

Den kleinen Qi Gong-Meisterinnen und -Meistern folgen

Erfahrungen aus dem Berliner Projekt

von Martina Ernst

Qi Gong im INA.KINDER.GARTEN im Schöneberger Norden

Vor zwei Jahren bot sich mir die glückliche Gelegenheit, mich mit Kindern im Kindergartenalter auf den Qigongweg begeben zu dürfen.

Mit so kleinen Kindern zu üben ist eine besondere Herausforderung: sie in altersgerechter Weise anzuregen und dabei nicht zu überfordern, ihre kindliche Weltsicht einzubeziehen, auf ihre Bedürfnisse zu lauschen und die neuen Qi Gong Übungserfahrungen sorgfältig zu integrieren, muss bei der Planung und Gestaltung des Übens besonders berücksichtigt werden.

Das Qi Gong-Projekt ist von den zuständigen Fördergebern als förderfähig eingestuft worden und wird nun mit den Mitteln des Programms Soziale Stadt, einem Bund-Länder-Programm für Stadtteile mit besonderem Entwicklungsbedarf, seit März 2013 aus EU- und Länder-Mitteln finanziert. Der bereits sichtbare Erfolg des Projekts hat die Entscheidungsträger veranlasst, das Projekt bis Ende 2016 weiter zu fördern.

Inzwischen haben bereits über 50 Kinder an den Gruppen teilgenommen. Sehr günstig für die nachhaltige Implementierung von Qi Gong in der Kindertagesstätte ist der glückliche Umstand, dass von Beginn des Projektes an, eine kleine

Die Erzieherinnen berichten von psychologischen Auffälligkeiten in den Kindergruppen. Sie erleben zappelige Kinder, die sich nur schwer konzentrieren können und Koordinationsschwierigkeiten haben oder andere, die ihr Temperament oft schwer unter Kontrolle halten können, und die sich aggressiv anderen Kindern gegenüber verhalten.

Zum Qi Gong Üben kamen einmal in der Woche zwei altershomogene Gruppen mit jeweils sechs Kindern gemeinsam mit ihrer Erzieherin für jeweils eine halbe bis dreiviertel Stunde in einen mit Matten, Sitzkissen und Decken ausgestatteten Übungsraum in der Kita, die Gruppengröße haben wir bewusst klein gehalten, um bei Bedarf auch auf die Bedürfnisse einzelner Kinder eingehen zu können. Jede Gruppe kam über 10 Termine zum Üben, beim letzten Termin wurden die Eltern eingeladen, damit sie erleben konnten, was ihre Kinder gelernt und entwickelt hatten. Helfer beim Erklären und Anleiten der Qi Gong Übungen sind eine kleine Drachen-Handpuppe namens QiQi und seine Dracheneitern.

Aus dem Lot geraten

Auch in den Qi Gong Übungsgruppen zeigte sich das von den Erzieherinnen beobachtete Verhalten. Die Kinder kamen neugierig und interessiert in den für sie vorbereiteten Übungsraum, ließen sich auch auf die angebotenen kleinen Übungen ein, besonders weil der kleine Drache sie in Drachengeschichten präsentierte.

Auffällig war dann aber bald, dass die Kinder zunächst eine sehr geringe Aufmerksamkeitsspanne hatten, dass sie Mühe hatten stehen zu bleiben, sich nicht sammeln und kaum zuhören konnten. Schnell äußerten sie, ihnen sei langweilig oder das Üben sei zu anstrengend, so dass sie sich hinlegen müssten. Sich ausruhen gelang ihnen dann jedoch



Projektrahmen und Ausgangslage

In Kooperation mit dem Berliner Träger INA.KINDER.GARTEN habe ich für das Projekt „Eltern und Kinder in Bewegung“ das Angebot „Qi Gong im Kindergarten“ für 3-5-jährige Kinder und für deren Erzieherinnen in einer Kindertagesstätte in einem sozialen Brennpunkt entwickelt. Der Träger ermöglicht Projekte, die die Bewegung von Kindern und ein gesundes Aufwachsen fördern.

Gruppe interessierter Erzieherinnen selber zu einer wöchentlichen Übungsgruppe zu mir kommt, um die Wirkung von Qi Gong am eigenen Leib zu erfahren.

Die Kindertagesstätte, in der das Qi Gong-Projekt durchgeführt wird, wird überwiegend von Kindern mit Migrationshintergrund besucht. Viele stammen aus sozial schwachen Familien.

ebenso wenig, motorisch unruhig versuchten sie ihre übermäßige Spannung loszuwerden.

Unser aktuelles alltägliches Leben mit all seinen Anforderungen, Mängeln und Überreizungen bringt viele Kinder aus dem Lot. Die allermeisten Kinder starten sicherlich mit einer guten vitalen Grundausstattung ins Leben, manche können dann aber irgendwann im Laufe ihrer Entwicklung quasi vom Weg abkommen und in einen Zustand der Dysbalance geraten, ein natürliches Pendeln zwischen Phasen der Anspannung und Entspannung ist ihnen abhandengekommen.

Beim Üben teilten mir die Gruppenkinder durch ihr Verhalten mit, wo und in welchem Ausmaß sie aus dem Gleichgewicht geraten waren, äußerten deutlich ihr Bedürfnis nach Struktur, Ruhe, Entspannung und in die Mitte kommen und signalisierten damit - kompetent in eigener Sache - wo unsere gemeinsame Qi Gong Reise hingehen sollte. Ich nahm die mir von den Kindern gestellte Aufgabe an, ihre Dysbalance „lesen“ zu lernen und damit zu verstehen, was ihnen fehlt.

Dass Qi Gong Kindern helfen kann, ihr verlorenes Gleichgewicht wiederzufinden und ihre Motorik, Aufmerksamkeit, Koordinationsfähigkeit und das soziale Miteinander zu verbessern, haben hier bereits in vergangenen tiandiren-Ausgaben verschiedene Kolleginnen ausgeführt. In der Pilot-Studie „Qi Gong im Kindergarten im Rahmen des Motorik-Moduls (MoMo)“ konnten 2010 von Elke Opper und Sabine Schreiner signifikante Veränderungen nachgewiesen werden (s. link Opper, Schreier). In der wissenschaftlichen Studie über „Qigong und Achtsamkeit in der Pädagogik“ (AISCHU® Achtsamkeit in der Schule“), die von Vera Kaltwasser mit Forschern der Ludwig-Maximilians-Universität München durch-

geführt wurde, konnte ebenfalls die Wirksamkeit von Qi Gong in der Arbeit mit älteren Kindern belegt werden (s. Kaltwasser, 2008/2013 und link).

Um Kinder darin unterstützen zu können, ihre innere Kraft zu spüren und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, bedarf es auf Seiten der Kursleiter/innen einerseits eine profunde Einsicht in die Wirkungsweise von Qi Gong Übungen und andererseits die kreative Fähigkeit, die Übungsprinzipien in kindgerechte Formen zu übertragen. Wie eine spielerische Vermittlung von Qi Gong für Kinder gelingen kann, konnte ich in sehr anregenden und kreativen Weiterbildungsseminaren bei Susanne Pries erleben, die als Qi Gong Lehrerin für Kinder und Jugendliche seit 2014 gemeinsam mit Birgit Halberstadt eine Ausbildung zum/zur Kursleiter/-in „Qigong mit Kindern und Jugendlichen“ in der Deutschen Qigong Gesellschaft anbietet.

Qi Gong Schatzkiste für Kinder

Beim Üben mit den Kindern musste ich damit rechnen, dass ihre aktuelle Tagesenergie meine schön ausgedachte Stundenplanung einfach umwarf.

Manchmal überwog die Erschöpfung und die Kinder hatten keine Spannkraft, fielen einfach um. Oder sie wirbelten durcheinander wie Schneeflocken, flogen als Superman durch den Raum, verwandelten sich abwechselnd in Monster und Prinzessinnen. Ich habe mir eine Ansammlung von kleinen Qi Gong Übungsschätzen zusammengestellt, die ich flexibel nutzen und anbieten konnte, immer darauf bedacht, den Kindern einen Ausgleich zu verschaffen.

Schoß die Energie nach oben, folgte ich ihnen zunächst, z.B. schüttelten wir uns wild und spuckten Feuer mit dem kleinen Drachen, und sorgte dann für das Verwurzeln. War die Energie zerstreut,



übte ich das Einsammeln und Speichern, floss die Energie zu sehr nach unten, übten wir das Wachsen und Aufspannen zwischen Himmel und Erde. Das Qi Wecken, den Qi Ball halten, Wolkenhände, Chan Mi Basisübungen, der Kranich – viele dieser und anderer Qi Gong Übungselemente konnte ich dabei nutzen.

Mit stetig wiederkehrenden Übungen, angeleitet vom kleinen Drachen, gestaltete ich den Übungsrahmen und die Kinder begannen sich mit dem Qi Gong Üben auszukennen.

QiQi wollte z.B. immer zum Ankommen sein Gesicht erfrischen, sich den Staub abklopfen und sich waschen, duschen

und abtrocknen. Reinigungsübung und Selbstmassagen waren ein großes Vergnügen für die Kinder. Indem ich dann ihre Ideen und Impulse aufgriff und integrierte, folgte ich ihrer Energie und regulierte diese.

Wir flogen dann nicht wie ein Kranich, sondern eben wie Supermann durch den Raum, gingen stolz aufgerichtet wie Prinzen und Prinzessinnen umher, damit die Krone nicht vom Kopf fällt, schlüpfen aus dem Drachen-Ei und befreien uns von der Schale, probierten Feuerweitspucken und funkelten mit den Augen.

Oder wir besuchten QiQi's Freund Bär und wurden selber Bären, schleckten Honig und brummen zufrieden. Wir machten eine Reise durch die Wandlungsphasen und gingen durch die Jahreszeiten wie die Bäume, übten das Stehen wie ein Baum im Wind und malten viele Bilder dazu (es sind auch zwei Übungshefte zu diesen Übungen gedruckt worden: Eine kleine Reise durch die fünf Wandlungsphasen und Der Atembaum verwandelt sich).



Zum Abschluss des Übens gab es immer eine von den Kindern sehr geliebte Ausruhphase im Liegen, eingehüllt in Decken lauschten die Kinder verschiedenen Klängen, die ich mit Klangschalen, Rasseln, Regenmachern und Trommeln erzeugte.

Lernen von den kleinen

Qi Gong-Meisterinnen und -Meistern

Das stetige Üben von wohltuenden und interessanten Bewegungen, das Spüren von Körperimpulsen bewirkten im Verlauf eine wahrnehmbare Verbesserung des Selbstwirksamkeitserlebens, der Selbstregulationskompetenz und deutlich sichtbare Verhaltensänderungen.

Die Kinder sind nun ansprechbarer, ausdauernder, können zwischen Anspannung und Entspannung pendeln. Qi Gong ist allen Kindern in der Kita nun ein Begriff. Von den Erzieherinnen wird im Kita-Alltag beobachtet, dass die teilnehmenden Kinder kleine Übungselemente in die Kita-Gruppen tragen, den anderen z.B. beibringen, wie man sich in der Mitte sammelt, indem man sich den Bauch reibt und dort ein Lächeln entstehen lässt. Mit Hingabe kommen auch Igelbälle zum Einsatz, liebevoll und achtsam massieren die Kinder sich selbst und andere und es werden mit Kissen und Decken kleine Meditations- und Ausruhecken selbst gestaltet und genutzt. Die Einbeziehung der Erzieherinnen in die Gruppenarbeit mit den Kindern und die Beteiligung der Eltern am Übeprozess macht das Qi Gong Angebot zu einer geeigneten Methode im Rahmen der Frühförderung, indem es sowohl in der Kita als auch zu Hause positive Veränderungen bewirkt.

Kinder sind meisterlich und haben eine wunderbare Energie. Qi Gong kann sie darin unterstützen, sich im eigenen Körper zu Hause zu fühlen und diese Energie frei fließen zu lassen.

Meine kleinen Qi Gong Meisterinnen und -Meister wissen nun, wie man sich etwas Gutes tun kann und zeigen mir, was sie brauchen. Sie sind meine kleinen Lehrerinnen und Lehrer und ich lerne viel von ihnen auf unserem gemeinsamen Qigongweg.

Literatur:

KALTWASSER, V. (2008/2013): Achtsamkeit in der Schule. Beltz Verlag, Weinheim und Basel <http://www.qigong-gesellschaft.de/studienergebnisse-aischu-achtsamkeit-schule>

OPPER, E.; SCHREINER, S. (2010): „QiGong im Kindergarten im Rahmen des Motorik- Moduls (MoMo)“ ; http://www.sport-ph-karlsruhe.de/ab1/forschung_qigong.html.

ERNST, M. (FOTOS: BAIER; GESTALTUNG: S., GEHRE CHR.): Übungsheft: Eine kleine Reise durch die fünf Wandlungsphasen (2013) und Übungsheft: Der Atembaum verwandelt sich (2014); gefördert durch INA.KINDER.GARTEN und durch EU/ Soziale Stadt/ Quartiersmanagement



Martina Ernst ist als Diplom-Psychologin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin in einer Berliner Klinik und in freier Praxis tätig; als Qi Gong Kursleiterin bietet sie seit zwei Jahren Gruppen für Kindergartenkinder an, der kleine Drache QiQi und seine Drachenfamilie begleiten sie dabei.