

Duft-Qigongunterricht für Schulkinder
Eine kontrollierte Pilotstudie zur Evaluation
von Durchführbarkeit und Nutzen

Literatur

Becker, M. **Duft-Qigongunterricht für Schulkinder**- Eine kontrollierte Pilotstudie zur Evaluation von Durchführbarkeit und Nutzen. Dissertation Humboldt-Universität zu Berlin, 2002

Zusammenfassung

Qigong, die gesundheitsfördernde Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die Bewegung, Atemführung und geistige Übungen miteinander verbindet, wird in China weitverbreitet auch in Schulen zur Steigerung der Gesundheit, der Lernfähigkeit und des Sozialverhaltens der Schüler eingesetzt und erfreut sich seit einigen Jahren auch in westlichen Ländern zunehmender Beliebtheit.

Systematische Untersuchungen zur Anwendung von Qigong an westlichen Schulen liegen nicht vor. Die vorliegende Pilotstudie untersuchte daher, ob Duft-Qigong (eine bestimmte Form des Qigong) auch in unserem Kulturkreis erfolgreich an Schulen angewendet werden kann und ob auch hierzulande Schüler von diesem Verfahren profitieren können.

An insgesamt 4 Berliner Schulen wurde Qigongunterricht im Rahmen eines Pilotprojektes für ein halbes Jahr angeboten. Die Lehrerinnen der teilnehmenden Klassen wurden vorab in die Übungen eingewiesen und während des gesamten Projekts von einem Qigonglehrer betreut. An 2 der Schulen nahmen neben den Interventionsklassen auch Parallelklassen als Kontrollgruppen teil. Diese Schulen nahmen an einer kontrollierten Interventionsstudie teil, bei der vor Projektbeginn und nach 6 Monaten standardisierte Fragebögen von Schülern, Eltern und Lehrern beantwortet wurden. Dabei wurden sowohl objektive Parameter (Fehltag, Schulnoten) als auch subjektive Parameter (Lernverhalten, Konzentration, Kreativität, Sozialverhalten, Wohlbefinden, Lebensqualität) untersucht.

Zusätzlich wurden im Rahmen einer qualitativen Untersuchung teilstandardisierte Interviews mit den Lehrern durchgeführt.

In der Lehrerbefragung und bei den Schulnoten einiger Fächer schnitt die Interventionsgruppen signifikant besser als die Kontrollgruppe ab. Dabei profitierten die Jungen mehr von den Übungen als die Mädchen. Hingegen zeigten sich bei der Beurteilung durch die Eltern geringfügige und in der Lebensqualität keine Unterschiede zwischen beiden Gruppen. Die Ergebnisse der qualitativen Untersuchung unterstreichen positive Effekte durch die Qigongübungen (besseres Sozialverhalten, weniger körperliche Beschwerden).

Die vorliegende Studie ist die erste Studie zu dieser Fragestellung in Europa und hat somit Pilotcharakter. Innerhalb der Projektdauer (6 Monate) ließen sich Verbesserungen in der Interventionsgruppe feststellen. Für mehr Evidenz sind jedoch multizentrische Follow-up-Studien über einen längeren Zeitraum notwendig.

Qigong an Schulen anzubieten hat sich als insgesamt praktikabel erwiesen, jedoch sollte das genaue „Setting“ an die zeitlichen und räumlichen Möglichkeiten der einzelnen Schulen individuell angepaßt werden. Die Kombination qualitativer und quantitativer Forschungsmethoden hatte den Vorteil, daß individuelle Effekte (z.B. Besserungen von Beschwerden) deutlicher erfaßt werden konnten und konkrete Vorschläge für weitere Projekte gemacht werden konnten.