

Können sich ExpertInnen verschiedener Berufsgruppen vorstellen, KörperErfahrungsLernen mit Yoga (KELY) einzusetzen?

Gitta Stagl

1. STRUKTURIERTE ZUSAMMENFASSUNG

1.2 Einleitung

1.2.1 Problemstellung

Mein Arbeitsbereich ist die lernende Vernetzung von persönlichen Potentialen, Operationen, Instrumenten und Methoden in Verstehens- und Wissensprozessen. Es geht dabei um ein Lernverständnis, das Selbstbestimmung fördert, indem es an den praktischen Erfahrungen und Lebensverhältnissen der Menschen anknüpft. Ein aktueller Schwerpunkt ist die Beschäftigung mit Lernformen und Lernwegen, die den Körper einbeziehen. Yoga bietet ein ausgearbeitetes Modell für das ausgleichende Lernen mit Körper und Geist und eine Praxis des individuellen Erkennens und Gebrauchs dieser Potentiale. Unter dem Begriff KörperErfahrungsLernen mit Yoga – Body-Mind-Balancing, Körper-Geist-Ausgewogenheit entwickeln wir, eine Kollegin und ich, Praxisangebote und erforschen praxisbegleitend, wie sich dieser Einsatz in spezifischen Anwendungskontexten bewährt und weiterentwickeln lässt.

Meine Masterarbeit will ein forschender Beitrag zum Verständnis für den Bedarf und die Möglichkeiten des Einsatzes eines Körper-Geist-Balance-Verfahrens am Beispiel KörperErfahrungsLernen mit Yoga sein. Ich wende mich bei dieser Erkundung an ExpertInnen verschiedener Berufsgruppen.

1.2.2 Theorieelemente und Annahmen

Die komplexen Lebensverhältnisse in modernen Gesellschaften bringen unter anderem auch ständig steigende Anforderungen an Entwicklung, Einsatz und Wahrung körperlich-geistig-seelischer Ressourcen und Potentiale mit sich. Damit wird die Suche nach Formen und Wegen der Ausgewogenheit verstärkt zum Thema für individuelle, sozial-ökologische und gesellschaftliche Lebenszusammenhänge.

Und eine zentrale Ausgangsthese meiner Arbeit ist, dass ein Körper wie Geist gleichermaßen ansprechendes, Ausgleich lehrendes Verfahren wie z.B. KörperErfahrungsLernen mit Yoga zu dieser Suche praktisch und theoretisch beitragen kann. Um diese These zu argumentieren, werden Ausgleichsthemen und Vernetzungsanliegen sowie der Stellenwert des interaktionellen Verständnisses von Faktoren und Akteuren im Prozessgeschehen der Gesundheits-Krankheits-Balance allgemein im gesundheitstheoretischen Diskurs aufgegriffen und auf vergleichbare Anliegen und Konzepte von Yoga, Lernen und Körpererfahrung bezogen.

Zur weiteren Erhärtung dieser These wird in Ansätzen der Hintergrund der Theoriebildung und der Praxisentwicklung der yogaspezifischen Erkenntnis- und Wissensweisen thematisiert. Gestützt auf wissenschaftliche Arbeiten von AutorInnen unterschiedlicher Disziplinen werden konzeptive Begriffe und Kategorien charakterisiert sowie das daraus resultierende Erfahrungslernens des Praktizierens von kontinuierlich zu fördernden Austauschprozessen zwischen Körper und Geist.

Diese Darlegung entspricht einer weiteren These meiner Bearbeitung des Themas. Das Interaktionsverständnis von Yoga schafft einen sinnvollen Bezugsrahmen für die ergänzende Exploration und Reflexion von Ausgleichsbedarf und Ausgleichsverfahrensweisen allgemein wie in je unterschiedlichen Praxiskontexten und für das adaptive Verbindungsdenken zwischen Erfahrungspraxis und Wissenstransfer verschiedener Praxisfelder und Disziplinen, für bedarfsspezifische Integration und Weiterentwicklung.

1.2.3 Konkrete Fragestellung

Ausgangspunkt der qualitativen Untersuchung dieser Themenaspekte ist die Annahme, dass ExpertInnen verschiedener Berufsgruppen aufgrund ihrer Bereiche und deren Aufgaben, sich mit der Interaktion zwischen Körper und Geist befassen, mit dieser Interaktion arbeiten, ihre Vorstellung von integrativen Lernprozessen haben und dass sie an einem Verfahren dieser Art Interesse haben (oder nicht). Aus dem berufsspezifischen Kontext ihres Wissens und ihrer Erfahrungen differenzieren die

Expertinnen die einzelnen Leistungen einer solchen Einsetzbarkeit. Erst damit werden die Erfahrungsdimensionen deutlich, die dieser Ansatz postuliert. Sie konturieren die Aufgabenstellung und die Inhalte. Im Zuge der Befragung erfolgt eine methodische Übertragung eines Konzeptes durch die Expertinnen.

Die die Untersuchung leitende allgemeine Forschungsfrage ist die nach dem grundsätzlichen Bedarf /Mangel (oder nicht) an einem Körper-Geist-Ausgleich lehrenden und lernenden Verfahren wie z.B. KörperErfahrungsLernen mit Yoga. Diese allgemeine Fragestellung wird unter zwei Gesichtspunkten thematisiert. Was sind allgemeine Charakteristika dieses Bedarfs und wie wird dieser von KörperErfahrungsLernen mit Yoga aufgegriffen? Ist aus der Sicht von ExpertInnen über Bedarfsanliegen des Ausgleichens in ihrem beruflichen Feld dieser Zugang und in welcher Form einsetzbar? Diese Art der Behandlung der Forschungsfrage schlägt sich auch in den zwei zentralen Fragestellungen der Expertinnenbefragung nieder. Gibt es grundsätzlich Bedarf/Mangel an einem zusätzlichen Körper-Geist-Ausgleichsverfahren wie z.B. KörperErfahrungsLernen mit Yoga? Welchen konkreten Bedarf gibt es in verschiedenen beruflichen Feldern für ein zusätzliches Körper-Geist-Ausgleichsverfahren wie z.B. KörperErfahrungsLernen?

1.3. Methode

1.3.1 Design

Die qualitative Hypothesen generierende Forschungsarbeit stützt sich auf die Grounded Theory der datengestützten Theoriegenerierung. Eine die Interaktion betonende Forschungsmethodologie wird für die Untersuchung eines interaktionellen Verfahrens aus unterschiedlichen Datenmaterialien wie für die Entwicklung eines interaktionellen Untersuchungsverfahrens in Form von ExpertInnengesprächen angewandt. Durch theoretical sampling werden Schlüsselkategorien kodiert mit axialen Eigenschaften versehen und zur Basis der Entwicklung eines Leitfadens wie der Strukturierung der schriftlichen und mündlichen Gesprächsimpulse der Befragung, die wieder der vertiefenden Exploration von Schlüsselkategorien und Eigenschaften dienen und in der Gesprächsführung zum Tragen kommen. Die Expertinnenbefragung hat die Form eines thematischen und fokussierenden Interviews mit der Doppelfunktion einer vermittelnden und ermittelnden Komponente. Eingesetzt werden drei schriftliche Textimpulse zu Forschungsarbeit und Fragestellung, Yoga und KörperErfahrungsLernen. Der das Gespräch strukturierende Leitfaden für die Einzelgespräche arbeitet mit offenen Fragen, die in Form von mündlichen Gesprächsimpulsen fokussierend untergliedert werden. Das Gespräch hat drei Teile, einen thematischen zur grundsätzlichen Einsetzbarkeit, einen berufsspezifischen Teil II zur konkreten Einsetzbarkeit und einen selbstreflexiven Teil III zur Beschreibung des ExpertInnenhintergrunds und der persönlichen Erfahrung mit Bewegungs- und Mentalverfahren.

1.3.2 TeilnehmerInnen

Befragt wurden 14 Expertinnen aus unterschiedlichen Tätigkeitsbereichen und Berufsgruppen. Gemeinsames Merkmal sind die Arbeit mit Menschen mit dem Ziel, Veränderungsprozesse in Gang zu setzen, und die Konfrontation mit unterschiedlichen Aspekten körperlich-geistiger Unausgewogenheit. Spezifische Kriterien der ExpertInnenwahl waren u.a. deren unterschiedliche Blickwinkel, Methoden und Zugänge, unterschiedliche Arbeitskontexte und Zielgruppen sowie die Kombination unterschiedlicher Erfahrungsbereiche und Methoden in ihren beruflichen Rollen und Funktionen.

1.3.3 Durchführung

Die ExpertInnenbefragung wurde im Laufe eines Jahres von Sommer 2004 bis Sommer 2005 durchgeführt. Nach einer persönlichen Kontaktaufnahme und Vorinformation erfolgte die Terminvereinbarung. Die Gesprächsunterlagen erhielten die ExpertInnen per Email im Anschluss. Die Gesprächsdauer war mit 1 bis 1 1/2 Stunden definiert. Der Gesprächsort wurde von den Experten gewählt. Die Gespräche fanden in ihrem Berufsumfeld oder an einem von ihnen gewählten neutralen Ort statt. Alle angefragten ExpertInnen waren bereit, sich an der Untersuchung und Befragung zu beteiligen. Die Gesprächsatmosphäre war ruhig und konzentriert. Die Interviews selbst erfolgten in Form von kurzen Gesprächsimpulsen der Interviewerin entlang des Leitfadens. Die Expertinnen greifen diese ihrer Sicht auf und führen sie weiter. Jedem Interview folgt ein Kurzprotokoll zu

Interviewverlauf- und -atmosphäre. Memos und Notate werden in mehreren Durchgängen der Bearbeitung der Niederschrift der ExpertInnenpositionen hinzugefügt.

1.4 Resultate

Gibt es grundsätzlich Bedarf/Mangel an einem zusätzlichen Körper-Geist-Ausgleichsverfahren wie z.B. KörperErfahrungslernen mit Yoga?

Alle ExpertInnen bejahen diese Frage. Alle sehen den Bedarf an einem zusätzlichen Körper-Geist-Ausgleichsverfahren. Und sie präzisieren anhand der 5 Schlüsselkategorien (Körper-Geist-Balance, Bewegung als Steuerungsprinzip, Praxis des übenden Lernweges, Introspektion und Erfahrungsweg; Körpererfahrung und Körperwissen) welchen Bedarf und welche Funktion sie jedem einzelnen und der Verbindung zwischen diesen Aspekten zuschreiben. Alle sprechen von der Notwendigkeit, sich mit dem Interaktionsverständnis von bewegungsintegrativen Körper-Geist-Verfahren auseinanderzusetzen, von ihnen zu lernen und sie für ihren Bereich ergänzend einzusetzen. Dabei fällt auf, dass jede der Schlüsselkategorien als wichtig erachtet wird. Unterschiede zeigen sich in der Bedeutung, die einzelnen Aspekten für die Notwendigkeit der Integration zugeschrieben werden und welchen Charakter die Ergänzung im jeweiligen Aufgabenfeld haben könnte.

Welchen konkreten Bedarf gibt es in verschiedenen beruflichen Feldern für ein zusätzliches Körper-Geist-Ausgleichsverfahren wie z.B. KörperErfahrungslernen? Hier nennen die Experten zahlreiche Einsatzfelder und differenzieren diesen Einsatz für den Aufgabenbereich und Anwendungssettings, für zahlreiche spezifische Störungen und Krankheitssyndrome, Zielsetzungen des Stressabbaus und der Gesundheitsförderung, Bereiche und Formen der methodischen Anwendung wie der Vermittlung in der Lehre sowie Einsatzmöglichkeiten zur Entlastung der Beschäftigten, Integration in multi-task-settings wie für spezifische Zielgruppen. Alle ExpertInnen sehen eine Vielzahl von Einsatzfeldern und Funktionen des Einsatzes. Die Differenziertheit ergibt sich aus der Spezifik der Aussagen im konkreten Praxisfeld und der beruflichen Tätigkeit.

Alle ExpertInnen haben dieses Gespräch als einen willkommenen und bereichernden Anlass gesehen, über den Bedarf und den Zugang zu ihrer Arbeit und ihrem Feld nachzudenken, ihr Wissen und ihre Erfahrungen explizit zu machen, den Bedarf zu formulieren. Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen eine Vielzahl der unterschiedlicher Anwendungskontexte und der berufsspezifischen Aufgabenfelder, zu denen KELY (oder ein vergleichbares Verfahren) ein ergänzender Beitrag sein kann. Die Auswertung der Gespräche schafft ein dichtes Gewebe unterschiedlicher Wissensweisen und Begriffe an der Nahtstelle körperlich-geistig-seelischer Erfahrungswelten und ihrer Vernetzbarkeit.

1.5 Diskussion und Ausblick

1.5 Schlussfolgerung

Es hat sich gezeigt, wie ertragreich die fundierte Beschäftigung mit Wissen und Gebrauch von Yoga für die analytische Untersuchung von Bedarf und Einsetzbarkeit eines Körper-Geist-Ausgleichsverfahrens sein kann.

1.5.1 Interpretation

Ein wichtiges Moment spielen Anliegen und Versuch dieser Arbeit, die Begriffe und den Wissenshintergrund von Yoga und körperintegrativem Erfahrungslernen so aufzuschließen, dass sie der diskursiven Auseinandersetzung und Überprüfung zugänglich werden. Ein weiteres wichtiges Moment sehe ich in der erfahrungs- und interaktionsorientierten Bereitschaft der ExpertInnen, die dabei aufgeworfenen Problemstellungen aus der Sicht ihres Arbeitsbereiches zu explorieren.

1.5.2 Folgerung auf die untersuchte Problematik und den Stand des Wissens

Eine Untersuchung dieser Art ist meinem Wissen nach noch nicht publiziert worden. Sie kann ein kleiner Beitrag sein, wie das für verschiedene Bereiche gesellschaftlicher und individueller Entwicklung zentrale Thema des interaktiven Verstehens von unterschiedlichen Erfahrungs- und Wissensweisen von Körper-Geist-Seele kooperativ praktisch und forschend vernetzt und weiterentwickelt werden kann.

1.5.3 Eigenkritisches

Forschungsthema und Forschungsfrage behandeln komplexe Fragestellungen. Und dazu kommt, dass eine reiche, vielfältig gebrauchte und erprobte außereuropäische Denk- und Methodentradition über Körper und Bewusstsein behandelt wird. Der Schwerpunkt der Arbeit liegt auf der Übertragbarkeit und dabei werden komplexe Zusammenhänge nicht nur reduziert, sondern auch im Bemühen um Zugänglichkeit vereinfacht. Dieser Problematik bin ich mir bewusst.

1.5.4 Anregungen zu weiterführender Arbeit

Die Anlage der Untersuchung hat sich bewährt. Befragt wurde eine kleine ExpertInnengruppe. Diese Gruppe könnte erweitert werden um ExpertInnen z.B. der Altersforschung- und Pflege, der chronischen Schmerzbehandlung, der psychotherapeutischen und Beratungsarbeit mit benachteiligten und marginalisierten Gruppen, der betrieblichen Gesundheitsförderung, von Bildungs- und Ausbildungseinrichtungen für ärztliche und psychotherapeutische Behandlung, des Lehrens und Beraters.

Der Reichtum der Einsatzvorstellungen der ExpertInnen, der im Rahmen dieser Untersuchung nur beschränkt ausgewertet werden kann, bietet sich für die intensive Weiterforschung an. Für die Untersuchung bieten sich unmittelbar die genauere Bedarfsanalyse der Zielvorstellungen an und der Anspruch an die Arbeitsweise als Ergänzung oder in Kombination mit anderen Verfahren. Diese Forschung könnte die Gestalt eines längerfristig praxisbegleitenden Forschungsvorhaben gemeinsam mit interessierten Experten oder gemischten ExpertInnengruppen haben und/oder die Form von praktischen Pilotprojekten mit KörperErfahrungSLernen mit Yoga für definierte Zielsetzungen und einer auswertenden Wirkungsforschung.

1. 6 Literatur

Die Literatur, auf die sich die Arbeit stützt, beschäftigt sich mit unterschiedlichen Ebenen des Körper-Geist-Diskurses mit wissenschaftstheoretischen und erkenntnistheoretischen Überlegungen, mit zeitgenössischen Vorstellungen und Praxisformen der verbindenden Körper- und Bewusstseinsarbeit wie mit Yoga. Die primären wie sekundären Quellen der vorgelegten Arbeit und die AutorInnen, die direkt angesprochen und zitiert werden, sind an den entsprechenden Stellen der Arbeit als Verweis auf Werk oder Auszüge aus dem Werk angeführt und im Quellenverzeichnis ausgewiesen.