

Stress und Veränderungen bewältigen

Auftakt einer neuen Serie „Yoga für Berufstätige“ / Kundalini Yoga spricht gleichzeitig alle Ebenen des Menschen an

VON DAGMAR VÖLPEL UND ULRIKE REICHE

Hohe Arbeitsbelastung und Stress im Job gehören für viele zum Alltag. Doch, nur wer dies bewältigt, seine Kräfte bündelt und Klarheit über seine Ziele hat, wird sich persönlich und beruflich weiterentwickeln. Kundalini Yoga* kann dabei helfen.

FRANKFURT A. M. · Oft passiert etwas, das die eigenen Pläne komplett umwirft. Gerade in solchen Phasen erleben Menschen, dass sich Veränderungen nicht allein im Kopf vollziehen. Andauernde Belastungen und Überforderung zeigt sich oftmals zuerst auf körperlicher Ebene: Gesundheitliche Beschwerden können als Signale und Hinweise des Körpers verstanden werden, die eigene Arbeits- oder Lebensweise zu verändern. In Fällen einer Erkrankung kommt die existenzielle Sorge um die eigene Leistungsfähigkeit noch hinzu. Spätestens dann gilt es, sich mit der vollzogenen oder anstehenden Veränderung auf allen Ebenen auseinander zu setzen und für sich selbst sinnvolle Perspektiven zu finden.

Neben diesen Herausforderungen von außen kennt die Psychologie Lebenszyklen, in denen Menschen verstärkt mit Existenzfragen konfrontiert werden. Ein Beispiel hierfür ist die „Midlife-Crisis“, in der ein Mensch Bilanz zieht und über die künftige

YOGA FÜR BERUFSTÄTIGE

Neue Yoga-Kurse „Kraft für Veränderungen“ von Dagmar Völpel und Ulrike Reiche ab 30. Mai 2006, jeweils um 18 und 20 Uhr in Frankfurt-Sachsenhausen; Anmeldung über info@yogainunternehmen.de
Weitere Informationen über Veranstaltungen und Kurse auf der Basis von Kundalini Yoga im Rhein-Main-Gebiet: www.yogainunternehmen.de
www.kundalini-yoga-rheinmain.de

Ausrichtung seines Lebens entscheidet. Unabhängig davon, welche Ursache Veränderungen haben, bieten sie die Chance, sich über bislang verdrängte, unbewusste Aspekte bewusst zu werden. In Krisenzeiten kann ein Mensch lernen und gestärkt aus ihnen hervorgehen. Es gilt also, diese Herausforderungen anzunehmen und selbst zu gestalten. So gesehen ermöglichen Veränderungen Wachstum auf allen Ebenen des Seins.

Auf der körperlichen Ebene kann man lernen, Stress zu bewältigen und mit Belastung umzugehen. Auf der geistigen Ebene wird das Selbstbewusstsein gestärkt, Ziele entwickelt und Vergangenes losgelassen. Auf der emotionalen Ebene können unangenehme Gefühle verarbeitet werden und Fragen der beruflichen und persönlichen Identität geklärt werden.

Auch wenn Ereignisse unerwartet und scheinbar plötzlich eintreten, braucht die damit einhergehende Veränderung Zeit, bis der betroffene Mensch sie vollkommen integriert hat. Wer sich selbst in einer solchen Situation befindet, tut gut daran, sich Zeit zu nehmen und sich aktiv damit auseinanderzusetzen. Kundalini Yoga verbindet Körperübungen mit bewusster Atemführung und meditativen Aspekten. Diese Yogaform spricht – im Unterschied zu den verschiedenen Schulen des Hatha Yogas – gleichzeitig alle Ebenen des Seins an und liefert damit einen Schlüssel für die erfolgreiche Bewältigung der Veränderung: Es werden Körperübungen ausgeführt, durch die der Mensch ein Gespür für sich selbst und die eigenen Potenziale entwickeln kann. Durch bewusstes Atmen wird Stress abgebaut und Kraft getankt. Tiefenentspannung hilft Spannungen freizusetzen und regenerierende Meditation kann Konzentration und Vorstellungsvermögen stärken.

Ein wichtiges Ziel der Yoga-Praxis ist es, Verspannungen und Blockaden zu lösen – dann kann körpereigene Energie wieder fließen und gebundene Kräfte werden freigesetzt. Dies führt zu mehr Ausdauer, Durch-



BILD: YU

setzungsvermögen und Mut, der zum Handeln aus eigener Kraft notwendig ist. Besonders in der Meditation kann ein Mensch mehr Klarheit über die eigenen Bedürfnisse und Wünsche erlangen und seine Ziele für die Zukunft abstecken. Kundalini Yoga wirkt sich positiv auf das Selbstvertrauen eines Menschen aus, indem es ihm im geschützten Raum die Erfahrung der eigenen Kräfte und seiner Grenzen ermöglicht.

Neben der Stressbewältigung auf körperlicher Ebene ist es in Veränderungssituationen wichtig, sich die eigenen Fähigkeiten und Stärken bewusst zu machen. Achtsam ausgeführte Yogaübungen und Meditationen helfen, ein Gespür für die eigene Kraftquelle zu bekommen, den Horizont zu weiten und neue Ideen zuzulassen sowie der eigenen Motivation auf die Spur zu kommen.

Yoga ist eine Lebensphilosophie, die sich problemlos in jeden Alltag integrieren lässt. Regelmäßige Übungen und Meditation bauen nicht nur Körperkräfte auf, sondern verleihen auch geistige Stärke. Mit der Frankfurter Rundschau kann jeder dies in Zukunft selbst ausprobieren.

Ab dem 13. Mai werden die Yoga-Lehrerinnen Dagmar Völpel und Ulrike Reiche Lesern der FR-Karriere im zwei Wochen-Rhythmus praktische Yoga-Übungen und deren Nutzen erklären. Diese können einfach zuhause nachgemacht werden.

*Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan wird in Deutschland vertreten durch 3HO Deutschland e.V., Informationen: www.3ho.de

Dagmar Völpel (links) und Ulrike Reiche gründeten Yoga für Unternehmen (YIU). Zuvor waren beide 20 Jahre bei Banken tätig. Heute lernen sie Bankern wie sie mit Yoga entspannen.