



Florian Bauer,
Yogalehrer

Yoga für Männer



Freiwillig tätiger STADTWERKER vorgestellt: Florian Bauer, unser Yogalehrer.

Jeden Dienstagabend um 20:00 Uhr treffen sich Studenten, Musiker, IT-Spezialisten und andere zum bis dato einzigen „nur für Männer“ Angebot im Hilfswerk Nachbarschafts.Treff. „Yoga für Männer“ steht auf dem Programm. Mag. Florian Bauer betreut seit über einem Jahr, auf ehrenamtlicher Basis, die Männergruppe. Das Angebot ist für ihn eine gute Abwechslung zu seinem „Brotberuf“ als Lehrer für „Deutsch als Fremdsprache“ an der Universität Salzburg und am Mozarteum. Der studierte Germanist ist seit Dezember 2015 „frischgebackener“ zertifizierter und diplomierter Yogalehrer. Wir gratulieren sehr herzlich!

Was bedeutet für dich Yoga?

Yoga bedeutet für mich, das Licht des Bewusstseins in meinem Leben zu verankern. Tagtäglich rackern wir uns ab, aber unser Leben ist viel mehr als einfach nur zu funktionieren. Viele wissen nicht mehr, was der Sinn ihres Daseins ist. Yoga hilft uns, diesen Sinn wieder in uns auszugraben. Manchmal sehe ich am Beginn der Yogastunde in leere und müde Augen – am Ende leuchten sie oft.

Warum machst du Yoga für die Zielgruppe „Männer“?

In gemischten Kursen habe ich es oft erlebt, dass Männer vom Ehrgeiz gepackt werden, vor den meist körperlich viel flexibleren Frauen gut dazustehen. Dieses Konkurrenzdenken nährt aber bloß das Ego, und das wollen wir im Yoga ablegen. In einem reinen Männerkurs fällt dieser Aspekt weg. Die Teilnehmer konzentrieren sich auf sich selbst und ihre Erfahrungen in den Yogastellungen oder bei der Meditation. Das Besondere in einem Yogakurs für Männer ist, dass viele Männer erst einen liebevollen Um-

gang mit dem eigenen Körper erlernen müssen. Denn es geht hier nicht ums Leisten und Schaffen, sondern darum, den eigenen Körper so anzunehmen, wie er ist.

Wer kommt in deine Gruppe?

Altersmäßig vom Studenten bis zum Pensionisten. Studenten, Sozialarbeiter, Musiker, Lehrer, Flüchtlinge, Wissenschaftler, IT-Spezialisten – die Gruppe ist ganz gemischt und offen für jeden.

Was sind die schönen Seiten deines Ehrenamtes?

Gewisse Erfahrungen sind einfach unbezahlbar. Eine Welt ohne Geld ist ein Traum, den ich habe – hier kann ich ihn verwirklichen. Und Leute, die sich einen Yoga-Kursbesuch sonst nicht leisten würden oder könnten, kommen regelmäßig: Studenten und auch Flüchtlinge sind dabei.

Welche Herausforderungen bringt dein ehrenamtliches Engagement mit sich?

Es gibt auch Teilnehmer, die nicht regelmäßig kommen. Das ist die Kehrseite des Gratis-Kurses. Manche denken vielleicht: Was nichts kostet, ist nichts wert. Diejenigen, die regelmäßig kommen, wollen sich in ihrer Yogapraxis weiterentwickeln. Wenn jemand dabei ist, der nur einmal alle vier Wochen kommt, muss ich das Niveau bewusst niedrig halten, um mögliche Verletzungen zu vermeiden. Das ist frustrierend für die, die hoch motiviert sind, und ganz nebenbei auch für mich. Für dieses Problem habe ich noch keine Lösung gefunden.

Wir freuen uns, dass Florian Bauer ein weiteres Quartal „Yoga für Männer“ jeden Dienstag, von 20:00 – 21:30 Uhr im Hilfswerk Nachbarschafts.Treff anbietet.