

Hausarbeit über:

**Meine Erfahrungen mit  
Qigong  
während meiner Schwangerschaft  
und Geburt,  
mit meinen Kindern  
und in der Schule**

Von:

Sibylle Thaller, Warndtstr. 19, 86161 Augsburg

Augsburg, 10.05.2003 ..... *S. Thaller* .....

## *Gliederung*

### A Einleitung

### B Hauptteil

1. Schwangerschaft
  - 1.1 Beschreibung einiger Übungen
  - 1.2 Auswirkungen auf Mutter und Kind
2. Geburt
  - 2.1 Beschreibung der Übungen während der Entbindung
  - 2.2 Auswirkungen auf Mutter und Kind
3. Qigong zu zweit
  - 3.1 Erfahrungen mit meinen Kindern zu Hause
  - 3.2 Mutter-Kind Qigong
4. Qigong in der 1. Klasse Grundschule
  - 4.1 Situation der 1. Klasse
  - 4.2 Verlaufsdarstellung und Begründung des Einsatzes der Übung
  - 4.3 Beobachtetes Verhalten

### C Schluss

Persönliche Stellungnahme



## *A Einleitung*

Ich hatte das Glück, dass die Kursleiterausbildung für Qigong mit Kindern die gesamte Schwangerschaft meines 4. Kindes begleitete.

Da ich in den beiden davor liegenden Schwangerschaften einige Probleme hatte und beide Kinder sehr viel früher zur Welt kamen, galt diese Schwangerschaft eigentlich als Risikoschwangerschaft.

Durch Qigong, das mich immer wieder zu meiner Mitte, meiner Ruhe und Kraft brachte, ließ ich mich jedoch nicht von meiner Umgebung – sprich den Ärzten u.a. beeinflussen und konnte meist gelassen bleiben. Dementsprechend positiv verlief diese Schwangerschaft und Geburt. Noch viel wichtiger jedoch: Meine kleine Tochter ist äußerst ausgeglichen und strahlt richtig!

Qigong für Kinder beginnt in meinen Augen nicht erst, wenn ein Kind alt genug ist, dass man ihm Qigong „angedeihen“ lassen kann – auch wenn das vielleicht schon bald nach der Geburt ist – sondern schon im Mutterleib.

Deshalb beginnt mein Erfahrungsbericht mit meiner eigenen Schwangerschaft geht weiter zu einem Übungsnachmittag mit zwei interessierten Müttern aus der Kleinkindergruppe meines Sohnes Vinzent bis hin zu meinen beruflichen Erfahrungen als Fachlehrer in einer 1. Klasse der Schiller-Volkschule Augsburg-Lechhausen.

## *B Hauptteil*

### *1 Schwangerschaft*

Während meiner ersten Schwangerschaft übte ich Joga und in den letzten Wochen vor der Geburt ebenfalls etwas Qigong. Die Geburt meines Sohnes war für mich sehr schön, doch nicht mit meiner differenzierten Wahrnehmungsfähigkeit bei der letzten Geburt zu vergleichen. Diese habe ich sicher auch durch das häufige Üben erhalten.

Wie oben schon erwähnt, verliefen die 2. und 3. Schwangerschaft zum Teil problematisch. Ich nahm mir weniger Zeit für mich und das Baby in meinem Bauch – so viele andere Dinge waren wichtig...

Bei meiner letzten Schwangerschaft nun nahm ich mir die Zeit für mich und das Baby – erhoffte mir, dadurch Kraft schöpfen zu können, mich in Gelassenheit zu üben und eine „leichte“ Geburt zu haben. Außerdem wollte ich durch Qigong Erleichterung bei meiner starken Schwangerschaftsübelkeit erzielen.

#### *1.1 Beschreibung der Übungen und ihre Wirkungsweise*

##### Vorbereitung zum Üben:

Zu Beginn des Übens oder dem Halten einer Stunde ist es wichtig, sich zu sammeln. Ist man als Lehrer gesammelt, überträgt sich diese Ruhe und Gelassenheit auf die Gruppe und man kann besser auf unvorhergesehene Situationen reagieren. Vor allem in der Arbeit mit Kindern ist Flexibilität sehr wichtig.

Den **Stand** brauchen wir bei allen Übungen und er stellt die erste Sammlung dar.

*(Am Ende des Übens sammeln wir alle Energie die wir nun haben in unserem Bauchraum ein, reiben unsere Hände, anschließend die Nieren und den Gürtelmeridian. Ich laufe beim „Nierenreiben“ meist rückwärts, da dabei andere Fußreflexzonen aktiviert werden als beim Vorwärtslaufen und es sehr angenehm für die Rückenmuskulatur ist)*

Meist stehen wir schulterbreit, mit leicht angewinkelten Knien. In unserer Vorstellung lassen wir aus dem Gebiet zwischen Großzeh und Kleinzehballen – den Sprudelnden Quellen-Wurzeln in den Boden wachsen ( Menschen mit niederem Blutdruck lassen ihre Wurzeln flach wachsen, mit Bluthochdruck tief) Dadurch stehen wir stabil und sind gut geerdet. Nun verbinden wir uns an unserem Scheitelpunkt – dem höchsten Punkt am Kopf – dem Baihui an einem unsichtbaren Faden mit dem Himmel. Wir werden gehalten und bilden nun die Mitte zwischen Erde und Himmel.

Am Steißbein spüren wir ein kleines Gewicht, das uns etw. nach unten zieht und dadurch die Wirbelsäule noch etwas begradigt.

Wir nehmen unseren Bauchraum mit allen Sinnen wahr, anschließend unseren Brustraum und den Kopf. So spüren wir das untere, mittlere und obere Dantian.

Anschließend kann mit dem Üben begonnen werden.

Die Länge dieser Vorbereitung kann zwischen wenigen Augenblicken und einer Stunde variieren.

### **1.1.1 Windrad**

Schulterbreiter Stand mit den Zehen etwas nach außen gewandt.

Die linke Hand stützt über dem Kopf den Himmel und der Blick geht über die linke Schulter in die Ferne. Die Rechte drückt eine imaginäre Mauer vor dem rechten Bein nach unten. Die Hände sind - sofern möglich- während der ganzen Übung um 90° zum Handrücken abgewinkelt, die Finger schauen zur Körpermitte. Ausatmend bewegt sich langsam die linke Hand seitlich nach unten, die Rechte zeitgleich wie bei einer Waage nach oben und der Kopf wendet sich währenddessen über die Mitte zur rechten Seite mit Blick über die re. Schulter in die Ferne. Auf Brusthöhe sind wir im Gleichgewicht und der Blick geht nach vorne - dann vollenden beide Arme ihre Bewegung nach oben bzw. unten. Nun stützt die re. Hand den Himmel und die Linke drückt auf die imaginäre Mauer nach unten.

Abschließend wendet man sich zur Mitte und führt die Arme seitlich hinunter.

Zum Schluss sammelt man die Energie in Hüfthöhe und führt sie langsam zum Unterbauch hin.

#### **Wirkung:**

Durch die abgewinkelten Hände werden die kurzen Meridiane angeregt.

Außerdem dehnt man die langen Yangmeridiane, die am Rücken und den Seiten verlaufen durch die Drehung.

Diese Übung ermöglichte es mir, zur Ruhe zu kommen. Ich genoss die Rotationsbewegung, die Harmonie im Heben und Senken der Arme und dabei immer meine Mitte spüren zu können sehr.

Durch die Ruhe beruhigte sich mein Magen etwas und meine Übelkeit ließ etwas nach.. Wenn ich meine Aufmerksamkeit auf die Übung lenkte – also weg von meinem Problem „Übelkeit“, ging es mir gleich etwas besser.

Das war eine wichtige Erfahrung für mich, die ich auch auf andere Situationen in meinem Leben übertragen kann.



### **1.1.2 Nierenschaukel**

Man steht in Schrittstellung, die Füße schulterbreit. Das vordere Bein ist leicht gebeugt, das hintere durchgestreckt, die Ferse am Boden. Das Gewicht liegt schwerpunktmäßig auf dem vorderen Fuß

Die Handrücken liegen auf den Nieren.

Nun verlagert man das Gewicht auf den hinteren Fuß und beugt dieses Bein; die Zehen des vorderen Fußes lösen sich vom Boden, nur die Ferse bleibt liegen (Hacke). Das Bein ist gestreckt und die Handrücken fahren zeitgleich zu der Gewichtsverlagerung am Rücken über den Po herunter. Man spürt dieser Bewegung nach und schaukelt dann wieder nach vorne wobei der Oberkörper im Lot bleibt.

Nach ca. 10x wechselt man die Beistellung.

#### **Wirkung:**

Die langen Meridiane an der Körpervorder- und rückseite werden gedehnt und aktiviert – vor allem der Nieren- und Blasenmeridian, aber auch der Magenmeridian.

Kurze Zeit nach der Übung musste ich meist zum Wasserlassen. Ich hatte die Empfindung, dass sich die Übung auch positiv auf meine Übelkeit auswirkte und, dass meine kalten Füße nachher warm waren. Da ich am Ende der Schwangerschaft mehr mit Wassereinlagerungen zu kämpfen hatte, war sie hilfreich und entlastend. Ich übte die Nierenschaukel bis zuletzt regelmäßig – Auch mal zwischendurch, wenn ich gerade Zeit hatte.

### **1.1.3 Qigong-Gehen**

Das Ausbildungswochenende mit dem Qigong-Gehen ist mir ganz besonders in Erinnerung, da es ein ausgesprochener Genuss war!

Ich möchte meine Erfahrung mit diesem speziellen Gehen hier niederschreiben.

Das Gehen wurde langsam - nach und nach- aufgebaut.

Der Impuls zum Gehen geht dabei von unserer Atemwelle aus. Langsam lässt man die Atemwelle größer werden und spürt sie im gesamten Körper nach. Sie überträgt sich auf den Körper, die Wirbelsäule und man kommt immer mehr ins Schwingen. Die Fersen beginnen sich mitzuheben, bis sich irgendwann der ganze Fuß hebt.

Durch die Schwingung bis in den Schultergürtel werden auch die Arme locker in die schwingende Bewegung mit einbezogen.

Nun beginnt man zu gehen – entweder im „Fersengang“ (d.h. die Ferse setzt beim Vorwärtsgehen zuerst auf, wie wir es meist machen) oder im „Ballengang“ (d.h. man setzt zuerst den Ballen auf und rollt den Fuß nach hinten zur Ferse ab wie beim Rückwärtsgehen – geht aber vorwärts). Zum Stillstand kommt man, indem man den Bewegungsvorgang verlangsamt und ausschwingen lässt. Man spürt dem Schwingen im Körper nach.

Das Gehen kann mal vorwärts, mal rückwärts, mal im Passgang oder im Diagonalgang geübt werden. Jedes hat seine eigene Qualität – es ist immer anders und sehr spannend.

#### **Wirkung:**

Die gesamte Wirbelsäule und der ganze Körper kommt beim Gehen ins Schwingen bzw. in Bewegung

Mein Baby war an diesem Wochenende besonders ruhig und ich hatte ein durch und durch wohliges Gefühl. Meine Rückenschmerzen waren wie weggeblasen, da die Muskeln der

Wirbelsäule nicht einseitig beansprucht waren sondern alle angesprochen und so entlastet wurden. Durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf die Atemwelle war meine Atmung besonders tief – in meinem Gefühl bis in die letzten Poren hinein - und ich fühlte mich und mein Baby gut versorgt mit Sauerstoff.

#### **1.1.4 Schutzhülle aufbauen**

##### **Verwurzelung:**

Mit dem Einatmen atmen wir weißes Licht konzentrisch aus dem Universum über den Baihui in unsere Mitte . Das Licht füllt den Kopfinnenraum, Brustraum, Arme bis in die Fingerspitzen, geht weiter zum Bauchraum und die Beine hinunter bis in die Zehen. Unser ganzer Körper ist mit Licht angefüllt bis in den letzten Winkel hinein. Alle unsere Zellen lachen und freuen sich. Wir strahlen das Licht beim Ausatmen von unserer Mitte aus durch alle unsere Poren aus und bilden dabei eine lichte Schutzhülle um uns herum. Drei mal atmen wir das weiße Licht ein und aus, dann atmen wir blaues Licht ein und um uns herum aus. Zum Schluss schicken wir noch einen hellen Lichtstrahl an eine Person, die uns gerade besonders nah ist oder an die wir gerade besonders denken.

##### **Wirkung:**

Ich hatte während der Schwangerschaft vor allem beim Unterrichten häufig das Gefühl, mich und mein Baby schützen zu müssen. Bevor ich in den Unterricht ging baute ich meist meine Schutzhülle auf.

So ging ich schon mit größerer Gelassenheit ans „Werk“, was sich positiv auf meine Schüler und den Unterricht auswirkte:

Ich blieb in Stressmomenten eher ruhig und somit wurden die Schüler ebenfalls wieder ruhiger. Sonst erlebte ich es häufiger, dass ich laut und hektisch wurde und die gesamte Stimmung dann dementsprechend war.

Hatte ich mit einem Schüler Probleme, sendete ich ihm in Gedanken Licht zu. Meine innere Haltung ihm gegenüber veränderte sich interessanterweise dadurch :

Es stellte sich ein warmes Gefühl diesem Kind gegenüber ein.

Das erlebte ich als besonderes Geschenk, da ich einen neuen Zugang zu dem jeweiligen Kind dadurch finden konnte.

#### **1.1.5 Licht in alle Organe und zum Kind senden**

Eine Erweiterung der oberen Übung der Schutzhülle stellt diese Übung dar, wo man Licht zu seinem Baby sendet.

Man schickt imaginär erst Licht in alle Körperteile, Organe und Hohlorgane, dann über die Plazenta und Nabelschnur zum Kind. Auch hier denkt man genau an alle Körperteile, Organe und Hohlorgane.

Ich bin davon überzeugt, dass mein Baby bei dieser Übung immer optimal versorgt wurde. Außerdem genoss ich das Gefühl, aktiv etwas Gutes für mein Kindchen tun zu können. Wir waren in einem schönen Kontakt miteinander, der mich jedes Mal mit Glück erfüllte.



## **2 Geburt**

Hier führe ich nur einige der speziell geburtsvorbereitenden Übungen, die ich nach Kassette\* und Buch\* (von Frau Zuzana Sebkova-Thaller) zum Ende der Schwangerschaft regelmäßig geübt habe auf.

### **2.1 Schutzhülle aufbauen ( siehe oben)**

### **2.2 Übung zum Weiten des Gebärmutterhalses im Stehen**

Der Stand - fest verwurzelt mit der Erde, verbunden mit dem Himmel und in meiner Mitte ruhend/ kreisend - war sehr wichtig für mich.

Aus diesem Stand heraus konnte ich die *kreisende Bewegung mit der Vorstellung des sich öffnenden Muttermundes* machen, fühlte mich gut geerdet und der Situation gewachsen.

Da ich schon die Wochen zuvor in der Vorstellung meinen Muttermund geöffnet ( und auch zum Ende der Übung wieder geschlossen) hatte, ging mein Muttermund schnell auf (innerhalb einer Stunde). Ich erlebte jede Minute dieser Geburtsphase sehr bewusst und hatte das Gefühl, die Situation durch meine Haltung aktiv mitgestalten zu können. Das war wichtig und heilsam für mich, da ich bei den letzten beiden Geburten eher Ohnmachtsgefühle hatte.

### **2.3 Übung zu den Presswehen**

Ich hatte 1 ½ Stunden Presswehen und denke, dass ich die verhältnismäßig lange Zeit für diese Geburtsphase nur durch die Qigongübung so gut ertragen konnte und auch Luise diese lange Zeit „zwischen den Welten“ deshalb so gut verkraftete.

In dieser Übung sollte ich trotz Anspannung des gesamten Körpers locker weiteratmen, den Mund möglichst entspannt lassen und lächeln. (Durch einen entspannten Mund ist auch der Muttermund entspannt, locker und öffnet sich leichter). Das Lächeln entspannte mich überhaupt gut und half mir, die Wehen anzunehmen und mit ihnen zu gehen.

Das ruhige Weiteratmen während der Presswehe ermöglichte es mir, loszulassen – geschehen zu lassen – und versorgte Luise optimal mit Sauerstoff. Meine Hebamme ließ uns beiden auch die Zeit und blieb ruhig und zuversichtlich. So bekam ich keine Angst.

Im Gegensatz zu meiner ersten Entbindung erlebte ich diese letzte Geburtsphase in jedem Augenblick bewusst und spürte sehr differenziert, wo sich Luise gerade befand. Ich war ganz anwesend und wurde nicht von dem Geschehen überrollt.

Ich bin überzeugt, dass das an den Qigongübungen lag. Diesmal überwog die Freude auf das Kommen des Babys und nicht die Angst, was alles passieren könnte.

Luise kam ruhig und friedlich in der 40. Schwangerschaftswoche zur Welt – und so ist sie bis heute. Ein sonniges, ausgeglichenes „Qigongbaby“!

### **3 Qigong zu zweit**

Qigong zu zweit wirkt auf verschiedensten Ebenen:

Es sorgt für seelische und energetische Ausgeglichenheit, hilft, die Energie zu sammeln, sorgt für ein besseres soziales Verhalten und steigert die Wahrnehmungsfähigkeit aller Sinne.

Wir können unseren Kindern hier auf einer nonverbalen Ebene begegnen und so ein schönes, genussvolles Miteinander schaffen. Außerdem lernen wir über die Übungen, ein Gefühl für den Anderen und für unseren eigenen Körper zu entwickeln. Es ist ein liebevoller Austausch – ein Geben und Nehmen zugleich und bringt uns zur Ruhe – in unsere Mitte.

Ein weiterer Vorteil dieser Übungen liegt darin, dass wir sie fast immer und überall ausführen können, da sich die Kinder nicht ausziehen müssen, wie das z.B. bei der indischen Babymassage der Fall ist.

#### **3.1. Erfahrungen mit meinen Kindern zu Hause**

##### **3.1.1 Familiäre Situation**

Ich habe 4 Kinder: Julian 13 Jahre, Ronja 12 Jahre, Vinzent 4 Jahre und Luise – im Juli 2002 geboren.

Mit ihnen durfte ich ganz unterschiedliche Erfahrungen mit Qigong machen.

Die beiden Großen finden Qigong eher „uncool“ und machen ab und zu mir zuliebe mit. Dass es ihnen dann auch noch gefällt können sie altersbedingt nur schwer zugeben. Ich sehe aber immer ein Strahlen auf ihren Gesichtern wenn sie sich darauf einlassen.

Was sie jedoch jederzeit mit Freude annehmen, ist eine der Übungen von Qigong zu zweit. Zu gegebenen Anlässen (Einschlafschwierigkeiten, Krankheit, Kopfschmerzen, etwas Nähe mit Mama, Konzentrationsmangel, Müdigkeit) begegne ich ihnen mit diesen Übungen.

Mit Vinzent und Luise übe ich immer wieder Qigong zu zweit: „Die Bäuerin“, „Es kocht ein Mäusele“, „Das kluge Huhn“ (*Die Beschreibung der Übungen kann man dem Anhang entnehmen.*) und Gesichtsmassage.

##### **3.1.2 Einige Übungen und meine Erfahrungen mit meinen Kindern zu Hause**

###### **Das Mäusele**

Diese Übung (siehe Anhang) kann man überall leicht machen und sie dauert auch nicht so lange.

Ich mache sie gerne, wenn meine Kinder müde sind, eine Erkältung haben (*der Lungen und Dickdarmmeridian werden vor allem bearbeitet und diese sind bei Erkältungskrankheiten besonders belastet*) oder wir so zwischendurch etwas Zeit füreinander und miteinander haben. Vinzent lacht viel bei der Übung.

Er war bei der Originalgeschichte äußerst betrübt, da das kleine Mäuschen gar nichts mehr von dem Brei abbekam. So sagt er jetzt bei der Breiverteilung immer gleich: „Das kleine Mäusele bekommt auch was!!!“

Ich änderte die Geschichte daraufhin mit ihm um; nun bekommt unser kleines Mäusele immer etwas zu essen, jedoch nicht genug. Es ist halt auch besonders hungrig, weil es noch so klein



ist und noch wachsen muss bzw. will. Damit geht es Vinzent nun gut und er ist immer glücklich, dass jeder etwas bekommt.  
Luise öffnet mittlerweile bereitwillig ihre kleinen Hände und lässt sich massieren. Wenn ich *Lunge 1 und 2* massiere, habe ich den Eindruck, dass sie tiefer einatmet; am *Dickdarm 20* verzieht sie eher das Gesicht oder hält auch mal kurz die Luft an.

### Das kluge Huhn

Diese Übung (siehe Anhang) mache ich vor allem bei meinen beiden größeren Kindern Julian (13 Jahre) und Ronja (12 Jahre) gern zur Bettgezeit oder wenn sie krank sind. Die Anfangs- und Endpunkte der langen Meridiane (Milz, Leber, Niere, Blase, Gallenblase, Magen) werden aktiviert und die Energie wird vom Kopf in die Füße geleitet. Ein Zuviel an Yang (z.B. bei Kopfschmerzen, Migräne, ständig kreisender Gedanken) kann über die Füße abgeleitet werden. Die Kinder werden durch die Fußmassage geerdet.  
Da die Füße meist eher zu kurz kommen genießen sie die Fußmassage sehr. Wobei ich bei den Großen nicht mehr die Geschichte vom Huhn erzähle.

Julian klagt häufig über Kopfschmerzen und hat Einschlafprobleme. Hier wirkt die Fußmassage wohltuend. Die damit verbundene Erdung hilft ihm, dass seine Gedanken zur Ruhe kommen. Außerdem genießt er die ungeteilte Aufmerksamkeit von mir.

Ronja war bis vor wenigen Jahren eine Ballengängerin. Für sie ist die Fußmassage sehr gut, da es ihre Füße lockert, entspannt und beweglicher macht. Außerdem vermittelt sie ihr ein ganzheitliches Bild ihres Fußes. Vor allem die jahrelang vernachlässigten Fußsohlen und Fersen werden durch die unterschiedlichen Massagegriffe sensibilisiert und angesprochen.

### Gesichtsmassage

Bei der Gesichtsmassage mache ich kreisende Bewegungen von der Mittel des Gesichts nach außen oder Kreisend im bzw. gegen den Uhrzeigersinn in beide Richtungen.  
Ich beginne an den Augenlidern und Augenbrauen von der Nasenwurzel nach außen, kreise unter den Augen entlang ebenfalls von innen nach außen, gehe weiter kreisend vom inneren Augenwinkel an der Nase zum Punkt Dickdarm 20. Anschließend kreise ich am Dumai beginnend an den oberen Zahnwurzeln entlang bis zum Kiefergelenk, dann am Renmai beginnend die unteren Zahnwurzeln entlang zum Kiefergelenk. Ich kreise an den Wangen zu den Seiten. Die Stirn streife ich zu den Schläfen hin aus, dann an den Schläfen über den Ober- und Hinterkopf den Meridianverlauf von Gallenblase und Blase.\*

Eine Zeit lang hatten Vinzent und ich als Abendritual die Gesichtsmassage. Er fragt dann im Bett: „Mama, machst du das Mäusele?“ Alle Anspannung des Tages wurden abgestreift. Ein Mäusele knabberte an seinem Gesicht, seinen Ohren und lief durch die Haare. Vinzent genoss die Berührung immer sehr und schlief entspannt und friedlich ein.

Zu Beginn mochte Luise es gar nicht, wenn ich sie im Gesicht massierte. Deshalb machte ich es immer nur sehr kurz. Seit ungefähr 4 Wochen hat sich das verändert und sie lässt es mit sich geschehen. Das Wohlbefinden wie bei der Körpermassage, dem Rückenabklopfen oder Abstreifen äußert sie jedoch noch nicht.



Vinzent "übt" die Meisterübung mit  
Jan. 2002



### Meine Beobachtungen

Bei Luise machte ich die Erfahrung, dass sie sich langsam an die Berührungen gewöhnen musste. Als sie ein paar Tage alt war, begann ich, sie zu massieren. Zu Beginn war es ihr schnell zuviel, doch nach 1 bis 2 Wochen hatte sie sich an die Berührung gewöhnt und ich konnte sie immer länger massieren. Sie begann dann, sich mir förmlich entgegenzustrecken bei der Berührung und ließ Laute des Wohlbefindens hören.

Zu Beginn war Vincent ebenfalls ziemlich empfindlich und kitzelig, wenn ich ihn berührte. Es war schwer für ihn ruhig liegen zu bleiben. Doch mit der Zeit entspannte er sich immer besser und kommt nun zur Ruhe, wenn ich eine der obenbeschriebenen Übungen mache. Außerdem übt er immer wieder mit seiner kleinen Schwester. Vor allem das „Mäusele“ macht er häufig. An die Arme und Hände kommt er ohne Umstände hin. Luise lässt es sich „gefallen“, daraus schließe ich, dass sie es mag.

Vincent hat auf Grund seiner frühen Geburt einen erhöhten Muskeltonus und ist wenig schmerzempfindlich. Dies hat zur Folge, dass er zum Teil recht grob zu anderen ist und sein Spielverhalten unflexibel ist. Ich konnte beobachten, dass er durch das Üben ausgeglichener wurde. In der Folge konnte er im Spiel auf das andere Kind eher eingehen und hielt nicht so starr an seinen Vorstellungen fest. Er brüllte nicht sofort los. Wenn es nicht nach seinen Vorstellungen ging.

Mein Ziel ist es, durch die Qigong zu zweit Übungen seine Wahrnehmungsfähigkeit weiter zu steigern und zu differenzieren.

Wenn er sich besser spürt, kann er adäquater auf seine Umwelt eingehen und hat dadurch weniger Schwierigkeiten im sozialen Miteinander.

### **3.2 Ein Schnuppernachmittag in Qigong zu zweit mit zwei befreundeten Müttern**

#### **3.2.1 Äußerer Rahmen, Voraussetzungen**

**Zeit:** 30.10.02, 16:30 bis 17:30

**Ort:** Warndtstr. 19, Augsburg, Wohnzimmer

**Personen:** Inge und Elena Kemper, Sigrid und Matthias Ehrmann

Elena ist ein lebhaftes, temperamentvolles Mädchen ( 4 Jahre ).

Matthias ist ein eher ruhiger Junge, der erst nach einiger Zeit von der Seite seiner Mutter weicht ( 3 ½ Jahre ).

#### **3.2.2 Verlauf**

Zwei befreundete Mütter mit ihren 3 jährigen Kindern wollten eine Schnupperstunde Qigong mit ihren Kindern machen.

Wir trafen uns bei mir zu Hause und die Kinder spielten erst mal im Kinderzimmer. Um 16:00 kam ich ins Kinderzimmer, um Qigong anzukündigen – das Zimmer war ein einziges Chaos – die Kinder hatten alle Kisten in Vincents Hochbett geleert und konnten eigentlich gar nicht mehr richtig spielen. So räumten wir erst mal gemeinsam auf.

Die Kinder waren durch das Spielen noch ziemlich aufgedreht- die beiden Mütter eher skeptisch, ob es überhaupt noch klappen würde, dass die Kinder sich ruhig hinlegen und mitmachen.

Ich sammelte mich mit Hilfe einiger Atemzüge, der Vorstellung der Verwurzelung mit der Erde und dem Gehaltenwerden vom Himmel und blieb gelassen.

Daraufhin suchte sich jede Mutter mit ihrem Kind einen bequemen Platz auf dem Teppich oder Sofa. Die Kinder saßen im Schoß ihrer Mütter.

Zur Sammlung ließ ich die Klangschaale ertönen. Am ganzen Körper waren Ohren und jeder durfte mit all diesen Ohren den Klang solange hören, bis er verklungen war.

Die Mütter wurden gelöster und die Kinder durch die Sammlung etwas ruhiger und aufmerksamer.

Nun lagen die Kinder jeweils vor ihren Mamas auf dem Teppich. (Vinzent war mein „Vorführkind“) Sie zupften sich immer wieder gegenseitig am Bein oder drehten sich herum. Ich ging auf diese Unruhe nicht weiter ein sondern begann, die Geschichte der *Bäuerin*\* (siehe Anhang) zu erzählen.

Die Kinder folgten der Erzählung aufmerksam und freuten sich über die verschiedenen Tiere, die über ihren Körper/ Teig liefen und an ihm naschten. Sie waren z.T. noch sehr berührungsempfindlich und manche Berührungen schienen sie beinahe zu kitzeln. Diese Empfindlichkeit kannte ich noch von den Anfängen mit Vinzent.

Mit der Zeit wurden sie immer ruhiger und „mittiger“. Elenas und Vinzents anfängliches Gekicher verebbte bald. Die beiden Mütter hatten ihren Spaß an der Übung.

Nach dieser Übung waren die Kinder soweit zur Ruhe gekommen, dass ich auf Wunsch der Mütter das *Mäusele* anschloss. (Beschreibung siehe Anhang).

Bei der ersten Hand leitete ich die Übung an, bei der Zweiten half mir Vinzent und war sichtlich stolz auf seine Rolle. Elena und Matthias hörten gespannt zu.

Die beiden Mütter waren zu Beginn noch unsicher, wo das Mäusele genau nach Futter gräbt; ich zeigte es ihnen an ihrem eigenen Körper, danach war es ihnen klar.

Bei der zweiten Hand wurde es den Kindern dann fast zu lang und sie wollten wieder zum Spielen gehen. Die Mütter wiederholten zur Vertiefung die Übung an sich selber.

Ich verkürzte die Übung deshalb und beendete sie mit einer kurzen Sammlung.

Die restliche Zeit verlief ihr gemeinsames Spiel wesentlich ruhiger und harmonischer als vorher.

### 3.2.3 Resümee

Die beiden Mütter waren äußerst erstaunt über die offensichtlich harmonisierende Wirkung der Übungen. Ich sprach die hohe Berührungsempfindlichkeit zu Beginn der „Bäuerin“ an und empfahl, die Übung öfter zu wiederholen, da meiner Erfahrung nach die Kitzeligkeit einer differenzierten Wahrnehmungsfähigkeit weicht.

Wir alle hatten einen ausgefüllten, schönen Nachmittag.

Frau Kemper ist Grundschullehrerin und hat ihr Interesse an einer Fortsetzung bekundet.

Für mich war dieser Nachmittag lehrreich: Ruhe und Gelassenheit zu vermitteln und vor allem, wenn die Kinder gerade unruhig und aufgedreht sind, ist von größter Bedeutung. Das Wohnzimmer als Übungsort war wegen der Enge jedoch nicht besonders geeignet.

Ausreichend Platz sorgt für eine entspannte Atmosphäre.



#### **4 Qigong in der 1. Klasse Grundschule**

**Zeit:** 22.04.02, 29.04.02, 06.05.02, jeweils von 7:55 bis 8:40  
**Ort:** Schiller -VS Augsburg – Lechhausen, Klassenzimmer der 1.Klasse  
**Personen:** 10 Schüler

##### **4.1 Situation der 1. Klasse**

Der Unterricht fand immer am Montag morgen in der 1. Stunde statt. Die Kinder kamen meist müde und zerstreut aus dem Wochenende in die Schule.

In der Klasse ( 20 Schüler) überwog der Anteil an ausländischen Schülern. Viele von ihnen konnten nur schlecht Deutsch. In meiner Textilarbeitsgruppe von 10 Kindern waren 3 Mädchen und 7 Jungen.

Einige der Jungen waren sehr unruhig und leicht ablenkbar; z.B. Bariskan, Patrick und Ender. Janine war eine schwache Schülerin mit wenig Selbstvertrauen und einem großen Bedürfnis nach Zuwendung.

**Ziel** war für mich, die Kinder zur Ruhe zu bringen, sie zu erden und damit ihre Aufmerksamkeit für den Unterricht zu steigern. Außerdem wollte ich durch die Qigongübungen ihre Sinneswahrnehmungen sensibilisieren, da die meisten von ihnen in ihrer Feinmotorik schwach waren.

Bariskan, Ender und Patrick sollten durch die Übungen ruhiger, zentrierter werden- Janine durch die Erdung selbstsicherer.

##### **4.2 Verlaufsdarstellung und Begründung des Einsatzes der Übung**

###### **Ausgewählte Übungen:**

- Stehen wie ein Baum
- Die Müdigkeit wegschieben
- Adler
- Sammlung

###### **4.2.1 Erster Montag - kurze Übungsbeschreibung mit Beobachtungen**

###### **Stehen wie ein Baum**

- Wir stehen auf einer bunten Wiese, spüren unsere Füße und krallen die Zehen ins Gras
- Unsere Füße können schmecken, riechen, sehen, hören und fühlen.
- Uns wachsen nun Wurzeln aus unseren Sohlen tief in die Erde und wir spüren, schmecken und riechen die verschiedenen Erdschichten. Den Sand, Lehm, Kies...
- Wir stehen fest wie ein Baum auf der Erde, gut verwurzelt.
- Wir binden uns jetzt am obersten Punkt unseres Kopfes- dem Scheitelpunkt (Baihui-Lehrer zeigt) mit einem unsichtbaren Faden an einem Stern an. Wir werden etwas größer und fühlen, wie wir gehalten werden von dem unsichtbaren Faden.

- Ein kleines Gewicht an unserem Steißbein ( L deutet darauf) zieht uns noch etwas nach unten, unsere Knie sind dadurch leicht angewinkelt
- Nun spüren wir unseren Bauch- unsere Mitte- die Arme hängen locker an der Seite und durch unsere Finger kann der Wind blasen.
- Wir sind jetzt alle Bäume und der Wind bewegt uns ganz sanft hin und her. Wir spüren, wie wir fest verwurzelt sind in der Erde gehalten werden vom Himme und trotzdem beweglich.
- Der Wind wird etwas kräftiger – unsere Äste bewegen sich stärker – dann lässt er wieder nach...
- **Sammlung:** Wir sammeln alles, was wir jetzt erlebt haben in unserem Bauch ein und spüren dort die Energie.

### Beobachtungen

Das Üben dauerte ca. 5 Minuten.

Anfangs fiel es den Kindern schwer ruhig zu bleiben und sich auf die Übung zu konzentrieren. Es war sehr neu für sie. Auch die bildliche Sprache und Vorstellungskraft zu entwickeln. Vor allem Bariskan und Ender störten öfter bzw. machten nicht mit. Ender versuchte dabei, seine Freunde mitzureißen. Bariskan, der sehr verbunden war mit ihm, da er selber schlecht Deutsch sprechen konnte und ihn häufig zum dolmetschen brauchte traute sich fast nicht, trotzdem mitzumachen. Patrick hatte gleich viel Spaß an der Übung und machte eifrig mit

Ich entschied, dass alle an der Übung teilnehmen müssen. Ender fügte sich dann auch gut ein. Nach der Übung waren die Kinder etwas ruhiger als zu Beginn der Stunde und wir konnten mit unseren Arbeiten beginnen.

### Persönliche Anmerkung

Ich war etwas entmutigt durch Bariskan und Ender und war mir auch nicht sicher, wie ich mit den beiden umgehen sollte. Außerdem wurde ich mit meiner eigenen Unsicherheit bezüglich der mangelnden Erfahrung in diesem Bereich konfrontiert. Wenn Schüler normalerweise den Unterricht stören, weiß ich, welche Konsequenzen ich ergreife. Qigong mit den Schülern zu üben geht meines Erachtens nicht unter Druck. Deshalb entschied ich mich nach der Stunde, Bariskan einfach zuschauen zu lassen, falls er das nächste Mal wieder stören würde.

### **4.2.2Zweiter Montag - kurze Übungsbeschreibung mit Beobachtungen**

1. Wiederholung: Stehen wie ein Baum
2. **Müdigkeit wegschieben:**
  - \*Wir halten einen Ball vor dem Bauch und die Hände steigen nach oben an der Seite bis auf Schulterhöhe. Wir spüren den Ball immer noch.
  - Jetzt drücken wir den Ball mit beiden Händen zu unserer Mitte hin, bis die Hände sich berühren (= Gebetshaltung).
  - Wir schieben die Müdigkeit nach vorne weg und teilen den Müdigkeitsschleier.
  - Unsere Handflächen schauen jetzt nach außen und gleiten an der Himmelskuppel entlang hinauf.
  - Nun verschränken wir unsere Finger ineinander und strecken uns nach oben zu unserem Lieblingsstern. Die Handflächen schauen dabei zum Himmel hinauf!
  - Wir lösen die Finger und gleiten langsam seitlich an der Himmelskuppel hinab.



- Beginn\*, 2 mal wiederholen
- 
- 3. Sammlung

### **Beobachtungen**

Die beiden Übungen dauerten ca. 8 Minuten.

Ender verweigerte sich gleich zu Beginn. Ich setzte ihn an seinen Platz mit der Aufgabe, uns leise zuzuschauen.

Bariskan war anzumerken, dass er hin und hergerissen war, ob er mitmachen oder seinem Freund nachfolgen sollte. Er übte halbherzig mit. Patrick gefielen die beiden Übungen sehr. Er strahlte und streckte sich eifrig zum Himmel. Die anderen Kinder übten freudig mit. Ich konnte feststellen, dass es ihnen schwer fiel, die Bewegungen exakt nachzumachen. Auch beim Handarbeiten ist das oft schwer. Deshalb sind Qigongübungen für die Kinder eine große Bereicherung und Hilfe, ihre Beobachtungsgabe verfeinern und ruhiger zu werden. Nach der Übung waren die Kinder munter und freuten sich aufs Handarbeiten. Die Müdigkeit schien weg zu sein.

Ender war etwas nachdenklich – vielleicht auch traurig, dass er sich selber ins Abseits gestellt hatte. Er holte sich anschließend durch häufige Zwischenrufe die Aufmerksamkeit.

### **Persönliche Anmerkung**

Ich verbesserte die Kinder nicht, da ich ihnen die Freude an ihrem Tun nicht nehmen wollte.

Dies wollte ich erst angehen, wenn sie sich sicherer fühlten.

Meine Entscheidung, Ender zuschauen zu lassen, empfand ich an diesem Tag als die Richtige.

Ich hoffte, dass er das nächste Mal wieder mitmachen würde.

### **4.2.3Dritter Montag - kurze Übungsbeschreibung mit Beobachtungen**

1. Stehen wie ein Baum – kurz
2. Müdigkeit wegschieben
3. **Adler:**
  - Der Adler breitet seine Flügel aus, steigt, kreist, beobachtet von oben und lässt seinen Blick gleiten. Unten ist alles ganz klein – weit weg von ihm.
  - Er lässt sich tragen und genießt den Wind, die Luft, die ihm durchs Gefieder streicht.
  - \*Jetzt verengt sich sein Blick, er sieht eine Maus, sein Blick ist gebannt, die Krallen scharf und die Flügel angespannt und...
  - er Stürzt mit einem Schrei auf sie hinab
  - Er hat sie nicht erwischt, steigt wieder in die Lüfte und genießt erneut das Fliegen;
  - \*erneuter Beginn, beim 2. oder 3. Versuch, die Maus zu fangen, erwischt er sie und isst sie mit Genuss...

*Die Abwechslung zwischen Entspannung und Anspannung also dem Yin-Yang-Wechsel – zwischen einem weiten und bannenden Blick in dieser Übung sind sehr gut für die Konzentration und Willenskraft der Kinder. Außerdem können die Kinder bei dieser Übung ihre überschüssigen Energien loswerden und ihrem Bewegungsdrang Ausdruck verleihen.*

4. Sammlung

### Beobachtungen

Die Übungen dauerten ca. 8 Minuten.

Der Stand wurde als Wiederholung der letzten beiden Male wesentlich kürzer geübt.

In dieser Stunde wollte Ender wieder zuschauen, verhielt sich dabei jedoch meist ruhig,

Bariskan schloss sich Ender an und schaute auch zu.

Die Kinder standen schon etwas entspannter und fanden sich leichter in die Bilder ein.

Janine übte die „Müdigkeit wegschieben“ mit äußerster Sorgfalt. Sie strahlte richtig von innen heraus. Patrick durfte beim 2. Mal die Übung für alle vormachen. Das erfüllte ihn mit Stolz.

Der Adler als neues Element gefiel den Kindern allen sehr gut. Es war wichtig einen bewegteren Teil hinzuzufügen. Der Platz war gerade noch ausreichend für den Adler. Mit einer größeren Gruppe wäre diese Übung innerhalb des Klassenzimmers nicht mehr möglich gewesen. Den Mädchen fiel es schwerer, sich auf ihre Beute zu stürzen. Sie waren noch sehr zaghaft dabei. Ender und Bariskan machten den Eindruck, als dass sie gerne mitgemacht hätten. Ender konnte sich fast nicht mehr ruhig an seinem Platz halten und demonstrierte sein Karatekönnen. Ich verwies ihn an seinen Platz zurück.

### Persönliche Anmerkung

Ich war mir nicht ganz sicher gewesen, ob ich es den beiden Jungs weiter freistellen sollte, mitzumachen oder nicht. Vielleicht wäre in ihrem Fall sanfter Zwang besser gewesen als ihren Boykott während hinzunehmen?!

Leider konnte ich mit den Kindern vorerst nicht weiterüben, da ich in der folgenden Woche in Mutterschutz ging. Es waren die ersten Schritte mit Qigong und ich hatte den Eindruck, dass die Kinder größtenteils Freude daran hatten und anschließend wacher und konzentrierter waren. Mein Ziel, sie aus ihrer Montagmorgenlethargie durch eine gute Erdung herauszuholen und ihre Konzentration zu steigern hatte ich meines Erachtens schon ganz gut erreicht. Die Steigerung der Sinneswahrnehmung erfordert ein Üben über einen längeren Zeitraum hinaus. Deshalb kann ich diesbezüglich keine Aussage machen.

### C Schluss

### Persönliche Stellungnahme

Mein Erfahrungsbericht macht deutlich, dass ich das Gelernte in ganz unterschiedlicher Form erproben und anwenden durfte. Dies waren die ersten- manchmal noch etwas unbeholfenen Schritte auf einem Weg, auf den ich mich sehr freue und der sicher viele Möglichkeiten für mich in sich birgt.

Ich bin sehr dankbar, dass ich zu dieser Arbeit gefunden habe. Sie ist für mich in jeder Hinsicht eine große Bereicherung. Mein Ziel ist es, Qigong zum festen Bestandteil in meinem Unterricht werden zu lassen, wenn ich bald meinen Erziehungsurlaub beendet habe und wieder in die Schule gehe.



## L I T E R A T U R N A C H W E I S

- \* Sämtliche Unterlagen aus der Ausbildung zum Kursleiter für Qigong für Kinder der Deutschen Qigong Gesellschaft (Übungsbeschreibungen wie z.B.: Die Bäuerin, Es kocht ein Mäusele, Das kluge Huhn, Der Adler ,etc.)
- \* Zuzana Sebkova-Thaller, Lächelnd gebären; Qigong zur Geburtsvorbereitung, , Hernoul-le-Fin Verlag
- \* Zuzana Sebkova-Thaller Der Maulwurf kommt ans Tageslicht, Hernoul-le-Fin Verlag
- \* Zuzana Sebkova-Thaller, Der Wurm im Apfel, Hernoul-le-Fin Verlag

## *Anhang*

### Die Bäuerin

Bei dieser Übung liegt das Kind mit dem Bauch auf dem Boden. Wichtig ist, dass es bequem und warm genug ist. Die Geschichte erzählt, von einer die Bäuerin, die kurzfristig Besuch bekommt und deshalb ein Brot backen will, um Ihren Gästen etwas anbieten zu können.

Zu Beginn *sammelt* sich die Bäuerin da sie aufgeregter wegen des kommenden Besuches ist.

Nun wird der Teig zubereitet: Der Rücken dabei leichter berührt und auch fester geknetet – wie ein Teig. Auch die Beine und Arme werden geknetet. Zum Abschluss streift die Bäuerin ein Tuch über den Teig und spürt durch Auflegen der Hände, ob der Teig nun in Ordnung ist oder noch etwas braucht. Dies ist die *gemeinsame Sammlung*.

In der Geschichte verlässt nun die Bäuerin den Teig und geht aus der Küche. Doch sie lässt leider die Türe etwas offen und durch diesen Spalt kommen anschließend diverse Tiere und verköstigen sich an dem Teig.

In dieser Phase der Übung geht man die langen Meridiane an der Körperrückseite mit und gegen ihren Verlauf in unterschiedlicher Qualität ab:

1. Mäuse tippeln von den Zehen über die Beine bis hoch zum Genick und knabbern dort sogar noch etwas.
2. Die Katze schleicht leichtfüßig über die Beine hoch und schleckt am Nacken etwas Teig mit ihrer rauen Zunge
3. Nun rennt der etwas stürmischere Hund herbei, vertreibt die Katze und beist ein paar Stücke Teig heraus. Der Hund kommt zur Abwechslung von oben her – also mit dem Meridianverlauf.
4. Die Kuh wankt Schritt für Schritt von einem Bein zum anderen die Beine hoch, betrachtet wiederkäuend den Teig und probiert ihn am Rücken mit ihrer langen Zunge
5. Die Ameisen tippeln vom Kopf über den Nacken, von den Fingern zu den Schultern und laufen über den Rücken den Teig hinunter bis zu den Zehen
6. Der Ameisenbär schleckt ein paar Mal vom Scheitel bis zu den Füßen den Teig ab
7. Die Hühner kommen pickend von den Füßen den Rücken hoch und picken dort auch einige Teigstückchen heraus
8. Der Hahn krallt sich auf der Suche nach seinen Hühnern in die Beine und den Rücken hinauf in den Teig.
9. Die Enten watscheln von den Schultern platschend den Rücken und die Beine hinunter zu den Füßen.

Welche Tiere man alle kommen lässt kann variieren – die Kinder bringen zum Teil ihre Ideen mit ein. Wichtig ist hier, dass man ausgewogen mit und gegen den Meridianverlauf geht.

Nun kommt die Bäuerin und merkt, dass ihr Teig ganz zerrupft wurde. Sie muss ihn wieder in Ordnung bringen, knetet ihn noch mal durch, legt die Hände auf und spürt, ob er fertig ist zum Backen

Diese gemeinsame Sammlung am Ende schließt die Übung ab und die Bäuerin schiebt das Brot in den Ofen.

Die Übung der Bäuerin aktiviert vor allem die langen Yangmeridiane, dazu auch die Anfänge und Enden einiger anderer Meridiane und die Kinder werden sensibilisiert für unterschiedliche Qualitäten der Berührung.

## **“Es kocht ein Mäusele”**

### **“Qigong zu zweit”**

Zuzana Šebková-Thaller

“Es kocht ein Mäusele” und “Vom klugen Huhn, das ein kleines Hähnchen geheilt hat”, so heißen zwei beliebte Übungen aus dem “Qigong zu zweit”, die v.a. die Anfangs- und Endpunkte der Energiebahnen (Meridiane) aktivieren. Beide Übungen brauchen wenig Platz und können auch zuhause oder im Klassenzimmer praktiziert werden.

Es können zwei Kinder oder ein Erwachsener und ein Kind miteinander üben. Man kann diese Übungen in verkürzter Form bereits mit Kindern ab zwei Jahre üben.

“Es kocht ein Mäusele” ist eine Übung zur Aktivierung der kurzen Meridiane. Sie wird mit Vorliebe im Herbst und Winter, also in der Zeit der Erkältungen mit Schnupfen und Husten, geübt. Es behandelt nämlich v.a. den Lungen- und Dickdarmmeridian, die bei grippalen Infekten besonders belastet sind.

#### **Begleitreim:**

Es kocht ein Mäusele  
in seinem kleinen Häusele  
aus Weizenkorn und Haferklei  
einen zuckersüßen Brei.

#### **Der Ablauf**

Das größere Kind (oder der Erwachsene) beschreibt in der offenen Hand des anderen Kindes Kreise und sagt dazu den oben erwähnten Begleitreim. Dies öffnet die Handherzen, die wichtige Energiepfoten sind. Beim Verteilen des Breis drückt das Mäusele dabei fest das Endglied des jeweiligen Fingers seitlich zusammen und dreht ihn mehrere Male leicht in beide Richtungen. An den Fingerspitzen beginnen oder enden die kurzen Meridiane. Durch den Druck und durch die Drehbewegung werden sie angeregt. Danach werden die Meridiane der Lunge und des Dickdarms mit den Fingern abgeklopft und ihre wichtigsten Punkte massiert: “Das hungrige Mäuschen läuft ihre Bahn ab und sucht und gräbt nach Futter”. Dadurch werden diese Energiebahnen aktiviert. Die Übung endet damit, daß sich “das Mäuschen” – die behandelnde Hand plötzlich in der Achselhöhle des Kindes versteckt. Dieser Lacheffekt und die wachsende Spannung, die sich in der Erwartung aufbaut, sind vermutlich der Grund für die Beliebtheit der Übung.

#### **Ausgangshaltung**

Die Kinder sitzen oder stehen sich gegenüber. Ihre Wirbelsäule ist aufrecht (**Abb 1**). Sie beobachten ihren Atem und entspannen sich dadurch. Dann schließen sie für eine Weile ihre Augen und stellen sich vor, daß sie ihrem Partner ein ganz einfaches Geschenk machen, das ihn/sie sehr freut. Anschließend öffnen sie ihre Augen und das Spiel beginnt.



### Die Erzählung in Verbindung mit weiteren Übungsangaben

Das größere Kind hält die offene Hand des anderen Kindes in einer Hand. Mit dem Zeigefinger der anderen Hand beschreibt es wie mit einem Kochlöffel Kreise auf seiner Handfläche: es "kocht den Brei" und sagt dabei den Begleitreim. Anschließend verteilt das Mäusele den Brei an seine Kinder.

Es beginnt bei dem Däumling-Mäuslein (Abb. 2). Dieses bekommt "ein wenig nur". Das Zeigefinger-Mäusele bekommt "ein bißchen mehr", das Mittelfinger-Mäusele "noch viel mehr". Das Ringfinger-Mäusele kriegt "wieder weniger" und das Kleinfingerle bekommt "gar nichts mehr". Es weint und läuft (mit allen fünf Fingern) zum Däumling und sagt: "Gib mir ein bißchen von Deinem Brei!" Es drückt den Däumling dabei an den Nagelseiten und dreht leicht zu den Seiten wie zuvor. Am Daumen endigt der Lungenmeridian. Anschließend läuft das Kleinfingermäusele am Lungenmeridian entlang bis zu den zwei ersten Punkten dieser Energiebahn (Lunge 1 und Lunge 2). Sie liegen übereinander unter dem Schlüsselbein, in der Furche zwischen dem Brustkorb und Schultergelenk. Lunge 1 liegt genau im Winkel zwischen Schlüsselbein und Schultergelenk und Lunge 2 genau eine Daumenbreite darunter. Das Mäusele bohrt emsig an diesen Punkten und um sie herum und sucht nach Futter. Nach einer Weile erfolgloser Suche läuft es denselben Weg zurück. Der Hunger treibt es weiter zum Zeigefinger. Es packt den Zeigefinger wie zuvor den Daumen, drückt ihn, dreht und redet ihm ins Gewissen: "Du weißt, lieber Bruder, daß man unter Geschwistern teilen soll! Gib mir bitte etwas!" "Ich habe nichts! Ich habe alles selber gekaut, geschluckt und verdaut." Das Mäuschen läuft am Zeigefinger entlang und kommt zu dem Muskel zwischen Daumen und Zeigefinger. Es mißtraut den beiden Fingern und vermutet, daß sie dort einen versteckten Vorrat haben und bohrt dort lange. Dort befindet sich der Punkt Dickdarm 4. Er erweist sich zwar als kein ergiebiges Futterversteck, jedoch als ein wichtiger Akupunkturpunkt, an dem man gerne bohrt, wenn man Hals- Kopf- und Zahnschmerzen hat, an Fieber leidet und erkältet ist. Darum hält sich das Mäuschen dort eine Weile auf, bevor es dem Dickdarm-Meridian den Arm hoch weiterfolgt. Es läuft an der Speichenseite des Unterarms zum Ellbogen. Am Ellbogen versucht es zu knabbern und läuft dann an der Außenseite des Oberarms bis zur Schulter hoch. Es folgt dann der Schulter bis zur Mitte, fühlt in das Grübchen oberhalb des Schlüsselbeins, und läuft dann am Hals senkrecht hoch, über den Unterkiefer bis unter die Nase. Dort bohrt es herum und folgt dem Nasenloch bis zum letzten Punkt des Dickdarm-Meridians neben dem Nasenflügel. Sein poetischer Name "Willkommener Duft" macht das Mäuschen noch hungriger. Es bohrt dort und knabbert eine Weile.

Dann macht es sich auch über die zwei ersten Punkte des Magen-Meridians her. Magen 1 befindet sich unter der Pupille am Jochbein, Magen 2 ein wenig darunter. Das Mäuschen drückt und kreist an diesen Punkten und um sie herum. Dann kehrt es denselben Weg zum Zeigefinger zurück. Es kommt ihm noch ein Gedanke: in den Grübchen zwischen den Handknöcheln könnten die Brüder und Schwestern etwas versteckt haben! Es wartet nicht lange und fängt an, in diesen Grübchen zu graben: zunächst zwischen dem Zeige- und Mittelfinger, dann zwischen dem Mittel- und dem Ringfinger und zum Schluß zwischen dem Ring- und Kleinfinger. Ohne Beute kehrt er zum Daumen zurück. "Däumling, Däumling, siehst Du nicht, wie klein ich bin. Ich verschwinde bald, wenn ich nichts zum Essen bekomme. Gib mir einen kleinen Rest von Deinem Brei!" bittet er und drückt und dreht den Daumen wie zuvor.

Dann läuft er noch einmal den Lungenmeridian hinauf, drückt und scharrt an seinen ersten zwei Punkten und: versteckt es sich ganz plötzlich in der Achselhöhle (Abb. 3).

Wiederholung: jede Hand ein Mal. Anschließend Partnerwechsel. Auch die Kleinsten möchten mal das Mäuschen sein.

## **Das kluge Huhn Chinang**

ist eine "Übung zu zweit" für einen Erwachsenen und ein Kind, für zwei Kinder oder auch für zwei Erwachsene. Es eignet sich für alle Altersgruppen - vom Säugling bis zum Greis. Die Rahmengeschichte kann ab dem Schulalter fallen gelassen werden.

### **Wirkung:**

"Das kluge Huhn Chinang" ist eine hervorragende Übung, in der die langen Meridiane aktiviert werden. Kopf- und Rückenbeschwerden werden nach unten abgeleitet. Sie ergänzt sich gut mit den Übungen "Es kocht ein Mäusele", "Der Fasching" und "Beim Friseur". "Beim Huhn" werden die Füße und beim "Mäusele" die Hände behandelt. Hände und Füße haben energetische Verbindungen zum Kopf. Beim "Fasching" und "Friseur" wird der Kopf selber behandelt. Er ist der gemeinsame Nenner aller genannten Übungen. Bei Migräne und anderen Kopfschmerzen können sie einzeln oder nacheinander eingesetzt werden.

Außerdem werden auch die Funktionskreise der Niere, der Milz und der Leber angeregt. Die Behandlung wirkt allgemein entspannend und führt zu Wohlfühl und Ausgeglichenheit.

### **Ablauf**

Zunächst ist das größere Kind (oder der Erwachsene) das kluge Huhn. Nach dem Wechsel der Rollen darf es auch das andere Kind probieren.

Das kleine Hähnchen ist krank. Das kluge Huhn Chinang weiß Rat und behandelt seine Zehen und Füße mit seinem Schnabel. Es ist so klug, daß es übliche westliche Techniken zur Gelenkmobilisierung mit östlichen und westlichen energetischen Techniken verbindet. Es zieht an den Zehen, biegt sie und dreht sie. Ebenso dehnt sie die Sehnen, lockert die Zehen- und Sprunggelenke und aktiviert die Akupunkturpunkte um die Sprunggelenke herum.

### **Ausgangshaltung**

Das kleinere Kind sitzt oder liegt bequem auf Stuhl oder Boden. Das größere sitzt oder kniet ihm gegenüber in einem Abstand, daß es seine Füße bequem ergreifen kann.

Beide Partner entspannen sich. Auch der Erzähler ist das "kluge Huhn Chinang". Er behandelt, während er erzählt und spricht aus der augenblicklichen Erfahrung, die jeden überzeugt.

### **Die Erzählung in Verbindung mit weiteren Übungsangaben**

Das kluge Huhn gackert vor sich hin und sagt: "Gack, gack, die Füße müssen viel gepickt, gezuckt, gezogen und auch gedreht werden, dann wird alles wieder gut!"

Bevor wir uns aber mit Kinderzehen befassen, müssen wir den großen Zusammenhang wahrnehmen. Das sagen alle meine chinesischen Verwandten wie auch meine Hühner-Kolleginnen von der Lüneburger Heide, mit denen ich diese Methode entwickelt habe. Wir sollten aber alle zunächst die Erde unter uns spüren und den Himmel über uns wahrnehmen. In dem Augenblick hören wir auf, zu gackern und fühlen, wie der Atem fließt. Das gibt dem Gesunden wie dem Kranken Kraft und beruhigt. Wir sitzen oder stehen nun aufrecht, als wären wir am höchsten Punkt des Kopfes angebunden und wie eine Marionette hochgezogen. (Abb. 1) Wir schauen auch in unseren Bauch hinein: er ist groß, voll goldener Körner, die sich bewegen. Das stimmt uns zufrieden. Wenn wir uns so wohlfühlen, dann können wir beginnen. Während das kleine Hähnchen entspannt ruht, fange ich an, es zu behandeln."

Es setzt sich ihm gegenüber, nimmt einen Fuß des Hähnchen in seine Hände und legt ihn auf



seine Schenkel. Dann fährt es mehrere Male streichelnd mit beiden Händen über die Fußsohle, den Rist, die Sprunggelenke und die Ferse. Es legt seine beiden Daumen auf die "Sprudelnde Quelle", so heißt der Anfangspunkt des Nierenmeridians der zwischen dem Groß- und Kleinzehenballen liegt. Es umfaßt den Vorfuß von beiden Seiten in der Nähe des Ristes und spannt ihn wie ein Zelt (**Abb. 2**). Die Daumen bleiben als Mittelstange an der Sprudelnden Quelle, die übrigen Finger verschieben sich einige Male nacheinander in Richtung Zehen, bis sie die Zehen umspannen. Bei jedem Schritt wird "das Zelt gespannt" (**Abb. 3**). Anschließend massiert Chinang mit den beiden Daumen die Fußsohle von den Zehen bis zur Ferse (**Abb. 4**). Nun setzt sich Chinang im rechten Winkel zum Hähnchen hin. Den rechten Fuß des Hähnchens wird das kluge Huhn vorwiegend mit seiner rechten Hand halten und mit seiner linken behandeln, den linken Fuß - nach dem Seitenwechsel - umgekehrt. Der Daumen und der Mittelfinger (oder Zeigefinger) der behandelnden Hand formen einen Schnabel. Dieser Schnabel wird jetzt die Zehen des Hähnchens drücken und picken. Die andere Hand hilft dabei.

Zuerst faßt Chinang jede Zehe seitlich in Höhe des Nagelbetts und drückt und dreht sie. Dann faßt es die ersten zwei Zehen, zieht sie seitlich auseinander (**Abb. 5**) und drückt sie anschließend übereinander (**Abb. 6**). Alle anderen benachbarten Zehen werden auf diese Weise auseinandergezogen und gedrückt.

Nach der seitlichen kommt die senkrechte Bewegung. Die Großzehe und die zweite Zehe werden abwechselnd mehrere Male nach unten und nach oben gedrückt (**Abb. 7**). Die anderen Zehen folgen.

Anschließend hält die rechte Hand die Großzehe am Grundgelenk, die andere faßt sie seitlich des Nagelbetts und kreist mit ihr drei Mal um ihre eigene Achse - erst in die eine, dann in die andere Richtung (**Abb. 8**). Alle Zehen werden auf dieselbe Weise behandelt.

Anschließend massiert das Huhn die Flächen zwischen den einzelnen Zehen ("die Schwimmhäute") (**Abb. 9**).

Nun kommt das Zucken, Rucken und Ziehen daran, was auf der Lüneburger Heide "Skrribben" nennt: Die rechte Hand hält die Großzehe am Grundgelenk oben und unten fest. Die linke Hand faßt sie am Endglied und zieht daran ruckartig drei Mal in Richtung Fußsohle; währenddessen gleitet der Mittelfinger der rechten Hand vom Grundgelenk an der Sehne entlang in Richtung Sprunggelenk (**Abb. 10**). Die ruckartigen Bewegungen werden von Huhn Chinang mit ihrem "Gack, gack, gack" begleitet. Der Druck auf die Sehne wie auch das ruckartige Ziehen sind dem Alter entsprechend stark, respektieren aber die Schmerzgrenze. Alle übrigen Zehen werden auf dieselbe Weise behandelt.

Beim zweiten Durchgang werden die Zehen in Richtung Fußrücken ruckartig gezogen. Während dessen gleitet der Mittelfinger der linken Hand an den entsprechenden Sehnen der Fußsohle in Richtung Ferse entlang (**Abb. 11**).

Jetzt schiebt das kluge Huhn den Fuß des Hähnchens bis an den Rand seines linken Schenkels, so daß der ganze Fuß frei ist. Das Huhn Chinang bewegt einige Male das Sprunggelenk und lockert es. Dann gleitet der rechte Mittelfinger an den Sehnen des Rists entlang hoch, während die linke Hand die Fußspitze erfaßt und mit ruckartigen "Ga-ga-gack"-Bewegungen in Richtung Fußsohle zieht (**Abb. 12**). Mit denselben Bewegungen, aber leicht nach innen gedreht setzt Chinang fort, während es punktuell das ganze Gebiet um den Außenknöchel drückt (**Abb. 13**). Danach massiert es punktuell das Gebiet um das Innensprunggelenk, während die Fußspitze bei dem ruckartigen Ziehen leicht nach außen dreht wird (**Abb. 14**).

Der rechte Fuß fühlt sich wohl. Das Hähnchen fühlt den Unterschied zwischen den beiden Füßen. Chinang wechselt die Seite und nimmt sich den anderen Fuß vor.

Dann legt ihn das kluge Huhn vorsichtig auf den Boden. Das kleine Hähnchen sitzt und fühlt in die Füße hinein. Es geht ihm wieder gut. Es fühlt sich nun stark und gesund. Es setzt sich gerade hin, legt - wie Chinang - seine Flügelchen auf dem Bauch zusammen, schließt seine Augen und schaut in seine Mitte hinein. Dann öffnen beide die Augen und das nun gesunde Hähnchen bedankt sich bei Chinang.