

Das Kinder-Qigong-Bäumchen

Der etwas andere Gesundheitstag an einer Grundschule
Von Sabine Schreiner

Trotz vielversprechender Erfahrungen an einigen Schulen ist Qigong immer noch eine Seltenheit im Schulalltag. Sabine Schreiner berichtet, wie es durch die Offenheit von Lehrkräften und ihren eigenen Einsatz möglich wurde, Qigong an einer Grundschule allen Kindern bekannt zu machen und als Unterstützung beim Lernen sowie als Freizeitangebot zu etablieren.

ABSTRACT

The children's Qigong tree
The slightly different ›health day‹ at a primary school
By Sabine Schreiner

Despite promising experiences at some schools, Qigong is still a rarity in day-to-day school life. Sabine Schreiner recounts how the open-mindedness of teachers and her own efforts made it possible to introduce all the pupils of a primary school to Qigong and to establish it as a supporting resource for learning and as a leisure activity.



Ich möchte davon berichten, wie aus einem winzigen Qigong-Keimling ein zartes Qigong-Bäumchen heranwächst. Alles begann mit einer Nebenbemerkung der Klassenlehrerin meines Sohnes. Sie erzählte mir, dass die Kinder in der Klasse oft sehr unruhig seien und es nach der Pause oder einer schriftlichen Probe nur sehr schwer wäre, den Unterricht wieder aufzunehmen und zu Ende zu führen.

An dieser Stelle erwähnte ich, dass ich ausgebildete Kursleiterin für Kinder-Qigong sei und Qigong eine gute Möglichkeit wäre, die Kinder wieder in eine natürliche Balance zwischen Anspannung und Entspannung beziehungsweise Bewegung und Ruhe zu bringen. Auch gäbe es spezielle kindgerechte Übungen, die wie ein positiver Impuls wirken könnten. Auf ihren Einwand, dass sie nicht jederzeit die Möglichkeit habe in die Schulturnhalle zu gehen, entgegnete ich, dass dies auch nicht nötig

sei. Qigong könne mit den Kindern jederzeit im Klassenzimmer praktiziert werden. Auch beanspruchen kurze Qigong-Übungen nur wenige Minuten der kostbaren Unterrichtszeit. Scheinbar hatte ich mit meinen Äußerungen einen kleinen Keim gesetzt und die Lehrerin neugierig gemacht. Nach kurzer Zeit lud sie mich in die Grundschulklasse ein, um eine volle Stunde mit den Kindern Qigong zu üben.

Es sprießt

Im Klassenzimmer leitete ich zuerst aktivierende Übungen an, die müde oder erschöpfte Kinder am Morgen oder nach einer geistigen Anstrengung wieder aufnahmefähig machen. Meinen zweiten Schwerpunkt legte ich auf harmonisierende Übungen, die zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit bei Hausaufgaben oder vor schriftlichen Proben geeignet sind. Als Drittes praktizierten wir Übungen zum Stress- und Aggressionsabbau, um unruhige Kinder wieder in ihr inneres Gleichgewicht zu bringen.

Die Stunde verlief sehr harmonisch. Die Kinder hatten viel Spaß. Neben Klopf- und Fingerübungen, »Die Müdigkeit wegschieben« oder



dem »Windrad« waren vor allem die »Zauberfaust« von Dr. Zuzana Sebkova-Thaller und das »Spiel mit dem Energieball« für die Kinder am faszinierendsten. Die Klassenlehrerin war erstaunt, wie vertieft und in ihrer Wahrnehmung versunken die Kinder mit dem Energieball spielten und dabei eine angenehme, entspannte und zugleich konzentrierte Ruhe im Klassenzimmer entstand.

Nach einer Woche bekam ich die Rückmeldung von meinem Sohn, dass einige Übungen nun in den Unterricht Einzug gehalten hätten. Der Keimling begann zu sprießen.

Ein Bäumchen wächst heran

Die Qigong-Stunde in der Klasse lag einige Monate zurück. Unerwartet erhielt ich einen Anruf der Klassenlehrerin. Sie teilte mir mit, dass man für alle Schulkinder der Grundschule einen Gesundheitstag veranstalten wolle. Dabei würden Themen wie gesunde Ernährung und Bewegung im Vordergrund stehen.



In diesem Rahmen wollte die Schule den Kindern die Gelegenheit geben, Qigong kennenzulernen – als Alternative zu herkömmlichen Bewegungsspielen und Sportarten.

Natürlich sagte ich spontan zu, am Gesundheitstag mitzuwirken. Aus dem Spross der Keimpflanze wuchs der künftige Baumstamm heran mit kräftiger werdenden Wurzeln.

Nach einem Gespräch mit der Schulleitung stand fest, dass ich für alle Kinder jahrgangsweise eine Schulstunde Qigong geben sollte. Somit hatte ich die Aufgabe übernommen, alle 280 Kinder der Grundschule anzuleiten. Mit vielen Gedanken und offenen Fragen ging ich an die Umsetzung.

Der erste Fragenkomplex, der mich beschäftigte, umfasste die Rahmenbedingungen. Wie setze ich die Stunden in der Turnhalle um? Wie können mich alle Kinder gut sehen und hören?

Diese Fragen waren jedoch zusammen mit dem Hausmeister der Schule schnell beantwortet. Mehrere Turnmatten dienten mir als Bühne und ein feststehendes Mikrofon mit einem Lautsprecher stand als akustische Verstärkung zur Verfügung.

Der zweite Fragenkomplex war anspruchsvoller und betraf den Inhalt: Was möchte ich bei den Kindern bewirken? Was ist mein Ziel für die Kinder? Welche Übungen wähle ich aus? Wie soll die Unterrichtsstunde ablaufen? Nach einigen Überlegungen stand für mich fest: Die Kinder sollen Qigong als eine weitere Freizeitbeschäftigung kennenlernen, die ihnen Freude bereiten und Spaß machen kann. Darüber hinaus hatte ich den Anspruch, dass sie mit neuen interessanten Erfahrungen, die ihre innere Wahrnehmung sensibilisieren sollen, nach Hause gehen mögen.

Bewusst war mir auch, dass ich mit den Kindern der vierten Jahrgangsstufe schwerlich

links: Mit dem Rudern über den See begaben sich die Kinder einer dritten Klasse auf eine Insel, auf der weitere Abenteuer zu bestehen waren.

rechts: Für die Kinder der ersten beiden Klassenstufen wurden die Qigong-Übungen in eine Geschichte aus der Ritterzeit eingebettet, hier »Die Zerreißprobe des Ritters«.

Ein Mädchen aus einer vierten Klasse hat sich in einen brummigen und starken Bär verwandelt.



links: Zum Ende der Übungen bedanken sich die Mädchen aus einer zweiten Klasse gegenseitig beieinander.

rechts: Jungen einer vierten Klasse: Nachspüren einer Übung – was hat die Übung in mir verändert?

dasselbe üben könnte wie mit den Kindern aus den ersten Klassen. Ich entschied mich daher für zwei verschiedene Konzepte. Ein Konzept für die ersten beiden Jahrgangsstufen und ein weiteres für die dritte und vierte Jahrgangsstufe.

Ich stellte mir vor, den Gesundheitstag Qigong mit einer Begrüßung und einer kurzen Erklärung, was Qigong ist, zu eröffnen. Zum Aufwärmen sollten Übungen aus dem Bereich der Finger- und Gelenkübungen dienen. Dann sollten einige klassische Qigong-Übungen folgen.

Bei den ersten und zweiten Klassen verpackte ich die ausgewählten Qigong-Übungen in eine Geschichte aus der Zeit von Rittern und Burgfräulein: Die Ritter müssen ein Turnier bestreiten. Sie bereiten sich mit einem »Aufmerksamkeitsspiel« und einer »Entscheidenheitsübung« auf den Wettkampf vor. Im Kampf müssen sie sodann eine Zerreißprobe bestehen und siegen mit Hilfe der Wutübung. Zur Siegerehrung machen sich die Ritter und Burgfräulein hübsch, indem sie sich waschen und frisieren.

In den dritten und vierten Klassen sollten die Kinder mit mir einen »Ausflug auf eine Insel zum Jagen von Rebhühnern« erleben: Die erste Kraftanstrengung bestand darin, auf die Insel zu rudern. Die Kinder beobachteten einen Kranich und wurden beim Spannen des Bogens, um Rebhühner zu jagen, durch einen Bären gestört, den es mit viel Lärm durch die »Zauberfaust« zu verjagen galt.

Beide Konzepte endeten mit der Sammlung und dem »Dank der Erde«.

Die tatsächliche Umsetzung am Gesundheitstag in der Schule erfolgte zu meiner Freude genau nach Konzept. Ein Grund hierfür war sicherlich, dass die KlassenlehrerInnen auf meinen Wunsch hin beim Qigong anwesend waren und mitmachten. Zum einen sollten sie die Wirkung von Qigong selbst erfahren können. Zum anderen kannten sie die Kinder, um auf diese gegebenenfalls einwirken zu können, falls sie Unruhe verbreiten oder anderweitig den Ablauf stören würden. Bei etwa 70 Kindern pro Stunde wäre es mir allein natürlich nicht möglich gewesen, auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Kindes einzugehen.

Eine Erkenntnis für mich war, dass es wesentlich einfacher ist mit Grundschulkindern zu arbeiten als mit Kindergartenkindern. Schulkinder lassen sich nicht mehr nur vom Lustprinzip leiten, sondern können länger bei einer Sache bleiben.

Eine weitere Erkenntnis war, dass es für die Kinder offensichtlich sehr spannend war, nach jeder Übung in sich hineinzuspüren, um wahrzunehmen, was sich in ihnen durch diese Übung verändert hat. Während dieser Zeit war es in der gesamten Turnhalle außergewöhnlich ruhig, die Kinder ließen sich bereitwillig darauf ein und genossen es sichtlich.

Die Resonanz auf die Qigong-Einheiten am Gesundheitstag war sehr erfreulich. Ein Junge fragte mich direkt im Anschluss an die Stunde, wo ich Qigong gelernt habe und wo man es lernen könne. Eine Drittklässlerin erklärte mir, dass sie die Energie in sich gespürt habe. Die Schulklasse einer zweiten Jahrgangsstufe äußerte den Wunsch gegenüber ihrer Klassenlehrerin, sie möchten nun täglich zu Schulbeginn Qigong üben.

Den Gesundheitstag sehe ich als die Gipfelknospe des Qigong-Pflänzchens an, das nun immer weiter Richtung Himmel wachsen kann.

Die Krone

Der Vormittag des Gesundheitstags war ein voller Erfolg. Die Rektorin, die auch aktiv teilgenommen hatte, schrieb mir einige lobende Zeilen. Aber damit nicht genug: Sie fragte, ob ich mir vorstellen könnte, Qigong auch am Nachmittag an der Schule regelmäßig anzubieten.

Mein erster Gedanke war: Wie wundervoll, die Gipfelknospe wächst weiter bis zur höchsten Kronenspitze.

Dass sich bis zur höchsten Kronenspitze ein gerader und durchgehender Baumstamm

Das Kinder-Qigong-Bäumchen

herausgebildet hat, zeigt auch folgende Begebenheit: Drei Monate nach dem Gesundheitstag in der Schule bot ich im Stadtviertel »Qigong im Park« an. Ich war überrascht, als ein Junge mit seiner Mutter auftauchte und mich ansprach: »Ich kenne dich. Du warst bei mir an der Schule!« Seine Mutter erklärte, dass er seit zwei Wochen darum bitten würde, dass sie mit ihm jedes Mal zu »Qigong im Park« gehen möge, denn Qigong habe ihm am Gesundheitstag in der Schule so gut gefallen.

Die neuste Weiterentwicklung ist, dass ich aufgrund der Erfahrungen beim Gesundheitstag nun seit September 2016 an dieser Grundschule in der ersten Jahrgangsstufe der neu eingerichteten Ganztagesklasse eine Stunde

pro Woche Kinder-Qigong geben darf. Diese Entwicklungen stimmen mich hoffnungsvoll, dass das junge Qigong-Bäumchen weiterhin gedeihen und im Laufe der Jahre noch viele neue Triebe bilden wird, die sich zu einer prächtigen Krone verzweigen werden.

QIGONG



Sabine Schreiner, geb. 1971, ist Juristin, Erzieherin und Qigong-Kursleiterin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Zurzeit durchläuft sie die Qigong-Lehrerbildung bei Dr. Zuzanna Sebkova-Thaller. Sabine Schreiner lebt mit Ehemann und zwei Kindern in München.

DEUTSCHE  QIGONG
GESELLSCHAFT e.V.



Unsere Weiterbildungen sind offen für alle Interessierten

Wir bieten:

- Wochenendseminare
- Urlaubsseminare
- Austauschtreffen zu bekannten Übungsreihen

„In der Vielfalt und in der Offenheit liegt unsere Stärke“

Unser Weiterbildungsprogramm richtet sich an Qigong-Übende wie Qigong-Lehrende.



DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.
Guttenbrunnweg 9 · 89165 Dietersheim · Telefon: 07347/3439 · Fax: 07347/921806
contact@qigong-gesellschaft.de · www.qigong-gesellschaft.de