

Männerrunde im Schneidersitz?

Vier Männer, die sich in die vermeintliche Frauendomäne YOGA, wagen

Sabrina Steinberger: „Lasst uns über eine vermeintliche Frauendomäne reden, die gar keine ist. Wusstet Ihr, dass Yoga über Jahrtausende für Frauen verboten war? Erst in den 20er Jahren wurden Frauen zu Yoga-Klassen zugelassen. Jetzt ist der Anteil weiblicher Yogis weit über dem der männlichen. Auch bei uns im Studio. Männer machen vielleicht 10 Prozent unserer Mitglieder aus. Was waren Eure Intentionen mit Yoga anzufangen?“



Andreas, 43, aus Demling arbeitet bei Audi in der Prozessoptimierung im Einkauf. Für ihn ist Yoga der optimale Ausgleich: „Bei mir haben sich die ersten Rückenprobleme gezeigt. Ich habe früher schon einmal Yoga ausprobiert, bin aber nicht dabei geblieben. 2010 habe ich Yoga noch eine Chance gegeben. Mit Erfolg. Heute mache ich jeden Morgen eine Runde Sonnengruß zum Krafttanken für den Tag.“

In seiner Ausbildung zum Physiotherapeuten 2003 hatte er zum ersten Mal Kontakt mit Yoga-Übungen. Mittlerweile ist der 36jährige Neuburger **André** selbst Yoga-Lehrer: „Meine damalige Freundin hat mir ein paar Übungen gezeigt. In Berlin hatten wir damals eine sehr gute Atemtherapielehrerin mit einer kleinen Yoga-Schule. Schulterbeschwerden kamen dann noch dazu. Doch Yoga macht einen sehr, sehr großen Raum auf. Jeder kann da finden, was er sucht. Dass ich Yoga-Lehrer wurde, passierte irgendwie ganz von alleine. Es war für mich die logische Konsequenz.“



Rainer, 57, Musikschullehrer aus Oberstimm: „Bei mir war der Grund etwas gravierender. Ich hatte eine Lungenembolie und musste erst einmal komplett runter fahren. Meine Frau macht seit 20 Jahren Yoga und hat mich darauf gebracht. Seit der ersten Probestunde bin ich begeistert. Yoga am Montag Abend ist mittlerweile ein ebenso fester Termin wie der Sauna-Abend am Donnerstag. Diese Zeit gehört nur mir.“

„Früher war ich eingefleischter Fußballer und dachte auch noch, dass ich meinem Körper damit etwas Gutes tue. Mittlerweile weiß ich es besser.“ lacht **Helmut, 56**, Geschäftsführer bei Airbus, ebenfalls aus Oberstimm: „Als ich die Fußballschuhe an den Nagel gehängt habe, fand fast zeitgleich der Tag der offenen Tür im YOGA freiraum statt. Das war 2010. Und nach der ersten Probestunde wusste ich, das ist das Richtige für mich. Meine Rückenprobleme sind weg, ich war noch nie so beweglich wie heute.“

Marion Hofer: Seid Ihr in Eurem Bekanntenkreis auf Unverständnis gestoßen?

Rainer: Für mich war die Krankheit einfach ausschlaggebend. Und als ich gemerkt habe, wie positiv Yoga auf mich wirkt, war mir der Rest egal.



Sabrina Steinberger (l.) und Marion Hofer (r.), Inhaberinnen von YOGA freiraum freuen sich über die interessanten Einblicke, die vier männliche Yogis ihnen gewährten.



Helmut: Meine Fußball-Kollegen konnte ich noch nicht alle überzeugen (lacht). Meine Arbeitskollegen interessieren sich verstohlen doch dafür. In meinem Alter gibt es ja viele, die total un-sportlich sind. Die kommen schon ins Überlegen. Was ich so interessant fand, war, dass ich eigentlich dachte, ich wäre fit. Doch die Kombination aus Ruhe, Atem und Bewegung war mir neu. Mittlerweile kann ich auch im Alltag viel leichter und schneller zur Ruhe kommen. Das hilft mir beruflich gut weiter. Ich kann mich noch erinnern, dass ich nach meiner ersten Stunde gedacht habe, ich schwebe über den Asphalt. Das versteht man nur, wenn man selbst Yoga macht.

Andreas: Ich muss mich nach der Yoga-Stunde oft zwingen auf der Autobahn 100 km/h zu fahren. Ich hatte früher kein Gleichgewicht, weil meine Augen so scharf sind, dass mein Gleichgewichtsorgan arbeitslos war. Über die Jahre hier habe ich erst wieder gelernt, meine Augen zu schließen und mein Gleichgewichtsorgan arbeiten zu lassen. Meinem kritischen Umfeld konnte ich schnell den Wind aus den Segeln nehmen, als ich sie ein paar Übungen machen habe lassen und sie überrascht waren, wie anstrengend das war. Dass hier wenig Männer sind, ist mir egal. Man hat eh die Augen zu und ist für sich.

Sabrina: Hat der spirituelle Aspekt Bedeutung?

Helmut: Ich habe durch Yoga nicht nur viel über meinen Körper gelernt. Auch mein Geist braucht diese Auszeit mittlerweile. Ich bin einfach eine Stunde weg. Das muss man erst einmal lernen, zuzulassen. Vor 20 Jahren hätte ich Yoga womöglich nicht gemacht.

André: Manche Asanas sind einfach so komplex, dass der Geist gar keine Chance hat sich da auszuklinken. Das ist faszinierend. Yoga kann, muss aber nicht spirituell sein. Es ist vollkommen ok, Yoga als reines Übungssystem zu verstehen.

Andreas: Ich musste die eigene Achtsamkeit wieder lernen. Für viele besteht das Leben doch nur aus Ablenkung. In dieser Stunde Yoga beschäftigst du dich nur mit dir selbst. Diese Achtsamkeit kann ich im Alltag gar nicht mehr richtig weg lassen. Auch im Job zu sagen: „Das geht mir jetzt zu weit, da nehm ich mich raus“ ist nicht einfach, aber wichtig. Das stärkt die eigene Leistungsfähigkeit, es bringt ja nichts sich auszubeuten. Das lernt man durch Yoga. Den spirituellen Aspekt zuzulassen ist eine Weiterentwicklung. Wie oft sagt man: „Das mach ich nicht“ und irgendwann probiert mans und findet es gut? Ich wollte früher nie tanzen gehen. Jetzt gehe ich mit meiner Frau zusammen und es macht Spaß. Wer sich weiter entwickeln will, wird den spirituellen Aspekt des Yogas nicht außen vor lassen.

Helmut: Man muss sich vielleicht einfach auch eingestehen, dass man runter fahren möchte. einem etwas zu viel ist. Das kann nicht jeder. Das ist in unserer Leistungsgesellschaft ein Männerproblem.

Sabrina: Männer mögen oft auch eher das körperlich betonte Yoga. Ganz ohne den Leistungsaspekt gehts es dann wohl doch nicht.

Helmut: Deswegen gehen Männer zu Beginn gerne ins Sportler-Yoga, damit es auch ja anstrengend ist. Wer andere Stunden probiert, merkt, dass das in jeder Stunde so sein kann.

Rainer: Mir ist es wichtig gewesen, dass auf meine Probleme und körperliche Verfassung eingegangen wird. Fast an jedem Stundenanfang wird gefragt, ob heute irgendwelche besonderen Beschwerden vorliegen. Ich bin der Meinung, dass das einen qualitativ guten Lehrer und ein gutes Studio ausmacht.

Marion: Ein Leben ohne Yoga (lacht). Geht das überhaupt noch?

Rainer: Ich mache nur im Studio Yoga. Zuhause noch nicht. Aber es ist mein erklärtes Ziel, auch in meinen eigenen vier Wänden Yoga zu machen. Ich freue mich richtig auf meine montägliche Yoga-Stunde und auch auf die paar Minuten davor, in denen man beisammen sitzt. Als Berufsmusiker, ich bin Bläser, habe ich immer schon mehr auf meinen Atem geachtet. Das musste ich also gar nicht mehr lernen. (lacht)

André: Yoga soll der eigene Berg sein, den man besteigt. Es ist doch kein Problem, wenn man zuhause oder im Urlaub, kein Yoga macht. Man sollte soweit bei sich sein, dass man sich das ruhig zugestehen kann. Zwang bringt nichts

Helmut: Seit ich Yoga mache, treibe ich auch Sport lieber für mich. Ich könnte nie mit Kopfhörern joggen oder in ein Fitnessstudio gehen. Das lenkt alles nur vom eigenen Körpergefühl ab. Ich habe nur positive Ergebnisse durch Yoga: meine körperlichen Beschwerden sind weg. Warum also aufhören? Ich habe auch das bewusste Atmen mehr in meinen Alltag aufgenommen. Das lässt mich in Stresssituationen schneller wieder ruhig werden.

Andreas: Yoga gehört zu meinem Leben. Aber das muss jeder selbst herausfinden. Ich habe schon viele Freunde zu Probestunden mitgenommen, die alles ganz interessant fanden, aber dann doch bei etwas anderem gelandet sind. Aber für mich passt einfach.

André: Du kannst Yoga auch machen, wenn du Rad fährst, wenn du läufst. Sich mit sich selbst beschäftigen und das andere außen vor lassen, das geht immer und überall.

Sabrina: Yoga kann für jeden sein. Yoga passt sich euren Bedürfnissen an. Man muss es nur zulassen. Danke für die aufschlussreiche Männerrunde. Namaste!

von oben: André korrigiert Andreas in dessen Lieblingsasana „Der Baum“. Die komplette Muskulatur, Konzentration und der Gleichgewichtssinn werden gestärkt. Eine wichtige Grundlagen-Übung.

Das „Dreieck“ streckt die Rückenmuskulatur und sorgt für mehr Flexibilität. Marion achtet bei Rainer vor allem auf die richtige Ausrichtung der Hüfte.

Der „Drehsitz“ lässt die Wirbelsäule flexibler werden und entgiftet die inneren Organe. Sabrina überprüft bei Helmut die Stellung der Schultern.

