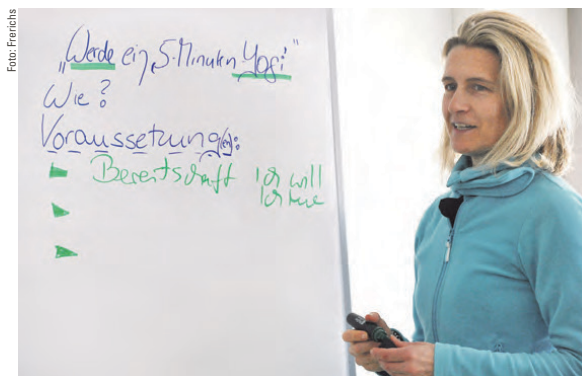


»Jeder kann ein kleiner Büro-Yogi werden«

Zu Besuch beim Business Yoga

Richte deine Aufmerksamkeit nach innen, vor allem auf deinen Atem. Du spürst die Atmung durch die Nase. Atme noch einmal ein und ganz bewusst aus.« Versammelt in einem Stuhlkreis lauschen sieben Teilnehmerinnen diesen Instruktionen von Stephanie Klein. Mit geschlossenen Augen, geradem Rücken und den Handoberflächen auf die Oberschenkel gelegt, setzen sie die Übungen um. Es ist Mittwochmittag. Soeben hat die Business-Yoga-Stunde in den Containern zwischen Hörsaalzentrum und Seminarhaus begonnen. Der Kurs basiert auf ausgewählten Übungen für eine verbesserte Atmung, den Rücken, Schulter- und Nackenbereich, die Füße, Hände und Augen sowie aus Entspannungstechniken und Meditationsformen.

»Das Wichtigste beim Yoga ist die Verbindung von Konzentration, Atmung und Bewegung. Diese drei Elemente sollten immer im Einklang stehen. In diesem Kurs wollen wir ganz gezielt den Atem schulen«, sagt Klein. Die Yogaausrichtung Pranayama (prana = Atem als Lebensenergie, ayama = Ruhe, Verharren), die sich auf den Atem fokussiert, spiele eine zentrale Rolle für die innere Ruhe und das Harmonisieren von Körper und Geist. Richtig voll zu atmen sei wichtig für die Gesundheit und müsse häufig erst gelernt werden, so Klein. Die Sportwissenschaftlerin sowie Gesundheits- und Mentaltrainerin leitet seit dem Sommersemester 2014 die Business-Yoga-Kurse der Internen Weiterbildung. Yogamatten sind weit und breit nicht zu



Im Business-Yoga-Kurs erklärt Sportwissenschaftlerin Stephanie Klein, wie sich mit richtigem Atmen zu innerer Ruhe beitragen lässt.

sehen. Nur dieser Stuhlkreis. Aber Yoga im Sitzen, geht das überhaupt? »Ja, einige Hatha-Yoga-Asanas, ruhende Körperstellungen, lassen sich auch sitzend ausführen. Sich öffnen und strecken ist auch auf dem Stuhl möglich. Die Schultern hochziehen und wieder lockern. Die Arme über die Seite nach oben zusammenführen und wieder nach unten bewegen. Das machen wir hier auch«, antwortet die Sportwissenschaftlerin. Die Frage nach der Yogamatte hat sich auch Jacqueline Kühner, im Kaufmännischen Gebäudemanagement der Goethe-Universität tätig, gestellt und ist neugierig geworden: »Business Yoga klang so toll vornehm. Das wollte ich unbedingt ausprobieren. Ich habe mich auch gefragt, ob man eine Matte ausbreiten muss oder wie das sonst

funktioniert.« Kühner hat sich privat zweifachweise in Qigong ausprobiert, sieht aber Vorteile im Yoga insbesondere für den Büroalltag: »Yoga ist einfacher anzuwenden, und mir gefällt, dass es mehr um das Innere geht, um das Durchatmen, Loslassen und Achtsam sein.«

Bewegung und Entspannung am Arbeitsplatz

Die Übungen so zu gestalten, dass sie für jeden auch am Arbeitsplatz anwendbar sind, ist Klein wichtig: »Die Übungen lassen sich zwischendurch auch mal für ein paar Minuten einbauen. Wenn ich in der Küche bin und Kaffee koche, kann ich eine Drei-Minuten-Entspannung einlegen. Sobald der Kaffee durch

ist, bin ich wieder frei zum Arbeiten und auch ein bisschen fitter als vorher.« Doch nicht jeder traut sich gleich im Büro vor den Kollegen die Arme auszustrecken, die Schultern kreisen zu lassen und dabei tief ein- und auszuatmen. »Mut fassen ist Einstellungssache. Wie stehe ich zu mir? Gönne ich mir meinen Freiraum? Möchte ich weiterhin verspannt am Schreibtisch sitzen? Aktive Bewegungs- und Entspannungsphasen sind wichtig. Damit kann jeder ein kleiner Büro-Yogi werden«, sagt Klein.

Martine Lapière hat den Mut bereits gefasst und die Yoga-Übungen schon das ein oder andere Mal im Büro angewendet. Sie besetzt gleich zwei Stellen an der Goethe-Universität – sowohl im Zentrum Geisteswissenschaften als auch in der Verwaltung des Fachbereichs I. Eine Steigerung der Leistungsfähigkeit macht sich bei Lapière dadurch bereits bemerkbar: »Ich spüre, dass ich produktiver bin, wenn ich während der Arbeitszeit einen kleinen Break einlege und die Übungen mache. Ich komme dann aus einer Verkrampfung heraus.«

Nach den ersten Atem- und Bewegungsübungen für den Oberkörper kommen nun für den Unterkörper Tennisbälle ins Yoga-Spiel. Die Teilnehmerinnen ziehen ihre Schuhe aus und rollen mit ihren Füßen über die Bälle. »Du spürst deine Fußsohlen und schiebst deine Versen in den Boden«, weist Klein sie an. Und auch hierbei atmen alle tief ein und aus. kf

Zum IWB-Programm: www.uni-frankfurt.de/54935375/Sose2015_Programm_Final.pdf

Feedback zur Ausbildung

Jugend- und Auszubildendenvertretung hat Fragebogen entwickelt

Im vergangenen Jahr haben 21 Jugendliche in neun unterschiedlichen Berufsfeldern ihre Ausbildung an der Goethe-Universität begonnen. Auch für diesen Sommer werden wieder neue Auszubildende erwartet. Damit diese zufrieden sind mit ihrer Lehre, setzt sich die Jugend- und Auszubildendenvertretung (JAV) mit ihren fünf Mitgliedern für die Interessen der Jugendlichen ein und ist Ansprechpartner für alle Fragen rund um Ausbildung und Arbeitsalltag. Dabei sind gute Ausbildungs- und Arbeitsbedingungen der JAV ein großes Anliegen. Ihr neuestes Projekt, ein Feedbackbogen, soll helfen, diese an der Goethe-Universität zu optimieren: »Mit Hilfe des Feedbackbogens möchten wir Probleme identifizieren und idealerweise auch beseitigen«, sagt Michael Born, Vorsitzender der JAV. Der Fragebogen gliedert sich in neun unterschiedliche Themenfelder. Dazu zählen Arbeitsplatz, Arbeitszeit oder Aufgaben. Die Fragen sind offen formuliert. »Wir wollten bewusst kein Bewertungssystem mit Noten etablieren, weil es uns um inhaltliche Aspekte geht«, sagt JAV-Mitglied Franziska Kautz. Zudem seien nicht nur negative, sondern auch positive Rückmeldungen erwünscht.

Franziska Kautz und Joshua Nerad, ebenso JAV-Mitglied, haben den Feedbackbogen gemeinsam entwickelt. »Wir haben beide an der Goethe-Universität die Ausbildung zum Verwaltungsfachangestellten gemacht und dabei selbst Optimierungsbedarf festgestellt.

Das Team der Jugend- und Auszubildendenvertretung (JAV) setzt sich für eine gute Ausbildung an der Goethe-Universität ein. Von links: Michael Born, Franziska Kautz, Gina Müller, Joshua Nerad. Auf dem Bild fehlt Victoria Weichl.



Die Fragen aus dem Feedbackbogen korrespondieren demnach mit unserer Erfahrung«, sagt Nerad. Aus Datenschutzgründen wird der Fragebogen anonymisiert ausgefüllt. Die einzige Angabe zur Person ist die Personalnummer. Diese dient der Ausbildungsleiterin, Kerstin Beyer, für eventuelle Rückfragen. Die JAV verschickt die Fragebögen per E-Mail zunächst nur an die Verwaltungsfachangestellten. »Da in diesem Ausbildungsberuf verschiedene Abteilungen durchlaufen werden, kann niemand zurückverfolgen, wer welches Feedback gegeben hat – anders als in den anderen Ausbildungsbereichen«, erklärt Born das Vorgehen. Der Feedbackbogen sollte möglichst nach jeder durchlaufenen Abteilung von den Auszubildenden ausgefüllt wer-

den. »Die ersten Fragebögen sind bereits zurückgekommen. Demnächst werden wir uns mit der Ausbildungsleitung zusammensetzen und mit der Auswertung beginnen«, sagt JAV-Mitglied Gina Müller.

Nach der Auswertung der Fragebögen muss das Feedback an die entsprechenden Stellen weitergeleitet und entsprechend umgesetzt werden. Doch wie wird das organisiert? »Wir haben uns noch nicht darauf geeinigt, wie wir konkret die Rückmeldung geben werden. Wenn es sich um allgemeine Kritik an der Ausbildung handelt, können wir uns vorstellen, die Ausbilder zu einem Runden Tisch einzuladen. Wenn die Kritik die Arbeitsplätze selbst betrifft, müssen wir das an anderer Stelle vortragen. Auch Ein-

zelgespräche sind möglich, bei sehr individuellen Problemen beispielsweise«, sagt Kautz. Die JAV könne nur Hilfestellung geben. Bei akuten Problemen seien die Auszubildenden selbst in der Verantwortung, diese so schnell wie möglich mit ihrem Ausbilder zu bereinigen oder sich aktive Beratungshilfe bei der Ausbildungsleitung oder der JAV zu holen, so Kautz.

Parallel laufen bei der JAV die Vorbereitungen für die Einführungstage. Diese finden Anfang August statt und dienen den frischgebackenen Auszubildenden, die im Sommer an der Goethe-Universität ins Berufsleben starten, zur Orientierung und dem gegenseitigen Kennenlernen. »Wir zeigen den Auszubildenden die Campusse und den Weg zu den Berufsschulen, informieren sie über interne Abläufe und machen mit ihnen eine Führung im IG-Farben-Haus«, sagt Müller. Nerad ergänzt: »Nachdem es im letzten Jahr nur drei Tage waren, haben wir dieses Jahr eine ganze Woche von der Ausbildungsleitung für die Einführung mit allen Auszubildenden genehmigt bekommen.« Alle heißt, dass dieses Jahr zum ersten Mal jeder Ausbildungsberuf vertreten sein wird, vom Imker über den Tischler bis zu den Verwaltungsangestellten. Und dann werden auch die neuen Auszubildenden in der Verwaltung die Fragebögen erhalten und mit ihrem Feedback dazu beitragen, dass die Ausbildungsbedingungen an der Goethe-Universität stets optimiert werden. kf