

Autor: SUSANN SCHÖNFELDER, 14.03.2012

## **"Auch bei der Arbeit bewusst leben"**

**Der Druck im Job wächst, immer mehr Mitarbeiter werden krank. Yvonne Stolz-Longaker und ihr Mann haben sich selbstständig gemacht und bieten Yoga, Meditation und Stressbewältigung in Unternehmen an.**



Donovan Longaker beim Yoga am kalifornischen Strand. Foto: privat

Frau Stolz, viele Menschen fühlen sich heute gestresst. Tun Unternehmen noch zu wenig für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter?

**YVONNE STOLZ-LONGAKER:** In unserer Gegend sehe ich großes Potenzial, die Region Stuttgart ist eine der wirtschaftsstärksten Regionen Europas. Ich denke, dass das Bewusstsein in den Unternehmen da ist, hier etwas tun zu müssen. Es nehmen auch immer mehr Firmen Geld für Gesundheitsvorsorge in die Hand.

Ihr Mann und Geschäftspartner Donovan Longaker ist Kalifornier, Sie sind also auch viel in den USA unterwegs. Sind die Staaten uns in punkto Prävention weit voraus?

STOLZ-LONGAKER: In den USA gibt es solche Angebote relativ flächendeckend. Der Internet-Marktführer Google zum Beispiel, der bekannt ist für seine innovativen Ideen in der Personalführung, ermutigt seine Mitarbeiter, Yoga und Achtsamkeitsmeditation zu praktizieren. Wissenschaftliche Studien belegen ja auch, dass dadurch wahrgenommener Stress und Nervosität abgebaut werden können. Auch aus volks- und betriebswirtschaftlicher Sicht macht das also Sinn.

Sind Sie zuversichtlich, dass hiesige Unternehmen Ihre Geschäftsidee annehmen werden?

STOLZ-LONGAKER: Ich bin selbst Volkswirtin und kurz vor dem Abschluss der Doktorarbeit. Ich spreche also die Sprache der Wirtschaft - und ich bin überzeugt, dass viele Firmen sehr aufgeschlossen sind, gerade weil der Druck so hoch ist und immer mehr Menschen in einen Burnout schlittern. Auch im Hinblick auf den Fachkräftemangel ist es sinnvoll für Unternehmer und Mitarbeiter, die Arbeitskraft des Einzelnen zu erhalten.

Knallharter Firmenalltag und Meditation in der Stille schließen sich nicht aus?

STOLZ-LONGAKER: Auf keinen Fall. Ich brauche ja meinen Verstand, um eine gute Analyse zu machen. Wenn ich dabei aber in Gedanken eigentlich ganz woanders bin, mir Sorgen über die Zukunft mache oder über ein Gespräch mit meinem Chef von vor zwei Tagen nachdenke, dann verwende ich nur einen Bruchteil meiner Aufmerksamkeit für die aktuelle Aufgabe. Das Problem ist, dass viele Menschen ihren Verstand nicht kontrollieren können und ständig im inneren Dialog festhängen. Wir wollen ihnen helfen, quasi ihren Verstand besser in den Griff zu bekommen und auch bei der Arbeit bewusst zu leben. Zudem hilft Meditation einfach, die Konzentration zu steigern, sich besser zu fokussieren und auch klarer und achtsamer mit Mitarbeitern und Kollegen umzugehen. Das ist auch wirtschaftlich rentabel.

Wie soll das konkret aussehen?

STOLZ-LONGAKER: Es wird unterschiedliche Formate geben: Wir wollen in die Firmen gehen und Impulsvorträge, Workshops oder Seminare geben, aber auch mehrwöchige Yogakurse anbieten. Dafür bauen wir gerade ein Netzwerk von Partnern auf. Außerdem werden wir mehrtägige Retreats anbieten, bei denen Mitarbeiter und Führungskräfte Kraft tanken oder an bestimmten Themen arbeiten können.

Diese Angebote der ganz bewussten Ruhepause finden in Portugal statt?

STOLZ-LONGAKER: Ja, wir bieten Retreats für Firmen und private Kunden in Portugal. Kalifornien und andere Orte sind in Planung. Momentan bieten wir Yoga und Surf-Retreats in Peniche, dem Surfmekka des europäischen Wellenreitens. Zudem gibt es Yoga- und Meditations-Wochenenden in Sintra.

Ihr gerade gegründetes Unternehmen mit Sitz in Eschenbach heißt "Apura Yoga". Was bedeutet das?

STOLZ-LONGAKER: Apura ist Portugiesisch und bedeutet soviel wie reinigen oder entgiften.

Können Sie sich Ihren Alltag noch ohne Yoga vorstellen?

STOLZ-LONGAKER: Ich habe seit elf Jahren eine sehr regelmäßige Meditations- und Yoga-Praxis. Ich brauche diese feste Verankerung und dieses Ganz-im-Moment-Sein, was ich übrigens auch beim Wellenreiten erlebe.

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung

Copyright by SÜDWEST PRESSE Online-Dienste GmbH - Frauenstrasse 77 - 89073 Ulm