

Yoga – hilft es uns tatsächlich auch in der Berufswelt?

Unser Umfeld heute ist häufig geprägt von Veränderungen und neuen Herausforderungen. Im beruflichen Bereich kommen Unternehmenswachstum und neuen Herausforderungen ausgelöst durch die Digitalisierung, die Internationalisierung oder einfach durch einen größer werdenden Wettbewerb dazu. Eine zunehmende Komplexität und Geschwindigkeit, in der Aufgaben erledigt werden müssen führt zu Hektik und zu Stress. Somit stiegen die Anforderungen an uns Menschen aus vielerlei Hinsicht, der Mensch muss flexibel sein, sich immer schneller neuen Systemen anpassen, diese beherrschen (damit die Systeme nicht ihn beherrschen). Ist Wachstum und Veränderung damit Fluch und Segen zugleich?

Im Mittelpunkt steht der Mensch - der Arbeitnehmer, dessen Rolle sich immer häufiger ändert, lebenslanges Lernen ist bereits von der Kür zur Pflicht geworden, die Fähigkeit steigende Komplexität zu bewältigen wird vorausgesetzt. Alte Erfolgsmuster funktionieren aber häufig nicht mehr. Erprobte Management Methoden oder Methoden zur Bewältigung von Stress und Reduktion der Komplexität zeigen oft gar kleinen oder nur kurzfristigen Erfolg. Komplexität und Stress kann man auch nicht durch hektischen Aktionismus oder durch rasches Abarbeiten lösen, was manchen naheliegend scheinen mag. Denn dann passieren Fehler in der Arbeit oder es entstehen Beschwerden. Doch wie geht man nun als Arbeitnehmer damit um? Die Anzahl der Beschwerden und Erkrankungen, die mit zunehmender Komplexität, Verunsicherung und gefühlten Stress zu tun haben (wie bspw. burn out), nimmt zu. Kann dies als Zeichen gesehen werden, dass manche Arbeitnehmer sich schwer tun, den sich immer häufiger ändernden Anforderungen zu genügen?

In Zeiten der steigenden Komplexität kann man nur überleben wenn man fest im Leben verankert ist, wenn man Wurzeln hat, die einem eine Heimat geben und einen Rückzugsort ermöglichen. Komplexität reduziert man durch ruhige Analyse der Situation, Stress durch sinnvolle Priorisierung, Verunsicherung durch ein Vertrauen in das Leben und in sich selbst ... das ist ja eigentlich nicht neu, aber wem gelingt es wenn er hektisch, aufgewühlt und emotional verstrickt ist? Kaum jemanden. Es muss gelingen, in seinem Leben zunehmend ruhiger und gelassener zu werden. Erst dann sieht man oft worum es wirklich geht. Was sind die Aufgaben, die sinnvoll gelöst werden können oder genau jetzt erledigt werden müssen. Was kann ich als Arbeitnehmer selbst machen, wo fühle ich mich über- oder unterfordert und wie kann ich diese Situation lösen? Wie werde ich wieder zu einem angenehmeren Kollegen in der Arbeit oder zu einem Partner zuhause, der nicht all seine Probleme mit zum Abendessen mit seiner Familie oder zum Stammtisch mit seinen Freunden nimmt?

Der Schlüssel liegt offensichtlich in einem selbst. Mit zunehmenden Erkennen, wer man ist, welche Ängste einem treiben, welchen Mustern man folgt oder was einem wirklich Freude bereitet gewinnt man an innerer Ruhe, Gelassenheit und vor allem Vertrauen zu sich selbst und zum Leben. So einfach das klingen mag, so schwierig ist die Umsetzung. Es gibt hier kein schnelles Rezept dafür, aber einen schönen Weg, den man beginnen kann zu gehen um zu sich selber zu finden. Dieser Weg ist Yoga. Yoga ist eine Einstellung zum Leben. Yoga hilft uns, zunehmend ruhiger und gelassener den Anforderungen des Lebens gegenüber zu stehen und wieder stärker unsere Mitte zu finden. Stark in unsrer Mitte zu sein, heißt Ruhe bewahren zu können, egal was um einen herum passiert und Vertrauen ins Leben zu haben. Dann sieht man, wie schön das Leben trotz Hektik, Stress und Komplexität tatsächlich ist. Yoga arbeitet mit dem Körper, dem Atem und dem Geist gleichermaßen. Durch Yoga wird der Körper gesunder, fitter - der Atem wird länger und damit der gesamte Organismus ruhiger und das Wohlbefinden steigt. Der Geist springt nicht ständig von einem Gedanken zum nächsten, sondern bleibt immer öfters auch einmal ruhig. Mehr Ruhe und Gelassenheit in allen Bereichen unseres Lebens heißt auch mehr Freiheit und weniger Enge fühlen. Und dies wiederum macht uns glücklicher. Auf der Yoga Matte wird geübt, was im Alltag dann umgesetzt wird - ganz einfach und ohne Stress.