

## **Holy at the Work Place**

*By Ad Sach Kaur (Ulrike Reiche) and Mahan Kaur (Dagmar Völpel), Frankfurt/Main, Germany*

Frankfurt am Main – Frankfurt – im Volksmund auch „Mainhattan“ oder “Bankfurt“ genannt. Wenn du in Frankfurt den Main von Süden nach Norden überquerst, ist es, als ob du auf einen anderen Planeten reist. Plötzlich stehst und gehst du zwischen den Bürotürmen der Banken – du legst den Kopf unwillkürlich in den Nacken – genauso, wie wenn du das erste Mal als Tourist in New York bist.

Der Wind bläst kälter in den Straßenschluchten, die Autos fahren viel zu schnell, die Welt wirkt grau in grau – so wie die Menschen, die in ihrer Business Uniform – grauer Anzug, graues Kostüm, grauer Mantel - hastig über die Strasse laufen.

Auch die Gesichter wirken grau und leblos – in Zeiten der Bankenkrise noch etwas grauer und lebloser als sonst. Die Gespräche drehen sich um Jobsicherheit, Höhe des Bonus und um Krise, Krise, Krise. Zwischen Wahrheit und Gerücht wird nicht mehr unterschieden – Zukunftsangst macht sich breit. Selbst gute Kollegen werden misstrauisch: bei der Verteilung der Jobs könnte der andere im Vorteil sein. Und wird man sich das schicke Auto, die tolle Wohnung und die weiten Reisen auch im nächsten Jahr noch leisten können? Woran will ich in Zukunft messen, was ich (mir) wert bin und vor allem – woran soll es der Nachbar erkennen können?

Und dann kommt z.B. der Mittwochabend – und 25 Menschen finden sich im Gymnastikraum einer Großbank ein – und machen zusammen Kundalini Yoga. Vom „Ong Namo“ bis zum „Satnam“ lassen sie nichts aus. Dazwischen stöhnen sie bei den anspruchsvolleren Asanas (They hate stretchpose!) – genießen die Tiefenentspannung – und schmelzen dahin oder versenken sich tief in die Meditation – und singen mit Leidenschaft die Mantras.

Und plötzlich kommt die Farbe zurück – und die Wärme – und die Zuversicht, dass die Krise ein Ende haben wird – und man selber gut hindurch gehen kann, wenn man die positive Projektion hält. Vertrauen in die Fülle des Universums macht sich breit und all’ die Äußerlichkeiten, die bis vor zwei Stunden noch das Leben bestimmt haben, treten in den Hintergrund. Jeder Einzelne fühlt sich gut!

Diese Erfahrung trägt dazu bei, dass die Business Yogakurse, kaum dass sie über das Intranet oder Mail to all Employees bekannt gemacht werden, auch schon ausgebucht sind. Es gibt eine sehr hohe Quote Wiederholungstäter / Stammkunden.

Und das, was einmal aus gesundheitlichen Gründen begonnen wurde – geschädigter Rücken, zu hoher Blutdruck, Schlafprobleme – hat längst einen anderen Stellenwert bekommen – Kundalini Yoga mit seiner raffinierten Mischung aus Körperübungen, Atemführung und Meditation verbindet auch einen hartgesottene Banker mit seinem höheren Selbst und hilft, die wahre Identität zu finden und zu leben.

AdSach Kaur ([u.reiche@yogainunternehmen.de](mailto:u.reiche@yogainunternehmen.de)) and Mahan Kaur  
([d.voelpel@yogainunternehmen.de](mailto:d.voelpel@yogainunternehmen.de)) are both members of the *Kundalini Yoga Rhein-Main sangat*.  
Visit YIU® Yoga in Unternehmen GbR ([www.yogainunternehmen.de](http://www.yogainunternehmen.de))