



Wie Yoga im Unternehmen wirkt

Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen stärken die Gesundheit der Mitarbeiter, verbessern das Arbeitsklima und fördern letzten Endes auch den wirtschaftlichen Erfolg. Beispiele, die auf die Wirkungsweise des Yoga eingehen.

„Altenpfleger haben mehr Schichtdienst als Fließbandarbeiter, heben schwerer als Bauarbeiter und haben doppelt so oft ein Burnout-Syndrom wie alle anderen Berufsgruppen zusammen“, so ein ZDF-Beitrag. Kein Wunder also, dass in Pflegeeinrichtungen Altenpfleger oft wegen Rückenschmerzen zu Hause bleiben. Denn das häufige Bewegen, Anheben, Drehen und Tragen der Pflegebedürftigen belastet den Rücken enorm.

Hier hilft Yoga auf der physischen Ebene mit Ausgleichsübungen. Sie entspannen und stärken die Rücken-, Schulter- und Bauchmuskulatur. Gleichzeitig entfalten die Übungen ihre wohltuenden Wirkungen in anderen Regionen. Dabei regen die aktiven Stellungen die jeweiligen Muskeln, Gelenke und Gewebe an. Besonders in dieser Phase sollten Bewegungs- und Atmungsabläufe aufeinander abgestimmt sein. Außerdem richten die Übenden ihre Gedanken und ihre Aufmerksamkeit je nach Stellung auf bestimmte Körperbereiche. Doch erst der konzentrierte Dreiklang Übung-Atmung-Konzentration regt die gewünschten Wirkungen an.

In den nach den einzelnen Übungen notwendigen Ruhephasen entspannen unter anderem die Muskeln, die Organe und das Nervensystem. Sie alle können so besser regenerieren. Dabei bringt das Blut mehr Sauerstoff zu den Muskeln und Organen und transportiert vermehrt Kohlendioxid und andere Stoffwechselprodukte ab. Mit dem Blut erreichen auch Botenstoffe wie Hormone und Neurotransmitter ihre Ziel- und Wirkungsorte. Diese Wirkstoffe beeinflussen sich gegenseitig über sehr komplexe Bio-Regelkreise. Dazu kommt, dass gerade im Rückenbereich entkrampfte Muskeln und entspanntes Gewebe die

Rückenmarksnerven nicht einklemmen und somit ihre gesundheitserhaltenden Funktionen fördern (siehe auch Beitrag vom 8. Juli „Warum Yoga im Unternehmen?“, Seite 7, Tübingen im Fokus).

Die beschriebenen Wirkungsprinzipien des Yoga beschränken sich nicht nur auf Altenpflegerinnen und -pfleger. Bei den heutigen Wissensarbeitern, also beispielsweise bei Wissenschaftlern, Forschern und Ingenieuren, die regelmäßig und viel am Bildschirm arbeiten, wirken diese Prinzipien ebenfalls. Allerdings brauchen sie Übungsabläufe mit eigenen Schwerpunkten. Denn diese Menschen arbeiten vor allem im Sitzen, vernachlässigten oft ihre Skelettmuskulatur und den Hals-Nacken-Bereich, beanspruchen dafür aber besonders die Augen und den Intellekt.

Bei diesem Personenkreis können ausgewählte und regelmäßig ausgeführte Übungen, die gesamte Skelettmuskulatur und den Hals-Nacken-Bereich stärken. Das Wirkungsprinzip dieser Übungen ähnelt denen des Pflegepersonals. Speziell für ein gutes Sehvermögen bietet Yoga ihnen darüber hinaus hervorragende, einfache Augenübungen. Sie stärken die Sehkraft, lockern die Augenmuskulatur und entschärfen emotionale Erregungszustände. Menschen können sie tagsüber in ein paar Minuten im Sitzen oder Stehen, im Büro, zu Hause oder auf Autobahnraststätten ausführen.

Besonders Wissensarbeiter, aber auch Lehrer und Freiberufler tun sich oft besonders schwer damit, ihre Gedanken vor allem nachts zu Ruhe kommen zu lassen. Während andere sich lieben,



Yogalehrer Werner Bruckner

schlafen und neue Energie tanken, lösen sie knifflige Probleme, schlichten Konflikte oder planen neue Versuchsreihen. Ihr vielleicht kostbarstes Arbeitswerkzeug, der Intellekt, hält sie permanent auf Trapp. Atem- und Konzentrationsübungen helfen ihnen, die stetige Gedankenflut vor dem Schlafengehen oder auch tagsüber zu verlangsamen, teilweise sogar zu stoppen. Denn langsames, bewusstes Atmen beruhigt die Herzaktivität, verlangsamt den Puls und stärkt das gesamte Nervensystem.

Leider kommen während der Übungen die ethisch-moralischen Werte fast immer zu kurz. Yoga zielt nicht nur darauf ab, in Gesundheit, innerer Zufriedenheit und Harmonie mit sich selbst zu leben, sondern auch mit anderen Menschen. Da haben dann Konkurrenzdenken, Intoleranz und Missgunst weniger Platz. Solche im Alltag gelebten Werte, wirken sich dadurch aufs Arbeitsklima denkbar positiv aus.

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:
„Yoga für medizinisches Fachpersonal.“