

# **Qigong mit Kindern – Wurzeln schlagen, die Schwingen entfalten**

Vortrag Dr. R. Bohlayer auf dem Deutschen Akupunkturkongress 2007 „Akupunktur – die Medizin für Körper und Seele

## **Hintergrund**

In Heimatland der Chinesischen Medizin selbst spielt Qigong mit Kindern kaum eine Rolle und es werden keine spezifischen Kinder-Übungen beschrieben.

Im Gegensatz dazu sind im Westen einige Berichte über Kinder-Qigong erschienen, die aufzeigen, wie kindgerechtes Qigong dazu beiträgt, jungen Menschen

- innere Stabilität,
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- und ein Gefühl für ihre Ganzheit zu vermitteln.

Besonders in einem Kulturkreis wie dem unsrigen im Westen, wo in der Vergangenheit die Einheit von Körper und Geist verleugnet wurde, sind dies wertvolle Erfahrungen, die es ermöglichen, den eigenen lebendigen Leib und sein Eingebundensein in die natürlichen Abläufe des Makrokosmos wieder wahrzunehmen.

Die folgende Darstellung meiner Erfahrungen mit Qigong für Kinder möchte Ärzte, Therapeuten und Lehrer ermutigen, Qigong vermehrt auch in ihrem Arbeitsbereich einzusetzen.

In den letzten 12 Jahren habe ich in ca. 50 Sequenzen mit jeweils 8 Übungsstunden viele positive Erfahrungen mit Kinder-Qigong gesammelt. Ich verbinde es in meiner psychotherapeutischen Kindergruppe mit Methoden der körperorientierten Selbsterfahrung.

## **Vorteile des Qigong**

Qigong ist für Kinder leichter erlernbar als Autogenes Training, da die Übungen zwar in der Stille aber nicht in völliger Bewegungslosigkeit durchgeführt werden. Es spricht ihre Freude an Bewegung und inneren Vorstellungsbildern an. So versetzen sich Kinder gern im körperlichen Ausdruck, aber auch im inneren Erleben in die Rolle eines Tieres, wie bei der Übung „*Der Kondor breitet seine Schwingen aus*“ in den 15 Ausdrucksformen nach Prof. Jiao.

## **5-Elemente-Qigong**

Neben solchen bildhaften Übungen aus dem Qigong Yangsheng hat sich für mich besonders die **Übungsfolge des „5 Elemente Qigong“ (Wu Xing - Form)** im Unterricht von Kindern bewährt, da dabei **jede** Wandlungsphase gestärkt und gleichzeitig auch in ihrem Zusammenspiel mit den anderen Wandlungsphasen harmonisiert wird. Diese Qigong-Form kann Blockierungen und Schwächen einzelner Wandlungsphasenenergien wirkungsvoll lösen und somit inneres Wachstum ermöglichen.

Durch ihre Bildhaftigkeit und den zusammenhängenden Ablauf ähnlich einer Geschichte spricht sie gerade Kinder an und prägt sich deshalb auch leicht ins Gedächtnis ein. Die Fotos auf den Folien zeigen aufeinander folgende Ausschnitte aus dieser Übung.

Sie bietet auch zahlreiche Ansatzpunkte, nach dem Üben mit den Kindern im Hinspüren und im Gespräch weiter in die „**Stimmung**“ der 5 Elemente ein zu schwingen.

## **Wann eignet sich Qigong für Kinder?**

Grundsätzlich eignet sich Qigong bei allen Indikationen der Chinesischen Medizin. Ich selbst biete es für Schulkinder an, so stehen Probleme des Schulalters im Vordergrund:

- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen
- Symptome schulischer Überforderung wie funktionelle Kopf- oder Bauchschmerzen
- weitere psychosomatische Probleme wie Schlafstörungen, Asthma, Neurodermitis
- auch Kinder mit emotionalen Störungen, z.B. Ängsten oder Kontaktschwierigkeiten können – allerdings begleitend zu einer psychotherapeutischen Behandlung - an der Gruppe teilnehmen.

Aber auch für ganz unauffällige Kinder möchte ich mit Qigong präventiv eine Möglichkeit zum inneren Ausgleich schaffen, da ihr Alltag meist von einseitigen Anforderungen und einer übermäßigen Reizüberflutung geprägt wird.

## **praktische Hinweise**

Ich nehme Kinder ab 6 Jahren in die Gruppe mit 6 bis 8 Kindern auf. Eine Gruppensequenz besteht aus 8 Stunden einmal pro Woche, für die sich die Teilnehmer fest verpflichten, dann kann über eine weitere Teilnahme neu entschieden werden.

## **Ablauf einer Gruppenstunde**

Eine Gruppenstunde dauert 60 Minuten und hat folgenden Aufbau:

- Ich beginne in den ersten 10 Minuten mit einigen **Aufwärmübungen**, dabei können die Kinder auch noch reden und Aufgestautes herauslassen.
- Dann folgt das eigentliche **Üben von Qigong** über ca. 30 Minuten. Herrscht dabei anfangs oft noch Unruhe und wirken die Bewegungen eckig und hektisch, so werden die Kinder während der Übung sowohl äußerlich als auch innerlich ruhiger und der Bewegungsablauf wird fließender und gleichmäßiger.
- Nach dem Qigong sind die Kinder in den letzten 20 Minuten aufnahmebereit und offen z. B. für Spürübungen **in der besonderen Energie einer Wandlungsphase** und ein **Gespräch in der Gruppe** darüber. Die bildhaften Analogien der Wandlungsphasen geben viele Ansatzpunkte zur kindgerechten Selbsterfahrung und Klärung auffallender psychischer Verhaltensweisen.

Auch eine Phantasiereise kann den Abschluss bilden. Dieser Teil der Stunde ist ein wertvoller Gegenpol zum eigentlichen Üben. Hier können oft „*die Früchte der Arbeit eingesammelt*“ (*Jiao*) werden.

Nach der Übungsstunde haben schon viele Eltern erfreut die gute Laune und Ausgeglichenheit oder auch einen veränderten Gesichtsausdruck ihres Kindes wahrgenommen.

## **wichtig zu beachten**

Nach 2 Stunden biete ich eine **Elterninformation** an. Für den Übungserfolg ist es notwendig, dass die Eltern hinter den Zielen der Gruppe stehen, ihre Kinder unterstützen und sie auch hin und wieder einmal fordern - z.B. zum eigenen Üben zuhause. Manchmal müssen auch übermäßige Erwartungen an einen kurzfristigen Erfolg korrigiert werden.

Damit die Gruppe nicht gesprengt wird, können meiner Erfahrung nach nur maximal 2 Kinder mit ADHS oder ähnlicher Unruhe aufgenommen werden.

Es ist auch wichtig, **Gruppenregeln** festzulegen und für deren Einhaltung zu sorgen, z. B.:

- „Keiner wird ausgelacht“
- „Jede Äußerung eines Teilnehmers hat ihren Platz, es gibt kein richtig oder falsch“
- „Spricht ein Teilnehmer, so hören die anderen zu“
- „Während des eigentlichen Qigong-Übens darf nicht gestört werden. Wer einmal nicht mehr mitmachen will, setzt sich still hin“

### **Die äußere Gestaltung des Raums**

- Wählen Sie einen hellen, freundlichen Übungsraum, der weder einengt, noch so groß ist, dass sich darin die Kinder und das entstehende gemeinsame Qi der Übung verlieren und die Kinder unkonzentrierter und unruhiger werden.
- Lüften Sie gut und führen eine energetische Reinigung durch.
- Eine gestaltete Mitte, z. B. mit einem farbigen Tuch und einem Bergkristall erleichtert es, die anfängliche Unruhe zu bündeln und ein symbolisches Gruppenzentrum zu schaffen, das die gewünschte innere Zentrierung erleichtert.

### **Die innere Vorbereitung des Leiters**

Nur ein Leiter, der ernsthaft auch für sich selbst Qigong übt und dem dessen Prinzipien zur inneren Haltung geworden sind, kann Qigong erfolgreich an Kinder vermitteln, denn Kinder haben ein kristallklares Gespür für Echtheit und lassen sich nicht täuschen. Lockern Sie sich mit ein paar Bewegungen, bevor Sie die Stunde beginnen, atmen Sie ruhig mehrmals tief bis ins Dantian und sammeln sich dort in der Mitte.

### **Das Üben mit Kindern**

- Übertragen sie Ihre Erfahrungen aus Erwachsenenkursen nicht in die Situation mit Kindern,
- lassen Sie alle Ansprüche sowohl an sich selbst wie an die Kinder los,
- verhindern Sie lediglich durch Störer provoziertes Chaos.

- Wählen Sie bildhafte Übungen mit Bezug zur Natur und kleiden diese in kleine Geschichten. Beschränken Sie sich auf wenige Übungen, Kinder lieben wie beim Vorlesen Wiederholungen und das Wiedererkennen. Die Übungen dürfen Spaß machen und auch einmal spielerisch ausgestaltet werden, selbst wenn darunter die Genauigkeit etwas leiden sollte.
- Theoretische Erläuterungen können völlig weggelassen werden!

### **positive Wirkungen der Qigong-Übungen:**

#### ***„absichtslos den Fluss des Lebens befreien“***

Qigong, ohne Ehrgeiz und Anstrengung durchgeführt, wirkt harmonisierend, verbindet Körper, Geist und Seele und führt sie zu ihrer ursprünglichen Einheit, durchdrungen vom freien Fluss des Qi zurück.

Bei ca. 2/3 der Kinder, die kontinuierlich an 16-24 Übungsstunden teilgenommen haben, können deutliche Übungserfolge beobachtet werden, die ich abschließend darstellen möchte:

Auf der **Körperebene** verbessert sich über die Empfindung des Qi als Wärme oder Kribbeln die Körperwahrnehmung. Mit Hilfe der konzentrierten Bewegung lernt das Kind sich als Person im Raum wahrzunehmen. Dadurch verbessern sich sein Raumempfinden sowie die Grob- und Feinmotorik und die Körperbeherrschung.

Die Achtsamkeit auf den eigenen Atem eröffnet Erfahrungen auf **der psychischen Ebene**. Die während der Übung herbeigeführte natürliche Atmung löst blockierte emotionale Erfahrungen, die allmählich bewusst werden und sich positiv wandeln können.

Antworten auf folgende Fragen können mit Kindern erstaunlich gut über die Körpererfahrung erarbeitet werden.

- Halte ich manchmal vor Schreck und Angst die Luft an?
- Kann ich das Leben in vollen Zügen einatmen?
- Blase ich mich unnatürlich auf und atme dann ganz oberflächlich, um keine Schwächen zu zeigen?
- Was geschieht gefühlsmäßig, wenn ich ganz ausatme?

Das Kind kann auch gegensätzliche Kräfte wie z.B. Aggression und Anpassung, Mut und Angst in ihrer Polarität wahrnehmen und in ein harmonisches Verhältnis bringen.

Auf der **geistigen Ebene** erleichtert den Kindern das Eintauchen über die Vorstellung in das Thema der Übung, z. B. ein Bild aus der Natur etwa bei „*Stehen wie ein Baum*“ eine längere Konzentration und die Bündelung ihrer Gedanken und Impulse: Wie in der Meditation werden die vielen Gedanken durch den **einen** Gedanken an die Übung ersetzt. Gerade Bilder aus der Natur (z. B. der Baum) berühren uns tief, nicht auf der Ebene des bewussten Denkens, sondern auf einer archaischen Ebene, wo wir „**wissen**“ um die Einheit allen Lebens und seiner Manifestationen (der Baum beispielsweise steht für den „Baum des Lebens“ oder den Weltenbaum).

Aus dieser Sicherheit heraus können sich eigene Fähigkeiten und Kräfte des jungen Menschen entfalten. Im Lauf der Stunde fällt konkret vor allem die zunehmende Zentrierung auf. Unruhe und Ablenkbarkeit nehmen ab, die Kinder wirken zufriedener und weniger gehetzt. Auch die Kinder selbst berichten immer wieder spontan von erfreulichen Veränderungen an sich selbst.

Können während der Kindheit und Jugend notwendige Entwicklungsschritte nicht vollzogen werden, so droht der Qi-Fluss in der Anspannung zu erstarren oder sich unkontrolliert zu entladen. Emotionale Störungen oder körperliche Erkrankungen sind die Folge. Qigong kann den Fluss der Lebensenergie Qi wieder befreien und einen „**er-lösenden**“ Entwicklungsschritt vorbereiten, der neue Bewegung und das Einschwingen in ein **dynamisches** inneres Yin-Yang-Gleichgewicht ermöglicht.

Der ständig nötige Wandel von Yin und Yang kann in den Übungen des Qigong konkret praktiziert und kraftvoll aber doch weich und fließend gestaltet werden. So wird Lebendigkeit erfahren.

Kinder und Jugendliche bekommen mit einigen wenigen Übungen des Qigong **Grundprinzipien der Lebensbewältigung** auf konkreter körperlicher und energetischer Ebene vermittelt und damit die Möglichkeit an die Hand, aktiv aus eigener Kraft mit Schwierigkeiten umzugehen. Sie machen positive Erfahrungen, die helfen, auch spätere Krisen im Erwachsenenalter zu meistern.

So symbolisiert beispielsweise die Basisübung „*Stehen wie ein Baum*“ das Grundprinzip der 3 Kräfte: Der Mensch, verwurzelt in der Erde richtet sich zum Himmel auf, ist aufgespannt zwischen Himmel und Erde. Für viele Kinder ist es eine neue Erfahrung, zunächst körperlich, dann auch als inneres Erleben bewusst die Sicherheit eines guten Standes, einer tiefgründigen Erdung, also symbolisch das Unvertrauen des Neugeborenen wieder - oder erstmals?- wahrzunehmen.

### **Zum Abschluss**

**Qigong** bietet uns eine wunderbare Möglichkeit, die Einseitigkeit der heutigen Lebenswelt auszugleichen und eine große Hilfe in der Begleitung krisenhafter Phasen der Entwicklung im Kindes- und Jugendalter. Auch in schwierigen Phasen sollten sich Eltern und Ärzte immer wieder bewusst machen, dass **die tiefste Seele im Menschen unverwundbar und im Innersten gesund ist!**

Heilung erfolgt durch die innere Wiederanbindung an diesen Seelenkern und im harmonischen Austausch mit dem Makrokosmos von Himmel und Erde.

Dann sind wir „ganz“:

*in der Erde verwurzelt, die Schwingen entfaltet  
und offen zum Himmel*

Copyright bei Dr. R. Bohlayer, Zitierung und Weitergabe bei Angabe der Quelle gestattet

### **Dr. med. Rainer Bohlayer**

Arzt – Akupunktur – Psychotherapie – Homöopathie  
Tätigkeitsschwerpunkt: Chinesische Medizin, Qigong

Marktstr. 12 – D-76275 Ettlingen

Tel. +49(0)7243/6059789

Internet: [www.tcm-ettlingen.de](http://www.tcm-ettlingen.de)

Email: [bohlayer@tcm-ettlingen.de](mailto:bohlayer@tcm-ettlingen.de)