

Yoga für Kerle

Michael Wiese

YogaYa Leverkusen

www.yogaya.de

„Als intelligentes Kick-Ass-Übungssystem ist Yoga einfach absolut unschlagbar“

Bryan Kest

„Ich habe nichts gekonnt und eigentlich nichts gemacht und trotzdem geschwitzt wie ein Schwein - ziemlich peinlich“.

Anonymer Teilnehmer

Ein Witz der Geschichte

Eigentlich ist es ja ein Witz: Yoga ist über Jahrhunderte als Geheimwissenschaft einer elitären Kaste nur von Männern kultiviert worden. Und nun haben die Frauen das Kommando? Was ist da passiert? Na, es stimmt auch nicht ganz. Ein bisschen ist es schon so, wie in der Sterne Küche: Im Alltag kochen die Frauen, aber die Spitzenköche sind Männer. Irgendwie ziemlich doof.

Grundsätzlich gilt für das moderne, aufgeklärte und emanzipierte Yoga, für das wir stehen, dass es eigentlich keine Unterschiede gibt oder geben sollte in Bezug auf Männer oder Frauen.

Vom ethischen und soziokulturellen Gesichtspunkt ist das im Prinzip auch so. Dennoch...

- ☀ üben zumindest in Deutschland hauptsächlich Frauen in den Yogaklassen (bei YogaYa ist es schätzungsweise ein Verhältnis von 4:1)
- ☀ benötigen Männer und Frauen aufgrund der de facto oft unterschiedlichen Lebenssituation, Alltagsbetätigungen und auch aufgrund anderer anatomischer Voraussetzungen doch auch unterschiedliche Übungen...oder doch nicht? Vielleicht ist es auch nur die Dosis oder die Zeit und Intensität, die variieren sollte?

Warum Männer sich mit Yoga schwer tun

Patrick Broome schreibt in seinem Buch „Yoga für Männer“: *„Gerade das mentale Training bleibt beim Männersport oft auf der Strecke“*. Außerdem verspricht er, dass Yoga helfen kann, *„auch im Bett zur Bestform aufzulaufen und langfristig unseren Mann zu stehen“*. Das ist doch was! Und es ist ein beliebter Trigger und auch schon wieder sehr typisch für die Frage, wie man heute Männer motivieren kann, doch endlich mal zum Yoga zu kommen. Es impliziert das (falsche?) Versprechen, die „Leistungsfähigkeit“ zu steigern *„mit Zins und Zinseszins“*.¹

Vielleicht funktioniert das, aber es ist auch ein billiger Trick, der in die Irre führt oder führen kann.

Wir wollen Männer dazu bewegen, gelassener, beweglicher (geistig wie körperlich) und entspannter zu werden und wir versprechen ihnen Performancesteigerung! Sollten wir das wirklich tun?

¹ siehe Buchhinweise am Schluss

Dieser Widerspruch existiert allgemein im Yoga, bei Männern wird er nur um so deutlicher, weil beim „Durchschnittsmann“ die Diskrepanz zwischen „gefühltem Sportler“ und „realen Couch-Potato“ zumeist sehr groß ist. Oft gehen Männer mit einem Selbstbildnis „ich vor 20 Jahren“ an die neue Herausforderung heran, wollen sich nicht zum Affen machen und üben alles mit Superehrgeiz. Das bedeutet, dass nicht selten nach der ersten Yogastunde (wenn Mann sich denn endlich überwunden hat) - der Frust riesig ist.

Männer sind sensibel und wenn sie das Gefühl haben, nicht den eigenen Erwartungen oder noch schlimmer denen der Yogalehrerin zu entsprechen, wenden sie sich lieber Dingen zu, die sie besser können.

Studien haben aber auch gezeigt, dass Männer (besonders ab Ende 40!) generell viel zufriedener mit sich sind als Frauen.² Sie stehen mit dickem Bauch vor dem Spiegel, und bewundern ihre muskulären Beine. Sie tun gerne Dinge, die sie schon können und klopfen sich danach selbstzufrieden auf die Schulter: „Toller Kerl“.

In sportlicher Hinsicht vernachlässigen Männer tendenziell diejenigen Disziplinen, bei denen man niemanden besiegen kann und bei dem nicht um Punkte und Preise geht und bei denen es keine Bälle oder andere Gegenstände oder gar Personen gibt, auf die man irgendwie draufhauen kann. Außerdem vernachlässigen sie gerne alle Sportarten, bei denen man sich nicht technisch aufwändiges High-Tech-Equipment kaufen kann - und dabei denke ich nicht an bunt bedruckte Leggings.

Ich meine das alles gar nicht nicht zynisch, denn ich bin auch ein Mann und sehr zufrieden damit. Es ist natürlich nur eine Tendenz, aber es ist so.

Männer beweisen sich gerne, so sind sie normalerweise von Gesellschaft und Eltern erzogen. Wenn sie das Gefühl haben, dass man sie schont, reagieren sie empfindlich. Denn sie wollen in der Regel gefordert werden.

Wenn es dann doch passiert und die Kerle beim Yoga auftauchen, stellen sie dann fest - und das ist nach dem oben Gesagten ja auch keine Überraschung mehr - dass Yoga gar nicht so viel Spaß macht, wie die Damen zuhause erzählen. „Yoga ist sooo toll, musst du unbedingt mal machen....na ja. Und ich war ja schon immer skeptisch“. Keiner sagt, dass Yoga Spaß machen muss, aber es ist sehr sinnvoll

Männer spüren sehr schnell sehr viel.

Ein bisschen Anatomie: Die meisten Männer sind tendenziell kräftig und wenig beweglich. Das ist zum Teil genetisch und anatomisch bedingt: Männer haben mehr Muskelmasse,

² Plagnol, A.C. & Easterlin, R.A. J Happiness Stud (2008) 9: 601. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9106-5>

als Frauen; sie haben ein engeres Becken (sie müssen auch keine Kinder kriegen). Zum größeren Teil jedoch kommt die Unbeweglichkeit von einseitigen Alltagsbewegungen.

Es ist aber keinesfalls so, dass alle Männer steif wären. Fast alle Menschen haben hyper- und hypoflexible Anteile. In jedem Fall müssen die meisten Männer sehr viel weniger Aufwand betreiben, um viel zu spüren und das ist eigentlich etwas, was sehr schön ist.

Veränderungen nach dem Start mit Yoga passieren sehr schnell.

Wenn Männer Feuer gefangen haben und merken, dass ihnen Yoga sehr gut tut, ihre Kraft und ihre Mobilität steigt, sie insgesamt gesünder werden lässt, dann bleiben sie auch dabei, denn sie werden oft sehr viel schneller als Frauen recht große Veränderungen im Körper spüren - der Atem fließt ruhiger, die Beweglichkeit wird besser, oft funktioniert der Stoffwechsel besser und und und. Und dann kommt der Moment recht bald, an dem die Männer feststellen: *ich kann das, ich komme zurecht*. Ich habe die Kontrolle hier...

Männer können viel besser und leichter entspannen als Frauen (z.B. in Shavasana).

Ich habe immer wieder bemerkt, dass die Männer - im Gegensatz zu den allgemeinen Erwartungen und dem, was man so liest - sehr gut loslassen können. Das liegt auch daran, dass Männer durchaus gern tun, was man ihnen sagt, und dass sie ohnehin oft recht zufrieden mit sich sind.

Wie dem auch sei, was Männer wirklich brauchen, sind Übungen, die helfen, wieder den vollen Bewegungsumfang der Gelenke herzustellen, denn die vielen einseitigen und engwinkligen Alltagsbewegungen und das viele Sitzen führt früher oder später zu den üblichen Beschwerden. Und durch gute Dehnarbeit bekommen die Gelenke wieder so viel Platz und Geschmeidigkeit, dass viele für selbstverständlich gehaltenen Schmerzen schnell verschwinden.

Bei YogaYa bieten wir spezielle Dehnklassen und Yoga für Kerle. Online wie als Präsenzklassen.

Komm doch mal vorbei! Oder meinst Du, von alleine wird das besser?`