

Atmen gegen Stress

Yoga und Business sind kein Widerspruch, sie haben viel miteinander zu tun, zum Beispiel wenn Manager im **Yoga** Ruhe und Kraft suchen.

SUSANNE WAGNER

Was immer man bei uns unter Yoga versteht: Eine achtsame Lebensschule, schweisstreibendes Training, wohltuende Dehnübungen, lohnendes Geschäft oder glücksverheissende Lebenseinstellung – klar ist, dass Yoga als Trend längst mitten in der Gesellschaft angekommen ist. Yoga steht für den Blick nach innen, für Ruhe, Klarheit, Energie – und das ist auch in der Arbeitswelt gefragt.

Als Erste boten die Tech-Firmen des Silicon Valley ihren Mitarbeitenden Yogaunterricht an; ihrem Beispiel folgten weltweit Grossunternehmen wie SAP und Google. Auch in der Schweiz wollen Unternehmen ihren Mitarbeitenden mit Yogakursen zu mehr Ausgeglichenheit verhelfen. Es gibt mittlerweile schon Führungskräfte, die vor einer Sitzung eine gemeinsame einminütige Meditation abhalten, um für eine freundlichere und effizientere Atmosphäre zu sorgen.

Stefan Faust und Martin Brändle, Inhaber von Inhouseyoga, bieten Yoga als Methode zur Stressbewältigung und für das Gesundheitsmanagement in Unternehmen an. Beide blicken auf eine Karriere als Unternehmensberater und Banker zurück. «Ich habe lange in Grosskonzernen gearbeitet und weiss, wie es ist, im Hamsterrad zu rennen. Man kommt nie zur Ruhe», sagt Stefan Faust.

Ihre Lektionen halten sie direkt in den Unternehmen ab, wo die Yogaklassen über den Mittag am meisten Zuspruch finden. Zu den Kunden zählen grössere Firmen aus dem Pharma- und dem Finanzbereich. Doch was ist denn genau Businessyoga? «Die Yogaklassen fokussieren häufig auf Hüftöffnungen und Rückbeugen, die die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern», so Stefan Faust. Denn wer täglich stundenlang auf einem Bürostuhl sitze, werde steif im Becken, beuge sich grundsätzlich eher nach vorne und lasse die Schultern hängen.

Stress reduzieren – keine Esoterik

Stefan Faust hat die Erfahrung gemacht, dass für die meisten Kundinnen und Kunden der Bewegungsaspekt des Yoga am wichtigsten ist: «Bewegung ist das Portal ins Yoga.» Die einen würden beim sportlichen Teil bleiben, aber andere entdeckten die Seiten des Yoga, die ursprünglich den grösseren Teil der umfassenden indischen Philosophie ausmachen: «Atemtechniken, Pranayama genannt, und die Meditation sind phänomenale Instrumente, um den Geist zu beruhigen und Stress zu reduzieren.»

Im Businesskontext singt Stefan Faust jedoch kein «Om» – was in den meisten gängigen Yogaklassen dazugehört – und keine Mantras. «Singen wird von vielen als esoterisch angesehen. Ich hatte früher

auch einen Widerstand dagegen, darum kann ich es gut nachvollziehen», räumt Stefan Faust ein. Erst wenn sich eine Klasse etabliert und Vertrauen gebildet hat, könne er in dieser Hinsicht etwas weitergehen. Ansonsten streut er Informationen über den philosophischen Überbau des Yoga in «homöopathischen Dosen» ein, um die Neugierde darauf zu wecken.

Mittlerweile werde von einem modernen Manager erwartet, dass er sich in Themen wie Work-Life-Balance und Achtsamkeit auskennt, erklärt Faust, der auch Einzellektionen oder -coachings anbietet. In den Businessyogaklassen nehmen vor allem Leute aus dem unteren und mittleren Management teil. «Das Topmanagement sehen wir nicht in den Gruppenklas-

sen.» Stefan Faust bedauert, dass viele Männer sich mit dem Thema Yoga schwer tun, weil sie befürchteten, mit den oft beweglicheren Frauen nicht mithalten zu können. Je mehr der Fokus aber in Richtung Meditation und Atemübungen gehe, desto mehr nähmen daran teil.

Yoga im Anzug

Um die Schwelle zum Yoga möglichst niedrig zu halten, bietet Mariane Steffen, Geschäftsführerin von Corporate Yoga, ihre Lektionen im betrieblichen Umfeld auch ohne Yogamatte an. Sie werden am Arbeitsplatz oder im Sitzungszimmer im Stehen oder im Sitzen durchgeführt und es ist nicht einmal Sportkleidung erforderlich. «Die Übungen sind sanfter und weniger auf Muskeltraining und Gelenk-

flexibilisierung ausgerichtet. Sie fokussieren auf Spannung und Entspannung, Atemtechniken, Mudras (Hand-Yogastellungen) und Meditationen», erklärt Mariane Steffen (siehe Fussnote).

«Atemübungen und Meditation sind bei Männern sehr beliebt. Vor allem, wenn diese geistig sehr gefordert sind und sie zum Beispiel als Wissenschaftler oder Informatiker arbeiten», sagt Steffen. Führungskräfte, die regelmässig Businessyoga-Übungen praktizieren, seien ausgeglichener und resilienter, wenn sie unter Stress stehen, und ihre Konzentrationsfähigkeit steigere sich. Manchmal fragten die Entscheidungsträger, CEO oder HR-Verantwortliche nach wissenschaftlichen Belegen, wenn es darum gehe, Businessyoga einzuführen. «Leider

ist die Forschungsliteratur dazu noch sehr spärlich», hält Mariane Steffen fest. Bei chronischen Rückenschmerzen beispielsweise hilft Yoga gemäss einer amerikanischen Studie aus dem Jahr 2017 im selben Ausmass wie Physiotherapie.

«Manager leiden oft an Rücken- und Nackenschmerzen. Da helfen die Körperübungen gut, um den Körper besser zu spüren», sagt Stefan Geisse. Er ist heute als Yogalehrer und Stresscoach unter anderem für Manager und Führungskräfte tätig. Die Anforderungen der Geschäftswelt kennt er aus eigener Erfahrung: Er verfügt über einen MBA-Abschluss und hat 15 Jahre lang als Manager in grossen internationalen Unternehmungen gearbeitet.

Man lernt, den Atem einzusetzen, um Gedanken und Geist zu beruhigen.

Stefan Geisse weiss, dass Yoga oft mit Gymnastik assoziiert wird, aber für ihn ist es wie für alle Yogis mehr als das, nämlich eine Geistesschulung, um sich und das Leben besser zu verstehen. Seine Kunden lernen, den Körper bewusst wahrzunehmen, den Atem einzusetzen, um die Gedanken und den Geist zu beruhigen.

Endlich Emotionen zeigen

Mit Meditation, Atem- und Körperübungen arbeitet Geisse auch in seinen Coachings und Stressauszeit-Seminaren, an denen nicht nur, aber auch Manager und Führungskräfte teilnehmen. «Viele Manager müssen 7 mal 24 Stunden pro Woche funktionieren, Ziele erreichen und durchsetzen, auf Klarheit fokussieren und Entscheidungen fällen. Dabei kommt oft das Fühlen, das Empathische, der Rückzug zu kurz», sagt Stefan Geisse, der sich selbst als praxisorientiert und geradet bezeichnet.

Bei seinen Einzelcoachings macht er immer wieder die Erfahrung, dass gerade männliche Führungskräfte froh sind, im stillen Rahmen auch einmal Emotionen zeigen zu dürfen. Es sei ein hochsensibles Thema, weil viele Männer glaubten, sie können oder dürfen das nicht tun. «Es führt zu einem Ungleichgewicht, diese empathischen, weichen, empfangenden Seiten zu unterdrücken», so Stefan Geisse. «Es kann für Führungspersonen von Vorteil sein, Entscheidungen nicht nur rational zu fällen, sondern auch intuitive Aspekte zu berücksichtigen.»

Am 23. März und 27. April 2022 12.15 bis 13 Uhr stellt Mariane Steffen im Freiraum der Zürcher Kantonalbank, Bahnhofstrasse 9, in Zürich Atem- und Meditationstechniken vor; der Eintritt ist kostenlos, Anmeldung auf der Website erforderlich: www.buero-zueri.ch/events, klicken auf «Entspannung & Meditation @ Lunchtime»



Kunst am Bau: Vor den 92 terrassierten Glas-Kuben steht, vier Meter hoch, «Ourea» des britischen Bildhauers Tony Cragg.

ANZEIGE

 **Universität St. Gallen**

Executive School of Management,
Technology and Law

Erweitern der

Führungskompetenz, Persönlichkeitskompetenz, Sozialkompetenz

Leadership Development Program 2022/2023
CAS-Abschluss 22 Tage, DAS-Abschluss 42 Tage Modularer Aufbau mit flexiblem Einstieg.

Start: DAS am 9. Mai 2022, CAS am 20. Juni 2022

„Das Leadership Development Program hat es mir ermöglicht, meine Management-Kenntnisse zu erweitern und konkrete Ideen zu entwickeln, die ich in meinem Team umsetzen konnte.“

Julien Leuenberger, Leiter Angebotsplanung Region West, SBB AG

Melden Sie sich jetzt an.

Ihr Kontakt: Nadja Barthel, Tel. +41 71 224 75 01, Email: nadja.barthel@unisg.ch

www.unternehmerschule.unisg.ch

**REGISTER
NOW**

Anmeldeschluss
DAS: 1.4.2022
CAS: 15.4.2022

