

An illustration of a woman in a yoga pose, standing on her left leg with her right leg bent and foot resting on her left thigh. Her arms are raised, with hands clasped above her head. She is wearing a yellow tank top and green pants. A bright yellow glow surrounds her head and arms, and a faint, larger yellow glow is visible in the background.

Yoga ist Entspannung. Yoga ist Bewegung. Aber nicht nur. Die alte indische Weisheitslehre wird von der modernen Wissenschaft immer besser erforscht – und das bringt erstaunliche Erkenntnisse

WIE WIRKT YOGA?

VON CLAUDIA RIESS – ILLUSTRATIONEN HIROSHI GOTO

Vier Millionen Menschen in Deutschland machen Yoga – mindestens. Und jedes Jahr kommen neue Anhänger hinzu, die Gutes für Körper und Seele tun wollen. Und ebenso tauchen jedes Jahr neue Trends auf: Es gibt Yoga für Schwangere, für Kinder, bei 39 Grad. Im Vorjahr war der letzte Schrei in zahlreichen Studios Aerial Yoga, bei dem man in großen Tüchern in der Luft baumelt und quasi schwerelos seine Übungen, die *Asanas*, ausführt. Nun schwappt Buti-Yoga aus den USA herüber. Dabei wird zu expressiver Musik der Po geschwungen. Yoga ist inzwischen ein Riesengeschäft. Und der perfekte Sport für gestresste Gesellschaften: Denn es spendet chronisch Überarbeiteten (zumindest in der Theorie) Halt, Ruhe und die Konzentration auf den Augenblick. Und es kann vermitteln, dass es Wichtigeres gibt als Einkommen und Status. Stattdessen entsteht das beruhigende Gefühl, dass man mit ein paar einfach aussehenden

Übungen einen ausgeglichenen Zustand erreichen kann. Jederzeit. Überall.

Fitnesswunsch vs. Lebenshaltung

Aber haben diese modernisierten Formen des Yoga noch etwas mit der spirituellen Tradition zu tun? Blättert man durch Zeitschriften hierzulande, kommen einem Zweifel: Yoga erscheint oft wie ein esoterisch angehauchtes Fitnessprogramm. Dabei geht es an sich um etwas ganz anderes; Yoga ist eine praktische Philosophie, eine Lebenshaltung, die tief in der Gesellschaft verankert ist – zumindest in Indien, wo seine Wurzeln liegen. Niemand weiß, wer es ursprünglich entwickelt hat, aber man ist überzeugt, dass die *Asanas* (in den meisten Schulen sind es 84) im alten Indien ein Alltagsritual waren wie bei uns heute das Händewaschen. Grundsätzliches Ziel des Yoga ist Erleuchtung. Das bedeutet: die Überwindung aller Emotionen (auch Angst >>>

„Die Macht der Konzentration ist der Schlüssel zum Schatzhaus des Wissens“

SWAMI VIVEKANANDA
INDISCHER PHILOSOPH

>>> oder Schmerz) und Einswerden mit dem Göttlichen. Das ist wohl eher nicht das Ziel der meisten, die hierzulande Yoga praktizieren. Wer Stellungen wie den *Pflug* oder die *Kobra* macht, will zunächst beweglicher werden. Und ruhiger. Und damit ist er doch wieder nah am Ursprung: Denn Ruhe ist ein zentraler Punkt der

Lehre. In den alten *Yoga-Sutras* des indischen Gelehrten Patanjali liest man: „Das Zur-Ruhe-Kommen der seelisch-geistigen Vorgänge erlangt man durch Übung und Loslösung.“ Was aber macht Yoga genau mit Geist und Körper? „Yoga beruhigt nervliche Erregung, bringt Gelassenheit und gestattet uns, die Dinge klarer zu sehen“, schreibt der indische Philosoph Swami Vivekananda im 19. Jahrhundert. „Das Temperament wird gebändigt und die Gesundheit gebessert.“

Heilwirkung auf allen Ebenen

Ob solche Versprechen haltbar sind, interessiert zunehmend auch (westliche) Wissenschaftler. Einige haben die Köpfe von Yogis und Meditierenden durchleuchtet und entdeckten: Ein Zustand tiefer Versenkung kann Hirnwellen bis zu 30 Hertz erzeugen – und ermöglicht damit kognitive Höchstleistungen. Zudem reagiert das Angstzentrum schwächer, dafür werden Hirnbereiche gestärkt, die für Ausgeglichenheit sorgen. „Yoga führt zu tiefer Selbstkenntnis und geistiger Freiheit“, sagt der Psychologe Ulrich Ott, der die Effekte von Yoga und Meditation auf die psychische Gesundheit seit vielen Jahren an der Gießener Universität erforscht. An zahlreichen renommierten wissenschaftlichen Einrichtungen existieren inzwischen Arbeitsgruppen, die sich mit der Wirkung von spiritueller Praxis befassen. Dabei wird Yoga nicht nur zum Objekt der Forschung,

sondern auch zum Werkzeug. Indem Forscher selbst Yoga praktizieren, „schaffen sie die Voraussetzungen, um bestimmte Phänomene im eigenen Bewusstsein studieren und kontrolliert hervorrufen zu können“, schreibt Ott in seinem Buch *Yoga für Skeptiker*. So konnten sie viele Heilwirkungen nachweisen. Die Freie

Universität Berlin untersuchte etwa die Wirkung von Hatha-Yoga. Ergebnis: Patienten mit Kreuzschmerzen, die vier Wochen lang regelmäßig Übungen ausführten, hatten danach deutlich weniger Probleme. Und bei Problemen mit Bluthochdruck konnten die Werte um durchschnittlich fast zehn Prozent gesenkt werden.

Yoga auf Rezept?

Eine Studie des American College of Sports Medicine ergab zudem, dass gerade mal zweieinhalb Stunden Yoga pro Woche ausreichen, um Asthmakranken spürbar Linderung zu verschaffen. Sollte es also Yoga auf Rezept geben? Die indische Praxis wirkt jedoch anders als Medizin, sie greift Erreger nicht direkt an. Vielmehr könne sie „einen massiven Stimulus setzen, um körpereigene Systeme wieder ins Lot zu bringen“, erklärt Experte Ott. Denn Yoga besteht nicht nur aus körperlichen Übungen – es ist ein ganzheitliches philosophisches System, das auch Atemübungen, Reinigungsrituale und Verhaltensregeln umfasst. Yoga fordert also nicht bloß eine Selbstbeteiligung am Heilungsprozess, es fördert sie auch. „Wirkung und Fortschritt beim Yoga hängen davon ab, wie viel Zeit und Energie Sie investieren – und mit welchem Ziel“, so das Fazit von Ulrich Ott. „Geht es um Stressbewältigung, reichen 30 Minuten täglich für deutliche Effekte. Um aber veränderte Bewusstseinszustände zu erreichen, ist höherer Einsatz erforderlich.“

ZUM WEITERLESEN

Beim Institut für Yoga-Forschung (www.yoga-akademie.de) kann man die Broschüre *Yoga im Spiegel der Wissenschaft* des Indologen und Religionswissenschaftlers Christian Fuchs bestellen oder herunterladen.

In *Yoga für Skeptiker* (O. W. Barth, 19,99€) erklärt der Psychologe und Yogalehrer Ulrich Ott die uralte Weisheitslehre.

Pulitzerpreisträger William J. Broad gibt in *The Science of Yoga* (Herder, 22€) Einblicke in Ashrams und Labore und zeigt, was Yoga leisten kann.