

INTERVIEW

Mehr Konzentration und Fokus: Yoga für Führungskräfte

Herabschauender Hund, Krieger und Tänzer sollen Stress, Ängste und Schmerzen lindern. Yoga bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile, auch und gerade für gestresste Führungskräfte. Wie man nicht nur Spaß, sondern auch einen Zugang zu der alten Lehre findet, erklärt Yogadozentin Marion Neises.

MN — Marion Neises

VD — Viola C. Didier

VD Frau Neises, was ist Yoga und – provokant gefragt – warum sollten Führungskräfte sofort damit anfangen?

MN Yoga ist die Synchronisation von Atmung und Bewegung in Meditation. Die yogischen Techniken wirken sowohl auf geistiger, körperlicher und seelischer Ebene. Durch das bewusste Atmen, verbunden mit der Führung des Körpers in einer bewussten, in sich gekehrten Geisteshaltung, entsteht Fokus, Konzentration und Entspannung. Dadurch werden zahlreiche hormonelle und neurophysiologische Prozesse im Körper in Gang gesetzt, die hochkomplex sind, aber unseren Körper gesund halten. Laut einer Studie der Boston University School of Medicine wird zum Beispiel der Neurotransmitter GABA durch Yoga erhöht, was zu einem tieferen und besseren Schlaf führt, so wie sich insgesamt unser Wohlbefinden stei-

gert und unsere Stimmung verbessert. Deshalb ist Yoga die beste Burnout Prävention für Führungskräfte, hilft beim Stressabbau und schützt vor zahlreichen stressbedingten Krankheiten, wie zum Beispiel auch Depressionen.

Menschen, die Yoga drei Mal pro Woche eine Stunde praktizieren, werden resilienter, empathischer und können besser mit einem stressigen Berufsalltag umgehen. Führungskräfte, die Yoga machen, sind dadurch belastbarer und haben einen längeren Fokus, gerade wenn sie sich über lange Strecken konzentrieren müssen. Durch das Praktizieren von Yoga und der Meditation, die Teil des Yoga ist, bauen wir in gewisser Weise eine besser vernetzte neuronale Gehirnstruktur auf, die uns gelassener werden lässt und unser Nervensystem entspannt. Außerdem hält Yoga den Körper geschmeidig, schützt



vor schlechter Haltung und Verspannungen. Durch die Körperübungen dehnen wir unsere Faszien und vermeiden damit Verschleiß an den Gelenken. Außerdem bauen wir Muskelkraft auf, was gerade im Alter wichtig ist. Durch das viele Atmen wird man außerdem feinfühler und man nimmt das Leben intensiver wahr, die Sinne bilden sich ganz anders aus. Des Weiteren kann Yoga auf spiritueller Ebene Menschen zu einem anderen Bewusstsein führen, achtsamer mit sich selbst und anderen werden lassen und eine komplette Transformation des eigenen Egos in Gang setzen. Aber das ist dann wirklich die hohe Schule des Yoga. Kurz: Yoga verbindet Körper, Geist und Seele miteinander.

VD Das sind ja wirklich zahlreiche Vorteile. Erleben Sie es dennoch, dass – vielleicht gerade Führungskräfte – Vorurteile gegenüber Yoga haben?

MN Ich glaube, die Zeit der Vorurteile Yoga gegenüber ist lange vorbei. Yoga ist seit der Jahrtausendwende in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Jede Führungskraft weiß heute, dass sie mit Yoga das Stresslevel deutlich reduzieren kann und im Berufsalltag sehr viel mehr leisten kann als ohne Yoga. Außerdem üben viele Führungskräfte ohnehin Sportarten wie Laufen, Golf und Tennis aus, zu denen Yoga aufgrund der Dehnung eine gute Technik darstellt, um die Gegenspieler der beanspruchten und damit oft verkürzten Muskeln gesund zu halten. Yoga hält die Muskeln lang und schlank anstatt rund und kräftig – was je nach Betrachter zu einem schöneren Körperbild führt.

VD Es gibt ja viele verschiedene Yoga-Stile, welche davon sind besonders geeignet für „Schreibtischtäter*innen“?

MN Welchen Stil jemand bevorzugt, hängt vom Alter, Fitnessgrad und eher weltlichen oder spirituellen Ansatz ab. Es gibt Business-Yoga, das sind vor allen Dingen Yogakonzerte auf dem Stuhl, die man in den Büroalltag integrieren kann oder 30- bis 50-minütige Yogaklassen, die in der Mittagspause im Unternehmen angeboten werden. Diese Klassen zielen vor allen Dingen auf Tiefenentspannung, Stressabbau und der gezielten Aktivierung positiver Energie. Yoga hat für jedes Ziel ein einzelnes Tool. Diese Werkzeuge lernt man in einer Yogalehrerausbildung. Führungskräften würde ich auch immer dazu raten, sich nicht nur den klassischen Yogalehrer zu suchen, sondern einen ausgebildeten Yoga-Coach, der Yoga und Coaching miteinander verbindet. Wir bilden seit Jahren Yoga-Coaches aus in einer speziell konzeptionierten Ausbildung, die klassische Coachingtechniken, Meditation und Yoga miteinander verbindet. Das ist das Gesamtpaket, was Führungskräfte benötigen, um gut durch den Alltag zu kommen.

VD Welche konkreten Yoga-Übungen empfehlen Sie Menschen, die viel am Schreibtisch sitzen und viel Verantwortung tragen – also mit hohem Stresslevel und wenig Alltagsbewegung?

MN Für den Büroalltag gibt es spezielle Business-yogaübungen, die man auf dem Stuhl machen kann, wie den ersten Krieger auf dem Stuhl oder die sitzende Katze. Morgens sollte jedoch jeder Mensch nach dem Aufstehen einmal alle Gelenke mobilisieren, dann hat man tagsüber meist auch kein Problem, wenn man es wirklich täglich macht. Ich starte jeden Morgen mit einem kleinen Aufwärmprogramm, indem ich jedes Gelenk einmal bewusst aktiviere und dann Berg, Baum, Stuhl, Adler sowie je nach Zeit 7 bis 14 Sonnengrüße absolviere, noch eine kurze Meditation und ab geht's in den Tag.

Wer sehr steif ist und Rückenschmerz hat, startet im Tiger, 14-mal Katze/Kuh und Drehsitz. Aber das alles nur als Impuls, das sollte man grundsätzlich mit einem ausgebildeten Yogalehrer einüben. Bitte nicht allein nur mit Videos üben. Yoga braucht immer eine Korrektur durch einen guten ausgebildeten Yogalehrer, der mindestens 500 Stunden Ausbildung nachweisen kann, bis man die Asanas wirklich gut ausgerichtet beherrscht. Sonst ist die Gefahr groß, in seine eigenen Fehlhaltungen hineinzutrainieren.

VD Und damit kann man dann auch die Leistungsfähigkeit im Berufsalltag steigern?

MN Wer wirklich die Leistungsfähigkeit für den Berufsalltag steigern will, muss Yoga mindestens drei Mal die Woche praktizieren, besser ist täglich. Yoga wirkt kaum, wenn man es nur einmal die Woche praktiziert. Mindestens dreimal eine halbe Stunde bis eine Stunde braucht es in der Woche, um die Leistungsfähigkeit merklich zu steigern.

VD Das klingt nach recht viel ...

MN Genau das ist ja gerade das Problem, dass man in stressigen Zeiten glaubt, keine Zeit mehr dazu zu haben und die Batterien nicht wieder auflädt. Das sind dann die klassischen Burnout-Biografien, die sich selbst irgendwann vergessen haben.

VD Verständlich, aber wie können Führungskräfte Yoga in ihren straffen Zeitplan integrieren?

MN Da hilft nur eiserne Disziplin am Morgen und dann immer mal wieder eine kleine Pause zwischendurch mit einer Übung, die man in den Arbeitsalltag integriert. Meine Erfahrung über die vielen Jahre, während derer ich Führungskräfte begleitet habe, zeigt aber, dass Menschen sich relativ schnell die Zeit für Yoga nehmen, wenn sie spüren, wie extrem groß der Benefit von Yoga ist. Viele Führungskräfte absolvieren bei uns eine Intensiv-yogalehrerausbildung innerhalb von 14 bis 16 Tagen, um sich selbst



Marion Neises
Unternehmerin und
Yogadozentin

Marion Neises, Gründerin der WAY Europäische Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit sowie der WAY Europäische Akademie für Coaching und Führungskräfteentwicklung und den restlichen WAY Akademien. Außerdem ist sie Gründerin und Chefredakteurin des MACAMA Verlages. Sie ist studierte Politikwissenschaftlerin, ausgebildete Wirtschafts- und Finanzjournalistin, TV-Moderatorin und Yogadozentin.



Viola C. Didier
Wirtschaftsjournalistin,
Juristin,
Chefredakteurin der
ZUR

Viola C. Didier ist Volljuristin, freie Wirtschaftsjournalistin und Gründerin des RES JURA Redaktionsbüros (www.resjura.de) in Heidelberg. Sie ist auf die Themen Recht, Steuern und Wirtschaftsprüfung spezialisiert und arbeitet für Fachverlage, Kanzleien und Unternehmen.



ein guter Yogalehrer zu sein. Sie können danach alleine praktizieren und wissen sehr viel über die Gesundhaltung von Körper, Seele und Geist. Die intensive Kenntnis der Yogatechniken helfen dann, sie immer mal wieder auch nur für ein paar Minuten in den Tag zu integrieren. Da unsere Intensivausbildungen auch meistens am Meer oder in den Bergen stattfinden, können Führungskräfte hier auch Kraft tanken und sich wieder komplett neu ausrichten.

VD Okay, und wie beginnt man am besten mit Yoga, wenn man noch nie zuvor praktiziert hat?

MN Einfach anfangen, ein Studio suchen und schauen, welcher Stil für einen am besten passt. Da hilft auch, sich einen Yoga-Buddy zu suchen, der mitgeht, um das Disziplinlevel von Anfang an zu halten, und mit dem man sich unter der Woche noch mal treffen kann, um das Gelernte im Kurs zu üben. Ich habe über die letzten 12 Jahre in meiner Ausbildungsakademie immer wieder festgestellt, wie viele tolle Freundschaften so über die Jahre entstanden sind. Natürlich kann man sich auch einen Yoga-Personaltrainer nehmen, um am Anfang die richtige Haltung in den Grundübungen zu lernen. Denn gerade in den großen Gruppen hat der Lehrer ja nicht so viel Zeit, den einzelnen Schüler immer wieder zu korrigieren und aus seinen Fehlhaltungen herauszuführen.

VD Haben Sie weitere Tipps für diejenigen, die nach dem Einsteigerkurs Schwierigkeiten haben, dranzubleiben?

MN Ich rate jedem dazu, in schwierigen Phasen wenigstens einmal am Tag die Augen zu schließen und wenigstens zehn bewusste Atemzüge zu praktizieren. Dazu hat jeder Zeit. Meist kommt damit die Lust auf mehr. Ich kenne allerdings nur ganz wenige Menschen, die – haben sie die Vorteile des Yoga erst einmal zu spüren bekommen – Schwierigkeiten haben, dranzubleiben.

VD Welche mentalen Techniken aus dem Yoga können Führungskräfte noch nutzen, um ihre Entscheidungsfähigkeit zu verbessern und mehr Gelassenheit zu erreichen?

MN Man weiß aus zahlreichen Studien, dass Meditation unser Gehirn zum Positiven verändert. Der Mensch reagiert weniger aus seinem emotionalen Gehirn wie zum Beispiel der Amygdala, sondern mehr aus dem sogenannten präfrontalen Cortex, unserem sogenannten „Denkhirn“. Nicht nur Konzentration und Fokus werden dadurch verbessert, sondern man ist klarer im Denken und kann sich dadurch schneller und besser entscheiden. Das, was von jeder guten Führungskraft verlangt werden darf, denn nichts ist schlimmer als ein Team, das lange auf die Entscheidungen seiner Führungskraft warten muss.

VD Gibt es spezielle Atemtechniken, die Sie empfehlen würden?

MN Das kommt darauf an, welches Ziel Sie sich setzen. Sind Sie aufgeregt und angespannt, sollten Sie sich hinsetzen, die Hände auf den Bauch legen, die Augen schließen und tief durch die Nase den Atem in den Bauch hinabgleiten lassen, bis sich die Bauchdenke wölbt und dann den Atem in Gedanken begleiten und beobachten, wie er den Körper verlässt. Immer wieder ca. 15 bis 20 Sekunden einatmen, den Atem kurz halten und verlängert, also über 25 Sekunden wieder ausatmen. Das kann natürlich auch kürzer sein. Lange Atemübungen müssen trainiert werden. Wer keine Kraft hat und schnell Energie braucht, sollte die „Bhastrika“ atmen. Bhastrika heißt in Sanskrit so viel wie Blasebalg und es bedeutet, schnell über die Nase einzuatmen, den Bauch zu wölben und ruckartige über die Nase wieder auszuatmen. Dies in einem Wechsel von einer bis zwei Sekunden, wie ein Blasebalg. Das Gehirn wird so mit frischem Sauerstoff geflutet und man geht kraftvoll und konzentriert wieder an seinen Schreibtisch. Beide Übungen sollte man an der frischen Luft machen und als Anfänger ganz langsam die Übungen steigern.

Gerade in stressigen Zeiten glaubt man, keine Zeit für sich zu haben und lädt die Batterien nicht wieder auf. Das sind dann die klassischen Burnout-Biografien, die sich selbst irgendwann vergessen haben

VD Nehmen wir an, man hat die Lehrgänge absolviert und praktiziert aktiv mehrmals in der Woche – vielleicht seit einem Jahr. Welche gravierenden Veränderungen könnten Führungskräfte in ihrem Verhalten oder ihrer Leistung dann bemerken?

MN Wer Yoga rein körperlich praktiziert, wird merken wie seine Gelassenheit und Konzentration zunimmt, er sich körperlich besser fühlt und ein besseres Körpergefühl bekommt. Er ist wacher, fokussierter, belastbarer. Es besteht weniger Lust auf Alkohol und andere Alltagsdrogen wie Zucker oder Rauchen. Wer auch die spirituellen Aspekte des yogischen Weges integriert, wird als gesamte Persönlichkeit wachsen, wird empathischer, bescheidener, lösungsorientierter und die Eigenverantwortung wird steigen. Das Jammern und Meckern hört auf, man macht andere Menschen nicht mehr für sein eigenes Glück verantwortlich und ist meist positiv ausgerichtet.

Ich habe vor allen Dingen festgestellt, dass immer mehr Führungskräfte, die bei uns die Ausbildung absolviert haben, danach zu spirituelleren Menschen geworden sind und Führung anders gelebt haben. Wir lehren auch die yogische Philosophie und wenn man alleine bedenkt, wie Yoga uns gerade in diesen Zeiten helfen könnte, diese gesplante Gesellschaft wieder zu vereinen, dann freut es mich immer wieder zu sehen, wie Führungskräfte die yogische Philosophie in ihren Unternehmen umsetzen. Nehmen wir einfach Themen Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Bescheidenheit, Vertrauen in die Mitarbeiter, aber auch Disziplin, Reflektionsvermögen, Klarheit in Gedanken, das Überwinden von Ängsten und anderen negativen Gefühlen, all dies sind Dinge, die der yogische Weg uns lehrt. Und ich freue mich über jeden Yogalehrer, den wir ausgebildet in die Welt schicken und der diese yogischen Werte verbreitet und sie hoffentlich wie Wellen weitergibt. In Indien gibt es sogar einen Yogaminister, die Präsidentin Draupadi Murmu macht selbst Yoga und fördert Yoga auf allen gesellschaftlichen Ebenen.

VD Das klingt tatsächlich beeindruckend. Zurück ins Büro: Gibt es Online-Plattformen oder Apps, die Sie für das Yoga-Training empfehlen würden?

MN Nein. Yoga sollte immer mit einem erfahrenen Lehrer praktiziert werden. Ich halte persönlich nichts davon, Yoga mit einer App zu praktizieren. Das geht allenfalls bei der Meditation und den Atemübungen. Die Körperübungen müssen gut ausgerichtet sein und dazu braucht es einen gut ausgebildeten Lehrer, der die Yogahaltungen korrigiert.

VD Welche weiterführenden Ressourcen oder Literatur können Sie empfehlen, um tiefer in das Thema Yoga einzutauchen?

MN Es gibt viel gute Yogaliteratur auf dem Markt, aber es gibt nur eine Reihe, die herausgearbeitet hat, wie Yoga auf alle unsere Körperebenen wirkt. Also auf das skelett-mentale System, auf das muskulär-fasziale System, auf das neuronale und kardiovaskuläre System, auf Lymph- und Immunsystem sowie Hormonsystem und auf die Psyche und unser feinenergetisches System. Diese fünf Bände habe ich als Chefredakteurin des MACAMA Verlages herausgegeben und zwei Bücher davon auch selbst geschrieben. Bei dem ersten Band geht es um eine Einführung ins Hatha Yoga, im zweiten Band um Vinyasa Yoga, im dritten Band um unseren Bewegungsapparat und wie Yoga und Yogatherapie diesen gesund halten können. Im vierten Band geht es um die Yogatherapie der inneren Organe und der fünfte Band sagt uns, wie wir mit Yoga, Gehirn, Nerven und Psyche gesund halten. Diese fünf Bände sind einmalig im Yoga Markt: Über 1500 DIN A4 Seiten und dennoch haben wir nicht das ganze yogische Wissen darin erfasst! Yoga müsste man eigentlich in einem vierjährigen Studium studieren, so wie es das in Indien ja auch gibt. Es ist eine tiefgehende Wissenschaft des Lebens. ■

Mehr erfahren

Wer Interesse an einer Yogalehrerausbildung hat, kann sich unter folgender URL informieren: www.way-yoga.de oder die Akademie unter office@way-yoga.de oder unter der 06131 - 327 45 23 kontaktieren.