

Deutsches Yoga-Forum

APRIL/MAI
HEFT 2/2024

VIelfalt des YOGA

**Yoga – Entschleunigung
oder Fitmachen für
das Hamsterrad?**

WEITERE THEMEN

**Reges Selbst und stilles Selbst –
im Gleichgewicht**

**Suptavīrsāna und Yoga-Nidrā –
Der Schlaf des Yogi**

Dem Hass entgentreten

BDYOGA

Haltung, die bewegt

Inhalt

4 [Spektrum](#)

Titelthema

YOGA IM BETRIEB

6 [Entschleunigung oder Fitmachen für das Hamsterrad](#)

Martina Mittag

VOM PROFISPORT ZUM YOGA

11 [Im Gespräch mit Berit Kauffeld](#)

Annegret Feist

ABGRENZUNG ODER ZUWENDUNG

15 [Das Anhalten der Eile](#)

Corinna Leupelt

YOGA IM ALLTAGSWAHSINN

18 [Achtsamkeit als Weg zum Selbstschutz](#)

Dr. Hedwig H. Gupta

Lehre

DIE BHAGAVADGĪTĀ KRITISCH
BETRACHTET – TEIL 9

21 [Reges Selbst und stilles Selbst – im Gleichgewicht](#)

Dr. Rahimo Täube

YOGA UND DIE LIEBSCHER &
BRACHT-METHODE

26 [Suptavīrāsana und Yoga-Nidrā – Der Schlaf des Yogī](#)

Cora Piyusha Welsch

Szene

YOGA BEWEGT – MIT YOGA BEWEGEN

30 [Der BDYoga-Kongress 2024 in Hohenroda](#)

Jessica Fink

YOGA BEWEGT – MIT YOGA BEWEGEN

32 [Yoga und soziale Verantwortung](#)

BUDDHA-FIGUREN

34 [Warum der Buddha lächelt](#)

Gerrit Kirstein

YOGA UND GESELLSCHAFT – TEIL 1

36 [Dem Hass entgegenzutreten](#)

Ulrich Fritsch

LESERBRIEF

40 [Zum Artikel von Hardy Fürch im Deutschen Yoga-Forum 6/2023](#)

Matthias Schwarze-Gerland

ANTWORT

42 [Antwort auf die Leserbrief von Kerstin Boose und Osman Yoncaova in Heft 1/2024 und den Leserbrief von Matthias Schwarze-Gerland](#)

Hardy Fürch

Service

44 [Rezensionen](#)

46 [Veranstaltungskalender](#)

50 [Arbeitskreise](#)

53 [Impressum](#)



YOGA IM BETRIEB

Entschleunigung oder Fitmachen für das Hamsterrad

Als ich 2001 als frisch gebackene Yogalehrerin aus Indien zurückkam, stand für mich eine Phase der Neuorientierung an. Elf Jahre lang hatte ich die Kursbereiche einer großen Wellness-Anlage in Hamburg geleitet. Fitness- und Yoga-Kurse im Stil einer großen »Come along & Walk in« Zielgruppe im Sinne von offenen Kursen hatte ich reichlich satt. Mir schwebte ein direkterer Zugang mit kleineren und festen Gruppen vor, in denen ich mehr bewegen wollte als nur Muskeln und Gelenke zu trainieren.

Text: Martina Mittag

Yoga im Rahmen eines Fitness-Studios ging meiner Erfahrung nach selten in die Tiefe, da die Vorstellungen der Teilnehmenden sich meist auf den körperlichen Aspekt bezogen. Viele erwarteten ein etwas weniger anstrengendes »Bauch-Beine-Po-Training mit Atmung«. Wenn man es als Lehrkraft wagte zu chanten, und sei es nur das OM, kam es nicht selten zu Unmutäußerungen auf Seiten der Teilnehmenden, da viele die Idee hatten »Yoga ohne spirituelle Inhalte« praktizieren zu wollen – und dies auch von Seiten der Geschäftsleitung jahrelang so ausgeschrieben wurde.

Der Business-Yogi

So war es für mich eine fast eine Offenbarung, als ich 2002, mittlerweile als Orientierungssuchende Freiberuflerin, eine Business-Fortbildung bei dem schwedischen Kundalini-Yogalehrer Göran Boll besuchte. Um die 100 YogalehrerInnen, viele in wollweiß gekleidet mit Turbanen auf Lammfellen sitzend, lauschten andächtig den Worten von Göran. Neben mir waren noch eine Handvoll Hatha-Yoginis da, aber, so vermittelte Göran gleich zu Beginn, der Stil der Yoga-Praxis sei nicht das entscheidende im Business-Yoga. Er berichtete dann von umfangreichen Studien des Stockholmer Karolinska Instituts, die übereinstimmend die positive Wirkung von Yoga bestätigten.

Göran selbst war sehr erfolgreich im gehobenen Management als Business-Yogalehrer aktiv. Der zweitägige Workshop bei Göran brachte in mir eine Saite zum Klingen, die für meine weitere berufliche Entwicklung neue Aspekte eröffnete. Das Ziel mit Yoga-Übungen die physische und mentale Gesundheit der Arbeitnehmenden zu stärken und somit zur Stresslinderung direkt am Arbeitsplatz beizutragen, erschien mir eine sinnvolle Aufgabe zu sein, die ich unbedingt weiterverfolgen wollte. Wie das Leben mitunter so spielt, wenn man ein Ziel mit voller Überzeugung ins Auge gefasst hat, kamen die Gelegenheiten meine Vorhaben

zu verwirklichen ganz ohne viel Klinkenputzen auf mich zu.

Die »Aktive Pause«

Einer meiner damaligen Teilnehmer, der Business-Coachings und Verkaufstrainings für mittlere bis große Konzerne gab, bot mir an eine »Aktive Pause« im Rahmen einer seiner Seminarreihen zu geben. Meine erste Gruppe waren Vertriebler für landwirtschaftliche Geräte. Meiner Yoga-Lehrausbildung vorangegangen war ein einjähriges Rebalancing Training und eine zweijährige Ausbildung zur Encounter-Gruppenleiterin. In diesen Trainings wurde viel aktiv meditiert (Bewegungs- und Atemmeditation) und eine große Anzahl von Energie-Übungen praktiziert, die ich mit in die aktive Pause integrierte. Zudem konnte ich aus einem unerschöpflichen Vorrat an Inhalten meiner vierjährigen Tanz- und Gymnastiklehrer-Ausbildung sowie den vielen Aspekten meiner Group-Fitness-Inhalte (Rücken, Pilates, Stretching) schöpfen. Die Übungen, die ich mit der zwölfköpfigen Gruppe machte, lagen für die Mittvierziger (ausschließlich Männer) außerhalb ihres Erfahrungshorizonts. Noch Tage später, so wurde mir im Nachhinein berichtet, war mein Programm, das Körperwahrnehmung, Atemübungen, Schüttelübungen, Rückentraining, Gesichtsgymnastik- und Augenübungen, Entspannung beinhaltete, Thema in den Pausen. Anschließend folgte eine Reihe von weiteren Buchungen, bei deren Verlauf mich zunehmend der Verdacht beschlich, dass ich mit meinem Programm als eine Art Pausen-Clown zum Auflockern für steife Geschäftsleute fungierte.

Corporate Culture und Yoga

Bei einem Seminar in einem Fünf-Sterne-Haus außerhalb Hamburgs, in dem den Teilnehmenden ein geschäftlicher Verhaltenscodex regelrecht eingepflegt wurde, wurde mir schlagartig bewusst, dass mein Wirken

mit den Interessen des Auftraggebers keinesfalls kongruent ist. Da ich oft eingeladen war, an den gemeinsamen Mahlzeiten teilzunehmen, erschloss sich mir bei den Gesprächen während des Essens ein Teil der Seminarinhalte, die vermittelt wurden. So wurde der Business-Coach gefragt, ob man als seriöser leitender Mitarbeiter künftig noch mit dem Rad ins Büro fahren dürfe. Ja, lautete die Antwort, aber nur wenn es ein Rad der extrem teuren Marke X sei und wenn man das Privileg einer eigenen Dusche hätte. Mit blieb der Bissen im Halse stecken. Im weiteren Verlauf der Veranstaltung gab es ein Umstyling in der Form, dass alle hinterher denselben Haarschnitt und ein fast identisches Outfit hatten. Alles Individuelle der Teilnehmenden löste sich im Laufe der Woche nach und nach auf. Umso überraschter war ich, dass dies die erste Gruppe meines Auftraggebers war, die sich auf die Praxis, die ich anbot, komplett einlassen konnte. Sie saugten die Inhalte förmlich auf und stellten im Anschluss viele Fragen, die in die Tiefe gingen. Das schien meinem Auftraggeber weniger zu gefallen. Er hätte offensichtlich lieber die übliche »Huch, was macht die mit uns, hahaha«-Reaktion gehabt. Auf dem Heimweg stellte sich in mir ein massiver Widerstand ein, noch einmal für diesen Auftraggeber tätig zu sein.

Yoga im betrieblichen Gesundheitsmanagement

Danach begann für mich ein bunter Reigen in Betrieben und Konzernen in unterschiedlichen Beschäftigungsformen. Zum einen als Honorartrainerin für wöchentliche Kurseinheiten in innerbetrieblichen Fitness-Centern, zu denen außer Yoga noch Indoor Cycling und Pilates zählten. Ebenso Buchungen in Betrieben, die meist über einen begrenzten Zeitraum von acht bis zehn Terminen gingen, die schwerpunktmäßig Yoga, Entspannung oder eine aktive Pause beinhalteten. Später kamen dann die ZPP-zertifizierten Präventionskurse in den Betrieben hinzu.

Die Erfahrungen vor Ort waren so unterschiedlich wie die Betriebe selbst. Bei kleineren und mittleren Betrieben waren mitunter die direkten Führungskräfte anwesend. Im Vorfeld gab es dabei meist eine Infoveranstaltung in Form eines Vortrags und zwei bis drei Schnupperübungen, bei denen Fragen zum geplanten Kurs gestellt werden konnten. Kurse in diesem Rahmen wurden fast immer in dafür geeigneten Konferenzräumen durchgeführt, hatten eine geringe Absprungrate und wurden etwa zweimal jährlich durchgeführt. Es macht einen großen Unterschied, ob das Unternehmen nachhaltig am Wohl seiner MitarbeiterInnen interessiert ist oder ob ein Kurs als »Entspannungsdrops« angeboten wird. Letzteres macht sich in erster Linie gut in der Außerdarstellung: »Schaut her, wie gut wir für unsere Mitarbeiter sorgen und wie dadurch die Arbeitsbedingungen bei uns aufwertet werden«.

Vor Ort musste ich dann mitunter leider feststellen, dass dann die tatsächlichen Bedingungen, die ja vorher ausgiebig besprochen wurden, weniger liebevoll umgesetzt wurden. Das äußerte sich in Räumlichkeiten, die in keiner Weise für so einen Kurs geeignet waren. So wurde mir einmal von einem großen, namhaften Konzern für eine 30-Minuten-Entspannungspause in der Mittagszeit der etwa 3 x 3 Quadratmeter große möblierte Erste Hilfe-Raum zugewiesen, um dort mit acht (!) Teilnehmenden zu praktizieren. Aufgrund der Platzgröße konnte ich die Übungen nur im Stehen durchführen. Zudem befand sich vor dem Fenster eine Laderampe, auf der Paletten laut scheppernd rauf und runtergefahren wurden. Wenig verwunderlich, dass die TeilnehmerInnenzahl stark bröckelte. Mit meiner heutigen Erfahrung würde ich so einen Raum ablehnen.

Im selben Konzern fand kurze Zeit später ein zehnwöchiger Yoga-Kurs mit mir statt, mit garantierter Raumgröße für etwa 25 Teilnehmende und annehmbaren Bedingungen. Das sah in der Praxis dann allerdings so aus, dass der Raum komplett unterkühlt war, das grelle Licht von oben

nicht dimmbar und pünktlich zur Entspannungsphase der Bodenreinigungstrupp mit lautem Gerät vor der Tür hantierte. Meine direkten Ansprechpartner sagten mir im Vorfeld oft Dinge zu, die dann nicht eingehalten werden konnten – da auch ihnen entweder die Hände gebunden waren oder vielleicht auch nicht das notwendige Interesse vorhanden war, die Rahmenbedingungen angemessen zu organisieren, da sie selbst zu den Themen keinen Bezug hatten.

Nachhaltigkeit und Tiefe im Hamsterrad

Rückblickend bedeuteten meine Yoga-Stunden in Konzernen und Betrieben für die Teilnehmenden meist nicht mehr als eine Entspannungspause oder ein Powernap in der Mittagspause. Der größte Bedarf auf körperlicher Ebene lag im Bereich »verspannte Schultern« und ganz allgemein »Rücken«. Zudem berichteten die Teilnehmenden regelmäßig, wie schwer es für sie sei, sich vom Bildschirm und den damit verbundenen Aufgaben zu lösen und sich aktiv die Zeit für die Yoga-Praxis zu nehmen. Oft konnte ich beobachten, wie die Teilnehmenden zur einstimmenden Körper- und Atemwahrnehmung mit »fliegenden Armen« auf der Matte lagen. Der Geist ist noch aktiv und der Körper agiert dies unbewusst aus mit Bewegungen wie »Brille auf, Brille ab, Brille auf, Brille ab« oder an der Kleidung herumzupfeln. Bei einigen Gruppen funktionierte es sehr gut, vorab einige aktive kräftige und in der Folge spannungslösende kombinierte Atem- und Körperübungen zu machen, um den Stress abzubauen und mehr vom Kopf in den Körper zu kommen, bevor es auf den Boden in die Einstimmung ging.

Das Feedback der Teilnehmenden war durchweg positiv und nicht wenige entschieden sich dafür, nach Feierabend zu mir in den regulären Yoga-Unterricht zu kommen – weil das Loslassen in der Atmosphäre einer Yoga-Schule und das Eintauchen in die Inhalte sehr viel leichter

fällt als am Arbeitsplatz in einem nüchternen Konferenzraum, wo ein Teil der inneren Aufmerksamkeit eben doch immer noch bei der Arbeit ist. Eine Teilnehmerin kam einmal zu mir, bedankte sich für die Kurse und sagte mir dann, dass sie, obwohl es ihr gut gefallen hätte, nicht mehr kommen würde, weil sie sich in der Firma einfach nicht entspannen wolle. O-Ton: »Ich will hier nicht loslassen und schon gar nicht entspannen!« Offenbar hielt sie ihren Ärger und ihre Wut auf die Firma innerlich aufrecht und in Kampfbereitschaft, was ihr eine Rüstung gab, die auf gar keinen Fall durchlässig werden sollte.

Entspannungsdrops in der Mittagspause

Innerlich Abstand zu gewinnen und Zeugenbewusstsein zu entwickeln sind Inhalte, die ich zwar im Anfängerunterricht integriere, jedoch sanft hinführend über Körper- und Atemwahrnehmung. Einführung in die Meditation, was einen aufrechten und entspannten Sitz zur Grundlage hat, praktiziere ich erst dann, wenn auf TeilnehmerInnenseite die Voraussetzungen gegeben sind. In Betrieben war ich schon froh, wenn die Teilnehmenden sich auf eine 12 bis 15 Minuten Tiefenentspannung im Rahmen einer 60-Minuten-Yoga-Einheit einlassen konnten.

Bezogen auf die nachhaltige Vermittlung von yoga-spezifischen Inhalten konnte nach eigener Einschätzung nicht viel ausgerichtet werden. Die Teilnehmenden hatten den Kopf einfach zu voll, um sich tiefer als nur auf körperliche Übungen einzulassen. Sie haben mir oft zu verstehen gegeben, wie wertvoll sie meine Kurse erleben, doch blieb bei mir stets ein leises aber deutlich nagendes Gefühl, dass mein Wirken in Betrieben weder genügend in die Tiefe geht noch nachhaltig ist. Den Teilnehmenden wurde eher eine Art Entspannungsdrops geboten, der nur so lange wirkt, wie man ihn lutscht. Gedanken wie »Unterstütze ich mit meinen Kursen nicht ein System, in dem ich nur Alibi bin?« wurden trotz



Illustration: Ewa Begemann / Büro Q_&

des guten Honorars immer nagender. Im Laufe der Zeit verlegte ich meinen Schwerpunkt komplett auf meine laufenden Yoga-Kurse, Workshops und Retreats. Jedoch blieb bei mir immer mein Wunsch, mit den für mich so wertvollen Yoga-Inhalten eine größere Zielgruppe direkt am Arbeitsplatz zu erreichen.

Bildungsurlaub mit integrelem Fokus

Die große Wende kam bei mir mit den Bildungsurlauben. Die Yoga-Ausbildungen, die ich für den VTF Hamburg leite, sind in kompakter Form schon seit einigen Jahren als Bildungsurlaub anerkannt. Da es sich um angehende Yogalehrende

handelte, unterschied sich zunächst meine Zielgruppe nicht viel von der, die ich ohnehin schon seit 2004 regelmäßig erreichte. Endgültig bewusst wurde mir, was für eine Bereicherung ein Bildungsurlaub sein kann, als ich eine fünftägige Vertretung zum Thema »Fasziensystem« übernahm. Bildungsurlaub bedeutet, dass

ArbeitgeberInnen Angestellten oder MitarbeiterInnen zehn Tage im Zeitraum von zwei Jahren freistellen. Die Bildungszeit gilt als Arbeitszeit. Die einzelnen Programme durchlaufen in jedem einzelnen Bundesland Zertifizierungsverfahren, denen spezielle Kriterien zugrunde liegen. In den meisten Bundesländern darf die Praxiszeit nur einen geringen Anteil im Vergleich zur vermittelten Theorie einnehmen und auch die Pausenzeiten entsprechen denen der Arbeitszeit. Diese Bildungszeiten können berufsspezifisch sein oder allgemein gehalten, zum Beispiel Stressmanagement am Arbeitsplatz.

Entschleunigung im Bildungsurlaub

Mein erster Bildungsurlaub außerhalb der Yoga-Lehrausbildung fand im Gutshaus Parin statt. Eine wunderbare Location, um innerlich von den Themen des Alltags Abstand zu nehmen und sich ganz und gar auf einen Themenbereich zu konzentrieren. Die Möglichkeit interessierten ArbeitnehmerInnen fünf Tage lang ein Thema aus verschiedenen Blickwinkeln nahe zu bringen, empfand ich als sehr tiefgehend und die Teilnehmenden empfanden es als Bereicherung. Neben Theorie und Praxis konnten wir in der Natur meditative Spaziergänge, angereichert mit faszialen Techniken, unternehmen und an unserem letzten Nachmittag hatten wir noch das besondere Erlebnis, den Goldenen Schnitt des Klangdoms in Parin zu erleben. Dabei konnten wir uns auf einer geführten Klangreise bis in tiefste Ebenen durchschwingen lassen. Die Teilnehmenden haben mir auch Wochen nach der Bildungszeit zurückgemeldet, wie nachhaltig und bereichernd sich diese Woche auf ihren Alltag auswirkte.

Für mich war das der Startschuss gleich zwei Themen als Bildungsurlaub auszuarbeiten und zertifizieren zu lassen. Schon bevor ich mit Yoga in Kontakt kam, hat mich die Kraft des Atems fasziniert. Dabei waren nicht alle Erfahrungen gut. Sehr aktive Atemformen wie »Holotropes

Atmen« oder auch der »Verbundene Atem« lösten bei mir in der Folge massive Panikattacken aus, die ich zunächst gar nicht einzuordnen wusste. Erst viel später, in meiner Atemcoach-Ausbildung in der »Skuban Akademie«, wurden mir diese Zusammenhänge bewusst. Mit dem klassischen prānāyāma zu Beginn meines Yoga-Weges war ich direkt auf eine Weise vertraut, die mir eine große Sicherheit in der Praxis, aber auch beim Vermitteln der Inhalte gibt. Hinzu kommt, dass ich das Glück hatte, überwiegend bei Lehrenden zu praktizieren, die das Atemgeschehen sehr wahrnehmungsorientiert vermittelten, wodurch ich eine sichere Grundlage für alle weiterführenden Praktiken aufbauen konnte. Wissenschaftsbasiertes Atemtraining und klassisches prānāyāma unterscheiden sich zwar in einigen Punkten voneinander, haben aber noch mehr Übereinstimmungen. Daraus ergibt sich für meine Praxis ein weites Feld an Übungen, speziell für AnfängerInnen, die nicht nur gut mit der Yoga-/Āsana-Praxis kombiniert werden können, sondern auch im Alltag viel Raum finden. Denn den Atem haben wir immer dabei.

Bildungsurlaub: Entschleunigung durch bewusste Atemtechniken

So habe ich eine Bildungszeit mit der Überschrift »Stressprävention im Alltag und am Arbeitsplatz« entwickelt. Meinen ursprünglichen Titel »Die Kunst, die Atemwelle zu surfen« fand die Hamburger Bildungsbehörde zu freizeitorientiert. Allzu viel Yoga durfte auch in diesem Antrag nicht auftauchen. Deshalb umschreibe ich die Themen etwas wie beispielsweise »Die Übungspraxis fußt auf wissenschaftsbasiertem Atemtraining, viel Bewegung an der frischen Luft, aktiven und passiven Release Techniken, Faszientraining, Body Work, Yoga sowie Tiefenentspannung.« Was aber unter dem Strich dabei herauskommt, sind fünf Tage nachhaltige Übungspraxis, die auf einem fundierten theoretischen Unterbau fußt, der

praxisnah vermittelt wird. Und das ganz ohne den Druck hinterher eine Prüfung ablegen zu müssen oder Beweise des Gelernten vorzuweisen. Fernab vom Alltagsgeschehen können die eigenen Gewohnheiten, Denkmuster und Verhaltensweisen reflektiert werden und durch praxisnahen Input im eigenen Tempo und vor allem in den Berufsalltag integriert werden. Dabei ist entscheidend, welche Erfahrungen und Erkenntnisse jede/r in diesen fünf konzentrierten Tagen für sich gewinnt.

Da diese bereichernde Zeit Arbeitszeit ist, habe ich als Referentin und Seminarleiterin erstmalig die Gewissheit, dass mein Wirken auf Arbeitnehmerseite effektiv ist und eben kein flottes Fitmachen für das Hamsterrad, sondern ein Weg zu mehr selbstbestimmtem Handeln.

Martina Mittag bietet vom 19. bis 23. August 2024 einen Bildungsurlaub »Die Kunst, die Atemwelle zu surfen – Stressprävention durch Atemtraining, Achtsamkeit, Bewegung und Entspannung« in Tönning (Nordsee) und vom 18. bis 22. November 2024 einen Bildungsurlaub »Hellwach durch den Berufsalltag: Graue Zellen in Bewegung!« gemeinsam mit Charlotta Cumming in Hamburg an. Mehr Informationen unter www.yogawerft.com/bildungsurlaub.

MARTINA MITTAG

ist Yogalehrerin BDY/EYU und praktiziert Yoga seit 1996. Atemcoach-Ausbildung in der »Skuban Akademie«. Sie ist Yoga-Ausbilderin für den DTB/VTF und Autorin von »Hatha Yoga – Das komplette Buch« und »Blitzschnell frisch und ausgeglichen«.