

Sich im Anzug verbiegen

Business-Joga bietet Übungen für gestresste Manager

KERSTIN SCHNEIDER | BERLIN

Mantras zu singen fällt nicht ganz leicht. Ungewohnt ist es, im Schneidersitz auf dem Boden zu hocken und Klangworte vor sich hinzusummen – Meditationssilben wie „Om aha naa vavata“. Das heißt: „Mögen wir gemeinsam beschützt sein.“

Wir – das sind sechs Frauen und Andreas Kostovic. Der Mann mit dem kahlrasierten Kopf ist an diesem Abend beim Business-Joga unser Guru. Er will uns das vermitteln, was wir nach einem anstrengenden Bürojob einfach nicht mehr hinkriegen: die pure körperliche und geistige Entspannung.

Vor zwei Jahren haben Andreas Kostovic und seine Frau das Institut für Business-Joga gegründet. Erst boten sie nur Firmenkurse an, im Oktober vorigen Jahres eröffneten sie dann ein großes Studio an der Friedrichstraße in Berlin. Die Kostovic wollen Büromenschen für Joga gewinnen: Angestellte, Beamte und Manager, die viel sitzen müssen. Über seinen neuen Ansatz sagt Kostovic: „Ich will die spirituelle Welt und die Wirtschaft versöhnen.“

Diese Versöhnung beginnt für uns mit tiefem Ein- und Ausatmen, mit dem Ankommen im Raum. Erst einmal alles hinter sich lassen. Die Augen schließen, sich ins Hier und Jetzt begeben. Dann dürfen wir den Gorilla geben: Mit Faust und Fingern klopft sich jede auf dem Oberkörper herum.

Es geht bei den Übungen ums Dehnen, Atmen und Hineinspüren in Verspannungen. Andreas Kostovic vermittelt das klassische Hatha-Joga, die in Europa führende Richtung. In der letzten halben Stunde folgt die geführte Tiefenentspannung, das Joga Nidra. Jeder liegt auf dem Boden, schließt die Augen, atmet leicht und denkt sich in die einzelnen Körperpartien hinein. Kostovics Stimme wird noch ein wenig sonorer, die ersten sind schon leicht eingenickt. Am



Die Brücke bauen - das funktioniert auch im Büro. Manager, die Business-Joga praktizieren, verspüren plötzlich ungeahnte Möglichkeiten

Schluss noch ein „Om“. Mehrmals in der Woche gibt es offene Stunden, an denen jeder, der Stress im Job hat, teilnehmen kann. Für die tägliche, halbstündige Tiefenentspannung um 13 Uhr kann man sogar im Anzug ins Studio kommen.

Das wohl wichtigste Standbein des Instituts sind die Jogakurse, die Kostovic über ein Netz von 125 Joga-Lehrern in ganz Deutschland für Firmen anbietet. Diese Kurse sind speziell auf die Bedürfnisse von Berufstätigen abgestimmt. Dabei werden Kör-

perübungen gezeigt, die Rücken- und Bauchmuskeln kräftigen. Zu den Kunden gehören Unternehmen wie die Deutsche Bahn und Post, SAP und T-Systems, und seit neuestem auch die Allianz.

Andreas Kostovic kennt seine Klientel genau. Er ist von Haus aus Wirtschaftsingenieur und arbeitete nach dem Studium im Vertrieb bei einem großen deutschen Autoverleiher. Irgendwann, nachdem er den hundertsten Anruf am Tag beantwortet hatte, fragte er sich „Was mache

ich hier den ganzen Tag?“ Er fand seine Ruhe beim Joga wieder und kapierte: „Es ist eine tolle Möglichkeit, den Reset-Knopf zu finden.“

Zusammen mit seiner Frau, die in einem IT-Unternehmen gearbeitet hatte, tauschte er den Schreibtisch mit einem Ausbildungsplatz in einer Jogaschule im Westerwald und leitete später ein Jozentrum in Frankfurt.

„Joga verändert das Leben tiefgreifender als ein Fitnessstudio, weil es über die körperliche Wirkung hinaus-

geht“, sagt Kostovic. Es baut nicht nur Muskeln auf, es stärkt das Immunsystem, hilft bei Schlafstörungen und Migräne. Und es hilft, einen Schritt zurückzutreten und die Dinge von außen zu betrachten.

Führungskräfte finden selten den Weg ins Jogastudio. Welcher hochkarätige Manager lässt sich im Kurs schon gerne dabei zuschauen, wie er gestresst auf der Matte liegt? Lieber bleibt man unter seinesgleichen: So treffen sich fünf Manager eines großen Logistikunternehmens zur gemeinsamen Jogastunde.

Joga tritt immer mehr aus der Esoterikecke heraus und trifft sich dort mit einem Trend, der in der Ökonomie wichtig zu werden scheint. „Spiritualität wird in der Wirtschaft zunehmend ein Thema“, sagt Ulrike Reiche, die vor einem Jahr in Frankfurt mit Dagmar Völpel die Firma „Joga in Unternehmen“ gegründet hat.

Ihr Ansatz geht stärker in die Personalentwicklung: „Joga ist eine Technik, die hilft, mit Herausforderungen umzugehen. Jeder kann so ein Gespür für die Kräfte und Kapazitäten entwickeln, die er hat“, sagt Reiche. In ihren Kursen für Banken, Finanzdienstleistungs- und Versicherungsunternehmen informieren die Lehrerinnen auch über gesunde Lebensführung und Arbeitsweise.

In Düsseldorf bietet Trainerin Edelgard Weiler spezielles Joga für gestresste Büromenschen an. Doch sie weiß auch, wie schwer es ist, Unternehmen und Mitarbeiter vom Joga zu überzeugen, in Zeiten von hohem Termindruck, Überstunden und Umstrukturierungsmaßnahmen.

Weiler will in ihren Kursen vor allem Übungen vermitteln, die man im Büroalltag praktizieren kann: „Am besten ist es, wenn man sie in schon vorhandene Rituale einbaut.“ Fährt man den Computer hoch, lassen sich wunderbar Atemübungen machen.

Mantra zu singen sollte man jedoch bleiben lassen. Vielleicht hat der Chef ja noch nichts vom Trend zur spirituellen Wirtschaft mitbekommen.

GEIST & GYM

Rückenschule für Sitzenbleiber

Rückenbeschwerden sind, seit der mehr oder minder zivilisierte Mensch den aufrechten Gang übt, praktisch programmiert. Besonders betroffen sind die Sitzenbleiber unter den Karrieristen, die nicht nur den lieben langen Tag, sondern manchmal auch noch die halbe Nacht vor ihrem Computer hocken (müssen).

Gute Orthopäden empfehlen ihnen eine Rückenschule, mehr Bewegung, Ausgleichssport – nicht nur nach Feierabend, auch zwischendurch.

Aber dazu fehlt oft die Zeit (Merke: Ausrede!) und die Lust (Achtung: Tatsache!). Doch das ist auch eine Frage der Ausgangs-, sprich Sitzposition am Arbeitsplatz.

Einige Zeit waren Gymnastikbälle als Alternative zum herkömmlichen Bürostuhl angesagt. Doch solch ein wackeliger Arbeitsplatz, war nicht jedermanns/jederaufraus Sache. So war irgendwann die Luft raus aus der Idee.

Auch Hocker am Stil, die an Großmutter's Puffer am Frisiertisch erinnerten, haben sich nie so richtig durchsetzen können. Dabei waren und sind beide Prinzipien des ausbalancierten Sitzens richtig vom Ansatz her.

Aus dem heraus entwickelte der Bürostuhl-Hersteller Topstar aus dem schwäbischen Langenneufnach Body-Balance-Tec. Die patentierte Technik, eingebaut in Bürostühle, unterstützt mittels eines Gelenks unter der Sitzfläche die Körperbewegung – ähnlich wie der Gymnastikball, nämlich dreidimensional. Ein Effekt, der durch ein weiteres Gelenk in der Rückenlehne noch gesteigert werden kann. Vorausgesetzt, sie ist richtig

eingestellt. Was nicht ganz einfach ist. Aber dafür gibt es eine CD mit Erklärungen. Besonders angenehm ist's, wenn man sich zurücklehnt. Eine Mechanik steuert den Neigungswinkel fast automatisch – bis 138 Grad. Selbst die Armlehnen sind flexibel, was den seitlichen Aktionsradius erhöht.

Dabei sehen die „Open Art“ genannten Bürostühle auch noch gut aus mit ihrem fröhlichfarbenen, angenehm leichten, halb transparenten Netzgewebe (Preis: 585 Euro).

Was sich Geistesarbeiter dabei allerdings abgewöhnen sollten: Das Nachvornerutschen auf die äußere Kante bei Konzentrationsversuchen. Dann ist der Effekt nämlich weg, und es kann nicht das entstehen, was die Hersteller so schön mit „Sitness“ umschreibt, die bequeme Kombination von Fitness und Sitzenbleiben.

Inge Hufschlag



Sitness – die Kombination aus Sitzen und Fitness – kann in Bürostühle gleich mit eingebaut werden