Das Sankalpa als therapeutische Ressource? Was Yoga-Nidra-Praktizierende über ihren inneren Entschluss berichten

Dr. rer. medic. Yvonne Beerenbrock, M.A., Universität Witten/Herdecke
Fachkonferenz Yogatherapie der DeGYT

„*Das Sankalpa ist mein nächstes großes Ziel im Leben. Eine Idee von meinem zukünftigen Leben, das ich während Yoga Nidra in mein Unterbewusstes einpräge und dann tatsächlich erlebe, wie Bilder und Hinweise auftauchen, die mit meinem Thema zu tun haben.*" So beschreibt eine Teilnehmerin ihre Wahrnehmung des Moments zwischen Wachen und Schlaf. In jenen wenigen Sätzen verdichtet sich eine Erfahrung, die von vielen Praktizierenden beschreiben und dennoch in der Forschung bislang kaum untersucht wird: Ein innerer Entschluss, der durch seine Wiederholung im richtigen Moment, die Zugkraft entwickeln könnte, das eigene Leben auf ihn auszurichten. Yoga Nidra hat in den vergangenen Jahren seinen festen Platz in Kliniken, Präventionskursen und yogatherapeutischen Praxen gefunden. Die Forschung hat diesen Platz bereitet. Ein erst kürzlich erschienenes, systematisches Review über sechs randomisierte kontrollierte Studien mit insgesamt 244 Teilnehmenden findet überwiegend Verbesserungen der Einschlaflatenz, Gesamtschlafzeit und Schlafeffizienz, teils auch gegenüber aktiven Vergleichsbedingungen (Dutta et al., 2026). Eine Meta-Analyse berichtet deutliche Effekte auf Stress (SMD = −0,80), Angst (SMD = −1,35) und Depressivität (SMD = −0,69), wobei die Autor*innen selbst zu einer vorsichtigen Lesart der Ergebnisse aufgrund der Heterogenität der Studien raten (Ghai et al., 2025). In einer großen Online-Studie mit 362 Teilnehmenden zeigten sich über zwei Monate kleine, aber signifikante Effekte auf Stress, Schlaf und Wohlbefinden sowie bei regelmäßiger Praxis ein reduziertes Gesamtcortisol mit steileren Tagesprofilen (Moszeik et al., 2025). Doch was ist es eigentlich, das Menschen in dieser Praxis berührt, stärkt und trägt? Dabei fällt auf, dass die Forschung Yoga Nidra bislang als Ganzes untersucht hat. Ausgerechnet das Sankalpa, jener selbst gewählte, positiv und im Präsens formulierte Entschluss, der die Praxis an ihrem Anfang und ihrem Ende rahmt und in der Tradition als ihr Herzstück gilt, ist wissenschaftlich weitgehend unerforscht geblieben. Erst kürzlich hat di Fronso (2025) dazu aufgerufen, ihm eigene Aufmerksamkeit zu schenken. Dies tat Prof. Dr. med. Arndt Büssing In einer explorativen Querschnittsbefragung von Teilnehmenden der Yoga Nidra Ausbildung bei Marc Fenner. Hier gaben 83 Teilnehmende zu Kursbeginn, zu Kursende und nach früherer Kursteilnahme Auskunft über ihr Erleben. 50 von ihnen (60 %) vertrauten uns ihr Sankalpa an und schilderten in 67 ausführlichen Beschreibungen, was es für sie bedeutet. Es sind Worte, die nach Gesundheit und Heilwerden verlangen (22 %), nach Liebe und Mitgefühl (16 %), nach Frieden und Gelassenheit (14 %), nach Freude und Dankbarkeit (12 %). Die Teilnehmenden formulieren in ihren Sankalpas eine Sehnsucht, wie sie sein möchten und offenbaren damit eine Ausrichtung ihres ganzen Daseins. Die Daten lassen zudem erkennen, in welche Richtung diese innere Bewegung weist. Im Vergleich der drei Gruppen unterscheidet sich die erlebte Fähigkeit, mit negativen Gefühlen umzugehen, signifikant ($F(2, 72) = 3,66$; $p = 0,031$; $\eta^2 = 0,09$). Am deutlichsten zeigt sich dies in der Aussage, die eigenen negativen Gefühle beeinflussen zu können ($p = 0,010$; $\eta^2 = 0,12$), sowie darin, sich auch intensiven negativen Gefühlen gewachsen zu fühlen ($p = 0,037$). Von 23 Aussagen zur yogischen Lebenshaltung unterscheiden sich lediglich drei, und zwei davon gehören zu Svadhyaya, dem Selbststudium: die tiefe Einsicht in die Beweggründe des eigenen Handelns als stärkster Einzelbefund ($p = 0,001$) und die regelmäßige Selbstreflexion ($p = 0,041$). Hinzu kommt Saucha, das bewusste Ordnen des eigenen Umfelds ($p = 0,045$). Bemerkenswert ist

gerade die Spezifität dieser Befunde. Die allgemeine Lebenszufriedenheit sowie Bereiche der Finanzen oder des Arbeitsplatzes bleiben stabil, die Zufriedenheit mit dem Schlaf deutet eine Tendenz an ($p = 0{,}089$), während sich das Verhältnis zum eigenen Inneren wandelt. So zeichnet sich ab, dass das Sankalpa über die Selbstreflexion und die emotionale Selbstwirksamkeit wirken und dabei als eine Ressource dienen könnte, die Übende aus sich selbst heraus erschließen. Da das Querschnittsdesign, Selbstselektion und die kleine Gruppen eine vorsichtige Deutung vorraussetzen, verstehen wir diese ersten Innenansichten als Wegweiser, die darauf hindeuten, wo eine Wirkung zu suchen ist. Für die yogatherapeutische Begleitung erwächst daraus eine Haltung des Respekts: Das Sankalpa gehört der Person, die es wählt. Es gewinnt an Kraft, wenn es selbstbestimmt, positiv und über längere Zeit getragen wird, und es braucht Lehrende, die es behutsam begleiten und ihm Raum zur Entfaltung lassen. Im Anschluss an den Vortrag lud Marc Fenner zu einer gemeinsamen Yoga-Nidra-Praxis mit einem anschließendem achtsamen Austausch in Zweiergruppen. Die abschließende Diskussion öffnete den Raum für die Frage, welche Rolle das Sankalpa in der eigenen therapeutischen Arbeit spielt und wie viel Offenheit oder Struktur die Sankalpa-Arbeit in yogatherapeutischen Weiterbildungen braucht.