



[Home](#) > [Menschen](#) > [Reportage](#) > Wenn Männer sich an Yoga wagen

## Kein Softie-Sport: Wenn Männer sich an Yoga wagen

**Kaum eine Frage lässt die Lässigkeit eines Mannes so schnell bröckeln wie: Kommst du mal mit ins Yoga? Nach wie vor geistern viele Vorurteile durch die Männerköpfe. Dabei gibt es wirklich handfeste Gründe, sich für die nächste Yogastunde anzumelden.**

*Was bedeutet Yoga prominenten Männern? Und was bedeutet es Ihnen? Verraten Sie uns Ihre Motivation unter: **Gleichgewicht und Sexyness***

Yoga ist in. Yoga ist Trend. Yoga ist Lifestyle. Yoga ist von Indien über die USA in die Schweiz geschwappt. Es verwandeln sich immer mehr Menschen in nach unten schauende Hunde und friedliche Krieger, um ihre Schultern und Oberschenkelmuskeln brennen zu spüren und die Matte mit einem Lächeln und einem klaren Kopf zu verlassen. Nur eine Gruppe mag sich von dieser Massenbegeisterung nicht ganz mitreissen lassen: die Männer. Das starke Geschlecht ziert sich vor dem Gang ins Yogastudio. Und dies, obwohl Yoga traditionellerweise eine reine Männerdomäne ist.

Doch auf dem Weg von den indischen Ashrams in den Westen hat sich das massgeblich geändert. In unseren Breiten sind 80 Prozent derjenigen, die Yoga praktizieren, Frauen. Auch in der Schweizer Yogahochburg Zürich machen sie das Gros der Klassen aus. «Ich habe pro Stunde etwa einen bis drei Männer», sagt Yogainstruktorin Susan Tomasko. «Viele Männer verspüren eine gewisse Scham und Angst, nicht gut genug zu sein. Meine Privatstunden werden bestimmt nicht zuletzt deshalb oft von Männern gebucht.»

### Geht Mann ins Yoga, spricht Mann nicht darüber

Das kommt nicht von ungefähr, geistern doch immer noch viele Vorurteile durch die skeptischen Köpfe der Eidgenossen. Und manch ein ansonsten offener, lockerer Typ kriegt leichte Herzrhythmusstörungen, wenn er gefragt wird, ob er «es» denn nicht

**M** Erschienen in MM-Ausgabe 33  
**M** 13. August 2012

Autor

*Franziska Freiermuth*

Fotograf

*Tomas Wüthrich*

### Den passenden Lehrer und Stil finden

Regelmässiges Training sorgt für merklliche Trainingseffekte. **Optimal sind zwei oder mehr Stunden pro Woche.** Zertifizierte Yogalehrer findet man über [www.swissyoga.ch](http://www.swissyoga.ch) oder die [www.yoga.ch](http://www.yoga.ch) oder die **Klubschule Migros**. Interessant sind auch persönliche Empfehlungen von Freunden und Bekannten. Es lohnt sich, verschiedene Lehrer und Yogarichtungen auszuprobieren, um einen Stil zu finden, der zu einem passt. **Viele Schulen bieten auch Privatstunden an.**

einmal ausprobieren wolle. Dann wird heftig in den Klischees gekramt: Das ist doch was für Frauen! Das hat was mit Räucherstäbchen zu tun! Das ist mir zu gefühlsduselig! Das machen doch nur Schwule, Softies, Ökos, Metrosexuelle, Walla-walla-Typen, Sprossenbeisser und andere komische Vögel!



Die Hemmschwelle ist hoch. Und die Angst, sich zu blamieren, auch. Geht Mann ins Yoga, redet Mann nicht unbedingt darüber. Und wenn doch einer daherkommt wie zum Beispiel Adrian Kammer, Sektions- und Kampagnenleiter des Bundesamtes für Gesundheit, und sagt: «Ich geh dann mal ins Yoga», fallen die Reaktionen oft folgendermassen aus: «Ah ...», gefolgt von einem betroffenen Schweigen oder einer flapsigen Bemerkung.



Auch der Winterthurer Beat Hauser kennt blöde Sprüche zur Genüge. Er arbeitet als Maitre de Cabine bei der Swiss in einem frauenlastigen Berufsfeld und praktiziert seit rund fünf Jahren Yoga. «Viele männliche Kollegen witzeln, aber keiner ist bereit und wagt sich in eine Stunde.» Einer, der doch mitkam, wurde prompt eines Besseren belehrt. «Der war fix und fertig und meinte, Yoga sei ihm zu streng.» Je nach

Unterricht und Schwierigkeitslevel bietet Yoga ein anspruchsvolles Bewegungsprogramm, das den ganzen Körper fordert. Eine echte Herausforderung für «starke Kerle», deren verkürzte Muskeln gedehnt werden wollen und die am nächsten Morgen in choralem Katergesang leidvoll jaulen.

Davon weiss auch Pascal Froidevaux, Senior Partner der Berner Agentur für Identity und Kommunikation, visu'l AG, ein Liedchen zu singen. Er betrat auf Rat seiner Partnerin vor anderthalb Jahren zum ersten Mal ein Yogastudio, «nachdem ich das Ganze immer etwas belächelt hatte». Seinen ersten Eindruck im Schneidersitz meditierender New-Age-Typen revidierte er nach seiner ersten Stunde rasch. «Ich war erstaunt über meine Unbeweglichkeit und Unkoordiniertheit. Am nächsten Morgen konnte ich kaum aufstehen vor lauter Muskelkater», erinnert er sich. «Das Gefühl, so richtig etwas gemacht zu haben, hat mir gefallen.»

Mit dieser Haltung ist Pascal Froidevaux nicht alleine. «Männer mögen die körperliche Anstrengung. Sie wollen sich verausgaben. Und die Anstrengung, die sie im Yoga finden, bietet ihnen etwas Vertrautes», sagt Maria Luise Jöhri vom Schweizer Yogaverband. Oft geht körperliche Anstrengung mit dem männlichen Ehrgeiz einher, der Beste sein zu wollen. Früher trainierte Beat Hauser für Triathlons, Pascal Froidevaux fuhr Velo. Leisten, sich durchbeissen, das Letzte aus sich heraus- und dabei die Konkurrenz überholen; beide kennen diese Muster nur zu gut – und begeistern sich genau deswegen für ihre Yogastunden, weil es dort nicht so ist.

Anstatt sich mit anderen zu vergleichen, arbeitet jeder an seiner eigenen Haltung in den Positionen, die je nach Beweglichkeit, Kraft und Erfahrung anders aussehen können. «Yoga soll herausfordern und Grenzen ausdehnen, aber niemals zum Murks werden», sagt Alexandra Frei, Lehrerin und Inhaberin des Berner Altstadtstudios Yogamarket. Vielen auf Wettbewerb eingestellten Männern fällt es erstaunlich leicht, ihr Ego in der Garderobe aufzuhängen. «Für mich ist Yoga der



## Yoga ist nicht gleich Yoga

**Yoga, eine philosophische Lehre aus Indien, ist vor über 5000 Jahren entstanden und umfasst eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen. Es gibt viele verschiedene Formen des Yoga:**

### Hatha Yoga

Hatha Yoga ist die Grundform aller anderen Yoga-Stilrichtungen. Diese Art von Yoga eignet sich für alle Einsteiger und all jene, die ein Yoga suchen, das weniger anstrengend ist. Der Fokus liegt in der Selbststudie und inneren Konzentration. Begonnen wird mit einer sitzenden Meditation, um den Geist zu beruhigen, unterstützt von Atemübungen. Danach werden die Muskeln aufgewärmt und das Herz mit dem klassischen Sonnengruss stimuliert. Zwölf Yoga Asanas (Körperstellungen) folgen...

### Vinyasa Yoga

Die Wurzeln von Vinyasa Yoga finden sich im traditionellen Ashtanga Vinyasa Yoga. Es ist somit ein sportlicher Yogastil. Im Vinyasa Yoga werden die statischen Asanas zu Sequenzen verbunden; die fließenden Bewegungen werden mit der Atmung synchronisiert. Es ist sozusagen die kreative Variante zu Ashtanga Yoga, da es keine fixen Serien gibt.

### Ashtanga Yoga

Der Inder Sri Krishna Pattabhi Jois (geboren 1915) entwickelte eine sehr kraftvolle und dynamische Form des Hatha Yogas. Es werden vorgegebene, sehr fordernde dynamische Reihen im indischen Stil geübt und die einzelnen Asanas oft durch Sprünge miteinander verbunden.

### Bikram Yoga

Bikram Yoga wird bei 38 Grad und bis zu 40 Prozent Luftfeuchtigkeit praktiziert. Es besteht aus einer Abfolge von 24 Hatha-Yoga-Übungen und zwei Atemübungen. Diese 26 Übungen wurden aus mehr als 800 Asanas vom indischen Yogameister Bikram Choudhury ausgewählt und zusammengestellt. Es ist ein sportliches und forderndes Yoga und soll die physische

Ausgleich zum leistungsorientierten Alltag», sagt Beat Hauser und bemerkt, dass sich mit reinem Krampf eine Pose oft nicht erreichen lasse, die plötzlich wie von alleine gehe, wenn man einfach ein wenig entspanne.

Dass dies so bleibt, liegt nicht zuletzt in der Verantwortung des jeweiligen Yogalehrers. Geri Pfammatter, Lehrer an der Yoga Schule Bern, legt in seinen Stunden Wert darauf, keinen Wettbewerb entstehen zu lassen. «Je mehr Yoga zum Lifestyle wird, desto mehr schleichen sich auch das Konkurrenzdenken und die damit verbundenen Verletzungen, von denen in letzter Zeit oft die Rede war, ein.» Nebst der körperlichen Herausforderung biete Yoga aber auch die Möglichkeit, einen tieferen Zugang zu sich selbst zu finden, sagt Geri Pfammatter, der ursprünglich einmal Schweizer Gardist in Rom war. Die Bandbreite reicht von geordneten Gedanken und einem erfrischten Geist bis hin zu tiefer Spiritualität – und genau mit dieser Komponente können viele Männer erst mal nichts anfangen. «Männer», meint Alexandra Frei, «sind in dieser Hinsicht einfach nicht so offen und können nicht so gut über ihren Schatten springen.» Hier bieten verschiedene Stilrichtungen und Angebote jedoch jedem die Umgebung, in der er sich wohlfühlt (siehe Boxen rechts).

### **«Niemand muss ein Om singen, der das nicht will»**

Doch viele, die während längerer Zeit Yoga praktizieren, bemerken oft zu ihrem eigenen Erstaunen eine langsame Öffnung gegenüber Themen und Gefühlen, denen Mann vorher eher abgeneigt war. Beat Hauser: «Ich mag die Geduld, die Ruhe und den Fluss, die Yoga mit sich bringt.» Yoga sei jedes Mal eine schöne Auszeit, in der er seine Atmung, seinen Körper, sich selbst spüre, sagt Adrian Kammer, der seit über zehn Jahren auf der Matte steht. «Yoga vermittelt mir ein Gefühl der Freiheit, zu dem ich immer und immer wieder zurückkehre.» Vom Fitness übers Power Yoga zum traditionellen Iyengar Yoga gekommen, meditiert er heute regelmässig und integriert schon mal die eine oder andere Übung in seinen Alltag. Auch Pascal Froidevaux mag die Auszeit und geistige Distanz zum hektischen Agenturalltag, die ihm Yoga bietet, und schätzt, dass sich jeder nach seinen Bedürfnissen einrichten kann. «Niemand muss ein Om singen, der das nicht will.»

### **Der Mann muss über den eigenen Schatten springen**

Das ist vielleicht das Wichtigste überhaupt: Niemand muss und soll irgendetwas tun, weder seine Beine ums Ohr wickeln, noch sich mit Themen beschäftigen, die ihm nicht geheuer sind. Mann muss weder ein komischer Kauz sein, noch komische Gefühle hegen – auch nicht, wenn man als Mann in der Minderzahl ist. «Was ja nicht nur von Nachteil ist», wie Susan Tomasko mit einem Zwinkern sagt. Alles, was es braucht, sind Mut, über den eigenen Schatten zu springen, Experimentierfreude, eine Stilrichtung und einen Lehrer nach eigenem Gusto zu finden, und den Durchhaltewillen, sich trotz oder gerade wegen des Ganzkörpermuskelskaters für die nächste Stunde anzumelden.

Körperkraft, Flexibilität und Balance verbessern und durch Schwitzen den Körper entgiften.

### **Iyengar Yoga**

Der Inder B.K.S. Iyengar begründete diesen kraftvollen Yogastil. Seine langjährige Beschäftigung mit Ausführung und Wirkung von Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) führten zu einer weltweiten Verbreitung dieses Stils. Typisch ist die Verwendung von Hilfsmitteln wie etwa Gurten oder Klötzen.