

Auch mal was für sich selbst tun Yoga gegen den Stress



Zahnärztinnen sind nahezu immer besonderem Alltagsstress ausgesetzt. Lange Arbeitszeiten müssen mit Zeit für die Familie kombiniert werden. In der Praxis kommt häufig ein Patient nach dem anderen, sodass sich Pausenzeiten auf ein Minimum reduzieren. Jede Behandlung fordert immer die vollste Konzentration, und selbst in Zeiten, in denen keine Patienten behandelt werden, sind Sie als Zahnärztin Ansprechpartnerin für die Belange der Praxis und tragen häufig die Verantwortung. Das führt zu Müdigkeit, Schläpheit, Konzentrationschwierigkeiten, Rückenproblemen und im schlimmsten Fall zum Burnout. Es gibt aber Möglichkeiten, den Stress zu reduzieren. Dentista hat sich mit Marlene Obergfäll über Stressbewältigung und Burnoutprävention unterhalten. Marlene ist Personal Coach für Yoga und Ayurveda in Berlin.

Dentista: Wie sind Sie zum Yoga gekommen?

Marlene Obergfäll: Vor etwa 20 Jahren war ich selbständige Kulturmanagerin und häufig im Stress. Ausgleich suchte ich im Fitness, Modern Dance und Kickboxen. Nach einer Kickbox-Session am Sandsack begann im gleichen Studio ein Yoga-Kurs und ich dachte, dass es bestimmt ein gutes Cooldown wäre. In dieser ersten Yoga-Stunde spürte ich sofort, dass Yoga eine völlig andere Dimension hat als alle von mir vorher praktizierten Sportarten. Yoga bezieht auch das Mentale ein. Es geht darum, den Kopf zu managen und ihn so zur Ruhe zu bringen. So wurde aus einem Cooldown eine neue Auffassung von Körperbewusstsein. Die positiven Effekte, die sich durch das Praktizieren von Yoga einstellten,



berührten mich so tief, dass ich diese Erfahrung an Andere weitergeben wollte und Yoga somit zu meinem Beruf – oder besser gesagt – zu meiner Berufung wurde. Als Yoga-Lehrer ist man immer auch gleichzeitig ein ewiger Schüler. Die eigenen Erfahrungen und die eigene regelmäßige Praxis sind ausschlaggebend, um ein guter Lehrer zu sein.

Dentista: Wieso, meinen Sie, ist Yoga ist etwas Ganzheitliches?

Marlene Obergfäll: Unbedingt. Yoga verbessert die Lebensqualität nachhaltig, da man mehr man selbst wird und sich selbst besser wahrnimmt. Das passiert hauptsächlich durch die Atmung und über eine Synchronisierung von Atmung und Bewegung.

Normalerweise atmen wir nicht bewusst, es passiert selbstverständlich. Wir sind in unserem Alltag weitestgehend kurzatmig und wissen nicht, wie wichtig die Atmung auch in Bezug auf

unseren Kopf und unsere Emotionen ist. Die Konzentration auf die Atmung beim Yoga bringt uns in einen Zustand von „Present Moment Awareness“. Der Kopf schaltet ab und der Geist wird frei. Darüber hinaus ist es ein hervorragendes Körpertraining und fördert Balance, Flexibilität, Konzentration und Kraft. Verbunden mit der entsprechenden Atemtechnik trainiert Yoga nicht nur die Tiefenmuskulatur, sondern auch lange, schlanke Muskeln und wirkt zusätzlich entgiftend. Wer einen gesunden Körper und einen gesunden Geist hat, hat auch die Kraft die eigenen Träume umzusetzen.

Dentista: Wieso ist Yoga in den letzten Jahren immer beliebter geworden?

Marlene Obergfäll: Die ständige Beanspruchung und die Beschleunigung des täglichen Lebens nimmt immer mehr zu. Wir agieren nur noch im Außen, versuchen unsere „busy schedule“ einzuhalten und allen möglichen Bedürfnissen um uns



bei, mit einer Antwort-Verantwortung zu übernehmen. Man bekommt mehr und mehr den Blick für sich und lernt, Situationen versierter zu händeln und besser qualifizierte Entscheidungen zu treffen.

Dentista: Und dafür reichen nur 10 Minuten am Tag?

Marlene Obergfäll: Einsteiger können auf meiner Facebook-Seite mithilfe von Anleitungen zum Mitmachen ganz leicht mit Yoga beginnen: https://www.facebook.com/BerlinyogaCoaching/videos?ref=page_internal (für nicht Facebook-Nutzer: www.berlinyoga.de). Fangen Sie mit Clip 1 an und orientieren Sie sich an der Nummerierung. Gestartet wird mit der Atmung und mit grundlegenden Bewegungsabläufen. Die Übungen sind durchschnittlich 8 Minuten lang, sodass sie gern auch einfach in einer kurzen Pause absolviert werden können.

Enjoy your body – quiet your mind – relax your soul.



Marlene Obergfäll

Yoga und Ayurveda Personal Coach
www.berlinyoga.com



herum gerecht zu werden. Dazu kommt ein konstanter Informations-Overkill durch die verschiedenen Medien. Das alles verursacht enormen Stress für unser System. Es ist vergleichbar mit einem Computer, den man nie reboots. Yoga gibt uns die Möglichkeit, ganzheitlich zu entschleunigen, wobei Körperpositionen und Atmung zwei Glieder des achtgliedrigen Yoga-Pfads sind, auf dem das ganze System basiert. Das Ziel von Yoga ist schlussendlich immer die Meditation. Die Meditation ist darauf ausgerichtet, den

Kopf zur Ruhe zu bringen und die körperliche, mentale sowie emotionale Gesundheit und Ausgewogenheit zu fördern.

Dentista: Wie kann Yoga in den Alltag einer Zahnarztpraxis integriert werden?

Marlene Obergfäll: Frauen in anspruchsvollen Berufen profitieren besonders von Yoga, weil es eine Form von Empowerment ist. Man kommt zu sich selbst und findet innerhalb kürzester Zeit zur eigenen Stärke zurück. Mit der richtigen Technik kann man sich jederzeit aus stressigen Situationen zurückziehen und danach mit freiem Kopf und klarem Blick die Situation neu bewerten. Yoga verstärkt die Fähigkeit, überlegt zu antworten, anstatt zu reagieren, und hilft so da-



Tipp der Redaktion

Es gibt Firmenkurse mit Vor-Ort-Angebot, man kann also auch mit dem ganzen Praxisteam einen Yogakurs in der Praxis buchen.