

Qigong im Kindergarten im Rahmen des Motorik-Moduls

ELKE OPPER – SABINE SCHREINER¹

Einleitung

Immer häufiger ist von Eltern, Erziehern und Lehrern zu hören, dass die Kinder immer unruhiger und unkonzentrierter werden, dass es kaum möglich ist, Arbeiten wie Basteln und Malen oder Erklärungen im Unterricht in Ruhe zu Ende zu führen.

Schon im Kleinkindalter tauchen körperliche Stress-Symptome wie Unruhe, Aufmerksamkeitsdefizite, Wahrnehmungsstörungen und psychosomatische Beschwerden auf. Viele Kinder zeigen mit diesem Verhalten, dass sie überfordert sind und den an sie gestellten Anforderungen nicht gerecht werden können.

Welche Möglichkeiten können wir Kindern anbieten, um sie zu unterstützen und zwar nicht erst dann, wenn ein Problem auftritt, sondern schon im Vorfeld?

Eine Möglichkeit ist, den Kindern zu einer ausgewogenen Balance von Bewegung und Entspannung zu verhelfen. Dies möchten wir mit Qigong in Verbindung mit Bewegungsübungen erreichen. Wie Zuzana Sebkova-Thaller schreibt, helfen Qigong-Übungen, die Müdigkeit loszuwerden, die Konzentration zu steigern und die Leistung zu bessern und zwar nicht durch einen noch größeren Stress, sondern lächelnd

und mit Gelassenheit, im Spiel (vgl. *Sebkova-Thaller*, 1998, 11).

Im Rahmen des Motorik-Moduls (MoMo) beschäftigen sich Forscher seit nunmehr zehn Jahren mit motorischer Leistungsfähigkeit, körperlich-sportlicher Aktivität und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (vgl. *Bös, Worth, Opper, Oberger, Woll*, 2009). MoMo ist ein Teilmodul des Kinder- und Jugendgesundheits surveys des Robert Koch-Instituts (Berlin, vgl. *Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys* 2007) und wird vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Konstanz geleitet und in Kooperation mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft des Karlsruher Institutes für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd durchgeführt.

Ein Ziel des Motorik-Moduls ist neben der Erfassung und Analyse von motorischer Leistungsfähigkeit, körperlich-sportlicher Aktivität und Gesundheit, die Entwicklung von Fördermaßnahmen für Kinder und Jugendliche.

So entstand die Idee, Qigong als eine mögliche Förderung für Kindergartenkinder anzubieten und zu überprüfen, ob sich Qigong positiv auf die Kinder auswirkt. Für die Studie „Qigong im Kindergarten im Rahmen des Motorik-Moduls“ haben wir neun Übungen des Motoriktests ausgewählt und eine Kurzform des Fragebogens zur körperlich-sportlichen Aktivität erstellt.

Im Folgenden wird zunächst Qigong kurz vorgestellt, dann das Konzept der Studie und die Qigongstunden beschrieben. Abschließend erfolgt eine Darstellung der wichtigsten Ergebnisse.

Qigong mit Kindern

Qigong ist eine Jahrtausend alte Sammlung von Übungen, die der körperlichen und geistigen Entwicklung dienen und uns wieder zur Einheit bzw. Ganzheit führen sollen, indem Seele und Körper gleichermaßen angesprochen werden. Qigong ist ein Teil der traditionellen Chinesischen Medizin. Es bedeutet „Pflege der Lebensenergie“ und stellt einen Überbegriff dar. Es soll durch Atem-, Meditations- und Konzentrationsübungen, Übungen aus dem Bereich der Akrobatik, des Kampfsportes und der Heilgymnastik sowie leichte bis komplexe Bewegungsformen zur Kultivierung von Körper und Geist die Lebensenergie des einzelnen Menschen gestärkt werden und ihn dadurch geistig, körperlich und seelisch widerstandsfähiger machen. Dabei ist der

**Besuchen Sie
die neue Internetseite der
Bundesarbeitsgemeinschaft
für Haltungs- und
Bewegungsförderung e.V.
www.haltungsbewegung.de**

¹ Statistische Auswertung: Jennifer Oberger; Testorganisation: Lars Schlenker



Foto 1: Mit Paul Pinguin unterwegs.

Kontext Himmel und Erde zu beachten: Die Erde gibt uns Nahrung der Himmel den Atem, d.h. beide tragen also zu unserer Energie bei. Durch Qigong sollen wir diesen Zusammenhang sehen und in Harmonie mit uns selbst, aber auch mit unserer Umwelt sein.

Ein mehr spielerischer Ansatz von Qigong für Kinder wurde von Dr. Zuzana Sebkova-Thaller Anfang der 1990er Jahre entwickelt. Sie hat erkannt, dass Qigong nicht nur Erwachsenen, sondern gerade auch Kindern die Möglichkeit bietet, mit sich selbst und mit der Natur in Einklang zu kommen.

Bereits kleine Kinder können unter einer reizüberfluteten Umwelt, der Oberflächlichkeit, Schnelllebigkeit und

Aggressivität in unserer Gesellschaft und unter einem enormen Leistungsdruck leiden. Deshalb wird es für Kinder immer wichtiger, ihren Körper gut wahrzunehmen und Methoden kennenzulernen, die sie in die Lage versetzen, sich zu entspannen und zu regenerieren.

Im Qigong mit Kindern werden spielerisch altersgerechte Qigong-Übungen in Geschichten vermittelt. Dabei verwandeln sich die Kinder bildlich in Pinguine, Katzen, Adler, Blumen und andere Wesen aus dem Tier- und Pflanzenreich und aus der Märchenwelt.

Die Vermittlung der Geschichten orientiert sich an Grundsätzen, wie Kinder lernen. Zum Beispiel:

- über die Sinneswahrnehmung
- durch Nachahmung
- durch Tun und Experimentieren und
- durch Versuch und Irrtum.

Die Geschichten eröffnen den Kindern die Experimentier- und Erfahrungsräume, um ihre Bewegungsmöglichkeiten kennen zu lernen. Indem sie sich z.B. mit einzelnen Tieren identifizieren können, werden die Kinder zur Nachahmung der Tierbewegungen angeregt. Das jeweilige Tier wird mit für die Kinder verständlichen Bildern und einem Bewegungsvorschlag eingeführt. Dieser ist aber nicht fest fixiert, sodass

der individuelle Spielraum für die Kinder erhalten bleibt. Es soll die Lust an der Bewegung, an eigenen Ideen und die Neugierde bewahrt werden.

Aber nicht nur die Bewegung des Tieres wird nachempfunden, sondern auch dessen Gefühlszustand. So haben die Kinder die Möglichkeit, ihre Empathie und ihre soziale Kompetenz zu schulen. Auch enthalten die Geschichten grundsätzlich Elemente von Spannung und Entspannung. Qigong bietet somit die Möglichkeit, Kindern eine ausgewogene Balance zwischen Anspannung und Entspannung, Bewegungsaktivität und Ruhe zu vermitteln.

In der Literatur werden positive Einflüsse von Qigong auf die Wahrnehmungs-, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Motorik bei Erwachsenen beschrieben (vgl. *Eckert 2004; Schmid-Neuhaus, Schoeffer-Happ, Mayer-Allgaier, 2001*). Studien und Literatur zum Thema Qigong mit Kindern bzw. zur Wirksamkeit von Qigong bei Kindern liegen nur vereinzelt vor (vgl. *Engel, Chen 2008; Hofmann 1998; Kuhn 2006; Sebkova-Thaller, 1998*), im Zusammenhang mit motorischer Leistungsfähigkeit ist uns bisher keine Studie bekannt.

So entstand die Idee, Qigong und Bewegung zu verknüpfen und im Rahmen des Motorik-Moduls (MoMo) die Wirkung von sechs Wochen Qigong im Kindergarten zu untersuchen.

Die Struktur der Stunden und die Praxisanregungen werden am Ende des Beitrages unter „Übungsstunden Qigong“ erläutert.

Konzept der Studie

Die Studie „Qigong im Kindergarten“ hat den Charakter einer Pilotstudie. Wir hatten nicht den Anspruch, eine repräsentative Datenerhebung durchzuführen, sondern wir wollten uns dem Thema annähern. Die zentrale Fragestellung der Qigong-Studie lautet:



Foto 2: Kinder in der Rolle von Pinguinen.



Kinder stecken voller Ideen.



Wir auch.

Bei uns finden Sie auf über 500 Seiten Spielideen für drinnen und draußen, Mode, Möbel, Lernhilfen, Bastelsachen und viele überraschende Anregungen. Damit Sie sicher sein können, dass nicht nur Ihre Kinder voller Ideen stecken.

GRATIS !

Katalog anfordern:

Fon: 0 18 04 | 2 4 6 8 10

(0,20 €/Min. dt. Festnetz; Mobilfunknetze ggfs. höher)

Ihre Vorteilsnummer: N1133

Auch im Internet: www.jako-o.de



Foto 3: Der Adler fängt die Maus – mit einem lauten HAAH !!!

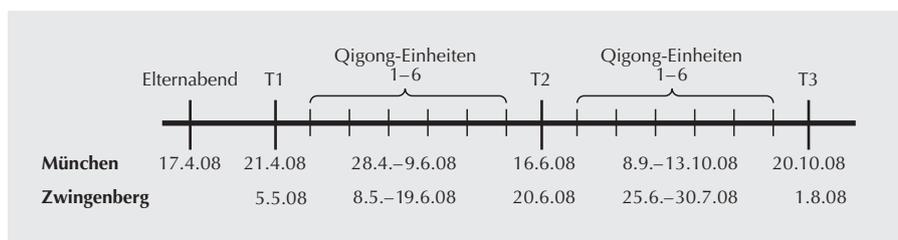


Abb. 1: Zeitlicher Ablauf der Qigong-Studie.

Wirkt sich ein sechswöchiges Qigong-Angebot auf die Motorik und Konzentration bei Kindergartenkindern aus?

Rahmenbedingungen

Die Studie wurde federführend vom Institut für Sport und Sportwissenschaft des Karlsruher Institutes für Technologie in Kooperation mit der Deutschen Qigong Gesellschaft und der Stadt Zwingenberg durchgeführt.²

Durchführungsort und -zeit

In der Zeit von Mai bis Oktober 2008 haben wir im städtischen Kindergarten

in Zwingenberg (Bergstraße) und dem Kindergarten „Christi Himmelfahrt“ in München drei Monate lang Qigong angeboten.

Stichprobe

Die Stichprobe setzt sich aus insgesamt 86 Kindern zwischen 4 und 6 Jahren zusammen. In Zwingenberg machten 49 Kinder der entsprechenden Altersgruppe mit, in München beteiligten sich 37 Kinder. In Zwingenberg wurden vier und in München drei alters- und geschlechtsgemischte Gruppen von maximal 14 Kindern gebildet.

Untersuchungsdesign der Studie

„Qigong im Kindergarten“ ist eine Interventions-Studie mit einem Vorher-Nachher-Design. Für die Studie entwickelten wir ein Konzept für sechs Qigong-Stunden, die an beiden Standorten gleichermaßen angeboten wurden.

Abbildung 1 zeigt den zeitlichen Ablauf der Studie.

Testzeitpunkt 1 (T1)

Die Eltern füllten einen Fragebogen zur Bewegungsaktivität und Gesundheit ihrer Kinder vor Beginn des Qigong-Programms aus. Dazu wurde der Aktivitätsfragebogen des Motorik-Moduls (MoMo) in gekürzter Form übernommen. Zudem wurden ausgewählte Gesundheitsfragen aus dem Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS) des Robert-Koch-Institutes (Berlin) und aus einem Fragebogen der Deutschen Qigong Gesellschaft entnommen.

Auch die Erzieherinnen füllten zu jedem teilnehmenden Kind einen Beobachtungsbogen zum Aktivitätsverhalten und möglicher Bewegungsunruhe vor Beginn der Qigong-Stunden aus.

Insgesamt haben 86 Kinder einen Motorik-Test absolviert (8 Testaufgaben in München, 9 Testaufgaben in Zwingenberg). Die Testaufgaben (vgl. Tab. 1) sind dem Motorik-Modul entnommen. Die Entwicklung und Grundlagen zur MoMo-Testbatterie und zum Fragebogen sind umfangreich publiziert und in einem Testmanual dokumentiert (vgl. Bös, Worth, Opper, Oberger, Woll 2009; Bös, Oberger, Worth, Opper, Woll, Wagner 2008; Bös, Worth, Heel, Opper, Romahn, Tittlbach, Wank, Woll 2004). Daher wird an dieser Stelle nicht weiter auf die Testentwicklung eingegangen. Die Stichprobe wird unter dem Kapitel „Ergebnisse“ noch genauer beschrieben.

Testzeitpunkt 2 (T2)

Nach den sechs Qigong-Stunden wurden die Eltern und Erzieherinnen erneut befragt. Den Kindern haben wir ebenfalls Fragen zum Qigong gestellt, sie konnten mittels Smileys zeigen, wie ihnen das Angebot gefallen hat und ob sie gerne weiterüben möchten.

Zudem haben die Kinder zum zweiten Mal den Motorik-Test absolviert.

² Wir bedanken uns herzlich bei Bürgermeister Dr. Holger Habich und der Stadt Zwingenberg, Dr. Zuzana Sebkova-Thaller und der Deutschen Qigong Gesellschaft und Prof. Klaus Bös vom Institut für Sport und Sportwissenschaft des Karlsruher Institutes für Technologie, dass sie die Studie ermöglicht haben. Ein herzliches Dankeschön geht auch an den städtischen Kindergarten in Zwingenberg und an den Kindergarten Christi Himmelfahrt in München. Bei Jennifer Oberger bedanken wir uns ganz herzlich für die statistische Auswertung und ihre wunderbaren Ideen und Lars Schlenker danken wir ganz besonders für die Organisation der Tests in Zwingenberg und in München.



Abenteuer für Kopf und Körper.

Großstadt-Hindernisse überwinden, springen, balancieren, hangeln und laufen: Das ist Parkour, die Verbindung aus Selbstvertrauen, Kondition, Können und Vorstellungskraft.

Unser Corocord-Seilparkour interpretiert mit seinen acht innovativen Elementen diese französische Trendsportart in Form von Seilspielgeräten völlig neu.

Über den *Schwankenden Steg* jagen, die steile *Kletterrampe* überwinden, die in sich verdrehte Struktur von *Tensegrity* erforschen: jedes unserer Seilparkour-Elemente bietet ein Abenteuer für Kopf und Körper – und alle zusammen sind besonders entwicklungsfördernd!

Diese spannende Corocord-Neuentwicklung spornt Kinder und Jugendliche an, neue Wege zu gehen: Mit Geschicklichkeit und Koordinationsvermögen, für mehr Freude und Freiheit im Spiel.

Die einzelnen Module des Seilparkour können untereinander, aber auch mit anderen Corocord-Seilnetzen kombiniert werden und lassen jedes Mal aufs Neue eine einzigartige Spiellandschaft entstehen.

Innovation. Qualität. Freude.

www.corocord.de



COROCORD
Die Raumnetz-Erfinder

Tab. 1: Motorik-Tests im Kindergarten.

Bezeichnung der Testbereiche und Testaufgabe	Testinhalt (motorische Fähigkeiten)	Primäre Beanspruchung
A. Kondition		
Kraft		
Standweitsprung	Schnellkraft	Untere Extremitäten
Seitliches Hin- und Herspringen	Koordination unter Zeitdruck, Aktionsschnelligkeit, Kraftausdauer	Untere Extremitäten
B. Ganzkörperkoordination		
Einbeinstand	Interozeptiv/ statisch (sensorische Regulation bei Präzisionsaufgaben)	Vestibularapparat
Balancieren rückwärts	Exterozeptiv-geführt/dynamisch (sensorische Regulation bei Präzisionsaufgaben)	Ganzkörper
C. Feinkoordination		
Reaktionstest	Reaktionsschnelligkeit (Koordination unter Zeitdruck)	Auge-Hand-Koordination
MLS Linien nachfahren	Exterozeptiv-geführt (sensorische Regulation bei Präzisionsaufgaben)	Auge-Hand-Koordination
MLS Stifte einstecken	Exterozeptiv-geführt (Koordination unter Zeitdruck)	Auge-Hand-Koordination
Stab fassen	Reaktionsschnelligkeit (Koordination unter Zeitdruck)	Auge-Hand-Koordination
D. Beweglichkeit		
Rumpfbeuge	Dehnfähigkeit (aktiv)	Rückwärtige Muskulatur, untere Extremitäten, lange Rückenstrecker

Tab. 2: Untersuchungsstichprobe: Anzahl der Kinder zwischen 4 und 6 Jahren.

Alter in Jahren	Jungen	Mädchen	Gesamt
4	19	25	44
5	16	13	29
6	6	7	13
Gesamt (4-6 J.)	41 (47,7%)	45 (52,3%)	86 (100%)

Ergebnisse der Qigong-Studie

Die im Folgenden dargestellten Ergebnisse der Befragung zur Sportaktivität und die Resultate der Motoriktests geben eine Tendenz für 4- bis 6-jährige Kindergartenkinder wider, sind jedoch nicht repräsentativ.

In Zwingenberg gibt es außer dem städtischen Kindergarten, in dem die Studie durchgeführt wurde, noch einen städtischen Kindergarten im Stadtteil Rodau und einen evangelischen Kindergarten. D.h. mit der Studie wurden etwa ein Drittel der 4-6-Jährigen Kinder-

gartenkinder erfasst. Die Ergebnisse können daher als Tendenz für Zwingenberg betrachtet werden.

In München Stadt gibt es zurzeit 33.535 Kindergartenplätze, die von städtischen, kirchlichen, privaten und sonstigen Einrichtungen gestellt werden.

Die 37 Kinder, die an der Qigong-Studie in München teilgenommen haben, stellen somit im Verhältnis zu allen Kindergartenkindern in München eine geringe Zahl dar. Aus wissenschaftlicher Sicht können keine gene-

rellen Aussagen getroffen werden. Die Ergebnisse können aber als Tendenz für Kindergartenkinder aus München betrachtet werden, die einer gut situierten bis gehobenen Mittelschicht angehören.

Stichprobenbeschreibung (Alter, Geschlecht und Nationalität der Kinder)

An der Studie Qigong im Kindergarten haben insgesamt 86 Kinder teilgenommen, davon 47,7% (N=41) Jungen und mit 52,3% (N=45) etwas mehr Mädchen. Die Kinder sind im Durchschnitt 5,3 Jahre (SD=1,2) alt, das jüngste Kind ist 3,8 und das älteste 6,8 Jahre alt.

In Tabelle 2 ist zu sehen, dass die Anzahl der Vierjährigen mit 44 Kindern gegenüber den Fünfjährigen (N=29) und den sechs Jahre alten Kindern (N=13) überwiegt. Bei den Vierjährigen haben mehr Mädchen (N=25) als Jungen (N=19) mitgemacht, bei den Fünf- und Sechsjährigen ist das Verhältnis von Jungen und Mädchen in etwa ausgeglichen.

Die meisten Kinder (96,5%) haben eine deutsche Staatsangehörigkeit, jeweils ein Kind hat eine deutsch-türkische, finnische bzw. eine schweizerische Staatsangehörigkeit.

Alter und Geschlecht in Zwingenberg und München

Im Kindergarten in Zwingenberg haben insgesamt 49 Kinder und in München 37 Kinder mitgemacht. Vom Alter her sind die Kinder gut vergleichbar, die Münchner sind im Durchschnitt 5,1 Jahre (SD=1,5) und die Zwingenberger 5,4 Jahre (SD=0,9) alt. In Zwingenberg waren die 28 Mädchen gegenüber den 21 Jungen leicht in der Überzahl, in München war das Verhältnis mit 20 Jungen und 17 Mädchen etwas ausgeglichener.

In Zwingenberg haben von den 63 Kindern zwischen 4 und 6 Jahren 49 Kinder bei der Studie mitgemacht, das ist ein Anteil von 78%. D.h. die Ergebnisse, die für die Zwingenberger Kinder

+++ NEU +++ NEU +++ NEU +++

Tipps & Topps

für eine ganzheitliche Bewegungsförderung im Kindesalter

Auf über 200 Seiten erhalten Lehrkräfte, Übungsleiter und Übungsleiterinnen sowie Erzieher und Erzieherinnen motivierende Anregungen zur Bewegungsförderung von Kindern.

Insgesamt 34 Beiträge verschiedener Autoren bieten eine Fülle von Praxisbeispielen zu den Bereichen:

- Wahrnehmung/Psychomotorik
- Koordination
- Kondition
- Übergewicht und
- Entspannung

Diesem neuen Buch liegt das erfolgreiche Konzept der Reihe „Tips und Tops für eine ganzheitliche Bewegungsförderung im Grundschulalter – Teil 1 und 2“ zugrunde.

204 Seiten, zahlreiche Fotos und Illustrationen
Preis: 18,50 Euro

Bezug:

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.
Matthias-Claudius-Straße 14
65185 Wiesbaden

Tel: 06 11-374209 · E-Mail: baggesund@aol.com

und im Internet-Shop: www.haltungundbewegung.de – Publikationen/Shop

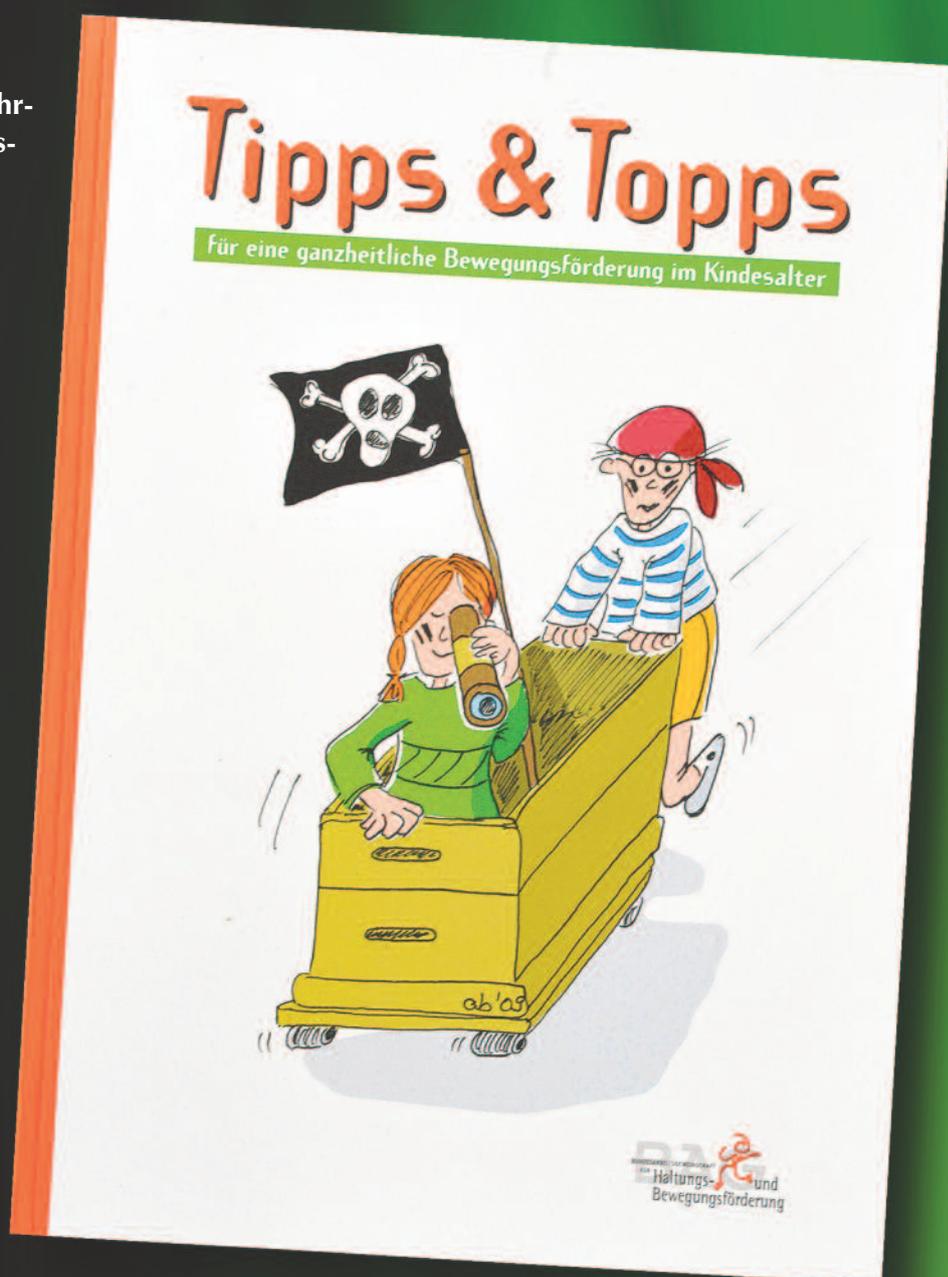




Foto 4: Die Kinder erzählen, was auf der Karte ist.

zwischen 4 und 6 Jahren ermittelt werden, erlauben Aussagen, die zumindest eine Tendenz zur Motorik und dem Sportverhalten der Kindergartenkinder dieser Altersgruppe wiedergeben.

In München haben von 70 Kindern zwischen 4 und 6 Jahren 37 Kinder an der Studie teilgenommen, das ist ein Anteil von 53%. Die Ergebnisse, die für die Münchner Kinder zwischen 4 und 6 Jahren ermittelt werden, erlauben somit nur eine Aussage für diesen Kindergarten.

Die Vergleiche zwischen den Kindern der beiden Städte hinsichtlich der motorischen Leistungsfähigkeit und dem Sportverhalten können nur eine Tendenz angeben.

Eine wichtigere Aussage ist die Veränderung der motorischen Leistungsfähigkeit vor und nach Qigong.

Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse

Die Auswertung der Motoriktests sowie der Fragebögen haben eine Fülle von Informationen geliefert. Die wichtigsten Ergebnisse, die eine Tendenz für 4- bis 6-jährige Kindergartenkinder wiedergeben, stellen sich wie folgt dar:

Das Sportverhalten der in Zwingenberg und München untersuchten Kinder entspricht in Bezug auf die Mit-

gliedschaft in einem Verein, der sportlichen Aktivität außerhalb eines Vereins und dem grundsätzlichen Interesse am Sport, dem bundesweiten Verhalten.

Hervorzuheben ist, dass das Sportinteresse der Zwingenberger und Münchner Kinder nach Qigong zugenommen hat. Berichteten 65,0% der Kinder vor Qigong ein sehr großes und großes Interesse am Sport zu haben, so waren es nach den Qigong-Stunden 82,6% der Kinder. Diese Zunahme ist nicht nur statistisch signifikant. Es zeigt auch, dass ein sechswöchiger Qigong-Kurs ausreicht, um die Freude an Bewegung und sportlicher Betätigung bei den Kindern zu steigern oder hervorzurufen.

Aus diesem Grund ist es auch nicht verwunderlich, dass 82,1% der Kinder ein großes bis sehr großes Interesse am Qigong bekundeten.

Das Interesse am Qigong drückt sich auch an der Freude aus, die die Kinder in den Qigong-Stunden hatten und sowohl von den Eltern als auch von den

Erzieherinnen bestätigt wurde. So antworteten 84,4% der Kinder, dass Ihnen Qigong sehr großen Spaß machte und bewerteten es mit drei lachenden Smiley.

Es überrascht somit nicht, dass 80% der Kinder gerne Qigong weiter üben würden.

Diese Ergebnisse zeigen, dass Qigong sehr viele Kinder in nur sechs Kurseinheiten erreicht und begeistert hat. Qigong hat somit den Kindern aus der Studie eine neue Dimension der Bewegungsformen und Bewegungsmöglichkeiten eröffnet.

Die Auswertung der Elternfragebögen ergab in den wichtigsten Punkten, dass von 30 Eltern, deren Antworten vorlagen, 87% eine Verbesserung der Motorik bei ihrem Kind und 10% eine starke motorische Verbesserung nach den sechs Wochen Qigong wahrgenommen haben. Positive Veränderungen in der Konzentration haben 32% der Eltern bei ihrem Kind bemerkt.

Tab. 3: Verbesserungen in den motorischen Tests nach den sechs Qigong-Stunden ($p < .05$).

Testaufgabe	Testzeitpunkt	Gesamt (N=66-67)	Zwingenberg (N=36-37)	München (N=29-30)
Standweitsprung Weite in cm	Ausgangswert	87,6	88,0	87,1
	nach Qigong	88,4	87,4	89,6
Seitliches Hin- und Herspringen Anzahl der Sprünge	Ausgangswert	12,7*	13,1*	12,2*
	nach Qigong	14,5 *	15,2*	13,7*
Einbeinstand Fehler in 60 sec	Ausgangswert	24,0*	24,6*	23,1
	nach Qigong	21,1*	21,7*	20,1
Balancieren rw Summe 6 Versuche (Schritte)	Ausgangswert	16,0	13,1*	19,5
	nach Qigong	17,4	15,5*	19,8
Stab fassen 0-4 = unter- bis weit über durchschnittlich	Ausgangswert	–	1,9*	–
	nach Qigong	–	2,4*	–
Reaktionstest Zeit in sec	Ausgangswert	0,46	0,45	0,47
	nach Qigong	0,45	0,44	0,46
MLS Linien nachfahren Zeit pro Fehler in sec	Ausgangswert	0,35	0,33	0,38
	nach Qigong	0,36	0,35	0,36
MLS Stifte Zeit in sec	Ausgangswert	86,3*	87,9*	84,1
	nach Qigong	81,4*	80,2*	83,0
Rumpfbeugen in cm unter Sohlenniveau	Ausgangswert	1,8	0,6	3,2
	nach Qigong	1,2	1,1	1,2

Somit konnten die Eltern eine stärkere positive Wahrnehmung im Bereich der Motorik als im Bereich der Konzentration feststellen. Diese Aussagen spiegeln, wie die Eltern ihre Kinder persönlich in den sechs Qigong-Wochen erlebt und vor allem auch, welche positiven Veränderungen sie festgestellt haben. Dies ist kein objektives Maß für eine mögliche Verbesserung der Konzentrationsleistung, da wir keinen Konzentrationstest durchgeführt haben, aber es zeigt doch den positiven Eindruck der Eltern. Ein wichtiger Nebeneffekt hierbei ist, dass die Eltern einen positiven Bezug zum Qigong erhalten haben und deshalb vielleicht auch in Zukunft ihren Kindern vergleichbare Angebote ermöglichen werden.

Die subjektiven Eindrücke der Eltern spiegeln sich aber auch in den motorischen Testergebnissen wider (s. Tab. 3)

Alle Kinder konnten sich nach einem nur sechswöchigen Qigong-Kurs bei drei Testaufgaben signifikant verbessern. Die Verbesserungen wurden beim „Seitlichen Hin- und Herspringen“, beim „Einbeinstand“ und beim „Stifte einstecken“ erzielt. Bei diesen drei Aufgaben handelt es sich um koordinative Aufgaben, die aber auch die Fähigkeit, sich zu konzentrieren von den Kindern abverlangt.

Die Zwingenberger Kinder haben sich bei acht von neun Aufgaben verbessert und bei folgenden fünf Aufgaben signifikant: Seitliches Hin- und Herspringen, Einbeinstand, Balancieren rückwärts, Stabfassen und MLS Stifte einstecken.

Innerhalb von nur sechs Wochen konnten die Zwingenberger Kindergartenkinder ihre Koordination und hier vor allem ihre Augen-Hand-Koordination verbessern. Das sechswöchige Qigong-Angebot hat somit eine positive Wirkung auf die Motorik und Konzentration der Zwingenberger Kindergartenkinder.

Die Münchner Kinder konnten sich zwar bei sechs von acht Aufgaben ver-

bessern, aber nur beim Seitlichen Hin- und Herspringen signifikant. Dieses Ergebnis lässt auch auf einen positiven Einfluss von Qigong im Bereich der Motorik schließen. Es zeigt jedoch auch, dass bei Kindern, die mit besseren Ausgangswerten starteten, vermehrte signifikante Verbesserungen nicht innerhalb von sechs Wochen sichtbar werden. Das sechswöchige Qigong-Angebot hat eine leicht positive Tendenz auf die Motorik und Konzentration der Münchner Kindergartenkinder.

Insgesamt können wir zusammenfassen, dass ein sechswöchiges Qigong-Angebot eine positive Tendenz auf die Motorik und Konzentration von Kindergartenkindern im Alter zwischen 4 und 6 Jahren hat.

Bei der Berechnung der Werte vor und nach Qigong können nur die Kinder berücksichtigt werden, die bei beiden Tests mitgemacht haben. Aus diesem Grund reduziert sich die Probandenzahl (s. Tab. 3) je nach Test auf 66-67 Kinder, da auch nicht von allen Kindern alle Testaufgaben vollständig vorliegen.

Fazit

Die Durchführung der Qigong-Studie und der einzelnen Qigong-Einheiten verlief in beiden Kindergärten reibungslos. Die Kindergartenleitungen und das Kindergartenpersonal waren gut auf die Studie und die Motoriktest-Tage eingestellt und standen dem Projekt mehrheitlich positiv gegenüber. Die Erzieherinnen hatten die Kinder im Vorfeld auf den gesamten Ablauf vorbereitet, so dass sowohl die Motoriktest als auch die Kurseinheiten problemlos durchgeführt werden konnten.

Der Rücklauf der Fragebögen von den Eltern verlief teilweise etwas schleppend. Hier aber ein Dank an die Erzieherinnen, die den Fragebogenrücklauf mit überwachten.

Wir haben festgestellt, dass von Sei-

ten der Eltern und Erzieherinnen Informationsbedarf besteht, daher sollten feste Gesprächszeiten zwischen den Kursleitern und Erzieherinnen bzw. Eltern mit eingeplant werden.

Für die Tatsache, dass wir das Projekt kurzfristig ins Leben gerufen und ohne zeitliche Verzögerungen auch gleich in die Tat umgesetzt haben, konnten wir keine perfekte Organisation erwarten, sondern sind vielmehr dankbar für die spontane Zusage aller, die das Projekt unterstützt haben. Und ein Danke auch an die Eltern sowie natürlich an die Kinder, die die Qigong-Stunden mit so viel Freude ausgefüllt haben.

Ausblick

Zwischen dem Abschluss der Studie im Kindergarten bis zur Fertigstellung dieses Berichts ist etwas Zeit vergangen. Wir haben über ein Jahr intensiv an der Berichterstellung gearbeitet, dabei gab es Zeiten, in denen es schneller vorwärts ging und Zeiten, in denen es uns zu langsam ging – aber auch dieser Wechsel von schnell und langsam, fließendem Schreiben und schleppendem Vorankommen gehört zum Qigong.

In München wurde nach Beendigung der Studie, die von Mitte April 2008 bis Ende Oktober 2008 im Kindergarten durchgeführt wurde, das Qigong-Angebot nicht weiter fortgeführt, obwohl die überwiegende Zahl der Kinder (78%) gerne weitergemacht hätte. Hierfür gab es zwei Gründe: zum einen hat der Träger des Kindergartens beschlossen, dass zukünftig keine Fremdreferenten mehr tätig werden dürfen und zum anderen betrug die einfache Anfahrtszeit für die Kursleiterin, Sabine Schreiner, zum Münchner Kindergarten 1,25 Stunden.

In Zwingenberg dagegen ging es in dem Auswertungsjahr im Kindergarten mit Qigong weiter, denn viele Eltern



Foto 5: Ein Gegenstand wird ertastet.

hatten sich ein Qigong-Angebot für ihre Kinder gewünscht. Die Stadt Zwingenberg hat das Angebot mit einem Euro pro Kind unterstützt, sodass davon Materialien (z.B. Aufkleber und Tonpapierkarten) angeschafft werden konnten.

Die Situation, dass es nach einem Projekt mit dem Angebot in der Einrichtung weitergeht, ist absolut wünschenswert und förderungswürdig, denn Qigong soll für die Kinder keine Eintagsfliege sein.



Foto 6: Die „Mitte“.



Foto 7: Die Kinder begrüßen sich mit einem „stillen Händedruck“.

Praxis: Übungsstunden Qigong

In dem von uns entwickelten Konzept ist die Verbindung von Bewegung und Qigong das Herzstück unserer Übungs-Stunden mit den Kindern. Im Folgenden werden die Struktur (Rituale) und die Praxisanregungen dargestellt. Jede Stunde wurde für 45 Minuten konzipiert. Die Praxisanregungen in der Aufwärmphase stellen Vorschläge dar, aus denen ausgewählt werden kann. Der Hauptteil wird für eine Stunde exemplarisch beschreiben. In den jeweiligen Kästen sind Zielsetzungen bezüglich Qigong genannt.

Vorbereitung des Raumes

Der Raum wurde für die Durchführung des Kinder-Qigongs so vorbereitet, dass alle Gegenstände beseitigt oder abgedeckt wurden, die die Kinder hätten ablenken können. In der Mitte des Raumes wurde ein Tuch ausgebreitet und in dessen Mitte eine große Klangschaale gestellt.

Ankommen und Begrüßung

Die Kinder kommen in den Raum und setzen sich zunächst im Kreis. In der ersten Stunde bekommt jedes Kind eine Karte, die es gestalten kann – entweder schreiben die Kinder ihren Namen auf die Karte oder malen ein Bild.

Zusätzlich erhalten die Kinder einen Aufkleber zum Thema, in der ersten Stunde ist es ein Pinguin. In den folgenden Stunden bekommen die Kinder am Anfang immer wieder ihre Namenskarte und einen neuen Aufkleber, der zum Thema der Stunde passt, z.B. einen Eisbären, wenn Paul Pinguin in der zweiten Stunde einen Eisbären trifft usw. (s. Foto 4)

Am Ende der sechs Qigong-Einheiten nehmen die Kinder ihre selbst gestaltete Karte mit nach Hause.

Gestaltung der Mitte

Um die Klangschaale herum gestalten die Kinder „unsere Mitte“. Die Kinder

Schulranzen, die Kindern den Rücken stärken

Sammies
by Samsonite

Suchbild



Schule macht Spaß und dazu gehört ein perfekt ausgestatteter Schulranzen. Damit du beim Kauf weißt, auf was du achten solltest, haben wir für dich zwei Schulranzen abgebildet. Auf den ersten Blick sehen diese gleich aus. Doch wenn du genauer schaust, siehst du, dass dem rechten Bild sieben Funktionen fehlen, die jedoch bei einem Schulranzen nicht fehlen sollten. Findest du diese?

Lösung: 1. Retroreflektierendes Material – spiegelt das Licht; 2. Fluoreszierender Stoff – sorgt für zusätzliche Sicherheit; 3. Metallschloss – mit integrierter Reflektor; 4. Gepolsterte, bananenförmige Tragegurte – wichtig für die Ergonomie; 5. Motiv – Fußball; 6. Seitentasche – mit 1,5 Liter Volumen; 7. Stelfuß – schützt vor Schmutz und Nässe

Als einzige Schulranzenmarke trägt Sammies by Samsonite das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e.V., da Sammies Schulranzen an die Bedürfnisse und Form der kindlichen Wirbelsäule angepasst sind. Im aktuellen Stiftung Warentest (4/2009) erhielt der Sammies Optilight die Gesamtnote GUT (Qualitätsurteil 2,0).



www.sammies-schulranzen.de

Made and distributed by Hama GmbH & Co KG, D-86651 Monheim
Under the license from Samsonite Corporation © (2009) Samsonite Corporation.
All rights reserved.



Foto 8: Ein „Katzenbuckel“.

greifen in ein Säckchen und ziehen mit geschlossenen Augen einen Gegenstand heraus, den sie auf das Tuch legen. Den Kindern wird ausreichend Zeit gelassen, den ertasteten Gegenstand sinnlich wahrzunehmen.

In dem Säckchen befinden sich verschiedene Gegenstände (Qigong-Kugel, Mandala zum Gestalten aus Draht, verschiedene Natursteine, Muscheln, Halbedelsteine, Seife mit Sonnenmotiv, geschnitzter Elefant aus Holz, Wurzelstück, Schmetterling aus Draht), die über den gesamten Zeitraum nicht ausgetauscht werden (s. Foto 5, 6).

Anfangssignal

Mit Anschlagen der Klangschale beginnt die Qigong-Stunde. Die Kinder bilden einen Kreis und begrüßen sich mit einem „stillen“ Händedruck, der einmal durch den Kreis wandert (s. Foto 7).

In der ersten Stunde sagen die Kinder ihren Namen, sobald der Händedruck bei ihnen angekommen ist.

Aufwärmphase

Die Katzen wachen auf

Die Kinder schlüpfen in die Rolle von Katzen³. Sie rollen sich wie eine Katze zusammen und schlafen auf dem Boden. Es ertönt ein Wecker, der die Katzen weckt. Die Katzen sind noch müde.

³ Soweit ersichtlich ist, was die Kinder tun sollen, wird in der Beschreibung das Bild der Katze beibehalten; auf Anführungszeichen wird aus Gründen der Lesbarkeit verzichtet.

Um wach und fit zu werden, gähnen sie ausgiebig. Die Katzen knien sich auf ihre Hinterpfoten und strecken ihre Vorderpfoten weit nach vorne aus und legen ihr Hinterteil auf den Fersen ab. Dann richten sie sich auf allen vier Pfoten auf und machen einen Katzenbuckel. Danach lassen sie den Bauch ganz durchhängen. Die Übung werden abwechselnd wiederholt (s. Foto 8).

Diese Übungen verbessern die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit der Wirbelsäule. Sie lösen Verkrampfungen in der Muskulatur von Armen, Beinen und Rücken. Außerdem wird der Gleichgewichtssinn gestärkt. Das Gähnen mit offenem Mund dehnt und entspannt das Zwerchfell (vgl. Schoefer-Happ, Allgaier & Wallin, 1998, 19).

Die Katzen putzen sich

Die Katzen putzen sich, indem sie sich ihr Fell ausklopfen. Es wird die Vorderpfoten dem Vorderbein entlang hinauf zu den Schultern geklopft und von der Brust über den Bauch hinunter bis zu den Hinterpfoten. Dann die Pfoten- und Beinrückseite bis zum Rücken hinauf.

Die Unterseite der Vorderpfoten wird hinauf bis zu den Schultern geklopft. Die Innenseiten der Beine und Hinter-

pfoten wieder hinunter und die Außenseite hinauf (s. Foto 9).

Diese Klopfübung in Richtung des Meridianverlaufs regt den Qi-Fluss in den Meridianen an, aktiviert und löst Blockaden und Verspannungen. Sie wirkt erfrischend.

Die Katzen schärfen ihre Krallen

Die Katzen möchten auf die Mäusejagd gehen und benötigen dafür besonders scharfe und bewegliche Krallen (Finger der Kinder) (s. Foto 10).

1. Variante: Die Katzen spreizen alle Krallen der Vorderpfoten auseinander und legen sie wieder aneinander.

2. Variante: Die Krallen werden durchgestreckt, entspannt und zu mit viel Kraft gebeugt und wieder entspannt.

3. Variante: Die Krallenzwischenräume werden von vorne nach hinten mit den Krallen der anderen Pfote entlang gerieben.

4. Variante: Die Krallen werden ineinander verschränkt. Nun wird versucht, die Krallen einzeln zu heben.

5. Variante: Die Krallen der linken und rechten Pfote werden nacheinander oder auch durcheinander aneinander getippt.



Foto 9: Die „Katzen“ putzen sich.

Die unterschiedlichen Fingerübungen dienen der Steigerung der Beweglichkeit der Finger sowie deren Entspannung. Sie haben auch Einfluss auf die Koordination der Finger.

Die Katzen sind hungrig und gehen auf die Jagd. Bevor sie auf der begehrten Wiese mit den besonders schmackhaften Mäusen sind, müssen sie noch einige Hindernisse überwinden.

Balancieren über eine Mauer

So müssen die Katzen über eine Mauer balancieren, um dem Ziel näher zu kommen.

Die Katzen balancieren achtsam mit seitlich ausgestreckten Vorderpfoten (s. Foto 11). (Linien, Seile oder Ähnliches einbeziehen)

Das Balancieren fördert das dynamische Ganzkörpergleichgewicht.

Von Stein zu Stein

Die Katzen laufen über einen Platz und gelangen an eine Brücke, die über einen großen Fluss führt. Jedoch ist die Brücke zerstört. Es bleibt ihnen nichts anderes übrig, als von Stein zu Stein zu hüpfen und so den Fluss zu überqueren.

Es liegt ein Seil aus und die Katzen springen seitlich hin- und her über den Fluss. Endlich sind die Katzen auf der Wiese mit den Mäusen angelangt.

Diese Übung dient der Steigerung der Koordination und der Verbesserung der Sprungkraft.

Sammlung

Die Katzen sind zufrieden und stellen sich auf die Hinterpfoten, um sich zu sammeln (s. Foto 12). Sie legen die Vorderpfoten auf den Bauch, schließen die Augen und lassen den zurückgelegten Weg in Gedanken vorüberziehen Sie



Foto 10: Die Katzen zeigen ihre scharfen Krallen.



Foto 11: Die „Katzen“ balancieren.

wissen nun, dass sie sich weit dehnen und strecken können, sicher über eine Mauer balancieren, sicher von Stein zu Stein hüpfen und sich erfolgreich auf die Jagd konzentrieren können.. Die Katzen ruhen sich aus und beginnen von Paul Pinguin zu träumen.

Die Sammlung ist ein wichtiges Qigong-Element zum Abschluss der Übungen. Sie ermöglicht das soeben Erfahrene zu verinnerlichen, sich wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen.



Foto 12: ... und die „Katze“ stellt sich vor, was sie gerade erlebt hat.

Hauptteil – Paul Pinguin

Die Geschichte zu „Paul Pinguin“ wurde dem Buch „Wurm im Apfel und andere Erzählungen“ von Zuzana Sebkova-Thaller (1998) entnommen.

Die Geschichte wird von Stunde zu Stunde durch Hinzunahme eines neuen Protagonisten (z.B. Bär, Adler etc.) verlängert und findet ihren Abschluss in der sechsten Einheit. Somit erleben die Kinder in jeder Stunde Wiederholungen und Bekanntes, aber es kommt auch immer ein neues Element hinzu, so dass die Kinder bis zur letzten Stunde



Foto 13: Paul und die Pinguine auf der Suche nach dem Mäntelchen.

gespannt sind, was Paul Pinguin noch alles erlebt. Die Geschichte wird erzählt und in die entsprechenden Bewegungen umgesetzt.

Die Suche nach dem Mäntelchen

Paul Pinguin ist mit seinen Freunden schwimmen. Nach dem Schwimmen kann er sein schwarzes Mäntelchen, das er zum Schwimmen abgelegt hatte, nicht mehr finden. Die Kinder nehmen die Grundhaltung, die V-Stellung ein und suchen überall das Mäntelchen. Sie befragen auch ihre Pinguin-Kollegen. Aber keiner hat das Mäntelchen gesehen. Da geben ihm seine Freunde den Rat auf die Reise zu gehen, um sich ein Mäntelchen zu kaufen. Die Reise beginnt und Paul watschelt los (s. Foto 13).

Die Streckung der Handgelenke und die offene Beinstellung und die Pinguin-Haltung sind eine große Herausforderung für die Kinder die koordinative Anforderungen stellt (s. Foto 13). Die Pinguin-Haltung aktiviert alle Energieleitbahnen, die über die Hand- und Sprunggelenke verlaufen.



Foto 14: „Die Äste ragen bis zum Himmel und fühlen den Wind“.

Die Frühlingsanemone

Paul läuft über Eisschollen und Schneewüsten. Allmählich ändert sich die Landschaft. Der Untergrund wird matschig, Kiefernnadeln säumen den Weg und pieksen. Da trifft Paul auf die Frühlingsanemone.

Die Kinder stehen nun hüftbreit, wiegen sich von einem Bein auf das andere und schicken in Gedanken kleine Wurzeln in die Erde. Der Körper ist der „Stängel“; er richtet sich auf. Die Arme heben sich seitwärts, die Ellenbogen werden gebeugt und die Handflächen zeigen nach oben „als Blätter dem Himmel“ entgegen. Der Kopf hebt sich und strahlt „als Blüte zur Sonne“. Die Frühlingsanemone fühlt sich wohl.

Paul fragt: „Weißt Du, wo ich ein Mäntelchen kaufen kann?“ Die Anemone antwortet: „Nein, nein“, und dreht dabei ihre Blüte (Kopf) nach rechts und nach links (s. Foto 14. „Vielleicht können dir die Bäume weiterhelfen.“

Die Blumenübung verwurzelt die Kinder in der Erde und verbindet sie mit Himmel und Erde. Sie weist Ihnen einen Platz zu.

Die Laubbäume

Paul watschelt weiter. Der Schnee ist so gut wie verschwunden und aus kleinen Büschen werden große Bäume. Paul ist bei den Laubbäumen angekommen.

Die Kinder stehen schulterbreit und mit leicht gebeugten Knien. Unsere Füße verwurzeln sich gedanklich tief in die Erde hinein und unsere mächtigen Stämme schwanken im Wind. Die Äste ragen bis zum Himmel und fühlen den Wind (s. Foto 14). Die Bäume fühlen sich mächtig und stabil. Paul: „Wisst Ihr, wo ich ein Mäntelchen kaufen kann?“ Die Bäume drehen ihren Stamm nach links und nach rechts und sagen: „Nein, nein, vielleicht im tiefen Wald!“

Die Kinder üben auch hier die „Verwurzelung“. Aber bei dieser Übung geht es auch um Kraft, Größe und sicheren Stand, Stabilität.

Der Bär

Paul watschelt weiter und trifft hinter einem Baum auf einen Bären.

Dieser steht auf den Hinterbeinen, schulterbreit, seine Pranken sind neben

den Ohren, die Krallen weisen nach oben, die Tatzen nach vorne. Dann atmet er aus und dreht sich dabei langsam mit dem ganzen Oberkörper nach links. Er atmet wieder ein und dreht sich dabei zur Mitte. Er wiederholt die Bewegung zur anderen Seite.

Paul fragt: „Weißt Du, wo ich ein Mäntelchen kaufen kann?“ Der Bär senkt seine Pranken und antwortet: „Nein, nein, vielleicht auf der Lichtung“, und dreht dabei seinen Kopf.

Der Bär verkörpert Stärke und Fühligkeit. Er ruht in sich, ist in sich anwesend und spürt jeder Veränderung bei seinen langsamen Bewegungen nach. Die Drehungen im Oberkörper stärken die Querverbindungen der Gehirnhälften und den Nieren- und Gallenblasenmeridian.

Der Adler stürzt auf die Beute

Auf der Lichtung sieht Paul einen Adler. Dieser steht schulterbreit, die Knie sind leicht gebeugt. Er breitet seine Flügel aus und erhebt sich in die Luft. Die Handflächen der Kinder zeigen dabei zur Erde. Er spürt den Wind und die Freiheit unter seinen Flügeln. Er kreist und sieht Wälder, Felder, Häuser...

Nun schärft er seinen Blick und sieht eine Maus. Er stellt sich auf das linke Bein, hebt das rechte angewinkelte Bein und die Flügel und stürzt sich mit einem lauten „Haa“ auf die Beute (s. Foto 15 u. 3) Er fällt in die Hocke, die Krallen sind gespreizt, der Blick konzentriert. Der Adler hat Beute gemacht, lässt sie liegen, kehrt in seine Ausgangsstellung zurück, stellt sich auf das andere Bein und macht die Bewegung mit der anderen Seite. Geübte Adler können sogar mit dem Standbein auf die Fußspitzen gehen.

Dann erblickt er den Pinguin und lässt sich neben diesem nieder. Paul fragt: „Weißt Du, wo ich ein Mäntelchen kaufen kann?“ Der Adler antwor-



Foto 15: Die Adler beobachten die Beute

tet: „Nein, nein, vielleicht auf der Wiese“, und dreht dabei seinen Kopf.

Durch den Einbeinstand wird das Standgleichgewicht und die Haltung geübt.

Auf der bunten Wiese

Auf der Wiese gibt es viel zu sehen. Paul hat so etwas noch nie erlebt.

So viele bunte Farben, Blumen, Pflanzen und Tiere kann er erblicken. So viele verschiedene Düfte kann er riechen. So viele verschiedene Geräusche, von Bienen, Hummeln, Vögeln Fröschen kann er hören. Paul sammelt all diese Eindrücke „in seinem Bauch“ ein, um sie später mit nach Hause nehmen zu können.

Es handelt sich hier um eine meditative Übung mit der die Wahrnehmung gesteigert und die Visualisationskraft geübt wird.

Paul Pinguin geht die Treppe hinauf

Paul fragt die Schmetterlinge auf der Wiese nach einem Mäntelchen. Sie wissen es: „In der Stadt kann man ein Mäntelchen kaufen.“ Paul watschelt in die Stadt. Was es da alles gibt? Häuser, Autos, Läden, Straßenlaternen, Ver-

kehrsschilder... Er läuft bis zu einem Textilladen. Er steigt mühsam die Treppen hinauf.

Auch mit dieser Übung kann die Vorstellungskraft angeregt werden.



Bundesarbeitsgemeinschaft für
Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

**Publikationen und
Veröffentlichungen der
Bundesarbeits-
gemeinschaft für
Haltungs- und
Bewegungsförderung
können Sie bequem
über unsere Internet-
seite unter der Rubrik
Publikationen/Shop
bestellen.**

www.haltungsbewegung.de



Foto 16: „... da war der Duft der Wiese, ... der Laden, in dem ich meinen Frack erhalten habe, ...“.

Womit kann ich dienen?

Paul öffnet die Tür und betritt den Laden. Ein Verkäufer macht vor ihm eine kreisende Bewegung mit der rechten Hand. Die Handfläche ist nach oben gewendet, der Arm ist im Ellenbogen gebeugt. Er fragt: „Womit kann ich dienen?“

Paul: „Ich brauche einen Mantel“. Der Verkäufer reicht ihm einen Bade-

mantel. Paul zieht ihn an, stellt sich vor den Spiegel und sagt: „Nein, nein.“

Dann wird ihm noch ein Pelzmantel und ein Taucheranzug gereicht.

Paul bedankt sich und watschelt traurig zur Tür. Beim Hinausgehen erblickt er plötzlich einen Frack. „Den möchte ich probieren“, sagt Paul. Er stellt sich vor den Spiegel und sagt zufrieden und überglücklich: „Ja, ja!“.

Nun hat Paul das „Motto“ „Nein, nein.“ übernommen bis es endlich in ein freudiges „Ja, ja.“ aufgelöst wird.

Paul Pinguins Rückkehr in seine Heimat – gemeinsame Sammlung

Paul watschelt eilig nach Hause. Endlich sieht er wieder wie die anderen aus. Freudig wird er zu Hause erwartet. All die Erlebnisse, die Paul auf der Suche nach dem Mäntelchen hatte, stellt er sich noch einmal vor. Die Kinder stehen für eine kurze Dauer ruhig da und erinnern sich (s. Foto 16).

Die „Sammlung“ ermöglicht den Kindern noch einmal ihre Aufmerksamkeit nach innen zu richten und sich aus ihrer Mitte wahrzunehmen.

Gegenseitige Massage

Nach dem Üben gab es eine Massage. Das gegenseitige Massieren fördert bei den Kindern die Achtsamkeit und ein soziales Miteinander, denn dabei gilt es u.a., Regeln einzuhalten, z.B. nicht auf der Wirbelsäule massieren, nicht zu fest drücken, den Partner fragen, ob ihm die Berührung angenehm ist (s. Foto 17).

Endsignal

Die Kinder kommen im Kreis um die Klangschale zusammen und erzeugen gemeinsam einen Ton (s. Foto 18).

Dann legen sich alle Kinder sternförmig mit dem Kopf nach außen auf den Boden (s. Foto 19) und lauschen der Klangschale, die angeschlagen wird.

Sobald das Kind keinen Ton mehr hört, kann es sich aufsetzen, recken und strecken, die Hände reiben und das „Gesicht waschen“. Die Kinder versammeln sich dann um die Klangschale und erzeugen gemeinsam einen lang andauernden Ton, indem jeder der Reihe nach die Klangschale anschlägt.



Foto 17: „Nach der langen Reise tut eine Massage richtig gut!“

Das Endsignal ist ritualisiert. Die Kinder wissen, dass die Qigong-Stunde nun gleich zu Ende ist. Die Klangschale ist ein Instrument, das bei den Kindern durch seinen Klang zugleich Ruhe und physische Wahrnehmung erzeugt. Das „sich recken“ oder das „Gesicht waschen“ dient im Qigong der Verteilung positiver Energien sowie als Zeichen, dass man sich nun wieder dem Alltäglichen zuwendet.

Abschluss

Die Kinder stehen auf, geben sich die Hände und wünschen sich noch einen schönen Tag bzw. eine schöne Woche. Die Qigong-Stunde wird mit einem stillen Händedruck beendet. Die Kinder lösen die Mitte auf, indem sie ihre Karte wegräumen und die Gegenstände wieder zurück ins Zaubersäckchen stecken.

Literatur

- Bös, K., Oberger, J., Worth, A., Opper, A., Romahn, A., Wagner, M., Woll, A. (2008): Normwerte zur motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *Haltung und Bewegung*, 28 (4), 5–50.
- Bös, K., Worth, A., Heel, J., Opper, E., Romahn, N., Tittlbach, S., Wank, V., Woll, A. (2004): Testmanual des Motorik-Moduls im Rahmen des Kinder- und Jugendgesundheits surveys des Robert Koch-Instituts. Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung: Wiesbaden.
- Bös, K., Worth, A., Opper, E., Oberger, J., Woll, A. (Hrsg.) (2009): Das Motorik-Modul: Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Baden-Baden.
- Eckert, A. (2004/10): Das heilende TAO. München.
- Engel, S.; Chen, D. (2008): Qi Gong für mein Kind. München.
- Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (2007). Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 50 (5/6), Springer, Heidelberg.



Foto 18: Abschlussritual der Qigongstunde: Die Kinder erzeugen gemeinsam einen Ton.



Foto 19: Dem Klang intensiv lauschen.

- Hofmann, H. (1998): Qigong im Schulalltag – eine Konkretisierung des notwendigen Schulwandels. *Zeitschrift für Qigong Yangsheng*, S. 55–62.
- Kuhn, B. (2006): Qigong Yangsheng mit Kindern im Vorschulalter. *Zeitschrift für Qigong Yangsheng*, S. 150–156.
- Schmid-Neuhaus, B.; Schoefer-Happ, L. Mayer-Allgaier, D. (2001): Qigong, Akupressur & Selbstmassage. Stuttgart (Seiten 8, 18, 19, 20, 21, 38, 47).
- Schoefer-Happ, L.; Allgaier, D., Wallin, C. (1998): Gute Haltung tierisch stark. Spielerische Rückenschule mit Qigong und Taijii. München.
- Sebkova-Thaller, Z. (1998): Der Maulwurf kommt ans Tageslicht. Qigong für Kinder ab dem Grundschulalter. Markt Berolzheim.

- Sebkova-Thaller, Z. (1998): Wurm im Apfel und andere Erzählungen. Qigong für Kinder ab dem Kindergartenalter. Markt Berolzheim.

Fotos:

- Martin Köhler: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19
Sabine Schreiner: 10, 14

Kontakt

Dr. Elke Opper
Pädagogische Hochschule Karlsruhe
Institut für Bewegungserziehung und Sport
Bismarckstr. 10
76133 Karlsruhe
e-mail: elke.opper@ph-karlsruhe.de