

Tai Chi gegen Arbeitsstress

Die Universität Wien untersuchte die Auswirkungen von Tai Chi und Tiefenentspannung auf die Befindlichkeit von Mitarbeitern. Nach acht Wochen fühlten sich alle Teilnehmer vitaler, ausgeglichener, konzentrierter und körperlich wohler. Über 65 Prozent der Belegschaft gaben an, nach der Studie besser mit Stress umgehen zu können.

Tai Chi am Arbeitsplatz steigert das Wohlbefinden und die Motivation von Mitarbeitern. Das zeigt eine aktuelle Studie der Universität Wien. Im Rahmen einer Diplomarbeit untersuchte die Universität Wien gemeinsam mit dem Tai Chi-Center Chi-Works, wie sich Entspannungstechniken auf die Befindlichkeit von Mitarbeitern zweier Werbeagenturen auswirkten. Insgesamt nahmen an der Studie 70 Mitarbeiter im Alter von 20 bis 59 Jahren teil. Die Studie lief über acht Wochen. Während dieser Zeit kam ein Tai Chi Trainer zwei mal pro Woche ins Unternehmen und praktizierte mit den Mitarbeitern für eine halbe Stunde Tai Chi. Die Kontrollgruppe führte ein geistiges Entspannungstraining aus (gelenkte Tiefenentspannung). Das körperliche und seelische Befinden wurde vor, während und nach der Studie ermittelt.

Das psychische und körperliche Befinden besserte sich in der Tai Chi Gruppe signifikant. Die Mitarbeiter fühlten sich vitaler, ausgeglichener, konzentrierter und körperlich wohler. Über 65 Prozent der Belegschaft gaben an, nach der Studie besser mit Stress umgehen zu können. Über 80 Prozent fühlten sich nach der Tai Chi-Intervention motivierter und identifizierten sich mehr mit ihrem Unternehmen.

Übungen für Körper und Geist

Tai Chi besteht aus einer Reihe traditioneller chinesischer Körperübungen, die durch sanfte Bewegungsabläufe, harmonische Atmung und geistige Konzentration charakterisiert sind. Tai Chi ist Bewegungskunst, Kampfkunst und Meditation in einem. Die Bewegungen sind langsam und die einzelnen Körperhaltungen so konzipiert, dass die Lebensenergie Chi in einem steten Kreis im Körper fließen kann. Befindet sich das Chi im Gleichgewicht, werden Gesundheit, Glück und Wohlbefinden positiv beeinflusst.

Die Übungen schließen den ganzen Körper mit ein. Jede Bewegung stärkt und formt eine andere Muskel-, Sehnen- oder Gelenkgruppe. Durch ständiges Üben werden die Gelenke beweglicher und die Bänder dehnbarer. Die Muskulatur wird gestrafft und trainiert. Die Übungen bewirken eine gesunde Form und Funktion der Wirbelsäule und entspannen Schulter und Nacken. Vor allem bei chronischen Rückenleiden hat die asiatische Wellness-Methode schon so manchem Erleichterung gebracht.

Tai Chi ist für jedermann geeignet. Alter und körperliche Fitness spielen keine Rolle. Wer in der Lage ist, spazieren zu gehen, kann auch Tai-Chi ausüben. Geübt werden kann je nach Lust und Laune alleine, zu zweit aber auch in einer großen Gruppe. Tai Chi wird empfohlen bei: Schlafstörungen, Migräne, Müdigkeit, Nervosität, Menstruationsschmerzen, Verdauungsproblemen, Asthma oder Depression.

bb, 15.09.2003