

## Neuer IHK-Bildungsreport

Wettbewerb der Bildungswege nimmt zu

Der Wettbewerb der Bildungswege wird in den kommenden Jahren zunehmen, Grund: Die Schülerzahlen in der Region Neckar-Alb werden weiter deutlich zurückgehen. Das zeigt der neue Bildungsreport der IHK Reutlingen.

Die Schülerentwicklung in der Region lässt bis 2020 nichts Gutes erahnen: Knapp 16.000 Schülerinnen und Schüler werden es dann weniger sein als 2010. Das entspricht einem Rückgang von 21,5 Prozent. Zum Vergleich: In Baden-Württemberg geht die Zahl im gleichen Zeitraum voraussichtlich um 18 Prozent zurück. Vor allem Gymnasien wird es regional mit minus 29,2 Prozent besonders stark treffen.

### Gymnasium: Erste Wahl

Der Bildungsreport dokumentiert zugleich den deutlichen Wandel bei der Wahl der weiterführenden Schule. Das Gymnasium hat sich als unangefochtene erste Wahl durchgesetzt. Über 40 Prozent aller Schülerinnen und Schüler strebten auch schon vor der Aufhebung der Grundschulempfehlung diese Schulart an. Noch 1990 lag die Hauptschule knapp auf Rang eins. Im Landkreis Tübingen ist das Gymnasium sogar bei über 50 Prozent der Kinder und Eltern die beliebteste Schulform. Lediglich im Zollernalbkreis hat die Realschule mittlerweile die Nase vorn.

### „Streben in eine akademische Gesellschaft“

„Wir streben offensichtlich in eine akademische Gesellschaft und vergessen, dass sich die kommende Fachkräftelücke vor allem im Bereich der Facharbeiter auftun wird“, kommentiert IHK-Präsident Christian O. Erbe. Das zeigt sich auch bei den erreichten Schulabschlüssen: Fast 35 Prozent schließen mittlerweile mit der Fachhochschul- oder Hochschulreife ab. Der Hauptschulabschluss verliert in den letzten Jahren (derzeit noch rund 19 Prozent), der mittlere Abschluss kann leicht gewinnen und macht aktuell 31 Prozent aus. „Wir sorgen perspektivisch für immer mehr überfüllte Hörsäle und immer mehr unbesetzte Ausbildungsplätze.“



Yogalehrer Werner Bruckner

## Yoga: Im Rhythmus des Lebens

kationsmittel, die eigentlich die Arbeit erleichtern sollten, geben mittlerweile selbst in der Freizeit den Takt vor.

Solche Entwicklungen haben Annehmlichkeiten, aber auch viele unerwünschten Auswirkungen. Die jeweiligen Menschen sollten sich jedoch darüber bewusst sein, dass sie auch gegensteuern können. So hat jedes Gerät einen Ausschaltknopf, jede Arbeitsschicht mal Pausen und ein Ende und jeder Arbeitswoche folgt ein Wochenende. Auch Unternehmen wie Daimler haben die wohltuende Wirkung von Pausen entdeckt. So können Mitarbeiter ab nächstem Jahr auf Wunsch während ihres Urlaubs ihre ungelesenen Dienst-Mails löschen lassen.

Im Rhythmus zu leben, fördert die Gesundheit und aktiviert verschüttete Kräfte. Denn Leben folgt seinem eigenen inhärenten Takt. Nach dem Herbst kommt der Winter, dann der Frühling und der Sommer. Der Tag löst die Nacht ab. Geistiges, konzentriertes Arbeiten wechselt mit sportlicher Aktivität ab. Im Körper schlägt das Herz rhythmisch, der Atem fließt gleichmäßig ein und aus und auch der Hunger meldet sich regelmäßig.

Yoga hilft Menschen, ihren Rhythmus wieder zu finden, ihre Fähigkeiten und eigenen Kräfte zu entwickeln. Die Körper-, Atem- und Entspannungsübungen stärken das innere Gleichgewicht. Sie lösen Verspannungen, kräftigen die Muskeln und Gelenke und regen die inneren Organe an. Dabei zählen nicht so sehr die exakten Stellungen, sondern an die Menschen angepasste Übungen. Denn diese Lebenspraxis will niemanden quälen, sondern zufriedener, gesünder und glücklicher machen. Das geschieht, indem Körper, Geist und Seele miteinander harmonisieren.

Auch die Büroarbeit bietet viele Gelegenheiten, in Bewegung zu kommen. Denn nicht immer muss alles in Reichweite liegen. So lässt

sich mit entsprechendem Pult auch im Stehen effektiv arbeiten. Wer auf dem Stuhl sitzt, darf sich darüber hinaus immer wieder mal räkeln, die Beine strecken und die Sitzposition wechseln. Überhaupt bietet Yoga auch viele Übungen für auf dem Stuhl – siehe auch Kursankündigung „Yoga auf dem Stuhl“.

Yoga hilft auch den Rücken gesund zu halten und zu stärken. Die entsprechenden Körperübungen orientieren sich nicht am Leistungssport. Verbissener Ehrgeiz und Trainings bis an die Schmerzgrenze wären hier fehl am Platz. Yoga fordert die Übenden auf, ihre eigene Konstitution, ihre individuellen Möglichkeiten und ihre Grenzen wahrzunehmen. Sie sollten die Stellungen sanft, achtsam und konzentriert durchführen – siehe auch Kursankündigung „Yoga für einen gesunden Rücken“.

Diese Lebenspraxis unterstützt Menschen darin, im eigenen Rhythmus gelassener und gesünder zu leben, bessere Entscheidungen zu treffen und mehr Verantwortung mit weniger Stress zu tragen.

Werner Bruckner, Yogalehrer

### Kursankündigung

„Yoga auf dem Stuhl“ jeweils Montag, ab 7. Januar 2013, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 Mal;

„Yoga für einen gesunden Rücken“, jeweils Dienstag, ab 8. Januar 2013, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 Mal;

2x „Yoga für Fortgeschrittene“ jeweils Montag, ab 7. Januar 2013, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 Mal, und jeweils Dienstag, ab 8. Januar, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Mal.

Alle Kurse finden an der Tübinger Freien Waldorfschule statt.

Weitere Infos und Anmeldungen unter: [www.yoga-am-werk.de](http://www.yoga-am-werk.de) oder Telefon 07071/56512-10