

Ich bin fasziniert von der Sanskritsprache und auch der Schönheit ihrer Schrift

Interview mit Yvonne Harder

Im Februar 2024 beginnt an der Yoga University Villeret der Zertifikatslehrgang „Sakralsprache Sanskrit, Mantra-Praxis und Yoga-Philosophie“ mit dem Indologen Dr. Ralph Steinmann, der diesen Kurs zum letzten Mal abhalten wird. Eine detaillierte Ausschreibung findet sich im Prospekt in der Heftmitte.

Das Yoga Journal konnte mit der Yvonne Harder sprechen, die an einem früheren Lehrgang teilgenommen hat und nunmehr Sanskrit seit sieben Jahren studiert.

Yoga Journal: Seit wann bist Du Yogalehrerin und wie bist Du zum Yogaberuf gekommen?

Yvonne Harder: Im Jahr 1997 bin ich als gänzlicher Frischling einmal in eine Yogastunde von Beatrice Marzà mitgenommen worden. Obwohl ich vorher kaum etwas von Yoga gehört hatte, hatte ich in der Schlussspannung dieser allerersten Stunde die Eingebung; ich würde einmal selbst Yoga unterrichten. Die Erinnerung an diese Vision ist noch heute lebendig und hat mich durch die ganze Zeit begleitet.

Fortan ging ich auf regelmässiger Basis zu Beatrice in die Lektionen und habe auch für mich selbst geübt. Ich bekam sehr schnell das Gefühl, dass mir diese Praxis sehr gut tut. Beatrice hat damals noch den Lehrgang in Villeret besucht - sie war Mitglied der allerersten Ausbildungsklasse - und ich habe an ihrem Abschlussseminar im Rahmen der Ausbildung teilgenommen. Bei dieser Gelegenheit habe ich Reto Zbinden, den Leiter der Ausbildungsschule von Villeret kennengelernt und mit ihm einige Worte über

den Lehrgang gewechselt. Obwohl die Ausbildung mich im Herzen ansprach, war ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht bereit, denn ich hatte vor Augen, eine grössere Reise zu unternehmen.

Die Weltreise sollte dann insgesamt vierzehn Monate dauern. In dieser Zeit beschäftigte ich mich geistig immer wieder mit meiner Zukunftsplanung. Besonders schwebte mir auch eine berufliche Veränderung vor. Noch auf der Reise - ich hatte die Schulunterlagen die ganze Zeit bei mir - meldete ich mich aus Neuseeland, damals noch per Fax, in Villeret an. Kurz nach meiner Rückkehr ging es dann im Herbst 2001 mit der Eröffnungsblockwoche los.

Meine ersten Yogastunden habe ich bereits kurz darauf für eine Freundin bei mir in der Wohnung abgehalten. Diese Freundin kam dann regelmässig zu mir, so dass ich neben der Ausbildung von Anfang an ein kleines Praxisfeld hatte.

Yoga Journal: Wie hat sich die Tätigkeit als Yogalehrerin dann weiterentwickelt?

Yvonne Harder: Die Freundin, für die ich bei mir zu Hause Yoga unterrichtete, hat mich ermuntert einen eigenen Raum zu suchen und alles etwas grösser aufzuziehen. Der Raum ist mir dann regelrecht zugeflogen. Eine Bürokollegin hat mich auf ein mögliches Lokal hingewiesen, welches von einem Grafiker angeboten wurde. Der Vermieter, den ich übrigens per Zufall kannte, war sehr grosszügig. Er hat angeboten, mir den Raum vorerst ohne Vertrag einfach einmal einen Monat zu überlassen, damit ich schauen könnte, ob genug Leute zu mir kämen.



Blick in die Yoga Oase von Yvonne Harder und Beatrice Marzà

Es lief dann von Anfang an gut, und ich fühlte mich sehr wohl. Das Lokal befand sich nur etwa 100 Meter von meiner Wohnung entfernt. So habe ich dort im Frühling 2002 mit zwei Gruppen zu etwa sechs Personen gestartet. Parallel arbeitete ich noch zu 50% in der Administration einer kleinen medizintechnischen Firma. Noch im gleichen Jahr konnte ich das Angebot auf fünf Lektionen ausbauen und bin dann bis im Jahr 2005 dort geblieben.

Der nächste grössere Schritt kam dann als meine bereits erwähnte ursprüngliche Yogalehrerin, Beatrice Marzà, umständehalber mit ihren Stunden ebenfalls in meinen Raum gezogen war. Dieser war mit 40 m² jedoch sehr klein, weshalb wir schnell beschlossen, zusammen ein neues, grösseres Lokal zu suchen.

2005 sind wir umgezogen und führen seither, das heisst seit fast zwanzig Jahren, zusammen die „Yoga-Oase Baar“ am gleichen Standort. Unsere Kooperation betrifft vor allem die gemeinsame Nutzung des Raumes. Ansonsten sind es zwei vollständig getrennte Unternehmen.

Es gibt Personen, die kommen seit den ersten Anfängen zu mir. Mit ihnen und allen weiteren Teilnehmern zusammen konnte ich weiterwachsen, was ein grosses Geschenk ist.

Inzwischen lebe ich vollständig vom Yogaberuf. Wöchentlich unterrichte ich sieben Klassen, sowie eine bis drei Einzelstunden. Die Gruppengrösse beschränke ich auf acht Personen, obwohl im Raum noch einige mehr Platz hätten. Mein Motto lautet „klein aber fein“. Ich komme mit verhältnismässig wenig Geld gut aus und habe auch das Glück, eine eigene Wohnung zu besitzen, denn Mieten können im Kanton Zug viel Geld verschlingen.

Meinen eigenen YogalehrerInnen bin ich sehr dankbar, denn durch die Weitergabe ihres wertvollen Wissens konnte sich meine Yogatätigkeit immer weiter entwickeln. Nach dem Ende der Ausbildung habe ich die Weiterbildung immer sehr wichtig genommen. Heute gebe ich das weiter, was ich vom Yoga verstanden habe. Zudem arbeite ich in einem kleinen Pensum für die Yoga University Villeret: Jeden Sommer unterrichte während einer Yoga-Intensivwoche an einigen Nachmittagen in den Ausbildungsgängen für YogalehrerInnen.

Yoga Journal: Im Jahr 2016 hast Du in Villeret den Lehrgang zur Sanskritsprache mit dem Indologen Dr. Ralph Steinmann besucht, welche Motivation hat zu diesem Entscheid geführt?

Yvonne Harder: Vieles in meinem Leben fliegt mir einfach so zu. Die Ausschreibung ist mir ins Auge gesto-

chen. Es gab keine konkrete Motivation, einfach Resonanz. Natürlich bin ich heute froh, dem Impuls nachgegangen zu sein. Ich bin fasziniert von der Sprache und auch der Schönheit der Schrift. Es macht schon nur Freude Texte in Sanskrit zu lesen, auch wenn man sie nicht versteht. Das gilt auch für Hindi. Wenn man in Indien ist, kann man die Dinge lesen, denn Hindi hat ein ähnliches Schriftbild wie Sanskrit. Wenn man weiterlernt, versteht man mehr und mehr einzelne Wörter in den Texten. Es beglückt mich, einzelne Wörter deuten zu können oder gar zu verstehen. Ebenfalls finde ich das Alphabet sehr schön. Dieses zu rezitieren, ist wie ein Mantra; es lässt einem zur Ruhe kommen. Jeder einzelne Buchstaben hat eine Wirkung auf den physischen und/oder psychischen Organismus. Aber bis man dann wirklich den ganzen Inhalt von Texten versteht, braucht es einen viel längeren Einsatz. Das war auch der Grund wieso ich nach dem einjährigen Grundkurs weitergemacht habe: Ich wollte mich weiter vertiefen und die Inhalte besser verstehen. Im Grundkurs haben wir vor allem die Yogabegriffe durchgenommen. Je länger je mehr ging es dann um das Verständnis von ganzen Texten.



Sanskritgemälde von Anja Loewe

Yoga Journal: Wie soeben erwähnt, hast Du später Fortsetzungskurse besucht und Deine Beschäftigung mit der Sanskritsprache dauert noch heute an. Machst Du dies vor allem zu Deiner persönlichen Erbauung oder fliessen die Sanskritkenntnisse auch in Deinen Unterricht ein?

Yvonne Harder: Ralph Steinmann hat ein grosses Wissen und Verständnis. Das hat mich vor allem bewogen, weiter zu studieren. Es ist in meinen Augen eine seltene Gelegenheit. Ralph hat sich sehr engagiert. Wir konnten z.B. ein Mantra wünschen, dann hat auch er sich voll hineingearbeitet. Ebenso können wir die Schriften, die wir behandeln als Gruppe wählen. Beim Lesen der Texte muss Ralph natürlich viel helfen, denn

z.B. die Zeitformen sind sehr komplex. Neben den Texten und ihrer Grammatik haben wir uns auch ausgiebig philosophisch beschäftigt. Auch da gibt es ein unglaublich grosses Engagement von Ralph.

Letztes Jahr habe ich dann aufgehört, die Kurse zu besuchen, da ich in eine grössere Weiterbildung eingestiegen bin. Für mich zu Hause lese ich von Zeit zu Zeit immer noch Sanskrit, jedoch nicht mehr so systematisch wie früher.

Kürzlich war ich in Indien: beim Zuhören von langen Mantras, die Dinge zumindest zum Teil zu verstehen, ist einfach toll und da bleibe ich dran. Zum Beispiel habe ich auch die Kaivalya Upanischad nach Indien mitgenommen und am Abend gelegentlich mit einer Kollegin aus dem Sanskritkurs einzelne Verse gelesen und reflektiert.

In meinen Unterricht fliesst davon nicht allzuviel ein. Sicher das Philosophische, die Namen der Asanas und gelegentlich Ausdrücke aus dem Yoga, welche ich einbringe, aber nicht, dass ich die Sanskritsprache in grösserem Umfang verwenden würde. Dazu denke ich, dass ich nicht TeilnehmerInnen habe, die speziell an den Mantras interessiert wären oder daran, mehr über Sanskrit zu erfahren.

Yoga Journal: Einmal habt Ihr innerhalb der Sanskrit-Studiengruppe eine Reise nach Indien unternommen; wie ist es dazu gekommen und wie ist sie abgelaufen?

Yvonne Harder: Ralph hat einmal Corinne Karlaganis, die in ein Entwicklungsprojekt im ländlichen Indien in Kerala involviert ist, für ein Abendprogramm in den Kurs eingeladen. Aus unserem Kreis kam dann

der Vorschlag, ob wir nicht einen Kursblock vor Ort in ihrem Dorf in Indien abhalten könnten. Der Funke war entfacht, und da auch Ralph ein Indienfan ist, hat das Eine zum Andern geführt.

Studienreise nach Indien

Im Jahr 2024 wird die Yoga University ein letztes Mal den Lehrgang „Sakralsprache Sanskrit, Mantra-Praxis und Yoga-Philosophie“ mit Dr. Ralph Steinmann anbieten. Der Referent hat zugesagt, seine aufbauenden Kurse bis mindestens bis Ende 2026 weiterzuführen. Dannzumal ist wiederum eine Studienaufenthalt in Kerala geplant und im Anschluss eine Reise zu Ashrams in Karnataka und im Norden Indiens.

Im letzten Moment konnten dann zwar doch nicht alle mitkommen, so dass wir nur drei Schülerinnen waren. Trotzdem haben wir den Plan durchgezogen. Im Ort, für dessen Entwicklung sich Corinne Karlaganis einsetzt, kann man Bambushäuschen mieten, die wir dann bewohnten. Am Morgen gab es Yoga vor dem Frühstück und anschliessend eine vierstündige Sanskritsequenz. Nach dem Mittagessen war Freizeit oder es wurde ein gemeinsamer Ausflug organisiert. Manchmal hat Ralph auch einen philosophischen Teil abgehalten. Zum Rahmenprogramm gehörten einmal eine Dorfbesichtigung mit Einführung in das Entwicklungsprojekt, einmal eine Yogastunde bei einer Ayurvedaärztin, einmal der Besuch in einer Schule, wo sowohl Yoga als auch Sanskrit zum Fächerkanon gehören etc.



Sanskritunterricht im dörflichen Indien



Yvonne Harder mit Tochter Anja bei ihren Gastgeberinnen in Indien

An einem Abend besuchte uns eine Swamini von der Chinmayananda Mission, die für uns ein Programm, u.a. mit Mantras, leitete. Meine Tochter Anja war auch mit dabei. Sie hat in der Organisation im Handwerk bei den Frauen mithelfen können. Es ging darum, Gebrauchs- oder Kunstgegenstände aus Bambus herzustellen. Zudem haben sie mit einer Tanzlehrerin einen Bollywoodtanz einstudiert.

Im Dorf sind viele Einwohner in das Projekt involviert. Eine Einheimische hat für uns vegetarisch gekocht. An einem Ganztagesausflug haben wir Höhlen, einen Wasserfall, ein Jain Tempel und anderen Sehenswürdigkeiten besichtigt. Alles in allem war es eine sehr schöne Woche und ein berührendes Erlebnis, Sanskrit in seinem Ursprungsland zu studieren.

www.yoga-oase.ch

www.sanskitaarau.ch

Die Website „www.sanskitaarau.ch“ ist ein Projekt von Ralph Steinmann und Peter Meyer zur Begleitung der Kurse „Sakralsprache Sanskrit, Mantra-Praxis und Yoga-Philosophie“.

Sie richtet sich an Personen, die sich mit den verschiedenen Yoga- und Mantra-Traditionen zusammen mit der Sakralsprache Sanskrit vertieft auseinanderset-

zen wollen. Neben zahlreichen Downloads zur Yoga-Philosophie bietet sie eine umfassende Unterstützung für den sprachlichen Teil der genannten Kurse, zum Beispiel:

- Für das in den Kursen benützte Lehrwerk von Thomas Lehmann stehen die transliterierten und übersetzten Übungstexte zusammen mit grammatikalischen Hilfen zur Verfügung.
- Speziell für die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer, und nur für diese zugänglich, findet sich eine 37-seitige Sanskritgrammatik mit vertiefendem Anhang, die das Wichtigste enthält, was für einen gelingenden Einstieg in und die kursbegleitende oder selbständige Weiterbeschäftigung mit Sanskrit nötig ist.
- Diverse Listen und Tabellen in PDF-Form zu sprachlichen Themen helfen bei weitergehenden Fragen (z. B. auch zum Schreiben in Devanāgarī auf dem Computer).
- Eine Vokabular-Datei mit zurzeit 5'000 Sanskrit-Begriffen, die auf Apple- und Windowscomputern läuft und laufend ergänzt wird, ist frei zugänglich. Die Datei enthält auch viele Informationen zu zahlreichen, yogarelevanten Begriffen und Konzepten.
- Auf der Webseite ist auch eine Übersicht zu den gebräuchlichsten Sanskrit-Wörterbüchern und Nachschlagewerken in gedruckter Form wie auch digital zu finden.