



Kontaktstudium **Qigong** 2013 - 2015

Gesundheitsförderung und Bewusstseinsbildung
durch selbstregulative Verfahren der Traditionellen
Chinesischen Medizin (TCM)

Kontaktstudium **Qigong** 2013-2015

Gesundheitsförderung und Bewusstseinsbildung
durch selbstregulative Verfahren der Traditionellen
Chinesischen Medizin (TCM)

Das Kontaktstudium Qigong

- richtet sich an alle Interessierte, die Qigong hauptberuflich, nebenberuflich und auch ehrenamtlich anwenden oder einsetzen möchten;
- ist von allen gesetzlichen Krankenkassen als qualifizierte Ausbildung anerkannt. Eine Anerkennung durch die Krankenkassen nach § 20 Sozialgesetzbuch V erfordert zusätzlich einen staatlich anerkannten Gesundheits- oder Sozialberuf;
- wurde bisher von der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen als Fortbildung für Psychologische Psychotherapeuten und Mediziner akkreditiert. Die Akkreditierung dieser Klasse ist wieder beantragt. Bislang konnten für die Teilnahme am Kontaktstudium ca. 300 Fortbildungspunkte vergeben werden;
- ist als Bildungsurlaubsveranstaltung in verschiedenen Bundesländern anerkannt.
- Überdies können im Rahmen des European Credit Transfer System 42 ECTS vergeben werden.

Bewerbungsschluss: 15. März 2013

Inhaltsverzeichnis

Dozentinnen und Dozenten	4
I. Einführung	6
II. Ziel des Kontaktstudiums	8
III. Inhalt des Kontaktstudiums	10
1. Qigong-Methoden	10
2. Anforderungen im Qigong	11
3. Grundkonzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)	12
4. Theorie des Qigong	12
5. Theorie der vermittelten Qigong-Methoden	13
6. Qigong und Bewusstseinsbildung	13
7. Didaktik und Methodik des Qigong	14
IV. Organisation des Kontaktstudiums	15
1. Voraussetzungen für die Bewerbung	15
2. Auswahlverfahren	15
3. Umfang des Kontaktstudiums	16
4. Ablauf des Kontaktstudiums	16
5. Inhaltlicher Verlaufsplan	17
6. Abschluss des Kontaktstudiums	18
V. Richtlinien des Kontaktstudiums	19
1. Teilnahmeverpflichtung	19
2. Übe-Verpflichtung	19
3. Professionelles Handeln mit Qigong und Abschlussarbeit	19
4. Abschlusskolloquium	20
5. Zertifikat	21
6. Termine	21
7. Veranstaltungsort	22
8. Evaluation	22
9. Schweigepflichterklärung	23
10. Teilnahmegebühr	23
11. Bildungsurlaub	23
12. Kündigungsfrist	24
VI. Lernmaterialien	25
Veranstalter	26

Dozentinnen und Dozenten des Kontaktstudiums

Wilfried Belschner

Dr. phil., Dipl.-Psychologe, Oldenburg.
Em. Professor für Psychologie an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.
Schwerpunkt: Gesundheitswissenschaften, Bewusstseinsforschung und Bewusstseinsbildung.

Johann Böltz

Dr. phil., Dipl.-Pädagoge, Oldenburg.
Leiter des PTCH Projekt Traditionelle Chinesische Heilmethoden und Heilkonzepte der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.
Schwerpunkt: Theorie und Praxis des Qigong und der erlernten Methoden; Didaktik und Methodik des Qigong; Primär-Prävention durch selbstregulative übende Verfahren.

Dominique Hertzner

Dr. Dr. phil., Utting.
Sinologin und Heilpraktikerin. Lehraufträge für Traditionelle Chinesische Medizin an den Universitäten München und Witten/Herdecke.
Schwerpunkt: Die Bedeutung des Geistes für Theorie und Praxis der Lebenspflege.

Gisela Hildenbrand

Dr. med., Privat-Dozentin, Bonn.
Vorstandsmitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.
Schwerpunkt: Grundprinzipien des Qigong.

Astrid Kohl

Dr. med., Berlin.
Internistin, Ärztin für Naturheilverfahren und Traditionelle Chinesische Medizin.
Schwerpunkt: Basiskonzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Gudula Linck

Dr. phil., Kiel.
Professorin a.D. für Sinologie an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, zurzeit Albert-Ludwigs-Universität Freiburg.
Schwerpunkt: Leib- und Körperkonzepte in der chinesischen Philosophie.

Ertugrul Samiloglu

Arzt; Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin, Privat-Praxis, Darmstadt.
Schwerpunkt: Medizinische Theorie des Qigong und der vermittelten Qigong-Methoden; Vertiefung der Übungsfertigkeit.

Song Tianbin

Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin, Peking.
Em. Professor der Universität für TCM, Peking, VR China.
Schwerpunkt: Daoistische Konzepte und Verfahren der Lebenspflege; Qigong-Theorie und Anwendung im medizinischen Kontext.

Liu Junmai

Yangsheng-Experte, Gesundheitsberater und Präventologe, Peking, VR China.
Schwerpunkt: Allgemeine Gesundheitsförderung und präventiv-medizinische Konzepte des Qigong. Geschichte und aktuelle Ausprägung der Yangsheng Tradition.

I. Einführung

In zunehmendem Maße werden Konzepte der Gesundheitsförderung anderer Kulturkreise bei uns bekannter und beliebter. Heilende Methoden Chinas, wie die Akupunktur, die Arzneimitteltherapie, die Massagetherapie und das Qigong, üben einen besonderen Reiz aus. Sie sind präventiv wie kurativ wirksam und helfen, die alltäglich zergliedert geforderte Person zu vereinen und regen an, gängiges Denken über Mensch-zu-sich, Mensch-zu-Mensch und Mensch-zu-Umwelt zu verdeutlichen und zu überprüfen.

Gerade im Zusammenhang mit den Diskussionen um die Reformen im Gesundheitswesen und um neue Ansätze in der Gesundheitsförderung, die dem einzelnen Menschen mehr Kompetenz für das eigene Wohlergehen zugestehen, haben selbstregulierende Übe-Verfahren eine neue Bedeutung erlangt.

Qigong ist eine Sammelbezeichnung für eine Vielzahl solcher selbstregulierender Übe-Verfahren, die einer vieltausendjährigen Geschichte entstammen.

So unterschiedlich die Methoden des Qigong auch sein mögen, sie enthalten doch alle die „Drei Regulierungen“: Die Regulierung des Geistes, die Regulierung der Atmung und die Regulierung des Körpers. Sie sind sowohl in der Prävention und Rehabilitation wie auch in der Therapie wirkungsvoll anwendbar.

In der in den Alltag integrierten Qigong-Übe-Praxis wird sich das Individuum seiner Einzigartigkeit gewahr, fördert damit das Selbstvertrauen und das Wohlergehen und stärkt so jene Tendenzen, die ein lustvolles, erlebnisreiches und genussvolles Leben und einen achtsamen Umgang mit sich und anderem ermöglichen.

Die in den letzten Jahren deutlich aufgetretenen Unzufriedenheiten mit einem Medizin-System, das einerseits die Zergliederung des Menschen fortführt und andererseits die Heilerwartungen nicht mehr erfüllen kann, hat das Interesse für Qigong geweckt und dessen Verbreitung gefördert.

Qigong ist aber mehr als eine Methode, um die Gesundheit zu erhalten und das Leben zu verlängern. Immer dringlicher stellen sich Menschen angesichts der fortschreitenden Zerstörung der ökologischen und sozialen Lebensgrundlagen die Frage nach dem Sinn und der Aufgabe ihres Lebens und suchen nach einem Weg, für sich eine sinnstiftende Antwort zu finden. Qigong ist auch eine Methode der Meditation, die geeignet ist, sich im Verhältnis zu sich selbst, zur sozialen und ökologischen Mit-Welt, zur spirituellen Dimension des Daseins zu erfahren und das eigene Bewusstsein weiter zu entwickeln.



II. Ziel des Kontaktstudiums

Das Kontaktstudium vermittelt Basis-Qualifikationen, die dazu befähigen, die Qigong-Methoden

- das Gesundheitsschützende Qigong
- das 49er Leitbahnen Bewegung Qigong, um die Abwehrkräfte zu stärken und das Immunsystem zu stabilisieren
- die Vier Regulations-Methoden, Methoden zur Regulierung von Geist, Atmung und Körper und eine Innen-Nährende Methode

in angemessener und kompetenter Weise in das professionelle Handeln in gesundheitsbezogenen Berufen und in Berufen musisch-künstlerischer Fachrichtungen zu integrieren. An weiteren Methoden der Qigong-Tradition werden unsere chinesischen Dozentinnen bzw. Dozenten spezielle Gebiete der medizinischen Anwendung behandeln

Das Kontaktstudium vermittelt darüber hinaus Basis-Qualifikationen, die dazu befähigen, die erlernten Qigong-Methoden in selbstverantworteten Lehrprozessen weiterzugeben.

Zu den Basis-Qualifikationen zählen die während des Kontaktstudiums durch Übung erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten und die in der theoretischen Durchdringung der Inhaltsgebiete erworbenen Kenntnisse.

Die Fähigkeiten umfassen die innere Qualität, mit der die Qigong-Methoden entsprechend den Anforderungen des Qigong praktiziert werden können. Die Fertigkeiten umfassen die durch Selbst- und Fremdwahrnehmung während des Kontaktstudiums erworbenen Möglichkeiten, bei sich und bei anderen die Durchlässigkeit beeinträchtigende Haltungs-, Bewegungs- und Übeweisen wahrzunehmen und sie in Veränderungsanregungen auf der Basis der eigenen beruflichen Grundqualifikation dem Qigong gemäß im professionellen Feld umsetzen zu können.

Die theoriebezogenen Kenntnisse umfassen die Grundkonzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin, die Theorie

des Qigong, die Theorie der vermittelten Qigong-Methoden sowie die Didaktik und Methodik selbstregulierender meditativer Übe-Verfahren.

Die Basis-Qualifikationen umfassen die Qigong-Fähigkeiten, die sich auf der Grundlage der am Beginn des Kontaktstudiums vorhandenen Übe-Praxis in Verbindung mit der durch Übe-Zeit und Übe-Intensität während des Kontaktstudiums erworbenen Fähigkeiten entwickelt haben. Diese Qigong-Fähigkeiten sind bei einer Übe-Zeit von 2 Jahren nur basal auszuprägen. Sie bilden aber eine gute Grundlage für die weiteren Ausbildungsbemühungen.



III. Inhalt des Kontaktstudiums

1. Qigong-Methoden

Im Kontaktstudium Qigong werden drei Methoden vermittelt, die in den 1980er Jahren auf der Basis der vieltausendjährigen Qigong-Tradition von Prof. Zhang Guangde von der Sportuniversität in Peking entwickelt wurden.

„Das Gesundheitsschützende Qigong“

Diese aus acht Einzelübungen bestehende Qigong-Methode spricht alle Organ-Funktionskreise an und schult darüber hinaus das Dantian-Qi.

In der Übung 1 wird das Dantian-Qi aktiviert. In den Übungen 2 bis 7 werden alle Organ-Funktionskreise gekräftigt und in Übung 8 wird Qi im Dantian gesammelt und bewahrt.

Übung 1: Dantian

Übung 2: Herz/Dünndarm

Übung 3: Niere/Blase

Übung 4: Lunge/Dickdarm

Übung 5: Milz/Magen

Übung 6: Leber/Gallenblase

Übung 7: Herzhülle/3 Erwärmer

Übung 8: Dantian

Somit können durch die Übungen des Gesundheitsschützenden Qigong die krankheitsfördernden Phänomene Qi-Mangel, Qi-Stagnation und schwaches Organ-Qi abgebaut bzw. vermieden werden.

„Das 49er Leitbahnen Bewegung Qigong“

Diese aus 49 Übungen bestehende Methode verbindet Übungen in Bewegung mit Übungen in Ruhe. Durch intensive Lenkung der Vorstellungskraft an Leitbahnen entlang bzw. zu spezifischen Akupunkturpunkten hin, verbunden mit Imaginationen, wird die körpereigene Abwehrkraft gestärkt und die Funktionsfähigkeit des Immunsystems verbessert.

Diese Methode betont den inneren Aspekt des Qigong. Ruhige, sanfte und anmutige Bewegungen und spezifische Körperhaltungen bilden den außen sichtbaren Rahmen für die innere Arbeit. Heilende Imaginationen, Besinnen auf Stimmungen und mentale Aktivierung von Leitbahnen und Akupunkturpunkten sowie das Führen von Qi durch den Körper kennzeichnen diese Qigong-Methode.

„Die Vier Regulations-Methoden“

Die Vier Regulations-Methoden enthalten Methoden zur Regulierung des Geistes, der Atmung und des Körpers. In der vierten Methode wird der Aspekt des „Innen Nähren“ betont. Diese vier Methoden bestehen aus wenigen Haltungen und Bewegungen, die entsprechend der jeweiligen Intentionen mehr den äußeren Bewegungsaspekt oder den stillen, nach innen orientierten Aspekt der Qigong-Praxis betonen.

2. Anforderungen im Qigong

Regulierung des Geistes

Im Zentrum der Qigong-Übe-Praxis steht die Regulierung des Geistes. Mit Hilfe verschiedener Techniken wird die Fähigkeit ausgebildet, die innere Beruhigung und mentale Entspannung zu fördern, Qi wahrzunehmen, durch den Körper zu führen, an verschiedenen Bereichen, z. B. um Akupunkturpunkte herum, zu sammeln und im Qi-Zentrum zu bewahren

Regulierung der Atmung

Die Qigong-Methoden erfordern verschiedene Atemweisen und in den Methoden selbst werden noch einmal verschiedene Atemtechniken verwendet. Die zu erlernenden Techniken verbessern die Atemfunktion und die Aufnahme des so genannten Himmels-Qi. Die Regulierung der Atmung unterstützt die Regulierung des Geistes und die Regulierung des Körpers.

Regulierung des Körpers

Am Anfang des Übe-Prozesses steht die Schulung einer Haltungs- und Bewegungsweise, welche die Leitbahnen „reinholt“, durchlässig hält und so die Voraussetzungen dafür schafft, dass das Qi im Körper frei strömen kann. Die wohlgestaltete äußere Haltung und Bewegung schafft den Rahmen für die inneren Qi-Bewegungen.

3. Grundkonzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Die geschichtliche Entwicklung der Medizin in China und deren Verknüpfung zur Philosophie hat ganz wesentlich die Entwicklung des Qigong geprägt. Daher ist Qigong nur zu verstehen, wenn die Konzepte der chinesischen Medizin vermittelt werden:

- Mensch und Natur in der Traditionellen Chinesischen Medizin
- die Yin-Yang-Theorie
- die Wandlungsphasen-Theorie
- die Leitbahnen-Systematik
- die Organ-Funktionskreise und deren zyklische Vernetzung.

Diese Theoriekenntnisse werden auf die Theorie des Qigong allgemein und auf die Theorie der erlernten Methoden bezogen.

4. Theorie des Qigong

Die philosophischen Denktraditionen bilden die Zugänge zum Verständnis der Konzepte des Qigong. Insbesondere der Daoismus hat die Basis gelegt für die Prinzipien der Lebenspflege als Konzept der Selbstkultivierung. Andere Wissensgebiete wie Medizin und die Kunst, aber auch der Buddhismus und der Konfuzianismus haben das geprägt, was wir heute unter dem Begriff Qigong zusammenfassen.

Es sind daher folgende Themen zu behandeln:

- die Konzepte Jing, Qi und Shen
- die Bedeutung, die Aspekte und Wirkweisen von Qi
- die Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten im Qigong
- die Bedeutung der 3 Regulierungen und deren Verwirklichung in der Qigong-Übe-Praxis
- die Theorie der 4 Wirkrichtungen und deren Umsetzung in den Übungen
- die 7 Prinzipien und die inneren und äußeren Bedingungen der Übe-Praxis.

5. Theorie der vermittelten Qigong-Methoden

Die Besonderheiten und Anforderungen der zu erlernenden Methoden sind nur verstehbar, wenn sie auf der Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin betrachtet werden. Daher sind die Grundkonzepte der TCM zu übertragen auf die speziellen Formungen in den Qigong-Methoden.

Die allgemeine Theorie des Qigong kann in den Anforderungen zu den einzelnen Übungen identifiziert und trainiert werden. Dabei werden in jeder Übung Schwerpunkte gebildet, die den Fokus richten auf eine durch die Übung sich zu erarbeitende Technik.

In allen drei Qigong-Methoden, die zentralen Inhalte des Kontaktstudiums sind, werden in jeder Übung spezifische Aspekte der Qigong-Theorie sichtbar. Werden nun alle Methoden bearbeitet und trainiert, werden alle Aspekte des Qigong geschult.

6. Qigong und Bewusstseinsbildung

Qigong kann unter (zumindest) drei Perspektiven aufgefasst werden:

1. als Methode der gesundheitsfördernden Lebenspflege,
2. der Therapie umschriebener Krankheiten und
3. als Weg zur Erforschung und Bildung des Bewusstseins.

Diese dritte Perspektive kann als grundlegender und umfassender als die beiden anderen aufgefasst werden.

Unsere (empirischen) Forschungen belegen die förderlichen Folgen, die mit diesem modernen Konzept verbunden sind:

- es ermöglicht ein tieferes Verständnis der im Qigong auftretenden Wirkungen
- es erleichtert die Verständigung mit den Klientinnen und Klienten ohne „Fachchinesisch“
- es trägt zur Entwicklung einer professionellen Kompetenz bei, die die Basis des Menschen berührt und damit in dem jeweiligen professionellen Handlungsfeld tief greifende Wandlungen bei den Klientinnen und Klienten effizient einleiten kann.

Das innovative, alle drei Perspektiven integrierende Curriculum wird in diesem Kontaktstudium angeboten und vermittelt.

7. Didaktik und Methodik des Qigong

Das Erlernen von Qigong und die Beschäftigung mit den theoretischen Inhalten erzeugt die Entwicklung von Übungskompetenz. Die Entwicklung von Vermittlungskompetenz erfordert wiederum eine völlig andere Perspektive auf die Übungen.

Unter Berücksichtigung allgemeiner didaktischer und methodischer Erkenntnisse werden folgende Themen behandelt:

- die Entwicklung von Fertigkeiten und Fähigkeiten im Qigong und die achtsame Entwicklung der Vorstellungskraft im Prozess der Qigong-Übe-Praxis.
- die Schulung des Wahrnehmungsvermögens für Sensationen aus dem Leib-Inneren.
- die Entwicklung der Fähigkeit, bei anderen Beeinträchtigungen in Aufmerksamkeitsführung, Atmung, Haltung und Bewegung erkennen zu können.

Dieses Wahrnehmen und Erkennen führt auf der Basis der Profession zur sachkundigen Anwendung von Qigong in Prävention, Therapie, Rehabilitation und allgemeiner Bildung.

Qigong ist auch ein Weg der Selbsterfahrung und ein in der Erfahrung des Leibes fußendes therapeutisches Verfahren. Dieser Zusammenhang ist in der Reflexion der Entwicklung der eigenen Übungsfertigkeit gegenwärtig. Zur Vertiefung des Lernprozesses wird an den Erfahrungen der Studiengruppe anknüpfend dieses Thema behandelt.

IV. Organisation des Kontaktstudiums

1. Voraussetzungen für die Bewerbung

Die Bewerberinnen und Bewerber sind in einem Bereich tätig, in dem Qigong eingesetzt werden kann. Dies ist in einem medizinischen, therapeutischen, pädagogischen oder sozialen Bereich möglich. Auch in musisch-künstlerischen Tätigkeitsfeldern kann Qigong bedeutsam sein. Diese Tätigkeit kann hauptberuflich, nebenberuflich oder auch ehrenamtlich sein.

Die Bewerberinnen und Bewerber müssen nicht unbedingt Erfahrungen in Qigong haben. Wichtig ist aber eine mehrjährige Praxis in einem leibzentrierten Übe-Verfahren.

Die einzureichenden Bewerbungsunterlagen umfassen

1. das Anmeldeformular
2. einen kurzen Lebenslauf
3. eine Beschreibung der derzeitigen Tätigkeit
4. eine Beschreibung der Möglichkeiten, mit Qigong zu arbeiten
5. eine Beschreibung der Erfahrungen mit leibzentrierten Übe-Verfahren (Kopien der Nachweise bitte beilegen)
6. eine kurze Beschreibung der Motivation für die Teilnahme.

Bewerbungsschluss ist der **15. März 2013**.

2. Auswahlverfahren

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden aufgrund der eingereichten Bewerbungsunterlagen von der Leitung des Kontaktstudiums ausgewählt und zum Orientierungswochenende eingeladen. Das Orientierungswochenende findet am **13. - 14. April 2013** in Oldenburg statt.

Sollte eine Teilnahme am Orientierungsseminar nicht möglich sein, so kann in Absprache mit der Leitung des Kontaktstudiums eine andere Regelung gefunden werden.

3. Umfang des Kontaktstudiums

Das Kontaktstudium besteht aus insgesamt 308 Unterrichtsstunden in Präsenzform, die sich auf 7 Kompakt-Wochenveranstaltungen (Mittwoch-Sonntag) aufteilen.

Um die Vergleichbarkeit von Bildungsabschlüssen in Europa zu ermöglichen ist das European Credit Transfer System (ects) entwickelt und eingeführt worden. Gleichzeitig soll auch die Bereitschaft zum lebenslangen Lernen gefördert werden.

Mit dem Abschluss erhalten die Teilnehmenden 42 ects.

Das Kontaktstudium dauert insgesamt etwa 2 Jahre.

4. Ablauf des Kontaktstudiums

Die zu Beginn aus den Bewerberinnen und Bewerbern gebildete Klasse durchläuft das Kontaktstudium als feste Gruppe. Dieses Konzept soll die Bildung von regionalen Übe- und Theorie-Zirkeln fördern.

Die sieben Wochenveranstaltungen (à 44 Unterrichtsstunden) finden in einem Tagungshaus an der Nordseeküste statt. Diese „Internatsform“ fördert die Intensität der Lernprozesse und bildet so eine stabile Grundlage für die eigene Übe-Praxis zwischen den Weiterbildungsabschnitten. Diese Kompaktveranstaltungen beginnen jeweils am Mittwoch um 15.00 Uhr und enden am Sonntag mit dem Mittagessen.

Die Inhalte des Kontaktstudiums sind durch die Konzeption festgelegt. Es gibt für den Ablauf einen festen Verlaufsplan. Im Sinne eines prozessualen Curriculums werden die Inhalte nach dem jeweiligen Stand des Gruppenprozesses und den sich daraus ergebenden Vermittlungsnotwendigkeiten heraus von der Leitung des Kontaktstudiums in Absprache mit den Dozentinnen und Dozenten festgelegt.

Auf Grund der Notwendigkeit einer langfristigen Planung ist nicht auszuschließen, dass Dozenturen anderweitig vergeben werden müssen. Dabei wird in jedem Fall auf eine gleich hohe Qualifikation Wert gelegt.

5. Inhaltlicher Verlaufsplan

1. Seminar

Allgemeine Einführung in die theoretischen und übe-praktischen Konzepte des Qigong und die Vermittlung des 49er Leitbahnen Bewegung Qigong. Die Verortung des Qigong in den aktuellen Stand der Gesundheitswissenschaften.

2. Seminar

Basis-Übungen des Qigong und die Vier Regulations-Methoden zur Festigung und Vertiefung der Übe-Fertigkeiten. Einführung in die Grundkonzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin und deren Bezug zu den Übungen.

3. Seminar

Vermittlung des Gesundheitsschützenden Qigong und wiederholende Übe-Praxis der bereits erlernten Methoden. Besondere Aspekte des Qigong in ihren historischen Bezügen und in ihren übe-praktischen Bedeutsamkeiten.

4. Seminar

Gemeinsamkeiten in der Qigong-Übepraxis bei der Vielfalt der Qigong Methoden. Chinesische Denktraditionen und deren Einflüsse auf die Entwicklung des Qigong und auf die Übe-Haltung im Qigong.

5. Seminar

Didaktische und methodische Aspekte in der Qigong-Anwendung. Besondere Anforderungen an Haltung und Bewegung in den verschiedenen Qigong-Methoden. Medizinische Grundlagen der erlernten Methoden.

6. Seminar

Fortsetzung der Behandlung didaktischer und methodischer Themen. Transfer dieser Erkenntnisse in die Übe- und Vermittlungshaltung. Austausch der Erfahrungen in der Qigong-Anwendung und der Qigong-Vermittlung.

7. Seminar

Sicherung der Übe-Fertigkeit und der Übe-Routine. Abschlussprüfungen.

Die Inhalte benennen die Hauptthemen der jeweiligen Kompakt-Phasen. Die drei zu erlernenden Qigong-Methoden werden immer wiederholt und dienen als Beispiel für die Behandlung theoretischer Themen. Zwar stehen die drei zu erlernenden Qigong-Methoden im Mittelpunkt der theoretischen und übe-praktischen Erarbeitung, aber durch die Behandlung von Qigong-Methoden aus anderen Systemen sollen einzelne für die Qigong-Übep Praxis wichtige Besonderheiten gezielt geschult werden. Dadurch werden die erlernten Methoden in weiteren Aspekten erfahrbar und erlernbar. Zudem soll so das Verständnis für die Vielfalt des Qigong ermöglicht und das Interesse an anderen Systemen und Konzepten geweckt werden.

Es kann zu Verschiebungen in der Behandlung der Themen kommen, falls Dozentinnen oder Dozenten zu den vorgesehenen Zeiten anderweitig verpflichtet sind.

6. Abschluss des Kontaktstudiums

Das Kontaktstudium endet mit einem Abschlusskolloquium. Nach bestandener Prüfung wird ein Zertifikat der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg ausgehändigt, das zur Anwendung und Weitervermittlung der erlernten Qigong-Methoden berechtigt:

- das 49er Leitbahnen Bewegung Qigong,
- das Gesundheitsschützende Qigong,
- die Vier Regulations-Methoden,
- Acht Brokat-Übungen im Stehen,
- Daoistische Qigong-Techniken zur Pflege des Lebens.



V. Richtlinien des Kontaktstudiums

1. Teilnahmeverpflichtung

Die aufgenommenen Bewerberinnen und Bewerber verpflichten sich mit ihrer endgültigen Zusage, regelmäßig an allen Veranstaltungen des Kontaktstudiums teilzunehmen. Abweichungen von dieser Regelung sind in besonderen Ausnahmefällen und in Absprache mit der Leitung des Kontaktstudiums möglich. Ausgefallene Seminare müssen nachgeholt werden.

2. Übe-Verpflichtung

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verpflichten sich mit der endgültigen Zusage, regelmäßig und intensiv die Prinzipien des Qigong, die spezifischen Anforderungen hinsichtlich Haltung, Bewegung, Atmung und Lenkung der Vorstellungskraft im Qigong und die vermittelten Qigong-Methoden von Beginn des Kontaktstudiums an zu üben. Nur unter Aufwand von Übe-Zeit und Übe-Intensität wird es möglich sein, vertiefende Fähigkeiten im Qigong zu erlangen.

3. Professionelles Handeln mit Qigong und Abschlussarbeit

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verpflichten sich mit ihrer endgültigen Zusage, im 2. Jahr des Kontaktstudiums die bis dahin erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten in ihren Tätigkeitsgebieten einzusetzen. Die Anwendung von Qigong im Beruf soll erste Erfahrungen vermitteln. Kurse über die zu erlernenden Methoden sollen erst nach erfolgreichem Abschluss des Kontaktstudiums gegeben werden. Das professionelle Handeln mit Qigong erzeugt eine ganz neue Form der Beschäftigung mit den zu erlernenden Methoden und fördert die vertiefende Durchdringung von Qigong.

Über den professionellen Umgang mit Qigong ist für das Abschlusskolloquium eine Abschlussarbeit zu erstellen (schriftlicher Teil der Prüfung).

Diese Abschlussarbeit kann die theoriegeleitete Auseinandersetzung mit den Grundlagen des Qigong beinhalten

oder die theoriegeleitete Auseinandersetzung mit den Erfahrungen in einem Praxisfeld (= Fallbericht). Ein solcher Fallbericht enthält die Darlegung des Einsatzes von Qigong im jeweiligen Tätigkeitsfeld der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Der Bericht soll zeigen, dass Qigong angemessen im Arbeitsgebiet angewendet werden kann und die Prozesse in der Einzelarbeit bzw. im Gruppengeschehen methodengerecht reflektiert werden können.

Gliederungspunkte für die Abschlussarbeit können sein:

1. Beschreibung des Klientel
2. Anlass des Einsatzes von Qigong (Diagnose, subjektive Anlässe etc.)
3. Überlegungen zur Begründung des Einsatzes
4. Erwartete Effekte und ihre Erfassung
5. Planung und Durchführung
6. Verlauf der Durchführung
7. Protokoll der im Verlauf der Durchführung eingetretenen Effekte
8. Reflexion der persönlichen Prozesse im Verlauf der Durchführung
9. Diskussion der Punkte 3-7
10. Schlussfolgerungen aus der Diskussion

4. Abschlusskolloquium

Das Kontaktstudium endet mit dem Abschlusskolloquium. Es gibt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit zu zeigen, dass sie die zentralen theoretischen Elemente des Qigong als Methode des traditionellen chinesischen Heilkonzeptes verstanden haben und dass die durch beständiges Üben erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse dem Qigong gemäß im jeweiligen Arbeitsgebiet umgesetzt werden können; ggf. beinhaltet das Kolloquium auch die Schwierigkeiten, die im individuellen bzw. professionellen Umgang mit Qigong aufgetreten sind.

Grundlage für das Gespräch ist der Fallbericht.

Das Abschlusskolloquium findet während des 7. Seminars statt.

Zur Anmeldung für das abschließende Kolloquium müssen folgende Voraussetzungen vorliegen:

1. Regelmäßige Teilnahme an allen Veranstaltungen des Kontaktstudiums (ausgefallene Seminare müssen grundsätzlich nachgeholt werden).
2. Durch intensives Üben erworbene vertiefende Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Qigong-Praxis.
3. Schriftliche Abschlussarbeit.

5. Zertifikat

Nach erfolgreicher Teilnahme und abgeschlossener Prüfung (Kolloquium) erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Zertifikat der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, das sie berechtigt, die im Kontaktstudium erlernten Qigong-Methoden anzuwenden und weiterzuvermitteln.

6. Termine

Orientierungswochenende

Dem Kontaktstudium ist ein Wochenende der Orientierung vorgeschaltet. Hierzu werden die ausgewählten Bewerberinnen und Bewerber eingeladen. Dieses Wochenende soll allen Beteiligten die Möglichkeit geben, sich kennen zu lernen und die das Kontaktstudium betreffenden Fragen zu klären. Die Teilnahme an diesem Orientierungsseminar ist Voraussetzung für die Aufnahme in das Kontaktstudium. Sollte eine Teilnahme an dem Orientierungsseminar nicht möglich sein, so kann in Absprache mit der Leitung des Kontaktstudiums eine andere Regelung gefunden werden. Das Orientierungsseminar findet

am **13. - 14. April 2013** in Oldenburg statt.

Hierfür ist eine Kostenbeteiligung von EUR 60,00 zu entrichten, die nicht in den Kursgebühren enthalten ist. Über die endgültige Aufnahme in das Kontaktstudium wird nach dem Orientierungswochenende entschieden.

Seminare

1. Seminar: 19. - 23. Juni 2013
Dozentinnen und Dozenten:
Dr. Johann Böltz
Dr. Dr. Dominique Hertzner
Prof. Dr. Wilfried Belschner
2. Seminar: 20. - 24. November 2013
Dozentinnen und Dozenten:
Dr. Johann Böltz
Dr. Astrid Kohl
Prof. Song Tianbin
3. Seminar: 19. - 23. März 2014
4. Seminar: 21. - 25. Mai 2014
5. Seminar: 05. - 09. November 2014
6. Seminar: 11. - 15. März 2015
7. Seminar: 01. - 05. Juli 2015

Wir bitten um Verständnis, wenn wir aus terminlichen Gründen Veränderungen vornehmen müssen.

7. Veranstaltungsort

Das Kontaktstudium Qigong wird im Seminar-Hotel Kunze-Hof in Seefeld/Stadland an der Nordseeküste stattfinden. Inklusiv Vollpension (Frühstücksbüfett, Tagungstee, Mittagessenü, „Kaffee“, Obst, Abendbüfett) und Unterbringung sind hier EUR 72,00 pro Tag (Doppelzimmer) oder EUR 93,00 pro Tag (Einzelzimmer) zu zahlen.

Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind nicht in den Kursgebühren enthalten.

8. Evaluation

Im Rahmen des Kontaktstudiums sind wir an der Auswertung von Erfahrungen und inhaltlichen Schwerpunkten interessiert, um die Effekte von Qigong zu erforschen und um diesen Weg der Gesundheitsförderung weiterzuentwickeln. Die Wirkforschung soll auch zur besseren Akzeptanz dieser Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin beitragen.

In Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe Gesundheitsforschung/Gesundheitsförderung soll das Kontaktstudium wissenschaftlich evaluiert werden. Von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern setzen wir das Einverständnis zur aktiven Mitarbeit voraus.

9. Schweigepflichterklärung

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie die Carl von Ossietzky Universität verpflichten sich, alle personenbezogenen Informationen, die ihnen im Zusammenhang mit dem Kontaktstudium bekannt werden, streng vertraulich zu behandeln. Der Umgang mit Informationen unterliegt den Regelungen des Datenschutzes.

10. Teilnahmegebühr

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verpflichten sich mit ihrer endgültigen Zusage, eine Teilnahmegebühr von insgesamt EUR 4.312,00 für das Kontaktstudium zu entrichten. Damit wird der Anteil der Kosten abgedeckt, den die Universität nicht aus eigenen Mitteln tragen kann.

Die Gebühren sind halbjährlich im Voraus zu entrichten, in Teilbeträgen von jeweils EUR 1.078,00 und zwar zu folgenden Terminen:

01.07.2013	01.07.2014
15.01.2014	15.01.2015

Abweichungen von der o.g. Zahlungsweise sind nur auf Antrag in begründeten Ausnahmefällen möglich und erfolgen in angemessener Verzinsung.

11. Bildungsurlaub

Die Wochenveranstaltungen des bisherigen Kontaktstudiums wurden als Bildungsurlaubsveranstaltung in Niedersachsen, Bremen, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein anerkannt. Interessierte aus anderen Bundesländern werden gebeten, uns bei der Anerkennung des Bildungsurlaubs in ihrem Bundesland zu unterstützen.

12. Kündigungsfrist

Das Kontaktstudium ist so angelegt, dass alle zugelassenen Teilnehmerinnen und Teilnehmer das gesamte Kontaktstudium durchlaufen. Eine Kündigung ist für beide Vertragsparteien nur in zwingenden Fällen möglich. Die Kündigung ist fristgerecht, wenn sie sechs Wochen vor dem jeweils nächsten Fälligkeitstermin der Teilnahmegebühr (s. unter Punkt 10) der anderen Vertragspartei schriftlich zugegangen ist.



Hörsaalzentrum Universität Oldenburg

VI. Lernmaterialien

Die folgenden Lernmaterialien sind in der Gebühr für das Kontaktstudium enthalten und werden während des 1. Seminars ausgehändigt:

- Böltz, J.: Qigong - Heilung mit Energie.
Eine alte chinesische Gesundheitsmethode.
Herder-Verlag Freiburg. 2007, 7. Aufl.
Eine umfassende Darlegung der theoretischen Grundlagen des Qigong.
- Böltz, J.: Das Daoyin Qigong.
Chinesische Übungen zur Pflege der Gesundheit.
BIS-Verlag Oldenburg 1993, 3. Auflage 1998.
 - Theorie und Praxis des Qigong, um Qi zu stärken und den Lungen-Funktionskreis zu pflegen
 - Theorie und Praxis des Qigong, um die Muskeln zu lockern und die Knochen zu stärken
 - Theorie und Praxis des 49er Leitbahnen Bewegung Qigong zur Stärkung der Abwehrkräfte und des Immunsystems
- Böltz, J., Belschner, W., Zhang, G.: Daoyin Yangsheng Gong.
Qi-Übungen zur Pflege des Lebens.
BIS-Verlag Oldenburg 1996.
 - Die Theorie und die Beschreibung der acht Übungen des Qi-gong, um das Zhen-Qi zu nähren und das Yuan-Qi zu stärken
 - Theorie und Beschreibung der Übungen zur Regulierung des Geistes, zur Regulierung der Atmung, zur Regulierung des Körpers und eine Methode zum Innen Nähren
 - Acht Grundsätze des Daoyin Yangsheng Gong
 - Qigong und Gesundheitswissenschaften
Die Methoden werden umfassend in Theorie und Praxis beschrieben.
- Böltz, J.: Daoyin Yangsheng Gong.
CD 1. Oldenburg 1995.
 - Musik und Text zu den Übungen zur Regulierung des Geistes, zur Regulierung der Atmung, zur Regulierung des Körpers und zum Innen Nähren
 - Musik und Text zum 49er Leitbahnen Bewegung Qigong
- Böltz, J.: Daoyin Yangsheng Gong.
CD 2. Oldenburg 1996.
 - Musik und Text zum Gesundheitsschützenden Qigong (Daoyin Baojian Gong)
 - Musik und Text zum Qigong, um das Zhen-Qi zu nähren und das Yuan-Qi zu stärken (Nieren-Qigong)
- Bewegungsabläufe zu den drei Methoden, DVD
- dtv-Atlas: Akupunktur. Deutscher Taschenbuch Verlag München 2011, 10. korrigierte Auflage
- Einiges von Prof. Zhangs Qigong, DVD

Veranstalter

Das PTCH Projekt Traditionelle Chinesische Heilmethoden und Heilkonzepte hat diese **Tätigkeitsbereiche**:

- In unseren **Weiterbildungsveranstaltungen** wollen wir allen Interessierten die Möglichkeit eröffnen, das Qigong als tiefgründige und kompetente Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin kennen zu lernen und Qigong in geordneten Qualifizierungen zu studieren.
- In der **Forschung** wird in enger Kooperation mit den Gesundheits- und Rehabilitationswissenschaften, der Philosophie und den Wirtschaftswissenschaften in unterschiedlichen Feldern die Wirkung selbstregulativer Konzepte der individuumsbezogenen Gesundheitsförderung untersucht.
- In **Veröffentlichungen** stellen wir die Ergebnisse der Forschungsarbeiten dar, beschreiben Methoden und Anwendungsgebiete des Qigong in Theorie und Praxis und dokumentieren die vielfältigen Erfahrungen in der professionellen Anwendung in der Gesundheitsförderung und im individuellen Gesundheitsmanagement.
- Durch **Kooperationen** mit Institutionen des Gesundheitswesens in der Bundesrepublik Deutschland, mit Partnern in Europa und China werden die Besonderheiten des Qigong wissenschaftlich erarbeitet und vorgestellt. So kann das Qigong einen qualitätsgesicherten Beitrag zur Gesundheitsförderung und zum lebenslangen Lernen leisten.
- Die DAK hat dem PTCH der Universität Oldenburg den Auftrag gegeben, **Qualitätsstandards für Qigong-Ausbildungen** zu erarbeiten und eine Gutachterkommission einzurichten, die die Ausbildungen der Kursleiterinnen und Kursleiter entsprechend dieser Standards begutachtet. Mitglieder der Prüfkommision sind: PD Dr. med. Gisela Hildenbrand, Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Dipl.-Päd. Ralf Kremer, DAK und Dipl.-Päd. Dr. phil. Johann Bólts, PTCH Uni Oldenburg (Vorsitzender der Kom-

mission). Nach neueren Regelungen ist es den Krankenkassen möglich, Qigong-Kurse zu fördern. Als Maßnahme in der Primär-Prävention als Hilfe zur Selbsthilfe (§ 20 SGB V) können 80 % der Kursgebühren, maximal € 75,00 auf Antrag übernommen werden. Die Gebührenerstattung ist an zwei Voraussetzungen gebunden:

1. Die Kursleiterin bzw. der Kursleiter muss einen entsprechenden Grundberuf haben.
2. Die Kursleiterin bzw. der Kursleiter muss eine qualifizierte Ausbildung (mind. 300 Unterrichtsstunden) abgeschlossen haben.

- **Regenerationskompetenztraining (RKT)[®]**

Das RKT[®] ist aus der Qigong-Wirkforschung heraus entwickelt worden. Es ist ein strukturiertes Training zur Förderung der Erholungsfähigkeit. Absolventinnen und Absolventen können an einer Zusatzqualifikation zum RKT[®] teilnehmen.

Leitung des Kontaktstudiums

Prof. Dr. Wilfried Belschner, Dipl.-Psychologe, em. Universitäts-Professor an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, Institut für Psychologie.

Dr. phil. Johann Bólts, Dipl.-Pädagoge, Leiter des PTCH Projekt Traditionelle Chinesische Heilmethoden und Heilkonzepte an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

Anschrift

Carl von Ossietzky Universität Oldenburg
Center für lebenslanges Lernen (C3L)
Geschäftsstelle PTCH
D - 26111 Oldenburg
Tel.: +49(0)441 798-4703
Fax: +49(0)441 798-194703
ptch@uni-oldenburg.de
www.ptch.uni-oldenburg.de

Dreißig Speichen teilen sich in die Nabe des Rades:

Das Loch in der Mitte macht es brauchbar.

Forme Ton zu einem Gefäß:

Der leere Raum darin macht es brauchbar.

Brich Türen und Fenster in ein Zimmer:

Die Öffnungen machen es brauchbar.

Daher kommt Vorteil aus dem, was ist;

Brauchbarkeit aus dem, was nicht ist.

Laozi. Dao de king

**Carl von Ossietzky Universität Oldenburg
Center für lebenslanges Lernen (C3L)**

Geschäftsstelle PTCH

D - 26111 Oldenburg

Tel.: +49(0)441 798-4703

Fax: +49(0)441 798-194703

ptch@uni-oldenburg.de

www.ptch.uni-oldenburg.de