

Qigong für Kinder

Eine chinesische, ganzheitliche Gesundheitspflege für Kinder neu entwickelt

Wenn Kinder wie Schmetterlinge schweben, fest wie ein Baum stehen, konzentriert Pfeil und Bogen spannen, schreiend ihre Anspannung entladen und zur Ruhe kommen, wenn die Sonne untergeht, dann bauen sie Stress und Aggressionen ab, finden ihr inneres Gleichgewicht und verbessern ihre Konzentration. Das zeigt eine Studie über die Wirkung von Qigong.

In vielen Einrichtungen für Kinder werden zusätzliche Angebote wie musikalische Früherziehung, Turnen oder wissenschaftliches Experimentieren angeboten. Qigong für Kinder könnte eine gute Ergänzung des bisherigen Angebots darstellen und soll im Folgenden kurz vorgestellt werden.

Unter Qigong versteht man in China eine ganzheitliche Gesundheitspflege, die Körper, Geist und Seele wieder zu einer Einheit zusammenführen soll. Es umfasst Körper-, Meditations- und Atemübungen sowie Massagen mit leicht nachvollziehbaren, fließendenden Bewegungen. Anfang der 1990er-Jahre wurde Qigong speziell für Kinder von Dr. Zuzana Sebkova-Thaller entwickelt. Sie erkannte, dass Qigong nicht nur Erwachsenen, sondern auch Kindern die Möglichkeit bietet, ein natürliches Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe zu finden.

Kinder-Qigong wird bis zum zwölften Lebensjahr in spielerischen, aber dennoch wirkungsvollen Übungen vermittelt, die in kindgerechte Erzählungen eingebettet sind. Die Anleitung zu den Übungen erfolgt durch einen Bewegungsvorschlag und durch Erzählungen, die die Fantasie der Kinder anregen. Indem sie sich in Wesen aus der Tier- und Pflanzenwelt verwandeln – eine wunderschöne Blume, einen starken Bären oder einen mutigen Ritter – erhalten sie die Möglichkeit, nicht nur die Bewegungen nachzuahmen und selbst individuell zu gestalten, sondern auch den Ge-

fühlszustand in der jeweiligen Rolle nachzuempfinden. Dabei wird besonderer Wert auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Schulung aller Sinne gelegt. Gleichzeitig werden Empathie und soziale Kompetenz geschult.

Für Kindergärten gut geeignet

Nicht nur die Geschichte enthält einen Spannungsbogen, sondern auch die Reihenfolge der Übungen stellt einen ständigen Wechsel von Spannung und Entspannung dar. Die Kinder schweben wie bunte Schmetterlinge, stehen fest wie ein blühender, duftender Baum, fliegen wie ein Adler, schleichen wie eine Katze, spannen konzentriert Pfeil und Bogen, entladen die Spannung schreiend und kommen zur Ruhe, wenn die Sonne untergeht. Typisch für Qigong ist der Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe genauso wie zwischen Spannung und Entspannung. Meist können Kinder nicht über einen längeren Zeitraum ruhig sitzen, stehen, nur entspannen oder sich auf eine Sache konzentrieren. Dies wird im Kinder-Qigong berücksichtigt, vorausgesetzt, dass Alter, Geschlecht, Neigungen und die Begabungen der Kinder bei der Auswahl und Anleitung der Übungen berücksichtigt werden.

Die Übungszyklen eignen sich wunderbar für Kindergarten, Freizeitkurse oder Sportunterricht. Für Kinder im Alter von zwei bis vier Jahren können kleinere Übungsfolgen bis zu 15

Minuten Dauer durchgeführt werden. Ab dem Vorschulalter können sich die meisten Kinder bereits bis zu 25 Minuten ununterbrochen konzentrieren. Mit Grundschulkindern kann man schon die meisten Zyklen aus dem Erwachsenen-Qigong eine Schulstunde lang üben – vorausgesetzt, sie werden in kindgerechter Art vermittelt.

Kurze, eigenständige Qigong-Übungen eignen sich als Unterbrechung und Auffrischung. Sie können jederzeit problemlos bei Bedarf in den Tagesablauf einer Kindertagesstätte, eines Hortes oder in eine Schulstunde eingefügt werden. Je nach Befindlichkeit der Gruppe oder einzelner Kinder können die entsprechend ausgewählten Übungen wie ein Neuanfang oder positiver Impulsgeber wirken. So ermöglichen spezielle Übungen, Stress und Aggressionen abzubauen und unruhige Kinder wieder in ihr inneres Gleichgewicht zu bringen. Harmonisierende Übungen können zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit beitragen, z. B. vor oder während der Hausaufgaben. Aktivierende Übungen machen müde oder erschöpfte Kinder am Morgen oder nach einer geistigen Anstrengung, wie einer Theaterprobe oder nach Schulende, wieder aufnahmefähig.

Berührung schafft Nähe

Als leichten Einstieg ins Qigong und für alle Altersgruppen gleichermaßen eignet sich „Qigong zu zweit“. Dabei finden Berührungen in unterschied-

lichen Formen statt. Dies können Hand-, Fuß-, Kopf oder Rückenmassagen oder verschiedenste Klopfübungen oder Spiele mit intensivem Blickkontakt sein. Alle Berührungen werden bedacht und behutsam vorgenommen und stellen für viele Kinder eine unbekannte Möglichkeit der Körpererfahrung dar. Sie bewirken auch einen verstärkten Zugang zur eigenen Wahrnehmung. Berührungen sind lebensnotwendig und kommen im kindlichen Alltag oft zu kurz. Dabei schaffen sie Nähe, Gemeinschaft, eine gute Atmosphäre und machen auch noch Spaß.

Studie über die Wirkung von Qigong auf Kinder

Über die Wirkung von Qigong mit Kindern gibt es zwar immer wieder positive Erfahrungen, jedoch kaum wissenschaftliche Untersuchungen. Dr. Elke Opper und ich haben daher im Jahr 2008 die Wirkung eines Qigong-Angebots über sechs Wochen auf die Motorik und Konzentration bei Kindergartenkindern getestet. In München und Zwingenberg haben wir in zwei Kindergärten mit insgesamt 86 Kindern zwischen vier und sechs Jahren kostenlos Qigong-Stunden durchgeführt. Zuvor wurde ihre motorische Leistungsfähigkeit mit dem sogenannten Motorik-Modul ermittelt. Es folgte die Durchführung von sechs Qigong-Stunden, die inhaltlich an beiden Standorten abgestimmt waren. Danach wurde der Motoriktest mit den Kindern wiederholt. Bei einem Vergleich der Ergebnisse der motorischen Tests aller Kinder vor und nach den sechs Qigong-Stunden konnten bei drei Testaufgaben statistisch signifikante Verbesserungen festgestellt werden. Insgesamt verbesserten sich die Kinder bei sechs (München) bzw. acht (Zwingenberg) der gestellten Aufgaben, hauptsächlich bei der Koordinations-, der Gleichgewichts- und Konzentrationsfähigkeit. Dies zeigt, dass Qigong eher im Feinen, im Inneren, im Zusammenspiel der Muskeln wirksam wird. Selbstverständlich können diese Wirkungen bei Kindern nicht nur auf das Qigong-



Feines inneres Zusammenspiel, spürbare äußere Wirkungen: Kinder-Qigong

Üben zurückgeführt werden, denn Kinder lernen Tag für Tag Neues und entwickeln sich rasant.

Eine qualifizierte Qigong-Kursleitung ist empfehlenswert

Für die Umsetzung in Kindertagesstätten ist dem Personal zu empfehlen, sich zunächst einen Kinder-Qigong-Kursleiter einzuladen. Dieser sollte eine abgeschlossene Qigong-Ausbildung vorweisen. Qualifizierte Kursleiter für Kinder können beim Ausbildungs- und Forschungszentrum für Qigong von Frau Dr. Zuzana Sebkova-Thaller erfragt werden (www.qigongweg.de). Bei der Arbeit mit Kindern bleibt das Wichtigste, sich auf das „Kind-Sein“ und die Bedürfnisse der Kinder einzulassen. Jede Theorievermittlung ist bei Kindern überflüssig, die bildhafte Anleitung der Übungen ist wesentlich. Auch werden die Kin-

der wenig korrigiert, was ihren individuellen Freiraum – innerlich wie äußerlich – maßgeblich fördert.

Es wäre schön, wenn Kinder-Qigong in Kindertagesstätten mehr Einzug halten würde, denn es eröffnet Kindern eine ganzheitliche Möglichkeit der Körpererfahrung und stellt eine große Bereicherung im Rahmen der Gesundheitspflege dar. ■

Literatur

- Elke Opper & Sabine Schreiner (2010): Qigong im Kindergarten im Rahmen des Motorik-Moduls (MoMo). Qigong-Studie 2008–2010
- Zuzana Sebkova-Thaller (1998): Der Wurm im Apfel: QiGong-Übungen für Kinder im Vorschulalter. Hernoul-le-Fin-Verlag.
- Zuzana Sebkova-Thaller (1998): Der Maulwurf kommt ans Tageslicht: QiGong-Übungen für Kinder im Grundschulalter. Hernoul-le-Fin-Verlag.
- Zuzana Sebkova-Thaller (2000): Qigong mit Kindern – Gemeinsam die Lust am Erleben entdecken. Visionen (3), Verlag Sandila Import Export Handels GmbH Herrischried