

# Von tapfren Kriegerinnen und wahren Helden

MÄNNER UND YOGA IN MAINZ

Maddonna tut es, Sting tut es, sogar etliche Fußballstars tun es: Sie praktizieren Yoga und schwören darauf! Die Jahrtausende alte indische Lehre hat es ihnen und einer wachsenden Zahl weiterer West-Menschen ange-tan. Yoga bedeutet Verbindung, Kör-per, Geist und Seele sollen in Ein-klang gebracht werden. Das Zusam-menwirken von bewusster Atmung, Körperübungen und Entspannung gilt als ganzheitlich gesundheitsför-dernd. Auch Nicht-Yogis sind Lotu-s-sitz und Baum als Yoga-haltungen bekannt. Es fällt jedoch im Allge-meinen auf, dass die vielen attraktiv klingenden und aussehenden „Asa-nas“ vorzugsweise von Frauen geübt und präsentiert werden. Statt den Bogen als Yogastellung auszupro-bieren, machen Männer eher einen Bogen um Yoga. sensor hat dieser männlichen Auswech-Bewegung in Mainz nachgespürt.

## Yoga – zu viel für milde Krieger?

Freitagabend, 19:30 Uhr in einem Mainzer Fitness-Studio; Parkett, ge-dämpftes Licht, reflektiert vom Ster-nenhimmel an der Decke. Loise Mu-sik, Yoga-Ansagen: „Krieger 1! Elf Menschen auf Matten strecken Oberkörper und Arme im weiten Ausfallschritt nach oben und kom-men in stolze Posen. Mit dem nächsten Ausatmen Krieger 2.“ Man hört intensives Atmen, die Körper pulsieren in den Asanas – Power-Yoga ist offenbar anstrengend. Den Krieger, auch Held genannt, geben jedoch nur zwei Männer. „Letzte Woche waren nur Frauen da“, erin-

nernt sich Yogalehrerin Tatjana. „An Yoga hafter der weibliche Touch – und der macht Männern zu schaf-fen.“ Heidi Conrad-Kramlinger, Yo-galehrerin seit 1986, beobachtet das unter anderem in ihren Kursen beim ZDF. Nur vereinzelt treibe die Neugier Männer zum Yoga – dabei sei es gerade für sie wichtig, loslas-sen zu lernen. Die männliche Yoga-Scheu führt sie auf Unwissenheit und Klischees zurück. „Männer muss man anders ansprechen, sie da abho-len, wo sie sind.“ Aber – wo sind sie?

## Yogawelle am Rhein – nichts für Männer?

Ein Hippie-Trend sei zum Massen-phänomen geworden, hieß es in der Oktober-vital unter dem Titel „Ver-rückt nach Yoga“. Erfahrene Yoga-Anbieter in Mainz sehen das äh-nlich: Eberhard Wolf, Fachleiter Ge-sundheit und Fitness an der Volkshochschule, übernahm 2004 seinen Fachbereich mit 110 Yoga-Kursen pro Jahr. Inzwischen seien es 140 überall in Mainz – ohne die Workshops – und die Nachfrage sei unerschöpflich. Den Männeranteil beziffert er bei rund 1500 Kursteil-nehmern im Jahr allerdings mit nur 15 bis 20 Prozent. Nicht anders ist es im Yoga Vidya-Zentrum. Seit der Eröffnung 2001 besteht bei wachsendem Kurs- und Ausbildungsangebot das ungleiche Männer-Frauen-Verhältnis fort. Zentrumleiter Friedhelm Heinrich schreibt das einer weiblichen Vorlie-be für Gemeinschaftsaktivitäten zu. Der Sporttreff, derzeit größtes Main-

**SALZGROTTE**  
natürlich

Natürliche Hilfe bei:

- Allergien
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauferkrankungen
- Schleimhautreizungen
- Sportverletzungen
- Stress
- Unfallverletzungen

**Mehr als nur eine Behandlung**  
Salzgrotte Mainz mit Neuroöffnung  
Die Neuroöffnung der Salzgrotte Mainz war ein voller Erfolg. Seit Menschengedenken ist Salz als Heilmittel bekannt und bis heute findet es bei vielen Erkrankungen Anwendung. Die Salzgrotte ist besonders empfehlenswert bei Erkrankungen der Atemwege, Allergien, Hautkrankheiten (Schuppenflechte, Akne), Herz-Kreislauferkrankheiten oder rheumatischen Beschwerden. In angenehmer Atmosphäre, bei entspannenden Klängen und Konsistenz der Raumtemperatur (Vollbad) und liegt es alle Voraussetzungen für eine erfolgreiche Therapie vor. Sie können sich im Kurs für Salzgrotte Mainz, der so regenerierend und erholsam sein kann wie mehrere Urlaubstage am Meer.



auch das Selbstbewusstsein zu ver-bessern. 1988 gründeten die Diehls das heutige Bewegungszentrum in der Rheinallee, wo inzwischen unter Leitung der neuen Generation fünf Yogakurse von sanft bis intensiv auf dem Wochenplan stehen.

Wie längst in den USA, so denken viele Kenner der Yoga-Szene, wer-den auch bei uns allmählich die Männer Yoga für sich entdecken – vor allem um Stress zu bewältigen, Ruhe zu finden, im Hier und Jetzt anzukommen. Im Yoga kann man(n) alles finden: Sport, Spaß, Training, Energie, Entspannung, Ruhe, Medi-tation, sich selbst – wer will, auch Spiritualität, seinen Weg, sogar Re-ligion oder einen Guru ... Mann, o Mann!

## Yoga in Mainz suchen, finden und üben:

- Yoga-Institute (Studios, Zentren etc.)
- Fitness-Studios, Sportvereine
- Volkshochschule, Tanz- und Be-wegungsschulen
- Yogalehrer/innen, Personal Trai-ner, Yogalehrer-Ausbildung
- Yogagruppen, Vereine
- Coaching, Therapie-/Gesund-heits-/Wellnessbereich
- (eigene) Arbeitgeber oder Bildungseinrichtungen, Kran-kenkassen, soziale Einrichtun-gen, Veranstalter
- Yoga-Wochenenden, Yoga-Workshops, Yoga-Specials, Yoga-Retreats, Yoga-Reisen, Yoga-Events
- Yoga-Bücher, DVDs, Videos, Online-Angebote: Neulingen wird zunächst Einzel- oder Gruppenunterricht bei einem/r Yogalehrer/in empfohlen.
- Ausrüstung: bequeme Kleidung, Socken, Decke und Yogamatte

Doris Niersberger  
Fotos: Isabel Jasnau

Wir verlosen 3 Probekarten bei Yoga Vidya für den Besuch der Of-fenen Stunden. Sie sind gültig bis Ende März 2011. Bitte schicken Sie eine Mail an losi@sensor-magazin.de mit Betreff Yoga.



Stolze Pose für Kraft, Mut und Selbstbewusstsein: Krieger 2 oder Hero (Virabhadrasana)



Wirkungsvoller Blick in die Gegenrichtung: Drehsitz (Matsyendrasana)



Vertrautes Bild der Konzen-tration, Ruhe und Stabilität: Baum (Vrikshasana)

cken und zur Entspannung übt – zu-sammen mit seiner Frau. „Yoga macht mir Spaß. Ich kann loslas-sen“, sagt der Historiker. „Männer müssen erkennen, wie gut ihnen das tut, und den Mut haben, durchzu-halten!“ Er selbst hat schnell an Be-weglichkeit gewonnen.

André hat in Yoga „eine herrliche Bewegungsform“ gefunden. Der 41-jährige Verleger übt seit ein-und-halb Jahren sanftes Yoga im Fitness-Studio und zusätzlich alleine nach DVDs. Den Impuls gab seine Frau, die lieber Power-Yoga macht. Und Jan (31) hat „tierischen Bock auf Entspannung“. Der Bank-Controller und zweifache Vater ist seit einem Jahr überzeugter Yogi: „Ich denke, Männer kriegt man nur über die Entspannung zum Yoga.“

Fußballstars kicken das Klischee vom soften Yogi weg. Der ehemalige Mainzer Spieler Markus Feulner ver-riet 2009 im Spox-Interview sein Er-folgsgeheimnis: „Extrem fit dank Yoga.“ Zwar hatte Mainz 05 bei sen-sor-Nachfrage weder Yogalehrer noch Auskünfte zum Thema, doch die Nationalmannschaft macht es vor. Sie profitiert vom selben Yoga-lehrer, der auch schon die Popstars Madonna und Sting unterrichtet hat: Patrick Broome. Sein Buch „Yoga für den Mann“ zieht weite Kreise.

## Yoga für alle

Männer entsprechen ebenso wenig Klischees wie Yoga. Es wurde in Ih-den von Männern entwickelt und ist dort bis heute größtenteils ihnen vorbehalten. Doch schon bei alten indischen Meistern hieß es: „Nicht der Mensch muss sich dem Yoga an-passen, sondern der Yoga dem Men-schen.“ Yoga wird – auch in Mainz – in großer Vielfalt angeboten. In guten Yogakursen haben die Einzel-nen wiederum Raum für ihr indivi-duelles Yoga. Yoga ist nicht an Dog-men, Religion oder Geschlecht ge-bunden, sondern offen und verbindend.

„Ich war die erste Yogalehrerin in Mainz“, sagt Gertraud Diehl, die schon in den 1970er Jahren unter-richtet, nachdem sie 1957 mit ih-rem Mann Karl-Heinz das erste Mainzer Sportstudio eröffnet hatte. Überwiegend waren ihre Kurse von Frauen belegt. Aber sie hat – vor al-lem im Business-Yoga – so man-chem Mann geholfen, Atmung, Kör-pergefühl und Haltung und damit

zweieinhalb Jahren für seinen Rüt-zen. „Männer wissen, was sie wollen“ (45) ist einer der wenigen tap-feren Asana-Krieger. Ein bisschen seltsam komme er sich manchmal vor unter lauter Frauen. Dass Yoga „schwächelhaft“ sei, habe er schon zu hören bekommen. Doch dem Con-troller geht es weniger um die Mei-nung anderer als um den Weg zu sich selbst und „ein sehr gutes Ganz-körper-Workout“. „Yoga hat den Ruf, für Frauen zu sein. Es gibt zu viele Eso-Zitkel, das Flair ist zu emotional“, sagt Steffen Seitz, Diplom-Sportwissenschaftler, Personal Trainer und seit drei Jahren Yogalehrer. Auch er hatte Yoga vor-her behelcht. Für Laien sei es schwer, bei den vielen Angeboten durchzublicken, zumal die Bezeich-nung Yogalehrer nicht geschützt ist. Für Steffen hat Yoga sehr viel mit Spaß und Kraft zu tun und fühlt sich einfach gut an. „Yoga ist für mich auch Persönlichkeitsentwicklung.“ Vielleicht trauen sich Männer die extremen Dehnungen nicht zu“, meint Markus (30), der Yoga seit zweieinhalb Jahren für seinen Rüt-

lanze-Studios. Die erste Begegnung mit der Yoga-Szene sei für ihn selbst befremdlich gewesen. Aber in sei-nem Ursprungsland Indien habe er Yoga ganz anders erlebt: locker, le-bendig, Lachen und Reden gehörten dazu. Bei Balance so wie anderswo hören bekommen. Doch dem Con-troller geht es weniger um die Mei-nung anderer als um den Weg zu sich selbst und „ein sehr gutes Ganz-körper-Workout“. „Yoga hat den Ruf, für Frauen zu sein. Es gibt zu viele Eso-Zitkel, das Flair ist zu emotional“, sagt Steffen Seitz, Diplom-Sportwissenschaftler, Personal Trainer und seit drei Jahren Yogalehrer. Auch er hatte Yoga vor-her behelcht. Für Laien sei es schwer, bei den vielen Angeboten durchzublicken, zumal die Bezeich-nung Yogalehrer nicht geschützt ist. Für Steffen hat Yoga sehr viel mit Spaß und Kraft zu tun und fühlt sich einfach gut an. „Yoga ist für mich auch Persönlichkeitsentwicklung.“ Vielleicht trauen sich Männer die extremen Dehnungen nicht zu“, meint Markus (30), der Yoga seit zweieinhalb Jahren für seinen Rüt-

zer Fitness-Studio, bot vor gut zehn Jahren den ersten Yogakurs an und hat heute an jedem Wochentag einen Yogatermin auf dem Plan. Die große Mehrheit der Yogabüchenden sind auch hier Frauen, wie Senka Freitag, Kursleiterin dort, berichtet. Bei den Yogakursen für Betriebe allerdings sei der männliche Zuspruch groß. Mainz ist in den letzten Jahren um macht. „Männer sind sogar schneller zu begeistern als Frauen, weil sie oft ein besseres Körpergefühl haben“, sagt Susanne Weisheit, Gründerin von Yogaphus. Auch sie kennt die Berührungängste der Männer. Doch deutlich höher als heute“, erzählt Timo Wahl, Leiter des Mainzer Ba-

**Mehr als nur eine Behandlung**  
Salzgrotte Mainz mit Neuroöffnung  
Die Neuroöffnung der Salzgrotte Mainz war ein voller Erfolg. Seit Menschengedenken ist Salz als Heilmittel bekannt und bis heute findet es bei vielen Erkrankungen Anwendung. Die Salzgrotte ist besonders empfehlenswert bei Erkrankungen der Atemwege, Allergien, Hautkrankheiten (Schuppenflechte, Akne), Herz-Kreislauferkrankheiten oder rheumatischen Beschwerden. In angenehmer Atmosphäre, bei entspannenden Klängen und Konsistenz der Raumtemperatur (Vollbad) und liegt es alle Voraussetzungen für eine erfolgreiche Therapie vor. Sie können sich im Kurs für Salzgrotte Mainz, der so regenerierend und erholsam sein kann wie mehrere Urlaubstage am Meer.