

Dietlind Zimmermann
Norbert Heinrich
Hans Dieter Wöhrle

Mit einem Vorwort von
Prof. Dr. Gerald Hüther

Kinder in Balance

Ein Buch. Für wen?

Wir möchten eine Art Hand- und Arbeitsbuch für alle zur Verfügung stellen, die mit Kindern arbeiten, sei es im Vorschul- oder Schulbereich, in Sportvereinen, asiatischen Bewegungskursen aller Art oder im therapeutischen Umfeld.

Allen Lesern, die nicht Taijiquan oder Qigong praktizieren, aber ihr eigenes Handwerkszeug in der Körperarbeit mit Kindern haben, hoffen wir, einen Eindruck geben zu können, was das Spezifische dieser alten chinesischen Geist- und Körperübungen ist und wie man Aspekte davon durch einfache Übungen vermitteln kann. Wir sind sicher, dass die Fülle der Beispiele für viele unterschiedliche Anwendungsfelder Anregungen geben kann und vertrauen darauf, dass unsere Leserinnen die Kompetenz haben, Aspekte, die für sie nützlich sind, in die eigenen Angebote für Kinder sinnvoll zu integrieren.

Insbesondere soll es eine Fundgrube und Ermutigung für alle Taijiquan- und Qigong-Kursleiter und -Lehrerinnen sein, die mit Kindern arbeiten oder arbeiten wollen.

Wir wünschen allen dabei viel Freude.

Dietlind Zimmermann, Norbert Heinrich und Hans Dieter Wöhrle

Wir würden uns freuen, wenn dieses Buch einen fachlichen Austausch anregen würde. Welche Erfahrungen haben und machen Sie mit Kindern im Bereich Körperarbeit und Meditation? Welche Erfahrungen haben Sie mit unseren Übungen gemacht? Gibt es Erfahrungen, die Sie mit anderen Kollegen und Kolleginnen teilen wollen? Kontaktieren Sie uns gern über den TQJ-Verlag oder nutzen Sie unsere Website:

www.kinderinbalance-dasbuch.de

Hintergrund- wissen



Heute Kind sein, was bedeutet das?

Kinder lieben das Lernen: Leben und Lernen sind für sie das Gleiche, so wie Spielen und Lernen für sie das Gleiche sind: Sie lernen, indem sie das Leben entdecken. Sie erkunden die Welt mit allen Sinnen, und sie sind dabei meistens in Bewegung. Alles, was sie dabei erfahren, wird zu einem Teil von ihnen – es schlägt sich in ihnen als Faktenwissen nieder, aber vor allem als Gefühl, als Bewegungserfahrung und als Teil ihres Selbstgefühls, es formt sie geistig, seelisch und körperlich. Wir werden darauf noch näher eingehen.

Wie sieht die Welt aus, die wir den Kindern mit ihrer natürlichen Fähigkeit zu lernen, zu wachsen und zu reifen als Lern- und Lebensraum anbieten?

Je stärker das Umfeld städtisch geprägt ist, umso kleiner werden die Spielräume unserer Kinder – im wörtlichen wie übertragenen Sinn. Während vor 40 oder 50 Jahren selbst in der Stadt nach der Schule und dem gemeinsamen Mittagessen galt: „Geh raus zum Spielen“, ist heute die Straße kein Spiel- und Begegnungsraum mehr für Kinder. Wir haben in den letzten Jahrzehnten die Städte zunehmend den Autos angepasst und dafür erhöhte Unfallgefahren, Lärm und Gestank in Kauf genommen. Fürsorgliche Eltern wollen ihre Kinder diesen Gefahren nicht aussetzen. Die Folge ist, dass, besonders in Großstädten, das freie Spielen der Kinder immer mehr verschwindet. Es gibt für alles Verabredungen, Termine, und diese finden an dafür eingerichteten Orten statt: Spielplätzen, Hort, Sportverein, Musikschule, bei den Freunden zu Hause... Nicht selten sind Eltern permanenter Fahrdienst und bringen ihr Kind von einem Termin zum nächsten.

Und selbst dort, wo eine Spielstraße oder ein Garten zur Verfügung stehen, wo das Abenteuer wie zu allen Zeiten mit Hinterhöfen, Brachgeländen und Orten lockt, die die Eltern ihren Kindern nicht unbedingt vorschlagen würden, sind Kinder nicht selten schon so früh an elektronische Unterhaltungsmedien gewöhnt, dass sie – mit der Wahl allein gelassen – bevorzugen, „Erlebnis zu konsumieren“, statt sich dem Leben vor der Tür zu stellen. Denn das ist ja nicht immer leicht, und nicht alle Begegnungen mit Nachbarkindern verlaufen reibungsfrei. Ob es die Sorge ängstlicher Eltern ist oder die Verführung durch die neuen Medien: Das veränderte Spielverhalten unserer Kinder verändert auch zwei wichtige Aspekte des Lernens. Es führt zu weniger sozialem Lernen und weniger Bewegungslernen.

Sei es durch das humangeographische Umfeld oder durch die Lebenssituation der Eltern und ihre Fähigkeit, Engagement für ihre Kinder zu zeigen:

Lernen hat in sehr vielen Fällen schon im Vorschulalter nur noch wenig mit spielerischer Weltentdeckung zu tun. Nicht selten leiden schon die Eltern unter einem Zeitmangel, den sie als Druck, Lieblosigkeit oder Ungeduld an ihre Kinder weitergeben. Das zusammen mit der Fülle der (oft nur noch virtuellen) Angebote verwandelt die Welt der Kinder schon früh in ein straff durchgetaktetes Lernlabor oder in einen Raum der Reizüberfülle mit gleichzeitiger Erlebnisarmut: Die Kinder verlernen, frei zu agieren.

Damit wir uns nicht missverstehen: Dies wird keine Elternschelte, keine Lehrernörgelei. Wir haben in der langjährigen Begleitung von Kindern und Erwachsenen das Problem deutlich sehen können. Was den Kindern das Leben schwer macht, macht es den Erwachsenen ebenfalls schwer. Auch bei den Erwachsenen, die in Kurse für Meditation, Taijiquan oder Qigong kommen, sorgen oft die gesellschaftlichen Bedingungen dafür, dass sie sich gestresst fühlen und psychosomatische oder körperliche Beschwerden entwickeln. Als Erwachsene haben wir allerdings größere Gestaltungsmöglichkeiten, wir können wählen und entscheiden und Einfluss auf unsere Lebensführung nehmen. Kinder sind, je jünger umso mehr, darauf angewiesen, dass die Welt der Erwachsenen ihnen den angemessenen Entwicklungs-Spiel-Raum zu Verfügung stellt. Heute – PISA etc. lassen grüßen – sieht es so aus, als suchten wir unser Heil darin, die Kinder immer mehr und immer früher einer Welt anzupassen, die uns selbst an den Rand der Überforderung bringt: schnell, ergebnis- und erfolgsorientiert, effizient, durchgeplant... atemlos.

Eine alte chinesische Weisheit lautet: *„Das Gras wächst nicht schneller, wenn du daran ziehst.“* Ein Lern- und Bildungssystem, das sich den Mechanismen der Effizienzgesellschaft verschreibt, erzeugt Gärtner, die nicht nur im Übermaß jäten (aussortieren), sondern auch solche, die im Übermaß düngen. Manches, was heute unter (Früh-)Förderung läuft, erscheint bei näherer Betrachtung doch mehr wie ungeduldiges Ziehen am Grashalm. Mancher zarte Sprössling reißt dabei ab, mancher wird zerquetscht. Aber auch Gleichgültigkeit, mangelnder Kontakt, mangelnde Pflege werden dem Gras nicht bekommen – es kann nicht ohne Luft und Licht und Wasser wachsen und ohne ausreichend Platz. Und so stellt sich die Frage: Was ist für unsere Kinder ausreichend Platz, was ist ihr Licht, ihre Luft, ihre Nahrung?

Leider fehlt es manchmal schon an der Befriedigung von Basisbedürfnissen wie Sicherheit, Schutz und Ernährung – vor allem und in den letzten

Jahren leider wieder zunehmend bei Kindern in armen Verhältnissen. Aber es fehlt den Kindern nicht selten auch, und das quer durch alle Schichten, die Ermutigung und Wertschätzung ihrer eigenen Kompetenzen, ganz altmodisch gesprochen: der „liebvolle Blick“ und der Freiraum für eigene Erfahrungen.

Lebewesen sind natürlicherweise eingebunden in vielfältige Rhythmen und Zyklen. Der eigene Organismus funktioniert in Rhythmen und Zyklen, und diese sind über Jahrhunderttausende in Anpassung mit denen der Natur entstanden: Tag und Nacht, Wachen und Schlafen etc. Auch das Heranwachsen, die Entwicklungs- und Reifungsprozesse der Kinder vom Baby bis zum Jugendlichen folgen solchen inneren Strukturen – einer vor langer Zeit angelegten und sehr fein justierten „inneren Uhr“. Kinder, vor allem die, die in den Industriestaaten heranwachsen, müssen dagegen mit einer Lebenswelt klarkommen, in der natürliche Rhythmen immer mehr ignoriert werden, in der die Menschen sich immer mehr an die Dynamik des Informationszeitalters anpassen (und auch anpassen müssen). Und weil das Leben letztlich gar keinen Rhythmus mehr hat, sich nur immer schneller dreht, bringt es uns und unsere Kinder zusehends aus der Balance.

Vieles weist darauf hin, dass unsere Art zu leben ihre gesunde Entwicklung mehr erschwert als uns lieb sein kann. Die Folge sind Lernstörungen, Auffälligkeiten im sozialen Verhalten, Entwicklungsstörungen und die „Modekrankheit“ ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung). Was sagt es über unsere Gesellschaft und über unseren Blick auf Kinder aus, dass wir zunehmend bereit sind, sie als krank diagnostizieren zu lassen, wenn sie nicht funktionieren wie erwartet? Tun wir unseren Kindern einen Gefallen, wenn wir sie von einem „Problemfall“ in ein unauffälliges, ein funktionierendes Kind verwandeln wollen – auch wenn dies in der guten Absicht geschieht, ihnen das Leid des Nichtzurechtkommens zu ersparen? Oder können wir mehr tun?

Die chinesischen Bewegungskünste Qigong und Taijiquan (und Kungfu), mit denen wir uns schon vor der Arbeit mit Kindern intensiv auseinandergesetzt haben, basieren auf einer Philosophie, die eher einen prozessorientierten als einen zielgerichteten Blick auf das Leben und den Menschen hat. Der Daoismus, dessen Erkenntnisse in diese Künste einfließen, beschreibt die Rhythmen und Zyklen der Natur sehr anschaulich und wie die „äußere“ Natur und die „innere“ Natur im Menschen zusammenwirken.

Hier haben wir unsere Ansätze gefunden, wie und was man anders machen könnte. Dabei leiteten uns folgende Fragen: Was brauchen Kinder und was in welchem Alter? Welchen „Spielraum“ können wir ihnen bieten, da wir nun mal in unserer Welt leben? Wie können wir sie ermutigen, ihr Potential zu entwickeln? Wie können wir ihnen in der Flut täglicher Eindrücke und Anforderungen ein wenig mehr „Boden unter den Füßen“ verschaffen? Wie ermuntern wir Kinder, ihre natürliche Neugier auf das Leben und ihre selbstverständliche Freude am Lernen zu behalten, ihre Bewegungslust, ihre Fantasie, ihren Erfindungsgeist, ihr soziales Empfinden und ihre grundlegende Fähigkeit, sich hochkonzentriert in ihre Lernerlebnisse zu versenken? Wie unterstützen wir sie darin, in der Fülle der äußeren Reize ein gutes Gespür für sich selbst zu entwickeln und zu behalten?

Die Weisheit der asiatischen Philosophien und Übungswege hat sich bei dieser Suche als sehr hilfreich erwiesen.

*Halte das Kleine für groß
und das Wenige für viel.
Stell dich dem Schwierigen,
solange es noch leicht ist;
Vollbringe das große Werk
durch eine Reihe kleiner Schritte.*

Lao Tse, Tao Te King, Vers 63

Taijiquan

*Nachgeben, ohne sich aufzugeben.
Mitgehen, ohne sich zu verlieren.*

*Bei sich bleiben,
während man mit dem,
was auf einen zukommt,
souverän umgeht.*

*Das „Feuer“ hitziger Aggression
mit dem klaren „Wasser“
der Gelassenheit löschen.*

*Taijiquan als Kampfkunst
lehrt den Weg vom Konflikt
zur Balance der Kräfte.*

Die Kampfkunst des „Höchsten Einen“

Taijiquan wurde in China innerhalb verschiedener Familien gepflegt und weitergegeben. Die Familien Chen, Yang und Wu entwickelten unterschiedliche Stile, deren Namen sie auch tragen: Chen-Stil, Yang-Stil und Wu-Stil. Diese drei sind auch im Westen die bekanntesten, es gibt aber noch weitere. Yang Chenfu (1883-1936), der Enkel des Yang-Stil-Gründers Yang Luchan, war einer der ersten und damit vielleicht der bedeutendste Lehrer, der Taijiquan

einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machte. Erst in jüngerer Zeit hat das Taijiquan eine Wendung genommen, in der der Aspekt Kampfkunst zunehmend in den Hintergrund tritt und der Aspekt Gesundheitsförderung in den Vordergrund, auch in China, vor allem aber im Westen.

Achsen- und gelenkgerechte, entspannte und zentrierte Haltung und Bewegung ist Voraussetzung für die „innere Kampfkunst“ Taijiquan. Sie bilden das Fundament für die kraftvolle Flexibilität der Anwendungen im Fall eines Angriffs. Im Westen, wo sich ab den 60er-Jahren zunächst vor allem der Yang-Stil verbreitete, trafen Stichworte wie „sanft“, „gesund“, „ganzheitlich“ auf offene Ohren. Zum Teil wird das Taijiquan aber auch als reine „Meditation in Bewegung“ praktiziert – was es auch, aber nicht nur ist. Deshalb finden wir bis heute viele Taijiquan-Schulen, in denen die Teilnehmerinnen nur die „Formen“ üben: harmonisch fließende Bewegungsabläufe, die ohne Partner eingeübt werden und wo der Kampfkunstaspekt völlig fehlt.

Die Wurzeln des Taijiquan liegen sowohl im Qigong als auch im Wushu, den alten chinesischen Kampf- und Kriegskünsten. Während im Kungfu (der im Westen wohl bekannteste Stil des Wushu) vor allem der Yang-Aspekt vorherrscht, Blocks und Angriffe, bemüht sich das Taijiquan, eine Balance zwischen Yin und Yang herzustellen. Zwar gibt es auch die Yang-Aspekte des Angreifens mit Faust- oder Ellenbogenstößen oder Kicks, aber die Yin-Seite ist wichtiger: Aus ihr und nur aus ihr bekommt das Taijiquan seine eigentliche Kraft – sie zu üben und zu beherrschen, ist allerdings wesentlich schwieriger.

Taijiquan wird deshalb auch als „innere Kampfkunst“ bezeichnet, Kungfu als „äußere“: Es geht im Taijiquan um die Entwicklung der inneren Energie, nicht so sehr um die äußeren Techniken. Ihr Ziel ist es, die Balance wieder herzustellen. Grundsätzlich gilt deswegen alles, was wir im Kapitel zu Qigong geschrieben haben, auch für das Taijiquan, beide haben dieselben Grundlagen. Insofern ist Taijiquan, westlich und technisch gesprochen, ausschließlich Selbstverteidigung. Ähnliches gilt auch für die japanische Kampfkunst Aikido. Kungfu und besonders Aikido gaben die Inspiration für die Fallübungen, die sich in diesem Buch finden.

Taijiquan, so wie wir es in diesem Buch vorstellen, widmet sich aus zwei Gründen besonders dem Yin-Aspekt. Zum einen geht es darum, in körper-

lichen Konflikten nicht Aggression mit Aggression, Gewalt mit Gewalt zu beantworten und dennoch effektive Selbstverteidigung zu praktizieren. Zum anderen geht es darum, die inneren Voraussetzungen für Konflikte in sich selbst zu erkennen, also Angst, Wut, Frustration und ihre Auswirkung auf unser Verhalten zu studieren und umzuwandeln. Da innere Haltungen sich in der äußeren Haltung spiegeln (psychische Anspannung führt zu körperlicher Anspannung) bietet Taijiquan als koordiniertes Körper-Geist-Training dafür einen idealen Zugang. Ein so ausgerichtetes Training ist eine gute Lebenshilfe auch für unsere Kinder, denn es ist die Grundlage jeder Form von erfolgreichem Konfliktmanagement und nachhaltiger Stressbewältigung.

Warum entstand mit Taijiquan eine Kampfkunst, die im Wissen vom Wirken von Yin und Yang ein besonderes Augenmerk auf das Yin, das Unscheinbare, Nachgiebige, nicht Auftrumpfende legte, das leicht übersehen wird? Dieser Ansatz klingt zunächst doch ganz widersinnig. Denn Menschen glauben mehrheitlich und glaubten auch schon früher, Yin-Qualitäten wären in einer Situation des Konflikts nicht hilfreich, sondern da ginge es einzig um „das größere Yang“: darum, der Stärkere zu sein, der Durchsetzungsfähigere, der Mächtigere. Das Schielen auf Stärke, seine Überbetonung im Leben, scheint eine kulturübergreifende „menschliche Schwäche“ zu sein.

Diese Denkungsart hat sich bis zum heutigen Tag erhalten, vom Privaten bis in die Weltpolitik. Sie prägt auch das Leben unserer Kinder, von Anfang an. Man schaue sich die medialen Superhelden an, die das Modell für „Siegertypen“ abgeben und damit vor allem die Gedanken- und Gefühlswelt der Jungen prägen. Hier kann ein altes Modell aus China ein sinnvolles Gegengewicht schaffen: der friedvolle Krieger, der mit der Kraft und Fähigkeit zu kämpfen und mit der Kunst des Nachgebens vertraut ist.

Der Name ist Programm: Taijiquan ist die Kampfkunst (Quan = Faust), die dem Gesetz des „Höchsten Einen“ (Taiji) folgt, der Einheit der polaren Kräfte Yin und Yang, die einander erzeugen, bedingen und regulieren. Wir haben im Kapitel zu Qigong erläutert (Seite 54ff.), dass hier Gegensätze nicht als getrennt und unveränderbar gedacht werden, sondern als eine Einheit, in der das Eine jeweils das Andere erzeugt und so das Ganze immer nach Balance und Ausgleich strebt: stark und schwach, vordringen und zurückweichen, hart und weich, Anspannung und Entspannung, abgeben und aufnehmen, führen und folgen.

Das weiche Wasser besiegt den harten Stein

Kampf erleben wir im Allgemeinen als Situation zweier gegeneinander gerichteter Kräfte, wo Härte auf Härte stößt, Ausbreiten auf Ausbreiten, Yang auf Yang. Und meist kommt es überhaupt erst zum Kampf, weil sich auf einer Seite etwas aufgestaut hat, was sich nun gewaltsam entladen muss. Richtig übel wird es, wenn zwei aufgestaute „Flusläufe“ aufeinander prallen. Da bleibt kein Stein auf dem anderen, und aus einer Prügelei, bei der beide mit gleicher Aggressivität aufeinander losgehen, werden beide mit schweren Verletzungen hervorgehen – egal, wer am Ende meint, sich Sieger nennen zu dürfen.

Deshalb heißt die Grundregel des Taijiquan bei einem Angriff: keinen Widerstand aufbauen. Angriff ist Yang: eine sich ausdehnende Kraft, die schnell und mit hoher Energie auf das Ziel zustrebt. Ihr stellt sich die Taiji-Kämpferin nicht in den Weg, sie wählt klug das Yin: nachgeben, ausweichen, aufnehmen, die Kraft des Gegners nutzen, umlenken. So verliert das Yang seinen Schwung, es läuft ins Leere oder stabilisiert den Taiji-Kämpfer und kann dann verwandelt werden in einen neuen Impuls.

Idealerweise wird ein Angreifer so von einem Gegner zu einem Bewegungs-Partner: Dadurch, dass die Adressatin den Impuls des Angreifers aufnimmt, verbinden sich die Kräfte und verwandeln sich in einen gemeinsamen Bewegungsfluss, der weder die eine noch den anderen schädigen muss.

Dies umzusetzen ist nicht leicht. Wenn wir erst einmal zu einem „Ich“ geworden sind, das sich getrennt von den anderen sieht und gelernt hat, dass es „sich durchsetzen“ oder auch „widersetzen“ muss, um „nicht unterzugehen“ – dann haben wir den Reflex des Dagegegengehens schon tief in uns verankert. Psychisch und muskulär ist Anspannung dann oft schon ein unwillkürlicher Reflex auf alles, was unser Unbewusstes als Angriff auf uns interpretiert. Gerade dies reflexartige Verhärten aber macht das Aufeinanderprallen erst zu einer wirklich „harten Angelegenheit“.

Wenn ein Fausthieb auf einen harten Widerstand trifft, wird an der Stelle des Zusammentreffens explosive Energie frei – meist mit zerstörerischen Folgen. Anders aber, wenn die harte, schnell hervorschießende Faust auf etwas Weiches und Nachgebendes trifft: Es findet gar kein Aufprall statt.

Unterrichtsgestaltung

Methodisches und Didaktisches



Ethik: wertfrei doch wertschätzend

Eigentlich ist es selbstverständlich, aber es sei hier noch einmal deutlich gesagt: Als Lehrer für Taijiquan und Qigong sind wir uns unserer Verantwortung gegenüber unseren Schülern und Schülerinnen bewusst und achten und respektieren ihre Würde, Entscheidungsfreiheit, Eigenverantwortung und Persönlichkeit. Wir verzichten auf jede Art von materieller, psychischer oder sozialer Ausnutzung, behandeln das Wissen über die Schüler und Schülerinnen vertraulich und sind tolerant gegenüber anderen Lebens- und Weltanschauungen, politischen oder religiösen Überzeugungen.

Diese Werte werden für uns gestützt und verstärkt durch Werte, die in den asiatischen Philosophien gründen, eine Quelle unserer Übungswege: Daoismus, Konfuzianismus und Buddhismus. Es sind Werte, die unabhängig von religiösen oder weltanschaulichen Fixierungen gelebte Mitmenschlichkeit und ein harmonisches Miteinander ermöglichen. Viele davon passen gut zu unseren westlichen Werten oder ergänzen sie, indem sie den Denkhorizont erweitern.

Der Daoismus erweitert unseren wertschätzenden Blick – er bezieht die ganze Natur ein, nicht nur den Menschen. Er zeigt uns, dass der Mensch Teil der Natur und dass die Natur („Himmel und Erde“) seine Kraftquelle ist. Diese Zusammenhänge können die Kinder im praktischen Üben erleben – lebendiger Teil des Ganzen zu sein, aus der eigenen Kraftquelle zu schöpfen. Ganz natürlich ergibt sich daraus, allem, was ist, eine wertschätzende Haltung entgegenzubringen, nichts und niemanden zu bevorzugen oder herabzuwürdigen.

Der Konfuzianismus führt den Wert von sozialen Strukturen vor Augen und die Verantwortung, die wir im Umgang miteinander haben. Er ermahnt zur Bescheidenheit: Jeder von uns kann noch viel lernen, und wie es bei Konfuzius so schön heißt: „Jeder kann dein Lehrer sein“. Die Dinge ins Lot bringen, alles im richtigen Maß geschehen lassen, die Kunst der inneren und der sozialen Balance – dafür steht der chinesische Gelehrte Konfuzius.

Der philosophische Buddhismus ist eine Lehre, die das Wirken des menschlichen Geists genau beschreibt und uns darüber aufklärt, wie Unheil durch uns selbst in die Welt kommt – wie Gedanken und Gefühle zu Taten und Tatsachen werden. Seine meditativen Übungspraktiken bieten aber auch Anleitung, wie wir unseren Geist „heilsam“ einsetzen können – zum eigenen Wohl und zum Wohl aller. Damit betont er die Verantwortung, die wir für uns selbst und unsere Mitwelt tragen.

Buddhismus und Daoismus weisen darauf hin, dass viele Probleme dadurch entstehen, dass wir, westlich gesprochen, voller Vorurteile sind, nicht offen für das, was uns begegnet. (Die Gründe für die Ausbildung von Vorurteilen und die Schwierigkeiten, sich davon zu lösen, die sich auf der Gehirnebene abspielen, werden auch in unserem Kapitel zur neurobiologischen Lernforschung erklärt, siehe Seite 32ff.). Um uns von diesen nicht konstruktiven Vorurteilen zu lösen, um uns wieder zu öffnen für das, was „tatsächlich ist“, üben wir unter anderem im Qigong die „wertfreie Wahrnehmung“. Es ist ein Training, das uns hilft, wieder klarer durch den Schleier unserer Vorannahmen über die Welt zu blicken. Um wertzuschätzen, was wirklich da ist. Es ist die perfekte Gegenmaßnahme gegen Vorurteile und diskriminierendes Verhalten. Je mehr wir als Unterrichtende selbst praktizieren, uns in diesen Dingen üben, umso eher wird es uns gelingen, diese Ethik auch in unserem Unterricht wirklich umzusetzen.

Kurz gesagt: Unsere Grundhaltung ist wertschätzende Offenheit für das, was uns die Kinder entgegenbringen. Unsere persönlichen und privaten Werte und daraus resultierenden Beurteilungen, die wir, wie jeder Mensch, im Kopf haben mögen (das mag ich, das mag ich nicht, das will ich, das will ich nicht) sind nicht der Maßstab, den wir anlegen - nicht an die Kinder, nicht an ihr Verhalten. Nur so entsteht Raum für alle und Raum für echte Entfaltung.

Übungen und Spiele



Ni Hau

Alter: ab 3 Jahren

Ziel: Still werden, die Aufmerksamkeit nach innen kehren, groß und aufrecht sitzen

Vorbereitung: Alle Kinder sitzen in einer Reihe an der Wand oder im Kreis.

Die Geschichte: Pan Dao, der Bambusbär, sitzt fest auf dem Boden und stützt den Himmel mit dem Kopf. Die Kinder spüren in ihre Körper hinein und werden für eine Minute still. Lehrkraft und Kinder begrüßen sich anschließend mit einer Verbeugung, wobei sie die Hände vor dem Körper wie beim indischen Gruß zusammenlegen, und sagen „Ni hau“ (chinesisch Guten Tag). Als Eselsbrücke kann man „nie hauen“ – du mich nicht und ich dich nicht – benutzen.

Zusätzliche Hinweise: Die Stillephase wird durch die Ansage der Lehrkraft eingeleitet und beendet. Als Hilfsmittel kann eine Klangschale oder ein Gong hilfreich sein. Die Begrüßung variiert mit dem Alter der Kinder. Ab 5-6 Jahren wird der Bär weggelassen, und die Phase der Stille kann verlängert werden.

Die Lehrkraft kann darauf aufmerksam machen, dass die Begrüßung nicht nur ihr gilt, sondern allen im Raum, der ganzen Gruppe, auch wenn man nicht jeden einzelnen grüßt.

Was Kinder daran lieben: das Ritual als vertrautes Element und die lustige Begrüßung „Ni hau“



Der Tiger

Alter: 3-6 Jahre

Ziel: lautlos schleichen und richtig laut brüllen, Selbstkontrolle zwischen stiller Zurückhaltung und lautstarker Selbstbehauptung

Die Übung: Ein Erwachsener (später auch ein Kind) sitzt ahnungslos in einem Teil des Raums. Die kleinen Tiger schleichen sich lautlos an, und auf ein heimliches Kommando brüllen sie so laut, dass der Erwachsene einen gehörigen Schreck bekommt.

Zusätzlicher Hinweis: In der freien Natur lähmt ein Löwe seine Be-

te mit einem markerschütternden Brüllen. Die Übung ist für eine positive Gruppendynamik geeignet, da alle Kinder gemeinsam leise schleichen und dann laut brüllen. In dieser Übung fällt es den Kindern sehr leicht, still zu sein und lautlos zu schleichen. Die Konzentration auf die Stille entlädt sich dann mächtig, und sie können die Kraft ihrer Stimme erleben. Der Kontrast zwischen gespannter Stille und erlösendem Brüllen wirkt verstärkend in dieser Übung.

Was Kinder daran lieben: jemanden sehr zu erschrecken



Das Rehkitz

Alter: ab 3 Jahren

Ziel: schnell reagieren, die Schwerkraft und den Schutz der Erde, des Bodens nutzen

Vorbereitung: Das Rehkitz ist klein und schwach, es hat keine Waffen, Hörner oder Krallen und kann nicht so schnell davonlaufen. Also hat es eine andere Taktik: Es lässt sich schnell zu Boden fallen und bleibt dort ganz ruhig liegen. So wird es von möglichen Feinden weder gesehen noch gehört.

Die Übung: Die Rehkitze gehen ganz, ganz leise und aufmerksam durch den Raum, die Lehrkraft steht in der Mitte oder bewegt sich mit

den Kindern im Kreis und klatscht plötzlich einmal in die Hände (Knacken von Zweigen). Sofort lassen sich alle zu Boden fallen und bleiben dort liegen. Die Lehrkraft achtet darauf, dass die Kinder sich nicht hinsetzen oder hinlegen, sondern sich fallen lassen, indem sie spontan entspannen. Wenn das grundsätzlich funktioniert, können die Kinder nacheinander die „Gefahr“ spielen und selber klatschen, bis jedes Kind an der Reihe war.

Was Kinder daran lieben: Diese Übung wird von Kleinen und Großen gleichermaßen gemocht – sie lieben es, schnell zu sein, und sie lieben es, selber zu klatschen und zu erleben, dass davon alle hinfallen.



Der Schulterwurf

Alter: 3 bis 8 Jahre

Ziel: rund werden, Spannung aufbauen, rollen und aufstehen

Hilfsmittel: Judo- oder Tatami-matten als Boden

Vorbereitung: Die Lehrkraft sitzt am Boden mit offen gestreckten Beinen (Grätsche). Das Kind steht hinter ihr. Es braucht genug Platz, damit es rollen und aufstehen kann, ohne andere Kinder zu gefährden.

Die Übung: Die Lehrkraft deutet einen Ellbogenstoß zum Bauch des Kindes an, das Kind beugt sich dabei etwas vor, die Lehrkraft fasst das Kind sanft am Nacken und zieht es über ihre Schulter. Durch den Griff in den Nacken wird der Kopf geschützt und die Richtung vorgegeben. Das Kind sollte rund und geschmeidig werden und trotzdem eine notwendige Spannung und Struktur aufbauen, über die Schulter gleiten, eine Rolle machen und wieder aufstehen. Die Lehrkraft führt mit ihren Armen das Kind und unterstützt das Rollen.

Anmerkung: Der Kopf des Kindes sollte den Boden nicht berühren! Die Übung ist eine Vorbereitung auf die Rolle vorwärts.

Variation: Wenn das Kind genug Vertrauen und Erfahrung hat, kann es selbstständig und ohne Unterstützung über die Schulter gleiten und abrollen.

Was die Kinder daran lieben: Geborgen und sicher über die Schulter eines Erwachsenen zu rollen und heil wieder aufstehen. Die Rolle an sich. Die Übung wird oft von den kleineren Kindern gewünscht. Die Großen lieben es, wenn sie die Rolle selbst und ohne fremde Hilfe bewerkstelligen.



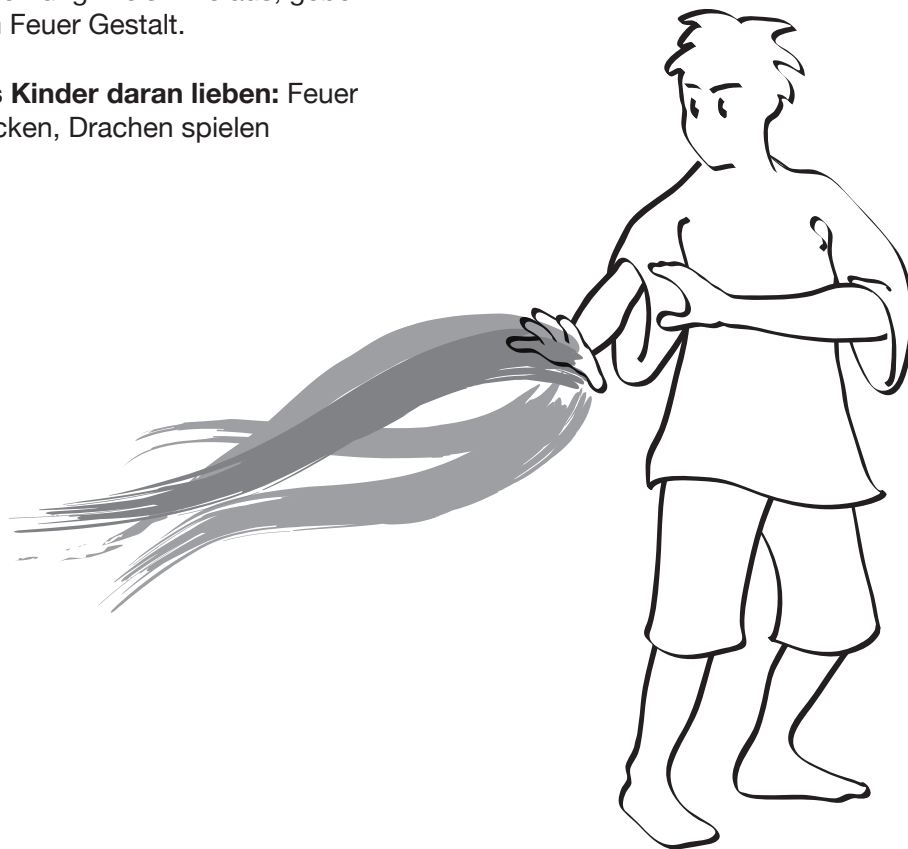
Der Feuerdrache

Alter: ab 3 Jahren

Ziel: Kraft aus der eigenen Mitte entfalten und dabei geerdet bleiben

Die Übung: Die Kinder sind die Drachen, sie gehen rhythmisch im Kreis, und die Lehrkraft zählt 1, 2, 3, bei 4 spuckt der Drache Feuer in den Kreis. Dabei rufen die Kinder z.B. „Feuer“, sinken dabei in ihre Mitte, um stabil zu werden, und die Hände und Arme weiten sich in Richtung Kreismitte aus, geben dem Feuer Gestalt.

Was Kinder daran lieben: Feuer spucken, Drachen spielen



Die Bärenschaukel

Alter: ab 3 Jahren

Ziel: rund werden, Spannung aufbauen

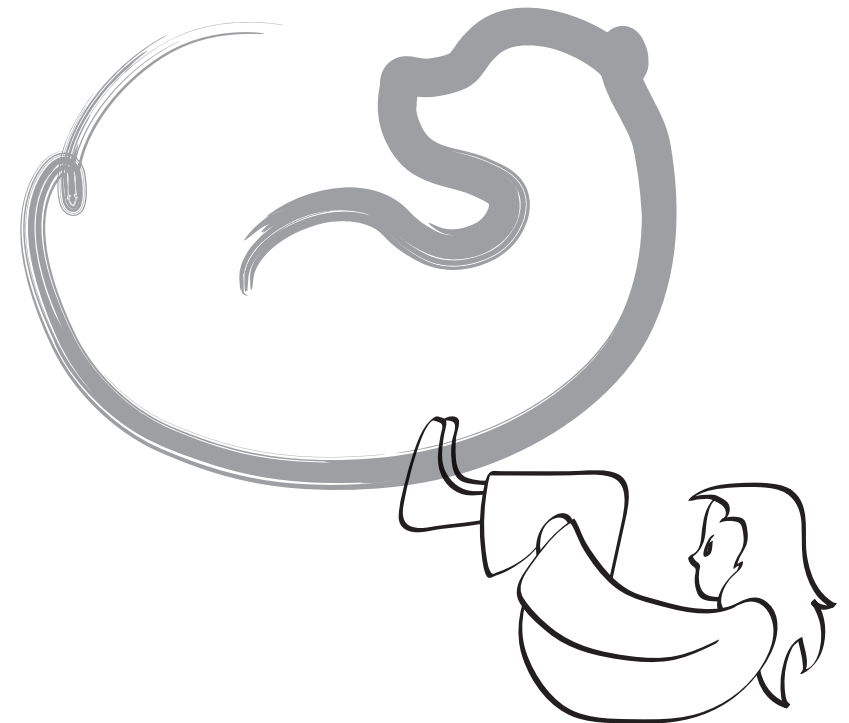
Hilfsmittel: Judo- oder Tatami-matten als Boden

Die Übung: Im Sitzen ziehen die Kinder die Knie an den Körper, die Arme umschlingen die Beine,

das Kinn wird zur Brust genommen, so dass der Rücken rund wird. Ein wenig Schwung holen, vor und zurück schaukeln.

Anmerkungen: Der Kopf soll den Boden nicht berühren. Vorübung für alle Fallrollen.

Was die Kinder daran lieben: Ohne Hilfsmittel zu schaukeln



Abtauchen

Alter: ab 3 Jahren

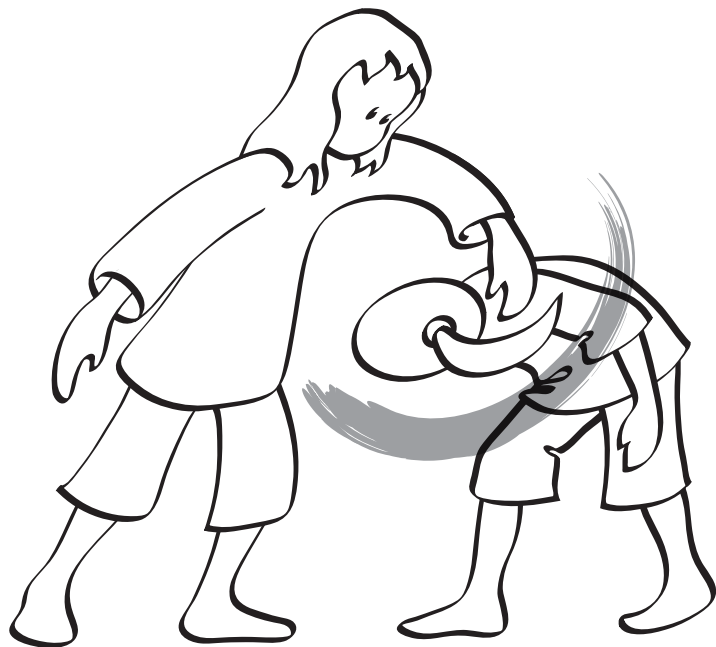
Ziel: ausweichen, einer Bewegung vorweg laufen, Flexibilität und Erdung, gutes Timing

Die Übung: Beide Kinder stehen sich im stabilen Bogenschritt und gut geerdet gegenüber. Ein Kind greift zum Nacken des anderen Kinds mit der Absicht, es dort festzuhalten. Das Partnerkind bietet keinen Widerstand, sondern taucht vor der greifenden Hand mit einer Kreisbewegung des gesamten Oberkörpers ab, läuft der greifenden Hand voraus, so dass diese nur Leere findet. Dabei bewegt sich

das Gewicht des ausweichenden Kinds über sein vorderes Bein zum hinteren Bein. Beim Vorgehen werden die Rollen getauscht, und das zweite Kind greift zum Nacken des ersten.

Bewegt sich das Partnerkind zu früh, folgt die Hand nicht. Bewegt sich das Partnerkind zu spät, wird es gefangen.

Was Kinder daran lieben: Die Partnerübung und das schnelle und weiche, fließende Ausweichen; das Gefühl, „mich kriegst du nicht!"; das Erlebnis, mit welcher Leichtigkeit man sich einem bedrohlichen Zugriff entziehen kann.



Die Bären schubbern sich den Rücken

Alter: ab 5 Jahren

Ziel: gut geerdet bleiben (fest auf den eigenen Füßen stehen), obwohl man sich an jemand anderen anlehnt; genüssliche Berührung, die Spaß macht; den eigenen Rücken bewusst wahrnehmen; eine gemeinsame Bewegung finden, die beiden gefällt.

Die Übung: Wir lassen die Kinder wie Bären durch den Raum tapsen, lockere Knie, baumelnde, entspannte Arme und Schultern, schaukelnder Gang: alles Gewicht fließt durch die Füße in die Erde. Dann nähert sich das Bärenkind einem anderen Bärenkind. Sie stellen sich Rücken an Rücken, beginnen sich aneinander zu lehnen, achten aber darauf, weiter fest auf den eigenen Füßen zu stehen. Dann beginnen sie sich gegenseitig Rücken an Rücken aneinander zu reiben: wie ein Bär seinen Rücken an einem Baum kratzt. Nach einer Weile trennen sie sich und suchen sich tapsend ein anderes Bärenkind für die Übung.



Anmerkung: Diese Übung geht gut mit jüngeren Kindern und solchen, die keine Scheu vor gegenseitiger Berührung haben. Bei älteren, gar pubertierenden muss man genau schauen, ob und wie das in einer Gruppe geht.

Was Kinder daran lieben: Da man sich nicht selbst den Rücken kratzen kann, ist das lustig – und Menschen machen so etwas eigentlich nicht. Es ist auch gar nicht so leicht, sich nicht vom anderen versehentlich umschubsen zu lassen dabei. Bei der Übung wird viel gelacht.

Bauch, Hände und Füße mit Licht erfüllen und verbinden

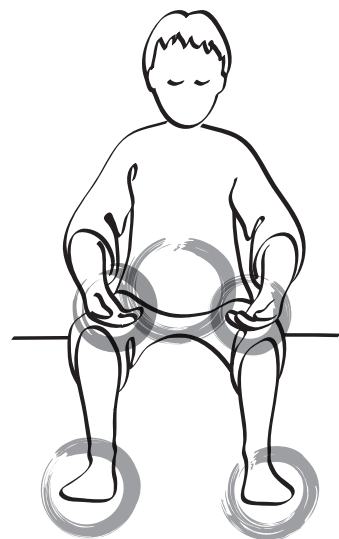
Alter: ab 3 Jahren

Ziel: eine energetische Verbindung vom Unteren Dantian (das ist auch das Zentrum, aus dem jede Bewegung idealerweise gesteuert werden sollte) zu den Händen und zu den Füßen aufbauen

Die Übung: Die Kinder sitzen. Sie nehmen die Aufmerksamkeit so tief wie möglich nach innen zum Unteren Dantian im Bauchraum unterhalb des Bauchnabels, lassen da Wärme und Licht entstehen. Nachdem sie eine Weile in diesem Licht und in der Wärme des Unteren Dantian geruht haben, nehmen sie die Aufmerksamkeit in die Hände und lassen auch diese sich mit Licht füllen. Nach einer Weile tun sie das Gleiche mit den Fußsohlen. Sie lassen ein Energiefeld aus Licht um die Füße herum entstehen und ruhen einige Atemzüge darin. Im letzten Teil der Übung lassen sie vom Unteren Dantian energetische Verbindungen (Lichtbänder oder unsichtbare Seidenfäden) zu den Händen und Füßen entstehen, und sie ruhen einige Atemzüge gleichzeitig in den Händen, Füßen und dem Unteren Dantian.

Zusätzlicher Hinweis: In den Händen und Füßen ist das Licht in der Regel leichter zu finden, weil wir da über viele Nervenrezeptoren verfügen. Licht wahrzunehmen ist in der Regel mit einer Aufhellung der Stimmung der Übenden verbunden.

Was Kinder daran lieben: das Glücksgefühl, das auftaucht, wenn sie einen tiefen Kontakt zu sich selbst spüren



Der Lichtball

Alter: ab 6 Jahren

Ziel: ein Energiefeld um den Körper herum aufbauen, tief entspannen, Schutzraum schaffen

Die Übung: Die Kinder setzen sich auf den Boden, legen die Hände auf den Bauch unterhalb des Bauchnabels und sammeln ihre Aufmerksamkeit dort im Großraum des Unteren Dantian. Sie atmen in diesen Raum und spüren, ob da Wärme oder Licht auftauchen mag. Wenn ja, lassen sie dieses Licht groß werden, so dass es den Unterbauch füllt und sich sogar um das Becken herum ausweiten kann. Sie ruhen einige Atemzüge in diesem Licht.

Variationen/Fortgeschrittene: Im zweiten Schritt sammeln die Kinder ihre Aufmerksamkeit im Mittleren Dantian im Brustraum, im Bereich des Brustbeins. Sie spüren auch in diesen Raum ihren Atem. Mit jedem Ausatmen können sie ein goldenes Licht entstehen lassen, das sich von dort ausbreitet, heller und intensiver wird, bald den Brustraum von innen füllt und sich dann über den Körper hinaus auf Armlänge rund um den Körper zu einem großen Lichtball (das Große Dantian)

ausweitet. Die Kinder können eine Weile in diesem Licht ruhen und seine Wirkung genießen. Am Schluss der Meditation sollte das Licht zurück ins Untere Dantian geführt werden, die Übung sollte bewusst dort beendet werden.

Zusätzliche Hinweise: Wird die Aufmerksamkeit im Großen Dantian gebündelt, füllt auch die Energie des Körpers diesen Raum. Der Lichtball kann von den Kindern als Schutzraum genutzt werden.

Was Kinder daran lieben: eine tiefe Entspannung zu finden



Energiezentren mit Tönen aktivieren

Alter: ab 5 Jahren

Ziel: Töne bestimmten Energiezentren zuordnen und diese mit der Schwingung der Töne aktivieren, Vitalisierung und Harmonisierung des Gesamtsystems

Die Übung: Die Kinder stehen oder gehen achtsam durch den Raum und tönen. Dabei stellen sie sich vor, dass der Ton in den entsprechenden Energiezentren schwingt. Wenn die Kinder es mögen, können sie die Farben in ihrer Vorstellung dazu nehmen.

Das Aaaaa kann zuerst geübt werden. Dieser Ton, der in der Herzregion entspringt, kann als Basis genommen werden, zu ihm kann am Schluss zurückgekehrt werden. Ich empfehle die Reihenfolge, wie die Töne unten aufgelistet sind.

„Aaaaaa....“ im Mittleren Dantian (Herzzentrum), rot

„Oooooo.....“ im Unteren Bauch, Basis des Unteren Dantian, blau

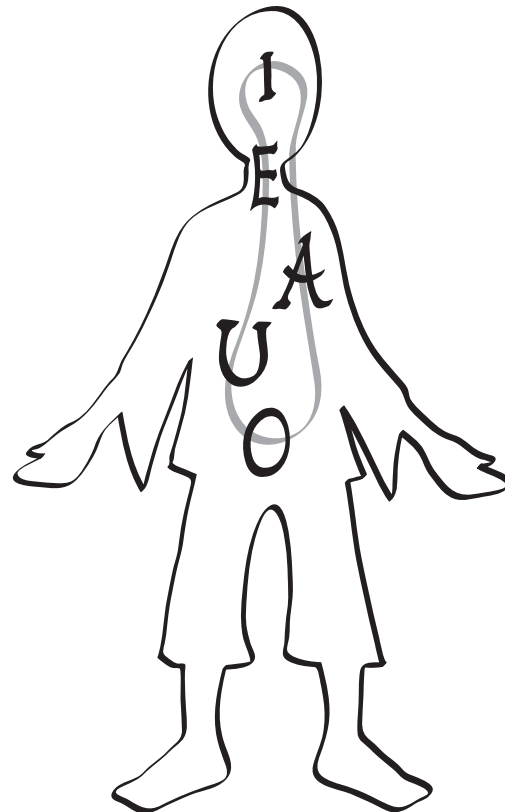
„Uuuuu.....“ im Solarplexus, Oberer Bauch, grün

„Eeeeeee....“ im Hals, Kehlkopf, braun

„liiiiii.....“ in der Mitte des Kopfes, Oberes Dantian, gelb

„Aaaaaa....“ zurück zum Mittleren Dantian und da die Übung schließen.

Zusätzlicher Hinweis: Die Farbzuordnung stammt aus dem Yoga. Es kann sein, dass die Kinder andere Farben erleben, und auch diese können sich je nach Tagesstimmung verändern.



Fußmassage

Alter: ab 3 Jahren

Ziel: Aufmerksamkeit in die Füße bringen, stabilisieren, Ängste abbauen, Spürbewusstsein vertiefen

Die Übung: Die Kinder sitzen auf dem Boden und beginnen, ihre Fußsohlen von der Ferse in Richtung Fußballen und zurück auszustreichen. Insbesondere der Bereich des Akupunkturpunkts „Sprudelnde Quelle“ im Zentrum des vorderen Fußes – in der Vertiefung vor den Fußballen – sollte dabei berücksichtigt werden. Spannend kann es sein, beide Füße nacheinander zu erkunden und zu massieren und Unterschiede zu erspüren. Dafür massieren die Kinder zuerst den einen Fuß, dann machen sie eine kleine Pause, und wir fordern sie auf hineinzuspüren: „Wie fühlt sich jetzt der eine Fuß an, wie der andere? Welche Unterschiede spürt ihr?“ Und dann erst kommt der andere dran. Auch hier kann man im Anschluss noch mal nachspüren.

Zusätzliche Hinweise: Diese Übung hilft gegen Angst und Unsicherheit. Es ist eine andere Art, „in die Füße zu kommen“, das heißt, über die Füße einen guten Kontakt zur Erde, zum Boden zu finden und damit eine Kraftquelle zu nutzen, die leicht verloren geht, wenn die Energie nach oben in den Kopf steigt und sich in Grübeln und

Ängsten äußert. Dieses „in die Füße kommen“ ist ein wesentlicher Aspekt des Qigong.

Professor Lin erzählte von einem Studenten, der große Prüfungsangst hatte und zu ihm kam und um Hilfe bat. Professor Lin zeigte ihm diese Übung. Der Student übte bei jeder Gelegenheit und kam gut durch die Prüfungen. Als Professor Lin ihn nach 30 Jahren wieder traf, berichtete dieser, dass er die Übung immer noch mache, weil sie ihm immer wieder im Leben gut getan und geholfen hat.

Es ist eine einfache Übung, die Kinder auch zu Hause machen können, sogar vor dem Fernseher oder auf der Couch. Dabei können auch beide Füße gleichzeitig (jeweils mit einer Hand) massiert werden. Ein Fußbad kann die Wirkung der Übung zu Hause unterstützen.

Was Kinder daran lieben: die beruhigende Wirkung





Kinder in Balance

Dieses umfangreiche Lehrwerk schöpft aus dem unermesslichen Erfahrungsschatz des Qigong, Taijiquan, Yoga, Kung Fu und Aikido. Es richtet sich an Erwachsene, die mit Kindern arbeiten, und präsentiert diese uralten Künste der Lebenspflege in einer Form, die Kindern und Jugendlichen einen spielerischen Zugang ermöglichen.

Die mehr als 120 Übungen haben sich seit vielen Jahren in der Arbeit mit Kindern bewährt. Von dynamischen Übungen bis zur stillen Meditation bietet das Buch Erfahrungen für alle Schwierigkeits- und Altersstufen und eine gezielte und gestützte Entwicklung vom Einfachen zum Komplexen. Es ermuntert Schüchterne, ihr Selbstbewusstsein zu finden, „Rabauken“, auch die Ruhe zu genießen, und alle Kinder und Jugendliche, ihre Balance zu entdecken, zu entwickeln und zu bewahren.

Fundierte Hintergrundwissen sowie ein pädagogischer und didaktischer Teil ergänzen den praktischen Teil, sodass ein sicheres Anleiten der Übungen in Jugend- und Kindergruppen möglich ist, sei es im Verein, in der Schule, im Kindergarten oder in Freizeitangeboten.

TQVerlag

24,80 €

ISBN: 978-3-9815249-2-5



9 783981 524925