

# Qigong in der Schule

Marina Firnhaber<sup>1</sup>, Nicole Auer<sup>2</sup> & Jan Mayer<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>TSG ResearchLab gGmbH; <sup>2</sup>Institute for Compassion gGmbH

## Einleitung

Qigong ist ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und bedeutet so viel wie die Fähigkeit (Gong), die körperliche Energie (Qi) zu beherrschen.<sup>1</sup> Laut chinesischer Tradition kann das Qi im Körper ins Stocken geraten, beziehungsweise blockiert werden. Im Qigong gilt es also, durch Atemübungen, Bewegungsformen und Meditationsübungen, die vitale Energie wieder freizusetzen, beziehungsweise ins Fließen zu bringen, wodurch körperliches und mentales Wohlbefinden wiederhergestellt wird.<sup>2</sup>

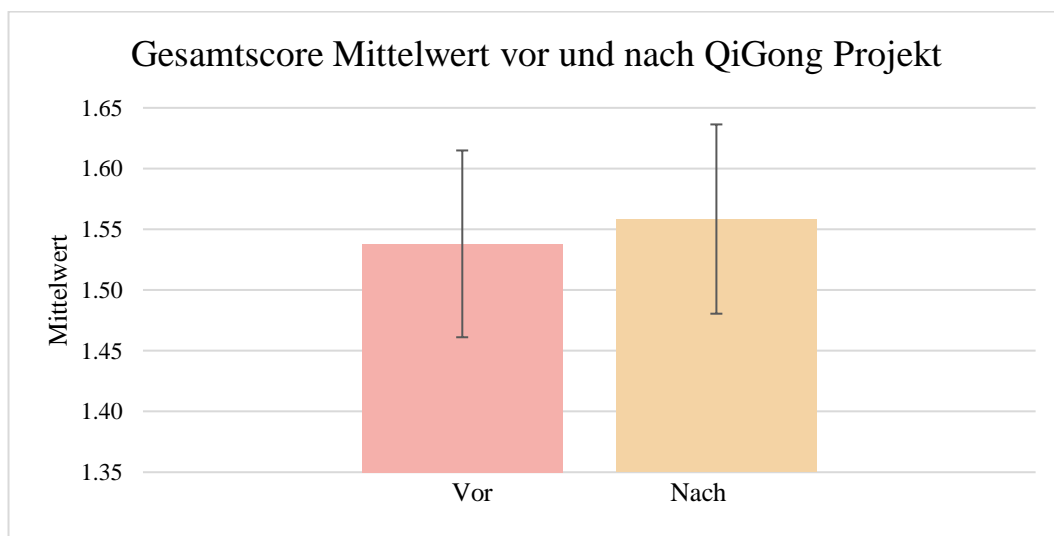
Während Qigong bei Erwachsenen, ähnlich wie die Yogapraxis, immer beliebter wird und beispielsweise zur Stressprävention im Alltag angewandt wird, gibt es auch in der Praxis mit Kindern schon erfolgreiche Ansätze.<sup>3</sup> Eine Studie zeigt zum Beispiel, dass das soziale Verhalten von Dreizehnjährigen nach sechs Monaten Qigong in der Schule verbesserte, während das schlechte Verhalten weniger wurde.<sup>4</sup> In einer anderen Studie hat Qigong, im Zusammenhang mit Taiji Quan, 43 % der Symptome von Verhaltensstörungen von Kindern zwischen sechs und zehn Jahren verbessert.<sup>5</sup>

## Methoden

Im Rahmen der Initiative "Qigong in der Schule" haben Schülerinnen und Schüler der zweiten und dritten Klasse einmal pro Woche Qigong praktiziert, angeleitet von einem Lehrer vom Institute for Compassion. Obwohl diese Kurse noch laufen (Stand Februar 2024), präsentieren wir in diesem Artikel einige Daten im Zusammenhang mit diesem Projekt. Jedes Kind erhielt vor Beginn der Qigong-Kurse und auch nach zweieinhalb Monaten im Rahmen eines Follow-ups einen Fragebogen. Dieser Fragebogen wurde von den Lehrern erstellt und enthielt Fragen zu Themen wie Mitgefühl, Achtsamkeit und Stimmigkeit. Um den Kindern zu helfen, ihre Ansichten zu den Qigong-Sitzungen zu teilen, wurden die Fragen mit einem 5-Point-Likert-Scala aus Smileys zu beantworten. Der glücklichste Smiley soll so viel bedeuten wie „trifft voll zu“ und der unglücklichste, „trifft gar nicht zu“. Im Rahmen der statistischen Auswertung wurde den Smileys Zahlen von eins bis fünf zugewiesen (1=trifft voll zu – 5 = trifft gar nicht zu). Zudem wurde qualitativ erfasst, was die Kinder tun, um sich zu entspannen, beziehungsweise um ihre Energie wieder aufzufüllen.

## Ergebnisse

Von den 83 Kindern, die anfänglich an der Studie teilnahmen, haben wir die Antworten von 49 Teilnehmern analysiert, aufgrund fehlender Fragebögen und unvollständiger Antworten. Diese Kinder im Alter von sieben bis zehn Jahren haben ihre Gedanken geteilt, bevor und nachdem sie am Projekt "Qigong in der Schule" teilgenommen haben. Wenn wir uns das Diagramm unten anschauen, können wir sehen, dass die Antworten der Kinder auf die Fragebögen trotz zwei Monaten wöchentlichem Qigong-Training konstant geblieben sind. Vor allem haben die meisten Kinder angegeben, dass sie "zustimmen", als sie gefragt wurden, ob "Qigong guttut" und ob "man sich mit dem Atem verbunden fühlen würde".



*Abbildung:* Gesamtscore Mittelwert vor (=1,54) und nach dem Qigong Projekt (=1,56).

Unter anderem wurden die Kinder folgendes gefragt: „Machst du etwas während des Tages, um dich zu entspannen, um dich besser zu fühlen oder um deine Energie wieder aufzufüllen?“. Nachdem auch hier eine quantitative Antwort erfasst wurde, hieß es: „Wenn ja, was machst du?“. Antworten enthielten Aussagen wie „Etwas lesen“, „Yoga, Handstand“, „Ich atme tief ein und aus“, „Ich mache mir etwas zum Hören an“, „Ich lege mich auf die Couch“ und „Ich denke, dass ich etwas schaffe, wenn ich es mache/ich halte durch“. Die Vielfalt der Aktivitäten zeigt, dass Kinder bereits Techniken, die im Qigong-Projekt unterrichtet werden, in ihren Alltag integrieren, um sich zu entspannen und ihr Wohlbefinden zu verbessern.

## Fazit

Es lässt sich nach der Auswertung dieses Projektes nicht schließen, dass Qigong das Level an Mitgefühl, Achtsamkeit, oder Stimmigkeit bei Kindern ändert. Jedoch ist es notwendig zu erwähnen, dass der Gesamteindruck von Qigong für die Frage, ob Qigong guttut recht positiv

zu interpretieren ist. Zudem scheinen die SchülerInnen sich auch mit ihrem Atem verbunden zu fühlen. Es ist gut möglich, dass sich die Werte bei einem, beispielsweise längerem Qigong-Projekt, verändern würden. Es ist wichtig anzuerkennen, dass diese Eindrücke sich möglicherweise mit einer längeren Dauer des Qigong-Projekts verändern können. Wir freuen uns darauf, darüber in den kommenden Monaten in einem Follow-up-Bericht zu berichten.

### **Wissenschaftliche Studien**

Liu, T. (2010). *Chinese medical qigong*. Singing Dragon.

Rodrigues, J. M. S., Mestre, M. I. C., Matos, L. C., & Machado, J. P. (2019). Effects of taijiquan and qigong practice over behavioural disorders in school-age children: A pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(1), 11-15.

van Dam, K. (2020). Individual stress prevention through Qigong. *International journal of environmental research and public health*, 17(19), 7342.

Witt, C., Becker, M., Bandelin, K., Soellner, R., & Willich, S. N. (2005). Qigong for schoolchildren: a pilot study. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, 11(1), 41–47.

Yeung, A., Chan, J. S. M., Cheung, J. C., & Zou, L. (2018). Qigong and Tai-Chi for Mood Regulation. *Focus (American Psychiatric Publishing)*, 16(1), 40–47.