

Warum so viele Männer sich verbiegen

Von Brenda Strohmaier 12. Februar 2008, 10:14 Uhr

Das ist die neue Gleichberechtigung: Nachdem Millionen Frauen bereits regelmäßig auf der Matte liegen, stürmen nun Manager, Buchhalter und Brillenverkäufer die Yoga-Studios. Sie turnen gegen Rücken- und Potenzprobleme. Manche finden auch aus Versehen einen neuen Sinn des Lebens.



Foto: dpa/ps

Einer der Pioniere unter den Yoga-Männern: Der Sänger Sting (Mitte), hier in einem Studio in Toronto.

Kai Ribereau ist garantiert kein Weichei. Er ist Triathlet, Ironman-Distanz, sein Gesicht würde gut auf einen Katalog für Bergsteigerbedarf passen. Doch jetzt sitzt der 47-Jährige in einem Yogastudio in Berlin mit Blick auf den Fernsehturm und strahlt wie ein verliebter Teenager: "Ich bin schon wieder so glücklich. Das ist immer so nach dem Yoga." Früher arbeitete er als Zimmermann, dann als Grafiker.

Vor anderthalb Jahren wagte er sich in eines dieser schicken Yogastudios, die seit ein paar Jahren in deutschen Großstädten aufmachen. "Ich habe nicht viel erwartet. Ich wollte nur etwas für meinen Körper tun, mich dehnen, relaxen. Und jetzt mache ich eine Ausbildung zum Yogalehrer." Nicht nur ihn hat es erwischt. Ob in der deutschen Hauptstadt, in München oder auf Ibiza - überall berichten Studios davon, dass sich die Männerumkleiden füllen. Die sind bislang mancherorts noch deutlich kleiner als die Frauenräume. Schätzungen zufolge waren von drei Millionen deutschen Yogatreibenden bislang nur ein Fünftel Männer. Bei "Home Yoga", wo der Triathlet Ribereau praktiziert, beträgt der Anteil jetzt schon gut ein Drittel. Ähnliches ist aus anderen Großstadt-Studios zu hören. "Letztens waren wir in einem Kurs schon ganz unter uns", sagt Ribereau.

Viele männliche Anfänger berichten, dass ihre Freundinnen sie mit ihrer Begeisterung angesteckt haben. "Zu mir kommen gern Pärchen. Die sind so ab vierzig und gehen abends

mal lieber zu uns als zum schicken Italiener", sagt die Inhaberin des Berliner Studios "Spirit Yoga", Patricia Thielemann. Gerade schreibt sie für eine Fachzeitschrift über Männer und Yoga. "Das ist ein Riesenthema."

Der Schweiß fließt auch beim Yoga

Warum jetzt erst? "Männern fällt es schwer, sich auf die Matte zu legen und die Beine in die Luft zu strecken." Und: "Es hält sich das Vorurteil, dass es beim Yoga nur um Gelenkigkeit geht." Doch gerade in Thielemanns Stunden fließt der Schweiß, die Beine zittern vor Anstrengung. "Eigentlich geht es im Yoga auch darum, seinen Ehrgeiz zu zügeln. Aber Männer wollen etwas leisten. Ich lasse sie schon mal 30 Liegestütze machen, da sind sie besser als die Frauen. Danach kommen die Übungen zur Flexibilität, die ihnen nicht so leicht fallen."

Wenn Studioinhaber über männliche Schüler sprechen, klingen sie wie Pädagogen, die uneinsichtige Kinder auf den rechten Weg bringen. Da ist davon die Rede, die "Hemmschwellen für ihn" möglichst niedrig zu halten und dass "ein sachliches Erscheinungsbild des Studios" und "wenig esoterisches Blabla" dabei helfen.

Tatsächlich finden viele Männer den Weg auf die Matte über Fitnesscenter oder anstrengende Stilrichtungen wie Bikram-Yoga. Das wird bei 38 Grad Raumtemperatur betrieben, nicht mal das übliche Mantra "Om" wird gesungen. Oft treibt der Schmerz die Männer zum Yoga, gerade in Rückenkursen ist ihr Anteil hoch.

"Männer brauchen einen gewissen Leidensdruck, um anzufangen", sagt Christian Fuchs, der im schwäbischen Bad Boll ein "Institut für Yogaforschung" betreibt. Stress, Magenkrankheiten, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, psychosomatische Probleme - gegen all das hilft, tief zu atmen und sich dabei zu bewegen, bestätigen Studien. In den USA, wo prozentual schon viel mehr Männer Yoga üben, hört man im Radio schon mal ältere Herren darüber kichern, wie glücklich sie ihre Frauen nun wieder machen können. Unter dem Siegel der Verschwiegenheit berichten auch hierzulande Yogatreibende von verblüffenden Erfolgen bei Erektionsproblemen. Von wegen Frauenhobby. "Auch bei uns wirkt Beckenbodengymnastik", sagt Fuchs. Nur, dass Männer das nicht gern zugeben. Noch nicht.

Angeben mit Muße

Der Trendforscher Matthias Horx prophezeit allerdings: "Es wird der Zeitpunkt kommen, an dem wir nicht mehr mit dem 200-PS-Auto angeben, sondern mit drei Stunden Muße am Tag." Die Sehnsucht nach einem gesunden, stressarmen Leben ist eine der Nebenwirkungen von Yoga. Eine, die sich ausgerechnet dadurch entfaltet, dass Yoga auch im Beruf mehr Energie und einen längeren Atem verleiht. Daher bieten viele Firmen neuerdings "Business Yoga" für Mitarbeiter an. "Ich sehe, dass Yoga dazu benutzt wird, mehr Leistung aus den Menschen herauszupressen", kritisiert Fuchs, "der Schuss geht aber auf Dauer nach hinten los. Nach zwei, drei Jahren beginnen Yoga-Schüler, sich zu verändern. Oft fängt das bei der Ernährung an. Und dann fragen sie auch nach dem Sinn des Lebens."

Manche suchen sich einen neuen Job, der sie weniger stresst oder mehr erfüllt, sogar gestandene Manager kommen ins Grübeln. "Ich will nicht ewig so weitermachen", sagt Oliver Stankovic. Und: "Yoga ist mein Weg." Der 36-jährige Wahlberliner, Inhaber der größten Ziegelfabrik Serbiens, war Profi-Basketballer und stellvertretender Botschafter von Ex-Jugoslawien. Noch beginnen seine Arbeitstage um sieben Uhr morgens und enden nach

Mitternacht. Wer mit Stankovic über Yoga reden will, landet in der Senatorlounge des Flughafens Tegel. "Ich hatte vor ein paar Jahren solche Rückenschmerzen, dass ich schon depressiv wurde. Nach den ersten drei Yoga-Stunden ging es mir 30 Prozent besser." Heute praktiziert er drei Mal die Woche, hat keine Schmerzen mehr und kann sich vorstellen, "mal eine Auszeit in Indien zu nehmen".

Viel Zeit auf einer Gummimatte zu verbringen, scheint Männer nachhaltiger zu beeindrucken als Frauen. "Wenn sie sich darauf einlassen, werden sie gern zu Perfektionisten", sagt der Yoga-Theoretiker Fuchs. So wie Männer, die kochen oder Mode entwerfen. Bei den Yogalehrern betrage die Männerquote rund 40 Prozent. Und sicher wird der angehende Yogalehrer Ribereau noch viele neue Kollegen bekommen. Männer, die nur mal entspannen wollten. Sie können nicht mehr sagen, man hätte sie nicht gewarnt.