



# Drache und Phönix

Verein zur Gesundheitsförderung durch Qi Gong  
www.dracheundphoenix.at +43 664 365 16 56

## Qi Gong in der Volksschule Oberpullendorf 2003 - 2008



Projektstart 2004 - 4a Klasse



GutDrauf-Gesundheitspreis 2005 - 1a Klasse

### Erfahrungsbericht Volksschuloberlehrerin Elisabeth Fuchs

Da ich mich bei dem Gedanken, meine Schüler, mit denen ich vier Jahre lang gearbeitet hatte, in weitere Schulen zu entlassen, ohne ihnen eine eigenverantwortliche und effektive Möglichkeit der Entspannung angeboten zu haben, nicht sehr wohl fühlte, starteten HOL Anton Werschlan - Dipl. Qi Gong Lehrer - und ich mit Beginn des 2. Semesters des Schuljahres 2003/04 unser Schulprojekt "Harmonie von Körper, Geist und Seele durch Qi Gong."

Nachdem wir uns einen Monat mit speziellen Übungen für die Wirbelsäule beschäftigt hatten, kamen im Laufe der darauf folgenden Wochen die Drache-Phönix-Übung, Augenmassage und Natur-Qi Gong hinzu.

Der Übungsablauf in der Schule fand folgendermaßen statt:

- Die Drache-Phönix-Übung und die Augenmassage waren der tägliche Start in den Unterricht.
- Die Übungen für die Wirbelsäule wurden dreimal pro Woche nach der dritten Stunde durchgeführt.
- Vereinzelt machten die Kinder auch die Augenmassage während des Vormittages.
- Einmal pro Monat kam Toni zu uns in die Klasse und betreute uns bei den Übungen.

Die Kinder waren von Anfang an mit gewissenhaftem Ernst bei der Sache. Sie erwarteten mich bereits nach kurzer Zeit in der Früh mit der Aufforderung zum Üben. Alle schulischen Probleme und Fragen, die mir früher sofort beim Eintritt in die Klasse stürmisch entgegengebracht wurden, waren bald zweitrangig geworden. Während der Monate des gemeinsamen Übens wurde die Gruppe im Unterricht ruhiger und konzentrierter. Die Schüler-Lehrer-Beziehung wurde sensibler und intensiver, da jeder in der Klasse gleichzeitig Lehrender und Lernender war. Die verbalen Äußerungen über die Erfahrungen und Erlebnisse bei den Übungen waren den Kindern sehr wichtig. Reaktionen und Meinungen von Seiten der Eltern waren durchwegs positiv.

Ich übe bereits seit zwei Jahren regelmäßig Qi Gong und weiß aus persönlicher Erfahrung um die positive Wirkung dieser Übungen auf Körper, Geist und Seele Bescheid. Ruhe und Bewegung sind zwei wesentliche Faktoren, die nicht nur den Unterricht effektiver machen und die Konzentration erhöhen, sondern auch die persönliche Lebenseinstellung positiv beeinflussen und verändern können.

In Zeiten, wo der allgemeine Leistungsdruck sowohl in den Schulen und Universitäten als auch in der Arbeitswelt immer stärker wird, sehe ich es als verantwortungsvolle Pädagogin als notwendig, den Kindern Kenntnisse über das grundlegende Lebensprinzip, dass Aktivität und Passivität einander ergänzen, d.h., dass wir als Menschen nur dann funktions- und leistungsfähig sind, wenn wir keine der beiden Seiten vernachlässigen, mitzugeben und ihnen eine Methode zur Gewinnung und Wahrung der inneren Ruhe und Gelassenheit in jeder Lebenslage zu vermitteln.



# Drache und Phönix

Verein zur Gesundheitsförderung durch Qi Gong  
www.dracheundphoenix.at +43 664 365 16 56

## Meinungen von SchülerInnen - 4a Klasse

Pilotprojekt an der Volksschule Oberpullendorf 20. Februar bis 2. Juli 2004

- Qi Gong finde ich gut, weil es beruhigt und entspannt. Ich kann mich besser konzentrieren. Ich finde es auch schön, dass der Toni zu uns kommt und mit uns übt. Nach den Augenübungen kann ich besser sehen. Ich finde es halt super. (Esther)
- Bei Qi Gong kommt mehr Speichel in meinem Mund zusammen. Bei der Baum-Übung hat mich der Baum einmal zurückgedrückt und ich habe gezittert. Wegen der Augenübungen sehe ich jetzt besser. Meinen Wirbeln geht es auch besser, wegen der Wirbelsäulenübungen. Wenn der Toni kommt, macht er mit uns die Übungen gründlich durch und manchmal sehen wir auch einen Film über Qi Gong. (Katrin)
- Qi Gong mache ich sehr gerne, es tut mir sehr gut, ich werde ruhiger. (Julian)
- Ich übe sehr gerne Qi Gong, nicht nur in der Schule auch zuhause. Wenn wir die Hände vor dem Körper öffnen und schließen und zu den Augen führen, spüre ich es von Mal zu Mal wärmer werden. Die Eulenübung mache ich am liebsten. Ich mache Qi Gong immer vor der Aufgabe. Darum kann ich mich besser konzentrieren. (Vera)
- Die Augenübung tut mir sehr gut. Ich glaube, der Baum redet mit mir. Immer nach den Übungen muss ich mir die Nase putzen. Ich fühle mich wohl und kann mich besser konzentrieren. Wenn der Toni kommt, freue ich mich. (Denise)
- Jetzt gefällt mir die Schule viel besser. Mir gefällt die Drache-Phönix-Übung. Wenn ich die Übungen mache, ist meine Nase voll. Ich fühle mich dünner an. Beim Turnen bin ich schneller. Ich habe mich verändert. (Christian)
- Am besten gefällt mir die Drache-Phönix-Übung. Ich fühle mich entspannter und kann schöner schreiben. Manchmal mache ich die Übungen auch zuhause. Die Übungen gefallen mir. (Raphael)
- Ich mache besonders gern die Wirbelsäulenübungen. Nach den Augenübungen kann ich schärfer sehen. Heute hatte ich Augenrinnen. Ich finde, dass die Übungen sehr gut wirken. Auch mit meinem Körper kann ich besser umgehen. Ich bin auch konzentrierter als vorher. Ich finde, dass Toni viel öfter kommen sollte. Er kennt sich voll gut aus mit den Übungen. (Tamara)
- Qi Gong ist sehr beruhigend. Ich schreibe jetzt viel schöner und mache weniger Fehler. Ich bin auch viel entspannter und schlafe besser und länger. Am besten gefallen mir die Augenübungen. Wie der Toni ein mal da war, sind wir hinaus gegangen und haben uns von den Bäumen Energie geholt und ich habe gezittert. Qi Gong ist sehr schön. (Katharina)
- Ich mache weniger Fehler und mir fallen sehr gute Geschichten ein. Zuhause mache ich oft die Augenübungen. Ich finde, dass Qi Gong ein sehr gutes Projekt ist. (Andreas W.)
- Meine Augen fangen zu rinnen an. Ich habe sehr viel Ruhe dabei, aber es ist angenehm. Am besten gefällt mir das Kreisen um die Augen. Ich zeige die Übungen auch meiner Mutter... Ich entspanne mich so sehr und ich beginne keinen Streit mehr. Außerdem gefällt mir Qi Gong sehr gut. (Jonathan)
- Mein Speichelfluss erhöht sich beim Üben. Mir kommen sehr schnell die Tränen. Ich bleibe nicht mehr so lange auf uns stehe früher auf. Ich fühle mich sehr gut. (Amar)
- Das Wirbelsäulen-Qi Gong gefällt mir sehr gut. Ich habe jetzt mehr Ausdauer, mache weniger Fehler und schlafe besser. Das Pressen und Reiben der Si-bai-Punkte gefällt mir. Aber am Besten gefällt mir die Drache-Phönix-Übung. (Andreas K.)
- Meine Lieblingsübung ist die Drache-Phönix-Übung. Ich finde Qi Gong sehr entspannend. Die Raupe mag ich nicht so. Wenn ich übe, produziert mein Mund mehr Speichel. Am liebsten mache ich Augen-Qi Gong. Ich mache es am Abend und in der Früh. (Manuel)
- Ich kann besser sehen und meine Augen rinnen bei den Augenübungen. Wenn der Qi Gong-Lehrer kommt, freue ich mich sehr. Mir gefällt Qi Gong sehr gut. (Bianca)
- Qi Gong wirkt auf meinen Körper sehr entspannend und ich habe mehr Ausdauer. Ich finde, dass das ein sehr gutes Projekt ist, denn ich habe in der Schule schon Fortschritte gemacht. (Sebastian)
- Ich bin konzentrierter. Ich mach die Aufgaben leichter. (Ema)



# Drache und Phönix

Verein zur Gesundheitsförderung durch Qi Gong  
www.dracheundphoenix.at +43 664 365 16 56

## Elternrückmeldungen - 4a Klasse

- Meine Tochter ist viel konzentrierter. Sie macht leichter die Aufgaben.
- Mein Sohn ist von dem Projekt begeistert. Ich selbst habe mich mit diesem Thema bisher noch nicht beschäftigt, glaube aber schon, dass es Übungen gibt, die die Entspannung des Körpers fördern und ein Gefühl des Wohlbefindens hervorrufen können.
- Ich finde, es ist sehr gut für die Kinder, etwas Neues auszuprobieren. Wenn mein Kind mit Begeisterung spricht, glaube ich, dass es interessant ist. Es wäre nicht schlecht, wenn die Kinder mit den Eltern üben.
- Ich finde Qi Gong sehr gut. Mein Sohn ist nach den Übungen entspannt. Manchmal zeigt er mir Übungen und ich finde sie gut für meinen Körper. Die Baum-Übung gefällt mir am besten. Für mich ist es in Ordnung, wenn die Kinder immer etwas Neues lernen.
- Da ich über Qi Gong leider nicht viel weiß, bin ich dennoch überrascht, dass mein Sohn sich begeistert darüber äußert. Die Übungen steigern die geistige Konzentration und wirken für Körper, Geist und Seele gleichermaßen entspannend. Ich bin daher sehr beeindruckt.
- Mein Sohn ist von den Übungen begeistert. Er führt seine Lieblingsübung (Augen) öffentlich vor und zeigt wie er den Baum umarmt. Er nimmt die Übungen sehr ernst und sie tun ihm gut. Ich finde es toll, dass Qi Gong in den Unterricht eingebaut wird. (Hab nicht gewusst, dass man Qi Gong auch mit Kindern macht!)
- Mein Sohn ist von diesem Projekt begeistert. Ich habe schon viel davon gehört und hoffe, dass es noch lange in der Schule bleibt.
- Mein Sohn berichtet mir öfter und zeigt mir Übungen, die er gelernt hat. Es macht ihm viel Spaß und er nimmt es sehr ernst. Er fühlt sich entspannt und ruhiger nach den Übungen. Ich finde es gut, dass Kinder Techniken lernen, mit Stress besser umgehen und ihn bewältigen zu können.
- Ich werde versuchen, mit meinem Kind mitzulernen.
- Ich habe erst durch meinen Sohn Einblick in das Thema Qi Gong bekommen. Er ist sehr begeistert und zeigt mir die Übungen auch daheim. Ich habe dabei manchmal Hemmungen und bin beeindruckt, wie er diesen neuen Dingen offen gegenübersteht. Ich „muss“ mir täglich zehn Minuten Zeit für die Übungen nehmen und fühle mich dann wie neugeboren.
- Ich bin froh, dass mein Kind die Erfahrung von Qi Gong im Unterricht machen durfte. Die wenigsten Kinder werden von selbst auf den Wunsch kommen, so einen Kurs besuchen zu wollen. Wir hatten zuhause ja nicht einmal irgendeinen Bezug dazu. Das Interesse ist auch sehr groß, so glaube ich, weil Qi Gong ein Lernen ohne Noten ist. Gerade in der heutigen gestressten Welt ist es sehr wichtig, schon frühzeitig mit Entspannungs- bzw. Ausgleichsübungen für den Körper zu beginnen.
- Mein Kind war von Anfang an begeistert, zeigte ab und zu die Übungen zu Hause vor, reibt sich die Nase, damit es keinen Schnupfen bekommt, zeigt mir, wo ich drücken muss, wenn ich Kopfschmerzen habe.
- Das Gesundheits- und Schlafverhalten der Kinder könnte nicht besser sein.
- Mein Kind kann schwer einschlafen, am Nachmittag ist es unruhig und unkonzentriert.
- Mein Sohn hatte in den letzten sechs Monaten nur einen Anfall der chronisch obstruktiven Bronchitis, im Winter 03/04 hatte er 3-4 Anfälle gehabt.
- Als meine Tochter krank war, machte sie die Übungen allein. Sie zeigt sie zu Hause vor und ist dabei sehr stolz. Im Allgemeinen ist sie im letzten Halbjahr ausgeglichener und selbstbewusster geworden. Ich würde mich freuen, wenn das Projekt auch in den nächsten Jahren weitergeführt wird.
- In den ersten Wochen nach Schulanfang hatte mein Kind Kopfschmerzen, die dann aufhörten.
- Mein Kind schläft gut, ist ruhiger geworden und schreibt schöner.
- Der Drang nach sportlichen Aktivitäten ist größer geworden, der Schlaf meines Kindes ruhiger. Mein Sohn ist immer noch schnell beleidigt, entschuldigt sich aber schneller.
- Mein Kind ist weniger anfällig für Krankheiten, drückt seine Gefühle intensiver aus.
- Mein Kind hat Spaß beim Üben, es schläft ruhiger.



# Drache und Phönix

Verein zur Gesundheitsförderung durch Qi Gong  
www.dracheundphoenix.at +43 664 365 16 56

## Fragebogen - Pilotprojekt 2004, 4a Klasse

1. Ich kann mich besser konzentrieren.	trifft sehr zu 61%	trifft zu 39%	trifft nicht zu
2. Ich genieße die Ruhe beim Üben.	trifft sehr zu 78%	trifft zu 22%	trifft nicht zu
3. Ich kann mir den Lernstoff besser merken.	trifft sehr zu 44%	trifft zu 56%	trifft nicht zu
4. Meine Leistungsbereitschaft hat sich erhöht.	trifft sehr zu 39%	trifft zu 44%	trifft nicht zu 17%
5. Ich bin Energie geladener.	trifft sehr zu 67%	trifft zu 33%	trifft nicht zu
6. Ich bin ruhiger geworden.	trifft sehr zu 33%	trifft zu 61%	trifft nicht zu 6%
7. Ich ärgere mich nicht so schnell wie früher.	trifft sehr zu 39%	trifft zu 39%	trifft nicht zu 22%
8. Ich fühle mich während des Übens wohl.	trifft sehr zu 89%	trifft zu 11%	trifft nicht zu
9. Ich bin fröhlicher.	trifft sehr zu 67%	trifft zu 33%	trifft nicht zu
10. Ich kann meine Gefühle besser zum Ausdruck bringen.	trifft sehr zu 39%	trifft zu 39%	trifft nicht zu 22%
11. Ich bin feinfühlig geworden.	trifft sehr zu 33%	trifft zu 56%	trifft nicht zu 11%
12. Ich habe mehr Ausdauer.	trifft sehr zu 61%	trifft zu 33%	trifft nicht zu
13. Ich kann mich beim Üben bewegen, ohne beurteilt zu werden.	trifft sehr zu 67%	trifft zu 33%	trifft nicht zu
14. Ich schlafe besser.	trifft sehr zu 56%	trifft zu 33%	trifft nicht zu 11%
15. Ich finde, dass die Augenübungen meinen Augen gut tun.	trifft sehr zu 89%	trifft zu 11%	trifft nicht zu
16. Ich sehe besser.	trifft sehr zu 44%	trifft zu 50%	trifft nicht zu 6%
17. Ich spüre meinen Körper besser.	trifft sehr zu 33%	trifft zu 61%	trifft nicht zu
18. Ich werde nicht so oft krank.	trifft sehr zu 50%	trifft zu 33%	trifft nicht zu 17%
19. Ich erledige die Hausübungen schneller.	trifft sehr zu 56%	trifft zu 39%	trifft nicht zu 6%
20. Ich mache weniger Fehler.	trifft sehr zu 44%	trifft zu 50%	trifft nicht zu 6%
21. Ich schreibe schöner.	trifft sehr zu 22%	trifft zu 67%	trifft nicht zu 11%
22. Ich kann mich, wie ich bin, akzeptieren.	trifft sehr zu 89%	trifft zu 11%	trifft nicht zu
23. Ich gehe mit meinem Körper verantwortungsvoller um.	trifft sehr zu 50 %	trifft zu 50%	trifft nicht zu
24. Ich übe gerne Qi Gong.	trifft sehr zu 78%	trifft zu 22%	trifft nicht zu
25. Ich mache die Übungen auch daheim.	trifft sehr zu 11%	trifft zu 78%	trifft nicht zu 11%
26. Ich kann alltägliche Probleme besser lösen.	trifft sehr zu 56 %	trifft zu 39%	trifft nicht zu 6%
27. Die Beziehung zu meinen Mitschülern ist intensiver geworden.	trifft sehr zu 44%	trifft zu 50%	trifft nicht zu 6%



# Drache und Phönix

Verein zur Gesundheitsförderung durch Qi Gong  
www.dracheundphoenix.at +43 664 365 16 56

## Fragebogen, Qi Gong Projekt 2004 - 2008

Volksschule Oberpullendorf, 2a Klasse - 18 Schüler, Februar 2006

	trifft sehr zu	trifft zu	trifft nicht zu
1. Ich kann mich besser konzentrieren.	10 Kinder	5 Kinder	3 Kinder
2. Ich genieße die Ruhe beim Üben.	12 Kinder	6 Kinder	
3. Ich kann mir den Lernstoff besser merken.	9 Kinder	7 Kinder	2 Kinder
4. Meine Leistungsbereitschaft hat sich erhöht.	10 Kinder	8 Kinder	
5. Ich bin Energie geladener.	8 Kinder	6 Kinder	4 Kinder
6. Ich bin ruhiger geworden.	5 Kinder	9 Kinder	4 Kinder
7. Ich ärgere mich nicht so schnell wie früher.	5 Kinder	6 Kinder	7 Kinder
8. Ich fühle mich während des Übens wohl.	16 Kinder	2 Kinder	
9. Ich bin fröhlicher.	13 Kinder	4 Kinder	1 Kind
10. Ich kann meine Gefühle besser zum Ausdruck bringen.	9 Kinder	8 Kinder	1 Kind
11. Ich bin feinfühlicher geworden.	3 Kinder	11 Kinder	4 Kinder
12. Ich habe mehr Ausdauer.	8 Kinder	5 Kinder	5 Kinder
13. Ich kann mich beim Üben bewegen, ohne beurteilt zu werden.	9 Kinder	9 Kinder	
14. Ich schlafe besser.	12 Kinder	3 Kinder	3 Kinder
15. Ich finde, dass die Augenübungen meinen Augen gut tun.	14 Kinder	4 Kinder	
16. Ich sehe besser.	8 Kinder	4 Kinder	6 Kinder
17. Ich spüre meinen Körper besser.	9 Kinder	7 Kinder	2 Kinder
18. Ich werde nicht so oft krank.	13 Kinder	2 Kinder	3 Kinder
19. Ich erledige die Hausübungen schneller.	6 Kinder	6 Kinder	6 Kinder
20. Ich mache weniger Fehler.	5 Kinder	7 Kinder	6 Kinder
21. Ich schreibe schöner.	4 Kinder	7 Kinder	7 Kinder
22. Ich kann mich, wie ich bin, akzeptieren.	10 Kinder	5 Kinder	3 Kinder
23. Ich gehe mit meinem Körper verantwortungsvoller um.	6 Kinder	10 Kinder	2 Kinder
24. Ich übe gerne Qi Gong.	14 Kinder	4 Kinder	
25. Ich mache die Übungen auch daheim.	3 Kinder	11 Kinder	4 Kinder
26. Ich kann alltägliche Probleme besser lösen.	3 Kinder	11 Kinder	4 Kinder
27. Die Beziehung zu meinen Mitschülern ist intensiver geworden.	6 Kinder	10 Kinder	2 Kinder