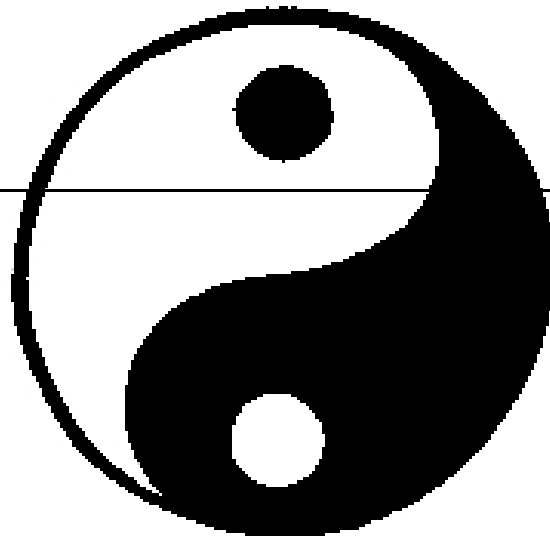


# Qi Gong im Schulalltag



AB-  
ARBEIT

QI GONG  
DUNG

SCHLUSS-

AUSBIL-  
TEIL 1

Ranghild Schlechta

August 2006

# INHALTSVERZEICHNIS

I. EINLEITUNG.....	3
II. GRUNDSÄTZLICHES.....	4
III. GRUNDLEGENDE BEGRIFFE IN DER CHINESISCHEN ENERGIEARBEIT.....	5
III.I. QI.....	5
III.II. Gong.....	6
III.III. Rujing.....	7
III.IV. Dao.....	8
IV. ENERGIEKONZEPTE DER CHINESISCHEN MEDIZIN.....	10
IV.I. Yin und Yang.....	10
V. FÜNF WANDLUNGSPHASEN.....	12
Vielfalt und nicht Einfalt! .....	15
VI. WICHTIGE ENERGIEZENTREN- UND PUNKTE IM KÖRPER.....	15
VI.I. Dantian.....	15
VI.II. Laogong.....	16
VI.III. Yongquan.....	16
VI.IV. Huiyin.....	17
VI.V. Mingmen.....	17
VI.VI. Baihui.....	17
VI.VII. Dazhui.....	17
VII. ENERGIEKONSTELLATION IM BILDUNGSWESEN DARGESTELLT AM YIN- UND YANG-PRINZIP.....	18
VIII. ENERGIEÜBUNGEN.....	20
VIII.I. Der Stand des Bären - Die Basis.....	20
VIII.II. Die Stellung des Kranichs - Die Leichtigkeit.....	20
VIII.III. Die Mitte stärken - Die Stille.....	20
VIII.IV. Eine Übung für draußen - Die Harmonie.....	20
VIX. ZUSAMMENFASSUNG - .....	21
SCHLUSSBETRACHTUNGEN.....	21
X. LITERATURVERZEICHNIS.....	22

# I. EINLEITUNG

Lange habe ich überlegt mit welchem Thema ich mich für meine Qi Gong Abschlussarbeit auseinandersetze. Dabei ist mir auch einiges eingefallen: Qi Gong und Wein - da hätte ich einfach Qi Gong mit Genuss und einem meiner Hobbies verbunden. Aber gibt das was her? Nein, das Weintrinken genieße ich einfach. Dann die Idee Qi Gong und Tee. Ja, dafür konnte ich mich ganz schön begeistern, aber anscheinend nicht genug um vor meinem Afrikaurlaub mit der Arbeit zu beginnen. In Afrika vor allem in den langen Nächten alleine im Zelt ist mir ab und zu eingefallen, dass der Abgabetermin näher rückt und ich eigentlich vom Teethema auch nicht so restlos begeistert bin.

Ich habe dann aufgehört zu überlegen und siehe da nach einer Woche zurück im guten, alten Österreich war das Thema auf einmal da: Qi Gong und Schule. Das war so die erste Idee und die habe ich dann auch tagelang in meinem Kopf reifen lassen. Ich bestellte mir Literatur bzw. „googelte“ und mir ist bewusst geworden, dass genau das mein Thema ist. Ich verbinde Qi Gong mit meinem Beruf - Berufsschullehrerin - in dem ich nach einjähriger Pause wieder starte.

Es ist mir wichtig nicht irgendetwas zu schreiben, sondern es soll für mich Sinn machen. Sehe ich einen Sinn ist meine Motivation hoch und ich freue mich regelrecht an dem Auseinandersetzen mit diesem Thema.

Durch meine Recherchen bin ich auch schon auf viele Einsatzmöglichkeiten im Schulalltag aufmerksam geworden und vor allem wurde mir bewusst wie spannend dieser dadurch wird. Spannend stelle ich mir auch die Diskussionen mit Lehrerkollegen, Schülern und allen sonst interessierten Personen vor.

In Österreich ist es ja noch nicht populär Qi Gong im Unterricht einzusetzen. In Deutschland gibt es schon einige sehr aufgeschlossene und engagierte Lehrkräfte.

## II. GRUNDSÄTZLICHES

Kritik an unserem Schulsystem häuft sich. Ständig ist darüber in den Medien zu hören und zu lesen - egal zu welchem Thema.

Mangelnde Effizienz, orientierungslose Schüler, ausgebrannte Lehrer, langweilige Unterrichtsstunden, Konzentrationsschwächen, Gewaltanstieg, Hyperaktivität, ..... Klagen über Klagen, aber so gut wie keine Lösungsansätze.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Vision, dass das gerade begonnene 21. Jahrhundert das Jahrhundert der Chinesischen Medizin wird. Die WHO unterstützt und fordert die Verbreitung dieses Medizinsystem weltweit.

Ganz im Gegensatz zur Österreichischen Mentalität des Nichtsänderns und Jammerns wird im chinesischen Verständnis immer wieder betont, dass **wir** uns engagieren und ändern müssen. Des Österreicher Lieblingsausreden in diesem Kontext sind: „dieses ist so nicht machbar, weil das Bildungsministerium ....“ oder „da ist einfach der Lehrplan“ oder „das war schon immer so“.

Im Osten war man da schon vor Jahrtausenden weiter. Dort tönt es so:

Wenn Du das Land in Ordnung bringen willst,  
musst Du die Provinzen in Ordnung bringen.

Wenn du die Provinzen in Ordnung bringen willst,  
musst Du die Städte in Ordnung bringen.

Wenn du die Städte in Ordnung bringen willst,  
musst du die Familien in Ordnung bringen.

Wenn Du die Familien in Ordnung bringen willst,  
musst Du Deine eigene Familie in Ordnung bringen.

Wenn Du Deine eigene Familie in Ordnung bringen willst,  
musst Du Dich in Ordnung bringen.

Einfach, aber offenbar doch so schwierig!

Im Schulalltag suchen wir immer wieder Entschuldigungen, warum wir nicht einmal die eingefahrenen Wege verlassen und das Wagnis einer Änderung eingehen.

**Folgende Rechtfertigungen sind häufig zu hören:**

- ❖ Mehr Zeit haben (wann ist das?)
- ❖ Die Schulleitung nichts dagegen hat (warum sollte sie?)
- ❖ Räumliche und sachliche Voraussetzungen stimmen (kann man darauf warten?)
- ❖ Die anderen Kollegen mitziehen (nehme ich in anderen Fällen darauf Rücksicht?)
- ❖ Die Eltern oder Schüler nichts dagegen haben (überzeuge ich sie nicht sonst auch, wenn mir etwas wichtig ist?).

Kinder stark zu machen, sie zu sich finden zu lassen, heißt, ihnen eine Chance zu geben, autark, gelassen, stimmig, sensibel und offen zu werden. Indem wir ihnen die Möglichkeit einräumen, in der Hektik und dem Stress des Schulalltages zur Ruhe zu kommen, setzen wir Kräfte in ihnen frei, die den bekannten Symptomen entgegenwirken können.

„Das Geheimnis liegt darin, loszulassen, ruhig zu werden und aus der Stille dem Dao zu folgen“.

## III. GRUNDLEGENDE BEGRIFFE IN DER CHINESISCHEN ENERGIEARBEIT

### III.I. QI

Qi hat sehr viele Bedeutungen, je nachdem in welchem Kontext es gebraucht wird. So kann es Atem, Luft, Dampf, Energie, Vitalität, Lebenskraft uvm. bedeuten.

Qi mit Energie zu übersetzen ist in diesem Kontext sicher am Verständlichsten. Jedoch sollte die Vorstellung von Energie nicht zu eng sein. Es ist sowohl ein materieller als auch ein geistig-seelischer Aspekt gemeint. Ja, es gibt keine Trennung vom Ganzen, alles gehört zusammen!

In der theoretischen Physik gibt es das weltweit akzeptierte „Bell´s Theorem“. 1964 wies Physiker J.S. Bell darauf hin, dass „keine Theorie der Realität, die mit der Quan-

tentheorie kompatibel ist, davon ausgehen kann, dass räumlich getrennte Ereignisse voneinander unabhängig sind.“ Das heißt nichts anderes, als dass nichts im Kosmos von etwas anderem getrennt ist! Es gibt keine Trennung zwischen Menschen, es gibt keine Trennung zwischen Mensch und Natur und es gibt keine Trennung von irgendwelchen Ereignissen, wie weit diese auch immer auseinander sein mögen! Umgewandelt auf den Schulalltag bedeutet dies, dass es keine Trennung zwischen Ministerium, Direktoren, Lehrern, Schüler usw. gibt.

### Ein Beispiel für das weite Energieverständnis der Chinesen:

Sie können sich sicher noch an die letzte Streitsituation erinnern. Sie waren richtig wütend und haben geschrien oder die Tür zugeknallt. Dies ist aus chinesischer Sicht ein Ausdruck von Qi. Emotionen und Gedanken sind natürlich auch ein Ausdruck und ein Bewegen von Qi.

Ja, sie lassen Energie nach außen!

Unsere Lebenskraft beeinflusst natürlich alle Lebensbereiche und genau deshalb ist es wichtig, ein Verständnis davon zu bekommen, damit Sie mit ihrer Energie besser umgehen, haushalten und sie ausgeben können; aber auch um Energieräuber oder Stagnationen im Energiefluss zu erkennen und diese beheben zu können bzw. sich davor zu schützen.

## III.II. Gong

Dieser zweite Teil des Wortes Qi Gong bedeutet „arbeiten, sich bemühen, regelmäßiges Tun, um Meisterschaft zu erlangen.“

Somit ist sofort klar, wenn Sie wirklich an Ergebnissen für sich und ihre Schüler interessiert sind, reicht es nicht aus, ab und zu mal eine kleine Qigongübung einzuflechten.

Ich muss selber täglich üben, um genügend Qi in meinem Speicher zu haben, um das Qi und das Blut ausreichend zu bewegen und um die Aspekte des Fließens von Energie immer feiner, subtiler und damit effektiver wahrnehmen und nutzen zu können. Im Schulalltag soll täglich mit den Schülern geübt werden.

Da ist aber nicht die Dauer des Übens entscheidend, sondern vielmehr die Regelmäßigkeit. Trotz nötiger Anstrengung sollte dieses Üben auch Spaß machen!

Wir sollen uns jeden Tag einfach nur ein wenig anstrengen, das Leben zu leben - das ist es! Nicht mehr, aber auch nicht weniger! Und vor allem das Leben mit Freude leben!

Sich bemühen und engagieren im positiven Sinn, das gehört zum Qigong dazu, aber eigentlich gehört dies überhaupt zu unserem Leben. „Qigong ist die Wissenschaft vom Leben“ hat einmal ein bekannter Qigongmeister gesagt. Und ebenfalls aus dem Mund eines solchen Meisters stammt der Satz „Wer wissen will, was sich hinter Qigong verbirgt, muss es praktizieren!“

### **III.III. Rujing**

= „in die Ruhe eintreten“ und beschreibt einen Zustand, der weit über das hinausgeht, was wir so unter Ruhe verstehen.

Nur wer in die Ruhe eintritt kann wirkliche Energiearbeit ausüben bzw. Resultate bzw. Wirkungen erzielen.

Generell wird der Überprozess im Qigong in 3 Phasen eingeteilt: **Säen, Wachsen und Ernten.**

Die 3 Phasen ergeben ein Ganzes - sind daher untrennbar miteinander verbunden. Die Phase des Säens ist die Phase der völligen Ruhe des Körpers und des ruhigen, gelösten Geistes.

Es ist also nicht effektiv irgendwie so schnell zwischendurch Qigong zu üben.

Am Anfang benötigt die Phase Säen sicherlich die meiste Zeit. Aber langfristig lohnt es sich für diese Phase Zeit zu nehmen.

**Wie kommt der Lehrer mit den Schülern nun in diese Ruhephase?**

Hier sind die Initiative und die Kreativität des Lehrers gefragt.

Möglich wäre zB das Einnehmen der schulterbreiten Stand- oder einer entsprechenden Sitzposition. Nach einer Phase der Entspannung, der Ausatmung und des Lösens die Augen schließen und sich nach innen zu konzentrieren. In den Bauch hineinschauen. Das Atmen, das Hören, das Sehen, sämtliche Wahrnehmungen nach innen in den Unterbauchbereich führen (ca. 4 Finger breit unterhalb des Nabels tief ins Körperinnere). Dann kann mit der eigentlichen Übung begonnen werden.

Eine andere Art, die mir persönlich sehr gefällt ist die Vorstellung, unter einer Dusche zu stehen und sich vorzustellen, wie der gesamte Körper sich durch das nach unten fließende Duschwasser entspannt und die Spannung - Gedanken sind nichts anderes als Spannung - nach unten abfließt. Der Geist löst sich, der Kopf wird leer, die Gelenke lockern sich, die Muskeln und Sehnen entspannen, sie werden weit, überall öffnet sich der Körper, geht auf und blüht wie eine wunderschöne Blume. Diese Dusche geht auch in das Körperinnere. Sie löst auch dort die Knochen und die Organe auf genau die gleiche Art, mit angenehmem, hell leuchtendem Duschwasser. Auch die Vorstellung von Farben kann hilfreich sein.

Aber wie schon erwähnt die Methoden in die 1. Phase zu kommen sind unzählig.

Anfänglich wird sicher für das Eintreten in die Ruhephase eine Zeit von 3 - 4 Minuten benötigt werden. Bei einer Übungsdauer von 5 Minuten bleiben dann somit nur 1 - 2 Minuten für die eigentliche Übung. Aber diese kurze Zeit reicht. Später reicht dafür eine viel kürzere Zeit aus. Die Dauer der Übungen ist nicht so wichtig - vielmehr eine sehr gute Qualität!

Zu erwähnen ist noch, dass die 3. Phase, das Ernten, mit einem guten Abschließen der Übungen gleichzusetzen ist.

Übungen immer beenden, indem alle Gedanken und alles Qi ins Untere Dantian zurückgeführt werden. Dann erst aus der Übung in den Alltag zurückgehen!

Das Eintreten in die Ruhe beinhaltet kein Tun im Sinne unserer Vorstellung von Aktion. Vielmehr bedeutet es ein „lassen“, sich einlassen, es zulassen und alles loslassen, aber gewiss nicht, das unbedingt etwas passieren muss, denn das funktioniert sicher nicht.

Es gibt keinen Stress keinen Druck, keine unbedingt zu erzielende Leistung bzw. ein Ziel oder Ergebnis. Der Prozess ist entscheidend und Vertrauen. Vertrauen darin, dass sich alles so entwickelt, wie es gut ist, wenn man den Dingen ihre Zeit lässt und nicht versucht, alles zu beschleunigen und ständig korrigierend einzugreifen.

## **III.IV. Dao**

Laozi sagt im „Dao De Jing“ über das Dao: *„Ich weiß keine Namen hierfür, geschrieben nenn ich´s Dao, gezwungen eine Namen zu finden, nenn ich´s erhaben“*. Er spricht von „gestaltloser Gestalt“, es sei „leer“ und doch „alldurchdringend“ und „es wirkt nicht“ und doch „bleibt nichts ungetan“. Es muss somit eine Art des Begreifens, Verstehens geben,



die jenseits dessen liegt, was wir als „rational“ denkende Menschen uns vorzustellen in der Lage sind.

Aus dem Dao entstehen Yin und Yang, die beiden Hauptkräfte und ihre Wechselwirkungen.

Alle Erscheinungen im Kosmos sind Ansammlungen verschiedenster Größenordnungen von Energie, von Yin- und Yang-Energie. Damit ist alles in ständiger Bewegung. Es gibt keine wirkliche Ruhe, keine Starre. Die Dynamik des Lebens ist das Fließen. Der daraus resultierende Wandel ist das einzig Fortbestehende.

Himmel (Yang) und Erde (Yin) sind zwei Manifestationen des Daos, doch auch sie sind nicht starr und tot, wie wir ja wissen. Alles verändert sich ständig.

Auch der Mensch ist eine energetische Manifestation in unaufhörlicher Bewegung und Veränderung - Stillstand bedeutet Tod.

Um in diesem Wirken der Kräfte, die immer auch ohne unser Zutun aktiv sind, sicher, frei und ohne Leid leben zu können, sollten wir uns der jeweiligen Strömung anpassen. Im Daoismus wird dieses Handeln im Sinne und Lauf der Natur als Wuwei bezeichnet. Wuwei heißt „Nicht-Tun“, was aber absolut nichts mit der Vorstellung von „Nichtstun“ gemein hat.

Für mich sehr verständlich macht es folgender Ausspruch von Laotse:

*„Wer gut zu führen weiß, ist nicht kriegerisch. Wer gut zu kämpfen weiß, ist nicht zornig. Wer gut die Feinde zu besiegen weiß, kämpft nicht mit ihnen. Wer gut die Menschen zu gebrauchen weiß, der hält sich unten. Das ist das Leben, das nicht streitet; das ist die Kraft, die Menschen zu gebrauchen; das ist der Pol, der bis zum Himmel reicht.“*

Gemeint ist also eine hochaufmerksame, aber entspannte Geistes- und Körperhaltung, bereits sich anzupassen und mit zu fließen, statt das Schicksal bestimmen und verändern zu wollen.

Mir ist immer schwer gefallen, die eigene Beschränktheit zu akzeptieren, aber wenn ich es tue, eröffnen sich ungeahnte Möglichkeiten und oft wirkliche Freiheit. Aber erst vor ganz kurzem habe ich verstanden, dass es nicht darum geht, mich dem Leben zu ergeben und zu hoffen, dass schon alles richtig gehen wird, sondern es geht darum, unsere Sinne zu schulen, um das Wirken des Qi, des Daos, zu erkennen und danach zu handeln, um gesund und glücklich leben zu können.

Dies beinhaltet also sehr wohl einen aktiven Aspekt, da es ja völlige Ruhe nicht gibt.

Für das Qigongüben und den Einsatz von Qi Gong im Bildungsbereich ist es wichtig den Hintergrund energetischer Arbeit zu kennen um zu wissen warum viele unserer Bemühungen so fruchtlos enden.

Wer Qigong als Technik, Strategie oder Methode auffasst für den wird der Effekt des Übens nur ansatzweise der sein, den man haben könnte.

Verstand, Ratio und Ego machen uns oft einen Strich durch die Rechnung. Haben wir nicht gelernt immer alles unter Kontrolle haben zu müssen und steuernd einzugreifen! Vorsicht!

Das wichtigste bleibt das eigene Tun, das Üben, denn ohne dies bleiben Worte was sie sind, eben nur Worte.

## IV. ENERGIEKONZEPTE DER CHINESISCHEN MEDIZIN

### IV.I. Yin und Yang

Das Verständnis für Yin und Yang ist wichtig, aber gerade für den Bildungsbereich spielt dieses Naturgesetz eine bedeutende Rolle. Es können dadurch bestimmte - energetische - Rollen und Situationen vorherbestimmt und definiert werden. Das ist wichtig für das Verständnis, wie Energie in Bildungsarbeit funktioniert.

Bei der Betrachtung dieses Zeichens sieht man: Yin und Yang ergeben ein Ganzes - hier den Kreis. Sie sind doch allumfassend. Sie gehen in sich über, in jedem Yin finden wir Yang, in jedem Yang steckt Yin. Sie gehören zusammen, brauchen und beeinflussen



chens sieht man: Yin und Yang ergeben ein Ganzes - hier den Kreis. Sie sind doch allumfassend. Sie gehen in sich über, in jedem Yin finden wir Yang, in jedem Yang steckt Yin. Sie gehören zusammen, brauchen und beeinflussen

## Hier einige Beispiele für die Zuordnung:

Yin	Yang	Yin	Yang
Erde	Himmel	dunkel	hell
Nacht	Tag	Mond	Sonne
weiblich	männlich	Ruhe	Aktivität
kalt	warm	schwarz	weiß
rund	eckig	kurvig	gerade
weich	hart	nass	trocken
Winter	Sommer	schwer	leicht
Innen	Außen	leise	laut
Mutter	Vater	Wasser	Feuer
unten	oben	hinten	vorne
weit	eng	dünn	dick
Tal	Gipfel	nehmen	geben
Raum	Zeit	sein	werden
minus	plus	statisch	dynamisch
schlafen	wachen	Füße	Kopf
Erholung	Arbeit	unbewusst	bewusst
Seele	Geist	urteilsfrei	verurteilend

Es ist wichtig, dass mit der Zuordnung zu Yin und Yang keine Wertung verbunden ist!

Yin = passiver Aspekt/zentripetal/in der Bewegung nach innen und unten gehend/stofflich

Yang = aktiver Aspekt/zentrifugal/in der Bewegung nach oben und außen gehend

Wir benötigen beide Pole für ein harmonisches Zusammenspiel.

## Yin und Yang im Alltag

Geld, Macht, Extrovertiertheit, Hektik, Stress, Action und Erfolg sind Werte die in unserer Gesellschaft heute wichtig sind. Dies sind alles Yang-Zuordnungen. Die Yin-Seite wird absolut vernachlässigt. Uns fehlen daher dringend Ruhe, Erholung, Gefühle, Intuition und Entspannung. Wahrscheinlich beruht ein Großteil unserer Zivilisationskrankheiten auf der Vernachlässigung des Yin-Aspektes.

Bewegung	benötigt Ruhe
Viel arbeiten	setzt ausreichend Schlaf voraus
Einem Hoch	folgt ein Tief
Dem Ausatmen	geht das Einatmen voran
Nach Anspannung	soll Entspannung folgen
Lehrer	und Schüler sich bedingen
Körper	kann man vom Geist nicht trennen
Leben	beinhaltet unweigerlich den Tod
.....	

# V. FÜNF WANDLUNGSPHASEN

Ein Konzept, das sich aus der Theorie von Yin und Yang entwickelt hat. Dieses Konzept der 5 Wandlungsphasen dient als Modell für das Verständnis zyklischer Prozesse der Natur sowie des menschlichen Wesens und seiner Körperprozesse.

## Die 5 Wandlungsphasen in der Bildungsarbeit

4 Phasen: Holz, Feuer, Metall und Wasser befinden sich hier im Kreis und im Zentrum befindet sich die Erde. Hier wird ausgedrückt, dass es wichtig ist in den Übergangszeiten sich immer wieder auf die Erde, die eigene Mitte zu besinnen. Wir müssen immer wieder zurückkehren zu uns selbst. Zeit nehmen für uns und immer wieder hinterfragen, ob wir so handeln wie es uns gut tut. In dieser Phase können wir auch erkennen ob sich unser Reden und Handeln im Einklang mit der Natur befindet.

Im Bildungsalltag bedeutet dies sich immer wieder Pausen zu gönnen. Informationen können von uns nicht ständig aufgenommen, verstanden und behalten werden. In den Pausen kommen wir zu uns zurück, verdauen das Erlernte.

Die Mitte, Magen und Milz, benötigen Nahrung und Ruhe, damit sie in unserem Sinne arbeiten können.

Es ist doch modern zu denken, dass Leistung erbracht werden muss und keine Schwäche gezeigt werden darf. Dies macht viele Menschen sehr unzufrieden, mit dem Job, mit dem eigenen Ich, der Umwelt.

In der Bildungsarbeit finden wir die Energie des Holzes, die Kreativität, das Aufsteigen des jungen Yang und etwas später dann das Hinübergleiten in das Zerstreuen, das Verbrennen, das Ausgeben, als Energie des Feuers, vor allem wenn mit jungen Menschen gearbeitet wird.

Im Feuer benötigen wir die Inspiration, die tiefe Verbundenheit aller, über die Liebe des Herzens. Dies zeichnet eine gute Lehrer/Schüler-Verbindung aus. Aus dieser Inspiration wächst das Vertrauen in uns selbst, wir erkennen unseren eigenen Raum, unseren eigenen Rhythmus. Wir erleben aber auch unsere eigenen Grenzen.

Nach dieser ersten absenkenden Lebensphase - wir kehren langsam ins Yin zurück - entsteht eine ganz andere Sicht nämlich der Aspekt des Lebens. Das Interesse an Wachsen, erfolgreich Sein und äußere Erscheinung wandelt sich langsam in einen Prozess der Umkehr, der Besinnung auf Dinge, die uns wichtig sind. Diese Dinge können wir weder kaufen noch außerhalb unseres Selbst finden.

Das Metall öffnet diese Möglichkeit und ist wirklicher Beginn Inneren Wachstums.

Im Wasser wird dann wieder alles eingesammelt. Sammeln, Zentrieren, sich zurückziehen in die Tiefe und das Erkennen der wahren Bedeutung unseres Seins.

Energetische Bewegung des Wassers ist die Kontraktion und hilft uns bei uns zu bleiben und Weisheit zu erlangen.

Es verbinden sich Wasser- und Feuerelement, die sich in ihren Eigenschaften vollkommen ergänzen und Weisheit des Herzens entstehen lassen.

### **Energetische Gesamtsituation im Bildungsbereich**

Im Schulalltag stehen einem Lehrer 25 - 30 Schüler gegenüber. Diese Situation ist sicher nicht sehr ausgeglichen, oder?

#### Energetik, die dahinter liegt

Schüler = junges Yang = absolut neugierig, dynamisch, bewegungsorientiert, aggressiv und voller Power.

Lehrer = junges Yin, oder gar schon altes Yin = sich zusammenziehen, zur Ruhe setzen, passiv, leise und mit langsam abnehmender Kraft.

#### Auswirkungen

Das junge Yang schwächt das Yin. Wie oft auch der Lehrer durch seine Autorität, durch Noten oder andere Druckmittel einen vermeintlichen Sieg erringt, es kostet seine Kraft und Energie. Darum findet man auch das „Burn-Out-Syndrom“ in diesem Berufszweig sehr häufig.

Die Schüler mögen eine Menge Druck bekommen, sie mögen auch durch manchen Lehrersieg tief getroffen werden, vielleicht sogar für den Rest des Lebens, sie mögen seelische Narben davontragen, aber in der konkreten energetischen Situation sind sie stärker als der Lehrer. Ein Lehrer geht aus einer heftigen Schulstunde völlig k.o. und ausgelaugt heraus, während die Kinder vielleicht kurz verletzt sind. Sie werden wütend und

gehen in die Pause und sind anschließend wie neu. In ihrem Energiehaushalt sind sie nicht annähernd so betroffen wie der Lehrer (umso mehr je älter der Lehrer ist).

Auch wenn wir als Lehrer zuerst einmal denken, dass wir es ihnen wieder einmal gezeigt haben oder dass sie es verdient haben, wir sollten uns immer auch - und zwar möglichst ehrlich - anschauen, was es uns gekostet hat. Ersparter Kampf, nicht geführte Auseinandersetzung bringt mehr Lebenskraft, mehr Lebensfreude und weniger Krankheit. Freiwillige Lernleistung setzt ungeahnte Möglichkeiten und Kräfte frei und hilft den Schülern auf ihrem Weg.

Die Dimensionen energetischer Arbeit gehen ins Unendliche.

Viele Lehrer sind unzufrieden, das Familienleben leidet, sie werden krank, erledigen nur noch ihren Job, statt ihn zu leben und zu lieben. Der Berufsgeist geht bei vielen im Laufe der Jahre immer mehr verloren und schließlich schadet dies der gesamten Bildungsarbeit.

Natürlich hinterlässt dieses Gefüge auch bei den Schülern Spuren. Es finden sich immer mehr Erkrankungen, wie Hyperaktivität, Allergien, psychische Störungen unterschiedlichster Art, Gelenksbeschwerden, Verdauungsprobleme, Lernschwächen, Wachstumsstörungen, uvm.

In diesem Bereich sind wir geradezu gefordert zu forschen und neue Ideen zu entwickeln.

Aber dann begegnet uns oft die Energie des Wassers sehr stark = Angst - Angst, die an die Nieren geht und diese schwächt. Nehmen wir die Angst an, denn diese lässt unsere Bemühungen nicht ins Grenzenlose ausufern, aber lassen wir uns von ihr nicht gefangen nehmen!

Neue Ideen werden immer bekämpft, aber der Durchsetzungskraft einiger Menschen verdanken wir unseren Fortschritt und unsere Entwicklung. Bildung hat als erste Aufgabe, diese neuen Wege immer wieder zu suchen, auch wenn es gelegentlich Misserfolge gibt - wo Yin, da auch Yang!

Bildung sorgt für Lebensimpulse und darf niemals stehen bleiben und niemals die einzige Wahrheit verkaufen und in ihrem Prozess niemals kritiklos bleiben.

Die fünf Wandlungsphasen verdeutlichen den Irrsinn des „ewigen Wachstums“ denn es braucht auch Phasen der Erholung, der Ruhe und des Zurückziehens.

Das Wasser ist notwendig um Dinge zum Abschluss zu bringen, zu vollenden und nutzbar zu machen.

Bildungsarbeit ist ein Schlüsselbereich unserer Wirtschaft, dieser Gesellschaft, des Lebens schlechthin. Nutzen wir das der Bildung innewohnende Potential zum Wohle aller. Dazu brauchen wir Mut und manchmal auch Mitgefühl für den anderen.

Die Energie des Metalls brauchen wir zum Schmieden und zum Verzeihen können, zum Verstehen der anderen Menschen in ihrer Begrenztheit, die absolut nichts über den Wert dieser Menschen aussagt. Diese Begrenzung zuerkennen und akzeptieren ist wahre Stärke.

Diese innere Verbundenheit unseres komplexen Organsystems lässt deshalb auch den Schluss zu, dass Lernen und Lehren und alles, was auch nur im Entferntesten damit zu tun hat - was hat eigentlich nicht damit zu tun? - auf möglichst vielfältige Weise erfolgen sollte.

Wir lernen über die Augen, den Mund, die Ohren, die Nase, das Tasten, das Fühlen und einige andere energetische Methoden, die alle möglichst häufig angesprochen werden sollten.

## **Vielfalt und nicht Einfalt!**

# **VI. WICHTIGE ENERGIEZENTREN- UND PUNKTE IM KÖRPER**

## **VI.I. Dantian**

= „das Vorzüglichste, das Elixier“

### **3 Dantians:**

#### Untere Dantian:

Handbreit unterhalb des Bauchnabels, geht ins Körperinnere.

In der Zeitschrift „GEO“ stand in der November Ausgabe 2000 ein großer Artikel über die wissenschaftliche Entdeckung des „Bauchhirns“. Dort wird auch festgehalten, dass es mehr Nervenbahnen vom Bauch zum Gehirn gibt als umgekehrt.

Qi wird als Yang eingestuft - junge Menschen ebenso. Daher ist die Entwicklung des unteren Dantians enorm wichtig. Das Qi junger Menschen strebt nach außen, will sich entfalten, daher soll das Qi immer wieder zur Mitte zurückgeführt werden.

In einem arabischen Sprichwort heißt es: „Zuerst stärke bei deinem Kind die Wurzeln und dann lass es fliegen“.

In jeder Lernsituation wird überwiegend das Mittlere und Obere Qi angesprochen, wird also noch mehr nach außen gedrängt und verliert und erschöpft sich sehr schnell. So erklärt sich auch die völlig natürliche Begrenztheit der Konzentrationsfähigkeit.

#### Mittlere Dantian:

Hinter Brustbein in Höhe der Brustwarzen - ins Körperinnere hinein. Das Mittlere Dantian hat über den Funktionskreis Herz und die Wandlungsphase Feuer Bezug zum Geist = Shen. Das Qi wird über die Lungenfunktion in die Leitbahnen geschickt. Qi Kreislauf hat hier seinen Beginn und strömt in den Lungenmeridian. Diesem Bereich ist auch Emotion und Freude zugeordnet, ebenso wie Begierde.

#### Obere Dantian:

Zwischen Augenbrauen in der Kopfmitte. Hier hat das Shen seinen Platz. Das Shen hat am wenigsten materielle Aspekte und steuert alle Prozesse im Körper, einschließlich aller geistig-seelischer Vorgänge.

Alle 3 Dantians haben enge Verbindung zueinander und sind nicht zu trennen.

## **VI.II. Laogong**

Energiepunkt in den Händen. Dieser Punkt ist leicht zu aktivieren. Über die Hände und Laogong können wir die Energie bewegen. Hier ist auch für die meisten Menschen am ehesten ein Qi-Gefühl zu erfahren.

## **VI.III. Yongquan**

= „Sprudelnde Quellen“. Ausgangspunkt der Nierenleitbahn - liegt in der Mitte der Fußsohle unterhalb der beiden Fußballen. Hier fließt das Erd-Qi in den Körper hinein.

Wir verbinden uns über diesen Punkt mit der Erde - wir verwurzeln.

Besonders wichtig bei Kindern, die als hyperaktiv gelten.



## **VI.IV. Huiyin**

= „Zusammenkunft des Yin“. Liegt auf der Dienerleitbahn und ist ein Yinpunkt. Energiequalität ist sinkend. Liegt im Perineum - Mitte zwischen After und Geschlechtsteil.

## **VI.V. Mingmen**

= „Hintere Dantian“. Starker Energiepunkt mit Verbindung zur Nierenenergie, insbesondere zum Nieren-Yang. Wirkt gerade in jungen Jahren stark auf die Wirbelsäule, aktiviert die Yang-Energie zum Aufsteigen in die Wirbelsäule Richtung Kopf zum Baihui.

## **VI.VI. Baihui**

Punkt der Lenker-Leitbahn. Yangpunkt, bring Qi nach oben, wenn Aufmerksamkeit dorthin gelenkt wird. Beeinflusst das Bewusstsein, Gehirn- und Verstandestätigkeit. Bei Kindern die schon sehr aktiv sind, ist dieser Punkt mit Vorsicht zu betrachten.

## **VI.VII. Dazhui**

Lage zwischen 7. Hals- und 1. Brustwirbel. Sorgt für Durchfluss des Qi zum Kopf. Viele Schulter- und Nacken-Verspannungen sind über diesen Punkt zu beeinflussen.

# VII. ENERGIEKONSTELLATION IM BILDUNGSWESEN DARGESTELLT AM YIN- UND YANG-PRINZIP

Lehrperson steht vorne und unterrichtet die Schüler. Das Wort Unterricht sagt schon eine Menge über die Art der Energie aus, die in dieser Situation zu finden ist - nach unten richten. Zwischen den Parteien Lehrer und Schüler gibt es kein Wechselspiel d.h. es gibt ein Geben auf der einen Seite und auf der anderen ein Nehmen.

Der Lehrer ist der Chef der gibt wenn alle brav und lieb sind und die Schüler haben dazusitzen, aufzupassen und aufzunehmen!

Für den Lehrer bringt dies Autorität, Macht und eventuell ein erhabenes Gefühl. Jedoch ist dies die schlechteste Konstellation, die es für das Lernen und auch für den Lehrer gibt. Der Lehrer verliert den ganzen Tag über Energie - Nerven, Substanz, Ruhe = Lebenskraft - QI.

Die Schüler werden müde und der Gebende muss sich noch mehr bemühen und dies kostet ihm noch mehr Kraft und nervt ihn. Dies führt von Seiten des Lehrers zu Frustration, Burn Out, Depression, keine Lust mehr auf Wissensvermittlung, Krankheit uvm. Schüler verschließen sich dem Lernprozess mehr oder weniger, finden keine Begeisterung und werden auf der Ebene des Mitarbeitens, des Teamworks, aber auch der Selbstbehauptung und Selbstfindung kaum Anreize sehen und nutzen. Potential bleibt brach und verkümmert. Beide Seiten sind unzufrieden.

Die Schüler gehören nicht dem Lehrer, er dient ihnen.

„Von Herz zu Herz lernen“ nennen die Daoisten diese Art der Wissensvermittlung, die weit über das nachahmende und Fakten vermittelnde Lehren in unserem Bildungssystem hinausgeht.

Das Auge des Herzens ist denn auch das so genannte Dritte Auge. Über diese energetische Öffnung können wir Dinge sehen, die weit über unser Verständnis von sehen hinausgeht. Grundvoraussetzung ist natürlich, dass sich auch der Lehrende öffnet und uns dadurch an seinem Wissen teilhaben lässt. Wir sind immer Sender und Empfänger. Ohne diese Einstellung kann wahre Wissensvermittlung nicht erfolgen.

Dazu passt eine Eigenschaft der Wandlungsphase „Feuer“ unter anderem die Inspiration. Schüler müssen vom Lehrer die Inspiration bekommen und auch das geht nur über das Herz.

Aus diesem Grund ist die Berufung zu etwas von enormer Wichtigkeit, da wir nur unser Herz nutzen und öffnen können zur Vermittlung unseres tief in uns schlummernden Wissens, wenn wir uns für die Tätigkeit berufen fühlen.

Lehrer und Schüler sollten einander Respekt und Achtung zollen. Wir dürfen lehren - wir dürfen lernen. Dies sollte für uns ein Geschenk sein und uns immer neu motivieren. Der Lehrer ist nicht der Bessere. Das junge Yang des Schülers mit seiner Power, Unerfahrenheit und Natürlichkeit - es kann nichts Besseres geben. Ebenso wie kann es etwas Besseres geben als die Ruhe und Gelassenheit des Lehrers. Befruchtende Bildungsarbeit findet am ehesten statt, wenn sich alle Beteiligten klar werden darüber, dass sie ohne den anderen nichts wert sind.

Die Bildungsarbeit muss sich mit Begriffen wie: Liebe, Vertrauen, Achtung, Respekt, Höflichkeit, Herzlichkeit, Freude, Lachen, Spaß, Tiefe, Emotionalität, Demut, Freiheit, Individualität, Aufrichtigkeit usw. beschäftigen.

### Geist/Körper

Wir arbeiten zwischen 25 und 40 Stunden in der Woche mit dem Kopf und haben dazu keinen körperlichen Ausgleich. Daher bezeichnen uns die Asiaten auch als Kopfmenschen.

Wir glauben, da ja das Lernen und Lehren hart und anstrengend ist, dass wir auch anspannenden und aktiven Sport benötigen. Jedoch fehlt und ein Ruhe-Ausgleich. Wir benötigen Entspannung, Ruhe und Leere. Wir sind mit diesem immer schneller werdenden Tempo völlig überfordert.

Im Qi Gong heißt ein Satz: *„Außen herrscht Ruhe, innen Bewegung“*. Ruhe und Entspannungsübungen im Bildungsalltag sind Pflicht.

### Geben/Nehmen

Freiarbeit, Gruppenarbeit, Mitspracherechte der Schülerschaft, egal in welchem Alter, Projektarbeit, fachübergreifende Zusammenarbeit usw. sind die Methoden solch einer neuen Bildungsarbeit. Jedoch nicht praktiziert als Methode sondern mit dem Herzen. Mit der Überzeugung, dass jeder Mensch Achtung verdient und Hilfe, egal wie gut er Englisch spricht oder Rechnen kann. Dies bedeutet eine Abkehr vom Egoismus den wir

überall in der Bildungsarbeit vorfinden. Es geht von Petzen über Nichthelfen bis hin zu Mobbing. Wir Lehrer sind nicht das Maß aller Dinge.

## **VIII. ENERGIEÜBUNGEN**

**VIII.I. Der Stand des Bären - Die Basis**

**VIII.II. Die Stellung des Kranichs - Die Leichtigkeit**

**VIII.III. Die Mitte stärken - Die Stille**

**VIII.IV. Eine Übung für draußen - Die Harmonie**

# VIX. ZUSAMMENFASSUNG - SCHLUSSBETRACHTUNGEN

In kaum einem anderen Bereich des menschlichen Lebens benötigen wir mehr Offenheit und mehr Bereitschaft zu anderen, ungewöhnlichen Methoden als im Bildungssektor. Bildung ist das Grundgerüst jedes Menschen und jeder Gesellschaft. Es ist unser wichtigstes Kapital.

Wir müssen anfangen bisherige Werte, Konzepte und Wahrheiten zu überprüfen und bei Bedarf zu verändern.

Die Auseinandersetzung mit Qigong in Verbindung mit Schule hat mir schon nach kurzer Zeit sehr viele Erkenntnisse geschenkt. Ich beobachte und betrachte Situationen und Energieströme, die während einer Schulstunde auftreten mit ganz anderen Augen. Somit ist es mir möglich auch anders auf bestimmte Situationen zu reagieren. Ich bleibe im Gegensatz zu früher durchlässig. Früher verspannte ich mich, mein Atem stockte und ich ging ohne Wahrnehmung durch Situationen durch. Dies kostet Energie bei gleichzeitigem Verlust der Wahrnehmung der Umwelt. Diese Erfahrung zu machen und Veränderungen durch das Anwenden von Qigong im Unterricht zu erleben ist spannend, jedoch sehr schwierig wiederzugeben. Die einzige Möglichkeit diese Dinge selbst zu erleben und zu spüren ist die Anwendung. Erst dann - da bin ich mir sicher - kann jeder verstehen - welche Qualität diese östliche „Lehre“ in den Unterrichtsalltag und auch in das Leben bringt verstehen. Ich befinde mich im absoluten Anfangsstadium und freue mich auf Weiterentwicklung!

Gewohnheit ist für jeden Menschen wichtig, aber nicht alles.

Ich schließe meine Arbeit mit einem Zitat von Hermann Hesse:

*„Das einzig Beständige ist die Veränderung“.*

## X. LITERATURVERZEICHNIS

Die Bildungsrevolution -  
Qigong im westlichen  
Bildungsalltag

Joachim Stuhlmacher

Teacher Man

Frank McCourt

Ernährung nach den  
Fünf Elementen

Barbara Temelie