

Yoga: Meditation in der Mittagspause

Die ehemaligen Bankerinnen Ulrike Reiche und Dagmar Völpel bieten Yoga für Unternehmen an. Im Interview erzählen sie, wie gestresste Mitarbeiter mit Yoga fit werden.

von [Tina Groll](#)

8. April 2010 16:50 Uhr



Die beiden Yogalehrerinnen Ulrike Reiche (r.) und Dagmar Völpel zeigen eine Yoga-Übung. Dabei tragen sie normale Bürokleidung | © PR: Yoga in Unternehmen

ZEIT ONLINE: Frau Völpel, Sie waren im Management der Dresdner Bank und haben die Führungsposition aufgegeben, um Yogalehrerin zu werden. Heute trainieren Sie ihre ehemaligen Kollegen. Wie kam es dazu?

Dagmar Völpel: Das ist eine lange Geschichte. Ich habe nach dem Studium das Traineeprogramm bei der Dresdner Bank in den 80er Jahren durchlaufen und bin nach und nach aufgestiegen. Zuletzt war ich Abteilungsleiterin. Doch mit dem Aufstieg auf der Karriereleiter nahm auch der Druck zu und ich brauchte in diesem See des Karriere-Wahnsinns eine Insel der Glückseligkeit. So kam ich auf die Idee, es mit Yoga zu probieren und im Yogakurs habe ich Ulrike getroffen.

ZEIT ONLINE: Ihre heutige Partnerin, die ebenfalls Bankerin war. Frau Reiche, wie sind Sie zum Yoga gekommen?

Ulrike Reiche: Ich arbeitete in der Personalabteilung der Deutschen Bank. Durch die überwiegend sitzende Tätigkeit bekam ich Rückenprobleme und so habe ich mit Yoga angefangen. Das gab mir Stabilität. Und ich fand es schön, mit Dagmar eine Frau zu treffen, die den gleichen beruflichen Background und die gleichen Themen wie ich hatte. Wir waren ja beide in unserer beruflichen Laufbahn an einer Stelle, an der wir einige Stationen hinter uns hatten und uns fragten, ob man nicht auch gesünder arbeiten könnte.

Völpel: Wir saßen uns also jeden Dienstagabend im Yogakurs gegenüber und tauschten uns aus. Dabei haben wir beide schnell gemerkt, wie gut uns Yoga tut und dass die Übungen und Meditationen dabei helfen, Konflikte und Stresssituationen aus dem Beruf zu neutralisieren.

ZEIT ONLINE: Aber wenn Ihnen Yoga hilft, sich wieder wohl und gesund zu fühlen, warum haben Sie dann Ihre Karrieren an den Nagel gehängt und den Schritt in die Selbständigkeit gewagt?

Völpel: Weil wir gemerkt haben, dass das die Richtung ist, in die wir gehen wollten. Die Idee zum Business-Yoga kam uns erstmals bei einem gemeinsamen Mittagessen beim Inder. Das war im Herbst 2002. Vorher hatten wir bereits überlegt, eine Yogaschule zu eröffnen.

Reiche: Ich war seinerzeit auch schon in der Ausbildung zur Yoga-Lehrerin. Und wir beide bekamen damals schon viele Anfragen, ob wir nicht Kollegen unterrichten könnten. Da merkten wir: Hier gibt es einen Bedarf, der über eine normale Yogaschule hinausgeht.

Völpel: So entstand die Idee, Unternehmen Yoga-Angebote zu entwickeln. Unsere Arbeitsweise, wie wir die Dinge angehen, eben weil wir aus dem Management kommen, entspricht der unserer Zielgruppe. Wir sind es gewohnt, Themen konzeptionell zu bearbeiten und so haben wir passend zu den Themen wie Stressbewältigung, Lernprozessen und Selbststeuerung, Work-Life-Balance oder bewusste Kommunikation Übungen und Meditationen ausgewählt. Wir arbeiten auf Basis des Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde. Diese Yoga-Technik wirkt über den Körper auf die Psyche. Dabei werden Atemübungen mit Körperhaltung und -bewegung verbunden. Jeder kann Kundalini Yoga praktizieren. Extreme Beugungen, Drehungen und Spreizungen oder ähnliches gehören nicht dazu.

ZEIT ONLINE: Und wie muss ich mir die Yoga-Stunde im Unternehmen nun vorstellen: Der Chef ordnet das Training für die Mittagspause an, Sie kommen dann vorbei und alle Mitarbeiter einer Abteilung müssen die Übungen auf einer mitgebrachten Matte machen?

Völpel: *(lacht)* Nein, nicht ganz. Was wir mit den Mitarbeitern machen, hängt ganz davon ab, was gewünscht wird und welcher Rahmen zeitlich und räumlich zur Verfügung gestellt wird.

Reiche: In der Regel läuft eine Yogastunde so ab, dass am Anfang eine Aufwärmübung für Kreislauf und Wirbelsäule gemacht wird, dann erfolgt eine Einstimmung und dann eine Yoga-Übungsreihe und Tiefenentspannung. Am Ende gibt es eine Meditation und Ausstimmung. Wir geben den Teilnehmern außerdem in kurzen Impulsreferaten Gesundheitsinformationen mit.

Völpl: Wir bieten für unsere Firmen- und Privatkunden auch ganz Unterschiedliches an. Als Einstieg hat sich die aktive Mittagspause herausgestellt. An 10 Terminen machen die Mitarbeiter eines Unternehmens in ihrer normalen Businesskleidung Yoga im Sitzen und im Stehen. Darüber hinaus umfasst unser Angebot Schnupperkurse, Workshops, Ein- bis Zwei-Tagesseminare und Kurse für maximal 20 Teilnehmer, die über mehrere Wochen laufen. Dann bringen die Mitarbeiter auch ihre Sportkleidung mit. Meist machen wir diese Kurse in Veranstaltungs- oder Sitzungsräumen in den Firmen. Für Privatpersonen bieten wir Einzelcoachings oder ein Gesundheitscoachings an. Manchmal buchen uns Unternehmen auch für eine Convention, das hat dann mehr den Charakter eines Events. Und manchmal begleiten wir mit Yoga auch Führungskräfte während eines Veränderungsprozesses.

ZEIT ONLINE: Wie teuer sind Ihre Angebote?

Völpel: Ein 10-Wochen-Kurs mit jeweils 90 Minuten kostet 1400 Euro, aber es können auch bis zu 20 Personen daran teilnehmen. Eine 90-minütige Infoveranstaltung im Unternehmen kostet 150 Euro, ein vierstündiger Workshop mit bis zu acht Teilnehmern 500 Euro. Für ein Einzelcoaching berechnen wir 90 Euro die Stunde. Da wir im betrieblichen Umfeld arbeiten, nutzen Unternehmen die steuerlichen Vorteile oder die Zuschüsse ihrer Betriebskrankenkassen aus. Viele Krankenkassen erkennen Kundalini Yoga als Methode zur Stressbewältigung an.

ZEIT ONLINE: Bei welchen Beschwerden hilft Yoga denn?

Reiche: Yoga hat viele Facetten und bietet für jeden und für jede Situation geeignete Techniken, um Stress zu bewältigen und die eigene Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Neben zahlreichen gesundheitsfördernden Effekten sensibilisiert eine regelmäßige Yoga-Praxis für eine bewusste Körperwahrnehmung und bewirkt, die Signale von Überlastung frühzeitig zu erkennen und gezielt zu behandeln. Besonders jetzt in der Krise ist zu beobachten, dass viele ganz besonders unter Stress stehen, weil der Druck zunimmt. Hinzukommen Ängste, sei es davor, zu versagen oder den Arbeitsplatz zu verlieren. Viele Mitarbeiter neigen dazu, einfach weiterzumachen und den Druck aufzunehmen, sich nicht abzugrenzen. Dabei besteht das Risiko, zu erkranken. Früher war Burn-Out eine Managerkrankheit, heute ist sie sehr verbreitet. Auch psychische Erkrankungen und Rückenleiden nehmen zu.

Völpel: Man kann derzeit beobachten, dass es Mitarbeiter gibt, die jetzt besonders viel für ihre Gesundheit tun möchten. Rund 70 Prozent unserer Kunden sind auch verhältnismäßig gesund; aber wir haben auch Kunden, die eine ernste Vorerkrankung, sei es Burn-Out oder auch Krebs, haben.

Reiche: Oft erscheinen Kunden auf der Matte zunächst ganz gesund und nach dem Kurs öffnen sie sich und erzählen von Depressionen, Druck und Ängsten.

ZEIT ONLINE: Was tun Sie dann?

Völpel: Wir verweisen immer an einen Arzt. Mit Yoga allein kann man keine Erkrankung heilen. Es ist ein Mittel, das unterstützen und stabilisieren kann, das aber auf keinen Fall eine fundierte Diagnose ersetzt.

ZEIT ONLINE: Sind eher Männer oder eher Frauen dem Yoga gegenüber aufgeschlossener?

Völpel: In Deutschland sind über 60 Prozent der Yogatreibenden Frauen. Wir beobachten: Frau finden eher den Zugang zum Yoga und Männer steigen schneller tiefer in die Yogapraxis ein.

ZEIT ONLINE: Wenn Sie an Ihre Bankerkarrieren zurückdenken: Bedauern Sie es manchmal, die Karriere für den Traum der Selbständigkeit als Yogalehrerinnen aufgegeben zu haben?

Reiche: Nein, ich würde diesen Schritt immer wieder machen. Ich lebe und arbeite jetzt gesünder und bewusster.

Völpel: Dem kann ich mich nur anschließen. Ich würde sogar sagen, wenn ich länger bei der Bank geblieben wäre, dann wäre ich heute wohl schwer krank.

Dagmar Völpel und Ulrike Reiche bieten Yoga für Unternehmen an und haben auch ein Buch zu diesem Thema geschrieben. Die Fragen stellte Tina Groll.