

# Wo Männer nichts beweisen müssen

Der Leistungs- und Wettbewerbsgedanke hat in dem speziell für Herren angebotenen Yogakurs nichts zu suchen

Yoga für Männer liegt im Trend. Sogar die deutsche Fußball-Nationalmannschaft hat sich mit den Körperübungen für ihre Weltmeisterschaftsspiele fit gemacht. Doch immer noch haben viele Männer Berührungsängste. Yogatrainerin Tanja Lalic will das ändern.

■ Von Bastian Klein

Sachsenhausen. Klippenspringen, Marathonlaufen, Bergsteigen – für richtige Männer kein Problem. Aber Yoga? Das gilt für viele immer noch als Frauensache. „Viele haben da Hemmungen“, sagt Trainerin Tanja Lalic. Angst, sich zu blamieren, sei oft ein Hemmnis. „Frauen sind einfach beweglicher.“ Außer dem wollen Männer gerade beim Sport das andere Geschlecht beeindrucken, hat die 39-Jährige beobachtet. Das gehe eben nicht, wenn man noch nicht einmal eine saubere Rumpfbeuge schaffe. „Das lässt

sich aber ändern. Mann muss es nur ruhig und entspannt angehen lassen.“ Mit einem Yogakurs, zu dem nur Männer kommen können, will Lalic nun Frankfurt fit machen.

Zurzeit trifft sich die neun Mitglieder große Gruppe jeden Mittwochsabend in ihrem Yogahaus in

der Gutzkowstraße 67. „Ohne Frauen gibt es weniger Leistungsdruck. Meine Eitelkeit kann ich nun zu Hause lassen“, sagt der 43-jährige Stefan.

## Entspannte Atmosphäre

„Es geht hier sehr entspannt zu. Seit ich Yoga mache, geht es auch meinem Rücken viel besser“, bestätigt der vier Jahre ältere Sebastian. Sich fit machen und dazu den Alltagsstress abbauen sei für ihn das wichtigste am Yoga. Eine Lektion hat er schon nach wenigen Wochen herausgefunden: „Es kommt nicht nur auf die

Kraft an. Das musste ich erst lernen.“

Denn für Übungen wie den „Sonnengruß“ ist nicht nur Muskelkraft, sondern vor allem Lockerheit und Beweglichkeit nötig: Die Teilnehmer heben stehend die Arme, atmen tief ein und kippen den Oberkörper nach vorne, um beim Ausatmen mit den Händen die Füße zu berühren. Bei einigen klappt das an diesem Abend besser – andere wanken noch. „Macht nichts“, sagt Lalic. „Das probieren wir einfach noch einmal.“

Dass Wettbewerbsdenken bei den Übungen eher hinderlich ist, haben die Männer, die sich seit einigen Monaten von Lalic unterrichten lassen, schnell herausgefunden: „Bei Yoga kommt es nicht darauf an, der Beste, Erste und Schnellste zu sein“, sagt Lalic. Deswegen sei es wichtig, eine Atmosphäre zu schaffen, in der Männer weder sich noch anderen aus dem Kurs etwas beweisen wollen.

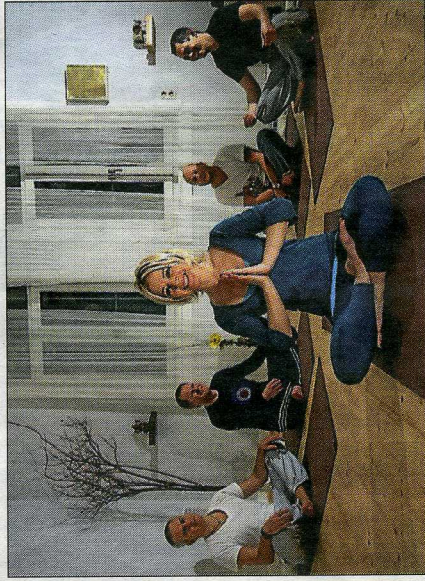
Übungen speziell für Männer gibt es keine. „Der einzige Unterschied zu den Frauen ist, dass meine Gruppe ein wenig mehr Ausdauer hat“, sagt Lalic, die seit zehn Jahren Yogakurse in Frankfurt leitet.

## Fördert die Beweglichkeit

Auf die Idee, Yoga nur für Männer anzubieten, ist sie im vergangenen Jahr gekommen. Einige Mitglieder ihrer gemischten Kurse hatten sie danach gefragt. „Eigentlich war der Gedanke ganz naheliegend.“

Und am Ende gibt es für die Männer regelmäßige Erfolgserlebnisse. „Seit ich Yoga mache, geht es meinem Rücken besser und auch beim Handball mit den Kollegen bin ich besser geworden, weil ich nun viel beweglicher bin“, sagt Dennis (36).

Weitere Informationen und die Zeiten der Kurse unter [www.yogahaus-frankfurt.de](http://www.yogahaus-frankfurt.de) oder 0178 – 3 200 295.



Bei ihr müssen Männer nichts beweisen: Yogalehrerin Tanja Lalic.

Foto: Bastian Klein

FNP - 17.7.2010