

## Kinder-Qigong – Ein Schatz für Jung und Alt

von Sabine Schreiner

Kinder-Qigong ist Vielfalt, Spaß und Fantasie. Es eröffnet Kindern, aber auch Erwachsenen, einen spielerischen Zugang zu ihren inneren Welten und Empfindungen.

*Dieser Artikel beinhaltet meinen Weg im Kinder-Qigong und meinen Erfahrungsschatz aus über 16 Jahren Tätigkeit. Er erzählt von den Möglichkeiten des Kinder-Qigong, was man mit Kindern üben kann, ihren Reaktionen sowie von den Herausforderungen beim Unterrichten von Kindern.*

Im Jahr 2007 begann mein persönlicher Weg ins Kinder-Qigong. Ich war bereits Taiji Chan-Kursleiterin und mein Sohn war ein Kleinkind. Ich begann zu recherchieren, ob es in diesem Bereich auch etwas für Kinder gibt. Immer wieder stieß ich auf Dr. Zuzana Sebkova-Thaller, die in den 1980er Jahren Kinder-Qigong in Deutschland adaptierte.

Nach einer Probestunde war ich so begeistert, dass ich mich sofort entschloss, an der nächsten Kinder-Qigong-Ausbildung zur Kursleiterin teilzunehmen. Die Ausbildung lehrte mich nicht nur Qigong, Methodik und Didaktik im Umgang mit Kindern, sondern ließ mich Qigong auch als spielerischen Rahmen zum Ausprobieren und Perspektivenwechsel erleben.

Nach einem Gesundheitstag an der Grundschule meines Sohnes, bei dem ich insgesamt 280 Kinder anleitete, folgten Stunden in Kindergärten und Grundschulen. Meinen Weg setzte ich bis zur Ausbilderin in Qigong fort.

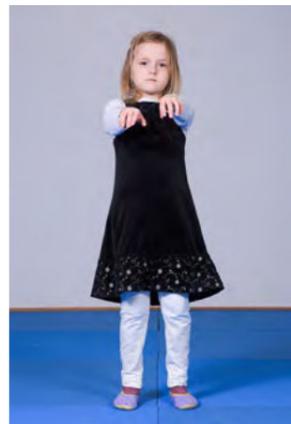
Zurzeit unterrichte ich neben meinen Erwachsenen-Gruppen 43 Kinder in privater Gruppe und an Grundschulen. Meine Gruppen umfassen zwischen fünf und 15 Kinder und eine Unterrichtseinheit dauert maximal 45 Minuten.

In meinem Unterricht lege ich großen Wert auf methodisch alters- und kindgerechte Vermittlung.

In China dagegen werden Kinder im Praktizieren von Qigong wie Erwachsene angeleitet.



Wir sammeln unsere Kraft im Herzen und lächeln ihm zu.



Mit der Kraft des Herzens drücken wir die beiden Torflügel auf.



Wir schieben sie mit aller Kraft zur Seite auf.



Wir folgen dem prächtigen Torbogen.

### Märchenhafte Qigong-Geschichten für Kinder

Um Kindern den Zugang zu Qigong zu erleichtern, werden einzelne Übungen und bekannte Qigong-Zyklen in märchenhafte Geschichten verpackt. Hierfür sind Übungszyklen wie die acht Brokate, die 18 harmonischen Übungen oder das Daoyin-Qigong hervorragend geeignet. Je nach Alter und körperlicher Entwicklung der Kinder werden die Übungen etwas vereinfacht. Ab dem Schulalter bleiben die Übungen aber meist in ihrem ursprünglichen Ablauf wie bei den Erwachsenen bestehen.

Die Übungen lassen die Kinder sich in Tiere, Pflanzen, Prinzen und vieles mehr verwandeln. Sie schlüpfen in Rollen und müssen Herausforderungen meistern. Dabei begegnen sie sprechenden Pflanzen, traurigen Bären oder mächtigen Adlern. Der Fantasie sind für alle Beteiligten keine Grenzen gesetzt. Die Kinder können in den Geschichten ohne weitere detaillierte Vorgaben ihren eigenen Vorstellungen zum Beispiel vom traurigen Bären freien Lauf lassen. Ihre Fantasie wird angeregt, ihre Sinne werden geschult und ihr Einfühlungsvermögen wird angesprochen.

Es ist wunderbar, wenn sie eigene Ideen einfließen lassen und berichten, wie sie sich das Tor ins Qigong-Land vorstellen.

*Übung: Tore ins Qigong-Land öffnen entspricht der Übung „Das innere Feuer leiten“ aus den 10 Meditationen vom Berg Wu Dang (Die Fotos sind dem Buch „Qigong mit Kindern“ entnommen und zeigen meine Tochter.)*

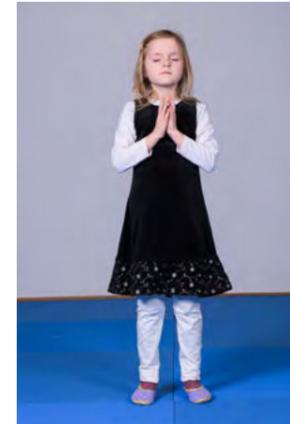
*Zu Beginn meiner Qigong-Stunde müssen die Kinder mit der Kraft ihres Herzens drei Tore ins Qigong-Land öffnen.*



Wir strecken uns dem Torbogen entgegen.



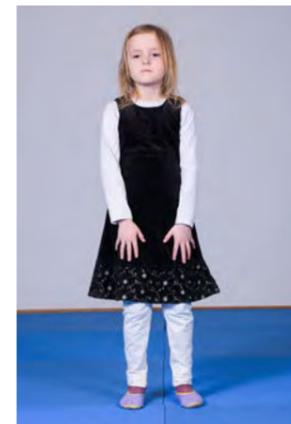
Die Kraft des mächtigen Tores und seine silbernen oder goldenen Strahlen nehmen wir mit.



Sie dringen tief in unser Herz.



Und wir verteilen sie in unserem ganzen Körper.



Nachspüren!

*Das erste Tor ist aus Holz, das zweite aus glitzernem Silber und das dritte aus purem Gold. Das dritte wird von einem schlafenden Tiger und Drachen bewacht. Wir müssen es leise öffnen, damit beide nicht aufwachen.*

*Sinn der Übung: Man sollte sie immer dann anwenden, wenn man sich innerlich ordnen und harmonisieren möchte, weil man sich aufgedreht, zerfahren oder unruhig fühlt.*

Aus meiner Erfahrung wird von Schulkindern ab der Schulzeit erwartet, ruhig und konzentriert zu arbeiten, den Unterricht nicht zu stören und Anweisungen genau zu befolgen. Qigong-Geschichten können ihnen dabei helfen, ihre Kreativität, Fantasie und Schulung der eigenen inneren Körperwahrnehmung sowie Vorstellungskraft auf dem Weg ins Jugendalter möglichst lange zu bewahren.

### Auch Erwachsene mögen Geschichten

Erwachsene sind häufig in ihren alltäglichen Verpflichtungen und beruflichen Anforderungen so stark eingebunden, dass für die innere Arbeit mit sich selbst wenig Zeit bleibt.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass auch Erwachsene ihre verschüttete kindliche Fantasie in sich wiederentdecken und ihre Vorstellungskraft und ihr Einfühlungsvermögen schulen wollen. Meine erwachsenen Kursteilnehmer\*innen genießen es, wenn ich Übungsreihen auch bei ihnen in Geschichten verpacke und vorstellungsorientiert anleite. Denn wie könnte sich das Qi-Gefühl im Qigong – auch gerade für erwachsene Anfänger – schneller

einstellen, als wenn die Bewegung mit einem Bild verbunden wird?

Ein Beispiel: Nehmen wir den „Flug der Wildgans“ aus den 18 harmonischen Übungen oder „Die Flügel ausbreiten“ aus den 10 Meditationen vom Berg Wu Dang. Den Bewegungsablauf der Übungen können wir so begleiten:

Wir sind ein Adler und breiten unsere Schwingen aus. Wir lassen uns vom Wind über die Häuser und Bäume tragen. Der Wind streichelt dabei unser Gefieder sanft und wir spüren den warmen, weichen Aufwind. Die Menschen auf der Erde wirken winzig klein. Wir fühlen uns frei und leicht.

Mit diesem Gefühl des Fliegens hat die praktizierte Übung eine andere Wirkung auf Körper und Geist, als wenn man sie nur mechanisch umsetzen würde.

### Wahrnehmungsübungen und Meditation

Mir ist es ein besonderes Anliegen, dass auch Kinder in sich hinein fühlen, ihre Bedürfnisse wahrnehmen, ihre Mitte finden, um so selbstsicherer handeln zu können. Denn die eigene innere Kraft und Energie fühlbar zu erleben, ist ein wichtiger Aspekt für die Bildung des Selbstbewusstseins.

Es gibt viele Kinder im Grundschulalter, die bei sich sein können und die Verbindung zur Ganzheit spüren. Sie besitzen Selbst-Vertrauen: in sich und ihre Fähigkeiten. Für sie ist Qigong eine wunderbare Methode, ihre Sinnesorgane und ihre innere Aufmerksamkeit weiter zu schulen.

Andere Kinder sind sich im Umgang mit ihren eigenen Empfindungen und Wahrnehmungen unsicher. Dies führt entweder dazu, dass sie sich von äußeren Einflüssen abhängig machen, selten bei sich sein können und zu Überreiztheit neigen. Oder sie wenden sich von der Außenwelt ab und verschließen sich. Qigong kann diesen Kindern vermitteln, dass es etwas Wertvolles ist, wenn man

sich selbst Aufmerksamkeit schenkt und die eigenen Sinnesorgane schult, um schließlich der eigenen Wahrnehmung vertrauen zu können.

Um eigene Kräfte und Energie fühlbar zu machen, ist es wichtig, dass Kinder nach einer Übung nachspüren:

Was fühle ich jetzt in meinem Körper? Wo spüre ich es? Ist es ein Pulsieren, Kribbeln oder Wärme, oder etwas anderes?

Dabei eröffnen kleine Meditationen, die die Vorstellungskraft anregen, bei Kindern neue Perspektiven. Sie werden hierdurch an ihre eigene, reiche und bunte Innenwelt erinnert, die oft durch die schrille, laute Welt der Medien ersetzt wird. Die Wahrnehmung der Außenwelt wird ständig angefordert, die der Innenwelt hat oft zu wenig Raum im Alltag der Kinder.

Auch bei Erwachsenen führen Meditationen nicht nur zu einer tieferen Entspannung, sondern auch zum Wiederentdecken der eigenen Vorstellungskraft und der inneren Welten.

## Wunderbare Partnerübungen

Auch Selbst- oder Partnermassagen sind hier ein sehr wichtiger Zugang zur eigenen Wahrnehmung. Im ersten Schritt müssen sich Kinder selbst berühren oder Berührung durch andere zulassen. Ich habe schon öfters erlebt, dass manche Kinder dies zunächst nicht oder nur sehr zögerlich zulassen können. Ist der erste Schritt geschafft, folgt im zweiten Schritt das Spüren. Wie fühlen sich die unterschiedlichen Berührungen am eigenen Körper an – angenehm, unangenehm, kitzelig?

Und im dritten Schritt erleben sie die Wirkung der Berührungen nach Beendigung der Massage – das Nachspüren. An dieser Stelle sind auch schon Kinder eingeschlafen.

Für die meisten Kinder sind Partnermassagen ein heißgeliebtes Ereignis.

Eine weitere Faszination strahlt der Energieball aus. Es ist sowohl für Kinder als auch für Erwachsene faszinierend, weil hier die eigenen inneren Energien in Form von Wärme fühlbar werden. Nach kräftigem Reiben der Hände wird ein Energieball geformt, mit welchem man sich dann „bestrahlt“. Der Energieball kann sich auch mit den Energiebällen von anderen verbinden oder weitergegeben werden. Dieses Erleben versetzt sogar ganze Schulklassen in schweigsames Staunen.

## Besondere Werkzeuge im Alltag

Schließlich ist es mir wichtig, dass Kinder Qigong als ein Werkzeug kennenlernen, das ihnen im Alltag hilfreich zur Seite stehen kann.

Wohin mit meiner Wut, wenn ich sauer bin oder mich ungerecht behandelt fühle? Was hilft mir, wenn ich erschöpft bin, aber noch Lernen oder Hausaufgaben machen muss? Wie kann ich wieder ausgeglichen werden, wenn ich mich innerlich unruhig und unkonzentriert fühle?

Auf alle diese Fragen bietet Qigong Antworten. Zu wissen, wie überschüssige Wut kanalisiert oder ausgeleitet werden kann, ist hilfreich für das Zusammenleben. Zu erleben, dass Klopfübungen kurz vor den Hausaufgaben Energie spenden können, bringt neue Zuversicht. Oder zu erfahren, dass durch eine kurze Selbstmassage die inneren Kräfte neu entfacht werden können, um wieder konzentriert bei der Sache zu sein. Dies ist ein großer Schatz für Groß und Klein, den man nur kennt, wenn man ihn erlebt hat.

Auch Erwachsene benötigen für den Alltag in vielfältigen Situationen frische Energie, Struktur oder Haltung. Die Antworten finden sich in Übungen, die oft nicht länger als zwei Minuten dauern und jederzeit ausgeführt werden können. Manche sind so unauffällig, dass sie selbst am Bürotisch praktiziert werden können, wie kleine Selbstmassagen an den Händen oder eine Atemübung zum Freisetzen der inneren Kräfte.

Es gibt wahrscheinlich Tausende von Übungen, doch eigentlich reichen fünf Übungen als Alltagswerkzeuge vollkommen aus. Diese Übungen sollten folgende Themengebiete abdecken: Übungen zum Aggressionsabbau, zur Auffrischung bei Müdigkeit oder Erschöpfung, zur Beruhigung bei innerer Unruhe, zur Stärkung der Konzentration oder Persönlichkeit und zur Abgrenzung als Schutz.

Deshalb ist es unerlässlich, dass sowohl Kinder als auch Erwachsene vermittelt bekommen, wann sie eine Übung als Einzelübung außerhalb des Unterrichts im Alltag einsetzen können. Weiterhin ist das Nachspüren von großer Bedeutung für die Selbsterfahrung.

Für mich ist es immer sehr zufriedenstellend, wenn ich erkenne, dass der Unterricht Früchte trägt. So kamen Kinder einer vierten Grundschulklasse zu mir in den Unterricht und erklärten mir, sie müssten jetzt unbedingt die Übung „Die Zauberfaust“ machen, weil sie sich von einer Lehrerin gerade sehr ungerecht behandelt fühlen. Weiter erzählte mir eine Mutter, deren Tochter ich unterrichtete, dass diese immer vor Leichtathletik-Wettkämpfen Klopfübungen aus dem Qigong-Unterricht durchführe, um locker zu werden und frische Energie freizusetzen. Und auch mein eigener Sohn überraschte mich, als er mir erzählte, dass er vor Prüfungen immer die nachfolgende Übung mit einem Mudra (symbolische Handgeste) mache, um ruhiger und konzentrierter zu werden.

*Übung: Sich der inneren Kräfte erinnern und diese freisetzen*

*Schließe deine Augen und atme drei Mal tief in deinen Bauch hinein. Dein Bauch wird dabei so groß wie ein Luftballon. Dann atme mit einem leisen Zischlaut durch die Zähne wieder aus, wie wenn ein Luftballon seine Luft verliert.*

*Atme normal weiter und schaue innerlich in die Mitte deines Bauchs. Dort findest du eine gelbe Kugel, wie eine innere Sonne. Sie ist gefüllt mit warmen Lichtstrahlen und ist voller Kraft. Atme ruhig in deine Kugel hinein und verteile ihre angenehmen Strahlen mit jedem Atemzug in deinen ganzen Körper, bis in deinen Kopf hinein.*



*Danach lass deine Kugel zu einem winzigen Pünktchen werden. Atme nochmals fest in deinen Bauch und öffne deine Augen. Fühle deine Klarheit und Kraft.*

*Sinn der Übung: Diese Übung führt zu innerer Ruhe, Kraft und Konzentration, wenn du vor schwierigen Aufgaben, wie Hausaufgaben oder einem Test, stehst.*

*Die Übung lässt sich verstärken, wenn man die Nagelfalze von Daumen und Zeigefinger aneinanderlegt (Mudra) und so den Ringschluss von Dickdarm 1 und Lunge 11 vollzieht, um den Geist und das Gemüt zu beruhigen.*

Alle aufgezählten Erlebnisse sind so großartig, dass sie einen vergessen lassen, wie anstrengend das Unterrichten von Kindern manchmal auch sein kann.

## Das Unterrichten von Kindern

Kinder-Qigong-Unterricht ist anders. Bei Erwachsenen habe ich ein Konzept und dieses führe ich meist nur mit kleinen Abweichungen durch. Erwachsene machen im Unterricht mit, unterbrechen kaum und vertrauen auf meine Führung. Wenn es ihnen gefällt und Qigong als Bereicherung empfunden wird, dann kommen sie wieder. Wenn es ihnen nicht gefallen hat, kommen sie im nächsten Kurs nicht wieder.

Kinder dagegen geben unmittelbar Feedback. Wenn es ihnen Spaß macht, sind sie mit Begeisterung bei der Sache. Haben sie gerade keine Lust, dann machen sie nicht richtig mit. Liegen zwei Kinder gerade im Streit miteinander, dann hat das meist Auswirkungen auf die gesamte Gruppe. Und wenn es drei Tage geregnet hat und die Kinder nicht im Freien spielen konnten, werde ich dies sofort an ihrem Verhalten bemerken.

Mit all diesen Eventualitäten muss im Kinder-Qigong umgegangen werden. Ich muss immer bereit sein, mein Konzept zu ändern oder umzustellen, um es den Bedürfnissen der Kinder und der jeweiligen Situation anzupassen.

Kinder-Qigong verlangt Flexibilität und Einfühlungsvermögen, um adäquat reagieren zu können. Es setzt auch voraus, dass ich über ein großes Repertoire an Übungen verfüge, aus dem ich wie aus einer Zauberkiste spontan schöpfen kann.

Kinder-Qigong ist nicht nur auf Entspannung ausgerichtet. Es ist wichtig, dass die Kinder auch körperlich bei verschiedenen

Übungen gefordert werden, wie beim „Schwimmen“ oder „Ski fahren“. Und es wird auch mal geschrien, wenn Aggressionen abgebaut werden müssen. Klopfübungen werden mit Lauten begleitet oder es wird heftig mit den Füßen gestampft, um die Energien auszugleichen und zu beleben.

Die Arbeit mit Kindern ist herausfordernd und es gibt Tage, an denen ich mich nach dem Unterricht frage, ob sie wohl heute etwas mitgenommen haben. Aber beim nächsten Mal überraschen sie mich, weil sie sich an vieles erinnern und begeistert erzählen, was sie alles erlebt haben. Im Kinder-Qigong wird man mit einem bunten Blumenstrauß aus Freude, Offenheit, Fantasie, ehrlichen Gefühlen und Zuneigung belohnt.

Hieraus schöpft sich die Hoffnung, dass man in den Kindern ein „Qigong-Pflänzchen“ setzt, an das sie sich ein Leben lang erinnern und es als kleinen persönlichen Schatz behalten können. Dies macht Kinder-Qigong zu einer sehr befriedigenden und sinnvollen Betätigung.



Sabine Schreiner ist Juristin, Qigong-Ausbilderin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Lehrerin für Chan Mi Gong und Taiji Chan-Kursleiterin. Sie hat gemeinsam mit Dr. Zuzana Sebkova-Thaller das Buch „Qigong mit Kindern“ sowie das Bildkartenset „30 Qigong Bildkarten für Kinder“ veröffentlicht.

Sie gibt Ausbildungen und Seminare. Weiterhin ist sie erste Vorsitzende der Chan Mi Gong Gesellschaft e. V. Gerne können Sie sie unter [sabine@schreiner-qigong.de](mailto:sabine@schreiner-qigong.de) kontaktieren.

[www.schreiner-qigong.de](http://www.schreiner-qigong.de)