

Der härteste
Yoga-Lehrer
der Stadt

Ein Bodyguard



Seitstütz: Was andere kaum am Boden schaffen, ist für Bennewitz auch dann ein Kinderspiel, wenn er zwischen Altglascontainern hängt.



Die sogenannte „Pfauen-Position“: Dabei werden, sagt zumindest Bennewitz, die inneren Organe massiert.

Immer im Gleichgewicht: Dirk Bennewitz in der Position „Dreieck“. Das geht auch auf einer Wippe!



Schweben an der Motorhaube: Ganz schön anstrengend, auch für Bennewitz, ist diese Position, die eigentlich aus dem Breakdance kommt.

Dirk Bennewitz ist Pazifist und Draufgänger zugleich / Die indische Lehre veränderte ihn

Yoga – das ist in den Augen vieler Männer irgendwie Frauensache. Denn, so denken sie, was haben die komischen Verrenkungen schon mit Sport zu tun? Omm-Gesänge sind diesen Herren ohnehin suspekt. In Winterhude gibt es einen Yoga-Lehrer, der so gar nicht in diese gängigen Klischees der besinnlichen Weibergymnastik passt: Dirk Bennewitz (40) kommt aus einer Branche, in der Männlichkeit eine größere Rolle spielt als in jedem anderen Job. Er ist Bodyguard.

Dirk Bennewitz sitzt in seinem Yoga-Studio in der Ludwigstraße 10 (Sternschanze) auf einem Kissen am Boden, und die Gegensätzlichkeit seiner beiden beruflichen Tätigkeiten stehen ihm irgendwie ins Gesicht ge-

schrieben. Zum einen ist da das rot-blonde Haar, das der gebürtige Lübecker seit seiner Zeit bei der Bundeswehr und später als Fallschirmjäger kurz geschoren trägt. Noch immer hat er das breite Kreuz und den Stiernacken des Soldaten, der er mit Anfang 20 mal war. Dass eine Glock 17, eine Neun-Millimeter-Schusswaffe, zu seinem Arbeits-

„Zuerst hatte ich die Einstellung: Yoga ist was für Mädchen“
Dirk Bennewitz

alltag gehört, in dem er Industrielle, aber auch Promis wie Tokio Hotel oder Bob Geldof beschützt, passt ins Bild.

Doch dann ist da noch der andere Dirk Bennewitz. Der im Lotossitz auf einem Kissen am Bo-

den sitzt, der einen indischen Masala-Tee trinkt und von Energieströmen oder Harmonie im Universum spricht. Wie passt das zusammen?

„Ich war 20 Jahre Kampfsportler, habe Aikido gemacht und auch schon eine Weile als Personenschützer gearbeitet, als mich eine Freundin vor zwölf Jahren fragte, ob ich mal mit ihr zum Yoga gehen wolle“, erzählt Bennewitz. Drei bis vier Mal habe er sich erfolgreich gegen ihre Überzeugungsversuche gewehrt. „Ich hatte die Einstellung: Yoga ist was für Mädchen.“ Dann sei er doch mal mitgegangen. „Zum ersten Mal war ich nach dem Sport nicht kaputt, fühlte mich stattdessen gesünder und irgendwie größer.“

Es war ein Erlebnis, das Bennewitz' Leben verändern sollte. Er wurde Vegetarier, hörte

auf zu rauchen und ließ sich zum Yoga-Lehrer ausbilden. In diesem Beruf arbeitet er heute zu 75 Prozent, zu 25 Prozent ist er noch Personenschützer.

„Durch Yoga lernt man sich selbst besser kennen, man wird ausgeglichener“ Dirk Bennewitz

„Das, was Yoga mit einem macht, ist auch im Sicherheitsbereich wichtig: Ruhe, Standfestigkeit und Ausstrahlung“, meint Bennewitz. Die pazifistischen Bewegungsübungen und der doch eher draufgängerische Verteidigungsjob sind für ihn kein Gegensatz. „Die Wechselwirkung von Geist und Körper beim Yoga ist erwiesen. Die Energie fließt besser, man bekommt ein anderes Körper-

gefühl. Auch als Personenschützer darfst du nicht dastehen wie ein eingeknicktes C. Auch hier ist eine aufrechte Haltung Voraussetzung, um ernst genommen zu werden.“

Aber auch spirituell habe Yoga ihn verändert. „Man versteht sich selbst besser, wird ausgeglichener und handelt weniger nach Mustern.“ Dass das der Männlichkeit nur dienlich sein kann, vermittelt Bennewitz in seinen Kursen, die sich gezielt auch an „harte Kerle“ richten. Demnächst wird der asketische Bodyguard sogar ein Buch über Yoga für Männer herausbringen – und das ist ganz bestimmt nichts für Memmen.

NINA GESSNER

Hier gibt's die Yoga-Kurse: Ludwigstr 10, Herderstr 38, Tel. 31 70 99 44 www.poweryogagermany.de