

Buddhistische Psychologie

Yoga, Atemübungen und ein freundlicherer Umgang mit dem eigenen Geist

Von Günter Fellner | 19. Juli 2026



Yoga und Atembeobachtung als Brücke zu mehr Achtsamkeit

Buddhistische Psychologie im SommerYoga

Die buddhistische Psychologie schaffte es bei der SommerYoga-Umfrage 2026 auf Platz 7 der beliebtesten Wunschthemen. Zugegeben: Die Idee, dieses Thema in das Sommerprogramm des Yomavital Yogastudio Gerasdorf aufzunehmen, war zunächst eher ein spontaner Geistesblitz. Offenbar hatte der Geistesblitz aber einen guten Riecher - oder zumindest ein recht feines Gespür für die Wünsche meiner Yoginis und Yogis.

Buddhistische Psychologie begegnet uns heute längst nicht mehr nur in Klöstern, Meditationszentren oder dicken Büchern mit besonders ruhigen Titelbildern. Auch in der westlichen Psychologie, in der Psychotherapie und in der psychologischen Beratung gewinnen ihre Ansätze zunehmend an Bedeutung. Achtsamkeit, Mitgefühl, Selbstbeobachtung und ein bewussterer Umgang mit Gedanken und Gefühlen sind inzwischen wichtige Bestandteile zahlreicher moderner Methoden.

Yoga und Atemübungen können diesen Zugang besonders gut unterstützen. Sie helfen dabei, den Körper bewusster wahrzunehmen, den Geist zu sammeln und automatische Reaktionen frühzeitig zu erkennen. Denn oft reagiert unser Kopf schon, bevor wir überhaupt bemerkt haben, dass er gerade wieder seine persönliche Gedankenolympiade gestartet hat.

Dabei geht es nicht nur um Entspannung oder Stressabbau. Im Mittelpunkt stehen Achtsamkeit, Selbstbeobachtung und ein freundlicherer Umgang mit sich selbst. Gedanken und Gefühle sollen nicht verdrängt werden. Wir lernen vielmehr, sie wahrzunehmen, ohne uns sofort vollständig von ihnen mitreißen zu lassen.

So verbindet das SommerYoga im Yomavital Yogastudio sanfte Körperübungen, Atemübungen und Entspannung mit alltagstauglichen Impulsen aus der buddhistischen Psychologie. Undogmatisch, verständlich und ganz ohne die Voraussetzung, bereits stundenlang im Lotussitz verharren zu können.

Während der Atem im Yoga durch verschiedene Pranayama-Techniken häufig bewusst gelenkt wird, steht in der buddhistischen Meditation meist die natürliche Atembeobachtung im Mittelpunkt. Der Atem wird wahrgenommen, ohne ihn sofort verändern zu müssen. Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen dürfen auftauchen und wieder verschwinden.

Diese Form der Achtsamkeit kann dabei helfen, Abstand zu belastenden Gedanken zu gewinnen. Statt sich vollständig mit Ärger, Angst oder innerer Unruhe zu identifizieren, lernen wir zu erkennen: Da ist gerade ein Gedanke, ein Gefühl oder eine körperliche Empfindung - aber dieser Zustand bleibt nicht für immer.

Yoga als bewegte Achtsamkeit

Auch Yogaübungen können zu einer Form der Meditation werden. Entscheidend ist dabei weniger, wie tief oder perfekt eine Asana ausgeführt wird. Viel interessanter ist die Frage, was während der Übung im eigenen Geist geschieht.

Tauchen Ehrgeiz, Ungeduld oder Selbstkritik auf? Können wir unsere körperlichen Grenzen wahrnehmen, ohne uns dafür zu verurteilen? Bleiben wir freundlich zu uns, auch wenn eine Haltung heute nicht so funktioniert wie geplant?

Die Yogamatte wird damit zu einem Übungsplatz für den Alltag. Schließlich begegnen uns auch außerhalb des Yogaraums nicht immer nur angenehme Dehnungen, entspannte Musik und wohlriechender Kräutertee.

Atemübungen zur Beruhigung des Nervensystems

Ruhige Atemübungen, eine sanft verlängerte Ausatmung oder die Bienenatmung Bhramari können das Nervensystem unterstützen und innere Anspannung reduzieren. Ein ruhiger Atem schafft gute Voraussetzungen, um Gedanken und Gefühle klarer wahrzunehmen.

In der buddhistischen Psychologie ist Entspannung jedoch nicht das einzige Ziel. Yoga und Atemübungen sollen uns dabei unterstützen, unsere Reaktionsmuster zu erkennen und bewusster mit schwierigen Situationen umzugehen.

Die Verbindung von Yoga, Meditation und Mitgefühl

Yoga bereitet den Körper auf die Meditation vor. Atemübungen helfen, den Geist zu sammeln. Meditation wiederum macht sichtbar, wie Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten entstehen.

Ihre tiefere Wirkung entfalten diese Methoden in Verbindung mit Mitgefühl, Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit und einer bewussten Lebensführung. Hier zeigen sich deutliche Parallelen zwischen der buddhistischen Psychologie und der Yogaphilosophie.

So werden Yoga und Atemübungen zu weit mehr als Methoden zur Entspannung: Sie können uns dabei helfen, achtsamer, gelassener und freundlicher mit uns selbst und anderen umzugehen.

Die Psychologie des Yoga mit den 3 Gunas

Die drei Gunas gehören zur yogisch-hinduistischen Lehre und sind für das individuelle Lebensglück bedeutsam; in diesem Beitrag über buddhistische Psychologie werden sie lediglich kurz gestreift.

SATTVA	RAJAS	TAMAS
Klarheit und Achtsamkeit	Getriebenheit und Unruhe	Müdigkeit und Dumpfheit

Im September 2021 schrieb ich über die 3 Gunas einen Artikel für das spirituelle Magazin CHI: „Das dauerhafte Glück finden“. Dieser Artikel befindet sich online auf <https://gesundheits.yoga/media/glueck-finden/>

Artikel und häufige Fragen online: <https://yomavital.at/buddhistische-psychologie/>

Weitere Beiträge im YOMAVITAL Blog: <https://yomavital.at/blog/>

Rezensierte Buchempfehlungen zum Thema: <https://buch.yoga>



YOMAVITAL Studio für ganzheitliches Wohlbefinden

Web: www.yomavital.at

E-Mail: post@yomavital.at

Adresse: Hauptstraße 81, 2201 Gerasdorf

Tel.: 0677 629 222 41