

Qigong an Volkshochschulen Jetzt mit Buchkonzept!

Zu der nachfolgenden Präsentation des gemeinsamen Unterrichtskonzepts des ASS-Instituts, der Bayerischen VHS und des Klett Verlags von Andreas Eckert und Dieter Mayer habe ich ursprünglich eine Einführung geschrieben, in der ich das Vorhaben in die Geschichte und die gegenwärtige Situation des Qigong-Unterrichts in Deutschland eingebettet habe. Das Unterrichtskonzept aus zwei Blickwinkeln - nämlich des Unterrichtenden und des Kursteilnehmers - in zwei verschiedenen auf einander bezogenen Büchern präsentiert, ist etwas Neues. Waltraud Kuhn und Dr. Esther Ringling haben die Bücher in ihren Rezension (*tiandiren* Nr. 11) bereits entsprechend gewürdigt.

Die Autoren sind Ausbilder unserer Gesellschaft. Ihre Konzepte haben sich als sehr hilfreich auch bei der Ausarbeitung der Ausbildungsrichtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft erwiesen. Worum es der Vorreiter-Trojka „ASS-VHS-Klett“ nun geht, ist die allgemeine Akzeptanz des Konzepts für alle Qigong-Dozenten der VHS und vielleicht auch für die meisten Qigong-Unterrichtenden überhaupt.

Kurz vor der Drucklegung dieser *tiandiren*-Ausgabe kamen mir zwei ausgezeichnete Beiträge in die Hände: der Beitrag „Es lebe der Wildwuchs - ohne selbsternannte Vorreiter“ von Manfred Folkers und der Artikel „Quo vadis, Qigong? Kommentar zu den derzeitigen Standardisierungstendenzen im Qigong“ von Helmut Oberlack. Manfred Folkers' Artikel erscheint in dieser Ausgabe. Helmut Oberlack's Artikel kam im Heft 11 (1/2003) des *Taijiquan & Qigong Journals* heraus, wo auch Dieter Mayers eigene Darstellung des Vorhabens vorkommt.

Beide Artikel würdigen das Projekt und betten es umfassend in die Geschichte und die gegenwärtige Situation von Qigong in Deutschland ein. Differenziert behandeln sie auch die Gefahren der Normierung und Standardisierung. Am Beispiel der Verhandlungen um die Akzeptanz der Lehrenden durch Krankenkassen zeigen sie, wie sehr wir solide und offene Ausbildungs- und Unterrichtskonzepte brauchen.

Eine bessere Einführung kann ich nicht geben. Ich wünsche, dass sich möglichst viele dadurch angeregt fühlen, über die eigenen Konzepte nachzudenken und durch die eigene Klarheit zur Klärung der Gesamtlage beizutragen

Zuzana Sebkova-Thaller, Markt Berolzheim

Das Konzept der vhs

Qigong, Taiji und Akupressur sind seit Jahren fester Programmbestandteil des vhs-Angebots. Sie stoßen nicht nur bei den TeilnehmerInnen auf großen Zuspruch, sondern sind auch Teil des Bildungsauftrags der Volkshochschulen, wenn es darum geht, den BürgerInnen ein Forum zu bieten, für Information und Orientierung in der Gesundheitsförderung.

TeilnehmerInnen-Befragungen zeigen, dass den vhs-Angeboten eine hohe Qualität bescheinigt wird, sowohl hinsichtlich der Konzepte, als auch der Qualifikation der Kursleitenden. Um diese Qualität auch nach außen, insbesondere gegenüber unseren PartnerInnen im Gesundheitswesen und in der Politik zu dokumentieren, haben die Volkshochschulen auf Bundesebene 16 Buchkonzepte zu

Kernangeboten der Gesundheitsbildung entwickelt und mit ihrem Verlagspartner, dem Ernst Klett Verlag, publiziert.

Den Konzepten wird innerhalb wie außerhalb der Volkshochschulen eine hohe fachliche/pädagogische Fundiertheit und eine professionelle Gestaltung bescheinigt. Sie bestehen aus einem Buch für die TeilnehmerInnen (Kursbuch) und einem Handbuch, das die KursleiterInnen bei der Planung und Durchführung der Kurse unterstützt und neben vertiefendem Hintergrundwissen viele methodische Anregungen und Tipps bietet.

Alle Konzepte lassen großen Spielraum bei der Kursausschreibung und bei der Kursdurchführung. Durch das 'Buch zum Kurs' bieten sie den TeilnehmerInnen einen zusätzlichen Service und fördern das lebendige und nachhaltige Lernen, auch über den Kurs hinaus. Im Bereich 'Bewegung und Entspannung' liegen derzeit 5 Konzepte vor, darunter 'Mit allen Sinnen - Atem und Bewegung erleben' - die Autorin Sibylle May verbindet hier die Atempädagogik mit Qigong - und das, aus der seit 1994 durchgeführten KursleiterInnen-Ausbildung in Bayern entstandene Buchkonzept: „Qigong, Akupressur & Selbstmassage – Ins Reich der Mitte“

Die 3 AutorInnen stehen für die Vielfalt verschiedener Qigong-Formen und verbinden östliche Tradition mit westlicher Methodik. Durch die Reflexion der Übepaxis aus Sicht der Anatomie und Bewegungslehre werden Bezüge zu anderen Bewegungsangeboten wie Gymnastik, Feldenkrais, Yoga etc. hergestellt. Kurs- und Handbuch setzen ihren Schwerpunkt auf die Darstellung und Vermittlung der Qigong-Prinzipien. Ihr Ziel ist es, einen Rahmen zu geben und die KursleiterInnen in ihrer Unterrichtstätigkeit zu unterstützen, ohne die Vielfalt der Qigong-Formen einzuschränken.

Das Konzept ist grundsätzlich offen für alle Anregungen und Verbesserungsvorschläge. Es lädt ein zum Dialog mit allen Qigong-KursleiterInnen und Qigong-Verbänden.

Andreas Eckert, Bayer. Volkshochschulverband

Die Intention der Autoren

1994 gründeten wir das ASS-Institut für Taijiquan und Qigong. Seither bilden wir in Kooperation mit dem Bayerischen Volkshochschulverband KursleiterInnen und LehrerInnen für Qigong aus. Die einjährige Kursleiterausbildung als Grundbaustein wurde von uns entwickelt. Mittlerweile haben wir ca. 300 Kursleiter ausgebildet, von denen ca. 70 Mitglieder unserer Gesellschaft sind. Wir selbst sind schon lange Mitglieder der Deutschen Qigong Gesellschaft und haben bei der Erstellung der allgemeinen Ausbildungsrichtlinien unserer Gesellschaft mitgeholfen. Das vorliegende Konzept orientiert sich an den von uns allen gemeinsam entwickelten Qualitätsstandards. Wer seine Ausbildung gemäß unserer Richtlinien durchlaufen hat, hat optimale Voraussetzungen um mit dem Konzept für die Volkshochschulen oder andere Anbieter erfolgreich Kurse anzubieten. Die Bücher sind eine gute Möglichkeit, sich bei den Volkshochschulen, die nach wie vor der größte Anbieter für Qigong-Kurse sind, zu präsentieren und die eigene Kompetenz zu dokumentieren. Dies könnte vor allem für unseren „Nachwuchs“ eine Hilfe beim Einstieg in die Lehrtätigkeit sein.

Seit Herbst 2001 sind wir in ganz Deutschland unterwegs und halten an den örtlichen Volkshochschulen Einführungsseminare. Interessierte Kursleiter haben so die Möglichkeit, sich über die vorgestellten Übungen und das dahinter stehende Konzept ausführlich zu informieren. Falls Interesse besteht, würden wir sie auch für unsere Gesellschaft anbieten. Für uns war es spannend, so viele unterschiedliche Qigong-Kursleiter kennen zu lernen. Es ist

schön zu sehen, wie vielfältig die Qigong-Szene geworden ist. Kaum ein Qigong-Stil, der mittlerweile nicht irgendwo gelehrt und geübt wird.

In der Praxis hat sich gezeigt, dass diese Einführungsseminare sehr wichtig waren, um die **Zielsetzung** des Projektes herauszuarbeiten. Denn es gab hier und dort Berührungsängste und Vorbehalte:

- „Warum soll ich auf einmal mit einem Buch arbeiten?“
- „Sollen nur noch diese Übungsreihen an Volkshochschulen unterrichtet werden?“
- „Macht sich jetzt eine bestimmte „Schule“ breit?“

Die Seminare gaben uns die Möglichkeit, unseren Ansatz praktisch und theoretisch zu präsentieren und zur Diskussion zu stellen. Da nicht alle Kursleiter die Möglichkeit haben, an einem Einführungslehrgang teilzunehmen, sind wir froh, im Rahmen dieses Artikels unsere ganz persönliche Intention darlegen zu können.

Ein faszinierendes Projekt

Die Idee des „Buchpaketes“, ein Buch für Lehrende und eines für Lernende, hat uns fasziniert. Das gab es bisher nur in anderen Fachbereichen, z.B. bei Sprachkursen. Gerade das Buch für Lehrende könnte normalerweise nicht realisiert werden, da die Auflage für die Verlage zu klein wäre. Die Zusammenarbeit mit Volkshochschule und Klett-Verlag war die große Chance, fachliche Inhalte methodisch aufzuarbeiten, diese aufwendig illustriert zu präsentieren und dies alles zu einem äußerst günstigen Preis anbieten zu können.

Der Aufbau

Aus der Begegnung mit der Vielfalt, der in unserer Gesellschaft gelehrt Qigong-Methoden wissen wir, dass jede Schule des Qigong etwas besonderes zu bieten hat. Alle beziehen sich mehr oder weniger auf die gleichen Ordnungsprinzipien (Yin und Yang, die 5-Elemente). Und doch hat sich im Laufe der Jahrhunderte eine methodische Vielfalt entwickelt, die die Mannigfaltigkeit menschlicher Bedürfnisse und Interessen widerspiegelt. Bei der Kurszusammenstellung haben wir uns der methodischen Vielfalt bedient, um möglichst vielen Menschen einen Zugang zu dem Wissensschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin zu ermöglichen.

Unser „Bild“ für das Konzept ist die natürliche menschliche Entwicklung, die sich als „roter Faden“ durch alle Kurseinheiten zieht. Jede Kurseinheit hat ein anderes Thema. Erst gilt es die Mitte zu finden, dann die Sinne zu öffnen, sich auszutauschen, zu greifen, um zu begreifen und sich zu halten, u.s.w.. Die Einzelübungen sind auf das Thema bezogen ausgewählt und zusammengestellt, ebenso die Selbstmassagen und die Akupressurpunkte. Die beiden Hauptübungsreihen sind traditionelles chinesisches Übungsgut. Wir haben sie auf die einzelnen Einheiten aufgeteilt und in Beziehung zu deren Inhalten gesetzt. Die Kursgestaltung ist offen. Die angebotenen Hilfen zur Unterrichtsgestaltung verstehen sich als freiwillige Angebote, ohne bindenden Charakter. Jede Kursleiterin hat die Möglichkeit, Ihre individuellen Schwerpunkte einfließen zu lassen. Es ist beispielsweise ohne Probleme möglich, andere Übungsreihen mit den Themen in Verbindung zu bringen.

Das Buch für die Kursleitung bietet:

- Ausgewählte Übungsreihen, Selbstmassagen und Akupressurpunkte, die detailliert beschrieben werden.
- Vielfältige Anregungen, wie TCM Anfängerinnen nahe gebracht werden kann.
- Theoretische Grundlagen zur TCM, Anatomie, Physiologie und kulturelle Hintergrundinformationen.

→ Grundlegende Ausführungen zu einem methodischen Vorgehen, das dazu beiträgt, ein angenehmes und entspanntes Klima zu schaffen, in dem Lernen und Lehren Spaß macht.

→ Viele praxisnahe und nützliche Tipps für den Alltag.

→ Informationen im Anhang:

- Medienangaben und Bezugsquellen
- Kontaktadressen für die Aus- und Weiterbildung
- Sachregister und Verzeichnis der Einzelübungen
- Literaturtipps

Die Unterrichtssituation im Brennpunkt

Um unser Anliegen zu verstehen, stellen Sie sich bitte folgende Situation vor. Ein innerlich angespannter Fahrschüler fährt auf eine belebte Kreuzung zu. Es ist seine erste Fahrstunde. Jetzt erweist sich das Geschick des Fahrlehrers. Wie kann er seinen Schüler ruhig und ohne Unfall durch diese Situation begleiten? Welche Anweisung nützt, welche verwirrt oder ist überflüssig?

Grundsätzlich gibt es viele, die etwas zur Kunst des Autofahrens beisteuern können. Ob Rennfahrer, Mechaniker, Verkehrspolizist oder Ökologe, jeder hat seine ganz individuelle Sichtweise. Naturgemäß hält jeder Experte sein Spezialwissen für das „Wesentliche“. Es ist die Aufgabe des Lehrers, das für den Schüler Wesentliche, die allgemeinen Grundlagen aus dem Spezialistenwissen herauszufiltern und ihm situationsorientiert zu vermitteln. Die Verkehrsregeln müssen beachtet und mögliche Gefahrensituationen erkannt werden. Auf der Landstraße kann es wichtig sein, schnell zu beschleunigen, um gefahrlos zu überholen. Im Stadtverkehr kann man lernen, benzinsparend zu fahren und das Fahrzeug so zu lenken, dass das Material geschont wird.

Hat der Fahrschüler erst einmal die Prüfung abgelegt, wird er sich seinen Neigungen entsprechend für einen bestimmten Fahrzeugtyp (Methode) und eine ihm angemessene Fahrweise (Übepaxis) entscheiden. Auch sein Fahrtziel wird er dann selbst bestimmen.

Beim Schreiben der Bücher ging es uns nicht darum, einer bestimmten Schule das Wort zu reden oder den Ansprüchen der „Qigong-Szene“ zu genügen. Menschen, die sich für einen Kurs im Bereich der Gesundheitsbildung interessieren und die vielleicht noch nie von Qigong gehört haben, sollen angesprochen werden. **Ihre Bedürfnisse, Probleme und Interessen sind der Ausgangspunkt für Übungsauswahl, Konzeption und Durchführung des Unterrichts. Im Brennpunkt steht der lebendige Unterrichtsprozess.** Theoretische Inhalte werden so aufbereitet, dass sie sich durch das eigene Spüren und Erleben erschließen lassen. Der Teilnehmer soll sich ein eigenes Bild von den Selbsthilfemethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin machen können und durch die „eigenen“ Übe-Erfahrungen zum Ausprobieren und selbständigen Weiterforschen motiviert werden.

Dieter Mayer, Landsberg/Lech