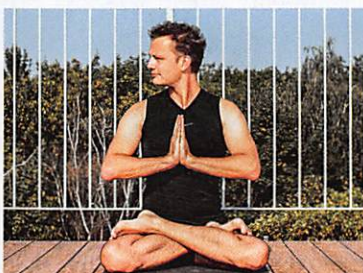


nein. Passt nicht zum Bild von Männern, die Milliarden bewegen. „Zu viel Schickimicki und Räucherstäbchen“, sagt Curt Diehm, ärztlicher Direktor der auf Manager spezialisierten Max Grundig Klinik.

Wer Verantwortung trägt, will nicht für ein Weichei gehalten werden. Viele Yogis auf der Beletage erinnern sich noch gut, wie ihr Kollege Peter Terium Ende 2017 verspottet wurde. In den Kommentaren zu seinem abrupten Abgang als Innogy-CEO klang es beinahe so, als sei der bekennende Yogi wegen seines „esoterischen Führungsstils“ gefeuert worden. Und nicht weil er Umsatz- und Gewinnziele verfehlte.

Um ja nicht in die New-Age-Ecke geschoben zu werden, betonen bekennende Yogis deshalb die gesundheitlichen Vorteile, die die Übungen mit sich bringen. Matthias Quadflieg etwa behauptet, seinen Arbeitsstil (ständig unter Druck und unterwegs) „nur mit Yoga überleben“ zu können. Der Mann restrukturiert seit 20 Jahren für Private-Equity-Fonds notleidende Firmen. Alle vier bis fünf Jahre legt er einen Turnaround hin. Derzeit arbeitet er an der Digitalisierung des Maßkonfektionärs Dolzer. „Die Zeit auf der Matte ist mein Jungbrunnen.“



BUSINESS-YOGIS

Viele CEOs und Topmanager setzen auf Meditation und Yoga, wie Diesel-Chef **Renzo Rosso**, Twitter-Co-Gründer **Jack Dorsey**, Ex-Zalando-Deutschland-Chef **Moritz Hau** und SAP-Yogainstrukteur **Peter Bostelmann** (von oben im Uhrzeigersinn)

Die positive Wirkung von Yoga wurde mittlerweile anhand zahlreicher Studien wissenschaftlich untermauert. Einmal in der Woche Asanas lindern Nackenschmerzen besser als jede Rückenschule (Charité Berlin). 80 Prozent der Yoga-praktizierenden können bei Rückenproblemen auf Schmerzmittel verzichten (University of Washington in Seattle), sie schlafen besser (Harvard University) und bauen Aggressionen sowie Verkrampfungen einfacher ab (University of California). Bluthochdruckpatienten brauchen weniger Betablocker (Yale University).

Wie die Asanas zur Entspannung beitragen, untersucht derzeit das

SKN Medical College im indischen Pune gemeinsam mit dem Yoga Forum in München. Mit der Forschungsreihe will Erziehungswissenschaftler Reinhard Bögle die Regeneration durch Yoga erkunden.

Bögle beobachtet seit Jahrzehnten, wie die Führungskräfte von den wachsenden Anforderungen immer stärker zu einem „permanenten Overdrive“ genötigt werden: „Ihr autonomes Nervensystem gerät völlig aus dem Gleichgewicht.“ Durch EKG-Messungen hat er herausgefunden, dass die Stellungen nicht nur den für Aktivität zuständigen Sympathikus beruhigen, sondern zugleich den entspannenden Parasympathikus aktivieren.

Von ganz oben wird Yoga bei Google promotet. Es mache „kreativer, resilienter, effizienter und zugleich begeisterter“, postuliert Marketingevangelist Gopi Kallayil. Wirtschaftslenkern legt er Yoga ans Herz, weil „sich selbst führen“ eine der Kernkompetenzen für Erfolg im 21. Jahrhundert sei.

Im Dax-30 bieten Commerzbank, Daimler, Lufthansa und Telekom ihrem Personal Yogastunden. Aber keiner nimmt es mit der alten indischen Lehre so ernst wie SAP. Der Softwarekonzern hat 2013 das auf neurowissenschaftlicher Forschung basierende Programm „Search Inside Yourself“ (SIY) eingeführt, das Achtsamkeit und emotionale Intelligenz trainiert.

