

**Deutscher Dachverband
für Qigong und Taijiquan e.V.**

- Geschäftsstelle -

**Am Leinekanal 4
D-37073 Göttingen**

Telefon: 0551 / 201 99 00

E-Mail: info@ddqt.de

www.ddqt.de



Deutscher Dachverband
für Qigong und Taijiquan

Allgemeine Ausbildungsleitlinien (AALL)

Qigong

Fassung vom März 2013

Vorstand:

Ramona Heister (1. Vorsitzende)
Angela Menzel
Almut Schmitz
Dr. Peter Wolfrum

Bankverbindung:

Sparkasse Göttingen
BLZ: 260 500 01
Konto-Nr.: 144 063
Eingetragen beim Amtsgericht Göttingen VR 200100

Präambel

Qigong ist ein aus China stammendes Übungssystem, dessen Praxis Aspekte der Kampfkunst, der Meditation und der Gesundheit in sich vereint und die Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung enthält.

Qigong hat zwar nicht die gleiche historische Entwicklung wie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), aber Qigong wird in der Praxis heute immer häufiger als eng mit der TCM verbunden gesehen. 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 den klassischen Schriften der TCM niedergeschlagen, sie stellen den philosophischen und theoretischen Gehalt des Qigong dar.

Qigong wird als Weg der Lebenspflege bzw. als Übungsweg, der die geistigen und körperlichen/seelischen Aspekte des menschlichen Lebens in Einklang bringen möchte, bezeichnet. Dazu gehört, dass das Übungsgut entsprechend den individuellen Möglichkeiten täglich geübt und gepflegt wird. Das führt zu der Einsicht, dass das Üben und damit das Leben ein lebenslanger Lernprozess ist.

Zielsetzung

Die AALL beschreiben Mindestanforderungen im Sinne einer Qualitätssicherung, die nicht unterschritten werden dürfen, aber jederzeit überschritten werden können. Die hier formulierten Qualitätsrichtlinien dienen der Transparenz, dem Schutz der Schüler und Schülerinnen (Kundenschutz), sind Grundlage für eine Zertifizierung durch die Ausbildungsinstitutionen bzw. die Legitimierung durch den DDQT (Gütesiegel) und für ein entsprechendes Berufsbild. Die AALL beschreiben die Bedingungen für eine nebenberufliche 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. Die AALL sind dabei keiner bestimmten Richtung verpflichtet. Jede Ausbildungseinrichtung (sowie jede/r Ausbilder/in) soll ihre/seine Ausbildung selbst, auf der Basis der AALL, mit konkreten Inhalten und Qualitäten füllen und ein individuell spezifiziertes Ausbildungscurriculum entwickeln, das auch differenziertere und umfassendere/weitergehende Ziele beinhalten kann, aber die in den AALL festgelegten grundsätzlichen Rahmenanforderungen als Mindestanforderungen nicht unterschreiten darf.

Voraussetzungen und Vorerfahrungen

Die Qigong-Ausbildung ist für Menschen gedacht, die Freude an Qigong finden können und die sich mit Hilfe dieses Übungssystems bewusst Zeit nehmen wollen, ihren körperlichen und geistigen Zustand zu entwickeln, und die sich hierdurch auch die Fähigkeit aneignen, das Übungsgut weiterzuvermitteln oder die es auch in ihren Beruf integrieren wollen.

Voraussetzungen für die Teilnahme am Ausbildungsgang sind:

- Eine durchschnittliche körperliche Beweglichkeit und Bewegungsfähigkeit
- Eine durchschnittliche psychische Stabilität und Belastbarkeit
- Offenheit und Interesse an den Ausbildungsinhalten und dem Ausbildungsansatz
- Die Selbstverpflichtung der Teilnehmer, das Übungsgut täglich mindestens 30 Minuten zu üben und zu pflegen

Vorerfahrungen sind für die Ausbildung vorteilhaft und können unter bestimmten Umständen für eine Ausbildung angerechnet werden. Vorerfahrungen sind z. B. ein- oder mehrjährige Qigong- oder Taijiquan-Übungserfahrungen oder gesundheitsbezogene Ausbildungen oder Ausbildungen im medizinischen, sportpädagogischen bzw. im pädagogischen Berufsbereich.

Das Ausbildungskonzept

Dem Ausbildungskonzept liegt inhaltlich ein Ausbildungsprogramm zu Grunde, das aus drei in sich abgeschlossenen Ausbildungsgängen besteht, die als aufeinander aufbauende und sich ergänzende Qualifikationsstufen konzipiert sind.

Stufe 1: Kursleiter/in (KL)
Stufe 2: Lehrer/in (L)
Stufe 3: Ausbilder/in (AB)

Für die jeweiligen Ausbildungsstufen werden vom Ausbilder bzw. der Ausbildungseinrichtung Ausbildungsbescheinigungen (Zertifikate) ausgestellt. Sie müssen differenzierte Angaben über Ausbildungsinhalte, Ausbildungszeitraum (Jahre) und über die Ausbildungsstunden (UE) enthalten. Für den Abschluss der verschiedenen Stufen sind die Ausbildungsjahre, die gehaltenen Unterrichtsstunden (UE) und die eigenen Übungsstunden entscheidend.

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

Die im Folgenden genannten Inhalte der Ausbildungsstufen sind untergliedert in

- **Fähigkeiten in der Qigong-Praxis**
- **Theoretische Kenntnisse**

Die jeweiligen **Fähigkeiten in der Qigong-Praxis** beschreiben **einen Minimalkonsens und bilden die Praxis-Mindestanforderung**, um die jeweilige Ausbildungsstufe verantwortungsvoll erfüllen zu können.

Die **Inhalte der theoretischen Kenntnisse** in

- Allgemeiner Qigong-Theorie,
- Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)
- westlicher Medizin, Sport-, Gesundheitswesen und
- Pädagogik, Kommunikation

zeigen **beispielhaft empfohlene mögliche Schwerpunktsetzungen** zum Füllen der jeweils vorgegebenen mindestens zu erteilenden Unterrichtseinheiten in den einzelnen Theorie-Themenblöcken zur Auswahl für die Ausbildungseinrichtungen.

Stufe 1: Kursleiter/in (KL)

Zertifizierung

Nach Abschluss der Ausbildung wird vom Ausbildungsinstitut ein Zertifikat zum/r „Qigong-Kursleiter/in“ ausgestellt. Der Kursleiter ist berechtigt, nach Abschluss der Stufe 1 im Rahmen der Prävention und des Kennenlernens von Qigong fortlaufende Wochenkurse und Wochenendseminare in Qigong zu leiten.

Ausbildungszeiten

Ausbildungsunterricht: Empfehlung auf 2 Jahre verteilt/mindestens 250 UE

Übungserfahrung: mindestens 2 Jahre/mindestens 0,5 Stunden täglich

Unterrichtserfahrung: Es darf noch kein Unterricht erteilt werden.

Ausbildungsinhalte

Fähigkeiten Qigong-Praxis

(mind. 70 % des gesamten Ausbildungsunterrichts, d. h. bei 250 UE Ausbildungsunterricht mind. 175 UE)

- mindestens eine Übungsreihe aus dem Übungssystem des bewegten Qigong (Donggong)
- mindestens ein Übeverfahren aus dem Übungssystem des Stillen Qigong
- kleine Übungen im Liegen, im Sitzen, im Stehen und im Gehen

Kenntnisse Qigong-Theorie

(mind. 10 % des gesamten Ausbildungsunterrichts, d. h. bei 250 UE Ausbildungsunterricht mind. 25 UE)

Zum Beispiel:

- Wurzeln des Qigong (Quellen)
- Schulen, Traditionen, Richtungen, Stile, Systeme des Qigong
- Definition und Charakteristika von Qigong
- Grundlagenkenntnisse der drei Säulen des Qigong (Körper, Geist, Atmung)
- Möglichkeiten und Grenzen des Qigong in verschiedenen Einsatzgebieten

Kenntnisse in TCM

(mind. 10 % des gesamten Ausbildungsunterrichts, d. h. bei 250 UE Ausbildungsunterricht mind. 25 UE)

Zum Beispiel:

- die Polaritäts-Prinzipien (Yin Yang)
- die 5 Elemente/Wandlungsphasen
- das Meridiansystem

Kenntnisse in westlicher Medizin/Sport- bzw. Gesundheitswissenschaften

(mind. 5 % des gesamten Ausbildungsunterrichts, d. h. bei 250 UE Ausbildungsunterricht mind. 12,5 UE)

Zum Beispiel:

- Grundkenntnisse in Anatomie und Physiologie
- Gesundheitsbegriff/-verständnis
- Kenntnisse in Erster Hilfe

Kenntnisse in Pädagogik

(mind. 5 % des gesamten Ausbildungsunterrichts, d. h. bei 250 UE Ausbildungsunterricht mind. 12,5 UE)

Zum Beispiel:

- allgemeine Pädagogik
- Didaktik und Methodik des Qigong-Unterrichts
- spezielle Lehr- und Lern-Problemkomplexe

Empfehlungen zur Anerkennung eines Kursleiters/einer Kursleiterin

Unterrichtsprüben, Erfahrungsbericht oder Referat, Abschlussprüfung, Hospitation, Assistenz, Anerkennung vom Ausbilder, Qualitätsstandards für Prüfungen: Formkenntnisse, Kenntnisse der Qigong-Prinzipien, Anwendungskenntnisse usw.

Stufe 2: Lehrer/in (L)

Zertifizierung

Nach Abschluss der Ausbildung wird vom Ausbildungsinstitut ein Zertifikat zum/r „Qigong-Lehrer/in“ ausgestellt. Der Lehrer ist berechtigt, nach Abschluss der Stufe 2 fortlaufende Wochenkurse und Wochenend- und Wochenblockseminare in Qigong zu leiten und er ist berechtigt, unter der Gesamtverantwortung eines Ausbilders an der Ausbildung von Kursleitern eigenverantwortlich und an der Ausbildung von Lehrern als Assistent/in mitzuarbeiten.

Ausbildungszeiten

Ausbildungsunterricht: Empfehlung auf 3 Jahre verteilt/mindestens 250 UE

Übungserfahrung: Soll 3 Jahre (insgesamt mind. 5 Jahre) mindestens 0,5 Stunden täglich

Unterrichtserfahrung: Soll 3 Jahre/mind. 180 UE nachweisbare Kurs-Unterrichtserfahrung

Ausbildungsinhalte

Fähigkeiten in Qigong-Praxis

(mind. 60 % des gesamten Ausbildungsunterrichts, d. h. bei 250 UE Ausbildungsunterricht mind. 150 UE)

- Inhalte der Stufe 1
- mindestens drei Übungsreihen aus dem Übungssystem des bewegten Qigong (Donggong)
- mindestens drei Überverfahren aus dem Übungssystem des stillen Qigong (Jinggong)
- spezielle ergänzende Übungen zur Schulung von Bewegung, Haltung und Kraft

Kenntnisse in Qigong-Theorie

(mind. 10 % des gesamten Ausbildungsunterrichts, d. h. bei 250 UE Ausbildungsunterricht mind. 25 UE)

Zum Beispiel:

- Inhalte der Stufe 1
- Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte des Qigong
- Grundlagenwissen über den Buddhismus, Konfuzianismus und Taoismus
- Wirkungsprinzipien des Qigong
- sichere u. umfassende Kenntnisse der drei Säulen des Qigong (Körper, Geist, Atmung)
- Qi, Jing-Essenz und Shen-Geist
- Möglichkeiten und Grenzen in verschiedenen Einsatzbereichen (z. B. Gewaltprävention)
- Kenntnis von Nebenwirkungen und möglichen Zwischenfällen
- Grenzen der eigenen Möglichkeiten

Kenntnisse in TCM

(mind. 15 % des gesamten Ausbildungsunterrichts, d. h. bei 250 UE Ausbildungsunterricht mind. 37,5 UE)

Zum Beispiel:

- das Meridiansystem (Vertiefung)
- die Substanzen des Lebens
- das chinesische Körper-Energie-Modell
- die Organ-Theorie
- chinesische Pathologie

Kenntnisse in westlicher Medizin/Sport- bzw. Gesundheitswissenschaften

(mind. 10 % des gesamten Ausbildungsunterrichts, d. h. bei 250 UE Ausbildungsunterricht mind. 25 UE)

Zum Beispiel:

- Kenntnisse in Anatomie und Physiologie (Vertiefung)
- Kenntnisse Bewegungslehre
- Kenntnisse Entspannungs-/Stresstheorien
- Gesundheitsbildung, Gesundheitsförderung
- Salutogenesetheorie, Präventionstheorien

Kenntnisse in Pädagogik

(mind. 5 % des gesamten Ausbildungsunterrichts, d. h. bei 250 UE Ausbildungsunterricht mind. 12,5 UE)
Zum Beispiel:

- Inhalte der Stufe 1 (Vertiefung)
- Kommunikationstechniken

Empfehlungen zur Anerkennung eines Lehrers/einer Lehrerin

Abschlussprüfung, Abschlussarbeit oder Referat, Assistenz, Hospitation, Unterrichtsproben, Anerkennung vom Ausbilder, Qualitätsstandards für Prüfungen: Formkenntnisse, Kenntnisse der Qigong-Prinzipien u. a., schriftliche Tests, Anwendungskenntnisse, Strategien für Konfliktsituationen, Transfer der Prinzipien in den Alltag usw.

Stufe 3: Ausbilder/in (AB)

Zertifizierung

Qigong-Lehrer/innen können von den Ausbildungsinstitutionen bzw. dem DDQT als „Qigong-Ausbilder/in“ anerkannt werden. Der Ausbilder/die Ausbilderin ist berechtigt, nach Abschluss der Stufe 3 fortlaufende Wochenkurse und Wochenend- und Wochenblockseminare in Qigong zu leiten und Kursleiter und Lehrer entsprechend den AALL in Qigong auszubilden. Für diesen Ausbildungsgang gibt es keine Abschlussprüfung. Der Lehrer/die Lehrerin wird nach Überprüfung der im Weiteren genannten Voraussetzungen, aber ohne Prüfung, zum Ausbilder/zur Ausbilderin ernannt.

Ausbildungszeiten

Weiterbildungszeit: Empfehlung auf 5 Jahre verteilt/mindestens 280 UE

Übungserfahrung: Soll 5 Jahre (insgesamt mind. 10 Jahre) mindestens 0,5 Stunden täglich

Unterrichtserfahrung: Soll 5 Jahre (insgesamt mind. 8 Jahre)/mindestens 300 UE, einschl. Assistenzzeiten

Ausbildungsinhalte

Fähigkeiten in Qigong-Praxis

(mind. 60 % des gesamten Ausbildungsunterrichts, d. h. bei 280 UE Ausbildungsunterricht mind. 168 UE)

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

Kenntnisse in Qigong-Theorie

(mind. 10 % des gesamten Ausbildungsunterrichts, d. h. bei 280 UE Ausbildungsunterricht mind. 28 UE)

Zum Beispiel:

- Vertiefung der Inhalte der Ausbildungsstufen 1 und 2
- Philosophie, Religion und Politik in China und ihr Einfluss auf Qigong bis heute
- Qigong in China und Deutschland früher und heute
- Probleme des Kulturtransfers
- fundierte Kenntnisse der Haltungs-, Bewegungs- und Atemprinzipien
- weitere Qigong-Begriffe
- Chinesisch für Qigong-Kursleiter/innen
- Abgrenzung von der therapeutischen Intervention

Kenntnisse in TCM

(mind. 15 % des gesamten Ausbildungsunterrichts, d. h. bei 280 UE Ausbildungsunterricht mind. 39 UE)

Zum Beispiel:

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

Kenntnisse in westlicher Medizin/Sport- bzw. Gesundheitswissenschaften

(mind. 10 % des gesamten Ausbildungsunterrichts, d. h. bei 280 UE Ausbildungsunterricht mind. 28 UE)

Zum Beispiel:

- Vertiefung der Inhalte der Ausbildungsstufen 1 und 2
- Kenntnisse in anderen Körperbewegungs-Systemen/Bewegungslehren
- Vertiefung Prävention, Gesundheitsförderung, spezielle Konzepte/Zielgruppen, z. B. betriebliche Gesundheitsförderung, Senioren, Kinder
- Hirnforschung
- Lerntheorien

Kenntnisse in Pädagogik

(mind. 5 % des gesamten Ausbildungsunterrichts, d. h. bei 280 UE Ausbildungsunterricht mind. 14 UE)

Zum Beispiel:

- spezielle Vertiefung der Inhalte der Ausbildungsstufen 1 und 2
- eigenständiges Arbeiten
- Selbstreflexion/Selbsterfahrung
- Methodik und Didaktik

Je nach Ausbildungsschwerpunkt sind der eigenen Gestaltung des Ausbildungsschwerpunktes keine Grenzen gesetzt (zielgruppen- oder fachspezifisch), soweit die grundlegenden Mindestanforderungen als erfüllt erkannt werden können.