

## Sanskritlehrgang in Villeret - Gespräch mit Frieda Ramseier, Sanskritstudentin der ersten Stunde

*Im Februar 2024 beginnt in Villeret der einjährige Sanskritlehrgang (vier Wochenenden zu vier Tagen) mit Dr. Ralph Steinmann. In seiner Fokussierung auf Yoga, indische Philosophie und Mantraarbeit, ist er ideal auf die Bedürfnisse von YogalehrerInnen und weitere sowohl sprachlich als auch philosophisch interessierte Personen ausgerichtet. Es handelt sich um eine spezielle Gelegenheit, besonders, da dieser Lehrgang zum letzten Mal angeboten wird. Nachfolgend hatte das Yoga Mail Gelegenheit, mit Frieda Ramseier zu sprechen, die in einem früheren Lehrgang als Teilnehmerin dabei war und inzwischen seit fast sieben Jahren in einer Fortgeschrittenengruppe bei Ralph Steinmann Sanskrit studiert.*

*YogaMail:* Du warst ja bereits Teilnehmerin in unserem Sanskrit-Ausbildungsgang von 2016 und bist bis jetzt Schülerin in der Sanskritgruppe geblieben. Was motiviert Dich dazu, über so lange Zeit dranzubleiben?

*Frieda Ramseier:* Tatsächlich bin ich diejenige Schülerin, die am Längsten dabei geblieben ist und ich werde auch nicht aufhören, solange die Kurse weitergeführt werden. Ich betrachte sie als eine echte Chance. Die Beschäftigung mit der Sanskritsprache und der damit aufs Engste verbundenen indischen Philosophie, sehe ich als ein ideales Feld der Persönlichkeitsentwicklung. Und auch die Grammatik finde ich überaus interessant. Diese zu erlernen, hält das Gehirn jung.

Wir arbeiten im Kurs ja auch viel mit Mantras, die wir sehr gründlich erarbeiten. Das beginnt mit einer haargenauen Übersetzung und geht weiter mit dem Vergleich verschiedener Rezi-tationsformen aus dem Internet und führt schliesslich in die tatsächliche spirituelle Praxis. Dies kann z.B. so aussehen, dass das Mantra zuerst laut in der Gruppe, dann leise murmelnd und schliesslich nur noch im Geist rezitiert wird.

Inzwischen sind wir bereits eine fortgeschrittene Gruppe und so lesen und behandeln wir auch anspruchsvolle Texte wie das Vijnana Bhairava Tantra, einen tantrischen Text der viel Inspiration für Methoden der Meditation gibt.

*YogaMail:* Gibt es noch weitere Dinge, die Du als Besonderheiten des Sanskritkurses mit Ralph Steinmann siehst?

*Frieda Ramseier:* Ralph Steinmann ist ein extrem engagierter Lehrer und investiert viel Energie sowohl in die Vorbereitung als auch die Durchführung der Kurse. Er ist in Indien sehr gut vernetzt und bringt immer wieder neue Materialien hinein. So schauen wir z.B. regelmässig Filme, die er für den Unterricht auswählt oder behandeln Spezialgebiete wie das Lehrer-Schüler Verhältnis, welches ja auch Thema seiner Dissertation war. Dann ist es ja so, dass am Morgen immer jemand von uns eine Yogalektion abhält. Diese Abwechslung finde ich sehr inspirierend, nicht zuletzt für meinen eigenen Unterricht, weil sie die Möglichkeit zum Austausch mit Gleichgesinnten bietet.

*YogaMaill:* Das bringt uns direkt zur Frage nach Deiner Unterrichtstätigkeit und welchen Einfluss die Beschäftigung mit der Sanskritsprache darauf hat?

*Frieda Ramseier:* Ich habe die Yoga Lehrausbildung in Villeret im Jahr 2004 angefangen und praktisch von Beginn an unterrichtet. Das heisst, nächstes Jahr feiert unsere Schule das zwanzigjährige Bestehen. Seit ich im Pensionsalter angekommen bin, leite ich allerdings nur noch fünf Stunden pro Woche, diese in meinem eigenen Lokal. Alles andere, vor allem auch die auswärtigen Lektionen habe ich abgegeben. Es gibt einzelne Personen, die sind die ganzen fast zwanzig Jahre dabei geblieben und drei teilnehmende Frauen sind inzwischen über 80 Jahre alt. Die Sanskritkenntnisse haben da sicher eine Weiterentwicklung des Unterrichts gebracht und diesen stets lebendig und interessant gehalten. Da sind einerseits natürlich die Mantras, von denen wir bereits gesprochen haben, dann aber auch die Verwendung von Sanskritbegriffen, z.B. für die Asanas. Ich habe festgestellt, dass die Verbindung von Affirmationen, die fest zu meinem Unterricht dazugehören, mit Einlagen aus der Sanskritsprache, eine unglaubliche Tiefe für die Teilnehmenden bringt. Zudem benutze ich viele Zitate aus philosophischen Texten und der breiten Palette von Literaturempfehlungen, die Ralph Steinmann gibt. Meinen Yogaunterricht bezeichne ich als spirituelles Yoga.



*Frieda Ramseier*