



Business Yoga

Yoga in die Wirtschaft tragen

Unser Leben ist viel hektischer geworden als noch vor einigen Jahren. Der permanente Druck am Arbeitsplatz führt dazu, dass weit über die Hälfte der Arbeitskräfte beim Arzt landen. Yoga und Meditation können die Rettung für ein ungesundes Betriebsklima sein.

■ Text: Karin Reber

«Yoga ist nicht das, was ihr auf der Matte praktiziert, Yoga fängt an, sobald ihr aus der Türe des Yogastudios rausgeht», sagt **Marlis Noetzi** vom Business Yoga Center Root bei Luzern oft zu ihren Schülerinnen und Schülern. Die Matte sei ein Spässchen. Auf der Matte gehe es darum, Dinge auszuprobieren, sich selbst kennenzulernen, die eigenen Begrenzungen zu erkennen. «Den Weg des Yoga geht ihr draussen – in eurem beruflichen Umfeld, im Umgang mit andern, in eurer Familie.»

Um dieses Draussen ging es ihr und ihrem Partner **Rolf Zibung**, als sie beschlossen, den Yoga gezielt in die Wirtschaft zu tragen, indem sie den **Ausbildungskurs YuMan Resources® Practitioner** anbieten. In dem zwölf-tägigen Zertifikatslehrgang werden Instrumente erlernt, um das wichtigste Gut in der Arbeitswelt – den Mensch – zu stärken. Als Grundlage dafür dienen einerseits Asanas, Atemtechniken sowie Konzentrations- und Meditationsübungen. Andererseits geht

es um das Erlernen neuer ethischer Haltungen und Werte, die auf der Yogaphilosophie basieren.

Geht nichts ohne Stress?

Es ist nichts Neues und viele Studien belegen es: Unser Leben ist deutlich hektischer geworden als früher. In den Industrieländern landen laut Schätzungen 75–90 Prozent aller Erwachsenen früher oder später beim Arzt wegen eines Problems, das sich auf Stress zurückführen lässt. Meist wird permanenter Druck am Arbeitsplatz als Grund genannt.

In der heutigen Gesellschaft wird sowohl von Führungskräften als auch Angestellten viel mehr verlangt als noch vor einigen Jahren: zeitliche Flexibilität, lange Arbeitstage, das Opfern von Wochenenden. Typische Probleme von chronischem Stress sind Nacken-, Schulter-, Rückenbeschwerden, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, innere Abgespanntheit

oder andauernde Erschöpfung am Arbeitsplatz. «Für eine Gesellschaft, die sich zu verlieren droht im immer schneller werdenden Karussell zwischen Computern, Mobiltelefonen, Globalisierung, Wirtschaftskrisen, Konsum, Stress, Sinnlosigkeit und Burnout, können Yoga und Achtsamkeit die Rettung sein», schreibt die erfolgreiche Yogalehrerin und TV-Moderatorin **Kerstin Linnartz** in ihrem Buch «Business Yoga». Moderne Menschen brauchten etwas, das über reinen Sport hinausgehe, um die innere Balance und die Gesundheit nicht zu verlieren, ist sie überzeugt.

Regelmässige Auszeiten sind eine Möglichkeit, um ein gesundes, zufriedenes Leben zu führen. Doch je nach Stresslevel reichen diese Auszeiten nicht. Kaum ist man aus den Ferien, aus einem Retreat, zurück, versinkt man wieder im Alltag. Deshalb sind Instrumente wichtig, die im Hier und Jetzt stärken. Die gerade in den stressigen Phasen des Lebens dafür sorgen, dass Körper und Geist stark, fit und entspannt zugleich sind.

Der Jesuitenpater und Zen-Meister **Niklaus Brantschen**, dessen Zen-Kurse im Lassalle-Haus von vielen Führungskräften besucht werden, sagte einmal: «Normalerweise meditiere ich eine halbe Stunde pro Tag. In

«Den Weg des Yoga geht man im Alltag.»

«Yoga und Achtsamkeit können die Rettung sein.»

strengen Zeiten jedoch nehme ich mir eine Stunde.»

Das Wesentliche sehen

Was auf den ersten Blick paradox tönt, macht bei genauerem Hinsehen Sinn: Zen-Meditation führt genauso wie die Yogapraxis zu Ruhe und Klarheit und öffnet den Blick fürs Wesentliche. Und darum geht es in unserer stressigen Zeit: die Balance zwischen An- und Entspannung zu finden, um produktiv zu sein und zugleich körperlich und geistig gesund zu bleiben.

Verhaltensforscher haben festgestellt, dass es weniger die Aufgaben an sich sind, die im Berufsalltag krank machen. Häufiger ist es die mangelhafte Unternehmenskultur. Genau hier setzen Marlis Noetzli und Rolf Zibung an. «Unser Leben wird so viel einfacher, wenn wir die Yoga-philosophie anwenden», sagt die Yogalehrerin, die sich als Yoga-Coach seit 20 Jahren mit gesundheitlichem Selbstmanagement beschäftigt.

Ahimsa, Gewaltlosigkeit, zum Beispiel, das erste der Yamas (Sozialkompetenzen), sei ein grosses Thema im Umgang miteinander. «Da sind gewaltfreie Kommunikation und Mobbing ein Thema. Die meisten Menschen wissen gar nicht, wie sie gewaltlos kommunizieren können.»

Oder **Maya**, Illusion. Hier gehe es um die Projektionen, die auf uns fallen, und diejenigen, die wir selber machen. Wenn Marlis Noetzli in ihren Yogastunden über solche Themen spricht, erhält sie viele positive Rückmeldungen, weil sich die Anwesenden in ihrem Alltag direkt von dieser uralten Philosophie angesprochen fühlen. Ein Verwaltungsrats-Präsident, der regelmässig in ihre Yogastunden kommt, sagte ihr einmal: «Ich leite Sitzungen anders, seit ich regelmässig Yoga praktiziere.»

Seine Berufung finden

Genau darum geht es den beiden Inhabern des Business Yoga Centers bei ihrer Ausbildung: die auch in der heutigen Zeit relevanten Themen der Yogaphilosophie in die Welt hinauszutragen, in die Wirtschaft hereinzubringen. Es gehe nicht darum, aus einem Banker oder Manager im Anzug einen Yogi zu machen, der mit wallenden Gewändern durch die Welt schreite. «Jeder kann bleiben, was er ist. Doch wenn er seine Arbeit zu seiner Berufung macht, führt er sein Leben anders. Gibt es viel weniger Stress», sagt Marlis Noetzli.

Rolf Zibung kennt das aus eigener Erfahrung. Seit 12 Jahren arbeitet er hauptberuflich als Diamantenhändler. Bei seiner Arbeit lässt er sich stark von buddhistischen Weisheiten leiten. Besonders beeindruckt hat ihn



Es geht um die Balance zwischen An- und Entspannung im Berufsalltag.

das Buch «Die Weisheit des Diamanten» von Geshe Michael Roach. Nach seiner buddhistischen Ausbildung in Indien wurde der Princeton-Abgänger nach New York geschickt, um dort als Diamantenhändler zu erproben, ob die buddhistischen Lehren den Gesetzen der Wirtschaft standhalten. Roach wurde zu einem ausserordentlich erfolgreichen Diamantenhändler.

Auch Rolf Zibung merkte, dass sich sein Arbeitsumfeld verbesserte, als er die buddhistischen Lehren in die Arbeit integrierte: der Umsatz des Diamantenhandels bei seinem Arbeitgeber stieg in den letzten Jahren deutlich an. «Das gab uns einen weiteren Ansporn für unsere Idee, den Yoga gezielt in die Wirtschaft zu tragen», sagt er. Denn neue ethische Werte hätten auf die betriebliche Gesundheitsförderung und das betriebsinterne Klima eine nachhaltige Wirkung.

Stress ist ansteckend

Tatsächlich haben Forscher an der Universität Leipzig herausgefunden, dass nicht nur Gähnen, sondern auch Stress ansteckend ist. Der Anblick eines gestressten Kollegen reiche aus, damit der eigene Körper beginne, Cortisol auszuschütten. Umgekehrt gilt: Gelassene, zufriedene, fokussierte Chefs und Mitarbeitende stecken die andern an. Dass Yoga und Meditation sich positiv auf den Umgang mit Stress auswirken, belegt die Forschung immer wieder.

Auch in die Wirtschaftswelt sickert diese Erkenntnis langsam, aber sicher ein. Ein leuchtendes Beispiel dafür, was Meditation bewirken kann, ist **Apple-Gründer Steve Jobs**. Er ging vor seinem Durchbruch nach Indien in einen Ashram und kehrte als Buddhist zurück. Zeitlebens war er mit vielen Mönchen befreundet und

nahm regelmässig an Meditationsretreats teil. Das führte er auch bei Apple ein: Alle Angestellten konnten täglich 30 Minuten gratis an Yoga- oder Meditationsklassen teilnehmen, die kostenlos angeboten wurden.

Ein weiteres Beispiel ist **Google**. Bei dem weltweit zweiterfolgreichsten Medienkonzern gibt es einen Mitarbeiter, der explizit für das Wohl der Mitarbeiter zuständig ist: der «Leiter des persönlichen Wachstums». Seit 2007 bemüht man sich bei Google mit Programmen darum, den Job für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter weniger stressig zu gestalten. Dazu werden Techniken wie Meditation, Yoga, Atmung und Achtsamkeit kombiniert.

.....
 Mehr Informationen zum Lehrgang YuMan Resources® Practitioner finden sich unter www.businessyogacenter.ch