

# Protokoll

## Arbeitskreis Pädagogik und Arbeitskreis Qigong für Kinder und Jugendliche

Auf dem 5. Hamburger Qigong-Kongress

Freitag 19. April 2024: 16.30 Uhr – 18.45 Uhr

### Koordinatoren:

Sabine Schreiner und Toni Faath

### Programm

- Begrüßung und Vorstellung / Erwartungen
- Kinder und ihre Emotionen – Qigong-Übungen bei Wut, Traurigkeit, Angst, Unsicherheit etc. (Sabine Schreiner)
- Qigong mit Kindern mit Behinderungen – was ist möglich? (Toni Faath)
- Qigong für Mitarbeitende im pädagogischen Bereich – was ist wichtig?  
– offener Austausch
- Austausch

### **Begrüßung und Vorstellung / Erwartungen**

Die beiden Koordinatoren Sabine Schreiner und Toni Faath stellten sich vor. Danach folgte eine Vorstellungsrunde mit Erwartungsabfrage der Teilnehmer:innen.

### **Kinder und ihre Emotionen (Sabine Schreiner)**

Den ersten Programmpunkt moderierte Sabine Schreiner. Sie stellte die Frage „Welche Emotionen gibt es?“ und „Was mache ich mit diesen Emotionen?“.

#### Beispiele:

Freude: speichern, sammeln, bewahren

Wut, Ärger, Aggressionen: loswerden, abbauen, umleiten

Trauer: Trost suchen, rauslassen

Ausgehend von der Frage, was brauche ich in diesem Moment für diese Emotionen stellte Sabine Schreiner verschiedene Übungen aus dem Kinder-Qigong vor, die teilweise aus dem Erwachsenen-Qigong stammen und somit auch für Erwachsene sehr wirksam sind. Gemeinsam mit den Teilnehmer:innen wurden folgende Übungen praktiziert:

1. die Schüttelübung: sich leer machen von allen Dingen, die als Belastung empfunden werden (Stress, Sorgen, verbrauchtes Qi).
2. die Zauberfaust: Die Übung ist gut für die Emotionen Wut und Aggression. Hier ist das Ziel Energie abzubauen.
3. der Bär dreht sich um: Hier geht es um Angst, Sorgen oder Kummer: Bei der Übung können Sorgen ausgeatmet und abgelegt werden.
4. die Schutzübung: Ziel ist es sich abzugrenzen und einen sicheren Ort zu erfahren, den man immer bei sich hat.

## **Qigong mit Kindern mit Behinderungen – was ist möglich? (Toni Faath)**

Zuerst wurde geklärt welche Behinderungen gemeint sein könnten. Je nach der Art der Behinderung ergeben sich andere Voraussetzungen oder Herausforderungen. Zu unterscheiden sind zwischen körperlichen, geistigen und seelischen Behinderungen. Auch Kinder mit chronischen Erkrankungen fallen darunter. Je nach der Art der Behinderungen muss die Übungsanleitung und Übungsform ggf. angepasst werden. Hier gelten allerdings die gleichen Prinzipien unabhängig mit wem Qigong praktiziert wird.

Die Symptomatik und Diagnosen der Kinder sind natürlich genauso zu beachten. Bei Kindern mit ADHS oder Autismus Spektrum Störung braucht es sicher angepasste Rahmenbedingungen und Kommunikationsformen damit ein Üben in einer Gruppe möglich ist. Das Alter der Kinder spielt bei der Vermittlung eine große Bedeutung. Je nach Entwicklungsstand benötigen die Kinder eine für sie motivierende und verständliche Anpassung der Übungen.

Der Kontext in dem Qigong Übungen angeboten werden wirkt sich unterschiedlich aus. Kontexte sind u.a. Frühförderung, Kindertagesstätten, Schulen, als Freizeitangebot oder als Therapie. Je nach Kontext werden sich auch die Rahmenbedingungen für die Übungen unterscheiden. Dauer, Raum, Einzel- oder Gruppensetting, Gruppengröße wirken sich auf das Angebot aus und müssen konzeptionell berücksichtigt werden.

Es stellt sich die Frage welche Formen für das Üben mit Kindern mit Behinderungen geeignet oder weniger geeignet sind und welche Anpassungen vorgenommen werden müssen. Hier wird die Kursleiter:in entscheiden und auswählen müssen und steht natürlich im Zusammenhang mit der eigenen Erfahrung und Übungspraxis. Im Grunde muss die Kursleitung die gleichen Prinzipien und Regeln bei der Vermittlung mit Kindern mit Behinderungen beachten, wie bei allen anderen Übungskontexten unabhängig von Alter oder bestimmten Zielgruppen.

Im Austausch mit der Gruppe wurden die Aspekte Freiwilligkeit besprochen. Ob das Angebot eine AG ist, die die Kinder wählen können oder ob in einer Schulklasse geübt wird, macht doch deutliche Unterschiede. Bewährt haben sich offenbar Fünfer Einheiten je 45 Minuten.

## **Qigong für Mitarbeitende im pädagogischen Bereich – was ist wichtig? Austausch**

Hierzu fand ein offener Austausch in der Gruppe statt. Es wurden Aspekte gesammelt, die als wichtig erachtet werden:

- Das Angebot soll während der Arbeitszeit stattfinden und auch als Arbeitszeit gelten.
- Die Träger sollen das Angebot finanzieren.
- Qigong könnte als Angebot der Gesundheitsförderung gemacht werden.
- Der Bedarf für ein Angebot für die Mitarbeitenden im pädagogischen Kontext ist scheinbar da.
- Die Betriebliche Gesundheitsförderung wird als wichtiger Baustein angesehen.
- Zu dem Thema könnten Forschungsarbeiten angeregt werden.

- Formen könnten sein: Qigong im Park, Angebote während der Mittagspause, Abendangebot, Morgen Qigong vor Arbeitsbeginn

Zum Abschluss des Workshops wurde von den Koordinatoren abgefragt welche Themen noch interessieren und wie die Arbeitskreise weitergeführt werden können.

In der Gruppe wurde der Bedarf für einen kollegialen Austausch auch im Sinne von Supervision oder einem Erfahrungsaustausch formuliert. Wie dieser Austausch in Zukunft stattfinden kann, ist noch zu klären. Das Format als Workshop am Rande von Qigong Kongressen ist möglicherweise zu selten und erreicht nur eine kleine Ziel- bzw. Teilnehmergruppe. Ob ein Onlineangebot über Videokonferenzen besser geeignet ist sollte getestet werden.

20.07.2024

gez. Sabine Schreiner

gez. Toni Faath