

Gesundheit kann man lernen! – Yoga für Berufstätige

Inwieweit können Yoga und YogalehrerInnen Berufstätige unterstützen, den alltäglichen Herausforderungen im Beruf auf eine gute Art und Weise zu begegnen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

»Durch Yoga habe ich gelernt, wie mein Körper mit mir kommuniziert.«
Diese Rückmeldung einer Kursteilnehmerin macht deutlich, dass Yoga weit über ein Fitness- und Wellnesstraining hinausgeht und stets den Menschen sowohl auf körperlicher als auch auf geistig-seelischer Ebene anspricht.

Yoga-Szene



Dieser Aspekt ist gerade für Berufstätige besonders wertvoll. Während Wirtschaft und Politik von einer insgesamt entspannten Arbeitsmarktsituation ausgehen, klagen viele Beschäftigte über Dauerstress – und bei all der Arbeit bleibt ihnen für Erholung keine Zeit. Wird die andauernde Belastung nicht gezielt mit Maßnahmen zur Erholung und zum Stressabbau bewältigt, reagieren Körper und Geist auf die Überforderung. Typische körperliche Symptome sind z.B. Schlaflosigkeit, Bluthochdruck und Rückenschmerzen. Auf dem Vormarsch sind vor allem die psychischen bzw. psychosomatischen Erkrankungen, die von Allergien und Schlafstörungen über Tinnitus bis hin zur Depression und Burnout reichen.

Derartige Beschwerden bringen die Menschen mit in den Yoga-Kurs. Sie haben gehört, dass Yoga entspannt und in vielerlei Hinsicht gut tut. Im besten Fall kommen sie sogar auf Empfehlung ihres Arztes. Der nachfolgende Beitrag geht der Frage nach, inwieweit Yoga dabei unterstützen kann, den alltäglichen Herausforderungen im Beruf auf eine gute Art und Weise zu begegnen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dazu ist es wichtig, zunächst einen Blick auf die aktuelle Lage in der Berufswelt zu werfen.

Krank durch den Job?

Im Arbeitsleben gelten Vielarbeiter bzw. »Workaholics« gemeinhin als besonders leistungsfähig und vorbildlich. Daher ist es für viele Berufstätige schwierig, »die Bremse zu ziehen« und für ausreichende Erholungspausen zu sorgen. Seit Jahren geben in repräsentativen Umfragen (z.B. Infas oder Gallup) stets mehr als 25 Prozent der Befragten an, sich durch die Arbeit »ausgebrannt zu fühlen«. Dies entspricht bei ca. 39 Millionen Beschäftigten in Deutschland einer Gruppe von neun bis zehn Millionen Menschen!

In extremen Fällen führt eine andauernde Überlastung zu einem Burnout. Darunter versteht man einen chronischen Erschöpfungszustand mit Krankheitsgefühl, der mit vielfältigen körperlichen Beschwerden und psychischen Belastungen einhergeht. Für die Betroffenen bedeutet dies im Extremfall eine Ausfallzeit zwischen drei bis 24 Monaten unter intensiver

therapeutischer Begleitung. In vielen Fällen wird trotz der langen Regenerationszeit die ursprüngliche Leistungsfähigkeit nicht wieder erreicht.

Wie verläuft Burnout am Arbeitsplatz?

Die Entwicklung eines typischen Burnouts lässt sich in vier Phasen beschreiben:

Phase 1

Der Einzelne empfindet Begeisterung und Idealismus für seine Arbeit, was zu einem übermäßigen Einsatz für den Job führt. Wenn das Arbeitspensum zeitweise nicht heruntergeschraubt wird, fehlt die notwendige Zeit zum Entspannen, in der Körper und Geist Kraft für die nächste Herausforderung schöpfen können. Diese Phase kann auch mit Arbeitssucht beschrieben werden, weil die folgenden Phasen denen einer »Suchtkarriere« (z.B. Alkoholismus) durchaus ähneln.

Phase 2

Bedingt durch beginnende Erschöpfungsphasen kommt es zu ersten Gesundheitsstörungen, einem reduzierten Engagement für die Arbeit und KollegInnen sowie Leistungseinbrüchen, ohne dass dies aber offensichtlich werden muss. Typisch für diese Phase ist das so genannte »open-window-Phänomen«: krank werden, sobald es in den Urlaub geht. Lässt der Dauerstress zu Urlaubsbeginn nach, schaltet das Immunsystem auf Sparflamme und Viren oder Bakterien haben leichtes Spiel.

Wem es während dieser beiden Phasen gelingt, einmal inne zu halten und die persönliche Belastung wahrzunehmen, hat gute Chancen, durch gezielte Stressbewältigungsmaßnahmen den Kreislauf der Überforderung zu durchbrechen. Nur wer auch bei Dauerbelastung regelmäßige Arbeitspausen einlegt, kann tiefer gehende körperliche und psychische Beschwerden vermeiden. Wird dieser Zeitpunkt verpasst, folgen meist Phase drei und vier:

Phase 3

Leistungsfähigkeit, Motivation und Kreativität werden, bedingt

durch körperliche Überanstrengung, seelische Störungen, Stress und die Folgen sozialer Probleme mit KollegInnen und/oder KundInnen, deutlich reduziert. Psychosomatische Reaktionen stellen ernsthafte Gesundheitsprobleme dar.

Phase 4

Verzweiflung, innere Leere und Gefühle der absoluten Sinnlosigkeit dominieren diese vierte Stufe des Burnouts. Sowohl beruflich als auch privat sind keine Reserven mehr vorhanden. Es herrschen Desillusionierung und Schuldzuweisungen anderen gegenüber vor. Die Hemmschwelle für den Konsum von Medikamenten, Beruhigungsmitteln oder Alkohol sinkt. Die Folgen können Konzentrations- und Gedächtnisschwäche sowie Desorganisation, Entscheidungsunfähigkeit und eine verringerte Produktivität sein. Aus vermeintlichem Selbstschutz geht der Betroffene in ein rigides Schwarz-Weiß-Denken über. Gesundheitliche und psychosoziale Belastungen werden für andere deutlich sichtbar.

Fach- und Führungskräfte, die hoch engagiert ihrem Beruf nachgehen, neigen häufig dazu, immer wieder ihre persönlichen Bedürfnisse zurückzustellen. Doch wer meint, sich deshalb überhaupt keine Entspannungszeiten mehr leisten zu können, treibt Raubbau an der eigenen Gesundheit.

Bei anhaltender Stressbelastung wird der Preis in Form von Erkrankungen und längeren Ausfallzeiten gezahlt. Speziell im Verlauf der Phasen drei und vier des obigen Schemas werden tendenziell schwerwiegende Krankheitssymptome beobachtet. Ein eingetretener Burnout geht meistens mit einer längeren Auszeit einher, die sich je nach individueller Konstitution zwischen 6 und 18 Monaten bewegt.

Für den Einzelnen ist es daher wichtig, die eigenen Kapazitäten und Grenzen zu kennen, um Erschöpfungszuständen frühzeitig entgegenwirken und die eigene Leistungsfähigkeit erhalten zu können. Hier ergibt sich für Yoga ein wichtiger Anknüpfungspunkt, denn in der Yoga-Praxis wird die Aufmerksamkeit auf die eigene Person gerichtet und die Wahrnehmung der Körpersignale geschult. Dies führt dazu, dass Menschen Belastungen schneller erkennen und frühzeitig einer Überforderung entgegensteuern können.

Dem Burnout rechtzeitig begegnen

Im westlich geprägten Denken wird der Mensch auf verschiedenen, voneinander getrennten Ebenen wahrgenommen: körperliche Ebene: Wer etwas für den Körper tun will, treibt Sport und nimmt Wellnessangebote in Anspruch. Bei Gesundheitsbeschwerden geht man zum Arzt und erhält eine entsprechende Therapie verordnet.

geistig-seelische Ebene: mentale Entspannung suchen wir in passivem Zeitvertreib wie Fernsehen oder anderen Ab-

lenkungen. Bei psychischen Problemen oder Sinn- und Lebensfragen wenden wir uns an PsychotherapeutInnen oder Seelsorger.

Dies führt zu einer tendenziell funktionalen Betrachtungsweise von Menschen, bei der mögliche Wirkungszusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele unberücksichtigt bleiben. Es kommt zu einem »Reparieren an den Symptomen«, Ursachenforschung und -beseitigung sind nachrangig.

Derartige Einstellungen fördern die gängige Annahme, dass der Körper fortlaufend »funktioniert«. Krankheit erleben viele Menschen als unausweichliches Schicksal, das sich nicht abwenden lässt.

Dieser Denkansatz wird im Berufsumfeld dadurch verschärft, dass leistungsbetontes Verhalten und das Zurückstellen persönlicher Bedürfnisse vorausgesetzt und belohnt wird. Dies wird begleitet von Ängsten vor Leistungsversagen und einem möglichen Arbeitsplatzverlust.

So wundert es nicht, dass Menschen auch in ihrer Freizeit eher zu Sportarten neigen, die das Leistungs- und Siegerprinzip bedienen und sich in ein Extrem steigern lassen, wie z.B. vom Joggen über den Marathon bis hin zum Ironman (Triathlon). Wer jedoch immer nur Gas gibt, muss sich nicht wundern, wenn es ihn irgendwann aus der Kurve trägt.

Aktive Stressbewältigung vermeidet diese Art von Leistungsbezug und beinhaltet gleichermaßen Bewegungs- und Ruhephasen. In einem ausgewogenen Wechselspiel von An- und Entspannung wird auf körperlicher Ebene Stress abgebaut und gleichzeitig die Stressresistenz trainiert.

Yoga ist jedoch nicht nur eine anerkannte Methode zur Stressbewältigung, es ist vor allem auch ein persönlicher Weg, der die Entwicklung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene fördert. Gerade in herausfordernden Arbeitsphasen hilft eine kontinuierliche Yoga-Praxis, sich auf sich selbst zu besinnen, Blockaden zu lösen, Ängste zu überwinden und die Energie in sich zu spüren.

Gesundheit kann man lernen – mit Yoga!

Der Mensch erlebt sich – mehr oder weniger bewusst – stets als Einheit von Körper, Geist und Seele. Wohlbefinden ist immer ganzheitlich: wenn der Körper schmerzt, ist zumeist auch die Psyche stark belastet. So spielt sich Gesundheit in Kopf und Körper zugleich ab und ist eng an die individuelle Lebens- und Arbeitsweise gekoppelt. Jede Verhaltensänderung erfordert neben einem angemessenen Zeitrahmen die persönliche Bereitschaft des Einzelnen, alte Gewohnheiten los- und sich auf Neues einzulassen.

»Die wichtigste Sache im Kuṇḍalinī-Yoga ist die Erfahrung. Deine Erfahrung sprechen direkt dein Herz an.«

Yogi Bhajan

Dieses Leitprinzip führt dazu, dass sich Menschen, die über hilfreiche Yoga-Erfahrungen verfügen, zunehmend den Wechselwirkungen zwischen dem eigenen Verhalten und dem persönlichen Gesundheitszustand bewusst werden. Weil sie im Yoga-Unterricht erkennen, was ihnen gut tut (und was nicht!), sind sie in der Lage, diesen Erfahrungsschatz auch auf andere Lebenssituationen zu übertragen. So entwickeln sie schließlich aus eigener Motivation heraus – und mit Glück durch aktive Unterstützung eines guten Yogalehrers / einer guten Yogalehrerin – ein gesundheitsförderndes Verhalten und orientieren sich immer mehr an den eigenen Bedürfnissen. Wer die eigenen Kapazitätsgrenzen und seine Kraftquellen kennt, hat damit den Schlüssel für ein gesundes Selbstmanagement in der Hand. Die folgenden Empfehlungen fokussieren auf diese Verhaltensaspekte.

Tipps für den Yoga-Unterricht

Balance von Anspannung- und Entspannung

Yoga für Berufstätige ist keine olympische Disziplin, in der es Medaillen zu gewinnen gibt, sondern eine Kraftquelle und eine Oase der Regeneration. Diesem Aspekt sollte in jedem Unterricht durch angemessene Entspannungsphasen und Meditation Rechnung getragen werden.

Gesunde Selbststeuerung fördern

Für eine Person, die gewohnt ist, im Job immer 150 Prozent Leistung bringen zu müssen, liegt oftmals die größte Herausforderung darin, eine persönliche Leistungsgrenze zu akzeptieren. Besonders leistungsbetonte TeilnehmerInnen, die auch im Job dazu neigen, über eigenen Grenzen zu gehen und sich selbst zu überfordern, verlieren schnell den Blick für das Machbare und schaden sich selbst. Ihnen hilft es, wenn sie im Yoga-Unterricht Grenzen gesetzt bekommen und lernen, eigenständig auf ihre körperlichen Möglichkeiten zu achten. Anstatt (über-)fordernder Zielsetzungen sollte sich ein verantwortungsbewusster Yogalehrer / Yogalehrerin darauf konzentrieren, Fehlhaltungen zu korrigieren und Alternativpositionen anbieten.

Selbstwahrnehmung trainieren

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das aufmerksame Nachspüren nach jeder einzelnen Übung, das die Selbstwahrnehmung trainiert. Nach jeder Übung sollte eine kurze Ruhephase angeleitet werden, in der die KursteilnehmerInnen – entweder im Sitzen in der einfachen Haltung oder in der Rückenlage – der Veränderung nachspüren, die die vorangegangene Übung in ihnen auslöst. Hilfreich ist z.B. folgende Anleitung: Sitze/ liege ruhig und bewegungslos. Entspanne und lasse deinen Atem fließen. Beobachte, welche Veränderung die Übung in

dir bewirkt. Nimm deinen Körper wahr und auch die Gedanken, die nun durch deinen Kopf ziehen.

Hinweis: Wichtig ist, dass sich die TeilnehmerInnen während der Entspannung konsequent auf die Beobachterposition beschränken, ohne zu werten oder zu analysieren! Dies unterstützt den persönlichen Reflektionsprozess und das »Wahrnehmen all dessen, was ist«.

Zusammenhänge aufzeigen und Hintergrundwissen vermitteln
Ein Yoga-Programm für Gesundheit im Berufsalltag berücksichtigt nicht allein körperliche Aspekte, sondern spricht mit den verschiedenen Meditations- und Entspannungsformen vor allem auch die geistig-seelische Ebene an.

Hintergrundinformationen über die Zusammenhänge zwischen der Arbeitsweise und dem persönlichen Wohlbefinden runden die Yoga-Praxis ab und regen die Praktizierenden dazu an, über das eigene Verhalten zu reflektieren. Voraussetzung hierfür ist, dass der Yogalehrer / die Yogalehrerin Anknüpfungspunkte zum Berufsalltag der Teilnehmer herstellen kann, z.B. auf Basis seiner eigenen Erfahrungen.

Yoga-Tipp für den Berufsalltag

In arbeitsreichen Phasen wächst die Ermüdung nicht einfach linear, sondern um ein Vielfaches mit der Dauer der Stressbeanspruchung. Deshalb sind häufige und frühzeitige Pausen sehr wichtig, um vorzubeugen. Damit lässt sich der Ermüdungsprozess ohne Leistungseinbußen hinauszögern und wieder Kraft für die nächsten Aufgaben schöpfen.

Yoga bietet zahlreiche Möglichkeiten, die Arbeitspausen zielgerichtet zur Entspannung und zum Energieaufbau zu nutzen. Die nachfolgende Meditation stammt aus dem Kuṇḍalinī Yoga, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde. Diese Yoga-Tradition verbindet Atemübungen, Körperhaltung und -bewegung mit Konzentration und Meditation. Dadurch spricht es den Menschen gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen an:

Körperübungen:	Gespür für sich selbst und die eigenen Grenzen entwickeln
bewusster Atmen:	Stress abbauen und Kraft tanken
Tiefenentspannung:	Spannung freisetzen und regenerieren
Meditation:	Konzentration und Vorstellungsvermögen stärken

Kuṇḍalinī Yoga vereint diese zentralen Aspekte oftmals sogar in einer einzelnen Übung. Aus diesem Grund eignet es sich in optimaler Weise für Menschen, die eher kopflastig arbeiten und nach einer Methode suchen, die auf allen Ebenen des Seins Stress abbaut. Desweiteren kennt diese Yoga-Form spezielle Meditationen, die gezielt an Verhaltens- und Denk-

Yoga - Szene - Ticker

- + + + 10.090 Yoga-Treffer bei Google-News
- + + + Frankfurter Buchmesse, 15. bis 19.10. 2008
- + + + 151 Neuerscheinungen: Yoga-Bücher, -CDs, -DVDs und -Kalendarer seit Juni 2008
- + + + Wege in die Zukunft. Kinder-, Jugendliche- und Familien-Kongress. Deutsche Buddhistische Union e.V. vom 24.-26. Oktober 2008, Augsburg, www.buddhismus-kongress.de
- + + + Gesundheit und Weisheit - Älter werden mit Yoga, Yoga-Kongress in Bad Meinberg, 14. bis 16. November 2008, www.yoga-vidyâ.de
- + + + Paracelsus Messe 2009, Gesundheitsmesse in Wiesbaden, 13. bis 15. Februar 2009, www.paracelsus-messe.de
- + + + Der Dalai Lama spricht über die »Kunst des Lebens«, 28. Juli bis 2. August 2009 in Frankfurt, www.dalailama-frankfurt.de

mustern arbeiten und dabei helfen, das eigene Verhalten zu reflektieren und mentale Blockaden zu lösen. Aufgrund dieser geistig-mentalener Wirkungsweise wird Kuṇḍalinī Yoga auch das »Yoga des Bewusstseins« genannt.

Die nachfolgende Atemmeditation ist ein Beispiel dafür, wie sich die verschiedenen Übungsaspekte miteinander verbinden lassen.

4/4-Atem für mehr Energie und gute Konzentration

Dauer: Drei bis elf Minuten, Haltung: Sitzen Sie in komfortabler Haltung mit aufrechter Wirbelsäule, entweder auf einer Yoga-Matte oder auf einem Stuhl. Bringen Sie Ihre Hände vor die Brust und legen Sie die Handflächen aneinander, dabei berühren die Daumen das Brustbein auf Höhe des Herzens. Atmung: Atmen Sie in 4 gleichen Schritten ein, halten Sie den Atem einige Sekunden an, und atmen Sie dann in 4 gleichen Schritten aus und halten Sie den Atem einige Sekunden aus. Bei jedem Atemschritt ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ein. Ein voller Atemzyklus dauert ca. 7-8 Sekunden. Fahren Sie kraftvoll fort.

Geistiger Fokus und Meditation: Schließen Sie die Augen und fokussieren Sie auf das 3. Auge, den Punkt zwischen den Augenbrauen. Um den Atemrhythmus zu unterstützen, können Sie sich jeweils beim Ein- und Ausatmen auf das Mantra SA TA NA MA konzentrieren, in dem Sie jeweils eine Silbe mit einem der vier Ein- und Ausatem-Schritte verbinden.

Bedeutung des Mantras

	Sa	Ta	Na	Ma
sinngemäß:	Geburt	Leben	Tod	Wiedergeburt

Dieses Mantra wird mit dem Kreislauf allen Lebens in Verbindung gesetzt. Es wird oft bei Meditationen genutzt, die am Unterbewusstsein arbeiten und mentale Entlastung bringen.

Am Ende atmen Sie tief ein und pressen Sie die Handflächen mit maximaler Kraft für zehn Sekunden fest aneinander, atmen Sie aus und entspannen Sie für 15 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie zweimal, bevor Sie vollständig entspannen.

Ulrike Reiche

Literatur

Ulrike Reiche und Dagmar Völpel, YIU® Yoga in Unternehmen – Gesundheit ohne Stress, Verlag O.W. Barth/S.Fischer, 2005

Anand Kaur Seitz, Kuṇḍalinī Yoga – Harmonie für Körper und Seele durch Chakra-Energie, ororo 1999