



TQJ 3/2019

Rezensentin:

Dietlind Zimmermann

Qigong-Bücher

Zuzana Sebkova-Thaller, Sabine Schreiner:

Qigong mit Kindern. Ausgeglichen und gestärkt mit Übungen und Bewegungsgeschichten

Don Bosco 2018, 196 Seiten TB mit Übungskarten und CD, € 24,95

ISBN 978 3 7698 2394 3

Zuzana Sebkova-Thaller, die man zu Recht als Pionierin im Bereich »Qigong mit Kindern« bezeichnen kann, hat zusammen mit der Qigong-Lehrerin Sabine Schreiner im Don Bosco Verlag einige ihrer »Klassiker« erneut herausgeben. Denn Klassiker sind inzwischen ihre Bewegungsgeschichten von »Paul Pinguin« und dem »kleinen Maulwurf«. 1998 kamen diese beiden Geschichten mit diversen anderen erstmals als einzelne Bücher und CDs heraus. Für viele, die inzwischen zu Kursleiter*innen im Bereich »Qigong mit Kindern« ausgebildet wurden oder sich selbst dieses Tätigkeitsfeld erobert haben, sind sie wegweisend gewesen. Und zeitlos sind sie allemal – wie alle Qigong-Übungen.

Auf wenigen Seiten wird für die, die nicht direkt mit Qigong vertraut sind, eine Einführung gegeben, zu »Wurzeln und Geschichte des Qigong«, »Qigong-Praxis heute« und »Prinzipien des Qigong«. Ausführlicher geht es unter der Überschrift »Qigong mit Kindern« um »Entwicklungsförderung durch Qigong«, »Kindgerechte Übungspraxis« und »Methodisches Vorgehen«. Es zeugt von der Kompetenz der Autorinnen, wie gut sie die Besonderheiten, auf die es bei der Arbeit mit Kindern ankommt, klar und knapp darzustellen verstehen.

Mir ist sympathisch, was von den Autorinnen als Ziel des Übens formuliert wird: »Denn nur, wer sich selbst wahrnimmt und sich selbst entspricht, kann auch andere wahrnehmen und auf sie eingehen. Qigong ist somit ein Weg zu sich selbst, zum eigenen Herzen und zum Herzen anderer.« Damit ist klargestellt, dass Qigong für Kinder nicht eine neue Methode ist, sie ruhiger im Sinne von angepasster oder fitter für äußere Leistungsansprüche zu machen.

Die Geschichten enthalten eine Fülle von Einzelübungen, wie sie in vielen Qigong-Formen vorkommen – jedoch angepasst an kindliches Agieren und in der Bildsprache ebenfalls auf Kinder zugeschnitten. Geschichten eben, die man nachspielen, mitspielen kann. Bewegungsgeschichten, die auch meditative, stille Momente enthalten.

Was ist das Neue an der Neuauflage? Diesmal bekommt man beide Geschichten plus einiger Einzelübungen in nur einem Buch und die CD zum Vorspielen, Hören, Mitspielen liegt auch gleich bei. Und darüber hinaus gibt es drei Sets Übungskarten. Das ist eine schöne Erweiterung – erstens ästhetisch, zweitens praktisch.

Eines für die Geschichte vom Maulwurf, eines für Paul Pinguin, das dritte Set enthält einige Karten für beliebig einsetzbare Übungen. In der Mitte jeder Karte jeweils eine sehr schöne, kindgerechte farbige Zeichnung, die die Übung illustriert. Im rechten oberen Rand ist zusätzlich ein Bildsymbol für die jeweilige Wandlungsphase, der man die Übung zuordnen kann.

Dadurch ergeben sich viele Möglichkeiten, wie man die Karten einsetzen kann: entsprechend der Geschichte oder in Bezug auf die Abfolge im Wandlungszyklus – und natürlich noch viele spielerische Varianten im Einsatz mit den Kindern. Auch dazu enthält das Buch Hinweise. Das ist so schön ... Und wo sind die nächsten Kinder, mit denen ich das gleich ausprobieren kann?