

PSYCHOLOGIE HEUTE

compact

Yoga, Meditation, Achtsamkeit

Was die drei Lehren ausmacht und wie wir sie
für unseren Alltag nutzen können

DAS MAGAZIN für Leser, die sich selbst und ihre Mitmenschen besser verstehen möchten und Antworten suchen rund um die großen Themen IHRES LEBENS.



Foto: © Franziska Hauser

DIGITALES
JAHRESABO:
12 AUSGABEN
NUR
69,99€

DAS BEWEGT MICH!
**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

WEITERE ABOMÖGLICHKEITEN AUF
WWW.ABO-PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

Liebe Leserinnen und Leser

Es geht nicht um Entspannung. Es geht um Veränderung. Und das ist doch die eigentlich interessante Nachricht. Peter Sedlmeier ist Psychologieprofessor an der Technischen Universität Chemnitz und einer der profiliertesten Meditationsforscher in Deutschland. Ihn habe ich angerufen, um mit ihm über das Wesen von Yoga und Meditation zu sprechen. „Die Idee von Meditation im traditionellen Sinne ist, dass sie zu einer fundamentalen Veränderung führt – zur Erleuchtung oder zur Befreiung. Was wir jedoch heute wissenschaftlich am meisten beforschen, sind die Veränderungen, die auf dem Weg passieren“, sagt Sedlmeier. Und hier hat die Psychologie zahlreiche Effekte bei Meditierenden beobachtet: Sie sind stressresilienter, weniger schmerzempfindlich und sogar die Alterung ihrer Gehirnzellen verzögert sich.

„Auch die Emotionsregulation scheint mit Meditation deutlich besser zu funktionieren als mit reinen Entspannungstechniken wie autogenem Training“, sagt Peter Sedlmeier. Woran liegt das? „Einen wichtigen Mechanismus nennen wir De-Automatisierung“, erklärt der Forscher. Das meint, vereinfacht gesagt, dass Menschen, die beispielsweise Yoga- oder Achtsamkeitsmeditation praktizieren, spontanen Empfindungen wie Ärger oder Angst weniger ausgeliefert sind. „Meditation lockert die automatische Verbindung zwischen ‚Ich sehe diesen Menschen – ich mag ihn nicht‘ oder ‚Ich höre etwas Negatives – ich ärgere mich‘.“ Es ist ein kognitiver Prozess. Aber auch einer, der zu einem anderen, wohlwillenderen, friedlicheren Blick auf sich selbst und seine Mitmenschen führen kann.

Wie hat ihn persönlich seine jahrzehntelange Meditationspraxis verändert, frage ich Peter Sedlmeier noch zum Abschluss. Da antwortet er ganz als Wissenschaftler: „Es ist schwierig, das bei sich selbst zu sehen. Denn es gibt ja keine Kontrollgruppe. Es müsste jemand geben, der genauso ist wie ich und der nicht meditiert. Und dann müssten wir vergleichen – vielleicht merke ich am ehesten die Effekte der De-Automatisierung“, räumt er ein „dass ich nicht mehr so schnell auf bestimmte Reize reagiere wie früher. Aber das könnte natürlich auch eine Sache des Alterns sein ...“ Er lacht.

Yoga, Achtsamkeit, Meditation – all das boomt. Und verflacht zum Teil. Grund genug für uns, die Weiten und Tiefen dieses Themas auszuleuchten. Was bedeutet Yoga eigentlich, was ist Meditation und was meint Achtsamkeit? Wir legen am Anfang dieses *Compact*-Heftes erst einmal die Grundlagen. Und berichten dann über Selbstfürsorge und McMIndfulness, das revolutionäre Potenzial der Meditation und über Yoga zwischen Volkssport und Religion. Viel Vergnügen bei den zahlreichen Erkenntnissen – und vielleicht beim Ausprobieren – wünscht



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A stylized, handwritten signature in black ink, which appears to read 'dorothea siegle'.

Inhalt

HEFT 60

- 06 Was ist was?
BIRGIT SCHÖNBERGER



ACHTSAMKEIT

- 14 Die heilende Wirkung der Achtsamkeit
ULFRIED GEUTER
- 20 Aktive Selbstfürsorge
HORST CONEN
- 26 Tief versunken, total entspannt
STAN RODSKI IM GESPRÄCH
- 30 McM mindfulness
ANDREAS KNUF
- 34 „Kein Wundermittel“
PAUL GROSSMAN IM GESPRÄCH

MEDITATION

- 38 Gesund dank Meditation
BIRGIT SCHÖNBERGER
- 44 „Es geht nicht nur um Stressreduktion“
JOACHIM GALUSKA IM GESPRÄCH
- 46 Üben ohne Gebrauchsanweisung
FABRICE MIDAL
- 50 „Man sollte sich selbst darüber
klarwerden, wer man ist“
ULRICH OTT IM GESPRÄCH
- 54 Entspannte Aufmerksamkeit
BARBARA KNAB
- 58 Wie klappt es mit dem Meditieren?
SYLVIA WETZEL
- 60 „Wenn Unruhe und Angst auftauchen,
ignorieren Sie sie nicht“
MIGUEL FARIAS IM GESPRÄCH



YOGA

- 66 Zwischen Volkssport und Religion
STEPHAN SCHLEIM
- 72 „Yoga und Psychologie ergänzen einander“
SADHVI BHAGAWATI SARASWATI IM GESPRÄCH
- 74 „Es geht um Befähigung und Selbstsorge“
INGRID KOLLAK IM GESPRÄCH
- 80 In der Yogablase
GABRIELE HEISE
- 84 Und jetzt: Atmen!
ANKE NOLTE

- 3 Editorial
5 Impressum
90 Medien
95 Cartoon
96 Markt

Best.-Nr.: 47260
ISBN 978-3-407-47260-1



REDAKTION

Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-0
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion),
6007-310 (Verlag)

WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim
Geschäftsführerin der Beltz GmbH:
Marianne Rübelmann

CHEFREDAKTEURIN

Dorothea Siegle

VERANTWORTLICHE COMPACT-REDAKTEURIN

Anke Bruder

REDAKTIONSASSISTENZ Nicole Coombe, Kerstin Panter

LAYOUT, HERSTELLUNG Eva Fischer, Gisela Jetter,
Johannes Kranz, Saskia Schmidt (fM)

ANZEIGEN

Claudia Klinger
c/o Psychologie Heute
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-386
Telefax: 06201/6007-9331

FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice
Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim
Telefon: 06201/6007-330 / Fax: 06201/6007-9331
E-Mail: medienservice@beltz.de
www.psychologie-heute.de

DRUCK Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL

DPV Vertriebservice GmbH, Süderstraße 77
20097 Hamburg, Telefon 040/34729287

COPYRIGHT: Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim.
Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie
Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher
Genehmigung der Redaktion.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall
die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesand-
tes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheber-
rechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von
Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder
ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk-
und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungs-
anlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von ein-
zelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne
Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch herge-
stellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Bei einigen Texten in diesem Heft handelt es sich um zum
Teil überarbeitete Beiträge aus der monatlich erscheinenden
Psychologie Heute.

BILDQUELLEN

Titel: Silke Weinsheimer. S. 3: Katrin Binner. S. 4 links, 39, 54,
55, 56, 57: plainpicture/Thordis Rüggeberg. S. 4 rechts: mik-
roman6/Getty Images. S. 5: plainpicture/Heidi Mayer. S. 6, 7,
8, 10: DEEPOL by plainpicture/Halldark. S. 14, 15, 17, 90:
plainpicture/Kniel Synnatzschke. S. 19: Lisitsa/Getty Images.
S. 20, 22, 23: plainpicture/Hartmann + Beese. S. 26: Cavan
Images/Getty Images. S. 31: plainpicture/Frauke Schumann.
S. 34, 35: GoodStudio/Shutterstock. S. 29, 35 unten, 45, 79,
92: privat. S. 41: plainpicture/Jasmin Sander. S. 45 oben: plain-
picture/HANDKE+NEU. S. 46, 47, 49: Westend61/Getty Images.
S. 50: Silke Weinsheimer. S. 51: Anna Voelske. S. 58: Bis-
cotto Design/Shutterstock. S. 60, 61: Ade Santoria/500px/Getty
Images. S. 63: privat. S. 66, 67, 69, 75, 77, 78, 94: DEEPOL by
plainpicture. S. 72, 73: tanyabosyk/Shutterstock. S. 73: Kishor
Bhatt. S. 80, 81: Gualtiero Boffi/Getty Images. S. 85, 86: plain-
picture/Valery Skurydin. S. 92: one line man/Shutterstock.
S. 95: Holga Rosen.

WAS IST WAS?

Yoga, Meditation, Achtsamkeit: Was die drei jahrtausendealten Weisheitslehren ausmacht und wie sie zusammenhängen

VON BIRGIT SCHÖNBERGER

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. Lad dir eine App runter. Geh mal zum Schweigeseminar.* Auch die Krankenkasse und das betriebliche Gesundheitsmanagement raten zu Yoga, zu Meditation und Achtsamkeit. Erfolgreiche Manager schwören schon länger darauf. Sogar Hotelportale empfehlen Achtsamkeitsübungen für eine entspannte Geschäftsreise. Dagegen ist nichts einzuwenden. Nach der Arbeit zwanzig Minuten auf einem Meditationskissen zu sitzen und den Atem zu beobachten oder die Yogamatte auszurollen und mit einer Umkehrübung den ständig ratternden Kopf zur Ruhe kommen zu lassen ist nachweislich gesünder und effektiver als sich mit Rotwein und einer Krimiserie zu entspannen.

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 Qi-gong, ein bisschen Zen, ein paar salbungsvollen Worten und einem Hauch Herzöffnung – fertig ist der Yoga-Meditation-Achtsamkeit-Einheitsbrei. Dass Achtsamkeit und Yoga zu Modewörtern aufgestiegen sind, hat Vorteile. Niemand muss sich heute mehr fragen lassen, ob er noch alle Tassen im Schrank hat, wenn er sich auf ein Meditationskissen setzt und nach innen lauscht oder den Tag mit dem Sonnengruß beginnt. Der Nachteil ist, dass nicht mehr klar ist, was womit gemeint ist.





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 Lifestyltipps 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.

„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. „Aber heutzutage haben diese Begriffe viele unterschiedliche Bedeutungen. Das liegt in der Natur der Sache.“ Sedlmeier ist Professor für Forschungsmethodik und Evaluation am Institut für Psychologie der Tech-

nischen Universität Chemnitz. In seinem Buch *Die Kraft der Meditation* fasst er gut verständlich den aktuellen Forschungsstand zusammen. „Im Westen werden Yoga, Achtsamkeit und Meditation oft als Marketingbegriffe instrumentalisiert. Es geht nicht um die Frage, woher was kommt, sondern welche Nische den größten Erfolg verspricht.“ Yoga lasse sich besser als Fitnessprogramm verkaufen, obwohl die Körperübungen nur einen kleinen Teil von Yoga ausmachen.

Nach einer repräsentativen Studie des Berufsverbandes der Yogalehrenden von 2018 praktizieren aktuell 3,4 Millionen Deutsche Yoga. Das sind fünf Prozent der Gesamtbevölkerung. 2014 waren es noch drei Prozent. Das Interesse an Yoga nimmt stetig zu. Fast jeder vierte Deutsche kann sich vorstellen, es einmal mit Yoga zu probieren. Die meisten verbinden damit vor allem Dehnungsübungen, von denen sie sich mehr Beweglichkeit und Schmerzlinderung bei Rückenproblemen versprechen. Yoga ist heute zum Synonym für Körperübungen und Entspannung geworden. Ungefähr 85 Prozent der Yogaliteratur, bemerkt Anna Trökes in ihrem Buch *Yogameditation*, widmen sich dem Fitness- und Wellnessaspekt. Mit Yoga werden attraktive Frauen in enganliegenden Tops assoziiert, die selbstbewusst in der Heldinnenposition stehen oder im Dreieck eine gute Figur machen und anschließend lächelnd im Lotussitz auf dem Kissen schweben.

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,



Ursprünglich war Yoga ein komplexer Übungsweg, der einem achthgliedrigen Pfad folgte

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.*“ Dort steht nichts von straffen Muskeln, strahlendem Teint und besserem Sex. Die Körperübungen, Asanas, sollten auf die Meditation vorbereiten. Heute hingegen sind die Yogameditationstechniken kaum noch bekannt.

Für den Psychologen Ulrich Ott, der seit zwanzig Jahren an der Universität Gießen zu Meditation und Yoga forscht, geht es im Yoga um eine „im wortwörtlichen Sinn radikale (also bis in die Wurzeln reichende) Hinterfragung des Ich und der Vorstellungen von einem selbst, an deren Ende eine tiefe Einsicht in die Natur der eigenen Existenz steht. Das Mittel, um in diese Tiefe zu gelangen, ist die Versenkung in der Meditation.“ Vieles, was im *Yogasutra* steht, findet sich sprachlich leicht abgewandelt auch in der buddhistischen Literatur. Zu den sogenannten „leidvollen Spannungen“ gehören im Yoga Ich-Verhaftung, Begierde und Hass. Im Buddhismus ist von Gier, Hass und Verblendung als Wurzel allen Leidens die Rede. Sowohl die Meditationstechniken im Yoga als auch die Meditationen im Buddhismus – der ebenfalls einen achtfachen Pfad kennt – sollen helfen, die konventionelle Ich-Identität als vergänglich und leidvoll zu erkennen und zu überwinden.

„Dass zahlreiche Übereinstimmungen bestehen, ist auch nicht weiter verwunderlich, denn schließlich praktizierte Siddhartha Gautama jahrelang Yoga und realisierte die höchsten Stufen der Versenkung, bevor er zum Buddha wurde“, schreibt Ulrich Ott in seinem Buch *Yoga für Skeptiker*. Auch für Peter Sedlmeier ist klar, dass Hinduismus und Buddhismus sich gegenseitig beeinflusst und wechselseitig aufeinander reagiert haben. Meditation im Yoga und auch im edlen achtfachen buddhistischen Pfad war also ursprünglich keine Entspannungstechnik, sondern ein Erkenntnis- und Einsichtsweg mit dem Ziel, Befreiung zu erlangen. Das Wort Meditation kommt aus dem Lateinischen und bezeichnete im Mittelalter das tiefe Nachdenken über spirituelle oder philosophische Probleme. Heute wird Meditation oft auf Entspannung reduziert. Dabei geht es längst nicht bei allen Meditationstechniken um Ruhe und Sammlung, viele tibetische Meditationsformen zielen eher darauf ab, den Geist zu aktivieren.

Doch was ist Meditation nun genau? Hier wird es kompliziert. Denn bisher ist es nicht gelungen, eine umfassende De-

finition von Meditation zu finden, auf die sich alle Forscher einigen können. Die Definitionsangebote reichen von „eine komplexe neuronale Praxis, die die Neurophysiologie und Neurochemie im Gehirn des Übenden und sein Verhalten verändert“ bis zu „Meditation ist die Kunst, gelassen und aufmerksam im gegenwärtigen Moment zu verweilen, anstatt ständig darum zu kämpfen, etwas zu verändern“. Meditation ist nicht gleich Meditation. Es gibt Achtsamkeits-, Einsichts-, Konzentrations- und Mitgefühlsmeditation, dynamische, Geh- und Tanzmeditation und Mantrameditation, um nur einige Formen zu nennen.

Weil die Bandbreite zu groß ist, um eine einheitliche Definition zu finden, gingen der Meditationsforscher Peter Sedlmeier und seine Doktorandin Karin Matko in einer neuen Studie den umgekehrten Weg und versuchten es zunächst mit einer Aufzähldefinition. Ihr Ziel war, so viele Kontexte, Schulen und Traditionen wie möglich zu berücksichtigen. Sie fanden 309 Meditationstechniken aus dem Hinduismus, Buddhismus, Taoismus, um nur einige große philosophisch-religiöse Traditionen zu nennen. Für ähnliche Meditationstechniken wurde jeweils eine Oberkategorie definiert. So entstand eine Liste mit 50 Basismeditationen. Aus dieser Liste filterte das Forscherteam die 20 populärsten heraus, die traditionsübergreifend praktiziert werden. Hundert erfahrene Meditierende wurden gebeten, die Ähnlichkeiten dieser verschiedenen Meditationstechniken einzuschätzen. Daraus konnten die Forscher sieben Hauptcluster erstellen: achtsame Beobachtung, körperzentrierte Meditation, visuelle Konzentration, Kontemplation, gefühlszentrierte Meditation, Mantrameditation und Meditation in Bewegung (zum Beispiel Tai-Chi-Chuan, Sufimeditation, Qigong). Das Ziel ist, ein empirisches Klassifikationssystem und eine umfassendere Theorie von Meditation zu entwickeln.

Diese Herangehensweise berücksichtigt die neueren Erkenntnisse, dass unterschiedliche Meditationstechniken ganz unterschiedlich wirken auf das subjektive Empfinden, die Gehirnstruktur, das Nervensystem und die Verarbeitung von Emotionen. Sedlmeier verspricht sich davon, irgendwann genauere Vorhersagen machen zu können, welche Art von Meditation welche Wirkung hat. Die Ergebnisse bisheriger Studien legen etwa nahe, dass der Bodyscan, bei dem man mit der Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper wandert, stärkere Auswirkungen auf die Konzentrationsleistung hat als die Mantrameditation. Mantrameditation, bei der beispielsweise



die Silbe *om* oder *so'ham* gesungen wird, scheint hingegen stärkere Effekte bei der Emotionsregulation zu haben. „Wenn wir noch genauer wissen, wie welche Meditation wirkt, können wir ein typisches Wirkmuster erstellen und Empfehlungen geben, welche Meditationsform sich anbietet, je nachdem welches Ziel der Meditierende verfolgt. Wenn es um Konzentrationssteigerung geht, lautet die Empfehlung dann möglicherweise anders, als wenn jemand besser mit seiner Prüfungsangst fertigwerden möchte.“

Doch geht es in der Meditation nicht auch um eine Haltung von Absichtslosigkeit? Und steht das dann nicht im Widerspruch zu einem klar definierten Ziel?

„Ich sehe kein Problem darin, Meditation für ein konkretes Anliegen wie beispielsweise bessere Konzentrationsfähigkeit zu benutzen“ sagt Peter Sedlmeier. „Meditation ist ja nicht gottgegeben, sondern irgendwann ist jemand darauf gekommen, dass es einen Effekt hat, in einer bestimmten Haltung zu sitzen und sich beispielsweise auf den Atem zu konzentrieren.“ Problematisch findet er nur, dass Achtsamkeit im aktuellen Sprachgebrauch oft mit Meditation gleichgesetzt oder mit Aufmerksamkeit verwechselt wird. Achtsamkeit sei zu einem Label ohne Aussagekraft geworden, einer Worthölse, die über alles Mögliche gestülpt wird.

Im ursprünglichen buddhistischen Verständnis ist Achtsamkeit eine Wahrnehmungsleistung, die immer mit Geistesklarheit verbunden ist. Als wichtigste Quelle gilt die *Satipatthana Sutta*. In dieser Lehrrede behandelt Buddha die vier Grundlagen der Achtsamkeit: die Betrachtung des Körperlichen, der fundamentalen Gefühlszustände (positiv, negativ, neutral), des Geistes und der Geistesobjekte. „Bildlich gesprochen ist es so, als ob ich vier Fernsehkanäle hätte. Ich kann die Aufmerksamkeit auf den Körper richten, auf die fundamentalen Gefühlszustände, die Emotionen oder die Gedanken. Ich kann auch den Kanal wechseln, bin mir aber immer dessen gewahr, was gerade passiert“, erklärt Peter Sedlmeier. Diese Wahrnehmungsleistung ist jedoch nur ein Aspekt von Meditation.

„Für mich ist Meditation eine Kultivierung des Geistes. Ich leite Meditation ab von dem Paliwort *bhavana*, was so viel bedeutet wie ‚etwas ins Sein bringen‘“, sagt die Schweizer Meditationslehrerin Yuka Nakamura. Sie ist promovierte Psychologin, buddhistische Meditationslehrerin und Ausbilderin für MBSR-Kursleitende (*mindfulness-based stress reduction*, das im Moment populärste und erfolgreichste Kursprogramm). „Ich