



ICM–Yang Sheng und ICM–Yang Sheng Coaching

„Keine Therapie ohne Lebensstilcoaching, keine TCM-Therapie ohne Yang Sheng Coaching.“

Erich Wühr

Die von der WHO ausgerufene Covid-19-Pandemie hat unter anderem gezeigt, dass das deutsche Gesundheitswesen im Wesentlichen sehr gut aufgestellt ist, um epidemische und akute Erkrankungen möglichst gut zu beherrschen. Auch abgesehen von der Pandemie muss man die Leistungen der Akutmedizin in unserem Land anerkennen: Diagnostik, Notfallmedizin, Unfall-, Implantations- und Transplantationschirurgie, medikamentöse Medizin, um nur einige wichtige Bereiche der Akutversorgung zu benennen.

In einem aber „versagt“ die westliche Medizin: im ursächlichen Umgang mit chronischen Erkrankungen, vor allem bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Lungenerkrankungen, Tumorerkrankungen, bei chronischen myofaszialen Schmerzen und Diabetes Typ 2. Diese Erkran-

kungen machen 80% der Todesfälle bzw. 80% der Indikationen in der Allgemeinarztpraxis aus. Und damit verursachen diese Erkrankungen auch den „Löwenanteil“ der Kosten in unserem Gesundheitswesen. Denn die bewährten Methoden der Akutmedizin können diese Erkrankungen nur symptomatisch lindern und nie ursächlich behandeln.

Dies gilt im Übrigen auch für die Traditionelle Chinesische Medizin und andere Naturheilverfahren. Jegliche Therapie wirkt bei chronischen Erkrankungen nur symptomatisch und nie grundlegend: „Ein chronisch Kranker, der nicht mehr in unsere Praxis kommt, ist nicht geheilt, sondern woanders in Behandlung.“ [Wühr E (2012 ff). Vorlesung „Systemische Medizin“. Technische Hochschule Deggendorf]. Dies liegt daran, dass die weitaus meisten chronischen Erkrankungen nicht schicksalsbedingt, sondern Lebensstilerkrankungen sind: Ernährungsfehler, un-

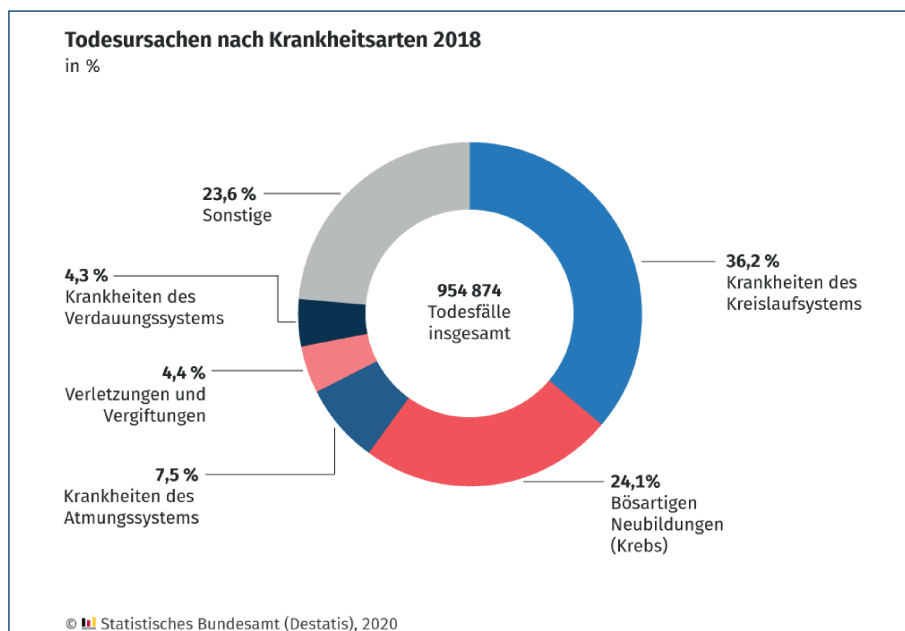


Abb. 1 Todesursachenstatistik

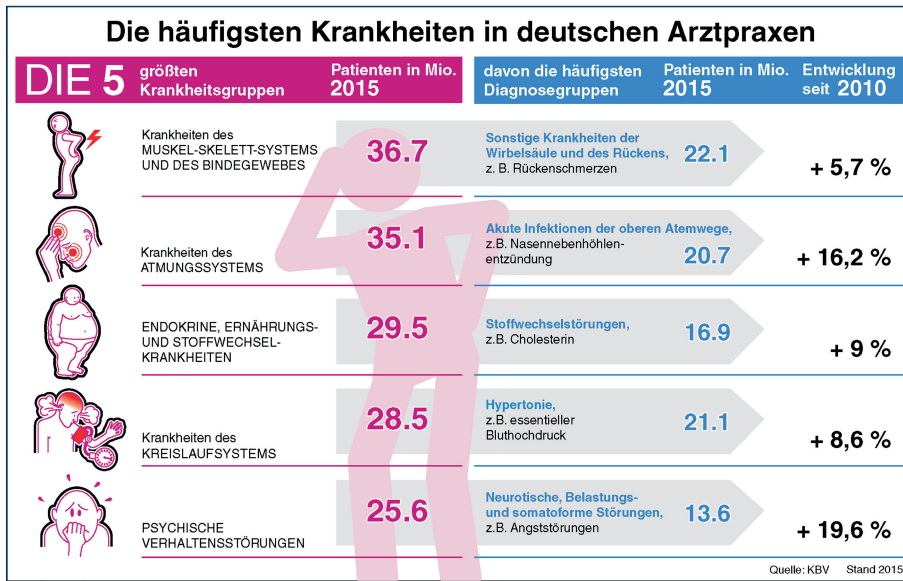


Abb. 2 Statistik der Diagnosen in Allgemeinarztpraxen

zureichende Bewegung, unangemessener Umgang mit Stress, übermäßige Suchtstoffe, falsche Tagesrhythmik usw. sind die Ursachen für solche Erkrankungen. Deshalb können chronische Erkrankungen nur dann grundlegend gelindert werden, wenn die betroffenen Menschen diese Belastungen vermeiden und einen gesundheitsfördernden und krankheitsvermeidenden Lebensstil pflegen.

Die „alten“ Chinesen hatten diese Zusammenhänge erkannt: In der klassischen Chinesischen Medizin spielten die Methoden der Gesundheitsförderung und Prävention eine größere Rolle als die Therapieverfahren. Unter dem Einfluss der westlichen Medizin hat sich dieses Verhältnis in den vergangenen Jahrzehnten leider umgekehrt. Früher galt in der Chinesischen Medizin der Satz: „Keine Therapie ohne *Yang Sheng*.“

Was ist Yang Sheng? Was ist Yang Sheng Coaching?

Unter dem Begriff „*Yang Sheng*“ werden in der Chinesischen Medizin die Methoden der Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung zusammengefasst. Dies sind in erster Linie

- die chinesische Diätetik (Ernährung und Lebensführung),
- das *Qigong* und
- die Techniken der Eigenbehandlung (*Gua Sha*, Schröpfen, Moxibustion, Massage-Techniken usw.).

Mithilfe des *Yang Sheng* setzen gesunde und kranke Menschen eigenverantwortlich einen gesundheitsfördernden und krankheitsvermeidenden Lebensstil um. Ärzte und Therapeuten, die ihre Patienten in *Yang Sheng* unterweisen,

gehen dabei über ihre Rolle als Behandler hinaus und werden zusätzlich zum Berater und „Befähiger“ (Coach): Sie befähigen im ICM Coaching gesunde und kranke Menschen dazu, mit den Methoden des *Yang Sheng* gesund zu bleiben bzw. selbst zu ihrer Genesung beizutragen.

Was ist ICM–Yang Sheng Coaching?

Die Integrative Chinesische Medizin (ICM) bereichert die bestehenden klassischen fernöstlichen Therapiekonzepte um Erfahrungen, Module und Kommunikationstechniken, die sich in unserer westlichen medizinischen Kultur traditionell bewährt haben.

Gerade chronisch Kranke bedürfen spezifischer Vermittlungskonzepte zur Lebensstilveränderung, wenn unsere therapeutischen Maßnahmen nachhaltig wirksam sein sollen. ICM Coaching ist deshalb neben der chinesischen Syndromdiagnostik, der westlichen und chinesischen Arznei- und Phytomedizin, der Akupunktur und der *Tui-na*-Therapie grundlegender Bestandteil der ICM, wie sie von Jeremy Ross und anderen entwickelt wurde und erfolgreich angewendet wird.

Im ICM Coaching werden einzelnen Menschen und kleinen Gruppen von Menschen die Prinzipien und Methoden einer gesundheitsfördernden und krankheitsvermeidenden Lebensführung im Sinne des *Yang Sheng* vermittelt. Außerdem wird der betroffene Klient oder Patient bei seiner eigenverantwortlichen Umsetzung dieses Lebensstils unterstützt und begleitet. Damit geht das ICM Coaching weit über eine *Yang Sheng* Beratung hinaus, so dass eine nachhaltige Lebensstiländerung der betroffenen Menschen besser gelingen kann.



Hat sich das Lebensstilcoaching im Sinne des Yang Sheng bewährt?

Die Patienten der TCM-Klinik Bad Kötzing werden seit nunmehr über 25 Jahren systematisch in chinesischer Ernährungslehre und im medizinischen *Qigong* unterrichtet, was wesentlich zum wissenschaftlich nachgewiesenen Behandlungserfolg der TCM-Klinik beiträgt.

Das *Yang Sheng* ist ebenso ein grundlegender Bestandteil des sogenannten IGM-Lebensstilprogramms SINOCUR in der TCM-Ambulanz der TCM-Klinik Bad Kötzing. Dabei kommen aktuelle Konzepte aus der Erwachsenenbildung und Motivationspsychologie zur Anwendung. Die wissenschaftliche Evaluation durch die Forschungen der TU München und der TH Deggendorf bestätigt die hervorragende Wirkung des *Yang Sheng* für die Lebensqualität der betreuten Menschen.^{1,2,3} Derzeit laufen an der TCM-Klinik eine randomisierte, kontrollierte Studie zur *Yang Sheng*- und Lebensstilschulung bei Patienten mit Stress-Belastungen (Prä-Burnout) und eine entsprechende Beobachtungsstudie bei Patienten mit Adipositas Grad I und II und einem Diabetes-Risiko.

Einzel-Coaching

Wie sieht das ICM Coaching von einzelnen Menschen aus? In einem ersten Schritt erfasst der ICM Coach den aktuellen Klienten- bzw. Patientenzustand: Er erstellt mithilfe des Systems der „Vier Imbalancen“ und der „5 Organsysteme“ schnell und sicher eine chinesische Syndromdiagnostik und erhebt die vorliegenden Lebensstilbelastungen der Klienten bzw. Patienten. Diese Vorgehensweise ist klar strukturiert und gut erlernbar. Beides, die individuelle Syndromdiagnose und die vorliegenden Lebensstilbelastungen, geben die notwendigen Lebensstiländerungen der Klienten bzw. Patienten vor. Es gilt dann für den ICM Coach, die notwendigen Lebensstiländerungen zu vermitteln, einen plausiblen und individuellen Maßnahmen- und Zeitplan (Coaching-Plan) zu formulieren und die Klienten bzw. Patienten bei der Umsetzung dieses Plans zu unterstützen und zu begleiten. Diese Vorgehensweise wird vom ICM Coach unter Berücksichtigung motivationspsychologischer Prinzipien gesteuert und umgesetzt.

Gruppen-Coaching

Wie sieht das ICM Coaching von kleinen Gruppen (max. 15 Klienten oder Patienten) aus? Das Gruppen-Coaching folgt derselben Logik wie das Einzel-Coaching: Der aktuelle Klienten- bzw. Patientenzustand und die individuellen Lebensstilbelastungen werden identifiziert, die notwendi-

gen Lebensstiländerungen werden gelehrt und eingeübt, ein Maßnahmen- und Zeitplan wird formuliert, und die Gruppe wird bei der Umsetzung des Plans unterstützt und begleitet. Allerdings ist der Lehr- und Coachingprozess didaktisch auf das Gruppen-Setting abzustimmen. Der Vorteil des Gruppen-Settings ist, dass im Sinne einer positiven Gruppendynamik die Teilnehmer gemeinsam lernen, sich auszutauschen und sich auch gegenseitig bei der Umsetzung der Lebensstiländerungen zu unterstützen. Auch das Gruppen-Coaching wird vom ICM Coach auf der Basis von motivationspsychologischen Prinzipien gesteuert und umgesetzt.

Einzel- und Gruppen-Coaching können miteinander kombiniert werden: Zum Beispiel bietet sich an, im Einzel-Coaching die Syndromdiagnose und die Lebensstilbelastungen zu identifizieren und einen individuellen Coaching-Plan zu erstellen. Im Gruppen-Coaching können dann die Techniken praktisch gelehrt und eingeübt werden.

Ebenso kann die Unterstützung und Begleitung der Teilnehmer bei der Umsetzung ihrer Lebensstiländerungen in regelmäßigen Gruppensitzungen erfolgen.

Die ICM Coach-Ausbildung

Die Kernfrage ist: „Was muss ein *Yang Sheng* Coach wissen und können, um einzelnen Menschen (gesund oder krank) und kleinen Gruppen von Menschen (mit gemeinsamen oder unterschiedlichen Anliegen) einen gesundheitsfördernden und krankheitsvermeidenden Lebensstil nach *Yang Sheng* beizubringen und sie entsprechend nachhaltig zu unterstützen und zu begleiten?“ Und: „Wie kann man dieses Wissen und Können schnell und sicher in einer ICM Coach-Ausbildung vermitteln?“

Unsere Antworten auf diese Fragen haben wir in einem neuen Ausbildungskurriculum zusammengefasst. Heraus kam ein Ausbildungskonzept, das auch Inhalte des modernen Gesundheitscoachings berücksichtigt und didaktisch im Sinne des Blended learning gestaltet ist. Blended learning (deutsch: „gemischtes Lernen“) kombiniert Präsenzveranstaltungen mit Online-Kursen.

Die Präsenzzeit ist für Referenten wie Teilnehmer gleichermaßen teuer und wertvoll: Sie müssen ihre Praxis schließen, zum Veranstaltungsort reisen, sich dort verpflegen und übernachten. Deshalb wurde darauf geachtet, die Präsenzzeit nicht mit der Präsentation theoretischer Inhalte zu belasten, sondern diese für Vertiefungen, Demonstrationen, Übungen und Austausch zu nutzen. Die Präsenzinhalte werden aufgezeichnet und den Teilnehmern zur Wiederholung zur Verfügung gestellt.

Alle theoretischen und grundlegenden Inhalte werden in Online-Kursen und -Vorlesungen vermittelt. Die Teilnehmer können auf diese Weise ihre Lernziele zuhause und in ihrem eigenen Lernrhythmus erreichen.

Als übergeordnetes Lernergebnis der ICM Coach-Ausbildung beherrschen die Teilnehmer, einzelne Menschen und kleine Gruppen von Menschen zu einem gesundheitsfördernden und krankheitsvermeidenden Lebensstil zu befähigen und sie bei der Umsetzung zu begleiten. Wesentlicher Teil der Ausbildung ist dabei, dass die Teilnehmer ihr Coaching-Angebot vermarkten können und nach der Ausbildung einen umfassenden Plan haben, um *Yang Sheng Coaching* in ihrer Praxis und in ihrer Region anbieten können.

Die vier Phasen und Lernziele der ICM–Yang Sheng Coach-Ausbildung

Phase I: Vorbereitung (Online-Kurse)

Im Selbststudium bereiten sich die Teilnehmer mithilfe von vier Online-Vorlesungen auf das Basisseminar vor:

- Gesundheit und Krankheit aus systemischer Sicht
- Wie unser Endhirn funktioniert
- Bewusst leben – Werteorientierte und proaktive Lebensführung
- Lebensstilanalyse und wissenschaftliches Qualitätsmanagement

Phase 2: Basisseminar (Präsenz)

Nach diesem Drei-Tages-Seminar können die Teilnehmer

- eine Lebensstilanalyse durchführen
- eine chinesische Syndromdiagnose erstellen
- die Prinzipien und Grundlagen der chinesischen Ernährungslehre anwenden
- eine grundlegende *Qigong*-Form anwenden
- grundlegende *Tuina*-Techniken anwenden

Alle Seminarinhalte werden auf Video aufgenommen und den Teilnehmern zur Wiederholung zur Verfügung gestellt.

Phase 3: Online-Kurse

Diese Phase des Selbststudiums dauert zwölf Wochen. Die Teilnehmer lernen in diesen Online-Kursen die Theorie und Praxis

- der chinesischen Arzneitherapie
- der chinesischen Ernährung
- der *Tuina*-Therapie

- des *Qigong*
- der Lehr- und Lernkunst im Einzel- und Gruppen-Coaching
- des wissenschaftlichen Qualitätsmanagements
- des Dienstleistungsmarketings
- des digitalen Marketings

Während ihres Selbststudiums können die Teilnehmer mit den Referenten der Online-Kurse Kontakt aufnehmen und Fragen oder Probleme bei der praktischen Umsetzung erörtern.

Phase 4: Aufbauseminar

Nach diesem Vier-Tages-Seminar können die Teilnehmer ihre Klienten und Patienten einzeln oder in kleinen Gruppen befähigen,

- die chinesische Ernährungslehre,
- das *Qigong* und
- die *Tuina*-Techniken in ihrem Alltag umzusetzen.

Außerdem erarbeiten die Teilnehmer sich unter Anleitung der Referenten ein umfassendes Konzept des ICM Coachings zur „Gewichtsregulation“. Dieses Konzept können die Teilnehmer in ihrer Coaching-Praxis sofort umsetzen. Es dient ihnen auch als „Blaupause“ zur selbstständigen Entwicklung weiterer *Yang Sheng Coaching*-Konzepte.

Prof. Dr. med. dent. Erich Wühr, MSc Kieferorthopädie, Osteopath (DROM, BAO, BVO)

ist niedergelassener Zahnarzt in Bad Kötzing, Honorarprofessor für Gesundheitsförderung und Prävention an der Technischen Hochschule Deggendorf und Mitbegründer sowie wissenschaftlicher Beirat der TCM-Klinik Bad Kötzing.



Literatur

- [1] Melchart D, Wühr E et al. (2017). Preliminary outcome data of a Sino-European-Prevention-Program (SEPP) in individuals with perceived stress. *J Prev Med Healthc* 1(1): 1003.
- [2] Melchart D, Löw P, Wühr E et al. (2017). Effects of a tailored lifestyle self-management intervention (TALENT) study on weight reduction: a randomized controlled trial. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy* 2017:10 235–245.
- [3] Melchart D, Wühr E, Weidenhammer W (2017). High and Low Responders in a Comprehensive Lifestyle Program for Weight Loss – Secondary Analysis of a Randomized Controlled Trial. *Complement Med Res* 2017; 24:00–00.