MIT YOGA GEGEN DEN DAUERSTRESS

Moderatorin Kerstin Linnartz erwartet im Mai ihr erstes Kind. Mit *mum* sprach die 38-Jährige über ihr neues Buch, wirksame Übungen gegen Stress und ihr spätes Mutterglück

INTERVIEW: STEFANIE STAIGER /// **FOTOS:** SABINE BRAUER PHOTOS

mum: Kerstin, Ihr aktuelles Buch trägt den Titel „Business-Yoga". Wen möchten Sie damit erreichen?

Kerstin Linnartz: Das Buch richtet sich an Menschen, die beruflich stark eingespannt sind, also sowohl an Manager und Geschäftsleute, die viel Verantwortung tragen, als auch an Menschen, die eine Doppelbelastung haben. Das betrifft vor allem berufstätige Frauen, die Job und Familie unter einen Hut bekommen müssen. Aber auch Leute, die bereits Burn-out-gefährdet sind, finden Hilfe in meinem Buch. Generell geht es darum, wie wir unseren stressigen Alltag besser managen können. Da ist zum einen der körperliche Aspekt: Wie kann man die typischen berufsbedingten Verspannungen, z. B. durch das viele Sitzen am Computer, bekämpfen? Hier gebe ich einfache Tipps und zeige effektive Übungen. Doch es geht auch um den mentalen Aspekt von Stress: Wie kann ich meinen Geist so trainieren, dass ich gar nicht erst gestresst werde? Und falls ich in stressige Situationen gerate – wie kann ich durch gedankliche Übungen und Meditationen lernen, gelassener mit Dingen umzugehen? Hier kombiniere ich erprobte Methoden aus der Stress- und Resilienzforschung.

Sind die Übungen leicht zu lernen oder braucht man Yoga-Vorkenntnisse?

Die Übungen sind leicht zu lernen und funktionieren auch für komplette Yoga-Anfänger. Das war mir ganz wichtig. Ich habe bei den Körperübungen vier verschiedene Sequenzen entwickelt und so weit heruntergebrochen, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene die richtigen Übungen für sich finden, selbst wenn ihnen nur wenig Zeit für Yoga bleibt. Die kürzeste Übung dauert 30 Sekunden und ist wirklich sehr leicht nachzumachen. Die Ausrede „Ich habe keine Zeit!" lasse ich deshalb nicht mehr gelten (*lacht*). Zudem kann sich jeder mithilfe der 21-Tage-Formel in meinem Buch aus den Bausteinen genau das Programm zusammenstellen, das er braucht – egal ob man nun abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder allgemein entspannter werden möchte.

Die Zahl der an Burn-out Erkrankten nimmt kontinuierlich zu, es scheint eine Krankheit zu sein, die charakteristisch für unsere Zeit ist. Woran liegt das?

Es gibt mehrere Gründe für den zunehmenden Stress und die gestiegene Zahl von Burn-out-Kranken. Zum einen leben wir inzwischen in einer digitalisierten Welt. Wir sind ständig über unsere Handys oder per E-Mail erreichbar, permanent strömen über das Internet neue Informationen auf uns ein. Wir sind „Multitasker" und erledigen dauernd Aufgaben parallel. Das ist viel zu viel Input für unseren Kopf. Der Geist braucht Ruhe. Er muss zwischendurch auch einmal abschalten können. Wir gehören noch zur analogen Generation, wir sind überfordert von diesem rasanten Tempo. Gleichzeitig steigt der Druck in vielen Unternehmen. Es geht um Umsatzsteigerung, um Profit. Auf die Bedürfnisse des einzelnen Mitarbeiters wird dabei oft leider keine Rücksicht genommen. Meist ist es ein Zusammenspiel von mehreren Faktoren, das zu einem Burn-out führt. Dem kann man mit Yoga vorbeugen. Die Burn-out-bedingten Kosten für den Einzelnen und die Unternehmen sind enorm – eine Yogamatte und die einfachen Tricks für den Alltag hingegen kosten fast nichts. Da setze ich mit dem Programm meines Buches an.

Sind Frauen anfälliger für Burn-out, weil sie in die „Perfektionsfalle" geraten und einen hohen Anspruch an sich selbst haben?

Das lässt sich so pauschal nicht sagen. Tatsächlich ist das Burn-out bei Männern häufig ausgeprägter, weil sie die Warnsignale ihres Körpers viel länger ignorieren. Frauen sind da sensibler, sie nehmen Stresssymptome eher wahr und sind schneller bereit, sich Hilfe zu suchen. Sie setzen sich zwar oft selber unter Druck, weil sie gerne alles perfekt machen wollen. Aber sie hören dennoch besser auf ihren Körper und reagieren dann auch. Vielleicht könnte man es so sagen: Frauen fühlen sich schneller gestresst, aber Männer sind stärker Burn-out-gefährdet.

Sie haben sieben Winter in Indien verbracht und dort ein Yogaresort betrieben. Was haben Sie von dort mitgenommen, was ist anders als in Europa?

Alles ist anders in Indien (*lacht*) – da weiß ich gar nicht, wo ich anfangen soll. Die Städte, die Menschen, die Farben! Momentan verändert sich Indien allerdings rapide. Als ich vor zehn Jahren zum ersten Mal dort war, erlebte

ich wirklich noch eine komplett andere Welt. In dem Ort, in dem ich wohnte, gab es kein Fernsehen, kein Internet, keine Handys. Ich bekam manchmal monatelang nichts von der westlichen Welt mit – das war sehr erholsam! Seitdem habe ich meinen Nachrichtenkonsum auch stark eingeschränkt. Ich informiere mich gezielt in Zeitungen oder über das Internet, aber ich schaue mir nicht sämtliche Sendungen im Fernsehen an. Indien hat mich sehr viel über Entschleunigung gelehrt. Zeit und Langsamkeit haben dort eine ganz andere Bedeutung. Inzwischen erobert das Internet auch die kleinen Orte in Indien – leider mit teilweise fatalen Folgen. Natürlich soll auch Indien am technischen Fortschritt teilhaben! Das will ich gar nicht in Abrede stellen. Aber ich sehe eben auch die Dinge, die dadurch verloren gehen. Jugendliche, die vor einigen Jahren noch nachmittags den Tempel besucht haben, verbringen ihre Zeit jetzt primär in Internetcafés oder am Handy. Da fallen leider viele traditionelle Werte dem Fortschritt zum Opfer, was ich sehr bedauere.

Mit 38 Jahren erwarten Sie im Mai dieses Jahres Ihr erstes Kind – sind also auch eine sogenannte späte Mutter. War das eine bewusste Entscheidung oder hat es vorher einfach noch nicht gepasst?

Ich mag den Ausdruck „späte Mutter“ oder „Spätgebärende“ nicht besonders. Ich finde, man könnte langsam ein wenig davon wegkommen. Wir leben in einer Zeit, in der immer mehr Frauen erst mit Ende 30 oder

Anfang 40 Kinder bekommen. Das ist inzwischen ganz normal. Für mich hätte ein Baby mit Mitte zwanzig einfach noch nicht gepasst, weder von meiner persönlichen Entwicklung noch von den äußeren Umständen her. Das Pendeln zwischen zwei Kontinenten, meine beruflichen Pläne – es war einfach noch nicht die richtige Zeit dafür. Mein Kinderwunsch erwachte ganz sanft mit Anfang 30. Mit 35 habe ich ihn dann sehr deutlich gespürt. Jetzt bin ich 38 und freue mich sehr auf mein erstes Kind! Denn nun fühle ich mich bereit für die kleine Seele, die zu mir kommt. Und ich bin sehr glücklich und dankbar, dass es dann doch so schnell geklappt hat!

Wie haben Sie sich während der Schwangerschaft fit gehalten – auch mit Yoga?
Ich war schon vorher sehr fit und musste mich zum Glück nicht zu gesunder Ernährung und Bewegung zwingen. Ich praktiziere seit 18 Jahren Yoga, das ist mir also in Fleisch und Blut übergegangen. Tatsächlich habe ich zu Beginn der Schwangerschaft mein Sportprogramm erst einmal heruntergefahren. Ich habe zuvor sehr kraftvolles, dynamisches Ashtanga-Yoga gemacht und auch viel Cardio-Training. Aber mein Instinkt hat mir gesagt: Das ist nicht mehr das Richtige. Die ersten drei Monate war ich sehr vorsichtig und habe fast gar nichts getan – außer auf der Couch zu liegen (*lacht*). Danach bin ich zum Schwangerenyoga gegangen. Das ist wirklich anders als das Yoga, das ich zuvor praktiziert habe: sanftere Bewegungen, ein ruhigeres Tempo. Und ich habe das Schwimmen für mich wiederentdeckt! Ich war früher Leistungsschwimmerin und ziehe nun erneut meine Bahnen. Natürlich längst nicht mehr so schnell wie damals. Aber es macht Spaß und fühlt sich gut an.

Gibt es auch Tage, an denen Sie mal keine Lust auf Ihre Yogamatte haben?
Absolut (*lacht*). Das ist doch normal! Viele Leute denken, ich wäre immer super diszipliniert und würde jeden Tag ganz gewissenhaft meine Yogaübungen machen. Im Normalfall tue ich das auch. Aber natürlich gibt es Tage, an denen ich schwer aus dem Bett komme und am liebsten nur gemütlich eingekuschelt auf dem Sofa liegen will. Oder an denen mir das Meditieren schwerfällt – und dann lasse ich es einfach bleiben. Ich bin ja auch nur ein Mensch und kein Yoga-Roboter! Aber wenn man etwas über lange Zeit regelmäßig macht, wird es ein Selbstläufer. Der Körper gewöhnt sich daran. Das ist sogar wissenschaftlich erwiesen. Ich praktiziere nun schon so viele Jahre Yoga, dass meinem Körper etwas fehlt, wenn ich meine Übungen vernachlässige. Und da es mir selber hinterher besser geht, fällt es mir nicht schwer, mich wieder aufzuraffen. Mein Körper weiß, dass ihm Yoga guttut. Da fallen die gelegentlichen „Rumhängtage“ nicht so schwer ins Gewicht.

Sie werden keine lange Babypause machen, sondern relativ bald wieder arbeiten, wie viele junge Mütter das tun. Wie wichtig ist es für Sie, Ihre berufliche Selbstständigkeit zu behalten?
Eine lange Babypause ist vorerst nicht geplant – aber letztendlich überlasse ich das meinem Kind. Sein Wohl steht für mich an allererster Stelle. Im Mai ist die Geburt und im Moment habe ich vor, im Oktober wieder einzusteigen und meinen ersten Yogalehrer-Kurs in der Türkei zu geben. Ich finde es aber auch völlig okay, wenn Frauen eine längere Babypause machen. Jede Mutter soll sich Zeit mit ihrem Kind nehmen und sie genießen. Da ich selbstständig bin, kann ich mir meine Zeit freier einteilen als eine Festangestellte. Dieses Privileg habe ich mir in den letzten Jahren allerdings auch hart erarbeitet. Ich entscheide selber, welche Moderationsjobs ich annehme und wann ich meine Yogakurse unterrichte. Das war ein langer Prozess, aber jetzt habe ich ein tolles Team, das mich unterstützt, und ich bin froh, den Weg der Selbstständigkeit mit meiner eigenen Firma gewählt zu haben. Ich habe ein Au-pair gefunden, das mich bei der Kinderbetreuung unterstützen wird, wenn ich beruflich unterwegs bin. Denn ich möchte mein Baby, sooft es geht, bei mir haben. Aber ich stehe da noch ganz am Anfang meiner Planung. Das ist ein weites Feld und ich bin gespannt, wie es in der Realität klappen wird.

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist den meisten Frauen extrem wichtig – leider aber in der Praxis oft nicht so leicht umzusetzen. Was würden Sie sich für die Zukunft wünschen? Wo benötigen Frauen noch mehr Unterstützung?
Ich sehe, dass diese Vereinbarkeit den Frauen nach wie vor schwer gemacht wird. Ich bin ja, wie gesagt, selbstständig und inzwischen damit auch erfolgreich. Aber gerade am Anfang wäre das mit Kind für mich sehr schwierig gewesen und es gibt hier viel zu wenig staatliche Unterstützung – vor allem für Selbstständige, die doch das gesamte Risiko ihres Unternehmens selber tragen müssen. Das ist traurig. Denn gerade viele gut ausgebildete Frauen und Akademikerinnen überlegen sich inzwischen mehr als einmal, ob sie ein Kind bekommen sollen. Es bedeutet eben nach wie vor beruflich für die meisten Frauen einen großen Einschnitt. Auch viele Arbeitgeber in Deutschland sind meiner Meinung nach längst nicht flexibel und familienfreundlich genug. Da sehe ich noch großen Handlungsbedarf. Ich kann verstehen, dass viele Frauen Angst haben, beruflich den Anschluss zu verlieren, wenn sie ein Kind bekommen. Das finde ich schade. So sollte der Start in ein neues Leben nicht aussehen.

Ihr Baby kommt im Mai zur Welt – was es wird, wollen Sie vermutlich nicht verraten, oder?
Nein, das behalte ich noch für mich, bis der kleine Engel gesund auf der Welt ist.

Kerstin Linnartz (r.) bespricht mit einem Mitglied ihres Designteams ihre neue „Mummy Collection“

Über Kerstin Linnartz
Kerstin Linnartz wurde 1976 in Eschweiler bei Aachen geboren. Sie arbeitet als Moderatorin, Unternehmerin und Autorin und lebt in Berlin. Seit über 18 Jahren praktiziert sie Yoga, unterrichtet Yogaklassen und bildet Yogalehrer aus. Ihr erstes Buch „All about Yoga“ (2013) ist das in Deutschland am meistverkaufte Buch zum Thema. Im März 2015 erschien ihr zweites Buch „Business-Yoga“ (Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro). Infos und Termine zu Yoga-Retreats und -Lehrerausbildungen gibt es auf ihrer Website ***be-better.eu.*** Die Yoga-Schwangerenkollektion „Mummy Collection“ von Kerstin Linnartz für wellicious London gibt es bei ***wellicious.de.***