



Text BEATE PUNDT Bild FRANK MÜLLER

In Deutschland leiden vier Millionen Menschen an Depressionen. Die Anzahl der Menschen, die aufgrund seelischer Erkrankungen arbeitsunfähig sind, hat seit 1993 um 37,7 Prozent zugenommen. Mit diesen Fakten eröffnen Tim Suske, Tobias Beck und Aneta Schnaider ihren Vortrag zum Thema „Yoga und Unternehmertum – Leben und Arbeiten zwischen Karriere und Frust“ im Thurgausaal der HTWG. Die drei BWL-Studenten haben im Rahmen des Career und Project Centers (CPC) ihr eigenes Projekt auf die Beine gestellt. „Dies richtet sich an alle, die im täglichen Kampf sind“, erklärt Tobias, welche Zielgruppe das Projekt ansprechen soll. Er erntet Schmunzeln. Dabei ist das Thema ziemlich ernst. In einer Gesellschaft, die vom ständigen Wachstum, Fortschritt und Wandel geprägt ist, bleibt die Gesundheit auf der Strecke. „Yoga ist eine Möglichkeit dem entgegen zu wirken“, erklärt Frieder Bauer. Er ist Yogalehrer und gibt an der Uni Konstanz regelmäßig Yogakurse für Studierende. Für das studentische BWL-Projekt ist er der Tutor. Menschen, die unter Stress arbeiten, werden schneller krank. „Ein kranker Mensch macht mehr Fehler“, erklärt Frieder Bauer mit fester Stimme. Es sollte

also im Interesse von Arbeitgeber und Arbeitnehmer sein, ein gesundes Betriebsklima zu schaffen. „Jeder kann selbst etwas tun“, erklärt Bauer. Mit Yogakursen hat er schon vielen Menschen ihr inneres Gleichgewicht zurückgegeben. „Man sollte als Mensch nicht zum Stressfaktor seiner Umwelt werden“, erläutert der betriebliche Gesundheitsmanager. Wer bei diesem Vortrag damit rechnete, sich faul zurücklehnen zu können, irrte sich. Denn das Publikum ist an diesem Nachmittag eingeladen, die vorgestellten Yogäbungen sofort praktisch umzusetzen. Mit nach oben gestreckten Armen und auf Zehenspitzen, erklärt Aneta die Übung des Andreaskreuzes. Sinn dieser Übung sei nicht die reine Gymnastik, sondern das bewusste Wahrnehmen der eigenen Gedanken und der uns umgebenden Außenwelt. Beides beeinflusse sich gegenseitig, erklärt die Studentin und greift damit Bauers Prinzip der Gegenseitigkeit auf. Nach lautem Verrücken der Stühle, folgt das Publikum leise. Zugeknöpfte Hemden, enge Jeans oder hochhackige Schuhe stellten dabei kein Hindernis für spontane Beweglichkeit dar. Nach und nach wird es ruhiger und schließlich still. Die Gesichter strahlen.

Auszug aus:

Campuls Ausgabe 4 WS 2011 – 12 (Seezeit Hochschulmagazin)

Text: Beate Pundt, Foto: Frank Müller, Art Direction: Roman Holland