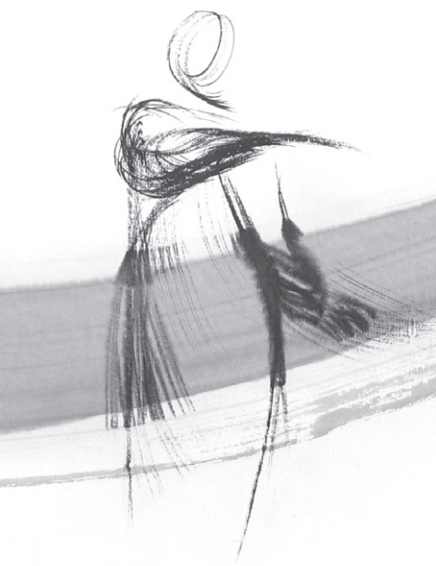


# Allgemeine Ausbildungsleitlinien



# Qigong

# 2013



## Präambel

Qigong ist eine aus China stammende Methode, deren Ausübung die Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung enthält und in sich Aspekte der Gesundheit, Meditation und Kampfkunst vereint.

Qigong hat sich vor dem Hintergrund der östlichen Philosophie und Tradition entwickelt. Die gesammelten Erfahrungen aus diesem Übungssystem haben sich in den klassischen Schriften des Qigong und denen der TCM wiedergefunden. Sie stellen den philosophischen und theoretischen Gehalt des Qigong dar.

Qigong versteht sich als Weg der Lebenspflege bzw. als Übungsweg, die geistigen körperlichen und see-

lischen Aspekte in Einklang zu bringen. Dazu gehört, dass das Übungsgut, entsprechend der individuellen Möglichkeiten, täglich geübt und gepflegt wird. Dies führt zu der Einsicht, dass das Üben und damit das Leben ein fortwährender Lernprozess ist.

Qigong ist im Rahmen einer institutionalisierten Ausbildung nur bedingt vermittelbar. Dem in Asien üblichen MeisterIn-SchülerIn-Verhältnis wird hier in Deutschland ein Ausbildungsrahmenkonzept in Form der „Allgemeinen Ausbildungsleitlinien“ (AALL) gegenübergestellt. Sie bilden ein vereinheitlichtes Raster, das Entwicklung und Entfaltung innerhalb einer Ausbildung ermöglichen kann. Die AALL sollen also nicht einschränken oder uniformieren, sondern unterschiedliche Ausbildungsprogramme mit unterschiedlichen Schwerpunkten integrieren, seien sie gesundheitlich, sportlich, tänzerisch, meditativ, kampfkünstlerisch, lebenskünstlerisch oder an mehreren Bereichen gleichzeitig orientiert. Zur Pflicht aller KursleiterInnen, LehrerInnen und AusbilderInnen gehört es deshalb, sich regelmäßig weiterzubilden.

Um eine Integration von Qigong in unseren Kulturkreis und Alltag zu ermöglichen, werden die Theorie und das Übungsgut der Übungssysteme in der Ausbildung vor dem Hintergrund der westlichen Tradition und Philosophie reflektiert. Hierbei werden insbesondere künstlerische und gesundheits-, bewegungs- und sportwissenschaftliche Aspekte berücksichtigt. Östliches Übungsgut wird so vor dem westlichen Gedanken einer umfassenden Gesund-

heitsförderung (Salutogenese-Theorie) leichter verständlich, wenn auch physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (wie zum Beispiel: Bewegungskoordination, Hirnorganisation, sensorisches Lernen, Wahrnehmungspsychologie, Krisenmanagement etc.) für das im Qigong Gelernte herangezogen werden. Diese Erklärungsmodelle können viele Wirkweisen, Lernmöglichkeiten und -erfolge der Übungswege Qigong auch den öffentlichen und halböffentlichen Institutionen und westlichen SchülerInnen leichter verständlich machen.

Die Präambel begründet den grundlegenden qualitativen Anspruch der AALL, der alle quantitativen Faktoren der verschiedenen Ausbildungsstufen wie ein roter Faden durchzieht. Die AALL beziehen sich auf die Ethik- und Qualitätsrichtlinien der Freien Gesundheitsberufe (Dachorganisation für freie beratende und gesundheitsfördernde Berufe) und sind an einem ganzheitlichen Verständnis menschlicher Entwicklung orientiert.

## Zielsetzung

Die AALL sind Rahmenbedingungen, die Qualitätsstandards in Form von Mindestanforderungen im Sinne einer Qualitätssicherung beschreiben, die nicht unterschritten werden dürfen, aber jederzeit überschritten werden können. Die hier formulierten Standards dienen der Transparenz und dem Schutz der Schülerinnen und Schüler. Sie sind Grundlage für eine Zertifizierung und für ein entsprechendes

Berufsbild. Die AALL beschreiben die Bedingungen für eine berufliche Ausbildung, so wie sie sich hier in Deutschland etabliert hat.

Die AALL sind allgemein, grundlegend und weit gefasst, um der großen Vielfalt der Schulen, Richtungen und Traditionen Raum zu bieten, sich zu entfalten und zu entwickeln. Sie sind dabei keiner bestimmten Richtung verpflichtet.

Die Ausbildungseinrichtungen und Auszubildenden sollen ihre Angebote individuell, auf der Basis der AALL, mit konkreten Inhalten und Qualitäten füllen und ein spezifiziertes Ausbildungscurriculum entwickeln, das auch differenziertere und weitergehende Ziele beinhalten kann, die aber die in den AALL festgelegten Mindestanforderungen nicht unterschreiten dürfen.

## Voraussetzungen und Vorerfahrungen

Die Qigong-Ausbildung ist für Menschen gedacht, die Freude an Qigong finden und sich mit Hilfe dieses Übungssystems bewusst Zeit nehmen wollen, ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu entwickeln und die sich hierdurch auch die Kenntnisse aneignen, dieses Übungsgut weiter zu vermitteln.

### Voraussetzungen für die Teilnahme am Ausbildungsgang sind:

- Eine durchschnittliche körperliche Beweglichkeit
- Eine durchschnittliche psychische Stabilität und Belastbarkeit

- Offenheit und Interesse an den Ausbildungsinhalten und dem Ausbildungsansatz
- Die Selbstverpflichtung der TeilnehmerInnen, das Übungsgut täglich mindestens 30 Minuten zu üben und zu pflegen

### Günstig sind außerdem

- Vorkenntnisse in Körperarbeit oder Ausbildung in Bewegungserfahrung wie Ausbildungen zu SportlehrerInnen, GesundheitspädagogInnen, Sport-, Physio- und ErgotherapeutenInnen usw.
- Vorerfahrungen in den Bereichen Taijiquan, Qigong, Yoga, Za-Zen,
- Kontemplation; andere meditative Richtungen, Autogenes Training,
- Entspannungstechniken, Bioenergetik, Feldenkrais, Alexandertechnik, Selbstverteidigungstechniken usw.
- Ausbildungen in Orthopädie, Sportmedizin oder Naturheilverfahren

Vorerfahrungen in Qigong und Taijiquan können unter bestimmten Umständen für eine Ausbildung angerechnet werden. Soweit Allgemeine Leitlinien für die Anrechnung von im Vorfeld erworbenen Kenntnissen vorliegen, wird die Anrechnung dieses Wissens an diesen Leitlinien ausgerichtet. Jede Ausbildungseinrichtung entscheidet im Einzelfall selbst über die Anrechenbarkeit von Vorerfahrungen. Menschen mit ein- oder mehrjähriger Qigong oder Taijiquan-Vorerfahrung oder Vorerfahrungen in den jeweiligen fachlichen Richtungen einer Zusatzausbildung können, unabhängig von der Anrechenbar-



keit ihrer Vorerfahrungen, bevorzugt in die Ausbildungsstufen aufgenommen werden.

Eine Ausbildung ist die Tätigkeit, die mit Absicht und Ziel der Lehrbefähigung unternommen wird. Davon ist die Zeit des individuellen Lernens und Übens zu unterscheiden, die von anderen Motivationen bestimmt wird. Dieses individuelle Üben und Lernen ersetzt keine zielgerichtete und methodische Ausbildung. Unter Ausbildungs-Unterrichtszeit verstehen wir explizit die Zeit, die ausschließlich im Rahmen einer strukturierten Ausbildung bei Auszubildenden und den von ihnen Beauftragten zu absolvieren ist. Diese nennen wir Kern-Ausbildung. Andere Fort- und Weiterbildungen können diese ergänzen.

## Das Ausbildungskonzept

Das Ausbildungsprogramm besteht aus drei aufeinander aufbauenden und ergänzenden Stufen (Zusatzausbildungen).

Die **Ausbildungsstunden** (1 Zeitstunde = 60 Minuten) in den Ausbildungsstufen und in der Zusatzausbildung können durch fortlaufende Kurse oder durch Wochenend- oder Wochenseminare absolviert werden. Eine Kombination aus beiden Möglichkeiten ist erfahrungsgemäß besonders sinnvoll. Die Ausbildungsstunden können in reinen Ausbildungsgruppen erworben werden, ebenso auch in gemischten Gruppen (LehrerIn und SchülerIn in einer Gruppe) oder in reinen SchülerInnen-Gruppen, aus denen einzelne Lehrende hervorgehen. Entscheidend sind die absolvierten Ausbildungsstunden und die eigenen regelmäßigen Übungsstunden. Die Ausbildungsstunden müssen bei entsprechend qualifizierten LehrerInnen, AusbilderInnen absolviert und von ihnen bescheinigt werden. Um das Übungsgut vertiefend zu pflegen, sind eigene regelmäßige Übungsstunden unerlässlich. Die unter Voraussetzungen genannte eigene Übungszeit ist als Empfehlung für die SchülerInnen zu verstehen.

Für die **Ausbildungsstufen** werden von den Ausbildungseinrichtungen Zertifikate für die Stufen 1 und 2 und für die Zusatzausbildung ausgestellt. Sie müssen differenzierte Angaben über Ausbildungsinhalte, -zeitraum und -stunden enthalten. Für die Stufe 3 kann eine entsprechende Bescheinigung

ausgestellt werden. Wird eine Ausbildung vorzeitig abgebrochen, so ist der Qualifikationsgrad von der Ausbildungseinrichtung mit den entsprechenden Inhalten, Stunden und Ausbildungsjahren zu bescheinigen.

Für langjährig arbeitende, erfahrene und/oder asiatische LehrerInnen, die die formalen Bedingungen einer Ausbildung nicht schriftlich nachweisen können, werden Sonderregelungen getroffen. Ein Gremium entscheidet darüber, ob eine entsprechende Qualifikation anerkannt werden kann.

Die Inhalte der Ausbildungsstufen sind in grundlegende, ergänzende Inhalte und Empfehlungen zur Anerkennung untergliedert.

- Die grundlegenden Inhalte beschreiben Mindestanforderungen bzw. einen Minimalkonsens und sind verpflichtend.
- Die ergänzenden Inhalte spiegeln unterschiedliche Schwerpunktsetzungen der Ausbildungseinrichtungen wider. Sie sind freiwillig angebotene Ausbildungsinhalte und geben einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten, die grundlegenden Inhalte zu erweitern.
- Die Empfehlungen zur Anerkennung beschreiben die Bedingungen und Möglichkeiten für eine Abschlussprüfung, ohne sie inhaltlich festzuschreiben.

Die AusbilderInnen haben so die Möglichkeit, unterschiedliche Schwerpunktsetzungen vorzunehmen. Für den Abschluss der verschiedenen Stufen

sind die absolvierten Unterrichtsstunden, die Ausbildungsjahre und die eigenen Übungsstunden entscheidend.

## Die Ausbildungsstufen

### Stufe 1: KursleiterIn (KL)

#### Zertifizierung

Nach Abschluss der Ausbildung stellt das Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland e. V. auf Antrag eine KursleiterInnen-Bescheinigung aus.

Die KursleiterInnen sind berechtigt, im Rahmen der Prävention und des Kennenlernens von Qigong fortlaufende Wochenkurse und Wochenendseminare in Qigong zu leiten. Die KursleiterInnen-Ausbildung ist von Zeit und Umfang bei AusbilderInnen und den von ihnen Beauftragten zu absolvieren.

#### Ausbildungs-Unterrichtszeit

Ausbildungszeit: mindestens 2 Jahre

Ausbildungsumfang: mindestens 250 Zeitstunden

#### Übe-Erfahrungszeit

mindestens 2 Jahre / mindestens 0,5 Stunden täglich

#### Ausbildungsinhalte/Grundlegende Inhalte

##### a) Fähigkeiten in Qigong Praxis

- Mindestens eine Übungsreihe aus dem Übungssystem des bewegten Qigong (Donggong)
- Mindestens eine Übung aus dem Übungssystem des stillen Qigong (Jinggong)
- Kleine Übungen im Liegen, im Sitzen, im Stehen und im Gehen

##### b) Kenntnisse in Qigong Theorie

- Wurzeln des Qigong (Quellen)
- Schulen, Traditionen, Richtungen, Stile, Systeme des Qigong
- Definition und Charakteristika von Qigong
- Grundlagenkenntnisse der drei Säulen des Qigong
- Basisbegriffe des Qigong

##### c) Grundkenntnisse in TCM

- Die Polaritätsprinzipien
- Die 5 Elemente / Wandlungsphasen
- Das Meridiansystem

##### d) Kenntnisse in westlicher Medizin / Sportmedizin

- Grundkenntnisse in Anatomie und Physiologie
- Kenntnisse in Erster Hilfe

##### e) Kenntnisse in Pädagogik

- Allgemeine Pädagogik
- Didaktik und Methodik des Qigong-Unterrichts
- Spezielle Lehr- und Lern-Probleme
- Möglichkeiten und Grenzen des Qigong in verschiedenen Einsatzgebieten

#### Empfehlungen zur Anerkennung:

- Hospitation, Assistenz, Erfahrungsbericht und Referat, Supervision, Unterrichtsproben, Abschlussprüfung, Anerkennung durch Auszubildende
- Qualitätsstandards für Prüfungen: z.B. Form- und Figurenkenntnisse, Kenntnisse der Qigong-Prinzipien, Anwendungskenntnisse usw.

**Gültigkeit**

Das KursleiterInnen Zertifikat hat eine Gültigkeit von 3 Jahren. Zur Verlängerung bedarf es eines Nachweises von 36 Zeitstunden Fortbildung innerhalb von drei Jahren. Dazu werden jeweils 24 Zeitstunden in ihrer Kunst benötigt und 12 Zeitstunden Fortbildung, die nach den Allgemeinen Ausbildungsleitlinien AALL zur jeweiligen Qualifikationsstufe gehören.

**Stufe 2: LehrerIn (L)****Zertifizierung**

Nach Abschluss der Ausbildung stellt das Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e. V. auf Antrag eine LehrerInnen-Bescheinigung aus.

LehrerInnen sind berechtigt, fortlaufende Wochenkurse und Wochenend- und Wochenblockseminare in Qigong zu leiten. Sie können unter der Gesamtverantwortung von AusbilderInnen, an der Ausbildung von KursleiterInnen eigenverantwortlich und bei der Ausbildung von LehrerInnen als AssistentInnen mitarbeiten.

Die LehrerInnen-Ausbildung ist von Zeit und Umfang bei AusbilderInnen und den von ihnen Beauftragten zu absolvieren.

**Ausbildungs-Unterrichtszeit**

(mitgerechnet Zeit aus Stufe 1 KursleiterIn)

Ausbildungszeit: mindestens 5 Jahre

Ausbildungsumfang: mindestens 500 Zeitstunden

**Unterrichtserfahrungszeit:**

mindestens 180 Zeitstunden, inklusiv Assistenzzeiten

**Übe-Erfahrungszeit:**

mindestens 5 Jahre/mindestens 0,5 Stunden täglich

**Ausbildungsinhalte/Grundlegende Inhalte****a) Fähigkeiten in Qigong-Praxis zzgl.****der Inhalte aus Stufe 1**

- Mindestens drei Übungsreihen aus dem Übungssystem des bewegten Qigong (Donggong)
- Mindestens drei Übungen aus dem Übungssystem des stillen Qigong (Jinggong)
- Spezielle Übungen zur Schulung von Bewegung, Haltung und Kraft

**b) Kenntnisse in Qigong-Theorie****zzgl. der Inhalte aus Stufe 1**

- Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte des Qigong
- Grundlagenwissen über den Buddhismus, Konfuzianismus und Daoismus
- Wirkungsprinzipien des Qigong
- Sichere und umfassende Kenntnisse der drei Säulen des Qigong (Körper, Geist, Atmung)
- Jing (Essenz), Qi (Lebensenergie) und Shen (Geist)
- Kenntnis von Nebenwirkungen und möglichen Zwischenfällen

**c) Kenntnisse in TCM**

- Das Meridiansystem (Vertiefung)
- Die Substanzen des Lebens

- Das chinesische Körper-Energie-Modell
- Die Organ-Theorie

#### d) Kenntnisse in westlicher Medizin / Sportmedizin

- Kenntnisse in Anatomie und Physiologie (Vertiefung)
- Salutogenesetheorie/Präventionstheorien

#### e) Kenntnisse in Pädagogik

##### zzgl. der Inhalte aus Stufe 1

- Grenzen der eigenen Möglichkeiten
- Allgemeine Pädagogik (Vertiefung)
- Didaktik und Methodik des Qigong-Unterrichts (Vertiefung)
- Spezielle Lehr- und Lernprobleme (Vertiefung)
- Möglichkeiten und Grenzen des Qigong in verschiedenen Einsatzbereichen

#### Empfehlungen zur Anerkennung

- Hospitation, Assistenz, Erfahrungsbericht und Referat, Supervision, Unterrichtsproben, Abschlussarbeit, Abschlussprüfung, Anerkennung durch AusbilderIn
- Qualitätsstandards für Prüfungen: z.B. Form- und Figurenkenntnisse, Kenntnisse der Prinzipien, Anwendungskennntnisse, Strategien in Konfliktsituationen, Transfer der Prinzipien in den Alltag, usw.

#### Gültigkeit

Das LehrerInnen Zertifikat hat eine Gültigkeit von 3 Jahren. Zur Verlängerung bedarf es eines Nachweises von 36 Zeitstunden Fortbildung innerhalb von drei Jahren. Dazu werden jeweils 24 Zeitstunden



in ihrer Kunst benötigt und 12 Zeitstunden Fortbildung, die nach den Allgemeinen Ausbildungsleitlinien AALL zur jeweiligen Qualifikationsstufe gehören.

## Stufe 3: AusbilderIn (AB)

#### Zertifizierung

Auf Antrag und mit Nachweis über die Ausbildung- und Lehrerfahrung wird von einem durch das Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland e.V. nominierten Komitee eine Prüfung der voraussichtlichen AusbilderIn vorgenommen. Die Vorlage eines Ausbildungscurriculums ist dazu notwendig. Diese Prüfung ist gebührenpflichtig. Bei erfolgreicher Absolvierung wird vom Netzwerk ein AusbilderInnen Zertifikat ausgestellt, das die höchste Qualitätsstufe des Berufsbildes anerkennt.

AusbilderInnen sind berechtigt, KursleiterInnen (KL) und LehrerInnen (L) entsprechend den „Allgemeinen Ausbildungsleitlinien“ (AALL) in Qigong auszubilden.



**Ausbildungs-Unterrichtszeit**

(mitgerechnet Zeit aus Stufe 2 LehrerIn)

Ausbildungszeit: mindestens 10 Jahre

Ausbildungsumfang: mindestens 1000 Zeitstunden

**Unterrichtserfahrungszeit**

mindestens 8 Jahre, mindestens 300 Zeitstunden zusätzlich zu Stufe 2, inklusiv Assistenzzeiten

**Übe-Erfahrungszeit**

mindestens 15 Jahre/mindestens 0,5 Stunden täglich

**Ausbildungsinhalte/Grundlegende Inhalte****a) Fähigkeiten in Qigong-Praxis**

- Vertiefung der Inhalte der Ausbildungsstufen 1 und 2
- Weitere Übungen des Donggong und Jinggong im Liegen, im Sitzen, im Stehen und im Gehen

**b) Kenntnisse in Qigong-Theorie**

- Vertiefung der Ausbildungsstufen 1 und 2
- Philosophie, Religion und Politik in China und ihr Einfluss auf Qigong bis heute
- Qigong in Deutschland früher und heute
- Probleme des Kulturtransfers
- Fundierte Kenntnisse in Haltungs-, Bewegungs- und Atemprinzipien
- Weitere Qigong-Begriffe, auch in chinesisches
- Kenntnisse in anderen Körperbewegungssystemen/Bewegungslehren
- Kenntnis des Unterschieds von therapeutischer Intervention und Bewegungsvermittlung

**c) Kenntnisse in TCM**

- Vertiefung der Inhalte der Ausbildungsstufen 1 und 2
- Behandlungsprinzipien in der TCM

**d) Kenntnisse in westlicher Medizin/ Sportmedizin**

- Vertiefung der Inhalte der Stufen 1 und 2

**e) Kenntnisse in Pädagogik**

- Spezielle Vertiefung der Inhalte der Ausbildungsstufen 1 und 2
- Eigenständiges Arbeiten
- Selbstreflexion/Selbsterfahrung
- Methodik und Didaktik
- Lerntheorien

**Empfehlungen zur Anerkennung**

- Hospitation, Assistenz, Erfahrungsbericht und Referat, Lehrproben, Abschlussarbeit, Abschlussprüfung oder Anerkennung
- Qualitätsstandards: z.B. Anwendungskennnisse der Forminhalte, Strategien des Qigong in Konfliktsituationen, Transfer der Prinzipien in den Alltag als Grundlage des persönlichen Handelns usw.



**Gültigkeit**

Das Zertifikat gilt für zunächst 5 Jahre. Zur Verlängerung bedarf es eines Nachweises über 60 Stunden Fort- und Weiterbildung gemäß den AALL. Die Verlängerung ist kostenlos.

Ist eine AusbilderIn länger als 10 Jahre zertifiziert, ist für die weitere Verlängerung lediglich die Mitgliedschaft im TQN aufrecht zu erhalten. Das Zertifikat wird dann auf formlosen Antrag an das TQN kostenlos weiter verlängert.

**Schlussbemerkungen**

Für chinesische LehrerInnen und AusbilderInnen werden im deutschsprachigen Raum oft die Titel MeisterIn, GroßmeisterIn, AltmeisterIn verwendet, die für die hier vorgelegten AALL nicht vorgesehen sind. Der Zusammenschluss der Ausbildungsinstitute für Taijiquan und Qigong in Deutschland steht auf dem Standpunkt, dass es sich hier um Ehrentitel handelt. Diese Titel werden im Westen von SchülerInnen umgangssprachlich zum Teil auch für Unterrichtende verwendet, egal ob es sich um KursleiterInnen, LehrerInnen oder AusbilderInnen handelt. Die tatsächlichen Ehrentitel blieben bisher weitgehend den chinesischen VertreterInnen des Taijiquan und Qigong vorbehalten.



**Das Taijiquan & Qigong Netzwerk  
ist Mitglied bei:**

- Dachverband Freie Gesundheitsberufe
- Taijiquan and Qigong Federation  
for Europe
- Deutscher Dachverband für  
Qigong und Taijiquan

**Taijiquan & Qigong  
Netzwerk Deutschland e.V.**

Oberkleenerstraße 23  
35510 Butzbach

Fon 06447 885 937  
0700 888 666 55\*

Fax 0700 888 555 66\*  
\*(12 Cent pro Minute)

[info@taijiquan-qigong.de](mailto:info@taijiquan-qigong.de)  
[www.taijiquan-qigong.de](http://www.taijiquan-qigong.de)