

***Besser arbeiten und schlafen dank Yoga:
Schon 20 Minuten am Tag reduzieren Stressbelastung***

Täglich 20 Minuten Yoga am Arbeitsplatz und eine moderierte Gruppensitzung pro Woche senken die Stressbelastung von Bürobeschäftigten mit sitzenden Tätigkeiten spürbar. Das zeigen die Ergebnisse einer Pilotstudie der staatlichen Universität Ohio, USA, bei der eine verkürzte Version eines Programms zur „aufmerksamkeitsbasierten Stressreduktion“ eingesetzt wurde. Mehr...

Untersucht wurde, wie sich das Stressempfinden von Teilnehmer des Programms im Vergleich zu einer Kontrollgruppe ohne Intervention entwickelte. Dabei wurde eine „abgespeckte“ und somit arbeitsplatztaugliche Version des Mindful-based Stress Reduction (MBSR) – Programms angewendet: Die Teilnehmer wurden in Gruppensitzungen während einer Mittagspause einmal pro Woche angeleitet und praktizierten dann täglich 20 Minuten einfache Yoga-Übungen, Atem- und Entspannungstechniken, wobei sie CDs mit Musik und begleitenden Schlüsselwörtern hörten.

Nach den sechs Wochen der Intervention berichteten die Teilnehmer, dass sie Stressoren besser wahrnahmen, ihre Stressbelastung geringer geworden sei und sie schneller ein- und besser durchschlafen konnten. Aufgrund einer systematischen Befragung konstatierten die Wissenschaftler eine im Vergleich zur Kontrollgruppe um 11 Prozent verringerte Stressbelastung und deutlich weniger Schwächephasen während des Tages.

Für die Studie hatte Prof. Maryanna Klatt, die Leiterin der Forschungsgruppe, das ursprünglich auf mindestens eine Stunde pro Tag angelegte und durch mehrstündige Gruppensitzungen begleitete MBSR Programm gestrafft, um es in die Arbeitswelt integrieren zu können. Sie berichtet von Reaktionen der Teilnehmer in der Art „...hätten wir das mal früher kennen gelernt“. Weil die Forscher die Ergebnisse des Pilotprogramms in weiteren Studien verifizieren möchten, steht es der Öffentlichkeit noch nicht zur Verfügung.

Quelle: Maryanna D. Klatt, Janet Buckworth, and William B. Malarkey

Effects of Low-Dose Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR-ld) on Working Adults, Health Educ Behav, June 2009; 36: 601 - 614.

<http://heb.sagepub.com/cgi/content/abstract/36/3/601>