

Ein echter Kerl: Dirk Bennewitz ist Bodyguard, Kampfsportler und Yoga-Lehrer. Eine seltene Kombination



Foto: Marco Grundt

Lektüre

DVD: *Besserer Sex durch Yoga*, von Aaron Star, *Hot Nude Yoga New York*, *Yoga-Craze-Verlag*

Ralf Bauer, *Yoga – Unterwegs zu mir*, *Südwest-Verlag*

Patrick Broome: *Yoga für den Mann*, *Nymphenburger Verlag*; *Yoga-Schule: www.jivamuktischwabing.de*

Rainer Dresen: *Beim ersten Om wird alles anders*, *Südwest Verlag*

Dirk Bennewitz: *Männer Yoga*, *Random House Verlag*, erscheint im Frühjahr 2011; *Yoga-Schule: „Power Yoga Germany“*, Hamburg

Geo Takoma: *Der Krieger in Dir – Poweryoga für Männer*, *Buch mit DVD*, *Nymphenburger Verlag*

„aber oft zu intensiv“, warnt Bennewitz. „Das führt zu Verletzungen und erhöhtem Verschleiß.“ Er will Männern zu allererst mehr Körpergefühl vermitteln. „Hineinspüren“, das Yoga-Zauberwort schlechthin, ist Männern oft genauso fremd wie der Mantra-Gesang.

Einer, der Männer in Massen auf die Matte lockt, ist Patrick Broome. Auf Bitten von Yoga-Fan Oliver Bierhoff macht er seit der Weltmeisterschaft 2006 die deutsche Nationalelf zu Krähe, Kobra und Krokodil: Anfangs im Verborgenen, doch längst bekennen sich die meisten Spieler öffentlich zum Yoga. Aus seiner Erfahrung mit den Fußballern hat Broome das Buch „Yoga für den Mann“ verfasst. Kein Geschwätz, kein Ballast, aber das Nötige, um selbst Frauen mit seinem Wissen über Chakren und alte Sanskrit-Schriften zu beeindrucken. Die präzise angeleiteten Übungen sind die Klassiker, vor allem für die männlichen Schwachstellen Beine, Becken, Rumpf und Schultergürtel. 20 Minuten täglich – selbst ist der Mann! – sollen dem Couch-Krieger Standfestigkeit, Balance, Beweglichkeit und funktionale Kraft ebenso verleihen wie „lasergleich fokussierte Konzentration“ und mentale Stärke – ein Ego-Tuning für Beruf und Sportplatz.

Zu Broomes Schülern gehört auch Ralf Bauer, der Schauspiel-Beau vom Surferstrand. Wo immer er gerade dreht und steht, trainiert er seine Sonnengrüße – 21 Runden jeden Tag. Bauer glaubt, es sei besser, so eine Serie von Asanas bewusst, im richtigen Atemrhythmus und perfekt ausgerichtet zu meistern, als zu viel herumzuprobieren. Anfangs wollte er nur seine Rückenschmerzen mit Yoga bekämpfen, inzwischen bestimmt Yoga sein Leben –

und hat es ihm vielleicht sogar gerettet: Er ist davon überzeugt, dass seine geschmeidigen Gliedmaßen und das Luftpolster in der Lunge ihn einen schweren Skiunfall unbeschadet überstehen ließen. Nur die Hälfte seines Buches „Yoga – unterwegs zu mir“ besteht aus Körperübungen, den Asanas. Am wichtigsten ist ihm die Philosophie dahinter: Im Tagebuch über seine spirituelle Reise zu Mönchen in Ladakh erzählt er, wie er einen Meister suchte und zu sich selbst fand. Wenn er bald wieder Spendengeld in ein tibetisches Flüchtlingscamp schafft, ist er gerüstet: In Duldsamkeit geübt, wird er den 55-stündigen Bus-Trip von Delhi in die Berge ertragen – und auch das indische Essen: Schon im Schneidersitz im Flugzeugsessel bereitet er seinen Magen durch Muskelkontraktionen nach uraltem tibetischem Lu-Jong-Yoga vor.

Schweiß, Mut und Dehnen

Yoga lehrt, dass alles zusammenhängt. Ein Beispiel: Als Ralf Bauer Rat für sein Yoga-Buch bei dem Verlagsjurist Rainer Dresen suchte, wollte der damit angeben, auch den Kopfstand zu beherrschen, was darin endete, dass es nun auch von Dresen ein Yoga-Buch gibt: „Beim ersten Om wird alles anders“ beschreibt meist witzig, oft etwas selbstverliebt, die Erlebnisse des Business-Mannes („Yoga ist Frauensache“) in der Yoga-Welt: Zehennägel schneiden vor der ersten Stunde, Lehrer-Kult, Höhenflüge beim Intensivtraining auf Korfu, die Entdeckung des männlichen Beckenbodens und der weiblichen Seite im Manne.

Manchmal ist es gut, wenn Männer unter sich bleiben beim Yoga. Zum Beispiel am Anfang, um Leistungsdruck und Imponiergehabe zu eliminieren. Bennewitz und Broome bieten deshalb Schnupperkurse für Männer an. Die DVD „Besserer Sex durch Yoga for Gay Man“ mit Burschen in Hotpants ist dagegen eher als Party-Gag tauglich. In der Yogapraxis hat Sex nichts zu suchen. Die Tricks, die Broome in seinem Buch gibt, damit „wir im Bett zur Bestform auflaufen und langfristig unseren Mann stehen“, sind für den Hausgebrauch bestimmt. Auch die Jünger beim Nackt-Yoga für Männer in Berlin wollen nicht Fleischeslust, sondern völlige Freiheit genießen. Apropos nackt: Supermänner, die, was durchaus vorkommt, in gemischten Gruppen eine schöne Frau suchen, sollten wissen: Yoginis stehen nicht darauf, wenn Männer sich beim ersten Schweißtropfen das T-Shirt vom Leib reißen. Es gibt inzwischen – und das war lange nicht so – zum Beispiel von der Linie Kamah geschmackvolle Yoga-Bekleidung für den Herrn aus edlen, funktionalen Stoffen, die zu schön zum Ausziehen ist. *Michael Zirnstein*

Elvis ging es mit Yoga wie vielen Männern: Er folgt einer Frau in den Übungsraum, zwingt seinen Körper in einen Gymnastikanzug und macht sich zum Hanswurst: Arme falsch verknotet, Luftnot bei den Atemübungen, beim einfachen Drehsitz umgepurzelt. Eine Lachnummer! Die Yogalehrerin, eine stark geschminkte Hexe in einem Zelt von Kleid, rügt den ungelinken Störenfried mehrmals, bis der flüchtet, mit seinem Mädchen an der Hand und dem Spottlied „Yoga Is As Yoga Does“ auf den Lippen:

„Come on come on, untwist my legs / Pull my arms a lot / How did I get so tied up / In this yoga knot? / You tell me just how / I can take this yoga serious / When all it ever gives to me / is a pain in my posteriors.“

Ja, wie kann ein Mann einen Hokuspokus ernst nehmen, der ihn zur Brezel verknotet, der ihn vor einer ihm körperlich überlegenen Weiberschar blamiert und am Ende nichts als Schmerzen im Gesäß beschert? Der Film „Easy Come, Easy Go“ mit Elvis als Navy-Froschmann zeigte 1967, welche Vorurteile Männer der Lieblingsleibes- und -seelenertüchtigung ihrer Frauen entgegenbringen. Viel geändert hat sich seither nicht. Der Münchner Yogalehrer und Psychologe Patrick Broome erklärt die männliche Yoga-Verweigerung hierzulande damit, dass „das ja im Westen lange eher ältere Tanten mit Wollsocken in der Volkshochschule gemacht haben“. In Indien gaben über Jahrtausende hinweg männliche Gurus ihr Geheimwissen an männliche Schüler weiter. Bis ausgerechnet eine Schauspieler, die poli-

tisch einflussreiche Lettin Indra Devi, sich in Indien ausbilden ließ und Yoga in den vierziger Jahren nach Hollywood brachte. Mit weitreichenden Folgen: In Deutschland üben etwa vier Millionen Frauen, sprich: Yoginis, und nicht einmal eine Million Männer (Yogis). Doch die werden mehr, gerade in den besonders kraftvollen Disziplinen wie Ashtanga-, Bikram-, Acro- oder Power-Yoga. In Broomes schickem Jivamukti-Yoga-Loft ist schon jeder dritte Übende ein Mann. „Es gibt immer mehr Vorbilder“, erklärt Broome und verweist auf den Sänger Sting („Yoga hilft, längeren und besseren Sex zu haben“), den Basketballer Kareem Abdul-Jabbar oder die Popstars unter den Yogalehrern: Brian Kest, der in seinen schweißtreibenden Power-Yoga-Stunden Witze reißt, rülpsst und furzt, oder Para-Yoga-Erfinder Rod Stryker, ein Mannsbild.

Power und Potenz

So eines ist auch Dirk Bennowitz, ein Kraftpaket, ein echter Kerl, kein Schlappi: Fallschirmjäger, Aikido-Kampfsportler und Bodyguard – wer „Tokio Hotel“ vor weiblichen Fans beschützt, muss zupacken können. Seine männlichen Schüler bei Power-Yoga Hamburg – darunter viele Profisportler – muss er oft in ihrem Ehrgeiz bremsen. Sie wollen sich wie er in den Handstand stemmen und mit zur Seite gestreckten Beinen gleich Shaolinkämpfern auf den Unterarmen balancieren – alles mit viel Kraft, Mut und Selbstbewusstsein. Das sind die Stärken der Männer. „Getreu dem Motto ‚viel hilft viel‘ üben sie

Berühmte Yoga-Männer

Yehudi Menuhin
*Geiger, 50 Jahre
lang Yogi*
Sting
Musiker
Daniel Craig
James-Bond-Darsteller
Evander Holyfield
*ehemaliger Box-
Weltmeister*
Ryann Giggs
*Fußballer, Champions-
League-Sieger*
Kellys Slater
Profi-Surfer