

1. Inhalte des Kurses

2. Ablauf der wissenschaftlichen Studie „Selbst Beziehung und Qi Gong Training für Kinder“

3. Ergebnisse der Studie

4. Stimmen der Kinder

1. Inhalte des Kurses:

Innerhalb dieses Qi Gong Gruppentrainings werden verschiedene Übungen vermittelt, die der Förderung **von Entspannung, Konzentration und Selbstvertrauen** dienen. Viele der Übungen stammen aus dem Qi Gong oder orientieren sich an dessen Prinzipien. Diese beinhalten einfach zu lernende und meist langsam ausgeführte Körperbewegungen. Sie verbessern die Körperwahrnehmung und stärken das Wohlbefinden. Zudem sind sie leicht in den Alltag zu integrieren. Mit Qi Gong können auch Symptome, wie zum Beispiel Bauch- und Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder innere Unruhe im Genesungsprozess unterstützt werden. Ein zentraler Punkt dieses Gruppenprogramms ist, die für jede Leistung wichtigen Eigenschaften wie Konzentration und Entspannung, immer wieder zu verbinden und zu stärken. Dazu werden verschiedene Unterrichtsmethoden genutzt: **Rollenspiele, Hausaufgabentraining, Qi- Gong-Übungen, Atemübungen, Geschicklichkeits- und Wahrnehmungsspiele**. Den Kindern wird dadurch bewusst, wie sie sich selbst „coachen“ können, um diesen effektiven Lernzustand von entspannter Konzentration zu realisieren. In diesem Sinne ist ein Hauptziel der Übungen, dass sich die Kinder auf Dauer auch in herausfordernden Stresssituationen körperlich entspannter sind, sich selbst beruhigen und psychisch vertrauensvoller spüren können.

Besonders vermittelt wird im Training auch **der Umgang mit unangenehmen Emotionen** wie Angst, Wut oder Trauer und wie diese aufgelöst werden können. Die Kinder lernen dabei auch, wie sie sich selbst motivieren und unterstützen können.

Die für die Kinder oft angenehm erlebte **kleine Teilnehmerzahl** wird genutzt, um jedem einige positive Erfahrungen zu vermitteln, die das Selbstwertgefühl fördern. Insgesamt wird darauf geachtet, dass eine gute Mischung aus verschiedenen Methoden dargeboten wird und dass es den Kindern **Freude und Spaß** macht, etwas Neues zu lernen.

In einem **optionalen Elterngespräch** vor Gruppenbeginn besteht für die Eltern die Möglichkeit, dem Lehrer die wichtigsten Lernziele und Bedürfnisse für ihr Kind zu beschreiben. Dieser gibt einen allgemeinen Überblick über das Training und gibt Hinweise, wie die Eltern die Kinder zu Hause unterstützen können. Nach Abschluss des Trainings bekommen die Kinder und Eltern eine Übungs- CD und ein Skript, mit den gelernten Übungen, so dass auch zu Hause frisch und munter weiter geübt werden kann.

2. Ablauf der Studie:

Die Universität Osnabrück in Zusammenarbeit mit dem nifbe (Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung) führte 2 Testungen aller an der Studie teilnehmenden Kinder durch: vor und nach dem Kurs. Auch die Mütter wurden vor und nach der Studie durch einen Testbogen befragt. Der Kurs lief über 9 Wochen, je eine Einheit mit 60 Minuten pro Woche. Insgesamt nahmen 22 Kinder aus zwei dritten Klassen teil. Davon erhielten 11 in zwei Gruppen aufgeteilt das Training, während die anderen 11 es nicht bekamen. Nach dem Kurs verglich man dann die Testwerte der „Qi Gong Kinder“ mit denen der „Nicht Qi Gong Kinder“ und konnte somit auch die Wirkungen des Kurses näher bestimmen. Die Ergebnisse sind im Folgenden beschrieben. Dazu muss gesagt werden, dass die Teilnehmerzahl mit 22 Kindern natürlich nicht die größte ist und folgende Ergebnisse somit nicht verallgemeinerbar sind. Sie deuten jedoch klar an, dass es sich lohnen könnte, in Zukunft im Umgang mit Kindern mehr Wert auf Entspannungstraining, Selbstwertübungen, Achtsamkeit und Selbstberuhigungsmethoden zu legen.

3. Ergebnisse der Studie:

Die Qi Gong Kinder zeichnete sich aus durch eine **bessere Misserfolgsbewältigung**. Das bedeutet zum

Beispiel, dass sie sich nicht zu lange mit einer Misserfolgserfahrung beschäftigen, sondern das Ganze schneller „abhaken“ können und sich offen dem nächsten zuwenden können.

Des Weiteren konnten sie sich **angstfreier auf ein Ziel hin orientieren**. In diesem Kontext heißt das, dass sie sich selbst weniger Stress und Druck machen, wenn es darum geht, ein Ziel zu erreichen oder eine Aufgabe durchzuführen. Nach dem Motto: nicht viel „Drum Rum“ denken („Schaff ich das?“ „Eigentlich hab ich gar kein Bock“ „Wenn ich es jetzt nicht mache kriege ich Stress“), sondern einfach machen (das Denken für die Aufgabe nutzen). Die gesamte Konzentrationsenergie also tatsächlich auf die Aufgabe lenken.

In der Eigenschaft der **Selbstberuhigung** waren die trainierten Kinder den nicht trainierten ebenso überlegen. Die Kinder berichten zum Beispiel, wie sie sich durch die gelernten Übungen vor Klassenarbeiten oft anwenden und dass es ihnen auch häufig hilft.

Ein höherer Wert lässt sich ebenso bei der „**sozialen Integration**“ feststellen. Die Kinder gehen kompetent und freundlicher mit anderen um und können sich besser in einer Gruppe zurechtfinden.

Die Kinder der Trainingsgruppe fühlen zudem weniger Bedrohung und äußern, dass sie sich zum Beispiel **weniger Sorgen** machen, als die anderen Kinder. Wenn es zum Beispiel viele Aufgaben zu erledigen gibt, dann machen sie sich **weniger Stress** und haben weniger das Gefühl, es wird alles „zu viel“.

Ein weiterer erfreulicher Befund ist, dass die Kinder sich weniger in einem „negativen Sinne“ mit anderen vergleichen. Das, was im Kurs als Prinzip immer wieder vorgegeben

wird „Es geht nicht darum, der oder die Beste zu sein, sondern **das Beste zu geben**“, wurde verinnerlicht.

Eine Mutter berichtet in diesem Zusammenhang über ihre Tochter, dass diese früher immer über schlechte Zensuren geweint habe. Nun kam sie einmal wieder mit einer „5“ nach Hause und konnte dieses Frust Erlebnis (sie hatte wirklich viel geübt) besser bewältigen, indem sie sagte: „Mama, ich habe mich ja wirklich angestrengt und geübt. Ich habe mein Bestes gegeben, mehr konnte ich ja auch nicht machen.“ Das Kind nimmt die Situation emotional stabil an, wie sie ist. Auf dieser Grundlage kann man nun natürlich weiter schauen, welche Strategien eventuell beim nächsten hilfreich wären, damit sich die Leistung verbessern kann. Natürlich wäre es falsch zu denken, man solle lernen alles hinzunehmen, wie es ist. In dem Sinne von „Da kann man halt nichts machen. Ich kann es eben nicht. Da muss ich mich auch nicht mehr anstrengen.“ Der Neurobiologe Prof. Spitzer berichtet von einem interessanten interkulturellen Vergleich in diesem Bereich. Schülern und Schülerinnen aus Deutschland und Korea wurde folgende Frage gestellt: „Was ist die Ursache dafür, dass Du in einem Fach schlecht bist?“ Die deutschen Kinder gaben zumeist an, dass man in diesem Fach dann wohl keine Begabung habe. Die Koreaner waren davon überzeugt, dass es daran liegen müsse, dass nicht genug trainiert wurde. Es ist klar, welche Einstellung besser ist, um etwas zum Positiven zu verändern. In dem Sinne geht es in dem Kurs auch darum, sich bewusst zu machen und zu lernen, die richtige Einstellung zu finden. Trainieren, das Beste geben und dann annehmen, was immer kommt und auch das wieder als Feedback für zukünftiges Lernen zu nutzen. Stärken stabilisieren und Schwächen weiter entwickeln.

Auch die Mütter der Kinder der 3. Klasse wurden in einem Fragebogen vor und nach dem Kurs zu einigen Punkten befragt. Hier kam heraus, dass die Mütter angaben, dass es nach dem Kurs **weniger Konflikte** zu Hause gab und das Kind **weniger emotionale Schwankungen** zeigte.

4. Stimmen der Kinder

„Ich mache es vor der Schule und vor dem Schlafen gehen, seitdem habe ich auch viel weniger Alpträume (Emil, 10 Jahre)“

„Mein Freund und ich haben die Qi Gong Übung „Herz beruhigen“ heute beim Sportunterricht während des 800 Meter Laufens gemacht, weil wir da Seitenstiche hatten. Die sind dann sofort weggegangen und wir konnten ganz normal weiterlaufen. (Tim und Jan)“

„Der Kurs war nicht lebensnotwendig, aber schlecht war es auch nicht (Johann, 9 Jahre)“

„Ich habe es vor einer Klassenarbeit gemacht. Die Hände auf den Bauch und geatmet. Da bin ich viel ruhiger geworden! (Samuel)“

„Ich bringe Qi Gong jetzt auch meiner Oma bei. Mir macht es richtig Spaß, Qi Gong Lehrer zu sein. (Lea)“

„Qi Gong macht voll Spaß. Besonders die „Star Wars Übung“ gefällt mir! (Pascal)“

„Auf meinem Zeugnis stand, dass ich mehr sehr gut konzentrieren kann und mich kaum ablenken lasse. Da dachte ich „Cool, das ist ja genau dass, was wir beim Qi Gong trainieren! (Anna)“

„Ich habe den Punkt (Anmerkung: Akupressurpunkt“) gegen Bauchschmerzen gedrückt und dann sin sie echt gleich ein bisschen weniger geworden. (Sven)“