



Sandra Jahnke im Stadtpark. Hierher oder auf den alten Friedhof kommt sie am liebsten, wenn sie in Görlitz ist. Dann meditiert sie hier - um neue Kraft zu tanken. Ihre Kenntnisse will sie ab kommendem Jahr durch Kurse und Vorträge auch den Görlitzern vermitteln - in einem neuen Center. Foto: Nikolai Schmidt

## Zurück zu den Wurzeln

Sandra Jahnke will sich nach Jahren in Frankfurt am Main nun in ihrer Heimat Görlitz wieder etwas aufbauen.

VON DANIELA PFEIFFER

Der alte Friedhof, herrlich, die Stille hier, diese Atmosphäre. Sandra Jahnke liebt dieses Fleckchen Erde in ihrer Heimat. In Görlitz wurde sie 1976 geboren. Wenn sie heute mal auf Heimaturlaub ist, kommt sie am liebsten auf den Friedhof oder in den Stadtpark, um zu meditieren.

Bald wird die 40-Jährige an einem der beiden Orte öfter zu sehen sein. Denn nach vielen Jahren in Frankfurt/Main hat sie sich entschieden, wieder näher an die Heimat zu rücken. So formuliert sie es. Konkret heißt das schon, wieder herzuziehen und sich hier etwas Neues aufzubauen, dabei aber nicht die Karriere zu vergessen, die sie 16 Jahre lang hatte und noch hat und die nun von Görlitz aus weitergehen soll. Freiberufliche Unternehmensberaterin ist Sandra Jahnke. Vor allem, wenn in Unternehmen größere Veränderungen wie Erweiterungen oder Ausgliederungen anstehen oder auch Krisen zu bewältigen sind, dann kann sie beratend zur Seite stehen, dabei helfen, Abläufe besser zu gestalten. Viel herumgereist ist sie in den vergangenen Jahren in diesem Job - durch Deutschland und Europa. Zahlreiche namhafte Unternehmen hat sie begleitet. „Ich habe meinen Beruf immer mit sehr viel Leidenschaft ver-

folgt, aber auch festgestellt: Veränderungen nur aus wirtschaftlichen Aspekten sind nicht immer nachhaltig“, sagt sie.

Der Mensch müsse im Mittelpunkt stehen. Unternehmen müssten sich daher noch mehr den sozialen und Gesundheitsthemen annehmen. „Denn wenn der Mitarbeiter leidet und unglücklich ist, ist das ein Schwachpunkt für die ganze Firma. Wenn der Manager überfordert ist und ein Burnout droht oder kommt, dann ebenfalls.“ Ihn dann auszusortieren oder abzustempeln sei der falsche Weg.

Aus all diesen Erfahrungen heraus und aus privatem Interesse, hat sich Sandra Jahnke immer mehr damit befasst, wie Menschen ganz bei sich selbst bleiben können, wie sie sich selbst stärken und mit Energie versorgen können. Sie betrieb viele Selbststudien, reiste herum, lernte in Spanien und Belgien Yoga und Heilyoga, eignete sich mehrere Formen der Meditation an. Und wurde sich darüber klar: „Es wird sich nur etwas ändern, wenn ich mich selbst verändere.“ Für sie ist das der Schlüssel zu allem - privat wie im Unternehmen.

Was ihr selbst so gut tut, möchte sie auch anderen weitergeben. Im Tibethaus Frankfurt, wo sie ehrenamtlich mitarbeitet, gibt sie Tog-Chöd-Kurse. Das ist eine besondere Form der Meditation, für die man

ein Holzschild verwendet. Die möchte sie demnächst auch in Görlitz vorstellen. Auf einer kleinen Rundreise, die Sandra Jahnke „Heimattour“ getauft hat, will sie in Görlitz, Bautzen, Dresden und Leipzig an vier Wochenenden im Herbst jeweils einen Kurs anbieten. Je nach Nachfrage in einem kleineren Raum oder in einer Turnhalle.

Im Februar, spätestens März, möchte sie dann in der Rothenburger Straße ein kleines Center eröffnen, wo sie Workshops und Vorträge hält, Yoga unterrichtet, Meditation anbietet. Ab 2017/2018 möchte sie für Vorträge gern auch bekannte Gesichter nach Görlitz holen. Tulku Lobsang etwa, einen hohen buddhistischen Meister aus Tibet. Sandra Jahnke ist sicher, dass es auch in Görlitz Menschen gibt, die all dem aufgeschlossen gegenüberstehen. „Auch wenn mir klar ist, dass es noch Berührungsängste gibt“, sagt sie. „Manche fürchten, dass sie nicht so in die Stille gehen können oder stellen sich vor, nur auf einem Kissen sitzen zu müssen. Aber es gibt auch einfache geführte Meditation.“ Sie will einfach mal versuchen, was geht. „Ich werde alles anbieten und erläutern.“ Und nebenher habe sie ja immer noch ihren Beruf.

Auf jeden Fall, sagt sie, möchte sie in Görlitz etwas bewirken. Sie habe sich in den Frankfurter Jahren immer ehrenamt-

lich engagiert, das soll in Görlitz nicht aufhören. Ein Verein schwebt ihr vor, der Jungunternehmer fördern könnte, die sich etwas aufbauen möchten. Es sei wichtig, die Wirtschaft anzukurbeln und jungen Leuten so einen Grund zu geben, in der Heimat zu bleiben. Auch von den vier Seminaren ihrer „Heimattour“ möchte sie gleich die Hälfte der Kursgebühren spenden. „Mein Herz gehört schon Görlitz, deshalb will ich mich auch engagieren“, sagt sie. „Ich muss immer was machen - egal was.“ Eine Zeit lang habe sie durch ihre Kontakte versucht, einen Käufer fürs Görlitzer Kaufhaus zu finden. Fast ein Jahr hat sie sich mal für bessere Zugverbindungen nach Görlitz starkgemacht, weil es sie so wurmte, dass sie nach Görlitz so lange braucht. „Infrastruktur ist wichtig, um eine Stadt am Tropf des restlichen Landes zu halten“, findet sie.

Etwas verändern eben. Das versucht Sandra Jahnke immer. Und sie geht mit Dankbarkeit und Mitgefühl durchs Leben sagt sie.

■ Tog-Chöd-Kurs in Görlitz: 3. und 4. Dezember, jeweils 9 bis 16 Uhr (1 Tag: 80 Euro, 2 Tage: 120 Euro), Anmeldung: office@awareness-compassion.de  
web [www.achtsamkeit-mitgefuehl.de](http://www.achtsamkeit-mitgefuehl.de)  
[www.awareness-compassion.de](http://www.awareness-compassion.de)