

Ohne Macho-Allüren: Yoga für Männer

Entspannen mit Ashtanga und Co. liegt voll im Trend

Yoga ist "in": Immer mehr Deutsche suchen laut Experten Entspannung im Lotussitz. Schätzungsweise gibt es hierzulande inzwischen rund fünf Millionen Anhänger der Trendsportart, die mit der indischen Technik nach dem stressigen Job abschalten oder ihren Körper auf sanfte Weise wieder auf Trab bringen wollen. Für Männer gibt es aber immer noch viele Hemmschwellen. Neulinge sollten daher einige Tipps beachten, wenn sie den Einstieg versuchen wollen.

"Yoga ist in erster Linie immer noch ein Frauensport", sagt Anke Rebetje vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland mit Sitz in Göttingen. Erfahrungsgemäß liege die Frauenquote in Yoga-Kursen derzeit bei etwa 80 Prozent. In kleineren Gruppen sei ein männlicher Teilnehmer also schnell der "Hahn im Korb". "Das schreckt manche natürlich ab."



Inzwischen entdeckten aber immer mehr Männer Yoga für sich, sagt Andrea Haisken von der in Wiggensbach (Bayern) erscheinenden Zeitschrift "Yoga aktuell". Neulinge fänden in Deutschland mittlerweile auch mehr prominente Vorbilder. "Selbst die deutsche Fußball-Nationalmannschaft hat sich unter Klinsmann schon mit Yoga auf ihre Spiele vorbereitet."

Männer hätten besonders beim Einstieg aber oft ihre Probleme - das liege vor allem daran, dass viele ein völlig falsches Bild von Yoga hätten, sagt Rebetje. "Die meisten denken immer noch, das sei etwas für Softies und Models." Wer aber bloß Ruhe und innere Einkehr sucht, sei in einigen Kursen falsch. Anfänger empfänden einen Yogakurs oft als sehr anstrengend. Wichtig sei daher, Probestunden zu machen - so könnten Neulinge sehen, ob die Ausrichtung eines Kurses zu den eigenen Ansprüchen passt, rät Rebetje. Dabei komme es auch darauf an, ein Ambiente zu finden, in dem Teilnehmer sich wohl fühlen.

Gerade Männern wird es laut Rebetje schnell zu viel, wenn etwa zu Erklärungen über Energie-"Chakren" noch Duftkerzen und meditativer Singsang dazu kommen. Wem es in

einem Kurs aber zu esoterisch zugeht oder wer umgekehrt mehr philosophischen Hintergrund vermittelt bekommen möchte, sollte sich einfach nach anderen Gruppen umsehen. Auch wer sich in Leggings und Stulpen nicht männlich genug vorkommt, dürfe ruhig ein anderes Outfit wählen - Hauptsache, es ist bequem.

Es gebe heute viele moderne Varianten von Yoga, die auch die männliche Klientel anziehen, so Haisken. Häufig gehörten Männer zur "Power-Yoga-Fraktion" und bevorzugten Ashtanga-Übungen, die am ehesten dem klassischen Fitnesstraining ähneln. Andere Yogarichtungen seien ruhiger und mehr auf Atemübungen und Meditation bedacht.

Dabei gingen Männer aber oft mit der falschen Einstellung in einen Yogakurs, sagt Rebetje. "Viele sind zu ehrgeizig und setzen sich zu sehr unter Leistungsdruck." Wettbewerbsdenken sei bei den Übungen aber eher hinderlich: Bei Yoga komme es eben nicht darauf an, der Beste, Erste und Schnellste zu sein. Es sei daher die falsche Herangehensweise, wenn Männer sich und anderen im Yogakurs etwas beweisen wollen. Zudem sei für Übungen wie den "Sonnengruß" nicht nur Muskelkraft, sondern Lockerheit und Beweglichkeit nötig: Dabei heben Teilnehmer stehend die Arme, atmen tief ein und kippen den Oberkörper nach vorne, um beim Ausatmen mit den Händen die Füße zu berühren.

Mit Macho-Allüren kommen Männer hierbei ohnehin nicht weit: Grundsätzlich seien sie im Yoga das unterlegene Geschlecht, da sie oft nicht so gelenkig sind, sagt Prof. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. Frauen hätten in der Regel ein elastischeres Bindegewebe. Zudem besäßen Männer im Schnitt 15 Prozent mehr Muskeln. "Die sind bei einer Sportart wie Yoga aber eher im Weg." Männer sollten daher nicht versuchen, sich mit den Frauen im Kurs zu messen. "Da muss man sich als Mann eben etwas einschränken und die Übungen auf die eigene Anatomie abstimmen."

Neulinge dürfen sich bei einem Yogakurs am Anfang auch nicht übernehmen, warnt Sportmediziner Froböse. Ein Power-Yoga-Schnellkurs könne mehr schaden als nützen, wenn Ungeübte zu viel Kraft einsetzen und dabei ihre Bänder überdehnen oder die Gelenke übermäßig belasten. Ein Trend, der besonders Männer anspricht, ist laut Froböse auch "Business-Yoga". Vor allem Manager und Schreibtischarbeiter nutzten die asiatische Entspannungstechnik als Ersatz für herkömmliche Bürogymnastik und Fitnesskurse. Passend dazu finden sie zahlreiche Ratgeber in Buchform, mit denen sie Übungen in Eigenregie erlernen können: Mit Titeln wie "Erleuchtung in der Mittagspause" oder "Blitz-Yoga" werben Autoren um die Gunst der verspannten Bürobevölkerung.

Von solchen Schnellkursen dürften Männer aber nicht zu viel erwarten, warnt Rebetje. Das Angebot sei durch die starke Vermarktung sehr unübersichtlich, daher müssten Käufer schon genau überlegen, welcher Ratgeberweisheit sie Glauben schenken wollen.

Mancher Blitzkurs locke mit falschen Versprechungen. Einige erwarteten daher, dass eine kurze Yogaübung wie ein "Nadi Shodhana" auf dem Bürosessel sie gleich zu ungeahnten Konzentrationsleistungen beflügeln - dabei atmet man durch das eine Nasenloch ein und durch das andere wieder aus. Auch Schlafstörungen oder Haltungsschäden ließen sich mit Yoga nicht über Nacht kurieren, so Rebetje. In Acht nehmen müssten Neulinge sich auch vor schwarzen Schafen unter Kursleitern. "Eine Aussage wie "Ich war mal in Indien" ist noch keine Referenz für einen guten Yoga-Lehrer." (dpa)