



# Medizinisches Qigong – Die Tierparkübungen<sup>©</sup>

Petra Stolle

In dem folgenden Beitrag präsentiert Petra Stolle ein Konzept, bei dem *Qigong* als integraler Bestandteil der Therapie von Kindern, Jugendlichen und deren Familien fungiert.

## Allgemeines

Seit Januar 1999 führe ich meine Heilpraktiker-Praxis für TCM und asiatische Heilkunde in einer ländlich gelegenen Kreisstadt im Rheinland. Da immer mehr Hausarztpraxen geschlossen haben, suchen die Bürger auf dem Land eine Alternative. Zudem hat die Chinesische Medizin sich als Komplementärmedizin etabliert. Die Klientel meiner Praxis umfasst Jung und Alt – Familien, Kinder, Jugendliche, Eltern, Omas und Opas – bunt gemischt sind die Menschen, mit denen ich arbeite.

Akupunktur und Kräutermedizin gehören zu den anerkannten Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin. *Qigong* ist gerade dabei, bekannter zu werden. Kinder und Jugendliche behandle ich sehr erfolgreich mit der japanischen *Toyohari*-Methode, die „Akupunktur ohne Pieks“, mit Gold, Silber, Kupfer und Zink oder der Platinadel und bei Bedarf mit Kräutermedizin. In den fast 20 Jahren meiner Praxistätigkeit hat sich der Familienalltag verändert. Er ist stressiger und aggressiver geworden. Die Reizüberflutung hat zugenommen. Steigende Anforderungen in der Schule, Internet und Smartphone sowie die Berufstätigkeit der Eltern führen zu großen Herausforderungen für die ganze Familie. Ein solches Umfeld vermehrt Konflikte und führt auch dazu, dass Krankheiten langsamer ausheilen. Seit zehn Jahren integriere ich daher *Qigong* in die Familientherapie. Kinder und Jugendliche sind vom Stress der modernen Zeit besonders betroffen. Ihre Persönlichkeit ist in der Entwicklung sehr empfindlich. Durch die ihnen „angeborene Unschuld“ erleben sie ihren Kinderalltag stressreicher und fordernder als es bei Erwachsenen der Fall ist. Die Folge sind ungewollte Programmierungen, da kein Freiraum bleibt für das ganz einfache „Dasein“. So ist aus dem Arbeiten mit Kindern, Jugendlichen und deren Familien die medizinische *Qigong*-Übungsfolge „Die Tierparkübungen<sup>©</sup>“ entstanden.

## Qigong als Baustein in der Behandlung von Kindern und Jugendlichen

Neben Allgemeinerkrankungen wie Infekten leiden Kinder und Jugendliche heute auffällig oft unter Allergien, Konzentrationsstörungen, Bettnässen, abnormer Aggressivität, sozialen Anpassungsstörungen und Diagnosen wie ADS/ADHS. Da die Schulmedizin meist kein ganzheitliches Konzept zu bieten hat, suchen Betroffene und ihre Familien oftmals Hilfe in einer Alternativpraxis. Kinder und Jugendliche gehören allein aufgrund ihres Alters zum Frühlingselement. Doch muss man genauer hinschauen, wie die Gene sich gemischt haben und die Konstitution ermitteln.

Die Konstitutionsermittlung entsteht als Bild durch Beobachtung von Verhalten, Ernährung, Symptomatik, Puls- und Zungenzeichen sowie durch Befragung und Familienanamnese. Was scheint durch das altersbedingte Frühlingselement hindurch? Welche Konstitution bringen die Kinder und Jugendlichen mit? Wie wurde diese Konstitution bisher durch Familie, Geschwister und das Umfeld geprägt? Wie sieht die Ernährung der Kinder aus? Die Nahrung besteht aus verschiedenen Teilen. Ein Teil sind die Nahrungsmittel, die gegessen werden. Doch der viel größere Anteil umfasst die Nahrung, die unbewusst über Mithören von Familiengesprächen, Passivmedien wie Fernsehen und soziale Netzwerke aufgenommen wird.

Im Rahmen der Familienanamnese ermittle ich auch die Konstitution von Geschwistern, Eltern und im Bedarfsfall weiteren Bezugspersonen. Es wird sofort deutlich, wo Gemeinsamkeiten sind, aber auch wo das Konfliktpotenzial liegt. Hier ist mein Ansatz, *Qigong* in die Behandlung zu integrieren, je nach den Ergebnissen der Familienanamnese für das Kind alleine oder als Kompaktvariante für die gesamte Familie. Wer mit Kindern und Jugendlichen Erfahrung hat, weiß, dass es oft keinen Sinn macht, über Probleme zu reden oder Aggressionen durch Diskussio-

nen zu lösen. Auch bei bereits entstandenen Krankheiten bringt das Reden darüber keine Veränderung. Im Gegenteil, durch die unterschiedlichen Sichtweisen der Familienmitglieder entstehen Vorwürfe, durch die Emotionen dann weiter hochkochen.

*Ein Problem kann nicht auf der Ebene gelöst werden, auf der es entstanden ist*, so ein Zitat Albert Einsteins. Wir ändern die Ebene, indem wir die „Tierparkübungen®“ aus dem Qigong erlernen, durch die Raum entsteht, den Körper zu entspannen und das Gemüt zu beruhigen. So ist der Organismus durch das Üben von Qigong alleine oder in Kombination mit Akupunktur und Kräutermedizin in einer besseren Lage, Gesundheit wiederherzustellen. Mit der Qigong-Übungsfolge hat man sozusagen „seine Medizin“ immer bei sich und kann selbst erproben, ob Qigong auch bei anderen Erkrankungen Wirkung zeigt. In meiner jahrelangen Praxisarbeit mit Qigong hat die konsequente Befragung aller, die unsere Übungsfolgen erlernt haben, immer das gleiche Ergebnis hervorgebracht: Das regelmäßige Anwenden der Qigong-Übungsfolge führt langfristig zu stabilerer Gesundheit. Bei Kindern und Jugendlichen zeigen sich schnell eine stabilere Konzentration und eine bessere Kanalisation der Emotionen.

## Die Kinderpersönlichkeit im Frühlingselement

Kinder und Jugendliche werden aufgrund ihres Alters bzw. der Zugehörigkeit der ersten Lebensdekade dem Frühlingselement Holz zugeordnet. Charakteristisch für dieses Element sind Dynamik, Aktivität, Kreativität, Interesse an Abwechslung, Ideenreichtum, Selbständigkeit, Bewegung, Veränderung, Interesse an Selbstverantwortung, Streben nach Freiheit und Unabhängigkeit. Doch die Konstitution der Kinder muss nicht unbedingt diesem Element entsprechen. Je nachdem, wie die Gene sich gemischt haben, kann die Hauptwurzel der Konstitution auch in einem anderen Element liegen. Kinder, deren Hauptwurzel der Konstitution sowie eventuell noch eine starke Nebenwurzel im Frühlingselement Holz oder im Sommerelement Feuer liegen, sind intelligent und aktiv. Dies ist für die Familie und die Gesellschaft fordernd und wird bei starker Ausprägung als ADS/ADHS eingestuft und oft mit Schulmedizin reguliert. Meine eigenen Beobachtungen haben ergeben, dass dies für ein Drittel der Kinder zeitweise ein notwendiger Weg sein mag. Für zwei Drittel der Kinder ist Akupunktur in Kombination mit Kräutermedizin eine echte Alternative. Doch von Qigong profitieren letztlich alle. Durch die Übungen bekommen die Kinder die Möglichkeit, ihre Dynamik anzunehmen und selbst zu regulieren. Dabei erzielt man in einer Gruppe mit ausschließlich aktiven Kindern keinen Erfolg. In einer Kin-

der-Qigong-Gruppe sollten daher die Persönlichkeiten gemischt sein. So unterstützt der eine den anderen über die Gruppendynamik.

## Das „Gesundheitsmanagement“ im Menschen

Der menschliche Organismus ist über unsere Urvorfahren genetisch darauf ausgelegt, sich selbst zu schützen. Das Steuerorgan hierfür ist das Gehirn. Das Gehirn erhält seine Informationen über das Nervensystem. Nimmt das Nervensystem eine „Bedrohung“ wahr, alarmiert es das Gehirn, um vor der Gefahr zu warnen. Die zuständigen Areale im Gehirn aktivieren die Schutzsysteme, um die 50 Billionen Zellen des „Systems Mensch“ auf diese Gefahr hin zu organisieren.

Unser Organismus besitzt zwei getrennte Schutzsysteme, die beide überlebensnotwendig sind. Das erste System zum Schutz gegen äußere Gefahren ist die **HHN-Achse** (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse). Wenn keine Gefahr droht, ist diese Achse in der Regel inaktiv. Der Körper kann dann alle seine Routineaufgaben erledigen. Das HHN-System ist ein Akutsystem bei akutem Stress. Es eignet sich nicht dazu, ständig aktiviert zu sein. Wirkliche Akutbedrohungen sind heute zwar eher selten. Doch Schnelligkeit, Druck, Stress, Grübelei und fehlende Pausen führen nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch im Alltag von Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen zu einer ständigen Aktivierung des HHN-Systems. Das zweite Schutzsystem ist das **Immunsystem**. Es schützt uns vor Gefahren unter unserer Haut, wie zum Beispiel vor Bakterien und Viren.

Alle Reaktionsmuster werden im Gehirn gespeichert und bei Bedarf automatisch abgerufen. Ein Eingreifen und eine Regulierung durch die Willenskraft sind in diesem Moment nicht möglich. Das Reiz-Reaktionsmuster ist automatisiert. Entsteht Stress, nimmt der Hypothalamus im Gehirn die Gefahr wahr und aktiviert die Hypophyse, die Koordinatorin, die dafür verantwortlich ist, den Körper in Aktion zu versetzen. Die Hypophyse aktiviert die Adrenalinrindrücken in der Nebennierenrinde und signalisiert ihnen, Adrenalinhormone freizusetzen. Die Adrenalinhormone übernehmen jetzt die Herrschaft über alle Prozesse im Körper. Die Blutgefäße verengen sich. Der Blutdruck steigt. Das Blut wird von den inneren Organen abgezogen, um die „Flucht“ vorzubereiten. Alle Routineaufgaben wie Verdauung, Zellversorgung, Wachstum werden eingestellt. Das Immunsystem wird unterdrückt, um Energie zu sparen. Die Fähigkeit der Krankheitsabwehr ist gemindert. Die Aktivierung der HHN-Achse schränkt auch unsere Fähigkeit klar zu denken ein. Das Vorderhirn wird weniger mit Blut versorgt. Logik, Vernunft und Wille werden



Abb. 1 „Den Drachen schlagen“

verlangsamt. Die reflexartigen Aktivitäten des Hinterhirns werden gesteigert. Gleichzeitig sinkt die Aggressionsschwelle. Das Aggressionspotenzial steigt. Diese ständige Alarmbereitschaft führt zu einer Vielzahl von ungewünschten Reaktionen. Gerade bei jungen Menschen entstehen Entwicklungsstörungen, Krankheitsanfälligkeit und auffällige Verhaltensweisen. Auch junge Menschen brauchen Pausen, müssen ihren Alltag entschleunigen und lernen, bei sich zu bleiben. Hier beginnt mein Ansatz mit *Qigong*.

### Qigong – Die Fähigkeit zur Regeneration ist erlernbar

Wenn Kinder früh im Leben die Fähigkeit zur Regeneration durch *Qigong*, hier im Besonderen die „Tierparkübungen“, erlernen, verändert dies ihr Reizleitungssystem im Gehirn.

#### Ohne Regenerationsfähigkeit

- Der Körper ist in einer ständigen Alarmsituation, das HHN-System ist immer aktiv.
- Adrenalin- und Kortison-Ausschüttung sind hoch (katabole neurohormonale Antwort).
- Der Körper reagiert mit Erschöpfung und Muskelschwäche.
- Das Immunsystem ist blockiert – die Eintrittspforte für Krankheiten ist offen.
- Das Aggressionspotenzial steigt.
- Logik, Vernunft und Wille sind verlangsamt.

#### Mit Regenerationsfähigkeit

- Die HHN-Achse ist inaktiv.
- Das Immunsystem bleibt stabil.
- Die Stressverarbeitung ist erfolgreich – die neurohormonale Antwort ist anabol.
- Dadurch werden Endorphine freigesetzt, die das Nervensystem harmonisieren.
- Der Mensch fühlt sich belastbar und stresssicher.
- Die Konzentrationskraft ist stabil.
- Der Stoffwechsel bleibt aktiv.

Somit ist es sinnvoll, Kindern und Jugendlichen durch *Qigong* die Fähigkeit zur Regeneration beizubringen. Die Hirnforschung belegt zudem physiologische Veränderungen als Ergebnis von Meditation (Begley 2004). *Qigong* kann man auch als „Meditation in Bewegung“ bezeichnen.

### Medizinisches Qigong – Die Tierparkübungen<sup>©</sup>

Vorbilder für die Behandlung in meiner Heilpraktiker-Praxis sind immer die Therapeuten, die die Wurzeln der Chinesischen Medizin und asiatischen Heilkunde verinnerlicht haben, doch dann mutig das Verstandene in den Kontext der neuen Zeit, angepasst an die sich stets wandelnden Bedürfnisse der Patienten, gesetzt haben, wie zum Beispiel Manaka, Hong Li Yuan, Thich Nhat Hanh. In meiner Lotus-*Qigong*-Ausbildung an der Uni Hamburg und meinem *Qigong*-Kontaktstudium an der Uni Oldenburg habe ich diverse *Qigong*-Übungen und Übungsfolgen gelernt. Aus den Erfahrungen mit den Patienten habe ich die sechs „Tierparkübungen“, speziell für Kinder, Jugendliche und deren Familien zusammengestellt. Aus meiner



Abb. 2 „Der Morgenhahn steht auf einem Bein“

ersten Erfahrung eines Workshops an einer Hauptschule habe ich meine stille „7 Minuten Regeneration“ aus meinem meditativen „Diamant Qigong“ mit in die Workshops für Kinder und Jugendliche integriert. Wieso? Weil ein Junge dieser integrativen Hauptschulklasse nach dem Erlernen der bewegten Übungen zu mir Folgendes gesagt hat: „Nun habe ich mich so viel bewegt. Ich soll mich aber doch durch die Übungen entspannen. Das geht aber nur, wenn ich ruhig bin und sitze.“ Damit hatte ich nicht gerechnet. Spontan entschied ich mich dazu, mit der Klasse die „7 Minuten Regeneration“ zu erlernen. Der Erfolg war verblüffend. Alle Kinder saßen still da, übten mit mir diese drei Übungen und waren begeistert. So integriere ich seitdem immer in meine Qigong-Stunden und Workshops für Kinder und Jugendliche neben den bewegten „Tierparkübungen“ die stille, meditative „7 Minuten Regeneration“.

### Tierparkübungen®

- Basis: Fünf Elemente der Chinesischen Medizin.
- Übungsfolge: Bewegt.
- Schwerpunkt: Koordination und Bewegung.
- Richtung: Zirkulation.
- Harmonisierung: Ausgleich von Sympathikus und Parasympathikus.
- Inhalt: Sechs bewegte Übungen, eine stille Übung.
- Besonderheit: Eine Teamübung für zwei bis fünf Üben-de + „7 Minuten Regeneration“.

**Vorübung:** Klatsch-Springübung.

**Übung 1:** Den Drachen schlagen (Holzelement).

**Übung 2:** Der Adler fliegt (Feuerelement).

**Übung 3:** Schwimmende Fische steigen auf und tauchen ab (Holzelement).

**Übung 4:** Die Schildkröte heben (Erdelement).

**Übung 5:** Der Morgenhahn steht auf einem Bein (Metallelement).

**Übung 6:** Der weiße Affe zieht sich zusammen (Wasserelement).

**Schließübung:** Verbeugen in alle vier Himmelsrichtungen.

**Die „7 Minuten Regeneration“:**

Diese stille, meditative Regeneration verbindet mit ihren drei Übungen wirkungsvoll Körper, Geist und Herz/Atmung miteinander:

Position 1: Wurzelkraft, Position 2: Geisteskraft und Position 3: Herzenskraft

Die Basis der „Tierparkübungen“ sind die fünf Elemente der Chinesischen Medizin. Alle Übungen sind bewegt, mit dem Schwerpunkt Koordination, Ausgleich und Entwicklung von rechts (rechte Gehirnhälfte) und links (linke Gehirnhälfte) gleichermaßen. Das Holzelement ist gleich zweimal vertreten, denn Mädchen und Jungen sind verschieden. Mädchen lieben die Übung „Schwimmende Fische“, Jungen die Übung „Den Drachen schlagen“. Oft sind die Gruppen gemischt und alle fühlen sich so gleichermaßen integriert. Alle Übungen schaffen den Ausgleich zwischen oben und unten, rechts und links, vorne und hinten, innen und außen. Die Atmung als Bindeglied zwischen Körper und Geist scheidet Schlacken aus und versorgt den Organismus mit frischer Energie. Die Bewegungsabläufe sind beim Qigong durch die Übungen genau festgelegt. Dies stärkt einerseits die so oft fehlende Struktur aus dem Metallelement und andererseits sammeln und beruhigen diese Rituale den Geist. So bewirkt schon das Durchführen einer Übung für die Kinder eine Harmonisierung, ein Zurückkehren in ihre Mitte.

### Fallbeispiele

Die Einsatzgebiete der „Tierparkübungen“ in der Heilkunde, Sozialarbeit und Prävention mit Kindern und Jugendlichen sind immens. Durch engagierte Erzieherinnen, Lehrerinnen und Sozialarbeiterinnen aus meinem Patientenkreis ist es mir möglich, mit größeren Gruppen in öffentlichen Einrichtungen zu arbeiten. Mit den nachfolgenden zwei Fallbeispielen möchte ich Interesse wecken, die „Tierparkübungen“ zu erlernen und kreativ in den Arbeitsalltag zu integrieren.





Abb. 3 „Schwimmende Fische steigen auf und ab“

### *Tiere sprechen nicht nur Französisch*

Eine meiner Patientinnen ist Französin, Lehrerin und unterrichtet am Gymnasium Deutsch und Französisch in Sekundarstufe 1 und 2. Sie ist 40 Jahre alt, innovativ und sucht immer nach interessanten Möglichkeiten, das Interesse der jungen Schüler für die französische Sprache zu gewinnen. Zudem vertritt sie die Auffassung, dass dieser sitzende Unterricht das Erlernen einer Fremdsprache nicht gerade erleichtert. Sie hat ihren Unterricht schon oft mit Tanz und französischen Chansons aufgelockert. So entstand die Idee, es einmal mit *Qigong*, den „Tierparkübungen“<sup>®</sup>, zu versuchen. Die Klasse reagierte positiv auf diese Idee. Die zwölf Mädchen und zwölf Jungen im Alter von elf bis zwölf Jahren brachten aus dem Repertoire der Emotionen alles mit, was Pubertierende so erleben. Wir erlernten die Übungen in Deutsch, doch zeitgleich mit dem Erlernen der französischen Begriffe. Spielerisch, mit Spaß und viel Lachen erlangten alle einen Zugang zur Fremdsprache Französisch. Im Unterrichtsfach Textilgestaltung nähten die Mädchen für sich Fischkostüme und die Jungen Drachenkostüme. Die Jungen übten eine Choreografie mit der Übung „Den Drachen schlagen“ und die Mädchen mit der Übung „Schwimmende Fische“ ein. Im Straßenkarneval zogen sie als Kindergruppen mit. Das war ein großer Spaß. Die Lehrerin setzt weiterhin die Übungen in dieser und in anderen Klassen ein, immer dann, wenn die Konzentration nachlässt, die Kinder von Unlust geleitet werden oder die Emotionen hochkochen.

### *Freunde fürs Leben*

In meine Praxis kamen zwei Jungen im Alter von acht Jahren, der eine lustlos, ohne Antrieb, der andere hyperaktiv. Erst später stellte sich heraus, dass die Mütter unabhängig voneinander bei mir einen Termin zur Behandlung gemacht hatten und die beiden Jungen Freunde waren. Schnell war klar, dass wir neben der Akupunktur und Kräutermedizin den Versuch mit *Qigong*, den „Tierparkübungen“<sup>®</sup> machen wollten. Ich fand in meinem Patientenkreis noch zwei weitere Jungen im gleichen Alter, auch hyperaktiv. So entschloss ich mich, in meinem Seminarraum mit einer kleinen Jungengruppe, einem lustlosen und drei hyperaktiven unterschiedlichen Grades, die Übungen zu erlernen. Die Begeisterung war zunächst nicht groß. Doch als ich entschied, dass wir ohne Anwesenheit der Mütter üben würden und, wenn es klappt, wir auf die „köstliche Kräutermedizin“ wahrscheinlich verzichten können, entstand ein Ansatz von Motivation. Wir übten über zehn Wochen einmal in der Woche eine Stunde. In der ersten Stunde warf ich mein Vertrauen in den Topf in der Form, dass die Jungen eine andere Vorübung bekamen. Zehn Minuten lang durften sie in meinem Raum rumtoben, schreien und kämpfen. Ich blieb draußen, doch mit einem Ohr hörte ich mit. Mein Vertrauen wurde belohnt. Es kam nie zu Ausschreitungen und wir erreichten so einen Level, eine Energiebasis, auf der wir die Übungen erlernen konnten. Mit Erstaunen stellten die Jungs fest, dass ich mit mehr als 55 Jahren über mehr Kondition verfügte als sie als Achtjährige. Sie merkten, dass diese sanften, bewegten Übungen Körperteile ansprachen, die sie zuvor noch nie wahrgenommen hatten. Wie alle



**Abb. 4** „Der weiße Affe zieht sich zusammen“

Jungen begeisterten sie sich besonders für die Übung „Den Drachen schlagen“. Schnell integrierte ich in jede Stunde als Abschlussübung eine Choreographie dieser Übung, bei der ich in der Mitte stand und die vier Jungs um mich rum. Sie konnten mich nun in Schnelligkeit und Koordination fordern. Das brachte uns Spaß und einen lachenden Abschluss. Mit der Zeit begeisterten sich die Jungen auch für meine „7 Minuten Regeneration“<sup>®</sup>, doch die Zeit war ihnen zu lang. So wählten sie immer eine der drei Übungen dieser Regeneration für ca. drei Minuten aus. Danach wollten sie einfach noch ein bisschen mit mir zusammensitzen. Ich machte das mit und so entstand der Raum für Fragen. Ich war verblüfft, welche Fragen kamen, und beantwortete sie gerne. Alle vier waren immer glücklich und entspannt, wenn sie abgeholt wurden. Einer der Hyperaktiven konnten während der zehn Wochen schon nach drei Wochen ohne Kräutermedizin auskommen, die anderen zwei erst am Ende. Die beiden Freunde aus dieser Gruppe haben immer mittwochs ihren Freudenachmittag und integrieren nun schon seit zwei Jahren einmal in der Woche für eine Stunde die „Tierparkübungen“<sup>®</sup>. Sie sind gesund und mir als Patienten verloren gegangen.

Doch das entspricht meiner Vorstellung einer gelungenen Behandlung, nach meinem Credo: „Unabhängigkeit vom Therapeuten“.

### Ausblick

Seien Sie mutig und innovativ. Integrieren Sie *Qigong* in Ihren Arbeitsalltag mit Kindern und Jugendlichen. Mit den „Tierparkübungen“<sup>®</sup> habe ich erprobt, dass es eine Bereicherung ist, solch eine Methode im bunten Strauß der eigenen Möglichkeiten zu haben. Seien Sie Vorbild. Kindern und Jugendlichen können Sie nichts vormachen. Sie merken sofort, ob Sie selbst regelmäßig *Qigong* und Meditation üben.

#### *Petra Stolle,*

Heilpraktikerin für TCM und asiatische Heilkunde; Lotus-*Qigong* an der Uni Hamburg Wie Ling Yi, *Qigong*-Kontaktstudium an der Uni Oldenburg bei Prof. Dr. Wilfried Belschner; [www.petra-stolle.de](http://www.petra-stolle.de); E-Mail: [tcm@petra-stolle.de](mailto:tcm@petra-stolle.de)

