

# Allgemeine Ausbildungsleitlinien für Taijiquan

## Präambel

Taijiquan ist eine aus China stammende Bewegungskunst, deren Ausübung die Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung enthält und in sich Aspekte der Meditation, der Gesundheit und der Selbstverteidigung bzw. Kampfkunst vereint. Qigong ist ein ähnliches chinesisches Bewegungssystem, das Aspekte der Meditation und Gesundheit umfasst. Zwischen beiden Übungssystemen gibt es fließende Übergänge. Sie sind Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), wobei das Qigong häufig enger mit der TCM verbunden ist.

Gemeinsam ist beiden, dass sie sich vor dem Hintergrund der östlichen Philosophie und Tradition entwickelt haben. Die gesammelten Erfahrungen aus den Übungssystemen Taijiquan und Qigong haben sich in den klassischen Schriften des Taijiquan und den klassischen Schriften der TCM niedergeschlagen, sie stellen den philosophischen und theoretischen Gehalt des Taijiquan und des Qigong dar.

Beide Bewegungssysteme verstehen sich als Wege der Lebenspflege bzw. als Übungswege, die geistige und körperliche Aspekte in Einklang bringen. Dazu gehört, dass möglichst täglich das Übungsgut entsprechend den individuellen Möglichkeiten geübt und gepflegt wird. Das führt zu der Einsicht, dass das Üben und damit das Leben ein lebenslanger Lernprozess ist, der zu Selbsterkenntnis führt.

Taijiquan und Qigong sind im Rahmen einer institutionalisierten Ausbildung nur bedingt vermittelbar. Dem in Asien üblichen Meister-Schüler-Verhältnis wird hier in Deutschland ein Ausbildungsrahmen in Form der "Allgemeinen Ausbildungsleitlinien" (AALL) gegenübergestellt. Sie bilden ein vereinheitlichtes Raster, das Entwicklung und Entfaltung innerhalb einer Ausbildung ermöglichen kann. Die AALL sollen also nicht einschränken oder uniformieren, sondern unterschiedliche Ausbildungsprogramme mit unterschiedlichen Schwerpunkten integrieren, seien sie gesundheitlich, sportlich, tänzerisch, meditativ, kampfkünstlerisch, lebenskünstlerisch oder an mehreren Bereichen gleichzeitig orientiert. Zur Pflicht eines jeden ausgebildeten Kursleiters, Lehrers und Ausbilders gehört es deshalb, sich regelmäßig - nach Möglichkeit in der eigenen Tradition oder seinem Übungssystem - weiterzubilden.

Um eine Integration von Taijiquan und Qigong in unseren Kulturkreis und Alltag zu ermöglichen, werden die Theorie und das Übungsgut der Übungssysteme in der Ausbildung vor dem Hintergrund der westlichen Tradition und Philosophie reflektiert. Hierbei werden insbesondere künstlerische und gesundheits-, bewegungs- und sportwissenschaftliche Aspekte berücksichtigt. Östliches Übungsgut wird so vor dem westlichen Gedanken einer umfassenden Gesundheitsförderung (Salutogenesetheorie) leichter verständlich, wenn auch physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (wie zum Beispiel:



Bewegungskoordination, Hirnorganisation, sensorisches Lernen, Wahrnehmungspsychologie, Bedingungen für Krisenfestigkeit etc.) für das im Taijiquan und Qigong Gelernte herangezogen werden. Diese Erklärungsmodelle können viele Wirkweisen, Lernmöglichkeiten und -erfolge der Übungswege Taijiquan und Qigong auch den öffentlichen und halböffentlichen Institutionen und westlichen Schülern leichter verständlich machen.

Die Präambel begründet den grundlegenden qualitativen Anspruch der AALL, der alle quantitativen Faktoren der verschiedenen Ausbildungsstufen wie ein roter Faden durchzieht. Die AALL orientieren sich an den Ethik- und Qualitätsrichtlinien der Frankfurter Gespräche (Dachorganisation für freie beratende und gesundheitsfördernde Berufe) und sind an einem ganzheitlichen Verständnis menschlicher Entwicklung orientiert.

## Zielsetzung

Die AALL sind ein Ausbildungsprogramm, das Qualitätsstandards (Mindestanforderungen) im Sinne einer Qualitätssicherung beschreibt, die nicht unterschritten werden dürfen, aber jederzeit überschritten werden können. Die hier formulierten Qualitätsstandards dienen der Transparenz, dem Schutz der Schüler und Schülerinnen (Kundenschutz), sind Grundlage für eine Zertifizierung und für das Berufsbild. Die AALL beschreiben die Bedingungen für eine nebenberufliche Ausbildung, so wie sie sich hier in Deutschland etabliert hat.

Die AALL sind somit auch die Grundlage für alle Aus- und Weiterbildungen. Sie bilden ein qualitatives und quantitatives Rahmen-Curriculum für die Taijiquan-Ausbildungen die von Schulen und Ausbildungseinrichtungen selbst oder in Zusammenarbeit mit anderen Institutionen angeboten werden.

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/r Ausbilder/in oder jede Ausbildungseinrichtung hat innerhalb seines Ausbildungsganges oder seiner Ausbildungsstufe selbst die Aufgabe, seine Ausbildung entsprechend den allgemeinen Vorgaben der AALL mit konkreten Zielen, Inhalten und Qualitäten zu füllen und ein eigenes spezifiziertes Ausbildungscurriculum zu entwickeln.

Das Ausbildungsprogramm besteht aus aufeinander aufbauenden (drei Stufen) und ergänzenden Stufen (Zusatzausbildungen). Die Ausbildungsstunden (Unterrichtseinheiten = UE) in den Ausbildungsstufen und in der Zusatzausbildung können durch fortlaufende Kurse (z.B. ein- oder zweimal wöchentlich 60 oder 90 Minuten) oder durch Wochenendseminare oder Wochenseminare absolviert werden. Eine Kombination aus beiden Möglichkeiten ist erfahrungsgemäß besonders sinnvoll. Die Ausbildungsstunden (Unterrichtseinheiten = UE = 45 Minuten) können in reinen Ausbildungsgruppen erworben werden, ebenso auch in gemischten Gruppen (Lehrer und Schüler in einer Gruppe) als auch in reinen Schülergruppen, aus denen einzelne Lehrer hervorgehen. Entscheidend sind die absolvierten Ausbildungsstunden (UE) und die eigenen regelmäßigen Übungsstunden. Die Ausbildungsstunden müssen

bei einem entsprechend qualifiziertem Lehrer/Ausbilder absolviert und von ihm bescheinigt werden. Um das Übungsgut vertiefend zu Pflegen, sind eigene regelmäßige Übungsstunden unerlässlich. Die unter Voraussetzungen genannte eigene Übungszeit ist als Empfehlung für die Schüler zu verstehen.

Für die Ausbildungsstufen werden vom Ausbilder bzw. der Ausbildungseinrichtung Ausbildungszertifikate für die Ausbildungsstufen 1 und 2 und für die Zusatzausbildung ausgestellt. Sie müssen differenzierte Angaben über Ausbildungsinhalte, Ausbildungszeitraum (Jahre) und über die Ausbildungsstunden (UE) enthalten. Für die Stufe 3 kann eine entsprechende Bescheinigungen ausgestellt werden. Wird eine Ausbildung vorzeitig abgebrochen, so ist der jeweilige Ausbildungsstand vom Ausbilder mit den entsprechenden Ausbildungsinhalten, Ausbildungsstunden und Ausbildungsjahren zu bescheinigen. 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 anerkannt werden kann.

Die Inhalte der Ausbildungsstufen sind in Grundlegende Inhalte, Ergänzende Inhalte und Empfehlungen zur Anerkennung untergliedert. Die grundlegenden Inhalte beschreiben Mindestanforderungen bzw. einen Minimalkonsens und sind verpflichtende Inhalte. Die ergänzenden Inhalte spiegeln unterschiedliche Schwerpunktsetzungen der Ausbildungseinrichtungen wieder. Sie sind freiwillig angebotene Ausbildungsinhalte und geben einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten die grundlegenden Inhalte zu erweitern. Die Empfehlungen zur Anerkennung beschreiben die Bedingungen und Möglichkeiten für eine Abschlussprüfung, ohne sie inhaltlich festzuschreiben. Die Ausbilder haben so die Möglichkeit unterschiedliche Schwerpunktsetzungen vorzunehmen. Für den Abschluss der verschiedenen Stufen sind die absolvierten Unterrichtsstunden (UE), die Ausbildungsjahre und die eigenen Übungsstunden entscheidend.

## Voraussetzungen

Die AALL sind für Menschen gedacht, die Freude an Taijiquan finden können und die sich mit Hilfe dieses Übungssystemes bewusst Zeit nehmen wollen, ihren körperlichen und geistigen Zustand zu verbessern:

Folgende Voraussetzungen sind für die Teilnahme günstig:

- Vorerfahrungen in Körperarbeit oder Ausbildung in Bewegungserfahrung. wie Ausbildungen zum Sportlehrer, Gesundheitspädagogen, Sport-, Physio- und Ergotherapeuten usw.
- Vorerfahrungen in den Bereichen Taijiquan, Qigong, Yoga, Za-Zen, Kontemplation, andere meditative Richtungen, Autogenes Training, Entspannungstechniken, Bioenergetik, Feldenkrais, Alexandertechnik, Selbstverteidigungstechniken usw.
- Ausbildungen in Orthopädie, Sportmedizin, Naturheilverfahren
- 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 in Taijiquan und Qigong können unter bestimmten Umständen für eine Ausbildung angerechnet werden. Soweit Allgemeine Leitlinien für die Anrechnung von Vorerfahrungen vorliegen, wird die Anrechnung von Vorerfahrungen an diesen Leitlinien ausgerichtet. Jede/r Ausbilder/in oder jedes Ausbildungsinstitut entscheidet im Einzelfall selbst über die Anrechenbarkeit von Vorerfahrungen.

Menschen mit ein- oder mehrjähriger Qigong oder Taijiquan-Vorerfahrung oder Vorerfahrungen in den jeweiligen fachlichen Richtungen einer Zusatzausbildung, sollen, unabhängig von der Anrechenbarkeit ihrer Vorerfahrungen, bevorzugt in die Ausbildungsstufen aufgenommen werden.

## Ausbildungsprogramm

Das Ausbildungsprogramm besteht aus drei Ausbildungsstufen und Zusatzausbildungen. Regelungen über Zusatzausbildungen werden später getroffen. Es bleibt jedem Ausbildungsanbieter überlassen, die Ausbildungsstufen weiter zu untergliedern.

### Stufe 1: Kursleiter/In (KL)

Der/Die KL ist berechtigt, nach Abschluss der Stufe 1 fortlaufende Wochenkurse und Wochenendseminare in Taijiquan zu leiten. Er/Sie kann den Schülern den Ablauf einer Form vermitteln und in eine Partnerform einführen.

**Ausbildungszeit:** mindestens 3 Jahre

**Ausbildungsumfang:** mindestens 250 UE

### Grundlegende Inhalte:

- Eine Kurze Form oder Einstieg in eine Lange Form
- Übungen zur Energiearbeit
- Philosophischer und theoretischer Hintergrund
- Prinzipielle Aspekte der Haltungs- Bewegungs- und Atemprinzipien
- Einführung in Didaktik und Methodik, Gruppendynamik, Gruppenleiterpersönlichkeit,
- Sportmedizinische Aspekte (Vergleich Ost-West).

## **Ergänzende Inhalte:**

- Spezielle Aspekte der TCM (Yin-Yang-Prinzipien, Essenzen und Meridianlehre, Fünf Wandlungsphasen usw.)
- Vermittlung: Einzel- und Kleingruppenkorrektur
- Grundlegende Übungen und Figuren und weitere Übungen zur Energiearbeit
- Kleine Übungssequenzen und Reihen
- Eine Lange Form
- Grundlagen in Anwendungen von Solo- und Partnerformen (Tui Shou, usw.)

## **Empfehlungen zur Anerkennung:**

- Hospitation, Assistenz, Erfahrungsbericht und Referat, Supervision, Unterrichtsproben, Abschlussprüfung, Anerkennung vom Ausbilder
- Qualitätsstandards für Prüfungen: z.B. Form- und Figurenkenntnisse, Kenntnisse der Taiji-Prinzipien, Anwendungskennntnisse usw.

## **Stufe 2: Lehrer/In (L)**

Der/Die Lehrer/In ist berechtigt, nach Abschluss der Stufe 2 fortlaufende Wochenkurse, Wochenend- und Wochenseminare in Taijiquan zu leiten. Er/Sie kann dem Schüler den Ablauf einer Form vermitteln und Formkorrekturen vorzunehmen. Er/Sie kann die Grundlagen von Partnerformen vermitteln. Er/Sie kann unter der Gesamtverantwortung eines Ausbilders, an der Ausbildung von Kursleitern/Innen (eigenverantwortlich) und Lehrer/Innen (als Assistent) mitzuarbeiten. Nach Abschluss der Ausbildung wird ein Zertifikat zum/r "anerkannten/r Lehrer/in" ausgestellt.

**Ausbildungszeit:** insgesamt mindestens 6 Jahre

**Ausbildungsumfang:** insgesamt mindestens 500 UE

**Unterrichtserfahrung:** insgesamt mindestens 100 UE, inklusiv Assistenzzeiten

## **Grundlegende Inhalte:**

- Eine Lange Form oder eine Kurze Form, bzw. die Kernform der jeweiligen Tradition
- Übungen zur Energiearbeit
- eine Geräte/Waffenform
- Partnersequenzen
- Philosophische und theoretische Grundlagen
- Sichere und vertiefte Kenntnisse der Haltungs-, Bewegungs- und Atemprinzipien
- Vertiefung: Didaktik und Methodik, Gruppendynamik, Gruppenleiterpersönlichkeit
- Weitergehende Sportmedizinische Aspekte (Vergleich Ost-West)

## **Ergänzende Inhalte:**

- Relevante Aspekte der TCM/Medizin/funktionelle Anatomie)
- Vermittlung: Einzel- u. Kleingruppenkorrektur
- Grundlegende Übungen und Figuren und weitere Übungen zur Energiearbeit
- Kleine Übungssequenzen und Reihen

- Waffenformen (Schwert, Säbel, Kurz- u. Lang-Stock, Fächer, Speer, Hellebarde usw.)
- Grundlagen in Anwendungen von Solo- und Partnerformen (Tui Shou, Dalü usw.), feste und freie Formen.

### **Empfehlungen zur Anerkennung:**

- Hospitation, Assistenz, Erfahrungsbericht und Referat, Supervision, Unterrichtsproben, Abschlussarbeit, Abschlussprüfung, Anerkennung vom Ausbilder
- Qualitätsstandards für Prüfungen: z.B. Form- und Figurenkenntnisse, Kenntnisse der Prinzipien, Anwendungskenntnisse, Strategien in Konfliktsituationen, Transfer der Prinzipien in den Alltag, usw.

### **Stufe 3: Ausbilder/In (AB)**

Der/Die Ausbilder/in ist berechtigt, Kursleiter/innen (KL) und Lehrer/innen (L) entsprechend den "Allgemeinen Ausbildungsleitlinien" (AALL) in Taijiquan auszubilden.

**Ausbildungszeit:** mindestens 15 Jahre

**Ausbildungsumfang:** mindestens insgesamt 1000 UE

**Unterrichtserfahrung:** mindestens insgesamt 10 Jahre

### **Grundlegende Inhalte:**

- Eine Lange Form oder eine Kurze Form, bzw. die Kernform der jeweiligen Tradition
- Übungen zur Energiearbeit
- zwei Geräte/Waffenformen mit unterschiedlichen Geräten/Waffen
- Partnersequenzen
- Philosophisch und theoretisch fundiertere Kenntnisse (Taji-Klassiker)
- Fundierte Kenntnisse der prinzipiellen Aspekte von Haltung, Bewegung und Atem
- Spezielle Vertiefung von Didaktik und Methodik, Gruppendynamik, Gruppenleiterpersönlichkeit.
- Vertiefte Sportmedizinische Aspekte (Vergleich Ost-West),

### **Ergänzende Inhalte:**

- Erweiterte fachspezifische und pädagogische Kenntnisse
- Vertiefung relevanter Aspekte der TCM/Medizin/funktionelle Anatomie)
- Vertiefte Kenntnisse der Vermittlung: Einzel- u. Kleingruppenkorrektur
- Grundlegende Übungen und Figuren und weitere Übungen zur Energiearbeit
- Kleine Übungssequenzen und Reihen
- Waffenformen (Schwert, Säbel, Kurz- u. Lang-Stock, Fächer, Speer, Hellebarde usw.)
- Grundlagen in Anwendungen von Solo- und Partnerformen (Tui Shou, Ta Lu, usw.), feste und freie Formen



**Empfehlungen zur Anerkennung:**

- Hospitation, Assistenz, Erfahrungsbericht und Referat, Lehrproben, Abschlussarbeit, Abschlussprüfung oder Anerkennung
- Qualitätsstandards: z.B. Anwendungskennnisse der Forminhalte, Strategien des Taijiquan in Konfliktsituationen, Transfer der Prinzipien in den Alltag als Grundlage des persönlichen Handelns usw.

**Schlussbemerkungen:**

Für chinesische Lehrer und Ausbilder werden im deutschsprachigen Raum oft die Titel MeisterIn, GroßmeisterIn, AltmeisterIn verwendet, die für die hier vorgelegten AALL nicht vorgesehen sind. Der Zusammenschluss der Ausbildungsinstitute für Taijiquan Deutschland steht auf dem Standpunkt, dass es sich hier um Ehrentitel handelt. Diese Titel werden im Westen von Schülern umgangssprachlich zum Teil auch für Unterrichtende verwendet, egal ob es sich um Kursleiter, Lehrer oder Ausbilder handelt. Die tatsächlichen Ehrentitel blieben bisher weitgehend den chinesischen Vertretern des Taijiquan und Qigong vorbehalten.

Osnabrück, den 30.5.2003