

VON CHRISTINE VAN DEN BERG

Kein Handy, kein Internet. Stattdessen Waldgeruch und Stille. Ein Retreat-Wochenende auf dem Land ist eben auch nur ein zweitägiger Schlupfwinkel, bevor der Alltagsstress wieder Einzug hält. „Deswegen wollen wir diese Retreat-Orte genau da hinbringen, wo der Alltag stattfindet“, sagen die Gründerinnen von Ohia, einem Ort für spirituelle Weiterentwicklung am Rosenthaler Platz in Berlin Mitte.

Margarete Schellong (34) und Elisa Gassner (32) kennen den Trubel vor dem Studio nur zu gut. Immerhin haben die Freundinnen, die sich im BWL-Studium kennenlernten, jahrelang als Strategieberaterinnen und Managerinnen gearbeitet: Unter anderem bei Zalando und bei der Boston Consulting Group. Um ihr eigenes Unternehmen aufzubauen, haben sie Ende 2019 ihre Jobs gekündigt. Ihr gutes Netzwerk half bei der Suche nach Geldgeberinnen. Unter anderem konnten sie

Hypnose und Klangbäder sollen Ruhe mitten in der lauten Stadt bieten

Lea-Sophie Cramer, die Gründerin von dem Sex-Toy-Händler Amorelie, als Investorin gewinnen. Die Idee ein Yoga- und Meditationsstudio in Berlin aufzubauen, wirkt auf ersten Blick nicht besonders innovativ. Dass die Gründerinnen mit ihrem Konzept aber Businessfrauen – die meisten Kund:innen sind Frauen – anspricht, hebt die praktische Spiritualität aus dem Kreuzberger Hinterhof in die Welt der Workaholics. Da waren Hypnose und Klangbäder bisher eher nicht gerade Zuhause.

Im September 2021 fand der erste Workshop im Studio statt, in dem neben den beiden Gründerinnen mittlerweile drei weitere Mitarbeiter:innen arbeiten. Kund:innen können sich bei Ohia, „spirituelle Coachings“ buchen: Meditationen, Sound Baths, Yoga, Hypnose und Astrologie. Und offenbar besteht großes Interesse an der individuellen Selbstverwirklichung. „Wir haben am 8. September eröffnet und schon über 1000 Kunden. Die limitierten Plätze sind zu den Hauptzeiten, Abends und Sonntags, häufig schon fast beziehungsweise ganz ausgebucht“, sagt Gassner. Besonders starkes Interesse sehen die Gründerinnen bei den Soundbaths und Gruppen-Hypnos.

Beim Soundbath werden Klangschalen oder ein Gong durch leichtes Anschlagen zum Summen gebracht. „Jedes der Instrumente sendet Schwingungen und Töne in Frequenzen aus, welche im Gehirn bestimmte Gehirnwellen, die sogenannten Thetawellen, stimulieren. Diese Gehirnwellen werden mit einem tiefen Entspannungszustand in Verbindung gebracht – zwischen Meditation und Schlaf“, erklärt Gassner. „Bei einer Gruppenhypnose versetzt die Hypnose-Lehrerin die Teilnehmer:innen geleitet von ihrer Stimme in einen Zustand tiefer Entspannung.“

Bei Ohia beschäftigt sich die Gruppenhypnose mit dem Thema Selbstliebe. Dabei gehe es nicht darum Menschen in eine willenlose Trance zu versetzen, sondern darum eine positive Perspektive auf sich selbst und das eigene Leben zu vermitteln. In Berlin gibt es unzählige Yogastudios, aber sich nach dem herabschauenden Hund hypnotisieren zu lassen, das ist neu. Liest man im Programmheft Yoga neben Hypnose, wirkt letzteres doch ziemlich unbedenklich. Ist es das auch?

Daniela Allalouf, Pressereferentin der Psychotherapeutenkammer Berlin betont, dass Hypnose in keinem Fall eine psychotherapeutische Behandlung ersetzen könne. „In vielen Fällen sind sie bei schwerer psychischer Erkrankung, wie beispielsweise Psychosen oder ähnliches sogar kontraindiziert. Problematisch erscheint auch der Umstand, dass die we-

Stress, lass nach

Die Wellness-Firma Ohia bietet Yoga, Hypnose und Astrologie online und in einem Studio. Sex-Toy-Investorin Lea-Sophie Cramer gibt Starthilfe. Psychotherapeuten äußern Bedenken



Konzentration, bitte. Um ein wenig Ruhe zu finden, reisen gestresste Großstädter:innen oft in die tiefste Provinz. In diesem Meditationsraum von Ohia sollen sie die gewünschten Bewusstseinszustände ohne weite Anfahrt finden – in der Torstraße in Mitte. Die Gründerinnen sprechen von einem „Drop-in-Retreat“.

Foto: Ohia

nigsten Coaches eine psychotherapeutische Ausbildung haben und somit nicht in der Lage sind, zu diagnostizieren, wann psychotherapeutische oder fachärztliche Hilfe notwendig ist, um eine entsprechende Weiterleitung ihrer Kund:innen vorzunehmen“, sagt Allalouf. Vielmehr sei zu befürchten, dass die Coaches ihre Kund:innen aus finanziellen Gründen nicht verlieren möchten. Die Ausbildung von Abhängigkeitsverhältnissen und im schlimmsten Fall der Verschlechterung oder Chronifizierung psychischer Erkrankungen bei nicht fachgerechter Behandlung sei nicht auszuschließen.

Eva-Maria Schweitzer-Köhn, Präsidentin der Psychotherapeutenkammer Berlin, warnt davor, Hypnose außerhalb eines psychotherapeutischen Gesamtbehandlungsplans anzuwenden. Hypnose werde in aller Regel nicht isoliert „verschrieben“. Die Anwendung erforderten eine gesonderte fachliche Qualifikation. Sie sei denkbar als Anwendung von Hypnose zum Beispiel bei isolierten Ängsten zur Linderung von Angst vor Zahnarztbehandlung, bei bestimmten Schmerzzuständen oder zur Raucherentwöhnung. „Dies sollte aber nur nach einer sorgfälti-

gen Psychodiagnostik und dem Abschluss von Kontraindikationen und nur von psychotherapeutisch ausgebildeten Psychotherapeut:innen oder Fachärzt:innen durchgeführt werden“, sagt Schweitzer-Köhn.

Im Spannungsfeld spiritueller Angebote können immer abhängig von Machtstrukturen, Ideologie und einer mangelnden professionellen Reflektion Vereinbarheiten mit der Zeit auftreten, weiß Karol Küenzlen-Zielinski von der Sektiniffo Berlin. Folgende Fragen sollte man sich bei der Bewertung solcher Angebote stellen. Gibt es eine Lehre, die dogmatisch befolgt wird? Sind die Preise vertretbar? Ist ein Kursystem erkennbar, in das man immer mehr „hineingezogen“ wird und darauf eine finanzielle Ausbeutung angelegt? Bei Ohia deute auf den ersten Blick nichts darauf hin. Elisa Gassner betont, dass Hypnose bei Ohia keinesfalls eine Therapie ersetzen könne. Ohia-Hypnotiseurin hat offenbar keine psychotherapeutische Ausbildung absolviert.

Die Kundinnen stört das nicht. Viktoria Schütz geht mehrmals die Woche zu Ohia. Neben Yoga und Meditation hat sie auch schon die Hypnose ausprobiert. Die

letzten zwei Jahre waren aufgrund der Corona-Pandemie sehr belastend für sie. „Die Hypnose hat mir nicht nur dabei geholfen zu entspannen, sondern auch dabei, eine andere, positive Perspektive auf bestimmte Themen zu bekommen“, berichtet die 37-jährige Unternehmerin.

Statt Heilsversprechen gehe es bei Ohia darum, bei einer Meditation, einer Hypnose oder bei den Yoga-Angeboten einfach mal zur Ruhe kommen, sagen die Gründerinnen. Perfekt geeignet für die Auszeit nach einem stressigen Arbeitstag. Die langen Arbeitszeiten, die ständige Erreichbarkeit, die Verantwortung: Das führe zu Stress.

Schellong erzählt, dass sie als Beraterin bei Boston Consulting jede Woche von Termin zu Termin geflogen sei. „Und erst im Flugzeug konnte ich richtig abschalten. Dort gab es kein Netz, also konnte mich mal niemand erreichen“, erinnert sie sich. Es gehe bei Ohia darum zu lernen, mit dem bestehenden Stress besser umzugehen, nicht darum, dass nun alle ihre Jobs kündigen und ihr Leben nur noch der Meditation widmen. „Auch Disziplin ist Teil eines spirituellen Lebensstils. Arbeit und Spiritualität schließen sich also nicht aus“, sagt Gassner.

Die Gründerinnen sehen viel Potenzial für ihr Geschäftsmodell und verweisen auf wachsende Sensibilität für psychische und physische Gesundheit in der Arbeitswelt. Meditationsübungen könnten Konzentration und Aufmerksamkeit steigern, wie die Gründerinnen selbst erlebt haben. 2019 hatte Schellong eine Job-Pause eingelegt. Sie ging für ein Jahr nach Los Angeles und machte dort eine Ausbildung zur Yoga- und Meditationslehrerin. „Ich

habe gemerkt, wie wichtig es ist, sich mit dem eigenen Körper auseinanderzusetzen. Meditation und Yoga haben mir dabei geholfen, abschalten zu können. Ich wollte meine Erfahrungen unbedingt mit anderen Menschen teilen“. Ihre Mitgründerin Gassner absolvierte eine Ausbildung als Yoga- und Meditationscoach auf der indonesischen Insel Bali. Dass beide später ein „Drop-in-Retreat“ in Berlin gründen würden, war für die Gründerinnen damals noch nicht klar.

Die große Zahl an Podcasts, Büchern und Apps zu diesem Thema legt nahe, dass die Betriebswirtinnen Schellong und Gassner eine Nische in einem Milliardenmarkt besetzen könnten. Zumindest Kai Funkschmidt, wissenschaftlicher Referent der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen, sieht indes keinen neuen Spiritualitätsboom. Seiner Einschätzung nach haben sich Menschen schon immer für Transzendenzerfahrungen interessiert. „Wir sind im Grunde von Natur aus religiös. Die wenigsten Menschen fühlen sich plötzlich zu dem Übernatürlichen hingezogen. Vielmehr beobachte ich, dass sich Menschen von der Kirche weg, hin zu spirituellen Angeboten wenden, weil sie in der Kirche ein Erfahrungsdefizit erleben“, sagt er. Die Kirchen böten vielen Menschen zu wenig Erfahrung, Erlebbares, Fühlbares. Spirituelle Dienstleister seien konkreter und böten mehr Praxis für den Alltag. In der Kirche sprach man früher von „Gebetspraxis“. Ein Begriff, der etwas wie aus der Zeit gefallen wirkt.

Ein großer Unterschied zwischen Religion und spirituellen Praktiken, wie sie bei Ohia angeboten werden, sei, dass es bei Spiritualität um das eigene Ego gehe, sagt Experte Funkschmidt. Während es in der Religion eher darum gehe, das Ego zu überwinden und sich als Teil einer Gemeinschaft zu verstehen, gehe es bei diesen spirituellen Dienstleistungen vor allem um Selbstoptimierung.

Ohne Omikron wäre Berlin im Aufschwung

Investitionsbank rechnet mit vier Prozent für 2022

Die Berliner Wirtschaft ist nach dem Corona-Einbruch laut der Investitionsbank Berlin (IBB) wieder auf Wachstumskurs eingeschwenkt. Die IBB erwartet, dass in der Hauptstadt das Bruttoinlandsprodukt im nächsten Jahr um etwa vier Prozent zulegen wird – nach einem Anstieg von knapp drei Prozent in diesem Jahr. Voraussetzung ist jedoch, dass die neue Corona-Variante Omikron rasch eingedämmt werden kann, wie die landeseigene Förderbank am Montag mitteilte.

Im vergangenen Jahr war die Berliner Wirtschaft wegen der Corona-Pandemie noch um 3,3 Prozent geschrumpft. Die Erwartungen der IBB für Berlin liegen über den Prognosen der Bundesregierung für Gesamtdeutschland.

Der Aufschwung macht sich den Angaben zufolge auf dem Arbeitsmarkt deutlich bemerkbar. Binnen eines Jahres sei die Zahl der sozialversicherungspflichtig Beschäftigten ein weiteres mal um rund 50 000 gestiegen, auf nun 1,61 Millionen. Starke Zuwächse gebe es in der Digitalwirtschaft und bei wissenschaftlichen und technischen Dienstleistungen.

„Das stabile Fundament der Berliner Wirtschaft bleibt eine hoch spezialisierte und exportorientierte Industrie, und eine dynamische Digitalwirtschaft“, begründete IBB-Chef Hinrich Holm den positiven Ausblick. „Auch die Auftragsbestände in der Bauindustrie befinden sich auf einem 20-jährigen Rekordhoch.“ Neue Einschränkungen in der Pandemie, der Fahrkräftemangel sowie Liefer- und Materialengpässe belasteten hingegen die Wirtschaft.

Die Umsätze der Berliner Industrie haben nach Angaben der Bank das Vor-Corona-Niveau bereits überschritten. Auf dem Bau wird es für die Firmen schwieriger, die vielen Aufträge abzuwickeln. Es fehlen zum Teil Fachkräfte und Baumaterial, wie die IBB feststellte. dpa

BSR-Sprecherin Sabine Thümler verstorben

Die Berliner Stadtreinigung (BSR) trauert um ihre langjährige Kommunikationschefin Sabine Thümler. Die Pressesprecherin des Unternehmens verstarb laut BSR plötzlich und unerwartet kurz vor Weihnachten. Die Vorstandsvorsitzende Stephanie Otto sagte: „Mit ihr verlieren wir eine liebe Kollegin, deren enorme fachliche Kompetenz und große Leidenschaft für unsere BSR weit über das Unternehmen hinaus bekannt ist.“ Sabine Thümler stammte aus Friesland (Niedersachsen). Nach einem Lehramtsstudium war sie im Saarland am Aufbau der dortigen Abfallberatung beteiligt. 1991 kam sie zur BSR. Sie habe unter anderem maßgeblich die „We kehrt für you“-Kampagne mitgeprägt, teilte die BSR mit. Thümler habe sich auch für viele soziale Projekte engagiert. Im kommenden Jahr habe Thümler eigentlich in den Ruhestand gehen wollen. Tsp



Foto: BSR



Die Gründerinnen. Elisa Gassner (li.) und Margarete Schellong kennen sich aus dem Studium und haben als Strategieberaterinnen und im Modehandel gearbeitet. Anfang 2020 entwickelten sie Ohia.

Foto: W. Salesski/Ohia

ANZEIGE

Charlottenburg-Wilmersdorf,
Friedrichshain-Kreuzberg,
Lichtenberg, Marzahn-Hellersdorf,
Mitte (mit Wedding), Neukölln,
Pankow (mit Prenzlauer Berg),
Reinickendorf, Spandau,
Steglitz-Zehlendorf,
Tempelhof-Schöneberg,
Treptow-Köpenick



Think global. Read local.

Damit Sie noch besser wissen, was in Ihrem Bezirk passiert, informieren wir Sie einmal die Woche in unseren Newslettern „Tagesspiegel Leute“ über alle wichtigen Nachrichten und Namen aus Ihrer Nachbarschaft.

Neugierig? Hier können Sie „Tagesspiegel Leute“ aus einem oder gleich mehreren Bezirken kostenfrei bestellen:

leute.tagesspiegel.de

TAGESSPIEGEL
LEUTE