





Ulrike Reiche

Meine
Yoga-Pause
für
unterwegs

HAVE A BREAK

KNAUR *
BALANCE

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de



© 2017 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur
mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Martina Darga

Umschlag, Gestaltung und Satz:

Nadine Clemens, München

Umschlagabbildung: © peecheey/summer travel

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-67507-6

2 4 5 3 1

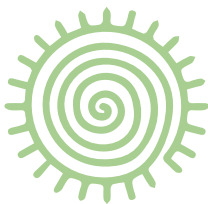
Inhalt

VORWORT	9
EINFÜHRUNG	19
Der Weg zur Arbeit	20
Das Mittel zum Zweck	26
<i>Stress ade</i>	35
Alles eine Frage der Zeit	42
<i>Unterwegs als Tagespendler</i>	42
<i>Unterwegs als Wochenpendler</i>	45
<i>Unterwegs auf Geschäftsreise</i>	51
Wenn der Arbeitsplatz mobil ist	57
Zwischen Abfahren & Ankommen: den eigenen Rhythmus finden	60
<i>Atem – der Lebensrhythmus</i>	64
Hinweise zum Üben	69

PRAXISTEIL 73

Unterwegs im Auto	74
<i>Sing! Musikalische Stimmungsmacher</i>	74
<i>Atem für einen klaren Geist</i>	80
<i>Ein Kurzschlaf wirkt Wunder</i>	85
<i>Streck dich – Dehnübung für den Rücken</i>	90
<i>Wach werden – Dynamische Übung für den Kreislauf</i>	94
Unterwegs in der Bahn	100
<i>Augen zu! Entspannung pur mit dem Mantra SAT NAM</i>	100
<i>Immer im Gleichgewicht: Balanceübung im Stehen</i>	106
<i>Fingerübung für einen wachen Geist</i>	110
<i>Konzentriert arbeiten: Übung für einen fokussierten Geist</i>	116
Unterwegs im Flugzeug	120
<i>Entspannter Start: Wechselnder Atem</i>	120
<i>Bewegung auf kleinstem Raum: Übung für Hand- und Fußgelenke</i>	124
<i>Perfekte Landung: Übung für die Füße am Boden</i>	129

Unterwegs im Hotel	134
<i>Ausdauer auf der Stelle: Joggingersatz</i>	134
<i>Atemübung gegen Jetlag und für einen guten Schlaf</i>	140
ZUM SCHLUSS	147







VORWORT

»Der Weg ist das Ziel.«

KONFUZIUS

Wir leben in einer Welt, die von zunehmender Mobilität und Flexibilität geprägt ist. Diese Art der Lebensführung und Arbeitsweise hat eine längere Geschichte: Bereits seit dem Beginn des 19. Jahrhunderts sind unsere Gesellschaft und Ökonomie gekennzeichnet von einem stetigen Zuwachs an Mobilität. Erst Erfindungen wie Eisenbahn, Automobil und Flugzeug ermöglichten es, Menschen und Güter über weite Strecken hinweg immer schneller zu transportieren. Einerseits profitieren wir davon, so ist beispielsweise eine Vielzahl von Waren global verfügbar, oder wir haben die Möglichkeit, unserer Arbeit in einer anderen Stadt nachzugehen. Andererseits wird das alltägliche Unterwegssein von vielen Menschen als Belastung empfunden – nicht nur, weil in den Ballungszentren während des Berufsverkehrs die Straßen verstopft und Züge überfüllt sind. Ganz grundsätzlich werden Fahrt und Flug oftmals als vertane Zeit angesehen – und als eine Einschränkung des

Privatlebens, denn es bleibt weniger Zeit für Familie und Freunde und kaum noch Zeit für Hobbys und Sport.

Dies führt dazu, dass viele Menschen versucht sind, die in ihren Augen unnütze Zeit mit nützlichen Tätigkeiten zu füllen. Digitale Endgeräte ermöglichen es, auf dem Weg zur Arbeit oder auch nach dem Verlassen des Arbeitsplatzes E-Mails zu lesen und zu beantworten, Präsentationen zu überarbeiten, Fachliteratur zu studieren, Gesprächsprotokolle zu erstellen und vieles mehr. Jeder Bahnreisende kann Geschichten davon erzählen, wie Mitreisende im Großraum lauthals Geschäftliches per Mobiltelefon besprechen – und alle hören mit. Die Arbeit findet kein Ende mehr, sie wird im fließenden Übergang mit auf den Heimweg genommen oder sogar schon auf dem Weg zur Arbeitsstelle begonnen.

Wenn die mobile Zeit nicht für Berufliches genutzt wird, ist sie meistens mit anderen Aktivitäten angefüllt. Es werden Filme geschaut, es wird gelesen, im Internet gesurft oder via SMS, Mail oder Telefon mit Freunden kommuniziert. Auch

wenn im Einzelnen nichts gegen diese Art von Beschäftigung spricht, beobachte ich oftmals bei meinen Klienten, dass der arbeitsreichen Zeit im Job ein privater Aktionismus folgt. So bleibt kaum noch Zeit zum Durchatmen, Innehalten, Ab- und Umschalten beim Wechsel von der einen in die andere Welt.

Sich gegen den mobilen Zeitgeist zu stemmen erscheint mir ähnlich aussichtslos, wie das Wetter beeinflussen zu wollen. Doch sind wir bei genauerer Betrachtung weniger getrieben und ausgeliefert, als es uns auf den ersten Blick erscheint. Es gibt Nischen, die wir nutzen können, auch und gerade für unsere persönlichen Belange und zur Erholung zwischendurch. Dabei spielen uns die Betreiber von Bahnhöfen, Flughäfen, Wartebereichen und Shopping-Umgebungen durchaus in die Hand: Diese Orte werden mehr und mehr zu Plätzen einer mobilen Gesellschaft, in der man von »überall aus alles« machen kann. Sie bieten neben digitalen Kommunikationsmöglichkeiten auch Raum zum Rückzug und zur Entspannung. Solche Ruheräume sind manchmal nicht leicht zu entde-

cken, doch mit einem geschärften Blick werden Sie sie im umtriebigen Geschehen finden können.

In einer Zeit, die uns Menschen immer mehr Flexibilität und Mobilität abverlangt, beruflich wie privat, ist es wichtig, die eigene Arbeits- und Lebensweise zu überdenken. Denn nur wenn wir unser Verhalten anpassen, können wir trotz der veränderten Bedingungen einerseits dauerhaft leistungsfähig bleiben und auf der anderen Seite unsere Lebensqualität aufrechterhalten oder gar verbessern.

Aus diesem Grunde lassen Sie uns über den Tellerrand hinausschauen und einen Blick auf die Bionik werfen. Die Bionik ist ein modernes Forschungsfeld, das sich mit der Übertragung von natürlichen Strukturen und Prozessen auf das moderne Leben beschäftigt. Sie geht davon aus, dass der Mensch von den Grundprinzipien der Natur lernen kann. Wie die Geschichte zeigt, ist dies bereits öfter geschehen. So sind viele technische Entwicklungen natürlichen Prinzipien entlehnt. Das wohl bekannteste Beispiel ist Leonardo da Vincis Idee, den Vogelflug auf Flugmaschinen zu übertra-

gen. Ein Beispiel aus dem modernen Alltag ist der von Kletten entlehnte Klettverschluss.


In der heutigen Zeit, da uns die gesellschaftliche Entwicklung eine Veränderung unserer Lebensweise abverlangt, gilt es, über technische Produktentwicklungen hinauszudenken. Lassen Sie uns im Sinne der Bionik einen Blick riskieren auf unsere moderne Art zu leben. Was können wir Menschen – die wir ja letztlich ein Teil der Natur sind – in Bezug auf unser modernes und mobiles Leben von natürlichen Gegebenheiten lernen?

Alles in der Natur unterliegt einem bestimmten Rhythmus. Das gilt für die Abfolge von Tag und Nacht ebenso wie für das Wachstum von Pflanzen und das Verhalten von Tieren. Betrachten wir unser Leben, so stellen wir fest, dass es häufig den natürlichen Rhythmen zuwiderläuft – wenn wir zum Beispiel immer nur auf Hochtouren laufen und nicht genügend Ruhepausen einlegen oder die Nacht arbeitend zum Tag machen.

Alles in der Natur strebt nach Balance und Entwicklung. Welche Kräfte hier wirken und wie sensibel ihr Zusammenspiel ist, fällt uns erst auf, wenn



das Gleichgewicht nicht mehr stimmt, zum Beispiel wenn die Erwärmung der Atmosphäre zum Abschmelzen polarer Eismassen oder die Zunahme von Schadstoffen in der Luft zum Waldsterben führt. Gleiches gilt für den Menschen: In unserem Körper spielen sich, von uns völlig unbemerkt, ununterbrochen Vorgänge ab, die uns gesund und am Leben erhalten. Außerdem unterliegt unser menschliches System natürlichen Rhythmen wie zum Beispiel dem Wechsel zwischen Tag und Nacht.



Erst das Wechselspiel von
Bewegung und Ruhe ermöglicht
es uns, **HÖCHSTLEISTUNG** zu
bringen, ohne dabei leierzulaufen.

Zahlreiche Studien weisen nach, dass für eine gesunde Lebensweise gleichermaßen körperliche Aktivität und Zeiten der Entspannung nötig sind. Erst das Wechselspiel von Bewegung und Ruhe ermöglicht es uns, Höchstleistung zu bringen, ohne dabei leerzulaufen. Die Entspannungsphasen haben dabei eine maßgebliche Funktion: Sie bauen Stress ab und fördern die Regeneration.

Zwar können wir aufgrund der modernen Lebensweise unser Leben bis zu einem gewissen Grad unabhängig von natürlichen Gegebenheiten gestalten. Doch alle dauerhaften Abweichungen von den naturgegebenen Wurzeln erfordern eine körperliche und mentale Anpassungsleistung von uns, die uns Kraft und Energie kostet – und möglicherweise zusätzlichen Stress verursacht. So resultiert ein hohes Maß an Stress nicht etwa aus zu viel Arbeitslast oder Konflikten im beruflichen Umfeld, sondern schlicht aus der Art, wie wir zu unserem Arbeitsplatz gelangen. Lange Arbeitswege und ständiges Unterwegssein belasten uns deutlich. Das gilt insbesondere für Flüge oder Bahnreisen, die über Zeit- und Klimazonen hinweggehen. In

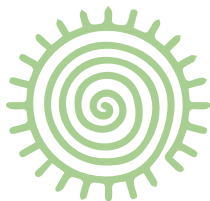
diesen Fällen benötigt der Körper ausreichende Regeneration. Meistens schenken wir diesem Bedürfnis gar keine Beachtung, sondern sind vielmehr bemüht, unseren normalen Arbeits- und Lebensrhythmus entgegen den physischen Kapazitätsgrenzen aufrechtzuerhalten. Verzichten wir komplett auf angemessene Erholungsphasen, kommt es schließlich zur Überlastung, die zu Leistungseinbußen führt und Gesundheitsbeschwerden auslösen kann. Aus diesem Grunde ist es wichtig, gerade die oft unvermeidbaren Zeiten von Mobilität gezielt für Erholung und Entspannung zu nutzen, statt sie zusätzlich mit Arbeit und weiterer Anstrengung zu füllen.

Dieses Buch stellt den Umgang mit der Zeit des Unterwegsseins in den Mittelpunkt. Sie finden Anregungen, um unterwegs zu entspannen und neue Energie zu tanken. Nutzen Sie die Reflexionsfragen in jedem Kapitel dafür, Ihre Gewohnheiten zu hinterfragen, und finden Sie mit einfachen Kniffen Ihren ganz persönlichen Rhythmus. So wird es Ihnen mehr und mehr gelingen, auch unterwegs bei sich selbst zu bleiben: Nutzen Sie diese Zeit

dafür, sich zu sammeln, um zu reflektieren und abzuschalten, sich zu sortieren, und kommen Sie schließlich innerlich aufgeräumt und entspannt an Ihrem Ziel an.

Ich wünsche Ihnen viel Freude auf Ihrem Weg von A nach B. Wenn es Ihnen gelingt, das Unterwegssein als einen essenziellen Teil Ihrer Lebenszeit wertvoll zu gestalten, sind Sie – im wahrsten Sinne des Wortes – auf gutem Wege!

Ulrike Reiche



Der Weg zur Arbeit



Wer nicht gerade neben der Arbeitsstelle wohnt und sie bequem zu Fuß oder mit dem Rad erreichen kann, ist heutzutage mit mehr oder weniger langen Arbeitswegen konfrontiert. Dabei ist die Entfernung in Kilometern gerechnet nicht immer das Entscheidende. Selbst wer in derselben Stadt wohnt, wo er arbeitet, muss für die Fahrt aufgrund des dichten Verkehrs oder ungünstiger Bus- und Bahnverbindungen längere Wegezeiten von Tür zu Tür einkalkulieren. Dies gilt insbesondere für Großstädte und Ballungszentren, in denen Fahrtzeiten pro Strecke von einer Stunde oder mehr keine Seltenheit sind.

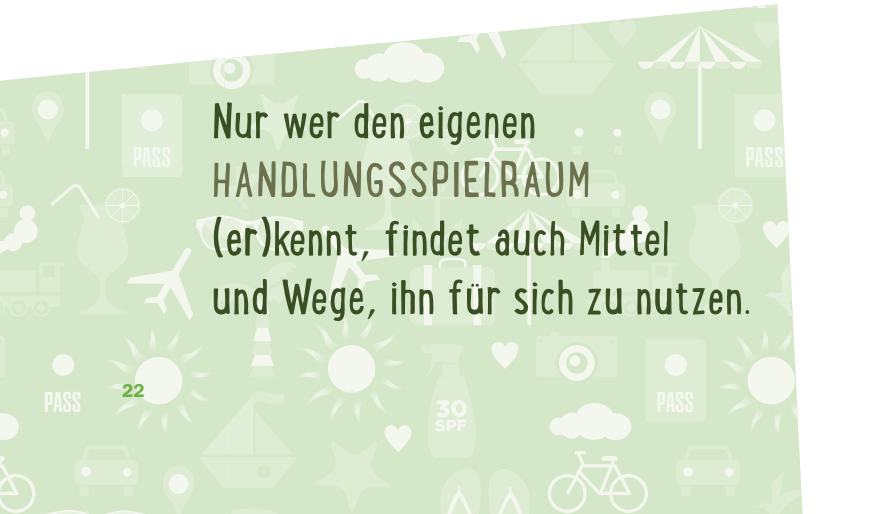
Zu einem Arbeitstag mit seinen gewohnten Herausforderungen addiert sich für viele Menschen also noch die An- und Abfahrt hinzu. Neben der

zeitlichen Beanspruchung gibt es häufig noch weitere Stressfaktoren, zum Beispiel Stau auf der Autobahn, verspätete Bahnen, ausgefallene Flüge oder nörgelnde Mitreisende. Wer viel unterwegs ist, rechnet einen gewissen Zeitpuffer ein, um ein pünktliches Erscheinen sicherzustellen. Insofern beansprucht nicht nur die reine Arbeitszeit ein gewisses Maß an Lebenszeit, sondern auch noch der Fahrweg von und zur Arbeit.

Wie weit entfernt Sie vom Arbeitsort wohnen, ist Ihre persönliche Entscheidung. Daher wird aus arbeitsrechtlicher Sicht der Weg von und zur Arbeit als Privatsache betrachtet. Fahrten zwischen Wohnung und Arbeitsstätte zählen nicht zur Arbeitszeit, sondern gelten als Ruhezeiten, weshalb Sie für die Fahrzeit normalerweise weder einen finanziellen Ausgleich noch eine Gutschrift auf dem Stundenkonto verlangen können. Ausnahmen hiervon bestehen dann, wenn Sie einen Beruf ausüben, in dem Sie immer wieder an unterschiedlichen Einsatzorten tätig werden, zum Beispiel als Außendienstmitarbeiter, Postbote, Zugbegleiter, Berufskraftfahrer oder Angehöriger einer ähnli-

chen Berufsgruppe. Oder aber, wenn Ihr Arbeitgeber verlangt, dass Sie auch unterwegs Arbeitsleistungen erbringen, etwa im Zug mit dem Notebook arbeiten oder geschäftliche Telefonate führen.

Doch selbst Menschen, auf die diese Ausnahmen nicht zutreffen, werden die Fahrzeit von und zur Arbeit in den meisten Fällen wohl nicht als Freizeit empfinden. Dies hat damit zu tun, dass sie währenddessen nur begrenzt eigenen Interessen nachgehen oder sich nur eingeschränkt ausruhen können. Doch es ist viel mehr möglich, als wir denken. Umso wichtiger ist es, sich einmal grundsätzliche Gedanken darüber zu machen, wie das Un-



Nur wer den eigenen
HANDLUNGSSPIELRAUM
(er)kennt, findet auch Mittel
und Wege, ihn für sich zu nutzen.

terwegssein optimal für persönliche Zwecke und zur Erholung genutzt werden kann. Denn nur wer den eigenen Handlungsspielraum (er)kennt, findet auch Mittel und Wege, ihn für sich zu nutzen.

Zum Einstieg lade ich Sie ein, Ihren eigenen Einflussmöglichkeiten auf die Spur zu kommen. Nehmen Sie sich für die nachfolgenden Reflexionsfragen einen Moment Zeit. Vielleicht mögen Sie sich ein Blatt Papier für Ihre Notizen bereitlegen – oder nutzen hierfür Ihr Smartphone oder Tablet. Letzteres haben Sie ohnehin immer dabei, und so können Sie unterwegs immer wieder einmal einen Blick auf Ihre Gedanken werfen, weitere Überlegungen ergänzen oder sie sich einfach in Erinnerung rufen.

- ▶ Wie stufen Sie derzeit die Belastung durch Ihren Arbeitsweg ein?

Nutzen Sie für Ihre persönliche Einschätzung eine Skala von 0 = keinerlei Belastung bis 10 = sehr hohe Belastung.

- ▶ Welche Aspekte empfinden Sie als besonders störend?

- ▶ Nehmen wir an, Sie sind unzufrieden mit Ihrem persönlichen Skalenwert und möchten sich gern verbessern – mit welchem Skalenwert könnten Sie gut leben?
- ▶ Woran würden Sie erkennen, dass Sie sich in Richtung des besseren Skalenwertes entwickeln? Was konkret wäre dann anders als im Moment?
- ▶ Für den Fall, dass Sie störende Rahmenbedingungen nicht beeinflussen können – womit würden Sie künftig gern besser zurechtkommen?

Einige Beispiele:

- ▶ Ich wünsche mir mehr Gelassenheit bei unerwarteten Verzögerungen, beispielsweise verspätete Verkehrsmittel, Stau.
- ▶ Ich würde gern während der Fahrt zur Ruhe finden.
- ▶ Ich möchte die Fahrzeiten gern konsequenter für meine Interessen nutzen.
- ▶ Auf dem Heimweg möchte ich gern schneller vom Arbeitsalltag abschalten.

- ▶ Ich möchte mir von nörgelnden oder unangenehmen Mitreisenden nicht mehr die Stimmung vermiesen lassen.
Was sonst? ...
- ▶ Wie könnten Sie diese Veränderungen herbeiführen – was müssten Sie dafür anders machen als bisher?
- ▶ Wer – außer Ihnen selbst – könnte Sie bei der Umsetzung unterstützen?

