

Bericht des gemeinsamen Treffens der Arbeitskreise

„Qigong und Kunst“ – „Qigong und Pädagogik“ am 3. – 4.10.2009 in Bonn

In der Vorstellungsrunde wurde die Verbindung beider Arbeitskreise in diesem Treffen begrüßt und Überschneidungen festgestellt z.B. darin, dass viele künstlerisch Tätige auch unterrichten. Anschließend gab es folgende Vorträge:

Regina Meseth, IT Systemadministratorin: **Yin- Yang in der chinesischen Gartenkunst und im Qigong**

Die Gestaltungsweise und Vielfalt der Gärten in Suzhou und dem Yangtse Gebiet erläuterte Regina Meseth anhand der Übungsprinzipien des Qigong Yangsheng. Es sind Gelehrten-Gärten; diese begriffen die Gartengestaltung als Kunst und die Gärten als Raum für Ruhe und Inspiration. Gestaltungselemente darin sind: Wasserflächen, Steine und Felsen, Architektur, Pflanzen und Kunst (Kalligraphie, Gemälde, Schnitzereien...) Diese 5 Gestaltungselemente stehen gleichberechtigt nebeneinander.

Hier einige Beispiele:

*Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit:* Alle Gärten haben eine Einfassungsmauer als Abgrenzung nach außen und Schutz nach innen; dies schafft einen eigenen Raum, auch Freiraum zur kreativen Entfaltung. Wie im Üben tritt man dort in die Ruhe ein, neue kreative Kräfte können sich entfalten. Teiche oder Seen bilden als ruhende Wasserflächen meist die Mitte der Anlage: Der stille Blick ins Wasser als Raum für Reflexion und meditativer Sammlungspunkt.

*Bewegung und Ruhe gehören zusammen:* Berge und Wasser bilden polare Entsprechungen. Felskompositionen, die Bergformationen nachgestalten, bilden den Aspekt der Wildheit und der nach oben strebenden Kraft – das Wasser breitet sich in die Tiefe aus. Sowohl Wasser als auch Felsen tragen Ruhe und Bewegung in sich, je nach Bezugspunkt.

*Schritt für Schritt üben:* Die Gärten sind in Bereiche aufgeteilt, getrennt durch Mauern oder Felsen mit Durchbrüchen und Ausblicken. Wie im Qigong enthält jeder Raum seine eigene Qualität, entwickelt seine eigene Stimmung. Diese Bauweise lädt ein, die Aufmerksamkeit auf immer neue Elemente zu richten.

Mit Fotos aus Bildbänden führte Regina Meseth uns durch diese wechselnden Stimmungen und Schönheiten der chinesischen Gärten.

Michaela Lindemann, Gesundheitspädagogin: **Spielen im Dialog mit der Lebenskraft**

Michaela Lindemann gab uns einen Überblick über die Bedeutung des Spiels: Spielerisch werden Kompetenzen entwickelt, es ist eine Urform schöpferischen Handelns. Es fördert die Freude daran, Einfluss zu nehmen und zu gestalten, es übt darin Enttäuschungen und Kränkungen zu verkraften. Spielen kann auch Innehalten, Betrachten und Verweilen sein und zu Einsicht jenseits formallogischer Strukturen führen.

Spiel hat seinen Verlauf und seinen Sinn in sich selbst. Inneren Bildern und Empfindungen Raum zu geben, die sich zu äußeren Eindrücken gesellen können, wird durch ein langsames Tempo möglich. Dies stellt eine Parallele dar zur Qigong- Übungspraxis. Ebenso kann die Übungseinstellung im Qigong

anknüpfen an die offene Geisteshaltung, die dem Spiel innewohnt. Auch das richtige Maß über das Spielerische zu finden, kann hilfreich sein- für Übende wie für Unterrichtende des Qigong.

Katrin Arnold, Dipl. Sozialpädagogin: **Balance und Dynamik in Gruppen- Anregungen zum Leiten von Qigong- Kursen**

Das Konzept von Eberhard Stahl zu „Dynamik in Gruppen“ enthält das „Riemann- Thomann- Kreuz“ als Modell, das hilfreich sein kann für das Verständnis von Dynamiken in Gruppen und die Bedürfnisse einzelner KursteilnehmerInnen. Es ist ein Koordinatensystem, das mit einer senkrechten Zeitachse (zwischen Dauer und Wechsel) und einer waagerechten Raumachse (zwischen Nähe und Distanz) zwischenmenschliche Qualitäten abbildet, in denen wir jeweils unsere persönlichen „Heimatgebiete“ entwickelt haben. Unterschiedliche Anforderungen und Erwartungen in einer Gruppe, sowohl von den Teilnehmenden als auch von den Kursleitenden, können daran verständlicher werden. Aktuelle Beispiele dazu aus der Runde machten deutlich, wie dieser Blick darauf eine Hilfe für die Leitung sein kann, einfühlsam mit den Unterschiedlichkeiten im Kurs umzugehen.

Am Werte- und Entwicklungsquadrat (Schulz v. Thun) wurde diskutiert, wie die Kursleitung je nach der Zusammensetzung einer Gruppe eine Ausgewogenheit zwischen Struktur und Prozess im Kursablauf unterstützen kann.

In beiden Modellen wird die Qualität von Polaritäten und ihre Ausgewogenheit thematisiert, wie sie aus der Qigong- Übungspraxis vertraut ist.

Toni Faath, Dipl. Psychologe: **Zum Einsatz von Qigong in der Erziehungshilfe**

Im Rahmen seiner Tätigkeit in einer großen Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe konnte bzw. kann Toni Faath Qigong in verschiedenen Bereichen einsetzen: In der Einzelarbeit mit Jugendlichen, in einer Qigong-AG als Nachmittags-Angebot für Kinder der Tagesgruppe und als MitarbeiterInnen-Angebot. Anlässe für die Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen sind unangemessenes Konfliktsteuerungsverhalten, Aggressivität, Antriebslosigkeit, Unsicherheit im Kontakt oder besondere Belastungen.

Mit dem „Fall Frank“ beschrieb Toni Faath einen gelungenen Einsatz von Qigong in der Einzelarbeit über längere Zeit: Frank kam mit 7 Jahren in die Förderschule der Einrichtung, als er 13 war begann die Einzelarbeit mit ihm. Frank hatte u.a. eine „hyperkynetische Störung des Sozialverhaltens“ als Diagnose, die auch mit Ritalin behandelt wurde. Ziel der Einzelarbeit war deshalb u.a. das Erlernen von Entspannungstechniken. Das Üben begann mit einer Qigong- Sequenz von 5 Minuten, die der Jungen durchhalten konnte. Das Bild einer Kiefer, das Frank zu Beginn malte, zeigt einen Baum, der keine Verbindung zu seinen Wurzeln zu haben scheint. In den folgenden 3 Jahren wurde phasenweise Qigong in der Arbeit eingesetzt; zum Schluss war ein konzentriertes Üben von 10 Minuten möglich, obwohl die Treffen nachmittags stattfanden- ein Zeitraum in dem die Wirkung des Ritalins nachgelassen hatte. Frank war nun auch „Sitzen in Stille“ bis zu 5 Minuten möglich. Mit 16 Jahren hat Frank mit dem Hauptschulabschluss die Einrichtung verlassen, nun 2 Jahre später konnte T. Faath in der Begegnung mit ihm feststellen, dass er seine Entwicklung in Richtung von mehr Ruhe fortsetzen konnte.

Die Qigong-AG als Nachmittagsangebot in der Tagesgruppe lief als festes Angebot für 5 Kinder über 3 Monate und dauerte jeweils 75 Minuten. Um diese Zeit zu füllen wurden im Wechsel mit Ruheübungen und Qigong auch Filmausschnitte gesehen, Qin-Musik gehört etc. Bei jüngeren Kindern mit ADHS war das Angebot über diese Zeitspanne trotzdem kaum durchführbar. Die Strukturierung

nahm den größten Raum ein. Deshalb wurde die AG später als „Gitarre und Qigong“ angeboten, also die 75 Minuten mit Gitarrenunterricht und Qigong- Übungen gefüllt. Im letzten Durchgang waren die Jungen so fasziniert vom Gitarrenspiel, dass sie schließlich die gesamte Zeit dabei blieben. Wichtig ist laut T. Faath bei diesem Angebot, einen ritualisierten Ablauf für die AG selbst im Kopf zu haben, auch wenn dann der spontane Umgang mit dem, was ist, gefragt ist.

#### Hanne Heckner: **Qigong im Museum**

In einer Gruppe das Betrachten von Bildern mit Qigong- Bewegungen zu verbinden führt zu besonderen Zugängen in der Betrachtung. Vor den verschiedenen Bildern, inspiriert von Wolken, Bergen, Wellen, Vögeln... gemeinsam zu üben eröffnet einen ungewohnten und intensiven Blick auf diese Bilder. Anhand großformatiger Reproduktionen von Gemälden konnten wir gemeinsam diese Erfahrung nachvollziehen.

Hanne Heckner hat verschiedene Konzepte für Qigong im Museum entwickelt und umgesetzt. So auch zum Thema “Wie stehe ich große Ausstellungen durch“: Richtig zu Stehen, nach jedem Raum seine Eindrücke bewusst abzuschließen und „leer“ den nächsten Raum zu betreten, sind z.B. Aspekte davon. Auch für Kindergruppen bietet sie Museumsführungen an, bei denen sie sich durch die Bilder zur Bewegung inspirieren lassen.

#### Catharina Yung, Diplom-Flötistin, Musikpädagogin: **Das Spiel des Kranichs**

Seit 2 Jahren beschäftigt sich Catharina Yung mit der Kunst des Qin-Spielens. Mit ihren Charakteristika und Möglichkeiten ist die Qin für sie das geeignete Instrument, Bewegungsformen des Qigong in Musik umzusetzen. Zunächst komponierte sie ein Stück zur Kiefer für die Qin. Sie stellte fest, dass das Gedicht von Prof. Jiao zum Kranich genau zu dieser Melodie passt und hat so Kiefer und Kranich verbunden. Wir haben dem Stück als Qin- Spiel gelauscht und dann unter Catharina Yungs Anleitung den chinesischen Text geübt und gemeinsam gesungen.

Wer wollte, konnte das Qin- Spielen probieren.

Abschließend übten wir das Spiel des Kranichs zum Qin- Spiel von Catharina Yung- ein schöner Ausklang eines lebendigen Treffens der Arbeitskreise.

Beide Arbeitskreise planen ihr nächstes Treffen im Rahmen der Qigong-Tage 2010.

Koordination der Arbeitskreise:

Qigong und Kunst: Catharina Tak-Cheung Yung, Tel.: 0211- 4981843, email: cyungtc@aol.com

Qigong und Pädagogik: [www.qigong-und-paedagogik.de](http://www.qigong-und-paedagogik.de) (in Arbeit)

Edeltraut Rohrmoser, Tel.:/ Fax: 07441 – 4627 und

Katrin Arnold Tel.: 0451 – 296 94 70, email: [info@katrinarnold.de](mailto:info@katrinarnold.de)