

# KITA leiten Spezial



Qigong in der Kita

Vorschau





## Qigong in der Kita

*Wussten Sie, dass die ausgleichenden und stärkenden Bewegungsübungen aus dem Qigong in jedem Alter praktiziert werden können? Übungsleiterin Dorothea Hampel teilt in diesem KITALEiten Spezial ihre langjährige Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Kitas und zeigt auf, wie Qigong in kleinen angepassten Übungssequenzen zur Entspannung, Förderung der Gesundheit und Bewegungsfreude in Kitas eingesetzt werden kann. Ergänzend dazu erläutert Dr. Gisela Hildenbrand, Mitbegründerin und Vorstandsmitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. Bonn, was unter Qigong und Qigong Yangsheng zu verstehen ist, und warum die Übungen geeignet sind, zu Ruhe und Wohlbefinden, zu Bewegung und Gesundheit, beizutragen, für die Kinder und ebenso für die pädagogischen Fachkräfte.*

*Dorothea Hampel und Dr. Gisela Hildenbrand*

### Qigong – Entspannung für jedermann?

**KITALEiten Spezial: Was müssen Neueinsteiger über Qigong wissen und was kann durch das Üben von Qigong bewirkt werden?**

**Dr. Gisela Hildenbrand:** „Qigong“ ist ein junger, erst einige Jahrzehnte verwendeter Begriff für vielfältige Übungen, die aus China stammen. **Qi** bedeutet **Lebenskraft** und **Gong** bedeutet **Übung**. Die Übungen zeigen ihre Herkunft und Anwendung in ihren Namen und Ausformungen: es sind heilkundliche Einflüsse: „Lass

Dich 7-mal auf die Fersen fallen und vertreibe 100 Krankheiten“; Atemtechniken: „Das Alte auswerfen, das Neue Assimilieren“; Bezüge zu Kampfkunst: „Fäuste ballen und die Kraft vermehren“; Der Wunsch, sich mit den Kräften der Natur zu verbinden: „Stehen wie eine Kiefer“, „Die Wolken zerteilen, den Mond tragen“. Dieser Name beschreibt ein wichtiges Merkmal aller Übungen: die Naturgesetzmäßigkeit von polaren Kräften, ihre gegenseitige Ergänzung und Wandlung ineinander sind in jeder Übung vorhanden. Werden und Vergehen, Außen und Innen, Anspannung und Entspannung, Steigen und Sinken ... Das klingt einfach, bedeutet

jedoch ein aufmerksames Üben „mit ganzem Herzen“, Respekt und Zuversicht, Natürlichkeit und Beachten der Anforderungen.

In den Übungen, die Jiao Guorui in seinem „Lehrsystem Qigong Yangsheng“ zusammengestellt hat, taucht noch ein weiterer, in der chinesischen Kultur wichtiger Begriff auf: Yangsheng bedeutet das Nähren und Pflegen des Lebens, wozu neben Qigongübungen vor allem die Künste, ihre Ausübung und ihr Genuss, dienen. Das Schreiben oder Rezitieren von Gedichten, das Spielen eines Instrumentes, das Schreiben einer Kalligraphie sind ebenbürtig und geschehen nach den gleichen Kriterien wie das Üben von Qigong.

**KITALEITEN Spezial: Qigong wird auch als Selbstheilungsmethode bezeichnet – ist das richtig?**

**Dr. Gisela Hildenbrand:** In China werden die Übungen, die wir heute Qigong nennen, auch als fünfte Säule der chinesischen Medizin bezeichnet. Schon vor mehr als 1000 Jahren schrieb der berühmte Arzt Sun Simiao, dass man nur von Medizin reden könne, wenn man neben Akupunktur, Medikamenten, Ernährung und Massagen – auch die Übungen des Qigong, z. B. das „Spiel der 5 Tiere“ oder die „8 Brokatübungen“, anwendete.

„Zwischen Himmel und Erde“

„Fliegender Kranich“



Seidenbild aus dem 2. Jahrhundert vor Christus

Insofern wurden die Übungen tatsächlich als Selbstheilungsmethode angesehen. Allerdings sind die Übungen nicht so angelegt, dass sie bestimmte Krankheiten oder Beschwerden „wegmachen“ sollen, sondern, dass sie die Lebensfunktionen allgemein regulieren und stärken können. Qigongübungen sind so aus Körperhaltungen und -bewegungen zusammengestellt und von Vorstellungsbildern und allgemeinen geistigen Haltungen angeleitet, dass sie die natürlichen Lebensfunktionen nicht behindern, sondern sie fördern und ihnen Raum geben.

Krankheitssymptome gelten als Aushängeschilder für Störungen im natürlichen Ablauf der Lebensfunktionen, also wird versucht, Gestörtes wieder zu regulieren, – das ist eine Grundidee chinesischer Heilkunde. Dazu bestehen die Übungen aus den Grundmustern aller Lebensbewegungen: „Öffnen, Schließen“, „Steigen, Sinken“, d. h., aus Sammlung, Zentrierung, Verdichtung in Verbindung mit Entfaltung, Ausbreitung und Weiter; aus festem Stand auf der Erde und leichter Entfaltung nach oben. Das gilt für Körperhaltungen und -bewegungen und ebenso für geistige Haltung und Vorstellungsbilder: „Fest stehen wie eine Kiefer“, „die Flügel ausbreiten wie ein Kranich“.

**Die Kita soll ein Ort der Geborgenheit und Sicherheit sein, auch ein Ort der Gemeinschaft und Lebensfreude – können Einrichtungen in diesem Sinne von Qigong profitieren?**

**Dr. Gisela Hildenbrand:** Die Übungen im Qigong Yangsheng können in jeder Hinsicht angepasst werden: bezüglich der Kraft, bezüglich der verwendeten Vorstellungsbilder, der Übungsdauer und der Anforderungen an Genauigkeit. Dadurch können sie von Kindern ebenso erlernt werden wie von Erwachsenen. In China sieht man öfters Opa oder Oma mit dem Enkelkind die ersten Übungen ausführen.

Qigongübungen haben rituellen Charakter durch die Wiederholung von Bewegungsmustern mit vielfältigem symbolischen Gehalt. Da sie meist in Gruppen geübt werden, klare einfache Bewegungsmuster zu schönen Bewegungsformen verbinden, spielen Rhythmus und fließende Bewegungen eine große Rolle. Das gemeinsame Üben gleicht in seiner Wirkung dem gemeinsamen Singen. Alle Übungen werden durch Vorstellungsbilder angeleitet, die oft einen tiefen Symbolgehalt haben, der aber keinesfalls nur bei dessen Kenntnis Wirkung zeigt. Vielmehr sind die von Kindern meist gerne geübten Formen, in denen Tiere mit ihren besonderen Kräften und Eigenschaften nachgeahmt werden, ganz leicht zugänglich. Die Kraft eines Tigers, die Lebendigkeit und Neugier eines Affen, die Behäbigkeit eines Bären, sie tun ihre Wirkung auf Körperhaltung und Gemüt ganz unmittelbar. Die Betonung des Spielerischen und Natürlichen, die Möglichkeit, den inneren kulturellen Reichtum der Übungen mit Bildern und Geschichten darzulegen, macht Qigongübungen zu einem fröhlichen Geschehen mit breitem Wirkungsspektrum.

## Qigong Yangsheng das Lehrsystem von Jiao Guorui

### 3 Mittel und 2 Wege

#### Die 3 Mittel sind:

- Körperhaltung und Bewegung  
*Wir achten bei jeder einzelnen Übung darauf.*
- Vorstellungskraft (Yi)  
*Wir üben mit Bildern aus der Natur (Wasser, Baum, Tiere), Symbolen (Kreis), Begriffen (Natürlichkeit, Anspannung-Entspannung, Bewahren-Entfalten)*
- Atem  
*Wir unterstützen einen natürlichen Atem durch Entspannung und harmonische Bewegung.*

#### Die 2 Wege sind: Ruhe und Bewegung

- in der Ruhe ist Bewegung
- in der Bewegung praktizieren wir die Ruhe  
*Ruhe und Bewegung gehören zusammen.*

## Qigong Yangsheng im Neuköllner Kinderladenprojekt Sonnenhut

von Dorothea Hampel

### Entree

Der Kinderladen Sonnenhut (*Name geändert*) liegt im Norden Neuköllns in Berlin mit einer interkulturell diversen Population und ist, mit zwei Kinder- und einer Krippengruppe in zwei Parterrewohnungen, ein kleines pädagogisches Projekt mit durchschnittlich 40 Kindern.

Neben den Kindertagesstätten entwickelte sich durch die 68er-Studierendenbewegung eine alternative und freiere, die Kinder an ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten begleitende wie fördernde Pädagogik in der Kinder- und Schülerladenszene in Berlin und anderen bundesrepublikanischen Großstädten.

Auf Wunsch der Erzieherinnen wurden die beiden familienanlogenen Kindergruppen des Sonnenhuts einmal wöchentlich, das pädagogische Team, die Elternschaft sowie andere Bezugspersonen der Kinder punktuell bis zu dreimal im Jahr in Qigongübungen (*qi bedeutet*

*Lebenskräfte, gong bedeutet üben*) im Fortbildungs- oder Multiplikatorinnenmodus angeleitet.

### Zielsetzung

Das Kennlernen und Erlernen von Qigongübungen stand im ersten Jahr im Vordergrund der gemeinsamen Übungszeit. Anhand der eigenen Anleitungsfähigkeit hatten die Erzieherinnen die Möglichkeit, gesundheitsfördernd für sich und die Kinder zu sorgen.

Durch mehr Kenntnis und Verständnis des Lehrsystems Qigong Yangsheng nach Jiao Guorui konkretisierten sich die Zielvereinbarungen für das jeweilige Praxisjahr und die Fortbildungsinhalte oder die Übungsbegegnungen mit den Eltern.

Das Einbinden der Übungspraxis in kleine Geschichten oder Rätsel, den Fokus auf die Füße, das Erden und Ankommen legen, wie bringe ich die Kindergruppe in den Ruhemodus, waren z. B. mögliche Fortbildungsthemen.

Der ganzheitliche Gesundheitsförderaspekt für Kinder und ihre Begleiterinnen, das Aufzeigen von kleinen Übungsmöglichkeiten mit der Zielführung zu mehr Ruhe, Entspannung, innerer Gelassenheit, Konzentration und Wohlbefinden zu kommen, ganz im Sinne von Yangsheng, dem Kultivieren der Lebenskräfte, den physischen wie mental-psychischen, war die Kernvereinbarung unserer gemeinsamen Übungsjahre und beschenkte uns mit vielen neuen Lernerfahrungen.

### Montagvormittag sind die Katzenkinder sehr müde

Aus organisatorischen Gründen ergab sich der Montagmorgen als fester Übungstag, was für die Kolleginnen in der Praxis eine Unterstützung war, bedeutete für die Anleitung der Qigongstunde ein Modifizieren der Didaktik, da die Kinder, zwei- bis sechsjährig, nach dem Wochenende zu Hause teils mit anderen Normen- und Werteregeln in ihren Kinderladenalltag zurückkehrten, was eine gewisse Zeit der Annäherung und des Wiedereinfindens in den Wochenalltag bedeutete, sodass wir den Zeitrahmen von 10:30 bis 12 Uhr wählten. Die Kinder konnten in ihren Gruppen ankommen, wurden von ihrer Bezugserzieherin aufgenommen und mit einem Gruppenfrühstück und Freispiel fanden sie sich wieder im gewohnten Kinderladensetting ein.