Manager-Yoga im Kloster

Nach einem aufreibenden Arbeitsleben wollte Ulrich Klussmann erst einmal Abstand gewinnen von Stress und Termindruck. Darum meldete er sich beim Seminar »Yoga für Führungskräfte« im Kloster Seeon an. Das Ergebnis überzeugte ihn.

TEXT: CHRISTINE LENDT

Seine Position als Abteilungsleiter in verschiedenen Firmen, zuletzt für 20 Jahre in einem großen Unternehmen der Informationstechnologie, hatte Ulrich Klussmann Einiges abverlangt. »Ständig dieser Termindruck, Projektarbeit, Personalverantwortung, das war nicht immer einfach.« Noch als er im Sommer 2013 aus dem Berufsleben ausschied, stand er unter einer Dauerspannung, die sich nicht mal eben abschalten ließ. Also suchte er nach einer Möglichkeit, um »erst einmal runterzukommen.« Autogenes Training und progressive Muskelentspannung hatte er früher einmal ausprobiert, »aber das hat mich nicht dahin geführt, wohin ich wollte.« Hängen blieb indes die Erinnerung an einen Grundkurs in Hatha-Yoga, den er absolviert hatte. »Die Kombination aus körperlichen und mentalen Übungen ist einfach genial. Da dachte ich, so etwas mache ich jetzt wieder.«

YOGA-ÜBUNGEN UND VORTRÄGE

Bei der Recherche nach dem passenden Angebot stieß Ulrich Klussmann auf die Homepage »Manager im Kloster« von Susanne Hauptmann. Die ärztlich geprüfte Yoga- und Atemlehrerin bietet spezielle Yoga-Seminare für Fach- und Führungskräfte an zu Themen wie Teambuilding mit Yoga, Kommunikationstraining mit Yoga, Yoga auf Ihrer Tagung, oder Betriebsausflug mit Yoga, außerdem Inhouse-Seminare und Einzel-Coachings sowie maßgeschneiderte Seminare für Unternehmen. Veranstaltungsort ist das Kloster Seeon, ein Tagungshotel im Chiemgau. »Das passte zu meinen Vorstellungen, denn ich persönlich möchte mich nicht unbedingt stärker mit den spirituellen Aspekten des Yoga beschäftigen, sondern mich interessierte die Kombination aus Übungen und Informationen. Außerdem kannte ich das Kloster Seeon schon und das Ambiente gefällt mir.« Er meldete sich für ein Wochenend-Seminar an.

In der Seminar-Gruppe traf Ulrich Klussmann auf Menschen, denen es ähnlich ging. »Es waren auch andere Führungskräfte dabei und zum Beispiel Ärzte mit eigener Praxis, also Menschen, die beruflich viel Verantwortung tragen. So waren auch die Übungen besonders auf den Abbau von Stress ausgerichtet. Zwischendurch gab es Vorträge zu den Hintergründen des Yoga, mit Flip-Chart, wie man es von anderen Seminaren kennt.« Der Tagungscharakter kam gut an, und doch war dies nicht zu vergleichen mit beruflichen Seminaren. »Es war eine vollkommen ungezwungene und lockere Atmosphäre, und zugleich gab es so viel sachliche Information, das kannte ich aus normalen Yoga-Kursen nicht.« Nach dem Wochenende spürte Ulrich Klussmann schnell den Effekt der Yogaübungen und Meditationen. »Seit langem hatte ich nicht mehr so viel Ruhe verspürt. Ich mache auf jeden Fall mit Hatha-Yoga weiter und werde sicher auch wieder so ein Seminar besuchen.«

Seit langem hatte ich nicht mehr so viel Ruhe verspürt.

Foto: Susanne Hauptmann