

II. Anmerkung zum Mindeststandard in Taiji und Qigong im „Leitfaden Prävention 2020“ und „Kriterien zur Zertifizierung“

Wenjun Zhu

18.01.2021

(I) Fragenstellung

Fachkompetenz¹ in den „Kriterien zur Zertifizierung 2020“ besteht keinen Grundlagen der der traditionellen chinesischen Medizin und der traditionellen chinesischen Bewegungs-Theorie sowie der bewegungswissenschaftlichen Grundlagen.

Dazu stelle ich den Fragen:

- **Ohne die Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin und der traditionellen chinesischen Bewegungs-Theorie, wie kann man das Taiji und Qigong verstehen?**
- **Ohne bewegungswissenschaftliche Grundlagen, wie kann man Taiji- und Qigong-Bewegungen analysieren und vermitteln?**

Wissenschaftliche Struktur des Taiji und Qigong:

- Kulturelle und philosophische Hintergrund
- Wissenschaftliche Grundlagen
 - Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin und der traditionellen chinesischen Bewegungstheorie
 - Medizinische und bewegungswissenschaftliche Grundlagen
- Bewegungspraxis

(II) Anmerkungen zu dem Ausbildungsinhalt in „Kriterien zur Zertifizierung“

Die vorliegende Beschreibung zu dem Ausbildungsinhalt in Taiji und Qigong und die Anmerkung siehe Fußnoten.

Tai Chi

Fachwissenschaftliche Kompetenz²

¹ „Kriterien zur Zertifizierung von Kursangeboten in der individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V, Stand 23.11.2020“. S. 23-27. S.g. Fachwissenschaftliche Kompetenz, Fachpraktische Kompetenz und Fachübergreifende Kompetenz.

² A.a.O. S. 23-25.

Unter der Fachwissenschaftlichen Kompetenz soll betrachtet werden. Taijiquan und Qigong sind Übungen auf Grundlage der traditionellen chinesischen Philosophie, Kultur und TCM und eine Kombination von körperlicher Bewegung, Atmung und Achtsamkeit (Konzentration). Sie fördern die körperliche Bewegungsfähigkeit und das Gesundheitsniveau. Unter dem Gesichtspunkt sollen die theoretischen Grundlagen und der

1. *Pädagogik, Psychologie (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)*³
 - *Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationelles Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung*
 - *Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis*
 - *Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung*
 - *Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik*
2. *Philosophie und Geschichte des Tai Chi (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)*
 - *Philosophische und historische Quellen und Bezüge des Tai Chi, insbesondere für das praktische Verständnis relevante Inhalte*

Ausbildungs-Inhalt folgende Unterpunkte beinhalten:

- Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin und der traditionellen chinesischen Bewegungs-Theorie (Z.B.: Taiji- und Qigong-Bewegungsprinzipien, z.B.: die Organ- und Meridian-Theorie für die Organ- und Meridian-Qigong.)
- Taiji und Qigong sind als Körperliche Bewegung betrachtet. Deswegen sollen die bewegungswissenschaftlichen Grundlagen wichtige Bestandteile sein. (Z.B.: Bewegungs-Anatomie, Bewegungs-Physiologie, Bewegungs-Psychologie, Biomechanik.)
- Zur Pädagogik soll auch Sportpädagogik, und Bewegungs-Didaktik und – Lehrmethodik betont werden. Die Unterricht-Organisation und Vermittlungs-Methoden in Taiji und Qigong. (Z.B.: Die Formen könnte in Abschnitte verteilt werden, die Abschnitt in einzelnen Bewegungen verteilt werden, die Bewegungen in obere und untere oder linke und rechte Körperteile Bewegungen verteilt werden. Rückrichtung vormachen oder Spiegeldemonstration. Usw..)

³ Vgl.: Leitfaden Prävention 2018. S. 83: "ECTS: European Credit Transfer and Accumulation System. Europäisches System zur Übertragung und Akkumulierung von Studienleistungen. 1 ECTS entspricht einem Workload von 30 Zeitstunden. Die fachpraktische Kompetenz ist ausschließlich in Präsenzunterricht im Umfang von 180 Std. erwerbbar."

Anmerkung:

Im "European Credit Transfer and Accumulation System (ECTS)" ist 1 ECTS gleich 25-30 Arbeitsstunden. In den 25-30 Stunden beinhaltet Präsenz-Unterrichtsstunden, Hausarbeiten, Klausur usw..

Hier wird ECTS von GKV festgelegt:

- 1 ECTS entspricht einem Workload von 30 Zeitstunden.
- Die fachpraktische Kompetenz muss 6 ECTS gleich 180 Zeitstunden in Präsenz-Unterrichten sein.
- Die fachwissenschaftliche Kompetenz 6 ECTS gleich 180 Zeitstunden nicht unbedingt in Präsenz-Unterrichten durchzuführen.
- **Im European Credit Transfer System (ECTS) ist z.B. 1 ECTS = 30 Std., inkl.: 5 Std. Präsenz-Unterricht, 12 Std. Hausarbeit und Praktikum, 7 Std. Nachhilfe, 1 Std. Klausur.**

3. *Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen (≥ 60 Stunden oder 2 ECTS-Punkte)*

- *Anatomie und Physiologie (Grundkenntnisse, u.a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten, Faszien, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation)*
- *Wesentliche weitere Organsysteme (Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane)*
- *Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stress-induzierte Krankheitsbilder (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome)*
- *Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)*
- *Neurobiologie von Meditation*
- *Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response*
- *Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese*

4. *Medizin (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)⁴*

- *Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Tai Chi*
- *Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich*

Fachpraktische Kompetenz⁵

5. *Tai Chi Übe-Praxis für Gesunde (≥ 150 Stunden oder 5 ECTS-Punkte ausschließlich in Präsenz)*

- *Vermittlung der wesentlichen Übungen, Grundbewegungen und Formen in Theorie und Praxis sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen*

⁴ Was soll man unter „Medizin“ verstehen? Auf den Seiten 11/13/15/18/19 sind auch Anatomie und Physiologie usw., wie hier Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen.

Es wäre hier besser durch die Grundlagen des Kombinationsverständnisses der traditionellen chinesischen Medizin und westlichen Medizin zu ersetzen.

⁵ Unter „Fachpraktische Kompetenz“ wäre es greifbar, welche Formen des Taijiquan am mindesten beinhaltet werden.

Es gibt Taiji zur allgemeinen Gesundheitsförderung für die Bevölkerung, die vereinfachte 24 Formen Taijiquan, die 48 Formen Taijiquan, die verschiedenen Stile des Taijiquan, z.B. Chen-Stil, Yang-Stil, Wú-Stil, Wǔ-Stil, Sun-Stil, sowie ihre vereinfachten Formen.

Z.B.: Am mindestens beinhaltet die vereinfachte 24 Formen Taijiquan und ein vereinfachte Formen Taijiquan in Chen-Stil oder Yang-Stil oder Wú-Stil oder Wǔ-Stil oder Sun-Stil.

Welche Taiji-Formen ausgewählt werden, soll ihr Handlungs- und Effektwissen durch die wissenschaftliche Forschung belegt werden.

- *Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z.B. Schwangerschaft, Alter)*
- *Grundlagen von Solo- und Partnerformen*
- *Grundlagen von Übungen mit Geräten⁶*
- *Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung*

6. *Tai Chi Übe-Praxis und Krankheit (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt ausschließlich in Präsenz)⁷*

- *Mit Focus auf krankheitsspezifische Aspekte: Kenntnis der möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen*
- *Wesentliche Aspekte der TCM, die für die Anwendung des Tai Chi in der ergänzenden Behandlung von Erkrankungen relevant sind*
- *Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung*

Fachübergreifende Kompetenz

7. *Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)*

- *Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung*
- *Konzepte von Gesundheit und Krankheit*

Qigong

Fachwissenschaftliche Kompetenz⁸

⁶ **Übungen mit Geräten heißt im Taiji „Waffenformen“. Hauptsächlich sind die Lange Speer (Stock), Säbel und Schwert. Meine Meinung, dass sie für einen Präventionskurs schwer durchzuführen sind.**

„Solo- und Partnerformen“ und „Übungen mit Geräten“ sind passt nicht als Mindeststandard.

⁷ Hier wird das Taiji-Praxis-System mit „für Gesunde“ und „Krankheit“ sortiert. Welches Taiji ist für „Gesunde“, welches für „Kranke“?

Unter „Tai Chi Übe-Praxis und Krankheit“, bei verschiedenen Krankheiten soll man „anderes Taiji“ machen, oder Taiji anders machen?

Taiji fördert die Gesundheit der Menschen, aber es ist nicht jede Bewegung nach ihre Gesundheitswirken aufgebaut. Taiji könnte für verschiedenen Zielgruppen interessant sein. Verschiedene Zielgruppen könnten Taiji anders machen. Das Taiji ist dasselbe Taiji. Z.B: wenn ein Teilnehmer Kniearthrose hat, kann höher Körperhaltung und Knieverdrehung vermeiden.

Ich meine unter „Tai Chi Übe-Praxis und Krankheit“, dass man während der Praxis-Unterricht die Kenntnisvermittlung über Taiji bei verschieden Krankheiten mit unterschiedlichen Anforderungen und Kontraindikationen vermitteln könnte. Oder beim Theorie-Unterricht diese Kenntnisse vermitteln.

⁸ „Kriterien zur Zertifizierung von Kursangeboten in der individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V, Stand 23.11.2020“. S. 25-26.

1. *Pädagogik, Psychologie (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)*
 - *Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationelles Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung*
 - *Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis*
 - *Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung*
 - *Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik*
2. *Philosophie und Geschichte des Qigong (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)*
 - *Kenntnisvermittlung über die philosophischen und historischen Quellen und Bezüge des Qigong, insbesondere für das praktische Verständnis relevante Inhalte*
3. *Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen (≥ 60 Stunden oder 2 ECTS-Punkte)*
 - *Anatomie und Physiologie (Grundkenntnisse, u.a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten, Faszien, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation)*
 - *Wesentliche weitere Organsysteme (Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane)*
 - *Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stress-induzierte Krankheitsbilder (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome)*
 - *Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)*
 - *Neurobiologie von Meditation*
 - *Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response*
 - *Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese*
4. *Medizin (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)*⁹
 - *Kenntnisvermittlung über den aktuellen Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Qigong*
 - *Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich*

Vgl.: Teil Taiji.

⁹ Was soll man unter „Medizin“ verstehen? Auf den Seiten 11/13/15/18/19 sind auch Anatomie und Physiologie usw., wie hier Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen.

Es wäre hier besser durch die Grundlagen des Kombinationsverständnisses der traditionellen chinesischen Medizin und westlichen Medizin zu ersetzen.

Fachpraktische Kompetenz¹⁰

5. Qigong Übe-Praxis für Gesunde (≥ 150 Stunden oder 5 ECTS-Punkte ausschließlich in Präsenz)

- *Qigong-Übe-Praxis mit vertiefter Selbsterfahrung und Schulung in Anleitung und Beratung*
- *Hierbei zunächst Kenntnisse und Kompetenz im Bereich Qigong für Gesunde*
- *Vermittlung der wesentlichen Übungen, Kenntnis elementarer Übungsprinzipien und ihrer Anwendung in verschiedenen Übungsformen, „stilles“ und „bewegtes“ Qigong.*
- *Erlernen und intensive Übung der verschiedenen Ausdrucksformen, Hauptwirkungen und Kontraindikationen, mögliche Verletzungsrisiken Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z.B. Schwangerschaft, Alter)*
- *Grundlagenkenntnisse aus dem Bereich Qigong-Massage und Selbstmassage*
- *Meditationstechniken mit Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen*
- *Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung*

6. Qigong Übe-Praxis und Krankheit (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt ausschließlich in Präsenz)¹¹

¹⁰ Unter „Fachpraktische Kompetenz“ wäre es greifbar, welche Qigong-Formen am mindesten beinhaltet werden. Z.B.:

- Die traditionelle Stile Qigong (klassisches Qigong), z.B.: WuQinXi-die fünf Tier-Spiele, LiuZiJue-Qigong – die sechs Laute, BaDuanJin-Qigong – die acht Brokate, YiJinJing-Qigong – die Muskeln und Sehnen stärken, ShiErDuanJin-Qigong – die Geistesklarheit usw..
- Das Daoyin Yangsheng Gong (DYSSG) System, z.B.: DYSSG-Gesundheits-Qigong, DYSSG-Herz-Qigong, DYSSG-Lunge-Qigong, DYSSG-Nieren-Qigong, DYSSG-Magen-Qigong usw..
- Andere Stile Qigong: Guolin-Qigong, NeiYangGong usw..

Am mindesten beinhaltet z.B. BaDuanJin-die acht Brokate und DYSSG-Gesundheits-Qigong.

Welche Qigong-Formen ausgewählt werden, soll ihr Handlungs- und Effektwissen durch die wissenschaftliche Forschung belegt werden.

¹¹ Vgl.: „Tai Chi Übe-Praxis und Krankheit“.

Hier wird das Qigong-Praxis-System mit „für Gesunde“ und „Krankheit“ sortiert. Welches Qigong ist für „Gesunde“, welches für „Kranke“?

Unter „Qigong Übe-Praxis und Krankheit“, bei verschiedenen Krankheiten soll man „anderes Qigong“ machen, oder Qigong anders machen?

Ich meine unter „Qigong Übe-Praxis und Krankheit“, dass man während der Praxis-Unterricht die Kenntnisvermittlung über Taiji bei verschieden Krankheiten

- *Qigong Übe-Praxis mit Selbsterfahrung und Schulung in Anleitung und Beratung*
- *Hierbei Kenntnisse und Kompetenz im Bereich Qigong für wesentliche stress-mitindu-zierte Krankheitsbilder, u.a. chronische Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Fibromyalgie, Depression, Bluthochdruck, Asthma und Arthrose*
- *Mit Focus auf krankheitsspezifische Aspekte: Kenntnisvermittlung der möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen*
- *Wesentliche Aspekte der TCM, die für die Anwendung des Qigong in der ergänzenden Behandlung von Erkrankungen relevant sind*
- *Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung*

Fachübergreifende Kompetenz

7. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)

- *Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung*
- *Konzepte von Gesundheit und Krankheit*

mit unterschiedlichen Anforderungen und Kontraindikationen vermitteln könnte. Oder beim Theorie-Unterricht diese Kenntnisse vermitteln.