

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESELLSCHAFT

---

## Sinnsuche in Indien

Die spirituelle Lehrerin Sadhvi Bhagawati Saraswati über die Sinnsuche westlicher Yogaschüler und den Reiseboom nach Indien.

VON STEPHAN SCHLEIM

 11. MÄR 2020

**Sadhvi Bhagawati Saraswati, die Anzahl ausländischer Besucher in Indien steigt Jahr für Jahr. Warum reisen heutzutage so viele Leute in das Land?**

Viele Menschen erreichen und besitzen zunehmend mehr. Gleichzeitig geht es vielen aber auch immer schlechter. Ich glaube nicht, dass wir bloß immer besser diagnostizieren, sondern dass die Anzahl der Depressionen, Schlafstörungen, Angststörungen und Suchterkrankungen tatsächlich zunimmt. Die Leute haben schon viel ausprobiert, um sich vom Jetzt abzulenken: Es könnte Essen sein, Einkaufen, Sex, der Besuch von Bars und Clubs oder auch Facebook. Doch solche Ablenkungen sind höchstens von kurzer Dauer.

Immer mehr Menschen interessieren sich deshalb für die Antworten indischer Traditionen und östlicher Spiritualität auf ihre Lebensfragen und ihr Leiden. Indien ist natürlich als Land spiritueller Weisheit bekannt, und das gilt insbesondere für Rishikesh als Geburtsstätte des Yoga.

## **Sie leben hier nun schon seit 22 Jahren. Haben sich die Besucher in dieser Zeit verändert?**

Es gibt tatsächlich eine Veränderung. Die Mehrheit der Besucher sind keine Hippies mehr oder Menschen, die ihrem Heimatland so lange wie möglich fernbleiben wollen. Menschen aller Lebenswege und jeden Alters kommen hierher. Auch erfolgreiche Menschen, weil sie die Erfahrungen machen, dass es ihnen trotz des äußeren Erfolgs innerlich nicht gutgeht.

Früher suchten die Menschen vor allem nach einer alternativen Außenwelt. Heute suchen sie vermehrt nach einer Alternative im Inneren: einem Leben ohne Leiden, Depression, Angst, Sucht oder Schlaflosigkeit. Diese Menschen wissen, dass sie eine tiefere Verbindung zu ihrer inneren Wahrheit brauchen, um verändert in ihre Heimat zurückzukehren.

## **Ist es das, wonach sie hier in Indien im Yoga suchen?**

Das hängt davon ab, wie man Yoga definiert. Wenn es nur um die Körperhaltungen geht, dann nein, kommen sie eher nicht deswegen. Diese kann man inzwischen überall auf der Welt lernen. Aber wenn es um die volle Bedeutung geht, im Sinne von Yoga als Verbindung, dann ist die Antwort ja.

Denken Sie an Patanjalis achtgliedrigen Yoga. [Das *Yogasutra* von Patanjali ist das älteste zurzeit bekannte System, auf das sich viele Lehrer berufen, Anm. der Red.] Es geht nicht nur um das, was wir auf der Yogamatte tun. Das ist Asana, das dritte Glied. Yoga ist eine Lebensweise. Ob Meditation – auch eines der acht Glieder –, Asanas oder Lebensphilosophie: Die Leute wollen im Inneren berührt werden.

Das komplette Interview mit Sadhvi Bhagawati Saraswati lesen Sie in unserem aktuellen Themenheft der Reihe *Psychologie Heute compact: Yoga, Meditation, Achtsamkeit: Was die drei Lehren ausmacht und wie*

wir sie für unseren Alltag nutzen können.

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

### **Reden wir über Suizid**

Selbsttötungen und Suizidgedanken sind weiter verbreitet, als man meint. Doch niemand spricht darüber. Dabei könnte genau das Leben retten.

BEZIEHUNG

### **Eine kleine Philosophie der Liebe**

Die Liebe zu begreifen ein schwieriges Unterfangen. Sie ist weder rein körperlich noch rein geistig. Was hat es mit ihr auf sich?

## MEISTGELESEN

**1** LEBEN

## **"Resilienz schlummert in uns allen"**

Resilienzforscher Raffael Kalisch untersucht, was psychische Widerstandskraft bedeutet und was uns resistent gegen stressige Lebensereignisse macht.

## **2** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

## **3** BEZIEHUNG

### **Die Psychologie des Dreiers**

Sex zu dritt ist die beliebteste erotische Fantasie – und psychologisch gesehen sehr komplex. Eine Paartherapeutin erklärt, was dabei geschieht.