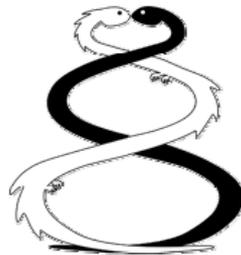


Können sich ExpertInnen verschiedener  
Berufsgruppen vorstellen,  
KörperErfahrungslernen mit Yoga  
einzusetzen?

Eine qualitative Untersuchung in Form einer ExpertInnenbefragung



Thesis

zur Erlangung des Grades

Master of Science (MSc)

am

Interuniversitären Kolleg für Gesundheit und Entwicklung  
Graz / Schloss Seggau ([college@inter-uni.net](mailto:college@inter-uni.net), [www.inter-uni.net](http://www.inter-uni.net))

vorgelegt von

Gitta Stagl

Graz, im Juni 2006

Margit (Gitta) Stagl

Gitta.Stagl.res@inter-uni.net

Hiermit bestätige ich, die vorliegende Arbeit selbstständig unter Nutzung keiner anderen als der angegebenen Hilfsmittel verfasst zu haben.

Graz, im Juni 2006

**Thesis angenommen im Juni 2006**

# INHALT

## 1. ZUSAMMENFASSUNG

## 2. EINLEITUNG

### 2.1 Begründungszusammenhang zwischen Forschungsschwerpunkt, Forschungsthema und meiner Fragestellung

2.1.1 Was hat mein Thema mit der Suche von Menschen nach Gesundheit zu tun?

2.1.2 Welchen Beitrag kann meine Fragestellung leisten?

2.1.3 Lernen und Körpererfahrung

### 2.2 Yoga und KörperErfahrungslernen

2.2.1 Yoga –Begriffsbedeutung und Systementwicklung

2.2.2 Das Erkenntnis- und Praxisverständnis des Yoga

2.2.3 Entwicklungsverständnis und Bewegungsgesetze

2.2.4 Energie und Bewegungsqualitäten – der gemeinsame Nenner

2.2.5 Die Interaktion von Körper und Bewusstsein

2.2.6 Der Übungsweg des Yoga –Wege und Techniken

2.2.7 Forschung

## 3. METHODIK

### 3.1 Methodenwahl Grounded Theory

### 3.2 Erschließen meiner Forschungsfrage mit den Methoden der Grounded Theory

3.2.1 Welchen Charakter hat die empirische Basis meiner Forschungsfrage?

3.2.2 Welchen Rahmen wähle ich für den Kodierungsprozess von Kategorien aus Daten?

3.2.3 Wie kodiere ich die von mir über komparative Analyse gewonnenen Schlüsselkategorien?

### 3.3 Untersuchungsdesign und Durchführung der Untersuchung

3.3.1 Interviewdesign und Leitfaden für die Befragung

3.3.2 Die Expertenwahl und Expertenmerkmale

3.3.3 Die Durchführung der Befragung

## 4. RESULTATE

### 4.1. Resultate zu Teil I:

4.1.1 1. Experteninterview mit PW

4.1.2 2. Expertengespräch mit BH

4.1.3 3. Expertengespräch mit VS

4.1.4 4. Expertengespräch mit SB

4.1.5 5. Expertengespräch mit KM

4.1.6 6. Expertengespräch mit MT

4.1.7 7. Expertengespräch mit IP

4.1.8 8. Expertengespräch mit JH

4.1.9 9. Expertengespräch mit BU

4.1.10 10. Expertengespräch mit KP

4.1.11 11. Expertengespräch mit GKS

4.1.12 12. Expertengespräch mit EP

4.1.13 13. Expertengespräch mit SI

4.1.14 14. Expertengespräch mit CN

### 4.2. Resultate zu Teil II: Unterabschnitt A: Wo könnte der Einsatz erfolgen?

4.2.1 a) bereichsbezogen

4.2.2 b) bezogen auf Krankheiten und Störungen

4.2.3 c) zum Stressabbau

4.2.4 d) zur Förderung von Gesundheit

### 4.3 Resultate zu Teil II: Unterabschnitt B: Wie könnte der Einsatz erfolgen?

- 4.3.1 a) als Methode
- 4.3.2 b) in der Lehre
- 4.3.3 c) zur Entlastung der Beschäftigten
- 4.3.4 d) als Bestandteil eines „multi-task-settings“
- 4.3.5 e) für ausgewählte Zielgruppen

## **5. DISKUSSION**

## **6. QUELLENVERZEICHNIS**

- Anhang 1: Textimpulse für die Expertengespräche
- Anhang 2: Leitfaden zur Expertenbefragung
- Anhang 3: Ergebnisse zu Teil II der Befragung (Details)

Thesis: Können sich ExpertInnen verschiedener Berufsgruppen vorstellen, KörperErfahrungslernen mit Yoga (KELY) einzusetzen?

- 1. STRUKTURIERTE ZUSAMMENFASSUNG**
- 2. EINLEITUNG**
- 3. METHODIK**
- 4. RESULTATE**
- 5. DISKUSSION**
- 6. QUELLENVERZEICHNIS**

## **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 Ausgleichs 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. KörperErfahrungLernen 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. KörperErfahrungLernen? 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 ErfahrungLernen 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 Beratens.

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 KörperErfahrungLernen 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.

## **2. EINLEITUNG**

### **2.1 Begründungszusammenhang zwischen Forschungsschwerpunkt, Forschungsthema und meiner Fragestellung**

Mein Forschungsthema ist KörperErfahrungLernen mit Yoga als Verfahren ausgleichender Entfaltung körperlicher und geistig-seelischer Potentiale.

Die Forschungsfrage, die ich für meine Masterarbeit gewählt habe, lautet: Können sich ExpertInnen verschiedener Berufsgruppen vorstellen, KörperErfahrungLernen mit Yoga (KELY) einzusetzen? Mein Forschungsziel ist es herauszuarbeiten, was ExpertInnen aufgrund ihrer Erfahrungen und Kenntnisse über den Bedarf/Mangel an ausgleichenden Verfahren zwischen Körper und Geist dem spezifischen Ansatz von KörperErfahrungLernen mit Yoga abgewinnen können und wie sie ihn auf ihren Bereich übertragen.

Die Fragestellung fällt in den Forschungsschwerpunkt Gesundheitsqualität des interuniversitären Lehrgangs für integrative, komplementäre und psychosoziale Gesundheitsförderung. In **2.1.1** stelle ich

meine Fragestellung in den allgemeinen Zusammenhang des Forschungsschwerpunkts Gesundheitsqualität des Lehrganges, in **2.1.2** den Rahmen von Verstehenskonzepten der Gesundheitsförderung und im Besonderen von Lernen und Körpererfahrung **2.1.3**

### ***2.1.1 Was hat mein Thema mit der Suche von Menschen nach Gesundheit zu tun?***

Die Suche nach einer harmonischen Gestaltung der körperliche wie geistigen Seiten des menschlichen Daseins ist ein sehr altes und zugleich ein sehr aktuelles Thema. Es gewinnt an Bedeutung, weil viele Probleme des modernen Menschen und des modernen Lebens mit unausgewogenem Gebrauch dieser Seiten und Zugriff auf deren Potentiale in Verbindung gebracht werden. Damit stellt sich die Frage, kann man den ausgleichenden Gebrauch zwischen Körper und Geist verstehen und nutzen lernen?

Hiezu möchte ich vorerst einen Schritt hinter meine eigene Fragestellung machen und mit dem Leser gemeinsam über den Forschungsschwerpunkt nachdenken, sodass er meinen Weg zu Thema und Fragestellung nachvollziehen kann.

Der Forschungsschwerpunkt Gesundheitsqualität steht unter dem Fragemotto „Welche Gesundheit suchen Menschen?“

Dieses Motto fordert zu einer Suchbewegung heraus. Die Fragestellung ist sprachlich nicht kompliziert. Die Begriffe sind solche der Alltagssprache, häufig gebraucht, ja selbstverständlich. Das Thema Gesundheit ist für jeden von Bedeutung. Die Frage des Forschungsschwerpunktes stellt damit eine vertraute Basis her. Sie baut auf Übereinstimmung. Zugleich ist sie offen. Sie erwartet vom Leser und auch vom Forscher eine ergänzende Tätigkeit. Er soll zwischen bekannten Begriffen eigenständig eine Beziehung herstellen. Er soll sich bewusst werden, wie er diese Frage auffasst und was er darunter versteht? Aber die Frage ist nicht nur offen. Sie gibt auch eine Orientierung für die Art darüber nachzudenken. Sie stellt über die Begriffe in der Frage einen begründenden Zusammenhang zwischen Erfahrungen und Motiven von Menschen und der Suche und deren Vorstellungen von Gesundheit her. Der Begriffsgebrauch des Fragemottos macht Gesundheit als Vorgang zum Thema. Gesundheit geschieht, ist verankert in alltäglichen Lebensprozessen, entwickelt sich mit diesen. Der Forschungsschwerpunkt richtet also die Aufmerksamkeit auf Entwicklungsvorgänge, auf die daran beteiligten Menschen mit ihren Erfahrungen und Möglichkeiten, auf ihre Lebensbereiche und Lebensvollzüge, auf die am Suchen beteiligten Prozesse und damit verbundene Formen wahrzunehmen und zu verstehen.

Auch mein Thema setzt an Selbstverständlichem an und fordert zu einer Suchbewegung auf. Jeder hat Körpererfahrung, jeder macht körperliche Erfahrungen. Jeder verfügt über Lernerfahrung und lernt. – ein Leben lang. Sobald man aber die vertrauten Begriffe Körper, Erfahrung und Lernen auf einander bezieht, verlieren sie ihre Selbstverständlichkeit. Und bei der Suche nach dem Erfassen der Beziehung zwischen den Begriffen stellt sich die Frage, wie die Übergänge zwischen körperlichen und mentalen Ebenen des Lernens und von Erfahrungen zu verstehen sind. Und für diese austauschenden Übergänge bietet Yoga einen Denkraum für das Erfassen körperlicher und geistiger Erfahrungsweisen. Und dieses Erfassen verbindet zwei Seiten. Die praktische des Begreifens durch Erfahrungswerte beim Gebrauchen. Die theoretische Seite des Begreifens durch Reflexion über Erfahrungswerte. Da die erprobende fördernde Bewegungspraxis des Yoga, dort das systematisierte Wissen, wie man durch Bewegung und Körpererfahrung den Weg des Ausgleichens zwischen den unterschiedlichen Kräften und Energien im geistig-körperlichen Haushalt verstehen und erlernen kann. Und dieser Weg und die lernende individuelle Suche sind im Yoga auch zentraler Aspekt für die integrative Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. KörpererfahrungsLernen mit Yoga betont die dabei beteiligten Erkenntnisprozesse und den Wissenshintergrund; löst die übertragbaren Lernwege und Wahrnehmungsweisen heraus; verbindet sie mit anderen Traditionen und Konzepten integrativer Entwicklung von Körper und Geist und des Erfahrungslernens.

Mental hat der Leser nun mit mir nach Sylvio Ceccato eine Reihe von Aufmerksamkeitsbewegungen vollzogen, die Aufmerksamkeit in mehreren Bewegungen von einem Begriff zu einem anderen

verschoben. Und zu einer ähnlichen Aufmerksamkeitsbewegung lädt meine Fragestellung ein: „Können sich ExpertInnen verschiedener Berufsgruppen vorstellen, KörperErfahrungsLernen mit Yoga einzusetzen.“ Die Betonung der Frage liegt unter dem Gesichtspunkt der Aufmerksamkeitsbewegung auf dem Vorstellen-Können. Ausgangspunkt ist die Annahme, dass es an begleitenden und ergänzenden Verfahren des körperlich-geistigen Ausgleichens einen Bedarf gibt. KörperErfahrungsLernen mit Yoga wird zum beispielhaften und fokussierenden Anlass, den Bedarf der Experten nach an einem Ausgleich lehrenden und lernenden Verfahren anhand ihrer Kenntnisse und Erfahrungen und die Einsatzmöglichkeiten in ihren beruflichen Feldern zu explorieren.

### **2.1.2 Welchen Beitrag kann meine Fragestellung leisten?**

Sie kann dazu dienen die Aufmerksamkeit zu verschieben. Das Verschieben der Aufmerksamkeit ist im Yoga wie im Konzept des Erfahrungslernens eine zentrale Figur des Verstehens. Wenn ich meine Aufmerksamkeit gezielt auf etwas lenke, verändert sich die Gestalt des Wahrnehmbaren und Erkennbaren sowie die damit verbundenen Betrachtungsweisen.

Sozialhistorisch markiert die Ottawa-Definition der WHO 1986, Health for All, eine gesellschaftspolitische Verschiebung der Aufmerksamkeit. Sie definiert Gesundheit als Suche von allen Menschen nach Gesundheitsqualität(en). Sie macht dieses Konzept zur verbindlichen Grundlage für die internationale Gemeinschaft, Gesundheit zu erforschen und Gesundheitsförderstrategien zu entwickeln. Eine Schlüsselrolle wird dabei dem Verstehen zugeschrieben: *“Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont sowie die körperlichen Fähigkeiten. Die Verantwortung für die Gesundheitsförderung liegt deshalb nicht nur beim Gesundheitssektor, sondern bei allen Politikbereichen und zielt über die Entwicklung gesünderer Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden hin.“*

Angesprochen sind hier verschiedene Ebenen und Arten von Verstehen und Verständnis für und von Gesundheitsförderung, u.a. Forschungs-, Vernetzungsorientierung, gesellschaftliche Verantwortung, Interventions- und Praxisverständnis. Aber es geht auch um die Bedeutung des Verstehens der zahlreichen Bedingungen, die an Gesundheit beteiligt sind, wie sie sich im Alltag des Lebens zeigen, welche Gestalt sie im Denken und Wollen der beteiligten Personen annehmen und wie diese auf ihre Suche nach Qualitäten einwirken. Gesundheit ist also besser zu verstehen, wenn sie in die Erfahrungswirklichkeit der beteiligten Menschen eingebettet wird und dabei das Handeln, Verhalten und Verstehen der Beteiligten einbezieht und deren Verbindung untersucht. Und dieser Orientierungsrahmen durch Ottawa hat in der Folge viel in Bewegung gebracht:

So etabliert sich in den 80er Jahren – auf dem Hintergrund von Gesundheitsbewegung, Laieninitiativen, Selbsthilfegruppen und Netzwerkbildung – der Wissenschaftsbereich Gesundheitswissenschaften, der sich am Vernetzungsverständnis orientiert und als notwendig pluraler Kanon gleichberechtigter Wissenschaften versteht, um nach dem Handbuch der Gesundheitswissenschaften u.a. auch. Die *„körperlichen, seelischen und sozialen Bedingungen und Kontexte der Gesundheits-Krankheits- Balance zu analysieren“*. (HURRELMANN/ LAASER, 2003, S. 30)

So entwickeln sich eine Reihe von Verfahren, die sich mit den subjektiven Erfahrungswirklichkeiten, Handlungswelten und Strukturierungsweise von Menschen befassen und daraus ein Bewegungsverständnis für die Verkoppelung zwischen sinnlichen, sinngebenden und vorstellungsleitenden Lernmustern entwickeln. Ein gemeinsames Kennzeichen dieser Verfahren ist die

bewegliche Sicht auf Aspekte wie Lebenshandeln, Behandeln und Selbst(be)handlung und das Fördern von Methoden, sich selbst und die Faktoren des inneren und äußeren Umfelds besser zu verstehen. Diese Verfahren haben sich wieder rückgekoppelt mit Vorstellungen, wie Lernwege vor sich gehen, wie Interaktionsprozesse zwischen Körper, Psyche und Geist wie verstanden werden können und am Verstehensprozess beteiligt sind. Ich nenne hierbei nur einige zeitgenössische wie Feldenkrais, Sensory Awareness, Eutonie, die Alexander- Technik, Body-Mind-Centering und auch die modernen Einsatzformen alter Techniken der asiatischen Wissenschaften und Bewegungskünste, Tai Chi, Qi Gong und eben auch Yoga. (MILZ, 1994)

So entsteht in den letzten 20 Jahren ein breites Spektrum von Forschung, Theoriebildung zu Gesundheit und Gesundheitsförderung, für die „nachhaltige Entwicklung, gesundheitsförderliche Lebenswelten und Bürgerbeteiligung zentrale Leitbilder“ sind. (TROJAN/LEGEWIE, 2001). Damit wird das Verstehen von nachhaltigen Lernumgebungen und Lernprozessen, von Methoden des lernenden Verstehens von und für Förderung und Entwicklung eine zentrale Aufgabenstellung. Das bedeutet in den Worten von Ilona Kickbusch, die als Leiterin des Europäischen Büros der WHO eine zentrale Rolle bei der programmatischen Entwicklung und Weiterentwicklung von Gesundheitsförderung gespielt hat, die nachhaltige Aufgabenstellung ein, drei Denktraditionen in Forschung und Praxis zu verbinden und gleichzeitig zu analysieren, „sozial-ökonomische Determinanten, interaktive soziale Ressourcen und individuell-psychologische Dimensionen.“ (TROJAN/LEGEWIE, 2001)

Der Gedanke des Verbindens und gleichzeitigen Analysierens verschiedener Denktraditionen in Forschung und Praxis von Gesundheitsförderung bringt auch ein Verständnis von der notwendig engen Verbindung von praktischem und forschendem Verstehen und Handeln zum Ausdruck. Die Ottawa-Charta spricht von drei gesamtgesellschaftlichen Handlungsstrategien (advocate, enable und mediate) und von fünf zentralen Handlungsfeldern (gesundheitsfördernde Gesamtpolitik, gesundheitsfördernde Lebenswelten, gesundheitsbezogene Gemeinschaftsaktionen, persönliche Kompetenzen, neue Orientierung von Gesundheitsdiensten) und nennt als Ort der Gesundheitsförderung die „alltägliche Umwelt“

Und sie verallgemeinert die Dimension des lernenden Verstehens, überträgt sich auch auf die Lernprozesse der vielschichtigen Verbindungen zwischen Forschungshandeln und Praxishandeln für den Gegenstand Gesundheitsförderung. Dieses erweiterte Lernverständnis dokumentiert sich u.a. in der differenzierende Verbindung von Handlungsstrategien und Handlungsfeldern in der Überarbeitung der Ottawa-Charta durch die Jakarta-Charta, 1997, *Health for All in the 21st Century*, im Lichte der Lernerfahrungen über Gesundheitsförderung (TROJAN/LEGEWIE, 2001, S. 29).

Zentral sind nunmehr umfassende Ansätze der Gesundheitsförderung mit drei wichtigen Komponenten Setting-Ansatz (eingebettet in Lebens- und Praxisumfeld), Einbeziehung der Bevölkerung und Gesundheitslernen Und als Prioritäten von Gesundheitsförderung werden unter anderem Stärkung und Förderung gesundheitsfördernder Potentiale von Gemeinschaften und der Handlungskompetenz des Einzelnen genannt. Damit wird der Kompetenzförderung eine zentrale Rolle zwischen Verstehen und Handeln zugewiesen: „Kompetenzen sind nötig, um die Determinanten von Gesundheit zu beeinflussen“ (Jakarta) und zwar um *ein höheres Maß an Selbstbestimmung über Gesundheit zu ermöglichen und damit zur Stärkung von Gesundheit zu befähigen*(Ottawa).

Und Yoga ist in modernen Kategorien ein praktisches Verfahren der Kompetenzentwicklung und ein Wissensfundus von Lernerfahrungen für das Beeinflussen von Determinanten der Gesundheit. Aber dieses Wissensfundus und seine praktische Umsetzung sind noch wenig erschlossen für das Gesundheitsverstehen. Das mag auch an der fernen Sprachkultur der Begriffsvermittlung liegen und der abschreckenden Wirkung stark vereinfachender populären Darstellung. Zu der Aufschließung dieser Begriffe und des Wissens will meine Fragestellung an Experten, die sich beruflich mit Beraten, Behandeln, Heilen, Lernen beschäftigen, einen kleinen Beitrag leisten.

### 2.1.3 Lernen und Körpererfahrung

Der Gesundheitssoziologe, Sozialmediziner Aaron Antonovsky formuliert in seinem Buch Salutogenese „in dem Kapitel :Die Lösung des Geheimnisse: offene Forschungsthemen „*Das Kernstück der salutogenetischen Orientierung ist die grundlegende philosophische Sichtweise, dass der menschliche Organismus sich protoypisch in einem dynamischen Zustand des heterostatischen Ungleichgewichts befindet. Ob die Stressoren nun aus der inneren und äußeren Umgebung stammen, ob es sich um alltägliche Widrigkeiten handelt, ob sie akut, chronisch oder endemisch sind, ob sie uns aufgezwungen werden oder wir sie frei gewählt haben, unser Leben ist reichlich mit Reizen angefüllt, auf die wir keine automatischen adaptiven Antworten haben und auf die wir reagieren müssen.*“ (ANTONOVSKY, 1997, S. 124 f.)

Antonovsky verweist dabei auf die intensive Diskussion in einer Reihe von Wissenschaften, die sich mit den energetischen Verhältnissen, Strukturen und Mustern offener Systeme befassen, die so definiert sind: „*dass ihre Grenzen durchlässig sind für Energie, Materie und Information, somit per Definition nicht von vornherein zum Tod verurteilt sind*“. (ANTONOVSKY, 2001, S. 124). Er spricht von einer Reihe von Wissenschaften, die sich mit Themen mehrfach determiniertem Ungleichgewicht (Heterostase), Zuständen des Gleichgewichts/Nicht-Gleichgewichts (Equilibrium/Non-Equilibrium), Herstellung und Erhaltung von Ausgewogenheit (Homöostase), Selbstaussgleich (Autopoesis), Tendenz zu Unordnung und Energieverlust (Entropie) beschäftigen und deren Prozessverhalten studieren. Und er schließt daraus, „*dass das Problem des Funktionierens von Systemen, in dessen Zentrum die Fähigkeit des Systems steht, sich ein kohärentes Interaktionsmuster mit der Realität zu erarbeiten, das Kernproblem allen wissenschaftlichen Neulandes ist*“. (ANTONOVSKY, 2001, S. 154)

Es geht also für einen lebendigen Organismus um lebenslange Lernvorgänge, auch darum, immer wieder neue Antworten für ein dynamisches Geschehen zu finden. Es geht um das alltägliche wie das wissenschaftliche Verstehen und Praktizieren von dynamischen Interaktionen – also um Bewegung und um bewegen können. Und zu der Erarbeitung kohärenter Interaktionsmuster hat Yoga praktisch und theoretisch beizutragen.

Gesellschafts-, und kulturwissenschaftlich wird eine Diskrepanz zwischen Körperkult, Körperidolen, Körperwahn, Körpernormen, dem Körper, wie er zu sein hat, und der Entsinnlichung des Körperlichen, des Körpers, der sich selbst nicht mehr spüren kann, diagnostiziert. Auch das ist ein Problem der Kohärenz. Der Verlust der bewussten Wahrnehmung und der Bezugnahme auf den eigenen Körpers führt zu einer Entkörperung des Bewusstseins. Mit eine Folge ist ein Mangel an Sprache für und der Verständigung über Signale, Zeichen und Empfindungen des Körpers. Und wieder eine Konsequenz ist die der Entpersonalisierung des Körpers, der man auch ist. Diese Themen wurden und werden von vielen unterschiedlichen Autoren diskutiert. So z.B. in den 50 er Jahren vom französischen Philosophen Maurice Merleau-Ponty für Wahrnehmung, Bewusstsein, Erfahrung. Körperkonzepte und Leibverständnis in Medizin und Medizingeschichte für Forschen, Erkennen, Handeln waren Zentralthemen des Wissenschaftshistorikers und Medizintheoretikers Heinrich Schipperges. Der Kulturoziologe Pierre Bourdieu erforschte die Bedeutung der Differenz von somatischem und sozialem Körper in unterschiedlichen sozialen Schichten und ihren Erfahrungswelten. Der amerikanische Historiker und Soziologe Richard Sennett diskutiert Körper- und Identitätsprobleme durch den Mobilitäts- und Flexibilitätsdruck moderner Arbeitsformen.

Ein wichtiges Thema in der Gesundheitsforschung sind die nachhaltigen Auswirkungen der Distanzierung des Körpers von Kopf- und Seelenerleben und der Wissensmangel über den Körper für Gesundheit und Wohlergehen. Der Zugriff auf die eigenen Ressourcen ist versperrt und führt zur Unempfänglichkeit für den regenerativen Wechsel zwischen aktivierenden und entspannenden Bedürfnissen und Methoden. Diese Abgetrenntheit hinterlässt Spuren im Körper, die von keiner bewussten Wahrnehmung begleitet sind und sich damit auch der begleitenden Veränderung entziehen. Es verschärfen sich Schwierigkeiten mit dem Selbstbild und dem Körperbild. Und dabei fehlt wieder die bewusstseinsfähige Vermittlung zwischen ihnen durch Wahrnehmung für körperliche Erfahrungen. (FALTERMAIER, 2005, HBSC/jährlich <http://www.hbsc.org/> , FORSTER, 2002)

Erkenntnistheoretisch wird die notwendig eingeschränkte Sicht auf und das Wissen über den menschlichen Körper und seine Lebensbewegungen diagnostiziert, wenn die Beseeltheit des Körperlichen und die Subjektivität inneren Körpererlebens aus dem Erkenntnis- und Verstehensprozess ausgespart bleiben und damit moderne wissenschaftliche Einsichten in allen Disziplinen über die Übergangsformen und Gestaltungsprinzipien zwischen Stofflichem, Energetischem und Informativem unberücksichtigt bleiben. Körpererfahrungen stellen diese Brücken her. Und es gibt einen Mangel an Brückenbau durch Körpererfahrungen. Der Mediziner und Soziologe Helmut Milz hat gemeinsam mit dem Systemiker und Philosophen Varga von Kibéd ein Buch unter diesem Titel herausgegeben. In diesem werden Aufsätze verschiedener Richtungen von Körperverfahren zusammengestellt, die die Vielfalt der Wirkungen von Körpererfahrung und Körperwahrnehmung für das Fühlen und Denken, für Raum- Körper- und Selbstwahrnehmung, Struktur- und Systemverständnis, für Sinne und Soma darlegen. Eine wichtige Intention der Herausgeber, die auch in jedem der Beiträge deutlich wird, ist die Bedeutung der Verankerung einer verbindenden Praxis- und Erkenntnistradition des vermittelnden Verstehens. Und von diesem Verständnis ist Yoga geprägt, und KörperErfahrungSLernen betont die Übertragbarkeit auf das Verstehen von und in Lernprozessen. (MILZ/VARGA VON KIBÉB, 1998)

Lerntheoretisch versteht man unter dem Begriff des Erfahrungslernens eine Lernkonzeption, die die Interaktion zwischen verschiedenen Erfahrungsweisen und Verstehensebenen offen hält und damit die Erfahrungsbasis für interaktionelle Zugänge, Methoden und Operationen erweitert. Wissen, Wissensinstrumente und Wissenszugänge werden damit selbst als Erfahrungswirklichkeiten im Sinne der empirischen Tradition der experimentierenden und reflexiven Überprüfung zugänglich. Das bedeutet für alle Theoretiker dieser Tradition, dass alle Erfahrungspotentiale des Lernenden wie des Lehrens im Lernen angemessen zu verbinden sind. Sinn und Sinnverarbeitung sind immer mit den sinnesbasierten Handlungs-, Erkenntnisweisen zu vernetzen. Und im Zentrum stehen Verstehensoperationen und Übertragungsweg. Howard Gardner konzentriert sich auf unterschiedliche Lernstile und Verstehenszugänge. Abraham Maslow auf die lernende Vernetzung von menschlichen Bedürfnissen und Motiven. David Kolb auf den experimentellen Zyklus zwischen unterschiedlichen sensorischen und kognitiven Performanzstilen. Jerome Bruner auf die instruktiven Elemente von Verarbeitungsweisen zwischen Imagination und Symbolisierung. Maria Montessori mehr auf die modulierende Vielfalt sinnlicher Zugänge und Anwendungen. David Schön auf innere Lernvorgänge und unterschiedliche Denkweisen. Und immer geht es um die Ressourcenerweiterung von Verstehen, auch durch Integration von Verstehen in Verstehen. Und in diesem Denkkontext steht die intendierte Vermittlung von körperlichen und geistigen Verstehensweisen durch KörperErfahrungSLernen.

## **2.2 Yoga und KörperErfahrungSLernen**

In den letzten Jahren hat das mediale Interesse auch in Österreich an Yoga und an anderen Formen Körper und Geist ausgleichender Verfahren rasch zugenommen. Der generelle Tenor ist zumeist der schnelle Weg zur Harmonie, des selbst verantworteten Glückszustandes, des schönen, kraftvollen Körpers und effektiven und zugleich gelassenen geistigen Tun. In dieser Vereinfachung präsentiert sich Yoga als einer unter zeitgeistiger Mythen. Diese entsprechen dem Wunsch nach harmonischer Verschmelzung in Gesellschaften, deren Komplexität und Widersprüchlichkeit, deren beschleunigtes Veränderungstempo hohe Anforderungen an kohärentes Orientieren und Verstehen in der Gesellschaft und an den Einzelnen stellen. Dennoch hat diese Popularisierung dazu beigetragen, dass Yoga im öffentlichen Bewusstsein nicht mehr ausschließlich mit dem exotisch Esoterischen und der sektenhaften Tätigkeit von Eingeweihten gleichgesetzt wird. Als bereits vereinnahmter Teil der Körper- und Fitnesskultur pendelt Yoga zwischen Entspannung und fast akrobatischen Körperstellungen. Vielleicht ist es ein Merkmal dieser Bewegungskultur, dass sie bestimmte mystische Vereinigungswünsche in sich aufnimmt. Da der Wunsch, über den Körper ein geändertes Selbst(bewusstsein) erwirken zu können und so Körper und Geist in einem beeinflussen zu können. Dort der Wunsch, den Körper transzendieren zu können, ihn mehr (als nur) als Körper besetzen, ihn vielmehr bewohnen zu können. Wenig wahrgenommen wird die Denk- und Wissenskultur des Yoga. Ich möchte hier einige Bestimmungsstücke dieser Erkenntnistradition und des

Entwicklungsverständnisses von Yoga im Übergangsbereich zwischen Körper und Geist, zwischen Grundfragen menschlichen Seins und modernen Dilemmata zeigen. Ich skizziere diese an **2.2.1** Begriff und die Geschichte von Yoga, **2.2.2** dem Entwicklungsverständnis, **2.2.3** dem Konzept der Bewegungsentwicklung, **2.2.4** den grundlegenden Energiequalitäten, **2.2.5** an dem Körper-Geist-Verständnis, **2.2.6** dem Übungsweg des Yoga und **2.2.7** erwähne Beispiele aus der Yogaforschung.

### **2.2.1 Yoga –Begriffsbedeutung und Systementwicklung**

Der Sanskrit Begriff Yoga ist aus dem Begriff yui abgeleitet und entspricht wörtlich dem Begriffsfeld vereinigen, verbinden, zusammenfügen, anschnüren, ins Joch spannen, meistern, ineinander fügen. Zumeist wird der allgemeine Begriff „verbinden“ gewählt, aber je nach Betonung der Aspekte, die zu verbinden sind, je nach Kontext schließt er verschiedene Vorstellungswelten des Verbindens ein. So betont der wohl bekannteste Yogalehrer im Westen B.S.K. Iyengar „Yoga. Der Weg zu Harmonie und Gesundheit“ (IYENGAR, 2001), „verbinden, in der Bedeutung von `Aufmerksamkeit richten auf` oder `nutzen““. Eine etwas andere Charakterisierung erfolgt durch zwei andere bedeutende Yogavermittler im Westen. Im Vorwort zu dem Buch von André von Lysebeth „Yoga für Menschen von heute“ schreibt Jean Herbert: „: „Das Wort Yoga meint auch den Zustand, in welchem sich `der Mensch als Erscheinung` dem „wirklichen Menschen` verbindet und damit sich selbst in seiner wahren Natur gefunden hat, ihr gemäß lebt“(LYSEBETH, 1999, S. 9). Schaut man in ein Wörterbuch Sanskrit- Deutsch, dann zeigt sich ein noch weiteres Feld von Begriffen wie Konzentration, Arbeit, Regel, Ausstattung. Diese Vielfalt lässt erahnen, dass es hier zahlreiche Querverbindungen und begriffliche Berührungspunkte gibt. Diese Spannweite der Begriffe lässt sich auch als ein Indikator verstehen, wie sehr Begriffsumfang und Begriffskonturierungen durch soziale Praxiskontexte und sozialen Wandel bestimmt sind und in der Geschichte des modernen Yoga bestimmt werden. Der Begriff Yoga wird sowohl als Ober- als auch als Unterbegriff (CHRISTIAN FUCHS, 1990) gebraucht. Er meint ein System philosophischer und wissenschaftlicher Anschauungen, eine Sammlung von Übungs- und Heiltechniken, Praxis und Übungsweg geistiger und körperlicher Schulung sowie die Fähigkeiten diese in der Lebenspraxis verbindend einzusetzen. Es liegt daher nahe, dass hier historische Entwicklung, Kulturen und Orte des Gebrauchs, involvierte Gruppen und Anschauungen, Perioden intensiverer und marginalerer Bedeutung, also eine Reihe von Traditionslinien und Welt- und Lebensanschauungen ineinander fließen. Ich möchte die Ableitung und die Gestalt des Verbindungsdenkens und die wesentlichen Bestimmungsstücke der Verbindungsinhalte streiflichtartig ansprechen.

Sozio- und topographisch ist der Boden der Entwicklung von Yoga der indische Subkontinent. Es gibt aber auch ein ägyptisches, ein tibetisches und japanisches Yoga sowie die Verbindung mit anderen Konzepten asiatischer Denk- und Heiltraditionen. Diese wiederum entwickeln sich, auch wenn sie nicht religiös sind, mit den großen Religionen dieses Raumes vor allem Hinduismus, Buddhismus, Jainismus, und, wenn auch in viel geringerem Maß, mit islamischen und christlichen Einflüssen. Sie prägen auch den Kosmos der Vorstellungswelten und Symbolisierungen von Yoga, einzelner Aspekte des Yoga, auch jenseits der jeweiligen theistischen Glaubensgebäude. Sie fließen in die philosophische und Wissenschaftssprache über das Wesen der Welt, Rolle und Aufgabe des Menschen, Körperwissen sowie Methoden und Wege der Erkenntnis ein. Diese Einbettung steht zugleich für die Tiefe der Durcharbeitung von Begriffen wie für die Schwierigkeit diese Metaphern von Erkenntnisweisen, die alles Denken bestimmen (Heinz v. Foerster), zu übertragen. Neben weltanschaulich und religiös bedingten Unterschieden der Auslegung von Konzept und Praxis des Yoga und unterschiedlichen Verwendungszusammenhängen in der Geschichte, als Methode religiöser Hingabe und Versenkung, als therapeutisches und gesundheitliches Instrumentarium, als Methode körperlich-geistiger Schulung und Lebenshaltung, überlagern einander eine Reihe von Sprachen und Sprachwelten. So weist z.B. Hindi, türkische, farsische, arabische und englische Einflüsse auf, Urdu arabische und persische. Sanskrit, das 100 v. Christus als gesprochene Sprache ausstirbt, hat eine ähnliche Rolle wie im Westen Latein. Sie ist die geschriebene Sprache der Wissenschaft, Philosophie, der Lyrik und Religion und sowohl als Sprache als auch als Schrift die Domäne einer gebildeten Elite. Englisch ist auch heute noch die zentrale Zweitsprache für nationale, politische und wirtschaftliche Kommunikation in Indien. Neben Hindi als der weitest verbreiteten Sprache, gibt es 14 offizielle Sprachen neben zahlreichen

weiteren (<http://www.cia.gov/cia/publications/factbook/geos/in.html>) Yoga ist also ein transkulturelles indisches Produkt. In seiner modernen Form ist es ein transkulturelles Produkt des Austausches zwischen verschiedenen modernen Wissenschaften und Praxisformen (STRAUSS/2005, S 13)

Ideen- und entstehungsgeschichtlich ist Yoga 5000 Jahre alt, wobei 3500 Jahre dokumentierbar sind. Indien umfasst ein riesiges Territorium( 1/3 der USA) mit einer wechselvollen Geschichte von Populationen und Eroberungen: Arier 2. Jhdt. v. Chr., arab./8.Jahrhundert, türkisch/12.Jahrhundert und ab dem 15. Jahrhundert europäische Handelskompanien und Jahrhunderte britischer Herrschaft(<http://www.cia.gov/cia/publications/factbook/geos/in.html>), von Begegnung, Assimilierung und Abgrenzung zwischen unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen, Religionen, Kulturen und Lehren. Auch wenn das Alter und die Geschlossenheit von Yoga beeindruckend, gibt es innerhalb der fortschreitenden Entwicklung von Konzept und Praxis Phasen intensiverer Veränderung und Weiterentwicklung. Historisch sprechen die meisten Autoren dabei von mehreren bestimmenden Entwicklungsphasen und -strängen. Von dem 3. und 2. Jahrtausend vor Christi Geburt: Die grundlegenden Texte dieser Zeit sind die Veden (wörtlich: Wissen) umfängliche Textsammlungen mit vielen Subtexten und Kommentaren. In ihnen vermischen sich Denktraditionen der arischen Einwanderungspopulation mit der dravidischen indigenen Bevölkerung des Indus. Von den Jahrhunderten vor und um Christi Geburt: mit den Upanishaden, den indischen Volksebenen, der Samkhya Philosophie und den Schriften Patanjalis und dem prägenden Einfluss des Buddhismus. Ab dem 10. Jahrhundert nach Christi Geburt ist die Yogaentwicklung geprägt vom Tantrismus. Damit bildet sich der körpernahe Hatha Yogastil des Goraknath heraus, und es entstehen die Texte der Yoga-Upanishaden. Dem folgt das 15. und 16. Jahrhundert mit Textsammlungen wie Hatha-Yoga – Pradipika und Gheranda-Samhita. Und in der letzten Phase erfolgt die Renaissance des Yoga im Zuge der Unabhängigkeitsbestrebungen Indiens gegenüber den Briten durch Vivekananda an der Wende des 20. Jahrhunderts. Das ist der Auftakt für das Jahrhundert der modernen Yogatraditionen und Yogaschulen bis heute.

Die Entwicklung des Yoga ist auch vom Austausch mit der spezifisch indischen Heiltradition und der Entwicklung der Wissenschaft vom Leben, Ayurveda, bestimmt. Yoga ist Teil dieser psychosomatischen Medizin und ein eigenes philosophisches Übungssystem (FRAWLEY, 2001). Historisch wird in allen Perioden die Praxis des Yoga von Meistern an Schüler strikter oder freier mündlich interpretiert und praktisch modifiziert weitergegeben. Jahrhunderte lang war Yoga nur bestimmten Gruppen vorbehalten als Kunst und Lehre und damit stark an Zugehörigkeit, persönliche Initiation und den jeweiligen weltanschaulichen und religiösen Hintergrund, den jeweiligen Praxisrahmen (Ritualhandlung, Weitergabe der Lehre, Heil(be)handlung) und an die Praxisform gebunden (religiöse Initiierung, Kampfkunst, Bewegungskunst, Atem- und Bewusstseinschulung) gebunden. In jedem dieser Kontexte wandelt sich Yoga. Die Yogabewegung, Yoga als populäre Körper-Geist-Schulung für breitere Bevölkerungsgruppen, als Gesunderhaltungsweg, der therapeutische Einsatz von Yoga, Yoga als Gegenstand philologischer und wissenschaftlicher Forschung und des wissenschaftsfähigen Diskurses sind wesentlich Phänomene des 20. Jahrhunderts (STRAUSS, 2005/ DEMICHELIS, 2005).

Yoga wie Ayurveda sind in der Zeit der britischen Herrschaft vom 16. bis zum 20. Jahrhundert unterdrückt, ja auch verboten. Yoga gewinnt daher gerade als Ausdruck der Konstruktion eines indischen Nationalbewusstseins eine zentrale Rolle der Vereinheitlichung. Diese Rolle entspricht nicht der realen Verankerung in der Tradition der Vielfalt der einzelnen Kulturen, sondern sie ist ein Versuch, im Sinne der zu erreichenden Selbstständigkeit Yoga als eine gemeinsame Wurzel indischen Denkens zu transzendieren. Yoga, geistig-körperliche Schulung, wird als Weg vertiefter Selbstbesinnung und Selbsterkenntnis, als indischen Beitrag zum pluralen Kanon der Entwicklung von Wissenschaften und Wissen vom Leben eingebracht. Dabei werden auch die Mangelstellen der im Westen dominanten trennenden Sichtweise auf Körper und Geist und ihrer Wirkungen auf Lebensweise und Lebenssicht aufgegriffen und in der Folge systematischer, von mehrerer Disziplinen untersucht. Und es geht auch um das Thema geistiger Erneuerung, Besinnung auf eigene kulturelle Traditionen, von Spiritualität und menschlicher Erfahrungszeit, Achtung der Weisheit, den Wert und Gebrauch menschlicher Potentiale gegenüber Entwurzelung und Entfremdung durch dominante und

dominierende Herrschaft, Machtpolitik und die Sozial-Ökonomie uneingeschränkter Ausbeutung, die alles Lebendige instrumentalisiert – im Osten wie im Westen. (STRAUSS, 2005)

Das historische Wissen von Techniken und Praxistraditionen werden in Indien bis in die 50er Jahre des 20. Jahrhunderts von vorerst nur männlichen Personen der mobilen und gebildeten Mittelklasse studiert und rekonstruiert. Diese Protagonisten sind sehr gebildet, gebildet in mehreren Welten und Sprachen. Sie wurden in westlichen Schulen und Universitäten ausgebildet, haben in anderen Ländern gelebt, studiert und gearbeitet, beherrschen die Kommunikations- und Wissenschaftssprache, kennen den Bildungskontext und Wissenskanon, den religiösen Hintergrund westlicher Gesellschaften. Sie beschäftigen sich vor diesem Hintergrund mit der Aneignung und historischen Rekonstruktion der eigenen Geschichte, mit Kulturen, Wissenstraditionen, Erkenntnisweisen und Wissenschaften über Natur, Kultur und Mensch. Sie sehen dies als einen Weg der Ergänzung und der Erweiterung westlichen Denkens, westlicher Lebensformen, an der sie selbst teilhaben, und zugleich als Rückkoppelung in und Verbindung mit einer tradierten Lebensweise, sowie als Weitergabe, Rekonstruktion, aber auch Abgrenzung von einer Weise zu denken, zu erkennen, durch Bergung des Wissensreichtums, der insgesamt eine umfassendere Sicht auf das Leben erlaubt. Sie sichern das Spezifische und zeigen dessen wissenschaftliche und lebenspraktische Anschlussfähigkeit und Argumentierbarkeit.

Erst ab den 50er Jahren entwickelt sich so etwas wie eine breitere Migrationskultur des Lernens von Indien und indischen Lehrern der Yogapraxis, zuerst als Suche nach Bewusstseinerweiterung durch eine körperlich-geistige Besinnung und Schulung, einer Übungszeit in Stille und Rückzug für moderne Sucher nach einer anderen, weniger trivialen und hektischen Lebensweise, nach bewusstem Leben und meditativen Techniken. Dann wird es in einer breiteren Form von jenen gesucht, gelernt und studiert, die selbst mit Körper- Geist verbindenden Techniken und Traditionen arbeiten, seien es therapeutische oder eher künstlerische Körper- und Bewegungsmethoden. Diese Gruppe interessiert sich für ergänzende und bereichernde Instrumente und Techniken der Behandlung, des Ausdrucks, der körperlich-geistigen Exploration. Sie findet die traditionellen Sichtweisen des Westens, vor allem die strikte Scheidung von Körper und Geist, von Objekt und Subjekt, von Handeln und Denken beschränkt und einschränkend. Es geht darum von der östlichen Tradition der Verbindung von Erfahrung und Übung, von äußeren und inneren Erkenntnisweisen zu lernen, wie Körper und Geist sich bewegen und erkennen lassen. Gelernt wird durch die Praxis bei einem Lehrer eine das Erkennen gleichermaßen integrierenden Bewegungskunst und Kunst des Wissens und Lehrens. Ein Motiv ist das Lernen und Studieren einer anderen Erkenntnistradition. Basis des Lernens ist das Praktizieren, der Weg innerer Erfahrung, von Selbsterfahrung. In der Bewegung zwischen Entäußerung und Verinnerlichung, zwischen Körperlichem und Geistigem enthüllt sich den Zusammenhalt zwischen dem Einzelnen und dem Allgemeinen und den zahlreichen Verbindungen und Manifestationen zwischen beiden. Theorie und Praxis stehen in einem Spannungsverhältnis, durchdringen einander. Die selbstständige und kontinuierliche Überprüfung erfolgt durch das probende Handeln, das Erfahren und Erfassen der vielen Wirkungsweisen und das gleichzeitige Reflektieren des Praktizierenden. (STRAUSS, 2005, DEMICHELIS, 2005)

### ***2.2.2 Das Erkenntnis- und Praxisverständnis des Yoga***

Das theoretische Modell und die Grundbegriffe des Yoga entwickeln sich ebenso wie die der Medizintradition des Ayurveda aus einem der philosophischen Systeme Indiens, der Samkhya Philosophie, die von Kapila niedergelegt wurde. (SEN, 1961). Samkhya formuliert das Wissenschaftsverständnis von Yoga.

Ich greife dabei nur einige Grundzüge auf, konzentriere mich dabei auf die Beleuchtung der Wissensherleitung und Darlegung einiger Grundkategorien wie Erfahrung und Bewusstsein, Bewegungsverständnis, Energieverständnis, Körper-Geist-Interaktion und die integrative Techniken. Diese Begriffe stellen das Grundgerüst meiner Expertenbefragung zu KörperErfahrungLernen mit Yoga dar. Ich versuche deren Herleitung gemäß der Grounded Theory, um diese zu verankern.

Wissenshintergrund, Begriffsverwendung, Begriffswahl und Interpretationsrahmen sind wichtige Elemente einer qualitativen Untersuchung. Ich versuche diese explizit zu machen.

In meiner Zusammenfassung der Samkhyaphilosophie stütze ich mich auf die Arbeiten unterschiedlicher Autoren, die von unterschiedlichen Disziplinen, Anschauungen und Erkenntnismotiven ausgehen, aus verschiedenen Theorie- Praxisfeldern kommen. Ihre Sprach- und Begriffsverwendung ist nicht homogen vor allem im Bereich der Begriffe für Geist und Bewusstsein. Hier gibt es zahllose Variationen. Die Bedeutungen gehen einmal mehr in Richtung Wahrnehmung, dann stärker in Richtung Verstand, wieder in Richtung Psyche, stärker in Richtung Selbstwissen und Selbstverständnis. Und jeder Begriff führt wieder in eine Bandbreite von Begriffen und Unterscheidungen zu den Themen Wahrnehmung, Selbst und Wissen. Ich lasse diese Unschärfen bewusst bestehen. Ich selbst orientiere mich in meinem Gebrauch im Text eher in Anlehnung an Gregory Bateson's Begriff von mind „*A pattern which connects*“ an. Er betont stärker die sinnlichen Seiten, den Erfahrungsaspekt und die Subjektabhängigkeit jeder mentalen Operation und schließt geistige Produkte und Prozesse mit ein. (BATESON, 1970). Ich versuche nicht die Begriffe zu homogenisieren. Sie sind komplex ebenso wie ihre Auffassung. Daraus ergibt sich auch ihre Diskursfähigkeit. Sie zeigt die Lebendigkeit der Tradition, die Vielfalt der Übertragungsweisen und Kontexte, die sich auch in unterschiedlichen Begriffsverwendungen zeigen. Das passt auch zu dem methodischen Ansatz meiner Expertinnenbefragung, meiner Frage nach Anschluss und Übertragung von Yoga in andere Kontexte.

### **2.2. 3 Entwicklungsverständnis und Bewegungsgesetze**

Es handelt sich bei der Samkhya-Philosophie um ein evolutionäres Denkmodell. Alles, das Materielle wie das Ideelle entwickeln sich aus einer gemeinsamen Substanz. Die Entwicklung wird gedacht als Austauschbewegung zwischen einer statischen, unveränderlichen Grundessenz (purusha), der Grundform alles Reellen, der absoluten Realität, die noch nicht manifest ist, und der dynamischen Kraft der relativen Realität (prakrti), die das Wesen der Urform in alle Formen des Manifesten verwandelt. (SWOBODA/LADE, 2002). Aus der Grundbewegung und dem Austausch zwischen Essenz und Ausformung ergeben sich alle Formen des Seins, der Welt, der Natur, des Menschen, der Eigenschaften und des Bewusstseins. Aus dieser Bewegung zwischen der Urform und allen existierenden Formen und Gestaltungen entwickelt sich ein vorerst noch ungefasstes Bewusstsein von der Differenz zu dieser Essenz. Daraus entsteht eine Form der kosmischen Intelligenz (Mahat), auch Buddhi genannt. Diese macht die relative Realität wahrnehmbar. Durch Individualisierung entsteht auch die Form der Selbstwahrnehmung (Ahamkara). Sie kann sich selbst wahrnehmen und auch der Eingeschränktheit dieser Wahrnehmung bewusst werden. Sie kann sich zugleich als Subjekt und Objekt begreifen und über den inneren Sinn (Manas), *wie im englischen Begriff Mind, Verstand, Gefühl, Empfindung* (IYENGAR, 1995, S. 29) auch die Verbindung zwischen beiden herstellen. Die drei unterschiedlichen Formen des Bewusstseins sind Citta. (FRAWLEY, 2001). Das Bewusstsein ist also ein breiteres Konzept. Es kann sich etwas, seiner selbst und in verschiedenen Weisen bewusst sein, vor- un- unterbewusst sein. Auch innerhalb dieser Bewusstseinsarten gibt es, wie in allem, die Bewegung zwischen unveränderlichem Potential/Grund/Gestalt und veränderlichen Potentialitäten/Gestalt(ung). Diese Überlegungen zu den makrokosmischen und mikrokosmischen Bewegungsmustern scheint mir von der Denkvorstellung vergleichbar mit dem der fraktalen Selbstähnlichkeit: „...*man beobachtet einen Ausschnitt unter einem größeren Maßstab. Dabei kann es vorkommen, dass bei der Vergrößerung eine Kopie der ursprünglichen Figur sichtbar wird ...die größere Figur ist aus einer Ähnlichkeitsabbildung der kleineren hervorgegangen*“ (K: KRATKY, 2003) Im Großen wie im Kleinen, im Ganzen wie in den Teilen und zwischen ihnen gibt es immer eine Entwicklungsdynamik. Ursache und Wirkung sind zwar geschieden, aber die Wirkung ist immer Teil der Ursache, die gleiche Substanz in einer anderen Form.

Samkhya entwickelt also offene Systeme, die ineinander greifen. Jedes der Systeme verdankt sich der Bewegung zwischen purusha und prakrti, die sich wieder in jedem besonderen System in besonderen Bewegungsformen und Bewegungsqualitäten manifestieren. Alles ist stofflich, aber in unterschiedlicher Konzentration und Dichte. Der Kern dieses Interaktionsdenkens ist die Bewegung

durch Energieaustausch, Materialisierung und Informationsübertragung innerhalb und zwischen den Systemen. Besondere Rolle kommt dabei der Bewusstwerdung und dem Selbst als Subjekt der Erfahrung und der Erfahrungskonstruktion zwischen inneren und äußeren Austauschprozessen zu. Das entspricht einem systemisch-kybernetischen Denken. Yoga bedeutet Entwicklung des Bewusstseins von diesen Austauschprozessen in einer Rückbezüglichkeit der Kommunikation zwischen äußeren und inneren Bewegungsmustern und Ausdrucksweisen. Für die Praxis des Yoga heißt das, dass Bewegung erst die Vielfalt der potentiellen Formen (bewegt werden und sich zu bewegen), der beweglichen Anteile und ihrer austauschen Verbindungen offenbart. Bewegung ist also zugleich Ursache und Wirkung, Lebensbasis und Entwicklung. (ALTER, 2004)

#### ***2.2.4 Energie und Bewegungsqualitäten – der gemeinsame Nenner***

Nach Samkhya manifestieren sich alle Erscheinungen in ihrer Vielfalt, alles im Menschen durch die relative Verteilung und bewegliche Verbindung von drei Qualitäten und Energien (Gunas): Rajas (Aktivität), Tamas (Trägheit) und Sattva (Ausgeglichenheit). Diese Qualitäten sind an allen makro- und mikrokosmischen Prozessen und Produkten beteiligt. Sie sind selbst wieder in sich und zueinander dem Wechselspiel der energetischen Prinzipien unterworfen. Einmal ist Sattva das Prinzip des Ausgleichens, dann eine der drei Teile aller Bewegungsdynamik. Rajas steht für den Wandel und ist selbst dem Wandel unterworfen. Tamas steht für die Beständigkeit, bedarf aber zur Stabilisierung sowohl Tamas als auch Sattvas. Und das Spiel zwischen den Energien selbst erzeugt wieder Rhythmen zwischen Wandel und Gleichförmigkeit ausgesetzt mit je verschiedenem Bewegungsfluss zwischen Auflösung und Verfestigung und damit wieder neue Manifestationen im Geistigen, in der Lebenskraft und in Form und Substanz (FRAWLEY, 2001, S. 37).

In der Yogapraxis bedeutet dies, dass Üben wie Übungsangebote diese drei Energieaspekte gezielt verbinden und zugleich deren Vielgestaltigkeit entwickeln und zur erfahrbaren Form werden lassen. In ihrer besonderen Gestalt, in ihrer Zusammensetzung und Durchführung betonen die Yogatechniken einmal mehr die eine, dann wieder mehr die andere Qualität. Immer so, dass durch das wiederholte Üben genügend Erfahrungszeit und Erfahrungsvielfalt gegeben sind, sodass diese Qualitäten aufgefasst und aufgegriffen werden können und sichtbar wird, wie sie wirken (können). Das Augenmerk liegt einmal mehr auf ihrem dynamischen Wechselspiel, dann wieder auf der unterscheidenden Isolierung. Die fluktuierende Bewegung zwischen ihnen wie ihre je spezifische Qualität Formen zu bilden, werden auch als Instrumente der Selbstwahrnehmung, der Selbstdiagnose und der Selbstregulierung eingesetzt. Yoga bietet dafür spezifische Erfahrungs- und Wahrnehmungsangebote. Z.B.: Eine rasche Abfolge von Bewegungen im Verlauf wie der bekannte Sonnengruß (Surya Namaskar) mag prinzipiell eher aktivierend (rajasig) sein. Wird dabei der Atem betont – dies kann wieder eher aktivierend (rajasig), eher verlangsamernd (tamasig) oder beruhigend (sattvig) variiert werden – tritt dabei einmal gezielter die Verwurzelung und Erdung (tamas) oder mehr die Leichtigkeit (Sattva) durch die Betonung des Bewegungsflusses, des meditativen Gleitens, in den Vordergrund. Das kann dazu führen, dass eine unruhige geistige Verfassung (Rajas) durch die Erfahrung der Schwere (Tamas) des Körpers ausgeglichen wird, ruhiger und konzentrierter macht und damit das körperliche Tun leichtgängiger wird. Übungen am Rücken fördern das Zu-Ruhe-Kommen, bringen aber vielleicht die Schwierigkeiten, sich zu sammeln, beim eigenen Bewegungs-Tun zu bleiben oder sich von den Sinnesimpulsen des Umfelds ablenken zu lassen, an die Oberfläche. Wie immer das Angebot und der Fokus gestaltet sind, die Energiequalitäten realisieren sich am Energiegemenge und Ausgleichsbedarf des Einzelnen. Was den einen erfrischt oder entspannt, macht und empfindet der andere als ermüdend, beschwerend.

In meiner Arbeit vermittele ich diese Konzepte der Energiequalitäten – bei Kindern und Erwachsenen – und lenke die Aufmerksamkeit auf das Gewahrwerden der Ausgangslage der Praktizierenden und die Wahrnehmung von Veränderung und Bedarf während des Übens. Ich modifiziere entsprechend dem, was ich an diesen Energiequalitäten und -schwankungen in der Gruppe und an Einzelnen wahrnehme und beobachte. Ich frage nach, ermutige dazu, möglichst genau zu beobachten und zu erfassen, betone den Aspekt der individuellen Modifikation und der Achtsamkeit im Umgang mit den je eigenen Energielagen und Energiereserven in allen Übungen. Ich setze zwischen den Übungen, Angebote nachzuspüren mit verschiedenen Yogastellungen durch meditative und konzentrative Techniken,

Übungen, um Innezuwerden, wie die Praxis wirkt und wie sie energetisch wirken soll, um dem individuellen Bedarf gemäß auszugleichen.

### **2.2.5 Die Interaktion von Körper und Bewusstsein**

Im Menschen entstehen nach Samkhya aus Sattva der Verstand/Geist/Mind – ein Organ der Wahrnehmung wie der Handlung, inneres Organ und innerer Sinn – die fünf wahrnehmenden Sinnesorgane von (Ohr, Auge, Haut, Zunge, Nase) sowie die motorischen Sinnesorgane (Mund, Hände, Füße, Fortpflanzung und Ausscheidung). Rajas stellt die verbindende Beziehung zwischen Sinnesorganen und Objekten/Funktionen her. Tamas entwickelt sich zu Objekten und Funktionen der Wahrnehmungssinne (Geräusch, Berührung, Sehen, Geschmack, Geruch), die wieder die Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde schaffen, die in allen Substanzen in unterschiedlicher Dichte und Festigkeit respektive Flüchtigkeit interagieren. Und aus ihrer Mischung und durch ihre Zusammensetzung in relativen Substanzen entsteht Prana, die Lebenskraft. Sie hält Körper, Verstand (intellektuellen Fähigkeiten) und Geist (Selbstwahrnehmung, Selbstverständnis) zusammen und nötigt diese zu interagieren (SVOBODA/LADE, S 83)

Organe und Sinne der Wahrnehmung und der Handlung sind in einem beständigen Erfahrungsaustausch und Entwicklungsprozess. Der innere Sinn ist ebenso wie die materielle Ausstattung von Organen und Sinnen gestaltet und gestaltend. Alle entfalten sich durch die Praxis des Handelns. Sie sind zugleich körperlich und geistig. Das Positronen-Emissionen-Mikroskop macht z.B. sichtbar, welche Gehirnleistungen einfache Handbewegungen aktivieren und wie sich der motorische Kortex verändert, wenn die Versuchsperson Zeit hat, sich auf diese Bewegung vorzubereiten (WILSON; 2000, S. 125). Und die Tätigkeit des Pianisten oder Bäckers zeigt sich im Kortex wie in der Gestalt der Hand, ihrer Wendigkeit und Empfänglichkeit. Die Konzeption der motorischen Sinnesorgane, auch Organe der Handlung genannt, die sich auch zum Konzept der Chakren, der Energieräder der Transformation und Speisung von stärker erdigen zu stärker ätherischen Energien und Bewusstseinsformen weiterentwickelt, hat Ähnlichkeiten mit der psychodynamische Konzeption der Psychoanalyse. In beiden Fällen geht es um die leibliche Erfahrungsbasis alles Psychischen, der Ich-Entwicklung und des Energiehaushaltes des Psychischen Apparates mit seinen operativen Kräftedynamiken. Yoga ist auch ein praktisches Angebot, diese Potentiale in möglichst ausgewogener Weise zu fördern und so zu fördern durch die Bewegungsanimation des Interaktionsflusses (Prana) zwischen Körper, Verstand und Geist. Innerhalb des Körpers verwandelt und differenziert sich Prana nach Samkhya wieder zu konstitutionellen Qualitäten. Diese haben aktive und passive Pole: Vata (Leichtigkeit), Pitta (Beweglichkeit), Kapha (Trägheit). Sie bilden weitere Bildungselemente des Körpers, Organe, Substanzen, Regel- und Funktionsläufe und manifestieren sich auch in Empfindungen, Gefühlen, geistigen Qualitäten und Zuständen, in den Fließkanälen(SVOBODA/LADE, 2002, S 91 ff) wie in der feinstofflichen Anatomie der verschiedenen Körperschichten. Diese werden von den verschiedenen Autoren unterschiedlich weit differenziert. Ich nenne sie hier nach der Zusammenfassung bei Anna Trökes Nahrungskörper von Knochen, Organen, Muskel, der Energiekörper mit Atem, Blut und Stoffwechsel, Mentalkörper mit dem Geist, der auch Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen einschließt, Unterscheidungskörper mit der analytischen Intelligenz und den Glückseligkeitskörper der inneren Harmonie (TRÖKES, 2000, S 31).

Immer gibt es Bewegung zwischen innen nach außen und von außen nach innen. Und das Ichgefühl, die Selbstwahrnehmung ist die zentrale Basis für die Verbindung von Körper und Bewusstsein, durch die Verbindung von Denken und Fühlen. Durch die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung sind alle Ebenen von Körper und Bewusstsein miteinander verbunden, alle Ebenen des Seins, alle Hüllen des Körpers, die auch den inneren Kern, die Seele einschließen. In der Entwicklung und im Gebrauch sind wieder alle Energiequalitäten an der Ausprägung der besonderen Eigenschaften in den einzelnen Organen und Funktionen beteiligt. Alles Makrokosmische spiegelt sich im Mikrokosmischen, wenn auch in veränderter Form. Es besteht ein ständiger Austausch zwischen dem Universum und dem Menschen.

## 2.2. 6 Der Übungsweg des Yoga – Wege und Techniken

Der Körper hat für das Geistige in der Yogatradition einen zentralen Platz. Dies liegt daran, dass das Geistige auch körperlich gedacht wird. Das gilt auch für die Yoga-Sutren des Patanjali selbst dann, wenn sich diese vorwiegend mit dem Bewusstsein und seinen Aufgaben befassen. „*What appears to be most cerebral – citta, consciousness of the mind – in the Yoga Sutra is by virtue of being sensory, a quasi-material embodies thing, making control of the mind a physiological problem in much the same way as is control of breathing and control of the automatic nervous system. In yogic terms knowledge and cognition – and by extension the whole world of ideas – fall into the inclusive domain of transmutable materialism.*“ (ALTER, 2004, S 20). Bereits in den Texten von Patanjali geht es um die Zerstreuungen des Geistes, der Sinne durch das beständige Gefordert-Sein des Menschen und um den damit verbundenen körperlichen und geistigen Energieverschleiß. Aber da diese Gefordertheit eine Begleiterscheinung des Lebens ist, ist das Ziel des Yoga die Erkenntnis über Körper und Geist. Die systematische Methode, um zwischen Anforderungen und Potentialen einen Ausgleich zu schaffen, ist der achthgliedrige (ashtanga) Yogapfad: Soziale Disziplin (Yama); Individuelle Disziplin (Niyama); Physische Disziplin (Asana); Geistige Disziplin durch Atemlenkung (Pranayama); Lenkung und Rückzug der Sinne (Pratyahara); Konzentration (Dharana); Meditation (Dhyana); Selbsterkenntnis (Samadhi). Die Hindernisse auf diesem Weg sind die 5 Trübungen (Kleshas). (IYENGAR GEETA, 1990, S 11) Diese sind Missverstehen des eigenen Wissens als sei es objektives Wissen, die Fehleinschätzung der eigenen Person, drängendes Verlangen, etwas haben zu wollen, Vermeidung und Abwehr von Bedürfnissen ebenso wie Angst und Angstverleugnung. Der Weg zur Linderung der Kleshas, die das Leben begleiten und nicht aufzuheben sind, sind Entwicklung von Achtsamkeit, Innehalten, Bewusstwerden und die Nutzung der analytischen Fähigkeiten des Verstandes zur Differenzierung und Unterscheidung, um eben diese Reaktionsmuster zu erkennen, sich ein Leben lang mit ihnen auseinanderzusetzen. (TRÖKES, 2000, S. 21 ff).

Dieser Pfad, die gleichgewichtige Verbindung und gegenseitige Durchdringung dieser Glieder, ist das bis heute gültige Grundgerüst der Yogakonzeption, der Yogatechniken und der Yogapraxis. Mehr noch als das bringen sie ein Verständnis zum Ausdruck, dass soziales und individuelles Verhalten, körperlich-geistige Lenkung über Körper- Atem- und Bewusstseinslenkung ineinander greifen und dass jede von ihnen zugleich zu den Einfluss - und Wirkfaktoren von Veränderung gehört. Jedes der Glieder ist wieder Gegenstand einer langen und in der Moderne beschleunigten Entwicklungsgeschichte und Diversifikation von Beschreibungen und Benennungen. Eine ganz andere Frage ist die, welches Gewicht und welcher Rahmen einzelne Richtungen des Yoga diesen Gliedern einräumen, ob sie diesen eine eher hierarchische oder eher symmetrische Ordnung zuweisen. Große Unterschiede gibt es hinsichtlich des Gebrauchs und der Vermittlung auch der einzelnen Glieder. Gerade das Yoga-Spezifische der durchdringenden Verbindung zwischen Geist und Körper wird in den polaren Varianten neuerliche Trennung oft wieder unterlaufen. Und eine weitere Ebene großer Unterschiede liegt in der Sicht auf die notwendige oder mögliche Verbindung zwischen moralischen, intellektuellen und spirituellen Aspekten im Erkenntnisprozess. Manche Yogarichtungen machen spezifische Einstellungshaltungen des Praktizierenden zur Voraussetzung. Andere verstehen die Yoga-Übungspraxis mehr als ein Angebot, den eigenen Weg selbstständig zu gehen und dabei auch wieder auf die Verbindung zwischen Lebensführung und Bewusstsein zu achten. Hier gibt es eine große Bandbreite unterschiedlicher Ansätze und Arbeitsweisen und diese haben wieder Einfluss auf Einsatz und Vermittlung von Techniken der Körper-, Atem- und Bewusstseinslenkung und wie diese Methoden einander technisch und analytisch differenzieren. Unter diesem allgemeinen Rahmen entwickeln sich wie in jeder lebendigen Tradition und Weitergabe durch Menschen plurale Interpretationen, Relativierungen, Adaptierungen an „moderne“ Lebensformen, weiterführende Methoden und Praxiswege für unterschiedliche Gruppen und Praxisbereiche.

## 2.2.7 Forschung

Es existiert eine sehr reiche Forschungsliteratur zu Yoga. Ich beschränke mich hier, da ich einige internationale AutorInnen bereits erwähnt habe, auf die Forschungszusammenstellung von Suzanne Augenstein über deutsche Forschungsaktivitäten. Sie zeigt beispielhaft die Bandbreite des Forschungsinteresses, die nicht von Yogapraktikern und Yogainstituten initiiert wird, sondern in den Universitäten Fuß gefasst hat. Der Beginn der experimentellen Forschung liegt in den 20er Jahren, bei der zwei Yogatechniken, die des Nabelbandhas und der Atemtechnik Nauli mit physiologischen Messmethoden nachgewiesen werden konnten. Bis in die 50er Jahre gab es wenig experimentelle Forschungsliteratur. In den 70er Jahren intensivierte sich sowohl die Grundlagenforschung zu theoretischen Grundlagentexten als auch die experimentelle Forschung zu psychophysischen Wirkungen, vorerst vor allem in Indien und den USA. Dietrich Ebert publiziert 1986 seine Untersuchungen zur physiologischen Wirkung von Yoga. In dieser Arbeit untersuchte er an einer Reihe von physiologischen Parametern die Wirkungen von Yogatechniken. Ebert betreute in den 90er Jahren in Deutschland medizinische Dissertationen. Angewandte Untersuchungen, darunter versteht Augenstein die Brauchbarkeit der Prinzipien für das Erzielen von gewünschten Resultaten, sind Themen von psychologischen und pädagogischen Diplomarbeiten. Die erste große Forschungskoooperation mehrerer Institutionen untersuchte 1993-1995 die Auswirkungen von Yoga auf vegetative Störungen, physiologisch und psychologisch. (AUGENSTEIN/2003, S. 93ff) Die Autorin selbst untersuchte die Auswirkungen von Yoga und Meditation auf Konzentration, Motorik und Sozialverhalten bei Grundschulkindern und verband den empirischen Untersuchungsansatz mit Grundlagenkonzepten des Yoga und der Montessoripädagogik.

## 3. METHODIK

In diesem Abschnitt behandle ich die Grounded Theory (GT) als von mir gewählte Methode der qualitativen Forschung. In **3.1** gehe ich in Grundzügen auf diese Methode und meine Entscheidung dafür ein, in **3.2** beschreibe ich wie entlang von Fragen zur empirischen Basis, zur Kodifizierung und zu den Schlüsselkategorien gelange, in **3.2.1** bis **3.2.3** wie ich mit dieser Methode meine Forschungsfrage aufgeschlossen habe. In dem Abschnitt **3.3** behandle ich das Untersuchungsdesign und die Durchführung der Untersuchung und in den Unterabschnitten **3.3.1** bis **3.3.3** Interviewdesign und Leitfaden der Befragung, Expertenwahl und Merkmale und den Ablauf der Befragung

### 3.1 Methodenwahl Grounded Theory

Das Lernfeld 8 des Moduls Wissenschaftliches Arbeiten diskutiert Formen der qualitativen, Hypothesen generierende Forschung. Darin verweist P.C. Endler auf einige der Charakteristika der Grounded Theory hinsichtlich Datengewinnung, Datenanalyse und Theoriegewinnung: *„Eine Besonderheit der „Grounded Theory“, der Entwicklung einer im empirischen Material geerdeten Theorie nach dem Forschungsstil von ANSELM STRAUSS (1991), besteht darin, dass die Datenerhebung und Datenanalyse nicht zeitlich voneinander getrennt werden.“* „...“ *„Eine besondere Bedeutung kommt dem Kodieren zu. Es geht zunächst darum Daten zu eröffnen und später, die entdeckten Phänomene mit angemessenen, sozialwissenschaftlichen Theorien zu beschreiben bzw. Kategoriensysteme neu zu entwickeln (FLICK 1995). Erste Hypothesen werden so generiert, und die sich präzisierenden Arbeitsbegriffe durch eine strikte Konfrontation mit gewonnenem Datenmaterial auf ihre Gültigkeit überprüft. Zwischen den einzelnen Konzepten existieren komplexe Verknüpfungen, die in der Analyse enträtselt und in einem Schlüsselkonzept verankert werden. Auf diese Weise verdichten sie ihr Material, die neu entdeckte Theorie gewinnt an Komplexität, Differenzierung und Variation (CORBIN/HILDEBRAND 2000).“* (ENDLER, 2004, S. 6/7)

Zentrale Elemente und Begriffe im Umfeld der GT sind also Erdung im empirischen Material, das Eröffnen von Daten, die angemessene Beschreibung durch Kategoriensysteme, das Herstellen und Erfassen von komplexen Beziehungen zwischen Kategorien zur Verdichtung des Materials und zur Verfeinerung und Verdichtung gewonnener Theorieelemente. Ihre Intention, so die beiden Begründer der Grounded Theory, ist es *„die peinliche Lücke zwischen Theorie und empirischer Forschung zu*

schließen“ (GLASER/STRAUSS, 1998, S.7) „...“ *zwar durch „die Entdeckung von Theorie auf der Grundlage von in der Sozialforschung systematisch gewonnenen Daten.“* (GLASER/STRAUSS, 1998, S. 12).

Entwickelt wurde die GT von den beiden amerikanischen Soziologen Strauss und Glaser in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts. Ihr Untersuchungsfeld war zu diesem Zeitpunkt die Public Health Forschung und im Besonderen die gesellschaftliche Wahrnehmung, des Umgang mit Sterben und wie sich Wahrnehmung wie Umgang auf das Pflegeverhalten gegenüber Schwerstkranken, Sterbebegleitung in Institutionen und auf Sterbeverläufe auswirken. Dabei stellte sich die Frage, wie angemessene Formen der Erfassung und Beschreibung für Konzepte, die in sozialen Interaktionen und Bewusstseinsinhalten eingeschrieben sind und damit ein Praxis- und Forschungsfeld beeinflussen so zu erfassen sind, dass daraus wieder konzeptuelle Überlegungen für praktische Umsetzungsmöglichkeiten gewonnenen werden können. Und die Antwort der Autoren ist, dass man sich bei der Beschreibung von Tatbeständen auf die konzeptuelle Kategorie stützt, die aus ihnen gewonnen wurde. Das Herauslösen einer Kategorie illustrieren die Autoren an einem Beispiel aus der Sterbeforschung *„ z.B. ist eine mit der Pflege verbundene theoretische Kategorie der „soziale Verlust“- der Verlust für Familie und Beruf. Diese Kategorie berührt offensichtlich die Art und Weise, wie Pflegenden sich um sterbende Patienten kümmern.“* (GLASER/STRAUSS, 1998, S 33/34) Und sie demonstrieren an diesem Beispiel weiter, wie sie das Verhältnis zwischen Kategorie und Beleg sehen: *„Wir werden z.B. herausfinden, dass das medizinische Personal einer Klinik mit sozialem Verlust neu umzugehen gelernt hat. Anders gesagt, die entdeckte theoretische Kategorie „lebt“, solange sie sich für eine bestimmte Klasse von Daten als theoretisch brauchbar erweist, während das „Leben“ der genauen Belege, die uns auf die Kategorie hingewiesen haben, kurz sein mag.“* (GLASER/STRAUSS, 1998, S. 34)

Und da in der Praxis zwischen handelnden Personen und ihrem Handlungsumfeld eine komplexe Beziehung zwischen Kategorie und Beleg existiert und auch neu angeordnet wird, muss die Methode der Theoriegewinnung aus Material, will sie für die Praxis Bedeutung haben, die Beziehungen zwischen beiden herauslösen. Der englische Begriff grounded, der auch in der deutschsprachigen Bezeichnung der Theorie beibehalten wurde, entzieht sich einer vergleichbaren, prägnanten und zugleich polyvalenten Übersetzung durch einen Begriff im Deutschen. Grounded bezeichnet mehrere Formen und Richtungen des Fundierens. So etwa u.a: ein Fundament schaffen, eine solide Basis herstellen, eine Grundlage aufbauen, aber auch zu begründen, was das Fundament des Materials ausmacht, wie es sich als tragfähiges Material erweist, wie es substantiell beschaffen ist. Die englische Autorin Susan Leigh Star bezieht diese Begriffsspanne direkt auf das Schlüsselverständnis der Grounded Theory in der weiteren Ausarbeitung durch Anselm L. Strauss. Ich entnehme das Zitat wie den Hinweis auf die Autorin und ihre Arbeit dem Buch über Grounded Theory von Jörg Strübing: *„The oxymoron contained in the label „grounded theory“ is a clue that this method is a way of wrestling with that which joins the visible ground with the invisible abstraction. That the “glue” is work appears in various ways throughout the discussion, focusing on the work of the analyst and the work done by people being studied.“* (Star 199, S. 270). Jörg Strübing leitet aus dieser Sicht auch das für die Grounded Theory bezeichnende *„Verhältnis von Arbeit im Sinne problemlösenden Handelns zu den kontinuierlich hervorgebrachten Objektivationen“* ab „...“ und für den Forschungsprozess *„die ausdrückliche Präsentation von Datenanalyse und Theoriebildung als praktische, interaktiv zu bewältigende Tätigkeit (vgl. Strauss 1991b:34).“* (STRÜBING, 2004, S. 14).

Die GT steht in der Tradition des amerikanischen Pragmatismus von Charles Sanders Peirce, William James, John Dewey, für die Handeln, Erfahrung und Problemlösen die Basis von Erkennen und Forschen sind sowie des symbolischen Interaktionismus von George Herbert Mead. Im symbolischen Interaktionismus ist Realität immer gestaltete und gestaltende Realität von Menschen und enthält notwendig das Moment des Symbolischen, des Bedeutungsgebenden und Reflexiven. Die Interaktionen mit der Welt, mit anderen und sich erschließen sich dem Menschen in symbolischer Form. Symbolische Formen stellen sich in diesem sozialen Prozess her, werden über diese je spezifisch erschlossen und verändern sich. Diese Zusammenfassung folgt der von Paul Georg Pfleger (PFLEGER, 1995) Aus eben diesen Denktradition kommen auch grundlegende Impulse

erfahrungsorientierten Lernens und Verstehens und der Rolle von Wahrnehmung und Reflexion in diesem Prozess. Die Konsequenz dieses Traditionsrahmen für die Beziehung zwischen Beteiligten und Wirklichkeit als erfahrungsgebundenem Prozess, der immer auch Bedeutungsgebung ist, fasst Jörg Strübing zusammen „*Die Vorstellung, soziale Akteure schöpfen ihre „empirische Welt“ aus Interaktionen in und über die soziale und dingliche Natur, impliziert zugleich die Auffassung von Realität als **Prozess**. Realität in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist fortgesetztem Wandel unterworfen, der seine Ursachen ebenso sehr im sozialen Prozess der interaktiven Objektbildung wie in der physisch-stofflichen Dynamik der Natur hat.*“ (STRÜBING, 2004, S.39)

Um zu gewährleisten, dass das Theorieverständnis auch tatsächlich in den Daten fußt, die verwendeten Kategorien nicht übergestülpt und willkürlich sind, ist der Forschungsprozess laufend aus der Datenkonstellierung zu begründen.. So „*betont die grounded theory die **zeitliche Parallelität** und wechselseitige **funktionale Abhängigkeit** der Prozesse von Datenerhebung, Datenanalyse und Theoriebildung*“ (Hervorhebung durch den zitierten Autor) (STRÜBING; 2004, S. 6). Und ebenso transparent zu machen ist der Prozess der Gewinnung nachvollziehbarer und abgegrenzter Elemente begründbarer theoretischer Zusammenhänge aus der Auswahl von Daten durch vergleichende Analyse und theoretical sampling. „*Keiner dieser Prozesse wird als jeweils vollständig abschließbar aufgefasst, Theorie bildet nicht den Endpunkt der Forschung, allein schon weil sie kontinuierlich, d.h. von Beginn der Forschung an produziert wird und keinen festen Endpunkt kennt.*“. Da auch der Forscher Teil und Akteur der „empirischen Welt“ ist, so fließen auch seine Perspektiven in das Forschungsgeschehen ein. Werden diese Perspektiven und ihr Stellenwert durch den prozessualen Reflexionsprozess bei der methodischen Erarbeitung als Interaktionsgeschehen deutlich, dann werden sie eine methodische Ressource der Forschung als Prozess sozialen Verstehens und Handelns. In einer späteren Arbeit gemeinsam mit Juliet Corbin formuliert Anselm L. Strauss noch stärker das pragmatische Verständnis zwischen Interpretation und Aussagewert „*Our position is that truth is enacted.....: Theories are interpretations made from given perspectives as adopted or researched by researchers. To say that a given theory is interpretation – and therefore fallible – is not at all to deny that judgements can be made about the soundness or probable usefulness of it.*“ ( JÖRG STRÜBING, 2004, S.38)

Eine Methode für die der Aspekt der Interaktion zwischen Forschen, Handeln und Theoriegewinnung so zentral ist, scheint mir für mein Thema sehr geeignet, weil sie von der Annahme getragen ist, dass in jedem Feld, Wissensweisen und Erfahrungsweisen praktisch entwickelt und übertragen werden und in der Untersuchung selbst von Neuem übersetzt und weiter entwickelt werden. Und sie stellt auch eine Herausforderung dar, die perspektivische Sicht als Forscherin produktiv werden zu lassen, um theoretisch fundiert und fundierter theoretisch weiterzukommen. Nun werde ich zeigen, wie ich mit den methodischen Techniken der GT bei der Aufbereitung meiner Forschungsfrage gearbeitet habe.

### **3.2 Erschließen meiner Forschungsfrage mit den Methoden der Grounded Theory**

In diesem Abschnitt stelle ich meine Vorgangsweise anhand einiger Fragestellungen dar, die mich bei der Erhebung und Auswahl von Daten, der Kategorienentwicklung und der Methode des vergleichenden Analysierens geleitet haben. Die Frageschritte dienen der methodisch-analytischen Aufbereitung meiner Forschungsfrage: Können sich Experten verschiedener Berufsgruppen vorstellen, KörperErfahrungslernen mit Yoga einzusetzen?

#### **3.2.1 Welchen Charakter hat die empirische Basis meiner Forschungsfrage?**

Meine Forschungsfrage enthält mehrere Elemente und Gegenstandsbereiche. Als Rahmen für die Befragung von Experten drückt sie eine hypothetische und generelle Frage aus. Diese generelle hypothetische Frage ist aus Daten über mehrere Gegenstandsbereiche methodisch so zu konzeptualisieren, dass darüber wieder neue Daten gewonnen werden können. Die Methode des komparativen Datenvergleiches der GT ist also der Befragung der Experten vorausgesetzt, begleitet die Gestaltung der befragenden Forschungsweise wie die Auswertung. Das Herauslösen von

Konzepten aus Daten ist also ein gegenständlicher und formaler Rahmen für meinen Forschungsgang. Diese Aufgabe stellt sich in meinem Falle dreifach. Meine Forschungsfrage enthält zwei Gegenstandsbereiche. Der eine ist KörperErfahrungslernen mit Yoga als ein beispielhaftes Körper-Geist-Ausgleichsverfahren. Der andere ist die Expertensicht verschiedener Berufsgruppen. Diese beiden Gegenstandsbereiche haben vorerst weder inhaltlich noch formal eine gemeinsame Struktur. Die Datenerhebung bewegt sich in verschiedenen Feldern und schließt Datenmaterialien und Datenquellen unterschiedlicher Art ein. Als angewandte Sozialforschung im Sinne der GT ist Datenermittlung als eine Variation von Feldforschung zu betrachten. „*Jedes Buch, jeder Zeitschriftenartikel repräsentiert zumindest eine Person, die das Äquivalent zum Informanten des Ethnologen oder zum Interviewpartner des Soziologen ist.*“ (GLASER/STRAUSS, 1998, S.169). Ein dritter Aufgabenbereich besteht darin, eine gemeinsame Darstellungsbasis für die beiden Felder von Informanten und Informationen zu entwickeln, um für beide Bereiche relevante neue Daten herauszufinden und theoretische Einsichten zu gewinnen. Meine Aufgabe sah ich der GT folgend darin, für den Befragungsrahmen beider Bereiche möglichst allgemeine und zugleich analytische Kategorien der Datenbetrachtung und Datengewinnung zu erarbeiten.

### **3.2.2 Welchen Rahmen wähle ich für den Kodierungsprozess von Kategorien aus Daten?**

Ich habe daher den Rahmen der Datenkollektion zu Yoga als Körper-Geist-Ausgleichsverfahren im Vorfeld der Befragung der Experten sehr breit angesetzt. Ich habe sehr unterschiedliche Publikationen zu Yoga untersucht unter dem Gesichtspunkt, dass hier ebenfalls Experten verschiedener Bereiche ihre Vorstellung zu dem Bedarf nach körperlich-geistigem Ausgleich äußern. „*Man muss diese Stimmen in den Bibliotheken nur entdecken, um sie für seine Analyse fruchtbar zu machen.*“ (GLASER/STRAUSS, 1998, S.169). Und um sie fruchtbar zu machen, habe ich diese Materialien als Forschungsfeld unter drei Gesichtspunkten der Betrachtung befragt, die auch für die Befragung der Experten Geltung haben. Diese Gesichtspunkte sind die Wissenszugänge, die Praxisbereiche und die Begriffsbestimmungen durch die Experten. Für die Recherche im Sinne des theoretical samplings der GT betrachte ich das Gebrauchsumfeld von Yoga, das sich in den Materialien darstellt. Das systematische Vergleichen unterschiedlicher Gebrauchsweisen im empirischen Datenmaterial erlaubt es Kategorien zu fokussieren, die dem Materialfeld Yoga entsprechen und zugleich der Breite des empirischen Materialfelds der Bedarfsanalyse durch die Befragten.

Als Datenquellen ziehe ich dazu populäre Kommunikations- und Informationsmedien heran, die sich an ein breites Publikum wenden und damit die Datenoberfläche der öffentlichen Wahrnehmung zeigen. Aus ihnen spricht der Bedarf nach Harmonisierung zwischen Körper und Geist, die Entlastung von Stress und zugleich auch die werbewirksame Instrumentalisierung von Balance als Via Regia zum gelungenen Leben. Eine weitere Datenquelle sind die immer populärer werdenden Medien der Anleitung zur Selbstanleitung. Diese Datenquellen spiegeln den praktischen Bedarf nach Übungswissen und selbständiger Umsetzung von Yoga. In diesen Datenquellen zeigen sich unterschiedliche Zugänge, wie Praxis und Konzept von Yoga verständlich zu machen sind und welches Verständnis der Übende benötigt. Diese Datenquellen zeigen eine große Bandbreite der Balancevorstellungen, -angebote und -wege. Sie reflektieren auch die Vielfalt der Vermittlungswege und Darstellungsweisen der Vermittlung und damit auch unterschiedliche Bedürfnisse von Menschen, die Yoga praktizieren (wollen). Sie kommen in unterschiedlichen Yogaformen zum Tragen, die auch mit unterschiedlichen Erfahrungsweisen und Wissensaspekten zur Yoga-Entwicklung beitragen. In diesen Daten zeigen sich auch unterschiedliche Angebote und Ideen zur Selbstorganisation. Die Palette der Konzepte rangiert zwischen stärker den Körper und/oder die Seele oder den Geist ins Zentrum der Praxis stellenden Offerten. Diese haben mehr oder weniger Berührungsscheu vor Fitness und Wellness oder distanzieren sich scharf von Körperverherrlichung, betonen stärker Geistiges und Bewusstseinsarbeit, Rückzug aus dem Alltag und Selbstbesinnung. Große Unterschiede gibt es, wie diese Konzepte untermauert werden. Die bislang genannten Quellen stellen so etwas wie ein generalisierbares Umfeld der Yogarezeption dar.

Eine etwas andere Datenquelle sind sachliche und wissenschaftliche Datenmaterialien. Sie beschäftigen sich systematischer mit Aspekten im Umfeld von Yoga und Körper, Geist, Erfahrung und

Lernen und deren Verbindungen. Diese Datenquellen spiegeln die Zentralität des Themas des Körper-Geist-Ausgleichens für einzelne Disziplinen sowie die verallgemeinerbare Erfassung und zielorientierte Nutzung von Yoga als Verfahrenskonzept und Verfahrensweise. Die Bandbreite dieser Materialien reicht von allgemeinen Körper-Geist- Seele- Diskursen als Zentralthema in einzelnen Wissenschaften über Anwendungsbereiche der therapeutischen Nutzung von Körper-Geist-Seele Interaktionen in unterschiedlichen Settings, für verschiedene Zielgruppen als Erweiterung von somatischen Feedback und Regulationsverfahren, von psychosomatischen, psychotherapeutischen, physiotherapeutischen, körpertherapeutischen, lerntherapeutischen Verfahren zu gesundheitsfördernden Elementen der Lebensorganisation und Arbeitsweise. In diesen Daten spiegeln sich die Bewusstseinkontexte von Experten über die Bedeutung von Ausgleichsverfahren; ihre Suche nach dem besseren Verständnis für Interaktionsprozesse sowie das Bemühen um Methoden der Erforschung von Konzept, Praxis und Wirkungen, die dem interaktionellen Geschehen zwischen Körper und Geist methodisch Rechnung tragen. Diese Materialien spiegeln allgemein Körper-Geist-Diskurse, an denen die Experten der Befragung als Experten Anteil nehmen und auch haben, auch, wenn sie sich nicht ausdrücklich mit Yoga beschäftigt haben. Sie stehen für die sachliche Fundierung und die wissenschaftliche Überprüfbarkeit. Sie stehen auch für eine Sprache der Zugänglichkeit und der Suche nach dem Diskurs, auch im Sinne der Übertragbarkeit auf unterschiedliche Berufsfelder. Sie befassen sich mit Interaktions- und Regulationsmodellen, der Verbindung von Fremd- und Selbstmodulation zwischen inneren und äußeren Umfeld von Organismus und Wahrnehmung, zwischen subjektiven und objektiven Wahrnehmungsperspektiven und integrative Verfahren an den Schnittstellen berufs- und bereichsspezifischer Interventionen und Techniken. In diesem Datenfeld manifestiert sich auch ein erweiterter Lernbegriff. Lernen als Verständnis von Bewegung und Bewegungsmodellen von bio-psycho-sozialen Entwicklungsprozessen; Lernen als Verstehen von Erfahrungswelten, die subjektive, intersubjektive und objektive Wissensweisen verknüpfen und variieren.

Alle Daten zusammen enthalten und verweisen auf Anwendungsfelder von KörperErfahrungslernen mit Yoga als einem Beispiel für Körper-Geist-Ausgleichs-Verfahren und erlauben einen generalisierenden Rahmen der Befragung von Experten nach den Übertragungsqualitäten des Einsatzes in ihrem Arbeitsbereich.

Stellvertretend für die vielen Materialien nenne ich hier für die Übungsliteratur wie für die sachlichen und wissenschaftlichen Publikationen einige Beispiele, die ein reiches Material für das komparative Vergleichen der GT liefern. Da ich diese Titel als Beispiele für Datenmaterialien behandle, nenne ich sie ohne Ansehen ihres Zielpublikums und der Sprache. Die Auswahl soll nicht mehr sein als ein Einblick in die Diversität der Materialien. So erscheinen im Verlag Gräfe und Unzer zahlreiche Publikationen zu Yoga. Viele davon von Anna Trökes. So etwa in der Serie GU Ratgeber für Gesundheit, z. B. für Probleme mit dem Rücken, Schultern und Nacken (Gräfe und Unzer, 2000). Einen anderen Anspruch derselben Autorin hat: *Das große Yogabuch. Das moderne Standardwerk des Hatha Yoga, 5. Auflage 2004*. Es steht auch für den gleichzeitigen Anspruch an Gültigkeit, Modernität, Standardisierung sowie Übertragung und Übertragbarkeit von Yogatraditionen in die westliche Welt und Lebensweise. Eine ganz andere Präsentation von Yoga mit Übungsanleitung sind Publikationen des Sivananda Yoga Vedanta Centre, ursprünglich im Verlag Dorling Kindersley, 1997 und seither weiter überarbeitet: *Yoga für Körper und Seele*. In ihnen wird die geistige Tradition des Raja Yoga betont, des achtstufigen Yoga-Pfades. Dazu gehören auch ethische Vorstellungen zur Lebensführung vom Sozialen über Ernährung bis zur Bewusstseinsarbeit. Die Sprache der Übungsanleitung arbeitet mit Yogabegriffen und mit modernen wissenschaftlichen Begriffen. Aber Yoga wird hier zu einem Lebensweg.

Eine zugleich sachliche und wissenschaftliche Publikation ist die von David Coulter: *Anatomy of Hatha Yoga. A Manual for Students, Teachers, and Practitioners, Body & Breath, Honesdale, 2001*, Der ehemalige Professor für Anatomie schreibt nach Jahrzehnten der Yogapraxis in Begriffen der wissenschaftlichen Anatomie und Physiologie die Wirkung und Wirkungsweise von Yogastellungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung. Die Übungen selbst werden medizin-wissenschaftlich ausgewiesen und sollen der weiteren wissenschaftlichen Exploration des Körper-Ausgleichs dienen.

Ein ganz anderer Ansatz ist der von Georg Feuerstein, dem Begründer des Yoga Research and Education Center in California [www.yrec.org](http://www.yrec.org), das seit Jahrzehnten zu Yoga forscht, Forschungsprojekte initiiert und Fernlehrgänge zu Philosophie, Geschichte und Literatur von Yoga anbietet. In seinem Buch: *The deeper dimension of Yoga*, Shambhala Publications, 2003 geht es um die wissenschaftliche Darstellung von Yogakonzepten zum Körper-Geist-Verständnis und dem daraus abgeleiteten Ausgleichs-Verfahren. Und wieder eine andere Quelle sind Meta-Studien über klinische Studien zu Body-Mind Medicine, wie psychosoziale Faktoren direkt physiologische Funktionen beeinflussen: Body Mind Medicine: State of the Science, Implications for Practice von John A. Astin, Shauna L. Shapiro, David M. Eisenberg. Die Autoren untersuchen die Forschungsliteratur in MEDLINE, PSycLit und Cochrane, die Forschungsmethoden und die daraus hervorgehende Evidenz für die Wirkung von Body-Mind Medicine als zusätzlicher Behandlungsform [www.jabfg.org/cgi/content/abstract\\_aus\\_dem\\_Jahre\\_2003](http://www.jabfg.org/cgi/content/abstract_aus_dem_Jahre_2003), publiziert in *The Journal of the American Board of Family Practice* 16, 131-147. Und wieder an einem anderen Punkt ansetzend die Diplomarbeit der Übersetzerin Herta Engelhart: *Kleine Terminologie des Hatha Yoga mit der Asanas-Reihe von Rishikesh* aus dem Jahre 1997, die sich mit Terminologie und Etymologie von Yoga beschäftigt.

### **3.2.3 Wie kodiere ich die von mir über komparative Analyse gewonnenen Schlüsselkategorien?**

Aus der komparativen Analyse zwischen populären, übungspraktischen und wissenschaftlichen Daten über KörperErfahrungslernen mit Yoga habe ich fünf Kernkategorien isoliert. Diese fünf Kernkategorien stehen für abstrahierbare Verallgemeinerungen von Bestimmungsstücken für Verfahren des Ausgleichs und Wege des Ausgleichens. Sie sind ein Produkt der offenen Auseinandersetzung mit Materialien, die sich mit Yoga und KörperErfahrungslernen als Körper-Geist-Ausgleichs-Verfahren beschäftigen und diese begründen. Sie werden damit auch offen für die Bedeutungsgebung und Praxisanliegen von Experten unterschiedlicher Arbeits- und Berufsfelder bei ihrer Zielsetzung und Erwartung an ein solches Verfahren. Im Forschungsverlauf stellen diese Kodierungen in 5 Kernkategorien eine konzeptive Verschränkung von allgemeinen, generalisierten Kernanliegen der Gesundheitsforschung und der spezifischen, ebenfalls generalisierbaren Kernelemente von Yoga als Körper-Geist-Ausgleichs-Verfahren her. Die Theorieelemente und deren Gemeinsamkeiten wurden in Abschnitt **2.EINLEITUNG** der vorliegenden Arbeit skizziert. Da ist zum einen der aktuelle gesundheitstheoretische Diskurs mit seiner Betonung des Vernetzungsdenkens von gesundheitsrelevanten Dimensionen, des dynamischen Verstehens und der Rolle erfahrungsgeleiteten und forschenden Lernens (siehe dazu die vorangegangenen Abschnitte der Einleitung **2.1.1**, **2.1.2** **2.1.3**). Da sind zum anderen die spezifischen Bestimmungsstücke von Yoga als Körper-Geist-Ausgleichs-Verfahren, vor allem das Bewegungsverständnis von Entwicklung, Ausgleich und Erkenntnis, in beweglichen und bewegenden Interaktionen zwischen Körper und Bewusstsein, der daraus resultierende übende Praxisweg des Verknüpfens von Erfahrung und Erkenntnis über Körper und Geist mit dem Körper und dem Geist (siehe dazu die Abschnitte **2.2.2**, **2.2.3**, **2.2.4**, **2.2.5**, **2.2.6**).

Forschungsmethodisch entsprechen die 5 Kernkategorien dem Versuch, zentrale Konzepte von Yoga so herauszulösen und zu verallgemeinern, dass sie für die analytische und vertiefende Auseinandersetzung mit Verständnis und Verstehen der damit angesprochenen Thematiken eignen. In den Begriffen der GT sind sie das Produkt fortgesetzten komparativen theoretical samplings zwischen Konzepten der Gesundheitsforschung und Yoga mit der Intention den Rahmen und die Funktionen von Körper-Geist-Ausgleichs-Verfahren abzustecken. Im Zentrum stehen dabei zwei zentrale Themenkomplexe, die nach den Vorstellungen von Körper-Geist-Seele im Austauschprozess und von ausgleichenden Zusammenhängen und zu setzenden Interventionen und die nach den Bewegungsdynamiken von komplexen Steuerungsprozessen, nämlich von Inter-Aktionen zwischen Akteuren, Agenden und Aktionen, die nach einem bewegungsanalytischen Vokabular verlangen. Die beiden ersten Kernkategorien a) Balance zwischen Körper-Geist-Seele b) Bewegung als Steuerungsprinzip sprechen dieses grundlegende Verständnis an. Die folgenden Kernkategorien c) Praxis des übenden Lernweges und d) Introspektion und Erfahrungsweg konkretisieren das Bewegungs- und Interaktionsverständnis im Yoga als Praxisweg des übenden Praktizierens und der damit möglichen Lern- und Erkenntnisweisen sowie des Stellenwertes von Selbsterkenntnis und

Selbstwahrnehmung bei der erfahrungsgeleiteten Entwicklung von Unterscheidungsvermögen. Sie charakterisieren eine besondere Qualität einer Körper-Geist-Disziplin, die Vermittlung zwischen Erfahrung und Erkenntnis im geistig-körperlichen Bewegungsfluss durch das übende Praktizieren. Auf einer allgemeinen Ebene führt diese besondere Qualität in die verallgemeinerbare Auseinandersetzung von Lern- und Erkenntnismodellen zur Erweiterung des Wissens über Körper und Bewusstsein durch das Studium und die Analyse der erfahrungsspezifischen Bewegungsdynamiken von Innensichten und Außensichten auf den Körper – zwischen subjektivem Erfassen und objektivierbarer Erfassung. Die abschließende Kernkategorie e) Körperwahrnehmung und Körperwissen thematisiert die Bedeutung von Körpererfahrungen, die Verbindung von Spüren und Denken für das Ausdrucksvermögen und die Begrifflichkeit und Kommunizierbarkeit körperbasierter Vorgänge. Die Abfolge der Kategorien ist so gewählt, dass die allgemeinen Zusammenhänge des Körper-Geist-Verbindungs-Denkens des Yoga in den spezifischen Vorstellungen der Praxis einer Körper-Geist-Disziplin konkretisiert werden. Jede einzelne Kategorie verweist wieder auf den verallgemeinerbaren Wissensbeitrag dieser Verbindungssicht zwischen Theorie und Praxis des Körper-Geist-Austausches für Kategorien wie Erfahrung, Lernen und Erkennen und auf die Verfahrensebenen einer Körper-Geist-Ausgleichs-Disziplin. Zur besseren Übersicht seien sie noch einmal in der Reihenfolge, in der sie auch in der ExpertInnenbefragung und als Impulse für die Expertenpositionen (siehe dazu den strukturierten Leitfaden für die Expertenbefragung, *Anhang 2*) genannt:

- a) Balance zwischen Körper-Geist-Seele
- b) Bewegung als Steuerungsprinzip
- c) Praxis des übenden Lernweges
- d) Introspektion und Erfahrungsweg
- e) Körperwahrnehmung und Körperwissen

Zwischen diesen Kategorien gibt es wieder ein dynamisches Verbindungsverständnis im Yoga. Balance ist ein wechselwirksamer Vorgang. Bewegung ist die Substanz des Lebens. Lernen ist ein ständiger Entwicklungsprozess: Lernen hat immer ein Subjekt, das sich selbst im handelnden Üben erkennt. Der Körper ist der Ort der Erfahrung. Körperwahrnehmung ist die Quelle von Unterscheidungsvermögen.

Diese Entscheidungen für die 5 Kernkategorien auf dem Boden relativ dichter und weit entfernter Daten hatten zum Ziel verallgemeinerbare und doch analytische Konzepte, die für Yoga grundlegend sind, herauszulösen. Ein weiterer methodischer Schritt ist der, den Bewegungsspielraum dieser Kategorien aufzuschließen, indem jeder Kategorie eine Reihe von Eigenschaften, also Verständnisweisen und Begriffe aus den Daten zugeordnet werden, sie also axial (GT), unter dem Gesichtspunkt von zugeschriebenen Eigenschaften kodiert, um damit wieder Querverbindungen sichtbar zu machen. Diese Subkategorien verweisen auf die Bandbreite der kategorialen Anschlüsse an und mit Yoga und sie betonen den Beispielcharakter von KörperErfahrungLernen mit Yoga als Ausgangspunkt für die allgemeinere Frage nach Bedeutung, Funktion und Anwendung von Körper-Geist-Ausgleichs-Verfahren gerade auch in Verbindung mit anderen Wegen und Methoden. Ich unterlege die fünf Kernkategorien mit kategorialen Eigenschaften nach der GT, die aus den Materialien sprechen und wieder unterschiedliche Gewichtungen ausdrücken.

#### Balance zwischen Körper-Geist-Seele:

Harmonie als Zustand, Harmonisierung als Aufgabenstellung; Ausgleich gegenüber widerstreitenden Anforderungen in einem gestörten Gleichgewicht, einem persönlichen Gleichgewichtsdefizit, zur besseren Nutzung von Kräften; Entspannung als Befreiung von blockierenden Verhaltens- und Körpermustern; zur Vermeidung und Linderung von Stress; als Modulator zur Mobilisierung von Widerstandsressourcen, zur Immunisierung; schonender Umgang und verbesserter Zugriff auf Ressourcen; zur Verbesserung des Wohlbefindens, der Gesunderhaltung.

### Bewegung als Steuerungsprinzip

Regulierung von Funktions- und Steuerungsprozessen zur Verbesserung physiologischen und energetischen Verschaltungen; zur Verbesserung des Fließgleichgewichtes im Organismus; zur sensomotorischen und somatomentalen Verschaltung; zur neurophysiologischen, neuropsychologischen sowie neuromuskulären Adaptierung; zur Wecken und Verteilung von Lebensenergie durch Atem- Bewusstseinslenkung und Körperarbeit; als Verbesserung von Aussehen und Lebenskraft; als Selbstmodulations- und Regulationsprinzip zwischen Aktivität und Passivität; zum schonenden Umgang mit Lebensenergien/-kräften.

### Praxis des übenden Lernweges:

Praxis der begleitenden Modulation; Integration in den Alltag; Anleitung durch einen Lehrer; angeleitetes systematisches Selbstlernen; Methode der schrittweisen Erarbeitung; Beachtung von Grenzen; Suche nach Erweiterungsmöglichkeiten; ausgleichendes Dosieren zwischen Stärken und Schwächen; Beharrlichkeit und Disziplin; situatives Lernens; kontinuierliches Prüfen des Geschehens; Aufmerksamkeit für die verschiedenen Feedbackgrößen im Lernprozess; Erfassung und Benennung von Wirkungen; der mentalen Schulung über Meditation und Konzentration.

### Introspektion und Erfahrungsweg:

Ziel und Weg der Selbsterkenntnis; der Erkenntnis des eigenen Selbst im Prozess des Erfahrungshandels; Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung von außen und innen; Kennen lernen der persönlich geprägten Zugänge und Abneigungen; Erfassen der Nahtstellen zwischen mentalen Annahmen und Wissensvorstellungen und dem erfahrungsorientierten Experimentieren und Reflektieren von Annahmen; Selbstexploration des eigenen Spielraums; Exploration von Qualitäten des beharrlichen Wiederholens und der Schulung des Unterscheidungsvermögens.

### Körperwahrnehmung und Körperwissen:

Wahrnehmung von Blockaden, von Spannungszuständen, Spannungsreduktion und Freiwerden von Energien in körpernahen Begriffen durch Körperstellungen, Atem- und mentale Lenkungstechniken; Erfassen des Körperausdrucks und der Körpermodulation von Affekten, Stimmungen, Emotionen, Verhalten und Gedanken. Realisation von Körperpräsenz, Raumpräsenz und dem energetischen Wechselspiel mit anderen Subjekten/Objekten. Verstehen der Bewegungs- und Funktionselemente von Organen, Muskeln, Nerven, Gewebe; der symbolhaften und metaphorischen Zuordnungen und Urteile; Achtung und Beachtung körperlicher Signale und ihrer Wirkungen auf geistige und seelische Potentiale.

### Axiale Kodierung der 5 Schlüsselkategorien mit kategorialen Eigenschaften

Die Überlappungen und Redundanzen dieser Subkategorien sind bewusst gewählt. Sie entsprechen sowohl dem Yogaverständnis, dass jedes dieser Elemente dem anderen sowohl über als auch untergeordnet sein kann als auch dem Denken in Wechselwirkungen zwischen Wegen und Zugängen zu Körper und Geist. Sie demonstrieren innerhalb eines spezifischen Ausgleichsverfahrens die Vielfalt der Vernetzungen und der Vernetzbarkeit von Ausgleichsverständnis und Ausgleichszielen. Und sie zeigen, wie die Subkategorien den Kernkategorien immer wieder unterschiedliche Wendungen geben. Und diese Wendungen zeigen sich auch in den unterschiedlichen Arten, diese Verfahren zu praktizieren und sie aufzufassen. Ich habe bei der Darstellung dieser Subkategorien und der von mir gewählten Sprache die besondere yogaspezifische Sprache und Ausdrucksweise und die poetisch-symbolische Verflechtung verflacht. Als Zugang zu meiner Untersuchung über die beispielhafte Tragfähigkeit von KörperErfahrungLernen mit Yoga schien mir dies der richtige Weg. Vor allem um Zugangsbarrieren zu reduzieren, eine Verengung auf spezifische Traditionen und ihre Auslegung zu vermeiden und in der Befragung diese Kategorien den Experten für ihre eigene Exploration von Körper-Geist-Ausgleichs-Verfahren und –Zugängen verfügbar zu machen. Methodisch stellen diese Subkategorien einen konzeptuellen Bezugsrahmen des das Untersuchungsdesign der Expertenbefragung, die Durchführung der Untersuchung und für die analytische Darlegung der Ergebnisse sowie die daran anschließende Diskussion her.

### **3.3 Untersuchungsdesign und Durchführung der Untersuchung**

Ich habe im vorangegangenen Abschnitt die methodische Aufbereitung der Forschungsfrage gezeigt, das Material, die Art und Funktion der Datenauswahl und -analyse als Prozess des theoretischen Samplings, des Vergleichens und Kodierens dargestellt. Ich behandle nun die Form der qualitativen Befragung, den dazu erstellten Leitfaden der Gesprächsführung, die Expertenauswahl und die konkrete Durchführung des Befragungsprozesses mit den Experten.

#### **3.3.1 Interviewdesign und Leitfaden für die Befragung**

Ich habe bereits entwickelt, wie ich mit dem Forschungsmaterial zur Grundlegung eines themenzentriertes und fokussierendes Interviews mit Experten gearbeitet habe. Bei der Erarbeitung von Text- und Sprachimpulsen und einem strukturierten Interviewleitfaden ging es um die Aufbereitung der Doppelfunktion des Interviews: Vermitteln von Grundelementen von KörperErfahrungslernen mit Yoga als Beispiel für Körper-Geist-Ausgleich-Verfahren und Ermitteln der Expertensicht zu Grundelementen des Körper-Geist-Ausgleichs aus ihrer Sicht auf Einsetzungsbedarf und -formen in ihrem beruflichen Feld. Ausgangspunkt war die Annahme, dass diese Verbindung von Vermittlung und Ermittlung eine gute Basis für die Exploration der Grundelemente des Themas in der Umsetzung durch die Experten für den grundsätzlichen wie konkreten Bedarf ist.

Das Interview ist daher in drei Teile gegliedert. Der erste Teil dient der Einholung der Expertensicht zum generellen Bedarf von KörperErfahrungslernen mit Yoga aus der Sicht der beruflichen Expertenschaft. Er hat einen thematischen Fokus. Der zweite Teil erfasst die Expertensicht für den spezifischen Bedarf und konkrete Einsatzformen im beruflichen Umfeld. Er hat einen berufspraktischen Fokus. Der dritte Teil fragt nach dem persönlichen Zugang zu dem Thema. Er hat einen selbstreflexiven Fokus. Die drei Teile wurden gewählt, weil sie jeweils den Fokus der Sichtweise verschieben und den Experten ermöglichen, ihre eigene Sicht unter verschiedenen Gesichtspunkten zu formulieren. Von der Intention des Interviews her sprechen die Experten einmal mehr unter dem Gesichtspunkt ihrer Expertenschaft, dann der beruflichen Situation und dann für sich. Sie betrachten und verknüpfen unterschiedliche Wissensarten und Erfahrungen und erweitern damit die Reichweite der Schlüsselbegriffe des Verfahrens wie der Verfahrensweisen des Einsatzes.

Der Interviewstil ist der einer offenen Gesprächsführung anhand strukturierter Impulse. Diese strukturierenden Impulse bestehen aus drei einseitigen Textimpulsen (siehe dazu Anhang 1) und aus mündlichen Impulsen entlang eines von mir entwickelten Leitfadens (siehe dazu Anhang 2). Der erste Textimpuls entspricht dem Gebot und der Intention der qualitativen Interviewführung. Er macht die Intention der Befragung explizit, stellt das Forschungsvorhaben vor. Er spricht in kurzen Absätzen die Kernkategorien vor, ohne scharfe Trennung zwischen ihnen und präsentiert die drei Teile des Interviews in Form von drei allgemein formulierten offenen Fragestellungen.

Teil I:

Gibt es grundsätzlich Bedarf( Mangel) an einem zusätzlichen Körper-Geist- Balance-Verfahren wie z.B.KörperErfahrungslernen mit Yoga? Was denken Sie darüber? Text- und Gesprächsimpulse zu Yoga und KörperErfahrungslernen.

Teil II:

Welchen konkreten Bedarf gibt es in verschiedenen beruflichen Feldern für ein zusätzliches Körper-Geist-Ausgleichs- Verfahren wie z.B. KörperErfahrungslernen mit Yoga? In welcher Form können Sie sich Einsatz und Nutzung vorstellen?

Teil III:

Wie beschreiben Sie ihren Expertenhintergrund und wie ist ihre eigene Praxis und Erfahrung mit ausgleichenden Bewegungs- und Mentalverfahren?

Der zweite Textimpuls unter der Überschrift „ Wert von Yoga“ erläutert Einsatz, Ziel, Konzept und Praxis von Yoga in den von mir übersetzten Worten der Autoren Silva, Mira und Shyram Mehta aus ihrem Buch: Yoga. The Iyengar Way, London: Dorling Kindersley 1990. Diese Textpassagen habe ich gewählt, weil die Autoren autoritative Stimmen in der westlichen Welt für Yoga sind, ihre Darlegung einfach, sachlich und kompakt ist. Der dritte Textimpuls thematisiert KörperErfahrungsLernen mit Yoga. Intention, Konzept und praktische Anliegen. Dieser Text wurde von mir als Teil eines Projektantrages zu einem Pilotprojekt verfasst. Die drei Texte erhalten die Expertinnen vor dem Interview per E-Mail. Die Mehrzahl der Befragten hat diese Textimpulse beim Interview ausgedrückt vor sich.

Die die Fragestellung in den einzelnen Teilen strukturierenden mündlichen Gesprächsimpulse behandeln in Teil I: Gibt es grundsätzlich Bedarf/Mangel an einem zusätzlichen Körper-Geist-Balance-Verfahren wie z.B. KörperErfahrungsLernen mit Yoga? die 5 Kernkategorien. (dazu der Leitfaden des Interviews als Anhang 2). Diese Kernkategorien werden jedes Mal im Gespräch neu formuliert in Form von Aussagesätzen in der Form:“ Yoga geht davon aus, dass.... Was denken Sie dazu auf dem Hintergrund ihres Arbeitbereiches?“ Dann beginnt der Interviewte zu sprechen. Ich notiere mir die Aussagen ohne zu unterbrechen. Ich frage nur nach, wenn ich etwas überhört habe. Beim Übergang zwischen den Kernkategorien schließe ich manchmal an das bereits vom Interviewten Formulierte an. Wenn der Interviewte zu einer Aussage keine Position bezieht oder sagt: „das habe ich bereits behandelt“, gehe ich zur nächsten Kategorie weiter.

Die folgenden mündlichen Strukturierungsimpulse gehören zu Teil II mit den beiden Unterabschnitten A und B.

Teil II:

Welchen konkreten Bedarf gibt es in verschiedenen beruflichen Feldern für ein zusätzliches Körper-Geist-Ausgleichs- Verfahren wie z.B. KörperErfahrungsLernen mit Yoga? In welcher Form können Sie sich Einsatz und Nutzung vorstellen?

A) Wo könnte der Einsatz erfolgen?

- a) bereichsbezogen
- b) bezogen auf Krankheiten und Störungen
- c) zum Stressabbau
- d) zur Förderung von Gesundheit

B) Wie könnte der Einsatz erfolgen?

- a) als Methode
- b) in der Lehre
- c) zur Entlastung der Beschäftigten
- d) als Bestandteil eines „multi-task-settings“
- e) für ausgewählte Zielgruppen

Die Gesprächsstruktur ist auch hier offen, bewusst auch für ausführliche und unterschiedliche Auslegung der einzelnen Impulse. Ein Interviewter mag z.B. die Frage nach dem Bereich breiter oder enger verstehen, z.B. unmittelbar bei den Störungen über eine bestimmte Zielgruppen sprechen und beim Impuls zu Zielgruppen wieder andere nennen. Die Unterscheidung in Abschnitt A und B, die Wahl und die Abfolge der Impulse intendieren wieder dem Fokuswechsel und der interpretierende und differenzierenden Gewichtung des Bedarfs für Einsatzfelder und Einsatzfunktionen im Bereich und für die beruflichen Tätigkeiten.

Die folgenden mündlichen Strukturierungsimpulse gehören zu Teil III.

Teil III:

Wie beschreiben Sie Ihren Expertenhintergrund? Und wie ist Ihre Praxis und Erfahrung mit ausgleichenden Bewegungs- und Mentalverfahren?

- a) Ihre Berufsbezeichnung in Ihren eigenen Worten
- b) Arbeits- und Interessensschwerpunkt
- c) Ausbildungs- und Berufserfahrung
- d) Bewegungsgeschichte
- e) Momentaner Arbeitsfokus
- f) Wie arbeiten Sie vor allem (Mehrfachoptionen)
  - (i) einzeln
  - (ii) Gruppe
  - (iii) Mit Lehrenden und Trainern
  - (iv) Universität/Akademie
  - (v) Aus- und Fortbildung
- g) Kennen Sie selbst Yoga, Tai Chi, Qi Gong

Bei der Ausarbeitung dieses Leitfadens greife ich unter anderem auf Erfahrungen mit der qualitativen Prozessbegleitung in Projekten zur Erhebung von Bedarf für zusätzliche Angebote mit unterschiedlichen Experten aus mehreren Berufsfeldern zurück wie auf die reflektierende Praxisbegleitung in meiner supervisorischen Tätigkeit.

Die Konzeption der Gesprächsteile folgt der Hypothese, dass die Experten in dieser Form unterschiedliche Erfahrungs- und Wissensweisen zum Ausdruck bringen und damit unterschiedliche Seiten von Einsetzbarkeit explorieren. Der Leitfaden strukturiert die Führung des Gespräches. Jede Befragung wird immer in Form von Einzelgesprächen mündlich durchgeführt. Die Kommunikationsform ist immer offen und kann auch dazu führen, dass der Interviewte die Interviewerin fragt oder etwas nachfragt. Die Interviewerin nimmt eine zurückhaltende Rolle ein und erfasst das Gesagte so weit wie möglich dem Sprechen folgend. Nach jedem Gespräch folgt eine Reflexion der Interviewsituation und das Sampling von konzeptiven Eigenschaften, die die Interviewten den Kategorien beigelegt haben durch ein vergleichendes Wahrnehmen der Daten aus den verschiedenen Teilen.

### ***3.3.2 Die Expertenwahl und Expertenmerkmale***

Vorweg zu meiner Sprachwahl. Ich verwende den Begriff Experte als Sammelbegriff für die befragten weiblichen und männlichen Experten. Wenn ich von einem besonderen Experten oder einer Expertin spreche, verwende ich die geschlechtsspezifische Endung.

Bei der Wahl der von mir befragten Experten handelt es sich der Grounded Theory folgend wieder um eine Methode des theoretical sampling. Ich werde hier in verdichteter Weise auf die dafür relevanten erkenntnisgeleiteten Kriterien für diese Wahl darstellen und dann noch einmal bei der Durchführung der Untersuchung und im Abschnitt Diskussion der Ergebnisse auf diese Wahl zurückkommen.

Befragt wurden 14 Experten. Ein generelles Kriterium war, dass alle befragten Experten ein gemeinsames Kriterium der beruflichen Tätigkeit haben. Dieses Kriterium ist die Arbeit mit Menschen mit dem Ziel, Veränderungsprozesse – sei es Veränderung von Zuständen, Verhalten, Handeln, Potentialen – in Gang zu setzen. Ein weiteres generelles Kriterium der Expertenwahl war, dass alle in ihrer beruflichen Tätigkeit mit unterschiedlichen Aspekten körperlich-geistiger Unausgewogenheit konfrontiert sind und ihre Rolle und Funktion sich auf die Verbesserung von Ausgewogenheit bezieht. Durch die Verschiedenheit von Rolle und Funktion wie der Zugänge zu diesen Veränderungsintentionen und Veränderungswirkungen haben sie eine je spezifische Sicht auf die

Wechselwirkung zwischen körperlichen und geistigen Vorgängen, von Methoden und Techniken der Modulation und die Rolle, die das subjektive und lernende Verstehen dabei einnimmt.

Spezifische Kriterien der Wahl waren Experten, die aufgrund ihres beruflichen Handelns, verschiedene Blickwinkel auf den Körper, den Geist und die Seele haben und daher unterschiedliche Kenntnisse und Erfahrungen in die Bedarfsbestimmung und den Einsetzbarkeit körperintegrativer Bewusstseinsverfahren einbringen. Ein weiteres war die angenommene Verschiedenheit von Blickwinkeln und die integrative und ergänzende Rolle dieser Verschiedenheit für die Ermittlung von Einsatzvorstellungen. Ein drittes Kriterium der Wahl waren Experten, die von der Tätigkeit her mehr am Körper oder mit dem Körper ihrer Zielgruppen arbeiten und mit solchen, die eher mit dem Bewusstsein und der seelischen Beteiligtheit arbeiten. Ein viertes war, dass die Experten in ihrer beruflichen Tätigkeit verschiedene berufliche Erfahrungsbereiche und Methoden verbinden.

In der Folge werden die befragten ExpertInnen in Grafiken und im Text mit zwei Buchstaben charakterisiert. Aus Gründen des Datenschutzes werden sie nicht mit vollem Namen benannt. Ich nenne sie hier in der Reihenfolge der Befragung und mit Titel.

Prim. Prof. Dr. PW, Mag. BH, Dr. VS, Mag. SB, KM, MT, IP, Medizinalrätin Dr. Med. JH, Dr. BU, Mag. KP, Mag. GSK, Prim. Prof. Dr. EP, Dr. Med. MSc Said Ibrahim (SI), Mag. Dr. CN

Ein Merkmal der befragten Experten sind die mehrfach determinierten Berufsprofile. Es überschneiden sich bei den befragten Experten die folgenden Berufsprofile: ärztliche (einschließlich komplementärmedizinischer Tätigkeit), pharmazeutische, körperpädagogische, physiotherapeutische Berufe, psychotherapeutische, psychologische, lehrende, beratende, anleitende, künstlerische, begleitende Tätigkeiten. Die Kategorie der begleitenden Tätigkeit habe ich zur spezifischen Charakterisierung eines besonderen Aspekts des Berufsprofils einer Hebamme hinzugefügt. Diese mehrfachen Rollen und Funktionen, so die Annahme, erweitern das Wahrnehmungsspektrum im Praxisfeld, unter anderem auch für die Arbeitsbelastung durch die Breite und Widersprüchlichkeit von Rollen- und Funktionsanforderungen.

Reihung	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
Experte	PW	BH	VS	SB	KM	MT	IP	JH	BU	KP	GSK	EP	SI	CN
ärztlich	•		•					•	•			•	•	
pharmazeutisch		•												
körperpädagogisch		•		•	•	•					•	•		
physiotherapeutisch				•	•							•		
psychotherapeutisch	•										•			
psychologisch										•	•			
lehrend	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
beratend	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•		•
anleitend	•	•								•			•	•
künstlerisch		•			•	•								•
begleitend	•	•		•	•		•			•		•		

Abb. 1: Überschneidung der Berufsprofile der Experten

Die von mir befragten Experten verbinden berufliche Tätigkeiten in folgenden Bereichen. Genannt werden hier nur jene Bereiche, von denen ich vor meiner Befragung weiß, die daher bei meiner Wahl eine Rolle spielen. Es handelt sich um 35 Bereiche, die ich in der nachfolgenden Tabelle in alphabetischer Reihenfolge nenne. Von diesen Bereichen weiß ich vor meiner Expertenwahl.

Akupunktur	Allgemeinmedizin	Außerschulische Bildungsarbeit	Ayurveda	Backhealth
Begleitung Schwerstkranker	Bewegungsarbeit	Choreografie	Geburtshilfe	Geburtsvorbereitung
Gynäkologie	Hals- Nasen- Ohren Heilkunde	Homöopathie	Interne Medizin	Körpertraining
Medizinal Heilkräuterkunde	Mentaltraining	Neuropsychologie	Onkologie	Osteopathie
Osteoporose	Osteoporose Prophylaxe/Selbst hilfe	Pädiatrische Osteopathie	Personal Coaching	Pharmazie
Physikalische Medizin	Physiotherapie	Psychosomatik	Psychotherapie	Shiatsu
Sonder-/Heil pädagogik	Sport- und Bewegungswissenc haft(en)	Tanz	Traditonelle chinesische Medizin	Yoga/Tai Chi

Abb. 2: Tabelle zu den 35 Tätigkeitsbereichen der Experten

Diese Vielfalt der Tätigkeit und Qualifikation in mehreren Bereichen, so die Annahme, drückt aus, dass die Experten unterschiedliche Zugänge als einander bereichernd und ergänzend erachten. So sollte auch sichtbar werden können, wie in der Praxis der personenzentrierten Kooperation unterschiedliche Zugangs- und Verstehensweisen wirksam sind und eingeschätzt werden.

Ein weiteres Merkmal der Experten war, dass sie selbst in verschiedenen Settings tätig sind, daher auch Erfahrung und Wissen über diese Rahmenbedingungen der Arbeit und ihre Funktionen in die Befragung einbringen.

Die von mir befragten Experten sind in den folgenden 7 Settings vorwiegend. Der von mir gewählte Settingbegriff erfasst bloß unterschiedliche Umfelder der Tätigkeit im Sinne von unterschiedlichen institutionellen Arbeitsfeldern. Ich kenne vor meiner Expertenwahl von den meisten einige der Settings. Die Vielzahl und Vielfalt der Tätigkeit in den unterschiedlichen Settings ist ein Ergebnis der Expertenbefragung in Teil III. Im Sinne der methodischen Funktion dieses Teils zur Charakterisierung und Spezifizierung des Experten Umfelds, auch als Unterlage für die verschiedenen Berufsprofile, stelle ich diese Settings unter dem Gesichtspunkt von Expertenmerkmalen zusammengefasst anschließend dar. Die sieben Settings sind Krankenhaus/Klinik, Ärztliche/Psychotherapeutische Praxis, Beratungs-/Bewegungszentren/-praxis, Betriebe/Unternehmen, Universität/Akademie/Fortbildung/Forschung, Bildungs- und Beratungsfunktionen. Die zahlenmäßige Verteilung ergibt sich dadurch, dass die Mehrzahl der Experten in mehreren Settings tätig ist. Aus dem nachfolgenden Balkendiagramm geht auch hervor, welche Experten in welchen Settings tätig sind. Die dabei verwendeten Buchstaben sind das gewählte Namenskürzel für die 14 befragten Experten.

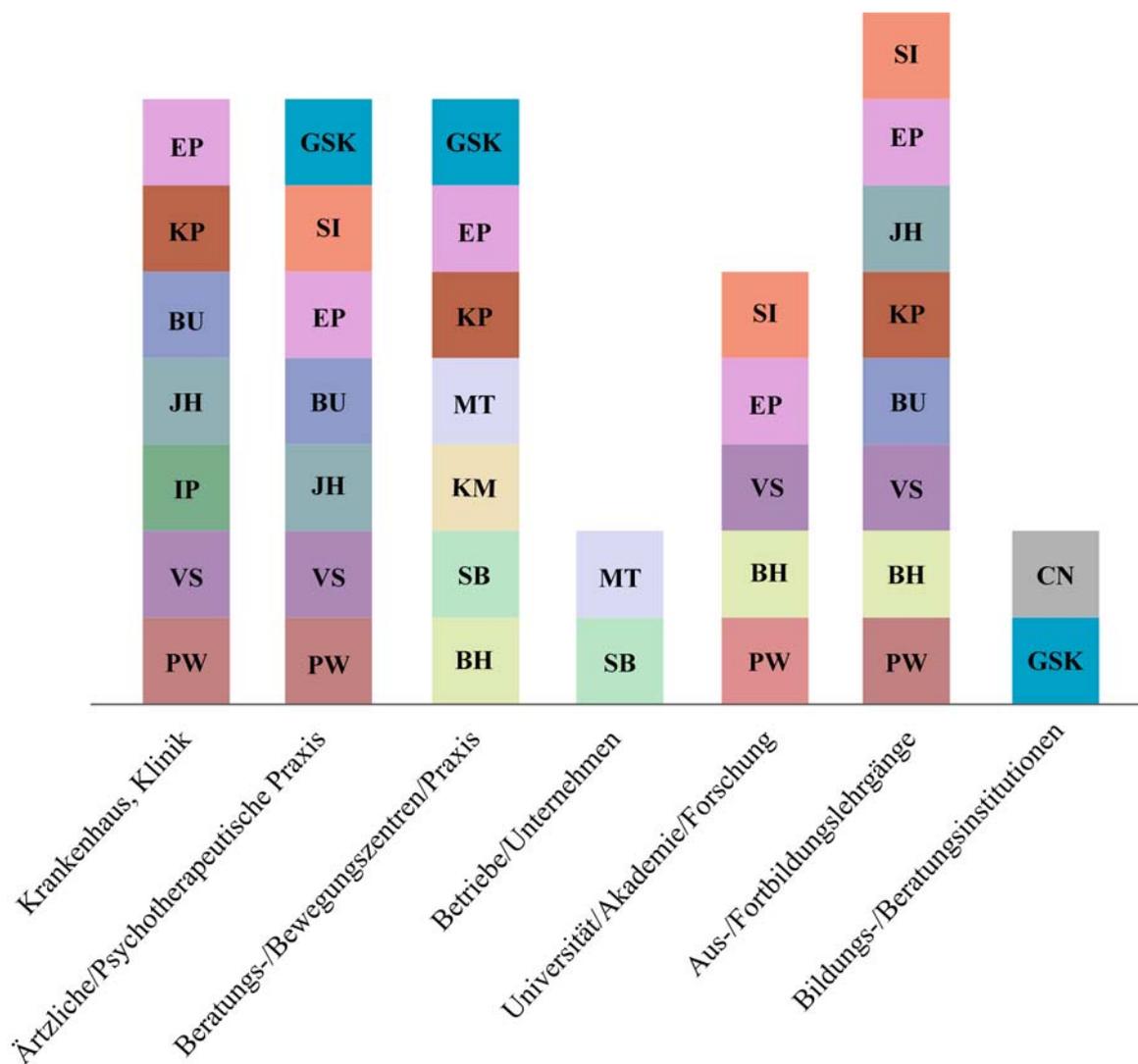


Abb. 3: Balkendiagramm zu den Settings, in denen die Experten tätig sind

Ein weiteres Merkmal der Experten war, ihr Interesse an der Befragung aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit. Der Expertenstatus der von mir befragten Experten ergibt sich aus ihrem Arbeitsfokus und/oder aus ihrer Arbeitsweise sowie dem spezifischen Arbeitsfeld. Einige von ihnen sind in der Öffentlichkeit tätig, werden in den Medien zu ihren Fachbereich befragt und/oder publizieren dazu, andere sind in der Lehre und Ausbildung als Experten tätig, von anderen verbreitet sich der Ruf über ihre Expertise durch ihr Praxishandeln.

Ehe ich die Experten kontaktiere, kenne ich ihre Expertenschaft und spreche sie im Erstkontakt auch auf diese spezifische Expertenschaft und woher ich davon weiß, an. Die von mir kontaktierten Experten werden aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit und ihres Expertenschwerpunktes angesprochen.

Mein Zugang zu den Tätigkeitsfeldern der Experten ist bestimmt von deren angenommenen Zugängen zu der Körper-Geist-Seele-Thematik und dem Erfahrungs- und Wissensbeitrag aus diesen. Z.B. werde ich aufmerksam auf den Psychosomatiker in einer Radiokolleg über Formen, Ursachen und Therapie von Essstörungen unter dem Gesichtspunkt der Bedeutung von Essen als Austauschprozess zwischen innerer und äußerer Umwelt. Z.B. höre ich ein Feature über einen Film über Tai Chi und die dabei Interviewte über den Beitrag der indischen Bewegungs- und Meditationstechniken zum Verständnis von körperlichen und geistigen Vorgängen sprechen. Z.B. erfahre ich von der Tätigkeit einer Hebamme in einer Geburtsklinik, die bis kurz vor ihrem eigenen Geburtstermin Yoga praktiziert. Ich

höre von vielen Seiten von einem Allgemeinmediziner, der seine Patienten rundum versorgt, ehe ich ihn in dem Lehrgang Gesundheitsförderung selbst kennen lerne und dabei Zeuge werde, wie schnell und hilfreich er auf körperliche Probleme und Befindlichkeitsstörungen in einer Kombination aus medikamentöser Therapie und Akupunktur reagiert.

Es ging mir bei der Befragung auch darum, eine ausgewogene Mischung zwischen Experten, die noch nie/wenig Yoga praktiziert haben und Yoga viel praktizieren und lehren, zu erreichen. Daher habe ich hier grafisch die unterschiedliche Praxiserfahrung mit Yoga erfasst, auch wenn dieses Wissen nur zum Teil der Untersuchung und Wahl als Experten vorangeht, sich zumeist erst im Zuge der Befragung herausstellt. Auch hierbei handelt es sich um Expertenmerkmale.

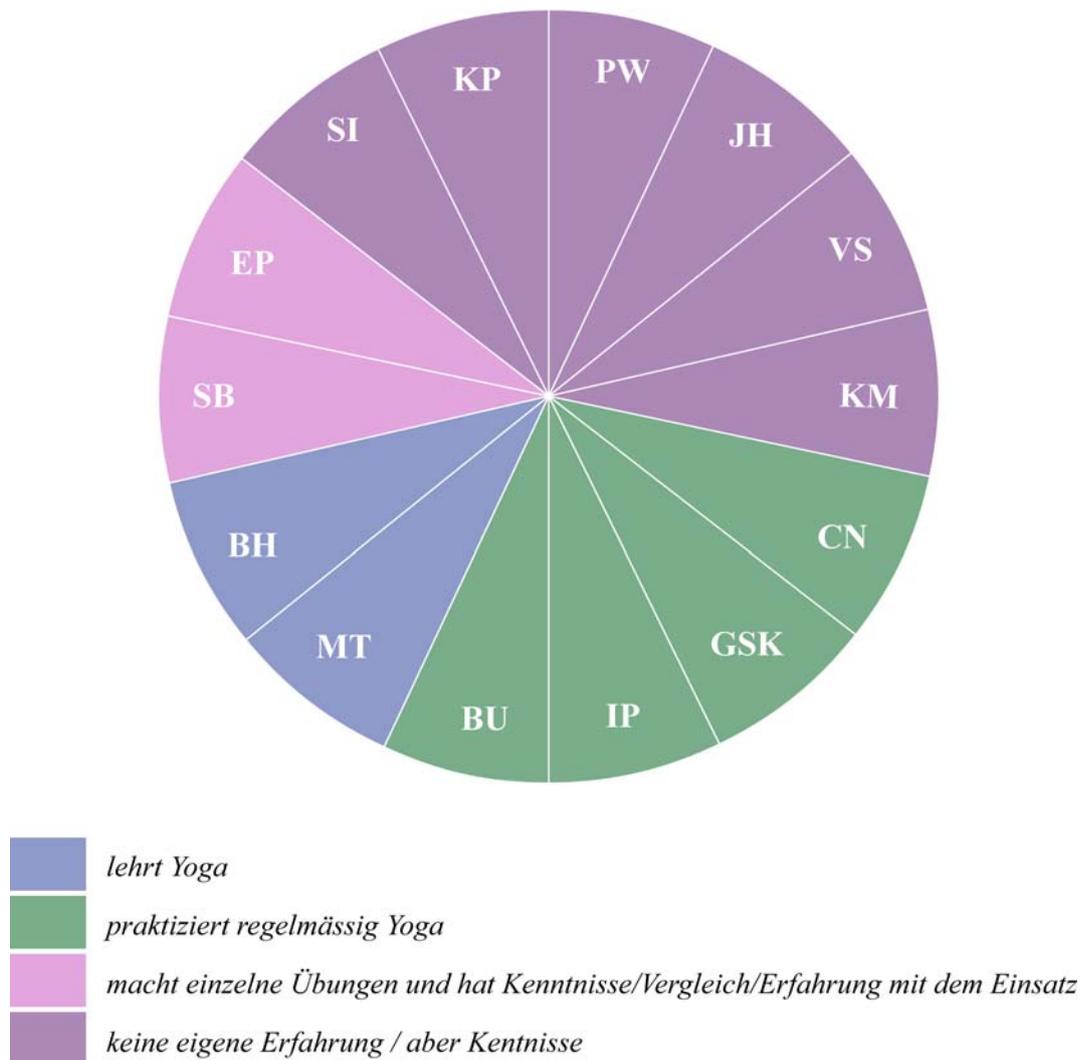


Abb. 4: Speichendiagramm zu Yogaerfahrung / Kenntnissen der Experten

### 3.3.3 Die Durchführung der Befragung

In diesem Unterabschnitt beschreibe ich das Umfeld der Befragung, die diese begleitenden Formen der Aufzeichnung und Aufbereitung der Aussagen der Befragten sowie die Überlegungen, die mich bei der Abfolge der Expertenbefragung geleitet haben.

Die von mir durchgeführte Befragung der Experten erfolgte im Laufe eines Jahres vom Sommer 2004 bis zum Sommer 2005. Für den gesamten Zeitraum bedeutet das, dass pro Monat ein Experte befragt

wurde; im ersten und im letzten Monat zwei. Der relativ lange Zeitraum erlaubte Nachdenkpausen sowie die Flexibilität für das strukturierte vergleichende Berücksichtigen von unterschiedlichen Expertenzugängen und ihren Sichtweisen. Von anderen Untersuchungszusammenhängen ist mir das Problem des zunehmenden Zeitdrucks gegen Ende einer Untersuchungsperiode bekannt. Da die Experten mir ihre Zeit und einen Termin zur Verfügung stellen, hatte ich dafür zu sorgen, dass kein befragungsbedingter Zeitdruck entsteht. Als Befragende und zugleich Auswertende wollte ich in keiner Phase des Prozesses unter Zeitdruck geraten. Es war der Spielraum einzuplanen für Modifikationen im Verlauf und die ausreichende Vorbereitung auf die persönliche Begegnung in Form von Einzelgesprächen.

Der Expertenkontakt erfolgte in Form eines kurzen telefonischen Erstgespräches. Inhalt des Erstgespräches waren die Darlegung der Forschungsintention, der Forschungsarbeit im Rahmen des Lehrganges, aufgrund welcher Hintergrundinformation bei der Befragung an sie gedacht wurde, die Gesprächsdauer und die Befragungsform. Alle persönlich Kontaktierten waren zu einem Gespräch bereit.

Die vorausschauende Terminplanung für ein Monat richtete sich nach den Terminvorgaben der Experten. Alle Interviews fanden an Werktagen statt, 12 Interview am Vormittag, zwei am Nachmittag. Auch der Gesprächsort richtete sich nach dem Wunsch der Experten. 6 der Gespräche wurden an dem Berufsort der Befragten geführt, 8 an einem neutralen Ort ihrer Wahl.

Die Gesprächsdauer war mit 1 - 1 1/2 Stunden festgelegt. Dieser definierte und damit kalkulierbare Zeitrahmen war für die Gesprächsbereitschaft der Experten im Vorfeld von Bedeutung. Einer der Experten erklärte von Anbeginn an nur das minimale Zeitbudget erübrigen zu können. Bei jedem Gespräch wurde von meiner Seite auf die Einhaltung des Zeitrahmens geachtet. Der Zeitrahmen wurde in keinem Fall unterschritten. In 5 Fällen (bis zu 2 Stunden) wurde der Gesprächszeitraum durch das Interesse der Experten nach ausführlicher Darlegung überschritten.

Die Gesprächsatmosphäre war durch Ruhe und Konzentration charakterisiert. In den wenigen Fällen, in denen die Experten telefonisch unterbrochen wurden, verwiesen sie auf die Gesprächsdauer und nahmen unmittelbar wieder den Gesprächsfaden auf. Zur Befragung stand in jedem Fall ein geschützter Gesprächsraum zur Verfügung.

Nach dem telefonischen Kontakt erhielten die Experten über E-Mail die Textimpulse zugesandt. Die Textimpulse enthalten auch die 5 Schlüsselkategorien der mündlichen Impulse von Teil I. Dieser Teil verbindet die vermittelnde und ermittelnde Seite der Befragung stärker als die beiden anderen Teile. Manche Experten haben die Texte vor sich und knüpfen im Gespräch an diese an. Andere ziehen es vor sich ausschließlich vom mündlichen Einstieg und Leitfaden des Gesprächs tragen zu lassen. Auch wenn ich immer entlang der gleichen kategorialen Impulse arbeite, ist deren Formulierung unterschiedlich. Manchmal ist die Formulierung vor allem im Teil I knapper, dann wieder weniger knapp. Auch in der Gewichtung der einzelnen Kategorien ergeben sich Unterschiede durch die Art, wie die Experten darauf eingehen. Im Laufe des Gespräches stellen die Experten oft während des Sprechens von sich aus Verknüpfungen zwischen den kategorialen Konzepten her. Oft beziehe ich mich dann auf das Gesagte und gestalte die Übergänge fließender.

Um mich bei der Niederschrift während des Sprechens im Laufe des Interviews trotz meiner Gesprächsimpulse ganz auf den Gesprächsfluss und die Aufnahme der Aussagen der Befragten konzentrieren zu können, verfasse ich für jeden Interviewpartner eine Niederschrift der Befragungsimpulse auf der rechten Seite meines Niederschriftenhefte mit ausreichend Platz zur Erfassung der Antworten. Das schafft ein grafisches Raster für die handschriftliche Erfassung des Interviews. Die linke Seite des Heftes lasse ich frei für Memos und Notizen beim Durchgehen der einzelnen Interviews. Hier wiederhole ich auch spezifischer Bilder und Sprachwendungen der Befragten sowie vorgenommene Gewichtungen. Die wiederholende Tätigkeit des erfassenden Niederschreibens der einzelnen Gesprächsimpulse für jedes Einzelgespräch dient zugleich der neuerlichen Formulierung der kategorialen Impulse für das mündliche Gespräch und der mentalen

Einstellung auf das spezifische Gegenüber. Ich übertrage die handschriftlichen Aufzeichnungen in ein elektronisches Leitfadengeraster für jeden Interviewten. Im Unterschied zu einer inhaltsanalytischen und sprachanalytischen Übertragung handelt es sich nicht um eine dialogische Gesprächswiedergabe, sondern um das dokumentierende Übertragen von Aussagen der Experten. Es besteht kein Abbildungs- sondern ein Übertragungsverhältnis zwischen den beiden Formen der Niederschrift. Die erste Niederschrift zeigt besser den Verlauf der Formulierungen, die zweite stärker die kategoriale Gruppierung zu den einzelnen Impulsen. Persönliche Aussagen, die die Interviewten über sich preisgeben, unterliegen dem Gebot der Anonymität und scheinen im elektronischen Leitfadengeraster nicht auf. Nach jedem Interview verfasse ich kurze Kontextprotokolle zu der Interviewsituation und der Interviewatmosphäre.

Die Phasen der Expertenbefragung:

Bei der Abfolge der Befragung der Experten bin ich stufenweise vorgegangen. Ich habe mich dabei von den folgenden Überlegungen leiten lassen, um kontrastive und ähnliche Blickwinkel zu erfassen.

In einer ersten Phase wandte ich mich an Experten, von denen ich annahm, dass sie seelisch-mentale Erscheinungen somatisch fassen und somatische Erscheinungen seelisch-mental, und mit beiden Elementen, also mit den Übergängen von einer Form in die andere arbeiten und mit Methoden, die auf körperliche und seelisch-mentale Wirkungen zielen. Sie arbeiten also mit Interaktionskonzepten und inneren und äußeren Bewegungsdynamiken, setzen aber methodisch unterschiedlich an. Sie arbeiten mit diesem Wissen in unterschiedlichen und mehreren Settings und setzen diese für unterschiedliche Anlässe und Zielgruppen ein. Die von mir befragten Experten arbeiten mit unterschiedlichen Bezugsrahmen, der eine mit dem der Internen Medizin, der Psychosomatik und Psychotherapie, die andere mit der Pharmakologie, Ayurveda und Yoga, die dritte mit der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Hals-Nasen-Ohrenheilkunde.

In einer zweiten Phase wandte ich mich an Experten, die mit dem Körper arbeiten, wobei der berührte und bewegte Körper je nach Zugang zur Körperarbeit mehr das Mittel, mehr der Weg und mehr das Instrument darstellen. Sie sehen den Interaktionsprozess zwischen Körper und Geist, so die Annahme, mehr in Kategorien der Übungspraxis und von Bewegungsverhalten, von -handeln und -lernen. Daher wählte ich hier Expertinnen mit unterschiedlichen Zugängen und Techniken des körperbasierten Lernens. Eine Sportwissenschaftlerin, die Training mit Energiearbeit und Mentaltechniken verbindet. Eine Tänzerin, die eine Bewegungstechnik für Backhealth entwickelt hat und lehrt. Eine Yogalehrerin, die eine körperintensive Yogatechnik mit Selbstbesinnung verbindet.

In einer dritten Phase stand im Vordergrund der emotionale und mentale Kräfte- und Energiehaushalt in unterschiedlichen existentiellen Erfahrungssituationen, in denen der Körper den Menschen als Objekt mit einem nur bedingt selbst steuerbaren Eigenleben, mit seiner Eigendynamik entgegentritt und sie damit nötigt, sich anders als bisher mit ihren körperlichen Gegebenheiten auseinanderzusetzen. Dazu wandte ich an Experten, die sich mit Schwangerschaft und Geburt und mit Lebensgefährdung und Lebensende befassen. An eine Hebamme, die in der Geburtvorbereitung und Geburtshilfe tätig ist, an eine Onkologin, die in einer komplementärmedizinischen Ambulanz tätig ist und Schwerstkranke begleitet, und an eine Gynäkologin, die auch homöopathisch und osteopathisch arbeitet.

In einer vierten Phase ging es mir um den Aspekt der Entwicklung und der Entwicklungsförderung von körperlichen und seelisch-mental Potentialen. Für diesen Bereich sind Integration und integrative Verfahrensweisen zentrales Thema. Das gilt primär für das Ausgleichen von anhaltenden Einschränkungen und Beschränkungen bei Behinderungen durch integrative körperlich-geistige Entwicklungsförderung, die früh einsetzt oder auffängt und schult mit dem Ziel Lebensqualität und Autonomie zu fördern. Ebenfalls wichtig ist der Entwicklungsaspekt auch für lebensbegleitende Förderung der integrativen Nutzung von Potentialen, um Einschränkungen zu vermeiden oder zu lindern. Und in diesem Feld ist das interaktive und integrative Ineinandergreifen von Expertenkompetenzen Bestandteil des Konzepts von Entwicklungsförderung. Die von mir gewählten Experten sind eine Neuro- und Gesundheitspsychologin, die mit Kindern, Angehörigen und Betreuern

arbeitet, eine klinische Psychologin und Sonder- und Heilpädagogin, die schwerstbehinderte Kinder therapiert und lehrt und auch Yoga in ihre Arbeit integriert, eine Expertin für Physikalische Medizin, für Osteoporose und Selbsthilfe bei Osteoporose.

In der fünften und abschließenden Phase ging es mir um zwei lebenswichtige Umfelder, in denen einmal ausdrücklich der körperliche Zugang im Vordergrund steht. In dem einen Fall der körperliche Zustand der Krankheit oder das eingeschränkte körperliche Wohlbefinden und das Anliegen nach Behandlung; das andere Mal mehr psychosoziale und kognitive Kompetenzen, das Kognitiv-Mentale im Zentrum der Arbeit steht. Die Experten behandeln und arbeiten mit breit gestreuten und inhomogenen Gruppen. Es schien mir daher besonders interessant, ob und welchen ungedeckten Bedarf die Experten für die jeweils anderen Ressourcen sehen. Ich wandte mich an einen Experten der Allgemeinmedizin, der eine große eigene Praxis hat, auch komplementärmedizinische Methoden (TCM, Tuina; Akupunktur) einsetzt und seit längerem die Eröffnung eines Heilzentrums mit unterschiedlich komplementären Methoden plant, und an eine Expertin der außerschulischen Beratung von Jugendlichen zur beruflichen Orientierung, die auch als Trainerin und Koordinatorin in der Erwachsenenbildung tätig ist.

#### **4. RESULTATE**

In diesem Teil präsentiere ich die Ergebnisse der Experteninterviews. In der Form meiner Darstellung möchte ich die Vielfalt, das Spezifische, die Breite und Tiefe der einzelnen Expertenpositionen entlang der zwei zentralen Befragungskomplexe und der diese leitenden Gesprächsimpulse im Gesprächsverlauf hörbar zu machen. Es handelt sich bei diesen Ergebnissen um das gesprochene Wort. Daher waren kleine Eingriffe bei der Übertragung in das geschriebene Wort notwendig. Die indirekte und zusammenfassende Wiedergabe des Gesagten folgt den beiden zentralen Frageteilen: Teil I. Gibt es und es grundsätzlich Bedarf(Mangel) an einem zusätzlichen Körper-Geist-Ausgleich-Verfahren wie z.B. KörperErfahrungLernen mit Yoga? ; Teil II. Welchen konkreten Bedarf gibt es in verschiedenen beruflichen Feldern für ein Körper-Geist-Ausgleichs-Verfahren wie z.B. KörperErfahrungLernen mit Yoga? In jedem der beiden Teile folgt die Darstellung des Gesagten den diese Frageteile gliedernden Gesprächsimpulsen. Bei der Darstellung der Ergebnisse zu Teil I der Befragung, Abschnitt **4.1.** gebe ich die Expertenpositionen zu allen Gesprächsimpulsen dieses Teils in zusammenhängenden Sätzen wieder, um den Denkbzusammenhang der Überlegungen der Experten zu wahren. Am Beginn jedes Einzelgesprächs wird die Expertentätigkeit kurz charakterisiert. Die Unterabschnitte **4.1.1** bis **4.1.14** geben in der Reihenfolge der Befragung die Expertenpositionen wieder. Die Darstellung von Teil II gliedert sich in die beiden Unterabschnitte A: Wo könnte der Einsatz erfolgen? Und B: Wie könnte der Einsatz erfolgen? Die Ergebnisse dazu stelle ich in Teil **A 4.2** und Teil **B 4.3** dar. Ich folge dabei den einzelnen Gesprächsimpulsen von **4.2.1**, bis **4.2.4**, und von **4.3.1**, bis **4.3.5**. Im Interesse der Lesbarkeit und Übersichtlichkeit gruppriere ich die Ergebnisse entlang von verallgemeinerbaren Stichwortgruppen. Die Zuordnung der Aussagen zu den Experten erfolgt durch die Kennzeichnung mit dem Namenskürzel am Ende der Aussagegruppen (XX). Die gesamte Bandbreite der Aussagen und die einzelnen Begründungen lege ich als Anhang 3 bei. Die Ergebnisse der Expertenbefragung zu Teil III der Befragung habe ich zum Teil in die Charakterisierung der Experten im vorangegangenen Teil **3. METHODE** einfließen lassen. Sie werden im Folgeteil **5. DISKUSSION** noch einmal unter dem Gesichtspunkt der Auswertung der Ergebnisse in Richtung interessanter weiterführender Fragestellungen behandelt.

Zur besseren Orientierung im Text stelle ich der Ergebnisdarstellung die Kurzbezeichnung aller Experten in der Reihenfolge der Befragung voran: Prim. Prof. Dr. PW, Mag. BH, Dr. VS, Mag. SB, KM, MT, IP, Medizinalrätin Dr. Med. JH, Dr. BU, Mag. KP, Mag. GSK,, Prim. Prof. Dr. EP, Dr. Med. MSc SI, Dr. Mag. CN

#### **4.1. Resultate zu Teil I:**

Gibt es grundsätzlich Bedarf( Mangel) an einem ergänzenden Körper-Geist- Balance-Verfahren wie KörperErfahrungslernen mit Yoga? Was denken Sie darüber? Text- und Gesprächsimpulse zu Yoga und KörperErfahrungslernen.

Zur Erinnerung und zum Einstieg stelle ich hier die Gesprächsimpulse zu Teil I aus dem strukturierten Leitfaden (siehe Anhang) voran:

##### **a) Körper-Geist-Balance (= mündliche Gesprächsimpulse)**

Yoga geht davon aus, dass im Menschen und seinem Organismus physisch-organische und physiologisch-funktionelle Prozesse und geistig-seelische Prozesse wie Denken, Empfindungen und Gefühle in Verbindung stehen und einander beeinflussen. Daher sind Körper und Geist ausgleichende und deren Komplementarität fördernde Verfahren so wichtig, um Unausgewogenheiten austarieren.

Wie sehen Sie das?

##### **b) Bewegung als Steuerungsprinzip**

Beim Körper-Geist-Ausgleich ist die Bewegung wie in einem kybernetischen System selbst das Steuerungsprinzip. Sie eröffnet die interaktionellen Bahnen des Wechselspiels zwischen Körper und Geist und damit für einander ergänzende Bewegungsmöglichkeiten zur Modifikation von Unter- wie Überforderung und damit verbundene Entgleisungen.

##### **c)Praxis des übenden Lernweges**

Das Lernverständnis von Körper-Geist-Ausgleichsverfahren ist eine Folge und ein Bestandteil dieses Bewegungsverständnisses. Die Übungsbewegung ist eine wiederholende Umsetzung in ständig wechselnden Erfahrungssituationen. Über dieses praktische Erproben und Experimentieren differenzieren sich die Methoden und Techniken, aber auch das Bewusstsein über den Vorgang des Lernens mit ihnen.

##### **d)Introspektion und Erfahrungsweg**

Zu der differenzierenden Wirkung dieses Übungsweges gehört auch der Aspekt der Introspektion. Das betrifft die Fähigkeit, sich auf die innere Welt, die eigenen Bewegungen und Beweggründe einzulassen, ihre Einflüsse und Wirkungen zu erkennen und die Fähigkeit, den eigenen Weg der Erfahrung begleitend zu beobachten, bewusst zu reflektieren, um Potentiale der Veränderung für sich zu realisieren.

##### **d)Körperwahrnehmung und Körperwissen**

Ein weiterer wichtiger Bereich des Ausgleichens ist die Entwicklung von Körpererfahrung und Körperbewusstsein. Es geht darum, den Körper bewusst wahrzunehmen und ihn so besser verstehen und akzeptieren zu können. Dabei entwickelt sich eine größere Achtsamkeit für die Sprache und für Ausdrucksformen des Körpers und seine Bedürfnisse. Der Erfahrungshorizont des Körpers wird in das Denken einbezogen und fördert damit generell Wahrnehmungs- und Unterscheidungsfähigkeit.

#### **4.1.1 1. Experteninterview mit PW:**

Prof. Prim. Dr. PW leitet die Abteilung Innere Medizin und Psychosomatik an einem Krankenhaus, psychosomatischer Arzt und Psychotherapeut, hat eine eigene Praxis, Universitätsprofessor, lehrt in der Ärztefortbildung und Schwesternausbildung

##### **a) Balance zwischen Körper-Geist-Seele**

Mein Zugang dazu ist geprägt davon, dass ich glaube, dass hier die Medizin als Schulmedizin gerade in auf diesem Gebiet ihre Grenzen zeigt. Diese sehe ich in dem zu engen Verständnis durch das Modell der Trivialmaschine und dem Denken in zu einfachen Ursache-Wirkung-Mechanismen. Diese Vorstellung von linearen Zusammenhängen ist heute auch in der Physik unmodern. Die

Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Seele werden zu wenig berücksichtigt, zum einen wird nur sein Körper seelenlos betrachtet, in der Psychiatrie wieder nur die körperlose Seele. Die Psychosomatik formuliert bereits im Titel die Wechselwirkung und berücksichtigt die gegenseitige Beeinflussung. Wer selbst krank war, weiß aus eigener Erfahrung, wie Psychisches und Somatisches einander beeinflussen und welche Bedeutung der ausgleichenden Beachtung dieses Wechselspiels in der Arbeit mit dem Patienten zukommt und wie wichtig ausgleichende und vermittelnde Verfahren sind.

#### b) Bewegung als Steuerungsprinzip

Bewegung ist von großer Bedeutung für alle Lebensvorgänge. Wir sind es zu wenig gewohnt, in dieser Weise zu denken. Der Begriff in seiner traditionellen Verwendung erfasst viel zu wenig das Fließen und das in Fluss bringen von Energien, vor allem um Blockaden zu lösen. Verfahren, die mit dem diesem Bewegungsverständnis arbeiten, sind ungeheuer effektiv. Wir arbeiten in der Psychosomatik auch mit solchen Verfahren, sie ergänzen unsere Sichtweise und unsere Behandlung z.B. die Cranio-Sacrale Osteopathie, die Konzentrative Bewegungstherapie, Körperorientiertes Autogenes Training, die progressive Muskelentspannung nach Jakobson und haben damit große Erfolge durch die Wirkungen auf das vegetative Nervensystem, die Energetisierung von Ausgleichssystemen und über das lustvolle Steigern von Aktivitätsniveaus. Wir setzen sie differenziert ein und kombinieren sie mit psychotherapeutischen und medikamentösen Therapien, deren Wirksamkeit sie unterstützen.

#### c) Praxis des übenden Lernweges

Nichts lässt sich in ein einfaches Schema pressen oder schematisch erfassen. Jeder hat seine individuelle Geschichte, Ressourcen. Wir haben die Aufgabe, uns auf diese Geschichte, auf die Umgebung und das Umfeld einzulassen. Auch im Yoga gilt, dass man nicht zweimal in denselben Fluss steigt, jedes Mal ist anders und lehrt anderes. Es geht um „übende Schleifen“, um Forschen als Prozess.

#### d) Introspektion und Erfahrungsweg

Neugier und Introspektionsfähigkeit sind Grundvoraussetzungen dafür, dass ein Ansatz wirksam sein kann. Fehlt dieser Grundkonsens, ist der Patient verunsichert und ohne rechtes Vertrauen in den Ansatz, dann kommt es zu Furcht und Abwehr. Das gilt auch für den rein körperlichen Zugang, dessen Wirkungen ohne dieses vertrauende Einlassen versagen oder auch Schaden anrichten können. Das verweist wieder auf die Untauglichkeit des einfachen Maschinenmodells, oder der Vorstellung eines Röhrensystems: ist das Rohr verstopft, die Pumpe zu schwach, dann fehlen die Voraussetzungen für das Wirksamwerden von Entlastung.

#### e) Körperwahrnehmung und Körperwissen

In unserer Abteilung hat eine Psychologin ein Modell mit dem Namen Self Competence Training entwickelt. Dabei stehen die Entwicklung von Körpersensibilität, von Selbstwahrnehmung und die Arbeit mit der Differenz von Selbst- und Fremdwahrnehmung im Zentrum. Es wird in der Gruppe gearbeitet und das Gruppengeschehen einbezogen. Ein Drittel unserer Patientinnen leidet an Körperschema-Störungen. Das betrifft alle Arten von Essstörungen. Zu den körperlichen Problemen der Untergewichtigkeit, der ausbleibenden Regelblutung kommen solche mit dem Körperschema und Körperbild und dem damit verbundenen Selbstbild. Körperwahrnehmung ist daher ein Therapiefeld von nachhaltiger Bedeutung. Dabei arbeiten wir auch mit dem Ansatz der Konzentrativen Bewegungstherapie.

### **4.1.2 2. Expertengespräch mit BH:**

Mag. BH lehrt Yoga, Tai Chi, Ayurveda, Kräuterwissen, publiziert zu Ayurveda, Phytotherapie und Ernährung, ist Pharmazeutin, führt eine Kräuterdrogerie mit Produkten, Beratungsangeboten für Gesundheit, Ernährung, Pflege, produziert eine Pflegelinie nach Ayurveda

#### a) Balance zwischen Körper-Geist-Seele

Meine Arbeit ist seit mehreren Jahrzehnten davon geprägt, einen Weg der Balance zu gehen, und anderen diesen Weg zu zeigen. In meiner Jugend war ich von der „Naziideologie“ des gesunden Körpers, in dem der gesunde Geist wohnt, abgestoßen. Ich habe auch noch erlebt, wie dieses Herrschaftsdenken, Menschen als behindert ausgrenzt und anderen eine normierende Vorstellung über den „richtigen und natürlichen“ Körper und Geist verordnet. Dieses Klima war geprägt von der fehlenden Akzeptanz für die Vielfalt des Menschlichen im Körperlichen, Geistigen und Seelischen ohne Respekt und Verständnis für die individuellen Formen. Ich habe sehr früh für mich nach einem Weg des Ausgleichens von Körper und Geist gesucht, aber auch beruflich in Verbindung mit dem pharmazeutischen Heilwissen. Daher mein Interesse für asiatische Kulturen und östliche Wege des Wissens und Heilens. Vor mehr als 25 Jahren bin ich zuerst nach Indien, um Yoga kennen zu lernen, dann es bei einem Meister zu erlernen, später nach Indonesien, um dort Ayurveda zu studieren. Und das ist der gemeinsame Sinn von Yoga und Ayurveda, Schmerzhaftes zu lindern, indem Einklang hergestellt wird, zwischen den je verschiedenen körperlichen und geistigen Konstitutionen und Möglichkeiten.

#### b) Bewegung als Steuerungsprinzip

Man sollte sich mehr davon leiten zu lassen, dass wir auch ein Teil der Natur sind, allerdings ein phantastischer. Wir tragen durch das, was jeden von uns bewegt, wie wir uns im Leben bewegen, zu diesem Kosmos des Natürlichen bei. Und wenn man von diesem „Bogen“ ausgeht, der immer gleich gut ist, wie immer seine Spanne ist, dann erfährt man viel über die Natur und die eigene Natur. Das gilt auch für die Betrachtungsweise von Heilmitteln. Die chemische Betrachtung ist eine Art diese zu erforschen, aber auch hier gibt es Bögen zwischen dem Psychischen, dem Körperlichen und dem Geistigen, und erst diese Bögen schaffen die unterschiedlichen Energien und entscheiden über Wirksamkeit. Gerade deshalb ist für mich Ayurveda so wichtig für die westliche Wissenschaft, denn es arbeitet mit Bewegungsabläufen, den Energieverhältnissen, die sich durch diese Bögen ergeben. Heute stellt man auch im Westen fest, wie wichtig der Unterbauch als Zentrum ist – im Unterschied zu früher, als nur der Kopf als Steuerungszentrale galt - das Aufnehmen und Verdauen, die Rolle der Enzyme und Hormone für den gesamten Immun- und Energiehaushalt.

#### c) Praxis des übenden Lernweges

In meinen Augen geht es darum, wieder zu lernen, was Gefühle und Erfahrungen sind, dafür eine Sprache zu finden, die aus dem Körper, aus dem Bauch kommt, und diese zu verstehen. In der Übungspraxis, die ich anbiete, bemühe ich mich sehr darum, den westlichen Zeitbegriff und das Leistungsdenken – alles hat rasch zu gehen, um schnell etwas vorweisen zu können – abzubauen. Ich versuche, einen östlichen Zugang zu vermitteln – sich Zeit geben, mit meditativer Ruhe etwas aufnehmen, eher spielerisch experimentieren – und die neuen Erfahrungen zu schätzen. Aber das muss man erst wieder lernen, und da gibt es so viele Zugänge. Das ist schön und herausfordernd. So habe ich am meisten gelernt, und ich lerne immer noch, z.B., wie kann Tai Chi durchgeführt und vermittelt werden bei eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten. Üben ist auch eine Form, mit seinen eigenen Möglichkeiten umzugehen, Körpergefühl zu entwickeln. Wer viel übt, der kann sich immer wieder frei machen, Knoten, die sich über lange Zeit entwickelt haben, auflösen.

#### d) Introspektion und Erfahrungsweg

Ich arbeite mit Gruppen und betone dabei für alle die Verschiedenartigkeit und die Gleichrangigkeit der Zugänge. Entscheidend ist, dass man sich von Erwartungen löst, wie man zu sein hat, wie etwas wirken soll und was man können sollte. Jeder hat andere Schwierigkeiten und andere Stärken. Es geht vor allem darum, die eigene Seele im Körper zu finden, zu spüren, ich habe und bin etwas, ich bekomme etwas, dass mir die Möglichkeit gibt, mich auszuprobieren, anders als gewohnt, und mich dabei zu beobachten. Sich so zu öffnen für die innere Erfahrung und wieder für den östlichen Weg, „dass wahre Erkenntnis von innen kommt“. Und diese Erfahrung nicht wieder in ein Erklärungsmodell zu verwandeln, sondern in die Erfahrung hineinzugehen. Hier geht es darum, die eigene Mitte zu finden, in das Zentrum zu kommen. Gerade einfache Übungen eignen sich gut dafür. Damit werden bestimmte Partien erst bewusst und welchen Einfluss sie haben. Und das ist die Herausforderung beim Yoga, nicht mit Zwang sondern mit Bewusstsein. Und das kann ich dann in meinen Alltag übertragen,

wie ich durch kleine Verschiebungen zwischen Belastung und Nachgeben neue Linien der Kraft und der Verteilung für mich finde.

#### e) Körperwahrnehmung und Körperwissen

Das Sinnliche ist wieder zu entdecken, das Spielerische und Tänzerische. Man muss nur ein kleines Kind ansehen. Es gähnt bis zur Zehenspitze und entspannt damit den ganzen Körper. Es ist damit beschäftigt, genau das zu tun. Wir haben zumeist diese natürliche Energieleitung verloren, auch Tänzer. Man arbeitet und trainiert mit einzelnen Teilen, ist sich aber nicht bewusst, was andere dabei wie tun, beachtet diese nicht. Das Wahrnehmen des Kleinen im Großen, des Ganzen im Teil und für die Verbindungslinien im eigenen Körper, das wird durch Yoga geschult. Bei Rückwärtsbeugen, z.B. es nicht darum, wie weit jemand nach rückwärts beugen kann, sondern wie harmonisch dabei der ganze Rücken beteiligt ist, sich öffnet, ohne dass eine Partie festhält und damit der Rückwärtsbogen gebrochen wird. Wieder geht es nicht darum, wie weit, sondern um die Qualität der Bewegung.

#### **4.1.3.3. Expertengespräch mit VS:**

Dr. VS arbeitet an der HNO-Abteilung eines Krankenhauses, führt eine Praxis für TCM Medizin, lehrt in der TCM-Ausbildung, Fachärztin für HNO, TCM-Ärztin

#### a) Balance zwischen Körper-Geist-Seele

Ich denke, wir haben den Zugang zur geistigen Ebene durch unsere Lebensart verlernt. Wir haben zu Horchen verlernt – auf unseren Körper wie auf unseren Geist. Daher haben beide die Tendenz, auseinander zu gehen. Meine Erfahrung mit Yogaübungen und mit buddhistischen Meditationstechniken hat mir gezeigt, dass es damit auch gelingt, wieder Anschluss zu finden an die Körperebene, die uns auch als geistige fehlt.

#### b) Bewegung als Steuerungsprinzip

Fehlt dieser bewegliche Austausch zwischen Körper, Geist und Seele, dann kann der Kreislauf nicht funktionieren. Das Geistige wird so erhaben gemacht, dass es nicht zugänglich ist. Das Körperlich-Sinnliche so niedrig angesetzt, dass es das Geistige zu behindern scheint. Damit werden die beiden zu von einander losgelöst, in sich abgeschlossenen Systemen gemacht, deren jeweilige Funktionen einander stören. Die Störung ist aber vielmehr der unterbrochene Bewegungsfluss zwischen ihnen und damit auch das Fehlen der Praxis und der sinnlichen Erfahrung, wie sie einander ausgleichen. Jede Seite verliert durch diese Bewegungsunterbrechung, wird zugleich unter- und überfordert. Für das Geistige ist die körperliche Bewegung ein Vorläufer des Meditativen. Die Erfahrung der meditativen Rolle der Bewegung vermittelt sich über den Körper und wird über diesen belebt. Das Meditative ist der Weg der ausgleichenden Vermittlung. Aus einem Polarprinzip wird ein Verbindungsprinzip.

#### c) Praxis des übenden Lernweges

Der Weg des übenden Lernens durch Bewegung hat sich mir bislang vor allem über Biodanza erschlossen, auch, wenn auch entfernter, über Yoga. Durch Biodanza habe ich den Zugang zu meinem geistigen Leben gefunden. Vor allem durch das sachte Dosieren von Bewegung, damit ich meinen geistigen Zustand herauszufinden kann. Dieser Zugang hat viel mit dem Hören zu tun, nach außen und nach innen. Ich greife die Musik mit meinem Körper auf. Sie beginnt mich in Bewegung zu setzen, sobald ich sie über meine körperlichen Bewegungen annehme, sie in meinem Körper und durch mich Form annimmt, ich mich der Resonanz und dem Rhythmus überlasse, eröffnet sich mir die Möglichkeit, meine aktuelle geistige Verfassung körperlich aufzufassen, ihr weiter nachzugehen, sie so tiefer gehend zu erkennen und sie auszudrücken. Der Ausgleich besteht in der Verbindung zwischen körperlich-geistigem Ausdrücken und Erkennen.

#### d) Introspektion und Erfahrungsweg

Wenn ich hier weiter bei Biodanza und Yoga bleibe, dann gibt es weitere Gemeinsamkeiten. Beides sind Verfahren, in denen es um Selbstwahrnehmung und Selbsterkennen geht. Und so lernt man, nicht die Erfahrung der anderen und die Fremdzuschreibung über die eigene Erfahrung zu stellen. Gerade in jungen Jahren ist das besonders wichtig. Es dauert so viele Jahre, um seinen eigenen Weg zu finden,

weil man immer zu sehr an den Fremdzuschreibungen orientiert ist. Das behindert einen. Es fehlt an Selbstbild und Selbsteinschätzung. Man läuft den Normen nach, dem Durchschnittswert, verfängt sich in einem Maschinendenken. Fehlt es an individueller Orientierung, dann wird man hilflos. Die Energien können nicht genutzt werden. Es geht darum Lernen als Lebensprozess anzusehen. Wenn ich das Ziel vorwegnehme, immer nur in Erwartung des voraus Gedachten, die Erfahrung überspringe, dann nehme ich dem Fortschritt das Fortschreiten.

#### e) Körperwahrnehmung und Körperwissen

Es scheint mir sehr wichtig, die Isolierung von Körper und Geist aufzulösen. Die körperliche Ebene muss wieder in die geistige integriert werden. Es ist wichtig, wieder Spüren zu lernen. Das hat große Bedeutung für den akzeptierenden und damit harmonischeren Umgang mit dem eigenen Körper, aber auch für das Arbeiten mit dem Ausdruck und dem Verstehen von Empfindungen und Erfahrungen in der Behandlung.

#### **4.1.4.4. Expertengespräch mit SB:**

Mag. SB lehrt, trainiert mental-körperlich-psychischen Ausgleich durch Bewegungs- Körperarbeit und berät durch Mental Coaching in Bewegungszentren, in eigener Praxis, Sportwissenschaftlerin, Trainerin, Shiatsu-Praktikerin, Lebensberaterin

#### a) Balance zwischen Körper-Geist-Seele

Die beiden werden zu oft einander entgegengestellt: wir haben einen Körper, sind aber unser Geist. Unterschätzt wird die entscheidende Bedeutung des Geistes für unseren Körper. Wir lernen unseren Körper wahrzunehmen, ihn auch zu definieren, vergessen aber, dass wir selbst in unserem Körper sind. Und das führt wieder zu einer Verwechslung oder Verkürzung, man glaubt man ist der Körper, also die Wohnung, anstatt zu erkennen, dass man der ist, der die Wohnung bewohnt. Daher lernen wir wenig über die Wohnung, das Wohnen und unsere Rolle als Bewohner und wie diese drei miteinander harmonisieren oder disharmonisieren. Dieser Beziehung nachzugehen ist für mich der transzendente Weg des Yoga: wir sind ein Teil des uns umgebenden kosmischen Ganzen und dieses Kosmische ist auch in uns.

#### b) Bewegung als Steuerungsprinzip

Es wird insgesamt viel zu wenig in Begriffen von dynamischen Systemen gedacht. Bewegung wird als etwas Äußerliches gedacht, als Auferlegtes und Teil belastender Ansprüche, zu wenig als das, was zwischen innen und außen – je nachdem, woher man es betrachtet – immer wirkt. So laufen wir oft Extremen nach, die auch für das Bewusstsein gefährlich sind. Körperlich zeigt sich das in dem Extrem der Außenbetrachtung des Körpers: der Körper als Ding, das man zu gestalten und zu normieren hat. Diese Sicht verzerrt die Körperwahrnehmung und führt zu einer Gleichsetzung von Körpergestalt und Selbst. Der Körper soll dazu dienen, das Ego zu verbessern, es leistungsfähig machen. Das unterfordert das Bewusstsein und das Seelische, leugnet deren Beweglichkeit. Das führt zu Dysregulationen. Schwächen und Schwierigkeiten werden die Stärke von Willen und Ehrgeiz gegenübergestellt. Das erzeugt Verspannungen und einen negativen Blick auf das Weiche und Schwache. Wichtig ist, den Mittelweg zwischen Polen zu finden, indem man die Schattierungen zwischen ihnen gut mischen lernt.

#### c) Praxis des übenden Lernweges

Es wäre wichtig, eine positive Haltung zum Üben zu finden. Üben als Gelegenheit, aus einem selbst laufenden Rad, das ständig dreht und weiterzudrehen ist, auszusteigen. Üben als eine Form durch Innehalten und die Suche nach der eigenen Gangart das Mitlaufen zu unterbrechen. Mir scheint besonders wichtig, aufmerksam für das zu sein, was ich dann tue. Ich erfahre gewohnte Bewegungen wie in Zeitlupe und über diese Verlangsamung achte ich mehr auf Bewegungselemente und wie diese auf mich wirken. Schwer und damit mühsam ist, das, was ich denke und mit meinem Verstand zu regieren glaube, zurückzunehmen, und dem bewussten Sein den Vortritt zu lassen, um das Einfache herauszufinden. Das ist für die meisten Menschen schwer, weil es bedeutet, wieder von vorne zu beginnen. Aber gerade dieses Zurücktreten ist das Lohnende. Ich entdecke Reserven und Energien in

mir, kann schonender, geistvoller und harmonischer mit mir und meinen Körper leben; bin weniger getrieben.

#### d) Introspektion und Erfahrungsweg

Meiner Meinung geht es hier darum, das Ego zu transzendieren. Es aus der Bestimmung von äußeren Zielen und der Selbstdarstellung zu lösen, dem spirituellen Weg der inneren Bewegung und innerer Ziele mehr Raum und Zeit zu geben. Erst dann, wenn ich hinter die verstandesmäßige Sicht, wie ich bin, trete, werde ich wieder offen für die Erfahrung meiner verschiedenen Seiten und meine Kräfte. Ich erlebe, dass ich nicht nur aus Zielen bestehe, sondern ruhig und still werden kann, frei für meine inneren Energien und auch empfänglicher dafür, was mich eigentlich ausmacht und was um mich ist.

#### e) Körperwahrnehmung und Körperwissen

Das ist auch ein Weg des Risikos, denn der Körper wird gefühlvoller, er meldet sein eigenes Recht an. Und der normierte Körper als Instrument des Willens und des Verstandes spricht ihm genau dieses Recht ab. Das Maschinen- und Leistungsdenken macht ihn durch uns selbst gefühllos. Und so gefühlsarm und unduldsam sind wir dann auch für seine Signale und für seine Verspannungen. Wir merken ein Symptom zumeist erst dann, wenn es zum Hindernis wird und eine größere Schmerzintensität erreicht hat, wenn ein schrilles Signal ertönt. Meiner Erfahrung nach, ist das Mentale, die Arbeit mit mentalen Einstellungen und Verhaltensweisen, für viele nicht der Zugang zum Abbau von Verspannungen und Blockaden. Unmittelbaren Gewinn bringt der direkte Zugang zum Körper durch Berührung und Bewegung, denn der Körper nimmt diese Angebote unmittelbar an und auf, entspannt sich und gibt Vertrauen, diesen Weg auch bewusst weiterzugehen.

### **4.1.5.5. Expertengespräch mit KM:**

KM hat ein eigenes System zur ganzheitlichen Mobilisierung und des Trainings für die Rückengesundheit entwickelt, lehrt dieses in Bewegungszentren und Einzelarbeit, gibt Tanz- und Ballettunterricht, ist Tänzerin, Choreografin und Körperwahrnehmungslehrerin

#### a) Balance zwischen Körper-Geist-Seele

Der Ausgleich ist notwendig sowohl im Künstlerischen als auch im Pädagogischen. Wenn Körper und Geist nicht harmonieren, dann ist das in beiden Bereichen ein Nachteil. In meiner Arbeit bemerke ich, dass es meist leichter ist, Blockaden über den Körper anzugehen. Lösen sich körperliche Verspannungen, dann öffnet sich das Hirn. Oft ist es so, dass Blockaden im Hirn festgefahren sind, weil der Kopf so enttäuscht ist, dass der Körper nicht willig ist. Dann ist es wichtig, mit dem Ausdruck, mit Sprache und Bewegung zu arbeiten, denn die eingefahrenen Muster lassen sich nicht leicht auflösen. Die Blockade ist wie eine eigene Sprache der Scham, der Ausdruck hilft, von dieser Scham zu befreien.

#### b) Bewegung als Steuerungsprinzip

Bewegung ist eigentlich der Kern des Lebens. Die Bereitschaft, in der Bewegung ein Angebot zu sehen, ist meiner Erfahrung nach der erste Schritt wirklicher Veränderung. Nicht Bewegung, weil ich zu faul, zu dick etc. bin, sondern Bewegung als Chance, etwas Neues zu erfahren. Zwar gibt es auch das rein technische Training, etwa im Tanz, aber die große Gefahr ist das Schematische, etwas zu schnell kontrollieren wollen, sodass der Weg und damit der Ausdruck – auch technisch – auf der Strecke bleibt. Man muss die Bewegung selbst verstehen, nicht nur den Ansatz, nicht nur das Ziel, sondern den Weg und was man dabei alles mit einbeziehen kann. Das ist eine Herausforderung, die auch im sonstigen Leben gilt, im Umgang mit Freunden, der Umwelt, mit sich.

#### c) Praxis des übenden Lernweges

Derjenige, der übt, muss verstehen, dass er wachsen will, nicht bloß etwas auf sich nehmen, sich etwas vorkauen oder sich versorgen lassen. Man muss davon ausgehen, dass man sich durch das Üben entwickelt und dass man sich dabei auf jeden Fall weiterentwickeln kann in jedem Alter, wie immer man gebaut ist und beweglich. Für das Wachsen braucht man Zeit, Regelmäßigkeit und Ausdauer, und man muss sich darauf einstellen, dass jedes Wachstum neben dem Wohltuenden auch Schmerzhaftes

mit sich bringt. Zwar gibt es manchmal auch schnelle Erfolge, aber die sind nicht der Kern. Der Kern des Übungsweges besteht in der Langsamkeit und in der Aufmerksamkeit. Beide dienen dazu, mit dem Körper mitzukommen und von innen betrachten zu lernen, wie sich etwas verändert und bewegt. Nur das Langsame erreicht den Körper. Und da setzt dann das Wahrnehmen ein und damit greift die Veränderung. Sie geht tiefer, wird innerlicher, und, weil sie weiter dringt, noch einmal langsamer. Das aber führt zu nachhaltiger Wirkung und auch zur Freude über das gewonnene Wachstum. Die beste Kombination für diesen Übungsgang ist meiner Erfahrung nach die Kombination von offenen Stunden, von Einzelunterricht und das selbstständige Anwenden von Übungen. Es geht sehr stark um das Erwerben einer meditativen, bewussten Haltung und um das Spüren, wie das mit dem Gewinnen und Gebrauchen von Energie zusammenhängt.

#### d) Introspektion und Erfahrungsweg

Ein großes Hindernis sind Angst und Abwehr gegenüber Neuem. Da ist die Furcht vor dem, was mich erwartet, und diese wird noch durch ein Erwartungsmuster gesteigert. Anstatt warten zu können, dass sich etwas auftut, was man noch nicht kennt und auch nicht kennen und können muss, überlässt man sich der Erwartung von dem, was zu sein hat. Das führt oft zu einer schnellen Aktivität, die passiv bleibt, weil sie nicht mit dem Körper nach innen geht und schaut und mit Neugier feststellt, was der doch alles kann – man selbst alles kann und lernen kann. Meine lange Erfahrung mit Bewegungsarbeit und Tanztraining hat mir gezeigt, wie verschieden die Zugänge sind. Und man muss darauf bestehen, dass jeder für sich seinen eigenen Zugang sucht. Wer das tut, der kommt weiter. Diejenigen, für die das äußerlich und mechanisch bleibt, die bleiben stehen. Die Selbstbeteiligung ist ein wesentlicher Teil. Das Tun ist der Weg, und man ist dabei wesentlich mit sich beschäftigt. Dann können auch meine Angebote gut genutzt werden.

#### e) Körperwahrnehmung und Körperwissen

Wenn ich an die Entwicklung meines Unterrichts denke, dann habe ich mich früher beim Lehren und Trainieren mehr auf den Körper konzentriert, während ich jetzt mehr an der sprachlichen Begleitung von Zugängen zum Körper arbeite. Das liegt gerade daran, dass ich gelernt habe und immer wieder lerne, wie eng Körperwahrnehmung und Körperbewegung zusammenhängen. Ich muss durch meine vorzeigende und anleitende Arbeit die körperlichen Schritte so präsentieren, dass meine Schüler diese Wahrnehmungen machen können und für sich auch körperlich aufnehmen können. Körperwahrnehmung hat viel mit Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zu tun, auch mit dem Kennen-Lernen von Stärken und Schwierigkeiten. Es geht daher darum, diese Wahrnehmungserfahrung in die Bewegung hineinzubringen z.B. durch Elemente wie Wachheit, Fluss, Ausgewogenheit, Linien im Körper, Vorder- und Rückseite, Aufrichtung, durch Hinweise, wo eine Bewegung ansetzt, wohin sie führt, was alles mitbeteiligt ist. Das ist wichtig für die Bewegungsentwicklung und für den Bewegungsunterricht. Und das sind meinem Wissen nach auch Kernelemente von Yoga.

### **4.1.6 6. Expertengespräch mit MT:**

MT unterrichtet Yoga in Kursen, Seminaren und Einzelarbeit im universitären Rahmen, in Yogastudios und Bewegungszentren, in Unternehmen, ist Bewegungskünstlerin und Yoga-Lehrerin

#### a) Balance zwischen Körper-Geist-Seele

Das Spezielle von Yoga ist gerade diese harmonisierende Verbindung von Unterschiedlichem, das in allem zur Geltung kommt, des Mondkanals (Ida), des Passiven und Dunklen, und des Sonnenkanals (Pingala), des Aktiven und Hellen. Was oft unterschätzt wird, ist, wie sehr Gedanken und Gefühle bei allem, was der Körper tut, beteiligt sind und über ihn berührt werden. Und darin besteht auch die Herausforderung des Yoga. Wage ich es, mich darauf einzulassen, körperlich, geistig und seelisch bewegt und berührt zu werden. Und zwar ohne mich zu überfordern, denn auch das gefährdet die Balance.

#### b) Bewegung als Steuerungsprinzip

In Bewegung sein, heißt das Fließen von Energien zu bewirken. Bewegung ermöglicht Wandlung. Ohne sie kommt es zur Starre, nicht nur in uns, sondern auch um uns. Aber das Fließen von Energien

ist selbst Bewegung und ein fortlaufenden Vorgang des Wandels. Und mit Yoga geht es darum, diesen Wandel zu spüren, die unterschiedlichen Energien, die dabei wirken, zu nutzen. Die Vielzahl der Bewegungen im Yoga ermöglichen mir das Leben der Bewegung kennen zu lernen, die sich aber auch sonst im Leben zeigen. Und darüber wieder besser zu verstehen, welche Bewegungs- und Energieunterschiede es gibt, im Atem, im Körper, in meinen Gefühlen und gedanklichen Einstellungen und wie sie sich im Inneren miteinander verweben, tanzen.

#### c) Praxis des übenden Lernweges

Der Übungsweg des Yoga ist für mich und wie ich ihn weiterzugeben versuche, ein Weg des inneren Dialogs. Sich auf das Üben einzustellen, ist in sich schon eine Konzentrationsübung. Denn es gibt jede Art von Ablenkung um mich, in mir. Gedanken und Gefühle tauchen auf, die mich von dem, was ich übend tue, wegführen. Gelingt es, auf den Atem zu achten, kann ich die Gefühle und Gedanken, die mein Bewusstsein wanderns hintreiben, ziehen lassen, dann stoße ich auf neue Möglichkeiten. Es wandelt sich etwas. Das sind dann die Entdeckungen. Als Lehrerin versuche ich diese Entdeckungsreisen in meinen Übungsablauf hineinzubringen. Ich gestalte diese wie einen Tanz, der einmal mehr das Fließende der Bewegungen, dann wieder meditative Verweilen betont. So zeige ich, dass Übungen auch die Aufmerksamkeit lenken und lade dazu ein, mit der eigenen Ausführung dieser Aufmerksamkeit zu verfeinern. Dabei geht es darum, empfänglich zu werden und sich der Anmut der Übung zu überlassen. Das fordert vom Übenden vor allem Präsenz für seinen Übungsweg sowie Geduld und Respekt für das probierende und allmähliche Umsetzen der Übungsimpulse.

#### d) Introspektion und Erfahrungsweg

Es geht vor allem darum, präsent zu sein. Ich muss mit meiner ganzen Person, mit meinen Sinnen und mit meinem Bewusstsein bei dem bleiben, was ich tue. Das ist der Weg der Yogapraxis, das, was ich von der Yogapraxis in mein Leben mitnehmen kann. Ich muss bereit sein, meine Erfahrungen zu machen. Das ist eine Konfrontation, die oft nicht einfach ist. Die eigene Einstellung bleibt immer entscheidend. Und das wird oft übersehen. Yoga ist nicht nur etwas Körperliches oder mit dem Körper etwas Nützliches tun, es ist eine innere Auseinandersetzung. Versucht man dieser auszuweichen, dann blockiert man Entwicklungsmöglichkeiten, vertraut zu sehr darauf, dass etwas von außen diese innere Entdeckung abnehmen kann. Man nimmt sich damit diese Entwicklung und die Möglichkeiten, immer wieder neue Verbindungen herzustellen. Und das hat viel mit dem Fühlen zu tun, das lernt man über die Praxis, nicht durch kluges Reden über Yoga. In meiner Arbeit ist mir wichtig, dass der Einzelne für sich selber fühlt, das und was gut tut und sich innerlich selbst korrigieren kann. Das setzt allerdings voraus, dass der Lehrer selbst diesen Weg der inneren Auseinandersetzung geht, und ein dementsprechendes Feingefühl entwickelt für den inneren Weg und seine Hürden.

#### e) Körperwahrnehmung und Körperwissen

Das hat wieder viel mit dem Verständnis von und für Bewegung zu tun. Ich muss Gespür dafür entwickeln, wie Bewegung vor sich geht. Ich komme dabei wieder auf das Tanzen zurück, auf Yoga als Bewegungskunst. Ich öffne mich für etwas, das mir erlaubt, zu tanzen mit meinen Möglichkeiten, ihnen durch Bewegung Ausdruck zu geben und diesen Ausdruck immer wieder neu und freudvoll zu erleben. Und dabei komme ich auch zu einer anderen Art anatomischen Wissen, wo was in meinem Körper liegt, wie dies sich anspürt und in der Bewegung mitbeteiligt ist und auf diese wirkt, und welche Wirkungen ich erreichen kann. Und das hat wieder viel mit Beobachten und mit Achten zu tun, für das außen und das innen, für die Genauigkeit der Körperstellungen, ihre Ausführungen, die verschiedenen Wege, aber auch die inneren Verbindungen zwischen Spüren und Wissen. Wenn ich Spannungen realisiere, Schmerzen und auch Grenzen – und diese Einschränkungen hat jeder und jeder anders – dann spüre ich, wie ich den Körper entlasten, schützen und mit Energie versorgen kann. Körperwahrnehmung bedeutet auch, die schmerzhaften und die lustvollen, die weiblichen und die männlichen Seiten in uns anzunehmen und damit auch andere besser verstehen zu können.

#### **4.1.7.7. Expertengespräch mit IP:**

IP arbeitet als Hebamme an der Abteilung Geburtshilfe eines Krankenhauses und in freier Praxis in der Schwangerenbegleitung und -betreuung, Geburtsvorbereitung und bei der Geburtshilfe, hält Kurse

#### a) Balance zwischen Körper-Geist-Seele

Seit drei Jahren praktiziere ich intensiv Yoga, eine dynamische Form und seit einigen Monaten auch AshtangaYoga. Mein Motiv war auszugleichen zwischen einem langen Arbeitstag mit einem sehr wechselvollen Verlauf im Umfeld einer Klinik bei der Begleitung durch die Schwangerschaft und der Geburtsvorbereitung und den damit verbundenen körperlichen, aber auch geistig-seelischen Anforderungen. Schwangerschaft und Geburt fordern viel an Balance und die Begleitung und Beratung hat das Ziel, beim Ausgleichen behilflich zu sein. Das heißt, man muss als Hebamme selbst darauf achten, in Balance zu bleiben, um diese glaubhaft weitergeben zu können. Meine Erfahrung mit Yoga, mehr noch mit Ashtanga Yoga, ist das Ausgleichen von Verspannungen, Schmerzen und Stress durch die Synchronisation von Atemrhythmus und Bewegungsrhythmus. Auf diesem Weg, kann ich meinen eigenen Rhythmus wieder annehmen. Wenn ich mich körperlich entkrämpfe und dehne, dann beginne ich mich wieder mehr auf meinen Rhythmus einzustellen. Ich kann mich dann mehr auf ihn verlassen, muss nicht mehr gegen ihn arbeiten. Ich kann Belastung immer wieder abbauen und tanken. Ich bin dann ausgeglichener und konzentrierter, nicht nur beim Üben, auch beruflich. Und ich spüre das in meinem Auftreten und in meiner Ausstrahlung. Das wirkt dann unmittelbar entlastend auf andere und mich und fördert die Ausgeglichenheit.

#### b) Bewegung als Steuerungsprinzip

In der Periode der Schwangerschaft, bei der Vorbereitung auf die Geburt, dem Geburtsvorgang sieht man, wie eng und wie wechselhaft der Zusammenhang zwischen Energie, Bewegung, von Einstellung und Körper ist und zugleich wie verschieden von Person zu Person. Viele Gebärende, die ich betreue, wissen eine Menge, und sie haben auch viel Wissen – aus Büchern – über Schwangerschaft und Geburt. Sie sind zu sehr im Kopf, wollen mit ihm steuern und kontrollieren. Sie brauchen viele Kurse und kennen alle Details, wie es zu sein hat und laufen soll. Das führt zu Spannungen körperlich und seelisch- geistig und blockiert das Hineingehen in die persönliche Erfahrung, um zu bemerken, was sich im Körper tut und bewegt und entwickelt zwischen den beiden miteinander austauschenden Wesen. Es fällt vielen schwer, sich dieser Situation anzuvertrauen. Erleben und Erfahrung werden vom Verstand nach Plan überwacht, und das erschwert die Geburtsvorbereitung. Werden die Gefühle abgewehrt, dann melden sie sich umso heftiger und überraschend, und blockieren den Körper, den Atem, anstatt diese fühlend zu entspannen.

#### c) Praxis des übenden Lernweges

Beim Üben von Yoga lernt man, den Atem mit einzubeziehen, verschiedene Atemtechniken und wie diese wirken, wenn man verschiedene Bereiche bewusst anspannen und entspannen will. Man lernt mit jedem Mal üben zu immer mehr Bereichen hinzureichen, über den Atem, die Konzentration und wie diese dem Körper dienen können. Und mit der Übung werden auch bestimmte Techniken vertraut. Es wird dann mit der Zeit und mit der Wiederholung z.B. zu einer Gewohnheit, den Atem nicht anzuhalten, zu bemerken, wann er festgehalten wird, ob er sich beschleunigt und wie man ihn beruhigen kann. Und gerade der Atem und seine Funktionen und Wirkungen im Körper spielen auch für den Geburtsverlauf eine große Rolle spielen.

#### d) Introspektion und Erfahrungsweg

Eine lernende Selbsteinstimmung auf sich und den Körper gibt mehr Selbstvertrauen und mehr Selbstkenntnis. Das ist auch wichtig bei Schwangerschaft und Geburt. Kann man besser, in sich und sein Erleben hineingehen, dann hängt man auch weniger an Vorstellungen im Kopf. Dieser innere Weg der Vorbereitung könnte dann auch gut mit begleitenden Gesprächen für besondere Fragen und Probleme verbunden werden. Diese sind dann zugeschnitten für den eigenen Weg der Auseinandersetzung, auf die spezifischen Bedingungen der Person. Und das stärkt das Vertrauen zwischen der Hebamme und der Gebärenden.

#### e) Körperwahrnehmung und Körperwissen

Geburt ist ein körperintensives Geschehen, das sehr stark auf das Seelische zurückwirkt. Es hilft sehr, den eigenen Körper gut zu kennen, und zu erfahren, wie verschieden man sich auf ihn einstellen und ihn wirken kann. Und das sind die Grenzen der Vermittlung in Paarkursen. Jede Frau, jeder Körper,

jede Geburt ist anders und wie der eigene Körper ist, das kann jede Frau nur ühend für sich selbst erfahren. Die Unterschiede zwischen Frauen und Männern müssen bestehen bleiben. Wenn es z.B. den Frauen gelingt, sich auch gehen zu lassen, loszulassen, dann entsteht eine andere Energie, die auch Vertrauen und Zuversicht in den Geburtsvorgang schafft. 40% der Männer sind damit überfordert. Sie kommen mit dieser Situation nicht zurecht. Da wäre Yoga (durchaus wieder für beide Geschlechter) eine wichtige Vorbereitung für diesen zentralen Augenblick im Leben. Früh mit Yoga oder einer ähnlichen Bewegungspraxis beginnen, um sich im Umgang mit dem eigenen Körper und seinem Erleben zu üben. Und das kann man im täglichen Leben immer brauchen: Energie, Atem, Entspannung, Achtsamkeit, Kraft und Ruhe.

#### **4.1.8 8.Expertengespräch mit JH:**

Dr. JH arbeitet in der Ambulanz der klinischen Abteilung für Onkologie an einer universitären Klinik für Innere Medizin, in freier Praxis, Spezialgebiet Onkologie und Begleittherapien, publiziert dazu wissenschaftlich, arbeitet in der Sterbebegleitung, Allgemeinärztin und Onkologin

##### **a) Balance zwischen Körper-Geist-Seele**

Nicht nur in meinem Arbeitsbereich ist es wichtig, Ängste abzubauen. Im Soma sind die Ängste gespeichert. Das zeigt sich besonders stark bei spondylogenen Beschwerden. Eine Körperhaltung, ob sich jemand überaufrecht oder gebeugt trägt, gibt mir, ohne die Seele genauer zu kennen, einen Hinweis, wie die Seele durch den Bewegungsapparat geht. Die Art der Belastungsverteilung und der Überlastung in Segmenten der Wirbelsäule ist auch ein Abdruck der geistigen Haltung. Sie drückt auf die Wirbelsäule, überfordert diese und damit auch die Haltung des Kopfes, das Atlasgelenk ist stark geknickt oder nach vorgereckt. Es entsteht eine Dauerspannung, die Überforderung ausdrückt und diese weiter steigert. Die Beweglichkeit ist eingeschränkt und damit der Ausgleich. Da Bewegung, ja selbst der Ruhezustand und der Wechsel zwischen beiden Schmerzen bereiten, verschärfen sich der Zustand und die Belastungsproblematik. Und diese Situation zeigt sich meist auch im somatischen Befund. Wie sehr Seele, Geist und Körper zusammenwirken, das hat mich meine lange Erfahrung als Ärztin und meine wissenschaftliche Auseinandersetzung gelehrt. In meiner Studienzeit bin ich Aussagen über diese Zusammenhänge sehr skeptisch gegenübergestanden. Sie schienen mir spekulativ und unwissenschaftlich.

##### **b) Bewegung als Steuerungsprinzip**

In meinem Bereich – der Arbeit mit krebserkrankten Patienten – spielt die kybernetische Medizin eine wichtige Rolle. Wir müssen hier immer in Begriffen des Ineinandergreifens und von Wechselwirkungen denken. Und diese gelten für die Geschichte und die Lebenserfahrungen des Patienten, seine Anlagen und besondere Belastungen im Sozialen und Beruflichen wie für das Unbewusste und die Wirkung lang aufgestaunter Ängste, negativer und aggressiver Gefühle. Dieses Denken ist umso wichtiger, weil hier oft unzulässig auf Persönlichkeitsbilder und das Seelisch-Geistige geschlossen wird. Es gibt keinen linearen Zusammenhang zwischen der Psyche eines Menschen, seinem Geist und dem Karzinogenem. Diese Haltung lädt die Verantwortung und die Schuld für die karzinogene Entwicklung auf dem vermeintlich defekten Patienten ab. Sie verschärft das Dilemma des Patienten, mit dem bedrohlichen Geschehen zurechtzukommen. Je mehr wir von den Vorgängen um die karzinogene Entstehung und deren Entwicklung verstehen, desto deutlicher wird, dass die Wechselwirkungen immer viel komplexer sind, als wir sie uns vorgestellt haben. Und nur wenn wir in solchen komplexen Verbindungen denken, können wir verschiedene Wege die Krankheit und ihre Nebeneffekte zu behandeln, herausfinden, sie kombinieren, und das mit ihr verbundene schwere Leiden erleichtern.

##### **c) Praxis des ühenden Lernweges**

Üben ist wie beim praktischen Erlernen der meisten Berufe und dem Hineinwachsen in ein berufliches Feld, die Möglichkeit Erfahrung zu sammeln. Erst durch die Praxis, erst durch den Gebrauch erfährt man, was zu wissen heißt, auch wie viel man noch nicht weiß. Man lernt ühend, indem man probiert, vor allem aus Fehlern und Schwierigkeiten. Das gilt für das gesamte Berufsleben, vor allem als Arzt. Man muss immer auch die Demut vor dem Lernen bewahren. Den Mut haben, neu einzusteigen, sich

auf Unterschiede und Schwankungen einzustellen. Diese Aspekte sind sicher sowohl beim Üben von Yoga, aber auch beim Einsatz von Yoga wichtig. Es wird Zeiten und Situationen geben, in denen es sinnvoll ist, Yoga zu üben, dies gut tut, aber auch solche, in denen es nichts bringt. Auch das ist zu lernen, gehört zum komplexen Denken, wann hat etwas welche Wirkungen oder kehrt diese um. Ich muss erkennen, was sind passende Anlässe. Verspannungen und Probleme im Unterleib scheinen mir ein solches Anwendungsfeld für Yoga, um zu lernen, dass man selbst etwas tun kann, beeinflussen. Und dass ich etwas tun kann und wie, das führt auch zu mehr Harmonie.

#### d) Introspektion und Erfahrungsweg

Die Introspektion ist zu unterstreichen. Sie ist besonders wichtig. Wichtig für alle. Aber ich merke ihre Bedeutung vor allem in der Arbeit mit meinem Patienten. Ich sehe, wie schwer es ihnen fällt, in sich hineinzuspüren, festzustellen, wie es um sie steht, was ihnen wo und wie fehlt. Es ist so wichtig, dazu zu ermutigen, auf die eigene Stimme zu hören. Und dazu ist es besonders wichtig, zu lernen, wie kann ich das, was ich spüre, in Worte fassen, auch Gefühle ausdrücken. Und es wäre doch so wichtig, hier auch Bilder und Phantasien zuzulassen. Viele Patienten haben durch falsch verstandene Maximen nicht gelernt, sich zu artikulieren. Es herrscht hier eine Art Sprachlosigkeit. Und die nimmt zu. Die Arbeit am sprachlichen Ausdruck ist irgendwie im Bildungswesen verloren gegangen.

#### d) Körperwahrnehmung und Körperwissen

Dieser Aspekt wird komplett unterschätzt. Körperwahrnehmung, Körpergefühl besser zu schulen, bedeutet auch anzuerkennen, wie entscheidend positive Energien für die Gesundheit und die Gesunderhaltung sind. Umso mehr gilt das für die Gestaltung des Krankenhauses als Aufenthaltsort für Patienten und Angehörige wie als Arbeitsort der Beschäftigten von Bedeutung z.B. bei der Planung von Räumen, der Lichtverhältnisse, der Farbgebung für den Intimraum, für Beratung und Gespräch, den Behandlungs- und Pflegebereich, des Sozialbereichs. Körperwahrnehmung hat auch viel mit der Würdigung des persönlichen Seelenraums zu tun und mit der Schaffung einer menschlichen Atmosphäre.

### **4.1.9.9. Expertengespräch mit BU:**

Dr. BU leitet eine eigene Praxis für Gynäkologie und betreut Frauen und Embryos auch an Geburtshilfekliniken, Neugeborene in der Neonatologie, lehrt in der osteopathischen Ausbildung, ist Gynäkologin, Homöopathin, Osteopathin, pädiatrische Osteopathin

#### a) Balance zwischen Körper-Geist-Seele

Mich interessiert in allen Bereichen meiner Arbeit, wie ich von verschiedenen Seiten her, zu diesem Ausgleich beitragen kann. Und in meiner praktischen Arbeit sehe ich, wie vielfältig diese Verbindungen sind und wie unterschiedlich sie sich darstellen. Und das sind für mich auch die Bereicherungen z.B. der Homöopathie und der Osteopathie. Bei beiden geht es um Verfahren, die eine feinere Wahrnehmung dieser Zusammenhänge fördern und um Methoden, die das Konzept des Austarierens betonen. Und Yoga bedeutet Austarieren über Körper und Geist und zugleich die Praxis, über die man das Gespür für den Bedarf an Ausgleichen entwickelt und zugleich umsetzt. Und das ist ein Weg des Erkennens und des Selbsterkennens. Das ist für mich der spezifisch integrative Beitrag von Yoga, den ich sonst nur noch vom Tantrischen Tanz kenne.

#### b) Bewegung als Steuerungsprinzip

Bislang habe ich den Bewegungsaspekt nicht unter dem Gesichtspunkt der Kybernetik überdacht. Aber in meiner Arbeit geht es zumeist um Bewegungsaspekte etwa im Hormonellen, Visceralen, Osteoplastischen. Und mir geht es um die Suche nach den Dynamiken und dem Dynamischen. Und immer wieder überraschend, wie Bewegungsqualitäten umschlagen und Veränderung sprunghaft verläuft. Kleine Impulse können große Wirkungen mit sich bringen, große minimale oder schädliche haben, ja auch zum Umschlagen in gegenläufige Wirkungen führen. Im Yoga zeigt sich das z.B. daran, dass man zu stark bewegt, mit zuviel Kraft und Willen gegenüber einem Bewegungswiderstand. Und das führt dann zu einem Rückschlag und bringt einen wieder zu einem niedrigeren Zustand der Unausgewogenheit. Da mehr führt zu weniger. Und dann wieder, ist man vielleicht weniger beweglich

und schwerer, und plötzlich kommt es zu einem qualitativen Sprung in Richtung mehr Ausgewogenheit. Weniger führt zu mehr. Und dabei erschließt sich körperlich etwas und im Bewusstsein, und Du machst einen Sprung nach vorne. Und es geht auch um die Beweglichkeit der Toleranz für diese sprunghaften Prozesse besteht und für die inneren und äußeren Einflüsse. Man hat sich immer wieder einzustellen, in diesem Geschehen die Mitte zu finden.

#### c) Praxis des übenden Lernweges

Was man mit Yoga macht, ist ein Weg des ununterbrochenen Lernens. Und gerade wenn man beruflich mit der Entstehung von menschlichem Leben beschäftigt ist, sieht man, wie das Einüben nachhaltig auf die Entwicklung wirkt. Das zeigt sich besonders beim Hören in Verbindung mit der Kommunikation zwischen Mutter und Kind durch die Stimme und die Stimmungen. Und diese Art der Kommunikation vollzieht sich im Yoga auch auf der Ebene der inneren Bewegungen. Und dabei geht es z.B. wieder um das Hören und die Aufnahme von Stimmungen, durchaus auch negativen und verstörenden. In dieser übenden Konfrontation verfeinert sich das Hörvermögen für die Vorbotsen und Begleiterscheinungen, und die Yogatechniken üben darin, die Konfrontation mit Tiefenschichten zu ertragen und daraus die Energien für das Aushalten und Ausgleichen zu gewinnen. Man lernt dabei, Widersprüche zu ertragen, seine eigenen verstehen und als einen Teil seiner selbst zu akzeptieren. Und wir tun uns nicht leicht mit den Widersprüchen. Wir wollen nur positive Seiten haben. Aber der eigentliche Lernprozess besteht darin, alle diese Aspekte kennen zu lernen, mit ihnen in sich und bei anderen besser umzugehen.

#### d) Introspektion und Erfahrungsweg

Selbsterkenntnis ist ein wichtiges Instrument der Selbsthilfe und der Orientierung. In meiner Arbeit sehe ich, wie verschieden jeder Patient ist und wie unterschiedlich aufgenommen und angenommen wird. Und daher ist es so wichtig, das eigene Wesen und Verhaltensmuster zu erkennen. Und daher ist es wichtig einen für sich passenden Weg der Selbstbegegnung zu finden. Die Bewegungsabläufe im Yoga bringen die Dinge an die Oberfläche, machen sie dem Bewusstsein zugänglich, sodass in den Tiefenschichten Entlastung und Entspannung wirksam werden kann und wieder Energien frei werden für die seelische Integration. Und für mich persönlich ist das ein guter Weg, und in meiner Arbeit sehe ich, dass das auch für viele Patientinnen gilt. Die Yogapraxis hat viele Gesichter. Manchmal ist der Weg über den Körper nicht der geeignete, dann bietet sich z.B. der Atem oder Nachdenken und Sprechen über Yoga an. Und man lernt dabei auch sich von vorgeformten Bildern zu lösen, Abstand zu nehmen auch von der Idee der fortgesetzten Tuns. Es geht mehr um die Subtilität, um innere Bewegung, um Stille.

#### e) Körperwahrnehmung und Körperwissen

In meiner Arbeit geht es nicht nur um die innere Kommunikation zwischen Körper und Körperwahrnehmung, auch um den Kommunikationsprozess zwischen Mutter und Kind, Mutterleib und Kinderleib und die wechselnden Kommunikationsebenen zwischen Arzt und Patient über den Körper und seine Wahrnehmungswege. Und auch dafür muss man ein „Organ“ entwickeln. Der Wahrnehmungshorizont weitet sich aus, es öffnet sich der Körperraum, der innere Raum des wahrnehmenden Bewusstseins als auch deren Ausdehnung in den äußeren Raum. Die Sinne werden wacher, und man bleibt trotzdem ganz bei sich. Man wird empfänglich für Schwingungen. Eine besonders gute Technik für das Öffnen des Wahrnehmungsraumes ist z.B. das Mantrieren. Vor kurzem hat eine Untersuchung nachgewiesen, dass nicht nur Barockmusik, sondern auch das „Ohmen“ die Organe zum Schwingen bringt.

#### **4.1.10 10. Expertengespräch mit KP:**

Mag. KP arbeitet in der Neurologischen Ambulanz eines Kinderspitals in der klinischen, gesundheits- und neuropsychologischen Diagnostik mit belasteten Kindern, Angehörigen und in einer Praxisgemeinschaft, Schwerpunkt Entwicklungsdiagnostik, lehrt und berät in der Fortbildung, ist Neuro- und Gesundheitspsychologin

#### a) Balance zwischen Körper-Geist-Seele

Sicher hängen diese Seiten ganz eng zusammen. Wie wichtig die Balance ist, sehe ich in meiner Arbeit mit wahrnehmungsgestörten, psychisch gestörten und hyperaktiven Kindern. Hier sind oft durch Entwicklungsprobleme diese Verbindungen aus ganz unterschiedlichen Gründen unterbrochen, und das behindert dann oft eine oder mehrere Seiten. Umgekehrt sehe ich in meiner Arbeit, dass frühe Förderung dieser Ergänzung und Vernetzung auch dazu führen, dass jedes einzelne Potential auch für den Geist und das geistige Wachstum arbeitet.

#### b) Bewegung als Steuerungsprinzip

Meine Arbeit konzentriert sich vor allem auf psychische und kognitive Funktionen und Probleme. Und in beiden Bereichen und zwischen ihnen spielen komplexe Bewegungsläufe eine große Rolle. Der Körper ist dabei weniger im Spiel. Die Bedeutung der körperlichen Bewegungserfahrung für die psychisch-kognitive Entwicklung wird vor allem dann deutlich, wenn Kinder zu wenig an Erfahrungswerten sammeln können. Das ist z.B. oft der Fall bei onkologischen Erkrankungen. Die Gebote der Hygiene, des Schutzes vor Gefährdung führen zu einer Abschottung von andern Kindern und zu einem Mangel an der spielerischen Entfaltung des Taktilen z.B. in der Sandkiste, Im Schlamm, im Wasser. Und das bringt auch oft eine taktile Abwehr mit sich, eine Ängstlichkeit gegenüber Berührung und gegenüber Materialien. Es fehlen den Kindern dann oft die Namen und Begriffe im Kopf, weil ihnen das Spüren fehlt. Es fehlen ihnen die Erfahrungen des Greifens und Begreifens.

#### c) Praxis des übenden Lernweges

Gerade Erfahrungs- und Entwicklungsdefizite von Kindern benötigen zu ihrer Überwindung, also sowohl der Feststellung als auch der Behandlung eines übenden Zuganges. Das sind vor allem Einladungen, spielerisch bestimmte Aufgaben anzugehen und für sie Lösungen zu suchen und zu finden. Das ist eigentlich auch eine Art Bewegungspraxis des Einübens, über die Weiterentwicklung möglich wird. Ein wichtiges Angebot ist dabei der geschützte übende Raum, die gewährte Übungszeit und die schrittweise Geleitung und Begleitung des Übungsvorganges. Mit der Routine des Übens, dem wiederholten Verbinden von körperlichen und geistigen Haltungen und Handlungen werden Grenzen verschoben.

#### d) Introspektion und Erfahrungsweg

Introspektion ist in meiner Arbeit manchmal sehr gefragt und dann wieder nicht. Ich verstehe meine Aufgabe vor allem darin, auf einer kognitiven Ebene Funktionen zu testen, Techniken für die Verbesserung dieser Funktionen anzubieten und diese mitzugeben. Ein wichtiges Instrument für die Feststellung der Anteile und des Zusammenspiels zwischen Psyche und Kognition sind die qualitative Beobachtung und projektive Tests. So lässt sich herausfinden, wo sitzt die Angst z.B. bei anorektischen und adipösen Patienten, wie äußert sich die Selbstwahrnehmung im Sprechen, Zeichnen, Darstellen. So habe ich z.B. bei einem Morbus Crohn große Erfolge gehabt, indem ich mit einer Patientin daran gearbeitet habe, wie sie selbst ihren Körper instruieren kann. Anders ist das bei neurologischen Erkrankungen, bei Gehirnfunktionsstörungen, da geht es oft gar nicht um Introspektion, sondern um kognitive Hilfestellungen für kognitive Funktionserweiterung. In der differentialdiagnostischen Arbeit zur Abklärung von Beschwerden geht es dann wieder um die Feststellung der Art des Zusammenspiels von introspektiven und kognitiv-modulativen Aspekten, auch für die Behandlungszugänge. Und das erfolgt dann in Beratung mit anderen, um zu entscheiden, ob eher und welche funktionellen oder/und psychotherapeutischen Zugänge die Mittel der Wahl sind z.B. Ergotherapie, Autogenes Training, systemische Familientherapie, Verhaltenstherapie.

#### e) Körperwahrnehmung und Körperwissen

Körperwahrnehmung spielt für die Gewinnung einer dynamischeren Sicht auf den Körper, seinen Umgang und für die eigene Person eine große Rolle wie für die Schulung und Differenzierung von Unterscheidungsvermögen. Und letzteres hat besonders große Bedeutung bei allen Formen von Wahrnehmungsstörungen, auch bei der Selbstwahrnehmung. Immer wieder geht es um die Rekonstruktion von Wahrnehmung über die Anbindung an körperliche Wahrnehmungsfunktionen, von Nah- und Fernsinnen und ihren Operationen. Und damit arbeite ich viel. Ich selbst erfahre das auch in meiner eigenen Übungserfahrung mit Tanz und Bewegung. Ich mache dabei ständig neue

Erfahrungen mit meinem Körper, wie ich mit ihm umgehe, wie ich ihn spüre, was ich beobachte, während ich mich mit ihm bewege. Und das differenziert meine Wahrnehmung auch für meine Grenzen und Möglichkeiten und wie ich für diese dynamische Wege finde – zwischen Achtsamkeit und Schutz und Impulsivität und Draufgängertum.

#### **4.1.11 11. Expertengespräch mit GSK:**

Mag. GSK arbeitet an einem Sonderpädagogischen Zentrum diagnostisch, therapierend und lehrend mit schwer behinderten Kindern, berät Angehörige und Lernbegleiter und ist auch in freier Praxis als Beraterin und Therapeutin tätig, Klinische Psychologin, Sonder- und Heilpädagogin, Montessoripädagogin, Sonderschullehrerin

##### **a) Balance zwischen Körper-Geist-Seele**

Für mich ist das die Stärke von Yoga die Arbeit mit diesen Verbindungen: Dazu gehören auch die Möglichkeiten festzustellen, wann die Verbindung zwischen den unterschiedlichen Teilen verloren gehen. Und ein Teil des Ausgleichens besteht schon darin, dass ich wenn ich Yoga mache, einmal besser, dann wieder schlechter merke, wie sich mein seelischer und körperlicher Zustand zeigt und wie ich ihn zu Beginn, im Verlauf und danach im Körper spüren kann. Wenn ich mich körperlich bewege, aber immer noch bei meinen Gedanken bin, dann fehlt mir oft noch die Verbindung. Gelingt es mir dann mehr in die körperliche Bewegung hineinzugehen, dann spüre ich wie mein Körper nachgibt und offener wird für Angebote und Impulse. Und wenn ich dorthin gelange, dann freue ich mich an der Umsetzung, spüre stärker, was für mich jetzt passt, werde gedanklich stiller und körperlich weicher und fühle mich insgesamt wieder ausgewogener.

##### **b) Bewegung als Steuerungsprinzip**

Ich selbst denke nicht in so einem Denkmodell, aber der systemische Zusammenhang hat für mich in meiner Arbeit eine wichtige Bedeutung. Zuerst einmal über das vernetzende Lernen und das Vernetzen von Lernen und Therapieren. Gerade schwer behinderte Kinder sind durch ihre Einschränkungen und ihre Angewiesenheit auf Aufnahme und Hilfe ihren inneren und äußeren Umgebungen stark ausgesetzt. Das ist wie ein überspannter Bogen zwischen Unterforderung, wenn sie unterschiedlichen Außenreizen ausgeliefert sind, und Unterforderung, wenn sie keinen tätigen Ausdruck für ihren Bedarf finden. Ich versuche diesen Bogen zu entspannen durch Vernetzung von Umfeld und Kindern, vor allem, indem ich den hörbaren, sichtbaren und bewegten Ausdruck fördere und damit neue Zugänge und Instrumente vermittele.

##### **c) Praxis des übenden Lernweges**

Sich im Lernen zu üben und übend zu lernen, ist auch ein wichtiges Grundprinzip der Montessoripädagogik. Und ganz allgemein ein Grundprinzip des Lernens mit den Sinnen und über die Erfahrung, auch der Erfahrung mit der eigenen Art zu lernen. Und das hat mich immer interessiert. Und war mir auch Motiv für mein Interesse am Lehren und am Entwicklungsverstehen. Es macht mich kribblig, wie wenig diese Art des vernetzenden Lernens, an dem die ganze Person beteiligt ist und sein soll, eingesetzt wird. Ich selbst habe vieles studiert und habe diese bild- und erfahrungsferne Form des Lernens als sehr begrenzt erlebt. Und meine Kinder in der Schule brauchen besonders diesen Erfahrungszugang. Sie lernen ja nicht etwas Fremdes, aber es fällt ihnen so schwer. Und in meiner Arbeit muss man daher in anderen Dimensionen denken. Man muss sich auch darin üben, die Erfahrungswelt der Kinder so zu differenzieren, dass man ihnen dafür Bilder und Ausdrucksformen bietet und immer wieder Angebote, sich darin zu üben. Und da kann ich Montessori und Yoga gut einsetzen, immer wieder Variationen finden für das Einüben und immer in Anschluss an ihre Mittel, um diese ein Stück weiterzuführen. Yoga und Yoga zu üben ist für mich ein Weg aus Starre und der Inflexibilität. Und der wirkt in mehrere Richtungen, indem ich mich dazu entschliefte, bewegt sich schon etwas. Ich werde ein Stück weit flexibler. Und indem ich mich auf den Übungsweg begehe, werden die Dinge zugänglich und weniger undurchdringlich, auch weil sich meine eigene Haltung verändert. Und dann erlebe ich natürlich aus, dass es nicht nur entweder oder gibt, sondern mehrere Möglichkeiten. Und das bringt mich auch geistig wieder in Bewegung. Und es ist auch ein Weg der Selbsterfahrung sowohl in meiner therapeutischen Ausbildung als im Yoga, ich lerne meine eigenen

Muster kennen und wie ich sie durch Übung beeinflussen kann. Und dann kann ich auch das Üben, einmal mehr, einmal weniger in meinen Alltag einbauen. Und das ist auch ein Lernweg über die Sinne und über die Erfahrung.

d) Introspektion und Erfahrungsweg

Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis sind für mich zentrale Motive Yoga zu machen. Es hilft mir zu einem Selbstbild zu kommen, das beweglich ist. Es hilft mir wegzukommen vom Erklärenden und bringt mich mehr zu mir. Im Strudel der Anforderungen besteht die Gefahr, dass man sich zu sehr von außen bestimmt, vom Funktionieren. Und da tut ein Weg der Selbstbesinnung und Selbstfindung gut. Yoga bringt mich mehr zu einer inneren Wahrnehmung und zu einem differenzierten Bild, wer ich bin und was mich alles ausmacht.

e) Körperwahrnehmung und Körperwissen

Das hat wieder viel mit dem Lernen über die Sinne zu tun. Wenn ich mit meinem Körper beteiligt bin, dann verstehe ich nicht nur ihn besser, sondern wie und was sich in mir bewegt und bewegen lässt. Und das zeigt mir auch unterschiedliche Zugänge, nicht nur, wie ich etwas aufnehme, sondern wie ich es umsetze, wie es wirkt, und wie mir dies wieder Mittel zeigt, weiterzugehen. Und Körperwahrnehmung, die Verbindung von Berühren und Bewegungen, das Beruhigen und Selbstberuhigen, stärken das Zutrauen und das Vertrauen, dass sich immer etwas weiter entwickeln kann. Und da habe ich mit meinen Kindern schon sehr gute Erfahrungen gemacht. Sicher auch, weil ich das selbst so wohltuend erlebe, kann ich es gut umsetzen. Ich nehme deutlicher wahr, was ihre Körper ausdrücken und brauchen und wie ich sie über den Körper und Bewegung unterstützen kann.

**4.1.12. 12. Expertengespräch mit EP:**

Prof. Prim. Dr. EP leitet das Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation an einem großen Krankenhaus, Facharztpraxis, sie ist eine der Initiatorinnen der Osteoporose-Aufklärung/Therapie/Forschung/Prophylaxe, lehrt an der Universität, in der Physiotherapieausbildung, publiziert zu Osteoporose, Bewegung, Fachärztin für und habilitiert in Physikalische Medizin

a) Balance zwischen Körper-Geist-Seele

An der Haltung zeigen sich die Psyche und deren Zustand. Und umgekehrt sehe ich bei der Wirbelsäulengymnastik, wie der Atem und ein Lächeln die Aufrichtung und die Beweglichkeit verändern. Dieses Verständnis ist wichtig sowohl für die Feststellungen von Unausgewogenheiten als auch für die Wege und Methoden des Ausgleichens.

b) Bewegung als Steuerungsprinzip

Das ist ein Teil meines großen Interesses an meinem Fach. Bewegung ist Veränderung, und Bewegung fördert steuerbare Beweglichkeit. Lange Zeit hat die Auffassung vorgeherrscht, die Physikalische Medizin und ihre Methoden sind vor allem wichtig und wirksam in der Akutmedizin. Dahinter steckt eine problematische Sicht, die in meinen Augen zu wenig Ursachen und Verursachungen untersucht und nach Kenntnissen über deren Bewegungsdynamik strebt. Ich habe mich in meiner Arbeit darum bemüht zu zeigen, wie weit reichend, eigenständig und ergänzend die Physikalische Medizin eingesetzt werden kann, wie wirkungsvoll sie im Verbund mit anderen medizinischen Bereichen und Behandlungsmethoden ist. Es hat lange gedauert, aber ich glaube, dass sich diese Sichtweise mehr und mehr durchsetzt und sehe das auch in der kooperativen Zusammenarbeit mit anderen Abteilungen.

c) Praxis des übenden Lernweges

Und ein besonders wichtiger Aspekt der Lernerfahrung ist das Lernen aus negativen Erfahrungen. Da lernt man besonders viel. Und das ist wieder eine Frage der Übung, wie man aus der Erfahrung, Wissen gewinnen kann. Das ist ein etwas anderer Weg als der des fertigen Idealwissens. Es ist vielmehr der Weg des fortgesetzten Forschens. Etwas gelingt nicht, und nun schaut man genauer, warum und wie und sieht deutlicher, wie man weiterkommen kann. Und da kann man von den Amerikanern viel lernen, wie man Erfahrung und Erkenntnis verbindet. Der übende Weg im Yoga, aber auch im Tai Chi hat etwas Faszinierendes. Durch den übenden Wechsel von Energieleere und

Energiefülle fühlt sich der Körper wohler an und wird empfänglicher für Spüren, Empfinden und Konzentration. Und das ist ein sehr brauchbarer Weg in der Geriatrie z.B. in der Sturzprophylaxe. Da haben wir besonders gute Erfahrungen vor allem mit Tai Chi und Qi Gong. Yoga ist für ältere Menschen, die nicht so beweglich sind, oft körperlich zu anspruchsvoll. Die Techniken sind interessant, aber man müsste sie modifizieren.

#### d) Introspektion und Erfahrungsweg

Sich selbst wahrzunehmen, sich selbst zu erkennen, ist sicher wichtig. Dazu gehört auch herauszufinden, worin die eigenen Fähigkeiten liegen, wo man seine Stärken und seine Schwächen hat. Der Wunsch, in allem gleich gut sein zu wollen, ist unrealistisch und führt deshalb auch zu Konflikten. Findet man heraus, was einem liegt und was man gern macht, dann kann man diese Fähigkeiten ausbauen und sich an ihnen erfreuen. Und das Wissen um das eigene Interesse macht einen dann auch offener für das, was andere interessiert und diese können. In unserer Arbeit in der Physiotherapie und in der Manuellen Medizin ist das recht einfach, denn im Prinzip lernt man die Grundlage von allem und lernt auch die einzelnen Methoden kennen. So hat man eine Erfahrungsgrundlage, von der aus man klarer sehen kann, was einem besonders liegt oder auch nicht. Und aus diesen Stärken ergibt sich dann ein umfassender und differenzierter Reigen an Angeboten. Schwächen werden durch die Kooperation ausgeglichen, Stärken kommen als Qualitätsgewinn zum Tragen und in der Freude am professionellen Beitrag.

#### e) Körperwahrnehmung und Körperwissen

Diese Aspekte sind sehr wichtig. Die asiatischen Methoden sind da sehr weit und sehr hilfreich. Es geht auch bei der geistigen und persönlichen Entwicklung immer um die harmonische Beziehung und die Achtung für den Körper und seine Bedürfnisse. Und bei uns dominiert vor allem bei der älteren Generation auch bedingt durch Religion und gesellschaftliche Normen, und hier wieder vor allem in bestimmten Gesellschaftsschichten, eine abwertende Beziehung zum Körper und eine Ablehnung, ihn zu betrachten und zu beachten. Er soll ordentlich anzusehen sein und funktionieren. Funktioniert er nicht, dann trägt man ihn zum Arzt, dieser ist für ihn zuständig. Es fehlt an Wahrnehmung für die Gefühle und die Äußerungen des Körpers. Das hat oft erschreckende Ausmaße. Menschen lassen Beschwerden lange anstehen und sind bereit sich mit drastischen Einschränkungen der Bewegung und Schmerzen abzufinden, weil sie sich scheuen, das, was drunter ist, zu zeigen, anzusprechen und etwas dafür zu tun. Bei der jüngeren Generation ist das anders. Sie ist insgesamt körper- und bewegungsbewusster. Sie will in gutem Einvernehmen mit ihrem Körper leben und auf ihn schauen. Das zeigt sich an der Bereitschaft, sich zu bewegen, den Körper zu trainieren, und am Interesse, ihn tiefer gehend kennen zu lernen u.a. auch mit asiatischen Methoden.

### **4.1.13 13. Expertengespräch mit SI:**

Dr.Med. Msc SI führt eine Allgemeinpraxis, die auch universitärer Lehrort für das Praktikum von Medizinstudenten und für Turnusärzte ist, bietet auch in diesem Rahmen komplementärmedizinische Zusatzangebote der TCM, Akupunktur, Chinesische Kräuter und Tuina, plant und ist in der Aufbauphase eines Gesundheitszentrum zur umfassenden Gesundheitsförderung , Universitätslektor, Allgemeinarzt, Biologe

#### a) Balance zwischen Körper-Geist-Seele

Man muss hier sehr aufpassen, denn die beiden Seiten sind oft nicht ausgewogen und haben die Tendenz stärker in die eine oder andere Richtung auszuschlagen. Als Schulmediziner konzentriere ich mich vor allem auf die körperliche Symptome und Zustände, auf deren sorgfältige anamnestiche Erhebung, Untersuchung, Abklärung und die differenzierte Therapie unter vielen Aspekten zur Linderung der Schmerzen Leiden, Dysfunktionen und Krankheiten. Aber ich sehe natürlich auch in meiner Arbeit, wie seelische Belastungen hier mitwirken und auf das Ansprechen von Therapien und therapeutische Wirkungen Einfluss haben, wie Disharmonien anhaltend bestimmte Beschwerden produzieren, denen rein organisch und medikamentös nicht beizukommen ist. Ich empfehle meinen Patienten auch ergänzende Wege des Ausgleichs und der Bewegung u.a. bei der großen Gruppe der Krankheiten mit einer psychosomatischen Komponente. Ich empfehle z.B. Shiatsu oder Yoga. Ich

habe damit auch Erfolge, wenn die Angebote passen, auch professionell gut sind, und wenn die Patienten dann von sich aus dabei bleiben, nicht aufgeben. Es muss dann auch die Kraft und die Einstellung da sein vom Patienten, diesen Weg der Balance selbstständig mit- und weiterzugehen: Diese Interaktion im Heilungsprozess und zur Erhaltung der Gesundheit, die ich vermittele und von der ich überzeugt bin, muss der Patient auch anzunehmen. Da kann Yoga sicher viel leisten, wenn diese Bereitschaft gegeben ist. Leider fehlt sie oft. Und in der Allgemeinpraxis sind dieser Vermittlung enge Grenzen gesetzt: Mit meinem Gesundheitszentrum will ich da umfassender auf diesen Balanceprozess eingehen mit einer Palette von Methoden zur Gesundung und Gesunderhaltung.

#### b) Bewegung als Steuerungsprinzip

Die naturwissenschaftliche, analytisch orientierte Medizin bestimmt meinen Ansatz und meine Instrumente. Und gerade deshalb und durch meine Beschäftigung mit Kybernetik in Physik und Biologie und mit verschiedenen komplementären Methoden in der Medizin, aus der TCM, der Akupunktur, chinesischen Kräutermedizin und von Tuina, die ich auch einsetze, weiß ich, dass Bewegung des Körpers das Denken und Einstellungen und auch psychische Zustände beeinflussen und kontrollieren kann. Das zeigt sich z.B. an Stimmungsaufhellung, Angstreduktion. Aber auch mentale Bewegungen können zur besseren physiologischen Versorgung des Gesamtorganismus beitragen, z.B. wenn man fähig ist, zu entspannen und damit auch körperlich aktiver wird. Also Bewegung und das gute Funktionieren der Bewegungsabläufe sind sehr wichtig, und dazu haben östliche und orientalische Bewegungsmethoden, die mehrere Steuerungswege berücksichtigen und verbinden durch den Körper, den Atem, die Entspannung und Meditation, viel beizutragen. Das gilt auch für Yoga.

#### c) Praxis des übenden Lernweges

Für alle Bewegungsverfahren ist wichtig, dass man sie lange und regelmäßig praktiziert. Man muss da in Jahren denken, um die Erfahrungen zu machen und längerfristige Wirkungen zu erzielen. Und das gilt für andere orientalische Methoden auch. Es gibt da bestimmte Bewegungsmuster, Techniken, die man erst einmal erwerben muss. Sie sind oft sehr anspruchsvoll im Ablauf und der Koordination, auch was die Beweglichkeit selbst betrifft. Man braucht lange, um sie wirklich zu beherrschen und sie dann auch individuell besser nutzen zu können, mit jeder Erfahrung die Techniken besser zu verstehen. Das ist auch fordernd, weil man die Disziplin, die Zeit und die Ruhe braucht, immer wieder zu üben. Aber es wird auch nicht langweilig, weil man immer was Neues erfährt. Und mit der Zeit bringt das Üben gerade die Ruhe und Entspannung, die man so nötig hat. Von mir selbst weiß ich zwar, wie wichtig das ist, sehe aber, wie schwer es ist, das in meinem Leben einzubauen. Mit meinem Gesundheitszentrum will ich dieses Üben systematischer für die Patienten, aber auch für mich einbauen.

#### d) Introspektion und Erfahrungsweg

Introspektion, diese innere Auseinandersetzung und Kontrolle ist für mich ein relativ neuer Aspekt. Ich habe mich damit vor allem in der Balint-Arbeit auseinanderzusetzen begonnen. Ich sehe aber da auch deutliche Verbindungen zu den Rückkoppelungsmechanismen in der TCM zwischen Energiefluss, Emotionen und Organzyklen. Von der Lunge heißt es sie beherrscht das Qi. Sie regelt die Atmung und über sie das Qi im gesamten Körper. Durch ihre Stellung im Kontrollzyklus als Mutter der Organe Leber, das wieder verantwortlich ist für den harmonischen Fluss des Qi, ausgeglichenen Schlaf, gutes Sehen und emotionales Gleichgewicht, schränken Atemprobleme die fließende Bewegung der Leber ein. Und so kann es zu Wutansammlung kommen. Und Wut und Zorn wirken wieder auf die Atemrhythmus und Atembewegungen zurück. Und das zeigt, dass der Atem und das Emotionale eng zusammenhängen und auf das gesamte Regulationsgeschehen und die Selbstregulation wirken. Daher hat auch die innere Auseinandersetzung Bedeutung, um mit den eigenen Dispositionen gut zurechtzukommen.

#### e) Körperwahrnehmung und Körperwissen

Es ist sehr wichtig über den eigenen Körper Bescheid zu wissen, vor allem als präventive Methode, um frühzeitig zu merken, wenn etwas nicht stimmt, und sich rechtzeitig, ehe das Geschehen zu massiv wird, Rat zu suchen und mit Behandlungen anzusetzen. Es ist sehr bedauerlich sehen zu müssen, dass Patienten zu lange Zeichen und Signale des Körpers außer acht lassen und erst zu einem Zeitpunkt

kommen, wenn der Schaden vielleicht nicht mehr vollständig rückgängig zu machen ist. Und oft haben auch die Patienten große Schwierigkeiten ihre Symptome zu lokalisieren, einzugrenzen, wo sie etwas spüren, wann, bei welchen Tätigkeiten Beschwerden auftreten und hier Verbindungen zwischen unterschiedlichen Symptomen festzustellen. Diese Wahrnehmungen und Informationen sind aber oft essentiell für das Beschwerdebild, aber auch für Rückmeldungen zur Beschwerdenlinderung und zu Behandlungswirkungen. Körperwahrnehmung und Körperwissen sind wichtig, denn so lernt man, besser auf den Körper und auf die Gesundheit zu achten.

#### **4.1.14 14. Expertengespräch mit CN:**

Mag. Dr. CN tätig als Koordinatorin von Projekten und Projektbegleitung von Lernprojekten in der Erwachsenenbildung, als Lernbegleiterin und als Trainerin in der Berufsorientierung von Jugendlichen, ist Historikerin, Germanistin, Trainerin und Schriftstellerin

##### a) Balance zwischen Körper-Geist-Seele

Dabei denke ich an den Fersensitz, wie ich dabei das Becken wahrnehme und es nutze, um mit dem Kopf in die Mitte zu kommen. Mir fällt die ganz andere physische Erscheinung von indischen Yogalehrern ein, wo der Leib wie eine Atemsäule ist, die auch einen Bauch haben dürfen. Und dann drängt sich mir auch auf, Geduld und Ausdauer zu gewinnen für das Denken, Achtsamkeit im Umgang mit Gedanken und anderen Menschen. Und das wäre gerade im Umgang mit Jugendlichen so wichtig, wahrzunehmen, wie nahe Kraft und Angst beisammen liegen.

##### b) Bewegung als Steuerungsprinzip

Ich nehme sehr stark wahr, wie prägend Bewegung und Bewegungsbehinderung sind. Bewegungsweisen und Bewegungsmuster übertragen sich auch, überlagern sich und teilen sich auch eigenwillig mit z.B. im öffentlichen Raum. Wenn ich jemanden sehe, der die Schulter blockiert, dann spüre ich bei mir den Reflex, die eigene zu bewegen. Das war früher nicht so. Aber die Blockaden haben ihre eigene Intelligenz. Und damit geht Yoga sehr subtil um. Man braucht Zeit und Platz, um Blockaden zu erkennen. Das Ziel ist nicht der ideale Zustand der aufgelösten Blockaden. Das Ziel ist die Bewegung, auch die der Sinne und der Auffassung z.B. für den Austausch zwischen zuviel und zuwenig. Es gibt nichts Endgültiges. Es geht nicht darum etwas zu erreichen, vielmehr um das Sein in der Position oder im Ablauf.

##### c) Praxis des übenden Lernweges

Entlastung bedeutet zu wissen, dass es unendlich viele Versuche gibt. Eine weitere Entlastung ist der ressourcenorientierte Zugang Yoga knüpft an Körpergefühlen, Körpererinnerungen, aber auch an Gefühls- und atmosphärischen Erinnerungen an. Gerade beim Atmen entsteht ein innerer Körper, der es erlaubt über Grenzen zu gehen. Und man lernt, dass sehen ganz eng mit Lernen zu tun hat. Und sichtbar werden auch unterschiedliche Lernkanäle. Einer davon zeigt sich in der Gestaltwahrnehmung einer Yogaposition. Ein ganz anderer ist die Gestaltgebung, das selbstständige Ausfüllen der Gestalt. Manchmal ist die Form der Yogastellung zu groß, dann wieder zu klein. Und dann ist es noch einmal anders, wenn man selber die Yogaposition z.B. den Hund annimmt. Und man erkennt kognitiv und mit dem Körper, und das mischt sich immer wieder neu. Und das vollzieht sich an der Schwelle zwischen Erinnerung und Neuem, als kämen da neue Synapsen zustande. Es ist ein Lernen, dass nicht ausschließlich auf das Denken vertraut.

##### d) Introspektion und Erfahrungsweg

Introspektion ist ein Erkenntnisgang, der die Disharmonien in einem selbst als Ausgangspunkt nutzt, sich damit zu beschäftigen und sie zu akzeptieren. Und dazu gehört auch, keine Angst vor diesen Disharmonien zu haben. Und wie man beim Üben selbst ganz andere Seiten von sich erfährt und wahrnimmt, so ergeht es einem auch mit den anderen. Von meiner Kindheit an hat mich interessiert, wie man die Unterschiedlichkeit von Menschen wahrnehmen und erfassen kann. Beim Yoga wie beim Schreiben geht es um Wahrnehmen und Erfassen und um die Vielfalt. Die vielgestaltige Erfahrung ist nicht absehbar. Sie eröffnet immer neue Räume. Das ist spannend. Und es ist ermutigend, sich und die Dinge auszuprobieren.

## e) Körperwahrnehmung und Körperwissen

Es gibt im Yoga so einen Facettenreichtum der Bilder und damit Vorstellungswege für die Aufnahme durch den Körper. Da ist der Name der Yogaposition, eine Verkörperung. Dann ist da die Körpergestalt, wenn die Yogaposition vorgemacht wird. Und wieder anders ist es, wenn man selbst die Yogaposition einnimmt. Und das sind immer unterschiedliche Bilderwelten der Körpererfahrung. Sie beeinflussen die Wahrnehmung, korrigieren sie, intensivieren das Spüren für Wirkungen. Und so wird die Yogastellung auf verschieden Wegen dann förmlich in den Körper eingegossen. Man erlebt den Körper als vielschichtig und schwingend und dennoch als gut in sich und auf der Erde getragen.

### **Darstellung der Ergebnisse der Expertenbefragung zu Teil II:**

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse zu Teil II des Leitfadeninterviews präsentiert. Es geht hierbei im Unterschied zu Teil I nicht um begriffliche Auseinandersetzung, sondern um den konkreten Bedarf und Einsetzbarkeit im eigenen Arbeitsfeld. In der Darstellung habe ich daher dafür eine Kurzform in Übersichten gewählt. Der Übersichtlichkeit dient auch die Untergliederung in kurzen Unterabschnitten zu den einzelnen Gesprächsimpulsen in den Unterabschnitten. Gruppirt und zusammengefasst habe ich die Ergebnisse entlang der gemeinsamen Gesichtspunkte der Expertenpositionen. Die Zuordnung der Experten erfolgt durch die Nennung der Namenskürzel im Anschluss an die Aussagen. Die spezifischen Aussagen und Begründungen der einzelnen Experten sind in ihren Stichworten in Anhang 3 ausführlich erfasst. Dort, wo im Text und im Anhang Expertenpositionen fehlen, haben die Betreffenden entweder nichts gesagt oder sind an einer anderen Stelle darauf eingegangen.

Teil II. Welchen konkreten Bedarf gibt es in verschiedenen beruflichen Feldern für ein zusätzliches Körper-Geist-Ausgleich-Verfahren wie z.B. KörperErfahrungslernen mit Yoga?

In diesem Abschnitt gebe ich die Ergebnisse zu Teil II und zu den beiden Unterabschnitten wieder.

- A: Wo könnte der Einsatz im konkreten Bereich erfolgen?
- B: Wie könnte der Einsatz im konkreten Bereich erfolgen?

Zur Erinnerung und zum Einstieg stelle ich diesem Abschnitt die strukturierenden Gesprächsimpulse zu den beiden Unterabschnitten voran.

- A) Wo könnte der Einsatz erfolgen?
  - a) bereichsbezogen
  - b) bezogen auf Krankheiten und Störungen
  - c) zum Stressabbau
  - d) zur Förderung von Gesundheit
- B) Wie könnte der Einsatz erfolgen?
  - a) als Methode
  - b) in der Lehre
  - c) zur Entlastung der Beschäftigten
  - d) als Bestandteil eines „multi-task-settings“
  - e) für ausgewählte Zielgruppen

## **4.2. Resultate zu Teil II: Unterabschnitt A: Wo könnte der Einsatz erfolgen?**

### **4.2.1 a) bereichsbezogen**

- im psychosomatischen Bereich im engeren und weiteren Sinn (PW, SB, KM, SI)
- im stationären Bereich und in der Tagesklinik als Teil der längeren Prozesse von mehreren Wochen (PW), für längerfristige therapeutische Geschehen (KP)

- im Krankenhaus, im Gesundheitsbereich, in der Pflege, auch für Ärzte, (VS; MT, EP)
- Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und in Frauenheilkunde (IP, BU)
- zur Begleitung und Unterstützung in der Onkologie (JH)
- im Schul- Bildungs- Beratungsbereich (BH, GSK, CN)

#### **4.2.2 b) bezogen auf Krankheiten und Störungen**

- spondylogene Beschwerden, muskuläre Verspannungen, Gelenksverschleiß, Schmerzen im Schulter-, Hüft- und Lendenbereich (PW, BH, KM, MT, EP, SI), vor allem prophylaktisch (EP)
- bei seelischen Belastungen und vegetativen Störungen wie Nervosität, depressive Verstimmungen, nach befundlicher Abklärung bei Kopf-, Magen-, Darmbeschwerden (PW, SB, KM, MT, IP)
- bei onkologischen Krankheitsbildern und bei chronischen Schmerzzuständen (PW, KM, JH, BU)
- bei Verhaltens- Wahrnehmungs- Aufmerksamkeitsstörungen (VS, KP, GSK, CN)
- bei Essstörungen und Stoffwechselbeschwerden (PW, BH, SB, IP, BU, KP, SI)
- bei sinnesbezogenen Krankheiten und Störungen (VS, KP, GSK)
- bei kognitiven und neurologischen Störungen (KP, GSK)
- bei der Suchtprävention und -behandlung (KM)

#### **4.2.3 c) zum Stressabbau**

- zur Erweiterung der Flexibilität und des Handlungsspielraums (PW, BH, KM, MT)
- zur Entstressung, Verbesserung und Schonung von Ressourcen, Energien (VS, MT, IP, JH, BU, GSK, EP, CN)
- zum körperlichen Spannungsabbau- entlastung (KM, IP, BU, KP, EP, CN)

#### **4.2.4 d) zur Förderung von Gesundheit**

- zur Gesunderhaltung durch Bewegung und Ausgleich/Mitte finden (BH, VS, SB, MT, KP, EP, SI)
- zur Gesunderhaltung durch besseres Achten/Verstehen für sich und Funktionen (BH, VS, SB, KM, MT, IP, BU, KP, EP, CN)
- zur ausgewogenen Entwicklungsförderung von Körper, Seele, Geist (KM, IP, BU, KP, EP, CN)
- durch ein Mehr an Lebensqualität (BH, IP, EP, CN)

### **4.3 Resultate zu Teil II: Unterabschnitt B) Wie könnte der Einsatz erfolgen?**

#### **4.3.1 a) als Methode**

- zur Vorbereitung/Einstellung auf die professionelle Aufgabe (PW; JH)
- zur Förderung von Gesundheit und therapeutischen Prozessen (VS, SI)
- zur Erweiterung des methodischen Repertoires/Wissens (SB, IP, GSK, EP)
- zur Erweiterung und Integration in das analytische Instrumentarium (BH, VS)
- zur Förderung von Körperwahrnehmung, kreativen und kognitiven Potentialen (KM, KP, GSK, CN)

#### **4.3.2 b) in der Lehre**

- zur Ergänzung und Erweiterung von Wissen/ Kennen lernen eines anderen Wissenschaftsmodells/ um den Wissenshintergrund des Methodischen besser zu verstehen (PW, VS, SB, KM, IP, BU, KP, EP, SI; CN)
- um andere Lehr/Lernwege kennen zu lernen (BH, VS, KM, BU, KP, CN)
- in der Lehre folgender Bereiche: Medizin (PW, VS, BU, EP; SI); allgemein in Gesundheitsberufen (IP, MT; KP, GSK); als Basisbildung und Bildungsbasis und für Lehrer (BH, KM, GSK, CN)
- allerdings muss das Wissens- und Lehrangebot seriös sein

#### **4.3.3 c) zur Entlastung der Beschäftigten**

- für die professionelle Praxis, Aufgaben, Einstellungen( PW, VS, KM, MT, IP, JH, BU, GSK, CN)
- für die Wahrung, Pflege der Gesundheitsressourcen im Arbeitsprozess (BH, KM, MT, IP, JH, BU, EP, SI)
- zur Reduktion berufsbedingter Belastungen und Vereinseitigungen (BH, MT, IP, JH, BU, GSK, SI, CN)

#### **4.3.4 d) als Bestandteil eines „multi-task-settings“**

- zur besseren Verbindung zwischen einzelnen Disziplinen, Achtung der verschiedenen Zugänge und Erweiterung des Facettenreichtums von Angeboten sowie Individualisierung(PW, VS, KM, JH, BU, KP)
- unter den geeigneten Rahmenbedingungen, professionell angeleitet und optional (SI, CN)
- regelmäßiges Üben als Teil einer nicht-exotischen, salutogenetischen Kultur (BH, VS)

#### **4.3.5 e) für ausgewählte Zielgruppen**

- zum Angstabbau und zur Vertrauensbildung (PW, IP, JH)
- vorsichtig, dosiert und in Verbindung mit dem Gespräch zur Realitätsstärkung bei Psychosen und Borderline (PW)
- bei chronischen Beschwerdebildern zur Stärkung der Ressourcenorientierung (VS)
- für Wochenenddepression, Stillgruppen, zur Entlastung in der neuen Lebenssituation (IP)
- zur Belastungsreduktion nach Eingriffen und belastenden Therapien (JH)
- bei psychischen Störungen mit psychosomatischer Komponente (KP)
- eher bei jüngere Patienten mit größerer Beweglichkeit (EP)
- bei leichten Problemen mit dem Herzen, Blutdruck, Schlaf, Übergewicht (EP)
- bei Jugendlichen, in der Pubertät (MT, CN)
- zielgruppenspezifisch abgestimmt und vermittelt (SB, GSK)
- für mündige Patienten, die bereit sind für ihre Gesundheit etwas zu tun (SI)

## **5. DISKUSSION**

In diesem meine Thesis abschließenden Teil komme ich noch einmal auf die Ausgangspunkte meines Frageansatzes und die Intention meiner Arbeit zurück. Ich fasse die Ergebnisse unter dem Gesichtspunkt der Differenzierung meiner Annahmen, von weiterführenden Fragestellungen zusammen und leite daraus ab, wie man forschend weiter gehen könnte.

Meine Fragestellung war: Können sich ExpertInnen verschiedener Berufsgruppen vorstellen, KörperErfahrungslernen mit Yoga (KELY) einzusetzen?

Es ging bei der Befragung der ExpertInnen darum herauszufinden, ob sie aufgrund ihrer Erfahrungen und ihres Wissens allgemein (oder nicht) und welchen konkreten Bedarf sie in ihren Bereich für den Einsatz eines zusätzlichen Körper-Ausgleichs-Verfahrens wie z.B. KörperErfahrungslernen mit Yoga sehen.

Daher wurde die Fragestellung in zwei große und einen ergänzenden Frageteil gegliedert.

Teil I:

Gibt es grundsätzlich Bedarf( Mangel) an einem zusätzlichen Körper-Geist- Balance-Verfahren wie z.B.KörperErfahrungslernen mit Yoga? Was denken Sie darüber? Text- und Gesprächsimpulse zu Yoga und KörperErfahrungslernen.

Die Ergebnisse auf die Gesprächsimpulse in diesem Gesprächsteil, über die die ExpertInnen Kernkategorien von Yoga und KörperErfahrungslernen auf dem Hintergrund ihres Arbeitsbereiches untersuchten und ihnen weiterentwickelnd Stellenwert und Zusammenhang zuwiesen, lassen sich wie folgt zusammenfassen.

Alle befragten ExpertInnen konnten an jede der Kernkategorien anschließen. Sie reflektierten und gewichteten mit ihren Antworten die Bedeutung jeder einzelnen Kategorie, ihre theoretische und praktische Bedeutung für ihr Arbeitsfeld und reicherten die Kernkategorien durch Begriffe und Überlegungen mit ihrer professionellen Expertise an. Diese Anreicherung sei nur an einigen Beispielen illustriert (Zitate kursiv, Hinzufügung (hzfg. durch die Autorin, gerade gestellt und in Klammer):

*Der Begriff (Bewegung, hzfg. d. A.) in seiner herkömmlichen Bedeutung erfasst viel zu wenig das Fließen und das in Fluss bringen von Energien, vor allem um Blockaden zu lösen. Verfahren, die mit einem solchen Bewegungsverständnis arbeiten, sind ungeheuer effektiv. Wir arbeiten in der Psychosomatik auch mit solchen Verfahren, sie ergänzen unsere Sichtweise und unsere Behandlung „ (PW)*

VS bezieht die Kategorie Bewegung als Steuerungsprinzip wieder auf das Verständnis von Körper-Geist-Balance:

*Das Geistige wird so erhaben gemacht, dass es nicht zugänglich ist. Das Körperlich-Sinnliche so niedrig angesetzt, dass es das Geistige zu behindern scheint. ...Für das Geistige ist die körperliche Bewegung ein Vorläufer des Meditativen.... Das Meditative ist der Weg der ausgleichenden Vermittlung. Aus einem Polarprinzip wird ein Verbindungsprinzip.*

KM bezieht Unausgewogenheiten zwischen Körper und Geist unter dem Gesichtspunkt von Bewegung als Praxis auf das Problem des Zugangs zu Blockaden und schließt daraus für ihre Arbeitsweise, wie wichtig die sprachliche Vermittlung und der Erfahrungsweg des professionellen Lernens ist:

*In meiner Arbeit bemerke ich, dass es meist leichter ist, Blockaden über den Körper anzugehen. Oft ist es so, dass Blockaden im Hirn festgefahren sind, weil der Kopf so enttäuscht ist, dass der Körper nicht willig ist. (...)*

*Wenn ich an die Entwicklung meines Unterrichts (Bewegungsunterricht, hzfg. d. A.) denke, dann habe ich mich früher beim Lehren und Trainieren mehr auf den Körper konzentriert, während ich jetzt mehr an der sprachlichen Begleitung zu Zugängen zum Körper arbeite. Das liegt daran, dass ich lerne und immer wieder lerne, wie eng Körperwahrnehmung und Körperwissen zusammenhängen*

.....

Den Aspekt der Bewegung verbindet IP mit praktischen Problemen in Schwangerschaft und Geburt und wieder mit der Verbindung zwischen Geist und Körper und der oftmals großen Diskrepanz zwischen Körperwahrnehmung und Wissen über den Körper:

*Viele Gebärende, die ich betreue, wissen eine Menge, sie haben auch viel Wissen – aus Büchern – über Schwangerschaft und Geburt. Sie sind sehr im Kopf, wollen mit ihm steuern und kontrollieren. (...) Es fällt ihnen schwer, sich dieser Situation anzuvertrauen. Erleben und Erfahrung werden vom Verstand nach Plan überwacht, und das erschwert die Geburtsvorbereitung..*

JH bezieht die Praxis des übenden Lernweges direkt auf den beruflichen Lernprozess und die Rolle des Erfahrungslernens:

*Üben ist wie beim praktische Erlernen der meisten Berufe und dem Hineinwachsen in ein berufliches Feld die Möglichkeit, Erfahrung zu sammeln. (...) Man lernt übend, indem man probiert, vor allem aus Fehlern und Schwierigkeiten. Das gilt für das gesamte Berufsleben, vor allem als Arzt. Man muss immer auch die Demut vor dem Lernen bewahren.*

KP knüpft an eben dieser Kategorie für Kinder mit Entwicklungsproblemen an und differenziert im Anschluss den Stellenwert von Introspektion:

*Gerade Erfahrungs- und Entwicklungsdefizite von Kindern benötigen zu ihrer Überwindung, also sowohl der Feststellung als auch der Behandlung, des übenden Zugangs.....Introspektion ist in meiner Arbeit einmal sehr gefragt, dann wieder nicht. (...) ...bei neurologischen Erkrankungen, bei Gehirnfunktionsstörungen, da geht es oft gar nicht um Introspektion, sondern um kognitive Hilfestellungen für kognitive Funktionserweiterung.*

Diese kleine Auswahl von Schlaglichtern auf die Ergebnisse macht deutlich, wie unterschiedlich und wie differenziert die ExpertInnen diese Kategorien für die Reflexion und den Bedarf ihres Arbeitsbereichs einsetzen können und dass sie selbst durch die von ihnen hergestellten Kategorien und Zusammenhänge, an den angebotenen spezifischen dynamischen Bezüge des Yoga anschließen können. Durch die zahlreichen Verbindungen, die die ExpertInnen bereits in dieser begrifflich-diskursiven Form zwischen verschiedenen Arbeitsanliegen und Arbeitsebenen herstellen, wird auch in diesem Teil sichtbar, für welche Aufgabenstellungen der konkrete Einsatz einer ergänzenden Ressource darstellen kann und was sie von den Leistungen eines Körper-Ausgleichs-Verfahrens an Ergänzung erwarten.

Da ich die Ergebnisse zu Teil II bereits in Abschnitt **4.2** zusammenfassend gruppiert habe, verweise ich hier nur auf einige Aspekte dieses Untersuchungsteils. Ich nenne zur Erinnerung noch einmal die Fragestellung und die beiden Unterabschnitte ohne strukturierende Gesprächsimpulse (siehe S 53 ff):

A: Wo könnte der Einsatz im konkreten Bereich erfolgen?

B: Wie könnte der Einsatz im konkreten Bereich erfolgen?

Selbst für mich ist die Vielfalt und die Konkretheit der Einsatzvorstellungen in den Ergebnissen erstaunlich. Die ExpertInnen sehen in jedem ihrer Bereiche Einsatzmöglichkeiten. Sie nennen mit großer Dichte Krankheiten und Störungen des Bewegungsapparates, des Magen-Darmbereiches, seelische und nervliche Belastungen, Ess- und Stoffwechselbeschwerden, onkologische Krankheitsbilder und chronische Schmerzzustände. Große Einhelligkeit besteht auch für den ergänzenden Einsatz in der Lehre, auch wenn hier auch unterschiedliche Formen und Institutionen gemeint sind, zur Erweiterung des Wissenshintergrund, des Wissenschaftsmodells und um die Methode besser zu verstehen. Bei den zahlreichen Zielgruppen wird mehrmals auf die Notwendigkeit der Adaptierung für die Voraussetzungen und Bedingungen der Zielgruppen bei Übungsformen hingewiesen.

Teil III:

Wie beschreiben Sie ihren Expertenhintergrund und wie ist ihre eigene Praxis und Erfahrung mit ausgleichenden Bewegungs- und Mentalverfahren?

Die Ergebnisse dieses Frageteiles wurden nur indirekt ausgewertet. Sie waren nur zur Erhebung des ExpertInnenhintergrunds gedacht. Erwähnenswert scheint mir, dass nahezu alle ExpertInnen beruflich sehr engagiert waren und sich durch die Vielzahl ihrer Qualifikationen für die Vernetzung verschiedener Disziplinen und Arbeitsweisen, methodischer Zugänge und unterschiedlicher Erkenntnisweisen interessierten. Meine Vermutung, dass die eigene Erfahrung mit der Praxis von verbindenden Bewegungs- und Mentalverfahren sich direkt auf die Diskussion von deren ergänzenden Einsatz auswirken wird, hat sich als nicht haltbar erwiesen. Das Problem liegt auf einer anderen Ebene. Trotz Interesse fehlt es an Zeit!

Die zentrale Ausgangsthese meiner Arbeit, dass ein Körper wie Geist gleichermaßen ansprechendes, Ausgleich lehrendes Verfahren wie z.B. KörperErfahrungLernen mit Yoga zur Suche nach Formen und Wegen der Ausgewogenheit praktisch und theoretisch beitragen kann, hat sich als tragfähig erwiesen.

Eine weitere These meiner Arbeit war, dass das Interaktionsverständnis von Yoga einen sinnvollen Bezugsrahmen schafft 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 Praxisfeldern und Disziplinen, bedarfsspezifischer Integration und Weiterentwicklung. Die Untersuchung hat in dialogischem Diskurs die yogaspezifischen Konzepte in gemeinsamer Forschungsarbeit mit den ExpertInnen ebenso aufgeschlossen wie die praktischen Einsatzmöglichkeiten und Problemstellungen in den Kategorien der GT emergieren lassen, zum Vorschein gebracht.

Eine Untersuchung dieser Art ist meinem Wissen nach nicht publiziert. *Ihre Umsetzung lässt theoretisch die folgende These zu.* 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.*

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 Beratens. Geht man von den Ergebnissen der vorliegenden Untersuchung aus, so eröffnen die unterschiedliche Blickwinkel und Einblicke von ExpertInnen auf das je spezifische Zusammenspiel von geistig-seelisch-körperlichen Dynamiken den Diskurs über Anwendungsbereiche und Einsatzweisen von Körper-Geist-Ausgleichs-Verfahren.

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

Ich danke allen, die sich an der Untersuchung beteiligt und die mich bei der Umsetzung der Arbeit unterstützt haben. GS

## 6. QUELLENVERZEICHNIS

- Alter, Joseph S.: Yoga in Modern India, The body between Science and Philosophy, Princeton: Princeton University Press 2004
- Antonovsky, Aaron: Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Dt. erw. Hrsg. Von Alexa Franke, ohne Angabe (o.A.). Tübingen, dgvt-Verlag 1997 Zur Entmystifizierung der Gesundheit“, auf deutsch erschienen 10 Jahre nach der englischen Originalausgabe und herausgegeben von Alexa Franke, dgvt-Verlag, Tübingen
- Augenstein, Suzanne: Yoga und Konzentration, Theoretische Überlegungen und empirische Untersuchungsergebnisse, Reihe Bewegungslehre und Bewegungsforschung Bd.16, 1.Auflage, Immenhausen, Prolog Verlag 2004
- Berufsverband Deutscher Yogalehrer (Hrsg): Der Weg des Yoga, Handbuch für Übende und Lehrende, 3. Auflage. Petersberg: Verlag Via Nova 2000
- Bögle Reinhard: Das große Yogabuch, Theorie, Geschichte des Yoga, 1. Auflage. München, Humboldt-Taschenbuchverlag 1993
- Bourdieu, Pierre: Sozialer Sinn, Kritik der theoretischen Vernunft, Frankfurt am Main: Suhrkamp 1987
- Dychtwald, Ken: Körperbewusstsein. Übersetzung aus dem Amerikanischen von Hans J. Klinkhammer, Essen: Synthesis-Verlag 1981
- Ebert, Friedrich: Physiologische Aspekte des Yoga, 1. Auflage. Leipzig: Georg Thieme 1986

- Endler, Christian P & EU-team: Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben im Kontext komplementärer, psychosozialer und integrativer Gesundheitswissenschaften. [edition@inter-uni.net](mailto:edition@inter-uni.net), Graz 2004
- Engelhart, Herta: Kleine Terminologie des Hatha Yoga mit der Asanas-Reihe von Rishikesh in deutsch-französischer Gegenüberstellung, Wien: Diplomarbeit, 1997
- Faltermaier, Toni: Gesundheitspsychologie. Grundriss der Psychologie, Bd. 21, 1.Auflage. Stuttgart, Berlin: Kohlhammer und Urban 2005
- Feuerstein, Georg: The deeper dimension of Yoga: theory and practice, o.A.. Boston: Shambhala Publications 2003
- Flick, Uwe: Qualitative Forschung, Theorie, Methoden, Anwendung in Psychologie und Sozialwissenschaften, 3. Auflage. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH 1998
- Forster Julia: Körperzufriedenheit und Körpertherapie bei Essgestörten Frauen. 1. Auflage. Herbolzheim: Centaurus Verlags-GmbH & Co 2002
- Frawley, David: Das große Handbuch des Yoga und Ayurveda, Aitrang: Windpferd Verlagsgesellschaft 2001
- Fuchs, Christian: Yoga in Deutschland: Rezeption, Organisation, Typologie, o.A.. Stuttgart, Berlin: Kohlhammer, 1990
- Für den deutschen Studienpreis herausgegeben von Von Randow, Gero/ in Kooperation mit Golin, Simon/ Mayer, Matthias: Wieviel Körper braucht der Mensch? Standpunkte zur Debatte, Hamburg: 2001
- Glaser, G. Barney/ Strauss L. Anselm: Grounded Theory, Strategien qualitativer Forschung, aus dem Amerikanischen von Axel T. Paul und Stefan Kaufmann.1. Auflage. Bern; Göttingen et al.: Huber 1998
- Gleditsch, M. Jochen: Reflexzonen und Somatotopien, Vom Mikrosystem zu einer Gesamtschau des Menschen, 9. Auflage. München Jena: Elsevier GmbH Urban & Fischer 2005
- Health Behaviour in School-Aged Children, jährliche Studie der WHO <http://www.hbsc.org/>
- Hurrelmann, Klaus/Laaser Ullrich (Hrsg.): Handbuch Gesundheitswissenschaften, 3. Auflage. Weinheim und München: Juventa 2003
- Iyengar, B.S.K.: Der Urquell des Yoga. Die Yoga-Sutras des Patanjali – erschlossen für die Menschen von heute, erste Auflage. Frankfurt: Otto Wilhelm Bart, 1995
- Iyengar, B.S.K.: Yoga. Der Weg zu Gesundheit und Harmonie, , London: Dorling Kindersley 2001
- Iyengar Geeta S.: Yoga. A Gem for Women, Kootenay Bay, E Canterbury: Timeless Books 1990
- Jacoby, Heinrich: Jenseits von „ Begabt“ und „Unbegabt“, Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten; Schlüssel für die Entfaltung des Menschen, 4. überarbeitete Auflage. Hamburg: Hans Christians Verlag 1991
- Kratky, W. Karl: Komplementäre Medizinsysteme, Vergleich und Integration, 1. Auflage. Wien: Ibero-Verlag/ European University Press 2003
- Lamnek, Siegfried: Qualitative Sozialforschung, Bd.1 Methodologie, 3. korrigierte Auflage. Weinheim: Beltz, PsychologieVerlagsUnion 1995
- Lamnek, Siegfried: Qualitative Sozialforschung, Bd.2 Methoden und Techniken, 3. korrigierte Auflage. Weinheim: Beltz, PsychologieVerlagsUnion 1995
- DeMichelis, Elizabeth: A History of Modern Yoga, Patañjali and Western Esotericism, London: Continuum International Publishing Group, 2005
- Merleau-Ponty Maurice J.J.: Phänomenologie der Wahrnehmung, Berlin: Walter de Gruyter Verlag 1966
- Milz, Helmut: Der wiederentdeckte Körper, Vom schöpferischen Umgang mit sich selbst, München und Zürich: Artemis und Winkler Verlag 1992
- Milz, Helmut: Mit Kopf, Hand, Fuss, Bauch und Herz, Ganzheitliche Medizin und Gesundheit, München: R. Piper GmbH 1994
- Milz, Helmut/Varga von Kibéd, Matthias (Hrsg.): Körpererfahrungen, Anregungen zur Selbstheilung, Zürich; Düsseldorf: Walter 1998
- Pfleger, Paul Georg: Grounded Theory- Entstehung, Konzept, Weiterentwicklung. Diplomarbeit am Institut für Erziehungswissenschaften der Universität Innsbruck: Mai 1995
- Sarrasin, Philip: Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765-1914, Frankfurt am Main: Suhrkamp 2001

Schipperges; Heinrich: Am Leitfaden des Leibes. Zur Anthropologik und Therapeutik Friedrich Nietzsches, Stuttgart: Klett 1975

Schipperges, Heinrich: Krankheit und Kranksein im Spiegel der Geschichte, Berlin; Heidelberg; et al.: Springer-Verlag 1999

Sennett, Richard: The Corrosion of Character. The Personal Consequences of Work in the New Capitalism, New York London: W. W. Norton & Company 1998

Strauss, Sarah: Positioning Yoga, Balancing Acts Across Cultures, Berg, Oxford, New York, 2005

Strübing, Jörg: Grounded Theory, Zur sozialtheoretischen und epistemologischen Fundierung des empirisch begründeten Theoriebildung, 1. Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften/GWW Fachverlage GmbH 2004

Svoboda, Robert/Lade, Arnie: Ayurveda und Traditionelle Chinesische Medizin, Die beiden ältesten Heilsysteme der Welt., Bern, München, Wien: Otto Wilhelm Barth Verlag, 2002

Taimni, Iqbal, Kishen: Die Wissenschaft des Yoga. Die Yoga-Sutren des Patanjali in Sanskrit, Übersetzung und Kommentar, München: F. Hirthammer Verlag 1982

Trökes, Anna: Das große Yoga Buch, Das moderne Standardwerk zum Hatha Yoga, 1. Auflage. München: Gräfe und Unzer Verlag 2000

Trojan, Alf/Legewie, Heiner: Nachhaltige Gesundheit und Entwicklung, Leitbilder, Politik und Praxis der Gestaltung gesundheitsförderlicher Umwelt- und Lebensbedingungen, Frankfurt/Main: Verlag für Akademische Schriften 2001

Unschuld, U. Paul: Was ist Medizin? Westliche und östliche Wege der Heilkunst, München: Verlag C. H. Beck oHG 2003

Van Lysebeth, André: Yoga für Menschen von heute, übersetzt von Gabriel Plattner, 4. Auflage, München: Wilhelm Goldmann Verlag München 1999

Wilson, Frank R.: Die Hand- Geniestreich der Revolution. Ihr Einfluss auf Gehirn, Sprache und Kultur des Menschen. 2. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta, 2000

*Anhang 1.1: Textimpuls 1 zu Forschungsvorhaben, Forschungsthema, Forschungserhebung  
ExpertInnengespräch zur Forschungsfrage: Können sich ExpertInnen verschiedener Berufsgruppen  
vorstellen, KörperErfahrungSLernen mit Yoga einzusetzen?*

Forschungsvorhaben im Rahmen des Masterlehrgangs für integrative, komplementäre und psychosoziale Gesundheitsförderung:

ExpertInnenbefragung zur Forschungsfrage: Können sich ExpertInnen verschiedener Berufsgruppen vorstellen, KörperErfahrungSLernen mit Yoga einzusetzen?

Einleitende Textimpulse zum Befragungsthema:

Yoga arbeitet mit einem somato-mentalen Körperkonzept.

Das Physische, das Vital-Energetische, das Geistige wie Gedanken und Gefühle, das Bewusstsein, das Seelisch-Spirituelle mit seinen Innen- und Außenweltanteilen interagieren im Menschen und seinem Organismus.

Das Interaktionsprinzip ist wie in einem kybernetischen System die Bewegung, der Austausch mit komplexen Wechselwirkungen. Kommt es zu Blockaden, dann sind Schalt-, und Regelkreise irritiert. Es kommt zu Über- und Unterproduktionen, zu Entgleisungen.

Yoga ist eine Bewegungs- und Übungspraxis mit dem Ziel, den vielschichtigen Fluss der Interaktionsvorgänge zu wahren, wo nötig wiederherzustellen, und damit Vereinseitigung, Verausgabung zu vermeiden oder/und abzufangen.

KörperErfahrungSLernen betont als Methode den Weg und das Potential eines somato-mentalen Lernens über die Praxis und die Erfahrung als Selbst- und Körperwahrnehmung und in der Lehre das Wissen und die Erkenntnisse, die sich aus Bewegung integrierenden Denkkonzepten über Körper, Erfahrung und Lernen ergeben.

Hauptthese von Pilotprojekten und Forschungsvorhaben unter dem Begriff KörperErfahrungSLernen mit Yoga ist, dass ein zusätzliches Körper-Geist-Balance-Verfahren dieser Art zur Förderung von Gesundheits- und Lernpotentialen beitragen könnte.

Ziel ist es, Interesse an diesem Ansatz in verschiedenen Bereichen und bei unterschiedlichen Berufsgruppen zu wecken, den allgemeinen und konkreten Bedarf zu ermitteln, kleine Praxisangebote zu erproben und deren Wirkung zu evaluieren.

Die qualitative Untersuchung in Form von strukturierten Gesprächen mit ExpertInnen verschiedener Berufsgruppen dient der Erfassung von Bedarf und Einsetzbarkeit von KELY und verbindet vermittelnde und ermittelnde Komponenten.

#### **TEIL I:**

Gibt es grundsätzlich Bedarf (Mangel) an einem zusätzlichen Körper-Geist-Ausgleichs-Verfahren wie z.B. KörperErfahrungSLernen mit Yoga? Was denken Sie darüber?

Text- und Gesprächsimpulse zu Yoga und KörperErfahrungSLernen

#### **TEIL II:**

Welchen konkreten Bedarf gibt es in verschiedenen beruflichen Feldern für ein zusätzliches Körper-Geist-Ausgleichs-Verfahren wie z.B. KörperErfahrungSLernen mit Yoga? In welcher Form können Sie sich Einsatz und Nutzung vorstellen?

#### **TEIL III:**

Wie beschreiben Sie Ihren Expertenhintergrund? Und wie ist Ihre Praxis und Erfahrung mit ausgleichenden Bewegungs- und Mentalverfahren?

## *Anhang 1.2: Textimpuls 2 zu YOGA*

*ExpertInnengespräch zur Forschungsfrage: Können sich ExpertInnen verschiedener Berufsgruppen vorstellen, KörperErfahrungslernen mit Yoga (KELY) einzusetzen?*

### **Der Wert von Yoga**

„Menschliche Wesen bestehen aus drei Komponenten: Körper, Geist und Seele. Dem entsprechen drei Grundbedürfnisse für ein erfülltes Leben. Das physische Bedürfnis nach Gesundheit, das psychologische Bedürfnis nach Wissen, das spirituelle Bedürfnis nach innerem Frieden. Kann diesen Bedürfnissen nachgekommen werden, dann gibt es Ausgewogenheit und Harmonie.

Das moderne Leben bringt für jede Probleme in allen drei Bereichen (...)  
Technologie, Bequemlichkeit und Beschleunigung haben ihren Preis,  
... (...)...es fehlt an körperlicher Betätigung... (...)... die vorwiegend sitzende Lebensweise führt zu Steifheit, Muskelschwächen, Schwere der Glieder, Gehproblemen,... (...) Kopfschmerzen, Nacken-Rückenschmerzen..

Die geistigen Verausgabungen und Ängstlichkeiten in einem stark wettbewerbsorientierten Lebensumfeld erschöpfen die inneren Ressourcen, im Gefolge kommt es zu stressbedingten Problemen wie Schlaflosigkeit, Verdauungs-, Atem- und nervösen Störungen. Wenn dieser Druck nicht durch Raum und Zeit für ruhiges Überdenken ausgeglichen werden kann, dann beeinträchtigt das die Lebensqualität... (...)... der starke Trend zum Haben und Behalten, zum Eigeninteresse führt oft zu einer Entfremdung, zum Verlust der spirituellen Dimension des Lebens, zu dem Empfinden, die eigene Identität zu verlieren, dass sie einem entgleitet.

Yoga hilft bei all diesen Problemen.

Auf der physischen Ebene erleichtert es alle möglichen körperlichen Beschwerden. Die Praxis der *Körperstellungen* stärkt den Körper und verbessert das Wohlbefinden.

Auf der psychologischen Ebene schärft Yoga den Verstand, das Unterscheidungsvermögen, die Konzentration. Es wirkt emotional festigend und fördert die Hinwendung zum anderen. Yoga gibt vor allem Hoffnung. Die Praxis der *Atemarbeit* beruhigt den Geist. Die Philosophie des Yoga hilft dabei, die Momente des Lebens in Perspektive zu setzen.

Im spirituellen Bereich bringt Yoga Bewusstheit und die Fähigkeit zu Ruhe und Stille. In der *Meditation* wird innerer Frieden erlebt.

Yoga ist also eine praktische Philosophie, die jeden Aspekt des Daseins einer Person einbezieht. Yoga lehrt individuelle Selbstentfaltung durch Selbstdisziplin und Selbst-Wahrnehmung.

Jede(r) – ohne Ansehen von Alter, Gesundheit, Lebensumständen und Religion – kann Yoga praktizieren.

Yoga ist eine klassische indische Wissenschaft der Suche nach der Seele (*der Essenz, des Selbst, GS*). Der Begriff Yoga bezeichnet sowohl den Weg der Entdeckung als auch die Vereinigung mit der Seele.“

### ***Auszugsweise nachübersetzt aus der Einleitung***

Silva, Mira and Shyam Mehta, Einleitung zu Yoga, The Iyengar Way, Dorling Kindersley, London, 1990

## *Anhang 1.3: Textimpuls 3 zu KörperErfahrungslernen mit Yoga*

*ExpertInnengespräch zur Forschungsfrage: Können sich ExpertInnen verschiedener Berufsgruppen vorstellen, KörperErfahrungslernen mit Yoga (KELY) einzusetzen?*

### **KörperErfahrungslernen mit YOGA**

KörperErfahrungslernen in einem allgemeinen Sinn geht davon aus, dass Körpererfahrung eine wichtige Dimension allen Lernens ist. Lernen wird hier verstanden als ein kontinuierlicher und beweglicher Wachstumsprozess, der immer wieder neue Bahnen des Erkennens öffnet und beschreitet, es ist also ein immer wieder ablaufender Prozess der Erfahrungsorganisation. Für die Organisation der Erfahrung – und das bestätigen die intensivsten Lernerfahrungen jedes Menschen in den ersten Lebensjahren ebenso wie die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der Hirnforschung – sind das Bewegungsrepertoire, das Bewegungssensorium sowie die Bewegungskoordination von beweglichen und einander bedingenden Abläufen entscheidend.

In diesem Organisationsverfahren ist die lernende Person selbst aktiv und steht im Zentrum. Sie lernt im Erfahrungsaustausch zwischen Außen- und Innenwelt und entwickelt auf diesem Weg nicht nur ihre Identität, sondern auch eine bestimmte Art und Weise, Erfahrungen zu machen und Kenntnisse zu gewinnen. Mentale und psychische Beweglichkeit sind verbunden und unter anderem auch gebunden an die sinnlichen, sensorisch-motorischen Dimensionen des Körperlichen. Um sie möglichst vielschichtig zu nutzen, bedarf es der Erfahrung und der Entdeckung der Bewegungsmöglichkeiten als Lernbahnen und Lerninstrumente.

In einem engeren, unmittelbar praktischen und praktikablen Sinn geht es bei KörperErfahrungslernen darum, Bewegung gezielt sowohl als bereichernden Erfahrungshorizont von Lernen einzubeziehen als auch als mögliches Instrument der Wahrnehmung von sich selbst, mit dem Körper und über diesen.

Dies findet methodisch auf verschiedenen Ebenen des Erfahrungslernens statt, es geht dabei um:

- integratives Lernen mit den Sinnen einschließlich des Bewegungssinns
- Selbsterfahrung und Selbstwahrnehmung der eigenen Potentiale und Bedürfnisse
- Erfahrung von Veränderungspotential und Ausgleich im mentalen, psychischen und physischen Erleben und Gestalten
- Finden und Erkennen zusätzlicher und ergänzender Ausdrucksmöglichkeiten mit den Mitteln der Bewegung
- Vermitteln von Wissen über die Zusammenhänge von KörperErfahrungslernen
- Vermitteln unterschiedlicher kultureller Denktraditionen und Wissensmodelle über den Körper und die Gesunderhaltung
- Verständnis für Instrumente, Methoden und Wissensaspekte bewegungsintegrativen (Selbst)Lernens

KörperErfahrungslernen ist ein lernmethodischer Ansatz der Bewegungsintegration als Lehr- und Lernprinzip. Theorie, Praxis und Methode werden entwickelt und vermittelt an der aus Indien stammenden Bewegungsphilosophie und -disziplin des Hatha-Yoga.

## *Anhang 2: Strukturierter Leitfaden für die Expertenbefragung*

### **Strukturierter Leitfaden für die Expertenbefragung**

#### **TEIL I:**

Gibt es grundsätzlich Bedarf/Mangel an einem zusätzlichen Körper-Geist-Balance-Verfahren wie z.B. KörperErfahrungslernen mit Yoga? Was denken Sie darüber? Mündliche Gesprächsimpulse

#### **a) Körper-Geist-Balance (= mündliche Gesprächsimpulse)**

Yoga geht davon aus, dass im Menschen und seinem Organismus physisch-organische und physiologisch-funktionelle Prozesse und geistig-seelische Prozesse wie Denken, Empfindungen und Gefühle in Verbindung stehen und einander beeinflussen. Daher sind Körper und Geist ausgleichende und deren Komplementarität fördernde Verfahren so wichtig, um Unausgewogenheiten austarieren.

Wie sehen Sie das?

#### **b) Bewegung als Steuerungsprinzip**

Beim Körper-Geist-Ausgleich ist die Bewegung wie in einem kybernetischen System selbst das Steuerungsprinzip. Sie eröffnet die interaktionellen Bahnen des Wechselspiels zwischen Körper und Geist und damit für einander ergänzende Bewegungsmöglichkeiten zur Modifikation von Unter- wie Überforderung und damit verbundene Entgleisungen.

### **c) Praxis des übenden Lernweges**

Das Lernverständnis von Körper-Geist-Ausgleichsverfahren ist eine Folge und ein Bestandteil dieses Bewegungsverständnisses. Die Übungsbewegung ist eine wiederholende Umsetzung in ständig wechselnden Erfahrungssituationen. Über dieses praktische Erproben und Experimentieren differenzieren sich die Methoden und Techniken, aber auch das Bewusstsein über den Vorgang des Lernens mit ihnen.

### **d) Introspektion und Erfahrungsweg**

Zu der differenzierenden Wirkung dieses Übungsweges gehört auch der Aspekt der Introspektion. Das betrifft die Fähigkeit, sich auf die innere Welt, die eigenen Bewegungen und Beweggründe einzulassen, ihre Einflüsse und Wirkungen zu erkennen und die Fähigkeit, den eigenen Weg der Erfahrung begleitend zu beobachten, bewusst zu reflektieren, um Potentiale der Veränderung für sich zu realisieren.

### **d) Körperwahrnehmung und Körperwissen**

Ein weiterer wichtiger Bereich des Ausgleichens ist die Entwicklung von Körpererfahrung und Körperbewusstsein. Es geht darum, den Körper bewusst wahrzunehmen und ihn so besser verstehen und akzeptieren zu können. Dabei entwickelt sich eine größere Achtsamkeit für die Sprache und für Ausdrucksformen des Körpers und seine Bedürfnisse. Der Erfahrungshorizont des Körpers wird in das Denken einbezogen und fördert damit generell Wahrnehmungs- und Unterscheidungsfähigkeit.

## **TEIL II:**

Welchen konkreten Bedarf gibt es in verschiedenen beruflichen Feldern für ein zusätzliches Körper-Geist-Ausgleichsverfahren wie z.B. KörperErfahrungLernen mit Yoga? Wie sehen Sie das?

### **A) Wo könnte der Einsatz erfolgen?**

- a) bereichsbezogen
- b) bezogen auf Krankheiten und Störungen
- c) zum Stressabbau
- d) zur Förderung von Gesundheit

### **B) Wie könnte der Einsatz erfolgen?**

- a) als Methode
- b) in der Lehre
- c) zur Entlastung der Beschäftigten
- d) als Bestandteil eines „multi-task-settings“
- e) für ausgewählte Zielgruppen

## **TEIL III:**

Wie beschreiben Sie Ihren Expertenhintergrund? Und wie ist Ihre Praxis und Erfahrung mit ausgleichenden Bewegungs- und Mentalverfahren?

- h) Ihre Berufsbezeichnung in Ihren eigenen Worten
- i) Arbeits- und Interessenschwerpunkt
- j) Ausbildungs- und Berufserfahrung
- k) Bewegungsgeschichte
- l) Momentaner Arbeitsfokus
- m) Wie arbeiten Sie vor allem (Mehrfachoptionen)
  - (i) einzeln
  - (ii) Gruppe

- (iii) Mit Lehrenden und Trainern
- (iv) Universität/Akademie
- (v) Aus- und Fortbildung
- n) Kennen Sie selbst Yoga, Tai Chi, Qi Gong

### *Anhang 3 Wiedergabe der Expertenpositionen zu Teil II der Befragung (Details)*

Teil II. Welchen konkreten Bedarf gibt es in verschiedenen beruflichen Feldern für ein Körper-Geist-Ausgleichs-Verfahren wie z.B. KörperErfahrungslernen mit Yoga? In welcher Form können Sie sich Einsatz und Nutzung vorstellen?

#### **4.2. Unterabschnitt A: Wo könnte der Einsatz erfolgen?**

##### **4.2.1 a) bereichsbezogen**

- im stationären Bereich und in der Tagesklinik als Teil der längeren Prozesse von mehreren Wochen, weniger in akuten Fällen, da ginge es eher um die Vermittlung so etwas außerhalb des Krankenhauses zu tun (PW) ;
- überall dort, wo jemand etwas für sich tun will, um besseren Bewältigungsformen zu finden, Freude an absichtslosem Tun hat, nur um zu spielen (BH);
- im System des Krankenhauses das Prinzip der Gesundheitsförderung zu etablieren z.B. durch Yogapraxis am Morgen, die der Gesunderhaltung dienen, in der eigenen Praxis der ganzheitlichen Arbeit mit der TCM bieten sich Kombinationen an, denn der Patient muss selber gehen, auch nach innen, und sein veränderliches Potential erkennen, damit das Gesundheitskonzept aufgeht (VS);
- im psychosomatischen Feld als einer der begleitenden Wege des Ausgleichens in Verbindung und im Anschluss an ärztliche Abklärung des Organischen und als Instrument der Selbsthilfe und -steuerung (SB);
- in jeden Bereich, wo man mit Menschen zu tun hat, um zu lernen, wie man sensibel mit ihnen umgeht, nicht nur das von ihnen zu sehen, was man sich vorstellt und verstärkt jene erreichen, die in verantwortlichen Stellen tätig sind (KM);
- im Gesundheitsbereich und in der Pflege sind Bewegung und Berührung so wichtig für die Patienten, um wieder in dem eigenen Körper zu finden, sich als ganz und lebendig, als Person zu spüren. Der seelische Stellenwert des Körpers wird therapeutisch unterschätzt (MT);
- sehr brauchbar für die Frühschwangerschaft, auch zur besseren Bewältigung von körperlichen Zuständen und seelischer Beunruhigung, für die Geburtsvorbereitung mit den Schwangeren, ähnliche Initiativen werden in einem Hebammenzentrum bereits gesetzt (IP)
- in meinem Bereich wäre das für meine Klientel eine wertvolle Umsetzung zur Begleitung und Stärkung, denn die Patienten müssen über Jahre mit Bangen, Unsicherheit, Schmerz und Belastungen leben und wir wissen nicht, wann warum und wie etwas ausbricht (JH)
- für 80% der Schwangeren, Yoga oder Bauchtanz sehr geeignet, weil das Zentrieren für die Vorbereitung auf das neue Leben so wichtig ist und den Frauen Freude und Stolz auf sich vermittelt, Patienten, die z.B. Luna Yoga erfolgreich bei gynäkologischen Beschwerden eingesetzt haben, haben mich einst auf Yoga aufmerksam gemacht (BU)
- weniger im diagnostischen Bereich, weil man da unter Zeitdruck steht, aber im therapeutischen durchaus (KP);
- auf jeden Fall ist in dieser Art mit dem Lernen zu arbeiten, vor allem Körperwahrnehmungslernen, das ist ein Zugang, der viel bietet, ich kann ihn gut einsetzen mit den Kindern, in Einzelarbeit, in Gruppenarbeit, auch Klassenarbeit, habe da schöne Erfolge, und es fließt auch in meine therapeutische Arbeit mit Erwachsenen ein (GSK)
- im Krankenhaus, für Ärzte, im Gesundheitssystem (EP);
- prinzipiell ja, vor allem bei psychosomatischen Beschwerden, etwa 30% meiner Patienten, aber das Problem in der eigenen Praxis ist der Zeitdruck, die Raumeinge und die Bezahlung, die Kasse zahlt das nicht und die Patienten wollen nicht extra zahlen (SI);
- vor allem in der Schule, beim Lernen und in der Arbeit mit Jugendlichen, die zugleich sehr viel und sehr wenig Körperbezug haben (CN).

#### **4.2.2 b) bezogen auf Krankheiten und Störungen**

- funktionelle Erkrankungen, Verspannungen ohne Befund, spondylogene Beschwerden, chronische Schmerzzustände (PW);
- Coxarthrose, Schulter- Kreuzschmerzen (BH);
- bei meiner Erfahrung mit Erkrankungen der Sinne v.a bei Störungen, bei denen Interaktion, Kommunikation und Artikulation eine wichtige Rolle spielen, Körper- und Bewegungserfahrung sind da Schutz vor Chronifizierung der Symptomatik etwa bei bestimmten Formen der Heiserkeit, des Tinnitus (VS);
- bei Befindlichkeitsstörungen und kleinen Einschränkungen wie Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Magen- und Verdauungsproblemen; Schlaf- und Menstruationsstörungen, beim Chronischen Müdigkeitssyndrom (SB);
- nicht nur bei körperlichen Einschränkungen, auch bei seelischen Problematiken, bei Suchtkrankheiten und Krebs, um über den Körper und die Bewegung die Seele zu erreichen (KM);
- bei körperlichen Verspannungen, bei Nervosität, bei Atemproblemen und bei Gelenksverschleißerkrankungen (MT)
- vor allem für die Schwangerschaft begleitende Probleme wie z.B Übelkeit, Beengungen, Beinbeschwerden, Stoffwechsellumstellung (IP);
- Melanome, Brustkrebs, chronische Erkrankungen, eine Krankheit wie Krebs ist immer präsent, oft mehr als ein Jahrzehnt und dazu kommt noch die verzerrende Medienpräsenz der Krankheit, all das verschärft den ohnehin große Belastung und psychische Anspannung und Furcht, hier wäre ein ganz wichtige Aufgabenstellung für den Einsatz(JH);
- oft zu empfehlen bei Brustkrebs, dabei vor allem das Atmen und bei gynäkologischen Beschwerden wie Zysten, Myomen, Brustspannen, dem Prämenstruellen Syndrom (BU);
- bei hyperaktiven Kindern; bei Wahrnehmungsstörungen von Raum, Lage, Körper, bei Anorexien, bei Epilepsien als Teil von Verhaltenstherapie, für Selbstinstruktion, bei kognitiven Störungen wie Dyskalkulie und Dyslexie (KP);
- besonders gut geeignet für hyperaktive Kindern, den die spüren sich zu wenig, für verhaltensauffällige oder autistische Kinder, auch bei Down-Syndrom, allerdings nicht einzeln, sondern an der Schule (GSK);
- vor allem in der Prävention, die physikalische Medizin bewährt sich in allen Bereichen, das Feedback von anderen ist sehr gut (EP);
- über Yoga als Therapie ist zu wenig bekannt, aber Körper-Geist- Seeleausgleich auch durch Yoga ist sicher zu empfehlen bei psychosomatischen Beschwerden wie Kopf- Bauch- Magenbeschwerden, irritabilem Colon, wenn sie medizinisch gut abgeklärt sind, bei Depression, Nervosität, Aggressivität, bei Gelenksbeschwerden, Neurodermitis, Allergien, Essstörungen, Cholesterin- und Blutdruckproblemen (SI);
- gerade in Integrationsklassen bei Schülern mit sozialen Problemen und/oder bei Verhaltensauffälligkeiten könnte das zu angstfreierer Atmosphäre und Umgang führen (CN);

#### **4.2.3 c) zum Stressabbau**

- um bei großer Belastung in mehrere Richtungen gehen zu können, dem Geist mehr Raum zu geben, Einklang zu finden (BH),
  - sich begleitend selbst ernst nehmen und energetisch zu haushalten (VS);
  - Ausgleichstechniken, um zu vermeiden, dass bei der Leistung nicht das Selbst auf der Strecke bleibt (SB);
  - um herauszutreten aus erstarrten Reaktionsweisen (KM);
  - man lernt durch das Üben, wie man durch Entspannen Kraft schöpfen kann, Abstand und Gelassenheit, und mit Anforderungen bewusster umzugehen (MT);
  - unmittelbar vor der Geburt und bei der Öffnung des Muttermundes (IP)
- Stress ist so universell geworden, jeder macht sich Sorgen, nicht ganz gewachsen zu sein, nicht perfekt genug zu entsprechen, und da sind Entspannungswege sehr sinnvoll (JH)
- der Berufsstress ist für viele sehr groß und da muss körperlich ausgeglichen werden durch Yoga oder Spazieren im Wald, wenn man sich für Yoga in der Schwangerschaft entscheidet, dann baut das den Stress ab für Mutter und Kind (BU);
  - ja (KP);

- ich bin jedes Mal überwältigt, wie es die Kinder beruhigt und sie oft nach Yogaübungen verlangen, weil sie schon wissen, dass sie ihnen wohl tun (GSK);
- sicher, Entspannung ist wichtig, und es ist wichtig sie zu üben, auch herauszufinden, was bringt die mir entsprechende Entspannung ist es Joggen, sind es Yogaübungen oder anderes, um sich im Körper zu fühlen, zu ent- stressen, zu schützen vor burn-out (EP);
- sicher auch (SI);
- sicher, auch gerade für Jugendliche, aber hier müsste man sicher herausfinden, ob sich da gleichgeschlechtliche oder gemischtsprachige Angebote besser eignen, denn die Geschlechterdynamik und Geschlechtsidentität spielen eine wichtige Rolle, besonders bei den 14-15 Jährigen (CN);

#### **4.2.4 d) zur Förderung von Gesundheit.**

- gut Wege zu finden zwischen Maximum und Minimum, die einem gut tun, sich zu öffnen für das Bewegliche und Sinnesfreudige (BH);
- um ganz im Sinne von Yoga den Prozess der Gesunderhaltung anzukurbeln durch Entspannen und Zu-Sich-Kommen (VS);
- um typische und individuelle Schwachstellen zu versorgen noch ehe die Alarmglocken schellen (SB);
- sich ständig weiter zu entwickeln und beweglich zu bleiben (KM);
- die Yogapraxis ist ein Weg der Gesundheitsförderung, weil sie alle Seiten von Gesundheit einbezieht (MT);
- für die Förderung der Gesundheit von Mutter und Kind (IP)
- um die vielen Faktoren, die Gesundheit beeinflussen, besser zu verstehen (BU);
- ja, Ausgleichstechniken über den Körper sind gesundheitsfördernd auch für das Seelische und Kognitive (KP);
- ja auf jeden Fall und für die Idee der selbstständigen, nicht verordneten Versorgung für sich durch Bewegung (EP);
- Bewegung, Ausgleich, Energiearbeit halten die Menschen gesund (SI);
- ja gerade für Jugendliche, denn das ist eine Zeit mit großen Orientierungsbedürfnis und zugleich herrscht großer Druck, souverän zu sein, und Gesundheit ist da sehr weit weg, da könnte Körperlernen sie unterstützen, mehr zu erfahren und mit sich vertraut zu werden (CN);

### **4.3 Unterabschnitt B) Wie könnte der Einsatz erfolgen?**

#### **4.3.1 a) als Methode**

- übende Schleifen für Mitarbeiter, zum Einstieg in der Früh, um sich selber bereit zu machen, Druck abzubauen, da die Beziehungsarbeit, die Begegnung, das wesentliche Therapeutikum ist (PW);
- durch seine Vielfalt und die Entdeckung des Vielfältigen ergeben sich Anregungen und Verbindungen zu anderen Bereichen (BH);
- zur Integration in das analytische Instrumentarium, als integrative Technik des Bewegungskontinuums zwischen Körper und Geist losgelöst von Interpretation, zur Ergänzung von Therapien, als Hilfsmittel in einem bereits bestehenden therapeutischen Prozess (VS);
- man kann gerade Methoden des Ausgleichens dann erst vermitteln, wenn man selbst mit ihnen persönliche Erfahrung hat, nur so lässt sich Glauben in Wissen verwandeln (SB)
- das Motorische ist Basis jeder Entwicklung und muss methodisch immer integriert werden, wird es vernachlässigt, verkümmern kreative Potentiale (KM)
- Yoga kann so vielseitig eingesetzt werden bei seelischen und körperlichen Probleme und Zugängen, gerade auch in Ergänzung zu anderen Methoden. Es ist eine sehr flexible Methode. Ich finde es bedauerlich, dass z.B. meine Arbeit als exotisch angezweifelt wird und wünsche mir eine größere Offenheit und Neugier für diesen Weg (MT);
- in der Hebammenausbildung da hat der Einsatz gut Platz, denn es handelt sich um eine einmalige Art und Technik, die Dinge zu sehen und zu verbinden (IP);
- um zu lernen, wie man mit sich selber und daher auch mit anderen umgehen kann, um mehr feeling zu gewinnen für das Hören und für das Wählen der Worte in der Begegnung mit Krankheit und Leiden (JH);
- so kann ich das nicht sagen, vielmehr wird die Methode zu einer individuellen, wenn man regelmäßig Yoga macht. Und dann kann man sie auch in den Alltag und beruflich integrieren. Mir hat die

Kombination von Tantra und Hatha Yoga viel gebracht, vor allem die tantrische Lust am hier und jetzt, und das hilft mir, die methodische Differenziertheit von Yoga und entsprechende Wirkungen bei meinen Empfehlungen mehr zu beachten (BU);

-in der Schule und in der Privatpraxis z.B. in Gruppen für hyperaktive Kindern und bei funktionellen Problemen der Körperbeherrschung, um die Sensibilität für das Meistern des Körpers zu fördern, Stress und Angst abzubauen (KP);

-Methodenwissen ist sehr wichtig. Das kommt zu kurz. Und es ist so wichtig in meinem pädagogischen Feld der Arbeit mit behinderten Kindern, um neue und integrativere Wege zu finden. Aber es muss einem liegen, und man muss es speziell verbinden, ich setze direkt Yogaübungen ein, das Lauten, Meditation und konzentrierte Übungen, schaffe ein Yoga-Ambiente mit Kissen, Matten und arbeite auch imaginativ mit der Körperwahrnehmung und dem Ausdruck, ich plane auch Gruppenangebote mit Yoga (GSK);

-sicherlich eine Methode, die auch zum Weiterdenken anregt (EP);

-sicher eine sinnvolle und wichtige Methode, die auch in Verbindung mit anderen in einem richtigen Ambiente, z.B. der Heilpraxis unter meiner ärztlichen Anleitung von qualifizierten Kräften anbieten werde (SI);

-gerade bei Jugendlichen, die mit ihren kognitiven Fähigkeiten, in der Schule nicht so umgehen lernen, könnte diese Methode einen spielerischen Zugang zu den emotionalen und kognitiven Fähigkeiten eröffnen (CN);

#### **4.3.2 b) in der Lehre**

-hier gibt es Nachholbedarf für ein Wissen über Zusammenhänge und Wechselwirkungen, das Jahrtausende alt ist und nicht vermittelt wird, und für ein anderes Wissenschaftsmodell (PW);

-Anregungen von außen bereichern und ergänzen die Wissenschaft und die Lehre über Körperliches und Geistiges und verbindende Lernwege (BH)

-es sollte zur Basisbildung gehören, und besonders für Berufsgruppen, die mit Menschen arbeiten, wichtig ist das Prinzip zu lehren, v.a. auch das der Verantwortlichkeit, einen Zugang zu dieser körper/therapeutischen Ebene zu finden, das ist von der östlichen Ausbildung unbedingt zu lernen (VS);

-man muss bereit sein, sich mit anderen Formen des Wissens, die aus dem gewohnten Rahmen fallen, ernsthaft auseinandersetzen (SB)

-vor allem in Kindergärten, Schulen, im Kunstbereich, aber auch in der Wissenschaft und Forschung und bei den Berufsausbildung derer, die in diesen Bereichen arbeiten, um ein bloß theoretisches Wissen und dessen Bestätigung zu ergänzen um das Spüren, wie sich Körper, Geist und Seele anfühlen und nachempfinden lassen (KM);

-in der Ausbildung für Gesundheit sollte Yoga zu einem festen Teil werden (MT);

-in der Hebammen- und Physiotherapeutenausbildung, um Verbindungen zwischen verschiedenen Methoden herzustellen und die Theorien dahinter zu verstehen (IP);

-kann ich nicht beurteilen (JH);

-das fehlt im Studium, es ist sehr eingeschränkt. Man erfährt viel zu wenig vom Komplementären zum Denken, vom Fühlen. Aber gerade das Fühlen braucht man im Beruf noch mehr und in ausgewogener Verbindung mit dem Denken, vor allem, um mit dem Patienten besser umzugehen. Ideal auch wäre zu lehren, wie man in der Praxis und von den Patienten lernt. In der Schule sollte man früh beginnen, um in den Körper, in das Becken und den Bauch zu kommen und damit den Horizont zu erweitern (BU);

-sicher als Ergänzungswissen, um die theoretische Grundlage zu vertiefen und vor allem zu lehren, welche Dimension dem Spüren zukommt, aber es muss gut und praxisnah vermittelt werden (KP);

-man müsste das an der Pädak lehren, aber es wäre auch wichtig als Element in der therapeutischen Ausbildung (GSK);

-ja, kann ich mir durchaus vorstellen (EP);

-ja, in der Ausbildung zum Allgemeinmediziner, aber es muss seriös angeboten und vermittelt werden (SI);

-das müsste systematisch vermittelt werden, auch das Wissen hinter der Methode, um sie dann in der Arbeit mit Jugendlichen einsetzen und weiter entwickeln zu können (CN);

#### **4.3.3 c) zur Entlastung der Beschäftigten**

- ja, denn man muss bei sich selbst beginnen mit dem Erfassen, bereit machen für den Dialog, dafür ist Yoga ideal (PW)
- wäre schön, Ruhe, Yoga, in Verbindung mit anderen Bewegungsmöglichkeiten (BH);
- solche Ansätze der Gesunderhaltung, nicht knapp davor, sondern als Selbstverständnis im Arbeitsablauf, um mit sich selbst in Kontakt zu bleiben, müssen sich durchsetzen, da muss es zu einem Durchbruch kommen (VS)
- für den eigenen Bedarf, um den Kontakt zum Körper nicht zu verlieren, die eigenen Grenzen und die anderer nicht zu überschreiten, als Ausgleich für jene, die körperlich einseitig oder sehr stark intellektuell arbeiten (KM);
- ich habe in meiner eigenen Arbeit erlebt, wie Menschen im Gesundheitsbereich belastet sind und große körperliche Probleme bekommen. Da sind z.B. Venenprobleme, gerade da wäre ein regelmäßiges Angebot zum Ausgleich durch z.B. Umkehrstellungen zur Wiederherstellung und als Gegengewicht zu den einseitigen Belastungen so wirksam. Und es passt für mich nicht, wenn bei Menschen, die anderen beruflich helfen, nicht auch ausreichend darauf geachtet wird, was sie selbst an Entlastung und Ausgleich brauchen, in einigen großen Firmen gibt es da bereits ein Umdenken, ich habe auch Erfahrung mit solchen Angeboten (MT);
- vor allem in den Pausen, während der Nachtdienste und um zwischen den Low-Modus-Stehzeiten und High-Modus-Intensiveinsatzphasen auszugleichen (IP);
- es ist wichtig darauf zu achten, dass sich die Beschäftigten wohl fühlen, zur Entlastung von Druck und der Intensität (JH);
- eine Idealvorstellung ist, Yogapraxis in der Klinik für die Beschäftigten, für alle in einem Team, die miteinander kooperieren, um die Anspannung des Wartens und die Konzentration beim Einsatz zu fördern, man müsste das verstärkt in Institutionen anbieten, es gibt da bereits Versicherungen, die das in der Mittagspause anbieten (BU);
- schön wäre ein Yogaangebot von z.B. 15 Minuten für Ärzte, auch Schwestern und Pfleger, die aus dem Nachtdienst gehen (KP);
- unbedingt, die Anforderungen in dem Arbeitsfeld sich hoch und führen leicht zur Verkrustung, der Einsatz könnte hier Spannungen und Frustrationen abbauen und Initiative fördern (GSK);
- das ist prinzipiell wichtig, wir haben einen Aufenthaltsraum, und es gibt Bewegungsangebote für die Mitarbeiter zur Entspannung und Kräftigung an, aber die Angebote müssen nahe sein und dem Wunsch der Mitarbeiter entsprechen, sie müssen Zeit finden, Tai Chi z.B. wird angenommen (EP);
- in einer Allgemeinpraxis sind alle sehr gefordert und gestresst, es wäre sinnvoll, ist aber vom konkreten Ablauf und dem Rahmen her nicht vorstellbar, aber ich denke auch für mich immer wieder daran, wie wichtig Yoga u.a. für meine Entlastung wäre (SI);
- wenn man es nicht selber macht, fehlt das Wahrnehmungsvermögen für das, was dabei passiert, die Demut vor dem Lernen und den Lernenden (CN):

#### **4.3.4 d) als Bestandteil eines „multi-task-settings**

- als Psychosomatiker und Therapeut weiß man von den jeweiligen Einseitigkeiten, wesentlich ist das Dazwischen, die interdisziplinäre Zusammenarbeit, der Facettenreichtum unterschiedlicher Methoden Körper und Geist zusammenzutragen, ist die Perspektive, für die Patienten als Teil des Prozesses im stationären Bereich und der Tagesklinik (PW);
- Üben und sich üben als ganz unexotischer Teil des gesellschaftlichen Angebotes (BH)
- unbedingt als Teil einer Vielfalt von Angeboten, die die Pflege dienen im Sinne einer salutogenetischen Kultur, gut zurechtzukommen, und das individuell geeignete herausfinden zu können (VS)
- da die Menschen so unterschiedliche Motive und Zugänge haben, ist es wichtig, ihnen Optionen und Variationen zu bieten, damit sie das ihnen Gemäße praktisch herausfinden können (SB)
- besonders im Gesundheitsbereich sollte das zu einem Teil der Angebote werden (MT);
- es geht um das Zusammenspiel und das Dosieren von mehreren Methoden, mit dem Körper und der Seele zu arbeiten, da gibt es zu oft zu wenig Verständnis und Achtung zwischen den verschiedenen Richtungen (JH);

- multiprofessionelle Angebote sind wichtig und auszubauen, z.B. kombinieren wir Ergotherapie-Logotherapie- Physiotherapie in der Onkologie, aber es wichtig das multi-tasking ausreichend zu verankern, sonst zerfällt es unter dem Zeitdruck der einzelnen Professionen (KP);
- ich denke daran, ein Zusatzangebot mit Yoga für die Schule zu entwickeln (GSK);
- vorstellbar (EP)
- wie bereits erwähnt, in dem Gesundheitszentrum, das ich aufbaue, wird es Yoga, Tai Chi, Qi Gong geben, Tanz, Phytotherapie, Aromatherapie, ich werde diagnostizieren und empfehlen und auch komplementärmedizinische Methoden einsetzen (SI)
- das wäre schön, wenn sich das etablieren ließe, einen Pilotversuch wert, gerade in der Lehrerfortbildung, wie man Atemtechniken, Feldenkrais und auch KELY selbst lernen kann und in das Lehren integriert, aber dazu müsste auch das Ambiente passen, und dafür fehlen zumindest in der Arbeiterkammer die Voraussetzungen (CN);

#### **4.3.5 e) für ausgewählte Zielgruppen**

- insgesamt ist das Körperliche, das Üben und das Moment der Sammlung und der Dosierung von Energieaufwand sicher gut für den Angstabbau. Allerdings muss man bei schwerer Psychose und Borderline sehr vorsichtig sein, um immer wieder im Gespräch Realität abzusichern. In Kombination und Abstimmung mit dem therapeutischen Gespräch kann die Yogavermittlung durch das Austarieren mit dem, was der Patient spürt, Realität geben und damit wieder sehr brauchbar sein (PW).
- je chronischer das Krankheitsbild umso wichtiger sind solche Ansätze des körperlich-geistigen Ausgleichens, da es eine besondere Herausforderung ist, die eigene Mitte zu wahren, das wäre eine Perspektive der Ressourcenorientierung gegenüber der Defizitorientierung, in die zu investieren wäre (VS);
- man muss sensibel mit den Unterschieden in der Bereitschaft und im Zugang umgehen (SB)
- vor allem für Jugendliche und in der Pubertät, wenn Identität, Körper und Sexualität im Umbruch sind (MT);
- Depression, Wochenbettdepression, da gibt es eine starke Anforderung an den Übergang zwischen Mutter-Werden und nun als Mutter sein, da werden die Mütter völlig im Stich gelassen, und auch für Stillgruppen (IP)
- die notwendigen Eingriffe bei Karzinomen führen oft frühzeitig zu heftigen Beschwerden der Wechseljahre, die Therapien hinterlassen ihre Spuren im Körper und dazu kommen die Ängste und das Wissen von der anhaltenden Bedrohung, Schmerz und die Todesnähe, die sozialen und beruflichen Folgen, für diese Gruppe sind zur Verbesserung und Steigerung der Lebensqualität essentiell (JH);
- für ausgewählte Patientengruppen individuelles Yoga, um gezielt für sie und ihre Probleme z.B. Atem, Verspannung etwas zu empfehlen, Erfolgserlebnisse zu vermitteln, ohne zu überfordern (BU);
- bei den psychischen Störungen, die eine psychosomatische Seite haben wie Magen- Darmprobleme, Essstörungen, Spannungskopfschmerz (KP);
- man muss hier speziell unterscheiden, wie und wem man Einzelarbeit anbietet, wie man es in der Gruppenarbeit einsetzt, und als Element der Klassenarbeit, aber wenn man es abstimmt, wird es sehr gut angenommen und bringt viel (GSK);
- ja vor allem für junge Patientinnen ist es sehr geeignet, und wenn, dann nur sehr behutsam und reduziert bei größeren Problemen mit dem Herzen oder Blutdruck, auch möglich mit Bedacht für Hitzköpfe, die nicht schlafen können, und eventuell dort, wo es viel Distanz zum eigenen Körper gibt, etwa bei Fettleibigkeit (EP);
- für die mündigen Patienten, die bereit sind für Selbstorganisation und Selbstverantwortung, die auch Zeit, Geld investieren und bereit sind, regelmäßig im Interesse ihrer Gesundheit zu praktizieren, das sind vor allem Menschen aus der Mittelklasse, gebildet, über 40 (SI);
- da sehe ich vor allem zwei Gruppen von Jugendlichen, die, die in der Kraftkammer am Körper arbeiten und an ihm vorbei, und die, die die Selbstdarstellungsskills nicht haben, ruhig, langsam und scheu sind. Und dann gibt es die, die vieles können, aber nicht darüber sprechen, vor allem Buben. Da gibt es so viele ungenutzte motorische Energien, und für alle fehlen die Verbindungsglieder, da könnte diese Methode sehr helfen und Selbstbewusstsein fördern, und für Lehrer, um für den eigenen Raum, und ihre Rolle mehr Spielraum zu gewinnen, Abstand zu nehmen vom fehlerorientierten Lernen (CN);