

## Rezension zu „Kinder in Balance“ von Cornelia Wecke

Dieses druckfrische Buch bezaubert rein visuell durch sein ansprechend gestaltetes Äußeres mit einfachen sogar kindgemäßen Zeichnungen, großer Schrift und die Fantasie anregenden Titeln für die einzelnen Spiele und Übungen mit Kindern im praktischen Teil.

Es ist pädagogisches Lehrwerk und Einladung zum Ausprobieren und Experimentieren zugleich. Der Einstieg beschreibt den persönlichen biographischen Weg der AutorInnen und des Illustrators mit viel Herzenswärme und Sinnlichkeit. Er erhellt die individuellen Zusammenhänge der Erfahrungs- und Wissensaneignung im Bereich der uralten Lebens(kampf)künste wie Taijiquan, Qigong, Yoga, Kungfu und Aikido und eigenen Übungswege der VerfasserInnen. Sie schöpfen aus dem Erfahrungsschatz von gesammelten Übungen nebst didaktisch methodischen Übungshinweisen und machen Lust auf das eigene Ausprobieren und weiterentwickeln.

Im ersten theoretischen Teil werden neurobiologische Erkenntnisse aus der Lernforschung beleuchtet, wie z.B. frühkindliche Bindungserfahrungen sich auf unser Gehirn auswirken und welche Rolle ganzheitliches Lernen spielt, sowie der Zusammenhang von körper- und bewusstseinsorientierter Übung auf eine gesunde Entwicklung des Kindes. Auch Achtsamkeit und Meditation werden thematisiert. In drei Stufen der Versenkung zu mehr Konzentration, Selbstwahrnehmung, körperlicher und geistiger Entspannung und Klarheit zu gelangen und schliesslich in der dritten Stufe, die für unseren und den kindlichen Alltag wichtige innere Ruhe und Impulskontrolle zu erlangen. Dieser Teil kann auch als Argumentationshilfe für die Überzeugungs- und Aufklärungsarbeit von Eltern und anderen PädagogInnen genutzt werden.

Daran schliesst sich ein von der Seitenanzahl ähnlicher methodischer und didaktischer Teil an, der neben ethischen Überlegungen, pädagogischen Spielregeln auch Rahmenbedingungen, wie die Nutzung von Räumen und deren „emotionale Besetzung“ anschaulich in den Fokus nimmt. Darüber hinaus werden Hinweise zur Einbeziehung von TCM-Wissen wie das Konzept von Ying und Yang und die Fünf Wandlungsphasen in die Unterrichtspraxis gegeben.

Die andere Hälfte des Buches bietet einen reichhaltigen Fundus an Übungen für Kinder differenziert nach Alters-, Erfahrungs- und Schwierigkeitsgraden als auch durch seine Überschriften bereits gegliedert nach Begrüßungsritualen, stillen und bewegten Übungen, Einzel- und Partnerübungen, Massagen, Übungen im Stehen und Sitzen etc. Es gibt auch zwei Modellunterrichtsstunden für die jeweilige Altersgruppe der 3-5 Jährigen und der ab 8- Jährigen. Das bietet allen, die nun bestimmt Lust bekommen haben, diese Übungen mit Kindern im privaten oder beruflichen Kontext auszuprobieren eine gute Basis für die Kreation eines eigenen spielerischen Übungsablaufs.

Es empfiehlt sich zum Stöbern, Entdecken und insbesondere zum Erweitern und Vertiefen von methodisch-didaktischem Wissen für Qigong-Praktizierende, die mit Kindern leben und/oder arbeiten, bzw. die das eigene innere Kind lebendig werden lassen wollen!