

Abschlußprüfung der Qigong-LehrerInnen-Ausbildung des Bayerischen Volkshochschulverbandes

Seit einigen Jahren bietet der Bayerische Volkshochschulverband in Kooperation mit dem ASS-Institut für Taijiquan und Qigong und der Münchner VHS eine Qigong-KursleiterInnen-Ausbildung an. Mittlerweile haben über 250 TeilnehmerInnen die Ausbildung erfolgreich durchlaufen. Viele sind heute Mitglied in der Deutschen Qigong Gesellschaft und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

Immer öfter wurde der Wunsch geäußert, eine Weiterbildung zur Lehrerin anzubieten. Ähnlich dem neuen Baukastensystem der DQGG, wurde 1998 eine LehrerInnenausbildung konzipiert, die sich vom Umfang und inhaltlich, an den gemeinsam erarbeiteten Richtlinien der DQGG orientiert.

Am 13. und 14. Mai 2000 wurde es dann spannend. 12 Prüflinge stellten sich der Prüfung. Unter den wachsamen Augen unserer Präsidentin Dr. Zuzana Sebková-Thaller und dem ASS Institut: Dieter Allgaier, Dr. Barbara Schmid-Neuhaus und Liane Schoefer-Happ, wurde praktisch demonstriert und theoretisch ausgeführt. In der praktischen Prüfung wurde der Praxisbezug und der Unterrichtsaltag vor Ort in den Vordergrund gestellt. Verständnisfragen und praktische Probleme von fiktiven KursteilnehmerInnen verlangten von den Prüflingen ein vertieftes Verständnis der Überprinzipien und theoretischer Hintergründe. Die theoretische Prüfung umfaßte die Teilbereiche: Anatomie- und Bewegungslehre, Traditionelle Chinesische Medizin und Didaktik und Methodik.

Das Prüfungsgremium war begeistert. Bei der theoretischen Prüfung hatten alle mindestens 95 % der Fragen richtig beantwortet und auch die praktische Prüfung wurde von allen souverän bestanden. An dieser Stelle möchte sich das ASS-Institut noch einmal ganz herzlich bei den überaus engagierten Prüflingen bedanken. Auch für die kollegiale und herzliche Unterstützung von Zuzana sind wir sehr dankbar.



Ein Perlenzüchter

Hätten Sie es gewußt?

Die Fragen der theoretischen Prüfung

1. Nennen Sie die wichtigsten Unterschiede des westlichen und östlichen Denkens und einige sich daraus ergebende Konsequenzen in der Medizin.
2. Nennen Sie die wichtigsten Substanzen des Lebens und ihre Aufgaben im menschlichen Organismus (mindestens vier Nennungen).
3. Was versteht man unter „Leberfeuer“? Welche Übungsanweisungen geben Sie bei „Leberfeuer“?
4. Welche Funktionen hat der Funktionskreis Magen/Milz?
5. Nennen Sie die Bedeutung der Sondemeridiane im menschlichen Organismus.
6. Nennen Sie die drei Dantian und jeweils eine „Projektion“ (Tor) nach außen.
7. Erklären Sie die „5-Elemente Theorie“ allgemeinverständlich und kurz für Kursteilnehmer.
8. Beschreiben Sie auf die Frage eines Kursteilnehmers hin die Bedeutung der Niere in der TCM.
9. Welche Anleitung würden Sie im Qigong zur Atmung geben?
- Bei Anfängern?
- Bei Fortgeschrittenen?
10. Was gibt es für unterschiedliche Lemtypen und wie erreichen Sie sie im Qigong?
11. Welche Bewegungen dürfen Teilnehmer, die akut Probleme mit den Bandscheiben haben, auf keinen Fall ausführen?
12. Nennen Sie mindestens vier Aspekte von Yin und Yang in der Übungspraxis.
13. Welche Empfehlungen geben Sie schwangeren Teilnehmerinnen beim Qigong?
14. Welche erwünschten, bzw. unerwünschten Phänomene können beim Üben auftreten?
15. Beschreiben Sie die Funktionen von Sympathikus und Parasympathikus.
16. Nennen Sie mindestens vier verschiedene Gelenktypen mit Beispiel und ihre Bewegungsmöglichkeiten.
17. Warum weist der Verlauf des Schenkelmuskels auf ein wesentliches Struktur- und Bewegungsprinzip des Menschen hin? Wie heißt dieses Prinzip?
18. Beschreiben Sie die Wirkungsweise des Dehnungs- und Streckreflexes anhand eines Beispiels.
19. Wie ergänzen sich die verschiedenen, ein Gelenk bewegenden Muskelgruppen im Sinne von Yin und Yang?
20. Wie unterstützt das „Bewegte Stehen“ die Qi-Atmung?

Dieter Allgaier, Kaufeuring

Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin

„Qigong ist ein Weg, der sich bildet, wenn man ihn geht.“

Langsam - Schritt für Schritt - verstehe ich allmählich den Sinn dieses Satzes. Im Februar 1995 war ich unter den Absolventen des ersten Durchgangs der Kursleiter-Ausbildung. Vieles war mir damals noch unbegreiflich, schwer verständlich, nicht nachvollziehbar. In der folgenden Zeit suchte ich Antwort durch viele Fortbildungen und Fachbücher. Doch da ich die Segnungen des Qigong an mir selbst erfahren habe, konnte ich trotzdem über-

zeugend unterrichten. Dankbar war ich dann, wie in München die Lehrer-Ausbildung angeboten wurde.

Nun konnte vertieft und beantwortet werden, was noch unklar war. Unterricht und Unterlagen des ASS-Institutes waren gut durchdacht, zeigten neue Aspekte, führten zu mehr Körperwahrnehmung und -bewußtsein. Die reichlich empfohlene Literatur ließ in die Materie tiefer einsteigen. Beim Durcharbeiten der TCM des G. Maciocia trat dann schon manches Fragezeichen auf. Wie erkenne ich Fülle-Hitze oder -Kälte, Leere-Hitze oder -Kälte? Wie steht's bei meinen Teilnehmern, bei mir selbst? Therapeutisch möchte ich dies nicht klären müssen.

Anhand des Meridian-Qigong vertieften wir Überprinzipien, theoretische Hintergründe, Anatomie- und Bewegungslehre. In den Wochen vor der Prüfung übte bzw. lernte ich Qigong nur noch im Hinblick auf Meridiane, Muskeln und Gelenke, dachte in Wellen und Spiralen und erfuhr die Wirkung von „Fülle-Hitze“.

Die Prüfung selbst verlief dann heiter, gelassen – ganz im Sinne des Qigong – unter dem Belsitz unserer Präsidentin Frau Dr. Sebková-Thaller.

In der praktischen Prüfung war ein Schwerpunkt „geistig-seelische-Entwicklung“ seit der KL-Fortbildung. Da wurde mir dann klar, daß dieses eigentlich für mich der wichtigste Schritt auf meinem „Weg“ wurde.

Leitsätze wurden für mich Wegweiser, wie:

- lernen beginnt da, wo gewürdigt wird, was ist
- jeder ist Lehrer und Lernender zugleich.
- jeder lehrt und zwar die ganze Zeit
- wie du lehrst, so wirst du lernen.
- ein guter Lehrer muß an die Ideen glauben, die er lehrt. Er muß aber auch an die Schüler glauben
- lernen bedeutet immer Veränderung
- du bist immer zur rechten Zeit am rechten Ort
- du lehrst, was du glaubst und was du lehrst, bestärkst du in dir selbst.
- jede Lektion, die du lehrst, lernst du selbst
- wiederholen heißt, sich selbst ein Geschenk machen, etwas für sich selbst tun.

Nach der schriftlichen Prüfung lud ein köstliches Büfett zum Feiern ein, alle hatten bestanden. Dank an Zuzana, meine drei Lehrer Barbara, Uane, Dieter und der Gruppe, die dies alles möglich machten.

*„Setze nur den Fuß auf diesen Pfad
und du wirst es überall sehen.“
Hermes Trismegistos*

Waltraud Kuhn, München

Erfahrungsbericht der Beisitzenden

Am 13.5.2000 war ich als Beisitzende der Prüfungskommission bei den Lehrerprüfungen des ASS-Institutes München (Dieter Allgaier, Uane Schoefer-Happ, Dr. Barbara Schmidt-Neuhaus) anwesend.

Die Prüfungen verliefen in guter Atmosphäre. Die Leiter der dreijährigen Ausbildung können zufrieden sein. Sie vermittelten ihren Schülern gutes Wissen und vor allem eine gute innere Haltung. Die meisten von ihnen waren eigentlich keine echten Schüler, da sie seit Jahren selber unterrichten. Die anfängliche Aufregung vor den mündlichen Prüfungen war darum völlig unbegründet. Sie verschwand auch, sobald die Prüfungen aus-

gesprochen wurden und die Probanden mit ihren Antworten loslegen konnten.

Alle konnten klar zeigen, daß sie nicht nur Formen beherrschen und über theoretisches Wissen verfügen, sondern daß sie auch Zusammenhänge verstehen und Probleme bewältigen können, die bei den Kursteilnehmern während des Übens oder als dessen Folge entstehen könnten.

Ich gratuliere hiermit den neugeprüften Lehrern zu ihrer gut bestandenen Prüfung. Ich würde mich freuen, wenn alle beiträgen würden, in die Lehrerliste der DQGG aufgenommen zu werden – sofern sie es noch nicht sind – und hoffe, daß sie sich bei uns wohl fühlen und bald aktiv mitwirken.

Zuzana Sebková-Thaller

Qigong im Rundfunk

Seit einem halben Jahr biete ich im Bayerischen Rundfunk, 2. Programm, morgens von 6.55 – 7.00 Uhr jede 2. Woche von Montag bis Freitag „Qigong“ an.

Der Entschluß, diesen Auftrag anzunehmen, fiel nicht leicht. Meine bohrenden Fragen waren: Ist es überhaupt möglich, in dieser kurzen Zeit (exakt 4,3 Minuten) Wesentliches zu vermitteln? Eine Übung besteht aus einem Anfang, einem Hauptteil und einem Schluß – wie bekomme ich dies in den Griff? Die Übungsanweisungen müssen mit wenigen Worten erklärt werden, verständlich für eine Zuhörerschaft, die keine Ahnung hat von Qigong – andererseits müssen sie auch korrekt im Sinne der Übung sein für die, die Qigong kennen. Auch wenn ich innerhalb einer Woche die Übungen aufeinander aufbaue, müssen sie doch so formuliert werden, daß sie von Zuhörerinnen, die z.B. erst am 3. Tag zuhören, verstanden werden und einen Sinn ergeben. Zudem spreche ich ein Publikum an, das über 10 Jahre mit flotter Gymnastik morgens bedient wurde. Und dies alles soll ich unter einen Hut bringen in weniger als 5 Minuten?

Trotz aller Bedenken startete ich. Die Reaktion der Zuhörerschaft war selbst für den Bayerischen Rundfunk erstaunlich groß – und dies hielt gut ein viertel Jahr an. Zwei Drittel war Zustimmung wie in etwa: „eine Bereicherung; es tut mir gut; ich fühle mich wohl dabei; Ihre Stimme tut mir gut; Sie führen gut; wenn ich Sie gehört habe, gehe ich heiter und gelassen in die Arbeit; ich warte immer, was Sie mir am Schluß wünschen. Was ist Qigong wo macht man es, können Sie Literatur empfehlen etc.“. Das Drittel Ablehnung reagierte in etwa so: „Wir wollen deutsche Gymnastik und nicht chinesisch lächeln, wir wollen deutsches Kulturgut, die Fremdüberflutung reicht.“ Aber auch von Qigong-Praktizierenden kam Ablehnung: „Sie packen zuviel hinein, Sie hetzen durch die Sendung, das hat nichts mit Qigong zu tun.“ Doch damit kann und will ich leben. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, das Gespür für richtiges Timing und Formulieren wächst, so hoffe ich, mit der Zeit.

Meinen Anspruch auf optimales Vermitteln von Qigong habe ich inzwischen stark reduziert. Ich bin dankbar, wenn ich die Körperwahrnehmung der Zuhörenden verbessern und sie heiter und gelassen für den Tag einstimmen kann. Darüber freut es mich natürlich auch, Qigong einem größeren Publikum vorstellen zu können. Wenn dann Interesse und Neugierde geweckt werden, wird man Mittel und Wege finden, einen optimalen Unterricht aufzusuchen. Bisher bekam ich auch manch interessanten Auftrag von Industrie und diversen Organisationen.

Eine Sendeweche „Qigong“ wird auch vom bayerische Rundfunk im Internet vorgestellt. Die Adresse ist: www.br-online.de/bayern2/familienfunk/ratgeber/qigong.html.

Waltraud Kuhn, München