



Mit Yoga das ganze Unternehmen stärken

Früher haben viele Top-Manager noch heimlich ihre Yoga-Übungen gemacht. Heute öffnen selbst kleine Mittelständler diesen Weg für ihre Mitarbeiter. Damit sorgen sie nicht nur für deren Gesundheit, sondern für das ganze Unternehmen.

Gerade hochqualifizierte Mitarbeiter übernehmen in der Wirtschaft immer mehr Aufgaben. Kein Wunder, dass viele über Stress, Burnout oder Rückenschmerzen klagen. Längerfristige gesundheitliche Ausfälle mit anschließender Rekonvaleszenz können die Folge sein. Mittlerweile erkennen die Verantwortlichen jedoch, dass sie ihre Mitarbeiter nicht überstrapazieren dürfen. Denn fehlen sie in Schlüsselpositionen, gerät das ganze Unternehmen ins Schlingern.

Solche Entwicklungen greifen um sich, wenn Mitarbeiter, aber auch Unternehmen ihre Mitte und ihr Balance verloren haben. Einzelne können diesem Ungleichgewicht nur bedingt etwas entgegensetzen. Doch in den Betrieben hat das Management durchaus Einfluss auf Faktoren wie permanenter Druck, mangelnde Anerkennung oder Mobbing, Angst um den Arbeitsplatz oder um die Kunden.

Yoga sorgt für innere Balance und Stärke. Dafür gibt diese jahrtausendealte, angewandte Lebensphilosophie den Übenden die entsprechenden Methoden, Anleitungen und Techniken. Zentral geht's dabei darum, den Körper, den Geist und die Seele wieder als Einheit zu erfahren und zu erleben. Denn Körperpflege und Anti-Aging-Programme allein greifen zu kurz. Sie polieren nur den Körper auf. Sich nur um den Geist zu kümmern – also um die Intelligenz, das Sinnesbewusstsein und das Ego – bringt in einer Universitätsstadt wie Tübingen vielleicht Ehren ein, betrifft aber nur einen Teil des Ganzen. Die dritte Dimension, die Seele, lässt sich nur erfahren oder erahnen. Sie umfasst das Unvergängliche im Menschen, das einen beispielsweise immer wieder grundlos glücklich macht und spüren lässt, wie alles miteinander in Verbindung steht.

Auch Unternehmen brauchen – wie alle anderen lebenden Organismen – die Balance. Yoga hilft nicht nur einzelnen Mitarbeitern, sondern wirkt sich auf gesamte Unternehmen aus. Den

Körper eines Betriebes bilden gewissermaßen seine Produkte und Dienstleistungen, die Büro- und Produktionsgebäude, der Fuhrpark und die gesamte Infrastruktur. Der Geist steht in diesem Bild für die Mitarbeiter mit ihrem Know-how, mit ihrer sozialen Kompetenz und allen ihren Entwicklungsmöglichkeiten. Dazu kommen die Beziehungen zu den Kunden- und Lieferanten und alle Kontakte zur Öffentlichkeit und Gesellschaft. Die Seele entspricht dem Leitbild eines Unternehmens, das darin sein Selbstverständnis formuliert, aber auch seine Mission und Vision deutlich benennt.

Wenn Menschen gesund, stressfrei und wohlgelaunt arbeiten können, prosperiert auch das gesamte Unternehmen. Dann nehmen krankheitsbedingte Produktionsausfälle ab, gleichzeitig steigt auch während der Arbeitszeit die Produktivität. Abhängig vom Wirtschaftszweig summieren sich allein diese beiden Effekte auf bis zu 10 Prozent des Unternehmensumsatzes. Zusätzlich mobilisieren stressfreie und wohlgelaunte Mitarbeiter gerade auch in High-Tech-Branchen ihr volles Kreativitätspotenzial, das eigentliche Kapital jedes erfolgreichen Unternehmens.

Die hohe Akzeptanz verdankt Yoga seinen positiven gesundheitlichen Auswirkungen auf Muskeln, Gelenke und Organe, auf das Verdauungs-, Nerven-,



Yogalehrer Werner Bruckner

Atmungs- und Herz-Kreislauf-System, also rundum auf den ganzen Körper. Mit ausgewählten Übungen, den sogenannten Asanas, können die Lehrenden ganz bestimmte Körperbereiche stärken.

Neben der körperlichen Fitness steht für die meisten Mitarbeiter der Wunsch nach Stressabbau ganz vorne. Hier bringen speziell Entspannungs- und Atemübungen – auch Pranayama genannt – Menschen schnell dazu, einen Großteil ihrer Gedanken los und wegziehen zu lassen. Yoga hilft damit den Mitarbeitern, ihre Empfindungen genauer wahrzunehmen, ihren Gefühlen zu vertrauen und ihre Gedanken zu reflektieren und zu ordnen. So können sie mit Belastungen und Herausforderungen erfolgreicher umgehen, bessere Entscheidungen treffen und gelassener mehr Verantwortung tragen.

Yoga fördert nicht nur individuelle Gesundheit und persönliches Wohlbefinden. Verantwortliche, die diese angewandte Lebensphilosophie in den Betrieb holen, nutzen damit dem ganzen Unternehmen.

Werner Bruckner, Journalist und Yogalehrer

In rund einem Monat erscheint die nächste Folge:
„Yoga in Unternehmensalltag integrieren.“