

Yoga in mind

Inspirationen für das Management: Yoga als Weg zu mehr Klarheit, Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Lebensenergie und als Rückbesinnung auf wichtige ethische Werte

TEXT ■ GERRIT KIRSTEIN





Dass die Gesundheits- und Weisheitslehre Yoga diverse positive Wirkungen für das Alltagsleben hat, ist hinlänglich bekannt. Aber kann Yoga auch für die Lösung von Managementaufgaben von echtem Wert sein? Sind die Erkenntnisse und Empfehlungen der jahrtausendalten Sanskrit-Schriften geeignet, möglicherweise andere Impulse zu geben, um die Herausforderungen unserer schnellen, zunehmend digitalisierten Welt besser zu meistern? Könnte es sein, dass wir hier Antworten auf Fragen nach der Sinnhaftigkeit unserer Tätigkeiten finden, oder sogar Wegweiser für ein erfüllendes, befriedigendes Selbst-Management?

Komplexe Fragen, die zunächst irritierend wirken, die ich aber aus meiner Business-Erfahrung mit voller Überzeugung bejahen kann. In meiner langjährigen Karriere als Marketingmanager für internationale Finanzkonzerne habe ich oft genug erlebt, welch hohen Belastungen und teilweise auch Überlastungen Führungskräfte phasenweise ausgesetzt sind und wie groß ihr Bedürfnis ist, innere Ruhe und Gelassenheit zu bewahren und ihr Gleichgewicht nicht zu verlieren. Mir hat die Beschäftigung mit der Essenz des Yoga auf jeden Fall geholfen, von Zuständen geistiger Unruhe, Anspannung, Unzufriedenheit und Antriebslosigkeit zu innerer Klarheit, Gelassenheit, wohlthuender Entspannung und Lebensenergie zu kommen.



Leistungsdruck und seine Folgen

Der Erwartungs-, Zeit- und Leistungsdruck, der u.a. durch maßlose RoE-Ziele, ehrgeizigen Forecast, lästige Monthly Reports, ständig wechselnde Cost-Cutting-Initiativen und teilweise überforderte Topmanager und Mitarbeiter erzeugt wird, kann auf Dauer jede Arbeitsfreude lähmen, ja, sogar krank machen. Im Laufe der Jahre habe ich genug Führungskräfte kennengelernt, die das Gespür für die Realitäten und für das für sie selbst Erträgliche verloren hatten und orientierungslos versuchten, ihre Unzulänglichkeiten und Versagensängste zu kaschieren. Denen es nicht mehr gelang, Ausgeglichenheit, Zuversicht und echte Freude an der Arbeit zu finden.

Hätte ich in den „Hochphasen“ meiner Tätigkeit schon die zahlreichen positiven Wirkungen des Yoga gekannt und „Yoga in mind“ praktiziert, wäre mir vieles leichter gefallen. Vielleicht wären mir so Tinnitus und Mouches volantes vor den Augen erspart geblieben. Aber eigentlich habe ich ja noch Glück gehabt, denn Burn-out, Depressionen und schwerwiegende Erkrankungen konnte ich verhindern, weil ich in der Spätphase meines Managerdaseins das Potenzial der erfüllenden Lebensweise *Yoga in*

**IN MEINER LANGJÄHRIGEN
KARRIERE ALS
MARKETINGMANAGER
FÜR INTERNATIONALE
FINANZKONZERNE
HABE ICH OFT GENUG
ERLEBT, WELCH HOHEN
BELASTUNGEN UND TEILWEISE
AUCH ÜBERLASTUNGEN
FÜHRUNGSKRÄFTE
PHASENWEISE AUSGESETZT
SIND UND WIE GROSS IHR
BEDÜRFNIS IST, INNERE
RUHE UND GELASSENHEIT
ZU BEWAHREN UND IHR
GLEICHGEWICHT NICHT ZU
VERLIEREN.**

mind entdeckte. Von da an habe ich sie konsequent als Energiequelle, Führungsprinzip und Orientierung für ein erweitertes Bewusstsein und für die Beruhigung meiner Gedanken genutzt.



Yoga hat Wertschöpfungspotenzial

Häufig wird Yoga nur als Trendsport wahrgenommen und mit Fitness und anderen Sportarten gleichgesetzt. Dabei unterscheidet er sich durch seinen hohen Mehrwert an Impulsen für die positive Entwicklung des Körper-Geist-Netzwerks deutlich von klassischen Bewegungsformen.

Viele Menschen tragen die gestylten Hochglanzbilder von hübschen Yoginis im Kopf, die zu abenteuerlichen Verrenkungen in der Lage sind und dabei ihr smartes Lächeln nicht verlieren. Auch für mich war dies lange Zeit die Vorstellung von Yoga. Von seinen Effekten für die Stärkung der psychischen Stabilität, die Förderung der Achtsamkeit, die Wahrnehmung hinderlicher Verhaltensmuster, für wohlthuende Entspannung, verbesserte Konzentrationsfähigkeit und Schaffung innerer Ruhe und Ausgeglichenheit hatte ich nichts gehaut. Dabei sind das nur einige Wohltaten dieser faszinierenden Lebensphilosophie.

Nachdem ich mich intensiver damit beschäftigte, erkannte ich, dass Yoga mittlerweile ein von Wissenschaft und Gesellschaft anerkanntes, ganzheitliches Gesundheits- und Lebenskonzept ist, das auf verschiedenen Ebenen seine heilenden und stärkenden Wirkungen entfaltet. Zahlreiche Studien belegen die Erfolge in Prävention und Therapie – sowohl bei Erkrankungen, die den Bewegungsapparat oder Stoffwechsel betreffen, als auch bei psychischen und stressbedingten Störungen.

Rüstzeug für das Management

Wirklich neu war für mich die Erkenntnis, dass die philosophischen Grundgedanken des Yoga durchaus als Rüstzeug für Managementaufgaben geeignet sind. Sowohl für die Mitarbeiterführung als auch für das Selbst-Management habe ich wertvolle Impulse erhalten. Denn Yoga beschreitet stets den Weg nach innen, der zu einer Selbstreflexion führt, die Haltung, Gewahrsein und Optimismus fordert, aber vor allem auch fördert.

Auf diesem Erfahrungsweg bekam ich die Chance, eigene, oft störende Defizite und Getriebenheiten zu erkennen, und gleichzeitig entdeckte ich bewährte Hilfen, um mich davon zu befreien und hinderliche, beunruhigende Gedanken loszulassen. So ist es mir in und nach Konflikt- und Stresssituationen immer besser gelungen, ein beruhigendes Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung herzustellen und wieder den Zugang zu Selbstbewusstsein und Schaffenskraft zu finden.



„Yoga in mind“ als Energiequelle und Führungsprinzip

Es ist absehbar, dass der hohe Druck, der heute auf Führungskräften lastet, nicht abnehmen wird, sondern eher noch steigt – wird doch stets erwartet, dass Manager und ihre Mitarbeiter souverän mit Neuerungen, Krisen, Belastungen, Enttäuschungen umgehen und trotzdem ihre innere und äußere Balance bewahren.

Diese Fähigkeit der psychischen Widerstandskraft, neudeutsch Resilienz, kann durch bestimmte Einstellungen, Verhaltensweisen und Übungen weiterentwickelt werden. Namhafte Unternehmen in Deutschland bieten dazu im Rahmen ihres Gesundheitsmanagements bereits Kurse an. Darüber hinaus beginnen Manager weltweit damit, die hohe Aktualität und Nachvollziehbarkeit der Erkenntnisse aus dem Yoga als mentales Stärkungsmittel und Balance-Konzept zu nutzen.

Nur fünf Aspekte seien an dieser Stelle genannt, die sich als Energiequelle und Führungsprinzip bewährt haben und die ich besonders schätze:

- *Yoga in mind* erhöht den Energielevel und damit die persönliche Ausstrahlung.
- *Yoga in mind* steigert Einfühlungsvermögen und Kooperationsfähigkeit.
- *Yoga in mind* schafft mehr Bewusstheit und fördert das Selbstvertrauen.
- *Yoga in mind* entspannt und beruhigt den permanenten Gedankenstrom.
- *Yoga in mind* harmonisiert Körper, Geist und Gemüt und schenkt neuen Sinn.



Stufen zur Selbsterkenntnis und zur erfolgreichen Lebensführung

Es war für mich eine Offenbarung, als ich vor einigen Jahren zufällig auf das Yogasutra von Patanjali stieß, ein Standardwerk. Patanjali gilt als Urvater des Yoga und hat in seinem Leitfaden bereits vor rund 2000 Jahren die acht Stufen zur Selbsterkenntnis und zur gelingenden Lebensführung beschrieben. Im Mittelpunkt seiner Ausführungen steht überraschend nicht das Bemühen um einen gesunden, kräftigen, beweglichen Körper – damit wird Yoga meist assoziiert –, sondern Patanjali sagt: „Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken im Geist.“ Und er erklärt überzeugend, wie man es schaffen kann, den permanenten Gedankenstrom zu unterbrechen, seine Gedanken zu beherrschen und so die Gestaltungskraft wiederzuerlangen, die notwendig ist, um den eigenen Lebensweg in die gewünschte Richtung zu lenken.

Diese Essenz des Yoga ist gerade in unserer hektischen, oft beunruhigenden Transformationszeit von besonderem Wert. Leiden wir doch alle unter einem „Overload“ an Informationen, Reizen und wechselnden Anforderungen, die in Summe Stress verursachen, den Geist kaum zur Ruhe kommen lassen und, daraus resultierend, teilweise zu körperlichen Beschwerden führen.

Der achtstufige Yogapfad, der als längerfristiger Lern- und Wandlungsprozess verstanden werden muss, beginnt interessanterweise mit Verhaltensempfehlungen für die Einstellungen zur Umwelt und für den Umgang mit sich selbst. Diese Gebote beschreiben einen Lebensstil, der auf ethischen Überzeugungen und Grundsätzen beruht. Beispielhaft seien hier nur die Prinzipien Wahrhaftigkeit und Mäßigung herausgehoben.

In der modernen, globalisierten Business-Welt, die uns beinahe täglich neue Skandale, Enthüllungen und Peinlichkeiten beschert, wird das Vorleben des Wertes Wahrhaftigkeit schmerzlich vermisst. Wegweisend könnten hier die Gedanken des unvergessenen Vorstandssprechers der Deutschen Bank, Alfred Herrhausen, sein. Er formulierte seinerzeit: „*Wir müssen das, was wir denken, auch sagen. Wir müssen das, was wir sagen, auch tun. Und wir müssen das, was wir tun, auch sein.*“ Das ist gelebte Wahrhaftigkeit und Überzeugung, die Managern heute vielfach fehlt.

Aber Herrhausen hat auch gesagt: „*Wer sich selbst nicht zu führen versteht, kann auch andere nicht führen.*“ Diese Botschaft beinhaltet die Aufforderung, sich seiner Stärken, aber auch seiner Schwächen bewusst zu werden, diese anzunehmen und beständig an der persönlichen Entwicklung zu arbeiten. Hierzu kann *Yoga in mind* wertvolle Hilfestellung leisten.

Ein weiteres Gebot, das zum Yogapfad gehört, aber als Führungsprinzip oft vernachlässigt wird, ist Mäßigung. Hier gibt zum Beispiel Pater Anselm Grün, der bekannte Autor von Schriften zur bewussten Lebensführung, Hinweise darauf, welche Lebensweise der Gesundheit und dem Erfolg förderlich ist: „*Wer in Maßen und mit Maßen lebt, der wird nicht so leicht erschöpft sein.*“ Und weiter:



„Um das rechte Maß zwischen Zuviel und Zuwenig zu finden, müssen wir uns um unsere innere Mitte kümmern und achtsam mit uns und den Menschen und Gütern, die uns anvertraut sind, umgeben.“

Auch die weiteren Stufen des Yoga-Leitfadens sind von hohem Wert und haben mir bei meiner Tätigkeit immer wieder geholfen, zu Stabilität und Zuversicht zu gelangen. Bewusste Körperwahrnehmung, spezielle Haltungen und Übungen zur Kräftigung und Beweglichkeit sowie die Kenntnis der Atemkunde und gezielten Atemlenkung tragen dazu bei, die Balance und Souveränität in schwierigen Lebensphasen zu bewahren.

Mit dem Zurückziehen der Sinne von Umweltreizen und der Hinwendung zu verschiedenen Meditationsformen werden die fortgeschrittenen Stufen des Yogapfades betreten. Hier geht es darum, den eigenen Wesenskern zu erkennen und in der Meditation einen gedankenfreien Zustand zu erreichen, indem wir all das loslassen, was beschwert. So kommt man zur Ruhe und kann neue Energien für die Bewältigung anspruchsvoller Aufgaben finden. Die Meditation auszuprobieren, kann ich sehr empfehlen. Es braucht aber Zeit, Geduld und Hingabe, bis sich die positiven Wirkungen entfalten.

Inspiration und „Yoga in mind“

Wenn man von Inspiration spricht, dann wird darunter allgemeinsprachlich eine schöpferische Eingabe, eine Idee, ein plötzlicher, unerwarteter, origineller Einfall verstanden. Aber, abgeleitet von Lat. *inspiratio*, bedeutet es auch „Beseelung“, „Einhauchen“, und steht so mit Seele, Atem und Geist in enger Beziehung. Davon ausgehend ist die nahe Verbindung zum Yoga und zu *Yoga in mind* bereits gegeben, denn hier geht es ja gerade um die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Einem Leben, das von Seele, Atem, Geist, Bewusstsein und Herz inspiriert ist, und Führungskräften, die in diesem Sinne fühlen, denken und handeln, werden auf Dauer Erfolg und Zufriedenheit beschieden sein. Ich habe es selbst erlebt. ■



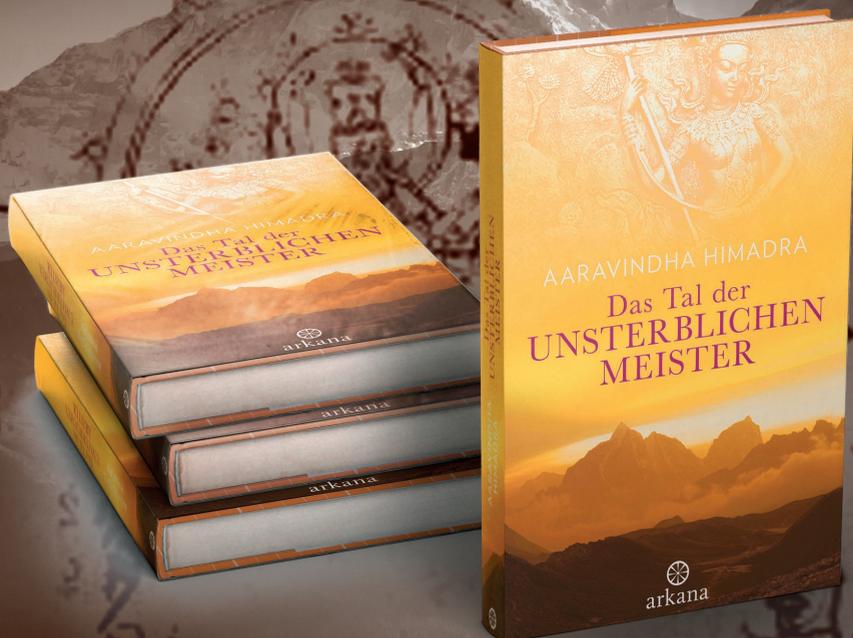
Gerrit Kirstein war viele Jahre als Marketingdirektor in internationalen Konzernunternehmen tätig. Mit Eintritt in den Ruhestand hat er eine Yogalehrerausbildung absolviert und ist jetzt Autor, Redner, Seminarleiter und Yogalehrer.

www.ageinbalance.de

Veranstaltungstipp: Business-Yoga-Kongress vom 16. bis 18. März bei *Yoga Vidya*, www.yoga-vidya.de/events/business-yoga/

ANZEIGE

Aaravindhas abenteuerliche Reise zu den Meistern im Himalaya!



Eine abenteuerliche Reise führt Aaravindha Himadra im Sommer 2006 in ein unzugängliches, nahezu mythisches Tal im Himalaja. Dort trifft er die legendären Amartya-Meister, höchst verwirklichte menschliche Wesen. Diese Meister hüten das geheime spirituelle Wissen einer uralten Tradition, das sie dazu befähigt, die Begrenzungen des Todes zu überwinden.

JETZT PROBELESEN



Hole dir die ersten 40 Seiten als Leseprobe!

www.aaravindha.com/leseprobe