



# Warum Yoga im Unternehmen?

Am besten wirkt die angewandte Lebensphilosophie, wenn Mitarbeiter Yoga in ihr Alltagsleben integrieren. Unternehmen können ihnen hierfür geeignete Kurse, den passenden Ort und die richtige Zeit anbieten.

Bis vor wenigen Jahren wären wenige Firmenpatriarchen überhaupt auf die Idee gekommen, ihren Mitarbeitern Yoga anzubieten. Damals ging's in den Chefetagen vor allem um Wettbewerbsfähigkeit, Lohnstückkosten und Sozialabgaben. Parallel dazu wetteiferten die Mitarbeiter und Angestellten um möglichst hohe Gehälter, dicke Firmenautos und andere Privilegien.

Auch wenn vieles davon noch auf der Tagesordnung steht, geht's derzeit doch um viel mehr. Heute fordern Chefs nicht nur von sich selbst, sondern auch von ihren Mitarbeitern soziale Kompetenz und Intelligenz, ausgesprochene Kommunikations- und Teamfähigkeit und eine schier grenzenlose Kreativität. Viele dieser Eigenschaften sollten am besten rund um die Uhr zur Verfügung stehen. Das betrifft nicht nur Wissensarbeiter, Mediziner und Forscher, sondern auch Handwerker, Techniker und Ingenieure sowie Verkäufer, Universitäts- und Bankangestellte und viele andere.

Wer als Personalverantwortlicher solch hohe Anforderungen stellt, der tut gut daran, sich auch um die Gesundheit und ums Wohlbefinden seiner Mitarbeiter zu kümmern. Ein dafür geeigneter Weg wäre beispielsweise, Yoga-Kurse direkt im Unternehmen anzubieten. Denn Yoga hält nachweislich den Körper, die Organe und Gelenke gesund. Gleichzeitig reduziert diese Lehre unnötigen Stress und verringert Ängste, befreit den Kopf von überflüssigem Gedankenmüll und führt zu besseren, klareren Entscheidungen (siehe auch Beitrag vom 10. Juni „Mit Yoga das ganze Unternehmen stärken“, Seite 11, Tübingen im Fokus).

Yoga-Kurse am Arbeitsort ersparen den Angestellten extra Anfahrtswege zu den Studios und Schulen. Sie müssen dann

nicht mehr lange suchen, um aus vielen verschiedenen Angeboten das Passende auszuwählen. Zudem: Wer nach einem harten Arbeitstag zuerst nach Hause fährt und dort schon mal die Beine hochlegt, versumpft allzu gerne vor dem Fernsehen. Natürlich machen gemeinsame Aktivitäten auch mehr Spaß und stärken das Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühl.

Yogalehrende, die den Alltag in den jeweiligen Unternehmen kennen, können mit ihren Erfahrungen für die Mitarbeiter bessere Übungsreihen entwickeln. So eignen sich für Verkäufer, die viel auf den Beinen stehen, andere Übungen als für Architekten oder Informatikerinnen vor dem Bildschirm. Auch sitzende Call-Center-Agentinnen, die jede Minute zu jemandem ändern in der Telefonleitung freundlich sein müssen, brauchen andere Kursschwerpunkte als Chirurgen, die noch nach langen Operationen eine ruhige Hand benötigen.

Oft könnten Mitarbeiter unter der Anleitung von Yogalehrenden etliche Übungen direkt am Arbeitsplatz machen. Zwar hätte das etwa den Vorteil, dass sie einzelne Reihenfolgen in ein paar Minuten auch zwischendurch ausführen können. Doch gerade für Anfängerkurse zeigt sich, dass Unternehmen dafür eigene Räumlichkeiten bereitstellen sollten. Dafür eignen sich beispielsweise Konferenz-, Besprechungs- oder Aufenthaltsräume.

Im Idealfall halten sich alle Teilnehmer einmal in der Woche eineinhalb Stunden für den Yogaunterricht frei. Für die Übungspraxis brauchen Mitarbeiter nur



Yogalehrer Werner Bruckner

eine rutschfeste Matte und möglichst bequeme Kleidung. Je nach konkreter Situation vor Ort finden die Kurse vor oder nach der Arbeit bzw. während längerer Pausen statt. In fortgeschrittenen Kursen oder wenn die Zeit dafür partout nicht reicht, genügt auch schon ein Basisprogramm in der Mittagspause. Die Übungen – obwohl sie die Muskulatur kräftigen – verursachen selbst keine oder kaum Transpiration. Sie gefährden also keinesfalls das sprichwörtliche Arbeitsklima.

Viele Menschen leiden unter Überlastung, Existenzängsten oder Mobbing. Unter solchen Umständen gehen sie nur noch zur Arbeit, um ihre eigene Existenz zu sichern. Ihre innere Bestimmung und Berufung tritt dabei vollkommen in den Hintergrund. Damit versiegt die Quelle der Freude, der Kreativität und der Inspiration – also Fähigkeiten, auf die erfolgreiche Betriebe nicht verzichten dürfen. Hier kann der Yoga helfen.

*Werner Bruckner, Journalist und Yogalehrer*

Infos und Kontakt unter:  
w.bruckner@werner-bruckner.de  
Telefon 0 70 71 - 5 65 12-10

In rund einem Monat erscheint die nächste Folge:  
„Wie Yoga im Unternehmen wirkt.“