein Kinder-Qigong entwickelt.

Kids sind oft starkem Streß ausgesetzt: Leistungsdruck in der Schule; Informationsflut im Alltag, das Sitzen vor dem Fernseher oder Computer und die oft damit einhergehende Vernachlässigung der körperlichen Bewegung machen viele Jungen und Mädchen krank. Sie reagieren meist mit unspezifischen Symptomen wie allgemeine Unruhe, Zerstreuung, Gleichgültigkeit, sinkender Leistung, Kränklichkeit, Aggressivität, bis hin zum Hass oder Selbsthass. Das Üben von Qigong kann, so Dr. Sebkova-Thaller, diese Symptome lindern.

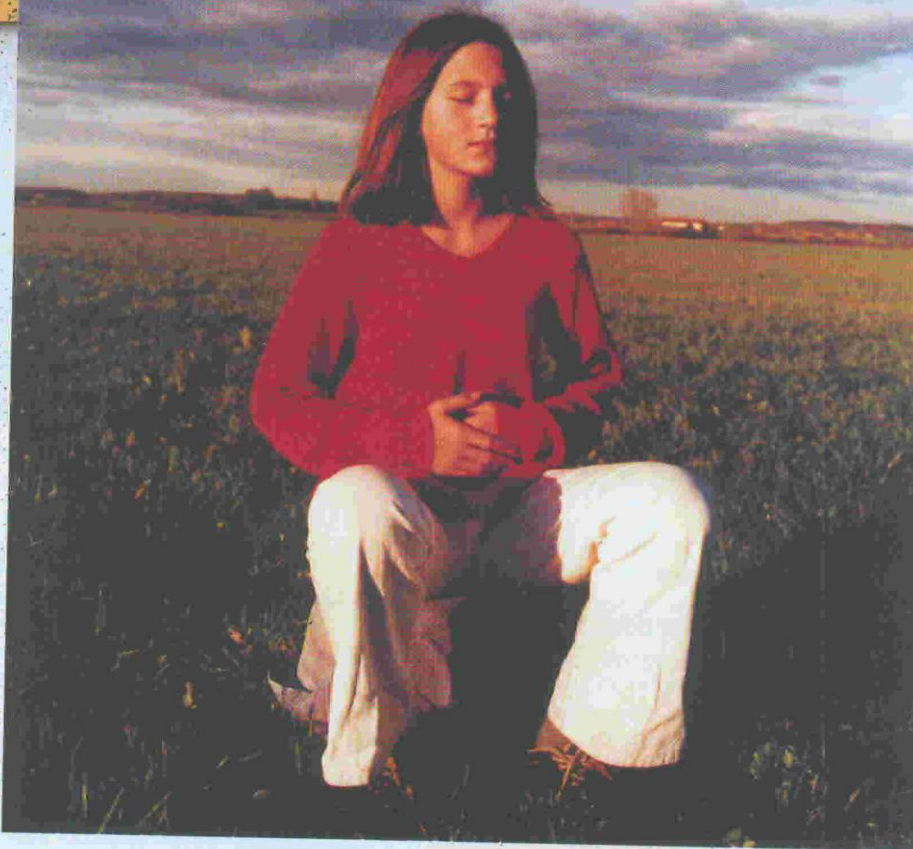
Die Geschichten, zu denen die Kids Qigong machen, kommen aus dem Tier- und Pflanzenreich. Die meisten Qigong-Übungen sind einfach und für jedes Alter geeignet. Bereits Kleinkinder können einfache Übungen erlernen. Der Effekt beruht auf einer ausgewogenen Rhythmik zwischen An- und Entspannung, die zu einer gesteigerten Körperwahrnehmung führt. Qigong kann überall und jederzeit geübt werden, man benötigt keine Sportkleidung und keinen besonderen Übungskleidung.

Fast hatte er vergessen, nach seinem Mäntelchen zu fragen! Die Schmetterlinge wissen es: „In der Stadt!“

Die Figuren sind leicht nachzuvollziehen. Sie lenken die Aufmerksamkeit auf die einfache Wahrnehmung. Wenn die Kinder beispielsweise nicht zur Ruhe kommen, kann die Übung „Wie ein Baum stehen“ helfen. Wichtig dabei ist, daß man selbst zur Pflanze wird. „Wir stehen mit den Füßen in Schulterbreite und stellen uns vor, daß wir Wurzeln treiben. Sie sichern uns einen festen Stand und versorgen die ganze Pflanze mit Nahrung. Der Stengel wächst, entfaltet seine Blätter zur Sonne, schließlich öffnet sich auch die Blüte“, erklärt



NGUIN-FBACK



> Fotos: Deutsche Qigong Gesellschaft

Sebkowa-Thaller die Übung. „Die entsprechenden Bewegungen müssen den Kindern nicht erklärt werden, allein die Vorstellung führt zu den Gesten. Die Kids bekommen ein neues Gefühl für ihren Körper, sie werden beweglicher und geschmeidiger. Insbesondere Kinder mit Koordinationsschwierigkeiten können nach kurzer Zeit beachtliche Besserung erfahren. Hyperaktive Kinder können durch Qigong ruhiger und ausgeglichener werden.“

Je früher man anfängt, desto besser. Im Säuglingsalter bestehen die Übungen nur aus Berührungen, etwa Massagen oder Klopfen. Ab einem Alter von zwei oder drei Jahren kann man Zweierübungen durchführen, später dann Einzelübungen.

Im Schulunterricht, im Kindergarten oder in Vereinen können die Übungen problemlos eingeflochten werden. Die Phantasie der Kinder wird durch spannende Erzählungen geweckt. Nur die nötigsten Anweisungen für den

Bewegungsablauf werden gegeben. Je nach Zeitrahmen praktiziert man eine oder mehrere selbständige Übungen im Sitzen oder im Stehen, die drei bis acht Minuten dauern oder einen zusammenhängenden Zyklus von 20 bis 30 Minuten. Das Tolle daran: Die Kinder sind nach dem Unterricht nicht erschöpft, im Gegenteil, sie können sich in der nächsten Stunde voll konzentrieren. Davon profitieren auch die Lehrer. Die Kinder zeigen Interesse am Unterricht, haben mehr Freude an der Zusammenarbeit und ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigert sich.

Auch für behinderte Kinder ist Qigong eine echte Bereicherung. Sie können lernen, mit ihrem Körper bewußter umzugehen, ihn zu erfühlen und lieben zu lernen. Die Kinder fassen Qigong nicht als mühselige Therapie, sondern als Spiel auf.

Nicht jede langsame Bewegung ist Qigong. Was aus ihr Qigong macht, ist die volle Anwesenheit des Geistes und aller Sinne in der Bewegung.

Die Möglichkeiten, mit Kindern Qigong zu praktizieren, sind zahlreich. Besonders die Familie ist ein geeigneter Ort, um damit zu beginnen. Wichtiger als große Kenntnisse ist die Bereitschaft, sich auf das Kind einzulassen, das heißt, die Art und Methode sollte auf Alter, Temperament und Neigung des Kindes abgestimmt sein. Bei der Durchführung der Übungen steht die innere Zufriedenheit vor der Richtigkeit der Bewegungsfolgen. Es geht vor allem darum, ein Lebensgefühl für das Hier und Jetzt zu vermitteln.

Am Ende seiner langen Reise kehrt Paul Pinguin nicht nur mit einem neuen Mäntelchen, sondern auch voller Freude und mit vielen Geschichten und Eindrücken heim, die all seine Pinguin-Freunde mit ihm teilen können.

Qigong mit Kindern – Die wichtigsten Grundsätze

- 1) Das eigene Sammeln vor den Übungen ist die wichtigste Voraussetzung. Das eigene „Innere Lächeln“ muß auf die Kinder überspringen.
- 2) Laß jede Theorie weg, übe einfach.
- 3) Wähle einfache Worte, um die Übung in Worte zu fassen. Beschreibe nicht. Das Tier- und Pflanzenreich bietet eine Fülle an Bildern.
- 4) Fang mit wenigen einfachen Übungen an. Wiederhole beim nächsten Mal die alten Übungen und füge eine neue hinzu.
- 5) Übertreibe nicht mit den Übungszeiten.
- 6) Das Kind darf keinerlei Zwang verspüren. Das widerspricht dem Wesen der Übung. Gib den Kindern immer auch die Möglichkeit, nicht mitzuüben. Füge spannende Momente in den Unterricht ein. Laß auch mal die Kinder teilweise den Unterricht leiten.
- 7) Genuß und Hingabe sollen der Maßstab sein, nicht Präzision. Korrigiere die Kids nicht zuviel.
- 8) Eine Gruppe kann aus zehn bis 15 Kindern bestehen.
- 9) Vergiß 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 Übung passen. Lieder oder klassische Stücke wie „Peter und der Wolf“ sind geeignet.



Symposium „Qigong für Kinder“

Vom 23.-25. März 2001 findet ein Symposium zu diesem Thema in Bad Windsheim (Bayern) statt. Psychologen, Pädagogen und Qigong-Lehrer führen in die verschiedenen Arten des Qigong ein. In Seminaren und Workshops werden zahlreiche Themen wie „Qigong für Familien“, „Taiji und Kung Fu für Kinder“, „Klangmassage“ und vieles mehr behandelt und Einführungen gegeben. Das Symposium richtet sich an Therapeuten, Lehrer, Gruppenleiter, Eltern, Großeltern und natürlich interessierte Kinder. Alle Workshops sind auch für behinderte Kinder geeignet. Transport und Kinderbetreuung sind organisiert. ☉ car

Kontaktadresse:

Geschäftsstelle der „Deutschen Qigong Gesellschaft“, Monika Binder, Gutfenbrunnweg 9, 89165 Dietenheim, Fon (07347) 3439, Fax (07347) 921806, www.qigong-gesellschaft.de.

