

Sag mir, wo die Männer sind

In der Schweiz sind yogapraktizierende Männer immer noch eine Minderheit, obwohl gerade diese Methode für sie so einiges zu bieten hätte. Was hält Mann davon ab – was bringt Mann dazu, sich auf Yoga einzulassen?

■ Text: Gabriela Huber-Mayer



«**W**arum ich als Mann kein Yoga mache? Dieses esoterische Zeug, dieses 'Spürst du mich', das ist nicht mein Ding. Und Stress – was ist das? Den macht man sich doch selbst! Yoga als Körpertraining für mich als Mann ist, als würde eine Frau sich entschliessen zu boxen. Wenn ich etwas für meinen Körper oder gegen Stress tun will, muss ich meine Muskeln einsetzen – ich muss mich abregieren können. Zudem sollte es spielerisch sein, ich möchte mich auch messen können an einem Gegner oder Mannschaftssport betreiben. Und wie die sich im Yoga verrenken, nein danke, da mach ich mich doch höchstens lächerlich!»

Solche Aussagen hört man nur allzu oft, wenn Männer gefragt werden, warum sich in der Schweiz hauptsächlich Frauen mit Yoga beschäftigen. Auch wenn die grossen Yogatexte von Männern geschrieben wurden und die meisten grossen Yogagurus männlichen Geschlechts sind – in Yogakursen sind sie die Minderheit. Sogar in Kursen, die von Männern geleitet werden. Diesem Phänomen nachzuspüren, führt uns auf eine interessante Entdeckungsreise in verbreitete Klischees und gesellschaftliche Gewohnheiten.

Der Yoga möchte uns in die Freiheit und Selbstverantwortung führen, uns loslösen von Zwängen oder einengenden Panzern. Dazu aber müssen wir diese erst einmal wahrnehmen, aufspüren und nach innen schauen. Wir sollten uns einlassen auf einen inneren Prozess, das Aussen verliert zunächst an Bedeutung.

Der Westen funktioniert aber anders: Alles wird im Aussen verhandelt und entwickelt. Das unablässige Forschen und Hinterfragen führt zu immer neuen Entdeckungen: Wir können in den Weltraum fliegen, Stammzellen züchten und verpflanzen, wir haben Krankheiten besiegt und den Urknall simuliert. Die wissenschaftliche Forschung hat Unglaubliches hervorgebracht und man-

ches Leiden vermindert. Dank vieler Medikamente, die uns Schmerzen wegzaubern, können wir sogar oft beschwerdefrei sterben. Und wenn es gar zu arg wird, kann man sich auch an Organisationen wenden, die ein schmerzfreies Hinübergleiten garantieren. Auch wenn wir letztendlich dieses Leben loslassen müssen, scheint es, als habe man bis dahin fast alles im Griff und habe viele lästige Unannehmlichkeiten des Lebens erfolgreich besiegt.

Zentrierung dank Yoga

Für Johannes Glarner ist dies eine ausgesprochen «männliche» Entwicklung. Der Autor und Theaterregisseur praktiziert schon länger Hatha Yoga und setzt sich intensiv mit der Yogaphilosophie auseinander. Unsere nach aussen gerichtete, von Konkurrenz geprägte Gesellschaftsform sieht er als einen der Gründe, warum der Yoga bei Männern oftmals auf Ablehnung stösst. Yoga möchte

zwar auch Leiden vermindern, geht jedoch genau den umgekehrten Weg. Anstatt dem äusseren Fortschreiten hat sich der Yoga

«Yoga ist ein Vollkonzentrat an Innenschau.»

über Jahrtausende akribisch der inneren Entwicklung gewidmet. Und dabei ist er genauso systematisch vorgegangen wie die Naturwissenschaften.

«Yoga ist ein Vollkonzentrat an Innenschau», sagt Glarner, «hochwirksam, reine Dosis sozusagen. Bei regelmässiger Praxis veränderst du dich unweigerlich: körperlich, geistig, emotional. Aus dem Rennen kommst du erst mal ins Laufen, dann ins Gehen; es wird langsamer, du stehst still und atmest endlich einmal aus. Und das ist erst der Anfang.» Der Theatermann findet eine starke Zentrierung im Yoga. «Er kann freilich auch sehr viel im Alltag auslösen, bis hinein in den zwischenmenschlichen Bereich, weil er eine radikale Fokussierung auf das Wesentliche bewirkt; Oberflächliches verschwindet, prekäre Beziehungen brechen auseinander.»

«Etwas salopp gesagt, müssen wir Männer zuerst mal auf den Kopf fallen, bevor wir uns entschliessen, anzuhalten und nach innen zu schauen. Freiwillig macht das ein Mann kaum», beschreibt Glarner die männliche Psyche. Männer seien – nicht nur hierzulande – nicht dazu erzogen worden, ihr Inneres zu reflektieren oder es nach aussen zu bringen und über ihre Probleme zu sprechen. Man würde Schwäche zeigen. Gefühlen nachzuspüren und darüber zu reden, gelte nach wie vor als unmännlich.

Asanas als Hemmschwelle

Eine weitere Hemmschwelle können die Asanas sein, weiss Glarner aus eigener Erfahrung: «Viele Männer erleben sich am Anfang als unbeweglich und steif. Sie werden sich mit einem Schlag ihres eigenen körperlichen Gefängnisses bewusst.» Laut den Yogasutras soll ein Asana stabil, aber auch angenehm sein. Dazu braucht es den Akt der Hingabe, und dieser wiederum ist zunächst eher eine weibliche Qualität.

Auch wenn Yoga von manchen als eine Art Wettbewerb praktiziert wird und man sich dadurch sehr leicht im Aussen verlieren kann: Yoga ist eine unaggressive, leise und subtile Wissenschaft und wirkt auf allen Ebenen. Gerade mental wird man sich plötzlich all der Schutzmauern bewusst, die man im Laufe der eigenen Entwicklung um sich herum aufgebaut hat. Glarner bringt es auf den Punkt: «Erst wenn du richtig nach innen schauen kannst, erst wenn du



dich von den Vrittis, den geistig-seelischen Bewegungen, und erst wenn du dich von Maya, dem Schleier der Illusionen, befreist, kannst du richtig nach aussen schauen und die Wirklichkeit so angucken, wie sie ist.»

Asanas eignen sich hervorragend dazu, in diesen Bewusstwerdungsprozess einzutreten. Mann (übrigens auch Frau) erlebt Grenzen, kämpft mit sich selbst. Der Wille, das Ego meldet sich machtvoll, man möchte sich selbst und den andern doch beweisen, dass man es kann: Mein Wille geschehe! Genau da setzt laut Johannes Glarner ein Asana an: «Es gilt, diesen Kampf und damit das Ego zu überwinden. In der Haltung selbst die Leichtigkeit zu finden, loszulassen und weiter zu atmen. Das ist auch ein Spiel, eine subtile Art der Jagd, du pirschst dich an deine Grenzen heran, auch an die der eigenen Männlichkeit bzw. Weiblichkeit.» Der Atman, das höchste individuelle Prinzip, sei letztlich ja geschlechtslos.

Yoga lehrt uns Achtsamkeit. Wir erkennen allmählich unsere Muster und gewinnen Abstand. Eine regelmässige Yogapraxis bringt auf allen Ebenen Stabilität, Flexibilität und Gleichgewicht. «Aus dieser Sicherheit heraus können

wir ohne Angst unsere Schutzwälle abreißen und einer inneren Zufriedenheit Raum verschaffen. Das hat nichts mit Esoterik zu tun, das ist erlebte, erfahrene Praxis», betont Glarner.

«Etwas salopp gesagt, müssen wir Männer zuerst mal richtig auf den Kopf fallen.»

Auch Karl Zschiegner ist ein überzeugter Yogäübender. Der Informatiker hat erst mit 59 Jahren intensiv mit Yoga begonnen. Früher hatte er jahrelang Aikido und Zen praktiziert. Dort waren hauptsächlich Männer anzutref-

fen. Sie suchten dasselbe wie er: Konzentration, Präsenz, Wachheit im Moment, in der Begegnung. Als der Körper zunehmend mit Knie- und Rückenproblemen reagierte, wandte er sich dem Yoga zu. Er sieht denn auch einen ganz praktischen Aspekt in dieser Methode: «Würden mehr Menschen, vor allem auch Männer, Yoga praktizieren und gewisse Ernährungsregeln einhalten, könnten wir enorme Gesundheitskosten einsparen.» Yoga lehre uns, wieder Selbstverantwortung zu übernehmen. Man werde achtsamer, gehe anders mit den eigenen Ressourcen und Grenzen um. Zschiegner weist darauf hin, dass er heute keine Rücken- und Knieprobleme mehr habe und erst noch besser sehe und höre.

Was wie ein Werbespot für Yoga klingt, hat der Unternehmer am eigenen Leib erfahren. Das Interesse an Yoga kristallisierte sich aus seinem Weg heraus, aber auch er brauchte einen gewissen Leidensdruck, bis er dieses ganzheitliche System für sich entdeckte. Zschiegner möchte Fortschritte machen. Bis zu fünf Mal wöchentlich übt er bei verschiedenen Yogalehrenden. «Diese sollten angepasst unterrichten können», wünscht sich Karl Zschiegner, «sie sollten auch auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmenden eingehen können und Ansprechperson sein.»

Der Körper als Instrument

Anfängern empfiehlt der Informatiker, sich einen guten Lehrer zu suchen – jemand der begleiten und unterstützen könne. Lehrende sollten fähig sein, Interessierte zu fördern und zu erkennen, wo die Stärken und Schwächen der Übenden lägen. «In den Asanas nehme ich meinen Körper wahr, ich erlebe Grenzen und möchte diese überwinden. Der Körper wird so zum Instrument, zum Tempel. Er dient mir dazu, Erfahrungen zu machen, präsent

im Hier und Jetzt zu leben.» Dass er seinen Körper nicht mehr als schmerzhaft und leidend spürt, steigert nicht nur seine Lebensfreude, er kommt auch mit weniger Schlaf aus und ist leistungsfähiger geworden.

Diese Effekte der regelmäßigen Praxis sind laut Zschiegner auch für Männer interessant. Er erlebt, dass in Yogagruppen mit einem hohen Männeranteil mehr Männer hinzukommen. Mann sagt es weiter oder Mann fühlt sich wohler unter Kollegen. Vielleicht brauchen Männer auch klare Ziele, um

«In den Asanas nehme ich meinen Körper wahr, ich erlebe Grenzen.»

JOHANNES GLARNER:

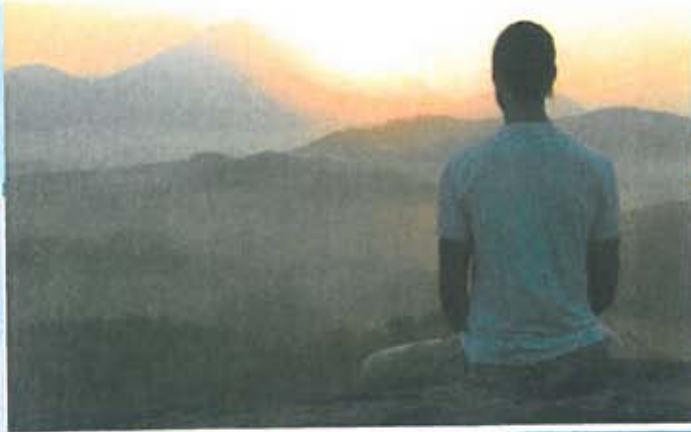


Arbeitet als Dramaturg, Schauspieler und Regisseur an diversen Theatern in der Schweiz und Deutschland. Einigen ist er auch als Hörspiel-schreiber und -regisseur bekannt oder als Initiator verschiedener Freilichtspiele. Er gilt als «starker Aktivposten in der freien Theaterszene» (NZZ) und hat schon diverse Auszeichnungen erhalten. Daneben unterrichtet er regelmässig Yoga im «Raum für Yoga» (www.raumfuerjoga.com)

KARL ZSCHIEGNER:

Ist Informatiker und Geschäftsleiter der Firma «Work & Vision» (www.workandvision.ch). Als Mitglied des SOCIAL VENTURE NETWORK EUROPE (<http://www.svneurope.com>) sind sie europaweit mit Unternehmen und Führungskräften vernetzt. Ihr Ziel ist es, die Werte einer sozial und ökologisch nachhaltigen Gesellschaft in den geschäftlichen Alltag zu integrieren. Dazu gehören die persönliche Weiterentwicklung und das Übernehmen sozialer Verantwortung. Daneben interessiert er sich aktiv für eine andere Form der Politik (ip Schweiz) und leitet eine Gruppe, die sich mit Bewusstseinsarbeit beschäftigt. www.workandvision.ch, kzschiegner@gmail.com





regelmässig zu üben. Zschiegners Ziel ist die spirituelle Entwicklung. Dass der Yoga diese nicht ausklammert, kommt dem Geschäftsleiter entgegen. Wenn man dermassen mit körperlichen Problemen beschäftigt sei, dass man nicht einmal in Ruhe bequem sitzen könne um zu meditieren, sei es an der Zeit, etwas zu unternehmen, meint er. Somit begegnet auch er Patanjali, dem Verfasser des Yogasutras. Sthira sukham asanam – stabil und angenehm – so beschreibt Patanjali die Sitzhaltung. Dann ist ein Voranschreiten möglich, hin zur mentalen Stärke, vertiefter Wahrnehmung und Präsenz im Innen und Aussen.

Yoga und Fussball

«Man stelle sich einmal ein Fussballspiel vor mit Spielern, die im Yoga verankert sind. Vielleicht hätten sie dann diese Präsenz, um im richtigen Moment am richtigen Platz zu stehen und dann erst noch das Richtige zu tun. So kommt man in eine Einheitserfahrung: ES spielt, du LÄSST DICH spielen, das Ego verschwindet, du bist im Fluss und weisst genau, was dein Gegner will und demnächst tut.» Das ist laut Zschiegner wie im Aikido, wo die Energie des Gegners genutzt und umgewandelt wird. Dann wäre Fussball wirklich ein Spiel, es würde lustvoll und leicht, nicht so verkrampt. Aber das habe vor allem mit Loslassen zu tun.

So gesehen ist es wohl auch kein Zufall, dass die deutsche Fussballmannschaft bei den Weltmeisterschaften so weit gekommen ist: Seit längerer Zeit üben sie regelmässig mit ihrem persönlichen Yogalehrer.

Also könnte das starke Geschlecht den Yoga nicht anstatt irgendeiner spielerischen, muskelaufbauenden, schweisstreibenden Sportart betreiben, sondern den Yoga in all das hineinliessen lassen. Dies käme der Wortbedeutung des Yoga – verbinden, vereinen – nahe. Das männliche und das weibliche Prinzip finden sich und der alltägliche (Über-)Lebenskampf wandelt sich allmählich in einen kraftvollen und lustvollen Tanz mit dem Leben.