

## Formendes Qigong



### Termine

1. Kursteil: 17./18.11.2007
2. Kursteil: 11./12.10.2008

### Thesen

1. Eine der wichtigsten gesellschaftlichen Aufgaben ist es, unsere Kinder stark zu machen für die Welt von morgen. In ihr wird durch die Globalisierung ein täglicher Kampf um Existenzsicherung und Wohlstand stattfinden.
2. „Qigong mit Kindern“ ist ein bewährter Weg, die Zukunftsfähigkeit unserer Kinder zu unterstützen.
3. Mittlerweile ist das Selbstmanagement vieler Kinder und Jugendlicher de rart lückenhaft, dass sie in vielen Alltagssituationen kein situationsangemessenes Verhalten organisieren können. Das erschwert den Einsatz von Qigong deutlich und macht ihn gelegentlich s o gar unmöglich.
4. Durch ein neuromuskuläres Training auf der Grundlage der Formativen Psychologie von Stanley Keleman können diese jungen Menschen „Q igong-fähig“ werden.
5. Formendes Qigong integriert formative Elemente in den Übungsablauf. Es fö rdert jeden Übenden in seiner Qi- Entwicklung und in seinem Selbstmanagement.
6. Für jeden pädagogisch arbeitenden Menschen, insbesondere für Qigong -Lehrer/innen, sind Grundkenntnisse in Formativer Psych ologie von großem Nutzen.

### Inhalte der beiden Kurse

1. Einführung in die neuromuskul äre Arbeit nach Keleman zur Verbesserung des Selbs t-managements;
2. Die Bedeutung des „Sich Formgebens“ durch den/die Qigong -Lehrer/in, um den Prozess des „Cobodying“ für die Vermittlung von Qigong zu nutzen;
3. Vermittlung bewährter wirkungsvoller Qigong -Programme zur Lern- und Gesundheitsförder ung, Konzentrationssteigerung, Stressabbau und zur Erholung für die Grundschule und weiterführende Schule;
4. Integration formativer Elemente in die Qigong -Programme zur Verbesserung und Aufrechterhaltung des Selbst-Kontaktes bei der Durchführung der Übungen;
5. Tipps zur Einführung und zum Einsatz von Qigong im Schulalltag;
6. Ergebnisse u. a. einer Studie der Sporthochhochschule Köln (Prof. Allmer).

## Hintergrundinformationen

Alle Erwachsenen, die mit Kindern leben oder arbeiten - Eltern, Erzieher/innen, Lehrer/innen, Therapeuten u. a. - haben eine gemeinsame Aufgabe von herausragender persönlicher und gesellschaftlicher Bedeutung: **Wir sollten unsere Kinder stark machen für die Welt von morgen.**

**Zur Zukunftsfähigkeit** gehören in hohem Maße folgende persönliche Kompetenzen: Vitalität und Gesundheit, Präsenz, gutes Auffassungsvermögen, Konzentration, Entscheidungsfreudigkeit, schnelles Reaktionsvermögen, Einsatzwille, Durchhaltevermögen, Kommunikations- und Teamfähigkeit, Kreativität, Flexibilität, Mut, Stressbewältigungs- und Erholungskompetenz.

Denn durch die Globalisierung findet in Zukunft **ein täglicher Kampf um Existenzsicherung und Wohlstand** statt. Die Anfänge dieser Entwicklung sind heute schon erfahrbar. Unsere Kinder werden in einigen Jahren zwei ganz neuen Herausforderungen begegnen:

1. Unter globalen Lebensbedingungen sich behaupten und ein befriedigendes Leben organisieren.
2. Das Überleben unserer (alternden) Gesellschaft sichern.

Damit unsere jungen Menschen diese Schwierigkeiten meistern können, brauchen sie eine Anleitung, wie sie **ihr volles Lebenspotential mobilisieren** können und die Erfahrung, dass hoher Einsatz sich lohnt und zufrieden macht.

**Hier kann gerade Qigong eine wirksame Unterstützung anbieten:** Durch regelmäßiges Üben können Kinder selbst etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun. Sie können mit Qigong ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit verbessern, Ausgeglichenheit und Unabhängigkeit aufbauen sowie Lebensfreude und Zufriedenheit entwickeln. All dies ist möglich, weil Qigong das Qi, die Lebenskraft, also unsere Grundressource, mobilisiert und stärkt.

So wird heute „Qigong mit Kindern und Jugendlichen“ u. a. in Kindergärten und Schulen, in speziellen Förderkursen und Sportvereinen praktiziert. **Qigong hat sich als wirkungsvolle Methode der Persönlichkeitsbildung in unseren pädagogischen Einrichtungen bewährt**. Eine weitere Verbreitung im Interesse unserer Kinder ist sehr wünschenswert.

Allerdings rückt gegenwärtig vor allem **in Kindergärten und Schulen ein ernstes pädagogisches Problem** in den Vordergrund, das den Einsatz von Qigong deutlich erschwert und gelegentlich sogar unmöglich macht: Mittlerweile verfügen immer mehr Kinder und Jugendliche derart wenig über sich selbst, dass sie in vielen Alltagssituationen kein situationsangemessenes Verhalten organisieren können. **Ihr Selbstkontakt, ihre Selbstorganisation und ihre Selbststeuerung sind schwach ausgebildet.** In aktuellen Bildungssendungen des Fernsehens kann dies beobachtet werden.

**Diese „unkontrollierten“ Kinder und Jugendlichen** können häufig nicht zuhören und wahrnehmen sowie höchstens fünf Sekunden „bei der Sache“ bleiben. Sie können ihren Körper nicht genügend koordinieren, so dass sie zu einer geformten Bewegung nicht imstande sind. Stattdessen sind sie gelähmt oder motorisch überdreht. Sie können sich vielfach nicht stoppen und warten, sondern platzen distanzlos in ein Gespräch. Trotz mehrfacher Ermahnung können sie das „Quasseln“ nicht einstellen. In Massensituationen, z. B. auf dem Schulflur, können sie oft ihr Verhalten nicht willentlich steuern, sondern reagieren reflexhaft und aggressiv (Schlagen, Schreien).

In diesen Symptomen wird eine erschreckende **Ungeformtheit der Person** und ihres Verhaltens deutlich - mit weitreichenden Konsequenzen für den Einsatz von Qigong: Wer ein derart labiles Selbstmanagement aufweist und nur wenig Einfluss auf sich selbst hat, ist oft nicht in der

Lage, eine Qigong-Übung auszuführen, auch wenn ihr/ihm dies gut täte. **Wie können diese jungen Menschen dennoch an Qigong herangeführt werden?**

**Die Hirnforschung** hilft die Problematik genauer zu beschreiben: Bei Kindern mit lückenhafter Selbststeuerung ist der Cortex (das Großhirn) als menschliches Steuerungsorgan nicht in der Lage, die vegetative Erregung zu einem geordneten, sinnvollen Verhalten zu formen, sondern er wird von ihr überwältigt. So ist z. B. das ständige „Quasseln“ erklärbar: Durch den Mund als Ventil wird die Erregung abgeführt. Ferner fehlen im Cortex „Karten“ von Verhaltensweisen, die eine effektive Alltagsbewältigung ermöglichen. Die hierfür notwendigen Verbindungen zwischen den Hirnzellen (Synapsen) sind beim Heranwachsen nicht gebildet worden.

**Die Ursachen für die o. g. „neuronalen Defizite“** liegen im wesentlichen in der fehlenden Erziehung. Wer keine sinnvolle Grenzen erfahren hat, kann sich nicht stoppen und warten, bis sie/er an der Reihe sind oder gar eine Bedürfnisbefriedigung aufschieben. Erziehung ist eine Investition in die Hirnentwicklung der Kinder. Ein zweites kommt hinzu. Wir leben in einer „erregten Gesellschaft“. Der übermäßige Medienkonsum (TV, Internet, MP3-Player, PC-Spiele) und das hohe Lebenstempo bewirken eine Reizüberflutung, die viele „junge Gehirne“ überfordert. Drittens fehlt heute vielen Kindern Halt in der Familie; ebenso ein klar strukturierter Tagesablauf.

Diese Kinder und Jugendlichen haben vielleicht Qigong besonders nötig. Doch bevor sie eine Übung ausführen können, müssen sie **in ihrem Selbstmanagement unterstützt werden**. Dazu ist erstens eine nachholende Erziehung nötig, die auf ein willentlich gesteuertes Verhalten der Kinder abzielt. Dies sollte in Qigong-Kursen für Kinder berücksichtigt werden.

Ferner ist es zweitens günstig, die Steuerungsfunktion des Gehirns zu fördern. Die nötigen Kenntnisse und Methoden liefert die **Formative Psychologie Stanley Kelemans**. Keleman hat herausgefunden, dass jedes Verhalten eine neuromuskuläre Organisation hat. Diese kann willentlich eine gewisse Zeit gehalten werden, dann einen Schritt verstärkt und anschließend wieder einen Schritt abgebaut werden. Dadurch lernt der Organismus sich anzuhalten und Verhalten zu differenzieren. Auf diese Weise stehen ihm mehr Wahl- und Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Zusätzlich gibt es einfache, erstaunlich wirkungsvolle neuromuskuläre Übungen, die den Selbst-Kontakt verbessern.

**Der willentliche neuromuskuläre Einsatz** ist neben der Lebenskraft die zweite persönliche Ressource, die möglichst viele Kinder zur Verbesserung ihrer Zukunftsfähigkeit mobilisieren sollten. Auch wir Erwachsene können bei den Potentialen erschließen, um ein persönlich gestaltetes Leben zu führen. Das bedeutet, dass heute für jeden pädagogisch arbeitenden Menschen, insbesondere für Qigong-Lehrer/innen, Grundkenntnisse in Formativer Psychologie von großem Nutzen ist.

Neben der formativen Unterstützung der Kinder vor der Qigong-Praxis können auch beim unmittelbaren Qigong-Üben formative Elemente integriert werden. Dieses **Formende Qigong** fördert jeden Übenden in seiner Qi-Entwicklung und in seinem Selbstmanagement.

