

Waldhäuser Ost e.V.
Berliner Ring 20, 72076 Tübingen



Veranstaltungen vom 3.-12. Juni

Mo., 3. Juni, 15.30-17.00 Uhr
Stricken macht Spaß. Strickrunde mit Tipps und Anleitungen auch für Ungeübte. Traude Wurster, Doris Hartmann-Lange

Di., 4. Juni, 15.30-17.00 Uhr
Wer hat Lust auf Skat? Dr. Winfried Müller. **Anschließend, ca. 17.00 Uhr** Programmplanung für Juli. Wenn Sie Lust haben, bei der Programmgestaltung des STT-WHO mitzumachen, freuen wir uns auf Ihre Ideen.

Mi., 5. Juni, 15.00-17.00 Uhr
Wir quilten. Internationale Quilts. Christine Renner

Mi., 5. Juni, 17.30-18.30 Uhr
Fit für Gespräche auf Deutsch. Gesprächskreis Deutsch für AusländerInnen. Dr. Heidi Markmann-Kersten

Mi., 5. Juni, 17.30 Uhr
Öffentliche Sitzung des Ortsbeirats Nordstadt

Do., 6. Juni, 18.00-19.00 Uhr
Juristische Beratung. Dr. Martin Diem, Richter i. R.

Fr., 7. Juni, 15.00-17.00 Uhr
English Conversation. Kids ab 5. Klasse: 15.00-15.30 Uhr, Adults: 15.45-17.00 Uhr. Ruth Morgalla

Mo., 10. Juni, 18.00 Uhr
WHO - Analyse eines Stadtteils und aktivierende Befragung. Bericht und Ausstellung über eine Diplomarbeit Stuttgarter Architekturstudentinnen. **Anschließend, ca. 19.30 Uhr** Mitgliederversammlung des Stadtteiltreffs Waldhäuser Ost e.V.

Mi., 12. Juni, 15.00-16.30 Uhr
Computer - Einzelberatung. Ginny Dittrich

Mi., 12. Juni, 15.30-17.00 Uhr
Wer hat Lust auf Skat? Dr. Winfried Müller

Weitere Veranstaltungen unter:
www.stadtteiltreff-who.de

Yoga beugt vor, unterstützt bei der Genesung und fördert Potenziale



Yogalehrer Werner Bruckner

Laut einer Metastudie von Prof. Dr. med. Arndt Büssing von der Fakultät für Gesundheit der Universität Witten/Herdecke wirkt Yoga präventiv und unterstützend. Zusätzlich fördert er verschüttete, wertvolle Potenziale bei den Übenden.

„Traue keiner Studie, die Du nicht selbst gefälscht hast.“ Solche geflügelten Worte sollen allzu Zahlengläubige davor schützen, Studienergebnisse ohne kritische Überprüfung und Reflexion zu übernehmen. Denn oft stehen hinter seriös wirkenden Ergebnissen mächtige Lobbyverbände, die ihre eigenen Interessen verfolgen. Yoga und andere alternativen Verfahren haben diesbezüglich einen schweren Stand. Umso mehr überzeugt die Metastudie von Prof. Dr. med. Arndt Büssing von der Universität Witten/Herdecke. Seine Übersichtsstudie „Effects of Yoga on Mental and Physical Health“ (Wirkungen von Yoga auf die geistige und körperliche Gesundheit) fasst die vielen einzelnen Studien und Veröffentlichungen über die präventive und therapeutische Wirkung von Yoga zusammen.

Doch wie lässt sich Gesundheit überhaupt definieren? Nun, die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt Gesundheit als einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozi-

alen Wohlergehens und nicht nur des Fehlens von Krankheit und Gebrechen. Die Metastudie untersucht vor allem die körperliche und psychische Gesundheit. Zusätzlich beleuchtet sie die Auswirkungen der Yogapraxis auf Herz-/Lungenkreislauf, Stoffwechsel und Hormonsystem, Muskel-Skelettsystem sowie auf andere spezifische Krankheiten.

In Sachen körperlicher Gesundheit bestätigen sich weitgehend Annahmen, dass spezifische Übungsreihen die körperliche Fitness, Beweglichkeit und Ausdauer deutlich positiv beeinflussen. Weitere Ergebnisse deuten darauf hin, dass entspannende und meditative Übungen sich schmerzlindernd auswirken. Auch bei physiologischen Parametern wie Herz-/Lungenkreislauf, Stoffwechsel und Hormonsystem kann Yoga helfen, bestimmte Krankheiten vorzubeugen und Risikofaktoren zu minimieren. Bei psychischen Beschwerden wie Stress, chronische Müdigkeit, milde depressive Symptome oder Prüfungsangst beschreiben etliche Studien die unterstützende und fördernde Wirkung von Yoga.

Weitere positive Effekte entstehen, weil Yoga ein breites gesundheitsförderndes Potenzial anstößt, das hilfreiche und langfristige Verhaltensänderungen in Gang setzt. So stärkt eine regelmäßige Praxis das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein der Übenden. Viele dieser Wirkungen entfalten sich jedoch nur, wenn sie aktiv mithelfen, diese und andere Potenziale auszuschöpfen. Das Autorenteam um Prof. Dr. med. Arndt Büssing fordert weitere Studien, um die präventive und therapeutische Wirkung von Yoga noch eindeutiger zu erforschen und zu belegen. Denn insgesamt haben die heterogenen, manchmal nicht vergleichbaren Designs der verschiedenen Yogastudien noch eindeutigere Aussagen in der Metastudie erschwert.

Trotz solcher Forderungen nach mehr und verlässlicheren Studien, die objektive Daten liefern sollen, lässt sich die Wirkung von Yoga

nicht nur anhand von Zahlen belegen. Denn diese angewandte Lebensphilosophie eröffnet während des Übens neue Erfahrungswelten, die in kein allgemein verbindliches Schema passen. Noch nehmen viele Menschen Yoga nur als ein System von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wahr. Tatsächlich entstanden diese Übungen jedoch eingebettet in ein Konzept, das die Entwicklung positiver menschlicher Potenziale anstößt.

„Das berührt Fragen nach den Bedingungen rechten Handelns, nach den Möglichkeiten von Verstehen und der Suche nach Freiheit und innerer Zufriedenheit“, schreibt Martin Soder, Arzt und Yoga-Urgestein aus Berlin, in der Zeitschrift Viveka. Und weiter: „Wenn wir einen Menschen wirklich verstehen, dann verhalten wir uns ihm gegenüber menschlich.“ Eine verlässliche Basis für humanes Handeln sei ein Erleben des Gegenübers, welches einen für dessen Wirklichkeit öffnet. Sich der Wirklichkeit zu öffnen sei das zentrale Anliegen des Yoga. Diesen zu praktizieren sei somit auch eine sichere Grundlage für humanes Handeln.

Ob sich Menschen der Wirklichkeit nähern oder nicht, hängt davon ab, in welcher Stimmung ihr Geist – also Sinnesbewusstsein, Ego, und Intelligenz – arbeitet. Erreicht die Eintrübung und Dynamik des Geistes eine hohe Intensität, dann dient die Wirklichkeit nur noch dazu, ihn mit weiteren Reizen auf Trapp zu halten. Jetzt bräuchte der Geist die Wirklichkeit eigentlich auch gar nicht mehr, weil er unabhängig von ihr seine eigenen Vorstellungen entwickelt. Yoga nimmt Einfluss auf die Stimmung, in welcher der Geist arbeitet, und entspannt den Gedankenfluss. So entwickeln Übende ihre Potenziale besser und öffnen sich neuen, förderlichen Gewohnheiten.

Werner Bruckner, Yogalehrer

Weitere Infos unter:
www.yoga-am-werk.de
Telefon 07071/56512-10