

## Die Universität Tübingen trauert um ihren ehemaligen Präsidenten Adolf Theis

Abschiedsfeier in der Tübinger Stiftskirche

Die Universität Tübingen trauert um ihren langjährigen Präsidenten Professor eh. Dr. h. c. mult. Adolf Theis, der am Heiligen Abend 2013 nach kurzer Krankheit verstorben ist. Mit einem Trauergottesdienst nimmt die Universität Tübingen Abschied, dieser findet am Samstag, den 11. Januar, um 10.30 Uhr in der Stiftskirche Tübingen statt.

Professor eh. Dr. h. c. mult. Adolf Theis wurde 1972 im Alter von 39 Jahren zum Präsidenten der Universität Tübingen gewählt. Bis 1995 leitete er diese mit großem Einsatz, strategischer Weitsicht und einem Führungsstil, der von menschlicher Wärme geprägt war.

Mit seiner Reform der Universitätsverwaltung, zahlreichen infrastrukturellen Maßnahmen und der Etablierung neuer Forschungsbereiche stellte Professor Theis wichtige Weichen für eine erfolgreiche Weiterentwicklung der Universität. So sind ihm der Aufbau der Bereiche Betriebswirtschaftslehre sowie Mikrobiologie und Molekularbiologie und der Ausbau der Ostasienwissenschaften zu verdanken. Unter seiner Leitung entstanden unter anderem das Interfakultäre Institut für Immunologie und Zellbiologie sowie die Computerlinguistik.

Dank seines Engagements konnten die internationalen Kontakte der Universität zu einem weltweiten Netzwerk von Wissenschaftsbeziehungen ausgebaut werden. Sein Verdienst ist auch der Ausbau der Beziehungen zwischen Universität und Wirtschaft, durch rege persönliche Kontaktpflege gewann Professor Theis zahlreiche Förderer und Freunde für die Universität.

Kondolenzbücher liegen ab Montag, den 13. Januar im Bürgeramt der Stadt Tübingen (Schmidtorstraße 4) und im Rektorat der Universität (Wilhelmstraße 5, Foyer) aus.



Yogalehrer Werner Bruckner

**Jahreswechsel geben Anlass, um innezuhalten und die vergangenen zwölf Monate Revue passieren zu lassen. Sie markieren aber nicht nur einen Abschied, sondern stehen auch für einen Neuanfang voller überraschender persönlicher Entwicklungspotenziale.**

Auch wenn viele Menschen ihre selbst gesteckten Ziele so präzise wie ein Schweizer Uhrwerk anstreben und teilweise sogar umsetzen, folgt der Lebensfluss oft überraschenden Wendungen. Doch aus diesem Grund erst überhaupt nichts zu planen, das widerspricht allen Erfahrungen. Zumindest leben die wenigsten Menschen im blinden Vertrauen und „nur“ in der Gegenwart, ohne einen Gedanken an die Zukunft zu verschwenden. Viele ziehen gerade zur Jahresbeginn ihre persönlichen Bilanzen, addieren und subtrahieren, wägen ab, pflegen ihre Blessuren und schmieden dann kleine und größere Pläne.

Ein zentraler Aspekt sollte dabei sein, mehr Verantwortung für sich zu übernehmen. Denn: Das persönliche Glück liegt nicht (nur) in den Händen des Partners oder der Familie. Ärzte können nicht für die Gesundheit ihrer Patienten haften, sondern nur das Bestmögliche dafür tun. Und auch Anlagenberater, Versicherungen oder Sozialstaat garantieren keine sor-

genfreie Existenz. Für sich mehr Verantwortung zu übernehmen vergrößert das Selbstvertrauen, verbessert das eigene Wohlbefinden sowie die Selbstheilungskräfte und erweitert die individuellen Freiheiten. Gleichzeitig eröffnet dieser selbstgewählte Weg neue Entwicklungspotenziale.

Sich auf diesen Weg zu begeben, bedeutet jedoch nicht, von vornherein alle Navigations-Koordinaten genau zu kennen und ihnen blindlings zu folgen. Stimmt aber die Richtung, so erreichen die Menschen über kurz oder lang sowieso ihr Ziel. Um ihre eigene Route zu finden, können sie den Yogaweg beschreiten. Von den jeweiligen Modetrends relativ unbehelligt bietet er eine jahrtausendealte erprobte sowie auf persönlichen Erfahrungen aufbauende Lebenspraxis an. An Yoga müssen Üben nicht glauben. Sie können einfach mit üben und damit ihren eigenen Erfahrungen machen.

Dabei wirkt sich die Yogapraxis auf Körper, Geist und Seele aus. Die heutigen, stärker nach außen hin orientierten Menschen erfahren also die positiven Folgen der Übungen direkt am eigenen Körper – also auf der Ebene, der sie sowieso große Aufmerksamkeit schenken. Die Körperübungen verleihen neue Vitalität und die Stärke, negative Gedanken zu überwinden. Sie harmonisieren biochemische Vorgänge im Körper und helfen, psychische Kräfte zu entwickeln. Denn Körper und Geist hängen voneinander ab. Die Physiologie beeinflusst die Psyche, die psychischen Kräfte wirken sich auf den Körper aus.

Der Atmung kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Wer lernt, wieder richtig zu atmen, kann seine Emotionen und Gedankenflut viel besser lenken. Atemübungen können so auch zementierte Vorstellungen, hartnäckige Blockaden oder Fixierungen auflösen. Mit bestimmten Techniken erreichen Üben eine außergewöhnliche Konzentration, die wiederum den Einstieg in die Meditation erleich-

tert. Über den Körper sowie die Gedanken- und Gefühlswelt breitet sich die Wirkung nach regelmäßiger Praxis weiter auf die Seelenebene aus.

Blockaden und Fixierungen halten Menschen davon ab, sich frei und kreativ zu entfalten. Diese zu lockern und aufzulösen, bedeutet verschüttete Entwicklungspotenziale zu mobilisieren, die eine eigene positive Dynamik entfalten können. Veränderungen setzen dabei nicht mit einem großen Paukenschlag an. Sie beginnen im Alltag oft dort, wo sich schädliche Gewohnheiten wie selbstverständlich eingenistet haben. Fast jeder kennt diese meistens unerwünschten aber beständigen Begleiter, die einen wahlweise zu Süßigkeiten, der Maus oder zum edlen Tropfen verführen.

In jedem Quartal des neuen Jahres eine ungünstige Routinehandlung abzulegen und durch eine positive Gewohnheit zu ersetzen, dürfte einen großen Schwung in Gang setzen. Statt Süßigkeiten käme frisches Obst dran, statt Computerspiel ein gutes Gespräch oder ein Abendspaziergang und anstelle des Burgunders öfters mal ein alkoholfreier Cocktail. Solche und andere förderliche Entwicklungen und Potenziale regen Interessierte mit einem Yogakurs an.

Werner Bruckner, Yogalehrer

### Kursankündigung:

2 x „Yoga für einen gesunden Rücken und für Anfänger“  
ab 14./16. Januar, Dienstag  
20.00–21.30 und Donnerstag  
18.00–19.30 Uhr, 12 Mal

2 x „Yoga für Fortgeschrittene“  
ab 14./16. Januar, Dienstag  
18.00–19.30 und Donnerstag  
20.00–21.30 Uhr, 12 Mal

Kursort: Tübinger Freie Waldorfschule in Waldhäuser Ost.

Infos und Anmeldungen:  
www.yoga-am-werk.de oder  
Telefon 070 71/5 65 12-10