

## **Yoga beim VHS-Zweckverband Goch**

Interview mit einem Yoga-Lehrer

**Frage:** Herr Kamman, Sie sind Yoga-Lehrer und haben mit der VHS und Ihren Kursteilnehmern etwas zu feiern?

**Antwort:** Ja. Wir feiern, dass es seit 7 Jahren dieses fortlaufendes Yoga-Angebot bei der VHS in Kevelaer gibt. Das besondere ist, dass viele Teilnehmer regelmäßig Yoga-Kurse besuchen und teilweise auch seit 7 Jahren dabei sind. Es sind meistens Menschen, die zuvor mit der Yoga-Praxis nichts zu tun haben und hauptsächlich aufgrund von körperlichen Beschwerden, mit dem Üben beginnen. Viele haben nicht „nur“ nach einiger Zeit ihre Beschwerden lindern, wenn nicht gar ganz beheben können. In den Rückmeldungen der Teilnehmer ist nach einer längeren Yoga-Praxis zu erkennen, dass fast alle mehr Bezug zu sich selbst und ihrem Leben gefunden haben, sich selbst besser kennengelernt haben, selbstverständlicher und akzeptierender mit sich und ihren Schwächen wie auch Stärken umgehen können.

**Frage:** Sie sind selbst durch eine Lebenskrise und gesundheitliche Probleme zum Yoga gekommen. Was bedeutet Yoga für Sie?

**Antwort:** Da muss ich für ihre Leser etwas ausführlicher antworten. Die Marktwirtschaft führt zwangsläufig dazu, dass immer wieder nach Neuem gesucht werden muss, das zu vermarkten ist. Der Yoga ist davon leider nicht verschont geblieben. Es ist in den letzten 10 Jahren eine Form von Yoga-Hype produziert und der Yoga bzw. das Yoga-Praktizieren den Gesetzen der Marktwirtschaft untergeordnet, kommerzialisiert worden. Es gibt nun fragwürdige Angebote, bei denen beispielsweise Yoga mit Walking, Fahrradfahren oder Biertrinken kombiniert wird und es werden immer mehr Produkte rund um den Yoga wie Kleidung, Taschen, Matten, Trinkflaschen sowie Bücher, CDs, DVDs und Apps, um nur einiges zu nennen, angeboten. Und noch ein anderer Trend ist zu beobachten, es werden immer häufiger „Schnell-Ausbildungen“ wie zum Beispiel eine 4-wöchige Ausbildung zum Yoga-Lehrer angeboten, die auch aufgrund der kurzen Ausbildungszeit weniger auf die Selbsterfahrung des Lehrers und Grundlagenwissen Wert legen. Die Frage, was kann Yoga für einen Menschen bedeuten, wird dabei immer mehr aus den Augen verloren. Das ist schade! Yoga ist eine Erfahrungswissenschaft und bedeutet für mich, mich im Üben zu erfahren und zur Ruhe kommen zu können. So kann ich zum Beispiel beim Praktizieren bemerken, dass ich mich nicht konzentrieren kann und meine Gedanken noch bei der Arbeit sind oder ich nehme bei einer bestimmten Haltung Rückenschmerzen und Rückenverspannungen wahr. Über diese Selbsterfahrung kann ich dann beginnen, mich in meinen Alltag zu beobachten und nötige Veränderungsschritte zu machen. Diesen Effekt haben die Krankenkassen u. a. erkannt, so dass der Yoga-Unterricht als präventive und therapiebegleitende Maßnahme anerkannt ist und die Teilnahme an Yoga-Kursen bei zertifizierten Yoga-Lehrern von den Krankenkassen bezuschusst wird.

**Frage:** Welche Rolle spielen dabei die Volkshochschulen wie die Volkshochschule Kevelaer, Goch, Weeze und Uedem?

**Antwort:** Eine wichtige! Die Volkshochschule ist eine gemeinnützige Einrichtung zur Erwachsenen- und Weiterbildung und deckt viele Bereiche, wie die meisten wissen, ab. Dazu gehört auch die Gesundheitsbildung und die Gesundheitsförderung, worunter die Vermittlung von gesundheitsbezogenem Wissen, Können und Verhalten also die Befähigung der Teilnehmer, ihre Gesundheit zu stärken, zu verstehen ist. Und das genau leistet der Yoga-Unterricht mit dafür

ausgewiesenen Yoga-Lehrern. Ein weiterer nicht zu unterschätzender, wichtiger Aspekt dabei ist, die Gemeinnützigkeit der Volkshochschulen. Die verhindert nämlich das kommerzielle Interessen zur einer Verfälschung und Fehlinterpretation des Yoga-Unterrichtes führen können, so dass nicht nur die oben genannten positiven Effekte möglicherweise ausbleiben, sondern negative Effekte wie erhöhtes Leistungsstreben, Stress und Überlastung eintreten können. Das, was wir ja gerade mit dem Yoga-Unterricht beheben wollen.

**Frage:** Dann ist Yoga keine Sportart und keine Ersatzreligion?

**Antwort:** Nein, sicherlich nicht, obwohl Yoga-Praktizierende ähnliche positive Wirkungen wie beim Sporttreiben wie Verbesserung der Muskelkraft, der Koordination und Beweglichkeit erreichen können. Auch ist Yoga keine Ersatzreligion, obgleich der Yoga und die altindischen Schriften ähnlich wie eine Religion versucht, die wichtigen Fragen des Menschseins zu beantworten. Darüber würde ich gern mehr berichten, das würde aber sicherlich den Rahmen des Interviews sprengen. Wer mehr wissen will, ist herzlich eingeladen eine Probestunde bei der Volkshochschule zu machen, z.B. am 02.07.2017 beim "Yoga an der Nierswelle" in Goch. Außerdem erscheint das neue Programmheft der Volkshochschule mit allen Yoga Angeboten am 28.06.2017.

Danke für das Gespräch.

Das Interview wurde anlässlich des 7-jährigen Bestehens des Yoga-Kurses unter Leitung von Herrn Franz-Josef Kammans geführt. Das beiliegende Foto zeigt die Teilnehmer/innen und den Dozenten während einer Übungsstunde.