

Kerzengerade sitzt mir Sylvia Herwig in der Kantine gegenüber. Unmerklich korrigiere ich meine Haltung, als sie mir erklärt, dass nur beim aufrechten Sitzen die Energie vom unteren Rücken hin zum Kopf gut zirkulieren kann. Ich erfahre, dass sie sich vorwiegend vegetarisch ernährt. „Sonst übersäuert der Körper, es kommt zu Fäulnisprozessen im Darm und das macht träge“, sagt sie, und mein deftiges Fleischstück will mir gar nicht mehr so recht schmecken. Verstoßen nippe ich an meinem, wie sie bemerkt, sehr zuckerhaltigen Instant-Getränk. Sylvia Herwig bevorzugt Mineralwasser und erzählt, dass sie nach zu viel Alkoholgenuss am nächsten Tag beim Yoga „den Hund“ nicht mehr gut halten kann. Auf dem Weg in die Cafeteria weiß ich schon, dass ich ihr keinen Espresso mitzubringen brauche, denn sie trinkt am liebsten Yogi-Tee. „Das Koffein ist ein reiner Giftstoff“, betont sie, „er regt nur kurz an und schwächt die Nerven.“ Ein besseres Aufputzmittel sei die rechte Nasenlochatemung, mit der man die Sonnenenergie stimuliere. Nicht im Traum würde ich ihr jetzt noch einen Sitzplatz in der Raucherzone vorschlagen. Als ich mir zurück im Büro zu einer Tasse Kaffee eine ganze Tafel Schokolade genehmige, frage ich mich, ob die fröhliche Ausstrahlung Sylvia Herwigs erblich bedingt oder womöglich auch ein Resultat eben dieser Lebensweise ist.

Die Kunst ist, gerade im Stress ruhig und harmonisierend zu wirken

Die 32-jährige Fremdsprachensekretärin hat in ihren zehn Jahren bei der Bank schon einige Stationen durchlaufen: Handelsabteilung, Vorstandsbüro, Konzernplanung, Personalabteilung und jetzt Corporate Center Bankbeteiligungen. „Das Sekretariat ist ein starkes Zentrum in der Abteilung“, sagt sie. „Wo ständig jemand etwas von einem will, muss man Ruhe ausstrahlen und harmonisierend wirken.“ Yoga hat ihr dabei geholfen. Vor neun Jahren hat sie die indische Meditationslehre für sich entdeckt. Die Faszination war da, als sie nach einer Übung zum Entgiften am nächsten Tag



Botschafterin der Lebensfreude

Frankfurt am Main. Yoga – auch im Büro: Bei Sylvia Herwig lernt man, Stress abzubauen und neue Kräfte zu mobilisieren.



das Gefühl von heißen Nieren hatte. Überhaupt sei die erste Begegnung mit Yoga nicht sehr bequem gewesen, erinnert sie sich: „Erst dieser besondere Schneidersitz und dann hatte ich noch Schmerzen in der Hüfte und in den Knien.“ Doch das habe sich schnell gegeben, und mittlerweile habe sie großen Respekt vor Yoga. „Als Kind hatte ich Asthma und jetzt merke ich fast nichts mehr davon“, sagt sie. Yoga bewirke, dass man über bewusstes Atmen in den Bauch hinein zur Ruhe komme, sich besser wahrnehmen und konzentrieren könne. Neben Dehnungs- und Entspannungsübungen gäbe es auch Übungen, die das Herz-Kreislauf-System beeinflussten und bei denen man richtig ins Schwitzen komme. „Das sind meine liebsten“, lacht Sylvia Herwig. Nach fünf Jahren hat sie die Ausbildung zur Yoga-Lehrerin gemacht, mit der speziellen Richtung Kundalini-Yoga, das sowohl statische, dynamische als auch meditative Übungen umfasst. „Unterrichten ist meine Welt und meine Berufung, denn ich wollte ursprünglich mal Lehrerin für Sprachen werden“, erzählt Sylvia Herwig, die die ersten Kindheitsjahre in Nizza und Paris verbrachte. Ihre Mutter ist Belgierin und die Eltern sprachen viele Jahre nur Französisch miteinander. Erst mit acht Jahren lernte sie Deutsch, als die Familie in die Heimat des Vaters in die Nähe von Mainz zurückkehrte. „Meine Großmutter sollte meiner Mutter, meinem Bruder und mir die deutsche Sprache beibringen, während mein Vater als Ingenieur beruflich viel unterwegs war“, erinnert sie sich ernst an eine schwierige Lebensphase.

Die meisten Yogakursteilnehmer sind Kollegen aus der Bank

Die ersten Yogakurse von Sylvia Herwig fanden noch im heimischen Wohnzimmer statt. Als dann immer mehr Anfragen von Freunden kamen, mietete sie einen Raum in einer Praxis in Frankfurts Innenstadt an. Die Kurse laufen einmal wöchentlich, und alle sechs Wochen findet am Wochenende ein Workshop statt. Sie stehen immer unter

Der Bogenschütze – für zielgerichtetes Arbeiten



Nasenlochatmung – links zur Beruhigung, rechts zur Anregung



Seitenstreckung – für die Beweglichkeit der Wirbelsäule



einem bestimmten Motto: „Wir aktivieren unser Immunsystem“, „Innere und äußere Schönheit“, „Nerven wie Drahtseile“, „Aufrecht durchs Leben gehen mit einem starken Rücken“ oder „Zur Ruhe kommen“. Mittlerweile sind die meisten Teilnehmer Kollegen aus der Bank. Manche bringen auch Freunde oder den Partner mit. Ihren Kursteilnehmern gibt sie Anleitungen für zu Hause mit und empfiehlt Übungen, die man zwischendurch im Büro machen kann. Sie selbst übt täglich und genießt in ihrer Vier-Zimmer-Wohnung den Luxus eines eigenen Yogazimmers. „Das ist ein ganz friedlicher Raum“, sagt sie, „mit einem Fell, einer Matte und einem kleinen Sofa. Da kommt man sofort zur inneren Ruhe und wird nicht abgelenkt.“ Sylvia Herwig bekräftigt, dass, je länger man Yoga mache, man umso stärker wahrnehme, was einem gut tue und was nicht. Man höre mehr auf die Signale des Körpers, Sorge deshalb für gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und werde insgesamt gesünder. „Gerade in den heutigen unsicheren Zeiten, wie wir sie auch in der Bank erleben, beruhigt Yoga nicht nur, sondern verhilft auch zu einer positiven Einstellung“, sagt sie. „Wer trotz Tiefschlägen weiß, dass es weitergeht, strahlt das auch aus. Und positive Energien ziehen Positives an.“ Sie betont, dass in der Yogalehre nichts dogmatisch sei, sondern es um den Gewinn von Lebensfreude gehe.

Woher hat sie diese Lebensfreude? Das hatte ich mich nach meiner ersten Begegnung mit Sylvia Herwig gefragt. Ich habe es mal ausprobiert, weniger Fleisch und Süßes gegessen, weniger Kaffee, Alkohol und dafür öfter Yogi-Tee getrunken, möglichst oft eine gerade Sitzhaltung eingenommen und Yoga unter ihrer Anleitung gemacht. Schon nach wenigen Wochen fühlte ich mich fitter und zuversichtlicher. Ihre Lebensweise werde ich vermutlich nicht durchhalten können – bis auf Yoga. Auf jeden Fall einmal in der Woche.

Text und Fotos: Maike Steinmüller

www.dresdner-banker.com,
Stichwort KundaliniYogaFrankfurt

Der Frosch – zur Aktivierung des Kreislaufs



Schulterkreise – zur Entspannung des Schulter- und Nackenbereichs



Sitzender Held – für Konzentration und Ausdauer

