

## **Bericht zum Treffen des Arbeitskreises „Qigong und Pädagogik“ am 3.10.08 in Kassel:**

Der Arbeitskreis besteht seit 1996 und hat sich in den letzten Jahren jeweils im Rahmen der Qigong- Tage getroffen. Er ist schulenübergreifend offen für alle Themen und Fragen, die im weiten Feld von Qigong im Zusammenhang mit Pädagogik interessant sind. Zwischen den Treffen ist ein Austausch zu Fragen und Erfahrungen über die Koordinatorinnen möglich. Das diesjährige Treffen war klein und geprägt von intensiven Berichten und anregendem Austausch.

Caroline Röttgen, Krankenschwester, stellte ihre Erfahrung dar zu „der Kunst, Tiere nachzuahmen im Rahmen einer Projektwoche an einer Grundschule“. Im Rahmen dieser Projektwoche „Kinder und Kunst“ hat sie ein Angebot zu Bär und Kranich mit vielseitigen Methoden und Sinneseindrücken für die Kinder gestaltet. Es gab Fotos und Informationen zu den Tieren, zum Bären wurde von den Kindern u.a. ein Bewegungsparkour durchlaufen, Masken gebaut, mit Massageelementen und Boxen wurde die Bärentatze erfahrbar gemacht; sie haben Begriffe für ihn gefunden wie „fettlich, grausam, hungrig, Ruhe“..., und auch „niedlich“. Die Kinder differenzierten nicht so zwischen äußeren und inneren Merkmalen der Tiere. Sinnliche Erfahrungen wie das Gefühl durch feuchten Lehm zu gehen (in der feuchten Sandkiste nachempfunden) und gehen mit einer schweren Decke auf den Schultern regten an, das innere Erleben des Bären wachzurufen. Geübt wurde der Schritt des Bären und der Schritt des Kranichs. Für Caroline Röttgen kam die Frage auf, wie weit man sich im Unterrichten von Kindern vom Lehrsystem entfernen darf.

Hier eine Kostprobe ihrer selbst gedichteten Verse, mit denen sie das Üben anleitete:

„Wenn wir mit unsren langen Krallen  
bohrend hohle Fäuste ballen  
sammeln wir die Kraft  
mit der man im Leben vieles schafft.“

Karin Höfelmayr, Familientherapeutin, hat in ihrem Beitrag „Ein Zipfel vom Himmelszelt“ ihr Qigong- Angebot in einem Montessori Kinderhaus vorgestellt: Sie trug ein eigenes Gedicht vor als Anleitung für die Kinder zu Bewegung und Sammlung. Gerade für traumatisierte Kinder, die sich selbst nicht vergewissern können, sei dieses Gedicht mit vielen angebotenen Emotionen in den Versen eine gute Hilfe zur Selbst- Vergewisserung und Selbstwertstärkung. Die gesprochenen Verse in Verbindung mit einfachen Bewegungen erleichtern den Kindern das Empfinden ihrer Mitte und Ganzheit. Den Bericht zu ihrer praktischen Arbeit ergänzte Karin Höfelmayr mit einer theoretischen Ausführung zu den 5 Ebenen inneren Erlebens. In der anschließenden Diskussion wurde auch die Anleitung von Kindern mit ADHS- Diagnose thematisiert.

Eike Stut (cand.-Psych.) stellte seine Diplomarbeit an der Universität Oldenburg zu Achtsamkeitstraining durch Qigong in der Schule vor- das Forschungsprojekt „Regeneration, Motivation, Kreation“. In drei 7. Klassen eines Gymnasiums wurde dafür über mehrere Wochen ein jeweils 5 -minütiges Angebot in den Unterricht integriert. In einer Klasse war dies Qigong, in den beiden Vergleichsklassen wurde in dieser Zeit vorgelesen bzw. es wurden Entspannungsübungen angeleitet. Anschaulich schilderte er die Gestaltung von Projektbedingungen und Auswertungskriterien. Die Auswertung eines Stressfragebogens, den die SchülerInnen jeweils nach bestimmten Erhebungszeiträumen ausfüllten, ergibt nur für die Qigong- Klasse eine kontinuierliche Abnahme in Bezug auf psychische Unruhe und auf Impulsivität.

In dem Bericht und der anschließenden Diskussion (die auch der anwesende Lehrer der Qigong- Klasse bereicherte) ging es um die Übertragung in ein schulisches Konzept und auch

darum, dass nun eine weitere Studie mit einer jeweils längeren Übungszeit wünschenswert sei. Die Studie ist noch nicht veröffentlicht.

Waltraud Bäcker- Menge, Heilpädagogin, referierte zu einem Ansatz aus der Neuropsychologie zu frühkindlichen Reflexen, die sich nicht in angemessenem Zeitraum abbauen. So ist der Moro- Reflex ein frühkindlicher Schreckreflex, der im 2. – 4. Monat nach der Geburt gehemmt und durch reifere Schreckreaktionen abgelöst sein sollte. Ist dies nicht der Fall, zeigt das Kind Verhaltensauffälligkeiten wie Überreaktionen und viele vegetative Symptome. In Bezug auf Kinder mit ADHS- Diagnose sei interessant, dass diese häufig noch Restreaktionen des Moro-Reflexes und anderer Reflexe zeigen würden.

Das Bewegungsprogramm der Neurophysiologischen Entwicklungsförderung NDT/INPP nach S. Goddard Blythe ist geeignet, Restreaktionen frühkindlicher Reflexe zu integrieren. Bei der Ausbildung zu diesem Programm hat Waltraud Bäcker- Menge viele Parallelen zu Qigong- Bewegungen entdeckt und uns an Beispielen ausgeführt, inwiefern gerade auch Qigong Übungen für eine nachholende Integration der verschiedenen frühkindlichen Reflexe geeignet sein könnten.

Die Lebendigkeit der Berichte und die Qualität der vermittelten Erfahrungen hat ein anregendes, intensives Treffen geschaffen.

Bei den Koordinatorinnen ist daraus im Anschluss der Wunsch entstanden, im nächsten Jahr ein solches Treffen in eigenem Rahmen mit mehr Zeit zu gestalten. Ein Treffen von Samstag Mittag bis Sonntag Mittag könnte ausreichend Platz für Berichte, Austausch und gemeinsames Üben bieten, das dieses mal aufgrund der zeitlichen Beschränkung zu kurz kam:

Am 3. / 4. Oktober 2009 wird in Bonn ein gemeinsames Treffen mit dem Arbeitskreis „Qigong und Kunst“ stattfinden. Wer sich dafür interessiert, wendet sich bitte an die Koordinatorinnen.

Wer mit ReferentInnen des vergangenen Treffens Kontakt aufnehmen möchte, kann bei Katrin Arnold deren email- Adresse erfahren.

Koordinatorinnen des AK Qigong und Pädagogik:

Edeltraut Rohrmoser  
Waldstrasse 29 / 1  
72250 Freudenstadt  
Tel.: 07441- 4627

Katrin Arnold  
Hasenweg 2  
23568 Lübeck  
Tel.: 0451- 296 94 70  
Email: [info@katrinarnold.de](mailto:info@katrinarnold.de)