

Entspannt leben und arbeiten

Viele Berufstätige setzen auf Yoga – und finden auf speziellen Reisen die Grundlagen für ihre persönliche Work-Life-Balance



FOTOLIA/NOMAD_SOUL

Meditation am Meer: Die Zeit in einem Yoga-Retreat hilft so manchem, einen besseren Ausgleich zwischen Berufs- und Privatleben zu finden. Jeder sechste Manager setzt schon darauf.

VON ULRIKE PAPE

Mit einem etwas mulmigen Gefühl schaut Ewa Feresztyn am Fuße des Berges ihrem Koffer hinterher. Zusammen mit den Taschen der zehn anderen Reisetilnehmer schaukelt er auf der quietschenden Gepäck-Seilbahn in die Höhe. Nach dort oben muss sie auch – allerdings zu Fuß. Sie zieht sich eine Woche in die Berge zurück, um Yoga zu praktizieren. „Ich hatte das Gefühl, ganz weit weg von allem zu sein“, sagt die 30-Jährige, die als Assistentin der Geschäftsführung bei einem Baumaschinenunternehmen tätig ist, hinterher – und wirkt erholt.

Genau darum geht es bei dem Yoga-Retreat im norditalienischen Piemont: Es ist eine spirituelle Ruhepause, die hilft, fern vom stressigen Berufsalltag Entspannung zu finden. Ein Wunsch, den viele hegen – und auf den der Markt reagiert: In dem Maße wie die Zahl der Praktizierenden wächst, steigt auch das Angebot an Yogareisen. Rund fünf Millionen Deutsche gehen der fernöstlichen Entspannungstechnik nach, schätzt der Bundesverband der Yoga-Lehrenden in Deutschland – eine große Klientel für Reisen, die sich zum Teil sogar gezielt an Berufstätige oder noch spezieller an Manager richten.

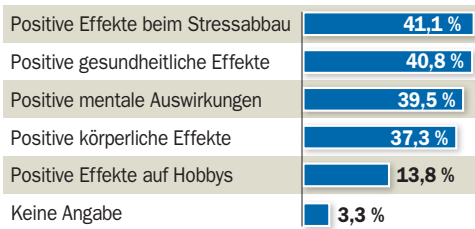
Tatsächlich wird in der Berufswelt verstärkt auf die Übungen aus Fernost gesetzt: Etwa jede sechste Führungskraft praktiziert Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation, wie eine Umfrage des Marktforschungsinstituts TNS Infratest zeigte. Selbst im Bundestag werden Yogakurse angeboten – nicht ohne Grund: Viele schaffen mithilfe der Asanas den ersehnten Ausgleich zu den Belastungen des Joballtags. Es kommt so Beschäftigten und Firmen gleichermaßen zugute – zumal sich die Technik bei vielen Erkrankungen, die in Firmen häufig zu Fehlzeiten führen, erwiesenermaßen positiv auswirkt: So lindert Yoga zum Beispiel chronische Rückenschmerzen, wie eine Studie der

Ruhepausen

Yogareisen veranstaltet die Berliner Yoga-Shala. Die Retreats finden abwechselnd in den Bergen und am Meer statt. Das nächste Retreat ist vom 30. September bis 9. Oktober an der türkischen Riviera und am Fuße des Taurusgebirges geplant. Gezielt an Manager richten sich die Retreats von Innervestment an der Algarve. www.shala.cc www.innvestment.com

Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Gesundheitskompetenz zeigt die aktuelle Internetstudie der Barmer GEK: Frauen informieren sich demnach stärker über Gesundheitsthemen und beschäftigen sich aktiver mit ihrer Gesundheit. Männer dagegen vertrauen auf die Leistungen ihrer Krankenkasse und halten sich mit Gesundheitsaktivitäten zurück. tinyurl.com/4x8qfdb

Gründe der Deutschen für ihr Interesse an Yoga oder Meditation (Mehrfachangaben mgl.)



RAUFELD/WERNER; QUELLE: TNS INFRATEST

University of Washington in Seattle zeigt. Eine wichtige Rolle spielt Yoga auch im Hinblick auf die Work-Life-Balance, also die Vereinbarkeit von Familie und Freizeit einerseits und Beruf andererseits.

In ihrer Internet-Umfrage vom vergangenen Jahr spricht die Barmer GEK in diesem Zusammenhang von „Gesundheitskompetenz“. Je höher die ist, desto gesünder sei der Mensch, lautet ein Fazit der Studie. Um sie zu stärken, wird zum Beispiel empfohlen, „auf eine Reise der Selbsterkundung und Selbsterkenntnis“ zu gehen. Dazu hat Ewa Feresztyn in Italien viel Gelegenheit: Los geht es jeden Morgen bereits um sechs Uhr dreißig mit Atemübungen – bei schönem Wetter ganz oben auf dem Plateau mit Panoramablick. Geübt wird bis in den Abend hinein. Ewa Feresztyn gefällt die Abgeschiedenheit der norditalienischen Berge: „Wenn ich sonst zu meinem Yogakurs gehe, hetze ich vom Büro ins Studio, mache anderthalb Stunden Yoga und danach bin ich wieder draußen im Lärm der Großstadt.“

Henning Scheel, der 2004 das Studio Yoga-Shala in Berlin gründete, leitet das Retreat, das auf Berufstätige wirke wie ein Mini-Sabbatical. Doch anders als das Sabbatjahr beansprucht eine Yogareise weniger Zeitaufwand. Ewa Feresztyn hat sich nur fünf Tage frei genommen. Andere Teilnehmer haben gar keinen Urlaub beantragt, sondern sich das Retreat von ihrem Arbeitgeber als Fortbildung anerkennen lassen. Die Kosten können zudem zu 50 Prozent über den staatlichen Prämiegutschein abgerechnet werden.

Ewa Feresztyn praktiziert seit vier Jahren. Beim Retreat sei die Wirkung der Übungen intensiver: „Ich bin jetzt ganz entspannt und ruhig, aber alle Sinne sind geschärft.“ Als Assistentin der Geschäftsführung muss Ewa Feresztyn oft fünf Sachen auf einmal machen. Den Energieschub, den sie aus dem Piemont mitnimmt, kann sie gut gebrauchen. So fährt sie nach einer Woche in den Bergen mit einem guten Vorsatz zurück nach Hause: „Mehr Yoga machen!“

NACHGEFRAGT

Geeignet für ein Leben im Gleichgewicht

Im Job stehen Überstunden an, und daheim will nach Feierabend noch der Kindergeburtstag für den Nachwuchs vorbereitet werden. Die Sportstunde muss wieder einmal ausfallen – und die notwendige Erholungspause auch. So mancher Arbeitnehmer sehnt sich nach einem ausgewogeneren Verhältnis von Arbeits- und Lebenssphäre. Ist Yoga das geeignete Mittel zum Zweck? Wir haben bei Trainer Oliver Kulter nachgefragt.

♦ ♦ ♦

Herr Kulter, Ihre Firma Innvestment setzt auf für Manager maßgeschneiderte Yoga-Coachings und -Reisen. Doch sind Yoga und ein leistungsorientierter Lebensstil nicht eigentlich ein Widerspruch?

Im Gegenteil: Yoga ist die ideale Basis für einen Lebensstil, der dem Menschen sehr viel Leistung abverlangt, und eine der wenigen Chancen, sich des Augenblicks bewusst zu bleiben und den täglichen Herausforderungen positiv zu begegnen. Yoga wirkt vielschichtig, sowohl physisch als auch mental, und hilft bei der Entwicklung einer kraftvollen, konstruktiven Gelassenheit. So kann einen so schnell nichts aus der Bahn werfen.

Und welchen Nutzen haben die Übungstechniken in Bezug auf die Leistungsfähigkeit?



PRIVAT

Yoga-Trainer
Oliver Kulter

Das betriebliche Gesundheitsmanagement hat erkannt, dass mit der Förderung von Yoga-Programmen der Krankenstand deutlich reduziert werden kann. Das allein bewirkt bereits eine signifikante Steigerung der Leistungsfähigkeit von Firmen. Zudem erhöhen sich andere Faktoren wie Teamfähigkeit oder Kreativität – das ist zum Beispiel wichtig für die Innovationskraft eines Unternehmens. Für den Mitarbeiter gilt: Fühle ich mich körperlich fit und mental ausgeglichener, mache ich einen besseren Job.

Wie wirkt sich das auf die oft schon ins Wackeln geratene Work-Life-Balance aus?

Yoga ist aus zwei Gründen optimal, um in unserem vielschichtigen, dynamischen Lebensstil eine bessere Balance zu finden. Erstens aufgrund der komplexen Wirkungsweise auf Körper, Geist und Seele. Und zweitens wegen der Effizienz, mit der ich das erreichen kann: Schon eine halbe Stunde Yoga kann meinen Tag in neuem Licht erscheinen lassen. Auch die Aussage „Dafür habe ich nicht auch noch einen Termin frei“ zählt nicht. Denn durch regelmäßiges Üben gewinne ich Zeit: durch eine größere Arbeitseffizienz oder die mitunter außergewöhnlichen Lösungswege, die sich durch den Perspektivwechsel beim Yoga ergeben können.

Interview: Andrea Frey

DAS JOBSPEZIAL

Karriere in der Gesundheits- und Sozialbranche III S2 und S3

INHALT

Recht **Seite S5**
Sittlich: Sexuelle Belästigungen am Arbeitsplatz werden zu Recht streng geahndet

Bildungsmarkt **Seite S7**
Heilsam: Physiotherapeuten bilden sich ständig weiter – zum Wohl ihrer Patienten

Anzeige

STELLENMARKT

Kaufmännische Berufe **Seite S4**
Finanz-, Rechnungswesen/Controlling
Juristische und steuerberatende Berufe
Vertrieb/Verkauf
Marketing/Werbung/PR
Sekretariats- und Büropersonal
Weitere kaufmännische Berufe

Technische Berufe **Seiten S4, S5**
IT-Berufe
Technische Berufe
Elektrogewerbe
Metallgewerbe
Baugewerbe
Kfz-Gewerbe
Sanitär/Heizung/Klima
Sonstige technische/handwerkliche Berufe

Gesundheit/Wissenschaft **Seite S6**
Lehrer und Erzieher
Sozial- und Gesundheitswesen

Dienstleistung/weitere Berufe **Seite S6**
Friseurhandwerk
Hotel- und Gaststättengewerbe
Reinigungspersonal
Kraftfahr-/Transport-/Kurieregewerbe
Sicherheitspersonal
Betreuungs- und Hauspersonal
Weitere Dienstleistungsbetriebe
Hauswartstellen
Heimarbeit/Nebenverdienst
Sonstige Angebote/Sammelangebote

Ausbildungsplätze **Seite S6**

Bildungsmarkt **Seiten S6, S7**

NOCH MEHR JOBS

finden Sie auf unserer Internetseite:
berliner-zeitung.de/stellenmarkt

IMPRESSUM

Produktion: Raufeld Medien
Paul-Lincke-Ufer 42/43 - 10999 Berlin
Tel. 030/69 56 65 0
Redaktion: Andrea Frey, Kirsten Niemann
Mail an: jobredaktion@raufeld.de