

# Mantras, Meditation und Körperübungen im Büro

VON AXEL GLOGER

**D**ie Augen geschlossen. Schau von innen auf den Punkt zwischen den Augenbrauen – und denke das Mantra „Sat“ beim Einatmen. Denke „Nam“ beim Ausatmen, wiederhole bis zu drei Minuten. Das klingt nach Beschwörung – ist aber Teil einer Übung, die Rückenmuskeln lockern soll. Bankangestellte, Führungskräfte oder Verkäufer unterziehen sich heute solchen Ritualen. Sie gehören zu Yoga-Kursen, einem fernöstlichen Fitneßprogramm für Körper und Geist, das immer mehr Anhänger findet.

Abzulesen ist die boomartig steigende Nachfrage an der Zahl der Yoga-Lehrer. 1988 gab es erst 2000 Lehrende in Deutschland. Bis heute ist der Bestand auf 10 000 angestiegen, ermittelte der Bundesverband der Yoga-Lehrenden in

Deutschland (BDY). Die Zahl der Kunden, die einen Kurs buchen, beträgt ein Vielfaches davon. Aber warum dieser Boom? „Ich bin gelassener geworden“, beschreibt Daniela Bauer, Mitarbeiterin der Dresdner Bank, Bremen, wie sie von Yoga profitiert hat. Sie schrieb sich zunächst für einen zehn Abende dauernden Kurs ein – und betreibt diese Mischung aus Sport, Entspannung und Meditation nunmehr im dritten Jahr. „Man erfährt mehr über sich und nimmt die Umwelt besser wahr“, sagt Bauer, die sich heute weniger von den Gesehnhnissen im Büro stressen läßt als vor Beginn des Kurses.

Yoga bedient den Zeitgeist – viele Menschen schaffen sich damit ein Gegengewicht zur Hetze im Beruf. „Ausgleich für den Streß im Alltag, den Körper gesund erhalten“, preist denn auch Dagmar Völpel, Kursveranstalterin und Mitinhaberin von Yoga in

Unternehmen (YIU), Frankfurt, die Vorzüge. Überdies helfe das fernöstliche Training den Teilnehmern, tiefere Einsichten über sich und das Leben zu gewinnen. Viele kämen zum Yoga, weil sie gegen den ständigen Druck im Büro etwas tun wollen, unter anstrengenden Kollegen leiden oder Angst um ihre persönliche Zukunft haben.

Aber wie funktioniert das genau – was unterscheidet Yoga vom Laufband oder dem abendlichen Geräte-Training? Ein typischer Yoga-Abend dauert 90 Minuten und wird von einem Lehrer geführt. Zu Beginn werden Mantras, Meditationsworte, gesungen. „Sat“ und „Nam“ sind Beispiele dafür, übersetzt heißt das „Du bist mein wahres Wesen“. Auf diesen ritualisierten, entspannenden Einstieg folgen Körperübungen – etwa für den Kreislauf und den Rücken. Danach folgt eine Tiefenentspannung, lie-

## Yoga-Kurse finden auch in deutschen Unternehmen immer mehr Anhänger

gend, sowie zum Abschluß eine Meditation.

Manches Unternehmen öffnet sich inzwischen der Yoga-Praxis. „Gesundheit ist eine lohnenswerte Strategie für das Personalmanagement“, sagt Dirk Lümekemann von Padoc, der Unternehmen zu diesen Themen berät. Yoga-Kurse von YIU werden etwa inzwischen von der Dresdner Bank, der Deutschen



FOTO: IMAGO

Bank und der Fondsgesellschaft DWS angeboten. Mit anderen Banken und der Bahn laufen nach Angaben von YIU Gespräche, Yoga ebenfalls vom Betrieb anbieten zu lassen. Darüber hinaus gibt es auch offene Kurse, die von jedermann gebucht werden können. Bei Yoga in Unternehmen kostet ein Einzelabend 12,50 Euro, das Paket von zehn Abenden wird mit 100 Euro berechnet. Ein Kurs umfaßt 15 bis 20 Teilnehmer.

Mit solchen Angeboten hat es die alte, fernöstliche Praxis ins postindustrielle Zeitalter geschafft: Yoga ist 4000 Jahre alt, wie Ausgrabungen in Nordwestindien belegen. Während vieler Jahrhunderte wurde Yoga jedoch nur von einer kleinen Elite praktiziert. Yogameister gaben ihr Wissen an ausgewählte Schüler weiter. Das ist heute anders, wie die große Verbreitung von Yoga in Deutschland zeigt. Freilich darf Yoga nicht als

Allheilmittel gelten. „In Einzelfällen kann die Kombination aus Körper- und Atemübungen sowie Meditation durchaus hilfreich sein“, sagt der Mediziner Dirk Lümekemann – etwa bei Streßabbau. Doch es gibt auch Grenzen.

Bewegungsmangel, falsche Ernährung, Übergewicht und Rauchen seien die großen Verursacher von Gesundheitsproblemen, heißt es bei Padoc. Solche Belastungen ließen sich nicht durch Yoga kompensieren – und auch bei den großen Volkskrankheiten Bluthochdruck, Infarkt und Schlaganfall könne man mit anderen Methoden effektiver vorbeugen und behandeln. „Yoga kann positiv auf die seelische Gesundheit wirken“, schätzt Lümekemann die Vorzüge der indischen Fitneß-Lehre. Darüber hinaus gelte: Wer etwas für die Gesundheit tun will, soll erst einmal feststellen lassen, was genau er braucht.