

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Von Achtsamkeit bis Yoga

Wie hängen die drei jahrtausendealten Weisheitslehren Yoga, Meditation und Achtsamkeit zusammen?

VON BIRGIT SCHÖNBERGER

 11. MÄR 2020

Wer in seinem Freundeskreis über Stress, unruhigen Schlaf und das Gefühl, getrieben zu sein, klagt, wird von allen Seiten mit guten Tipps eingedeckt. *Versuchs doch mal mit Yoga. Fang an zu meditieren. Üb dich in Achtsamkeit.*

Doch im allgemeinen Hype wird alles in einen Topf geworfen. Man nehme einen Esslöffel Achtsamkeit, eine Prise offenes Gewahrsein, zwei Gramm Stille, ein halbes Pfund Gelassenheit, einen Teelöffel Dankbarkeit, verrühre alles mit vertiefter Atmung, drei Om, ein paar Takten Loungemusik, ein wenig Qigong, ein bisschen Zen, ein paar salbungsvollen Worten und einem Hauch Herzöffnung – fertig ist der Yoga-Meditation-Achtsamkeit-Einheitsbrei.

Yoga, Meditation und Achtsamkeit haben zwar gemeinsame Wurzeln, doch sie unterscheiden sich auch, zum Teil beträchtlich. Diese Unterschiede verwischen allerdings im unscharfen Sprachgebrauch und stiften Verwirrung. Das ist kein Wunder. Allein über Yoga existieren unzählige Bücher. Aus dem einfachen Grund, weil Yoga eine jahrtausendealte Weisheitslehre ist, die im Hinduismus und Buddhismus wurzelt, und Yoga nicht gleich Yoga ist. Man unterscheidet heute Vinyasa, Ashtanga, Power, Jivamukti und zahllose andere Yogaformen. Diese verschiedenen Stile beinhalten nicht nur Körperübungen, Asanas genannt, sondern auch spezielle Atemübungen und Meditationen.

Die Literatur über buddhistische Meditation füllt Regale und in jüngster Zeit erscheint jährlich eine Flut von Achtsamkeitsratgebern mit einer Mischung aus Meditationsanleitungen und Lifestyletipps für einen entspannten Alltag, Achtsamkeit in der Partnerschaft, in der Erziehung und im Büro. Der Versuch, sich ein differenziertes Bild zu machen, überfordert also schnell. Zu groß und unübersichtlich erscheint die Vielfalt. Und doch ist es wichtig zu differenzieren.

Yoga führt alles zusammen

„Traditionell gesehen ist der ‚Heilsweg‘ oder Sadhana der Überbegriff. In hinduistischen und selbst in manchen buddhistischen Ansätzen wird der oft als Yoga bezeichnet. Meditation ist somit ein Aspekt von Yoga. Achtsamkeit wiederum ist ein Aspekt von Meditation. Yoga führt alles zusammen“, sagt der Meditationsforscher Peter Sedlmeier.

Doch ursprünglich war Yoga ein Übungsweg, der über einen achtgliedrigen Pfad zu tiefer Selbsterkenntnis und Befreiung führen sollte – durch 1. äußere Disziplin, 2. innere Disziplin, 3. Sitzhaltung, 4. Atemregelung, 5. Zurückziehen der Sinne, 6. Konzentration, 7. Meditation

und 8. Versenkung. Im etwa 2000 Jahre alten *Yogasutra* von Patanjali, einem der ältesten Ursprungstexte, heißt es: „*Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.*“

Den ganzen Artikel von Birgit Schönberger 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.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomane. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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