

Yoga als Oase in der Arbeitswelt

Marcel Friedli

Business Yoga boomt – zunehmend auch in der Schweiz. Doch Business Yoga ist nicht gleich Business Yoga: Das zeigt sich in bunten Facetten mit unterschiedlichen Ansätzen.

Montagmittag im dritten Stock des Informatik-Unternehmens Opacc in der Nähe von Luzern. Im grosszügigen, hellen Raum rollen seit knapp einem Jahr Woche für Woche zwischen acht und zwölf Personen die Matten aus, um abzuschalten und mit Yoga frische Energie und neuen Schwung für den Nachmittag und die Arbeitswoche zu tanken.

«Wir sitzen viel, machen eine eher kopflastige Arbeit», sagt Regina Gripenberg, Mitglied der Geschäftsleitung und selber Teilnehmerin. «Da tut es gut, sich auf den Körper zu besinnen und sich zu zentrieren. Und es ist praktisch, denn es ist ja im Haus.»

Immobilienverkäuferin Patricia B. nutzte längere Zeit die Vorzüge von Business Yoga: «Entspannen und wieder eine positive Spannung aufbauen, hilft beim Runterfahren und Loslassen. So kann man aus dem Hamsterrad hinaushüpfen und Distanz zum Alltag gewinnen», sagt sie. «Es kam ab und zu vor, dass dank der gewonnenen Energie das eine und andere Telefongespräch, das ich mir schwierig vorgestellt hatte, leicht und lustig wurde.»

Yoga über den Mittag, noch näher als um die Ecke – am Arbeitsplatz selber: Diese Form von Business Yoga ist sehr gefragt, wie Philipp Häberli von der Gesundheitsförderung Schweiz sagt: «Yoga wird mittlerweile in vielen, meist grösseren Unternehmen angeboten – auch, um im hektischen Alltag etwas zur Ruhe zu kommen. Yoga ist eine Möglichkeit, gesundheitsgerechtes Verhalten bei Mitarbeitenden zu fördern.»

Stress bewältigen

In den USA, sagt Roland Haag, selber Anbieter von Business Yoga und Präsident des Schweizer Yogaverbandes, sei dieses Yoga-Setting gang und gäbe. «Die Erkenntnis, dass Yoga hilft, Stress zu bewältigen, hat sich vielerorts etabliert.» Auch hierzulande sei Business Yoga im Trend, «aber im Vergleich mit anderen Ländern sind wir hier eher noch im Dornröschenschlaf.»

Yoga in der Geschäftswelt sei zunehmend bekannt und akzeptiert, beobachtet Maria-Luise Jöhri, die Business Yoga in diversen Modulen unterschiedlicher Länge und Settings anbietet. «Entscheidend ist meistens, ob jemand in der Geschäftsleitung oder vom Personalwesen Yoga gegenüber positiv eingestellt ist.»



Regina Gripenberg, Initiantin des Yogaprojekts bei der Opacc

So war es auch bei der Opacc. Regina Gripenberg stellte ihren Kollegen in der Geschäftsleitung das Bewegungspaket inklusive Yoga vor. Es kam keine Gegenwehr. «Wohl auch darum, weil wir das Zertifikat friendly-work-space haben, das Commitment also gegeben ist und sich die Befragten für Yoga ausgesprochen haben.»

Die Yoga-Lektionen gelten bei der Opacc als Freizeit; das Unternehmen zahlt die eine, die Mitarbeitenden die andere Hälfte der Kurskosten. «So ist eine gewisse Verlässlichkeit und Kontinuität gewährleistet.»

Yoga im Unternehmen: Das ist die klassische Form von Business Yoga. Etliche Yogalehrer führen ein entsprechendes Angebot. Sie verlassen dann je nach Auftrag ihr Studio und unterrichten in einem Raum eines Unternehmens.



Yogastunde in den Räumlichkeiten der Opacc

«Ich war ein gestresster Manager»

So kann man zum Beispiel Roland Haag engagieren. Er war eines der Mitglieder von Swiss Business Yoga, einem Zusammenschluss von Lehrpersonen des Schweizer Yogaverbandes. Die Idee: die Kräfte bündeln, um so Yoga in der Wirtschaftswelt zu verbreiten. Die Initiative ist in der Zwischenzeit versandet. Dem Yoga Journal erzählt Roland Haag, warum er zur Businesswelt eine besondere Affinität hat.

«Zwanzig Jahre lang war ich Bankier und betreute unter anderem in den USA, in Australien und Mailand Projekte über zwei bis drei Jahre.

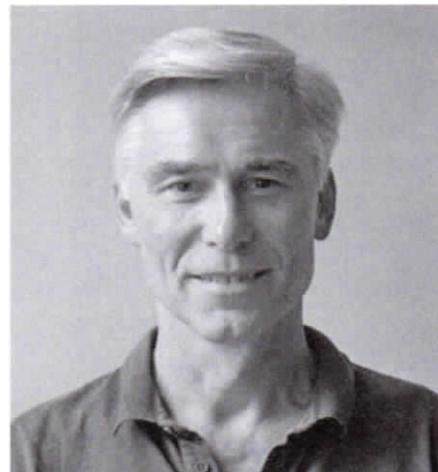
Ich war damals ein gestresster Manager. Statt wie andere den Stress im Alkohol zu ersäufen, machte ich Yoga. So kam ich zur Erkenntnis, dass andere Businessmenschen Yoga ebenso benötigen. In mir reifte der Entschluss, dies anderen weiterzugeben. Aus diesem Grund rief ich bei der Yoga University an, fuhr am selben Tag nach Villeret und wieder zurück nach Mailand mit der Gewissheit, dass ich die Ausbildung zum Yogalehrer absolvieren wollte. Ich war überzeugt, dass dies meine berufliche Zukunft ist, kündigte meinen Job und verschrieb mich ganz dem Yoga. Etliche dachten, der spinnt: Vom Banker zum Yogalehrer. Andere gratulierten mir zu meinem Mut und sagten, dass ihnen genau der fehle.

Doch schon bald schrumpfte der Vorrat auf dem Konto, aber die fünfköpfige Familie wollte ernährt sein. Ich fragte mich, warum aus Yoga ein Geschäft werden muss – es soll ja Inspiration sein und bleiben.

Darum entschied ich mich, als selbständiger Vermögensverwalter Menschen darin zu beraten, wie sie Geld ethisch verwalten können. Somit haben wir

eine solide finanzielle Basis; was ich mit dem Yoga verdiene, ist ein willkommenes Plus. Das befreit mich vom Druck und von der Gier, ein Soll an Schülerinnen und Schülern zu haben.

Ab und zu erhalte ich Anfragen für Business Yoga. Ich finde es wichtig, dass Yoga auch in der Wirtschaftswelt Yoga ist – keine Gymnastik, kein Turnen, aber mehr als Rumliegen und Träumen; die Palette der vielfältigen Übungen mit Tiefenwirkung. Das kann auch auf dem Bürostuhl in Krawatte und Anzug geschehen.



Roland Haag, früher Bankier, heute Leiter eines Yogastudios in Amriswil mit Mandaten im Bereich Business Yoga

Zweck ist nicht, noch effizienter und damit noch gestresster zu werden. Yoga darf nicht zu einem weiteren Bestätigungs- und Leistungsfeld verkommen. Darauf kann der Yogalehrer einen gewissen Einfluss nehmen, indem er mit entsprechender Anleitung

vermittelt, dass es ums Aktivieren, aber gleichzeitig auch ums Entspannen, Loslassen und Beobachten geht.

Ich hoffe, dass sich Yoga in der Schweizer Wirtschaftswelt weiter etabliert. Hier sind viele Manager etwas zurückhaltend, machen zum Teil Yoga für sich, ohne es aber im Unternehmen preiszugeben. Wenn Manager zu Yoga stehen, wird sich Yoga in der Wirtschaftswelt noch mehr etablieren – auch bei uns.»

«Mitten im Leben»

Das klassische Modell von Business Yoga – über den Mittag in Unternehmen – wollte Maria Luise Jöhri vermeiden. Darum bietet sie Module unterschiedlicher Länge und Tiefe an oder Workshops für spezielle Anlässe wie Teambuilding und Events für Mitarbeitende. In der Immobilienbranche tätig, kann sie ihr Wissen täglich auch für sich selber üben.



Maria Luise Jöhri bietet Seminare und Workshops in der Wirtschaftswelt an, die über einzelne Yogastunden hinausgehen.

«Druck und Stress, Migräne: Diese Themen haben mich zum Yoga gebracht. Yoga gab mir Instrumente in die Hand, besser mit Stress umzugehen: erkennen, wann Stress beginnt und mir bewusst zu werden, wann und wie Migräne ausgelöst wird. Ich lerne, die Automatismen und die Reaktionen von Körper und Geist zu beobachten. So wurde ich mir mehr

und mehr der auslösenden Faktoren bewusst und fand Wege, mit ihnen umzugehen. Entsprechend handelte auch meine Diplomarbeit an der Yoga University von diesem Thema: Stress als Risikofaktor bei Herz-Kreislauf-Krankheiten..

Label als Chance auch für Yoga

mf. In vielen Betrieben ist die Gesundheit ein wichtiges Thema, mit dem sie sich positionieren und als attraktiver Arbeitgeber präsentieren können. Dies läuft oft unter dem Stichwort betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz zeichnet Organisationen, die BGM erfolgreich umsetzen, mit einem Label aus: Friendly Work Space, also freundliche Arbeitsumgebung. Erfüllt ein Unternehmen sechs Qualitätskriterien, erhält es dieses Label. Bewegungsangebote für Mitarbeitende gehören zu diesen Kriterien. «Yoga gehört zu den vielen anderen Bewegungsangeboten dazu», sagt Philipp Häberli von der Gesundheitsförderung Schweiz, «und ist eine Möglichkeit, gesundheitsgerechtes Verhalten bei Mitarbeitenden zu fördern.» Die BGM-Kriterien werden auch vom Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) und vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) unterstützt. Externe Assessoren prüfen, ob ein Unternehmen die Kriterien erfüllt. Aktuell sind laut Gesundheitsförderung Schweiz 81 Organisationen mit dem Label ausgezeichnet. Damit profitieren rund eine Viertelmillion Angestellte von systematischem BGM und optimierten Arbeitsbedingungen. Dabei nicht eingerechnet sind alle Betriebe, die zwar kein klassisches BGM und kein entsprechendes Label haben, aber trotzdem Bewegungsangebote führen – viele von ihnen auch Yoga.
www.friendlyworkspace.ch

Mit Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz – damit ist man mitten im Leben. Darum fasziniert mich dieses Thema. Man kann lernen, die Anzeichen von Stress wahrzunehmen und ihnen entgegenzuwirken, indem man zum Beispiel auf den Atem achtet und regelmäßig Pausen einlegt. Manchmal braucht es den Tipp und die Sicht von aussen, um ein neues Verhalten zu beginnen. Das lohnt sich, wenn man bedenkt, dass eine Stresssituation von drei Minuten bis zu eineinhalb Stunden im Körper nachweisbar ist.

In der Businesswelt spreche ich selten von Yoga, sondern von Stressbewältigung, von Entschleunigung und Ähnlichem. Dies, weil Yoga oft Klischees und Ab-

wehrmechanismen weckt; zudem kommen die genannten Formulierungen beim Management besser an.

Die Inhalte des Yoga passe ich dem Businessbereich an und achte darauf, dass sie alltagstauglich sind: So kann man den Drehsitz auch auf dem Bürostuhl im Kostüm oder im Anzug machen, ebenso Atem- und Entspannungsübungen.

Yoga in der Arbeitswelt ist eher körperbetont; spirituelle Themen, Rauchstäbchen und Mantras sind eher unerwünscht.

Werden die Mitarbeitenden weniger krank, ist das ja für sie selber gut – mit positivem Nebeneffekt auch für die Firmen, denn gesunde Mitarbeitende sind leistungsfähiger. Für sie ist Yoga oder eine ähnliche Sparte eine Chance zu zeigen, dass ihnen die Gesundheit ihrer Angestellten am Herzen liegt.»

«Menschen werden verheizt» Die richtige Sprache finden

Die Essenz von Yoga vermitteln, ohne Yoga zu nennen: Mit dieser Devise will Thomas Gloor Skeptiker in der Wirtschaft überzeugen. Darum tüfelt er an der adressatengerechten Sprache.

«Als Anlageberater kenne ich die hohen Anforderungen in der Wirtschaftswelt. Diese empfand ich mehr und mehr als Belastung. In einer Krise half mir Yoga, wieder auf die Beine zu kommen. Seit 1992 arbeite ich als selbständiger Yogalehrer.

Vor gut zwei Jahren habe ich mich entschieden, mich mit hoher Priorität auf Yoga in der Arbeitswelt zu konzentrieren und habe darum mit Kolleginnen eine Firma gegründet. Denn all die Burnout-Geschichten, die ich höre, verstärken meinen Eindruck, dass Menschen in der Wirtschaft verheizt und kaputt gemacht werden.

Yoga verfügt über brillante Instrumente, wenn es darum geht, Gegensteuer zu geben, Folgen zu lindern und neue Haltungen zu ermöglichen, denn es holt die Menschen dort ab, wo sie sind. Statt beim Psychologen zu grübeln, finde ich es sinnvoll zu lernen, wie man mit der Vielfalt der Emotionen umgehen kann (vgl. Fallbeispiel im Anschluss an den Artikel).

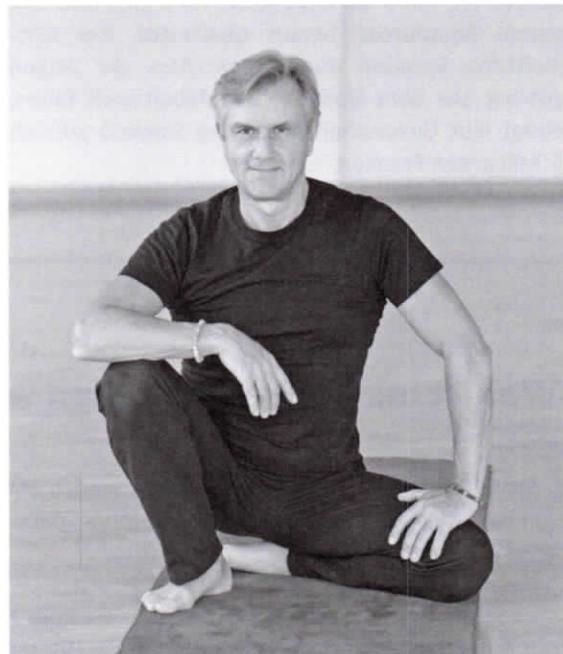
Yoga ist die Meisterschaft des Geistes. Meistens wird es auf Turnübungen, Kopfstand, Lotussitz reduziert oder als spiritueller Habakuk belächelt. Uns ist es ein Anliegen, diese Skeptikerinnen und Skeptiker abzuholen – also jene gut neunzig Prozent der Bevölkerung, die nicht Yoga machen. Bei ihnen ist es ratsam, das Wort Yoga aus dem Spiel zu nehmen und zum

Beispiel von «Werkzeugen für die Gesundheit» oder vom «Umgang mit Gedanken» zu sprechen, dies mit dem Hintergrund: Indem ich mich verändere, meine Gedanken, Muster, Antreiber und die damit verbundenen Emotionen, verändere ich auch meine Gesundheit.

Wie bringe ich Skeptische dazu, sich auf Yoga einzulassen? Das ist die grosse Knacknuss. Diese versuchen wir zu knacken, indem wir die Essenz von Yoga nennen, das Wort Yoga selber jedoch vermeiden. Um persönliche Erfahrungen zu ermöglichen, braucht es Überzeugungsarbeit mit adressatengerechter Sprache. Wir haben dazu ein paar Testläufe gemacht, die Feedbacks aufgenommen und integriert.

Mit unseren Coachings versuchen wir, positive Emotionen auszulösen, die auch in den mentalen Bereich wirken. Dabei arbeiten wir mit der breiten Palette von Yoga, Positiver Psychologie sowie Elementen von NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Methoden, die helfen, sich selber bewusst wahrzunehmen; die Reize, die auf einen wirken und wie man optimal auf diese reagieren kann.

Auch gehen wir den Samkaras, den unbewussten Prägungen, auf den Grund, um sich bewusst zu werden, dass wir diese Autopiloten, Muster und Blockaden *haben* – sie aber nicht *sind*. Ändern wir solche Glaubenssätze, ändert sich unser Verhalten im Alltag.



Thomas Gloor will Yoga vermitteln, ohne es direkt beim Namen zu nennen.

Wir fragen unsere Klientinnen und Klienten, welches Leben sie führen wollen; eine Frage, die sie an ihr

enormes Potenzial erinnert. Letztlich geht es darum, sie wieder dahin zu führen, sich wohl zu fühlen; verbunden – woran sie sich irgendwo tief erinnern können.

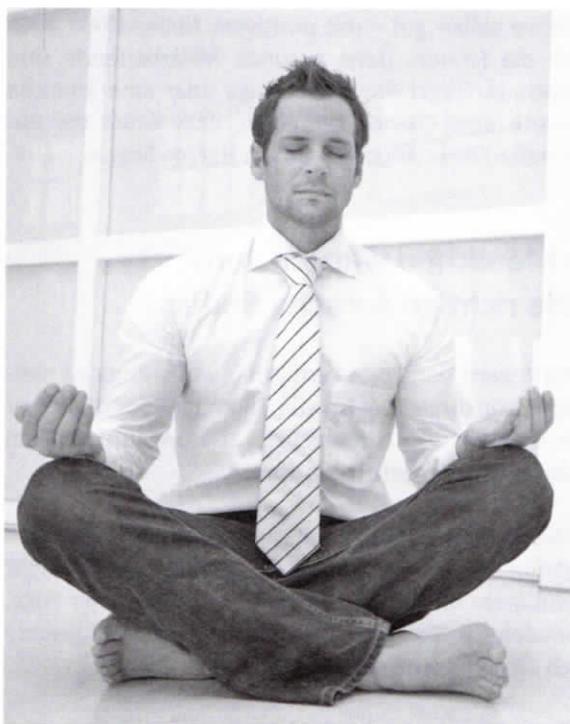
Kritiker werfen uns vor, wir würden Yoga verleugnen. Das kontern wir, indem wir sagen, dass wir die Juwelen von Yoga enthüllen, jedoch im Dienst der Sache ein anderes Wording verwenden, denn das Wort Yoga ist in der Wirtschaftswelt toxisch. Der Zweck heiligt bis zu einem gewissen Grad die Mittel – Hauptsache, die Türe zur Firma ist offen.

Bedenkt man, wie verbreitet Rücken- und Suchtprobleme sowie Kopfschmerzen sind, erkennen wir, dass mit Yoga ein gigantisches Potenzial freigesetzt werden kann. Denn Yoga ist lösungsorientiert, birgt einen grossen Schatz – wenn man die Dinge nicht hinnimmt, welche unser ureigenes Potenzial limitieren. Dann können wir schlummernde Energien wecken.»

Dringend nötig

Business Yoga in den diversen Varianten ist in der Schweiz zwar im Vormarsch, aber das Potenzial ist noch längst nicht ausgeschöpft. Dabei ist es gerade in der Wirtschaftswelt dringend vonnöten: Fast jeder Dritte ist emotional erschöpft, wie im Stress-Monitoring 2018 der Gesundheitsförderung Schweiz zu erfahren ist; mehr als ein Fünftel fühlt sich über die eigenen Ressourcen hinaus überlastet. Der wirtschaftliche Schaden durch Menschen, die wegen Burn-out aus dem Getriebe der Arbeitswelt fallen, beträgt laut Gesundheitsförderung Schweiz jährlich 6,5 Milliarden Franken.

Diese Zahlen sprechen für sich. Yoga ist ein probates Rezept, um die Mitarbeitenden zu stärken. Eine Motivation für Yogalehrpersonen, über den eigenen Schatten zu springen und Unternehmen ihre Dienstleistung anzubieten. Dabei ist es ratsam, sich auf Facts zu konzentrieren und eine Sprache zu wählen, die in die Welt der Wirtschaft passt. Gut ist auch, Kontakte zu Personen im Personalbereich oder Management zu nutzen – haben doch auch etliche Manager erkannt und erfahren, wie wertvoll es ist, sich ums eigene Wohlergehen zu kümmern.



Meditieren kann man auch in Hemd und Krawatte. © istockphoto

«Was ist mir in meinem Leben wichtig?»

mf. Sebastian S. aus der Innerschweiz hat – nach zwei Erschöpfungsdepressionen – sein Gleichgewicht wieder gefunden. Weshalb ihm Yoga und Meditation dabei mehr geholfen haben als Sitzungen beim Psychologen, erzählt er dem Yoga Journal.

«Das kennen wohl die meisten Eltern: dass sie über Jahre zu wenig schlafen. Zum Schlafentzug kam dazu, dass unser Bub hyperaktiv ist und uns rund um die Uhr enorm fordert.

Das führte vor drei Jahren zu meiner ersten Erschöpfungsdepression. Im selben Jahr kam unsere Tochter zur Welt. Mit dem Vaterschaftsurlaub konnte ich mich einigermaßen auffangen. Doch mit dem zweiten Kind entstand eine neue Familiendynamik, mit der Konkurrenz unserer Kinder um unsere Aufmerksamkeit und Liebe. Wir holten uns Hilfe von einem Heilpädagogen und einem Familiencoach. Doch das brachte kaum Erleichterung, die Schwierigkeiten blieben.

So war ich nach zwei Jahren total auf den Felgen: der zweite Zusammenbruch 2018. Ich wurde für vier Wochen krankgeschrieben und ging zu einem Psychologen. Doch die Chemie stimmte nicht; die Sitzungen mit dem Grübeln und Stochern in der Vergangenheit zogen mich nach unten und ich hatte nicht den Eindruck, dass mir dies helfen würde.

Bewusst reagieren

Dann erhielt ich einen Tipp für ein Yoga-Coaching. Ich bin nicht so der esoterische Typ. Doch da es mir wirklich schlecht ging, wollte ich es ausprobieren. Ich machte mit Thomas ein Resilienz-Trainig, das ich mit Sport und Wellness ergänzte. Meine Frau hielt mir den Rücken frei, und doch war ich nicht so isoliert, wie dies bei einer stationären Therapie der Fall gewesen wäre.

Ich lernte, auf äussere Reize nicht nach einem bestimmten Muster zu reagieren – sondern mit einem inneren Kraftfeld. Wenn ich also zum Beispiel Stress mit meinem Sohn hatte, dachte ich an einen besonders schönen Moment mit ihm. Das funktionierte: Er spürte, dass ich aus einer bewussten inneren Haltung reagierte, was viele Situationen entschärfte. Zwar fiel ich ab und zu in die alten Automatismen zurück. Doch diese Rückschritte waren nötig, um die neue Haltung, das neue Verhalten zu etablieren.

In den vier Wochen hatte ich Zeit, mich um mich selber zu kümmern, um die zentralen Fragen des Lebens: Was will ich? Was ist mir in meinen Leben wichtig? Dazu führte ich viele tiefgründige Gespräche mit meiner Frau und mit meinem Yoga-Coach Thomas.

Dieses Time-out hat dazu geführt, dass ich heute bewusster durchs Leben gehe und mich viel weniger von spontanen Impulsen lenken lasse. Die Kraftfelder zu visualisieren und mich in andere Menschen hineinzusetzen, hilft mir sehr.

Zudem habe ich im Keller einen Raum eingerichtet. Dort meditiere ich jeden Tag zwischen fünfzehn und dreissig Minuten. Das ist der perfekte Start in den turbulenten Tag. Ergänzend geh ich einmal pro Woche ins Yoga. So gehe ich heute deutlich entspannter durchs Leben – und bin glücklich.»



Sebastian S. aus der Innerschweiz hat – nach zwei Erschöpfungsdepressionen – mit Yoga und Meditation sein Gleichgewicht wieder gefunden.