

## Neuer Studiengang „Movement and Wellbeing“ an der Uni Mainz

Von *Paul Lassay* vor 6 Tagen

Zwischen Thai-Chi und EEG, Yoga und EKG, Ayurveda und Hautwiderstandsmessungen: Um diese Themen geht es ab dem Sommersemester an der Uni Mainz.



„Movement and Wellbeing“ heißt der Studiengang, den Wolfgang Schöllhorn ins Leben gerufen hat. Studiert wird dabei nicht nur in Mainz, sondern auch an Unis in China und Indien.

*Foto: Lukas Görlach*

MAINZ - Alles ist in Bewegung. Das ist das Erste, was auffällt im Büro von Prof. Wolfgang Schöllhorn. Der Schreibtisch fährt hoch und runter, jeder einzelne der vollkommen unterschiedlichen Hocker und Stühle in der Sitzgruppe lässt sich in alle Richtungen neigen und fordert so zum leichten Kippen heraus. „Das hält wach und sorgt dafür, dass man sich länger konzentrieren kann“, erklärt der Sportwissenschaftler und Physiker. Und die Erklärung hinter der Möblierung des Büros ist damit auch in gewisser Weise die Erklärung hinter dem neuen Studiengang, den es ab dem kommenden Sommersemester an der Uni Mainz geben wird: Movement and Wellbeing, Bewegung und Wohlbefinden.

Ernährung und Marketing stehen auch auf dem Plan

Der Studiengang soll fernöstliche Bewegungsformen und Methoden aus China und Indien mit westlichen wissenschaftlichen Methoden zusammenbringen und dabei der Frage nachgehen, wie Gesundheit und Wohlbefinden zusammenhängen – und welchen Einfluss Sport und Bewegung darauf haben. So stehen zum einen Ayurveda,

traditionelle chinesische Medizin, Yoga oder Tai-Chi und zum anderen zeitgenössische wissenschaftliche Verfahren wie EKG, EEG und Hautwiderstandsmessungen, statistische Verfahren sowie Ernährungswissenschaft oder auch Marketing auf dem Lehrplan. Und auch der Studienort bewegt sich innerhalb der vier Semester zwischen den beiden Kulturkreisen: Gelernt und geforscht wird nicht nur in Mainz, sondern für jeweils drei Monate auch an den Partneruniversitäten in Shanghai und im südindischen Coimbatore.

Bewegung habe bei jedem Menschen positive Effekte, ist Schöllhorn überzeugt. Er selbst betreibt drei- bis viermal pro Woche die Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform Qigong und nutze auch den Weg zur Arbeit zur Geh-Meditation, erzählt der 58-Jährige in seiner ruhigen, sehr fokussierten Art. Über einen chinesischen Doktoranden habe er zum Qigong gefunden und anschließend vor acht Jahren die erste Kooperation mit einer chinesischen Universität geschlossen. Seit vier Jahren gebe es bereits einen Austausch mit der Universität für traditionelle chinesische Medizin in Shanghai. Und nun komme der nächste Schritt. Das große Interesse an den bisherigen Angeboten habe ihn darin bestärkt, den neuen Studiengang aufzubauen. Für Schöllhorn ergibt er sich fast zwangsläufig: „Die Literatur ist voll mit Studien, die die positiven Auswirkungen von verschiedenen Bewegungsformen auf das Gehirn und den Körper belegen.“ So habe etwa Yoga nachweislich einen positiven Effekt auf die Herzfrequenz, die Durchblutung und andere Messgrößen. „Untersuchungen haben ergeben, dass Veränderungen im Gehirn feststellbar sind, wenn Leute vier Wochen lang täglich zehn Minuten Yoga oder Qigong-Übungen machen.“ Zum Beispiel würden dann Emotionen gelassener verarbeitet, Menschen fühlten sich seltener persönlich angegriffen, Schüler könnten besser lernen. Aus diesem Grund sei für ihn klar: „Wenn es im asiatischen Raum so viele Methoden gibt, um diese Effekte zu erzielen, und wir die Mittel haben, die Effekte wissenschaftlich zu analysieren, dann muss man doch nur eins und eins zusammenzählen.“

Insgesamt 20 Plätze verfügbar

Doch ganz so einfach ließ sich der Studiengang dann doch nicht an der JGU installieren. Zweieinhalb Jahre habe der Prozess mit den Vorarbeiten gedauert, berichtet der Wissenschaftler. An verschiedenen Stellen sei er auf Skepsis gestoßen – insbesondere die Medizin-Studenten hätten Vorbehalte gehabt. Doch im Sommersemester 2019 geht es nun zum ersten Mal los. Der neue Studiengang steht dann erstmal nur Studierenden offen, die einen Sport-Bachelor mitbringen. Diese können sich noch bis Februar auf einen der 20 Plätze bewerben. Perspektivisch sei aber geplant, den Studiengang auch für andere Interessenten zu öffnen, sagt Schöllhorn, etwa auch Physiotherapeuten oder Musiktherapeuten.

Lassy, P. (2019). Neuer Studiengang „Movement and Wellbeing“ an der Uni Mainz. *Allgemeine Zeitung*. Zugriff am 3. Januar 2019 unter [https://www.allgemeine-zeitung.de/lokales/mainz/nachrichten-mainz/neuer-studiengang-movement-and-wellbeing-an-der-uni-mainz\\_19873999#](https://www.allgemeine-zeitung.de/lokales/mainz/nachrichten-mainz/neuer-studiengang-movement-and-wellbeing-an-der-uni-mainz_19873999#)