

Meditative Aspekte mehr betonen

Preisgewinner Martin Rector bietet im Februar speziellen Yogakurs an / Erstmals Anerkennung durch Kassen

Von Sören Heim

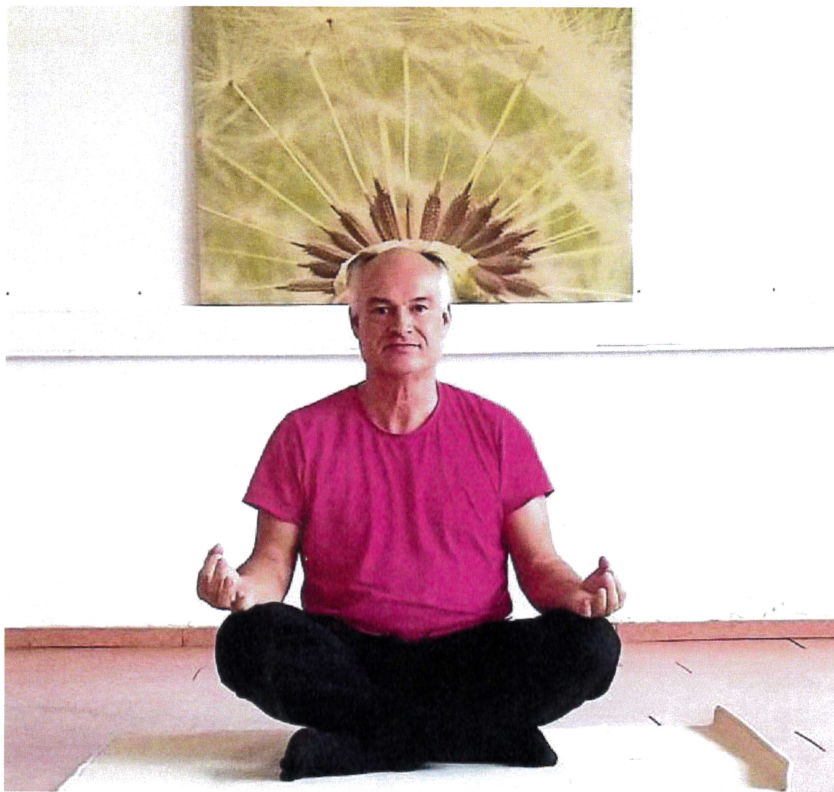
BINGEN. Drei Formen der körperlichen Vorsorge, berichtet Martin Rector, werden von der zentralen Prüfstelle der Krankenkassen (ZPP) zertifiziert, um, ganz pragmatisch, die Kosten späterer Erkrankungen gering zu halten. Nämlich: Bewegung, Stressmanagement und Ernährung.

Die Kosten zertifizierter Gesundheitskurse können dann teilweise von den Kassen erstattet werden. Nicht in diesem illustren Kreis vertreten ist die Meditation. Das findet Rector, der in den Neunzigern für den Rettungsdienst des DRK gearbeitet hat und dort auch zum Yogalehrer mit Schwerpunkt auf Yoga für ältere Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen ausgebildet wurde, schade. Denn die Meditation, so Rector, sei ein wichtiger Yoga-Bestandteil. „Zertifiziert wird von Krankenkassen das klassische Hatha-Yoga mit seinen körperlichen Übungen, den Asanas“, sagt Rector. Doch eigentlich könne man das vom meditativen Yoga nicht trennen. Die beiden gehörten zusammen, und ursprünglich habe sich Yoga sogar entwickelt, damit die Meister ohne Schmerzen immer länger in ihren Meditationssitzen ausharren können.

Preis des Berufsverbandes für das Kurskonzept

Ausgehend von diesen Überlegungen hat Rector nun den Kurs „Meditation und Mantra-Yoga (Hatha-Yoga)“ entwickelt. Für dieses Kurskonzept wurde ihm der mit 1000 Euro dotierte Preis des „Berufsverbandes der Yoga-Vidya-Lehrer/innen“ (BYV) verliehen, die über 100 Schulen in Deutschland betreiben.

Das Ziel: Yogakurse entwickeln, in denen Meditation als Bestandteil auch von den Kassen anerkannt wird. Das ist Rector gelungen, denn sein Kurs, der ab 6. Februar in der Binger Volkshochschule startet, wurde von der ZPP akzeptiert. Das



Für Yogalehrer Martin Rector sind die Selbstheilungskräfte des Körpers beeindruckend und oft stärker als die beste Medizin.

Foto: Artemis & Apollon Institut e.V.

ging nicht ganz reibungslos, erzählt Rector: „Das Konzept wurde sofort abgesegnet. Doch die Zertifizierung verläuft in zwei Schritten. An der Kursankündigung monierte der Sachbearbeiter tatsächlich, dass Meditation als Bestandteil im Titel genannt wird und ich wurde gebeten, das Konzept umzuarbeiten.“

Nach längeren Diskussionen mit verschiedenen Sachbearbeitern und einigen kleineren Änderungen wurde der Kurs dann allerdings doch abgesegnet. „Ihm sei klar, dass die Zertifizierung trotz, nicht wegen der Meditation erfolgt sei, doch sei das ein erster Schritt in die richtige Richtung.“

Rector selbst pflegt eine lange intensive Beziehung zum Yoga. In den 70er Jahren, so erinnert er sich, habe er als Zivildienst-

leistender in einer sozialen Einrichtung in Köln gearbeitet. „Die Kriegsdienstverweigerung damals war nicht einfach, ich musste zwei regelrechte Gerichtsverhandlungen über mich ergehen lassen. Und obwohl die Arbeit auf meiner Dienststelle eine sinnvolle war, ist es belastend, etwas unter Zwang zu tun. Eigentlich hätte ich gerne total verweigert, doch ich wollte nicht ins Gefängnis.“ Gerade die Schlussphase des damals 15-monatigen Dienstes sei psychisch sehr belastend für ihn gewesen. Damals habe er Yoga für sich entdeckt, und das habe ihm sehr geholfen, sich zu stabilisieren. Schon in den Neunzigern unterrichtete Rector an der Volkshochschule in Bad Kreuznach, eine klassische Ausbildung zum Lehrer für Hatha-

Yoga schloss er an seine erste Yoga-Lehre an. An der Binger VHS gab er unter anderem Kurse in Lachyoga.

Die Selbstheilungskräfte des Körpers seien beeindruckend und oft stärker als die beste Medizin, erklärt Rector seine Motivation, jetzt mit dem Kurs „Meditation und Mantra-Yoga (Hatha-Yoga)“ auch die meditativen Aspekte des Yogas stärker zu betonen. „Aber damit der Körper darauf zugreifen kann, braucht er Ruhe, Entspannung.“ Meditation sei ein Weg, diese innere Ruhe zu finden.

Im Kurs stünden für den Großteil der Zeit dennoch körperliche Übungen im Mittelpunkt. Etwa zehn Minuten zum Schluss widmet man sich dann der Meditation. Und hier folgt noch eine weitere Besonderheit:

„Die Mantras, die benutzt werden, um innere Fokussierung zu erlangen, kommen normalerweise ja aus dem Hinduismus, aus dem Sanskrit“, sagt Rector. Allerdings wolle er seinen Kurs da inklusiver gestalten, und habe Mantras, beziehungsweise Formeln, die als Mantras verwendet werden können, zusammengestellt, die unter anderem auch aus Buddhismus, Islam, Christentum und aus der modernen Popkultur entnommen sind. Er verstehe sich dahingehend als weltanschaulich neutral und wolle gegenüber allen Weltanschauungen und Glaubensrichtungen Offenheit signalisieren, sagt Rector.

Als Veranstaltungsort neue VHS geplant

Während aufgrund der Corona-Pandemie die Binger im Moment noch warten müssen, bis sie Rectors Kurs ausprobieren können, feiert er anderswo schon erste Erfolge. „Ich habe das Programm für alle Schulen meines Berufsverbandes freigegeben, und insgesamt etwa 60 Schulen haben ihn aufgenommen.“

Nicht überall habe es mit der Zertifizierung so geklappt wie in Bingen, doch Rector rät den Schulen, die Diskussion mit der ZPP zu suchen. Für seinen eigenen Kurs möchte Rector das Preisgeld des Yoga-Berufsverbandes einsetzen, um eine Studie zum Kurs durchzuführen, die die Auswirkungen von Meditation als Entspannungsmethode untersucht.

Als Veranstaltungsort stehen die neuen Räumlichkeiten der VHS am Rupertsberg zur Verfügung, wo es, so Rector, viel Platz für corona-gerechten Abstand gebe.

ANMELDUNG

► Der Kurs findet ab 6. Februar an acht Terminen immer samstags statt. Letzter Kurstag ist der 27. März. Anmeldung unter: www.vhs-bingen.de.