

# Sanfte Bewegungen auch für harte Männer

Von Hilde-Josephine Post



Bei Dirk Rulffes beginnt der Morgen anders als bei vielen anderen Männern. Bevor er sich in den Alltag stürzt, den kleinen Sohn in den Kinderhort bringt und seine Arbeit als selbstständiger Architekt startet, nimmt er sich erst einmal Zeit für sich selbst und praktiziert Yoga. „Es führt mich zu mir selbst und stärkt meine innere Kraft“, begründet Rulffes. „So kann ich viel gelassener und mit mehr Freude den Tag erleben.“

Fernöstliche Bewegungsübungen wie Tai Chi, Qi Gong und Yoga werden im Westen immer beliebter. Allerdings fühlt sich vorwiegend das weibliche Geschlecht von den heilenden Bewegungen angesprochen.

## Westliche Männer ticken anders

In China praktizieren gleich viele Männer und Frauen Qi Gong – anders in Deutschland, „hier sind 70 Prozent der Qi Gong-Praktizierenden Frauen“, sagt Dr. Zuzana Sebková-Thaller, Präsidentin der Deutschen Qi Gong Gesellschaft. Warum ist das so? „Wer Qi Gong ausübt, muss erst einmal zur Ruhe kommen, seine Wahrnehmung entfalten und sich auf den Augenblick einlassen“, erklärt sie. Das sind alles Eigenschaften, die dem weiblichen Prinzip (Yin) zugeordnet sind. Unsere moderne Gesellschaft ist eindeutig Yangbetont, was Kraft und Dynamik ausdrückt. Männer möchten

den Idealbildern der Gesellschaft entsprechen. Sie sind expansiv, extrovertiert und wollen gute Kämpfer und Redner sein. Deshalb lehren sie auch eher Qi Gong. Wir treffen bei den Lehrenden nahezu genauso viele Männer wie Frauen an.“ Marina Pagel, Leiterin von Yoga Hamburg, hat ähnliche Erfahrungen gemacht: „An Iyengar-Yoga nehmen relativ viele Männer teil. Hier trainieren wir Hand- und Kopfstand. Diese kraftvolle Art des Übens spricht Männer eher an.“

## Selbsteilungskräfte anregen

Dr. Axel Eustachi vom Zentrum für naturheilkundliche Forschung in München hat noch eine andere Erklärung: „Mein Eindruck ist, dass Männer einen anderen Umgang mit ihrem Körper pflegen. Sie sehen ihn mechanistischer, eher wie eine Maschine. Wenn sie nicht mehr funktioniert, dann erwarten sie, dass es dafür ein Ersatzteil gibt oder ein Medikament.“

Der naturheilkundlich orientierte Mediziner forscht in den Bereichen Schmerztherapie und Begleitbehandlung von Tumorpatienten. Dr. Eustachi empfiehlt Techniken wie Qi Gong oder Tai Chi zur Energiepflege: „Qi Gong behandelt keine akuten Symptome. Es stärkt die körpereigene Regulation, das heißt, die Selbstheilungskräfte werden angeregt.“ Er meint allerdings: „Im Grunde müsste man Menschen erreichen, die noch relativ gesund sind.“ Herzkreislauf- und Krebserkrankungen gehören derzeit zu den schwerwiegendsten und auch teuersten Erkrankungen in Deutschland. „Insofern wäre es sinnvoll und für das Gesundheitssystem richtungsweisend, wenn wir die Bevölkerung flächendeckend über solche Übungen, deren Möglichkeiten und auch über gesunde Ernährung aufklären würden“, schlägt Eustachi vor.

### Yoga in der Firma

Yoga Hamburg bietet zum Beispiel Business-Yoga an. Trainer gehen in Firmen hinein und unterrichten am Arbeitsplatz. „Eine Werbefirma nutzt schon seit über einem Jahr unsere Yoga-Schulung“, erklärt Pagel. Die Teilnehmer berichteten von weniger Nacken- und Rückenbeschwerden und von einem entspannteren Geist, so die Trainerin weiter, da es die punktgerichtete Konzentration auf den Körper leicht mache, die Gedanken loszulassen. „Ich bin überzeugt, dass Heilbewegungen vermehrt Einzug in Firmen halten werden“, betont Dr. Sebková-Thaller, „weil es eine Notwendigkeit sein wird. Die wachsende Beschleunigung unserer Gesellschaft setzt die Menschen unter Druck. Wer nicht mithält, verliert seine Arbeit. Das sind Stressfaktoren, die zu Blockaden auf vielen Ebenen führen und den Menschen krank machen.“ Bedeutet es auch für Firmen vorübergehend Mehrausgaben, solche Kurse zu fördern, so zahle sich das aber vielfach aus: Die Fachleute rechnen mit weniger Krankschreibungen, größerer Effektivität, besserem Wohlbefinden und kollegialerem Umgang – erwiesen ist es allerdings nicht. „Uns fehlt eine große Firma wie etwa Siemens oder VW, die bereit wäre, ein Pilotprojekt zu fördern, in dessen Rahmen ein ganzer Betrieb ein halbes Jahr lang Qi Gong übt“, ermuntert Dr. Sebková-Thaller. „Hier könnten wir die Ergebnisse statistisch erfassen und auswerten.“ Sowohl Dr. Eustachi als auch Dr. Sebková-Thaller sind sicher: Die Menschen werden einen neuen Zugang zu sich selbst

finden müssen, der damit verbunden sein wird, wieder die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Architekt Rulfes scheint das bereits verstanden zu haben und erreicht damit mehr Lebensqualität. ■

Yin: Dunkelheit, Mond, Schatten,  
Ruhe, Erde, flach, Raum, Westen,  
Norden, rechts, absteigend, still,  
zusammenziehend, traditionell, schwarz, Tal,  
gewundener Weg, zyklische Zeit.

Yang: Licht, Sonne,  
Heiligkeit, Aktivität, Himmel, rund, Zeit,  
Osten, Süden, links, aufsteigend,  
bewegend, expansiv, innovativ,  
Ansturm, ausgehend, weiß, Berg,  
gerader Weg, lineare Zeit, physische Welt, Banner, die im Wind wehen

### Bewegung am Arbeitsplatz

Das Zentrum für naturheilkundliche Forschung der II. Medizinischen Klinik und Poliklinik der Technischen Universität München hat ein Prophylaxeprogramm zur Gesundheitsvorsorge ausgearbeitet, das auch im Rahmen von Betrieben sinnvoll einzusetzen ist.

Kontakt: [znf@lrz.tu-muenchen.de](mailto:znf@lrz.tu-muenchen.de)

Die Deutsche Qi Gong Gesellschaft e.V. sucht nach einem Partner für eine Qi Gong-Pilotstudie im Betrieb. Sie hat Übungsprogramme für den Arbeitsplatz zusammengestellt.

Kontakt: [ZuzanaThaller@yahoo.de](mailto:ZuzanaThaller@yahoo.de)

### Meine Übung: ...ausprobieren ...ausprobieren!

Qi Gong gehört zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sehr einfache, fast meditative Bewegungs- und Atemübungen stärken das Qi (Lebensenergie) und bringen es wieder zum Fließen, so dass Körper, Geist und Seele in Einklang kommen.

Tai Chi ist der sanfte Stil einer Kampfkunst, der auf langsam fließenden Bewegungsfolgen (den Tieren abgeschaut) beruht. Er ist dynamischer und körperlich etwas herausfordernder im Vergleich zu Qi Gong. Gleichgewichtssinn, Konzentration und Atmung werden geschult. Man erreicht geistige, körperliche und seelische Ausgeglichenheit.

Yoga sind Dehnungsübungen, die harmonisierend auf Nervensystem und Muskulatur wirken. Gut bei schlechter Haltung, Nacken- und Rückenverspannungen. Sie beruhigen den Geist und bringen ihn mit Körper und Seele in eine Einheit.