



## BUSINESS-YOGA

# It's my Business

Hinter dem Begriff Business-Yoga verbirgt sich die Idee, stressgeplagte Berufstätige dort abzuholen, wo der Stress sie plagt: am Arbeitsplatz.

Text: Dagmar Völpel

Wenn man in Frankfurt – im Volksmund auch »Mainhattan« oder »Bankfurt« genannt – den Main von Süden nach Norden überquert, ist es, als ob man auf einen anderen Planeten reist. Plötzlich steht und geht man zwischen den Bürotürmen der Banken und legt den Kopf wie ein Tourist in New York in den Nacken. Die Gesichter hier wirken grau und leblos – in Zeiten der Euro- und Bankenkrise noch etwas grauer und lebloser als sonst. Die Gespräche drehen sich um Jobsicherheit, Höhe des Bonus und um Krise, Krise, Krise. Zwischen Wahrheit und Gerücht wird nicht mehr unterschieden – Zukunftsangst macht sich breit. Selbst gute Kollegen werden misstrauisch, denn bei der Verteilung der Jobs könnten andere im Vorteil sein. Und wird man sich das schicke Auto, die tolle Wohnung und die weiten Reisen auch im nächsten Jahr noch leisten können? Woran will ich in Zukunft messen, was ich (mir) wert bin und vor allem – woran soll es der Nachbar erkennen können?

## Yoga im Betrieb

Und dann kommt zum Beispiel ein Mittwochabend und 25 Menschen finden sich im Gymnastikraum einer Großbank ein – und üben zusammen Kuṇḍalinī Yoga. Vom »Ong Namo« bis zum »Satnam« lassen sie nichts aus. Dazwischen stöhnen sie bei den anspruchsvolleren āsana – sie hassen die Streckposition –, genießen die Tiefenentspannung, versenken sich tief in die Meditation und singen mit Leidenschaft Mantras. Und plötzlich kommt die Farbe zurück – und die Wärme – und die Zuversicht, dass die Krise ein Ende haben wird und man selber gut hindurch gehen kann, wenn man die positive Projektion hält. Vertrauen in die Fülle des Universums macht sich breit und all die Äußerlichkeiten, die bis vor zwei Stunden noch das Leben bestimmt haben, treten in den Hintergrund. Jeder Einzelne fühlt sich gut. Und das, was einmal aus gesundheitlichen Gründen begonnen wurde – geschädigter Rücken, zu hoher Blutdruck, Schlafprobleme – hat längst einen anderen Stellenwert bekommen. Kuṇḍalinī Yoga mit seiner Mischung aus Körperübungen, Atemführung und Meditation verbindet auch einen hartgesottenen Banker mit seinem höheren Selbst und hilft, die wahre Identität zu finden und zu leben.

## Business-Yoga

Die Geschichte des Business-Yoga hat in Deutschland Anfang der 2000er Jahre begonnen. Göran Boll, ein schwedischer Yogalehrer, hat in Informationsveranstaltungen und Seminaren den Samen des Yoga in Unternehmen gesetzt. Neben dem klassischen Yoga-Kurs zu den unterschiedlichsten Themenfeldern – absolviert in Sportkleidung und auf der Yoga-Matte – umfasst die Angebotspalette heute auch einige andere Formate. So werden zum Beispiel Kurzformate angeboten, die sich hervorragend für eine »Aktive Mittagspause« oder einen »Yoga-after-Work«-Quickie eignen. Bei diesen ist es üblich, in Bürokleidung in Sitzungszimmern ausschließlich im Sitzen und im Stehen zu üben. Für TeilnehmerInnen, die zu einem gesundheitlichen Thema tiefer gehen möchten, gibt es eine Vielzahl von Gesundheitsworkshops – zum Beispiel bei Schlafstörungen, Spannungskopfschmerz und Migräne, hormonellen Disbalancen, Rückenbeschwerden oder Atemproblemen. Für Gesundheitstage und Firmenevents werden Quickfixes individuell auf die Bedürfnisse des Auftraggebers zugeschnitten. Die Themen heißen dann »Innovation«, »Work-Life-Balance« oder »Stressbewältigung und Herzgesundheit«. Alle Angebotsformate sind schriftlich dokumentiert, so dass sie auch von anderen Yogalehrerenden leicht übernommen und umgesetzt werden können. Kunden sind längst nicht mehr nur die großen Banken, sondern auch produzierende und beratende Unternehmen und soziale Einrichtungen. Selbst in Schulen hält Business-Yoga Einzug – denn auch Lehrer haben Stress. Für Yogalehrende erschließt sich hier ein weites Feld potenzieller Kunden – die meistens eines gemeinsam haben: Sie würden nie ein Yoga-Studio betreten. Hier gilt es also den Spieß umzudrehen und den inneren Schweinehund direkt am Arbeitsplatz

zu besiegen. Die Türen stehen heute deutlich weiter offen als noch vor fünf Jahren. Hierzu trägt die demografische Entwicklung bei. Die Unternehmen setzen sich mittlerweile aktiv damit auseinander, wie sie sich als Arbeitgeber für den Mitarbeiternachwuchs interessant machen können – das Stichwort ist hier »Employer Branding«. Zudem müssen sie am anderen Ende der Alterspyramide dafür sorgen, dass MitarbeiterInnen gesund und geistig rege bleiben, um die Rente mit 67 auch noch zu erleben. Zum anderen hat sich die gesundheitliche Situation in Unternehmen im Laufe des letzten Jahrzehnts deutlich verschärft. Breite Arbeiterschichten sind durch den jahrelangen Dauerstress so ausgelaugt und erschöpft, dass psychomentele Störungen wie Burn-out, Depression, Sucht- und Angsterkrankungen längst an der Tagesordnung sind. Siehe hierzu auch die Jahresberichte der Betriebskrankenkassen und die Interviews mit Dr. Galuska im Deutschen Yoga-Forum Nr. 3/2011 und Nr. 4/2011 jeweils ab Seite 34. Ansprechpartner für Yoga-Angebote sind in Unternehmen an vielen Stellen zu finden: zum Beispiel in den Personalabteilungen oder im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Oft hat auch der Betriebsrat oder der Betriebssport ein Wort mitzureden. Hier braucht es ein bisschen detektivisches Gespür und eine freundliche Hartnäckigkeit, um den Richtigen zu finden. Diese Instanz ist dann auch dafür verantwortlich, das Yoga-Angebot in den betriebsüblichen Informationskanälen zu veröffentlichen. Dies kann das Intranet sein, eine E-Mail »to all Employees«, das gute alte Schwarze Brett oder die firmen-interne Mund-zu-Mund-Propaganda. Alles zusammen ist so effektiv, dass neue Kurse in der Regel schnell ausgebucht sind. Und dies ist ein gravierender Unterschied zu selbst organisierten Kursen: Die Kurse sind in der Regel voller als privat organisierte und die TeilnehmerInnen zahlen einen Preis für den ganzen Kurs und nicht nur an den Terminen, an denen sie anwesend sind. So können Firmenkurse auch finanziell interessant sein.

### Die Entscheidungsprozesse im Unternehmen

Um es auf den Punkt zu bringen: Diese Prozesse brauchen etwas Zeit. Gut ist es, wenn der Anbieter den Qualitätskriterien entspricht, die Firmen sich zur Beurteilung der Leistung geben. Diese können beispielsweise die nachstehenden Punkte sein.

Fünf Qualitätskriterien für die Auswahlerwahl:

- Er/Sie hat Erfahrung/Referenzen im Bereich Personal- und Organisationsentwicklung,
- setzt neben klassischen Trainings- und Coaching-Methoden körperorientierte Techniken ein,
- entwickelt bedarfsgerechte Gesundheitskonzepte,
- kooperiert mit namhaften Partnern des Gesundheitswesens wie Krankenkassen und/oder
- hält ausreichende Ressourcen vor (Beispiel: Er/sie kann überregional mit einheitlicher Qualität agieren).

Wichtig ist außerdem, dass sich Yoga-Angebote in die thematischen Schwerpunkte einpassen, die sich ein Unternehmen für seine Gesundheitsfürsorge gibt – und dass sie als solche nicht zur »Eintagsfliege« werden, sondern dass sie einen Gesundheitsprozess abbilden. Das Motto dazu lautet: »Gesundheit kann man lernen« – aber Lernen, sprich Verhaltensänderung, braucht Zeit. Ein Beispiel für einen Gesundheitsprozess mit Yogaformaten wird im Folgenden gezeigt: Da einerseits in Zukunft mit steigender Nachfrage seitens der Unternehmen zu rechnen ist und andererseits der Umgang mit Unternehmenskunden in den Yoga-Lehrerausbildungen in der Regel kein Thema ist, sollten interessierte Yogalehrende rechtzeitig nach entsprechenden Fortbildungen schauen. Alle, die aktuell auf der Suche nach einer Yoga-Lehrerausbildung sind, ist zu empfehlen, auf Angebote zu achten, die mindestens ein Modul »Business Yoga« beinhalten oder von vorneherein darauf ausgerichtet sind, Yoga in Unternehmen anzubieten.

## Gesamtprogramm Betriebliches Gesundheitsmanagement | Themenschwerpunkt: Stressbewältigung

Stress und Ernährung  
> Vortrag Betriebsärztin  
> Angebot der Betriebskantine

Kurse:  
Nordic Walking, Rückenschule, Pilates

laufende betriebsärztliche Beratung

Artikel im Firmennewsletter

Vortrag: »Stress lass nach«

-

### 4 Yogakurse à 10 Kurstermine

Selbstmanagement und Stressbewältigung

Gelassenheit

Lebensqualität und Entspannung

Vitalität und Gesundheit

Woche 0

Woche 50