

# AUF DER YOGAMATTE KANN MAN SICH NICHT VERSTECKEN

Ausgeglichen, authentisch und mit gutem Selbstgefühl macht Verantwortung Spaß. Wie man dahin kommt, lernte Corpus Sireo-Pressesprecherin Yvonne Hoberg in ihrer Yoga-Lehrer-Ausbildung und durch intensive Praxis.

## **Du bist Politikwissenschaftlerin und Pressesprecherin. Was hat dich zum Yoga geführt?**

**Yvonne Hoberg:** Mein damaliges Studium war recht kopflastig, mein Job ist es auch. Ich wollte das ständige Gedankenkarussell auch mal ausschalten können und ins Fühlen kommen. Das führte mich zum Yoga. So komplex wie Lebensumfelder heute sind, ist es ein wahrer Luxus, über die Bewegung, durch Atem und Meditation in die Stille zu kommen – das ermöglicht Yoga.

Konkret nahm mich meine Schwester erstmals zum Yoga mit. Sie betreibt selbst ein Studio für Yoga. Ich war immer schon sportlich, trainierte lange Pilates, bis ich Yoga ausprobierte und die Praxis mich sofort anzog. Mit Vinyasa Flow praktiziere ich einen dynamischen Yogastil, der körperlich herausfordert. Die fast schon tänzerisch fließenden Bewegungsabfolgen werden synchron zur Atmung ausgeführt. Diese Möglichkeit, sich in Disziplin zu üben und loszulassen, ist ein Grund, warum ich täglich Yoga übe.

## **Inwiefern hat Yoga dein Leben verändert?**

**Yvonne Hoberg:** Ich habe mir durch Yoga Tools angeeignet, mich selbst zu coachen. Heute weiß ich intuitiv, was mir guttut und was schlecht für mich ist. Sich tief auf Yoga einzulassen, heißt auch, das Verborgene zu erfahren und anzunehmen. Die Praxis macht wacher und proaktiver. Ich bin zufriedener und dankbarer – selten schlecht gelaunt, weil ich mit schwierigen Themen heute anders umgehe. Zudem hat sich mein Konsumverhalten geändert. Ich häufe weniger Dinge an und brauche Nahrungsmittel immer auf. Seit meiner Ausbildung 2016 in New York unterrichte ich selbst Yoga. Das stärkte meine Kreativität. Den Unterricht vorzubereiten, ist ein schöpferischer Prozess: Welches Thema greife ich auf? Wie flechte ich Yogaphilosophie ein und stelle Alltagsbezug her? Welche Übungssequenzen, welche Lieder passen? Das macht mir viel Freude.

## **Hilft Yoga im Berufsalltag weiter?**

**Yvonne Hoberg:** Definitiv! Was mir aber erst nach einiger Zeit des Praktizierens und durch Feedback von Kollegen richtig bewusst wurde. Die Yoga-Praxis macht mich persönlich entschlossener, klarer und mutig. Dies führt dazu, dass ich besser kommuniziere, Fehler eingestehen kann und pragmatische Lösungen finde. Ich glaube, wenn man gelassener ist, delegiert man besser, weil man mehr vertraut. Außerdem wächst die Flexibilität des Geistes. Was im dynamischen Umfeld der Immobilienwirtschaft und Zeiten der Transformation immer wichtiger wird. Das vielleicht Wichtigste: Verantwortung, die mir übertragen wird, übernehme ich wirklich gerne.

## **Wie sind die Reaktionen der Kollegen? Finden sie Yoga gut?**

**Yvonne Hoberg:** Manche Kollegen schauen schon etwas irritiert, wenn ich im Büro ab und zu die Matte ausrolle. Aber sie sind aufgeschlossen und interessiert. Einige fragen nach Tipps, wenn sie Rückenschmerzen haben oder naturheilkund-

lichen Rat für Wehwehchen suchen. Manche praktizieren auch selbst. Aber in meine Yoga-Stunde hat sich bislang noch niemand getraut.

## **Wie kultivierst Du die Prinzipien des Yoga in Alltag und Job, und welche Rolle spielt dabei die Verantwortung?**

**Yvonne Hoberg:** Jeder Mensch besitzt ursprünglich ein Gleichgewicht, das von der komplexen Umwelt, in der wir leben, immer wieder gestört wird. Uns in Balance zu bringen und zu halten, ist unsere eigene Verantwortung. Stress auf andere Menschen abzuladen, halte ich für verantwortungslos. Nicht, dass ich jeden Tag super gelaunt wäre. Aber ich versuche, niemanden in Mitleidenschaft zu ziehen. Nur wenn ich selbst für mein Wohlergehen Sorge, kann ich eine gute Partnerin, Schwester, Kollegin und Arbeitnehmerin sein.

## **In manchen Yogatraditionen vertraut man seinem Meister soweit, dass man Eigenverantwortung an ihn abgibt. Wie passt das mit dem Ziel verantwortungsbewussten Handelns zusammen?**

**Yvonne Hoberg:** Dies wird in der Yogaszene kontrovers diskutiert. In den USA kamen in diesem Zusammenhang sogar Fälle von Missbrauch vor Gericht.

Ich komme aus einer Yogatradition, die dazu ermutigt, in sich selbst den wichtigsten Lehrer zu sehen. Es geht darum, sein Potenzial zu erkennen und sich selbst Vertrauen zu schenken. Daher würde ich Verantwortung auch nicht abgeben wollen, weder im Job, noch im Leben. Warum? Ich möchte die Spielregeln mitbestimmen. Das kann ich nicht aus der Defensive. Dennoch bin ich den Yogalehrern, die mich prägen, sehr dankbar. Sie begleiten mein kontinuierliches Lernen und sind Vorbilder. Die Bindung zu meinen Lehrern aus New York ist so freundschaftlich, dass sie auch mal bei mir wohnen, wenn sie in Köln sind.



Yvonne Hoberg

**Regelmäßige Yoga-Praxis führt zu einer feineren Wahrnehmung. Was hat sich bei dir verändert?**

**Yvonne Hoberg:** Yoga ist für mich Selbsterforschung. Im Alltag sind wir beeinflusst durch selbst auferlegte Zwänge, die Meinungen anderer, Ablenkungen und gesellschaftliche Normen. Diese – ich nenne sie mal Konditionierungen – legen sich wie Hüllen um uns und verstellen den Blick auf unser wahres Ich. Deshalb sage ich meinen Schülern gern: »Auf der Yogamatte kann man sich nicht verstecken, vor allem nicht vor sich selbst!« Mit der Praxis kommen schöne Erkenntnisse und auch mal schmerzhaftes, an beiden wächst man.

Unterm Strich macht Yoga authentisch. Auf Sanskrit heißt das Satya, die Wahrhaftigkeit. Das ist meine persönliche Lebensregel Nummer Eins. Yoga hilft, sich authentisch zu erleben und so wertschätzend anzunehmen – statt Idealbildern nachzueifern, um anderen zu gefallen. Mit Corpus Sireo habe ich das Glück, einen Arbeitgeber zu haben, der dazu ermutigt, authentisch zu sein.

**Yoga ist mittlerweile deutscher Volkssport. Trägt das zu einer verantwortungsbewussteren Gesellschaft bei?**

**Yvonne Hoberg:** Wenn man in der modernen Welt die Prinzipien des Yoga lebt, hat dies sicherlich Einfluss. Es verändert den Einzelnen positiv. Er wird umsichtiger, engagierter, empathischer ... aber auch entschlossener und mutiger. Das bleibt nicht ohne gesellschaftliche Wirkung. Ohne den ständigen Kampf mit sich selbst geht man offener durch die Welt. Man hat die Energie zu helfen und schaut nicht mehr weg. Eine Aufgabe in meiner Ausbildung war es, Obdachlosen im Eastvillage Yogastunden zu geben. Sie waren dafür sehr dankbar! Für mich hat es sich unglaublich bereichernd angefühlt, etwas zu lernen, was anderen Menschen helfen kann. Dies war eine der prägendsten Erfahrungen meines Lebens. Auch in Deutschland möchte ich mir ein sogenanntes Karma-Yoga-Projekt suchen. Übersetzt heißt das »selbstloses Dienen«, in unserer Kultur würde man eher von gemeinnütziger Arbeit sprechen.

**Welche Übungen empfehlst du Menschen, die viel sitzen und viel Verantwortung tragen?**

**Yvonne Hoberg:** Folge langen Sitzens sind Verspannungen und Bewegungseinschränkung in den Bereichen Schultern, Halswirbelsäule und unterer Rücken. Zum Ausgleich ist es wichtig, Muskeln und Faszien zu dehnen und zu stärken und die Gelenkstrukturen zu mobilisieren. Ich würde vier Übungen empfehlen: Erstens Variationen von »Katze/Kuh«, die den Rücken aktivieren. Zweites den Yoga-Klassiker, der herabschauende Hund. Für Menschen ohne Erfahrung ist er eine komplexe Asana, also Körperstellung, die viele Bewegungsabläufe enthält. Doch es gibt eine gut geeignete Variante fürs Büro, die Rückenschmerzen lindert. Drittens die Schulterbrücke, viertens ein Drehsitz, um die Wirbelsäule wieder beweglicher zu machen.

*Das Gespräch führte  
Rahel Willhardt,  
freie Journalistin*

**DES**  
Deutsche EuroShop

EMOTIONAL  
»FRÜHER HAB' ICH  
NUR IN SCHUHE UND  
HANDTASCHEN  
INVESTIERT ...«

RATIONAL  
»... HEUTE STEH' ICH  
AUCH AUF EINE  
HOHE DIVIDENDE.«

Mehr Informationen finden Sie im aktuellen Geschäftsbericht unter [www.deutsche-euroshop.de/IR](http://www.deutsche-euroshop.de/IR)

Die Shoppingcenter-AG