

## **Zusammenfassung des Forschungsprojekts: Chi Neng Qigong in der Schule.**

Kinder und Stress gehören nicht zusammen. Genauso haben Verkaufszahlen von der Schwedischen pharmazeutischen Industrie ergeben, dass der Verkauf von Schlaf und Beruhigungsmitteln an Kindern und Jugendlichen zugenommen hat und weiter zunimmt. Wir leben in einer Gesellschaft mit immer mehr und immer schneller auf uns zukommenden Informationen. Hierdurch werden höhere Anforderungen an unsere Kinder gestellt, sicher auch durch Schulen.

Wir können die Gesellschaft worin wir leben nicht verändern, aber wir können Möglichkeiten finden um Stress zu kontrollieren und das Wohlbefinden zu verbessern. Das ist wichtig, weil wir wissen dass Kinder durch direkt erfahrenen Stress beeinflusst werden, aber das Stress auch eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Krankheiten in einer späteren Lebensphase spielt.

Der Zweck dieser Forschung ist es eine Methode zu finden, die Kindern hilft mit Stresssituationen umzugehen und diese abzubauen, um ihr Wohlbefinden zu verbessern. Ob Chi Neng Qigong so einen Methode ist, ist hier die Frage.

Die Forschung wurde im Herbst 2008 in der Arentorps Schule in Vara ausgeführt, wo eine Klasse von 23 Schülern untersucht wurde. Während dem Herbstsemester praktizierte ich täglich mit meinen Schülern Chi Neng Qigong. Innerhalb dieser Periode sammelte ich Informationen über Stress, Verhalten, Konzentration und Wohlbefinden. Mit Hilfe von Tagebuchaufzeichnungen, Gruppendiskussionen, individuelle Interviews, Versäumnisinformationen, Schlaftabellen, Befragungen und Beobachtung von Stress bezogenem Verhalten, wurden Daten gesammelt. Die Kinder notierten ihre eigenen Erfahrungen über Konzentrationsniveau und Konfliktsituationen.

Die Interviews verdeutlichten das Chi Neng Qigong für die Kinder etwas Positives zu bieten hat. Alle Kinder wollten mit den Übungen weitermachen. Sie beschrieben ihre Erfahrungen folgendermaßen:

- Ich fühle innerliche Freude
- Meine traurigen Gedanken verschwinden einfach in einer Wolke
- Ich kann danach so gut arbeiten
- Es ist so still im Klassenzimmer und ich fühle mich so froh

Allmählich wurde die Qigong Übungszeit umfangreicher. Mitten im Semester übte die Klasse 15 Minuten pro Training. Dann änderte sich etwas; man versäumte weniger den Unterricht und sank signifikant unter die durchschnittlichen Fehlstunden einer gewöhnlichen Klasse, die im gleichen Zeitabschnitt untersucht wurde. Konflikte zwischen Kindern nahmen ab und kamen letztendlich überhaupt nicht mehr vor. Die Kinder meldeten weniger öfters dass sie Bauchweh oder Kopfschmerzen hatten. Auch Schlafgewohnheiten wurden dadurch verbessert. Einige Kinder, die früher nicht länger als 5 Minuten ohne Unterbrechung sich beschäftigen konnten, konnten sich nach den Chi Neng Qigong Übungen dreimal so lang konzentrieren. Bei sehr viel Buben war der Unterschied in Konzentrationsfähigkeit sehr groß.

Die Forschung ergab, dass eine Verbesserung zu sehen war im sozialen Verhalten, im Gemeinschaftssinn, im Selbstvertrauen, in der Konzentration und in den motorischen Fähigkeiten. Auch verbesserte sich das Vertrauen der Kinder in ihren eigenen Möglichkeiten und Kapazitäten, um sowohl seelisch wie auch körperlich einen Ruhezustand zu erreichen.

Im Vergleich zu anderen Forschungen auf diesem Gebiet zeigt auch diese Studie, das Chi Neng Qigong eine geeignete Methode ist um das Wohlbefinden von Kindern zu verbessern. Die Methode hat seinen Wert bei der Verbesserung der Gesundheit bewiesen. Es ist wichtig in der heutigen Gesellschaft die Kenntnisse über diese Methode zu verbreiten, damit Kinder davon profitieren können.

Gerd Brolin hat von der Universität Göteborg für diese Forschung einen Preis für ihren „Anteil an dem Wohlbefinden der Menschheit“ erhalten

Qigong in der Schule: Gerd Brolin, Arentorps School, The Municipality of Vara, Schweden