

Würzburger Beiträge zur Sportwissenschaft

Band 5

Antara Hotz

# TIME-OUT statt BURN-OUT

Yoga – ein effizienter Beitrag  
zur Stressbewältigung von Lehrpersonen



Cuvillier Verlag Göttingen  
Internationaler wissenschaftlicher Fachverlag

Würzburger Beiträge zur Sportwissenschaft

Band 5

Hrsg. von Harald Lange

Institut für Sportwissenschaft der Julius-Maximilians-Universität Würzburg



Antara Hotz

# **TIME-OUT statt BURN-OUT**

**Yoga – ein effizienter Beitrag  
zur Stressbewältigung von Lehrpersonen**



**Cuvillier Verlag Göttingen**  
Internationaler wissenschaftlicher Fachverlag

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Aufl. - Göttingen : Cuvillier, 2011

Zugl.: Würzburg, Univ., Diss., 2010

978-3-86955-867-7

© CUVILLIER VERLAG, Göttingen 2011

Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen

Telefon: 0551-54724-0

Telefax: 0551-54724-21

[www.cuvillier.de](http://www.cuvillier.de)

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung des Verlages ist es nicht gestattet, das Buch oder Teile daraus auf fotomechanischem Weg (Fotokopie, Mikrokopie) zu vervielfältigen.

1. Auflage, 2011

Gedruckt auf säurefreiem Papier

978-3-86955-867-7

# Belastungsbewältigung für Lehrpersonen im Schuldienst mit Hilfe von Yogaelementen

## **Dissertation**

zur Erlangung des akademischen Grades  
Dr. phil.

Julius - Maximilians - Universität Würzburg  
Philosophische Fakultät II  
Institut für Sportwissenschaften

vorgelegt von: Antara Elke Kirsten Hotz  
Dipl.-Sportlehrerin

aus: Ringoldswilstraße 108  
CH-3656 Tschingel, Schweiz  
Tel.: 0041 334421948  
E-Mail: [kirsten-antara@bluewin.ch](mailto:kirsten-antara@bluewin.ch)

Referent: Univ.-Prof. Dr. Harald Lange  
Co-Referent: PD Dr. habil. Marcus Stück

Tschingel, den 23. April 2010



# "Überall geht ein frühes Ahnen dem späteren Wissen voraus"

Alexander von Humboldt (1769-1859)

Und so beginnen Kreisläufe der Erkenntnis, die uns begleiten, so lange wir neugierig IN und AUF die Welt blicken, Fragen stellen und nach Antworten suchen. Trotz der erhaltenen Antworten bleibt etwas Geheimnisvolles, welches sich zunächst immer nur erahnen lässt. Es bleibt auch die Neugierde und neue Fragen warten auf Beantwortung ... Doch woher kommen eigentlich die Antworten?

*„...versuchen Sie die Frage selbst liebzuhaben, wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Forschen sie jetzt nicht nach den ANTWORTEN, DIE IHNEN NICHT GEGEBEN WERDEN KÖNNEN, WEIL SIE SIE NICHT LEBEN KÖNNTEN. UND ES HANDELT SICH DARUM, ALLES ZU LEBEN. **Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antworten hinein.**“*

Rainer Maria Rilke (1875-1926)

Mein **Dank** gilt allen, die mich bei meinen Forschungs- und Erkenntnisprozessen begleitet und unterstützt haben. Es gab und gibt so viele helfende Kräfte, dass gar nicht alle aufgeführt - wohl aber herzlich bedacht - werden können.

Dankbar nennen möchte ich meine lieben Eltern, Traudel & Heinz; meinen wunderbaren Sohn Thomas und seiner Freundin; meine (half) Anne sowie Eva und Wolfgang, die mir neben Swami Rama die Tür zum Yoga-Ahnen öffneten. Dazu kommen Prof. Dr. Uwe Schaarschmidt, bei dem ich mit der Forschungsidee offene Türen einrannte und Dr. habil. Marcus Stück, einem engagierten Vorreiter für ungewöhnliche Interventionsideen zum Wohle der Menschen.

Dank meines Doktorvaters, Univ.-Prof. Dr. Harald Lange, hat das Projekt wichtige Anregungen erhalten und ist endlich zum Abschluss gekommen.

Und ich danke von Herzen meinem Mann Arturo für seine unerschöpfliche(!) Inspiration, die sich nicht aufzwingt, sondern mich liebevoll unterstützend begleitet hat!

Ich schätze mich sehr glücklich, in solch' einer Familie zu Hause und von so lieben Freunden und Seelen umgeben zu sein!





# Inhaltsverzeichnis

<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>III</b>
<b>Tabellenverzeichnis.....</b>	<b>VII</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis .....</b>	<b>VIII</b>
<b>1 Einleitung und Reflexion.....</b>	<b>1</b>
<b>2 Problemsicht.....</b>	<b>7</b>
2.1 Belastung – ein aktuelles Thema unserer Zeit.....	7
2.2 Zur speziellen Belastung im Lehrerberuf .....	8
<b>3 Theorieteil.....</b>	<b>11</b>
3.1 Professionstheoretische Überlegungen .....	11
3.2 Grundlagen zum Thema Belastung .....	15
3.2.1 <i>Allgemeine Begriffsklärung</i> .....	15
3.2.2 <i>Ausgewählte Stresskonzepte</i> .....	16
3.2.3 <i>Erfassen von Stresszuständen</i> .....	17
3.2.4 <i>Belastungserleben</i> .....	21
3.2.5 <i>Belastung aus der Sicht der Trainingswissenschaft</i> .....	27
3.2.6 <i>Beanspruchungsfolgen</i> .....	31
3.2.7 <i>Bewältigung von Belastung und Beanspruchungsfolgen</i> .....	32
3.2.8 <i>Zusammenfassung</i> .....	47
3.3 Grundlagen zum Thema Yoga .....	48
3.3.1 <i>Begriffsklärung</i> .....	48
3.3.2 <i>Schriftliche Quellen des Yoga</i> .....	48
3.3.3 <i>Yoga im Wandel der Zeit</i> .....	52
3.3.4 <i>Denk- und Handlungsansatz für das Forschungsvorhaben aus Yogasicht</i> .....	57
3.3.5 <i>Yoga - Übungsebenen</i> .....	59
3.4 Gedanken zum Thema Veränderung.....	65
3.5 Wissenschaftliche Untersuchungen im Bereich Yoga und Stress .....	69
3.5.1 <i>Yoga allgemein</i> .....	70
3.5.2 <i>Yoga zur Stressreduktion</i> .....	73
3.5.3 <i>Yoga zur Stressbewältigung bei Lehrpersonen</i> .....	74
3.6 Zusammenfassung und Forschungsanliegen .....	75
<b>4 Annahmen .....</b>	<b>76</b>

<b>5</b>	<b>Empirischer Teil</b> .....	<b>77</b>
5.1	Forschungsmethoden .....	77
5.2	Forschungsdesign und Durchführung des Forschungsvorhabens.....	78
5.3	Yogaelemente .....	80
5.3.1	<i>Körperübungen = asana</i> .....	81
5.3.2	<i>Atemübungen = pranayama</i> .....	82
5.3.3	<i>Entspannungsübungen = yoga nidra</i> .....	83
5.3.4	<i>Stundenaufbau</i> .....	84
5.4	Messverfahren und ihre Aussagekraft .....	85
5.4.1	<i>Kontrollvariablen</i> .....	85
5.4.2	<i>Verlaufsvariablen</i> .....	91
5.4.3	<i>Allgemeine Befragung</i> .....	93
5.5	Auswertung der Untersuchung.....	93
5.5.1	<i>Einleitung</i> .....	93
5.5.2	<i>Ergebnisse zur Beantwortung der 1. Fragestellung</i> .....	96
5.5.3	<i>Ergebnisse zur Beantwortung der 2. Fragestellung</i> .....	114
5.5.4	<i>Ergebnisse zur Beantwortung der 3. Fragestellung</i> .....	129
5.5.5	<i>Ergebnisse zur Beantwortung der 4. Fragestellung</i> .....	132
<b>6</b>	<b>Zusammenfassung</b> .....	<b>145</b>
6.1	Diskussion der Ergebnisse.....	149
6.2	Optimierungsmöglichkeiten .....	151
6.3	Einige Gedanken zum Schluss .....	152
<b>7</b>	<b>Anhang</b> .....	<b>156</b>
7.1	Kursplan und Übungsprogramme .....	156
7.2	Dokumentation zur Kursdurchführung .....	168
7.3	Yogahaltungen, Asana-Folgen und Atemtechniken.....	179
7.4	Fragebögen .....	186
7.5	Tabellenband: Prä - Post Vergleich .....	202
7.6	AVEM – Typen .....	211
7.7	Demographische Daten .....	222
7.8	Persönliche Bemerkungen der Kursteilnehmer.....	235
<b>8</b>	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>237</b>
<b>9</b>	<b>Ehrenwörtliche Erklärung</b> .....	<b>268</b>

## Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Lehrerbelastung in den Medien (vgl. Schlagzeilen aus der Tagespresse).....	9
Abb. 2: Mögliche Stressreaktionen (vgl. Kaluzza, 1996, S. 15).....	19
Abb. 3: Strukturmodell des Wohlbefindens (vgl. Becker, 1994, S. 14).....	35
Abb. 4: Zwei Hauptakzente menschlicher Regulationsaktivität (vgl. Stück, 1998, S. 41).....	46
Abb. 5: Modell 1: Ebenen Körper – Atem – Geist.....	58
Abb. 6: Modell 2: Körper – Atem – Geist.....	59
Abb. 7: Verhaltens- und Erlebnismuster – Muster G (vgl. Schaarschmidt, 2007, S. 3ff.).....	87
Abb. 8: Verhaltens- und Erlebnismuster – Muster S (vgl. Schaarschmidt, 2007, S. 3ff.).....	87
Abb. 9: Verhaltens- und Erlebnismuster – Muster A (vgl. Schaarschmidt, 2007, S. 3ff.).....	88
Abb. 10: Verhaltens- und Erlebnismuster – Muster B (vgl. Schaarschmidt, 2007, S. 3ff.).....	89
Abb. 11: Spannungszustände und subjektives Befinden im Ergebnis kognitiver Bewertungen (vgl. Abele-Brehm/ Brehm, 2002, S. 10).....	92
Abb. 12: Überblick über die Verteilung (Datenbasis: n=93), Prozentwerte gerundet ...	93
Abb. 13: Einfluss des Yoga-Übungsprogrammes – Systolischer Blutdruck .....	97
Abb. 14: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Diastolischer Blutdruck .....	97
Abb. 15: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Puls.....	98
Abb. 16: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Aktivierung .....	98
Abb. 17: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Gute Stimmung.....	99
Abb. 18: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Besinnung .....	99
Abb. 19: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Ruhe..	100
Abb. 20: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Ärger..	100
Abb. 21: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Erregtheit .....	101
Abb. 22: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Deprimiertheit.....	101

Abb. 23: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Energielosigkeit.....	102
Abb. 24: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Beschwerden (Teil1), Verlauf von Kursbeginn zu Kursende .....	103
Abb. 25: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Beschwerden (Teil 2), Verlauf von Kursbeginn zu Kursende .....	103
Abb. 26: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Änderungswerte (Differenzen) der Beschwerden von Kursbeginn bis Kursende (Teil 1).....	104
Abb. 27: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Änderungswerte (Differenzen) der Beschwerden von Kursbeginn bis Kursende (Teil 2).....	104
Abb. 28: Einfluss des Yogaübungsprogrammes: IPS – Sozial-kommunikatives Verhalten.....	105
Abb. 29: Einfluss des Yogaübungsprogrammes: IPS – Leistungsverhalten.....	106
Abb. 30: Einfluss des Yogaübungsprogrammes: IPS – Gesundheits- und Erholungsverhalten .....	106
Abb. 31: Einfluss des Yogaübungsprogrammes: State-Angst.....	107
Abb. 32: Einfluss des Yogaübungsprogrammes: Trait-Angst .....	108
Abb. 33: Einschätzung des Yogakurses – Hilft Yoga bei Stressbewältigung? .....	109
Abb. 34: Einschätzung des Yogakurses – Würden sie wieder einen Yogakurs besuchen? .....	109
Abb. 35: Einschätzung des Yogakurses – Würden sie auch zu Hause üben? .....	110
Abb. 36: Einschätzung des Yogakurses – Möchten sie mehr über Yoga wissen? .....	110
Abb. 37: Einschätzung des Yogakurses – Würden sie Yoga auch bei ihren Schülern anwenden? .....	111
Abb. 38: Systolischer Blutdruck im Altersvergleich.....	114
Abb. 39: Diastolischer Blutdruck im Altersvergleich .....	115
Abb. 40: Pulsmessung im Altersvergleich .....	115
Abb. 41: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Aktivierung .....	116
Abb. 42: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Gute Stimmung.....	116
Abb. 43: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Besinnung.....	117
Abb. 44: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Ruhe .....	117
Abb. 45: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Ärger .....	118
Abb. 46: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Erregtheit .....	118
Abb. 47: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Deprimiertheit .....	119
Abb. 48: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Energielosigkeit .....	119
Abb. 49: Beschwerdeveränderungen im Altersvergleich – Teil 1, Änderungswerte (Differenzen) von Kursbeginn zu Kursende .....	120

Abb. 50: Beschwerdeveränderungen im Altersvergleich – Teil 2, Änderungswerte (Differenzen) von Kursbeginn zu Kursende .....	120
Abb. 51: Schultypenspezifische Auswertung – Systolischer Blutdruck .....	121
Abb. 52: Schultypenspezifische Auswertung – Diastolischer Blutdruck .....	121
Abb. 53: Schultypenspezifische Auswertung – Puls .....	122
Abb. 54: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Aktivierung .....	122
Abb. 55: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Gute Stimmung .....	123
Abb. 56: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Besinnung .....	123
Abb. 57: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Ruhe .....	124
Abb. 58: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Ärger .....	124
Abb. 59: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Erregtheit .....	125
Abb. 60: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Deprimiertheit.....	125
Abb. 61: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Energielosigkeit.....	126
Abb. 62: Schultypenspezifische Auswertung – Beschwerdeveränderung (Teil 1).....	126
Abb. 63: Schultypenspezifische Auswertung – Beschwerdeveränderung (Teil 2).....	127
Abb. 64: Schultypenspezifische Auswertung – Beschwerdeveränderung (Teil 3).....	127
Abb. 65: Schultypenspezifische Auswertung – Beschwerdeveränderung (Teil 4).....	128
Abb. 66: Typologieveränderung: Muster G – Wahrscheinlichkeit.....	129
Abb. 67: Typologieveränderung: Muster S – Wahrscheinlichkeit .....	130
Abb. 68: Typologieveränderung: Muster A – Wahrscheinlichkeit .....	130
Abb. 69: Typologieveränderungen: Muster B – Wahrscheinlichkeit .....	131
Abb. 70: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Systolischer Blutdruck .....	133
Abb. 71: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit - Diastolischer Blutdruck .....	133
Abb. 72: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Puls .....	134
Abb. 73: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Aktivierung .....	134

Abb. 74: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Gute Stimmung .....	135
Abb. 75: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Besinnung .....	135
Abb. 76: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Ruhe .....	136
Abb. 77: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Ärger .....	136
Abb. 78: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Erregtheit .....	137
Abb. 79: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Deprimiertheit .....	137
Abb. 80: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Energielosigkeit .....	138
Abb. 81: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Beschwerdeveränderung (Teil 1) .....	138
Abb. 82: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Beschwerdeveränderung (Teil 2) .....	139
Abb. 83: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit: State – Angst .....	139
Abb. 84: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit: Trait – Angst .....	140
Abb. 85: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit: sozial-kommunikatives Verhalten .....	140
Abb. 86: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit: Leistungsverhalten	141
Abb. 87: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit: Gesundheits- und Erholungsverhalten .....	141

## Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Bewältigungsreaktionen .....	28
Tab. 2: Coping-Strategien (vgl. Stoll & Ziemanz, 2003, S. 280ff.) .....	39
Tab. 3: Mögliche Lösungsstrategie (vgl. auch Hotz, 2000b, S. 13) .....	45
Tab. 4: Acht Stufen des Yogaweges nach Patanjali (vgl. Pantanjali, 1997, S. 78ff.)....	50
Tab. 5: Befunde von Yoga-Studien Teil 1 (Stück, 2008, S. 110) .....	71
Tab. 6: Befunde von Yoga-Studien Teil 2 (Stück, 2008, S. 111) .....	72
Tab. 7: Untersuchungsdesign – Kontrollvariablen .....	79
Tab. 8: Untersuchungsdesign – VerlaufsvARIABLEN .....	80
Tab. 9: Messverfahren .....	85
Tab. 10: Bereich A – sozial-kommunikatives Verhalten .....	89
Tab. 11: Bereich B – Leistungsverhalten .....	90
Tab. 12: Bereich C – Gesundheits- und Erholungsverhalten .....	90
Tab. 13: Überblick über die explorativ verwendeten statistischen Verfahren .....	94
Tab. 14: Deskriptive Statistiken: State-Angst .....	107
Tab. 15: Deskriptive Statistiken: Trait-Angst.....	108
Tab. 16: Befunde der Zuordnung in tendenzielle Typen bei Kursbeginn (letzte Spalte) und bei Kursende (letzte Zeile).....	131



## Abkürzungsverzeichnis

Anm. d. Verf.	Anmerkung des Verfassers
AVEM	Arbeitsbezogenes Verhalten- und Erlebnismuster (Schaarschmidt/Fischer, 1996)
ebd.	ebenda
et al.	et alii (und andere)
(F 1) (F 2) (F4)	Zur Beantwortung der Frage 1, 2 und 4 gehörend
IPS	Inventar zur Persönlichkeitsdiagnostik in Situationen
i. s.	in situ
MZP	Messzeitpunkte
YS	Yoga Sutra (von Patanjali)
zit.	Zitiert

Zum statistischen Bericht:

n.s.	statistisch nicht signifikant
*	$p < 0.05$ , ein Hinweis auf einen statistisch signifikanten Unterschied je nach Fragestellung, z.B. Unterschied zweier Mediane, Mittelwerte oder Prozentwerte
SD	Standardabweichung (standard deviation), ein Maß für die Variabilität von Daten
SE oder SEM	Standardfehler (standard error of the mean), ein Maß für die Variabilität des Mittelwertes
CI	Konfidenzintervall (confidence interval), ein Maß für die mögliche Schwankungsbreite des Mittelwertes (meist zur Sicherheit von 95%) angegeben
SPSS	ein Softwarepaket zur statistischen Datenanalyse („Statistical package for the social sciences“)
SAS	ein Softwarepaket zur statistischen Datenanalyse („Statistical Analysis System“)

**THEMA:****Belastungsbewältigung für Lehrpersonen im Schuldienst mit Hilfe von Yogaelementen**

## 1 Einleitung und Reflexion

Ausgangspunkt der vorliegenden Arbeit war die besorgniserregende und gesundheitlich belastende Situation der Lehrer im Jahr 2000 und davor. Die 11-jährige Yoga-Unterrichtung einer reinen Lehrergruppe und die positive Wirkung dieses Unterrichtes auf die Teilnehmer förderten die Idee bei ihnen und der Autorin, die vermuteten Wirkungen wissenschaftlich zu prüfen.

Da das Forschungsvorhaben bereits im Jahr 2000 begann, widmet sich der einleitende Abschnitt zunächst einer Standortbestimmung verbunden mit der Frage, ob das Thema der „Belastungsbewältigung für Lehrpersonen mit Hilfe von Yogaelementen“ auch zum jetzigen Zeitpunkt noch aktuell und relevant ist?

Zu einem öffentlich diskutierten Problem wurde das Thema der Lehrerbelastrung spätestens seit dem Bekanntwerden der Forschungsergebnisse von Schaarschmidt (1996, 1997, 1998). Seine damit verbundenen Untersuchungen fanden auf der Grundlage des von ihm und Fischer entwickelten Fragebogens „AVEM = Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebnismuster“ statt und ermöglichten differenzierte Einsichten in die Arbeitsbelastungsproblematik. Bis zum Jahr 2000 wurde mit Hilfe des Fragebogens vor allem untersucht, wie sich die Stresssituation von Lehrpersonen im Vergleich mit anderen Bundesländern Deutschlands, anderen Nationen (Deutschland, Österreich, Polen) oder verschiedenen Berufsgruppen (Pflege, Polizei, Strafvollzug, Feuerwehr, öffentliche Verwaltung, u.a.) darstellt. Später folgten Analysen der speziellen Beanspruchungssituationen, um aus den gewonnenen Einsichten Interventionsansätze ableiten zu können (vgl. Mietling, 2000; Stück/ Hörnig/ Hecht, 2001; Schaarschmidt, 2005; Zoglówek, 2008 und Kapitel 2.2).

Wie die Auswertungsergebnisse von medizinisch, psychologisch, sozialwissenschaftlich und philosophisch angelegten Datenbanken zeigen, nutzten bis 1999 Forschungsvorhaben ausschliesslich die Bereiche Meditation und Entspannung als Interventionsmassnahme zur Stressreduktion bei Lehrpersonen, wobei diese nicht klar der Yogawissenschaft, sondern eher anderen Therapieformen oder philosophischen bzw. religiösen Systemen zugeordnet wurden (vgl. detaillierte Auswertung im Kapitel 3.5). Es gibt bis zum jetzigen Zeitpunkt nur eine Forschungsarbeit (Stück, 2009), die untersucht hat, ob Yoga in Verbindung mit einem psychoedukativem Teil

zur Stressreduktion von Lehrpersonen beitragen kann, aber es existiert keine Untersuchung, die ausschließlich Elemente der Yogawissenschaft verwendet hat.

Ein Gesamtblick auf Veröffentlichungen zum Thema Yoga in den Datenbanken und der Versuch einer strukturierenden Zuordnung lässt folgende Verteilung erkennen (Werte gerundet):

- Ca. die Hälfte der Forschungsberichte sind dem medizinischen Fachgebiet mit ihren speziellen Krankheitsbildern zuzuordnen.
- Ca. ein Drittel der Untersuchungen fanden im psychologischen Bereich statt – darunter fallen auch die Arbeiten zum Nachweis der Wirksamkeit von Yoga zur Stressreduktion.
- Ca. ein Fünftel lassen sich unter Sonstiges zusammenfassen.

Eine nachträgliche Studie zur Überprüfung einzelner Untersuchungen durch das Cochrane Database System (2010)<sup>1</sup> relativierte ausgewählte Forschungsergebnisse, zeigte Qualitätsmängel bei den Untersuchungsmethoden auf und setzte Yoga mit anderen Therapieformen (z.B. Entspannungstherapie) gleich. In vielen Fällen wurden weiterführende Forschungen empfohlen. Unangetastet blieben die nachgewiesenen positiven Wirkungen, auch wenn nicht alle Ergebnisse ausschließlich mit Yoga in Verbindung gebracht wurden.

Neben den Veröffentlichungen in den Datenbanken bietet der Buchmarkt im großen Umfang Neuerscheinungen zum Thema Stress und Stressbewältigung an. Die Aufmerksamkeit auf diesen Bereich hat sich massiv ausgedehnt und stellt den nächsten Orientierungspunkt zur Beantwortung der Frage nach der Aktualität des Forschungsthemas dar. Einer der Gründe für das gewachsene Interesse könnte die wirtschaftliche Dimension sein, die das Phänomen Stress inzwischen erreicht hat (vgl. auch Petermann, 2006). Gura und Taylor machten schon 2002 auf dieses Problem aufmerksam und zeigten in ihrer Untersuchung den negativen Einfluss von Stress auf die Arbeitsleistung von Angestellten und die damit verbundene finanzielle Belastung von Arbeitgebern. Davon ebenso betroffen sind die Sozialversicherungen und Krankenkassen, die inzwischen schon Arbeitgeber wegen zu hoher Stressbelastung ihrer Angestellten verklagt haben (vgl. Portmann, 2009).

Die Suche nach Lösungen für die Stressproblematik spiegelt sich in den Inhalten der Bücher auf dem Publikationsmarkt wieder und lässt folgende Tendenzen erkennen:

---

<sup>1</sup> Verfügbar unter: <http://www.cochrane.de/de/clibintro.htm>

Zuerst fällt auf, dass die Neuerscheinungen Problemgruppen differenzierter erfassen, ansprechen und die den Stress auslösenden Faktoren präziser auflisten (vgl. Hofmann, 2001; Madanmohan et al. 2002; Schmid-Bode, 2004).

Die Literatur zum Thema Stress, die dem sportlichen Bereich zugeordnet werden kann, erörtert zum einen die Bewältigung von Wettkampfsituationen im Leistungssport (vgl. Stoll/ Ziehmann, 2003, S. 280ff.) sowie in einzelnen Sportarten und diskutiert zum anderen den Umgang mit Angst und Stress, zum Beispiel bei Schiedsrichtern oder Spielleitern (vgl. u.a. Brand, 2002; Hackfort/ Schwenkmezger, 1980).

In den wirtschaftlichen Bereichen ist das Thema genauso aktuell wie im privaten Umfeld (z.B. bei Müttern oder Hausfrauen).

Besonders umfangreich behandelt die Literatur Stress und Stressbewältigung in der Schule – und das bei Schülern und Lehrpersonen. Buchtitel wie: „Überleben in der Schule“ (Münz, 1999) treffen den Nerv der Zeit und sind schon in den Wortschatz der Lehrpersonen übergegangen. Das „Wohlbefinden in der Schule“ (Hascher, 2004) ist ein inzwischen notwendiges Forschungsgebiet und wurde u.a. von Hascher in ihrer Habilitationsschrift umfänglich erörtert.

Beeindruckend sind ebenfalls die Berichte aus dem neurobiologischen Bereich der Wissenschaft. Sie zeigen immer komplexere Zusammenhänge und Reaktionen unseres Körpers auf Stressoren (vgl. Spitzer, 2006, S. 161ff.; Rensing et al., 2006). Neue Parameter, wie zum Beispiel die Immunoglobuline-Ausschüttung, können als möglicher Maßstab für die Überprüfbarkeit der Stressreduktion durch intervenierende Maßnahmen genutzt werden (vgl. Stück, 2004, S. 234ff.). Die relativ junge Forschungsrichtung „Embodied Cognition“ untersucht die Interaktion von Körper und Geist und zeigt aus neurobiologischer Sicht, dass der Geist (beim Embodiment: Verstand, Denken, das gesamte kognitive System, die Psyche) mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, immer in Bezug zum gesamten Körper steht. Geist/Gehirn und Körper sind wiederum in die restliche Welt eingebettet. Ohne diese zweifache Einbettung kann der Geist/das Gehirn nach dem Embodiment-Konzept nicht intelligent arbeiten (vgl. Tschacher, 2006, S. 15). Interessant ist auch die neurobiologische Erkenntnis, dass bei der Vorstellung abstrakter Dinge Hirnareale aktiviert werden, die eigentlich für die Motorik und Sinneswahrnehmung zuständig sind. Daraus lässt sich ableiten, dass die Informationsverarbeitung mit unserem Körper in Verbindung steht und dass körperliches Empfinden mit in das Denken einbezogen wird. Ebenso sollen mentale Prozesse bestimmte körperliche Empfindungen auslösen können (vgl. Storch, 2006, S. 62ff.).

Mit diesen Erkenntnissen aus der Embodimentforschung ergeben sich mögliche Parallelen zur Yogawissenschaft, da auch der Yoga seine positiven Erfahrungen auf

das vernetzte Wirken verschiedener Ebenen unseres Menschseins zurückführt und sie mit gezielten Methoden nutzt. Dies zu untersuchen, bleibt künftigen Forschungen vorbehalten.

Unabhängig von Forschungsprojekten macht sich in der Fachliteratur zum schulischen Bereich die Tendenz bemerkbar, ebenfalls nach neuen Lösungsstrategien zur Stressbewältigung zu suchen. Die differenzierte Betrachtung der Stress auslösenden Faktoren führt zu Handlungsempfehlungen, die sich sehr umfangreich gestalten und bei Miller (2000) wie folgt aufgelistet werden:

Da gilt es für Lehrpersonen zum Beispiel:

- sich mental auf den Unterricht vorzubereiten,
- das Lernen zu lernen,
- Erziehung neu zu sehen,
- Störungen umzudeuten,
- Eltern stressfrei zu begegnen,
- sich vom Schulalltag zu verabschieden,
- Stärken zu entdecken und Schwächen zu akzeptieren,
- Enttäuschungen und Kränkungen zu verarbeiten,
- Gefühle wahrzunehmen und mitzuteilen,
- mit Unsicherheit und Ängsten zu leben,
- Grenzen zu setzen,
- Zeiträume zu schaffen und sich Zeit zu nehmen,
- in Bewegung zu sein und zur Ruhe zu kommen,
- das Älterwerden anzunehmen,
- Lebens- und Berufssinn zu finden,
- mit Vorgesetzten und Unterebenen zurechtzukommen,
- Tätigkeiten gemeinsam auszuführen und im Team zu arbeiten,
- Konflikte zu lösen,
- mit unsympathischen Menschen auszukommen,
- u.a.m.

Diese additiv aufgeführten Empfehlungen sind nichts Neues für eine Lehrperson. Sie sind selbstverständlicher Berufsalltag. Die Beschäftigung mit den von Miller (2000) zusammengestellten Lösungsstrategien könnte jedoch hilfreich für einen Bewusstwerdungsprozess in Bezug auf die subjektiv als störend empfundenen Belastungen bzw. Stressoren sein. Wenn es später darum geht, Dinge zu verändern, wird es schwieriger. Die Frage lautet daher: Können allein kognitive oder mentale Erkenntnisse zu verhaltenswirksamen Veränderungen führen? Die vorliegende Arbeit sucht nach einer möglichen Antwort.

Ein weiterer Aspekt fällt beim Studium der Literatur und Forschungsarbeiten auf. Es scheint, dass die heutigen Probleme der Menschen mit den bisherigen additiven Lösungsstrategien nicht ausreichend und angemessen zu bewältigen sind. „Allein der Gegenstandsbereich erscheint so komplex, dass es kaum möglich scheint, eine adäquate Theorie zu finden“ (Stoll/ Ziemainz, 2003, S. 288).

Ein Umdenken oder eine veränderte Sicht auf den Sachverhalt wären hilfreich, um entsprechende Problemlösungsansätze zu finden. Und genau das macht sich in der Literatur bemerkbar. Immer häufiger finden sich in den Neuerscheinungen inhaltliche Parallelen zu den sogenannten alten Texten der Yogaliteratur. Ein Beispiel: Die Lösungsstrategien bzw. Handlungsempfehlungen verschiedener Bücher (vgl. McQuade, 1976; Kairies, 2000), Artikel und Zeitschriften (vgl. Miller, 1995), die sich auch am Wissen alter Kulturen orientieren, lassen sich allgemein wie folgt zusammenfassen:

- Abstand gewinnen,
- Denkstrukturen wahrnehmen,
- Denkstrukturen verändern,
- die durch Stress auf körperlicher Ebene entstandenen Disbalancen beseitigen,
- Kreativität entwickeln, um eigene Lösungen zu finden.

Das entspricht den Handlungsempfehlungen des Yoga aus dem *Yoga Sutra II / 33-44* (vgl. Patanjali, 1997, S. 82ff.). Es gibt jedoch einen Unterschied: Während die aktuelle Literatur für fast jeden der oben genannten Bereiche eine eigene Methode anbietet, um Stress zu beseitigen und damit immer noch ein additives System darstellt, wirkt der Yoga als vernetztes System in allen Bereichen. Warum und wie das funktioniert wird in den Kapiteln 3.3.4 und 3.3.5 der vorliegenden Arbeit beschrieben. Es gibt auch andere Systeme, wie z.B. das Embodiment und alle Formen fernöstlicher Körperarbeit, die genau so vernetzt wirken. Die vorliegende Arbeit möchte sich auf das Yogasystem beschränken, ohne es als „Allerweltsheilmittel“ zu sehen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es sich bei der Problematik der „Belastungsbewältigung für Lehrpersonen im Schuldienst mit Hilfe von Yogaelementen“ um ein immer noch aktuelles Thema handelt – auch deshalb, weil schon allein das Übermaß an Informationen, Möglichkeiten und Veränderungen so großen Stress verursacht, dass unbedingt ein Orientierungssystem notwendig ist. Da in der äußeren Welt alles in Frage gestellt werden darf, braucht es einen anderen Weg, sich zu orientieren. Aber welchen? Auch damit beschäftigt sich diese Arbeit.

Des Weiteren gibt es noch einen interessanten interkulturellen Aspekt, der nicht außer Acht gelassen werden darf. Fragen wie:

- Können die über 2000 Jahre alten Texte der indischen Hochkultur dem Menschen von heute etwas geben, das sie bisher noch nicht hatten?
- Wie kann etwas so „Altes“, wie Yoga, für die Probleme der heutigen Zeit, wie Stress, Gültigkeit haben?

beschäftigen Wissenschaftler auch in Verbindung mit anderen, zum Beispiel chinesischen Bewegungsformen, was Stoevhase (2006) in ihrer Dissertation „Stressbewältigung durch Qigong“ oder Wall in seinem Artikel „Tai Chi and Mindfulness-Based Stress Reduction in a Boston Public Middle School“ (2005, S. 230ff.) aufzeigen.

Die vorliegende Arbeit möchte die bisher nur auf Yoga-Unterrichtserfahrung (von Lehrpersonen) beruhenden Erkenntnisse wissenschaftlich untersuchen. Bei der Versuchsdurchführung kamen ausschliesslich Elemente zum Einsatz, die eindeutig der Yogawissenschaft zugeordnet werden können. Das Besondere der Yogapraxis lag im erhöhten Bewegungsanteil der evaluierten Programme. Die genaue Beschreibung der verwendeten Yogaelemente einschließlich der Begründung dieser Auswahl ist im Kapitel 5.3 zu finden. Die Untersuchung wurde an verschiedenen Schultypen (Grundschule, Gesamtschule, Gymnasium) mit den dort unterrichtenden Lehrpersonen (keine Lehramtsstudenten) durchgeführt und fand inmitten des normalen Schulalltages statt.

## 2 Problemsicht

### 2.1 Belastung – ein aktuelles Thema unserer Zeit

Wir schreiben ein neues Jahrtausend, bestaunen die Entwicklungen in allen Bereichen unseres Lebens, die schon stattgefunden haben und erahnen die riesigen Möglichkeiten, die noch kommen werden. Diese Entwicklungen bringen völlig neue Anforderungen und Einflüsse für den Menschen mit sich.

„Der wirtschaftliche und soziale Umbruch, den wir zurzeit erleben, ist ähnlich gravierend wie zu Beginn der industriellen Revolution, sagt der Mediziner Töres Theorell. Das führt zu Anpassungsproblemen – in der Gesellschaft genauso wie im einzelnen Organismus“ (Posemeyer, 2002, S. 148).

Die veränderten Anforderungen, wie zum Beispiel:

- Zeit und Termindruck,
- Mobilitätswang,
- zu viel Arbeit,
- Doppelbelastung in Haushalt und Beruf,
- neue Arbeitsmethoden und -techniken,
- Auseinandersetzungen mit Kollegen und Vorgesetzten,

beanspruchen neben dem Körper auch immer mehr die Psyche, verursachen vermehrt Stress und führen zu neuen Krankheiten.

Warum aber reagiert ein großer Teil der Menschen auf die veränderten Einflüsse mit speziellen Krankheitsbildern? Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehen weit mehr Arbeitstage durch psychische als durch physische Erkrankungen verloren. Warum können neue und sicher auch belastende Situationen nicht als große Herausforderung und Entwicklungschance betrachtet und angenommen werden? Gibt es einen Weg in diese positive Richtung zu denken und zu handeln? Die Gesundheits- und Sozialwissenschaftlerin Keil (2006) macht Mut dazu und beschreibt in ihrem Buch „Dem Leben begegnen“ Möglichkeiten, Problemsituationen neu zu sehen, bzw. anders einzuordnen. Sie nimmt dabei Bezug auf die innere Ordnung der menschlichen Existenz, die nur im Wandel zum Ausdruck kommt.



## 2.2 Zur speziellen Belastung im Lehrerberuf

Betrachten wir als nächstes die Menschen, die sich um die Ausbildung der jungen Generation kümmern, der Generation, die die Zukunft gestalten wird. Die Frage nach den Anforderungen an eine Lehrperson im Schuldienst wird von Schaarschmidt (vgl. 2004, S. 100ff.) wie folgt beantwortet:

Eine Lehrperson sollte:

- ihren Unterrichtsstoff gut beherrschen und didaktisch gekonnt aufbereiten;
- über soziale Sensibilität verfügen und trotzdem ein hohes Maß an Robustheit haben;
- sich den Schülern gegenüber emphatisch und partnerschaftlich verhalten und zugleich in der Lage sein, sich expansiv selbst behaupten zu können;
- über Verantwortungsgefühl verfügen;
- einen hohen Anspruch an die Güte der eigenen Arbeit haben und trotzdem in der Lage sein, mit Unvollkommenheit und Unerreichem leben zu können;
- über die Fähigkeit verfügen, ihre Aufmerksamkeit sowohl auf den Gegenstand oder einzelnen Schüler als auch das Gesamtgeschehen in der Klasse zu richten;
- motivierungs- und begeisterungsfähig sein.

Studien zur Belastung im Sportlehrerberuf kamen zu dem Ergebnis, dass Sportlehrer (neben den für alle Lehrpersonen geltenden Faktoren) umfangreiche zusätzliche Belastungseinflüsse bewältigen müssen. Rohnstock (vgl. 2000, S. 108ff.) und Zoglowek (vgl. 2008, S. 124) benennen sie als:

- breitgefächerte Dauerkonzentrationsspannung mit viel Aufsichtsfunktion;
- Kontrolle und Sicherung vieler Geräte und Räumlichkeiten;
- vielfältige Organisationsnotwendigkeit mit Flexibilität;
- Umgang mit Konflikten, die durch die Interaktionen entstehen;
- generell gestiegenes Gefährdungspotential;
- schwierige Motivation zum Sportunterricht;
- hohe physische Reize;
- geringe Pausenzeiten;
- beeinträchtigte persönliche Hygiene;
- Anforderungen an die persönliche Fitness.

In einem solchen Spannungsfeld bewegen sich Lehrpersonen. Doch aus welchen Quellen speist sich dagegen ihre Begeisterung für den Beruf? Nicht selten bestimmen Ärger und Frustration das tagtägliche Erleben mehr als Erfolgsmeldungen und die Anerkennung des Geleisteten. Dazu kommt noch die ständige kontroverse

Diskussion über die Belastung im Lehrerberuf in der Öffentlichkeit und die Forderungen von Seiten der Politik nach höherer Klassenstärke und Pflichtstundenzahl aus ökonomischen Gründen (vgl. u.a. Schaarschmidt, 2004a+b).



Abb. 1: Lehrerbelastung in den Medien (vgl. Schlagzeilen aus der Tagespresse<sup>2</sup>)

Die Auswirkungen der Berufsbelastung sind alarmierend.

- Schon 1986 hat Mietling auf die besondere psychische Belastung im (Sport-) Lehrerberuf hingewiesen (vgl. Zoglowski, 2008, S. 124).
- Eine Studie mit und über 3.200 Lehrern in Österreich, Deutschland und Polen ergab, dass sich ein Drittel der Lehrer überfordert fühlt und 60% von ihnen schon sehr stark gestresst bzw. bereits durch Stress erkrankt waren.

Als Folge des Gestresstseins erreichten 1998 in Nordrhein-Westfalen von 4.066 pensionierten Lehrern nur 1,8% das Pensionsalter von 65 Jahren. Psychisch-vegetative bzw. psychosomatische Krankheiten ohne organischen Befund führten bei 45% zur frühzeitigen Beendigung des Schuldienstes. In Bayern, Hamburg, Baden Württemberg und Niedersachsen ist der Sachverhalt ähnlich (vgl. Stück, 2001a, S. 383ff.).

<sup>2</sup> Schlagzeilen aus der Tagespresse (vgl. u.a. Deutsche Lehrerzeitung, August 1995; Bildung und Wissenschaft, 24.01.2000; Märkische Oderzeitung, 23.01.2001; Tagesspiegel, 10.04.2003).

- Das häufige Auftreten psychosomatischer Erkrankungen und psychischer Störungen bei Lehrern wird auch von den öffentlichen Medien zur Kenntnis genommen (vgl. Possemeyer, 2002, S. 165).
- In der Fachzeitschrift „Sportwissenschaft“ wurden in den letzten Jahren ebenfalls viele Beiträge zur Belastungsproblematik veröffentlicht (vgl. Zimmermann, 2006; Thomann, 2006; Frommel, 2006; Gröbe, 2006; Stündl/ Zimmermann, 2006).

Eine andere Folge der Lehrerbelastung zeigt eine 2001 durchgeführte Untersuchung des schweizerischen Lehrerverbandes (LCH) in der Deutschschweiz. Sie kam zu dem Ergebnis, dass die Berufszufriedenheit gegenüber einer 1990 erheblich gesunken ist. Hätten sich 1990 noch 75% aller Befragten erneut für den Lehrberuf entschieden, waren es 2001 nur noch 71%. Speziell beunruhigend waren die Ergebnisse bei Lehrpersonen mit Vollpensum (68%), bei Männern (65%) und bei Lehrpersonen der Oberstufe (64%) (Weber, 2006).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass alle Studien ein bedenkliches Bild der Beanspruchungssituation von Lehrerinnen und Lehrern zeigen, welches auch uneingeschränkt für die Sportlehrkräfte gilt. Im Vergleich mit anderen Berufsgruppen besteht für Lehrpersonen im Schuldienst sogar ein höheres gesundheitliches Risiko (vgl. Schaarschmidt, 2008, S. 276).

Damit stehen Lehrpersonen vor dem Problem, dass sie zwar durch Vorbildwirkung und Bildung für die neue Generation richtungweisend in Sachen Umgang mit hohen Anforderungen und Einflüssen sein sollten – diesen Anforderungen aber zum großen Teil selbst nicht gerecht werden können, weil sie zu einer gesundheitlich sehr stark belasteten Berufsgruppe gehören. Es stellt sich die Frage:

Wie könnte den Lehrpersonen geholfen werden, wenn davon ausgegangen wird, dass sich die äußeren Bedingungen ihrer Arbeitstätigkeit nicht verändern?

Die vorangestellte Frage verlangt nach einer professionellen Problemlösung für einen Berufsstand, der im eigenen Selbstverständnis eine professionelle Arbeit leisten will. Ob die Yogawissenschaft mit ihrer Art der Intervention erfolgreich zur Problemlösung beitragen und gleichzeitig dem Anspruch nach Professionalität gerecht werden kann, wird nachfolgend untersucht.

## 3 Theorieteil

### 3.1 Professionstheoretische Überlegungen

Das zuvor beschriebene und zu lösende Problem der Belastungs- bzw. Stressbewältigung für Lehrpersonen im Schuldienst wird nachfolgend unter professionstheoretischen Gesichtspunkten betrachtet, um zu untersuchen, welches Orientierungswissen dieser Wissenschaftsbereich zum vorliegenden Thema bereithält.

Eine Umgangs- bzw. alltagsprachliche Annäherung an das Thema ‚Profession‘ ergibt, dass jemand als **professionell** gilt, wenn seine manuelle oder geistige Tätigkeit als gelungen, qualitativ hochwertig oder kompliziert bezeichnet werden kann (vgl. Fasshauer, 1997, S. 9).

Aus wissenschaftlicher Perspektive entwickelten sich professionstheoretische Überlegungen und Sichtweisen ursprünglich aus der Berufssoziologie und dienten der näheren Beschreibung bestimmter spezialisierter Berufe.

Im engeren Sinne meint **Professionalisierung** die Entwicklung eines Berufes zu einer Profession und die Professionsforschung unterscheidet zwischen

- einer **Arbeit** oder einem **Job**, worunter eine befristete Tätigkeit zum ausschließlichen Gelderwerb verstanden wird,
- einem **Beruf**, der den Lebensunterhalt auf Dauer sichern soll und
- einer **Profession**.

Zu den sogenannten **Professionen** gehörten zunächst nur wenige Berufe, wie zum Beispiel der eines Arztes, Juristen oder Geistlichen. Das sind akademische Berufe mit einem hohen Prestigewert, die vor allem wegen den Herausforderungen, die in der Aufgabe liegen, ausgeübt werden. Andere Berufe wie Beratung (Counselling), Soziale Arbeit und pädagogische Tätigkeiten befinden sich auf dem Weg zur Profession (vgl. auch Euler, 2009).

„Selbstverständlich sind die Fixpunkte **Arbeit**, **Beruf** und **Profession** grundsätzlich hinterfragbar. Sie sind gesellschaftliche Konstrukte und als solche weder allein technisch noch funktional bestimmbar. In diesen Begriffen spiegeln sich politische und ökonomische Einflussnahmen, über sie werden finanzielle und politische Möglichkeiten der Partizipation an und Einfluss auf gesamtgesellschaftliches Leben verteilt“ (Fasshauer, 1997, S. 19).

Dieser gesellschafts- und machttheoretische Aspekt ist für unser Anliegen nicht von Bedeutung und inzwischen wird der Professionsbegriff auch viel umfassender gebraucht. In den aktuellen Überlegungen zur Professionalisierung wird untersucht, **welche Handlungen, Strukturen und Kompetenzen Professionalität ausmachen** (vgl. Fasshauer, 1997, S. 5).

Damit stellt sich die Frage: Auf welchen wissenschaftlichen Zugang zur Professionalität und den damit verbundenen Merkmalen kann sich die vorliegende Arbeit beziehen?

Euler (2009), Fasshauer (1997, S. 9ff.) und Steinhauer (2005, S. 59) unterscheiden zwischen:

- gesellschaftstheoretischem Ansatz,
- machttheoretischem Ansatz,
- funktionalistischem Ansatz,
- handlungs- und aufgabenbezogenem Ansatz,
- indikatorisch - merkmaloorientiertem Ansatz,
- dem Parson-Modell,
- der Chicagoer Schule,
- dem Vermittlungskonzept ,
- *symbolisch-interaktionalistischem*,
- *strukturtheoretischem Ansatz (Oevermann) und*
- *systemtheoretischen Sichtweisen (Luhmann“.*

Viele der möglichen Denkansätze und Sichtweisen können miteinander in Verbindung gebracht werden. Bei den drei zuletzt genannten Zugängen steht die Erkenntnis im Mittelpunkt, dass sich professionelles Handeln dadurch auszeichnet, dass spezifisches Fachwissen nicht nur angewendet wird, sondern im konkreten Fall als Grundlage dient, die Berufssituation in ihrer Einzigartigkeit wahrzunehmen, einzuschätzen und dem spezifischen Fachwissen entsprechend zu handeln (vgl. Steinhauer, 2005, S. 59).

Auf die in diesem Zusammenhang entstandenen Fachausdrücke - **Professionswissen, Professionalität, Profession, Professioneller** - soll nachfolgend erläuternd eingegangen werden.

Die Professionswissenschaftler beschreiben **Professionswissen** als ein Entwicklungsprodukt der individuellen und kollektiven Professionalisierung, welches durch Routinisierung und Habitualisierung berufsförmigen Handelns erworben wird.

Eine professionelle Expertise beinhaltet:

- eine fachliche Wissensbasis,
- wissenschaftliches Wissen als Problem- und Deutungswissen,
- berufsbezogenes, tradiertes Erfahrungswissen,
- kognitive und normative Regeln der Berufsausübung und
- Alltagswissen (vor allem im Hinblick auf die interaktionsbezogenen Aspekte der professionellen Praxis).

Professionswissen ist als spezifischer Teil praktischen Handlungswissens Teil der impliziten Kompetenz eines situativ-variabel verfügbaren Wissens. Als zeitbezogenes Wissen ist es in der Lage, handlungsleitend zu wirken (vgl. Lohbrunner, 2005).

Zum Begriff der **Professionalität** sagt Lohbrunner (2005, S. 42):

„**Professionalität** entwickelt sich auf der Ebene des Berufsstandes und auf der Ebene des Berufsinhabers im Verlauf der Berufsbiographie über verschiedene Stadien, wobei eine zunehmende Handlungssicherheit im Elementaren die Voraussetzung für eine produktive Auseinandersetzung mit als Restriktion wahrgenommenen organisatorischen Rahmenbedingungen bildet“.

Ein weiterer Fachausdruck befasst sich mit dem Konzept der **Professionalisierung**, welcher besagt, dass sich die Arbeit eines **Professionellen** dadurch auszeichnet, dass er seine Fachkompetenz einsetzt, um für eine Problemlage, mit der ein, im weitesten Sinn ‚Leidender‘ nicht allein zurecht kommt, eine zufriedenstellende Lösung zu finden. Die Bearbeitung dieser Aufgabenstellung wird in den rezipierten Professionskonzepten vorwiegend als Prozess beschrieben, bei dem jemand, der in Not gerät, geholfen wird (vgl. Steinhardt, 2005, S. 59ff.).

Professionalisierung wird außerdem durch die Wechselbeziehung zwischen Erfahrung und Erkenntnis gefördert. Der kontinuierlichen Offenheit für neue Erkenntnisse und Theorien folgt dann die Bereitschaft zur Um- und Neukonstruktion subjektiver Theorien, die im Handeln erprobt werden können (vgl. Lohbrunner, 2005, S. 47).

Eine Verbindung zum Thema der Arbeit und zur Yogawissenschaft kann durch nachfolgende Aussagen der Professionstheorie hergestellt werden:

Eine *erste Aussage* betrifft das schon zuvor beschriebene zentrale Grundthema, das sich durch alle Überlegungen zur Professionalisierung zieht:

Es ist die Besonderheit der Beziehung zwischen einem Professionellen, der über ein spezielles Wissen verfügt, und einem Klienten, dem Wissen fehlt, vor dem Hintergrund eines zu lösenden Problems. Dabei geht es darum, dieses spezielle Wissen des Professionellen dem Klienten (z.B. einer Lehrperson) so zu vermitteln, dass es für ihn zu einem professionell verfügbarem Wissen zum Lösen eigener Probleme (z.B. Belastungsbewältigung) wird (vgl. Steinhardt, 2005, S. 59f.).

Professionell verfügbar ist ein Wissen im pädagogischen Sinne dann, wenn es nicht nur lern- sondern vor allem verhaltenswirksam ist, d.h. wenn dieses Wissen auch in der Praxis angewendet wird!

Übertragen auf die Problematik der vorliegenden Arbeit könnte hier gefragt werden: **Kann ein Mensch mit einem professionell verfügbaren Yogawissen einer Lehrperson dieses Wissen so vermitteln, dass dieser darin eine Möglichkeit sieht, selbständig sein Problem der Belastungsbewältigung zu lösen? Die Yoga-Wissenschaft beantwortet diese Frage positiv.**

Eine *zweite Aussage* „charakterisiert ‚Profession‘ (mit Verweis auf Parson) als personenverändernde Tätigkeit in Interaktionssituationen unter Anwesenden“ (Fasshauer, 1997, S. 6).

**Auch diese Aussage findet ihre Entsprechung in der Yogawissenschaft, indem zum einen davon ausgegangen wird, dass sich der Mensch (und Yoga-Übender) verändern kann und zum anderen die Voraussetzungen und Bedingungen dafür beschrieben werden (vgl. auch Kapitel 3.3.4 und 3.4).**

In diesen Kontext fügt sich *als drittes* ebenfalls die Tatsache, dass der Yoga eine Erfahrungswissenschaft mit dem Ziel höchster Erkenntnis ist. **So ermöglicht zum Beispiel das Yogaüben einer Lehrperson bisher unbekannte Erfahrungen, die zu neuen Erkenntnissen führen können und denen dann ganz im Sinne von Lohbrunner (2005) „die Bereitschaft zur Um- und Neukonstruktion subjektiver Theorien folgen kann, welche dann wiederum im Handeln erprobt wird“ (Lohbrunner, 2005, S. 47).**

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es im Fall des Forschungsvorhabens darum geht, selbstregulativ mit Belastung umgehen zu können und sich die dazu notwendigen Kompetenzen anzueignen. Es soll untersucht werden, ob die Methoden der Yogawissenschaft helfen, dieses Ziel zu erreichen und Yoga zu einem Unterstützungsangebot für gestresste Lehrpersonen werden könnte. Das entspräche auch dem Anliegen der Professionstheorie, die professionelle Wissensvermittlung als Grundlage für professionelles Handeln zum Lösen von Problemen in der Alltagspraxis sieht.

Im vorliegenden Fall bezieht sich die Wissensvermittlung auf die zu erlernenden *Yogaelemente* und die Arbeit mit diesen Yogaelementen sollte zur *Fähigkeit der Selbstregulation (bei Stress)* und allgemein gesehen auch zur *Selbstkompetenz bzw. Selbstwirksamkeit im Umgang mit Problemen* führen. Diese Fertigkeit kann sich zum Beispiel als *Handlungssicherheit* im Lehrerberuf und Alltag zeigen, welche unabhängig von äußeren Bedingungen ist. Damit würde der Yoga zu einer Methode werden, die andere Professionen (Lehrpersonen) in ihrer Professionalität unterstützt. Die Forschungsergebnisse sollen zeigen, ob und inwieweit der Yoga bzw. die

Yogawissenschaft mit ihrer Art der Intervention zum Lösen des Problems erfolgreich sein kann.

Dieser kompetenzfördernde personenzentrierte Ansatz stellt nur einen Teilaspekt der Professionalisierung des Lehrerberufes dar und lässt die anderen Aspekte, wie zum Beispiel die didaktische Lehrerqualifikation oder strukturelle Rahmen- und Arbeitsbedingungen, unberücksichtigt.

Zur weiteren Untersuchung des theoretischen Hintergrundes der vorliegenden Arbeit schließen sich Betrachtungen zum Thema Belastung an.

## 3.2 Grundlagen zum Thema Belastung

### 3.2.1 Allgemeine Begriffsklärung

Das Wort **Be-last-ung** trägt eine mögliche Bedeutung schon in sich. Es geht um eine Last. Etwas ist schwer oder mit Schwierigkeiten verbunden.

Wir können mit krankhaften Erbanlagen belastet sein, unsere Umwelt ist z.B. belastet durch Schmutz oder Elektrosmog und der Mensch kann starker körperlicher und seelischer Belastung ausgesetzt sein (vgl. Brockhaus Bd. 2, 1988, S. 178).

Im Fall des Forschungsvorhabens geht es um Belastungen, die dem Bereich der Psychologie zugeordnet werden. Vor allem im Bereich der Arbeitswissenschaft finden wir die Begrifflichkeiten Belastung und Beanspruchung. Dabei bezeichnet Beanspruchung die subjektive Auswirkung einer auf den Menschen wirkenden Belastung. Diese subjektive Auswirkung kann positiv, zum Beispiel motivierend und leistungssteigernd oder negativ, zum Beispiel krank machend, sein.

Eine gebräuchlichere Bezeichnung für Belastung ist der Begriff **Stress**.

Dieses, seit dem 20. Jahrhundert verwendete Substantiv, stammt ursprünglich aus dem Neuenglischen - *stress* - und beschreibt damit *Druck, Anspannung* bzw. *unter Druck setzen, zwingen*. Das entspricht dem altfranzösischen Wort *estrecier*, welches damit umschreibt, dass etwas *streng, straff, eng* ist (vgl. Kluge, 2002, S. 890).

Der Begriff **Stress** wurde von dem Neurologen und Physiologen Cannon (1914) in die humanwissenschaftliche Diskussion eingeführt und durch die Arbeiten von Selye (1936, 1946, 1976) bekanntgemacht und weitergeführt. Die breite Beschäftigung mit dieser Thematik führte zu Differenzen hinsichtlich der Definition als Reiz, Reaktion oder Transaktion sowie der negativen oder neutralen Bewertung. Einigkeit bestand und besteht nur bei der Annahme eines Ungleichgewichtes (vgl. auch Spitzer, 2006, S. 172f.), d.h.,

„eine Anforderung aus der Umgebung (oder aus der Person selbst) geht über ein – wie auch immer definiertes – ‚Normalmaß‘ hinaus und gibt damit Anlass zu einer besonderen Bewältigungsreaktion“ (Semmer, 1992, S. 744).



### 3.2.2 Ausgewählte Stresskonzepte

Die nachfolgenden Stresskonzepte unterscheiden sich entsprechend ihrer Definitionsrichtung. So können äußere Ereignisse sowohl Auslöser für Stress sein als auch selbst als Stress bezeichnet werden, wie Laux (1983) nachfolgend dargestellt hat:

- Das *Stimuluskonzept* ist ein Reiz – Reaktionsschema. Es definiert Stress unabhängig von der Qualität der Reize (Überforderung, Unterforderung, äußere Stressoren, z.B. Lärm, Deprivation primärer Bedürfnisse wie Nahrungs- oder Schlafentzug, Leistungs-Stressoren oder soziale Stressoren) und den durch sie hervorgerufenen Reaktionen (z.B. Erregung oder Beruhigung, Angst oder Freude). Die Grundannahme dabei ist, dass die Situationen eine besondere Anpassungsleistung erfordern, die bei zu langer Dauer oder Intensität Folgen für die physische oder psychische Gesundheit haben kann.
- Das Konzept der *kritischen Lebensereignisse* gehört ebenfalls zum Reiz – Reaktionsschema, bei dem der Reiz = Stressauslöser bedeutsamere Veränderungen im Leben eines Menschen ist (z.B. Heirat, Scheidung, Berufswechsel, Tod des Partners).
- Beim transaktionalen Stressmodell von Lazarus entscheidet das Individuum entsprechend bestimmter Bewertungsprozesse darüber, ob Stress vorliegt. Damit ist Stress ein reizabhängiges emotionales Reaktionssyndrom

(vgl. Laux, 1993, S. 745ff.).

Während die Stressreaktionen bis in die 60er Jahre hinein als mechanistisches, rein somatisches Geschehen betrachtet wurden, liefern Studien aus den letzten drei bis vier Jahrzehnten den klaren Beweis dafür, dass die Stressreaktionen starken psychologischen Einflüssen unterliegen.

„Inzwischen wird das Phänomen Stress nicht mehr als einfaches, maschinenartiges Reaktionsschema betrachtet sondern (Dank der immer besser werdenden Untersuchungsmethoden der Biochemiker, die inzwischen über 1.400 physikalische oder chemische Veränderungen bei einem Organismus in einer Stresssituation erfasst haben) als ein multifaktoriell bedingtes komplexes psychologisches Geschehen“ (Spitzer, 2006, S. 173).

Für die weiteren Betrachtungen in dieser Arbeit bildet das transaktionale Stressmodell von Lazarus die Grundlage und das Bezugssystem.

Neben den von Laux (1983) vorgestellten Stresskonzepten, die als Forschungsstrategien und Erklärungsansätze zu verstehen sind, stellt sich die Frage nach der Messung oder dem Erfassen von Stresszuständen.

### 3.2.3 Erfassen von Stresszuständen

Um das Erfassen von Stresszuständen umfassend und ganzheitlich zu sichern, wurde sich an einem aristotelischen Strukturmodell orientiert (vgl. Rese 2003, S. 104ff.; Modelltheorien und Metaphysik des Aristoteles, 2008, S. 6f.). Dieses Modell unterstützt das Erkennen und Beschreiben wesentlicher Zusammenhänge innerer Ordnungen und Strukturen. Es bedient sich der Begriffe *Funktion/Ziel*, *Struktur/Stoff* und *Form* als aufeinander bezogene und sich bedingender Elemente der wahrnehmbaren Welt.

- Die *Funktion* weist auf das Ziel, den Kern oder das Wesentliche einer Sache hin und ist mit einer Sinnggebung verbunden.
- Die *Struktur* beschreibt, was dafür sorgt, dass ein Ziel erreicht werden kann und das Wesentliche oder der Sinn zum Ausdruck bzw. zur Entfaltung kommt.
- Die Ausdrucks- bzw. der Entfaltungsmöglichkeiten können dann wiederum verschiedene *Formen* annehmen (vgl. auch Hotz, 1997, S. 171ff.).

Am Beispiel des Lernens stellt sich dieses aristotelische Modell wie folgt dar:

Die *Funktion* des Lernens besteht in der Kompetenzerweiterung des Lernenden und äußert sich in der Erweiterung seiner Möglichkeiten (z.B. sich besser auszudrücken, wenn eine Sprache gelernt wird oder besser mit Belastung umgehen können).

Die *Struktur* des Lernens wird in den Lernstufen, die grob mit Erwerben, Anwenden und Gestalten zusammengefasst werden können, realisiert.

Die *Form* des Lernens manifestiert sich auf vielfältige Weise (z.B. Lernen durch Ausprobieren, Vor- und Nachmachen, methodische Reihen, u.a.) und hängt eng mit der Zielgruppe und der Kreativität des Unterrichtenden zusammen.

Bezogen auf das Phänomen Stress erlaubt das Modell folgende Erklärung:

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| - <b>Funktion</b><br>des<br>Stresses | Stress ist ein notwendiges Reaktionssystem des Menschen im Dienste des Überlebens. Dem liegt die Auffassung zu Grunde, dass jedes Überleben nur in der Auseinandersetzung mit den wechselnden Anforderungen des Lebens geschehen kann, was gleichzeitig eine evolutionäre Entwicklung mit sich bringt (vgl. Keil, 2006). |
|--------------------------------------|--|

- **Struktur**  
zur Sicherung  
der Funktion: Die Struktur des Phänomens Stress zeigt sich in allen Reaktionen des Menschen auf Belastungen bzw. Stressoren. Es kann grob zwischen emotionalen, kognitiven, vegetativ-hormonellen und muskulären Reaktionen unterschieden werden (vgl. Wagner-Link, 2002, S. 16f.).
  
- **Form**  
als Ausdrucks-  
möglichkeit  
der Struktur: Stress kann entsprechend der subjektiven Bewertung in Form von Eu-Stress oder Dis-Stress auftreten. Beim Eu-Stress werden ein Ereignis und die damit verbundenen Reaktionen der Aktivierung als angenehm und lustvoll erlebt. Dis-Stress entsteht, wenn ein Ereignis und die damit verbundenen Reaktionen als unangenehm und bedrohlich wahrgenommen werden (vgl. Kaluza, 1996, S. 24).

Die aristotelische Herangehensweise an das Phänomen Stress zeigt, dass die Funktion des Stresses nicht das Problem ist, denn es sicherte bisher das Überleben und die evolutionäre Entwicklung des Menschen. Ein Problem besteht im Fehlen eines Wahrnehmungsorgans für Belastung, wie es zum Beispiel die Nase als Organ zum Riechen oder das Ohr als Organ zum Hören ist. Der Mensch kann nur Reize erfassen und deren Differenz bzw. Intensität beurteilen. Eine sensorische Stimulation wird dann anhand ihrer Stärke und persönlichen Werteskala eingeschätzt. So können zum Beispiel Gerüche als duftend oder stinkend und Klänge als angenehm oder stressig (weil zu laut) eingestuft werden.

„Perceived exertion can be defined as a method to determine the intensity of effort, stress or discomfort that is felt during exercise” (Noble/ Robertson, 1996).

Probleme entstehen durch die subjektiven (Fehl-)Einschätzungen bzw. Bewertung des Wahrgenommenen und die daraus resultierenden physischen und psychischen Alarmreaktionen.

Welch umfangreiches Netz an Wirkmechanismen diesen Vorgang begleiten können, zeigt nachfolgende Abb. 2.

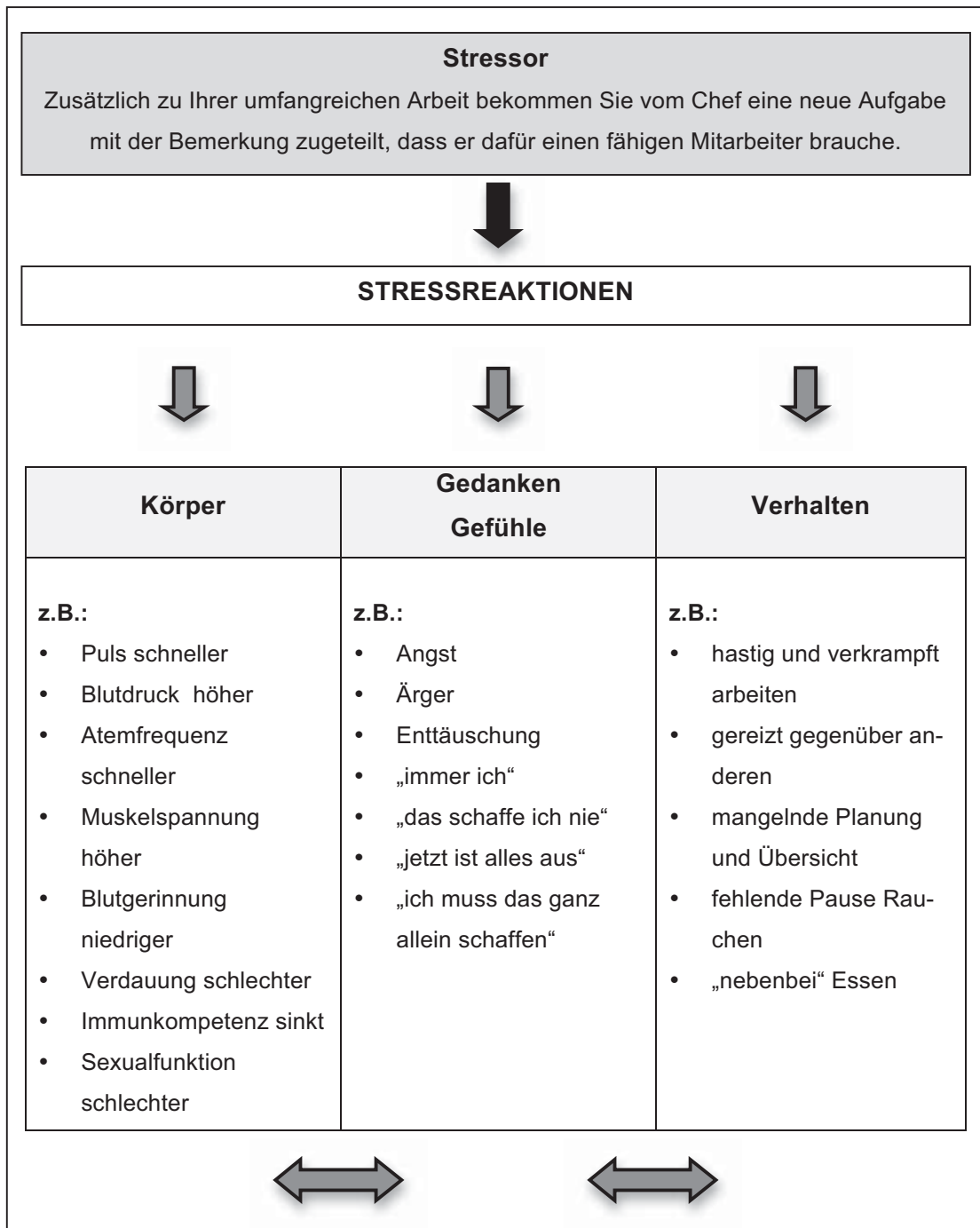


Abb. 2: Mögliche Stressreaktionen (vgl. Kaluzza, 1996, S. 15)

Wenn dem Menschen ein Orientierungs- und Differenzierungssystem fehlt, welches die Bewertung von wechselnden Lebenssituationen und Ereignissen sinnvoll begleitet, kann schon eine zusätzliche Arbeitsaufgabe durch die Bemerkung eines Vorgesetzten zu einer subjektiven bedrohlichen Situation mit entsprechenden Reaktionsmustern führen, wie die Abb. 2 zeigt. Auf die Problematik des Belastungslebens wird im Kapitel 3.2.4 noch ausführlicher eingegangen.

**Um herauszufinden, ob intervenierende Maßnahmen zur Stressreduktion Erfolg hatten, orientiert sich die vorliegende Untersuchung an der *Struktur* des Phänomens Stress, d.h. an den physiologischen und psychologischen Reaktionen des Menschen.**

Schon der Physiologe Cannon bestätigte in den 20er Jahren, dass die Stressreaktion eine komplexe psychophysiologische Reaktion ist, die sich sowohl auf körperlicher als auch auf kognitiver Ebene manifestiert.

Auf der körperlichen Ebene reguliert unser vegetatives (autonomes) Nervensystem die Erregung. Teil dieses Systems ist der Sympathikus. Er bewirkt, dass die Nebenniere die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin ausschüttet. Der Anstieg dieser Hormone beschleunigt den Herzschlag und erhöht den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel. Wenn der kritische Moment vorbei ist, wird der Parasympathikus aktiv. Er hemmt die weitere Ausschüttung von Stresshormonen und die Stressreaktionen klingen langsam ab (vgl. Meyers Psychologie, 2005, S. 538 und S. 671).

Andere Untersuchungen verknüpfen verschiedene Ebenen und gehören zu den Bereichen der Psychophysik oder der Neurobiologie. Sie zeigen, wie komplex unser menschliches System auf Stressoren der verschiedensten Art reagiert und listen vor allem die neurobiologischen Reaktionen sehr genau auf (vgl. Rensing et al., 2006). Nachfolgend ein Beispiel aus dem neuroendokrinen Bereich, bei dem die Auswirkungen der Aktivierung der Corticopin releasing hormone (CRH) durch Stress erläutert werden. Die Autoren schreiben:

„Stressoren unterschiedlichster Art werden im Gehirn wahrgenommen und aktivieren CRH-Neuronen im Hypothalamus über Neurotransmitter. [...] Die Wirkungen von CRH erstrecken sich auf das Gehirn und haben dort u.a. mit der Entstehung des Gefühls ‚Angst‘ zu tun. Eine [...] Hauptwirkung von CRH besteht in der Synthese von ACTH im Hypophysen-Vorderlappen, in der Stimulation der Herz-Kreislauftätigkeit und von Entzündungsprozessen“ (Rensing et al., 2006, S. 150).

Das Zusammenwirken von physiologischen Phänomenen, wie die Aktivierung von CRH-Neuronen als Zeichen von Stress und das Stellen dieser Erkenntnisse in einen psychologischen Zusammenhang, stellt ein attraktives Untersuchungsfeld dar und wird sicher noch viele Forschungsteams beschäftigen – im vorliegenden Fall übersteigt es jedoch die Möglichkeiten der Autorin.

Das Forschungsdesign der vorliegenden Arbeit berücksichtigt die somatische Ebene durch die Messung von Blutdruck und Pulsfrequenz, die verhaltens- und erlebnisbezogene Ebene durch spezielle Befragungen. Die genaue Beschreibung der Forschungsmethoden ist in den Kapiteln 5.1 und 5.4. zu finden.

### 3.2.4 Belastungserleben

Wie schon im Kapitel 3.2.3 dargestellt, hat der Mensch kein Wahrnehmungsorgan für Belastungen und stuft diese entsprechend seiner persönlichen Werteskala ein. Damit können gleiche Belastungen unterschiedliches Erleben und Verhalten auslösen und es stellt sich die Frage nach der Bedeutung der *Wahrnehmung* innerhalb dieses Prozesses.

In der Wahrnehmungspsychologie wird der Vorgang des Wahrnehmens nicht allein sensorisch, d.h. durch die Aufnahme von Sinnesreizen erklärt. Er umfasst zum einen den Aspekt der Wahrnehmung als Prozess und zum anderen das Ergebnis dieses Prozesses, welches wiederum von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird. So ist „die Wahrnehmung nicht allein von Umweltreizen abhängig, sondern auch von Einstellungen, Erwartungen, Bedürfnissen und früheren Erfahrungen, die im Langzeitgedächtnis gespeichert sind“ (Flade, 1992, S. 833). Hinzu kommen Untersuchungen von Asch (1956) und Sherif (1935) aus der sozialen Wahrnehmung, die besagen, dass auch die Gegenwart anderer Menschen Einfluss auf den Wahrnehmungseindruck und die Wahrnehmungsreaktion hat (vgl. Flade, 1992, S. 837).

Das bedeutet, es wirkt ein umfangreiches Netz von inneren und äußeren Faktoren. Am Ende bleibt immer die subjektive Färbung des Wahrgenommenen und das daraus resultierende unterschiedliche Erleben und Verhalten (vgl. Gaede, 2007, S. 308ff.).

Der Mensch allein entscheidet, ob die Situation, z.B. die Übernahme einer neuen Klasse oder eines neuen Faches, für ihn eine Belastung oder Herausforderung ist. Und er kann sich schon am nächsten Tag oder Monat neu entscheiden und eine Herausforderung zur Belastung oder eine Belastung zur Herausforderung werden lassen.

#### **Aber nach welchen Kriterien erlebt der Mensch (ganz subjektiv) die Welt und sich in der Welt?**

Wenn ein Schüler oder Lehrer ein oder „sein“ Schulgebäude betrachtet, empfindet er mit Sicherheit etwas anderes als der Architekt, der das Gebäude gebaut hat oder der Hausmeister, der darin für Ordnung sorgt. Dabei sieht, riecht oder nimmt jede dieser Personen dasselbe Gebäude wahr.

Wie also spürt der Mensch, ob eine Situation ihn belastet, aus dem Gleichgewicht bringt oder glücklich macht? Was hat Einfluss auf die Bewertung einer Belastung?

Ein möglicher Gradmesser dafür sind unsere **Gefühle / Emotionen**.

„Es gibt kein einziges Gefühl, das nicht mit irgend etwas anderem zusammenhängt. Immer ist irgendein äußeres Objekt darin verwickelt. Nicht ein einziges Gefühl kommt nur aus einem selbst. Nimmt man etwas wahr, so führt diese Wahrnehmung zu einem Gefühl. Gefühl bedeutet Beziehung und Beziehung bedeutet Leben“ (Rama, 1990a, S. 121).

Dieser Meinung folgt auch Keil, wenn sie schreibt:

„Es gibt keine Gedanken und Gefühle, die für sich allein existieren und immer sind beide mit körperlichen Vorgängen verbunden. Freude, Glück, Angst, Scham, Ekel, Wut, Schuld und viele andere Gefühle haben ihre jeweils spezifische körperliche Ausdrucksform und prägen die Körperhaltung als Haltung zur Welt“ (Keil, 2006, S. 152).

Das heißt, **Emotionen** sind zum einen Ausdruck der Haltung bzw. Verbindung des Menschen zur Welt und helfen ihm zum anderen in seinem Erkenntnisprozess sich und die Welt betreffend. Der indische Arzt Rama beschreibt diesen Umstand wie folgt:

„Wie kann man etwas kennen, ohne es zu fühlen? Wenn man etwas wahrnimmt, so ist das erste, dessen man inne wird, eine Empfindung. Wenn man etwas nicht fühlt, kann man es auch nicht erkennen“ (Rama, 1990a, S. 103).

Auch die neurowissenschaftliche Forschung hebt die besondere Bedeutung einer umfassenden emotionalen Entwicklung für das Verständnis von Beziehungen, für rationales Denken, Phantasie, Kreativität und sogar für die Gesundheit hervor (vgl. Hannaford, 1997, S. 59ff.; LeDoux, 2010).

Der Bereich der Gefühle/Emotionen gewinnt bei der Bewertung des Wahrgenommenen - zum Beispiel unter dem Gesichtspunkt der Stressbeurteilung - an Bedeutung und damit stellt sich die Frage:

Was kann unter einer **Emotion** verstanden werden kann?

Die Antwort scheint nicht einfach zu sein. „Seit James (1884) beklagen Psychologen wiederholt die Verwirrung über die Bedeutung des Begriffes Emotion“ (Goller, 1992, S. 39). Und bis heute existiert keine allgemein akzeptierte Theorie der Emotionen (vgl. Spitzer, 2006, S. 157). Das zeigt sich in den verschiedenen Denkmodellen zur Annäherung an diesen Gegenstand. Wie von Ulrich (1992) dargestellt, gibt es drei unterschiedlich begründete Orientierungen in den Denkmodellen, und zwar die biologisch-physiologischen, die kognitiv-handlungstheoretischen und die entwicklungsorientierten Denkmodelle. Deren Inhalte lassen sich wie folgt zusammengefasst darlegen (vgl. Ulrich, 1992, S. 127ff.):

**a. Biologisch-physiologisch begründete Denkmodelle:**

- Emotionen sind biologisch festgelegte, genetisch gesteuerte, aktivierbare Reaktionsmuster, die sich im Laufe der menschlichen Evolution entwickelten und das Überleben der Art garantieren (vgl. Darwin, 1872; Plutchik, 1980).
- Emotionen sind Empfindungen körperlicher Veränderungen (vgl. z.B. James, 1884; sowie physiologische Aktivierungstheorien aus der Stressforschung).
- Emotionen entstehen bei der Interaktion zwischen physiologischer Aktivierung (Erregung) und der darauf bezogenen (situationsabhängigen) kognitiven Interpretation (vgl. Schachtner/ Singer, 1962).

**b. Kognitiv-handlungstheoretisch begründete Denkmodelle:**

- Emotionen sind die Folge kognitiver Aktivitäten, die als wertende Stellungnahme oder Urteile verstanden werden (vgl. z.B. Lazarus, 1981).
- Emotionen regulieren das Anpassungsverhalten, indem sie mangelhafte Anpassungen als *Störung* signalisieren und bessere Anpassung einleiten (vgl. z.B. Weinreich, 1980; Scherer, 1981; Reykowski, 1973; teilweise auch Freud).

**c. Entwicklungsorientierte Denkmodelle:**

- Emotionen sind trieb-gesteuerte, energetische, zwischen Lust und Unlust variierende Erlebnis-Zustände einer Person, in denen sich immer auch konflikthafte biographische Erfahrungen mit gesellschaftlichen Zwängen und Erwartungen sowie mit eigenen Versuchen der Bedürfnisbefriedigung und Konfliktbewältigung niederschlagen (Psychoanalyse).
- Emotionen sind erworbene motivationale Erlebnis- und Handlungsdispositionen bzw. sekundäre *Triebe*, die das Verhalten in Gang setzen und steuern (neobehavioristische Lerntheorien; teilweise auch Izzard, 1981; Tomkins, 1962).
- Emotionen entstehen aus der Erfahrung (bzw. Antizipation) der Auseinandersetzung mit einer bestimmten Umwelt, deren Erwartungen und Zwängen; diese Erfahrungen führen zur Ausbildung von Einstellungen im Hinblick auf künftige Erlebnis-, Entfaltungs- und Handlungsmöglichkeiten, so zum Beispiel Angst als Folge undurchschaubarer Lebensbedingungen (vgl. z.B. Holzkamp-Osterkamp, 1976).

Laut Ulrich (1992) haben heute die funktionalistischen Sichtweisen den größten Einfluss. Mit dieser Sichtweise werden aber die Emotionen instrumentalisiert und das entspricht wiederum der Instrumentalisierung des Menschen, was einer Aufforderung zur „Neutralisierung seines Bezuges zur Welt“ (Hofstätter, 1960, S. 115) gleichkommt. Diese Sichtweise stimmt **nicht** mit unserem humanistischen Menschenbild überein und bringt uns auch in der Frage nach einem möglichen Umgang mit Belastung nicht weiter.



Eine Alternative könnte in einer personenorientierten Emotionsforschung bestehen, die

"[...] Emotionen versteht als personengebundene Zuständlichkeiten, als subjektive Erfahrungstatsachen bzw. Bewusstseinsinhalte, in denen sich persönliche Betroffenheit und Engagement in unseren Beziehungen zu uns selbst und zur Umwelt ausdrücken und die wir aus der Perspektive des ganzheitlichen Erlebens und Handelns beschreiben müssen" (Ulrich, 1992, S. 129).

Betrachten wir Emotionen in Verbindung mit dem Thema Belastung bzw. Stress, stoßen wir auf den großen Bereich der **Angst**. Diese Verbindung zeigt sich schon bei der vergleichenden Betrachtung der etymologischen Bedeutungen beider Wörter. Mit **Stress** wird etwas als streng, straff und **eng** beschrieben (vgl. Kapitel 3.2.1). Schlagen wir bei dem Wort **Angst** nach, kann im indogermanischen Wortstamm ebenfalls eine Bezug zu **eng** und bedrängend gefunden werden (vgl. Kluge, 2002, S. 45). Auch das sportwissenschaftliche Lexikon betont in diesem Zusammenhang die enge Verbindung von Stress und Angst als Folge von bedrohlich und frustrierend erlebten Reizsituationen (vgl. Gabler, 2003, S. 41 und S. 568). Und Hacker (1986, S. 74) definiert „**Stress** als einen Zustand **angstbedingt** erregter Gespanntheit, der durch erlebte Bedrohung durch Arbeitsbeanspruchung entsteht“.

Diese Aussagen zeigen, dass die Auseinandersetzung mit der Emotion Angst von Bedeutung für die Stressbewältigung ist.

Damit stehen wir vor der Notwendigkeit und Herausforderung zu klären, was unter dem Begriff **Angst** verstanden wird und erneut beginnen, wie schon vorher bei den Emotionen, die Schwierigkeiten mit einer Definition. Es ist bekannt, was es bedeutet, sich zu ängstigen. Doch könnte es sich vielleicht auch um Furcht, Schauer, Bangen, Entsetzen, Schrecken, Aufregung, einen Vorstartzustand gehandelt haben? Gleich sind bei all' diesen emotionalen Erregungszuständen nur die physiologischen Symptome, wie zum Beispiel erhöhte Pulsfrequenz, angespannte Muskeln oder beschleunigte Atmung (vgl. Goller, 1992, S. 47).

Angst ist mit dem subjektiven Erleben verbunden und vor jeder Frage nach der tatsächlichen Bedrohung steht das, was Fröhlich (1992, S. 34ff.) als "höchstindividuelle Unheimlichkeitsauslese" bezeichnet.

Das heißt, der Mensch entscheidet selbst, was ihn ängstigt! Auch im Yoga gibt es diese Betrachtungsweise. So sagt Swami Rama (1990a, S. 107), dass

„[...] alle Ängste selbst geschaffen sind und sich in unserem Geist entwickeln. Sie müssen untersucht und verstanden werden, weil sie sonst wachsen, und im Falle der totalen Ignorierung der Angst wird der Mensch neurotisch. Nach seiner Meinung ist die Hauptwurzel aller Gefahren die Angst und die Gewohnheit, Angst zu haben“.

Angst ist und bleibt ein umfassendes Phänomen und wird, betrachtet man die Publikationen, immer mehr zu einem besonderen Problem der heutigen Zeit. Dabei sind die Zeiten, in denen der Mensch um das Überleben kämpfen musste vorbei. Angst, erlebt als sinnvolle rationale Furcht vor etwas ganz Konkretem, Lebensbedrohlichem, tritt immer mehr in den Hintergrund. Das Sammeln und Jagen unserer Vorfahren beschränkt sich auf das Einkaufen inklusive der Schnäppchenjagd. Es gibt ein Rechtswesen, das den Menschen schützt, und die heutigen Versicherungen sorgen im Schadensfall für Hilfe und Beistand. Trotzdem bleibt das Gefühl der Bedrohung, verbunden mit einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität bis hin zu pathologischen Folgeerscheinungen. Die pathologischen Ausdrucksformen wie Phobien, Schizophrenie, Melancholie, Depressionen u.a. sollen hier unberücksichtigt bleiben.

Von Interesse für die vorliegende Untersuchungsproblematik sind vor allem die kognitiven Prozesse und die Auswirkung von Angst auf Wahrnehmung, Denken und Handeln. So hat die Angstforschung herausgefunden, dass Angst zu einer Unfähigkeit der richtigen Wahrnehmung, zu dogmatischem Denken und Stereotypenbildung und schließlich zu Vermeidungsreaktionen führt (vgl. Flossdorf, 1992, S. 35ff.; Spitzer, 2006, S. 164). Das sind Folgereaktionen im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung, die beim kreativen Umgang mit Stress nicht weiterhelfen. Doch es gibt in der Angstforschung einen lerntheoretischen Ansatz, der Hoffnung auf einen Weg aus der Angst macht. Er hat seinen Ursprung im Phänomen der **Polarität**, die sich zum Beispiel als Spannungsfeld gegensätzlichen Verhaltens und Erlebens zeigen kann.

- Die Polarität bezieht sich auf mögliche Reaktionen:
  - **motorisch**, das heißt Flucht oder Angriff, meint aber auf jeden Fall eine Bewegungsreaktion *oder*
  - **statisch**, das heißt Lähmung, Starre im Schreckmoment und die damit verbundene Möglichkeit, vorschnelle Reaktionen zu vermeiden.
- Die *Polarität* zeigt auch, dass Angst:
  - **lustvoll** (zum Beispiel bei Gruselgeschichten, auf Achterbahnen u.a.) erlebt werden kann *oder*
  - **unlustvoll**, was den Normalfall darstellt und im Extremfall krank macht.
- Weitere *Pole* im Erleben einer unbekanntem Situation sind:
  - die **Angst** *oder*
  - die **Neugierde**.

Das heißt, die Konfrontation mit dem Unbekannten kann sowohl angstvolles Davonlaufen als auch neugieriges Hinwenden hervorrufen.

Das führt zu der Einsicht, dass der Mensch eine Wahl hat, wie er mit seiner Angst umgehen kann. Wenn weiter davon ausgegangen wird, dass angstvolles Verhalten erlernt wird (vgl. Spielberger, 1966, 1992) kann auch davon ausgegangen werden, dass es wieder verlernt oder etwas Neues gelernt werden kann (vgl. Spitzer, 2006, S. 227).

Angst ist zwar ein Bestandteil des uns von Natur aus gegebenen Antriebspotenzials aber der Mensch kann entscheiden, ob er die damit verbundene Kraft für oder gegen sich nutzt. Werden Ängste verdrängt, beeinflussen sie im Unbewussten die Wahrnehmung, das Denken, Entscheiden, Handeln und können Zustände von Panik oder Apathie auslösen (vgl. Flossdorf, 1992, S. 36).

Die Auseinandersetzung mit sowohl negativen als auch positiven Emotionen ist wichtiger und unumgänglicher Bestandteil der Persönlichkeitsentwicklung.

„Gelingt es, die Kraft der Emotionen im positiven Sinn zu nutzen, können uns diese über die Grenzen unseres Denkens hinausführen und eine Brücke zur Kreativität, Kraft, zu Intuition und Weisheit sein“ (Rama, 1990a, S. 103)!

### **Doch wie kann das praktisch geschehen?**

Die Schulsport- und Emotionsforschung bietet Erkenntnisse, die weiter helfen könnten und von Ilg (1990) und Goller (1992) wie folgt formuliert wurden:

„Auf die Gefühlsentwicklung wirken sowohl innere als auch äußere Bedingungen. In der Tätigkeit äußern sich Emotionen. Tätigkeit wiederum verändert die äußeren und inneren Bedingungen. Da einerseits Emotionen die Tätigkeit beeinflussen, haben wir es hier mit einem dialektischen Wechselverhältnis zu tun“ (Ilg, 1990, S. 73).

Autonome Aktivitäten und Emotionserleben stehen also in einem unmittelbaren Zusammenhang und wurden von Abele/ Brehm (1984) in einer umfangreichen Arbeit nachgewiesen (vgl. Goller, 1992, S. 47ff.).

Die Yogawissenschaft geht von vergleichbaren Zusammenhängen aus, welche den Denk- und Handlungsansatz der vorliegenden Arbeit bilden und im Kapitel 3.3.4 ausgeführt werden.

Die Erkenntnis der wechselseitigen Beeinflussung zwischen Tätigkeiten und Gefühlsentwicklungen nutzend, wurde eine autonome Aktivität in Form eines **Yoga-Übungskurses** für Lehrpersonen ausgewählt und untersucht. Durch das Üben von Yoga sollen die Lehrpersonen zu neuen (körperlich-geistig-seelischen) Erfahrungen geführt werden, um zur Ausbildung von ebenfalls neuen Einstellungen gegenüber ihrer Berufsbelastung beizutragen. Das entspricht ganz dem Anliegen der Professionstheorie, die in der Förderung der Wechselwirkung zwischen Erfahrung und Erkenntnis eine Möglichkeit zur Professionalisierung sieht. Der kontinuierlichen Offenheit für neue Erkenntnisse und Theorien würde dann die Bereitschaft zur Um-

und Neukonstruktion subjektiver Theorien folgen, welche im Handeln erprobt werden könnten (vgl. Lohbrunner, 2005, S. 47).

Wenn es gelingt, mit den Möglichkeiten der Selbstregulation (z.B. durch Yoga) eine Handlungskompetenz zu erlangen, die das Belastungserleben verändert, können sich Einstellungen entwickeln, die der Lehrperson im Schuldienst helfen, Belastungen nicht nur als Bedrohung und Angst einflößenden negativen Stressfaktor zu sehen, sondern als Ansporn und Herausforderung mit der Möglichkeit, Kreativität zu entwickeln und Neues zu gestalten.

Im Kapitel 3.4. werden diese Gedanken unter dem Blickwinkel einer gelingenden *Veränderung* noch einmal aufgegriffen und weitergeführt.

### 3.2.5 Belastung aus der Sicht der Trainingswissenschaft

Es mutet sicher im ersten Moment ungewöhnlich an, die Trainingswissenschaft für ein psychologisches Problem zu Rate zu ziehen. Doch die Begriffe *Belastung* und *Beanspruchung* finden sich auch in einem Bereich, wo es um gezielte Leistungsentwicklung durch systematisches Training geht. Zum allgemeinen Verständnis folgen zuerst Ausführungen zu den Begriffen **Training** und **Leistung**.

Im Lexikon der Trainingslehre definiert Jonath (1986, S. 270) **Training** als ein auf der Grundlage der allgemeinen Trainingsprinzipien geplanter Prozess zur Entwicklung und Verbesserung funktioneller und morphologischer Anpassungen an spezifische Belastungen. Eine weitere Erklärung von Harre (1969), die über den physiologischen Anpassungsprozess hinausgeht, versteht unter Training jegliche organisierte Ausbildung, die zielgerichtet auf die schnelle Steigerung der physischen, psychischen, geistigen oder technisch-motorischen Leistungsfähigkeit der Menschen ausgerichtet ist. Es umfasst auch alle pädagogischen Einwirkungen und Maßnahmen einschließlich der Selbsterziehung (vgl. Lange et al., 2003, S. 20f.). Damit beschreibt der Begriff Training einen Prozess, der auch im Bereich der Stressbewältigung angestrebt wird – die physische und psychische Kompetenzerweiterung beim Umgang mit Belastung.

Unter **Leistung** versteht die Trainingswissenschaft sowohl den Vorgang als auch das Ergebnis von Handlungen, bei denen Anforderungen bewältigt werden. Damit verbunden ist ein allgemeiner Grad körperlicher oder psychischer Beanspruchung. Aus trainingswissenschaftlicher Sicht ist Leistung das Ziel des Trainings (vgl. Franke/ Prohl, 2003, S. 332f.).

Die **Trainingswissenschaft** erforscht und beschäftigt sich mit Prinzipien der Trainingsplanung und -methoden, um die angestrebte Leistung zu erreichen. Diese angestrebte höhere Leistungsfähigkeit ist *nur* durch einen planmäßigen Belastungseinsatz möglich (vgl. Scheid/ Prohl, 2003, S. 34). Dieser Belastungsein-

satz bringt den Körper an die Grenze seiner Leistungsfähigkeit und täuscht ihm damit eine lebensbedrohliche Situation vor. Auf diese Situation reagiert der Körper mit Superkompensation und nachfolgend gesteigerter Leistungsfähigkeit. Damit wird eine Überlebensstruktur unseres körperlichen Systems wirksam. Belastung im Training wird nicht als etwas zu Vermeidendes, sondern dringend Notwendiges angesehen. Allerdings muss der Belastungseinsatz dabei bestimmten Gesetzmäßigkeiten (richtige Dosierung und Rhythmisierung) folgen (vgl. Hegner et al., 2000, S. 47ff.).

Ein Vergleich der Belastungsbewältigungsreaktionen aus Sicht der Trainingswissenschaft und der Stressforschung stellt sich wie folgt dar (siehe Tab. 1):

Tab. 1: Bewältigungsreaktionen

Psychologie	Trainingswissenschaft
<p>Die Bewältigungsreaktionen auf körperlicher Ebene zeigen sich in Symptomen eines allgemeinen Adaptationssyndroms, das bei lang andauerndem Stress aus drei typischen Phasen besteht:</p> <p>1. Alarmreaktion: Die aus einem Initialschock mit verringerter Widerstandskraft sowie der anschließenden Mobilisierung körperlicher Abwehrmechanismen besteht</p> <p>2. Resistenz mit optimaler Anpassung</p> <p>3. Erschöpfung: Gekennzeichnet durch den Zusammenbruch des Anpassungsverhaltens</p> <p>Die einzelnen Merkmale dieser Reaktion entstammen einem komplexen Zusammenwirken von kortikalen, hypophysären und adrenalen Komponenten (vgl. Arnold/ Eyseneck/ Meili, 1980, S. 2230).</p>	<p>Phasen der Anpassung an einen Belastungsreiz:</p> <p style="text-align: center;">Belastung</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Störung des biologischen Gleichgewichtes (=Homöostasestörung)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Erholung</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Anpassung (=Adaptation)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Erhöhter Funktionszustand (=erhöhte Leistungsfähigkeit)</p> <p>Diese erhöhte Leistungsfähigkeit bleibt erhalten bzw. steigert sich bei richtigem rhythmischem Einsatz einer wohldosierten Belastung und wird zum Gegenteil, wenn Rhythmus und Dosierung falsch gesetzt werden (vgl. Scheid &amp; Prohl, 2003, S. 34).</p>

Aus diesem Vergleich ergibt sich die Frage nach der Übertragbarkeit trainingswissenschaftlicher Gesetzmäßigkeiten in den Bereich der Psychologie zur Belastungsbewältigung für Lehrpersonen mit dem Leistungsziel einer höheren Stressresistenz.

Zwei Möglichkeiten kommen dafür in Betracht:

1. Da die Belastungsreize im Alltag einer Lehrperson im Schuldienst schwer zu dosieren und rhythmisch zu gestalten sind, bestände nur in der **strikten Einhaltung von Erholungs- bzw. Regenerationsphasen** (wie sie in der Ursache-Wirkungs-Kette von Scheid & Prohl (2003) zu sehen sind) eine Möglichkeit, Stress vorzubeugen. Voraussetzung dafür wäre das rechtzeitige Erkennen des Erholungsbedürfnisses. Das wiederum setzt die **Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung** mit anschließender Umsetzungskraft voraus. Die Lehrperson müsste spüren, wann sie eine Pause braucht und diese dann auch einlegen.
2. Eine weitere Möglichkeit der Übertragbarkeit trainingswissenschaftlicher Gedanken liegt im Bereich der **persönlichen Einstellung** – in dem Belastung nicht abgelehnt, sondern als (sportliche) Herausforderung oder sogar als Notwendigkeit zur Leistungssteigerung angenommen wird.

Der Bereich des **Psychotrainings** im leistungssportlichen Bezug bietet für beide der genannten Punkte nicht nur interessante, sondern auch relevante Handlungsansätze. Sie können in Beziehung zum Anliegen der vorliegenden Arbeit gesetzt werden. Dabei steht die Verbesserung der Gesamtkonstitution Mensch im Zentrum und nicht nur die zu trainierenden Neuro-Muskel- und Kreislaufsysteme. Es geht darum, individuelle Ressourcen gezielter zu nutzen und gesteckte Ziele wirkungsvoller zu erreichen (vgl. Hotz, 2000b, S. 140ff.).

Hahn (vgl. 1996, S. 67ff.) hat die faszinierende Aspektvielfalt des Psychotrainings wie folgt zusammengetragen:

- **Aufmerksamkeitstraining**
- **Beeinflussungskonzeption**
- **Bewegungsregulationstraining**
- **Hypnose mit Suggestion (Visualisation)**
- Verhaltenstraining
- **Kognitive Strategie**
- **Kontrolltechniken der Wahrnehmung und Sensomotorik**
- Mentales Drehbuch

- **Mentales Training**
- Observatives Training und Videoanalysen
- Psychologisches Aufgabentraining
- Psychologisches Training
- **Psychoregulation**
- Regulative Musiktherapie
- Sensomotoriktraining – Selbstkontrollstrategien
- **Stress-Training**
- **Autogenes Training**
- **Bewältigungsstrategien**
- Handlungsregulatives Training
- Ideomotorisches Training
- Imitationstraining
- Kompensationstraining
- **Konzentrationstraining**
- Kritik-Einimpfungstraining
- Mentale Techniken
- **Progressive Muskelrelaxation**
- **Psychische Regulationsverfahren**
- Psychologische Betreuung
- Psychoregulatives Stufenprogramm
- **Psychophysische Techniken der Körperkontrolle**
- Psychoregulative Verfahren
- **Selbstregulationstraining**
- **Stress-Management-Training**
- **Verbales Psychoregulationsprogramm**

Zu allen **fett** hervorgehobenen Aspekten des Psychotrainings (zum Beispiel Entspannung durch autogenes Training und progressive Muskelrelaxation, Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsschulung, Visualisierung) empfiehlt Hahn **Yoga** als Methode (vgl. 1996, S. 67ff.)!

Zudem kann Yoga im eigenen Verständnis als Psychotraining bezeichnet werden, das heißt als „systematische Optimierung der anforderungsspezifischen Handlungskompetenz einer Person mit Hilfe von psychologischen Methoden“ (Röthig/ Prohl, 2003, S. 434f.). Besonders der Aspekt der Selbstregulation kann durch die vielfältigen Möglichkeiten des Yoga verwirklicht werden. Im Kapitel 3.3.4 wird auf diesen Aspekt der Selbstregulation eingegangen.

### 3.2.6 Beanspruchungsfolgen

Die Beanspruchungsfolgen zeigen, wie eine Person – ganz individuell – physisch und psychisch auf eine Belastung oder Stress reagiert. Wie aus trainingswissenschaftlicher Sicht erkennbar, ist die Beanspruchungsfolge bei richtigem Training eine erhöhte Leistungsfähigkeit, das heißt eine positive. Im Fall des Forschungsvorhabens geht es aber um die Folgen einer unangemessenen Belastungsbewältigung. Das heißt, es muss zwischen positiven und negativen Beanspruchungsfolgen unterschieden werden:

*„Positive Beanspruchungsfolgen sind die Erhöhung der Anpassungsfähigkeit im Sinne einer verbesserten Handlungskompetenz und psychoemotionalen Stabilität sowie die Weiterentwicklung der Persönlichkeit des Individuums.*

*Negative Beanspruchungsfolgen zeigen sich in Ermüdung (durch Überforderung), Monotonie (durch Unterforderung), Stress (durch Bedrohung; Individuum-Umwelt-Diskrepanz) und psychischer Sättigung (durch Frustration). Chronischer Stress und Übermüdung führen zunächst zu Erschöpfungszuständen und schließlich zu psychischen und körperlichen Symptomen“ (Stück, 1998, S. 15).*

Legt man die Ergebnisse der Bournout-Forschung zugrunde, lassen sich die Störungen in folgenden Symptombildern nach Hennig & Keller (1998, S. 17ff.) zusammenfassen:

- Körperliche Ebene:
  - Rasche Ermüdbarkeit
  - Erhöhte Krankheitsanfälligkeit
  - Vegetative Beschwerden (Herz, Atmung, Verdauung)
  - Kopfschmerzen
  - Muskelverspannungen
  - Schlafstörungen
  - Bluthochdruck
  
- Geistige Ebene:
  - Negatives Selbstbild von der eigenen Kompetenz
  - Negative Einstellungen zu Schülern und Eltern
  - Negative Einschätzung der Wirksamkeit von Schule
  - Desinteresse an beruflichen Themen
  - Fluchtphantasien
  - Konzentrationsschwierigkeiten



- Emotionale Ebene:
  - Niedergeschlagenheit
  - Hilflosigkeitsgefühle
  - Selbstmitleid
  - Reizbarkeit
  - Nervosität
  - Gefühl mangelnder Anerkennung
  - Angst
  
- Soziale Ebene
  - weniger erzieherisches Engagement
  - weniger Hilfe für Problemschüler
  - Verringerung der Eltern- und Schülerkontakte
  - Verringerung der Kollegenkontakte
  - Zunahme der Konflikte im privaten Umfeld
  - weniger Unterrichtsvorbereitung

Diese große Zahl an möglichen Symptomen zeigt, wie umfangreich und vernetzt die Störungen auftreten können. Sie verdeutlichen auch die Notwendigkeit des Einsatzes von Methoden zur Bewältigung von Belastungen und deren negativer Beanspruchungsfolgen und führen zur Frage: Wie kann eine solche Bewältigung erfolgen?

### 3.2.7 Bewältigung von Belastung und Beanspruchungsfolgen

Der Bewältigungsbegriff meint das Reaktionsverhalten auf oder in Belastungssituationen. Diese Reaktionen können ganz unterschiedlich sein, das heißt, **der Mensch hat eine Wahl!** Die unterschiedlichen Reaktionen können sich äußern in der aktiven Meisterung, im Tolerieren, Aushalten, Vermeiden oder Verleugnen. Dabei geht *Bewältigung* im wissenschaftlichen Verständnis allein von einem Bemühen oder einer Anstrengung aus, mit Anforderungen fertig zu werden – *unabhängig* vom Erfolg des gewählten Verhaltens (vgl. Kaluza, 1996, S. 5ff.).

Ein einheitliches und allgemein akzeptiertes Klassifikationsschema zur Einordnung der vielfältigen Bewältigungsreaktionen gibt es nicht - dafür die Unterscheidung in Bewältigungsfunktionen und -formen sowie Coping-Strategien.

### a. Bewältigungsfunktionen und Bewältigungsformen

Die **Funktion der Bewältigung** zielt auf eine Veränderung, die in zweierlei Hinsicht erfolgen kann. Kaluza (1996, S. 32ff.) schreibt dazu:

- Zum einen wird eine Veränderung der stressbezogenen Person–Umwelt Beziehung angestrebt, das ist die *problemorientierte* Bewältigung und
- zum anderen geht es um die Regulierung der physiologischen, kognitiv-emotionalen und behavioralen Reaktionen, das ist die *reaktionsorientierte* Bewältigung.

Die *problemorientierte Bewältigung* zielt auf die Aufhebung der stressbezogenen Transaktion durch die Veränderung der Umwelt = der Stressoren und/oder der Änderung eigener Merkmale. Dazu gehören zum Beispiel:

- Umorganisation des Arbeitsplatzes
- Gezielte Strukturierung von Arbeitsaufgaben
- Delegation von Arbeitsaufgaben
- Fortbildungsveranstaltungen besuchen
- Überprüfung eigener Leistungsansprüche und Relativierung eigener Perfektionsansprüche
- Persönliche und berufliche Prioritäten definieren
- Nein sagen
- Klärungsgespräche führen
- Gewohnheiten ändern (z.B. früher Aufstehen, um Zeitdruck zu vermeiden)

Die *reaktionsorientierte Bewältigung* zielt auf die Regulierung und Kontrolle der physiologischen und emotionalen Stressreaktionen - vor allem der unlustbetonten Stresseemotionen wie Angst, Ärger, Schuld, Neid, Kränkung und der damit einhergehenden Spannung. Dabei wird noch unterschieden zwischen kurz- und langfristigen Bewältigungsbemühungen. Beispiele dazu sind:

- Einnahme von Psychopharmaka
- Entspannungsübungen
- Ablenkung (z.B. Fernsehen)
- Joggen
- Bagatellisierung
- Schreien, Schimpfen, Weinen
- Selbstvorwürfe (Ich verdiene es nicht besser)
- Den Ärger herunterschlucken
- Hobbys nachgehen
- Freundschaften pflegen

Die **Form der Bewältigung** nimmt noch mehr Bezug zur Reaktionsebene, auf der die Bewältigungsbemühungen ablaufen und man unterscheidet zwischen *aktionaler* und *intrapsychischer Form*.

Zur *aktionalen Bewältigungsform* gehören zum Beispiel:

- das offene, direkt problemlösungsorientierte Verhalten wie die Umorganisation eines Arbeitsablaufes oder offene Aussprachen
- das aktive Vermeidungs- und Fluchtverhalten
- die Suche nach sozialer Unterstützung
- Entspannung
- der Konsum von Beruhigungs- oder Genussmitteln
- die verschiedenen Formen des Emotionsausdrucks (expressive Bewältigungsform)

*Intrapsychische Bewältigungsformen* (= verdeckte Wahrnehmungs-, Denk-, Vorstellungs- und Interpretationsprozesse) werden im Sinn einer palliativen und instrumentellen Bewältigung eingesetzt. Dazu gehören:

- die defensive Form, z.B. durch Verdrängung, Verneinung
- die evasive Form, z.B. durch Ablenkung, Bagatellisierung
- die positiv kontonierete Form, z.B. durch positive Selbstinstruktion, Sinngebung und
- die selbstzentrierte, im Besonderen selbstabwertende Form, z.B. durch Selbstbemitleidung, Selbstbeschuldigung

Aus der Vielzahl der Möglichkeiten, auf Belastung zu reagieren und diese zu bewältigen, ergibt sich die Frage nach der erfolgreichen Belastungsbewältigung. Autoren der Stressforschung betrachten eine gute Lebensqualität und **Gesundheit als Erfolgskriterien** für eine bewältigte Belastung (vgl. Rensing et al., 2006, S. 348). Auch Kaluza (1996, S. 5 und S. 48) definiert als Erfolgskriterium die Erhaltung bzw. Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens einer Person, letztlich also ihre Gesundheit. Was aber schützt die Gesundheit oder macht bzw. hält gesund?

#### b. Gesundheit als Erfolgskriterium

Die Gesundheitspolitik und finanzielle Nöte der Krankenkassen zeigen, dass vermehrtes *Kranksein* ein zentrales Problem unserer Zeit ist. „Zwar sind wir noch am Leben, doch bei den meisten von uns beschränkt sich dies auf ein bloßes Existieren“ (Rama, 1990a, S. 3). Aus diesem Grund beschäftigen sich nicht nur Mediziner, sondern auch Psychologen, Biologen und Soziologen mit dem Thema Gesundheit.

Das macht Sinn, denn der in allen Gesundheitsdefinitionen enthaltene Aspekt des Wohlbefindens hat neben einer somatischen auch eine psychische und soziale Komponente (vgl. Hascher, 2004, S. 19ff). Wie komplex diese Komponenten miteinander verwoben sind, hat Becker (1994) in seinem Modell (vgl. Abb. 3) aufgezeigt:

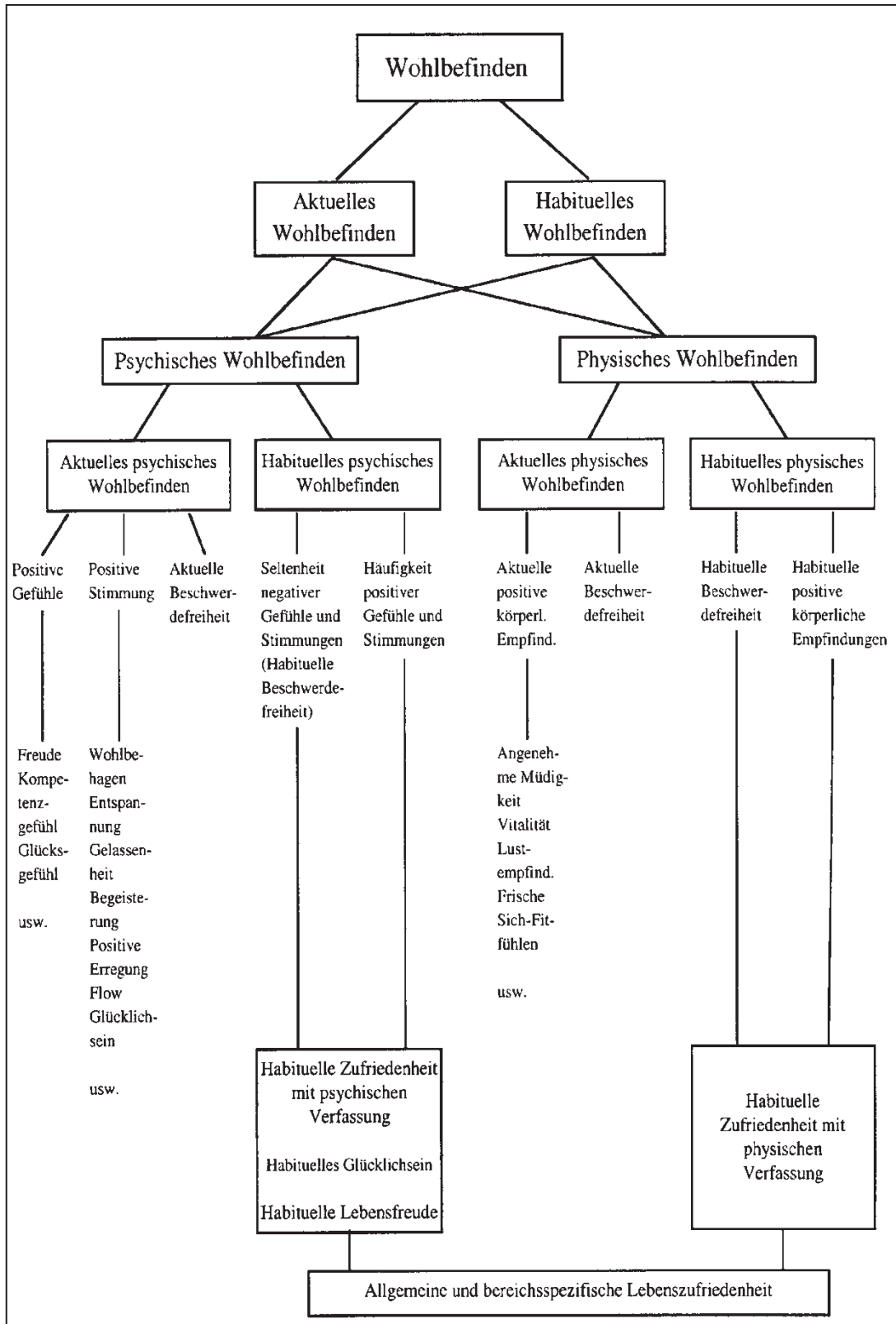


Abb. 3: Strukturmodell des Wohlbefindens (vgl. Becker, 1994, S. 14)

Auch Ilg und Knappe (1999) haben vielfältige Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Gesundheit zusammengetragen. Diese lassen sich wie folgt beschreiben (vgl. ebd., S. 9ff.):

- Gesundheit ist ein komplexes Geschehen:
  - komplex, weil alle Lebensfunktionen Anteil haben,
  - Geschehen, weil Gesundheit kein statischer Zustand ist, sondern durch Gesundheitshandeln in einem immerwährenden Prozess täglich neu erworben werden muss.
- Gesundheit wird von der Umwelt und der unmittelbaren Lebenswelt beeinflusst:
  - Positiv, wenn die Umweltfaktoren Licht, Luft, Wasser, Sonne gesundheitsfördernd sind und das Lern- und Arbeitsklima sowie der Lebensstil und das Wohlbefinden unterstützend wirken.
  - Negativ, wenn Gesundheitsbelastungen und Umweltverschmutzungen vorhanden sind und das Leben insgesamt durch Rauchen, Drogen, Hektik u.a. Stressoren bestimmt wird.
- Gesundheit ist unersetzbarer Bestandteil des Lebens, aber nicht Ziel und Sinn menschlicher Existenz:
  - Der Sinn menschlichen Lebens liegt im Feld ethischer Werte, die z.B. darin bestehen, anderen kein Leid zuzufügen, zum Wohle der Mitmenschen zu wirken oder die Umwelt aktiv zu schützen.<sup>3</sup>
  - Nur in diesem ethischen Rahmen kann Gesundheit zum höchsten Gut avancieren und die Grundlage für ein selbstbestimmtes glückliches Leben werden.
- Gesundheit ist persönliches Eigentum mit individuellen Ausformungen:
  - Gesundheit wird auf individuellem Weg erworben und erlangt im Laufe des Lebens altersmäßige, aber immer neue individuelle Ausformungen.
  - Aus diesem Grunde sind sogenannte Gesundheitsnormen lediglich Hilfsgrößen mit beschränkter Aussagekraft.
  - Gesundheit als Startkapital in diesem Leben kann auch als Geschenk betrachtet werden.

---

<sup>3</sup> Aus Yogasicht besteht der Sinn des menschlichen Lebens in der Entfaltung seines gesamten, ihm innewohnenden Potentials auf körperlich-geistig-seelischer Ebene. Die Einhaltung von ethischen Werten, Yamas und Niyamas genannt (siehe Abschnitt 3.3.2), zeigt, dass dieses Potential zur Entfaltung gekommen ist. Sie ist ein Ergebnis des Yogaweges.

- Gesundheitsförderung hat unersetzbare Fundamente:
  - Ausreichende Bewegung,
  - Genügend Schlaf und Erholung,
  - Vollwertige Ernährung,
  - Geborgenheit, Zuwendung, Anerkennung und Liebe.
  
- Für das Bewahren der Gesundheit hat jeder eine hohe Eigenverantwortung:
  - Das erfordert eine Einsicht und innere Haltungen dazu, ebenso Wissen, Können und Achtsamkeit.
  - Es verlangt letztlich eine Anstrengung, also *Arbeit* an der eigenen Gesundheit.

Aus Sicht der Yogawissenschaft stehen ihre grundlegenden Gedanken zur Gesundheit im Einklang mit den oben genannten Erkenntnissen und Erfahrungen. Ergänzend kann noch Folgendes nachgetragen werden:

Die *Samkhya*-Philosophie mit ihrem Welt- und Menschenbild stellt einen Ausgangspunkt der Betrachtung zum Gesundheitsbegriff in der Yogawissenschaft dar und lässt sich von einem dualistischen Kerngedanken leiten. Dieser besagt, dass es in der gesamten Schöpfung einen Teil gibt, der ewig und unveränderlich ist (*purusha* = der Seher in uns) und einen anderen Teil, der einem ständigen Wandel unterliegt. Alles Veränderliche wird als *prakriti* bezeichnet und umfasst Geist, Körper, Sinne, alle Lebewesen und alles andere, was in der äußeren Welt noch existiert. *Prakriti* (das Veränderliche) unterliegt dem Wechselspiel der drei *guna*: *tamas* (Festigkeit / Stabilität), *rajas* (Aktivität) und *sattva* (Klarheit). Unbegrenzte Energie (*prana* = das, was überall zugegen ist) macht diesen ständigen Wandel möglich (vgl. auch Hinze/ Hugentobler, 1996, S. 29ff.).

Der Mensch wird als Bestandteil der Schöpfung gesehen und enthält damit auch alle Elemente (unveränderliche und veränderliche), die bei der Schöpfung zur Entfaltung gekommen sind. Im Zusammenspiel dieser Elemente sind erst die feinstofflichen (geistigen) und dann die grobstofflichen (materiell-körperlichen) Bereiche entstanden. Grundannahme des yogischen Systems ist, dass Geist und Körper miteinander in Beziehung stehen. Der Geist nimmt durch die Sinne wahr, und diese sind gleichbedeutend mit unserem Wahrnehmungs- und Handlungsvermögen (vgl. Desikachar, 2000, S. 125f.).

Ist nun ein Mensch gesund, befinden sich seine *guna* in einem Gleichgewicht, das heißt: *tamas* = das Feste, *rajas* = das Aktive und *sattva* = das Klare, stehen in einem **für diese Person** richtigen Verhältnis. Bei jedem ist dieses Verhältnis anders und es ändert sich auch entsprechend der Umgebung, des Alters, der Denk- und Lebens-

weise. Ist ein Mensch krank, herrscht ein Ungleichgewicht zwischen den *guna* und es gilt, auf die richtige Weise Einfluss zu nehmen. Wie die Einflussnahme geschehen sollte, vermitteln die umfangreichen *ayurvedischen Lehren* (*ayur* = Alter und *veda* = Wissenschaft von), (vgl. Mohan, 2003, S. 41ff. und S. 204ff.).

Aus Yogasicht führt der Weg zur Gesundheit über *yuktahar viharasya*, d.h. essen und leben, so wie man es wirklich tun sollte. Indem man einfach seine eigenen Fähigkeiten studiert und lernt, seine Ernährungsgewohnheiten, sein Handeln in der Welt und seine Denkprozesse zu steuern, ist es es jedem möglich, Kontrolle über sein Leben zu gewinnen und gesund zu bleiben (vgl. Swami Rama 1990a, S. 6).

Dies bedeutet nicht, dass man irgendetwas Unnatürliches oder Unmögliches tun muss. Keine rigiden Einschränkungen sind nötig. Jeder kann eigenverantwortlich entscheiden, was das Beste für ihn ist und Veränderungen nach seiner Wahl und im Rahmen seiner Möglichkeiten anstreben.

Das Streben, gesund zu bleiben oder zu werden, bildet gleichzeitig die optimale Voraussetzung, das große innere Potential eines Menschen zur Entfaltung zu bringen und seine Lebensziele zu erreichen. *Gesundheit* als Gleichgewichtszustand zwischen den sich wandelnden Anforderungen und den Reaktionen darauf braucht ständiges Bemühen.

Während die Vielzahl der schon genannten Bewältigungsformen und -funktionen ein Bemühen zeigt, das auch erfolglos sein kann, gibt es Bemühungen, die von Erfolg gekennzeichnet sind – Coping-Strategien.

### c. Coping-Strategien

Das englische Wort *cope* bezeichnet einen Zustand, bei dem der Mensch einer Sache gewachsen ist oder mit einem Problem (z.B. Stress) fertig wird. Damit sind alle *erfolgreichen* Reaktionen und Aktivitäten gemeint, die Menschen unternehmen, um Belastungen und kritische Lebensereignisse zu meistern. Die Möglichkeiten dazu werden unter dem Begriff ‚Coping‘ zusammengefasst (vgl. Gaede, 2007, S. 94f.).

Nachfolgende Übersicht zeigt die verschiedenen Denkansätze und Schwerpunkte (siehe Tab. 2):

Coping - Ansatz	Autor(en)	Schwerpunkte
Kognitiv– transaktionaler Ansatz	Lazarus & Launier (1981)	Wiederherstellen des psychophysischen Gleichgewichtes – Differenzierung in emotionszentriertes und problemlösungs-orientiertes Coping – Copingerfolg orientiert sich am wiederhergestellten Gleichgewicht
Theorie der Ressourcen- erhaltung; Multi–axialer Copingansatz	Hobfoll (1988; 1998)	Coping ist auf den Schutz des Ressourcenverlustes und auf die Optimierung von Ressourcen ausgerichtet – Differenzierung auf drei Achsen (direkt / indirekt, aktiv / passiv, prosozial / antisozial) – Copingerfolg ist auf die Wiederherstellung des psychophysischen Gleichgewichtes ausgerichtet
Handlungs- Kontroll- Theorien	Kuhl (1983), Schwack (1987)	Im Zentrum des Interesses steht weniger Coping im Sinne einer Wiederherstellung des psychophysischen Gleichgewichtes, sondern der motivational-volitionale Aspekt der Überwindung von Schwierigkeiten, ausgehend von der Intentionbildung bis hin zur Handlungsausführung – Handlungserfolg ist Outcome-Variable
Proactive– Coping Theorie	Schwarzer (2000)	Verbindung klassisch stresstheoretischer und handlungskontroll-thematischer Überlegungen – Differenzierung in proaktives Coping, funktionalen Handlungsaufschub, kognitive Bewältigung, strategische Planung, Suche nach emotionaler und sozialer Unterstützung – Erfolgreiches Bewältigen zeigt sich im erfolgreichen Handeln

Tab. 2: Coping-Strategien (vgl. Stoll & Ziemainz, 2003, S. 280ff.)

Stoll und Ziemainz (2003, S. 280) schreiben zur Problematik des Copings, dass „allein der Gegenstandsbereich so komplex erscheint, dass es kaum möglich ist, eine



adäquate Theorie zu finden. Schwierigkeiten macht außerdem der Umstand des Fehlens eines Königsweges zur Copingdiagnostik“.

So verwirren zum einen die Vielzahl der Möglichkeiten (da gibt es die große Anzahl von Psychotrainingaspekten, Beanspruchungsbewältigungsbemühungen, Coping-Strategien) und zum anderen enttäuscht, dass unter all' den vorgestellten Strategien noch keine Standardstrategie zu finden ist. „Zu unterschiedlich sind die Anforderungsbedingungen, zu vielfältig die Möglichkeiten der Bewältigung und zu verschieden die Personen mit ihren individuellen Zielen, Werten und Normen“ (Kaluza, 1996, S. 49). Hotz (2000a, S. 145) schreibt zu einer solchen Problemsituationen:

„Es gibt keine absoluten Rezepte, weil es nur auf hohem Abstraktionsniveau allgemeingültige Aussagen gibt! [...] Alles muss immer wieder im Rahmen der jeweiligen Beziehung (Relation) erkannt werden. Deshalb ist auch alles relativ und nichts absolut. ‚Absolut‘ heißt losgelöst, wir aber sind vernetzt mit anderen situativen Aspekten“.

Da es DIE EINE Lösung für das Problem der Belastungsbewältigung nicht gibt, stellt sich die Frage: Wo oder wie soll der Mensch anfangen, wenn er seine Belastung bewältigen und gut mit Stress umgehen möchte?

#### d. Beginn der Belastungsbewältigung

Das Stellen der Fragen: **Wo oder wie fange ich an?** ist der entscheidende Moment! Er signalisiert die Erkenntnis und Akzeptanz der Notsituation und zeigt die Bereitschaft zum Wandel bzw. zur Veränderung (vgl. Kornfield, 2008, S. 148ff.). Damit kann die Belastungsbewältigung beginnen und Problemlösungen gesucht werden. „*Wo fange ich an?*“ – muss sich jeder selbst fragen. Mit dieser Frage ist der Mensch sofort bei sich. Nur er allein kann entscheiden, regulieren, Einfluss nehmen oder wie der Philosoph, Dichter und Politiker Seneca es schon 39 n. Chr. ausgedrückt hat: „Der Fehler liegt nicht in den Dingen, sondern in uns selbst“ (Seneca, 2007, S. 105).

Das heißt: **Jeder Mensch muss bei sich selbst anfangen – aber wie?**

Eine Antwort, die der Yoga und alle alten Weisheitslehren vermitteln, lautet: „**Achtsame Aufmerksamkeit** ist das edle Heilmittel und die befreiende Kraft“ (vgl. Kornfield, 2008, S. 142).

Der Begriff *Aufmerksamkeit* wird von den Strukturalisten und Funktionalisten in Verbindung mit den Themen Wahrnehmung und Bewusstsein genutzt.

Aus strukturalistischer Sicht gehört die Aufmerksamkeit zu einer Dimension der Wahrnehmung und damit auch zur grundlegenden Dimension einer Bewusstseinsstruktur des Menschen (vgl. Boring, 1929).

Der Funktionalismus nach James (1890) verstand unter *Aufmerksamkeit* einen Selektionsprozess von Elementen, die noch nicht ins Bewusstsein gelangt sind. Das heißt, einige Elemente dürfen ins Bewusstsein aufsteigen, andere nicht. *Aufmerksamkeit* wird als notwendige Bedingung für die Klarheit des Bewusstseins angesehen, die ohne die Begleitung durch kognitive Prozesse nicht möglich ist. Außerdem wird zwischen intellektueller und sensorischer sowie lernbedingter und passiver *Aufmerksamkeit* unterschieden bzw. differenziert.

Der Selektionsvorgang bleibt weiterhin ein Kriterium für die Begriffsbestimmung in der Denk- und Wahrnehmungspsychologie. Broadbents (1958) schlug auf Grund seiner Forschungen eine *Filtertheorie* vor, bei der *Achtsamkeit* die Funktion eines Tores hat, durch das nur ein Teil aller Informationen, die über sensorische Bahnen den Organismus erreichen, weitergeleitet werden. Damit soll die informationsverarbeitende Fähigkeit des Menschen vor Überlastung geschützt werden. Die Theorie von Broadbents ähnelt der Theorie von James (vgl. Arnold et al., 1980, S. 175ff.).

Im Sportwissenschaftlichen Lexikon wird „(visuelle) *Aufmerksamkeit* als ein Prozess gerichteter, selektiver, häufig auch bewusster Wahrnehmung bezeichnet“ (Munzert, 2003, S. 59).

Aus semantischer Sicht sind nach Meinung der Autorin ergänzend folgende Überlegungen möglich:

*Aufmerksamkeit:* Aufmerksam sein heißt, dass die Aufmerksamkeit auf etwas ausgerichtet ist und das fällt in den Bereich Handelns.

*Achtsamkeit:* Achtsam sein, impliziert eine innere ethische Haltung der Achtung und des Respektes den Dingen, Personen, Ereignissen gegenüber, die aufmerksam und frei von Wertungen wahrgenommen werden. Das heißt, man könnte Achtsamkeit einen ethisch erweiterten Aufmerksamkeitsbegriff nennen.

Hab acht! oder Achtung! kann auch als Aufforderung aufzupassen, verstanden werden. Damit ist eine reine wache Offenheit für etwas gemeint, ohne dass Selbst- oder Fremdkonzepte die achtsame Wahrnehmung beeinträchtigen.

Bezogen auf das Forschungsvorhaben und die Beantwortung der Frage „*Wie fange ich an?*“, kann *Achtsamkeit* als ein Gewahrsein dessen verstanden werden, was in

mir ist an Gedanken und Gefühlen. Es handelt sich um eine *innere Haltung der Achtung* gegenüber mir selbst und allem, was ich wahrnehme. Diese Haltung ist mit einem Bewusstwerdungsprozess zu vergleichen oder besser noch - führt zu einer Bewusstwerdung. Das entspricht ganz der ältesten Auffassung der Literatur, die **Aufmerksamkeit als Wachheit des Bewusstseins** versteht (vgl. Boring, 1980, S. 175ff.).

**Bewusst – Sein** = als bewusstes Sein ist etwas, das der Yoga anstrebt!

Damit wird die Ebene des Bewusstseins angesprochen, bei der die Wahrnehmung auf die inneren Vorgänge ausgerichtet ist und der Mensch die Möglichkeit hat, sich selbst kennenzulernen (ganz neugierig und bereit, auch Neues oder Verschüttetes zu entdecken). **Dieses Wissen um uns selbst ist die Voraussetzung für eine gewünschte Veränderung.** Im übertragenen Sinne könnte man sagen: Nur wenn ich weiß, welche Krankheit ich habe, d.h. *was mir fehlt*, kann ich nach einer Medizin für die Heilung suchen.

Der Begriff *Achtsamkeit* wird im yogischen Verständnis dem mentalen oder geistigen Bereich des Menschen zugeordnet. Welche Möglichkeiten dieser in sich birgt, hat Claxton (1998) aufgezeigt. Er beschreibt Ebenen des Denkens, die dem Menschen zur Verfügung stehen, wenn es darum geht, das Leben (einschließlich der damit verbundenen Probleme wie Belastung und Stress) zu meistern.

#### e. Verfügbare Ebenen des Denkens

Claxton (1998) benutzt zur Erklärung drei Ebenen des Denkens und definiert diese wie folgt:

- (1) Normalerweise kennen wir das bewusste Denken, eine Art Intelligenz, zu der das Berechnen und Erklären von Dingen gehört, das Abwägen von Für und Wider, das Argumentieren und das Lösen von Problemen. Diese Art von Intelligenz erhält auch die Bezeichnung **Intellekt**. Noch klarer ist der Ausdruck von einer *D-Denkweise*, wobei das *D* für *Deliberation* = Überlegung, Berechnung, klares Kalkül steht.
- (2) Zudem existiert eine Stufe vor dem bewussten Denkprozess; eine Art schnelle *physische Intelligenz*, die auch **sinnlicher Verstand** heißt. Die fünf Sinne nannte man früher *die fünf Fähigkeiten des Verstandes*. Diese Ebene wird bei allen *automatisierten* Handlungen (z.B. Auto oder Rad fahren) gebraucht bzw. wenn keine Zeit für lange Überlegungen bleibt (z.B. in einer Unfallsituation).
- (3) Eine weitere Art von Intelligenz ist die schöpferische Kraft der **Weisheit**. Die Gedanken sind dabei weniger zielgerichtet und eindeutig, eher verspielt, versonnen oder verträumt. Was sich dabei in den Gedanken ab-

spielt, kann völlig bruchstückhaft sein, muss nicht unbedingt einen Sinn ergeben und kann uns auch gar nicht richtig bewusst sein. Diese seelenruhige Denk- und Erfahrungsweise ist ebenso *intelligent* wie die anderen, schneller ablaufenden Denkweisen (vgl. ebd., 1998, S. 13ff.).

Um Zugang zur letztgenannten Ebene des Denkens (der schöpferischen Kraft der Weisheit) zu erhalten, empfiehlt Claxton (1997, S. 18):

"Gibt man den unbewussten Bereichen menschlichen Verstandes Zeit, entwickeln sie mit der Zeit Denkstrukturen, die so fein und scharfsinnig sind, dass sie unser normales Bewusstsein nicht einmal wahrnehmen kann. Sie klären Situationen, die zu komplex sind, um analysiert zu werden und dringen eher zum Kern der Sache vor als der hinterfragende Intellekt. Um sich die gemächlichen Denk- und Erfahrungsweisen zu erschließen, muss man den Mut haben, abzuwarten, denn nur dann kommt der Mensch in Kontakt mit einer Quelle jenseits seines Wissenshorizontes".

Diese Auffassung von der *Quelle jenseits des Wissenshorizontes* stimmt mit dem Yogamodell des Geistes entsprechend der *Vedanta*-Philosophie überein. Nach diesem Modell setzt sich unser Geist aus folgenden Ebenen zusammen:

Neben der Instanz, die alle Sinneswahrnehmungen aufnimmt (*manas*), dem Identifikationsvermögen mit der eigenen Person (*ahamkara*), dem Unbewussten (*citta*) und dem eigentlichen Selbst (*atman*) existiert eine Instanz, der intuitive Weisheit und unterscheidende Erkenntnis (*buddhi*) zugeordnet wird (vgl. Unger, 1999, S. 25ff.).

Diese Ebene intuitiver Weisheit, unterscheidender Erkenntnis oder „Quelle jenseits des Wissenshorizontes“ (Claxton, 1997, S. 18) ist auch noch in einem anderen Modell der Yogawissenschaft zu finden, dem *kosha-Modell* = „Hüllenmodell“ (vgl. Unger, 1999, S. 31f.), auf welches hier aber nicht näher eingegangen werden soll.

**Entscheidend ist die Akzeptanz der Möglichkeit, dass es eine solche Ebene bzw. Quelle in uns gibt und dass sie uns, neben den anderen Ebenen des Denkens, auch zur Problembewältigung (zum Beispiel dem Umgang mit Belastung und negativen Beanspruchungsfolgen) zur Verfügung steht!**

So kann sich diese Ebene zum Beispiel zusammen mit der Intelligenz als Kreativität zeigen, die gebraucht wird, um Stress selbstbestimmt bewältigen zu können (vgl. auch Kairies, 2001, S. 5ff.).

**Damit stellt sich die Frage: Wie kommt der Mensch in Kontakt mit dieser Ebene des Denkens?**

Die *Antwort* aus dem Bereich des Yoga lautet:

Eine **entspannte Achtsamkeit** verbindet den Menschen mit dieser Ebene des Denkens, woraus sich dann Weisheit entwickeln kann, welche wiederum Ausdruck im

Handeln finden sollte (vgl. auch Patanjali, 1997, S. 94 und S. 108f.). Die Haltung der entspannten Achtsamkeit kann im Yoga geübt werden.

**Es schließt sich die Frage an: Wie kann *Achtsamkeit*, das heißt das Bewusstsein für die eigenen Empfindungen, Gedanken und Emotionen, **geschult und zur Belastungs- oder Stressbewältigung genutzt werden?** Wie kann man handeln, wenn sich allein das Gefühl verstärkt, dass etwas anders werden müsste, wenn es besser werden sollte – der Betreffende aber nicht weiß wie? Oder wie Lichtenberg (1742 – 1799) es formuliert hat: „Ich weiß nicht, ob es besser wäre, wenn es anders würde, freilich weiß ich nur, dass es anders werden müsste, wenn es gut werden soll“ (In: Zitelmann, 2002, S. 83).**

Eine mögliche *Antwort* kommt aus dem Bereich der Trainingslehre. Das pädamotorische Handlungsmodell ist anwendbar für alle Lernprozesse und nicht nur zur gezielten Leistungsentwicklung im Sport. Es beinhaltet verschiedene Trilogien, aus denen Problemlösungsstrategien abgeleitet werden können, damit es ganz im Sinne von Lichtenberg anders und damit eventuell auch gut werden könnte. Eine der Trilogien aus dem pädamotorischen Handlungsmodell lautet:

**„Orientieren – Differenzieren – Integrieren“** (vgl. Hotz, 2000b, S. 13).

Wie kann diese Trilogie im Sinne der vorliegenden Arbeit verstanden und umgesetzt werden (siehe auch Abb. 6)?

Der Prozess des Problemlösens beginnt mit der inzwischen schon so oft erwähnten *Achtsamkeit*. Sie und die aus ihr resultierenden Erkenntnisse sind sowohl Auslöser von Entscheidungen als auch Entscheidungskriterium selbst:

- (1) Die *Achtsamkeit* bringt den Betroffenen zuerst in Kontakt mit seinen Gefühlen. Negative Gefühle können ins Bewusstsein treten und mit ihnen auch die Erkenntnis, dass etwas im Leben anders werden soll. Als nächstes folgt die Konkretisierung des Wunsches (was anders werden sollte), woraus sich wiederum das persönliche Ziel ergibt. Dieses Ziel, in unserem Fall der bessere Umgang mit Stress, bildet die **Orientierung** für die nachfolgenden Schritte.
- (2) In der **Differenzierungsphase** muss die Entscheidung getroffen werden, auf welche Weise die betreffende Person sein/ihr Ziel erreichen möchte. Da es meist viele oder zumindest mehrere Möglichkeiten gibt, braucht der Mensch in dieser Phase erneut das aus der Achtsamkeit resultierende Wissen um sich selbst. Nur auf diese Weise kann er für sich die Frage beantworten, welche Möglichkeiten der adäquaten Zielerreichung mit Freude umgesetzt werden kann.

(3) Wenn diese Entscheidung getroffen wurde, muss eine **Integration** in den Alltag erfolgen. Das Neue braucht Raum und Zeit. Sind die äußeren Bedingungen geschaffen und hat das Neue Einzug ins Leben gehalten, beginnt der Kreislauf von vorn.

Erneut bringt *Achtsamkeit* die Erkenntnis, ob der eingeschlagene Weg der richtige ist oder nicht. Diese Erkenntnis bildet die Grundlage = *Orientierung* für das weitere Vorgehen, worauf sich das *Differenzieren* und *Integrieren* als bewährte Struktur für jedes Problemlösen anschließen.

Tab. 3: Mögliche Lösungsstrategie (vgl. auch Hotz, 2000b, S. 13)

<i>Orientieren</i>	am Ziel	→ besserer Umgang mit Stress bzw. Stressabbau
<i>Differenzieren</i>	in den Möglichkeiten	→ Entscheidung treffen, Yoga zu üben (oder etwas anderes zu tun: z.B. Joggen, psychologische Hilfe in Anspruch nehmen, mentales Training)
<i>Integrieren</i>	in den Alltag	→ 1x wöchentlich einen Yogakurs besuchen → oder besser noch: 1x am Tag zu Hause Yoga üben → oder 1x in der Stunde auf den Atem achten

Diese differenzierte Art, Probleme des täglichen Lebens zu betrachten und zu bewältigen, führt in den Bereich der Regulationsmechanismen.

#### f. Regulationsmöglichkeiten

Psychologisch betrachtet, besteht die menschliche Regulationsaktivität aus zwei miteinander verbundenen Funktionskreisen (siehe auch Abb. 4):

- "die *umweltgerichtete (externale) Regulation* – reguliert vor allem die Anforderungsbewältigungen und hat den gegenstandsgerichteten und problemorientierten Mensch-Umwelt-Bezug zum Ziel,
- die *Selbstregulation (internale Regulation)* – garantiert die Organisationsstruktur und Funktionsfähigkeit der psychophysischen Einheit Mensch. Sie ist auf die eigene Emotionalität, auf kognitive und physiologische Ausgleichsprozesse (Homöostase) gerichtet. Damit wird eine Stabilisierung des Selbstsystems erreicht und die Voraussetzung geschaffen, erfolgreich externe Anforderungen zu bewältigen“ (Schröder, 1997, S. 41).

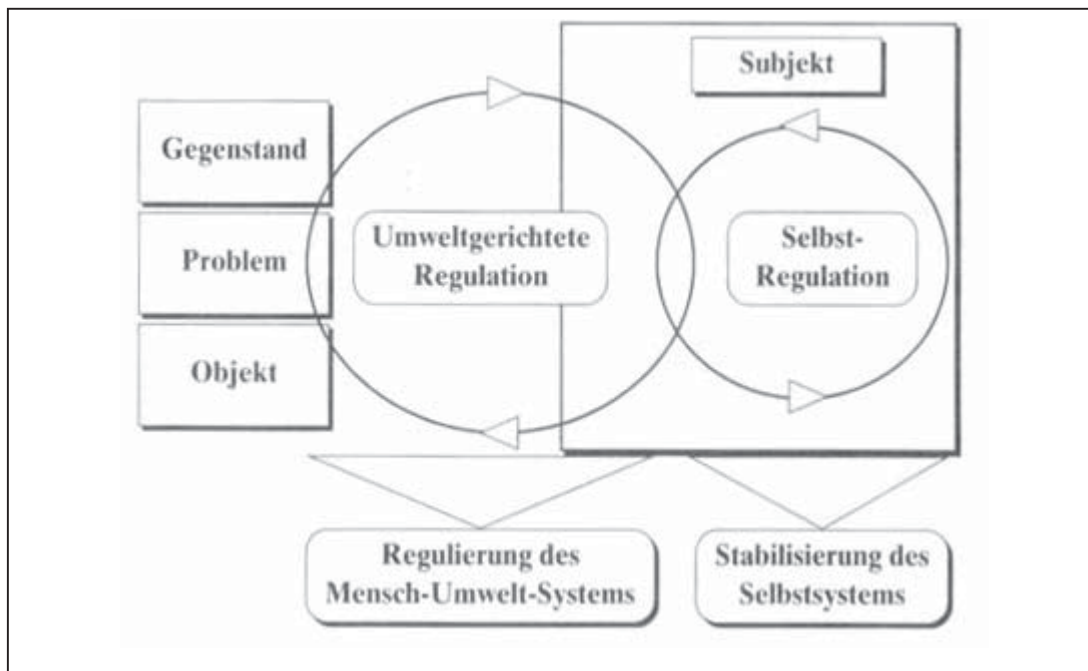


Abb. 4: Zwei Hauptakzente menschlicher Regulationsaktivität (vgl. Stück, 1998, S. 41)

Im Fall der „Belastungsbewältigung für Lehrpersonen im Schuldienst“ wird davon ausgegangen, dass die Anforderungen aus der Umwelt von der Lehrperson selbst nicht verändert werden können und es muss sowohl der *externalen* (Anforderungsbewältigung) als auch der *internalen* (Selbstregulation) *Regulation* Rechnung getragen werden. Yoga beginnt mit der Selbstregulation.

Nachfolgend ein Beispiel zur Verbesserung der Selbstregulation. Die Emotions- und Stressbewältigungsforschung hat dazu folgende *Interventionsziele* für Trainingsprogramme formuliert. Diese sind:

- „Ausgewogenheit gegenstandsgerichteter und Ich-gerichteter Regulationsaktivitäten,
- eigene Gefühlszustände wahrnehmen, beschreiben und in Worte fassen,
- Erkennen der Quellen und Motive eigener Gefühle (Informationsgehalt von Gefühlen entschlüsseln lernen),
- Dialog zwischen kognitiver und emotionaler Regulationsebene erlernen („Hoch- und Runterschalten“, Reinterpretation, Validierung und Relativierung von Gefühlszuständen),
- Früherkennung eines situativen Gefühlsaufbaus (Sensibilisierung) und zeitige Gegensteuerung,
- Bremsung von eskalierenden Gefühlsaufladungen (Stopps),
- negative Gefühlslagen (z.B. Spannungen, Druck, Verunsicherungen) vorübergehend aushalten lernen,
- eigenen bevorzugten Stil des Gefühlsausdrucks erkennen, günstige Formen des Gefühlsausdrucks erfahren und nutzen lernen,
- geeignete Techniken zur unmittelbaren Veränderung aktueller Gefühlslagen verfügbar haben“ (Schröder, 1997, S. 42).

Wie aus der Übersicht zu erkennen ist, wird unter Selbstregulation hier vor allem der bessere Umgang mit Emotionen verstanden. Eine zusätzliche Möglichkeit der Selbstregulation kann im Abbau körperlicher Disbalancen gesehen werden. Verspannungen und Fehlhaltungen binden genauso Energie und beeinträchtigen auf Dauer das Wohlbefinden oder die Gesundheit wie negative Emotionen und destruktive Denkweisen (z.B. Grübeln) – Energien, die dann **nicht** zur Bewältigung der zu lösenden Aufgaben zur Verfügung stehen.

Ein Yoga-Übungsprogramm berücksichtigt neben der kognitiven und emotionalen auch die körperliche Regulationsebene. Es kann damit die in den Regulationskreisen von Schröder (1997) angestrebte Stabilisierung des Selbstsystems erreichen und eine Voraussetzung schaffen, externe Anforderungen aus einer bisher unbekanntenen Yoga-Perspektive wahrzunehmen, sie als „weniger bedrohlich“ oder „nicht bedrohlich“ einzustufen und erfolgreich zu bewältigen.

Die Frage des Abschnittes e. - „Wie kann *Achtsamkeit*, das heißt das Bewusstsein für die eigenen Empfindungen, Gedanken und Emotionen, konkret genutzt werden, wenn es um das Thema Belastungs- oder Stressbewältigung geht?“ – wird aus der Sicht des Forschungsvorhabens wie folgt beantwortet:

Ein Mensch fängt unter Anleitung eines kompetenten (professionellen) Lehrers an, Yoga zu üben und lenkt dabei seine Aufmerksamkeit / Achtsamkeit vor allem auf das innere Erleben des Übens. Welche Auswirkung der damit in Gang gesetzte Prozess haben kann, wird ab Abschnitt 3.3.4 und 3.3.5 beschrieben. Das gewünschte Ziel ist die positive Entwicklung des übenden Menschen (vgl. auch Mohan, 1994, S. 40ff.).

### **3.2.8 Zusammenfassung**

Die vorherigen Ausführungen dienten der Orientierung und Standortbestimmung bezogen auf die Problematik der vorliegenden Arbeit. Sie stellen nur einen Bruchteil dessen dar, was Wissenschaftler zu den einzelnen Themenbereichen erforscht haben. Wissenschaftsgebiete, wie zum Beispiel die Neurobiologie, Psychoneuroimmunologie oder Psychophysik, bemühten und bemühen sich noch immer um einen Erkenntniszuwachs und wurden hier nur kurz erwähnt oder konnten gar nicht beachtet werden. Berücksichtigt wurden dagegen jene Bereiche, vor allem der Psychologie, die miteinander in Beziehung gesetzt und in denen immer wieder eine Verbindung zur Yogawissenschaft hergestellt werden konnte.

**Die für die Forschungsarbeit relevanten Erkenntnisse der vorangegangenen Abschnitte 3.1. und 3.2. werden noch einmal im Kapitel 3.4. aufgegriffen und in Verbindung mit dem Thema ‚Veränderung‘ miteinander in Bezug gesetzt.**



### 3.3 Grundlagen zum Thema Yoga

#### 3.3.1 Begriffsklärung

Was ist *Yoga*?

„*Yoga* ist eines der sechs grundlegenden Systeme indischen Denkens, die unter dem Begriff *darshana* zusammengefasst werden. [...] Die fünf anderen *darshana* neben *Yoga* sind: *Nyaya*, *Vaisheshika*, *Samkya*, *Mimamsa* und *Vedanta*“ (Desikachar, 1991, S. 11, Hervorhebung durch den Verfasser).

Der Begriff ***darshana*** steht für eine bestimmte Art des Sehens – des Sehens der Welt, des Sehens meiner Person in der Welt und der Reflexion des Gesehenen. Ein *darshana* erklärt die Welt und zeigt, wie sich der Mensch in der Welt bewegen kann, ohne zu leiden. Wenn ein Mensch leidet (was zum Beispiel bei Krankheit und Stress der Fall ist) zeigt es die Ursachen für dieses Leiden sowie den Weg heraus.

„Alles Leiden, das Geist oder Körper befällt, hat seine Wurzeln in Unwissenheit; alles Glück hingegen ist gegründet auf klare wissenschaftliche Erkenntnis“ (Charaka, 1990a, S. IV).

#### 3.3.2 Schriftliche Quellen des Yoga

Wichtige Quellentexte der Yogaphilosophie und -wissenschaft sind u.a.:

- *Upanishaden* (ca. 500 v.u.Z.)
- *Bhagavad Gita* (ca. 400 v.u.Z.)
- *Yoga Yajnavalkya* (ca. 200 v.u.Z. - 400 n.u.Z.)
- *Hatha Yoga Pradipika* (ca. 1500)
- *Yoga Sutra von Patanjali* (ca. 200 v.u.Z. - 400 n.u.Z.)

Upanishaden (ca. 500 v.u.Z.):

Die *Upanishaden* umfassen mehrere heilige Schriften und *upanishad* bedeutet im übertragenen Sinne das Sitzen zu Füßen eines Meisters, um die vertrauliche Lehre über die eigentliche Identität des Menschen zu empfangen. Hier wird

„keine einheitliche Philosophie gelehrt, sondern es werden in lebendigen Dialogen zwischen Lehrer und Schüler existentielle Einsichten präsentiert, die alle Facetten der einen höchsten Wirklichkeit darstellen [...]. Von den 12 bedeutendsten *Upanishaden* gehören zum *Rigveda* die *Aitareya* und *Kaushitaki*; zum *Samaveda* die *Chandogya* und *Kena*; zum *Yayurveda* die *Taittiriya*, *Katha*, *Shetashvatara*, *Brihadaranyaka* und *Isha*; zum *Atharvaveda* die *Prashna*, *Mundaka* und *Mandukya*“ (Mittwede, 1999, S. 262f., Hervorhebung durch den Verfasser).

### Bhagavad Gita (ca. 400 v.u.Z.):

Die *Bhagavad Gita* (Der Gesang des Herrn) gilt als die Heilige Schrift Indiens.

„Sie ist das sechste Kapitel eines großen Epos, des *Mahabarata*, eines langen epischen Gedichtes und gleichzeitig eine Abhandlung über Yoga. Das Gespräch zwischen dem Gott Krishna, der als Wagenlenker des Helden Arjuna in einer großen Schlacht zweier Geschlechter in Erscheinung tritt, behandelt die großen Prinzipien des Yoga“ (Desikachar, 1991, S. 243).

Dazu gehören die Philosophie des Handelns (*Karma-Yoga*), die Schau der Unterscheidung, des Wissens und der Erkenntnis (*Jnana-Yoga*) und die liebende Hingabe an das Göttliche (*Bhakti-Yoga*).

### Yoga Yajnavalkya (ca. 200 v.u.Z. - 400 n.u.Z.):

In der *Yoga Yajnavalkya Samahita*, einem sehr alten Text, unterrichtet ein Ehemann (*Yajnavalkya*) seine Frau und einige Weise in der Praxis des Yoga. Es werden Konzepte zu *pranayama* (Atemübungen), *asana* (Körperübungen) und *kundalini* (Energieübungen) vorgestellt. Wie in den Yoga Sutren gibt es auch hier einen achtgliedrigen Pfad mit eigenem Verständnis.

### Hatha Yoga Pradipika (ca. 1500):

Die *Hatha Yoga Pradipika* stellt in vier Kapiteln die Yogatechniken zu den Bereichen *asana* (Körperübungen), *pranayama* (Atemübungen), *mudra* (Körper- und Handhaltungen) und *nada* (innerer und äußerer Klang) vor.

### Yoga Sutren von Patanjali (ca. 200 v.u.Z. - 400 n.u.Z.):

Das *Yoga Sutra* von Patanjali gilt als der wichtigste Grundlagentext des Yoga. Die *sutren* umfassen 196 Verse (*sloka*), die in vier Kapiteln das wichtigste Wissen über Yoga enthalten. Da die Verse sehr kurz sind, bedarf es zum Verständnis für den Ungeübten einer Erklärung oder eines Kommentars – und davon gibt es sehr viele. Es folgt an dieser Stelle zunächst eine allgemeine Zusammenfassung. Im weiteren Verlauf der Arbeit, d.h. in Verbindung mit der Vorstellung der für die Untersuchung verwendeten Yogaelemente (siehe Abschnitt 5.3), schließen sich konkrete Aussagen zum Text an, die sich im Wesentlichen auf das 2. Kapitel des *Yoga Sutra* beziehen.

Das Yoga Sutra untergliedert sich in vier Kapitel, die sich wie folgt beschreiben lassen:

- Im 1. Kapitel – *samadhipadah* – finden wir die berühmte Yogadefinition „*yoga citta vritti nirodha*“, die den Zustand des Geistes im Yoga und Nicht-Yoga beschreibt. Wir erfahren, dass es im Yoga um eine positive Veränderung unseres Geistes geht. Damit meint Patanjali „jenes Feld, auf dem sich Wahrnehmung, Erinnerung, Gefühle, Empfindungen, Gedanken und Phantasien abspielen“ (Desikachar, 1997, S. 19).
- Im 2. Kapitel – *sadhanapadah* – wird der Yoga als Übungsweg dargelegt (vgl. Tab. 4).
- Das 3. Kapitel – *vibhutipadah* – gibt Auskunft über die Praxis und Prinzipien der Meditation. Es beschreibt außerdem die Ergebnisse, die ein Yogaübender erreichen kann und zeigt, welche Gefahren von diesen Ergebnissen für den Yogaübenden ausgehen.
- Im 4. Kapitel – *kaivalyapadah* – ist die Freiheit beschrieben, in die der Yogaweg führen kann. In dieser Geistesverfassung nehmen wir die Dinge klar wahr, ein zugrundeliegendes Gefühl der Ordnung scheint zu überwiegen und wir fühlen uns voll Liebe für alles um uns herum, kurz, wir fühlen uns frei (vgl. Mohan, 1994, S. 17).

Von Bedeutung für das Forschungsvorhaben ist vor allem das 2. Kapitel und Teile des dort beschriebenen achtstufigen Yoga-Übungswegs (siehe Tab. 4).

Tab. 4: Acht Stufen des Yogaweges nach Patanjali (vgl. Pantanjali, 1997, S. 78ff.)

<b>1. yama</b> <i>Yoga Sutra II/30</i>	<b>Haltung gegenüber unserer Umgebung</b> <b>ahimsa</b> = Gewaltlosigkeit / Nichtverletzen weder in Gedanken noch in Worten oder Taten; <b>satya</b> = Wahrhaftigkeit /aufrichtige Verständigung durch Sprache, Gesten und Handlungen, <b>asteya</b> = Nichtbegehren / Fähigkeit, uns von dem Wunsch nach Dingen, die uns nicht gehören, zu lösen; <b>bramacharya</b> = Mäßigung in all unserem Tun; <b>aparigraha</b> = Fähigkeit, uns auf das zu beschränken, was wir brauchen und nur das zu nehmen, was uns zusteht	<b>Soziales Wohlbefinden</b>
---	--	------------------------------

<b>2. niyama</b> <i>Yoga Sutra II/32</i>	<b>Verhalten mir selbst gegenüber</b> <b>sauca</b> = Reinheit, die sich auf unseren Geist, Körper und Umgebung bezieht, <b>santosa</b> = Bescheidenheit und Zufriedenheit entwickeln durch innere Freude und Unabhängigkeit von materiellen Dingen, <b>tapas</b> = Ausbildung von Geduld, Ausdauer und Willenskraft, <b>svadhyaya</b> = Studium der Schriften und wiederholtes Überprüfen unserer eigenen Entwicklung, <b>ishvara pranidhana</b> = Liebe, Hingabe, Überwindung der eigenen Ich-Bezogenheit und das Streben nach der höchsten Wahrheit	
<b>3. asana</b> <i>Yoga Sutra II/46</i>	<b>Theorie und Praxis der Körperhaltungen</b>	<b>Körperliches Wohlbefinden</b>
<b>4. pranayama</b> <i>Yoga Sutra II/49-53</i>	<b>Theorie und Praxis der Atemübungen</b>	
<b>5. pratyahara</b> <i>Yoga Sutra II/54+55</i>	<b>Zurückziehen der Sinne</b> von äußeren Objekten	
<b>6. dharana</b> <i>Yoga Sutra III/1</i>	<b>Konzentration,</b> d.h. die Fähigkeit unseres Geistes, sich auszurichten	<b>Mentales Wohlbefinden</b>
<b>7. dhyana</b> <i>Yoga Sutra III/2</i>	<b>Meditation,</b> d.h. die Fähigkeit, unseren Geist kontinuierlich in Verbindung mit dem, was wir verstehen wollen, verweilen zu lassen	
<b>8. samadhi</b> <i>Yoga Sutra III/3</i>	<b>Höchstes Bewusstsein und Erkenntnis</b>	

„Patanjali hat zum ersten Mal auf nicht-religiöse und aus heutiger Sicht wissenschaftliche Weise das bis zu diesem Zeitpunkt (200 v.u.Z.) angesammelte Wissen bzw. die Erfahrungen zum Yoga schriftlich niedergelegt. Die acht Glieder sind als ein zusammenhängendes System von Übungs- und Verhaltensregeln aufzufassen, um seelisch-geistige Bewegungen zur Ruhe zu bringen und konzentrierte Versenkungszustände zu erreichen. Die Glieder bilden dabei keine Übungshierarchie, die nacheinander abgearbeitet werden sollen, sondern sie stellen ein geschlossenes System von gleichzeitig aufeinander bezogenen und sich ergänzenden Elementen dar“ (Stück, 1998, S. 61).

### 3.3.3 Yoga im Wandel der Zeit

Yoga ist bekannt, beliebt und wird immer gesellschaftsfähiger. Kurse werden unter den verschiedensten Namen ‚verkauft‘. Vor über 2000 Jahren dagegen, in den Urzeiten des Yoga, traten die Autoren der schriftlichen Quellen hinter ihrem Werk zurück. Wichtig war nicht ihr Name, sondern der Inhalt der Texte. Der ernsthaft Suchende und Übende wurde oft nur mündlich unterwiesen und folgte treu den Anweisungen seines Lehrers, ohne diese zu hinterfragen. Er konnte sich, entsprechend seiner Veranlagung und Vorlieben, zwischen folgenden Wegen entscheiden, die sich aus den Urtexten des *Vedanta* (*Upanishaden* und *Bhagavad Gita*) ergaben und vorwiegend religiös geprägt waren. Diese vier Wege waren und sind:

- a) *Jnana-Yoga* = Yoga des Wissens und der Erkenntnis
- b) *Karma-Yoga* = Yoga des Handelns
- c) *Bhakti-Yoga* = Yoga der liebenden Hingabe
- d) *Raja-Yoga* = der Königsweg

**Zu a): *Jnana-Yoga*** beschreibt den ‚Weg des Wissens‘ und steht für ein Streben nach der letzten Wahrheit oder höchsten Erkenntnis. Feind auf diesem Weg ist *avidya*, das Nichtwissen. Durch *viveka*, das Unterscheidungsvermögen, wird die Vergänglichkeit der gesamten Welt der äußeren Erscheinungen erkannt und *jnana* und die Erkenntnis der unvergänglichen, ewigen Wirklichkeit (*brahman*) stellt sich ein. Der *Jnana Yoga* teilt sich in drei Phasen:

1. *shravana* = zuhören und Unterricht bei einem Guru
2. *manana* = Reflexion und Verinnerlichung des gelehrtens Wissens
3. *nididhyasana* = ernsthafte Meditation als Weg zur Erkenntnis

Die Erlösung erlangt der Schüler durch vier Mittel:

- *viveka* = Unterscheidung zwischen Realität und Illusion
- *vairagya* = Gleichmut gegenüber weltlichen Dingen
- *shad-sampat* = Sechs Tugenden: Geisteskontrolle, Sinneskontrolle, Entsagung von schädlichen Haltungen, Ausdauer, Glaube, Innere Sammlung
- *mumukshutva* = Wunsch nach Befreiung und Erkenntnis  
(vgl. Lexikon der östlichen Weisheitslehren, 1986, S. 170).

Die Meditationsmethode des *Jnana-Yoga* ist sehr schwierig. Der Übende will über jede Vorstellung von Körper und Geist hinausgelangen und vergessen, dass er der Körper ist. Er leugnet alles und was übrig bleiben soll, ist das Selbst. Dies ist der analytische Weg. Der *Jnani* will durch seine Analyse das Universum vom Selbst lösen und auf diese Weise zur letzten/höchsten Erkenntnis gelangen (vgl. Vivekananda, 1993, S. 203).

**Zu b): Karma-Yoga** wird auch als ‚Yoga der Tat‘ bezeichnet und steht für ein selbstloses Handeln (vgl. auch Rama, 1992, S. 36ff.). Was damit gemeint ist, wird in der *Bhagavad Gita* (3. Kapitel) wie folgt erklärt:

„Für den Besinnlichen gibt es den Pfad der Erkenntnis, für den Tätigen den Weg der selbstlosen Tat. Niemand wird vollkommen dadurch, dass er der Arbeit entsagt. Niemand kann dem Tun entsagen. [...] Deshalb musst du jede Tat vollziehen als eine Darbringung an Gott und frei sein von aller Bindung an die Ergebnisse. Auf diese Weise erreicht der Mensch die letzte Wirklichkeit durch Arbeit, ohne sich um ihre Früchte zu sorgen“ (Lexikon der östlichen Weisheitslehren, 1986, S. 185).

Für einen nicht religiösen Menschen ist das schwer vorstellbar. Hilfreich ist deshalb eine Interpretation der *Bhagavad Gita* von Vivekananda (1993, S. 134). Er schreibt:

„Wir sollten arbeiten durch Yoga (Konzentration). Bei solcher Konzentration auf unsere Tätigkeit (Karma-Yoga) ist kein Egobewusstsein vorhanden. Das Bewusstsein, dass ich es bin, der dieses oder jenes tut, ist nicht vorhanden, wenn man durch Yoga arbeitet. [...] Wenn man konzentriert arbeitet und sich selbst dabei vergisst, gelingt die Arbeit viel besser; das kann jeder in seinem eigenen Leben erfahren“.

Das könnte dem glücksbringenden Flow-Erlebnis entsprechen, das Csikszentmihalyi (1990) in seinem Buch „Flow - Das Geheimnis des Glücks“ thematisiert hat. Er schreibt unter anderem, dass die Ähnlichkeiten zwischen Yoga und Flow außerordentlich sind und es sogar sinnvoll ist, sich Yoga als eine sorgfältig geplante Flow-Aktivität vorzustellen. Beide zielen darauf ab, ein freudiges, sich selbst vergessenes Einssein durch Konzentration zu erreichen (vgl. dazu Csikszentmihalyi, 1990, S. 142ff.). Er geht sogar soweit vorzuschlagen, die Methoden des Yoga zum Erlernen des Flow-Erlebnisses zu nutzen, da dieses Erleben mit der im Yoga angestrebten Einheitserfahrung (mit Gott = letzte Wirklichkeit = höchste Erkenntnis) gleichgesetzt werden kann. Leider nähert er sich diesem Phänomen in seinem Buch nur in erklärender und beschreibender Weise und stellt allgemeine Prinzipien in Verbindung mit konkreten Beispielen vor (vgl. ebd.).

Die Yogawissenschaft zeigt dagegen immer auch die Methode/ den Weg auf, um ihr Ziel zu erreichen. Im *Karma-Yoga* besteht diese Methode darin, Arbeit um der Arbeit willen zu tun – in Liebe, Wahrheit und Selbstlosigkeit – den höchsten Idealen des *Karma-Yogas* (vgl. Vivekananda, 1993, S. 136).

**Zu c): Bhakti-Yoga** steht für den Weg der liebenden Hingabe an Gott. Das Merkmal der unbedingten Liebe zu Gott findet sich in vielen religiösen Traditionen, jedoch nur in der indischen Religion des Hinduismus hat die *bhakti* eine eigene Form. *Narada*, ein indischer Gelehrter, äußert sich in seinen Erklärungen zu den *Bhakti*-Aphorismen wie folgt:

„Bhakti ist intensive Liebe zu Gott. Wenn ein Mensch sie erlangt, liebt er alle und hasst niemanden. Er ist für immer zufrieden. Diese Liebe kann nicht zu einem irdischen Gewinn herabgewürdigt werden“ (Narada, 1993, S. 167).

Diese Haltung ist frei von Egozentrizität. Trotzdem finden individuelle Besonderheiten Berücksichtigung und es werden im *Bhakti-Yoga* fünf Formen (*rasas*) der Liebe zu einem personalisierten Gott unterschieden:

1. *shanti-rasa* (neutrale Beziehung)
2. *dasya-rasa* (Unterwerfung als Gottes Diener)
3. *sakya-rasa* (Gott als Freund)
4. *vatsalya-rasa* (Elterliche Sorge um einen kindlichen Gott)
5. *mathurya-rasa* (Gott als Geliebter der Seele)

(vgl. Lexikon der östlichen Weisheitslehren, 1986, S. 36).

Die an diesen Weg geknüpfte Methode besteht zu Beginn aus dem Gebet und der Lobpreisung, woran sich die Meditation anschließt, bei der ein Name Gottes (und davon gibt es viele in Indien) als Konzentrationsobjekt genutzt, das heißt in Gedanken ständig wiederholt wird. Betont wird die innere Haltung des Betenden oder Meditierenden. Dem zu Grunde liegt die Einstellung, dass Religion in einer reinen aufrichtigen Liebe des Herzens und nicht aus Zeremonien besteht.

„Äußere Anbetung ist nur ein Symbol für innere Anbetung. Innere Verehrung und Reinheit sind die wirklich wichtigen Dinge. Ohne sie ist äußere Anbetung wirkungslos“ (Vivekananda, 1993, S. 179).

**Zu d): Raja-Yoga** – dieser Weg wird als königlicher Pfad bezeichnet und es stellt sich die Frage nach dem *Warum?* Die für uns interessanten und relevanten Inhalte beziehen sich auf die Verbindung von Theorie und Praxis. „Ein Teil dieser Übung wird mit dem Körper vollzogen, aber der meiste mit dem Denken“ (Vivekananda, 1993, S. 186). Dazu ist kein Glaube an einen Gott oder eine Bekenntnis notwendig. *Raja Yoga* lehrt: „Glaube an nichts, bevor du es nicht selbst herausgefunden hast“ (Vivekananda, 1993, S. 185).

Das klingt sehr annehmbar für unsere westlichen Ohren. Auch das Ziel des *Raja Yoga*, Erkenntnisgewinn, entspricht ganz unserem wissenschaftlichen Verständnis. Die Methode, um dorthin zu gelangen, ist von Patanjali in den *Yoga-Sutra* aufgezeichnet und im achtstufigen Pfad beschrieben worden (vgl. Abschnitt 3.3.2). Besonders betont wird immer wieder die Kraft der Konzentration. Vivekananda, indischer Gelehrter und Spezialist des *Vedanta*, schreibt dazu weiter in seinen Ausführungen: „Es gibt keine Grenze für das menschliche Denken. Je konzentrierter es ist, desto mehr Kraft kann auf einen Punkt gerichtet werden. Das ist das Geheimnis“ (Vivekananda, 1993, S. 185).

Doch warum sollte der Mensch diese Fähigkeiten in sich entwickeln?

Hinter allem Üben steht das Ziel, dem Menschen sein außerordentliches Potential zu zeigen und zu seiner wahren Natur zu führen. In den Texten des *Vedanta* wird der Mensch aufgefordert, herauszufinden, dass er *Sein – Bewusstsein – Seligkeit* ist, was sich im Leben als *Dasein, Erkennen* und *Liebe* zeigt (vgl. Vivekananda, 1993, S. 195).

Heute treten die alten Texte oft hinter die Fassade neuer Namen zurück. Die Vielschichtigkeit des Yoga (siehe Definition von Rama, Abschnitt 3.3.4) erlaubt auch eine Vielzahl von (vor allem ganz persönlichen) Zugängen und so tauchen in der heutigen Zeit die abenteuerlichsten Yogabezeichnungen auf, verbunden mit einer professionellen Vermarktungsstrategie der ‚Erfinder‘. Das entspricht den westlichen Ansprüchen nach Profilierung der eigenen Person, dem steigenden Bedürfnis der ‚Verbraucher‘ nach immer neuen Reizen und außergewöhnlichen Erlebnissen. Aber der Yoga muss nicht immer wieder neu erfunden werden. Neu sind nur die Namen und ihre Vertreter, die einen bestimmten Aspekt aus dem großen Ganzen herausgefiltert und besonders betont haben. Welche dieser Yoga-Moderichtungen dem Menschen hilft, sich zu einer starken Persönlichkeit zu entwickeln, die zu hoher und höchster Erkenntnis fähig und dabei doch oder gerade den Anforderungen des Alltags gewachsen ist, kann erst das Üben und die Bewährung im Alltag zeigen.

Nachfolgend einige Yogarichtungen, -wege und Modetrends:

- *Anusara-Yoga*: kraftvolle Hatha Yoga Variante, die 1997 von dem US-Amerikaner John Fried entwickelt wurde
- *Astanga-Vinyasa Yoga*: wurde von Sri Krishna Pattabhi Jois entwickelt und besteht aus sechs festgelegten Serien von Asanas
- *Bikram-Yoga*: Körperlich besonders fordernde Yoga-Art, die bei hohen Raumtemperaturen praktiziert wird
- *Gyrotonik*: vereint Yoga, Tanz, Gymnastik und Tai-Chi in fließenden Muskelübungen
- *Hatha-Yoga*: vom Namen her bekannteste Form, die in der Übungspraxis Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen und Meditation vereint
- *Iyengar Yoga*: legt in der Körperarbeit großen Wert auf eine perfekte Ausführung, weshalb auch Hilfsmittel wie Kissen, Seile und Gewichte benutzt werden – so wie es der Begründer B.K.S. Iyengar vorgesehen hat
- *Yantra-Yoga*: Tibetisches Yoga, das zur Meditationsunterstützung ausgeübt wird
- *Jivamukta-Yoga*: 1986 von Sharon Gannon und David Life begründete Methode mit dem direkten Ziel der Erleuchtung im Hier und Jetzt



- *Kum Nye*: Buddhistisches Heilyoga
- *Kundalini-Yoga*: Yoga des Bewusstseins mit dem Ziel der Erweckung und Lenkung der Kundalini- Energie
- *Marma-Yoga*: Technisch sehr genaues Yoga. Die präzise ausgeführten Übungen sollen als Sprachrohr für den Körper dienen
- *Naked-Yoga*: kommt aus New York = textilfreies Üben bekannter Asanas (Körperhaltungen im Yoga)
- *Sahaja-Yoga*: Sektenartig strukturiertes Yoga
- *Sivananda-Yoga*: eine Form des Yoga, die nach dem Arzt Swami Sivananda benannt wurde, sich an der Lehre des Vedanta ausrichtet und auf folgende fünf Prinzipien aufgebaut ist: richtige Körperhaltung, richtige Atmung und Entspannung, vegetarische Ernährung, positives Denken und Meditation
- *Tibetisches Traamyoga*: Geistig-yogische Übungen werden im Schlaf angewandt
- *TriYoga*: von Kali Ray entwickelte Yogaform mit fließenden Bewegungsfolgen
- *Viniyoga*: therapeutisch ausgerichtete Yogaform, bei der die Übungen individuell auf die Bedürfnisse des Einzelnen ausgerichtet sind
- *Yogalates* oder *Yoga – Pilates*: Verbindung von Yoga und Pilates, einer Rumpfgymnastik, die um 1926 von Joseph Pilates entwickelt wurde (vgl. Heidemann, 2007, S. 106; Myself, 02/2006, S. 146)

Hinter den abenteuerlichen Namen der neuzeitlichen Yoga-Modetrends muss sich keine schlechte Qualität verbergen. Solange die Übungspraxis grundlegende Qualitätskriterien gewährleistet, ist vieles möglich. Ein Qualitätsanspruch wird zum Beispiel wie folgt ausgedrückt:

**„Yoga ist nicht machen sondern Sein.“** und **„Das eigentliche Üben findet innen statt.“** Dahinter verbirgt sich der Hinweis, dass sich die verändernden und transformierenden Kräfte nur entfalten können, wenn auf eine bestimmte Weise geübt wird. So kommt es zum Beispiel nicht darauf an, WAS eine Person übt, sondern WIE, d.h. mit welcher inneren Haltung und Einstellung sie die Praxis durchführt. Die wesentlichen Qualitätskriterien werden im Yoga-Sutra von Patanjali beschrieben und in den Abschnitten 3.3.4 und 3.3.5 erläutert. Sie stellen sicher, dass nicht nur geturnt oder Gymnastik gemacht, sondern Yoga praktiziert wird.

Kommen wir zurück zur vorliegenden Arbeit und der praktischen Umsetzung eines Yogaweges bzw. einer Yogamethode. **Innerhalb des Forschungsvorhabens wurde sich an den Ursprungstexten, d.h. den *Upanishaden*, der *Bhagavad Gita*, der *Yoga Yajnavalkya*, der *Hatha Yoga Pradipika* und *Yoga Sutren von Patan-***

**jali orientiert und der klassischen Raja Yogaweg als Basis für den Unterricht gewählt.** Wie schon im vorherigen Abschnitt beschrieben, stellt er eine Verbindung von praktischen Übungen und theoretischer Unterweisung dar. So werden die verschiedenen Ebenen von Gefühl (Bewegungsgefühl und Gefühl als psychische Komponente) und Verstand befriedigt. Dabei wird von der Annahme ausgegangen, dass dieser Weg für die Menschen der heutigen Zeit besser geeignet ist als einer, der allein reinen Glauben als Voraussetzung hat.

Die gewählte Methode der Körperübungspraxis ist die des **Viniyoga**. Die Orientierung beim Üben erfolgt hier nicht an einer äußeren Form, sondern an der inneren (energetischen) Struktur der Yoga-Haltungen (*asanas*) in Verbindung mit der (Körper) Struktur des Übenden.

### 3.3.4 Denk- und Handlungsansatz für das Forschungsvorhaben aus Yogasicht

In allen Ursprungstexten (den *Upanishaden*, der *Bhagavad Gita*, dem *Yoga Sutra*)

„verbindet sich Yoga mit der Vorstellung von **apraptasya praptihi**, das heißt, einen Punkt erreichen, der vorher außerhalb unserer Möglichkeit war, einschließlich der Mittel für diesen Schritt“ (Desikachar, 1991, S. 13, Hervorhebung durch den Verfasser).

Von einem ungenutzten Potenzial des Menschen geht auch das Forschungsvorhaben aus und Lehrpersonen sollen innerhalb des Projektes befähigt werden den Punkt zu erreichen, an dem sie in der Lage sind, mit Hilfe der ihnen entsprechenden Yogaübungen einen Schritt in Richtung Selbstregulation bei Stress zu tun. Ein Schritt, der sie herausführt aus Krankheit und Leid und einem selbstbestimmten und glücklichen Leben etwas näher bringt.

Ein Bezugstext für Yogalehrende und -übende, das *Yoga Sutra*, beschreibt die durch das Yogaüben angestrebte Möglichkeit und die dazu notwendige Qualität im *Sutra II/16* allgemein wie folgt: „**heyam dukham anagatam**“ (Patanjali, 1997, S. 69), das heisst, „es sollte **so geübt werden, das es hilft, Leid vorzubeugen**“ (Sriram, 2004, S. 134). Dieses sogenannte richtige Üben wird im Kapitel 3.3.5. erklärt und beschrieben.

Ein weiterer Denk- und vor allem Handlungsansatz zur Nutzung bzw. zur Umsetzung des Yogawissens für das Forschungsvorhaben lässt sich aus der nachfolgenden Yogadefinition von Rama (2000c) ableiten.

Diese Definition zeigt außerdem die Vielschichtigkeit des Yoga.

Demnach ist YOGA eine umfassende und ganzheitlich orientierte Wissenschaft vom Menschen, die seit Jahrtausenden praktiziert wird. Sie umfasst Aspekte der Medizin, Psychologie und Philosophie und ist an keine Religion gebunden. Yoga wendet sich an die positiven Kräfte im Menschen, an Vernunft und Aufrichtigkeit und an den jedem Menschen angeborenen Wunsch nach Wachstum und Erkenntnis. YOGA ist eine Arbeit an sich selbst, mit sich selbst und beweist seine Qualität nur in der Praxis. **Grundauffassung des YOGA ist es, dass Körper, Atem und Geist eine Einheit bilden und aufeinander einwirken.** Diese Auffassung bestimmt auch die Art und Weise des Übens und hilft, in Körper und Geist des Menschen Gesundheit und Harmonie herzustellen, blockierte Energie zu lösen und verborgene seelische Kräfte zu entfalten. Dabei wird die Fähigkeit der körperlichen und geistigen Selbstwahrnehmung ausgebildet, eine innere Wahrheit, die letztlich ganz von selbst zur Meditation, zum ‚IN - DER – MITTE – SEIN‘, zu Lebensfreude und Selbsterkenntnis führt (vgl. Rama, 2000c).

Wie kann der in der Yogadefinition enthaltene Denkansatz funktional verstanden und dargestellt werden?

Er besteht in der Akzeptanz der Wechselwirkung und Durchdringung der Ebenen von **Körper – Atem – Geist** und nutzt diese zur Erreichung seines Ziels – in unserem Fall die Belastungsbewältigung für Lehrpersonen (vgl. Anderson, 1996, S. 14). Die folgenden beiden Darstellungen (Abb. 5 und Abb. 6) zeigen die enge Verbindung und Verknüpfung dieser Ebenen.

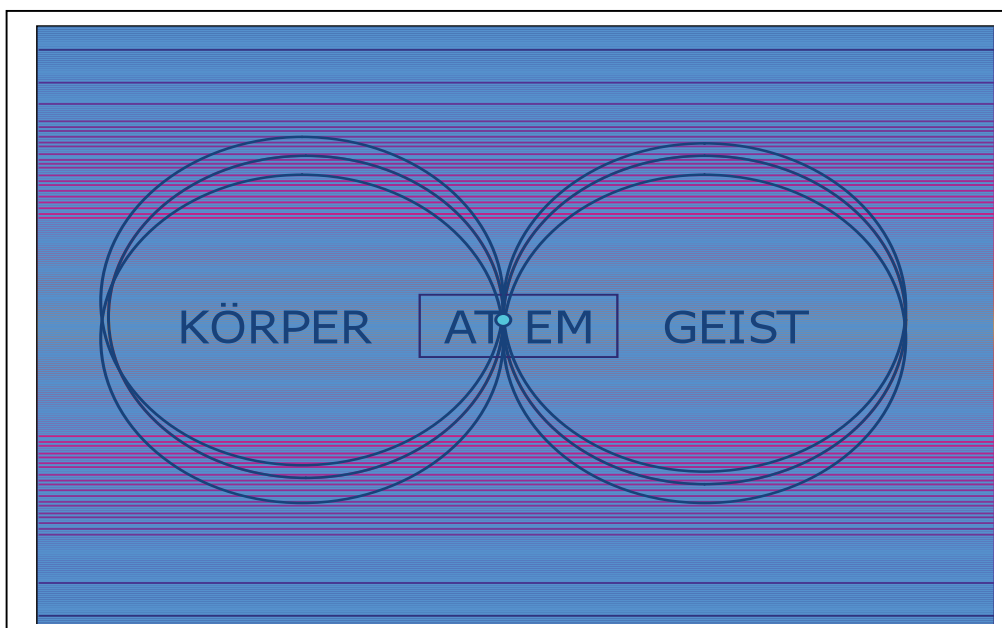


Abb. 5: Modell 1: Ebenen Körper – Atem – Geist

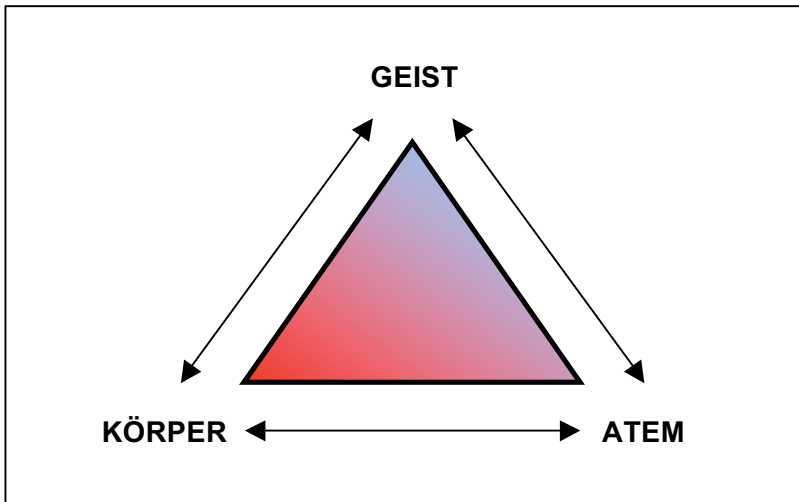


Abb. 6: Modell 2: Körper – Atem – Geist

Eine entsprechend der Abbildungen / Grafiken strukturierte Übungspraxis, d.h. eine, „die Körper, Atem und Geist berücksichtigt, wird den Körper stärken, ausgleichen und stabilisieren. Wenn das geschieht, entwickelt sich unser ganzes Wesen auf dieselbe Weise. Mit einer isolierten Entwicklung von einem oder auch zwei der drei Bereiche ist das nicht zu erreichen. [...] Erst die integrative Arbeit mit allen drei Bereichen – Körper, Atem und Geist – erlaubt ernsthaften SchülerInnen, sich zu verändern, sich von Beschränkungen freizumachen und sinnvolle Ziele in der inneren Entwicklung und im äußeren Leben zu verwirklichen“ (Mohan, 1994: 41).

Diese Art des Übens unterscheidet sich, wenn es auf die richtige Weise erfolgt, wesentlich von reinen Gymnastik- oder Fitnessübungen.

Zum weiteren Verständnis der ganzheitlichen Wirkung einer Yoga-Übungspraxis schliessen sich Erläuterungen zur Arbeit mit den drei genannten Ebenen (Körper - Atem - Geist) an.

### 3.3.5 Yoga - Übungsebenen

#### a. Körper

Die Arbeit mit dem Körper ist die Arbeit mit etwas Konkretem und Greifbarem. Unseres Körpers sind wir uns im Vergleich zum Atem oder den Gedanken zumindest zum Teil bewusst – spätestens, wenn er schmerzt.

Die Arbeit mit dem Körper erfolgt durch die *asana*-Praxis:

Der Name *asana* steht für Sitz- oder Körperhaltung. Fast alle *asana*- Schulen haben ihren eigenen Übungsansatz. Viele betonen die äußere Form und damit die Beherrschung der Endhaltung entsprechend der klassischen *asana*-Definition. Daneben existiert eine Tradition oder besser Methode – **Viniyoga** – in der das alte Wissen an die Bedingungen der modernen Industriegesellschaft angepasst wurde. Diese Methode ermöglicht es Menschen mit den unterschiedlichsten Motivationen und Aus-

gangssituationen (geistig und körperlich), ihr individuelles Yogaprogramm zu finden und zu üben.

Die einem erfolgreichen Üben und Wirken zugrundeliegenden Prinzipien sind folgende:

- In dem **Yoga Sutra (II/46)** beschreibt Patanjali die geforderte Qualität der Körperhaltungen (*asana*) mit ***sthiraasukhamasanam***, das heißt, sie sollten gleichermaßen die Qualitäten von Stabilität und Leichtigkeit besitzen. Wenn sich der Übende in der Haltung wohlfühlt, befindet er sich in einem Zustand der Aufmerksamkeit ohne Anspannung und Körper, Atem und Geist wirken in ausgeglichener Art und Weise zusammen. Dieser Zustand wird im **Sutra II/47** mit ***prayatnasaithilyanantasamapattibhyam*** beschrieben.

- **Die *asana*-Praxis betrifft immer die Wirbelsäule.**

Im Yoga wird die Wirbelsäule als *merudanda* (*meru* bedeutet Weltenberg und *danda* heißt *Stab*) bezeichnet. Damit wird ausgedrückt, daß die Wirbelsäule etwas ist, was mich trägt. Diese sinnerfüllende Metapher zeigt, welche große Bedeutung der Wirbelsäule beigemessen wird und gerade hier entstehen durch einseitige Bewegungsabläufe oder Bewegungsmangel große Disbalancen und Rückenschmerzen gehören mit zu den häufigsten Krankheitsbildern unserer Zeit.

Die Wirbelsäule erfüllt außer einer tragenden auch noch eine bewegungsbezogene Funktion. Verschiedene *asanas* bewegen die Wirbelsäule in die ihr möglichen Richtungen. Die Yogapraxis unterscheidet zwischen: Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen und Drehungen nach rechts und links, Umkehrhaltungen und Aufrichtungen / Streckungen.

Dabei wird sehr großes Augenmerk darauf gerichtet, dass jedes *asana* die Wirbelsäule auf die richtige Weise erreicht.

Die richtige Weise meint:

- Vorbeugen sollten den unteren Rücken (Lendenwirbelsäule) und
- Rückbeugen den oberen Rücken (Brustwirbelsäule) erreichen.
- Drehungen sollten nur mit geradem Rücken und nicht bei Schmerzen durchgeführt werden.

Wenn dies wegen individueller körperlicher Besonderheiten nicht möglich sein sollte, werden Details wie Arm-, Beinpositionen oder die Atmung so verändert, bis die gewünschte Position erreicht ist. Realisierbar und sinnvoll ist zudem die Auswahl eines alternativen *asana*, das die gewünschte Wirkung auf für den Schüler einfachere Weise möglich macht.

- **Die *asana*-Praxis sollte dem eigenen Ziel angepasst werden.** Dabei kann es sich um die Beherrschung einer bestimmten Körperhaltung oder um ein weiter gefasstes Ziel (wie eine Belastungsbewältigung oder Stressreduzierung) handeln. Um dieses Ziel auch wirklich zu erreichen, muss das ausgewählte Programm immer wieder auf Wirksamkeit überprüft und bei Bedarf verändert bzw. angepasst werden.
- **Die *asana*-Praxis sollte in überlegten und geordneten Schritten vorgehen (*vinyasa krama*).** Dazu braucht es zu Beginn einen ausgebildeten Yogalehrer, der um die Wirkung eines *asana* weiß und diese so einsetzt, dass das gewünschte Ziel erreicht werden kann.

#### b. Atem

Die Arbeit mit dem Atem wird in der Yogawissenschaft ***pranayama*** genannt. Die Wortbedeutung von *pranayama* umfasst entsprechend der einzelnen Silben:

- *pra* = erste Einheit,
- *na* = Energie,
- *yama* = Ausdehnung oder Manifestation.

Der Begriff *prana* steht für die Lebensenergie des Universums, *pranayama* ist die Wissenschaft, die Kenntnisse über die Kontrolle von *prana* vermittelt. „Wer gelernt hat, *prana* zu kontrollieren, hat gelernt, alle Energien des Universums zu kontrollieren – physische und mentale. Er hat außerdem gelernt, seinen Körper und seinen Geist zu kontrollieren“ (Rama, 2000a, S. 113).

Diese Beschreibung ist wissenschaftlich schwer zu fassen. Nachfolgende Prinzipien der Yogapraxis können hingegen auf einfachere Weise helfen, beeindruckende Erfahrungen mit *pranayama* zu machen und diese für sich zu nutzen.

- **Die *asana*-Praxis sollte den Atem nutzen, um eine Verbindung zwischen Körper und Geist zu schaffen, womit alle drei Ebenen (Körper – Atem – Geist) als Einheit wirken können.**

Viele bewusste und unbewusste Atemmuster stehen in Verbindung mit dem, was den Einzelnen gerade beschäftigt – ob er zum Beispiel läuft, denkt oder schläft. Je nach Person und Übungszweck gibt es auch verschiedene Atemweisen in einer praktizierten *asana*. „Alle Atemmuster sind mit Bewegungen des Körpers, vor allem der Wirbelsäule und des Rumpfes verbunden. Bewegung und Atmung haben ein Ursache–Wirkungs–Verhältnis. Bewegung löst Atmung aus und Atmung verursacht Bewegung“ (Mohan, 1994, S. 65).

Beim Liegen erfolgt die Atmung anders als beim Tanzen oder wenn die Bewegungsfähigkeit durch Schmerzen eingeschränkt ist, das heißt, die Atmung passt sich der Bewegung an. Andererseits erzeugt auch die Atmung selbst Bewegung, das heißt Zwerchfell, Rippen, Schultergürtel reagieren auf das wechselnde Atemvolumen.

Wenn die Komponenten der Atmung bewusst werden (wenn zum Beispiel explizit wahrgenommen wird, wann und wo im Körper die Atmung erfolgt bzw. zu spüren ist oder die Luft angehalten wird) entsteht die Verbindung zwischen Geist und Atem, womit dieser zugleich zur Brücke zwischen Körper und Geist avanciert. Eine bewusste Achtsamkeit für das eigene Handeln wäre die gewünschte Folge.

Es gibt viele Atemtechniken mit dem Ziel, unbewusste Atemmuster aufzulösen und körperliche und geistige Prozesse zu regulieren. Die dazu notwendige Atemqualität wird in dem *Yoga Sutra* (II/50) mit **dirghasukmah** = lang, fein, fließend und gleichförmig beschrieben (vgl. Patanjali 1997, S. 92).

- **Die asana-Praxis sollte als Feedback eingesetzt werden.**

Da die Atmung in unmittelbarer Verbindung zu Körper und Geist steht, kann sie wie ein Messinstrument benutzt werden, das anzeigt, in welcher Verfassung sich die Person gerade befindet und ob die Übungspraxis der geforderten Qualität entspricht. Erfüllt zum Beispiel die eingenommene Haltung nicht die Qualität von fest und leicht (*sthirasukha*), zeigt sich das im kurzen und angestrengten Atem und die mögliche Wirkung des *asana* kann sich nicht entfalten – im Gegenteil, es besteht sogar die Gefahr der Überanstrengung und Verletzung. Der Atem reagiert immer unmittelbar auf Störungen. Er stockt bei Schmerzen oder bei Widerständen auf allen Ebenen (körperlich, mental). Der Atem zeigt auch, ob die Aufmerksamkeit ganz beim Üben ist. Wenn die Gedanken abschweifen, kann der Atem nicht wahrgenommen werden, das heißt der Übende konzentriert sich nicht und übt damit auch nicht Yoga. Wann immer die Atmung die gewünschte Qualität von *dirghasukma* = lang und fein hat und der Übende sich dessen auch bewusst ist, indiziert dies, dass das Üben der Atmung auf die richtige Art und Weise erfolgt.

### c. Geist

Die dritte Ebene der Arbeit im Yoga bezieht sich auf den Geist, „jenes Feld, auf dem sich Wahrnehmung, Erinnerung, Gefühle, Empfindungen, Gedanken und Phantasien abspielen“ (Desikachar, 1997, S. 19). Es ist die schwierigste Arbeitsebene. Wie oft besteht das Verlangen, dieses (scheinbar unabhängig von unserem Wollen)

Wünsche, Gedanken und Gefühle produzierende *Ding*, abschalten zu können? Selbst wenn der Körper schon streikt, gelingt es nicht, uns zu entspannen und loszulassen von unnötigen Ängsten und Sorgen. Wir erkennen zwar unsere Schwächen, aber es will einfach nicht funktionieren, anders zu reagieren. Es scheint fast unmöglich, die in den Yoga Sutren geforderte Qualität von **ekagrata** = einpunktig ausgerichtet sein, zu erfüllen (vgl. Patanjali 1997, S. 102f.). Konzentration über eine längere Zeit gelingt sehr schwer.

Was könnte eine positive Veränderung auf der Ebene des Geistes herbeiführen?

In den vorangegangenen Ausführungen wurde die Vernetzung der Ebenen von Körper – Atem – Geist dargestellt und dabei Folgendes ersichtlich:

- Der Körper und die Atmung reagieren auf Zustände (wie Störungen) des Geistes.
- Der Geist reagiert auf Zustände (wie Störungen) des Körpers und der Atmung.
- Die Atmung reagiert auf Zustände (wie Störungen) des Körpers und Geistes.

Diese Zusammenhänge zeigen sich zum Beispiel, wenn bei plötzlicher großer Angst oder beim Erschrecken die Luft angehalten wird und sich oft auch noch Übelkeit einstellt. Umgedreht kann eine ruhige Atmung (lang und fein) und/oder eine entspannte Körperhaltung helfen, durch Phasen der Angst hindurchzugehen, damit sich am Ende Ruhe, Kraft und Vertrauen einstellen können.

### **Die Einflussnahme auf den Geist gelingt indirekt über die anderen beiden Ebenen – der des Körpers und des Atems.**

Natürlich reagiert auch die Ebene des Geistes auf körperliche Störungen durch falsche Ernährung oder ungesunde Lebensrhythmen mit Dumpfheit oder gar Depression. Es gilt über den Weg der Achtsamkeit herauszufinden, was Störungen hervorruft und diese zu beseitigen. Achtsamkeit ist die Grundlage, die den Übenden zu einer körperlichen und geistigen Selbstwahrnehmung führt (siehe Yoga-Definition von Rama im Kapitel 3.3.4), die dann nicht nur beim Üben, sondern später auch im Alltag wirksam sein kann.

Immer wieder erklären die alten Texte, dass die wahre Natur des Geistes ein Zustand von *sat* (Sein) - *cit* (Bewusstsein) - *ananda* (Glückseligkeit) ist (vgl. Vivekananda, 1993, S. 195). Unser Urrecht ist ein Leben voll Vertrauen, Kraft, Liebe und Freude – und das inmitten all' der privaten und beruflichen Herausforderungen. Dieselben Texte beschreiben auch den Weg dorthin – ein Weg, bei dem mit Körper, Atem und Geist auf die eben beschriebene Art und Weise gearbeitet wird.



Angewandt auf ein praktisches Übungsprogramm bedeutet es dies,

- **dass die Körperhaltungen (*asana*) fest und leicht sein sollen (sich wohl fühlen in der Haltung),**
- **dass die Atmung ständig, d.h. ohne Pause fließt (möglichst gleichmäßig, ruhig und ohne Geräusch)**
- **und die Aufmerksamkeit ganz bei sich und dem Üben ist.**

Damit entspricht das Üben dem Qualitätsanspruch des *Yoga Sutra* III/ 46-50 (vgl. Patanjali 1997, S. 89ff.).

Ein weiterer Übungs- und Qualitätsanspruch wird im Sutra II/1 mit *tapas – svadhyaya – ishvara pranidhana* gefordert (vgl. Patanjali 1997, S. 57).

- Der Begriff ***tapas*** umschreibt das mit Anstrengung verbundene Bemühen, welches zum Beispiel darin bestehen kann, sich auf einen regelmäßigen Übungsprozess einzulassen.
- Mit ***svadhyaya*** ist u.a. eine Selbstreflexion gemeint. Das heißt, der Übende beobachtet sich achtsam beim Üben und reflektiert sein Handeln, indem er/sie zum Beispiel folgende Fragen für sich beantwortet: Bin ich schmerzfrei? Fühle ich mich wohl? Wie fließt mein Atem? In welcher Stimmung befinde ich mich? Nur mit *svadhyaya* wird das Üben zum Yogaüben!
- ***ishvara pranidhana*** bezieht sich u.a. auf eine innere Haltung der Offenheit, Hingabe und des Loslassens. Diese geistige Ausrichtung bringt es mit sich, dass sich der Mensch nicht beschränkt in seinen Vorstellungen und Erwartungen, so dass die 3. Ebene des Denkens (vgl. Claxton, 1998, S. 13ff. oder Kapitel 3.2.6) aktiv wird und völlig neue Gedanken und Erkenntnisse auftauchen können. Mit diesem Qualitätsanspruch verbunden ist auch die Akzeptanz, dass nicht alles der Kontrolle des Menschen unterliegt oder (wie es umgangssprachlich ausgedrückt wird) „es zwischen Himmel und Erde mehr gibt, als verstandesmäßig erfasst werden kann“.

Es galt bei der Durchführung des Forschungsvorhabens, diese beschriebenen drei Ebenen von Körper, Atem und Geist in den Yogaübungsprogrammen zu berücksichtigen und die geforderten Qualitätsansprüche zu gewährleisten. Nur dann kann davon ausgegangen werden, dass Yoga im eigentlichen Sinne der Ursprungstexte geübt wird. Trotz allem ist mit der Gewährleistung der Qualitätskriterien nicht sichergestellt, dass Veränderungen beim Menschen auf die gewünschte Weise erfolgen.

Es stellt sich die Frage, was noch bedacht werden sollte, um eine positive **Veränderung** in Richtung Selbstregulation bei Stress erreichen zu können?

### 3.4 Gedanken zum Thema Veränderung

Das Thema *Veränderung* steht in Verbindung mit dem, was Keil (2006, S. 63) das „tiefe Geheimnis der menschlichen Existenz nennt, welches nur erahnt werden kann und aus dem sich unzählige Fragen an das Leben ergeben“.

Damit wird erneut ein großes Lebens- und auch Forschungsthema angesprochen, auf das hier nur ansatzweise unter Berücksichtigung der vorangegangenen Kapitel eingegangen werden kann. Bezogen auf das Thema dieser Arbeit wird im Menschen selbst der Ansatz zur Veränderung gesucht und das ist zu Beginn mit grundsätzlichen Betrachtungen zum Menschsein verbunden. Das Wesen und die Natur des Menschen beschäftigte schon immer Theologen, Philosophen, Psychologen und Naturwissenschaftler, die nach Antworten auf die von Kant (1724 - 1804) inspirierte Frage suchten: Was ist und was soll der Mensch?

- Ist er ein nach sich selbst Fragender?
- Erkennt er sich als zur Sozialität fähig? (Aristoteles)
- Muss er sich um wahre Erkenntnis und politische Bildung bemühen? (Platon)
- Ist er sich seiner gestalterischen Fähigkeiten, seiner Schwächen und Stärken bewusst? (Sophokles)
- Erhebt er sich zum Maß aller Dinge?
- Ist der Mensch als vernunftbegabtes Wesen verantwortlich für sein eigenes Handeln? (Thomas von Aquin)
- Erscheint der Mensch grundsätzlich als „gut“? (Jean-Jacques Rousseau)
- Ist der Mensch das einzige Geschöpf, das erzogen werden muss? (Immanuel Kant)
- Ist er in seinem wahren Wesen „dem Menschen ein Wolf“? (Thomas Hobbes)
- Lässt er sich ausschließlich auf neuronale Funktionen reduzieren und steht damit lediglich an der Spitze des Tierreiches? (Max Scheler) (vgl. Bredow & Mayer, 2001, S. 11).

Bei diesem Forschungsvorhaben wird von einem **humanistischen Menschenbild** ausgegangen. Es gilt dem Verständnis von einer gesunden und schöpferischen Persönlichkeit gerecht zu werden, die ihre Lebensziele und Werte nicht wegen eines Bedürfnisses nach Homöostase verfolgt, sondern mit den Zielen nach (vgl. Arnold et al., 1980, S. 915):

- Selbstverwirklichung (Fromm & Horney),
- Selbstaktualisierung (Goldstein, Maslow),
- Selbsterfüllung (Bühler).

Damit wird dem Menschen die Fähigkeit persönlichen Wachstums zugesprochen und davon geht neben der Professionstheorie auch die Yogawissenschaft aus, wenn sie zum Ausdruck bringt, dass der Mensch über ein inneres Potential von Fähigkeiten verfügt, das erschlossen werden kann. Die Psychologen vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin sehen in der Ausschöpfung des dem einzelnen Menschen gegebenen Potentials ebenfalls die optimale Lösung für Lebensprobleme wie bspw. Stress (vgl. Siefert & Weber, 2006, S. 96).

Nach Aussage des indischen Arztes und Philosophen Rama nutzen die meisten Menschen nur 10 – 20% der ihnen innewohnenden Möglichkeiten. Es kann also davon ausgegangen werden, dass prinzipiell noch Entwicklungspotential vorhanden ist. Yoga als Wissenschaft vom Menschsein zeigt einen Weg und eine Möglichkeit, das ruhende Potential eines Menschen zur Entfaltung zu bringen.

Satre (1982, S. 256) hat diesen Umstand mit folgenden Worten ausgedrückt: „Der Mensch ist zur Freiheit verdammt, aber dies bedeutet auch, dass ihm die Möglichkeit gegeben ist, alles aus seinem Leben zu machen“. Er hat, wie Keil (2006) schreibt, ein Mitspracherecht und kann „in seinem Leben erkennend mitwirken, blind zerstören, sein Leben vernachlässigen und Leben wissentlich zerstören. Auf diese Weise kann das Leben Schiffbruch erleiden, an Grenzen geraten, einen anderen als den geplanten Verlauf nehmen. Was immer der Mensch erfährt, erlebt, denkt und fühlt, ist grundsätzlich Veränderungen unterworfen“ (Keil, 2006, S. 64).

Veränderungen gehören zu den Gesetzmässigkeiten des Lebens und ein positiver Wandel kann gelingen - aber wie?

Ein Urtext des Yoga – das Yoga Sutra – beantwortet die Frage: *Wie verändern sich Menschen?* wie folgt:

**Etwas verändert sich aufgrund der bloßen Verschiebung, einer Neuordnung seiner inneren Eigenschaften (YS IV/2 – *jatyantara parinamah prakrti apurat*).**

Der Yoga geht davon aus, dass alles dem Wandel (*parinamah*) unterliegt. Nichts ist so sicher wie die Tatsache, dass Dinge und Menschen sich stetig verändern: Aus einer Knospe wird eine Blüte, ein ruhiger Geist gerät in Aufruhr; ein Kind lernt laufen, der Mensch wird krank, gesund, alt usw. Bei all' diesen Phänomenen entsteht nichts wirklich Neues. Es treten vielmehr verborgene Möglichkeiten und Eigenschaften hervor, die vorher nicht sichtbar waren. Die wichtigste Botschaft dabei ist: „Kein Mensch muss sein Leben neu lernen, jeder trägt das ‚stille Wissen‘ in sich“ (Faulstich, 2006, S. 198). Das heißt, wir haben alle positiven Potentiale schon in uns und müssen sie nicht erwerben! Wir müssen nur die Hindernisse beseitigen, die uns an ihrer Entfaltung hindern!

**Das was Veränderung erzeugt, wirkt nur indirekt. Die Rolle dieser Kraft ist keine andere als die eines Bauern, der ein Hindernis beseitigt (YS IV/3 – *nimittam aprayojakam praktinam tatah ksetrikavat*).**

Der Mensch ist ein komplexes und vieldimensionales Wesen. Der Yoga berücksichtigt diese Vielschichtigkeit in seiner ganzheitlich angelegten Übungspraxis. So kann z.B. die Beseitigung einer körperlichen Disbalance (z.B. Rückenschmerzen) durch Yogaübungen dazu führen, dass der Mensch nicht einfach nur froh und dankbar über seine Schmerzfreiheit ist, sondern auch gleich einen Umzug oder sonstigen Wechsel in seinem Leben in Angriff nimmt. Die sich dann entfaltenden Wirkungen entsprechen der jedem Menschen eigenen Dynamik seines Systems. Ein rein mechanisches Erklärungsmodell kann hier *nicht* angewendet werden.

**Veränderung ist ein Prozess, der von Faktoren wie Zeit und äußeren Einflüssen abhängig ist (vgl. dazu YS III/13 ff.).**

Diese Faktoren bilden die Rahmenbedingungen und sollten bewusst professionell gestaltet werden, bestätigt Fasshauer (1997). Steinhardt (2005, S. 59ff.) hebt ausserdem hervor, dass diese Veränderungen hin zur Professionalität prozesshaft geschehen sollten.

„Durch eine ständige Wechselbeziehung zwischen neuer (**Yoga**-)Erfahrung und damit verbundener persönlicher Erkenntnis wird Lehrpersonen die Möglichkeit geboten, sich ein Professionswissen anzueignen, welches als spezifischer Teil praktischen Handlungswissen situativ-variabel zum Einsatz kommen kann“ (Lohbrunner, 2005: 47, Hervorhebung durch den Verfasser).

In den Kontext der Wechselbeziehung zwischen Erfahrung (z.B. durch ein positives Gefühlserlebnis beim Yoga-Üben) und Erkenntnis, das zu Handlungswissen werden kann, fügen sich auch die Aussagen von Ilg (1990) und Goller (1992), die in ihren Arbeiten Möglichkeiten aufzeigen, durch autonome Aktivitäten auf Gefühlsentwicklungen einzuwirken (vgl. Kap. 3.2).

Die Forschungsrichtung Embodiment nennt die bewusste Nutzung der eben genannten Zusammenhänge Selbstmanagement und beschreibt damit

„die Fähigkeit eines jeden Menschen, seine Handlungen, seine Gefühle, sein Denken und seine Reaktion auf die Umwelt so zu koordinieren, dass er sich zielgerichtet und befriedigend durch seinen Alltag bewegen kann“ (Storch, 2006: 62)

In ihrem Verständnis ist der Körper ein Machtzentrum, dessen Potential genutzt werden kann, um die Psyche zu heilen. Die biologischen Verknüpfungen zwischen Gehirn, Verstand und Körpergeschehen sollen diese Heilung möglich machen. Die

Vertreter des Embodiment gehen sogar soweit zu sagen, dass ein Mensch, der Selbstmanagement-Strategien ausschliesslich über das Denken umsetzen will und den Körper dabei vergisst, sein persönliches Scheitern riskiert (vgl. Storch, 2006, S. 63).

In dieser Gefahr befinden sich die Lehrpersonen innerhalb des Forschungsvorhabens nicht, denn Yoga-Körperübungen (*asanas*) sind Hauptbestandteil der Übungsprogramme.

Durch die bewusste und entsprechend der Yogawissenschaft korrekte Nutzung der (Übungs-)Ebenen von Körper, Atem und Geist (vgl. Kapitel 3.3.4) werden Bedingungen geschaffen, in denen eine Lehrperson erleben kann:

- Wie sich körperliche Disbalancen beseitigen lassen.
- Wie schnell sich Gefühle verändern können.
- Unter welchen Bedingungen sich eine positive Grundstimmung aufrechterhalten lässt.

Unter dem Einfluss positiver Emotionen könnten dann belastende Situationen anders, z.B. als nicht mehr bedrohlich, eingestuft werden.

Parallel zum angeleiteten Yogaüben erfolgt die Vermittlung des notwendigen Professionswissens, um die kognitiven und emotionalen Prozesse selbst steuern zu können. Das Erleben von Selbstwirksamkeit soll zu einer Orientierungssicherheit (Was kann ich tun?) und damit verbundenen Handlungssicherheit führen, welche Kriterien professioneller Kompetenz sind.

Damit wäre das Ziel erreicht, selbstverantwortlich, selbstkompetent und selbstwirksam mit Problem- und Belastungssituationen umgehen zu können.

### 3.5 Wissenschaftliche Untersuchungen im Bereich Yoga und Stress

Das zunehmende Interesse an den sog. Geheimnissen der Yogawissenschaft zeigt sich auch in der wachsenden Anzahl wissenschaftlicher Studien zur Überprüfung der Wirkungsweise und Wirksamkeit des Yoga.

Das Spektrum geht von Höhenkrankheit über Lampenfieber, Karpaltunnelsyndrom bis hin zu Angststörungen, Depressionen, Bluthochdruck und Menstruationsproblemen. Das Breite Spektrum zeigt, dass die wissenschaftlichen Untersuchungen von Yoga bisher eher von Zufällen und individuellen Interessen geleitet wurde als von systematischen Fragestellungen, die sich an volksgesundheitlich relevanten Kriterien orientiert. Leider ist auch die Qualität der Studien sehr unterschiedlich. Die berühmte amerikanische „Harvard Medical School“ hat in Zusammenarbeit mit „Natural Standard“ (eine Organisation, die wissenschaftlich basierte Übersichten zu Themen der Komplementär- und Alternativ-Medizin herausgibt) eine Methastudie veröffentlicht, die über 500 vorliegende Studien zur Wirkung von Yoga bei Erkrankungen kritisch bewertet. Bemängelt wird in vielen Fällen vor allem immer wieder die Qualität des Untersuchungsdesigns, (vgl. Soder/ Dalmann, 2010, S. 12).

Ein weiteres Portal ist *Pubmed*<sup>4</sup>, die Internetseite der ‚U.S. National Library of Medicine‘. Sie stellt eine der grössten Datenbanken zu medizinwissenschaftlichen Studien dar. Unter dem Suchbegriff „yoga“ fanden sich im März 2010 insgesamt 1.343 und unter „yoga and stress“ 197 Einträge. Aktuelle Studien sind regelmässig auf der Website des National Center for Complementary Medicine<sup>5</sup>, einer Abteilung des amerikanischen Departments of Health Human Services und auf einer Internetseite speziell zu Untersuchungen zum Thema Yoga<sup>6</sup> zu finden.

Wie schon in der Einleitung erwähnt, lässt ein Gesamtblick auf die Yoga-Veröffentlichungen in den Datenbanken und der Versuch einer strukturierenden Zuordnung erkennen, dass ca. die Hälfte der Forschungsberichte dem medizinischen Fachgebiet mit ihren speziellen Krankheitsbildern zugeordnet werden können. Ungefähr ein Drittel der Untersuchungen fanden im psychologischen Bereich statt (darunter fallen auch die Arbeiten zum Nachweis der Wirksamkeit von Yoga zur Stressreduktion) und ca. ein Fünftel lassen sich unter Sonstiges zusammenfassen. Die Ergebnisse aller Forschungsberichte zeigten, dass Yoga *keine negativen Effekte* hervorgerufen hat (auch wenn vor unsachgemäßem Üben gewarnt wird) und *immer*

---

<sup>4</sup> Verfügbar unter: <http://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

<sup>5</sup> Verfügbar unter: <http://nccam.nih.gov/>

<sup>6</sup> Verfügbar unter: <http://yoga.researchtoday.net>

*einige positive Wirkungen* erzielen konnte - obwohl diese oft hinter den Erwartungen zurückblieben.

Eine differenziertere Betrachtung der wissenschaftlichen Arbeiten brachte folgende Ergebnisse:

### **3.5.1 Yoga allgemein**

Arpita (1983, zit. nach Unger/ Hofmann, 1984) fasst die Ergebnisse aus 29 empirischen Arbeiten wie folgt zusammen.

- In 16 Studien wurde anhand verschiedener physiologischer Indikatoren die Wirksamkeit von Hatha-Yoga zur Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit und dem Wohlempfinden nachgewiesen.
- In 15 Untersuchungen wurden Verringerungen der allgemeinen Ängstlichkeit, Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes, eine verbesserte Selbstaktualisierung sowie eine Abnahme von innerer Spannung und emotionaler Instabilität beobachtet.

Es existieren weitere Forschungsergebnisse, die die therapeutische Funktion von Yoga zeigen. Decker et al. (1982) führten ein Entspannungstraining zur Stressbewältigung durch und fanden eine Verringerung von stressbezogenen Symptomen (vgl. Stück, 1998, S. 80f.).

Ilg (vgl. 2002, S. 4ff.) zeigte in einem Laborversuch den Zusammenhang von asana-Praxis und Entspannungsreaktionen.

Upuda (vgl. 1998, S. 81) stellte nach 6 Monaten des Yogaübens eine Zunahme der Quotienten für die Merk- und Leistungsfähigkeit fest. Der Neurotizismusindex sank ebenfalls signifikant und psychische sowie physische Beschwerden nahmen ab.

Befunde, die von Stück (2008) unter dem Stichwort *Yoga* in den Datenbanken *PSYINDEXplus*, *Psycinfo*, und *Medline*<sup>7</sup> gefunden wurden, bestätigen die Wirksamkeit von Yoga (vgl. Tab. 5 und Tab. 6).

---

<sup>7</sup> Datenbanken verfügbar unter:  
PSYINDEXplus: <http://emedien.sub.uni-hamburg.de/han/Psyndex>  
Psycinfo: <http://www.apa.org/psycinfo>  
Medline: <http://www.medline.de/>

Tab. 5: Befunde von Yoga-Studien Teil 1 (Stück, 2008, S. 110)

Studie	Ergebnisse
McCaffrey et al., 2005	- Blutdruck _, Herzfrequenz _, wahrgenommener Stress _ (VG: Patienten mit Hypertonie)
Michalsen et al., 2005	- wahrgenommener Stress _, State- und Trait-Angst _, Wohlbefinden _, Vitalität _, Müdigkeit _, Depressivität _ Kopfschmerzen _, Rückenschmerzen _, Cortisol (im Speichel nach Sitzungsende) _, (VG: N=16 Frauen, 3 Monate Yoga, KG: N=8 Frauen)
Lavey et al., 2005	- Stimmung _ (negative Emotionen _) (VG: 113 stationäre Psychiatrie-Patienten )
Williams et al., 2005	- Schmerzintensität _, Schmerzmittelgebrauch _, funktionelle Einschränkungen _ (VG: 42 Patienten mit Rückenschmerzen, 16 Wochen Yoga)
Holmer, 2004	- Schmerzintensität _, Müdigkeit _, Schlafprobleme _, Angst _ (VG: 12 Patienten mit chronischen Schmerzen, KG: N=17)
Khalsa, 2004	- Schlafwirksamkeit _, insgesamt Schlafzeit _, Zeit bis zum Einschlafen _ Wachzeiten nach dem ersten Einschlafen _, (VG: 20 Pat. mit chron. Schlafstörungen, 8 Wo. Yoga)
Lee, 2004	- sign. Effekt von Yoga auf Wohlbefinden (positive Affektivität) (N=107 Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene)
Moss, 2004	- Ängstlichkeit _ (VG: Studenten in letzter Woche des Examens, Yoga)
Oleshansky, 2004	- Gruppe der Yoga-Übenden (N=53) nutzt größere Anzahl von Coping-Fähigkeiten in Stressperioden als Gruppe der Nicht-Yoga-Übenden (N=58)
Telles et al., 2004	- Yoga-Gruppe zeigt niedrigere HF und größere Entspannungsfähigkeit (Fähigkeit die HF willentlich zu senken) als KG (VG: N=12, 30 Tage Yoga, KG: N=12)
Waelde et al., 2004	- Depressivität _, Ängstlichkeit _, Selbstwirksamkeit _, Verbesserungen des physischen und emotionalen Zustands, (VG: 12 Familienhelferinnen bei Demenzpat.)
West, 2004	- wahrgenommener Stress _, negative Affektivität _, Cortisol (im Speichel) _ (VG 1: N=18 Studenten, 90 min. Yoga, VG 2: N=21 Studenten African Dance, KG: N=30 Studenten, Biologiestunde)
Vijayalakshmi et al., 2004	- Ruhe-Herzfrequenz _, Blutdruck _ (VG: 13 Patienten mit Hypertonie, 4 Wochen 6 Tage pro Woche Yoga)
Daubenmier, 2003	- Yoga-Gruppe (N=43) hat höheres Körperbewusstsein und höhere Zufriedenheit mit Körper als Vergleichsgruppen (Aerobic: N=44, andere Körperübungen: N=51)
Moane, 2003	- Ängstlichkeit _, Stimmung _ an Tagen, an denen Yoga geübt wurde (N=35 Yoga-Übende, 2 Untersuchungsbedingungen: Yoga wurde an 3 Tagen während des Arbeitstages geübt oder nicht geübt)
Damodaran et al., 2002	- Blutdruck _, Cholesterol _, subjektives Wohlbefinden _, Lebensqualität _ (VG: 20 Patienten mit Hypertonie, 3 Monate täglich Yoga)



Tab. 6: Befunde von Yoga-Studien Teil 2 (Stück, 2008, S. 111)

Fortsetzung

<b>Telles et al., 2002</b>	- Yoga-Gruppe zeigt Verbesserung der Entspannungsfähigkeit (Fähigkeit, Pulsrate in Verbindung mit Biofeedback zu reduzieren), (VG: N=17 Erwachsene, 1 Monat Yoga-Intensiv-Programm)
<b>Weike et al., 2001</b>	- Senkung der sympathikotonen Erregung durch Yoga-Übungen, nachdem Stress induziert wurde (VG: 26 Yoga-Übende)
<b>Malathi et al., 2000</b>	- subjektives Wohlbefinden ↑, (VG: N=48 Erwachsene, 4 Monate Yoga-Kurs)
<b>Gräfe, 1999</b>	- subjektive Befindlichkeit ↑, (VG: 119 Yoga-Anfänger und 95 Fortgeschrittene, 15 Doppelstunden Yoga)
<b>Malathi et al., 1999</b>	- Selbstaktualisierung ↑, (N=48 Erwachsene, Yoga-Praxis: 4 Monate (5 mal pro Woche 1 Stunde))
<b>Bley, 1998</b>	- chronische psychosomatische Beschwerden ↓, (Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Hypertonie, chron. Rückenschmerzen), Lebenszufriedenheit ↑, emotionale Gehemmtheit ↓, Erregbarkeit ↓, emotionale Labilität ↓, Allgemeinbefinden ↑, (N= 247 Patienten mit psychosomatischen Beschwerden)
<b>Rani et al., 1994</b>	- Yoga-Gruppe hat sign. höheres Körperbewusstsein, (VG: N=17, Yoga (3 Monate), KG: N=19)
<b>Cusumano et al., 1993</b>	- Herzfrequenz ↓, Blutdruck ↓, Selbstvertrauens ↑ (N=95 Studentinnen, Yoga oder PMR, 3 Wochen)
<b>Latha et al., 1992</b>	- Kopfschmerzen ↓, Medikamentengebrauch ↓, wahrgenommener Stress ↓, Coping-Verhalten ↑, (VG: N=20 Patienten mit Migräne, Spannungskopfschmerz, 4 Monate Yoga)
<b>Rani et al., 1992</b>	- Selbstbild-Idealbild-Kongruenz ↑, (VG: N=37 Erwachsene, KG: N=36)
<b>Howald, 1985</b>	- Günstige Beeinflussung von Neurotizismusvariablen, Förderung „positiver“ Persönlichkeitsmerkmale, Erhöhte Selbstbild-Idealbild-Kongruenz (N=70, 12 Monate Yoga-Kurs)
<b>Anantharaman et al., 1984</b>	- Intelligenz ↑, Gedächtnisspanne ↑, Aufmerksamkeitsspanne ↑, Pulsfrequenz ↑, Blutdruck ↑, (VG: N=17 weibliche Hochschullehrer, 3 Monate Yoga-Kurs)
<b>Haber, 1983</b>	- Wohlbefinden ↑, systolischer Blutdruck ↓, (VG: N=61 Erwachsene, 10 Wochen Yoga-Kurs)
<b>Meixner, 1980</b>	- Yoga-Übende zeigen höhere Entspannungsfähigkeit als Nicht-Yoga-Übende (VG: 100 Yoga-Übende, KG: N=100), Neurotizismus ↓, Nervosität ↓, Depressivität ↓ und Gehemmtheit ↓, (VG: 10 Jugendliche, 7 Erwachsene, 3 Monate Yoga)

Diese tabellarisch aufgeführten Befunde lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Yoga zeigt positive Effekte hinsichtlich des Wohlbefindens, der Ängstlichkeit, Depressivität und Körperwahrnehmung.
- Langfristiges Üben hat positive Auswirkungen auf Persönlichkeitsmerkmale und erhöhte Selbstaktualisierung.

- Die Reduzierung von wahrgenommenen Stress und die Zunahme von Coping-Kompetenzen (besonders die Fertigkeit sich, zu entspannen) sind empirisch gut belegt.
- Psychosomatische Beschwerden (z.B. Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafprobleme) lassen sich lindern und die Schmerzintensität und der Medikamentengebrauch verringern sich.
- Die physiologischen Wirkungen (Senkung des Blutdruckes und der Herzfrequenz bei Hypotonikern) belegen die Wirksamkeit des Yoga in der Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen.  
(vgl. Stück, 2008, S. 109ff.)

### 3.5.2 Yoga zur Stressreduktion

„Leider ist für den Bereich Stressmanagement, der Erfahrung nach DIE Domäne des Yoga, die Studienlage noch immer unbefriedigend“ (Soder & Dalmann, 2010, S. 12). Nachfolgend werden einige ausgewählte wissenschaftlichen Untersuchungen vorgestellt, die die positive Wirkung des Yoga aufzeigen:

Volp (2000) untersuchte selbstregulatorische Veränderungen auf der Grundlage neuer Verhaltenstherapien sowie Yoga und beschreibt in ihrem Beitrag die positiven Wirkungen auf Stressresistenz, Selbstregulation und die Stärkung körpereigener Immunkräfte (vgl. ebd., 2000, S. 54).

Auch Altmann (2001) hat in seiner Dissertation die Anwendung von Atemübungen, Meditation und Yogahaltungen zur Stressreduktion zum Inhalt gemacht und signifikante Verbesserungen von physiologischen Parametern nachgewiesen.

Rice et al. (2001) kamen zu ähnlich guten Ergebnissen und zeigten, dass eine tägliche Yogapraxis zu einem höheren Entspannungs- und niedrigeren Stressniveau führt (vgl. ebd., 2001, S. 36).

Gura und Taylor (2002) machten auf den negativen Einfluss von Stress auf die Arbeitsleistung von Angestellten und finanzielle Belastung von Arbeitgebern aufmerksam. Sie empfahlen Yoga als passende und praktische Möglichkeit, dieses Problem zu lösen und das Wohlbefinden der Angestellten zu erhöhen (vgl. ebd., 2002, S. 72). Eine geschlechtsspezifische Untersuchung zeigte, dass ein dreimonatiges Yogaprogramm die mit Stress verbundenen Beschwerden bei Frauen signifikant senkt (vgl. Acil et al., 2005).

Auch Butler (2006) beschäftigte sich in seiner Dissertation mit fünf Yogapraktiken sowie ihre Beziehung zu psychischen Stress und wies dort negative Korrelationen nach (vgl. Butler, 2006).

### 3.5.3 Yoga zur Stressbewältigung bei Lehrpersonen

Wissenschaftliche Untersuchungen zur Stressbewältigung für Lehrpersonen sind selten und erfolgten vor allem unter Einbeziehung der Yogaelemente Entspannung und Meditation. Diese Untersuchungen brachten alle signifikant positive Ergebnisse bei der Verringerung der Stresssymptome (vgl. Hirs, 1983; Davis et al., 1988; Anderson, 1996; Winzelberg et al., 1999; Anderson et al., 1999).

Eine andere Untersuchung zeigte, dass leider nur wenige Lehrer Entspannung und Meditation für sich nutzen (vgl. Laselle et al., 1993).

Selbstkontrolle, Meditation und Stressreduktion werden als Möglichkeiten gesehen, der Beschleunigung von Geschehnissen in den Schulzimmern entgegenzuwirken (vgl. Morrissey & Brian, 1994).

Beim Umgang mit Angst, einem wesentlichen Element bei der Entstehung von Stress, standen Entspannungstechniken betrefflich der Vorlieben und Erfolgsraten bei Lehrern und Künstlern an erster Stelle. An letzter Stelle stand die Nutzung von Medikamenten und Alkohol (vgl. Oliver & Alise, 1997).

Die umfangreichsten Untersuchungen zur Stressreduktion für Lehrer liegen von Stück (2009) vor. Das von ihm entwickelte Stressreduktionstraining mit Yogaelementen (Straimy) verbindet einen psychoedukativen Teil mit einem Selbstregulationsabschnitt, bei dem Yogaelemente zum Einsatz kommen. Diese Kombination erwies sich als erfolgreich. Es konnte eine sofortige Wirkung nach dem Training und eine langanhaltende Reduktion auch 6 Monate nach dem Training nachgewiesen werden (vgl. Stück et al., 2004; Stück, 2008 und 2009). Ob sich die Trainingseffekte in dieser Kombination von den Ergebnissen eines reinen Yoga-Übungsprogrammes unterscheiden, bleibt zu klären.

Wissenschaftliche Untersuchungen zur Wirkung *allein* von Yoga als ein System verschiedener, sich wechselseitig durchdringender und aufeinander Bezug nehmender Elemente (*asanas*, *pranayama*, Entspannung, Konzentration, Meditation, Selbststudium) zur Stressreduktion bei Lehrpersonen wurden *nicht* gefunden. Aus diesem Grund kommen in der vorliegenden Arbeit ausschliesslich Yogaelemente zum Einsatz, wobei neben der yogischen Entspannung die bewegungsintensiven Anteile überwiegen.

Die genaue Beschreibung der verwendeten Yogaelemente einschließlich der Begründung dieser Auswahl sind im Abschnitt 5.3. zu finden.

### 3.6 Zusammenfassung und Forschungsanliegen

„Belastungsbewältigung für Lehrpersonen im Schuldienst mit Hilfe von Yogaelementen“ ist das Thema dieser Arbeit und damit verbunden stellt sich die Frage, *ob die Teilnahme an einem Yogagrundkurs im Sinne der Professionstheorie soweit Erfahrungen ermöglichen und praktisches Handlungswissen (Professionswissen) vermitteln kann, dass Lehrpersonen mit dem Üben von Yoga befähigt werden, selbstverantwortlich, selbstkompetent und selbstwirksam mit Problem- und Belastungssituationen (Stress) umzugehen?*

Warum der Yoga dazu in der Lage sein könnte und wie dieser Weg praktisch aussehen würde, wurde in den vorangegangenen einführenden theoretischen Ausführungen gezeigt und begründet.

Nach Ausdifferenzierung der allgemein gestellten Grundfrage sucht die vorliegende Arbeit Antworten auf folgende Teilfragen:

1. Hat das YOGA-Übungsprogramm Einfluss auf die Belastungsbewältigung für Lehrpersonen im Schuldienst und welche Parameter der Untersuchungen sprechen besonders an?
2. Wie reagieren ausgewählte Vergleichsgruppen nach Alter und Schultyp auf das Yogaprogramm?
3. Verändert sich im Ergebnis der Yogapraxis die Zugehörigkeit zu den verschiedenen AVEM – Belastungstypen (Gesund = G, Schonen = S, Risiko = A oder Burnout-Risiko = B)
4. Zu welchen Ergebnissen führt die differenzierte Betrachtung der vier AVEM - Belastungstypen (Gesund = G, Schonen = S, Risiko = A oder Burnout-Risiko = B) hinsichtlich der Messungen und Befragungen?

Aus diesen Fragen leiten sich die nachfolgend im Kapitel 4 aufgeführten Annahmen ab. Es wurde bewusst auf die Formulierung von Hypothesen verzichtet, weil die Studie explorierenden Charakter hat.

## 4 Annahmen

### 1. Annahme:

Es wird angenommen, dass das Yoga-Übungsprogramm einen positiven Einfluss auf die Belastungsbewältigung der Lehrpersonen im Schuldienst hat und dass die kurzfristigen Wirkungen im physiologischen (Blutdruck und Herzfrequenz)) und psychologischen Bereich (emotionale Befindlichkeit) am größten sind!

### 2. Annahme:

Es wird angenommen, dass es zwischen ausgewählten Vergleichsgruppen (nach Alter und Schultyp) keine signifikanten Reaktionsunterschiede auf das Yoga-Programm gibt!

### 3. Annahme:

Es wird angenommen, dass nach Absolvierung des Yoga-Übungsprogramms Veränderungen bei der Belastungs-Typologiezugehörigkeit (G – der Gesunde, S – der Schontyp, A – der Risikotyp oder B – der Risikotyp mit Burnout Gefahr) stattgefunden haben!

### 4.

Es wird angenommen, dass die verschiedenen Typen der Belastungsbewältigung (G – der Gesunde, S – der Schontyp, A – der Risikotyp oder B – der Risikotyp mit Burnout Gefahr) unterschiedlich auf die Messungen und Befragungen reagieren!

## 5 Empirischer Teil

Im empirischen Teil der Arbeit geht es um das Sammeln von hypothesenrelevanten Daten. Die Entscheidung, mit welchen Messverfahren die Datenerhebung erfolgen sollte, orientierte sich an den Möglichkeiten der Forschungsmethoden und berücksichtigte den Umstand, dass der gesamte Arbeitsaufwand von einer Person bewältigt werden musste.

### 5.1 Forschungsmethoden

Mit *Forschungsmethoden* sind im Folgenden alle kontrollierbaren Wege der Wissensbildung gemeint, die zur Gewinnung empirischer Wahrheiten beitragen. Je nach Fragestellung haben sich bevorzugte methodische Zugangsweisen entwickelt. Vorbild für untersuchungsmethodische Abwandlungen vom *Ideal* ist das *Experiment*. Man unterscheidet grob zwischen *Datenerhebung* und *Datenauswertung*. Eine weitere Differenzierung erfolgt zwischen standardisierten und nicht bzw. nicht vollständig standardisierten Sichtweisen.

Soll die Vielfalt methodischer Zugänge auf einen *einfachen Nenner* gebracht werden, führt das zu zwei Arten psychologischer Forschung,

- der *quantitativen* Richtung und
- der *qualitativen* Richtung.

Für die **quantitative Forschungsrichtung** ist kennzeichnend, dass die zu untersuchenden Phänomene als messbar aufgefasst, zu diesem Zwecke variablenmäßig isoliert und elementarisiert sowie operational definiert, mittels standardisierter Verfahren untersucht und die Untersuchungsergebnisse statistisch verarbeitet werden.

Die **qualitative Forschungsrichtung** zielt auf die intersubjektive Erfassung subjektiver Sinnzusammenhänge ab, wendet sich verstärkt semantischen Bedeutungs- und Interpretationsfragen zu und widmet sich der Entwicklung nicht verfahrensmäßig standardisierbarer Vorgehensweisen auf der Erhebungs- und Auswertungsebene (ohne die statistische Verarbeitung prinzipiell abzulehnen!) (vgl. Aschenbach, 1992, S. 184ff.).

Welcher Leitidee die qualitative Forschungsrichtung folgt, beschreiben Speamann und Löw (1992) sehr deutlich:

„Was in Wahrheit ist erfahren wir freilich nur, wenn wir den Menschen selbst sprechen. Was er selbst denkt, meint, fühlt, will, erfahren wir nur, wenn wir, ehe wir über ihn sprechen, mit ihm gesprochen haben. Mit ihm sprechen heißt nicht, nur ihn Fragen beantworten lassen, die wir ihm stellen. Das kann genügen, wo uns ein spezifisches Forschungsinteresse leitet, wo wir zum Beispiel die Eignung als Filialleiter oder Pilot testen wollen. Wo es uns darum geht, ihn als ‚ihn selbst‘ kennen zu lernen, müssen

wir unseren Interviewbogen zur Seite tun und uns in Umgang und Gespräch einlassen, in welchem nicht wir allein ‚Herr des Verfahrens‘ sind“ (ebd., 1992: 187).

Auf forschungspraktischer Ebene kommt es immer wieder zu Überschneidungen zwischen der quantitativen und qualitativen Leitvorstellung und dementsprechend sind die nachfolgend aufgeführten Messverfahren auch zu verstehen. Es sind Verfahren, die der qualitativen Leitidee folgen, d.h. am Menschen als ganzheitliches Wesen interessiert sind und die Möglichkeiten der quantitativen Forschungsrichtung nutzen. Mittels eines Experimentes, laut Aschenbach (1992) der *Königsweg* der Untersuchungsmethodik, soll herausgefunden werden, ob ein an die Situation und Zielgruppe angepasstes Yogaprogramm die Lehrer entlasten und auf diese Weise eine Möglichkeit der Selbstregulation darstellen kann.

## 5.2 Forschungsdesign und Durchführung des Forschungsvorhabens

Für die Evaluation wurden im Jahr 2000 in Absprache und im Einverständnis mit dem Schulumt Fürstenwalde Lehrer im Bundesland Brandenburg angesprochen. Nach Vorstellung des Forschungsvorhabens im Lehrerkollegium unterschiedlichster Schultypen, entschieden sich ca. 110 Lehrer für eine freiwillige Teilnahme außerhalb ihrer beruflichen Verpflichtungen. Davon waren ca. 80 Lehrer bereit, einen Yogakurs zu besuchen.

Die Strichprobenauswahl war an keine Bedingung (Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand, Gewicht, Raucher oder Nichtraucher) gebunden.

Die Übungsstandorte (Beeskow, Fürstenwalde und Grünheide) im Bundesland Brandenburg lagen maximal 60 Kilometer voneinander entfernt (siehe Anhang 7.2). Territorial bedingt ergaben sich 10 Yoga-Übungsgruppen.

Das Gesamtprogramm der Yogakurse hatte einen Umfang von 10 Kurseinheiten (à 90 Minuten) und wurde in der Zeit von März bis Juni 2001 durchgeführt. In den Ferien und bei Dienstberatungen musste der Kurs verschoben werden. Alle 10 Gruppen absolvierten das gleiche Übungsprogramm (siehe Anhang 7.1).

Das Bemühen, auch die äußeren Bedingungen zu standardisieren, gelang nur in Bezug auf die Ausstattung der Räume. Die Yogakurse fanden zum Teil unter sehr unterschiedlichen Bedingungen statt, was die Temperatur und die Sauberkeit der Räume betraf.

Von einer Untersuchung als *Doppelblind-Studie* wurde abgesehen, weil die Kursleiterin ganz bewusst Yoga unterrichtet hat! Damit konnte die Forderung einer Doppelblind-Studie nach Nichterkennbarkeit der Absicht auf beiden Seiten – der Seite der Kursteilnehmer und der Kursleitung – nicht gewährleistet werden.

Die Versuchsleitung und -durchführung lag durchgängig in den Händen der Autorin. Diese hat die Qualifikation einer Yogalehrerin des Berufsverbandes deutscher Yogalehrender (BDY) und der Europäischen Yogaunion (EYU) und garantiert einen Qualitätsstandard, der auch von anderen YogalehrernInnen gleicher Qualifizierung umgesetzt werden könnte.

Die Evaluation wurde wie folgt gestaltet:

- Eine Versuchsgruppe *mit* Yogaübungsprogramm (YG) und eine Kontrollgruppe *ohne* Yogaübungsprogramm (KG) beantworteten zu gleichen Messzeitpunkten (MZP) den gleichen Fragenkatalog (Kontrollvariablen). Der MZP 1 lag vor dem Yogaübungskomplex und der MZP 2 nach dem Yogaübungskomplex von 10 Kurseinheiten (vgl. Tab. 7).
- Eine letzte Befragung erfolgte am Kursende und erfasste die persönlichen Einschätzungen der Yogaübenden zum Yoga allgemein und in Bezug zur Belastungsbewältigung (vgl. Tab. 7).

Tab. 7: Untersuchungsdesign – Kontrollvariablen

Versuchsgruppe <b>mit</b> Yogaübungsprogramm ( <b>YG</b> )		Kontrollgruppe <b>ohne</b> jedes Programm ( <b>KG</b> )	
Prä / MZP 1 vor Kursbeginn	Post / MZP 2 nach Kursende	Prä / MZP 1 vor Kursbeginn	Post / MZP 2 nach Kursende
Fragenkatalog mit Kontrollvariablen	Fragenkatalog mit Kontrollvariablen	Fragenkatalog mit Kontrollvariablen	Fragenkatalog mit Kontrollvariablen
<p><u>Die <b>Kontrollvariablen</b> werden durch folgende Fragebögen erfasst:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- AVEM – Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebnismuster</li> <li>- IPS - Inventar zur Persönlichkeitsdiagnostik</li> <li>- State-Trait-Angstinventar</li> <li>- Beschwerdefragebogen</li> </ul>			
		Aussagen zum Yogakurs	

- Die anderen Untersuchungen betrafen nur die Yogaübenden. Mit Prä- und Post-Messungen wurden zu jeder Kurseinheit in allen 10 Übungsgruppen physiologische und psychologische Parameter (VerlaufsvARIABLEN) erfasst (vgl. Tab. 8).



Tab. 8: Untersuchungsdesign – VerlaufsvARIABLEN

Versuchsgruppe (YG)	Prä (Kurs 1-10)	Post (Kurs 1-10)
Gruppen 1-10	VerlaufsvARIABLEN	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutdruck</li> <li>• Pulsfrequenz</li> <li>• emotionale Befindlichkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutdruck</li> <li>• Pulsfrequenz</li> <li>• emotionale Befindlichkeit</li> </ul>

- Außerdem wurde allen Teilnehmern die Möglichkeit gegeben, über die Fragebögen hinaus persönliche Hinweise, Wünsche oder Kritik zu äußern.

Die genaue Beschreibung der Messverfahren erfolgt im Abschnitt 5.4.

Alle Untersuchungen fanden anonym statt. Jeder Kursteilnehmer hatte seinen persönlichen Code und erhielt über ihn das Ergebnis der Auswertung seiner Untersuchungsergebnisse, um davon profitieren zu können.

Die Auswahl der Yogaelemente richtete sich nach folgenden Überlegungen:

### 5.3 Yogaelemente

Die Auswahl der Yogaelemente resultierte zum einen aus den im Abschnitt 3.3.5 beschriebenen Qualitätsansprüchen zum anderen aus den Überlegungen, dass:

- das Programm für Personen mit unterschiedlichem Alter, Geschlecht und verschiedenen Krankheitsbildern anwendbar sein muss und auch unter unterschiedlichsten, zum Teil schwierigen äußeren Bedingungen durchgeführt werden kann;
- das Programm die Lehrpersonen zum einen möglichst schnell zu Erfahrungen von Wohlbefinden, Harmonie und Entspannung führt und zum anderen ihrem Wunsch nach Erkenntnis entspricht;
- nur ein begrenzter Zeitumfang zur Verfügung steht;
- die Lehrpersonen motiviert werden, das Erlernte auch allein zu Hause üben zu wollen.

Davon ausgehend wurden aus der umfangreichen Yogasystematik folgende Bereiche und Techniken ausgewählt.

### 5.3.1 Körperübungen = *asana*

In der *Yogarahasya* von *Nathamuni* wird erklärt, dass es so viele *asana* gibt wie Lebewesen. Er beruft sich dabei auf die *Dhyana Bindu Upanishad*, Vers 42, in der *Siva* zu seiner Frau *Parvati* sagt: „There are as many postures as there are living creatures“ (Aiyar, 2007). Irgendwo ist auch einmal die Zahl 84.000 gefallen. Aus der Vielzahl der Möglichkeiten werden dann einige *asana* ausgewählt, erklärt und mit dem Hinweis beschrieben, dass sich die anderen Haltungen aus diesen ableiten lassen (vgl. auch Desikachar, 1991, S. 39). Die ausgewählten Haltungen unterscheiden sich entsprechend der Literaturquellen.

Die Betrachtung der *asana* nach ihrer äußeren Form lässt folgende Systematisierung zu, welche mit den Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule übereinstimmen:

- Vorbeugen
- Rückbeugen
- Drehungen
- Seitbeugen
- Umkehrhaltungen
- Aufrechte Haltungen / Haltungen mit gestreckter Wirbelsäule.

Es besteht außerdem noch die Unterscheidung von:

- Entspannungshaltungen
- Sitzhaltungen
- Gleichgewichtshaltungen
- Dynamische Bewegungsreihen

Alle diese *asana*-Gruppen sind in den Übungsprogrammen für die Lehrpersonen vertreten. Hinzu kommen noch die Übungsfolgen *Atmungskatze*, *Die fünf Tibeter* und ein *Mahindra*-Programm (siehe Anhang, Abschnitt 7.3), welche sehr gut zu Hause geübt werden können.

#### Warum diese Auswahl?

Die unten aufgeführten Übungen (*asana*) und Übungsfolgen (*vinijya krama*) können von jeder Person (zum Teil abgewandelt) ausgeführt werden und sprechen unterschiedliche Interessengruppen an, was Zeitumfang, Schwierigkeit und Intensität betrifft. Die *Atmungskatze* ist die einfachste und kürzeste Bewegungsfolge und empfiehlt sich vor allem bei Personen mit Spannungsschmerzen im Rücken. Die *Tibeter* sind körperintensiv und werden von Männern oder sportlich orientierten Übenden bevorzugt. Das *Mahindra*-Programm erfordert einen größeren Zeitumfang und

beinhaltet viele verschiedene Haltungen. Für **alle** Haltungen und Bewegungsfolgen gilt, dass die Ausführung auf die **richtige** Weise erfolgen muss.

Aus diesem Grund wurde das Üben immer wieder mit den Hinweisen begleitet,

- dass die *asana* fest und leicht/angenehm sein sollen (sich wohl fühlen in der Haltung); dass heißt, alle Übungsangebote sind Vorschläge und der Übende entscheidet selbst, ob er auch einmal eine Haltung auslässt oder weniger lange übt;
- der Atem ständig, d.h. ohne Pause, fließt (wenn möglich gleichmäßig, ruhig und ohne Geräusche);
- und die Aufmerksamkeit ganz bei sich und dem Üben ist.

Damit entspricht das Üben dem Qualitätsanspruch des Yoga Sutra (II, 46-50) und berücksichtigt das Zusammenwirken von Körper, Atem und Geist/Konzentration.

### 5.3.2 Atemübungen = pranayama

Aus der Vielzahl möglicher Atem-Techniken wurden folgende Übungen ausgewählt:

1. Zulassen der natürlichen Atmung und diese beobachten,
2. HA - Atmung = reinigende Atmung in Verbindung mit schwungvollen Körperbewegungen; eine Ausatmung wird mit dem Ausstoßen des Lautes HA begleitet bis keine Atemluft zum Ausatmen mehr vorhanden ist,
3. *bramari* - Tönen (Summen) beim Ausatmen,
4. *ujjayi* – Technik in Verbindung mit der Ausatmung (ein leichtes Zusammenziehen des Kehlkopfbereiches verengt diese Passage für den Atemstrom und in der Kehle wird ein leiser Ton erzeugt),
5. *nadi sodhana* – wechselseitige Atmung durch immer nur eine Nasenöffnung (für eine Beschreibung der Varianten siehe Anhang, Abschnitt 7.3).

#### Warum diese Auswahl?

Das Wahrnehmen der natürlichen Atmung lenkt die Aufmerksamkeit sofort weg von äusseren Ereignissen oder Problemen und führt sie zur inneren Wahrnehmung der aktuellen körperlichen und geistigen Verfassung. Wer mit dieser Konstitution nicht zufrieden ist, kann über die Atmung Einfluss nehmen, indem er eine Technik wählt, die das gewünschte Ergebnis (Anregung oder Beruhigung) bringt.

Die Übungen 2 - 4 verlängern die Ausatmung und wirken damit im *apana*-Energiebereich, der für Ruhe, Loslassen und Ausscheidung verantwortlich ist. Die Übung *nadi shodhana* verlängert ebenfalls die Atmung, beruhigt und reinigt die *nadis* (Energiebahnen) und erfordert außerdem noch ein hohes Maß an Konzentration. Damit wird langfristig die Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen gestärkt.

### 5.3.3 Entspannungsübungen = *yoga nidra*

*Yoga nidra* stellt ein in sich geschlossenes yogisches (Entspannungs)System dar, bei dem Elemente auch einzeln eingesetzt werden können. Für das Forschungsprojekt wurden nachfolgende Übungen ausgewählt:

1. Körperwahrnehmung und Loslassen von Anspannung und Anstrengung (das Loslassen wird bei einer Entspannung durch eine Visualisierung unterstützt).
2. Gedankliche Reise durch 31 Punkte des Körpers und Wahrnehmung dieser Körperbereiche (später 61 Punkte des Körpers, siehe Anhang, Abschnitt 7.3).

#### Warum diese Auswahl?

Der Übende weiß, dass Entspannung kein Erschlaffen oder Wegdämmern ist, sondern aktives Bemühen in Form von Konzentration voraussetzt. Nachdem die äußeren Rahmenbedingungen geschaffen wurden (ruhige und bequeme Haltung – *shavasana*) und das *asana*-Programm körperliche Disharmonien ausgeglichen hat, wird dem unkontrolliert auftauchenden Gedanken eine Aufgabe entgegengesetzt. Der Übende folgt achtsam einer geführten Entspannung und die Konzentrationsaufgaben wachsen langsam von Kursstunde zu Kursstunde – in diesem Fall von einer allgemeinen Entspannung bis hin zur 61 Punkte-Entspannung. Auch dabei wird das Zusammenwirken von Körper, Atem und Geist intensiviert, die bewusste Wahrnehmung in allen Ebenen gesteigert und Gewahrsein ermöglicht.

Die Fähigkeit zum Gewahrsein, d.h. das Bewusstsein zu beobachten, ohne sich in die Erfahrung verwickeln zu lassen, bildet die Grundlage, sich selbst zu verstehen und zu erkennen (vgl. Kornfield, 2008, S. 60 und S. 67).

Diese eben beschriebenen und begründeten Yogaelemente (*asana*, *pranayama*, *yoga nidra*) wurden zu Übungsprogrammen zusammengeführt (siehe Anhang, Abschnitt 7.1 und Abschnitt 7.3) und in den nachfolgenden Stundenaufbau eingegliedert.

### 5.3.4 Stundenaufbau

Jede Kurseinheit von 90 Minuten hatte folgende Struktur:

1. Anfangsuntersuchung:

Messung der VerlaufsvARIABLEN Blutdruck, Herzfrequenz und Ausfüllen des Fragebogens zur emotionalen Befindlichkeit – **sofort (!)** nach dem Eintreffen am Übungsort

2. Einstimmung im Liegen:

- Bewusstwerdung der Ereignisse des Tages (was hat mich gefreut – was hat mich geärgert) und Loslassen davon, so weit das möglich ist,
- Hinwendung der Aufmerksamkeit zum Körper (welche Empfindung ist die stärkste – ist sie angenehm oder nicht; was fühle ich noch; etc.),
- auf den Atem achten (wie empfinde ich meinen Atem – langsam, schnell; wo spüre ich den Atem im Körper; Unterschiede zwischen Ein- und Ausatmung wahrnehmen)

3. Yogapraxis:

Absolvierung eines Yoga-Übungsprogrammes, bei dem ausgewählte *asana*-Folgen und Atemtechniken vermittelt werden, deren Ausführung jedem Teilnehmer möglich ist und die ihn zu entsprechenden Körper- und Atemerfahrungen führen können. Das Programm wird bei Wunsch, Bedarf oder Notwendigkeit von theoretischen Erläuterungen begleitet.

4. Abschlussentspannung

5. Bewusstwerdung der Veränderungen im Vergleich zum Beginn der Stunde:

- Auf körperlicher Ebene
- Auf der Ebene des Atems
- Auf der Ebene der Gedanken und Gefühle
- Aufforderung zum bewussten Genuss alß der Empfindungen, die schön und angenehm sind!

6. Abschlussuntersuchung:

Erneute Messung der VerlaufsvARIABLEN Blutdruck, Herzfrequenz und Erfassen der emotionalen Befindlichkeit.

Eine Übersicht aller Yogaübungsprogramme und Yogahaltungen befindet sich im Anhang, Abschnitt 7.1 und 7.3.

## 5.4 Messverfahren und ihre Aussagekraft

Wie schon im Abschnitt 5.2 beschrieben, nutzt das vorliegende Forschungsdesign verschiedene Messverfahren mit ihren Kontroll- und VerlaufsvARIABLEN zur Datenerfassung. Die **Kontrollvariablen** wurden bei den Yogaübenden und der Kontrollgruppe ermittelt. Die **VerlaufsvARIABLEN** sicherten die Erfassung von Prä- und Postmessungen bzw. –befragungen und begleitete jede der 10 Yoga-Kursstunden. Eine letzte Befragung erfolgte am Kursende und betraf nur die Yogaübenden. Die Messverfahren und dazu gehörenden Variablen sind in nachfolgender Tab. 9 und die Fragebögen im Anhang (Abschnitt 7.4) zu finden.

Tab. 9: Messverfahren

VARIABLEN	MESSVERFAHREN	
	Befragungen	Physiologische Messung
Kontrollvariablen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AVEM – Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebnismuster</li> <li>• IPS – Inventar zur Persönlichkeitsdiagnostik in Situationen</li> <li>• Beschwerdefragebogen</li> <li>• State–Trait–Angstinventar</li> <li>• allgemeiner Yoga-Fragebogen</li> </ul>	
VerlaufsvARIABLEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fragebogen zur emotionalen Befindlichkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutdruck</li> <li>• Herzfrequenz</li> </ul>

### 5.4.1 Kontrollvariablen

Die Kontrollvariablen dienen in der Datenauswertung dem Vergleich zwischen Yogaübungsgruppe (YG) und Kontrollgruppe (KG). Die zu ihrer Ermittlung eingesetzten Messverfahren können wie folgt beschrieben werden:

#### a) AVEM = Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebnismuster

(Schaarschmidt & Fischer, 1996)

Mit diesem Verfahren lassen sich individuelle Muster von Einstellungen, Erwartungen und Gefühlen der Arbeit und dem Beruf gegenüber aufzeigen. Dabei werden 3 Sekundärfaktoren erfasst:

- Arbeitsengagement
- Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen
- Lebensgefühl

Innerhalb der 3 Sekundärfaktoren wird ein Profil von insgesamt 11 Dimensionen ermittelt:

- Das *Arbeitsengagement* wird in den Dimensionen subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit, beruflicher Ehrgeiz, Verausgabungsbereitschaft, Perfektionsstreben und Distanzierungsfähigkeit erfasst.
- Die *Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen* wird durch die Dimensionen Resignationstendenz bei Misserfolgen, offene Problembewältigung, innere Ruhe und Ausgeglichenheit ermittelt.
- Das *Lebensgefühl* als Emotion erfasst die Dimensionen Erfolgserleben im Beruf, Lebenszufriedenheit und Erleben sozialer Unterstützung.

Die Auswertung ermöglicht die Erfassung solcher Verhaltens- und Erlebnisweisen der Arbeit und den Belastungen gegenüber, die auf Risiken i.s. psychischer und psychosomatischer Gefährdung schließen lassen. Zudem können Aussagen zur Reflexion von Belastungen unter dem Gesichtspunkt des persönlichen Erlebens getroffen werden. Die Auswertung erlaubt vor allem *die Unterscheidung von 4 Verhaltens- und Erlebnismustern und die damit verbundene Zuordnung individueller Profile und deren Bewertung unter dem Gesundheitsaspekt.* (vgl. Schaarschmidt, 2007, S. 3ff.).

**Dieser Teil der Evaluation, d.h. die Unterscheidung und Zuordnung von vier Möglichkeiten auf Belastung zu reagieren, kam in der vorliegenden Arbeit zur Anwendung.**

Die vier Möglichkeiten = Muster, auf Belastung zu reagieren, sind folgende:

#### **Muster G:**

Dieses Muster ist Ausdruck von *Gesundheit* und Hinweis auf ein gesundheitsförderliches Verhältnis gegenüber der Arbeit. Hier sind deutliche, jedoch nicht exzessive Ausprägungen in den Dimensionen, die das Engagement gegenüber der Arbeit anzeigen, zu finden. Am stärksten ausgeprägt ist der berufliche Ehrgeiz, während in der subjektiven Bedeutsamkeit der Arbeit und der Verausgabungsbereitschaft zwar hohe, aber nicht höchste Werte vorliegen. Hervorzuheben ist weiterhin die trotz stärkeren Engagements erhaltene Distanzierungsfähigkeit. Auch in den Dimensionen, welche die Widerstandsfähigkeit und das Bewältigungsverhalten gegenüber Belastungen beschreiben, entsprechen die vorgefundenen Werte den Erwartungen. Das betrifft sowohl die geringste Ausprägung in der Resignationstendenz gegenüber Misserfolgen als auch die stärkste in der offensiven Problembewältigung und der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Die ausnahmslos höchsten Werte in den Dimensionen, die positive Emotionen zum Ausdruck bringen (berufliches Erfolgserleben,

Lebenszufriedenheit und das Erleben sozialer Unterstützung), vervollständigen das Bild.

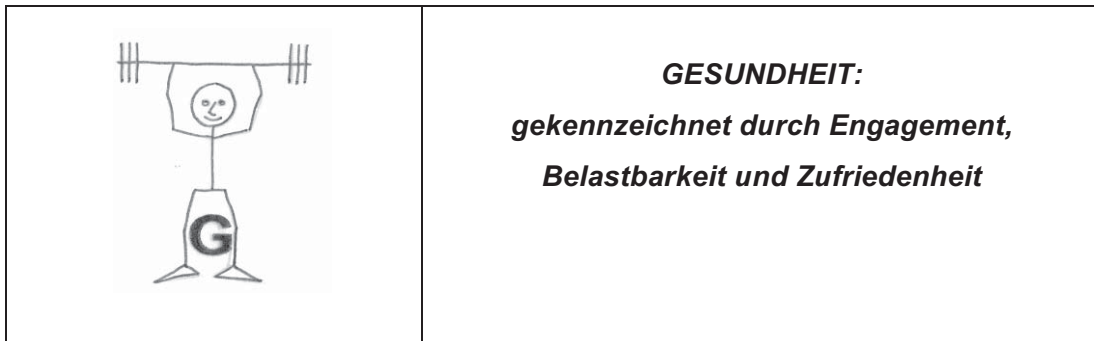


Abb. 7: Verhaltens- und Erlebnismuster – Muster G (vgl. Schaarschmidt, 2007, S. 3ff.)

### **Muster S:**

Mit dieser Musterbezeichnung wird auf eine Haltung der Schonung hingewiesen, die in diesem Falle das Verhältnis gegenüber der Arbeit charakterisiert. Es finden sich geringe Ausprägungen in der Bedeutsamkeit der Arbeit, dem beruflichen Ehrgeiz, der Verausgabebereitschaft und dem Perfektionsstreben. Hier fügt sich auch die im Vergleich mit allen anderen Mustern am stärksten ausgeprägte Distanzierungsfähigkeit ein. Hervorzuheben ist die niedrige Resignationstendenz, die darauf hinweist, dass das verringerte Engagement nicht als Ausdruck einer resignativen Einstellung gewertet werden darf. Die weiteren Werte, insbesondere die relativ hohen Ausprägungen in der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit, der Lebenszufriedenheit und dem Erleben sozialer Unterstützung, zeigen insgesamt ein positives Lebensgefühl an. Zur Haltung der Schonung kommt somit noch eine (relative) Zufriedenheit als wesentliches Kennzeichen dieses Musters. Die Quelle der Zufriedenheit dürfte dabei vorwiegend außerhalb der Arbeit zu suchen sein.

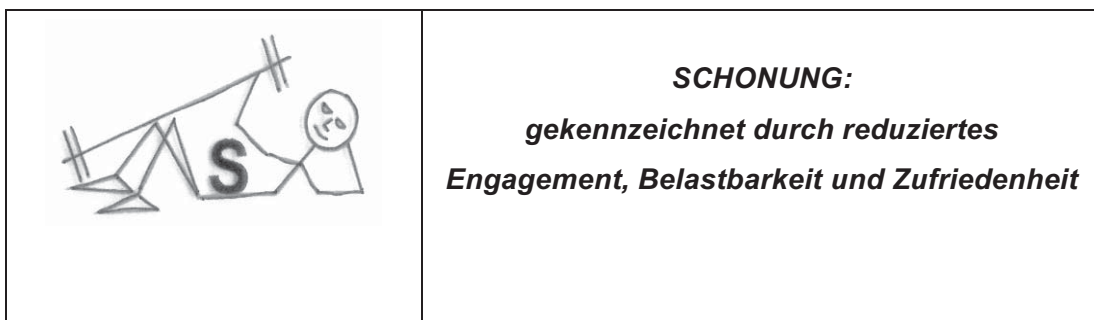


Abb. 8: Verhaltens- und Erlebnismuster – Muster S (vgl. Schaarschmidt, 2007, S. 3ff.)



**Risikomuster A:**

Dieses Muster ist durch ein überhöhtes *Engagement* gekennzeichnet. Im Vergleich mit allen anderen Mustern liegen hier die stärksten Ausprägungen in der Bedeutsamkeit der Arbeit, der Verausgabungsbereitschaft und dem Perfektionsstreben vor. Bemerkenswert ist vor allem der eindeutig niedrigste Wert in der Distanzierungsfähigkeit. Damit wird angezeigt, dass es Personen dieses Profils am schwersten fällt, Abstand zu den Problemen des Alltags und Berufs zu gewinnen. Hervorhebenswert ist weiterhin, dass das außerordentlich starke Engagement mit verminderter Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen einhergeht. Darauf verweisen auch die geringe Ausprägung in der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und der relativ hohe Wert in der Resignationstendenz. Die relativ geringen Werte in der Lebenszufriedenheit und im Erleben sozialer Unterstützung zeigen, dass hohe Anstrengung keine positive emotionale Entsprechung findet.

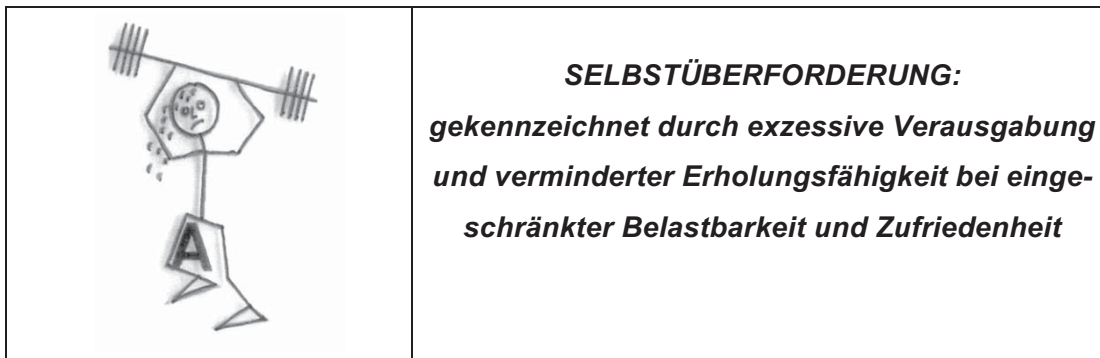


Abb. 9: Verhaltens- und Erlebnismuster – Muster A (vgl. Schaarschmidt, 2007, S. 3ff.)

**Risikomuster B:**

Zum Bild des Risikomusters B gehören zunächst geringe Ausprägungen in den Dimensionen des Arbeitsengagements, insbesondere in der subjektiven Bedeutsamkeit der Arbeit und im beruflichen Ehrgeiz. In dieser Hinsicht bestehen Gemeinsamkeiten mit dem Muster S. Im Unterschied zu S geht das verminderte Engagement jedoch nicht mit eingeschränkter Distanzierungsfähigkeit einher. Auch alle weiteren Merkmale zeigen im Vergleich mit dem Muster S überwiegend gegensätzliche Ausprägungen. In den Dimensionen, welche die Widerstandsfähigkeit und das Bewältigungsverhalten gegenüber belastenden Situationen anzeigen, finden sich die höchste Resignationstendenz sowie die geringste Ausprägung in den Bereichen offensiver Problembewältigung und innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Als ebenso problematisch sind die durchweg niedrigsten Ausprägungen in den Dimensionen zu sehen, die das Ausmaß von Zufriedenheit und Wohlbefinden wiedergeben (im beruflichen Erfolgserleben, dem Erleben von Lebenszufriedenheit und

sozialer Unterstützung). Generell ist dieses Muster durch vorherrschende Resignation, Motivationseinschränkung, herabgesetzte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und negativen Emotionen gekennzeichnet.

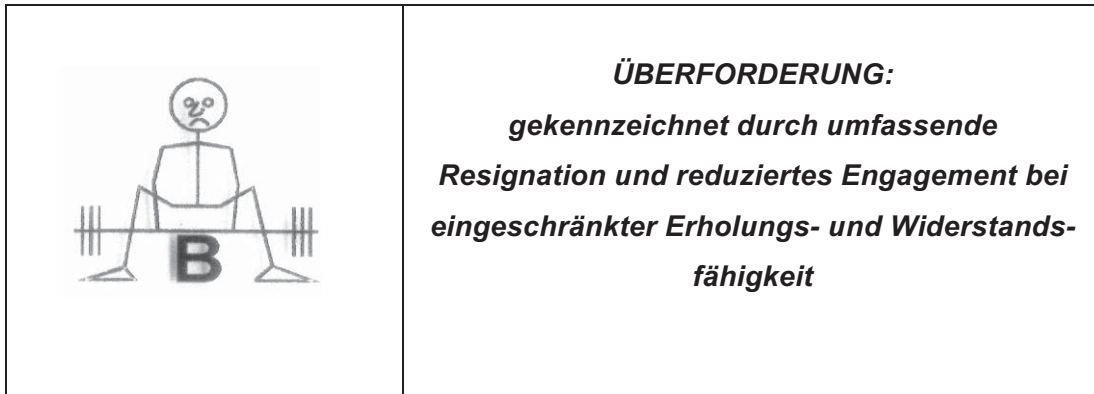


Abb. 10: Verhaltens- und Erlebnismuster – Muster B (vgl. Schaarschmidt, 2007, S. 3ff.)

#### b) IPS = Inventar zur Persönlichkeitsdiagnostik in Situationen

(Schaarschmidt/ Kieschke/ Fischer, 1999)

Im IPS wird die Selbsteinschätzung des Verhaltens und Erlebens in Bezug auf alltägliche Lebenssituationen verlangt. Mit 80 Items wird erfragt, wie Anforderungen in drei verschiedenen Bereichen bewältigt werden. Diese Bereiche sind:

- A - sozial-kommunikatives Verhalten (vgl. Tab. 10)
- B – Leistungsverhalten (vgl. Tab. 11)
- C - Gesundheitsverhalten (vgl. Tab. 12)

Getrennt für jeden der drei Anforderungsbereiche werden faktorenanalytisch folgende Skalen bestimmt:

Tab. 10: Bereich A – sozial-kommunikatives Verhalten

<b>A Bereich des sozial-kommunikativen Verhaltens</b>	
A1	<i>Aktivität</i> in vertrauter kommunikativer Situation
A2	<i>Selbstbehauptung</i> bei Kommunikationserfordernis
A3	<i>Konfrontationstendenz</i> in sozialer Konfliktsituation
A4	<i>Durchsetzung</i> in einer Führungsrolle
A5	<i>Rücksichtnahme</i> bei sozialer Verantwortung
A6	<i>Empfindlichkeit</i> bei sozialer Frustration

Tab. 11: Bereich B – Leistungsverhalten

<b>B Bereich des Leistungsverhaltens</b>	
B1	<i>Engagement</i> bei hoher Leistungsanforderung
B2	<i>Beharrungstendenz</i> bei Umstellungserfordernis
B3	<i>Stabilität</i> bei stressvoller Anforderung
B4	<i>Selbstvertrauen</i> bei Prüfungsanforderung
B5	<i>Karriere- und Risikobereitschaft</i> bei beruflicher Herausforderung
B6	<i>Optimismus</i> gegenüber alltäglicher Anforderung

Tab. 12: Bereich C – Gesundheits- und Erholungsverhalten

<b>C Bereich des Gesundheits- und Erholungsverhaltens</b>	
C1	<i>Entspannungsfähigkeit</i> nach dem Arbeitstag
C2	<i>Aktives Erholungsverhalten</i> in der Freizeit
C3	<i>Gesundheitsvorsorge</i> bei Warnsignalen

Mit diesen Selbsteinschätzungskriterien kann der IPS gezielte Hinweise auf Entwicklungs- und Veränderungsbedarf geben.

**Für das Forschungsvorhaben interessieren vor allem die Skalen, die dem Leistungs- sowie Gesundheits- und Erholungsverhalten zugeordnet werden.**

### c) Ein Beschwerdefragebogen (Schaarschmidt/ Arnold, 2000)

Der Beschwerdefragebogen erfasst mit 38 Items die Häufigkeit verschiedener Krankheitsbilder. Auch wenn der menschliche Körper imstande ist, eine Zeit lang mit Stress zurechtzukommen, kann länger anhaltender Stress körperliche Probleme verursachen. Diese Probleme äußern sich zuerst als Beschwerden und später als Krankheiten. Eine Reduktion der Beschwerde- oder Krankheitsbilder würde auf einen erfolgreichen Einsatz stressreduzierender oder stresslösender Maßnahmen hinweisen.

Der verwendete Beschwerdefragebogen wurde speziell für diese Untersuchung vom psychologischen Institut der Universität Potsdam (Schaarschmidt/ Arnold, 2000) zusammengestellt.

#### d) Das State-Trait-Angstinventar

(Laux/ Glanzmann/ Schaffner/ Spielberger, 1981)

Das State-Trait-Angstinventar ermöglicht mit 40 Items Aussagen zur Zustandsangst und zur Angst als Eigenschaft der betreffenden Person.

*Zustandsangst (State-Angst)* beschreibt einen vorübergehenden emotionalen Zustand, der gekennzeichnet ist durch Anspannung, Besorgtheit, Nervosität, innere Unruhe und Furcht vor zukünftigen Ereignissen.

*Angst als Eigenschaft oder Ängstlichkeit (Trait-Angst)* bezieht sich auf die Gewohnheit oder Neigung, Situationen schneller als bedrohlich zu bewerten und darauf mit einem Anstieg der Zustandsangst zu reagieren. Das betrifft vor allem Situationen, in denen der Selbstwert der betroffenen Person in Frage gestellt oder beeinträchtigt wird (zum Beispiel bei Prüfungen).

Die *State-Angstskala* (Item 1-20) ist ein Maß für die Intensität des emotionalen Zustandes. Es wurden nur solche Items aufgenommen, die neben zufriedenstellender Trennschärfe höhere Werte in einer vorgestellten Prüfungssituation als in einer neutralen Situation aufwiesen. Dabei entspricht der Wert von 20 dem Nichtvorhandensein und ein Wert von 80 der maximalen Intensität des Angstgefühls.

Die *Trait-Angstskala* (Item 21-40) kennzeichnet relativ stabile interindividuelle Differenzen in der Tendenz, Situationen als bedrohlich zu bewerten. Es wurden die üblichen Gütekriterien für Tests zur Messung von Persönlichkeitseigenschaften zugrundegelegt. Neben der Berücksichtigung der Trennschärfe stand bei der Itemselektion besonders die Beachtung der zeitlichen Stabilität der Items und ihre Intensität gegenüber situativen Einflüssen im Vordergrund (vgl. Laux, 1981).

Ein Nachlassen der Neigung, Dinge als bedrohlich einzustufen, würde auf eine Stressreduktion hinweisen.

#### 5.4.2 VerlaufsvARIABLEN

Die zur Ermittlung der VerlaufsvARIABLEN eingesetzten Messverfahren dienen dem Vergleich innerhalb der Yogaübungsgruppe (YG) und betreffen die Veränderungen zwischen Beginn und Ende jeder einzelnen Kursstunde sowie Veränderungen, die innerhalb des ganzen Kurses von 10 Einheiten stattfinden könnten. Die verwendeten Messverfahren ermöglichen folgende Aussagen:

### a) Die subjektive Befindlichkeit (Abele-Brehm/ Brehm, 1986, S. 209ff.)

Die subjektive Befindlichkeit zeigt psycho-physiologische Spannungszustände und ein damit verbundenes subjektives emotionales Befinden im Ergebnis kognitiver Bewertung. Diese je nach positiver oder negativer Bewertung entstehenden subjektiven, emotionalen Befindlichkeiten sind Ausdruck von Bewältigungsreaktionen auf Belastung / Stress (siehe Abb. 11).

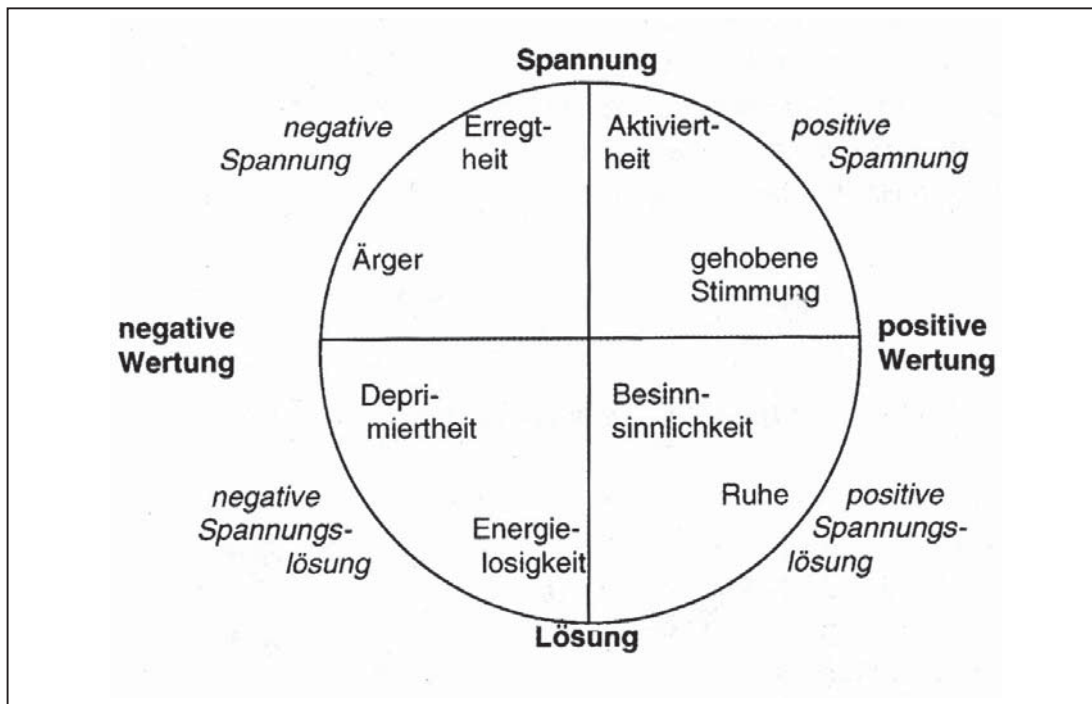


Abb. 11: Spannungszustände und subjektives Befinden im Ergebnis kognitiver Bewertungen (vgl. Abele-Brehm/ Brehm, 2002, S. 10)

Die Bewältigungsreaktionen gegenüber Belastung/Stress verbessern sich, wenn die negativen Spannungen und die entsprechenden subjektiven Befindlichkeiten in angemessener Zeit wieder abklingen. Die positiven Befindungsqualitäten sollten verstärkt und/oder auf hohem Niveau stabilisiert werden (vgl. Ilg, 2002, S. 10).

### b) Messung der kardiovaskulären Parameter Blutdruck und Pulsfrequenz

Der Blutdruck und die Herzfrequenz ermöglichen Aussagen zu physiologischen Stressreaktionen und sind gut und leicht messbare Faktoren. Sie können auf somatischer Ebene als Indikatoren genutzt werden, die anzeigen, ob und wie der Körper auf Yogaübungen reagiert. Eine Verminderung der Werte würde auf eine entsprechende Reduzierung eines Stresszustandes hinweisen.

### 5.4.3 Allgemeine Befragung

Eine letzte **Befragung** der Yogaübenden erfasst persönliche Einschätzungen zum Yoga allgemein und in Verbindung mit dem Thema *Belastungsbewältigung*.

Eingeschätzt wurden folgende 5 Aussagen:

1. Yoga kann mir bei der Stressbewältigung helfen.
2. Ich möchte wieder einen Yogakurs besuchen.
3. Ich möchte/werde Yoga auch zu Hause üben.
4. Ich möchte mehr über Yoga wissen.
5. Ich möchte Yoga auch bei meinen Schülern anwenden.

## 5.5 Auswertung der Untersuchung

Grundlage für die Datenauswertung ist der statistische Bericht mit seinen statistischen Befunden von Effekten des Yoga-Übungsprogrammes zur Belastungsbewältigung für Lehrpersonen.

### 5.5.1 Einleitung

#### a. Informationsquellen und Datenbasis:

Insgesamt wurden  $n=93$  Personen statistisch ausgewertet (vgl. Abb. 12). Davon bildeten 73 Personen die Yoga-Gruppe (78%) und 20 Personen eine Kontrollgruppe (22%). Leider hatten sich nicht mehr Lehrer für die Kontrollgruppe zur Verfügung gestellt. Der sich daraus ergebenden Probleme beim Vergleich der Daten zu den Kontrollvariablen ist sich die Autorin bewusst. Oft sind die Teilstichproben leider sehr klein. Für den Vergleich der VerlaufsvARIABLEN innerhalb der Yogagruppe ist dieser Umstand nicht von Bedeutung.

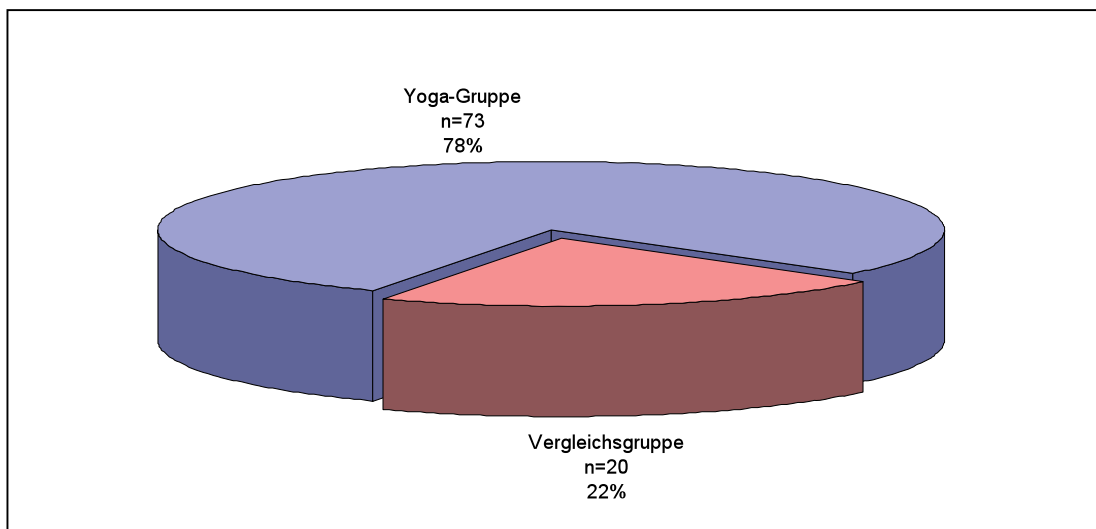


Abb. 12: Überblick über die Verteilung (Datenbasis:  $n=93$ ), Prozentwerte gerundet

b. Datenverarbeitung und Dokumentation:

Die statistischen Berechnungen wurden mittels SPSS Version 11.0 durchgeführt, während der vorliegende Bericht in Microsoft Office Word erstellt ist.

Eine Liste aller Basis- und Rohdaten liegt gesondert vor und gibt die vollständige in der Datenbank enthaltene Information wieder.

c. Überblick über die verwendeten Verfahren:

Im Rahmen der vorliegenden Analysen wurden - je nach Fragestellung - die folgenden Kennwerte angegeben:

Bei Häufigkeitsdaten waren dies absolute und relative Häufigkeiten (% Werte), bei metrischen Daten waren dies das arithmetische Mittel, als Maß für Variabilität, die Standardabweichung, das Minimum und Maximum, die Fallzahl, sowie die Perzentile. Perzentile, zu denen auch der Median zählt, können als *Eckpunkte* einer Werteverteilung bezeichnet werden. Beispielsweise charakterisiert der Median den Wert, der die Stichprobe in der Mitte teilt.

Die Tab. 13 gibt einen Überblick über die verwendeten statistischen Rechenverfahren. Ohne Ausnahme werden alle statistischen Tests rein explorativ eingesetzt.

Tab. 13: Überblick über die explorativ verwendeten statistischen Verfahren

Test	Zielsetzung
Mann-Whitney-U-Test (Sachs, 1992)	Vergleich und Bewertung von Unterschieden zweier Gruppen in Parametern, die stetige Daten enthalten
Chi <sup>2</sup> -Test, Fisher-Yates-Test (Bortz, 1990)	Prüfung von Unterschieden bei Häufigkeitsdaten (z.B. Prüfung, ob Unterschiede in Prozentwerten bestehen)
Wilcoxon-Test (Bortz, 1992)	Vergleich und Bewertung von Unterschieden zweier Messpunkte in Parametern, die stetige Daten enthalten
Rangvarianzanalyse nach Kruskal-Wallis (H-Test) (Bortz, 1990)	Vergleich von mehr als zwei Gruppen in Parametern, die stetige Daten enthalten
Varianzanalyse (2-faktoriell mit Messwiederholung)	Prüfung von Gruppenunterschieden und deren Interaktion

#### d. Beschreibung der Stichprobe:

Die Studienteilnehmer waren insgesamt mehrheitlich weiblich mit einem Durchschnittsalter von 40 Jahren. Das Dienstalalter lag im Durchschnitt knapp unter 20 Jahren mit einer auffällig hohen Standardabweichung von 10 Jahren. Die Personen sind im Durchschnitt 11-12 Jahre an der Schule, in der sie gegenwärtig tätig sind.

Mehr als die Hälfte aller Teilnehmer sind verheiratet oder leben mit ihrem Partner zusammen, wobei der Anteil dieser Personen bei der Yoga-Gruppe überwiegt, was jedoch statistisch nicht relevant ist.

In beiden Gruppen (YG, KG) überwiegt der Anteil an Grundschullehrern. Lehrer der Gesamtschule (Sekundarstufe I) und des Gymnasiums sind in der Vergleichsgruppe öfter vertreten, dafür finden sich Realschullehrer und Gesamtschullehrer der gymnasialen Oberstufe in der Yoga-Gruppe häufiger. Dieser Unterschied ist jedoch statistisch nicht signifikant. Auch weitere schultypische Merkmale sind in beiden Gruppen im Ansatz etwa gleich verteilt. Dies zeigten der explorative Mann-Whitney-U-Tests, sowie Chi<sup>2</sup>-Tests.

Die ausgewerteten demographischen Daten beziehen sich auf den Kursbeginn. Das Tabellenband im Anhang zeigt auch die ergänzenden demographischen Daten für die Yoga-Gruppe bei Kursende.

Fast die Hälfte aller Teilnehmer beider Gruppen unterrichtet Deutsch im 1. Fach, gefolgt von den Naturwissenschaften mit 20% in der Vergleichsgruppe. Mathematik als 1. Fach ist in beiden Gruppen mit 15% bzw. 16% in etwa gleich großem Maße vertreten. Mathematik als 2. Fach wird in der Vergleichsgruppe mit 45% gegenüber der Yoga-Gruppe mit 35% häufiger unterrichtet, belegt aber in beiden Gruppen den ersten Rang, gefolgt von den übrigen naturwissenschaftlichen Fächern an zweiter Stelle. Im Allgemeinen finden sich jedoch hinsichtlich der Erst- und Zweitfächerverteilung in beiden Gruppen keine signifikanten Unterschiede ( $p=0.62$  n.s.,  $p=0.68$  n.s.).

Die Teilnehmer beider Gruppen haben ungefähr gleich viel Freizeit pro Woche (12 bzw. 13 Stunden), die sie an erster Stelle für Lesen verwenden oder füllen sie mit sportlichen Aktivitäten aus. Allerdings nimmt das Lesen bei der Yoga-Gruppe mit 43% im Gegensatz zu der Kontrollgruppe mit 25% wesentlich mehr Raum ein, dafür favorisieren die Teilnehmer der Kontrollgruppe den Sport mit 20% im Vergleich zu 11% in der Yoga-Gruppe. Das Fernsehen nimmt in beiden Gruppen keine oder kaum Zeit in Anspruch. Das Lesen ist ebenfalls als zweitliebste Freizeitbeschäftigung bei beiden Gruppen dominant, gefolgt von Sport an zweiter Stelle. Auch hier überwiegt die Anzahl der Teilnehmer der Kontrollgruppe mit 27% gegenüber den Personen aus der Yoga-Gruppe mit 9%.



Generell treten jedoch keine statistisch signifikanten Unterschiede zwischen den untersuchten Gruppen auf (siehe Anhang, Abschnitt 7.7 - A3).

Deutliche Unterschiede fanden sich im Unterrichtsausfall und in der Belastungsbewältigung (siehe Anhang, Abschnitt 7.7 - A4), denn die Personen der Yogagruppe waren im Durchschnitt mehr Unterrichtstage krank ( $p=0.05$  \*). Eine unveränderte Belastungsbewältigung war bei ihnen seltener ( $p=0.03$  \*).

Unterschiede in positiven und negativen Erfahrungen bzw. in der Definition von Erholung bestanden zwischen Vergleichs- und Yogagruppe nicht. Alle p-Werte waren nonsignifikant (siehe Anhang, Abschnitt 7.7 - A5).

Auch weitere Indikatoren bezüglich Erholung, Entspannung, Freude, persönliche Ereignisse und ergriffener Maßnahmen waren im Vergleich der beiden Gruppen nicht signifikant unterschiedlich, wie im Anhang (Abschnitt 7.7 - A6) zu sehen ist.

Ergänzend fiel auf, dass die Teilnehmer der Yoga-Gruppe signifikant häufiger ihre Bereitschaft erklärten, an der Befragung erneut teilzunehmen ( $p=0.04$  \*, siehe Anhang, Abschnitt 7.7 - A6).

**Zusammenfassend kann gesagt werden, dass keine für die Auswertung der Untersuchung relevanten, demographischen Unterschiede zwischen der Yoga-Übungsgruppe und der Kontrollgruppe feststellbar waren.**

### 5.5.2 Ergebnisse zur Beantwortung der 1. Fragestellung

Hat das YOGA-Übungsprogramm Einfluss auf die Belastungsbewältigung für Lehrpersonen im Schuldienst und welche Parameter der Untersuchungen waren besonders wirksam?

Die Beantwortung dieser Frage setzt sich aus zwei Teilen zusammen. Ersterer beschäftigt sich ausschließlich mit der Auswertung des Datenmaterials der Yogagruppe (YG). Der zweite Teil beinhaltet einen Vergleich zwischen der Yogaübungs- (YG) und der Kontrollgruppe (KG). Die graphischen Darstellungen der Untersuchungsergebnisse wurden im ersten Teil wie folgt gestaltet:

- Die zu **Kursstundenbeginn** der jeweiligen Stunde erfolgten Messungen und Befragungen = **Prä-Messungen** und sind **blau** dargestellt.
- Am **Kursstundenende** wurden diese Messungen und Befragungen wiederholt = **Post-Messungen** und auf der Grafik **rot** dargestellt.
- Die horizontale Achse zeigt die 10 aufeinander folgenden Kurse.
- Auf der vertikalen Achse sind die Mittelwerte aufgeführt.
- Der kleine Text neben der vertikalen Achse zeigt
  - die Veränderung während der Einzelkurse,
  - die generelle Veränderung bei den laufenden Kursen und
  - die Veränderung zwischen dem 1. und 10. Kurs.

### Kardiovaskuläre Daten

Die physiologischen Indikatoren Blutdruck und Pulsschlag (siehe Abb. 13 - 15 und Anhang, Abschnitt 7.5) zeigen bei den Prä-Postmessungen teils deutliche Rückgänge während der Einzelkurse (systolischer Blutdruck:  $p=0.016$  und Puls:  $p<0.001$ ) und einen deutlichen generellen Rückgang mit steigender Zahl besuchter Kurse ( $p=0.006$ ). Die Veränderung zwischen dem 1. und 10. Kursstunde war nicht signifikant ( $p=0.514$ ).

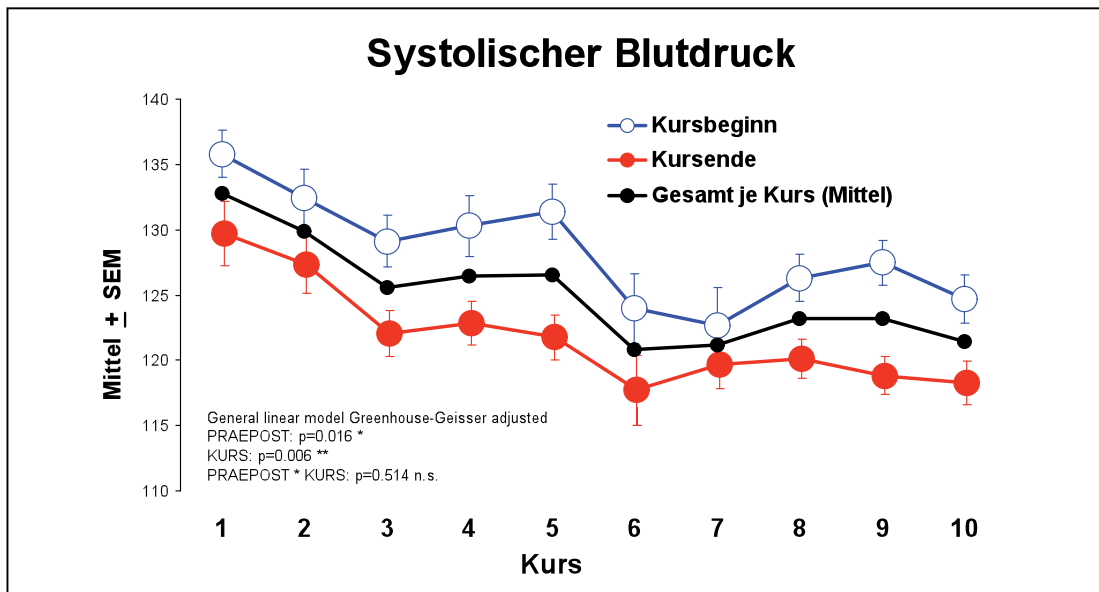


Abb. 13: Einfluss des Yoga-Übungsprogrammes – Systolischer Blutdruck

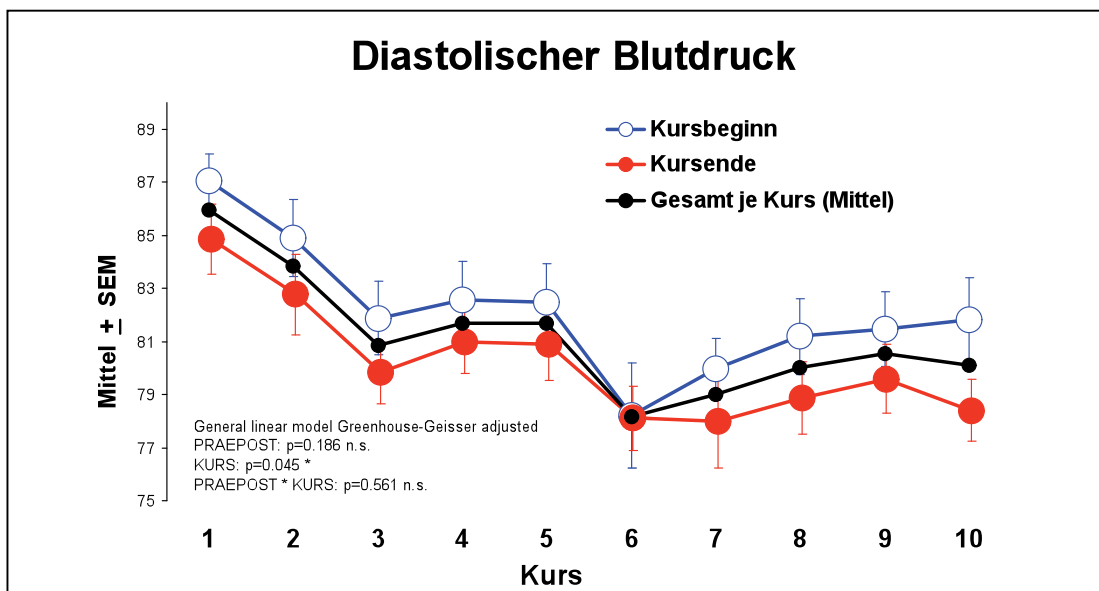


Abb. 14: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Diastolischer Blutdruck

In der Abb. 14 fällt auf, dass es beim 6. Yogakurs keine Veränderungen des diastolischen Blutdruckes gab. In dieser Stunde wurde eine spezielle Atemtechnik einge-

führt und erlernt. Man kann jedoch nicht mit Sicherheit sagen, ob das der Grund für dieses Messergebnis darstellt.

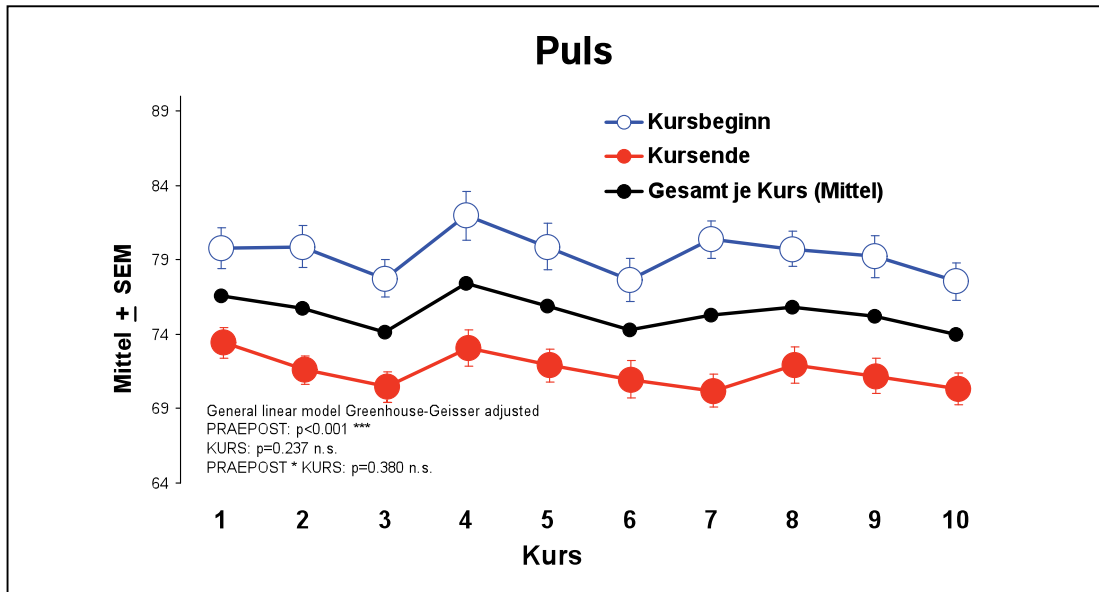


Abb. 15: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Puls

### Emotionale Befindlichkeit

#### Zusammenfassung der positiven Items:

Bezüglich der Skala *Aktivierung* (siehe Abb. 16) war zwar ein geringfügiger numerischer Anstieg festzustellen, was allerdings durch die 2-faktorielle Varianzanalyse (alle p-Werte waren nonsignifikant) nicht bestätigt werden konnte.

Nach Aussagen der Kursteilnehmer stellte sich das Gefühl der Aktivierung nicht unmittelbar nach dem Kurs, sondern erst ca. 20 – 30 Minuten später ein. Zu diesem Zeitpunkt wurden jedoch keine Befragungen mehr vorgenommen.

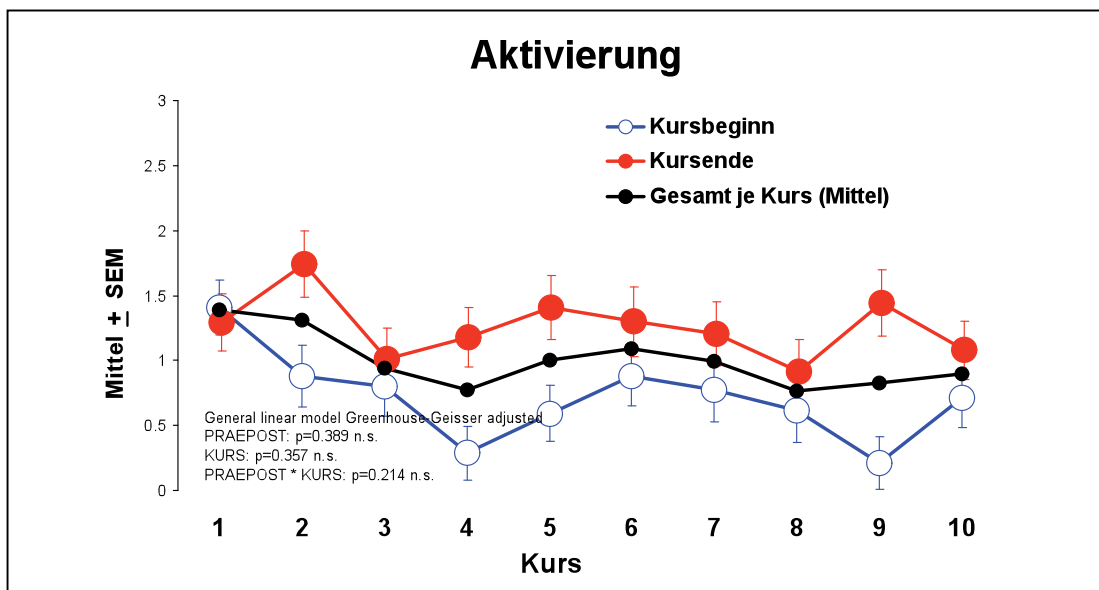


Abb. 16: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Aktivierung

Die Skalen *gute Stimmung*, *Besinnung* und *Ruhe* (siehe Abb. 17 - 19) zeigten mit  $p=0.002$ ,  $p=0.001$  bzw. mit  $p<0.001$  signifikant positive Veränderungen von Beginn der Kursstunde gegenüber dem Ende der Übungsstunde. Über die 10 Kurseinheiten (vgl. 1. -10. Kurs) hinweg waren die Werte jedoch stabil (vgl. Abb.: 17 - 19).

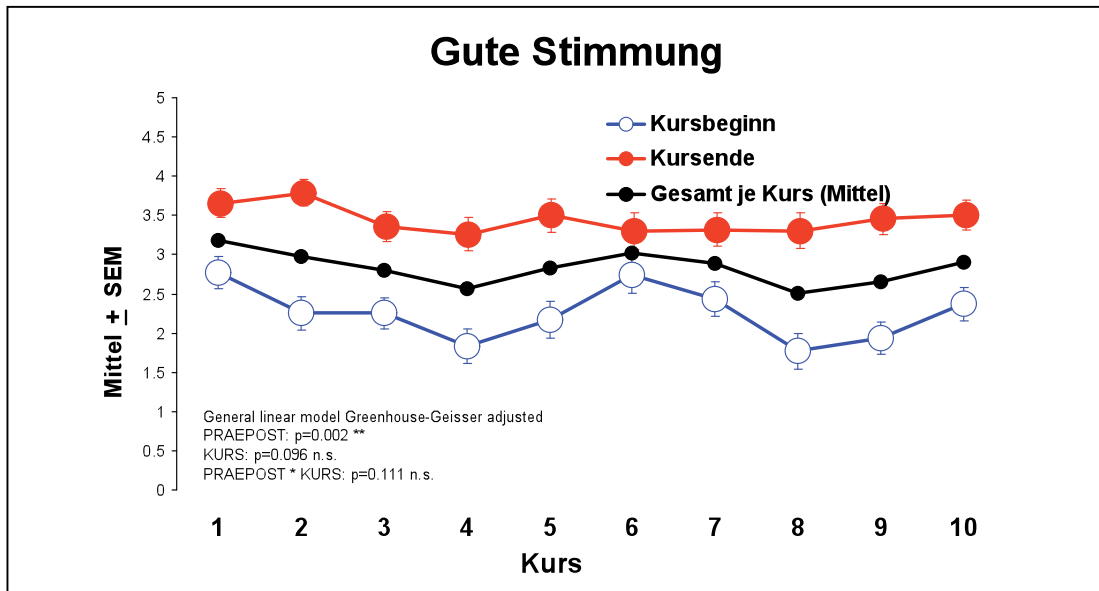


Abb. 17: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Gute Stimmung

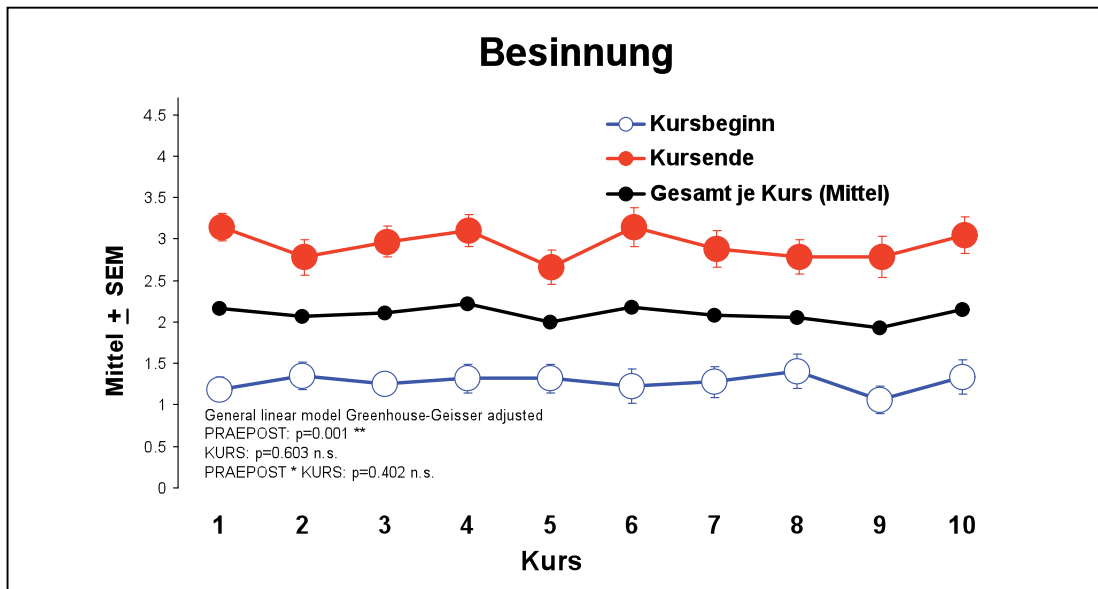


Abb. 18: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Besinnung

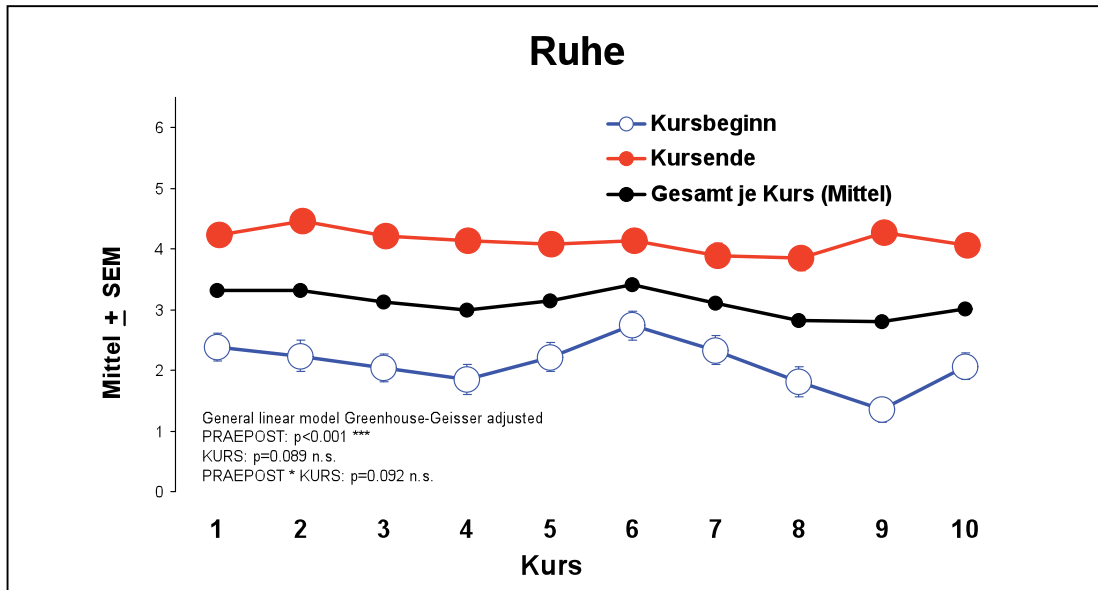


Abb. 19: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Ruhe

Zusammenfassung der negativen Items:

Auch die Auswertung der emotionalen Befindlichkeit, die den Bereich *Ärger* betraf, zeigte mit  $p=0.033$  signifikante Rückgänge von Kursbeginn bis Kursende. Beim Vergleich über die 10 Kurse hinweg blieben die Werte konstant (vgl. Abb. 20).

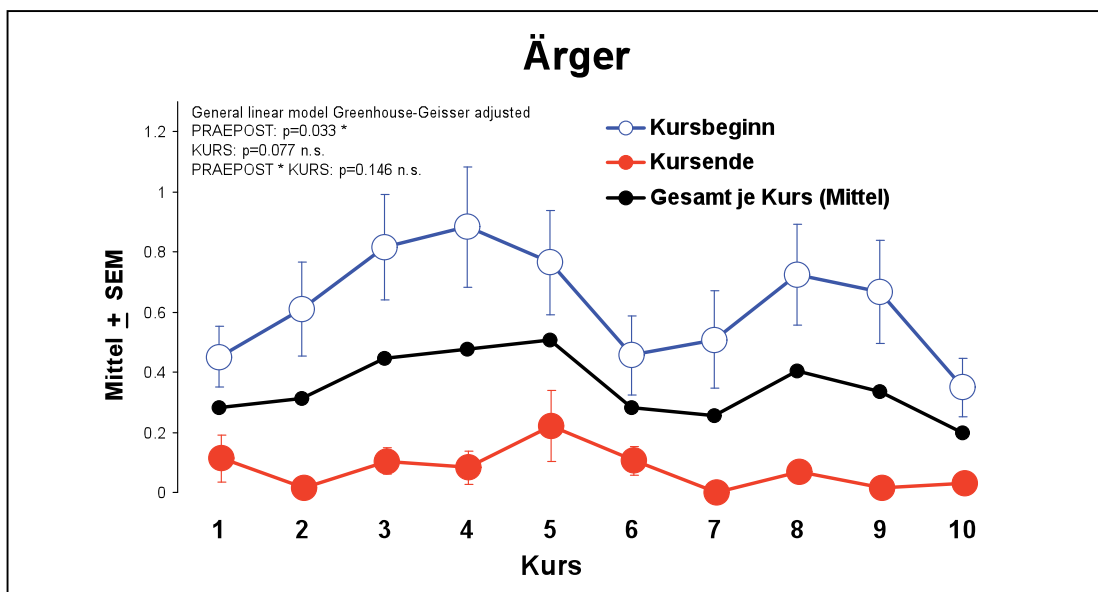


Abb. 20: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Ärger

Die Skala *Erregtheit* (siehe Abb. 21) zeigte ebenfalls mit  $p=0.001$  signifikant positive Veränderungen (Rückgänge) von Kursstundenbeginn zu Kursstundenende. Wiederum blieben die Werte über die Kurse 1-10 vergleichsweise stabil.

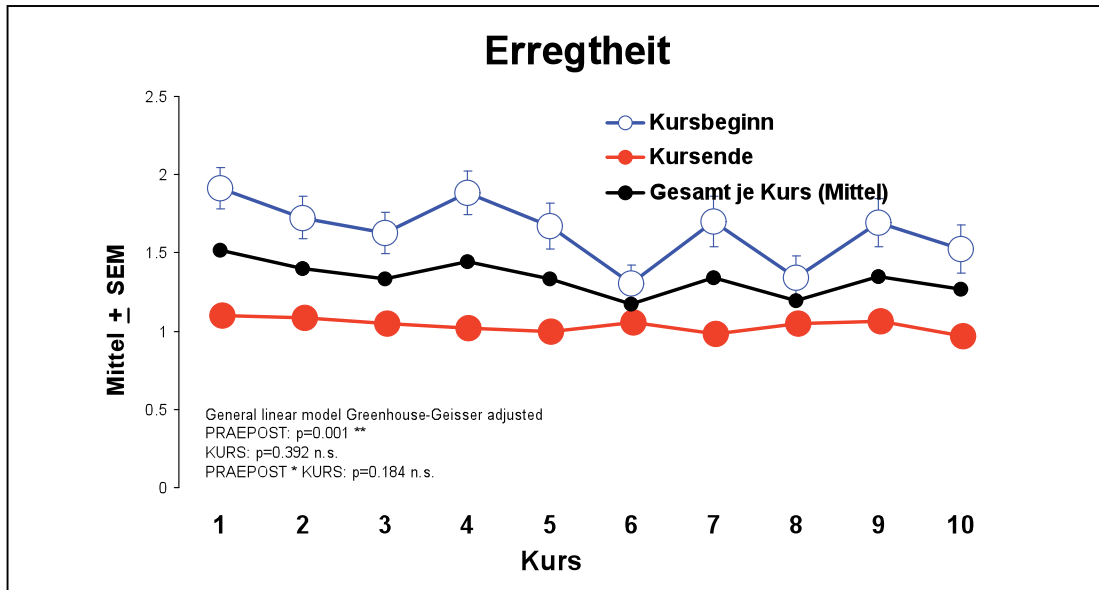


Abb. 21: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Erregtheit

Die Skala *Deprimiertheit* (siehe Abb. 22) schwankte signifikant von Kurs zu Kurs wie die untere Abbildung zeigt ( $p=0.038$ ).

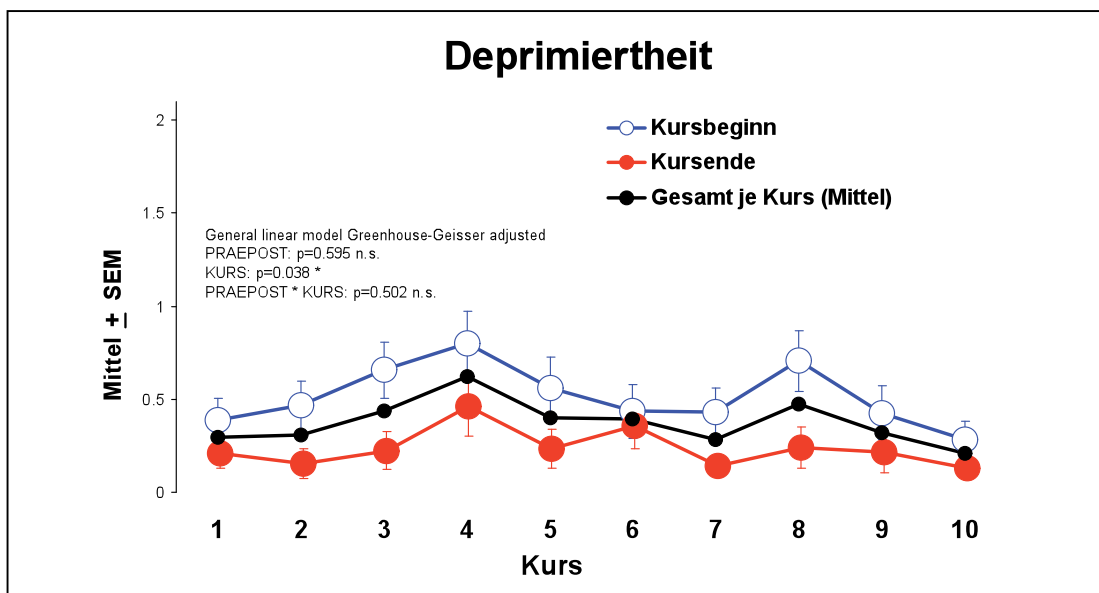


Abb. 22: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Deprimiertheit

Die Abb. 23 belegt, dass bezüglich der Skala *Energielosigkeit* keinerlei Unterschiede feststellbar sind.

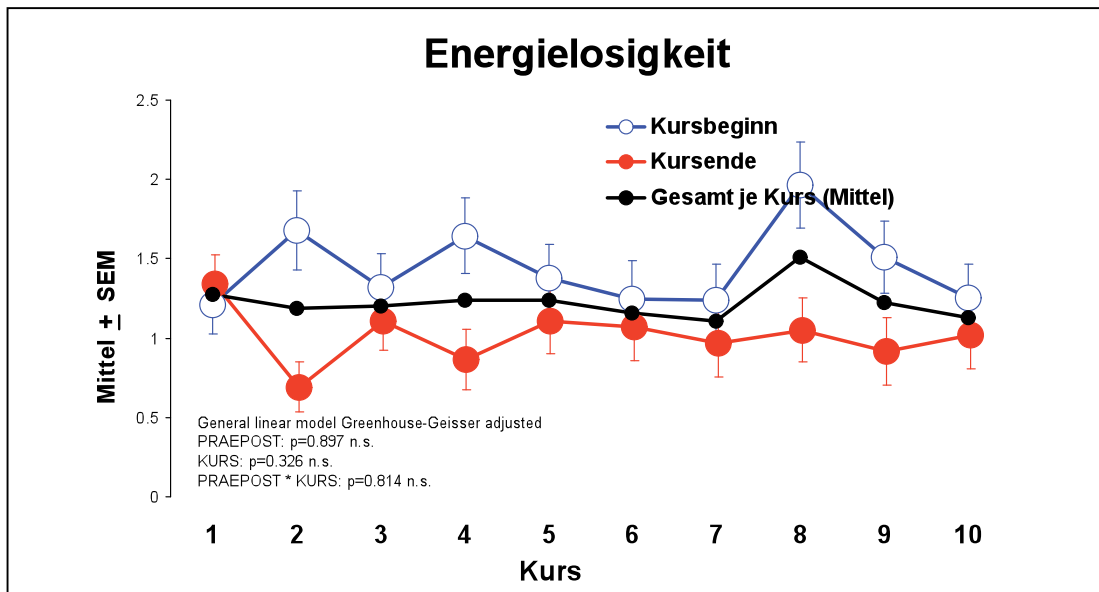


Abb. 23: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Energielosigkeit

Die nachfolgenden Auswertungen betreffen den Vergleich zwischen Yogaübungsgruppe und Kontrollgruppe. Die Darstellungen der Untersuchungsergebnisse wurden im zweiten Teil wie folgt gestaltet:

- Die Daten der Yogaübungsgruppe wurden **blau**, die der Kontrollgruppe **rot** dargestellt.
- Die horizontale Achse zeigt die faktorenanalytischen Skalen der jeweiligen Messverfahren.
- Auf der vertikalen Achse sind die Mittelwerte aufgeführt.

### Beschwerdeveränderung

Hinsichtlich der Beschwerden waren nur außerordentlich geringe Änderungen feststellbar, was die folgenden Grafiken darlegen. Die Abbildungen wirken gerade aufgrund der geringen Änderungen sehr unübersichtlich (siehe Abb. 24 und Abb. 25).

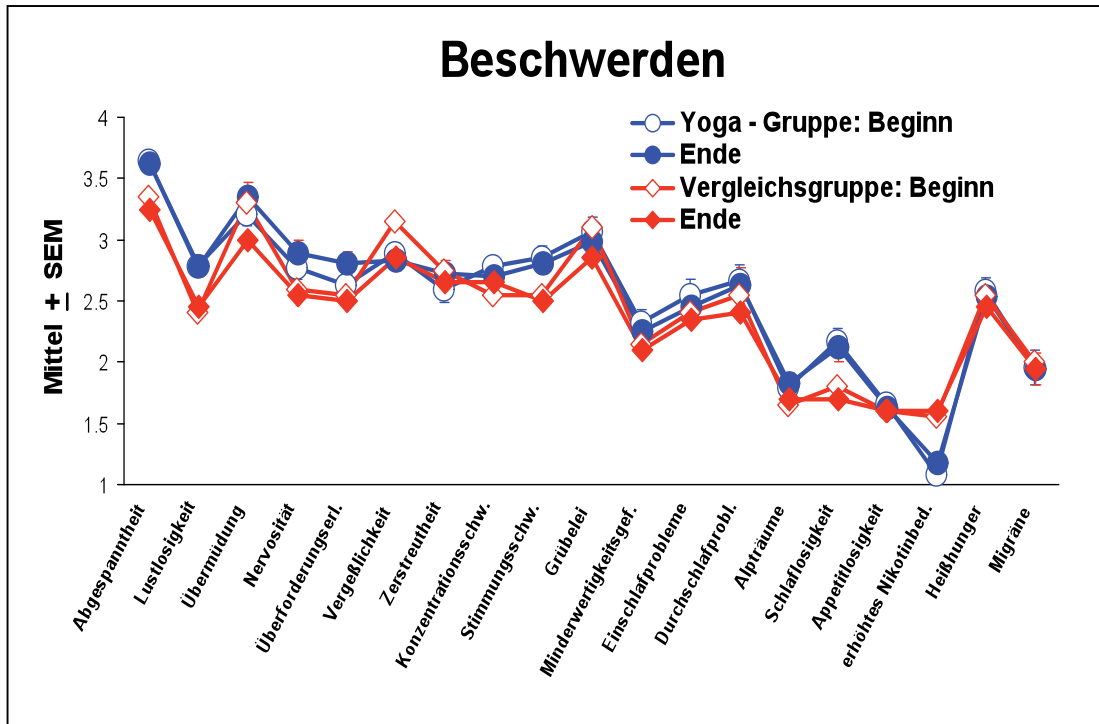


Abb. 24: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Beschwerden (Teil1), Verlauf von Kursbeginn zu Kursende

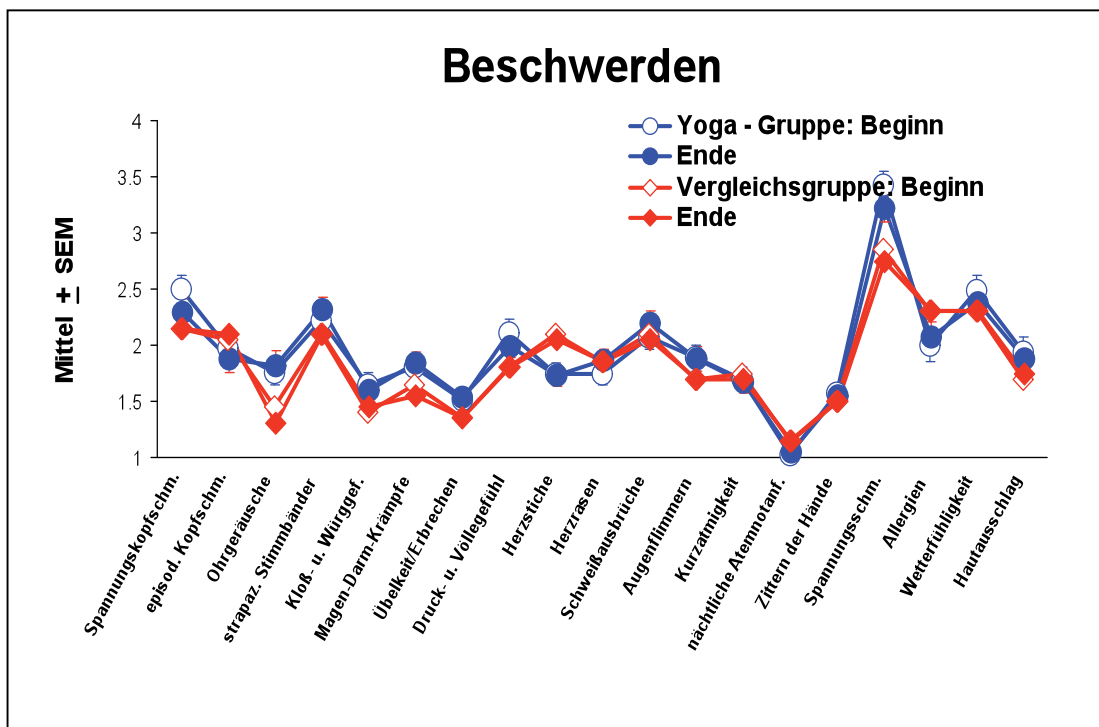


Abb. 25: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Beschwerden (Teil 2), Verlauf von Kursbeginn zu Kursende



Die Grafiken (siehe Abb. 26 und Abb. 27) wurden mittels Bildung von Differenzwerten vereinfacht und bestätigen die außerordentlich geringen Beschwerdeveränderungen, die – vernachlässigbar gering – weit unterhalb von einem halben Skalenspunkt liegen.

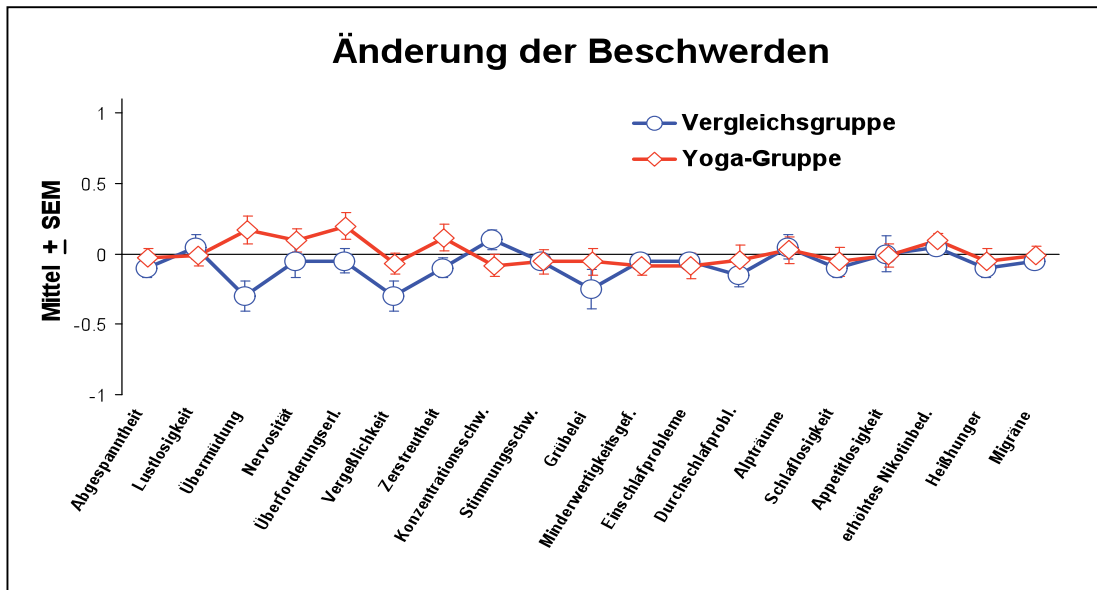


Abb. 26: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Änderungswerte (Differenzen) der Beschwerden von Kursbeginn bis Kursende (Teil 1)

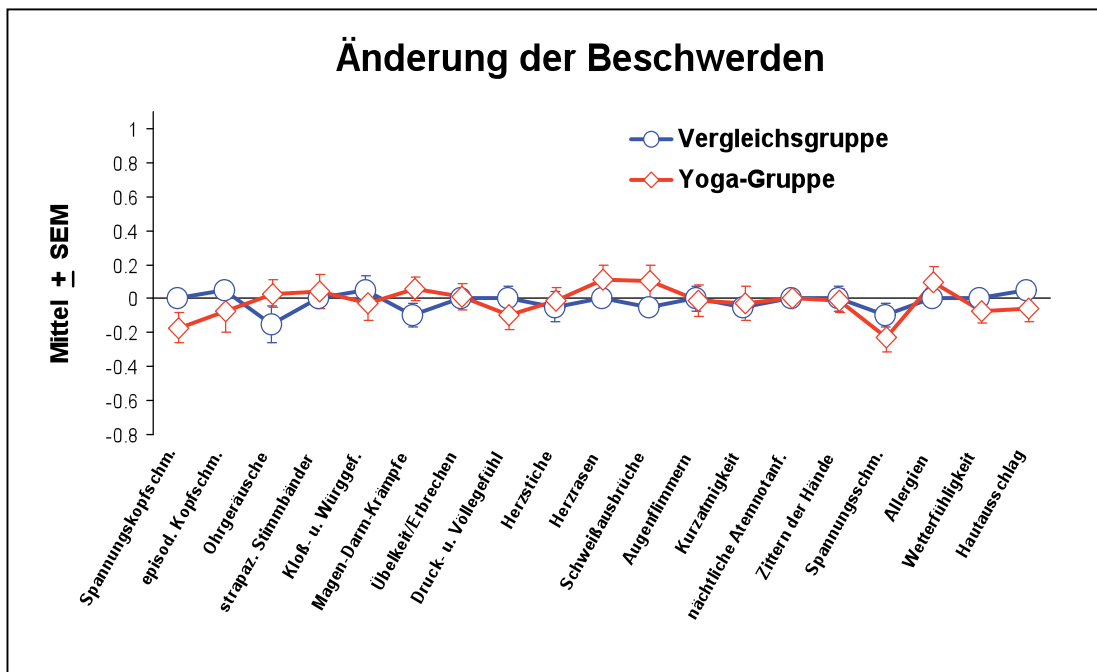


Abb. 27: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Änderungswerte (Differenzen) der Beschwerden von Kursbeginn bis Kursende (Teil 2)

Auch die etwas übersichtlicher gestalteten Abbildungen 26 und 27 verdeutlichen nur geringe, nicht signifikante Veränderungen im Vergleich von Yoga- und Vergleichs-

gruppe. Diese Ergebnisse blieben unter den Erwartungen zurück und stehen im Gegensatz zu den subjektiven Äußerungen der Kursteilnehmer (YG) während der Kursdurchführung.

### Inventar zur Persönlichkeitsdiagnostik (IPS)

Die Daten des IPS werden auf der Grundlage von Änderungswerten (Differenzen) präsentiert. Positive Werte verweisen auf einen Anstieg, negative auf einen Abfall (siehe Abb. 28 - 30 und Anhang, Abschnitt 7.5 - A14).

Festzuhalten ist, dass sich die Yogagruppe insbesondere durch einen stärkeren *Rückgang im Leistungsverhalten* (Beharrungstendenz bei Umstellungserfordernis:  $p=0.03$  \*), aber auch durch eine stärkere *Zunahme im Gesundheits- und Erholungsverhalten* (Entspannungsfähigkeit nach dem Arbeitstag,  $p=0.05$  \*) auszeichnete.

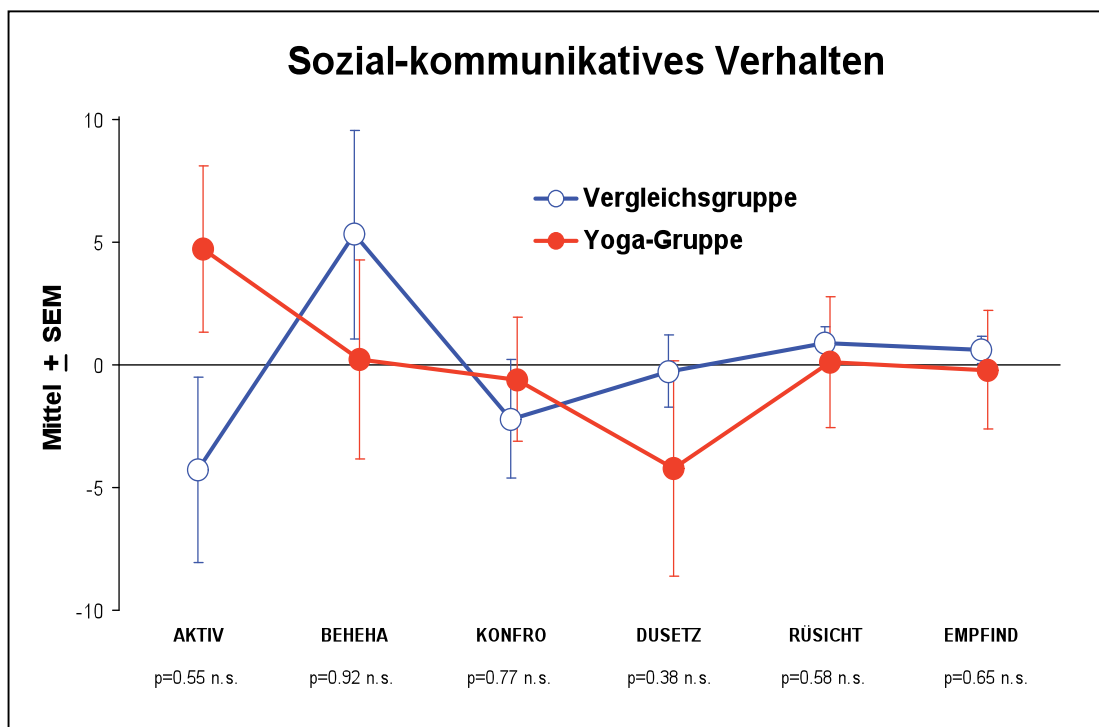


Abb. 28: Einfluss des Yogaübungsprogrammes: IPS – Sozial-kommunikatives Verhalten

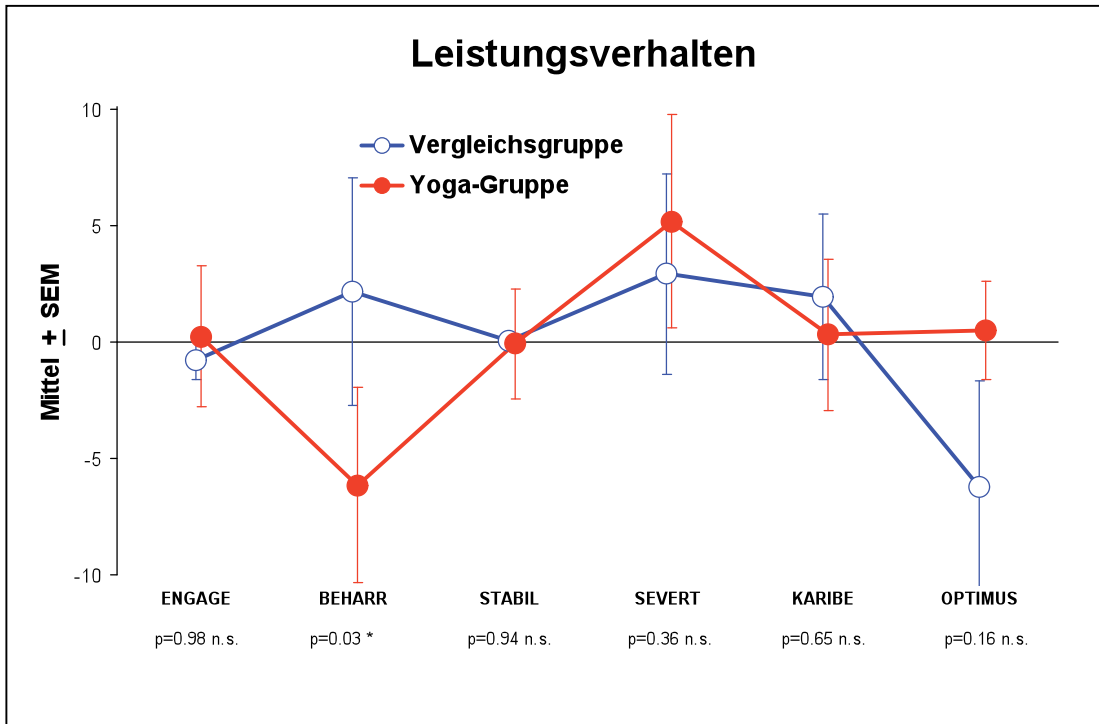


Abb. 29: Einfluss des Yogaübungsprogrammes: IPS – Leistungsverhalten

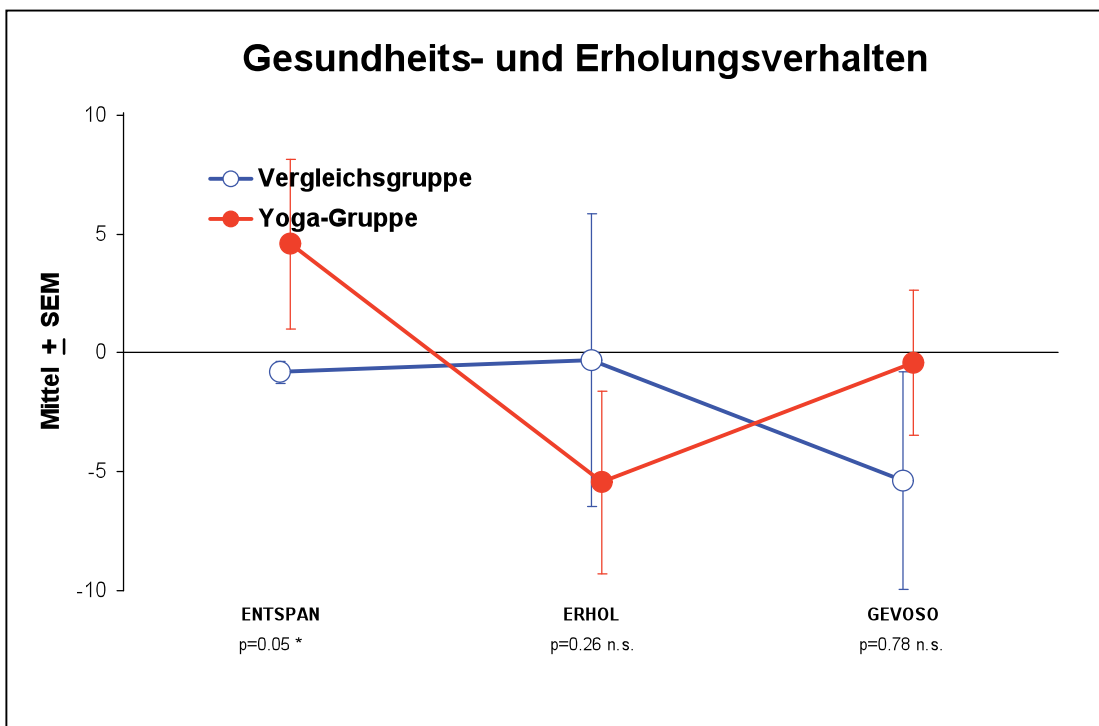


Abb. 30: Einfluss des Yogaübungsprogrammes: IPS – Gesundheits- und Erholungsverhalten

### Änderungen in den Angstdaten

Die Angstdaten (State-Angst und Trait-Angst) zeigten keine signifikanten Unterschiede (siehe Abb. 31 und Tab. 14; Abb. 32 und Tab. 15), was bedeutet, dass das Yogaübungsprogramm keinerlei Auswirkungen in diesem Bereich hatte.

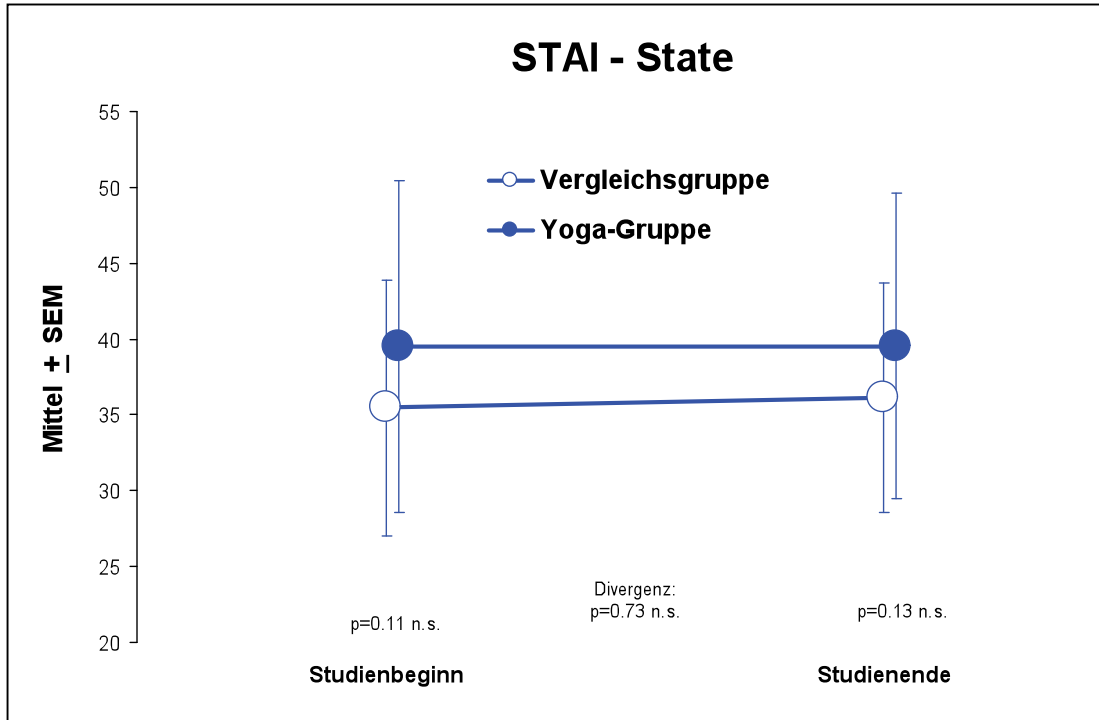


Abb. 31: Einfluss des Yogaübungsprogrammes: State-Angst

Tab. 14: Deskriptive Statistiken: State-Angst

	Vergleichsgruppe n = 20	Yoga-Gruppe n = 74	Deskriptiver Test
Studienbeginn	35 + 8 ( 24 30 34 40 53 ) 20	40 + 11 ( 22 31 37 45 67 ) 69	p=0.11 n.s.
Studienende	36 + 8 ( 27 31 35 38 53 ) 20	40 + 10 ( 22 33 38 44 70 ) 67	p=0.13 n.s.

Werte gefolgt von Klammern sind Mittelwert + SD, mit Min., allen Quartilen und Max. in Klammern.  
 Werte nach der Klammer sind die Fallzahl valider Daten.  
 Werte gerundet.  
 Deskriptive Tests auf Unterschied zwischen Gruppen:  
 - für stetige Daten: Mann-Whitney-U-test

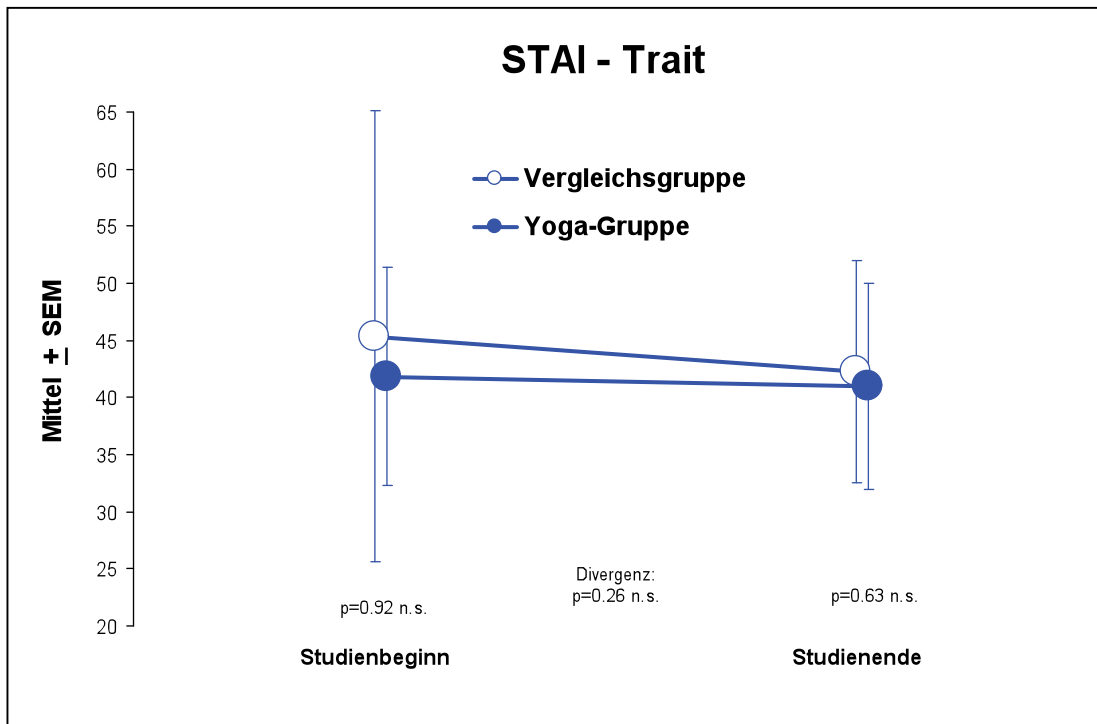


Abb. 32: Einfluss des Yogaübungsprogrammes: Trait-Angst

Tab. 15: Deskriptive Statistiken: Trait-Angst

	Vergleichsgruppe n = 20	Yoga-Gruppe n = 74	Deskriptiver Test
Studienbeginn	45 + 20 ( 27 34 41 48 119 ) 20	42 + 10 ( 21 37 41 46 67 ) 68	p=0.92 n.s.
Studienende	42 + 10 ( 23 36 41 48 61 ) 20	41 + 9 ( 22 35 40 47 64 ) 70	p=0.63 n.s.

Werte gefolgt von Klammern sind Mittelwert + SD, mit Min., allen Quartilen und Max. in Klammern.  
 Werte nach der Klammer sind die Fallzahl valider Daten.  
 Werte gerundet.  
 Deskriptive Tests auf Unterschied zwischen Gruppen:  
 - für stetige Daten: Mann-Whitney-U-test

### Aussagen zum Yoga-Kurs

Diese Aussagen betreffen nochmals ausschließlich die Yoga-Übungsgruppe. Die Antworten auf die Fragen zur Einschätzung des Yoga-Kurses werden nachfolgend in den Verteilungsgrafiken abgebildet (siehe Abb. 33 - 37) und in der anschließenden Zusammenfassung interpretiert.

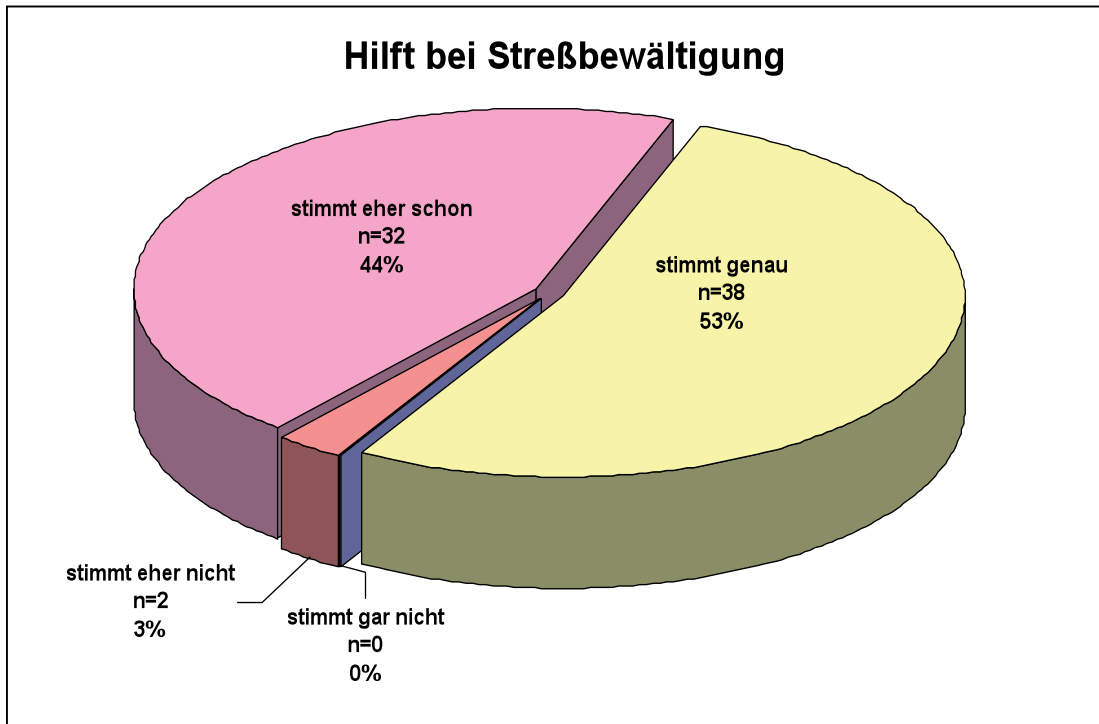


Abb. 33: Einschätzung des Yogakurses – Hilft Yoga bei Stressbewältigung?

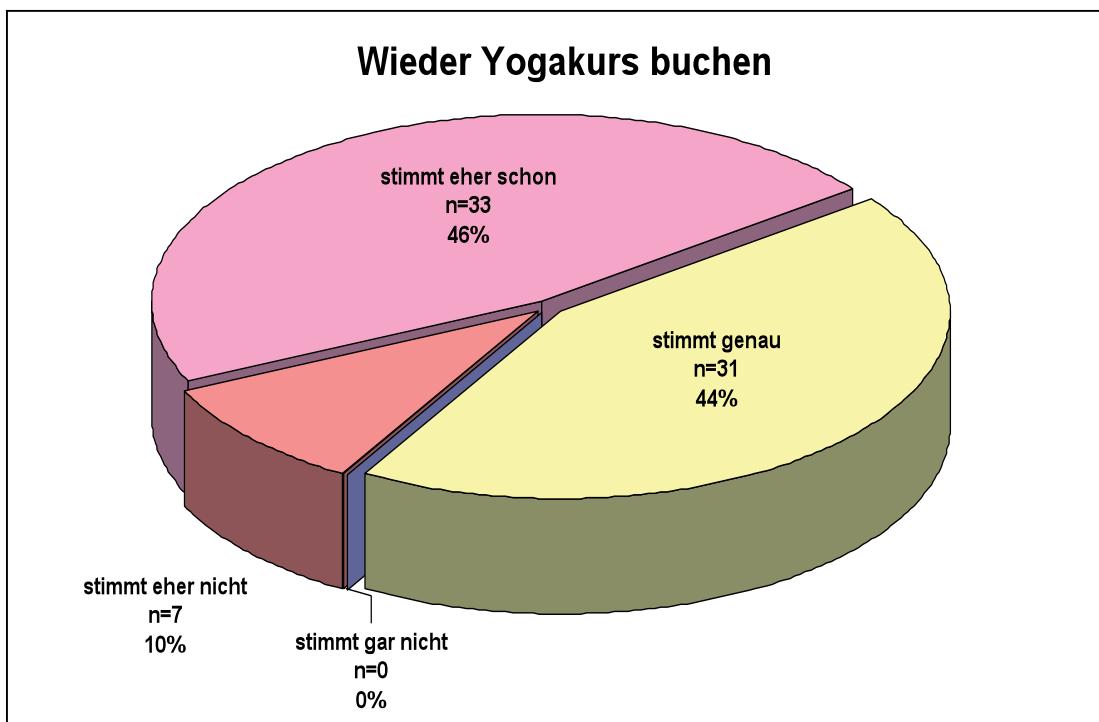


Abb. 34: Einschätzung des Yogakurses – Würden sie wieder einen Yogakurs besuchen?

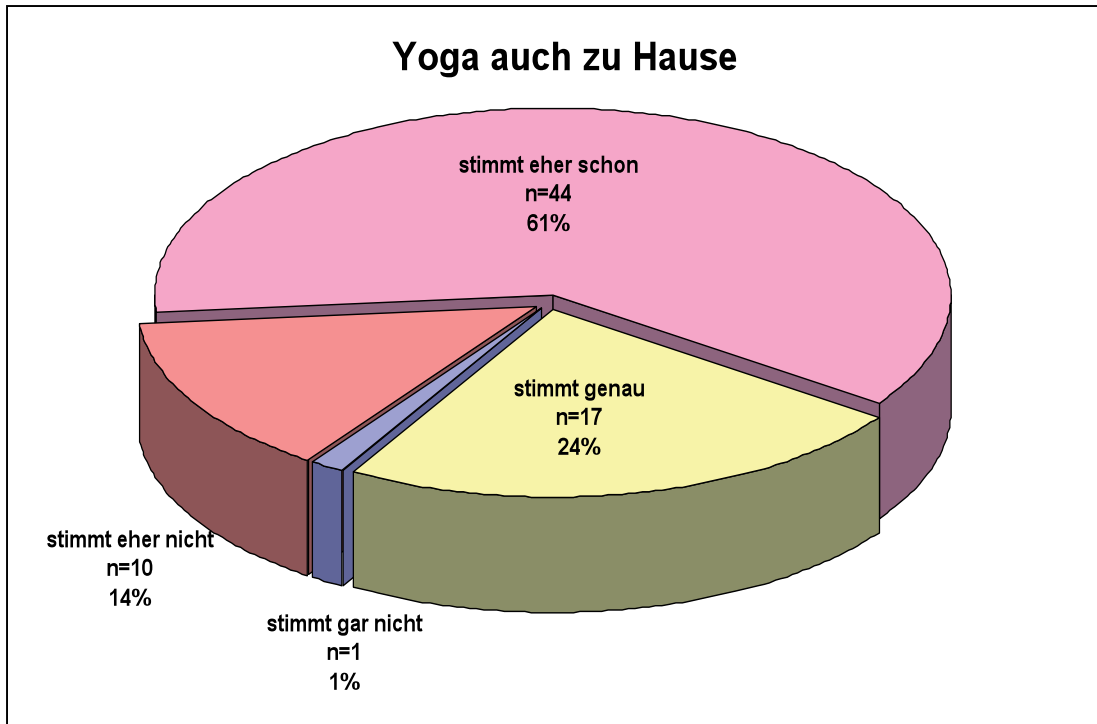


Abb. 35: Einschätzung des Yogakurses – Würden sie auch zu Hause üben?

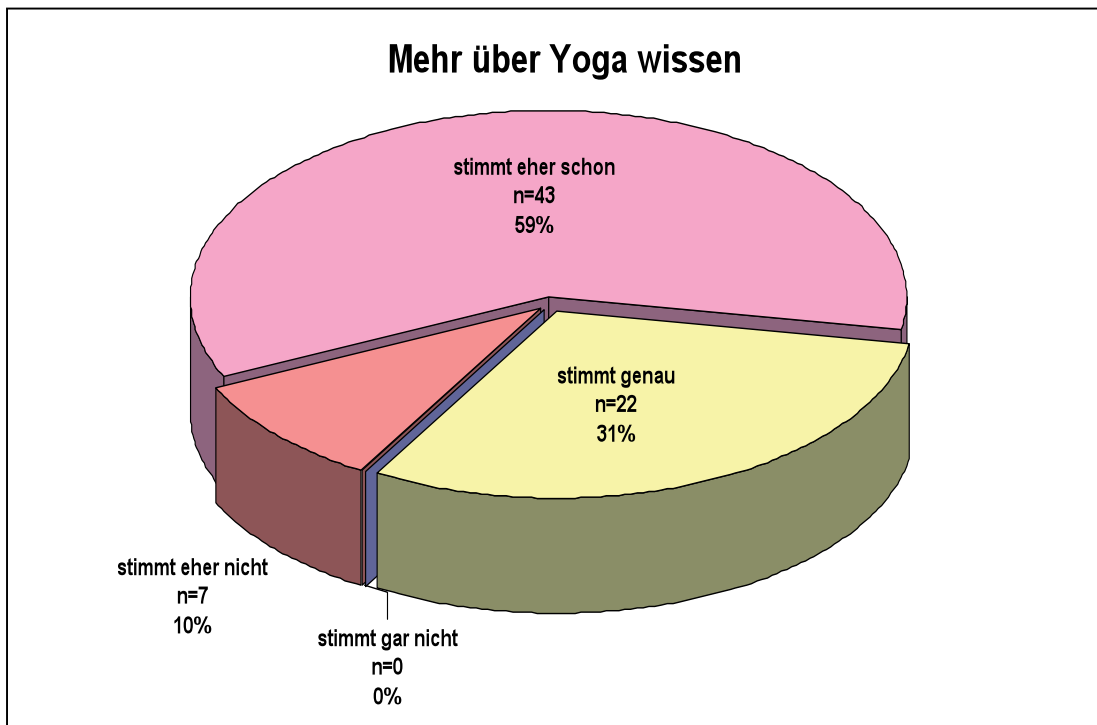


Abb. 36: Einschätzung des Yogakurses – Möchten sie mehr über Yoga wissen?

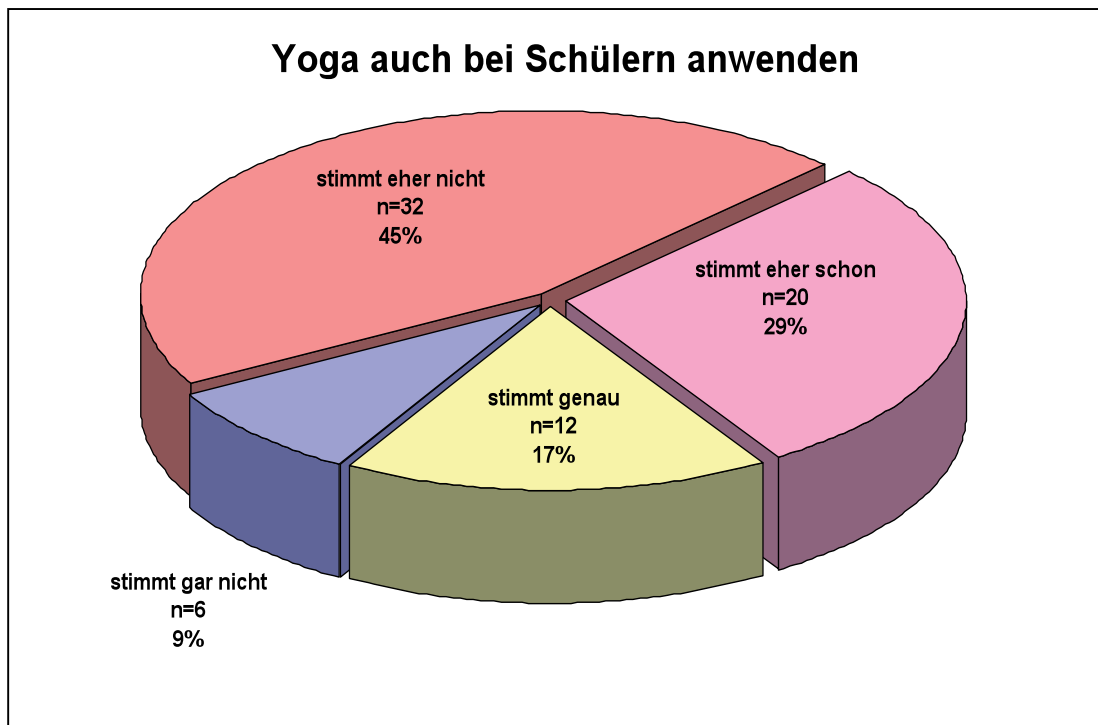


Abb. 37: Einschätzung des Yogakurses – Würden sie Yoga auch bei ihren Schülern anwenden?

### Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse:

#### Verlaufsvariablen:

- Physiologische Parameter und Emotionale Befindlichkeit:

Es fällt auf, dass das Yogaübungsprogramm bei folgenden Verlaufsvariablen sofort und bei jedem Kurs signifikante Wirkung zeigt. Das heißt, im Prä-Postvergleich reagierten:

- Im Hinblick auf die den physiologischen Parametern reagierten besonders der **Puls** und der **systolische Blutdruck**.
- Der **systolische Blutdruck** sank zudem mit steigender Zahl besuchter Kurse signifikant.
- Bezüglich der emotionalen Befindlichkeit verbesserten sich die Emotionen „**gute Stimmung (+)**“, „**Besinnung (+)**“, „**Ruhe (+)**“.
- Einen Rückgang gab es bei den Affekten „**Ärger (-)**“, „**Erregtheit (-)**“.
- Geringfügige numerische Veränderungen zeigten sich im Emotionsbereich „**Aktivierung (+)**“ und „**Deprimiertheit (-)**“.
- Die Skala „**Energielosigkeit (-)**“ schwankte von Kurs zu Kurs.

Vermutlich liegt die Ursache der geringen Veränderung im Emotionsbereich „**Aktivierung (+)**“ im Ablauf der Kursstunde. Da diese stets mit einer Entspannungsphase abgeschlossen wurde, stellte sich nach Aussagen der Kursteilnehmer das Gefühl



von Wachheit, Kraft und Energetisierung fortwährend erst nach ca. 20-30 Minuten ein (vgl. Anhang 2; Dokumentation zur Kursdurchführung). Schwankungen im Bereich „**Energielosigkeit (-)**“ lassen sich auf die unterschiedlichen Kursinhalte zurückführen. Die Ursache für die geringe Reduktion der „**Deprimiertheit (-)**“ könnte im niedrigen Ausgangsniveau liegen.

#### Kontrollvariablen:

Bei der Datenauswertung wurden die Veränderungen (vor und nach Ablauf der 10 Kursstunden) zwischen der Yogaübungsgruppe und Kontrollgruppe verglichen:

Die AVEM-Befragung wird gesondert ausgewertet.

#### – Beschwerden:

Die Übersicht belegt zwar, dass bei den Yogaübenden eine Verringerung verschiedenster Beschwerden wie bspw. Übermüdung, Vergesslichkeit, Grübelei, Ohrgeräusche, Durchschlafprobleme und Spannungsschmerzen stattgefunden hat – insgesamt können aber leider keine signifikanten Veränderungen nachgewiesen werden.

Die Selbsteinschätzung der körperlichen und psychischen Verfassung von Yogaübungsgruppe und Kontrollgruppe ergaben ebenfalls keine bedeutsamen Unterschiede. Dennoch lässt sich bei den Yogaübenden eine Tendenz in Richtung Verbesserung erkennen.

Diese Ergebnisse entsprechen nicht der Erwartung, da zum Beispiel die mündlichen Aussagen der Kursteilnehmer während des Kurses in Bezug auf die Verbesserung von Spannungsschmerzen eindeutig positiv waren. Vielleicht hat die große Belastung zum Ende des Schuljahres die positive Entwicklung neutralisiert. Möglich ist auch, dass durch das Yogaüben die Selbstwahrnehmung verstärkt und viele Beschwerden erst dadurch wahrgenommen wurden.

#### – Sozial-kommunikatives, Leistungs- und Gesundheits- und Erholungsverhalten:

Positive Yoga-Übungseffekte zeigten sich:

- im Leistungsverhalten durch die *signifikant geringere Beharrungstendenz bei Umstellungserfordernissen* und
- im Erholungsverhalten durch die wiederum *signifikant größere Entspannungsfähigkeit nach dem Arbeitstag*.

Die geringere Beharrungstendenz bei Umstellungserfordernissen kann sich durch eine höhere geistige Flexibilität äussern, was wiederum ein besseres Reagieren vor allem in Stresssituationen ermöglicht. Damit wird ein Bereich des kreativen Umganges mit Stress eröffnet. Weitere positive Tendenzen (allerdings ohne Signifikanz zwischen YG und KG) zeigten sich bei der YG durch die Zunahme der Aktivität im sozial-kommunikativen Verhalten und im Leistungsverhalten durch Selbstvertrauen bei Prüfungsanforderungen.

Eine negative Tendenz (ohne Signifikanz) wurde beim Erholungsverhalten der YG in der Freizeit festgestellt. Wahrscheinlich halten die Teilnehmer eines Yogakurses diesen Kurs für ausreichend und weitere Aktivitäten hinsichtlich Gesundheitsvorsorge für überflüssig. Hier besteht Aufklärungsbedarf, denn herz- und kreislauffördernde Aktivitäten in der Freizeit sind auch aus Yogasicht durchaus zu begrüßen!

– State- und Trait-Angstdaten:

Bei diesen Daten traten keinerlei signifikante Veränderungen auf. Es wird davon ausgegangen, dass sich die Arbeitssituation in beiden Gruppen (YG + KG) im Verlauf der Untersuchung nicht wesentlich verändert hat, d.h. dass keine einschneidenden Ereignisse stattgefunden haben, die Einfluss auf ein Angstgefühl (Angst als Eigenschaft und Angst als Zustand) haben können. Für die YG könnte der Übungszeitraum zu kurz gewesen sein, um einen positiven Einfluss auf die Angstbewertung auszuüben.

– Persönliche Einschätzung des Yogakurses:

Zur Beschreibung der Ergebnisse wurden die Einschätzungen „*stimmt genau*“ und „*stimmt eher schon*“ **als positive Zustimmung zusammengefasst.**

Daraus ergibt sich, dass:

- **97 % der Teilnehmer der Meinung sind, dass Yoga ihnen bei der Stressbewältigung hilft,**
- **90 %** wieder einen Yogakurs besuchen möchten,
- **85 %** zu Hause Yoga üben würden,
- **90 %** mehr über Yoga wissen möchten und
- **46 %** Yoga auch bei ihren Schülern anwenden würden.

Interessant dabei ist, dass die persönliche Einschätzung des Yogakurses bspw. „Hilfe bei der Stressbewältigung“ mit 97 % eindeutig positiv bewertet wurde, während gemessene Daten nur zum Teil signifikant positive Veränderungen aufzeigen. Daraus kann man ableiten, dass subjektive Einschätzungen und gemessene physische Reaktionen nicht übereinstimmen müssen. Ein Yoga-Übungsprogramm spricht den Menschen als ganzheitliches Wesen an. Welcher Bereich einer Person besonders reagiert, kann von Fall zu Fall verschieden sein.

**Die Annahme, dass das Yoga-Übungsprogramm einen positiven Einfluss auf die Belastungsbewältigung der Lehrpersonen im Schuldienst hat, wurde durch die vorangegangene Untersuchung bestätigt.**

Innerhalb dieses Forschungsrahmens waren die unmittelbaren Wirkungen am signifikantesten, was anhand der Laufvariablen (Blutdruck, Pulsfrequenz, emotionale Befindlichkeit) nachgewiesen werden konnte.

### 5.5.3 Ergebnisse zur Beantwortung der 2. Fragestellung

Wie reagieren ausgewählte Vergleichsgruppen nach Alter und Schultyp auf das Yoga-Programm?

Die Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse erfolgt am Ende dieses Abschnittes *nach* der grafischen Darstellung *aller* ermittelten Daten.

#### a. Altersspezifische Reaktion auf das Yoga-Programm:

Zum altersspezifischen Vergleich wurde eine Einteilung in bis 40 Jahre und über 40 Jahre vorgenommen (siehe Abb. 38 bis Abb. 50).

#### Kardiovaskuläre Daten:

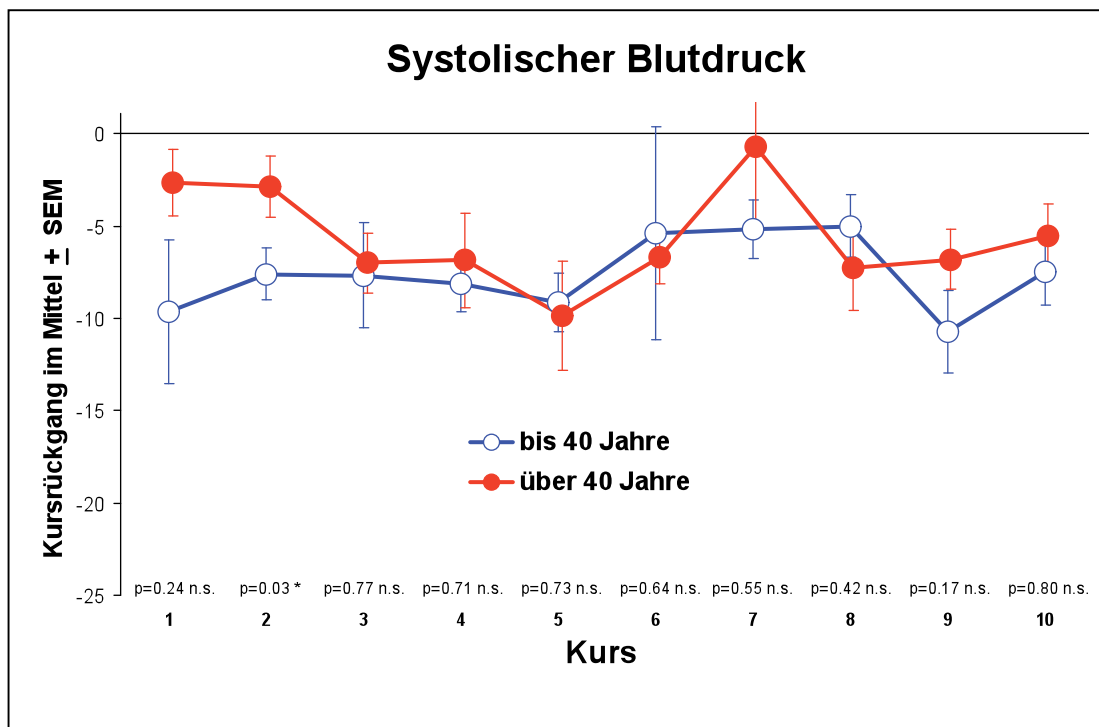


Abb. 38: Systolischer Blutdruck im Altersvergleich

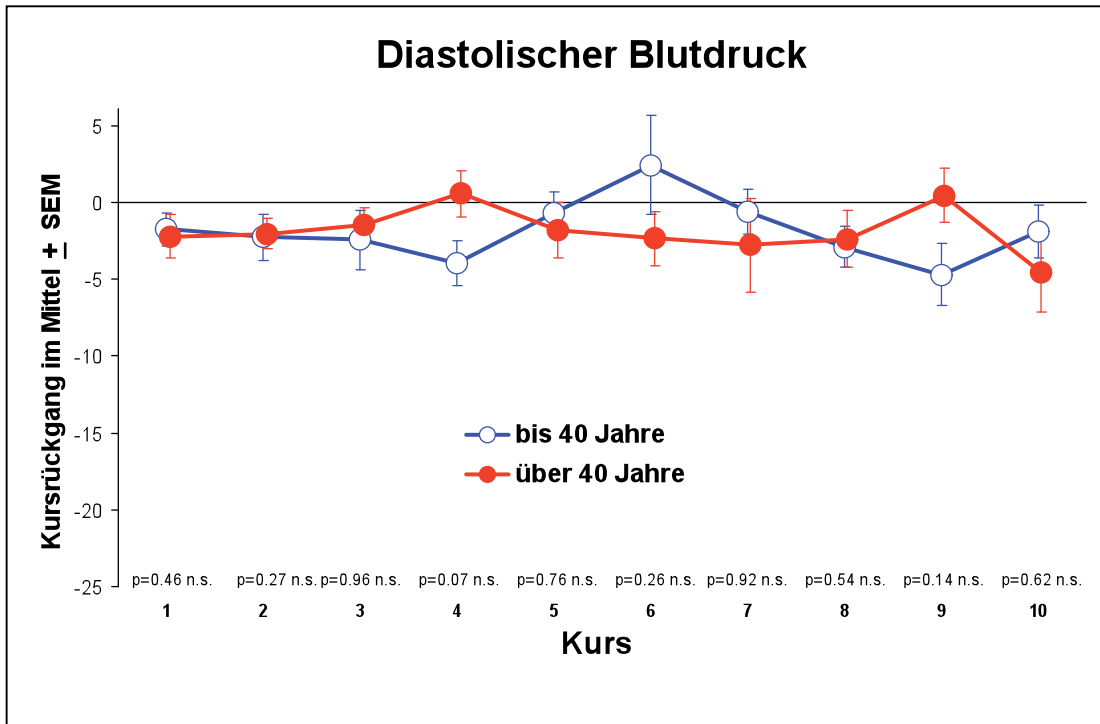


Abb. 39: Diastolischer Blutdruck im Altersvergleich

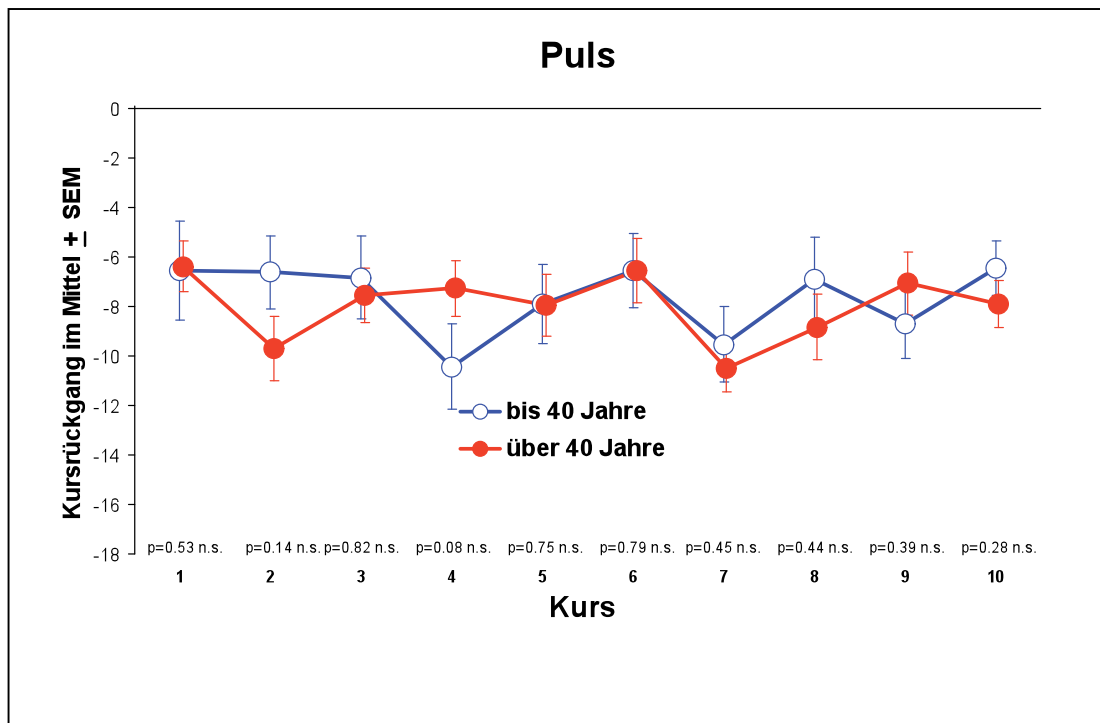


Abb. 40: Pulsmessung im Altersvergleich

**Emotionale Befindlichkeit:**

Zusammenfassung der positiven Items:

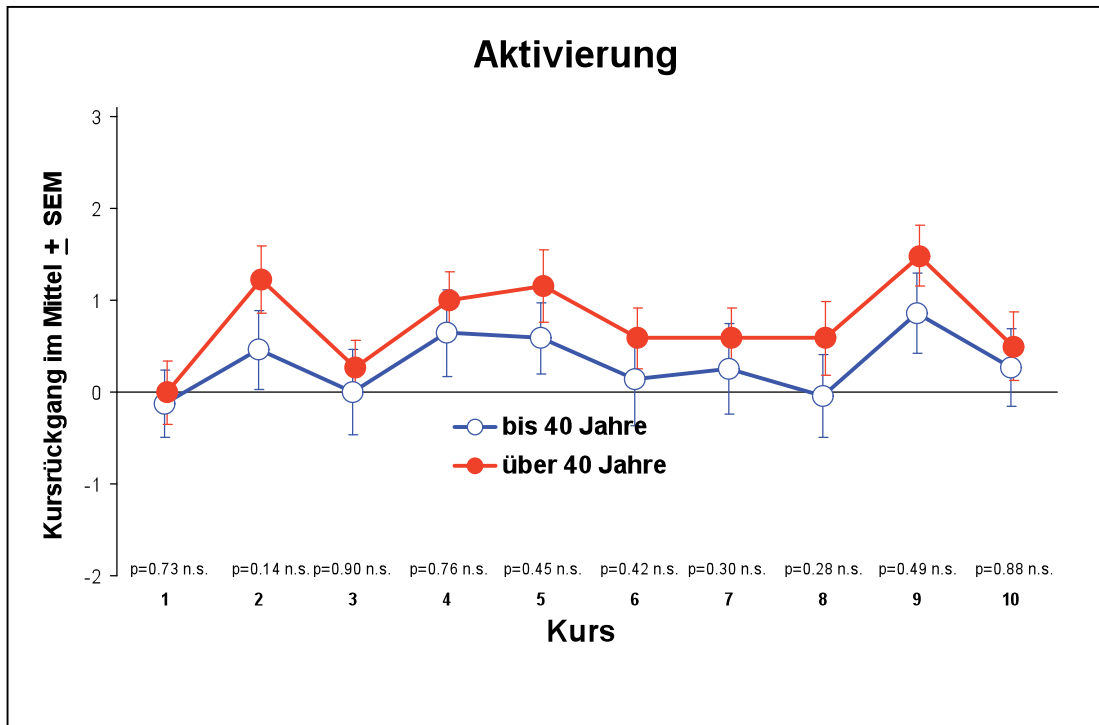


Abb. 41: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Aktivierung

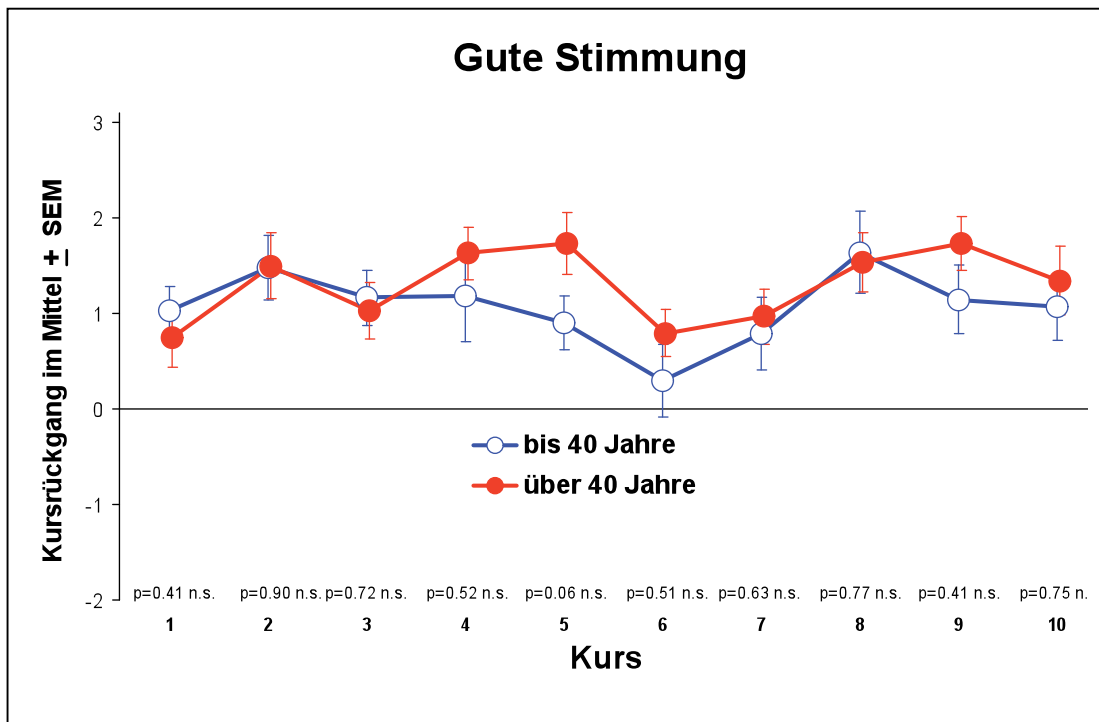


Abb. 42: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Gute Stimmung

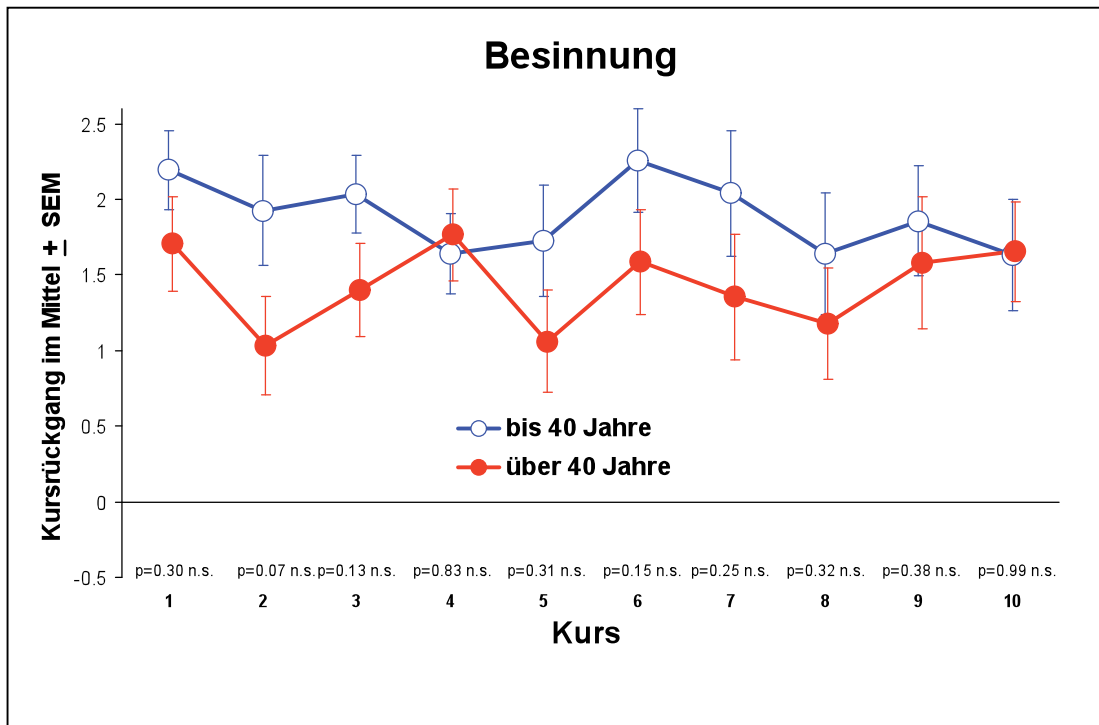


Abb. 43: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Besinnung

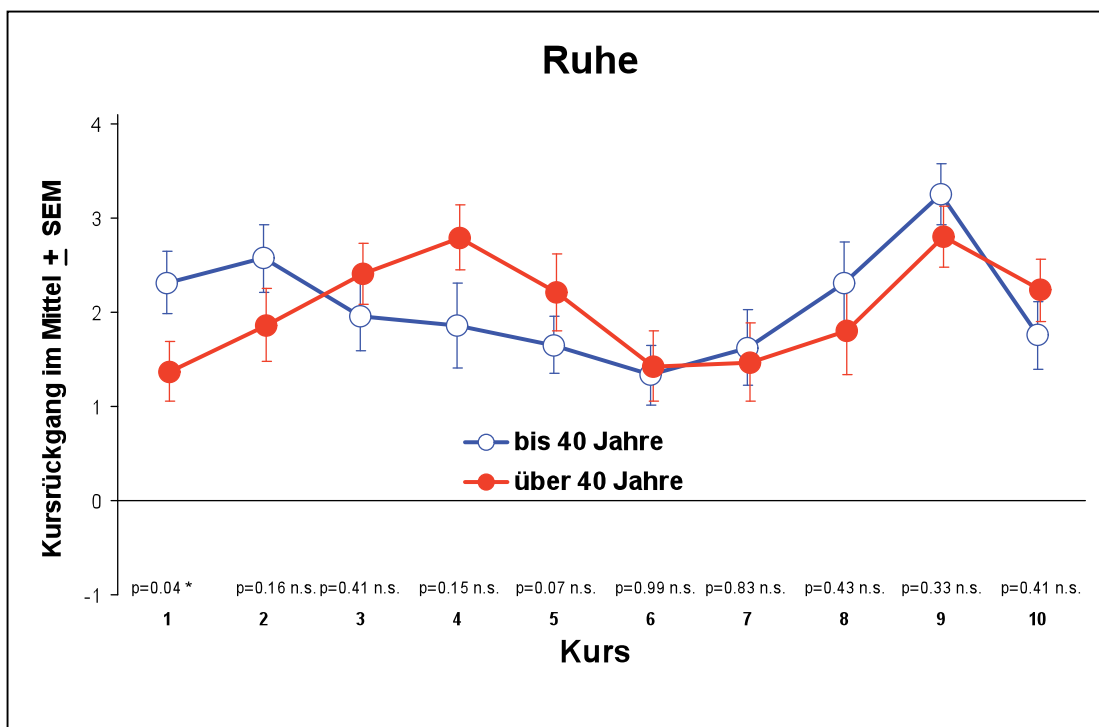


Abb. 44: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Ruhe

Zusammenfassung der negativen Items:

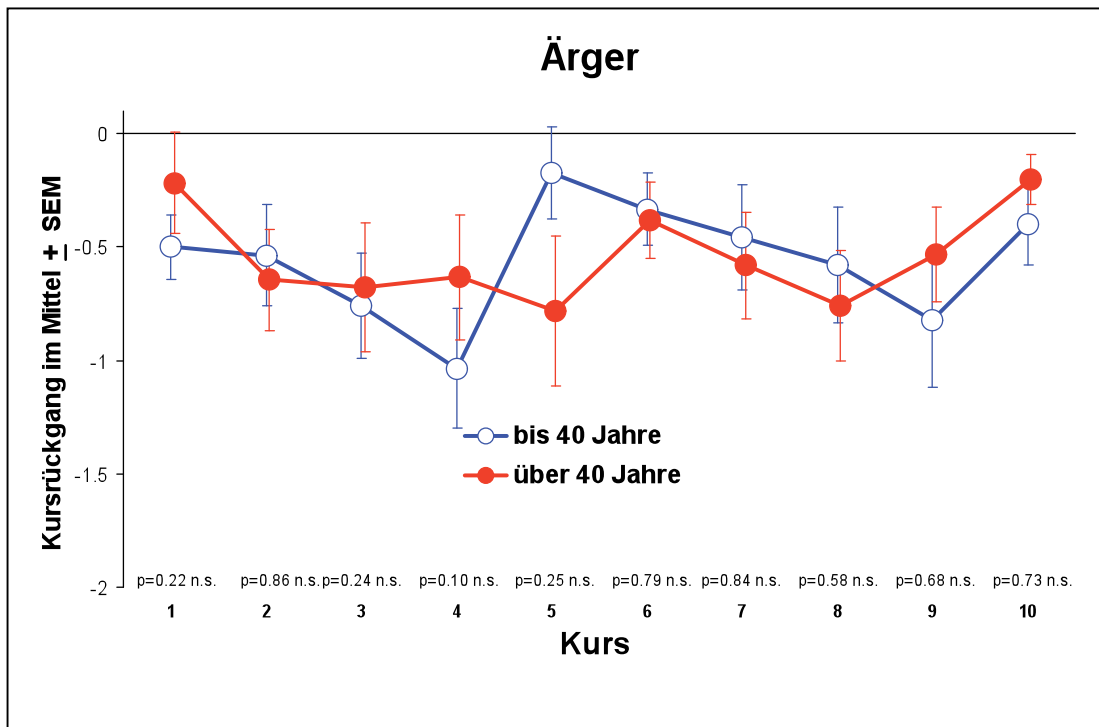


Abb. 45: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Ärger

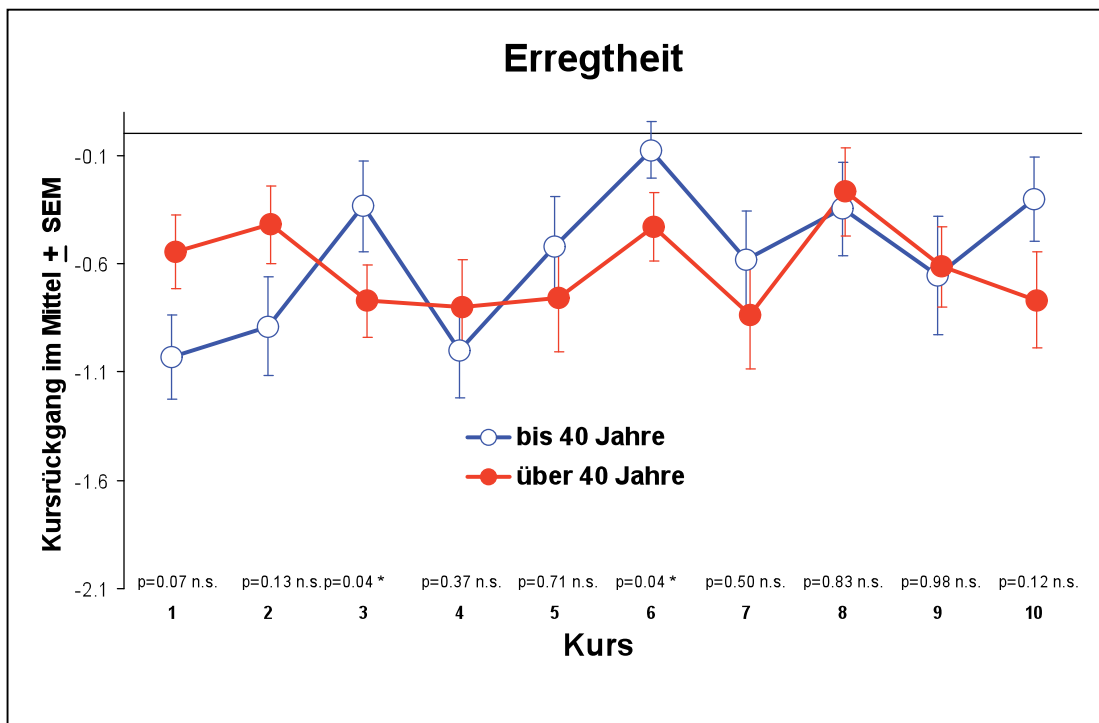


Abb. 46: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Erregtheit

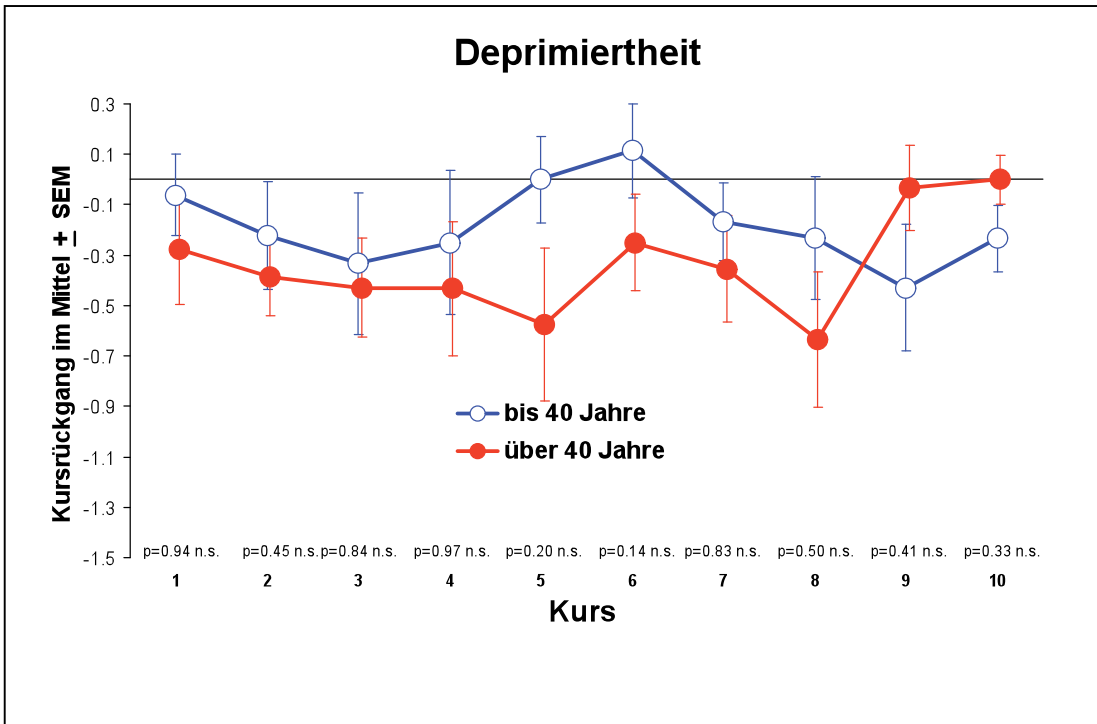


Abb. 47: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Deprimiertheit

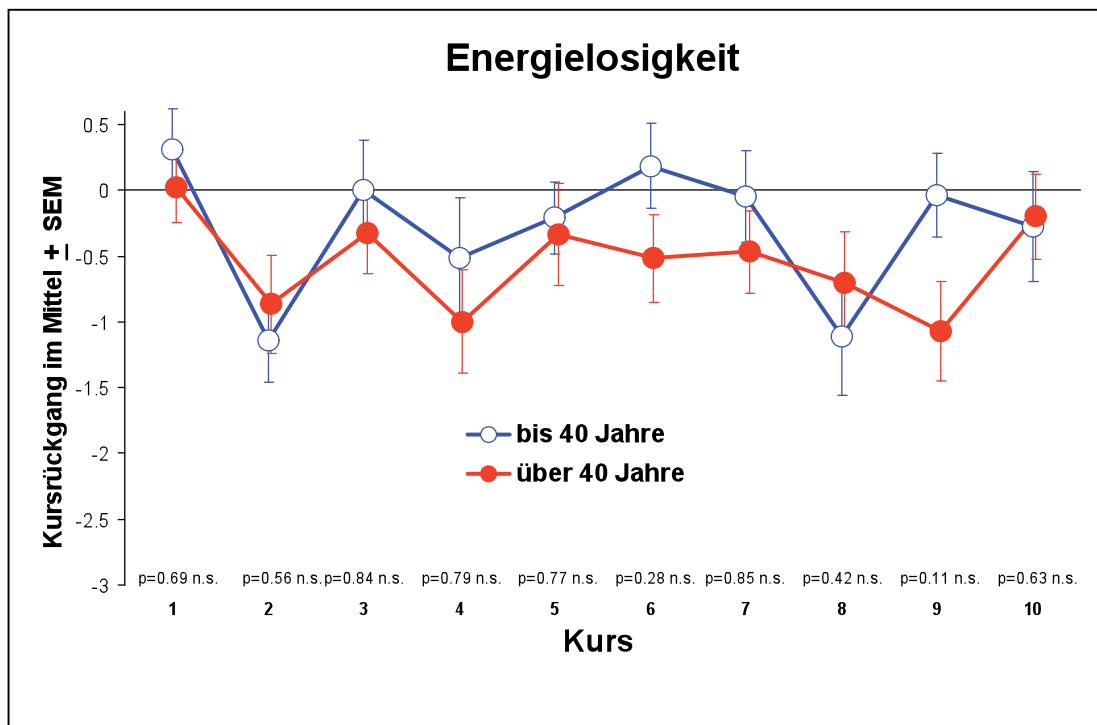


Abb. 48: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Energielosigkeit



**Beschwerdeveränderung:**

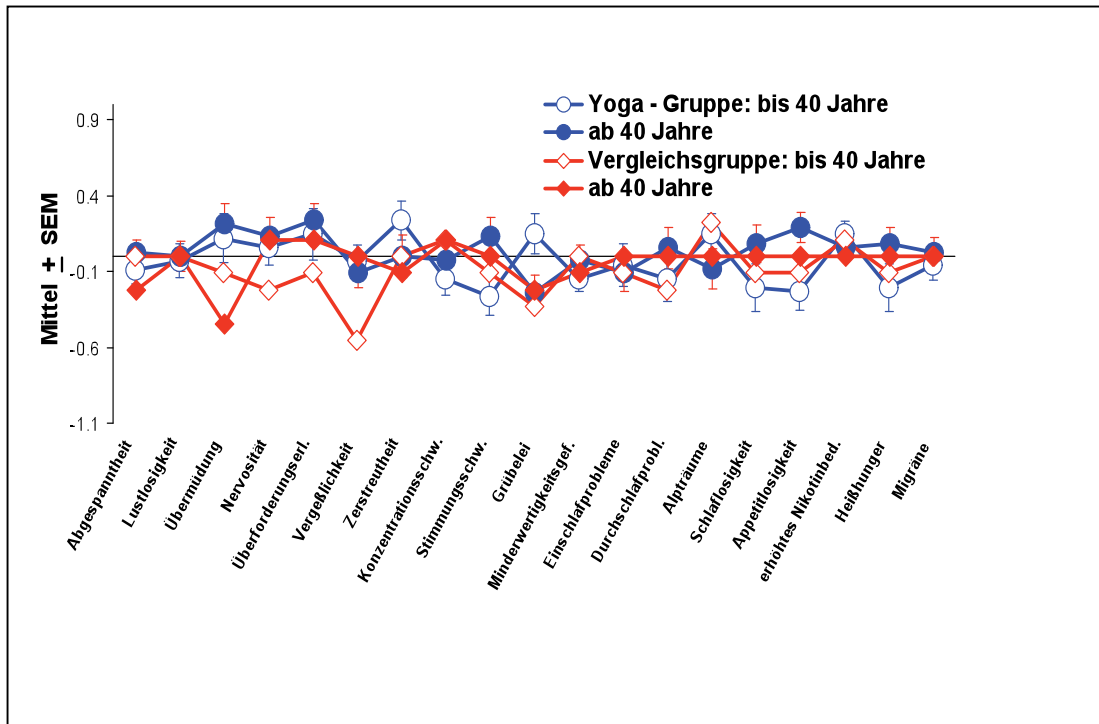


Abb. 49: Beschwerdeveränderungen im Altersvergleich – Teil 1, Änderungswerte (Differenzen) von Kursbeginn zu Kursende

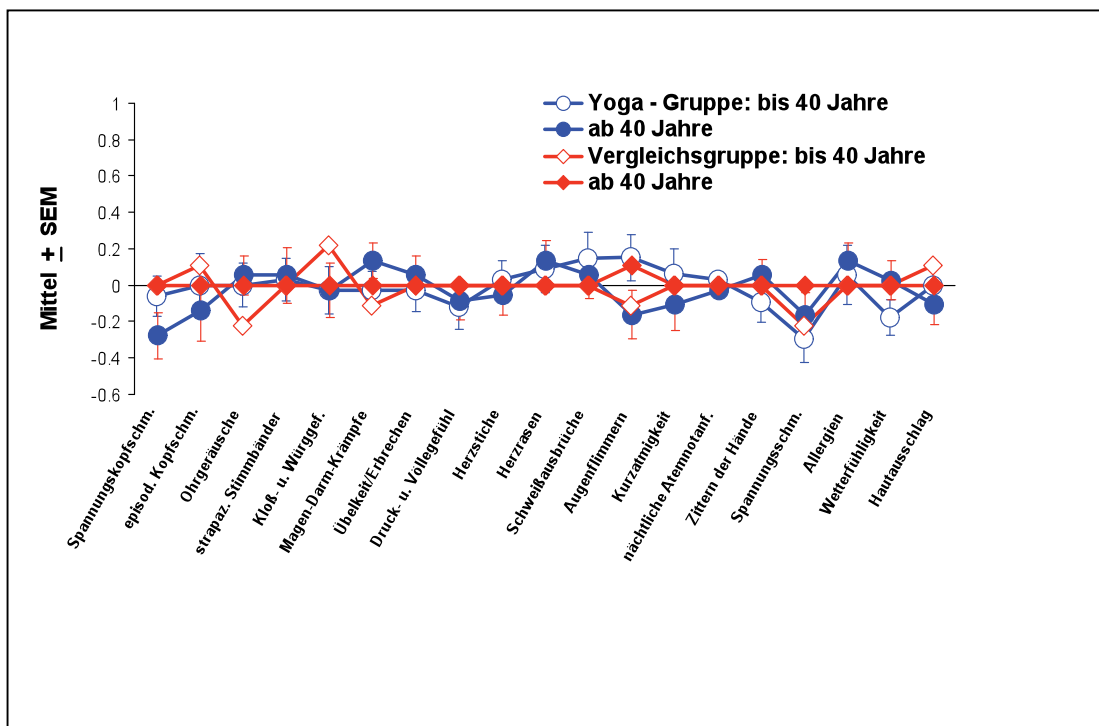


Abb. 50: Beschwerdeveränderungen im Altersvergleich – Teil 2, Änderungswerte (Differenzen) von Kursbeginn zu Kursende

**b. Schultypenspezifische Reaktionen auf das Yoga-Programm:**

Im folgenden Abschnitt werden Grundschule, Gesamtschule und Gymnasium miteinander verglichen (siehe Abb. 51 bis Abb. 65).

**Kardiovaskuläre Daten:**

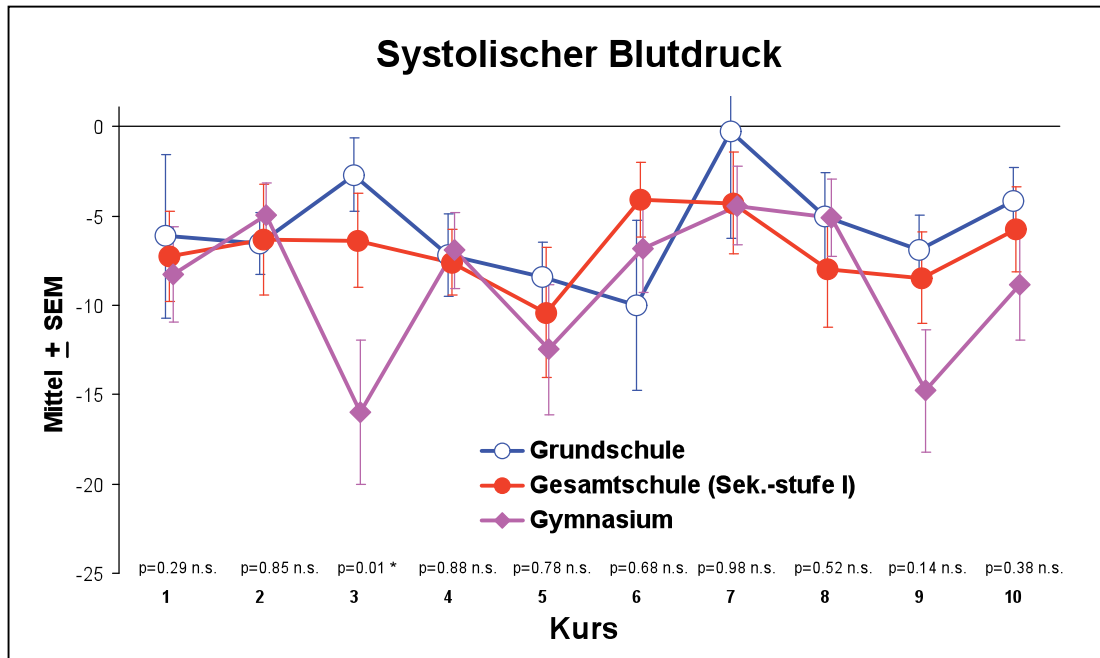


Abb. 51: Schultypenspezifische Auswertung – Systolischer Blutdruck

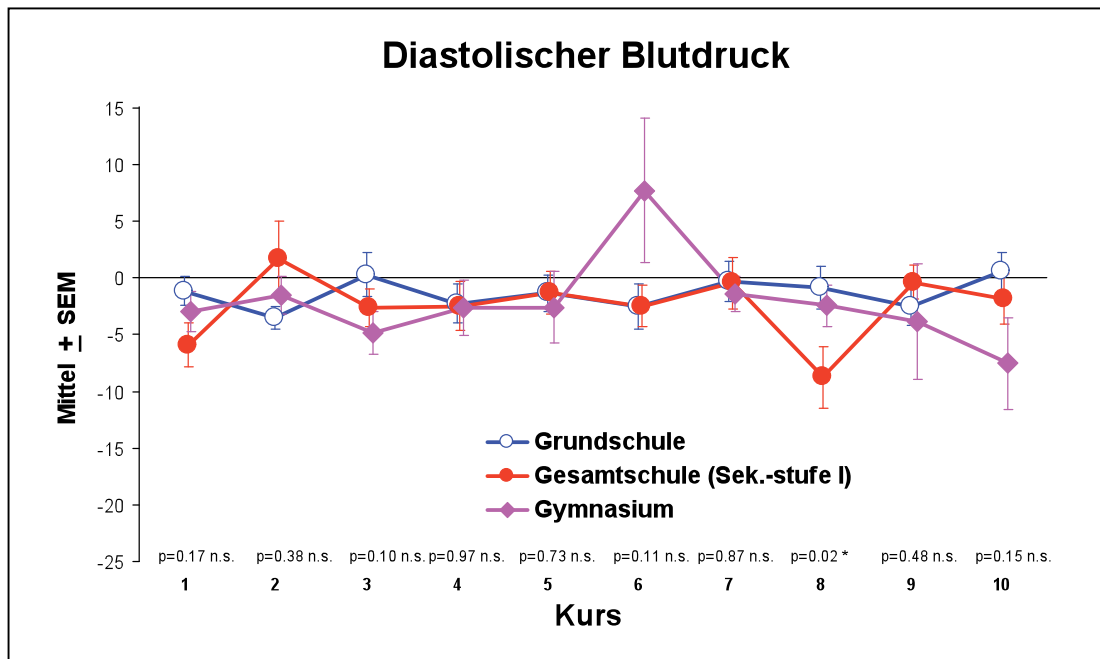


Abb. 52: Schultypenspezifische Auswertung – Diastolischer Blutdruck

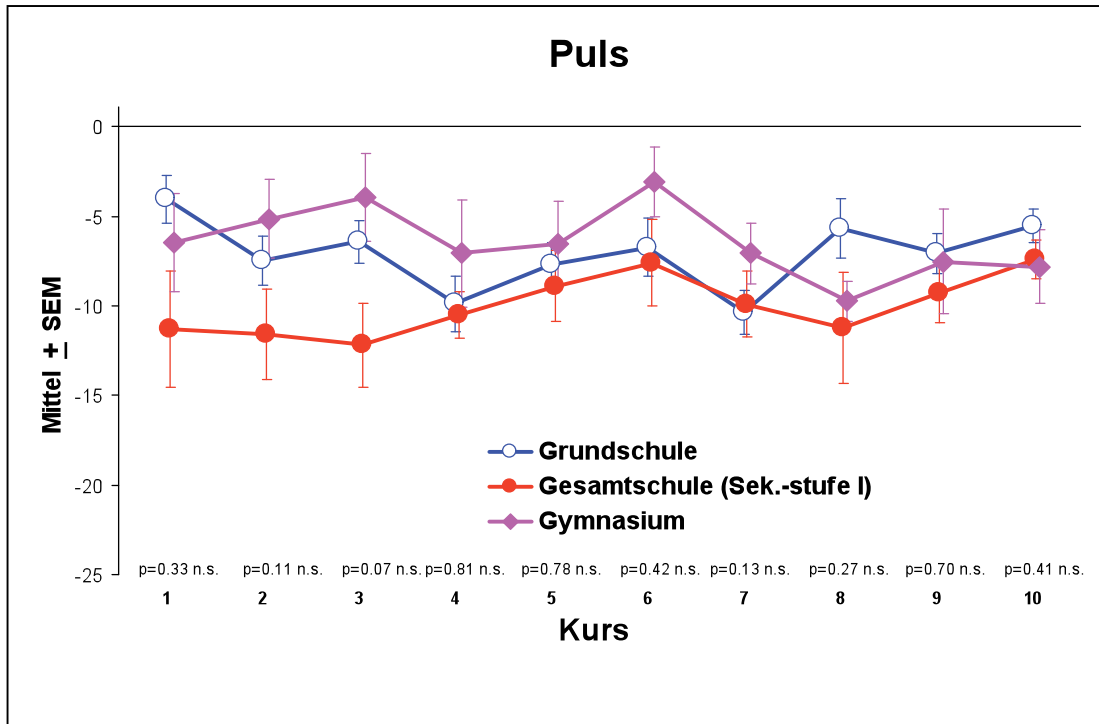


Abb. 53: Schultypenspezifische Auswertung – Puls

**Emotionale Befindlichkeit:**

Zusammenfassung der positiven Items:

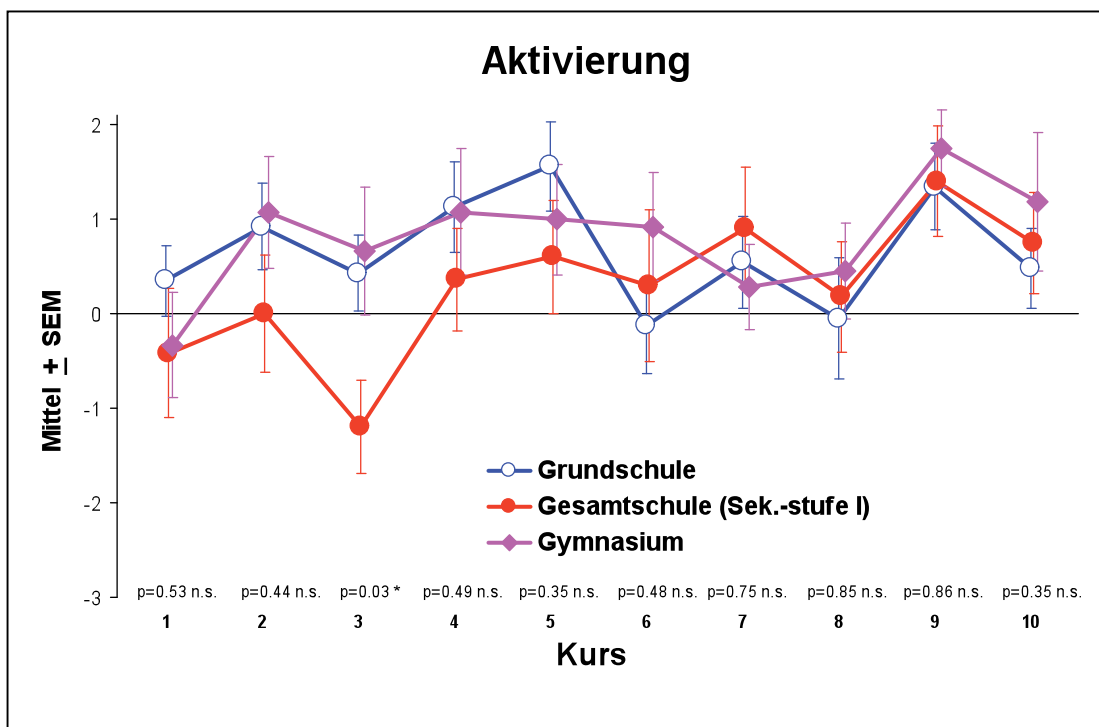


Abb. 54: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Aktivierung

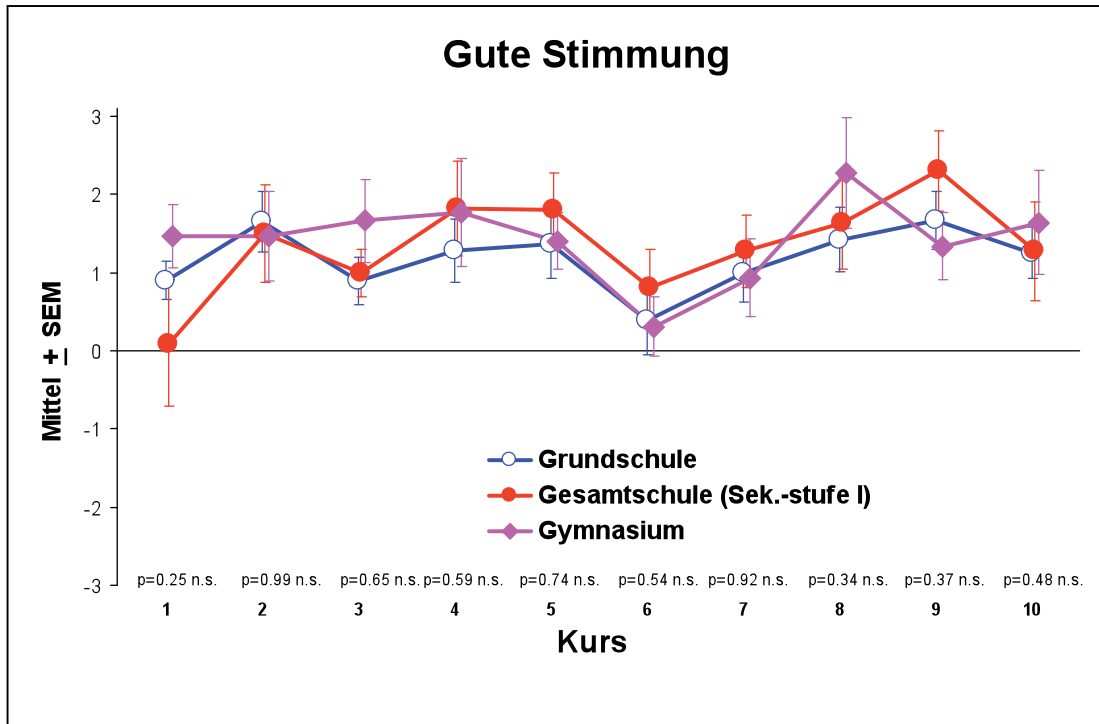


Abb. 55: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Gute Stimmung

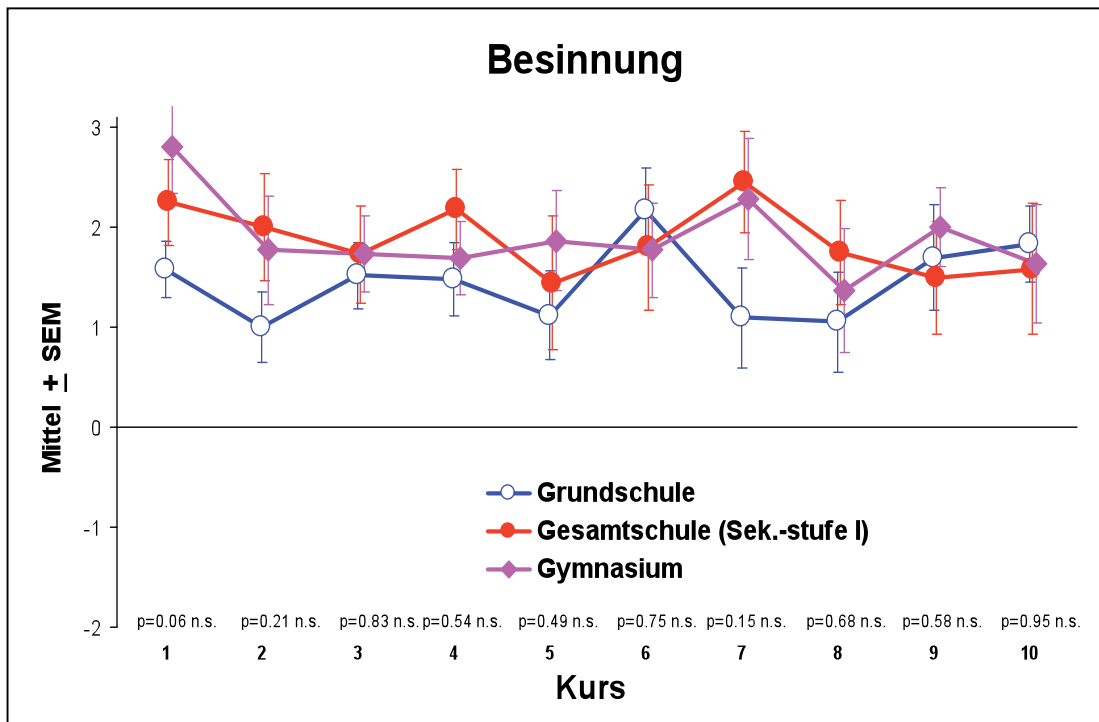


Abb. 56: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Besinnung

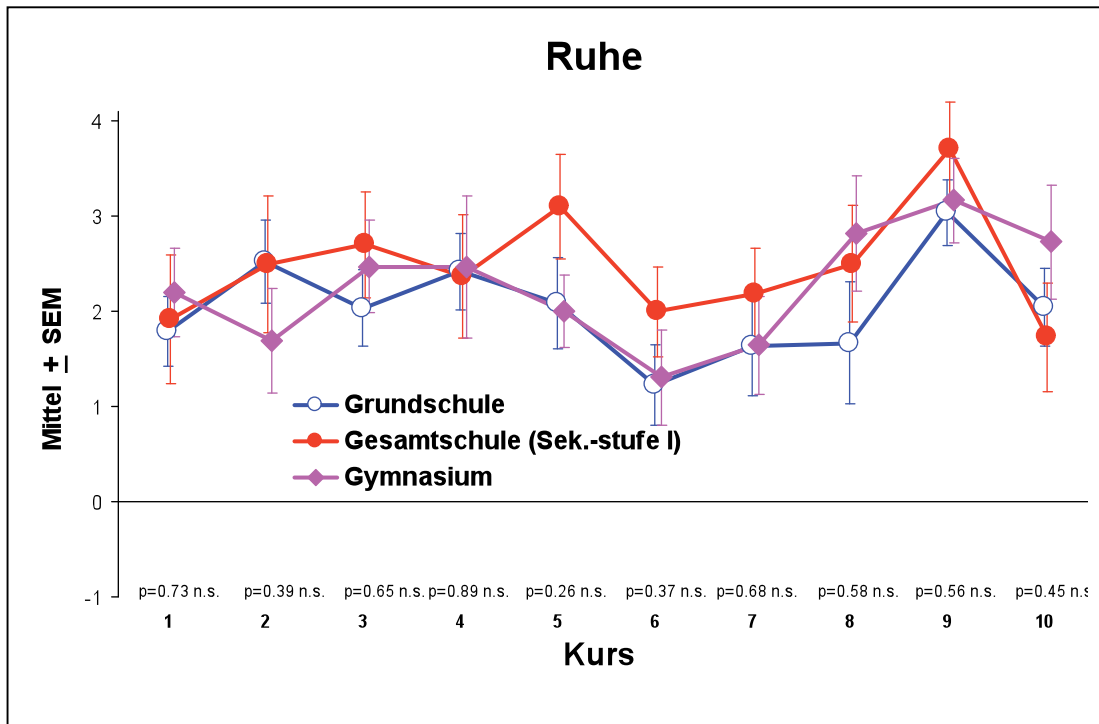


Abb. 57: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Ruhe

Zusammenfassung der negativen Items:

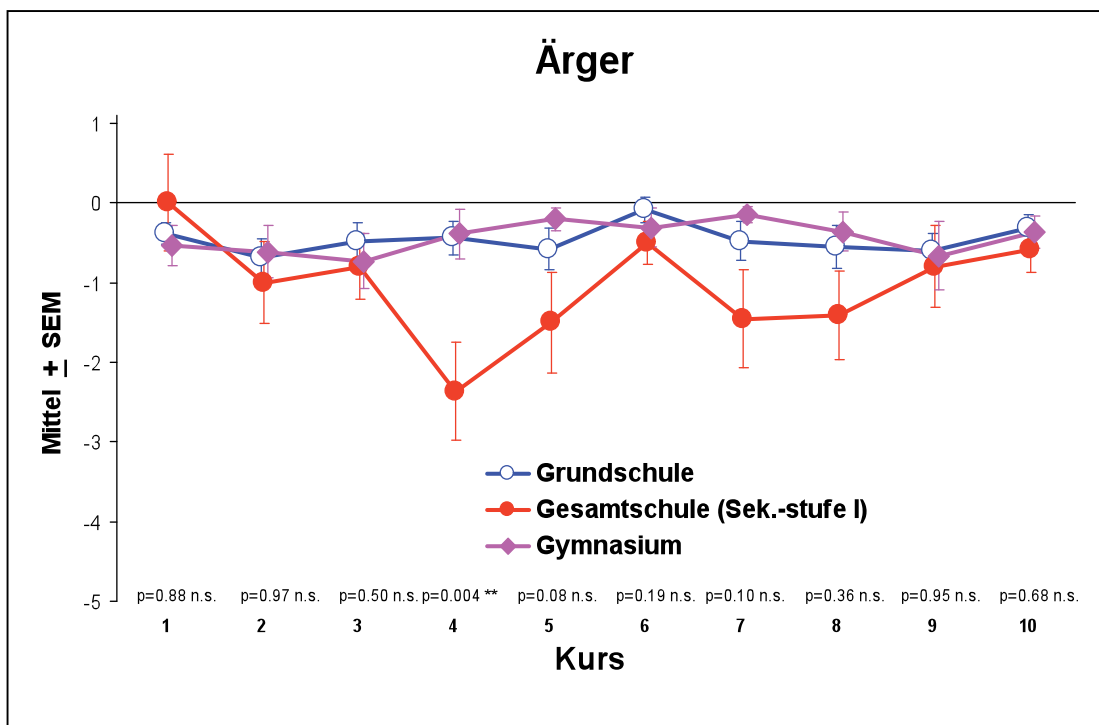


Abb. 58: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Ärger

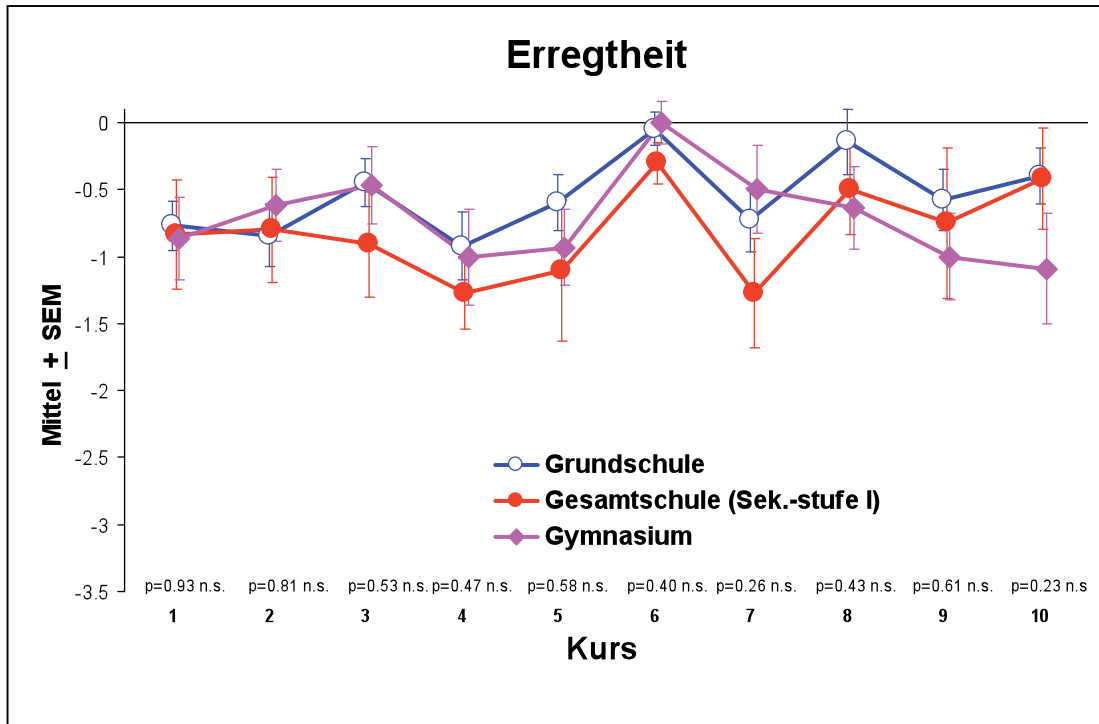


Abb. 59: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Erregtheit

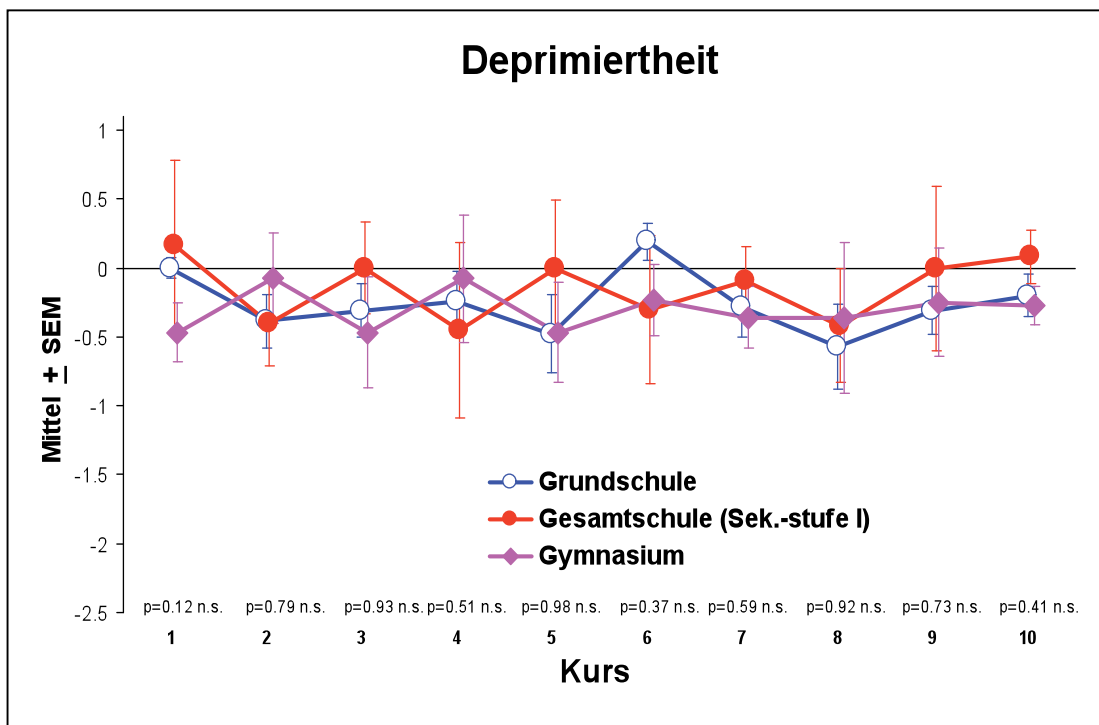


Abb. 60: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Deprimiertheit

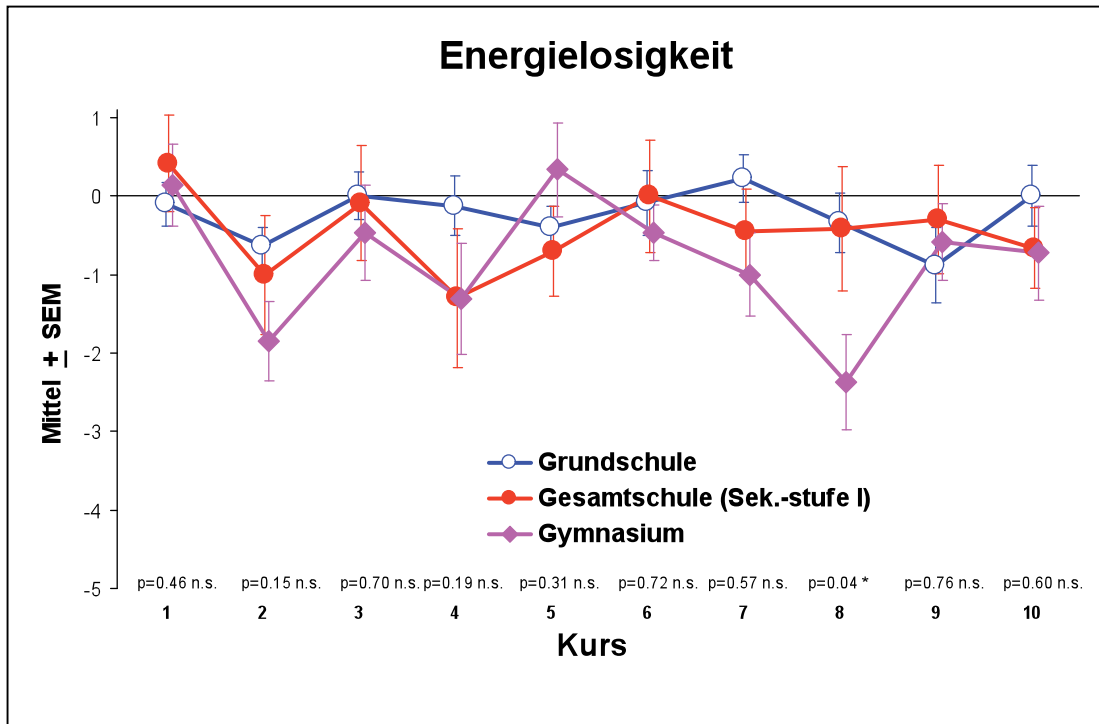


Abb. 61: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Energielosigkeit

**Beschwerdeveränderungen:**

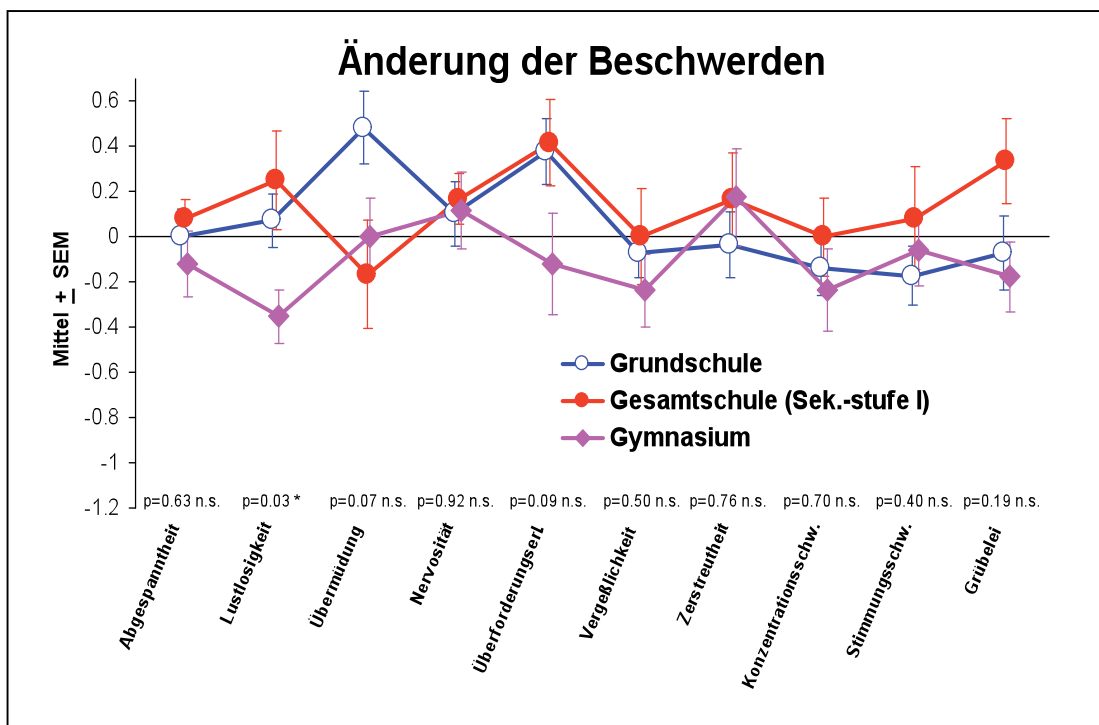


Abb. 62: Schultypenspezifische Auswertung – Beschwerdeveränderung (Teil 1)

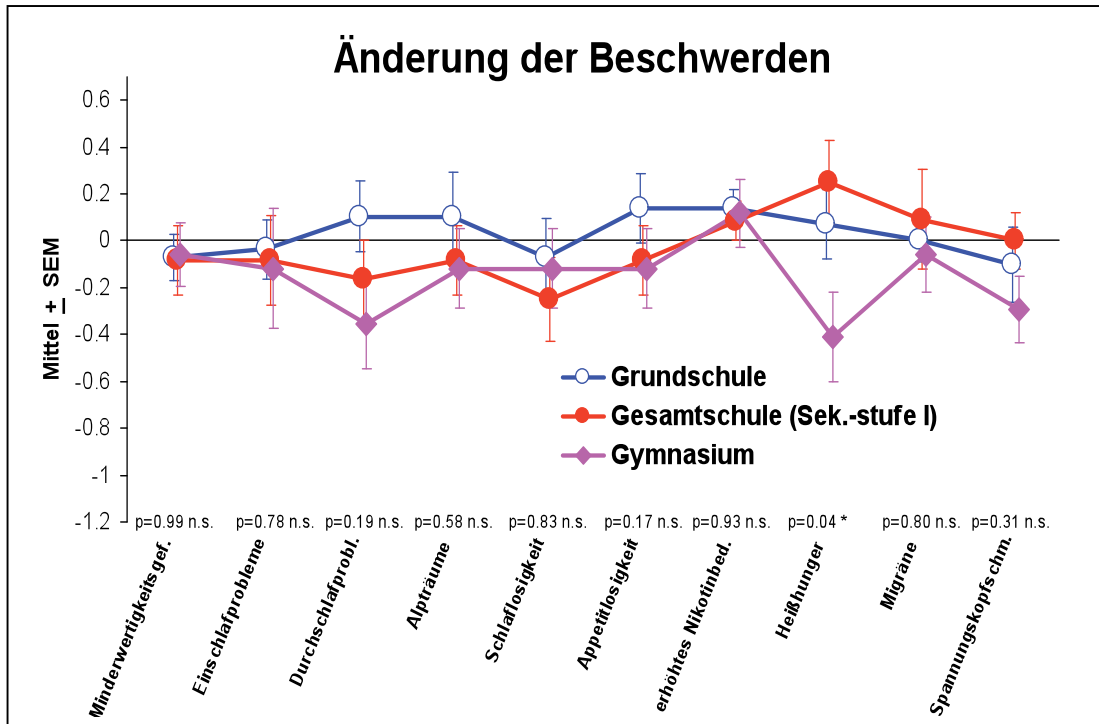


Abb. 63: Schultypenspezifische Auswertung – Beschwerdeveränderung (Teil 2)

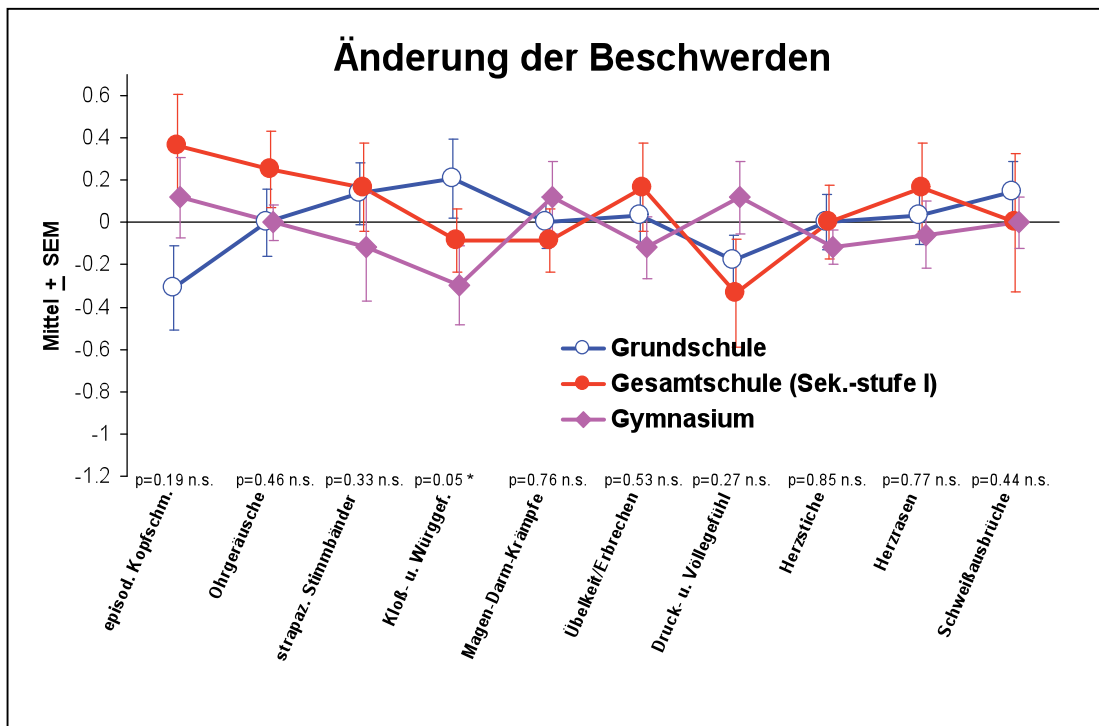


Abb. 64: Schultypenspezifische Auswertung – Beschwerdeveränderung (Teil 3)



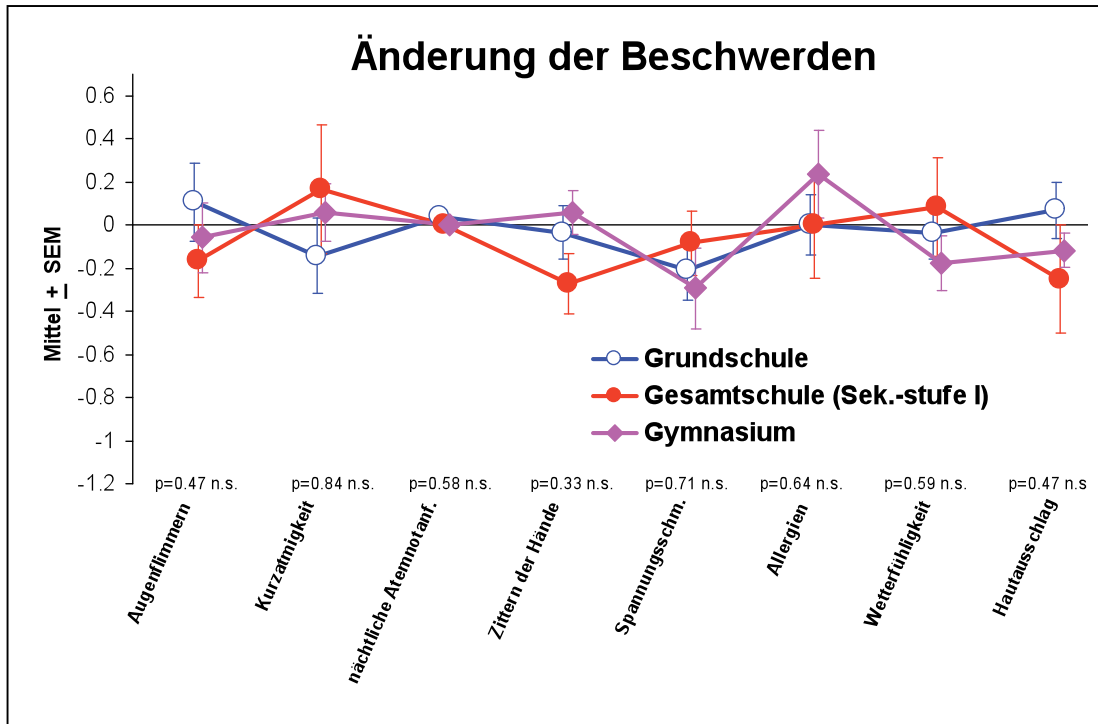


Abb. 65: Schultypenspezifische Auswertung – Beschwerdeveränderung (Teil 4)

#### Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse:

Die statistische Auswertung des Abschnittes 5.5.3 beschäftigte sich mit der Frage nach der Altersspezifität der Befunde (Abb. 38 bis Abb. 50) und der Relevanz der Schultypen (Abb. 51 bis Abb. 65). Eine Untersuchung hinsichtlich Geschlechterunterschiede konnte wegen der zu kleinen Teilstichproben nicht vorgenommen werden.

Die vorliegenden Befunde ergaben nahezu keine Unterschiede zwischen Altersgruppen oder zwischen Schultypen (mit sehr wenigen Ausnahmen – siehe p-Werte, die die explorative Schwelle von 0.05 unterschreiten).

Der Grund dafür könnte darin bestehen, dass es auch hinsichtlich der Stressbelastung keine Unterschiede in allen drei Schultypen gibt.

**Die Annahme, dass es innerhalb der Yogaübungsgruppe zwischen ausgewählten Vergleichsgruppen nach Alter und Schultyp keine signifikanten Reaktionsunterschiede auf das Yoga-Programm gibt, wird durch die statistischen Ergebnisse bestätigt.**

### 5.5.4 Ergebnisse zur Beantwortung der 3. Fragestellung

Der AVEM-Fragebogen bildete die Grundlage zur Beantwortung der Frage nach der Veränderung der Zugehörigkeit zu verschiedenen Typen, mit Belastung umzugehen. Er unterscheidet zwischen 4 Möglichkeiten:

- **G** – Der Gesunde.
- **S** – Der Schontyp.
- **A** – Der Risikotyp.
- **B** – Der Risikotyp mit Burnout-Gefahr.

Als erstes wurde verglichen, ob sich diese Typologieuordnung nach dem Übungszeitraum, in dem die YG ihr Yogaübungsprogramm absolvierte und die KG nur den normalen Arbeitsalltag bewältigt hatte, veränderte. Des Weiteren wurde untersucht, wie sich diese Typologieuordnung innerhalb der YG im Ergebnis der Yogapraxis änderte? Der erste Vergleich zwischen YG und KG brachte folgende Ergebnisse:

#### Änderung in der Belastungstypologie (AVEM-Typen)

Die nachfolgenden Abbildungen (Abb. 66 bis Abb. 69) zeigen, dass sich die Typologiezugehörigkeit durch das Yogaübungsprogramm nicht signifikant verändert hat und dass auch die Unterschiede zwischen den beiden Gruppen nicht bedeutsam sind.

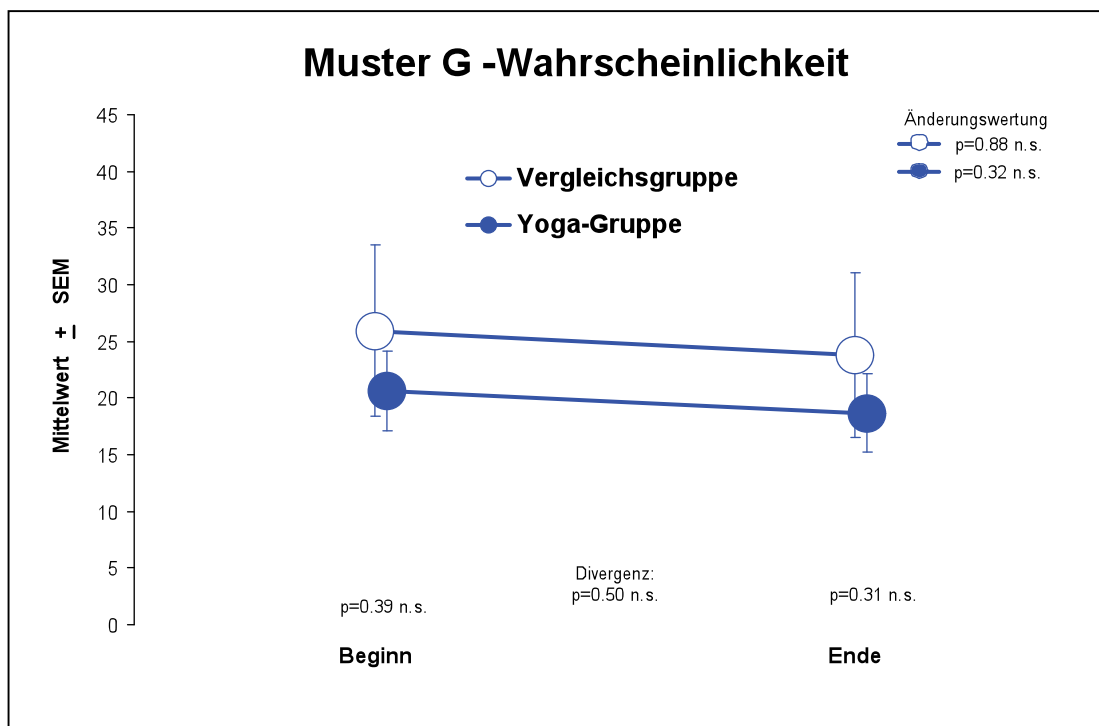


Abb. 66: Typologieveränderung: Muster G – Wahrscheinlichkeit

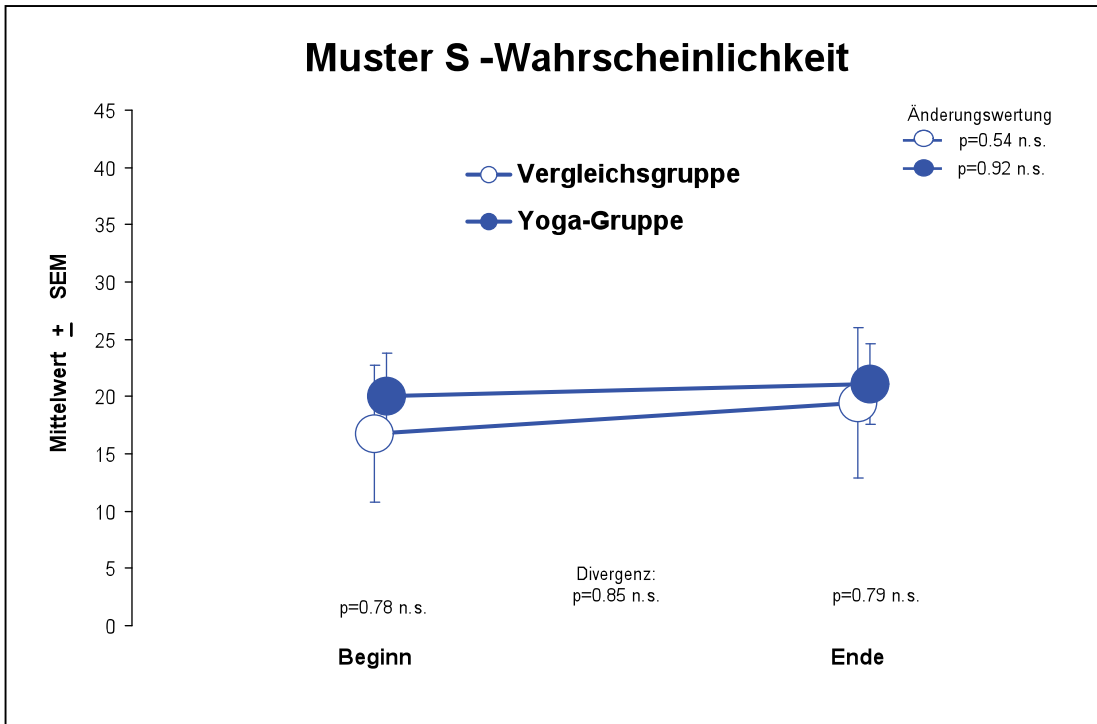


Abb. 67: Typologieveränderung: Muster S – Wahrscheinlichkeit

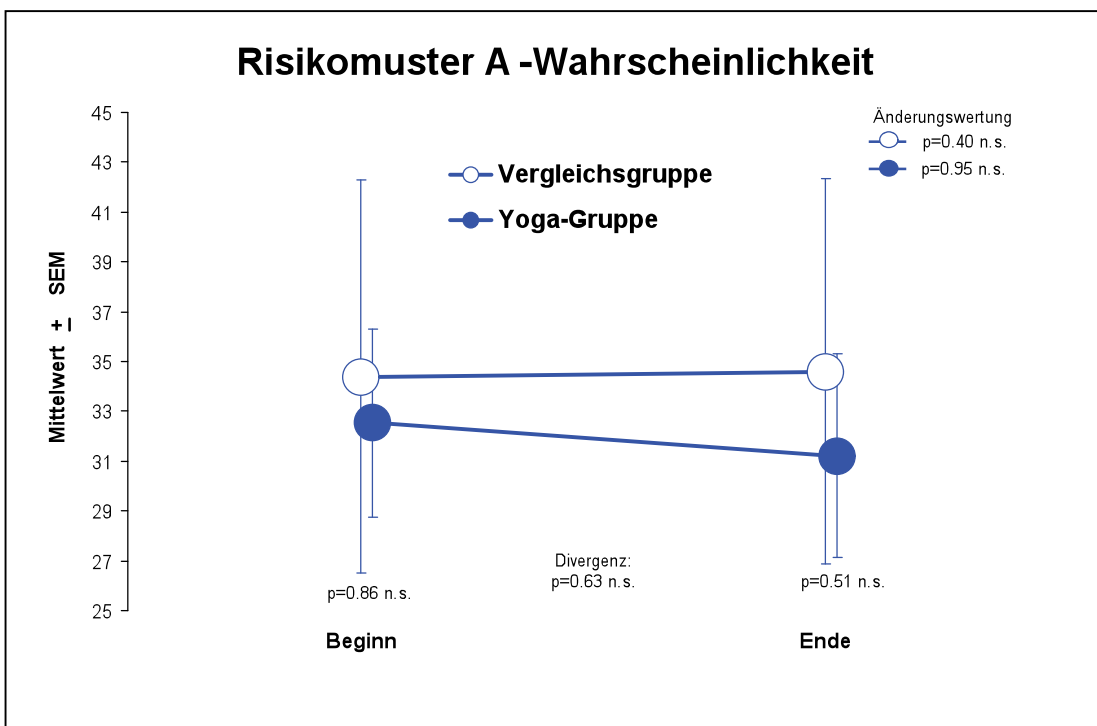


Abb. 68: Typologieveränderung: Muster A – Wahrscheinlichkeit

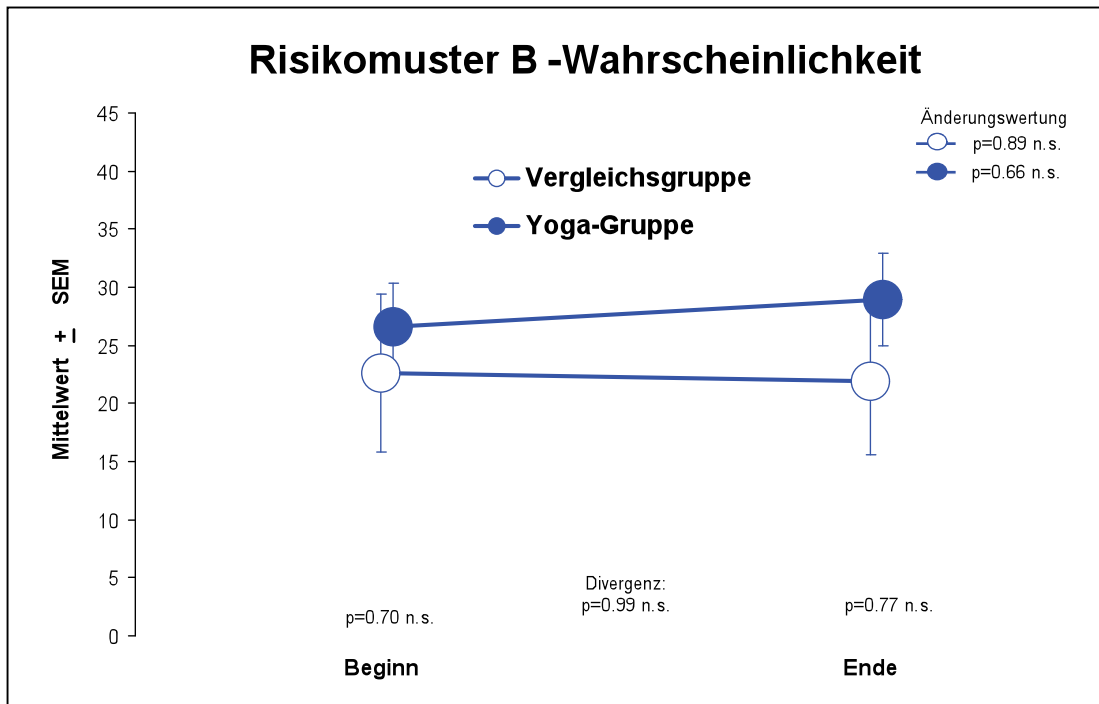


Abb. 69: Typologieveränderungen: Muster B – Wahrscheinlichkeit

Im Folgenden wird die Yogagruppe genauer betrachtet. Neben der Frage nach einem signifikanten Typenwechsel interessiert außerdem, welche Veränderungen innerhalb der Typologien stattgefunden haben. Antwort gibt die Übersicht in der Tab. 16. Die Zahlen geben die Probandenhäufigkeiten an. Die grau markierte Diagonale markiert diejenigen Testpersonen, deren Typenzuordnung von Kursbeginn bis Kursende stabil blieb.

**Veränderungen/Wechsel der Belastungstypologien innerhalb der Yogagruppe:**

Die Daten links und rechts der grauen Tabellendiagonalen zeigen, dass Personen ihre Typologiezugehörigkeit wechselten. Statistisch wurde dies mittels Bowkertest ermittelt. Aus diesem Test geht mit  $p=0.12$  n.s. (Bortz & Lienert, 1990) hervor, dass **kein statistisch signifikanter Typenwechseleffekt** stattgefunden hat.

Tab. 16: Befunde der Zuordnung in tendenzielle Typen bei **Kursbeginn** (letzte Spalte) und bei **Kursende** (letzte Zeile)

Studienbeginn	Studienende: Tendenzielle Typzuordnung				Gesamt
	Muster G	Muster S	Risikomuster A	Risikomuster B	
Tendenzuelle Typzuordnung					
Muster G	8	2	4	0	14
Muster S	1	9	0	0	10
Risikomuster A	1	1	13	3	18
Risikomuster B	0	4	0	15	19
Gesamt	10	16	17	18	61

Aussage der Tab. 16:

- **von 14 Muster G Typen** bleiben 8 stabil, 2 wechseln zu Muster S und 4 zum Risikotyp A,
- **von 10 Muster S Typen** bleiben 9 stabil und 1 wechselt zum Muster G,
- **von 18 Muster A Typen** bleiben 13 stabil, 1 wechselt zu Muster G, 1 zu Muster S und 3 wechseln zu Muster B,
- **von 19 Muster B Typen** wechseln 4 zu Muster S.

#### **Interpretation der Ergebnisse:**

**In der Annahme 3 wurde davon ausgegangen, dass es zu Veränderungen in der Belastungstypologieuordnung (G, S, A oder B) kommt. Dies hat sich bestätigt. Leider sind keine der Veränderungen signifikant.**

Es traten sogar überraschende Veränderungen, wie z.B. der Wechsel von einer gesunden Art mit Belastung umzugehen (G-Typ) zu einer risikvollen Art (A-Typ) auf. Diese zum Teil nicht nachvollziehbaren 16 Wechsel in der Typologieuordnung könnten mit einer Wirkung des Yoga-Übungsprogrammes auf die differenziertere Selbstwahrnehmung erklärt werden, die unter Umständen zu einer veränderten bzw. neuen persönlichen Einschätzung des Belastungserlebens führen. Leider wurde die Erwartung, dass sich die Typologieuordnung positiv zu Gunsten des G-Typs verändert, nicht erfüllt. Zu kurz war der Evaluationszeitraum (10 Kursstunden innerhalb eines Vierteljahres) und zu belastungsintensiv die Zeit vor Schuljahresende, in der der Yogakurs durchgeführt wurde.

#### **5.5.5 Ergebnisse zur Beantwortung der 4. Fragestellung**

An dieser Stelle finden ausschließlich die Yogaübungsgruppe sowie die Ergebnisse der differenzierten Betrachtung der vier AVEM - Belastungstypen (G – der Gesunde, S – der Schontyp, A – Risikotyp oder B – Risikotyp) hinsichtlich der Verlaufs- und Kontrollvariablen Beachtung. Zum Aufdecken der Verlaufsunterschiede wurde die tendenzielle Typenzuordnung (siehe Abb. 66 bis Abb. 69) bei Kursbeginn verwendet.

Es folgen die graphischen Darstellungen aller Untersuchungsergebnisse und im Anschluss die Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse.

**Kardiovaskuläre Daten:**

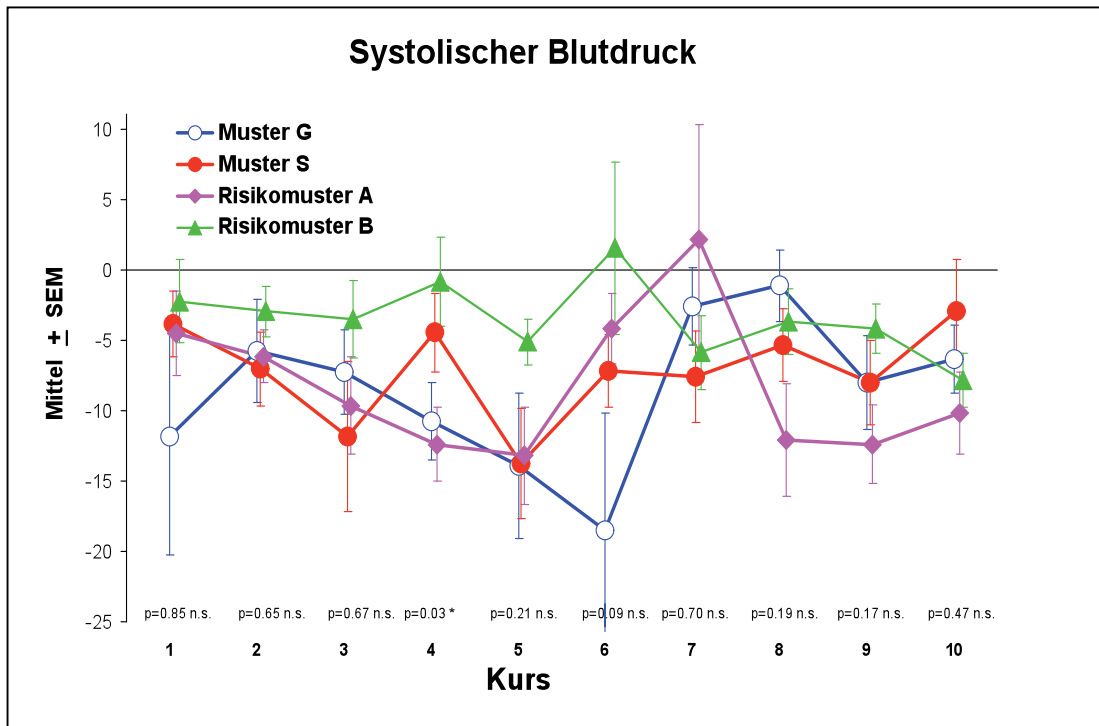


Abb. 70: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Systolischer Blutdruck

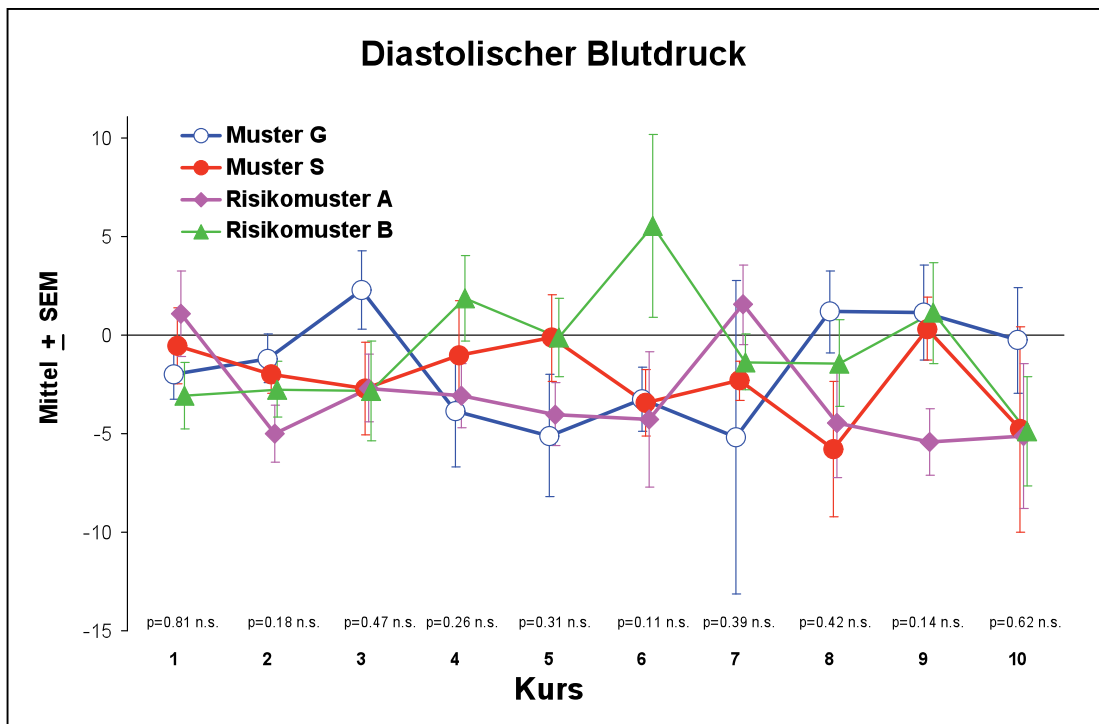


Abb. 71: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit - Diastolischer Blutdruck

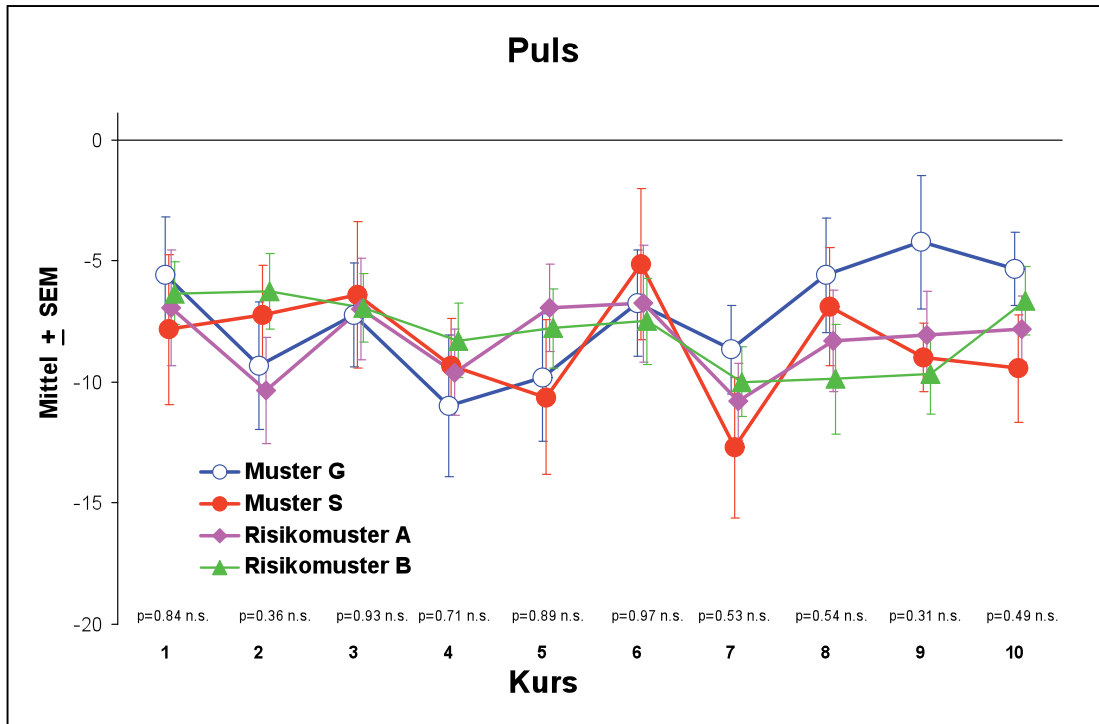


Abb. 72: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Puls

**Emotionale Befindlichkeit:**

Zusammenfassung der positiven Items:

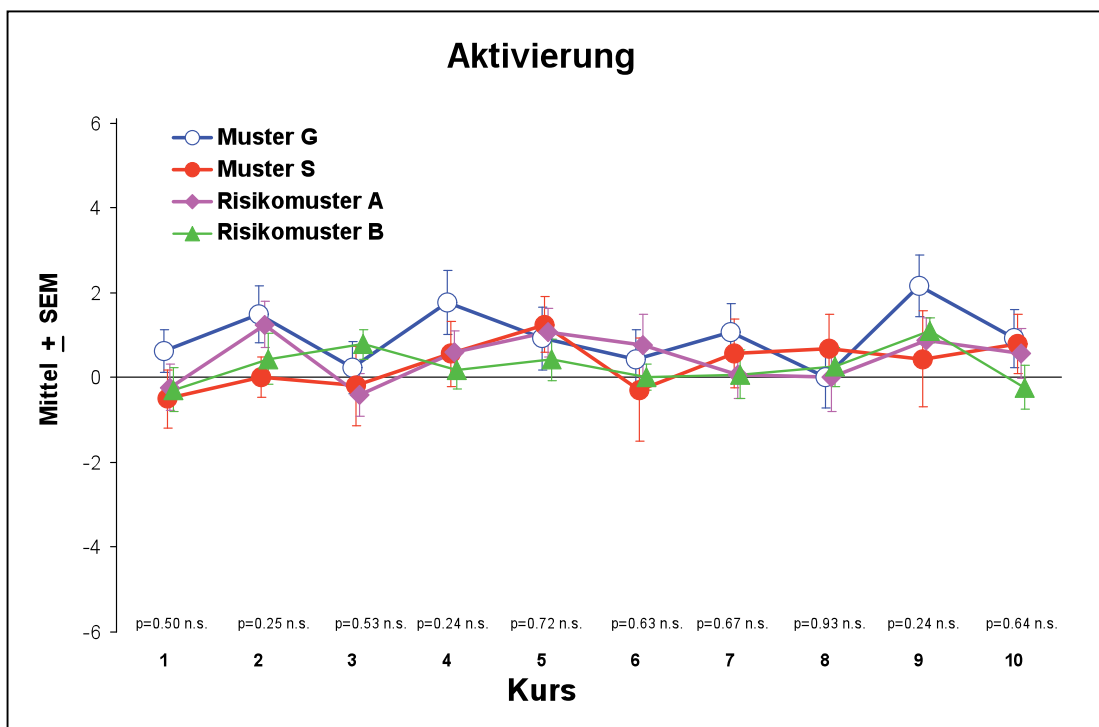


Abb. 73: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit:  
Aktivierung

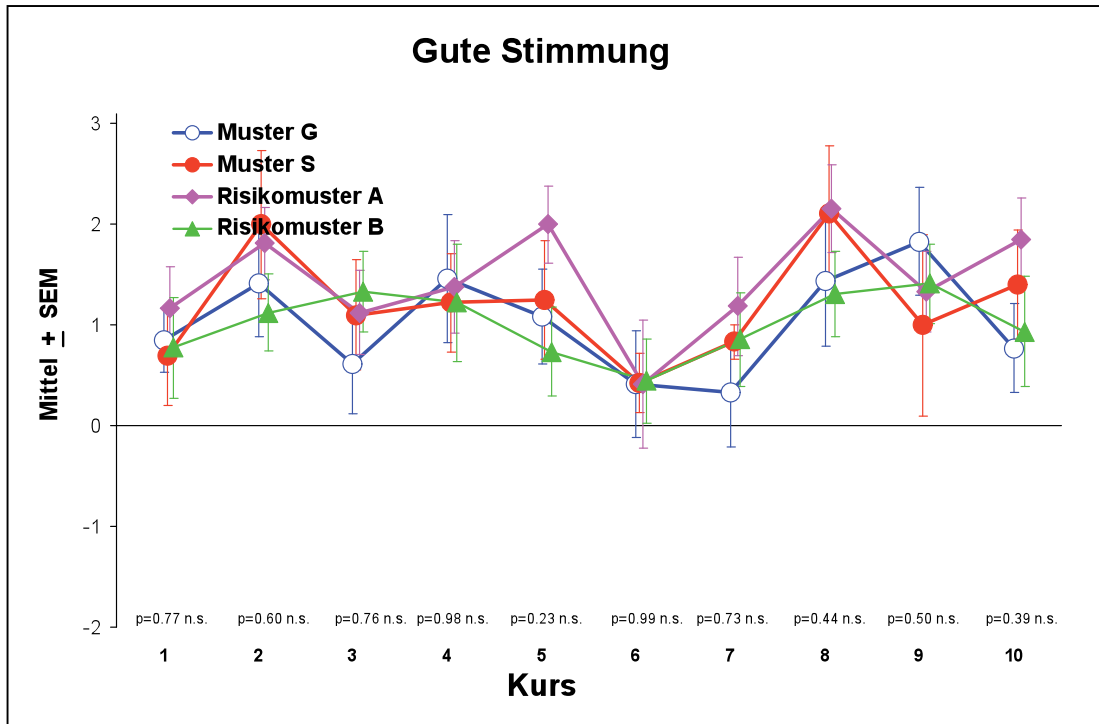


Abb. 74: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Gute Stimmung

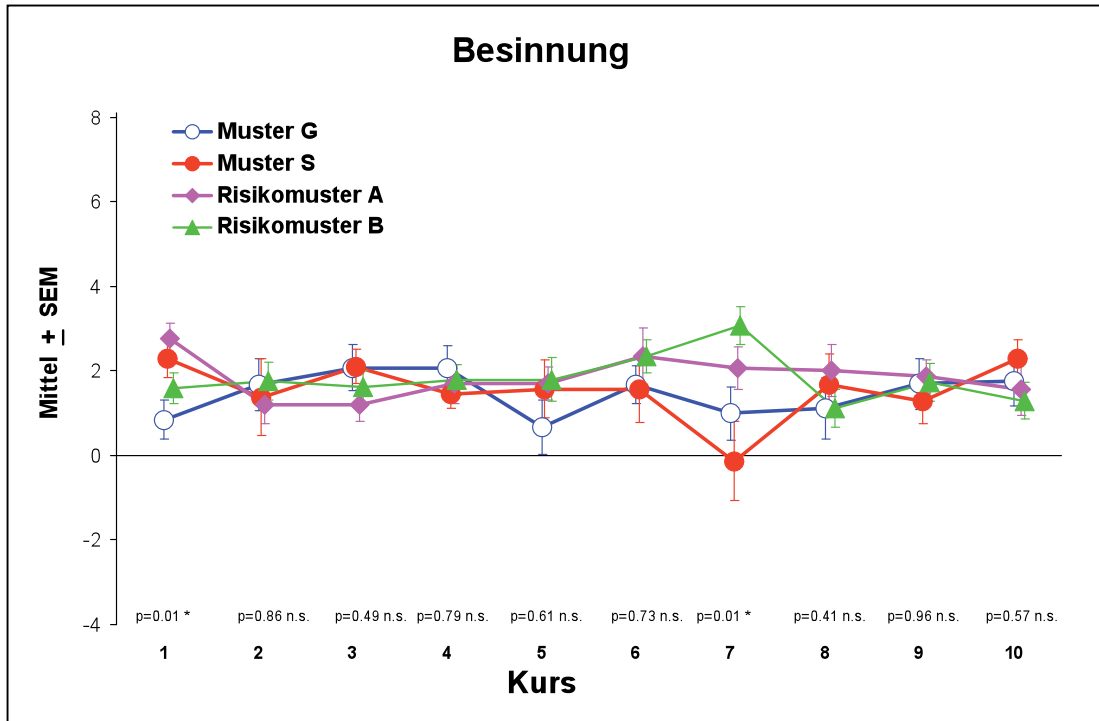


Abb. 75: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Besinnung



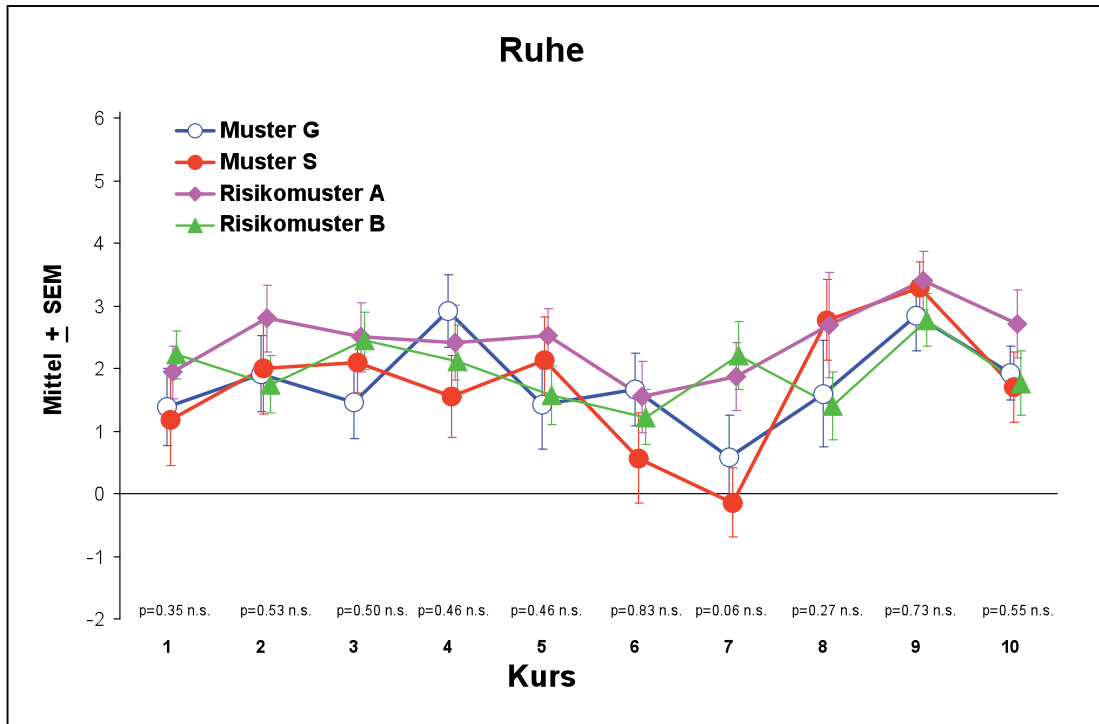


Abb. 76: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit:  
Ruhe

Zusammenfassung der negativen Items:

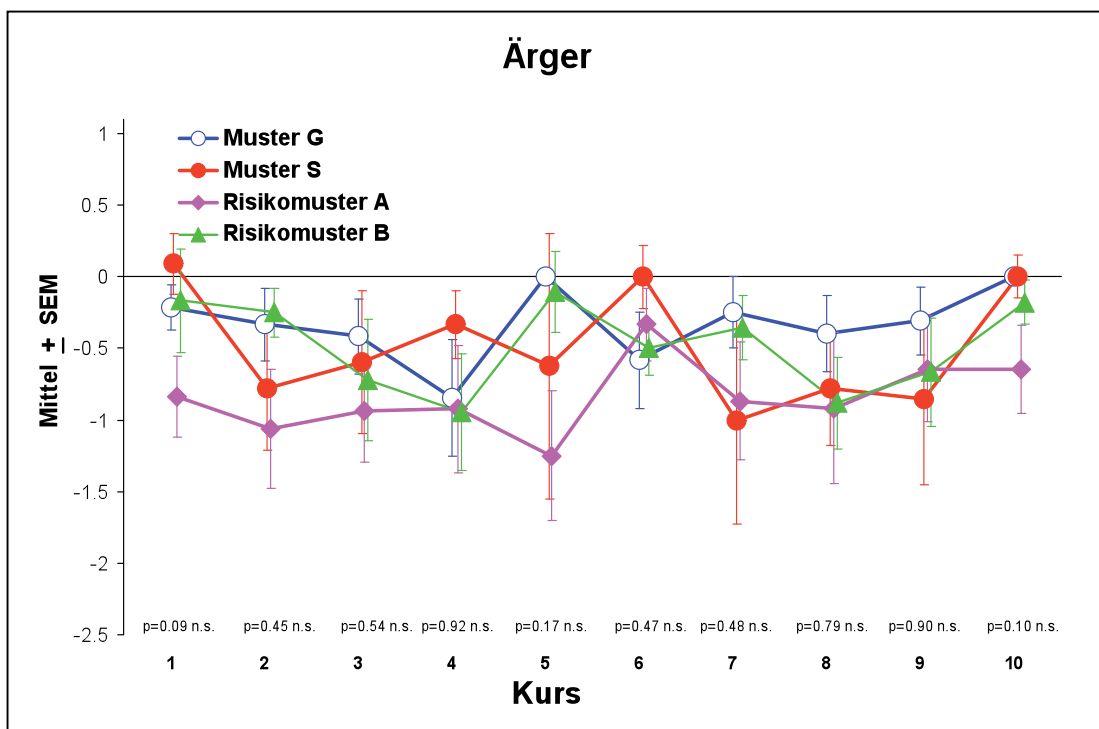


Abb. 77: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit:  
Ärger

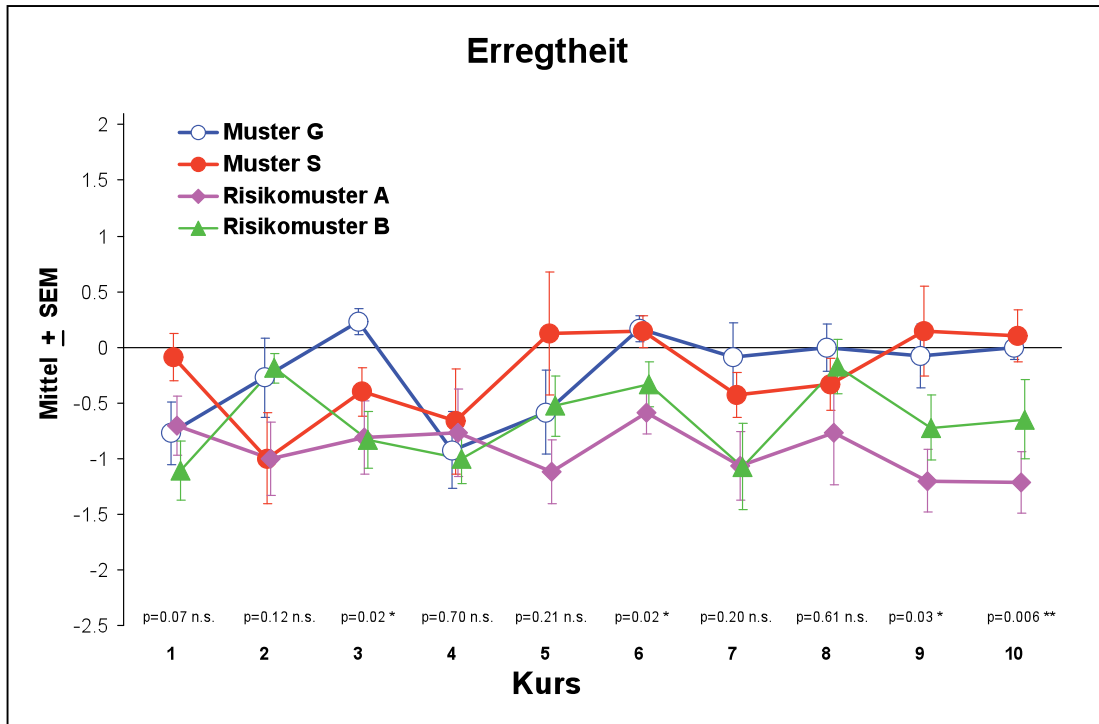


Abb. 78: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Erregtheit

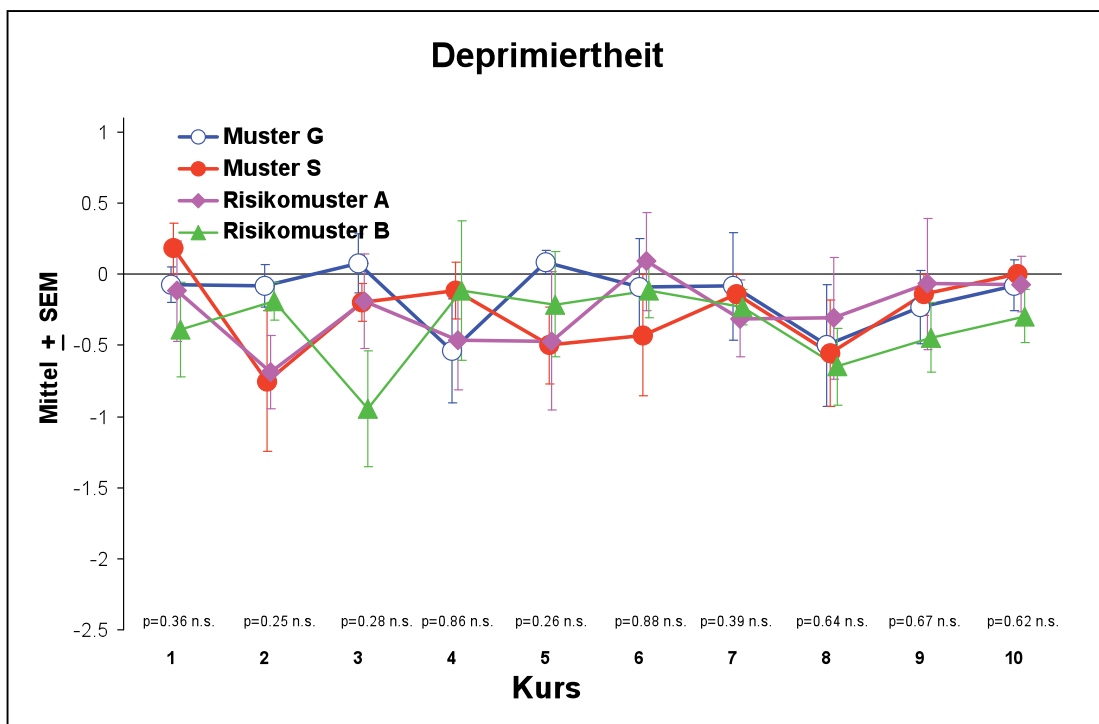


Abb. 79: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Deprimiertheit

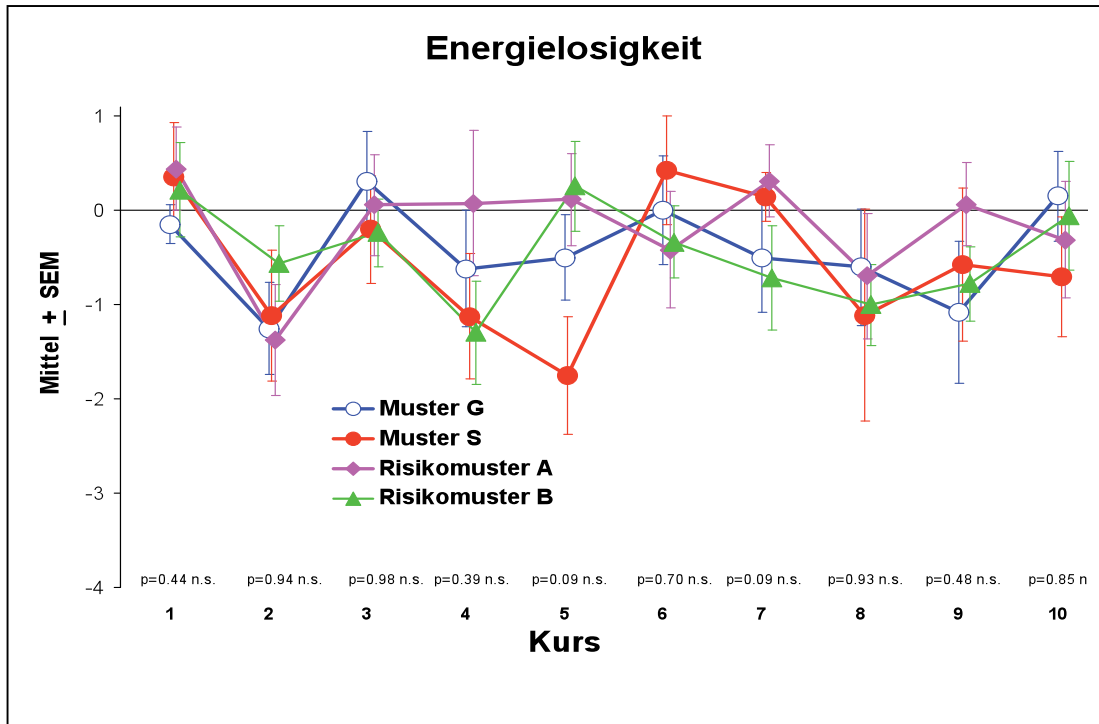


Abb. 80: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Energielosigkeit

**Beschwerdeveränderung:**

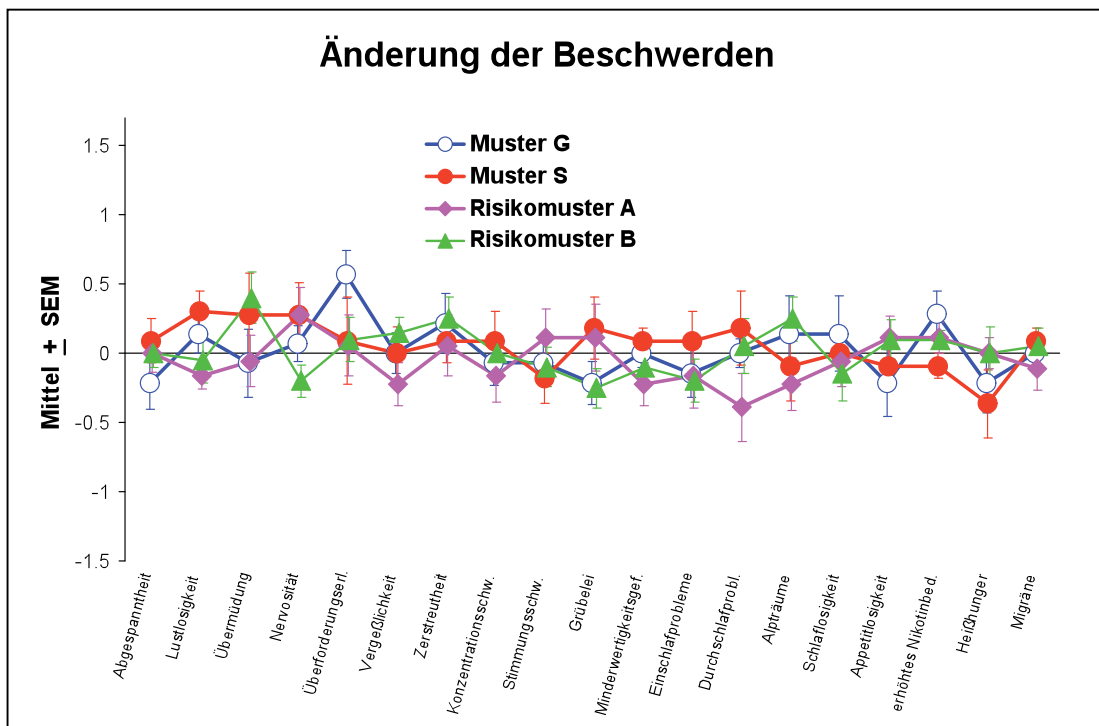


Abb. 81: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Beschwerdeveränderung (Teil 1)

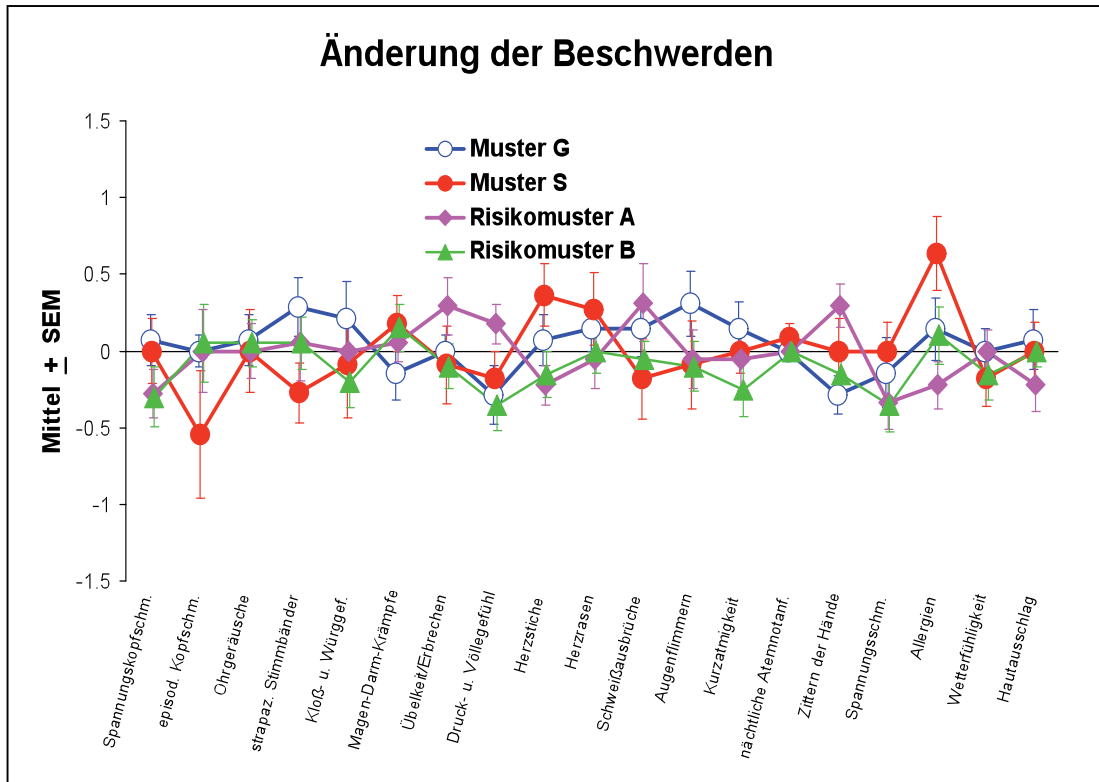


Abb. 82: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Beschwerdeveränderung (Teil 2)

**Änderung der Angstdaten:**

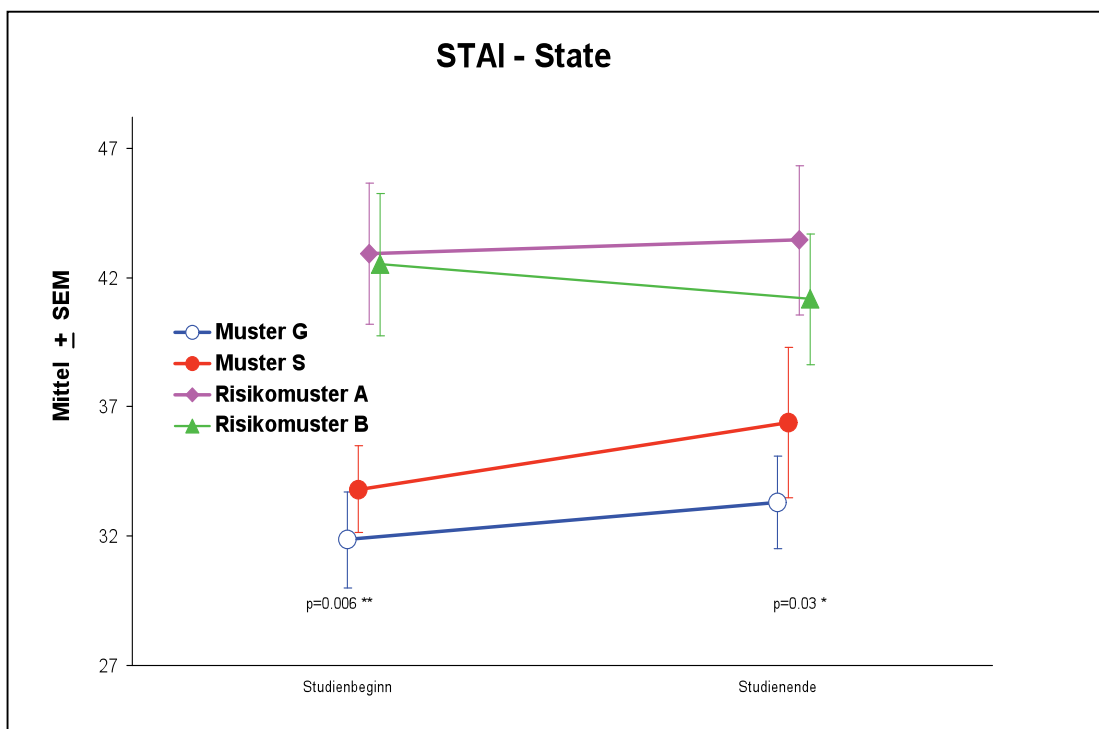


Abb. 83: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit: State – Angst

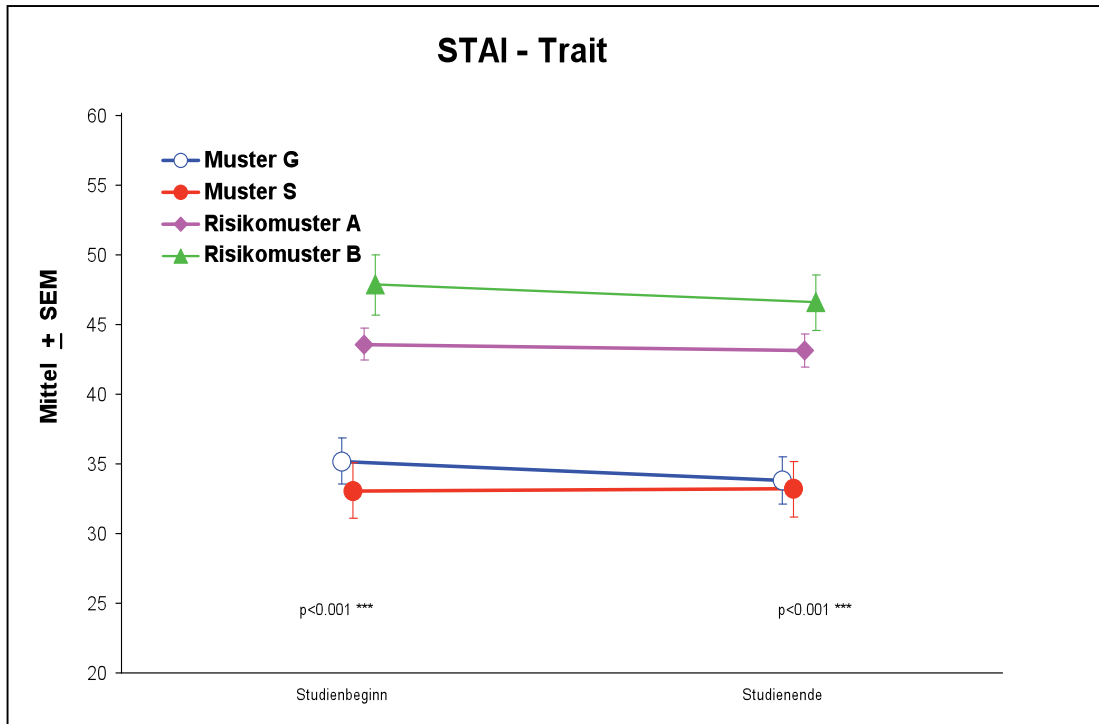


Abb. 84: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit: Trait – Angst

**Inventar zur Persönlichkeitsdiagnostik (IPS):**

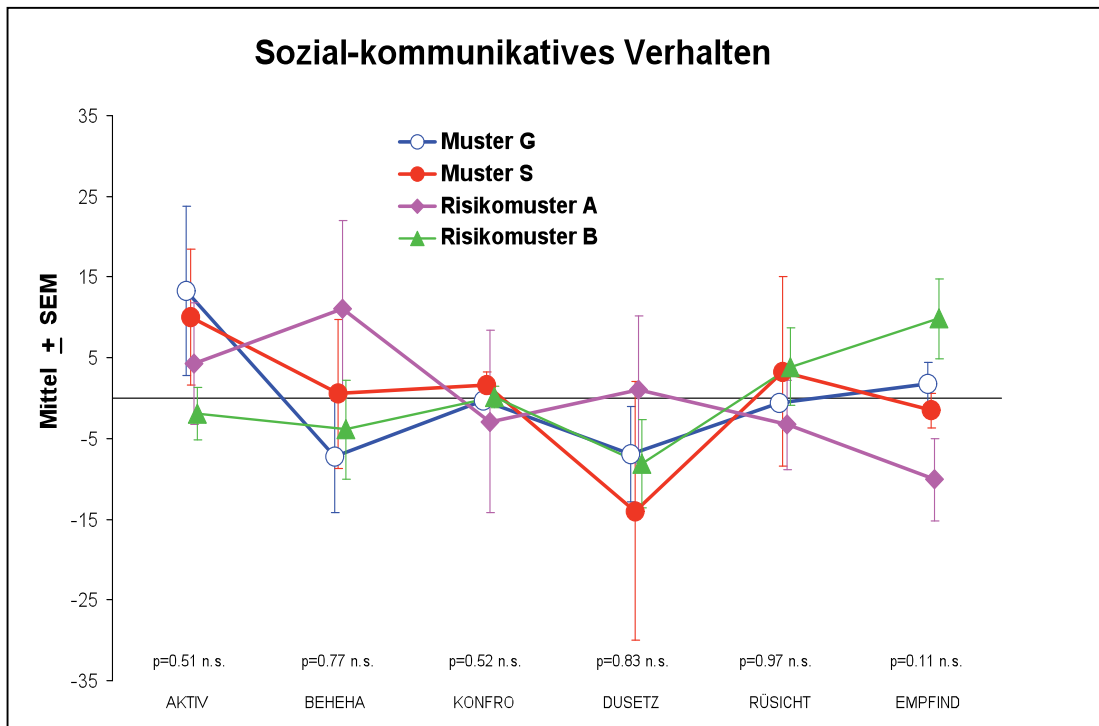


Abb. 85: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit: Sozial – kommunikatives Verhalten

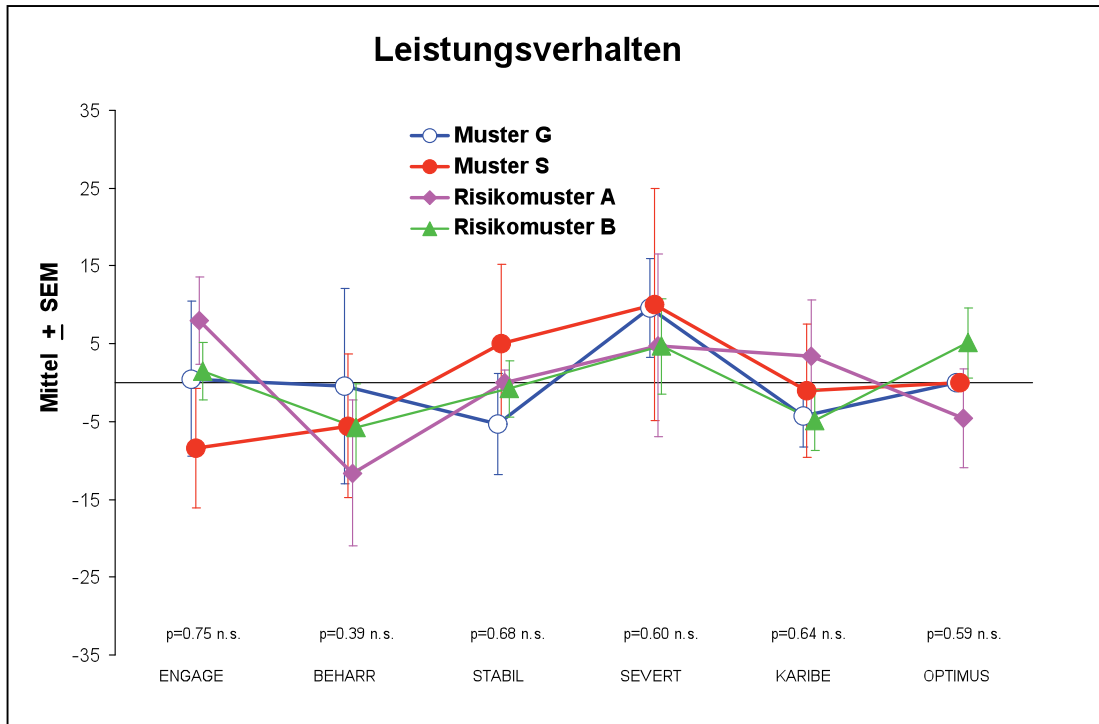


Abb. 86: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit: Leistungsverhalten

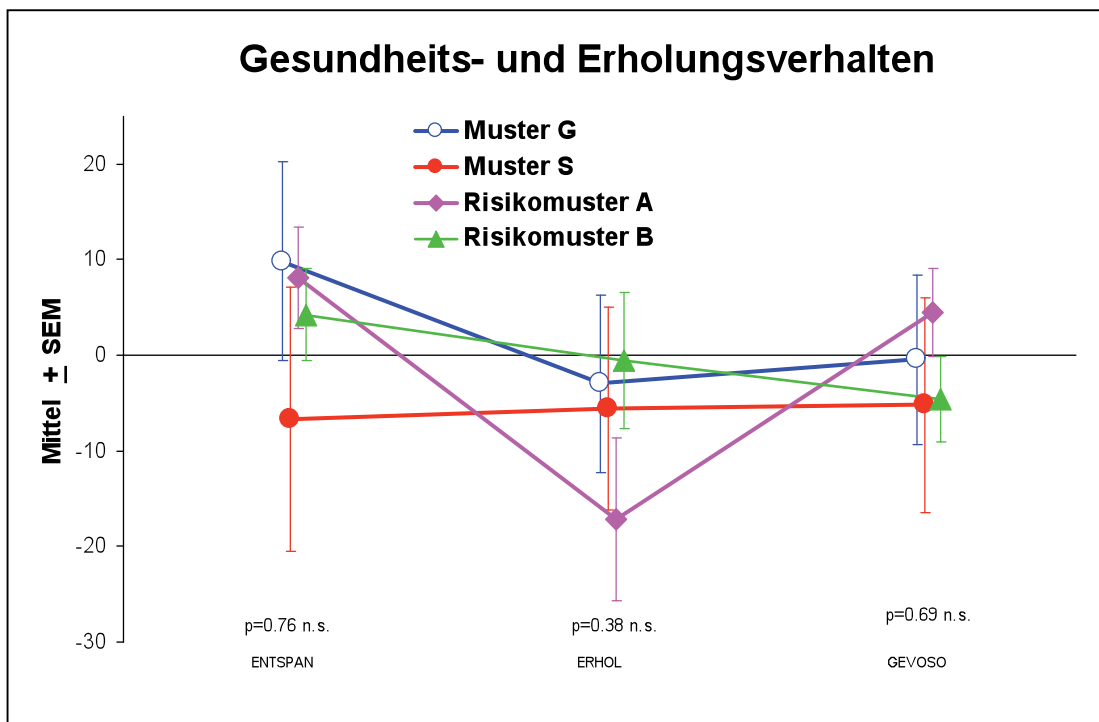


Abb. 87: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit: Gesundheits- und Erholungsverhalten

### **Zusammenfassung der Ergebnisse:**

Die 4 verschiedenen Typen der Belastungsbewältigung G, S, A und B reagierten in folgenden Bereichen signifikant unterschiedlich (siehe die p-Werte, die die explorative Schwelle von 0.05 unterschreiten):

- In der 4. Kursstunde beim systolischen Blutdruck.
- In der 1. und 7. Kursstunde bei der besinnlichen emotionalen Befindlichkeit.
- In der 3., 6., 9., und 10. Kursstunde bei der erregten emotionalen Befindlichkeit.
- Bei der State- und Trait-Angst.

Dabei zeigen die Statistiken nur, ob eine Signifikanz besteht – aber nicht zwischen welchen Typologiezuordnungen. Keinerlei signifikante Unterschiede traten bei den Beschwerdeveränderungen und in den Bereichen sozial-kommunikatives Verhalten, Leistungsverhalten und Gesundheits- und Erholungsverhalten auf. Trotzdem ist die weitere, differenzierte Betrachtung der Abbildungen interessant und stellt sich wie folgt dar:

#### ***Muster G (Gesunde):***

Bei dieser Gruppe existieren im Vergleich zu den anderen wenig auffällige Reaktionen bezüglich der kardiovaskulären Daten. Die Befindungsdaten zeigen beständig häufig höhere *Aktivierungszustände* nach den Kursen. Im Gegensatz dazu bestehen geringere Reaktionen im Hinblick auf *gute Stimmung, Besinnung, Deprimiertheit* und *Energielosigkeit*. Dies ist nicht verwunderlich, denn der G-Typ erscheint bereits mit Frohsinn sowie besinnlich eingestimmt zum Kurs und Depressionen bzw. Energielosigkeit zählen nicht zu deren Probleminventar.

**Hier finden wir auch die niedrigste Zustandsangst, zudem ist Angst als Eigenschaft der Persönlichkeit zusammen mit der Muster S-Gruppe am geringsten ausgeprägt.**

Im sozial-kommunikativen Verhalten zeigt diese Gruppe die geringste Selbstbehauptung bezüglich der Kommunikationserfordernisse (A2) sowie im Leistungsverhalten und die größte Stabilität bei stressvollen Anforderungen (B3).

#### ***Muster S (Schontyp):***

Hier stechen wenig auffällige Reaktionen hervor. Die Werte zur Zustandsangst sind etwas größer als bei der Gruppe G und steigen geringfügig am Kursende. **Angst als Eigenschaft ist bei diesem Typ am geringsten ausgeprägt.**

Im sozial-kommunikativen Verhalten finden wir an dieser Stelle die geringste Durchsetzung in einer Führungsrolle (A4), im Leistungsverhalten das geringste Engagement bei hoher Leistungsanforderung (B1), dagegen die höchste Stabilität bei stressvollen Anforderungen (B3) und im Gesundheits- und Erholungsverhalten die geringste Entspannungsfähigkeit nach dem Arbeitstag (C1).

**Risikomuster A (Gefährdete):**

Bei der Risikogruppe A sinkt der systolische, zeitweise auch der diastolische Blutdruck während der letzten drei Kursstunden am stärksten. In einzelnen Fällen treten bei diesem Typ stärkere positive Reaktionen in Bezug auf die emotionalen Befindlichkeiten *gute Stimmung* und *Ruhe* sowie ein Rückgang der Empfindungen *Ärger* und *Erregtheit* auf, wobei letztere insbesondere während der abschließenden drei Kursstunden reduziert werden konnte.

Die Werte zur Zustandsangst sind bei der Risikogruppe A am größten und bleiben es am Kursende auch, wohingegen Angst als Eigenschaft im Vergleich zur Risikogruppe B geringer ausgeprägt ist.

Im sozial-kommunikativen Bereich ist die größte Selbstbehauptung bei Kommunikationserfordernis (A2) zu finden, im Leistungsverhalten das höchste Engagement bei hoher Leistungsanforderung (B1), die geringste Beharrungstendenz bei Umstellungserfordernissen (B2). Allerdings finden wir auch hier den geringsten Optimismus gegenüber alltäglichen Anforderungen.

Das aktive Erholungsverhalten in der Freizeit (C2) hat eine kleine und Gesundheitsvorsorge bei Warnsignalen (C3) eine große Bedeutung.

**Risikomuster B (Burnout):**

Die Auswertung zur Risikogruppe B zeigt, dass der systolische Blutdruck in den ersten sechs Kursstunden im Vergleich zu den anderen Gruppen weniger sinkt und sich erst später an deren Niveau angleicht.

Die Risikogruppe B reagiert dagegen häufiger mit *Besinnung*, weniger *Erregtheit* und *Deprimiertheit*.

*Angst* als Eigenschaft und Persönlichkeitsmerkmal ist hier am meisten ausgeprägt und sinkt minimal zum Ende des Kurses. Bei der Zustands- oder Situationsangst liegt diese Gruppe nach der Risikogruppe A an zweiter Stelle. Hier sinken die Angstwerte stärker als bei den anderen – aber nicht signifikant.

Im sozial-kommunikativen Verhalten ist die Risikogruppe B am zurückhaltendsten bzw. verschlossensten (A1) und am empfindlichsten in Hinblick auf soziale Frustration (A6).

Beim Leistungsverhalten ist diese Gruppe den täglichen Anforderungen gegenüber am optimistischsten (B6). Die Abkürzungsbezeichnungen in den Klammern wurden im Kapitel 5.2. erklärt.

Auch wenn nur wenig signifikante Veränderungen zwischen den Gruppen festgestellt werden konnten, zeigt die Auswertung unterschiedliche Reaktionen bei den verschiedenen Parametern der Untersuchung.

**Auffällig sind die höchsten Angstwerte der Risikogruppen A und B.** Ist *Angst* Bestandteil der Persönlichkeitsstruktur, bestimmt sie den grundsätzlichen Umgang



mit **allen** Herausforderungen (= Problemen) des Alltags. Bezogen auf die vorliegende Untersuchung bedeutet dies, dass derartige Angst als Eigenschaft und Zustandsangst natürlich Auswirkungen auf die emotionale Befindlichkeit und das Verhalten hat – sei es im Bereich des Sozialen, der Leistung oder Gesundheit. Im Umgang mit dieser wie auch immer gearteten Angst besteht der Ansatz zur Veränderung, was anschließend einen Wechsel der Typologieuordnung nach sich ziehen könnte und wiederum Ausdruck eines veränderten Umgangs mit Belastung wäre.

**In der Annahme zur 4. Fragestellung wurde davon ausgegangen, dass die verschiedenen Typen der Belastungsbewältigung unterschiedlich auf die abhängigen Variablen reagieren! Diese Annahme hat sich teilweise bestätigt.**

## 6 Zusammenfassung

Zu Beginn der Arbeit wurde das Forschungsanliegen mit folgender Frage zum Ausdruck gebracht:

**Kann die Teilnahme an einem Yogagrundkurs im Sinne des personenzentrierten Teils der Professionstheorie soweit Erfahrungen ermöglichen und praktisches Handlungswissen (Professionswissen) vermitteln, dass Lehrpersonen mit dem Üben von Yoga befähigt werden, selbstverantwortlich, selbstkompetent und selbstwirksam mit Problem- und Belastungssituationen (Stress) umzugehen?**

Die anschließende Differenzierung in vier Fragstellungen und die Formulierung entsprechender Annahmen führte zu einer Versuchsdurchführung, deren Ergebnisse sich wie folgt zusammenfassen lassen:

- a) Das Yoga-Übungsprogramm bewirkte keine negativen, d.h. stressvergrößernden Effekte, obwohl der Yoga-Kurs und die damit verbundene Untersuchung zusätzlich zu den beruflichen Verpflichtungen und in einer belastungsintensiven Zeit, d.h. am Ende des Schuljahres stattfand.
- b) Bei den positiven Untersuchungsergebnissen kann zwischen *kurz-* und *längerfristigen Effekten* unterschieden werden.

Die *kurzfristigen Effekte* betreffen die Yoga-Übungsgruppe (YG) und beziehen sich auf die (bei den Prä- Post-Messungen zur Einzel-Yoga-Kurseinheit) ermittelten Werte.

Signifikant positive Yoga-Übungseffekte konnten im physiologischen und emotionalen Bereichen festgestellt werden, d.h.:

- das Üben von Yoga hat Einfluss auf die **physiologischen Parametern** und zeigte sich in der Senkung von **Puls** und **systolischem Blutdruck**.
- Bei der **emotionalen Befindlichkeit** verbesserten sich die Emotionen **gute Stimmung, Besinnung** und **Ruhe**.
- Ein Rückgang konnte bei den Emotionen **Ärger** und **Erregtheit** verzeichnet werden.

*Längerfristige Effekte* ergaben sich aus den Befragungen der Yoga-Übungsgruppe (YG) im Vergleich zur Kontrollgruppe ohne Yoga-Übungsprogramm (KG) vor und nach dem Gesamt-Yoga-Kurs.

- Dieser Vergleich zeigte bei den Yoga-Übenden im **Leistungsverhaltens** eine Reduktion der **Beharrungstendenz bei Umstellungserfordernissen**.
- Es stieg bei den Yogaübenden im Erholungsverhalten die **Entspannungsfähigkeit nach dem Arbeitstag**.

c) Neben den positiven Yoga-Übungseffekten konnten weitere interessante Erkenntnisse gewonnen werden.

Es hat sich zum Beispiel die Annahme bestätigt, dass es innerhalb der Yoga-Übungsgruppe zwischen ausgewählten Vergleichsgruppen nach Alter und Schultyp keine signifikanten Reaktionsunterschiede auf das Yoga-Programm gibt.

Die differenzierte Betrachtung der Belastungstypen innerhalb der Yoga-Übungsgruppe ergab, dass die Risikogruppen A und B (Risikotyp und Risikotyp mit Burnout-Gefahr) im Bereich der Zustandsangst und der Angst als Eigenschaft signifikant größere Werte aufweisen als die Gruppen mit dem Muster S und G (Schontyp und Gesunder). Erwartungsgemäss führte die Teilnahme an einem Yogakurs (10 x 1,5 Stunden) zu keiner signifikanten Verbesserung der Angstwerte.

In einer weiteren Annahme wurde davon ausgegangen, dass es zu Veränderungen in der Belastungstypologiezuordnung (G, S, A oder B) kommt. Dies hat sich bestätigt. Leider sind keine der Veränderungen signifikant.

d) Besonders erfreulich waren die persönlichen Einschätzungen der Kursteilnehmer zum Yogakurs:

- **97 % der Teilnehmer sind der Meinung, dass Yoga ihnen bei der Stressbewältigung hilft,**
- **90 % möchten wieder einen Yogakurs besuchen,**
- **85 % würden Yoga auch zu Hause Yoga üben,**
- **90 % möchten mehr über Yoga wissen und**
- **46 % möchten Yoga auch bei ihren Schülern anwenden.**

Die nachfolgenden persönlichen Bemerkungen der Untersuchungsteilnehmer zum Yogakurs ergänzen und bestätigen dieses Ergebnis. Während die Autoren der ersten beiden Aussagen sich klar zur positiven Wirkung auf körperlicher und psychischer Ebene äußern, offenbart die 3. Bemerkung neben den positiven Aussagen zum Yogakurs ferner die Besorgnis des Lehrerkollegiums um eine intensivere berufliche Einspannung bei positivem Ausgang der Untersuchung im Sinne der aufgestellten Hypothesen, da sie auf diese Weise womöglich zu „Arbeitsmaschinen“ umfunktioniert werden.

Aussage 1:

„Der Yoga-Kurs förderte mein körperliches Wohlbefinden. Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich sowie Rückenschmerzen waren bei mir seit der Kursteilnahme nicht mehr festzustellen. Auch auf die Psyche wirkte sich der Kurs positiv aus. Ich konnte Problemstellungen beiseite schieben (kurzfristig), um sie später aus der Distanz heraus besser bearbeiten zu können. Hinzu kommt, dass ich jetzt aufmerksamer gegenüber meinem körperlichen Wohlbefinden bin. Ich registriere (vor allem negative) Körpersignale schneller und bewusster.“

(vgl. Anhang, Abschnitt 7.8 – Aussage 1)

Aussage 2:

„Für mich war der Yoga-Kurs sehr entspannend und informativ. Ich fand die zusätzlichen Informationen, die du uns gegeben hast, sehr interessant. Es war sehr angenehm, Zeit für sich u. seinen Körper zu haben, die man zu Hause nicht hat oder sich nicht immer nimmt. Wohltuend war für mich, dass es hier nicht um Leistung ging. Ich habe schon einige Kurse u. Sportgemeinschaften mitgemacht, wo alles in Leistungsstress ausartete u. jeder den anderen übertrumpfen wollte. Für mich ist sehr wichtig, dass ich weiß, wo ich mich im Notfall hinwenden kann u. dass du sicher bereit bist zu helfen, wenn es in deiner Möglichkeit steht. Ich würde gern wieder einen Kurs mitmachen, da ich zu Hause bestimmt nicht oft was mache. Schade, dass es schon vorbei ist! Danke für die vielen Anregungen u. alles Gute für Dich!“

(vgl. Anhang, Abschnitt 7.8 – Aussage 2)

Aussage 3:

„An die Adresse des Ministeriums für Bildung, Jugend und Sport (Potsdam) und andere ‚Verantwortliche‘: 1) Yoga-Kurse dienen und helfen Lehrern bei der Stressbewältigung durch Anleitung zur Entspannung. 2) Yoga-Kurse dürfen und sollten nicht missverstanden und nicht dazu missbraucht werden, als Mittel, um Lehrer zu (noch) stressresistenteren, universal belastbaren Arbeitsmaschinen umzufunktionieren. Diese Sorge hat viele Kollegen davon abgehalten, diesen Yoga-Kurs zu besuchen.“

(vgl. Anhang, Abschnitt 7.8 – Aussage 3)

Die Betrachtung des begleitenden persönlichen Tagebuches der Kursleiterin bestätigt die positiven Entwicklungen innerhalb der Übungsgruppen. Da heißt es zum Beispiel:

Fazit 4. Woche: Die Lehrer fangen an, das Gelernte auch zu Hause auszuprobieren und freuen sich an den Erfolgen. Es kommt zu persönlichen Kontakten und Beratungen aus Yogasicht. Alle äußern, dass sie sich auf die Kursstunde freuen.

Fazit 5. Woche: Die Gespräche und Kontakte werden immer vertraulicher. Immer wieder kann in den Diskussionen ein anderer (Yoga-) Blickwinkel auf die Probleme gegeben werden. Die Kursteilnehmer betrachten ihre emotionalen und körperlichen Reaktionen auf konkrete Probleme, nehmen diese sehr ernst und benennen sie und verändern auch mal den eigenen Blick darauf. Erstaunlichste Erfahrung bei allen: Ankommen mit Wut und Frust – Übungsprogramm absolvieren – Weggehen als hätte es nie ein Problem gegeben.

Fazit 7. Woche: Die Teilnehmer beschäftigen sich intensiver mit Yoga und experimentieren auch im Alltag. Sie berichten von schönen positiven Ergebnissen.

Fazit 9. Woche: Beim Ausfüllen des Fragebogens zur emotionalen Befindlichkeit geben die Teilnehmer immer wieder den Hinweis, dass sie erst 20 Minuten nach dem Ende der Yogaübungen einen intensiven Erholungseffekt spüren und viel mehr Kraft besitzen. (vgl. Anhang, Abschnitt 7.2)

Die Tagebuch-Dokumentation der Kurse zeigt neben den statistischen Untersuchungen, dass selbst die auf das Nötigste beschränkte Wissensvermittlung zur Yogapraxis erfolgreich zur Fähigkeit der Selbstregulation (bei Stress) beigetragen und damit gleichzeitig zur *Selbstkompetenz bzw. Selbstwirksamkeit im Umgang mit Problemen* geführt hat.

**Die Frage, ob ein an die Lehrpersonen im Schuldienst angepasstes Yoga-Übungsprogramm einen positiven Einfluss auf die Belastungsbewältigung im Schuldienst hat, kann positiv beantwortet werden! Dieser positive Einfluss umfasst alle Lehrpersonen, unabhängig von Alter, Schul- oder Belastungstyp.**  
„Yoga wirkt!“ (Focus Nr.22, 2007, Titelseite).

Somit kann der Yoga als eine Methode verstanden werden, die mit ihrem kompetenzfördernden personenzentrierten Ansatz einen Teilaspekt der Professionalisierung des Lehrerberufes unterstützt, denn die Fertigkeit zur selbstregulatorischen positiven Einflussnahme bzw. zum individuell-sinnvollen und situativ-variablen Umgang mit Belastungssituationen stellt eine Voraussetzung für eine stabile Lehrerpersönlichkeit dar, welche erfolgreich im schwierigen Umfeld der Schule arbeiten kann.

## 6.1 Diskussion der Ergebnisse

Die ersten vier Diskussionspunkte betreffen nur die vorliegende Arbeit. Danach folgt ein weiterführender Vergleich mit der Habilitation „Yoga und Biodanza in der Stressreduktion für Lehrer“ von Stück (2008), in welcher bei zum Teil ähnlichem Forschungsdesign unterschiedliche Interventionsmethoden zum Erreichen des Forschungsanliegens genutzt wurden.

Zum **ersten Diskussionspunkt**: Er betrifft den Umstand, dass den am Experiment teilnehmenden Lehrer viel Aufmerksamkeit durch die Messungen und Befragungen gewidmet wurde. Das Gefühl, ernst genommen zu werden und soziale Unterstützung zu erfahren, sind wichtige Kriterien zur Reduktion von Stress. Das Ermöglichen dieser Erfahrung gehört im Verständnis der Autorin zur Yogawissenschaft und wird dem Bereich *Yama* und *Niyama* (= Verhalten sich selbst und anderen gegenüber) zugeschrieben (vgl. auch Kapitel 3.3.2).

Der **zweite Punkt** betrifft den Einfluss, den eine einzelne Person als Kursleiterin auf eine wissenschaftliche Untersuchung haben kann, verbunden mit der Frage, ob sich positive Untersuchungsergebnisse allein auf eine Person zurückführen lassen?

Um diese Möglichkeit weitgehend auszuschalten, wurden die Verfahren (Übungsprogramme, äußere Bedingungen, Untersuchungsmethoden) standardisiert. Außerdem könnte das Übungsprogramm von jeder anderen qualifizierten Yogalehrerin durchgeführt werden. Das schließt natürlich nicht aus, dass sich interaktive Prozesse, sei es unter den Kursteilnehmern oder zwischen der Kursleiterin und den Kursteilnehmern *fördernd* oder *hemmend* auf die Ergebnisse der Untersuchung auswirken können. Für eine weiterführende Untersuchung wäre die Einbeziehung des selbständigen Übens (zu Hause) ohne Anleitung empfehlenswert (siehe auch 6.2 - Optimierungsmöglichkeiten).

Der **dritte Punkt** betrifft den Umstand, dass einige Erwartungen nicht erfüllt wurden und es stellt sich die Frage nach den Gründen dafür.

Bezüglich dieses Aspektes wird auf die Ausführungen zum Thema *Veränderung* in Kapitel 3.4 verwiesen, nach denen die Gründe für die nicht eingetretenen Erwartungen in der Vieldimensionalität des menschlichen Systems mit ihrer entsprechenden Eigendynamik in den Reaktionen sowie im geringen Zeitumfang des Forschungsprojektes liegen. Der Übungszeitraum (10 Kurseinheiten á 1,5 Std. innerhalb eines Vierteljahres) war kurz, lag in der belastungsintensivsten Zeit des Schuljahres und die äußeren Bedingungen waren zum Teil schlecht (siehe auch Dokumentation zu den Kursen im Anhang, Abschnitt 7.2).

Ein **vierter Diskussionspunkt** gilt der Frage nach einer Untersuchung auf Nachhaltigkeit. Diese sicher wünschenswerte und sinnvolle Arbeit ist aus folgenden Gründen nicht mehr möglich:

- Seit dem Jahr 2000 hat sich die „Schullandschaft“ in Brandenburg verändert. Schulen wurden geschlossen, Lehrer wechselten die Schulen oder schieden aus dem Schuldienst aus. Da die Befragungen innerhalb des Forschungsvorhabens außerdem anonym durchgeführt wurden, lässt sich die Versuchsdurchführung nicht noch einmal mit denselben Personen und unter gleichen Bedingungen nachvollziehen.
- Die Versuchsleiterin lebt nicht mehr im Bundesland Brandenburg und würde für eine solche Versuchsdurchführung nicht zur Verfügung stehen.

Im **letzten Punkt** wird die Wirksamkeit zweier Interventionsmethoden zur Stressreduktion für Lehrpersonen verglichen. Beide Forschungsmaßnahmen erstreckten sich über einen Untersuchungszeitraum von 10 Kurseinheiten. Es handelt sich dabei um

- ein „reines“ Yogaprogramm von 90 Minuten (vorliegende Forschungsarbeit) und
- die Kombination eines 60 - 75 Minuten dauernden psychoedukativen Teils mit einem sich sofort anschließenden Yogaprogramm von 45-60 Minuten (vgl. Stück, 2008).

Ein erster Vergleich beider Forschungen ist bei den Parametern Pulsfrequenz und emotionale Befindlichkeit möglich und brachte folgende Erkenntnisse:

- Bei beiden Untersuchungen ist die Pulsfrequenz deutlich gesunken und es konnten signifikante Unterschiede festgestellt werden. Dieser Befund bestätigt den entspannenden Effekt des Trainings, der auch mittels der Selbstaussage der TeilnehmerInnen deutlich wurde (vgl. Stück, 2008, S. 246).
- Eindeutige Stimmungsverbesserungen konnten nur beim Üben des „reinen“ Yogaprogramms (vorliegende Arbeit) festgestellt werden. Dieses Ergebnis stimmt mit den Forschungsergebnissen von Lee, West und Moane überein (vgl. Abschnitt 3.5.). Stück (2008) führt das Fehlen der Stimmungsverbesserung auf den psychoedukativen Teil seiner Untersuchung zurück, der sich bei einigen Versuchspersonen als „Stimmungskiller“ erwies. Der dem psychoedukativem Teil folgende Yoga-Übungsabschnitt konnte das zuvor entstandene Stimmungstief nicht vollständig kompensieren (vgl. ebd., S. 237). Dieser Umstand hatte aber keine Auswirkung auf das positive Gesamtergebnis seiner Forschungsarbeit!

Mit umfangreichen und differenzierten Untersuchungsergebnissen hat Stück (2008) in seiner Habilitationsarbeit „Yoga und Biodanza in der Stressreduktion für Lehrer“ belegt, dass eine Yogapraxis verbunden mit einem psychologisch orientierten

Stressreduktionstraining zu selbstregulatorischen Fähigkeiten hinsichtlich der Stressbewältigung führt (vgl. ebd., 338ff.).

Damit steht den Lehrpersonen neben einer „reinen“ Yogapraxis eine weitere Interventionsmöglichkeit zu Verfügung!

Im nächsten Abschnitt 6.2. werden einige Optimierungsgedanken zum Einsatz eines reinen Yoga-Übungsprogrammes vorgestellt.

## 6.2 Optimierungsmöglichkeiten

Die Erfahrungen der Vergangenheit berücksichtigend sind folgende Überlegungen entstanden:

- Bei künftigen Forschungsvorhaben sollte die Untersuchungsmethodik so gewählt werden, dass die Wirkmechanismen des Yoga differenzierter herausgearbeitet und dargestellt werden können.
- Der Untersuchungszeitraum sollte mindestens 1 Jahr umfassen.
- Wenn der Beginn des Vorhabens in die Ferienzeit gelegt wird, könnten die Teilnehmer im Rahmen eines verlängerten *Einführungs- oder Wohlfühlwochenendes* die ersten Yogaerfahrungen sammeln und eine theoretische Einführung erhalten. Positive Ersterlebnisse treten in diesem Rahmen schneller ein und könnten sich anregend auf das Durchhaltevermögen in schwierigen Schulzeiten auswirken.
- Im Laufe des ersten Vierteljahres sollte jeder Teilnehmer sein **individuelles Übungsprogramm** erhalten. Darin könnte auf persönliche Besonderheiten eingegangen und die Motivation geschaffen bzw. erhöht werden, auch zu Hause zu üben. Auf diese Weise würden die Vorteile von Gruppen- und Einzelunterricht genutzt werden.
- Innerhalb des Gruppenunterrichtes gab es unterschiedliche Bedürfnisse, was die Wissensvermittlung und das Üben betrifft. Diesen unterschiedlichen Bedürfnissen muss aus Yogasicht Rechnung getragen werden.
- Jeder Übungsraum sollte so ausgewählt werden, dass sich alle Teilnehmer wohlfühlen.
- Die Untersuchungen sollten in Teamarbeit durchgeführt werden, da der logistische Aufwand für einen *Einzelkämpfer* sehr groß ist.

Die Kursgestaltung hat sich bewährt und bei den Teilnehmern Zuspruch gefunden – zumal die differenzierten Befragungen die Selbstwahrnehmung herausforderten und



in den Yogabereich von *svadhyaya* (= Selbstreflexion als Bestandteil des Yogaübens, siehe Kapitel 3.3.5.) passten.

Da sich die Forschungsmöglichkeiten rasant weiter entwickeln, eröffnen sich für die Zukunft ganz neue Wege. Ein Beispiel dafür ist die relativ junge Forschungsrichtung *Embodiment* bzw. *Embodied Cognition*. Sie vertritt wie der Yoga den Kerngedanken der Wechselwirkung verschiedener sich durchdringender menschlicher Daseins-ebenen und verbindet die Wissenschaftsbereiche Psychologie, Neurobiologie und Bewegungslehre. *Embodiment* bzw. *Embodied Cognition* untersucht zum Beispiel, welche Rolle der Körper als Mitgestalter von psychischen Prozessen spielt oder wie neu gewonnene Einstellungen zu sich selbst auch adäquat verkörpert werden und auf welche Art und Weise körperliche Bewegung Auswirkungen auf das menschliche Denken (einschließlich der Intelligenz), Fühlen und Handeln hat (vgl. Tscharner, 2006, S. 7ff.). Die Nähe zur Fragestellung der vorliegenden Arbeit ist offensichtlich. Interessant wäre es zu erfahren, zu welcher Antwort die Embodiment-Forschung im Vergleich zur Yoga-Forschung kommen würde. Dies zu erkunden bleibt eine Herausforderung für nachfolgende wissenschaftliche Arbeiten.

### 6.3 Einige Gedanken zum Schluss

Wir leben in einer Zeit des beschleunigten sozialen und technischen Wandels, aber auch der gesellschaftlichen Krisen. Die Arbeitslosigkeit nimmt zu, Identitätskrisen mehren sich und Unfälle mit Umweltverschmutzungsfolgen und Naturkatastrophen verunsichern die Menschen. In Beruf und Alltag wächst unser Bedürfnis nach politischer, kultureller und ethischer Orientierung. Orientierung brauchen wir zudem angesichts der Informationsflut in vielen Bereichen unseres Lebens. Dazu gehört zum Beispiel auch

„die Flut von Ratgebern, die pragmatisch und weltanschaulich zurechtgestutzt dem Leser tiefe Lebensweisheiten für den Alltagsgebrauch anbieten. Sie orientieren sich zwar an philosophischen und spirituellen Weisheiten der Weltreligionen, an wesentliche Erkenntnisse der Wissenschaft und an den Worten der Dichter und Denker, lesen sich aber zum Teil weniger wie Übungsbücher, sondern mehr wie der heiße Aufguss einer Dreiminutenbrühe. Viele Ratgeber sind gut gemeint, aber statt Wohlbefinden erzeugen sie Schuldgefühle und Resignation und verstärken die Illusion von einem sicheren und richtigen Leben“ (Keil, 2006, S. 71).

Woher bekommt nun der Mensch seine Orientierungssicherheit, wenn er sich nicht einmal, wie die Gesundheits- und Sozialwissenschaftlerin Keil (2006) schreibt, auf die sogenannten Ratgeber verlassen kann?

Wie erhält er Antworten auf Fragen wie:

- Was ist für mich das Richtige?
- Was kann ich glauben von dem, was an mich herangetragen wird?
- Was soll ich üben, damit der Stress gemildert werden kann?
- Welches ist die richtige Nahrung, die richtige Medizin?
- Wieviel Bewegung und Arbeit brauche ich?
- Wie kann ich den beruflichen Anforderungen gerecht werden und Erfolg haben?
- Nach welchen Kriterien kann/soll/muss ich mich richten?

Eine *Orientierung nach außen* kann unter den oben genannten Umständen die innere Not der Entscheidung nur vergrößern. Orientierungslosigkeit verursacht Angst, erzeugt Stress und verschlimmert die Not zunehmend.

Ein Weg *nach innen*, zur Quelle von Wissen und Weisheit (vgl. Kapitel 3.2.7, Ebenen des Denkens, die dem Menschen zur Verfügung stehen), könnte dieses Problem lösen. Denn hier, in mir, kann ich finden, was ich suche – die *Kraft* der *Unterscheidung*. Es ist wohl die einzige Kraft, die den Menschen in die Freiheit führen kann!

Yoga bietet einen möglichen Weg (nicht den Einzigen!) zur persönlichen Quelle von Wissen und Weisheit und verfügt über eine Vielzahl von Mitteln und Methoden. Der Zugang zum Yoga bedarf keiner besonderen Voraussetzungen. Jede und jeder, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Gesundheitszustand, kann mit dem Üben beginnen. Nötig sind ein wenig Zeit, Platz für eine schmale Decke, der Wille, es ernsthaft zu versuchen und eine kompetente Anleitung. Von der Sache motiviert lässt sich der Mensch auf einen Prozess ein, der vereinfacht wie folgt beschrieben werden kann:

1. Er nimmt sich Zeit zum Yogaüben (z.B. *asana* = Körperübungen, *pranayama* = Atemübungen, Entspannung und/oder Meditation) und hat nun auch **Zeit nur für sich**. Alle Aufmerksamkeit/Achtsamkeit ist auf ihn selbst und sein Üben ausgerichtet.
2. Mit dem Üben beginnt ein **Bewusstwerdungsprozess** und Fragen wie:
  - Was fühle ich?
  - Was denke ich?
  - Wo sind meine Grenzen?helfen dem Menschen, sich selbst auf verschiedenen Ebenen kennenzulernen und die eigenen Empfindungen ernst zu nehmen
3. Beim Üben erlebt er **schon nach relativ kurzer Zeit** Zustände von Ruhe, Kraft, Harmonie, Wohlbefinden (die Yogawissenschaft sagt, dann ruht der

Mensch in seiner „*wahren Natur*“). Das heißt auch, er erlebt eine Gegen-  
saterfahrung im Vergleich zu den Gefühlen von Stress, Überforderung oder  
Angst. Er **lernt eine Alternative kennen!**

4. Als nächstes benötigt der Mensch Informationen, die ihm zeigen, was ihn  
daran hindert, ständig in seiner sog. *wahren Natur* zu ruhen. Hier beginnt die  
Wissensvermittlung, die in unserem Forschungsvorhaben noch nicht stattge-  
funden hat.
5. An die Wissensvermittlung schließen sich wieder die praktische Anwendung  
/Umsetzung des Gelernten und das Weiterüben an.

Dieser eben beschriebene Prozess wird im herkömmlichen Verständnis **Bildung**  
genannt. Bildung hat mit innerer Formung und äußerer Gestaltung zu tun. **Im Zen-  
trum steht die selbstbestimmte Entfaltung der geistigen Kräfte des Menschen.**  
Dies geschieht durch die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Person, der  
Umwelt, aktuellen Zeitproblemen oder ethischen Normen. Ziel sind Entwicklungs-  
und Vervollkommnungsprozesse im ganzheitlichen Verständnis vom Menschen (vgl.  
Hotz, 2006, 243ff.).

Der Yoga stellt ein solches Bildungsangebot dar, bietet die Möglichkeit der Selbster-  
ziehung und geht damit weit über eine einfache Methode zur Belastungsbewältigung  
für Lehrpersonen hinaus. Er sollte nicht auf ein reines Bewegungsangebot be-  
schränkt werden. Auch wenn Bewegung an sich eine sehr gute und inzwischen wis-  
senschaftlich nachgewiesene Möglichkeit des Stressabbaus darstellt (vgl. auch  
Jasner, 2007, S. 110ff.; Reinhardt, 2007, S. 20ff.; Schneider, 2007, S. 166ff.).

Yoga ist kein Allerweltsheilmittel mit Anspruch auf Unfehlbarkeit. Er könnte dem  
Menschen helfen, zu sich selbst und seiner inneren Weisheit zu finden, um das Le-  
ben gelingend zu gestalten. In dieser Gestaltung des Lebens liegt die eigentliche  
Herausforderung für den Menschen. „Leben ist vom ersten bis zum letzten Augen-  
blick eine Art Suchbild und die kontinuierliche Aufforderung, sich das nötige Wissen  
und die entsprechende Lebenskompetenzen anzueignen“ (Keil, 2006, S. 59).

Worum es geht, wenn der Mensch dem Leben begegnet, ist nicht das Wagnis eines  
möglichen Lebens in ferner Zukunft, sondern der mutige Blick auf das jetzige Leben  
mit all seinen Herausforderungen, die der Mensch gern Belastung nennt. Ein Le-  
ben ohne Belastung oder Stress wird es nicht geben, weil sonst keine Entwicklung  
stattfinden würde, denn Entwicklung bedeutet eine angemessene Reaktion auf ei-  
nen Reiz oder eine Störung. Entscheidend ist, wie wir mit Belastung umgehen ler-  
nen, wozu Marie von Ebner–Eschenbach treffend schreibt: „Nicht was wir erleben,  
sondern wie wir empfinden macht unser Schicksal aus“ (Keil, 2006, S. 26).

Lehrpersonen sind Menschen in der Schule des Lebens – wie jeder andere auch. Der Anspruch an sie ist höher, weil die Gesellschaft und oft auch sie selbst glauben, dass sie wissen müssten, wie etwas richtig ist und weil sie die zukünftige Generation auf dem Weg ins Leben begleiten. Vor allem für sie gilt es, herauszufinden, was ihnen helfen kann, in sich Persönlichkeitsstrukturen zu entwickeln, die es ermöglichen, an den Anforderungen des Lebens zu wachsen und nicht an ihnen krank zu werden, wie es so viele bisher wurden. Dabei kann und sollte eine in dieser Hinsicht hilfsbedürftige Lehrperson auch die Unterstützung eines Professionellen (zum Beispiel eines Yogalehrenden) in Anspruch nehmen, um zur eigenen Professionalität im Beruf zurückkehren zu können (vgl. Kapitel 3.1).

Es bliebe nachzuweisen, ob und in welchem Zeitrahmen die Yogawissenschaft mit welchen ihrer Methoden zu diesem Ziel (Persönlichkeitsentwicklung) beitragen kann – eine Aufgabe für nachfolgende Forschungsvorhaben.

## 7 Anhang

### 7.1 Kursplan und Übungsprogramme

#### KURSPLAN:

Zeit: 10 x 1½ Stunden

Teilnehmer: 10 Gruppen Lehrpersonen im Schuldienst

Thema: YOGA – GRUNDKURS

Kursziele:


- Erfahrungen sammeln zum Thema „Was ist und was kann der Yoga“ unter dem Aspekt der Belastungs- bzw. Stressbewältigung.
- Erlernen von Asana-Bewegungsfolgen und Atemtechniken, die auch zu Hause geübt werden können.


Stunde	Schwerpunkte
1.	<p>Bewusster Beginn des Forschungsvorhabens (Einführung, Vorstellung und die Klärung organisatorischer Fragen wurde schon vor der ersten Kursstunde durchgeführt)</p> <p>Asana-Folgen kennenlernen und mit ihnen erste Erfahrungen machen</p> <p>Achtsamkeitsschulung: Sich wahrnehmen = „sich spüren“ auf der Ebene von Körper und Atem</p> <p>Entspannung: allgemein = durch den Körper wandern + die Wahrnehmung ausdehnen, viel spüren</p>
2.	<p>Wiederholung von Asana-Folgen und Einführung der „Atemkatze“ und „HA – Atmung“</p> <p>Achtsamkeitsschulung: „Wie fühle ich mich beim Üben?“, „Was spüre ich (besonders)?“, „Kann ich mich auf die Bewegungsfolgen konzentrieren?“</p> <p>Entspannung: allgemein = systematische Aufmerksamkeitsreise durch den Körper und dabei Spannung aufspüren + diese loslassen</p>
3.	<p>Wiederholung bekannter Asana-Folgen, kennenlernen neuer Folgen</p> <p>Wiederholung „Atemkatze“</p> <p>Konzentrationschulung (durch längere Bewegungsfolgen und die Verbindung einer asana mit einer bestimmten Vorstellung)</p> <p>Achtsamkeitsschulung: „Fühle ich mich wohl beim Üben?“, „Strenge ich mich an?“</p> <p>Entspannung: allgemein – systematische Achtsamkeitsreise durch die Körperinnenräume</p>


Stunde	Schwerpunkte
4.	<p>„sich wohlfühlen“ beim Üben von schon bekannten Asanas  Achtsamkeitsschulung (Körper, Atem, Geist), „Kann ich mich konzentrieren?“  Entspannung: 31-Pkt. Entspannung</p>
5.	<p>Einführung der Mahindra-Serie  Focus der Achtsamkeit (Körper, Atem, Geist): „sich wohlfühlen“ beim Üben  Entspannung: 31-Pkt. Entspannung</p>
6.	<p>Einführung „Tibeter“ (wegen zu kalter Übungsräume)  Einführung „ujjayi – Atmung“  Achtsamkeitsschulung (Körper, Atem, Geist), „sich wohlfühlen“ beim Üben  Entspannung: allgemein + Visualisierung</p>
7.	<p>Gleichgewicht + Halt erspüren und schulen ohne Leistungsdruck (eigene Freude und Lebendigkeit spüren!)  „ujjayi – Atmung“ beim Üben für alle, die möchten und sich dabei wohlfühlen (dehnen es leicht fällt!)  Entspannung: 61-Pkt. Entspannung</p>
8.	<p>Thema „Reinigung im Yoga“  Einführung in „Nadi Shodana“  Achtsamkeitsschulung (Körper, Atem, Geist), „sich wohlfühlen“ beim Üben,  „ujjayi – Atmung“ für alle die diese Atmung mögen  Entspannung: 61-Pkt. Entspannung</p>
9.	<p>Wiederholung „Mahindra-Serie“ und „Nadi Shodana“  „ujjayi – Atmung“ für alle die möchten und sich dabei wohlfühlen  Achtsamkeitsschulung (Körper, Atem, Geist)  Entspannung: allgemein + Visualisierung</p>
10.	<p>Zusammenfassung und Ausblick  Wiederholung aller asana – Serien, die auch zu Hause geübt werden können („Atmungskatze“, „Tibeter“, Mahindra-Serie“, „Nadi Shodana“)  „ujjayi – Atmung“ für alle die möchten und sich dabei wohlfühlen!  Entspannung: 61-Pkt. Entspannung  Abschluss</p>


**ÜBUNGSPROGRAMME:**


Programm I:


1.)  Autonomie  
Körper spüren  
Atem wahrnehmen


2.)  EIN  
AUS


3.)  EIN  
AUS

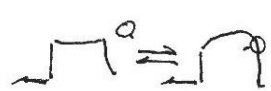
4.)  EIN  
AUS

5.)  AUS  
EIN

6.)  Nachspüren + ATEM BEOBACHTEN


7.)  Bauchlage: Kontakt von Körper + Boden erspüren  
Atem wahrnehmen  
schwüft tief atmen

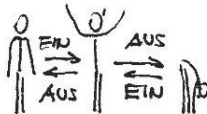

8.)  Rückenlage: Vergleich: Hat sich etwas verändert  
oder auch nicht?  
Körperempfindungen, ATEM


9.)  a) allein  
b) mit Partner  
c) allein

10.) Übungen zum Ausgleich der Gehirnkälte  
(wegen zu kalter Hals beschrieben)  
Stand: • Hand zum entgegen gesetzten Fuß • vor dem Körper  
• hinter dem Körper  
• Hand schlägt auf den gleichen Oberschulter und  
entgegengesetzten OS in unregelmäßigem Wechsel  
• mit gekreuzten Armen + Beinen + geschlossenen Augen  
a) rechts vor links kreuzen b) links vor rechts kreuzen  
dabei Atem und Standsicherheit spüren


11.) Lockenungs- und Schüttelbewegungen zum Ausgleich

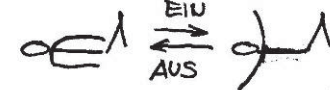
12.)  harmonische Verbindung von Atmung + Bewegung

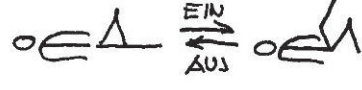
13.)  danach nachspüren  
im Staud 

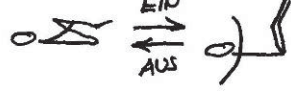
14.)  Entspannung


Programm II:

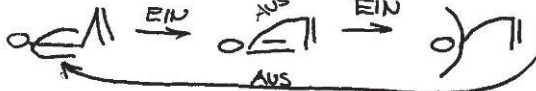
1.)  Ankommen - Körper Atem spüren  
Gefühle wahrnehmen...


2.)   $\begin{matrix} \text{EIN} \\ \rightarrow \\ \text{AUS} \end{matrix}$


3.)   $\begin{matrix} \text{EIN} \\ \rightarrow \\ \text{AUS} \end{matrix}$  a) re gestr. Bein  
li gestr. Bein

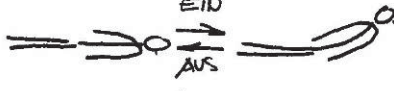
4.)   $\begin{matrix} \text{EIN} \\ \rightarrow \\ \text{AUS} \end{matrix}$


5.)   $\begin{matrix} \text{EIN} \\ \rightarrow \\ \text{AUS} \end{matrix}$

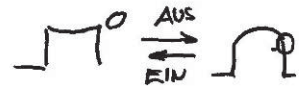
6.)   $\begin{matrix} \text{EIN} \\ \rightarrow \\ \text{AUS} \end{matrix}$   $\begin{matrix} \text{AUS} \\ \rightarrow \\ \text{EIN} \end{matrix}$

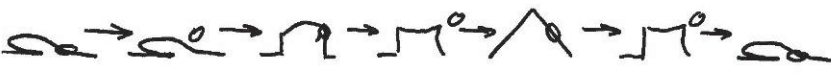
7.)   $\begin{matrix} \text{AUS} \\ \rightarrow \\ \text{EIN} \end{matrix}$


8.)  Baumlage - Körperhaltung wahrnehmen,  
Drückpkt. am Boden, Atmung...

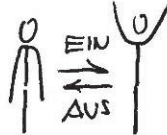
9.)   $\begin{matrix} \text{EIN} \\ \rightarrow \\ \text{AUS} \end{matrix}$

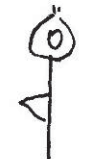
10.)   $\begin{matrix} \text{EIN} \\ \rightarrow \\ \text{AUS} \end{matrix}$   $\begin{matrix} \text{AUS} \\ \rightarrow \\ \text{EIN} \end{matrix}$

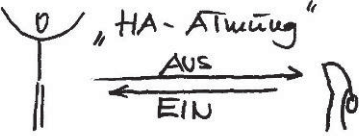
11.)   $\begin{matrix} \text{AUS} \\ \rightarrow \\ \text{EIN} \end{matrix}$

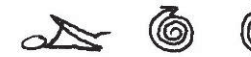
12.)  Atem fließt frei


13.)   $\rightleftharpoons$

14.)   $\begin{matrix} \text{EIN} \\ \rightarrow \\ \text{AUS} \end{matrix}$  AUS ||||  
(eventuell Stimmchen bei AUS)

15.)  Verschiedene Möglichkeiten probieren


16.)  "HA-Atmung"  $\begin{matrix} \text{AUS} \\ \rightarrow \\ \text{EIN} \end{matrix}$


17.)  Kreisen mit den Knien

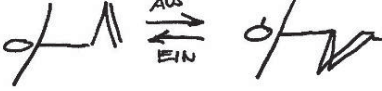
18.)  Abschlußentspannung

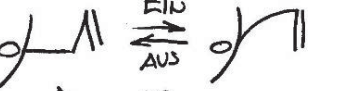



Programm III:

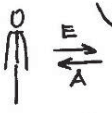
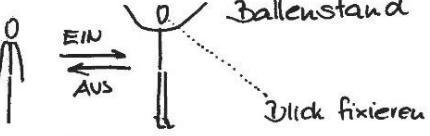
1.)  Autommen - Körper, Atem  
Gefühle ...


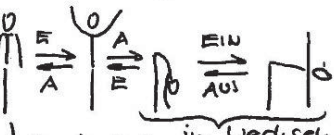
2.)   $\begin{matrix} \text{EIN} \\ \rightleftarrows \\ \text{AUS} \end{matrix}$

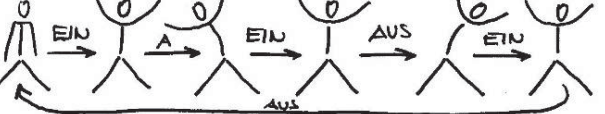

3.)   $\begin{matrix} \text{AUS} \\ \rightleftarrows \\ \text{EIN} \end{matrix}$  im Wechsel nach  
rechts + links

4.)   $\begin{matrix} \text{EIN} \\ \rightleftarrows \\ \text{AUS} \end{matrix}$

5.)   $\begin{matrix} \text{AUS} \\ \rightleftarrows \\ \text{EIN} \end{matrix}$


6.) a)   $\begin{matrix} \text{E} \\ \rightleftarrows \\ \text{A} \end{matrix}$  b)   $\begin{matrix} \text{EIN} \\ \rightleftarrows \\ \text{AUS} \end{matrix}$  Ballenstand  
Blick fixieren

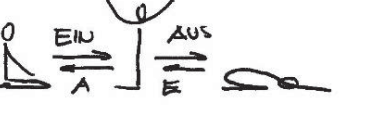
7.) a)   $\begin{matrix} \text{E} \\ \rightleftarrows \\ \text{A} \end{matrix}$  b)   $\begin{matrix} \text{EIN} \\ \rightleftarrows \\ \text{AUS} \end{matrix}$  im Wechsel  
ke + li Arm

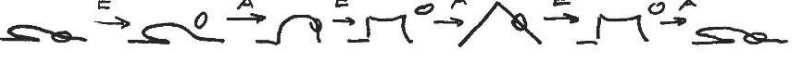
8.) a)   $\begin{matrix} \text{EIN} \\ \rightarrow \\ \text{AUS} \end{matrix}$  b)   $\begin{matrix} \text{EIN} \\ \rightarrow \\ \text{AUS} \end{matrix}$  Atem zuerst  
frei fließen  
lassen

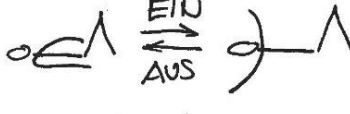
9.) Visualisierung (vorher im Liegen) } UMSETZUNG im Asana  


- eines Wunsches oder Zieles
- Bild finden, daß diesen Wunsch oder Ziel erfüllt bzw. erreicht zeigt

 Bild in  
der Ferne  
kommt  
näher

10.)   $\begin{matrix} \text{EIN} \\ \rightleftarrows \\ \text{AUS} \end{matrix}$  Ausgleich

11.) „Atemkette“ (mit oder ohne Verb. von Atmung + Bew.)  
  $\begin{matrix} \text{E} \\ \rightarrow \\ \text{A} \end{matrix}$

12.)   $\begin{matrix} \text{EIN} \\ \rightleftarrows \\ \text{AUS} \end{matrix}$  nur wenn es  
leicht geht

13.)  Abschlussentspannung

Programm IV:

1.) Ankommen (Körper, Atem, ...)

2.) a) dyn.  
b) stat. - 1 A2

3.) a) dyn.  
b) stat. - 1 A2

4.) a) dyn.  
b) stat. - 1 A2

5.) a) dyn.  
b) stat. - 1 A2

6.) im Wechsel das re + li Bein

7.) Kreise: klein → groß → klein  
a) rechts herum  
b) links herum

8.) PAUSE

9.) Bauchlage: Position genau erspüren (Körper, Atem, ...)

10.) a) dyn.  
b) stat. - 1 A2

11.) im Wechsel das re + li Bein

12.) im Wechsel das re + li Bein

13.) ATEMKATZE Pause danach Pause danach

14.) 1x rechts + 1x links Arm


15.) Atem fliegt frei (nur wer will verbindet Atmung + Bew.)

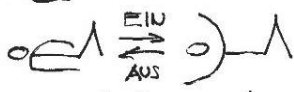
16.) Atem fliegt frei (nur wer will verbindet Atmung + Bew.)

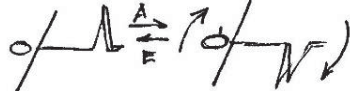
17.) AUS ||||


18.) Entspannung

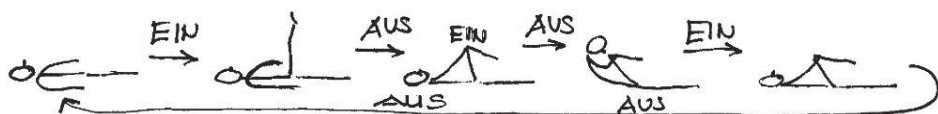
Programm V:

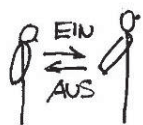
1)  Ankommen ...


2) 

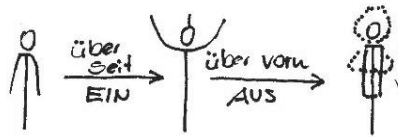
3.)  Punkte 3.) - 13.) sind Elemente des Hakiudra-Programms

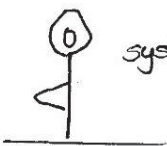
4.) 

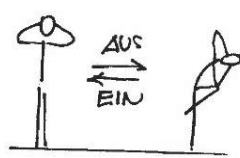
5.)  a) Atmung fließt frei b) Verb. Atmung + Bew.

6.)  Hände im Flachtgriff  
a) Atmung frei  
b) Verb. Atmung + Bew.



7.)  1A2 Pause


8.)  Hände vor dem Körper bis zum Becken


9.)  syst. aufbauen


10.)  Kule + ausgezogenes Ellenbogen zusammen


11.) Schulter- und Armbreite im Stand (Verb. von Atmung + Bew. entstehen lassen)

12.)  danach Pause 

13.)  a) Becken am Boden nach re + li rollen  
b) dto. + Kopf in die ausgezogene Richtung  
c) Wie b.) + Verb. von Atmung + Bew.

 Pause

14.) Partnerübung: Streich- und Klopfmassage 

15.)  Entspannung



Programm VI:


1.)  Ankommen ...



2.) Einführung in die 5 Tibeter (wegen zu kalter Halle)

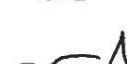

3.) Einführung ujjayi - Atmung

4.) Übungsfolgen mit ujjayi bei AUS

5.)  od.  bei AUS ujjayi und dann ind. entscheiden, ob mit ujjayi weiter üben oder nicht


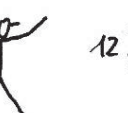



6.)   $\xrightleftharpoons[AUS]{EIN}$   } re Arm  
li Arm  
beide Arme

7.)   $\xrightleftharpoons[AUS]{EIN}$  

8.)   $\xrightleftharpoons[AUS]{EIN}$   } re Arm  
li Arm  
beide Arme

9.)   $\xrightleftharpoons[EIN]{AUS}$   } re Bein  
li Bein  
beide Beine

10.)   $\xrightleftharpoons[AUS]{EIN}$   Blick folgt dem Weg der Hände


11.)   $\xrightleftharpoons[AUS]{EIN}$   12.)   $\xrightleftharpoons[AUS]{EIN}$    $\xrightleftharpoons[EIN]{AUS}$  


13.)   $\xrightleftharpoons[AUS]{EIN}$    $\xrightleftharpoons[EIN]{AUS}$    $\xrightleftharpoons[AUS]{EIN}$  


14.)   $\xrightleftharpoons[AUS]{EIN}$   AUS ||||| Wie lange kann die Ausatmung auf leichte Weise verlängert werden?


15.)  Abschlußentspannung


Programm VII:


1.)  Ankommen  
ujjayi bei AUS wenn möglich + angenehm

2.)   $\xrightleftharpoons[AUS]{EIN}$

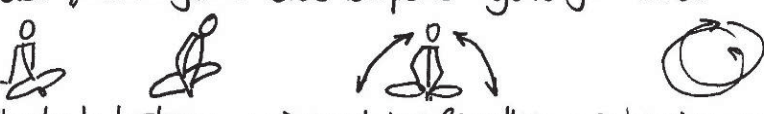
3.)   $\xrightleftharpoons[AUS]{EIN}$  a) rechtes Bein  
b) linkes Bein

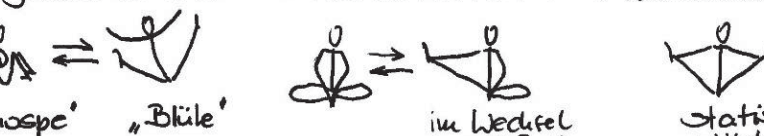
4.)   $\rightleftharpoons$


5.)   $\xrightleftharpoons[AUS]{EIN}$  a) dyn.  
b) stat. - 1 AZ

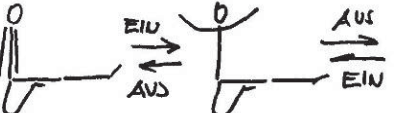

6.)   $\xrightleftharpoons[EIN]{AUS}$  im Wechsel  
re + li Bein




(7.-9.) Lockerungs- und Gleichgewichtsübungen bei denen der „Intelligenz des Körpers“ gefolgt wird

7.)   
Hüftgelenk lockern → nach re + li rollen → kreisen nach re + li


8.)   
„Knospe“ „Blüte“  
im Wechsel re + li Bein  
statisch + lächeln

9.)  ungewinkeltes Bein nach re + li belegen (schaukeln)  
a) rechtes Bein, b) linkes Bein

10.)   $\xrightleftharpoons[AUS]{EIN}$   $\xrightleftharpoons[EIN]{AUS}$  a) zum re Bein  
b) zum li Bein  
dazwischen 


11.)   $\rightleftharpoons$  oder   
 Pause + Nachspüren

12.) „Atemkatze“

13.)  Abschlusspannung

Programm VIII:

THEMA: Reinigung (kurz) → Swami Rama


1.)  Ankommen ...  
ujjayi bei AUS - ganzes Programm

2.)  a) dyu.  
b) 1 AZ bleiben

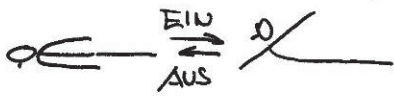
3.)  a) dyu.  
b) 1 AZ halten


4.)  a) dyu.  
b) 1 AZ halten

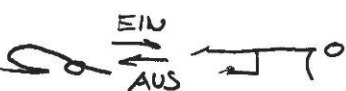
5.) 

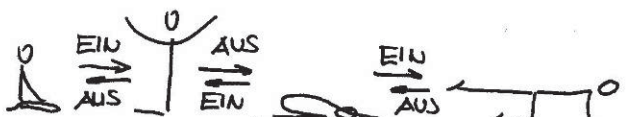
6.)  Bandlage: - tief atmen  
- Kontraktion Gesäß +  
Beckenboden bei AUS

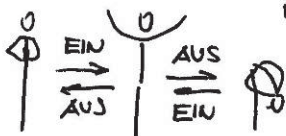
 Rückenlage: Pause + nachspüren

7.)  a) dyu.  
b) 1 AZ halten

8.) 

9.)  im Wechsel mit dem } a) dyu.  
re + li Bein } b) 1 AZ

10.) 

11.)  im Wechsel das re + li Bein  
a) dyu.  
b) 1 AZ bleiben

12.)  Einführung NADI SHODANA

13.)  Abschlußentspannung

## Programm IX:


1.)  Ankommen...

2.) "MAHINDEAPROGRAMM"

- Makarāsana 

- Hajerāsana

- Purua Bhujāsana

- kaphoui Januāsana 

- Vriksāsana

- Vahsa Stalāsana

- Pavanmuktāsana 

- Setubandhāsana

- Maharāsana 

- Savāsana 

(kur)

3.) NADI SHODANA (einschl. vorb. Übungen)



oder



oder



4.) Abschlußentspannung


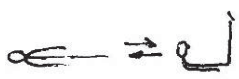

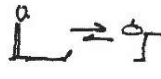
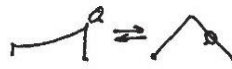


Programm X:

1.)  Ankommen ...

2.) Gespräch: Kurszusammenfassung

3.) Tibeter

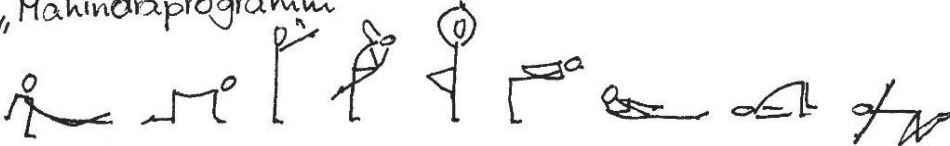
- a) 
- b) 
- c) 
- d) 
- e) 


4.)  Pause (nachspüren)

5.) „Akmakate“ 

6.)  Pause

7.) „Mahindraprogramm“



 (kur)

8.) Nadi Shodana

 oder  oder 

10.)  Abschlussentspannung





## 7.2 Dokumentation zur Kursdurchführung

### 1. Kurswoche:

Gruppe	Tag / Zeit / Ort	1. Woche
1.	Montag, 14.00 Uhr Fürstenwalde	Halle (Aula) sehr kalt und schmutzig – Änderung des Programms (für alle anderen Gruppen dann auch), nur eine kurze Entspannung durchgeführt.
2.	Montag, 17.00 Uhr Grünheide	Yogaraum angenehm warm und damit gutes arbeiten möglich.
3.	Montag, 19.00 Uhr Grünheide	Gruppe mit 11 Personen für die Räumlichkeit überbelegt, deshalb Teilung, Umorganisation und so bessere Führung.
4.	Dienstag, 13.30 Uhr Bad Saarow	Raum neben einer Sporthalle gut geeignet – Mitarbeit aller nötig, um die Matten heranzuschaffen.
5.	Dienstag, 17.00 Uhr Fürstenwalde	Gruppe ist sehr albern und anstrengend, viele dicke Personen und eine Schwangere üben gut mit.
6.	Dienstag, 19.00 Uhr Fürstenwalde	Gruppe ist sehr angenehm – aufmerksam und achtsam von Anfang an.
7.	Mittwoch, 14.00 Uhr Beeskow	Klassenzimmer schmutzig und muss erst freigeräumt werden, laute Umgebung - Gruppe zeigt sich intelligent und sehr interessiert, theoretische Zusammenhänge erfragt – sehr anstrengend da mangelnde Gesprächskultur, viel Dazwischenreden.
8.	Mittwoch, 16.00 Uhr Beeskow	Gleicher Raum wie bei Gruppe 7 – Teilnehmer sind ruhiger aber genauso interessiert.
9.	Mittwoch, 19.00 Uhr Storkow	Lehrerzimmer erst freigeräumt, ist gut geeignet - schön ruhig und stimmungsvoll – die Lehrer sind sehr gestresst und viele haben körperliche Probleme – sie sind nur an den Übungen interessiert – das Unterrichten ist schwierig, weil die Gruppe albern ist und viele Große Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren und die Bewegungsabläufe nachzuvollziehen.

Gruppe	Tag / Zeit / Ort	1. Woche
10.	Donnerstag, 13.30 Uhr Fürstenwalde	Schöner kleiner Raum, eine sehr kleine aber angenehme und interessierte Gruppe.

Fazit 1. Woche:

Die räumlichen Bedingungen sind sehr unterschiedlich und unbedingt zu verbessern. Es ist sehr schwer, die wissenschaftlichen Untersuchungen mit dem Unterricht zu verbinden. Das Gefühl fehlt noch, Yoga zu unterrichten. Alles ist mit zu großen Anstrengungen verbunden.

**2. Kurswoche:**

Gruppe	Tag / Zeit / Ort	2. Woche
1.	Montag, 14.00 Uhr Fürstenwalde	Wechsel von der kalten schmutzigen Aula in ein sauberes Klassenzimmer – Nachteil: Maler im Flur und Waschmaschine im Nebenraum sind sehr laut – trotz miserabler äußerer Bedingungen sind die Lehrer sehr aufgeschlossen und das Üben angenehm.
2.	Montag, 17.00 Uhr Grünheide	Die Lehrer sind sehr bemüht, der Umgang mit ihnen ist anstrengend. Einige möchten den Fragebogen nicht ausfüllen und trotzdem am Kurs teilnehmen – versuche sie umzustimmen. Es ist auffällig: fast alle warten die Übungsanweisungen nicht erst ab, sondern machen gleich mit und kommen immer wieder durcheinander - viele haben Koordination- und Konzentrationsprobleme
3.	Montag, 19.00 Uhr Grünheide	
4.	Dienstag, 13.30 Uhr Bad Saarow	Es entsteht langsam das Gefühl, Yoga zu unterrichten.
5.	Dienstag, 17.00 Uhr Fürstenwalde	
6.	Dienstag, 19.00 Uhr Fürstenwalde	
7.	Mittwoch, 14.00 Uhr Beeskow	Gleiche Bedingungen wie letzte Woche (laut und schmutzig) – die Gruppe lässt sich aber gut auf das Programm einstellen und hat viele Fragen. Die Freude am Unterricht ist groß.
8.	Mittwoch, 16.00 Uhr Beeskow	

Gruppe	Tag / Zeit / Ort	2. Woche
9.	Mittwoch, 19.00 Uhr Storkow	Einige hatten Muskelkater vom letzten Mal und sind wieder mit großen körperlichen Problemen angekommen – behutsames Vorgehen war nötig – jeder möchte viel Aufmerksamkeit für sich. Wunsch taucht auf, auch zu Hause zu üben! - HURRA
10.	Donnerstag, 13.30 Uhr Fürstenwalde	Verhältnis zu den Lehrern ist persönlicher geworden – es wird Erstaunen geäußert, dass trotz gestiegenen Blutdrucks das Befinden wesentlich an genehmer und ruhiger ist.

#### Fazit 2. Woche:

Der Rhythmus von wissenschaftlicher Untersuchung und Yogaunterricht ist vollzogen. Die Lehrer lassen sich ganz auf das Üben ein und helfen bei der Umsetzung. Langsam entsteht ein Vertrauensverhältnis und es werden die ersten persönlichen Fragen gestellt.

#### **3. Kurswoche:**

Gruppe	Tag / Zeit / Ort	3. Woche
1.	Montag, 14.00 Uhr Fürstenwalde	Wieder zurück in die Aula – diesmal ist sie sauber und warm und führt zum 1. richtigen Üben. Beim Unterrichten zeigt sich die Umsetzung des Programms als schwierig. Es wird kurzerhand verändert (natürlich für alle anderen Gruppen auch).
2.	Montag, 17.00 Uhr Grünheide	Die Gruppe ist sehr interessiert, aber sehr erschöpft und müde (zwei mit Husten und ein Schnarcher stören erheblich die Übungen zur Entspannung).

Gruppe	Tag/ Zeit / Ort	3. Woche
3.	Montag, 19.00 Uhr Grünheide	Unfall mit Fahrerflucht vor Kursbeginn bringt Unruhe in die ganze Gruppe. Über das Gespräch zur Entspannung entstand die Frage: Warum nicht Schlafen bei der Entspannung? Antwort: Schlaf = unbewusst Entspannung = bewusst Yoga = aufwachen und bewusst werden
4.	Dienstag, 13.30 Uhr Bad Saarow	Der Raum ist leider kalt. – Ansonsten guter Übungsablauf.
5.	Dienstag, 17.00 Uhr Fürstenwalde	Die kalte Halle lässt nur eine kurze Entspannung zu – ansonsten guter Übungsablauf – interessante Gespräche – Schwierigkeiten gibt es immer wieder mit der Koordination und der Bewegungsverbindungen.
6.	Dienstag, 19.00 Uhr Fürstenwalde	
7.	Mittwoch, 14.00 Uhr Beeskow	Viele Lehrer sind krank. Die Gruppe ist wie immer sehr interessiert.
8.	Mittwoch, 16.00 Uhr Beeskow	
9.	Mittwoch, 19.00 Uhr Storkow	Alle haben sich auf den Abend gefreut– das freut wiederum auch mich.
10.	Donnerstag, 13.30 Uhr Fürstenwalde	Es ist eine kleine und feine Gruppe. Immer wieder treten Koordination- und Konzentrationsprobleme auf.

#### Fazit 3. Woche:

Der Yogaunterricht läuft gut. Auffällig sind die Konzentrations- und Koordinationsprobleme.

#### **4. Kurswoche:**

Gruppe	Tag / Zeit / Ort	4. Woche
1.	Montag, 14.00 Uhr Fürstenwalde	Alles OK!
2.	Montag, 17.00 Uhr Grünheide	Zwei Lehrer haben Yoga zu Hause geübt.
3.	Montag, 19.00 Uhr Grünheide	Alles OK!

Gruppe	Tag / Zeit / Ort	4. Woche
4.	Dienstag, 13.30 Uhr Bad Saarow	Alles OK!
5.	Dienstag, 17.00 Uhr Fürstenwalde	Bei der Entspannung kommt es bei einer Teilnehmerin zu Tränen. Das Gespräch danach offenbart große emotionale Probleme. Die Entspannung hat sie in Kontakt mit ihren Gefühlen gebracht. Erleichterung nach dem Gespräch.
6.	Dienstag, 19.00 Uhr Fürstenwalde	Alles OK!
7.	Mittwoch, 14.00 Uhr Beeskow	Alles OK!
8.	Mittwoch, 16.00 Uhr Beeskow	Alles OK!
9.	Mittwoch, 19.00 Uhr Storkow	Alles OK!
10.	Donnerstag, 13.30 Uhr Fürstenwalde	Eine Lehrerin hat allein zu Hause mit Erfolg die Entspannung geübt – eine weitere macht Übungen für den Rücken.

#### Fazit 4. Woche:

Die Lehrer fangen an, das Gelernte auch zu Hause auszuprobieren und freuen sich an den Erfolgen. Es kommt zu persönliche Kontakten und Beratungen aus Yogasicht. Alle äußern, dass sie sich auf die Kursstunde freuen. Prima!

#### **5. Kurswoche:**

Gruppe	Tag / Zeit / Ort	5. Woche
1.	Montag, 14.00 Uhr Fürstenwalde	Alle sind weiter sehr interessiert und immer mehr wollen auch zu Hause üben – zwei machen es schon – ein gutes allgemeines Gespräch über Yoga hat sich einfach so ergeben.

Gruppe	Tag / Zeit / Ort	5. Woche
2.	Montag, 17.00 Uhr Grünheide	Sechs Lehrer haben auch zu Hause geübt und sind weiter interessiert. Ihr Wunsch: Hilfsmittel für die Pausen zu erhalten - kurze, effektive und unauffällige Übungen zur Entspannung und Senkung des Spannungspegels und zum Kraftschöpfen. Hilfe: Atemübungen, zur Not auch auf der Toilette.
3.	Montag, 19.00 Uhr Grünheide	
4.	Dienstag, 13.30 Uhr Bad Saarow	Viele sind krank. Klage über ständig neue Schulreformen, die keinen ruhigen Rahmen für eine effektive Arbeit zulassen.
5.	Dienstag, 17.00 Uhr Fürstenwalde	Mehrere üben zu Hause – alle haben sich auf Yoga gefreut – Entspannung ist das Beliebteste.
6.	Dienstag, 19.00 Uhr Fürstenwalde	Sie sprechen über ihr Problem, das Gefühl, nie fertig zu werden, auch nicht in den Ferien - immer liegt noch irgendeine Arbeit herum, die noch gemacht werden muss.
7.	Mittwoch, 14.00 Uhr Beeskow	Alles OK!
8.	Mittwoch, 16.00 Uhr Beeskow	Alles OK!
9.	Mittwoch, 19.00 Uhr Storkow	Ein Ehemann freut sich, dass seine Frau diesen Kurs besucht, weil sie jetzt viel ausgeglichener, umgänglicher und angenehmer auftritt (Aussage der Frau).
10.	Donnerstag, 13.30 Uhr Fürstenwalde	Frustrierte Lehrer wegen Finanzkürzungen und Überstunden an den Schulen – „Gut, dass es Yoga gibt“!

#### Fazit 5. Woche:

Die Gespräche und Kontakte werden immer vertraulicher. Immer wieder kann in den Diskussionen ein anderer (Yoga-) Blickwinkel auf die Probleme gegeben werden. Die Kursteilnehmer betrachten ihre emotionalen und körperlichen Reaktionen auf konkrete Probleme, nehmen sie sehr ernst und benennen sie auch – verändern dann auch mal den eigenen Blick darauf.

Erstaunlichste Erfahrung bei allen: Ankommen mit Wut und Frust – Übungsprogramm absolvieren – Weggehen als hätte es nie ein Problem gegeben.

**6. Kurswoche:**

Gruppe	Tag / Zeit / Ort	6. Woche
1.	Montag, 14.00 Uhr Fürstenwalde	1..1.1 Wieder zu kalte Halle – Programmänderung.
2.	Montag, 17.00 Uhr Grünheide	Alles OK!
3.	Montag, 19.00 Uhr Grünheide	Alles OK!
4.	Dienstag, 13.30 Uhr Bad Saarow	Eine Teilnehmerin möchte nicht mehr teilnehmen, weil sie nach Yoga immer so traurig ist. Sie möchte nicht wissen warum das so ist und was Yoga ihr als Hilfe anbieten kann. SCHADE!
5.	Dienstag, 17.00 Uhr Fürstenwalde	Die Entspannung ist für manche Teilnehmer eine große Herausforderung – Ängste und unangenehme Bilder tauchen auf. Erkläre allen die Zusammenhänge.
6.	Dienstag, 19.00 Uhr Fürstenwalde	Alles OK!
7.	Mittwoch, 14.00 Uhr Beeskow	Alles OK!
8.	Mittwoch, 16.00 Uhr Beeskow	Alles OK!
9.	Mittwoch, 19.00 Uhr Storkow	Eine Teilnehmerin berichtet, dass sie die Programme zu Hause mit ihrem Sohn nachübt, der sich schon auf alles Neue freut. Ihre Rückenschmerzen, Nackenschmerzen und Durchschlafprobleme sind verschwunden.
10.	Donnerstag, 13.30 Uhr Fürstenwalde	Alles OK!

Fazit 6.Woche:

Am Yogawochenende nehmen zusätzlich zum Forschungsvorhaben acht Lehrer teil. Sie wollen alle mehr über Yoga wissen und intensive Erfahrungen machen.

**7. Kurswoche:**

Gruppe	Tag / Zeit / Ort	7. Woche
1.	Montag, 14.00 Uhr Fürstenwalde	1..1.2 Die Hälfte der Gruppe übt zu Hause. Ich freue mich.
2.	Montag, 17.00 Uhr Grünheide	Nur wenige Teilnehmer haben geübt - vor allem die ujjayi – Atmung.
3.	Montag, 19.00 Uhr Grünheide	
4.	Dienstag, 13.30 Uhr Bad Saarow	Eine Teilnehmerin berichtet, dass der Tag von früh an schon „daneben ging“ - aber weil sie wusste, dass nach Yoga alles besser läuft hat sie diesmal ihren Frust nicht an anderen ausgelassen, sondern sich einfach nur auf Yoga gefreut!
5.	Dienstag, 17.00 Uhr Fürstenwalde	Alles OK!
6.	Dienstag, 19.00 Uhr Fürstenwalde	Ein Neuzugang nach dem Yogawochenende – zur Einbeziehung in die Forschungsarbeit zu spät – ich freu mich trotzdem.
7.	Mittwoch, 14.00 Uhr Beeskow	Alles OK!
8.	Mittwoch, 16.00 Uhr Beeskow	Alles OK!
9.	Mittwoch, 19.00 Uhr Storkow	Die Ausführung der Ujjayi-Atmung ist sehr beliebt im Alltag – besonders in den Pausen.
10.	Donnerstag, 13.30 Uhr Fürstenwalde	Weiterhin großes Interesse und viele Fragen: z.B. Wie kann Yoga bei Schülern angewendet werden - im Musikunterricht, Zeichnen, Gesundheitslehre?

Fazit 7.Woche:

Die Teilnehmer beschäftigen sich intensiver mit Yoga und experimentieren auch im Alltag. Sie berichten von schönen positiven Ergebnissen.



**8. Kurswoche:**

Gruppe	Tag / Zeit / Ort	8. Woche
1.	Montag, 14.00 Uhr Fürstenwalde	1..1.3 Interessante Gespräche - einfach so - über Ernährung, Achtsamkeit und Erwartungshaltungen.
2.	Montag, 17.00 Uhr Grünheide	Die Teilnehmer genießen die Möglichkeit der Regeneration. Immer wieder geben sie den Hinweis beim Ausfüllen des Fragebogens zur emotionalen Befindlichkeit, dass sie erst 20 Minuten später einen intensiven Erholungseffekt spüren.
3.	Montag, 19.00 Uhr Grünheide	
4.	Dienstag, 13.30 Uhr Bad Saarow	Alles OK!
5.	Dienstag, 17.00 Uhr Fürstenwalde	Viel Spaß und Lachen beim Üben.
6.	Dienstag, 19.00 Uhr Fürstenwalde	Freude über eine weitere Schwangerschaft.
7.	Mittwoch, 14.00 Uhr Beeskow	Äußerungen zu den großen Belastungen am Ende des Schuljahres.
8.	Mittwoch, 16.00 Uhr Beeskow	
9.	Mittwoch, 19.00 Uhr Storkow	Alles OK!
10.	Donnerstag, 13.30 Uhr Fürstenwalde	Alles OK!

Fazit 8.Woche:

Der Stress in der Schule wird zum Schuljahresende immer größer und fast alle Lehrer kommen erschöpft zum Yogakurs.

Vorschlag an die Lehrer: Jeder hat die Möglichkeit seine Gedanken zum Thema Schule, Schulpolitik, Stress u. a. auf den Fragebogen Yoga zu schreiben. Das erscheint dann im Anhang der Auswertung unter dem kodierten Namen.

**9. Kurswoche:**

Gruppe	Tag / Zeit / Ort	9. Woche
1.	Montag, 14.00 Uhr Fürstenwalde	1..1.4 Die Teilnehmer beginnen die Übungsstunde gereizt und überempfindlich. Am Ende löste sich die.
2.	Montag, 17.00 Uhr Grünheide	Die Teilnehmer sind physisch und psychisch geschafft.
3.	Montag, 19.00 Uhr Grünheide	
4.	Dienstag, 13.30 Uhr Bad Saarow	Alles OK!
5.	Dienstag, 17.00 Uhr Fürstenwalde	Es herrscht aufgeregte und gespannte Stimmung – Grund: Dienstberatung mit den Themen : Direktorin, Prüfungen, Kopfnoten, neue Bestimmungen. Entspannung durch Lachen nach humorvollen Bemerkungen und durch Yogaübungen.
6.	Dienstag, 19.00 Uhr Fürstenwalde	Die Teilnehmer sind ruhig – ein bisschen müde.
7.	Mittwoch, 14.00 Uhr Beeskow	Fröhliche Lehrer die viel erzählen müssen – auch noch im Liegen – ihr „Lauftrad des Alltags“ muss ganz bewusst angehalten werden. Das Umschalten gelingt mit den Yogaübungen.
8.	Mittwoch, 16.00 Uhr Beeskow	1..1.5 Männer leicht alkoholisiert von Krenserfahrt – wollten trotzdem zum Yoga. Blutdruck ist nach den Yogaübungen noch zu hoch.
9.	Mittwoch, 19.00 Uhr Storkow	Alles OK!
10.	Donnerstag, 13.30 Uhr Fürstenwalde	Alles OK!

**Fazit 9.Woche:**

Beim Ausfüllen des Fragebogens zur emotionalen Befindlichkeit geben die Teilnehmer immer wieder den Hinweis, dass sie erst 20 Minuten nach dem Ende der Yogaübungen einen überdurchschnittlichen Erholungseffekt spüren und viel mehr Kraft besitzen.

**10. Kurswoche:**

Gruppe	Tag / Zeit / Ort	10. Woche
1.	Montag, 14.00 Uhr Fürstenwalde	1..1.6 Kleines Geschenk zum Abschluss – Frage nach dem Weitermachen für Einzelne geklärt.
2.	Montag, 17.00 Uhr Grünheide	Alle genießen das Üben und sind neugierig auf die Auswertung.
3.	Montag, 19.00 Uhr Grünheide	Frage nach dem Weitermachen für Einzelne geklärt.
4.	Dienstag, 13.30 Uhr Bad Saarow	Nach dem Kurs noch Spaziergang und konditionern (sehr tamasisch). Frage nach dem Weitermachen für Einzelne geklärt – können bei Kollegin üben.
5.	Dienstag, 17.00 Uhr Fürstenwalde	Gruppe möchte mit Sekt das schöne Kurserlebnis feiern – ich entlasse sie nach dem Kurs mit einem kleinen Vortrag über die Wirkung von Nahrung und Getränken – es ist lustig. Frage nach dem Weitermachen für Einzelne geklärt.
6.	Dienstag, 19.00 Uhr Fürstenwalde	
7.	Mittwoch, 14.00 Uhr Beeskow	Nach dem Kurs ging es gut Essen.
8.	Mittwoch, 16.00 Uhr Beeskow	Frage nach dem Weitermachen für Einzelne geklärt.
9.	Mittwoch, 19.00 Uhr Storkow	Kleines Geschenk zum Abschluss. Die Gruppe bleibt zusammen und ich übergebe die Leitung einer Yogakollegin.
10.	Donnerstag, 13.30 Uhr Fürstenwalde	Gruppe macht im Herbst bei mir weiter.

**Fazit 10.Woche:**

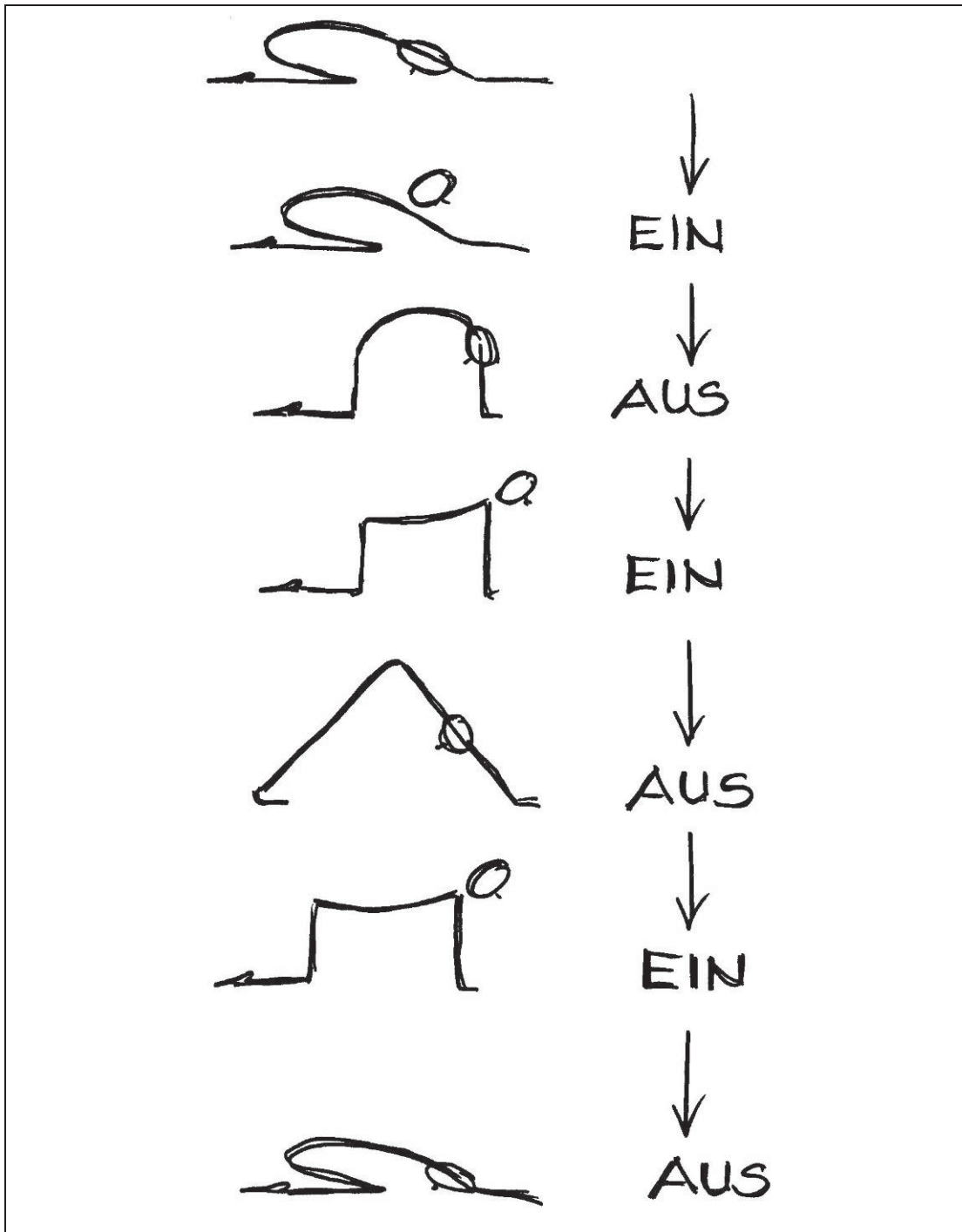
Es war schön und anstrengend zugleich, mit den Lehrern zu arbeiten. Das Erreichte wird die Auswertung der Daten zeigen.

## 7.3 Yogahaltungen, Asana-Folgen und Atemtechniken

### I – Yogahaltungen:

ÜBERSICHT ALLER VERWENDETEN YOGAHALTUNGEN					
NAME	HALTUNG	NAME	HALTUNG	NAME	HALTUNG
adhomukha shvanasana		kaphoni januasana		upavishta konasana	
apanasana		majeeasana		urdhva prasrita padasana	
arda uttanasana		makarasana		urdhva mukhashvan asana	
baddhakon asana		parshva uttanasana		ushtrasana	
bhujangasana		pascimatan asana		uttanasana	
cakravak asana		pavanmukt asana		utthita trikonasana	
catuspada pitham		prasritapada uttanasana		vajrasana	
dandasana		purna bhujasana		vaksa stalasana	
dvipada pitham		samasthiti		virabhadr asana	
janushirh asana		shalabasana		varasana	
jathara parivritti		shavasana		vrikshasana	
		tadasana			

## II – Atemkatze:



Quelle: eigene Darstellung auf der Grundlage der Ausbildungsunterlagen des Himalaya-Institutes Deutschland

## III – Mahindra-Programm:

### „MAHINDRA - PROGRAMM“

1.) Krokodilübung im Sitzen (Makarāsana)



2.) Kabe (Hajerāsana)



3.) Arme kreisen (Puma Bhyjāsana)



4.) Ellenbogen- knie- Stellung (kaphoni jamāsana)



5.) Baum (Vrikshāsana)



6.) Schulterübung in der Waagerechten (Vahsa Stalāsana)



7.) Windbefreiende Stellung (Pavannuktāsana)



8.) Jüdische Brücke (Setubandhāsana)



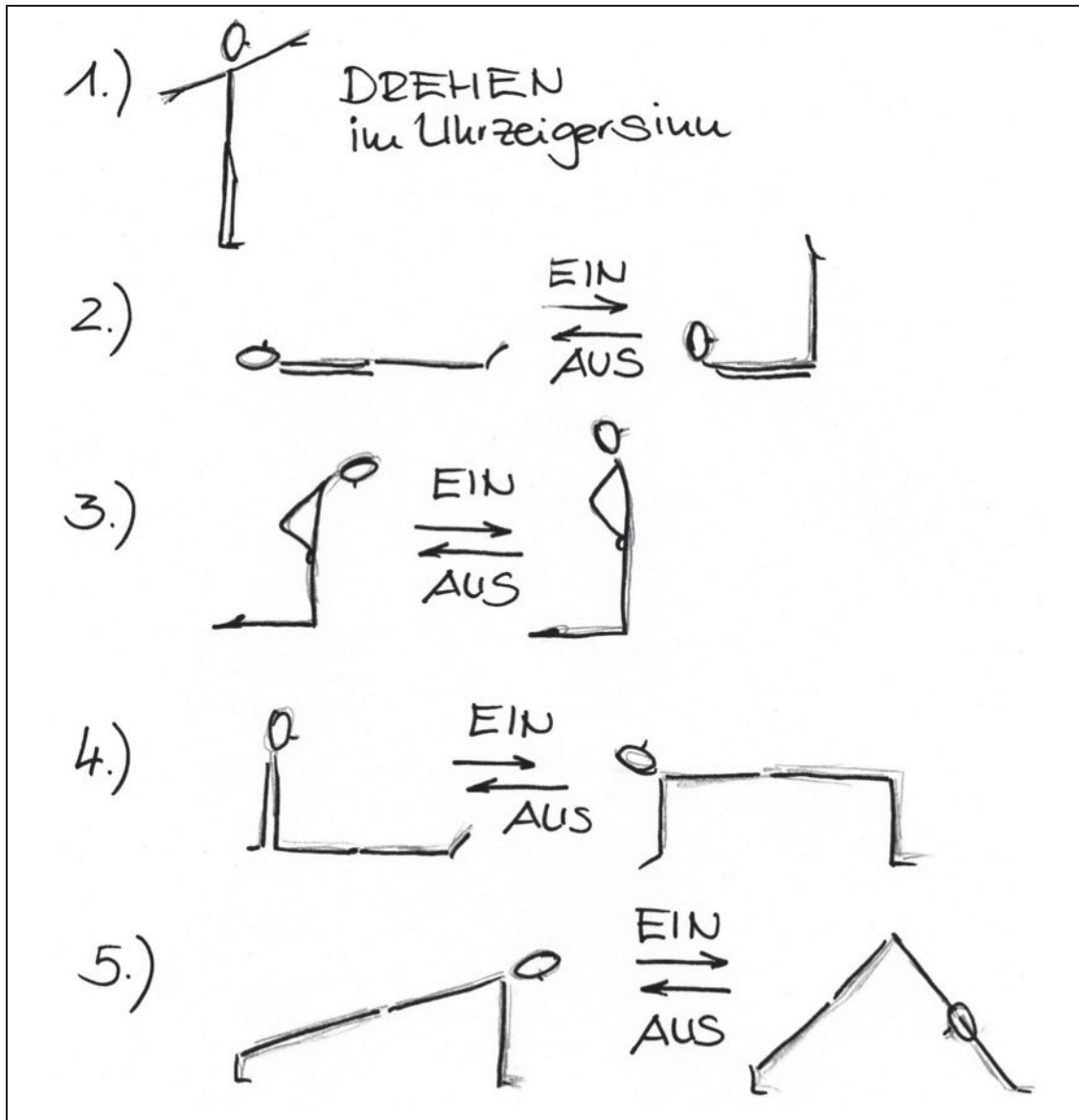
9.) Krokodilübung im Liegen (Makarāsana)



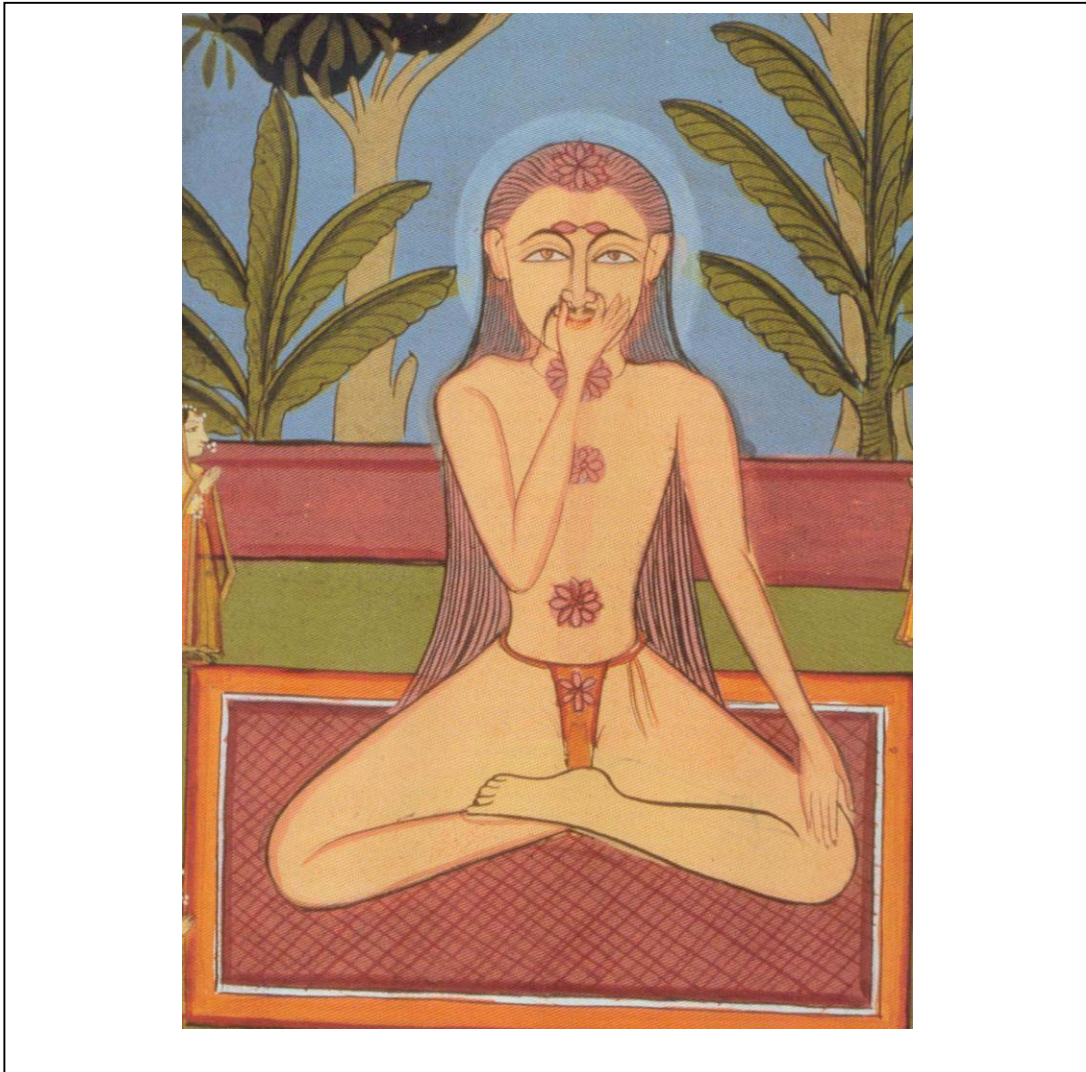
10.) Entspannung (Savāsana)



## IV – Fünf Tibeter:



Quelle: vgl. Kelder, 1989, eigene Darstellung

**V – Nadi Sodhana:**

Quelle: vgl. Trökes, 2000, S. 8.

Bei nadi sodhana ruhen die Finger die ganze Zeit an der Nase. Der Druck der Finger von außen entscheidet darüber, ob bzw. wie viel Atemluft durch die jeweilige Nasenöffnung fließt.

Man beginnt diese Übung mit einer Ausatmung durch eine Nasenöffnung (durch die die Atemluft am leichtesten strömt = *aktive* Nasenöffnung) während die andere Nasenöffnung (= *passive* Nasenöffnung) geschlossen gehalten wird. Anschließend folgt eine Einatmung durch die vorher geschlossene = *passive* Nasenöffnung während die *aktive* zugehalten wird. Damit ist eine Runde *nadi sodhana* in einer Richtung beschrieben. Nach 6 Runden *nadi sodhana* in einer Richtung wird gewechselt und weitere 6 Runden in der anderen Richtung geübt. Es folgen 3 Atemzüge durch beide Nasenöffnungen und anschließend wird diese Serie noch 3x wiederholt:



Serienübersicht:

- 1- AUS durch die aktive Nasenöffnung
- 2 - EIN durch die passive Nasenöffnung

- 3 - AUS durch die aktive Nasenöffnung
- 4 - EIN durch die passive Nasenöffnung

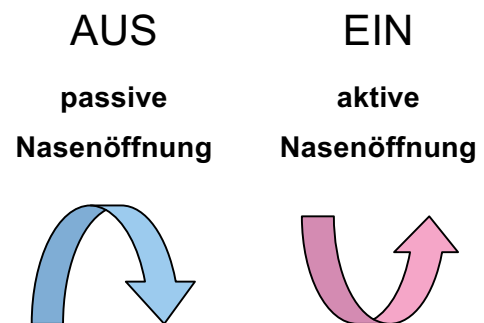
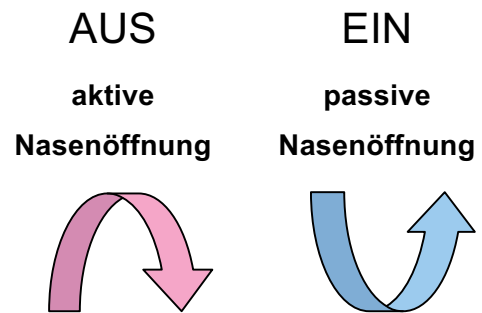
- 5 - AUS durch die aktive Nasenöffnung
- 6- EIN durch die passive Nasenöffnung

**und gleich wieder (!) AUS**

- 7- AUS durch die passive Nasenöffnung
- 8- EIN durch die aktive Nasenöffnung

- 9 - AUS durch die passive Nasenöffnung
- 10 - EIN durch die aktive Nasenöffnung

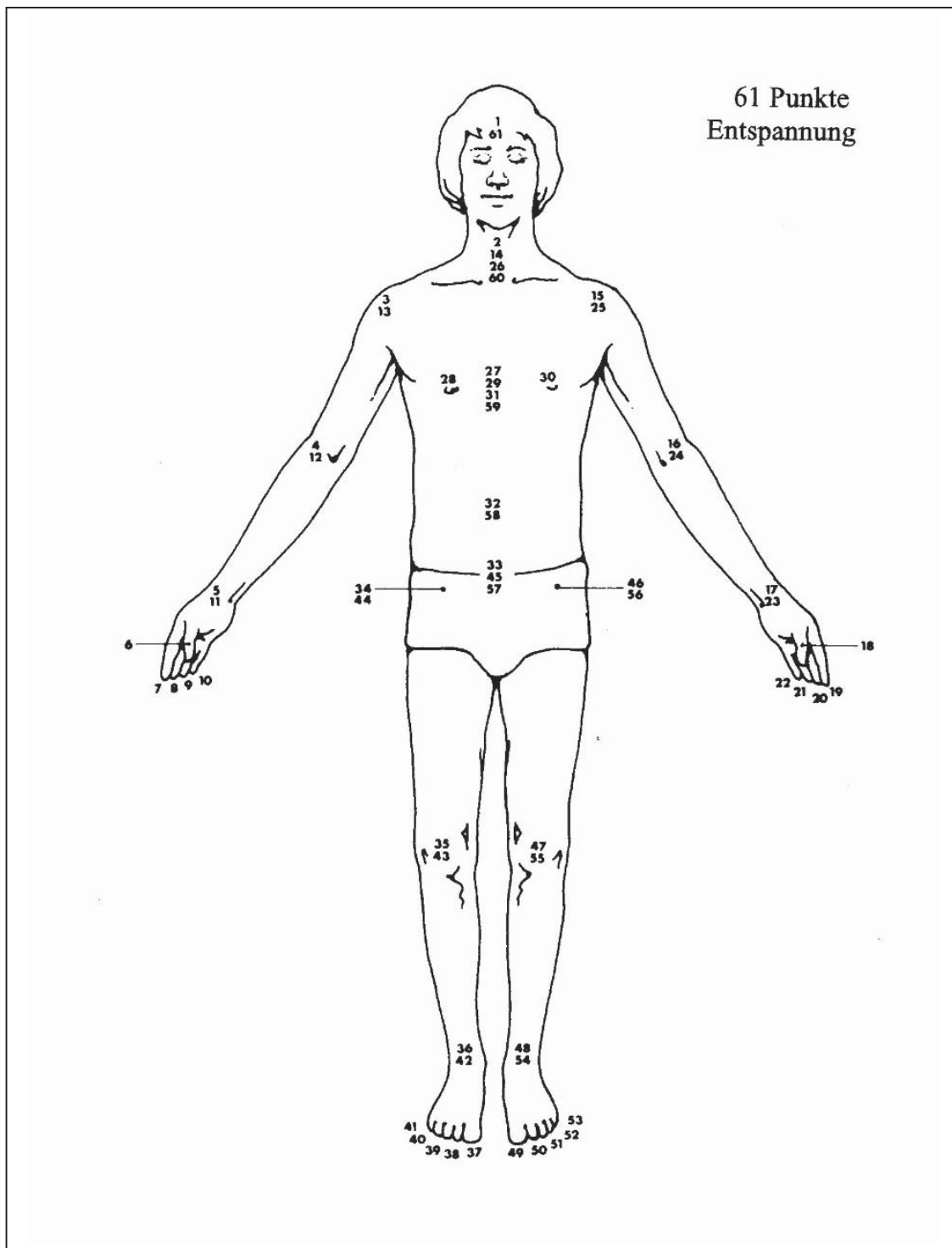
- 11 - AUS durch die passive Nasenöffnung
- 12 - EIN durch die aktive Nasenöffnung



—→ Es folgen 3 Atemzüge durch beide Nasenöffnungen

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, *nadi sodhana* zu üben. Gleich bei allen ist der kontinuierliche Wechsel der Nasenöffnung bei jeder Atemphase, weswegen dieses *pranayama* auch *Wechselatmung* genannt wird.

## VI – 61 Punkte Entspannung:



61 Punkte Entspannung (Rama, 1993, S. 189ff.)

## 7.4 Fragebögen

Name der Schule:						
selbstbestimmter Code:						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	Stelle

Lehrer/innenstudie

Sehr geehrte Frau Kollegin,  
sehr geehrter Herr Kollege!

Nicht wenige Lehrerinnen und Lehrer klagen über ein Zuviel an Belastung im Schulalltag und daraus resultierende psychische und körperliche Beschwerden. Die Medien liefern mitunter sogar dramatische Beschreibungen des Gesundheitszustandes der Lehrerinnen und Lehrer. In der öffentlichen Meinungsbildung gibt es aber nicht nur das Bild der überstrapazierten, ausgebrannten und kaputten Lehrerinnen und Lehrer. Es existiert auch das andere Extrem, nämlich die Vorstellung vom beneidenswerten Halbtagsjobber mit jeder Menge an Ferien und Freizeit.

Es scheint dringend notwendig, die Belastung im Lehrerberuf realistisch zu erfassen und deren Bedingungen konkreter aufzuklären. Dazu soll diese Untersuchung einen Beitrag leisten.

Um differenzierte Ergebnisse gewinnen zu können, ist die bereitwillige und vertrauensvolle Mitarbeit möglichst vieler Lehrerinnen und Lehrer eine notwendige Voraussetzung. Aus diesem Grunde bitten wir auch Sie um Ihre Teilnahme. Zum Teil sind sehr persönliche Einschätzungen und Angaben erforderlich.

Selbstverständlich ist diese Untersuchung anonym. Sie sollen also Ihren Namen nicht angeben. Jedoch ist es aus zwei Gründen unerlässlich, für jeden Untersuchungsteilnehmer einen Code zu wählen. Erstens soll es der Code ermöglichen, eventuell noch später erhobene Daten richtig zuzuordnen. Zweitens können Ihnen nach Abschluß der Untersuchungen über den Code auch Ihre persönlichen Ergebnisse zugänglich gemacht werden, sofern Sie das wünschen. Die Codierung wurde unter Berücksichtigung des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG i.d.F. vom 20.12.1990), des BbgDSG vom 20.01.1992 und des BlnDSG vorgenommen.

Jeder Code besteht aus einer 6stelligen Buchstabenfolge. Bitte bestimmen Sie Ihren Code wie folgt:

- 1. Stelle: der 2. Buchstabe des Vornamens Ihres Vaters
- 2./3. Stelle: der 2. und 3. Buchstabe des Geburtsnamens (Mädchenamens) Ihrer Mutter
- 4. Stelle: der 2. Buchstabe Ihres Geburtsortes
- 5./6. Stelle: der 1. und 2. Buchstabe des Vornamens Ihrer Mutter.

Tragen Sie diesen Code bitte nach diesem Schema oben auf dieser Seite und dann nochmals auf der vorletzten Seite des Materials ein.

Die erste Seite (dieses Anschreiben) können Sie abtrennen und für sich aufbewahren.

Es sind nicht wenige Fragen, die wir Ihnen mit den folgenden Bögen zumuten müssen. Um Ihnen die Arbeit ein wenig zu erleichtern, haben wir das Material in 6 Teile untergliedert. Sie können diese Teile gesondert bearbeiten, also sich immer dann einen neuen Teil vornehmen, wenn Sie die Zeit dazu aufbringen können. Die Bearbeitung der einzelnen Teile wird in der Regel 5 bis 10 Minuten beanspruchen. Insgesamt dürften maximal 50 Minuten Zeitaufwand entstehen. Überlegen Sie also bitte nicht zu gründlich bei den einzelnen Fragen, sondern antworten Sie so, wie Sie es spontan möchten.

Mit herzlichem Dank und freundlichem Gruß

Im Namen der Untersucherguppe

Prof. Dr. Uwe Schaarschmidt  
Universität Potsdam  
Institut für Psychologie

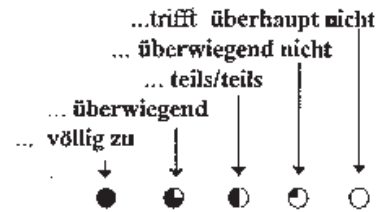
1AVEM 2

Teil 1

Wir bitten Sie, einige Ihrer üblichen Verhaltensweisen, Einstellungen und Gewohnheiten zu beschreiben, wobei vor allem auf Ihr Arbeitsleben Bezug genommen wird. Dazu finden Sie im folgenden eine Reihe von Aussagen. Lesen Sie jeden dieser Sätze gründlich durch und entscheiden Sie, in welchem Maße er auf Sie persönlich zutrifft.

Bitte kreuzen Sie das jeweilige Zeichen an:

Bitte nicht verwechseln :  
 Voller Kreis heißt, daß Sie der Aussage völlig zustimmen,  
 leerer Kreis heißt, daß Sie überhaupt nicht zustimmen.



	●	◐	◑	◒	○
1. Die Arbeit ist für mich der wichtigste Lebensinhalt.....	●	◐	◑	◒	○
2. Ich möchte beruflich weiter kommen, als es die meisten meiner Bekannten geschafft haben.....	●	◐	◑	◒	○
3. Wenn es sein muß, arbeite ich bis zur Erschöpfung.....	●	◐	◑	◒	○
4. Meine Arbeit soll stets ohne Fehl und Tadel sein.....	●	◐	◑	◒	○
5. Zum Feierabend ist die Arbeit für mich vergessen.....	●	◐	◑	◒	○
6. Wenn ich keinen Erfolg habe, resigniere ich schnell.....	●	◐	◑	◒	○
7. Für mich sind Schwierigkeiten dazu da, daß ich sie überwinde.....	●	◐	◑	◒	○
8. Mich bringt so leicht nichts aus der Ruhe.....	●	◐	◑	◒	○
9. Mein bisheriges Berufsleben war recht erfolgreich.....	●	◐	◑	◒	○
10. Mit meinem bisherigen Leben kann ich zufrieden sein.....	●	◐	◑	◒	○
11. Mein Partner /meine Partnerin <sup>1</sup> zeigt Verständnis für meine Arbeit.....	●	◐	◑	◒	○
12. Die Arbeit ist mein ein und alles.....	●	◐	◑	◒	○
13. Berufliche Karriere bedeutet mir wenig.....	●	◐	◑	◒	○
14. Bei der Arbeit kenne ich keine Schonung.....	●	◐	◑	◒	○
15. Ich kontrolliere lieber noch dreimal nach, als daß ich fehlerhafte Arbeitsergebnisse abliefern.....	●	◐	◑	◒	○
16. Auch in der Freizeit beschäftigen mich viele Arbeitsprobleme.....	●	◐	◑	◒	○
17. Mißerfolge kann ich nur schwer verkraften.....	●	◐	◑	◒	○
18. Wenn mir etwas nicht gelingt, sage ich mir: Jetzt erst recht!.....	●	◐	◑	◒	○
19. Ich bin ein ruheloser Mensch.....	●	◐	◑	◒	○
20. In meiner bisherigen Berufslaufbahn habe ich mehr Erfolge als Enttäuschungen erlebt.....	●	◐	◑	◒	○

<sup>1</sup> bzw. die Person, zu der die engste persönliche Bindung besteht

	völlig ●	überwiegend ●	teils/teils ○	überwiegend nicht ○	überhaupt nicht ○
21. Im großen und ganzen bin ich glücklich und zufrieden.....	●	●	○	○	○
22. Meine Familie interessiert sich nur wenig für meine Arbeitsprobleme..	●	●	○	○	○
23. Ich könnte auch ohne meine Arbeit ganz glücklich sein.....	●	●	○	○	○
24. Was meine berufliche Entwicklung angeht, so halte ich mich für ziemlich ehrgeizig.....	●	●	○	○	○
25. Ich arbeite wohl mehr als ich sollte.....	●	●	○	○	○
26. Bei meiner Arbeit habe ich den Ehrgeiz, keinerlei Fehler zu machen....	●	●	○	○	○
27. Nach der Arbeit kann ich ohne Probleme abschalten.....	●	●	○	○	○
28. Berufliche Fehlschläge können mich leicht entmutigen.....	●	●	○	○	○
29. Mißerfolge werfen mich nicht um, sondern veranlassen mich zu noch stärkerer Anstrengung.....	●	●	○	○	○
30. Ich glaube, daß ich ziemlich hektisch bin.....	●	●	○	○	○
31. Wirkliche berufliche Erfolge sind mir bisher versagt geblieben.....	●	●	○	○	○
32. Ich habe allen Grund, meine Zukunft optimistisch zu sehen.....	●	●	○	○	○
33. Von meinem Partner/ meiner Partnerin <sup>1)</sup> wünschte ich mir mehr Rücksichtnahme auf meine beruflichen Aufgaben und Probleme.....	●	●	○	○	○
34. Ich brauche die Arbeit wie die Luft zum Atmen.....	●	●	○	○	○
35. Ich strebe nach höheren beruflichen Zielen als die meisten anderen.....	●	●	○	○	○
36. Ich neige dazu, über meine Kräfte hinaus zu arbeiten.....	●	●	○	○	○
37. Was immer ich tue, es muß perfekt sein.....	●	●	○	○	○
38. Feierabend ist Feierabend, da verschwende ich keinen Gedanken mehr an die Arbeit.....	●	●	○	○	○
39. Wenn ich in der Arbeit erfolglos bin, deprimiert mich das sehr.....	●	●	○	○	○
40. Ich bin mir sicher, daß ich auch die künftigen Anforderungen des Lebens gut bewältigen kann.....	●	●	○	○	○
41. Ich glaube, ich bin ein ruhender Pol in meinem Umfeld.....	●	●	○	○	○
42. In meiner beruflichen Entwicklung ist mir bisher fast alles gelungen....	●	●	○	○	○
43. Ich kann mich über mein Leben in keiner Weise beklagen.....	●	●	○	○	○
44. Bei meiner Familie finde ich jede Unterstützung.....	●	●	○	○	○
45. Ich wüßte nicht, wie ich ohne Arbeit leben sollte.....	●	●	○	○	○
46. Für meine berufliche Zukunft habe ich mir viel vorgenommen.....	●	●	○	○	○
47. Mein Tagesablauf ist durch chronischen Zeitmangel bestimmt.....	●	●	○	○	○

<sup>1)</sup> bzw. die Person, zu der die engste persönliche Bindung besteht

	völlig ●	überwiegend ●	teils/teils ●	überwiegend nicht ○	überhaupt nicht ○
48. Für mich ist die Arbeit erst dann getan, wenn ich rundum mit dem Ergebnis zufrieden bin.....	●	●	○	○	○
49. Arbeitsprobleme beschäftigen mich eigentlich den ganzen Tag.....	●	●	○	○	○
50. Ich verliere leicht den Mut, wenn ich trotz Anstrengung keinen Erfolg habe.....	●	●	○	○	○
51. Ein Mißerfolg kann bei mir neue Kräfte wecken.....	●	●	○	○	○
52. Ich kann mich in fast allen Situationen ruhig und bedächtig verhalten..	●	●	○	○	○
53. Mein bisheriges Leben ist durch beruflichen Erfolg gekennzeichnet....	●	●	○	○	○
54. Von manchen Seiten des Lebens bin ich ziemlich enttäuscht.....	●	●	○	○	○
55. Manchmal wünschte ich mir mehr Unterstützung durch die Menschen meiner Umgebung.....	●	●	○	○	○
56. Es gibt Wichtigeres im Leben als die Arbeit.....	●	●	○	○	○
57. Beruflicher Erfolg ist für mich ein wichtiges Lebensziel.....	●	●	○	○	○
58. In der Arbeit verausgabe ich mich stark.....	●	●	○	○	○
59. Es widerstrebt mir, wenn ich eine Arbeit abschließen muß, obwohl sie noch verbessert werden könnte.....	●	●	○	○	○
60. Meine Gedanken kreisen fast nur um die Arbeit.....	●	●	○	○	○
61. Wenn ich irgendwo versagt habe, kann mich das ziemlich mutlos machen.....	●	●	○	○	○
62. Wenn mir etwas nicht gelingt, bleibe ich hartnäckig und strenge mich um so mehr an.....	●	●	○	○	○
63. Hektik und Aufregung um mich herum lassen mich kalt.....	●	●	○	○	○
64. Meine beruflichen Leistungen können sich sehen lassen.....	●	●	○	○	○
65. Es dürfte nur wenige glücklichere Menschen geben als ich es bin.....	●	●	○	○	○
66. Wenn ich mal Rat und Hilfe brauche, ist immer jemand da.....	●	●	○	○	○

**Instruktion**

Auf den folgenden Seiten werden 15 Situationen aus verschiedenen Lebensbereichen beschrieben, in die Sie sich so gut wie möglich hineinversetzen sollten. Für jede dieser Situationen werden mögliche Reaktionen aufgeführt.

Sie sollen nun bitte einschätzen:

Wie würde ich wahrscheinlich in solch einer Situation reagieren?  
In welchem Maße treffen die aufgeführten Reaktionen für mich zu?

Diese Einschätzung ist auf vier Stufen möglich: stimmt genau - stimmt eher schon - stimmt eher nicht - stimmt gar nicht.

Nachdem Sie Ihre Reaktionen eingeschätzt haben, ist für die gleiche Situation noch ein zweites Urteil zu treffen:

Wie zufrieden/unzufrieden bin ich mit meinen Reaktionen in solch einer Situation?






Diese Einschätzung ist auf einer 5stufigen Gesichter-Skala vorzunehmen. Das fröhlichste Gesicht zeigt die größte Zufriedenheit, das traurigste die größte Unzufriedenheit an. Die anderen Gesichter stellen Zwischenstufen dar.

Ein Beispiel:

**Mir steht eine unangenehme Aussprache mit einer wichtigen vorgesetzten Person bevor...**

Wahrscheinlich werde ich in solch einer Situation...	stimmt genau	stimmt eher schon	stimmt eher nicht	stimmt gar nicht
1. ängstlich sein .....	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. mich redegewandt zeigen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. mit Vorsicht agieren .....	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mit meinen Reaktionen bin ich...					
	sehr zufrieden			<del>sehr zufrieden</del>	sehr unzufrieden

Die Antworten im Beispiel besagen:

Wahrscheinlich werde ich in solch einer Situation ängstlich sein, mich kaum redegewandt zeigen und eher mit Vorsicht agieren (Einschätzung oben).

Letztere Reaktion dürfte angemessen sein, während die ersten beiden sicher von Nachteil sind, mir also nicht gefallen. Demzufolge bin ich mit meinen Reaktionen eher unzufrieden (Einschätzung unten).





Bitte bearbeiten Sie nun alle kommenden Aufgaben in dieser Weise. Schätzen Sie zuerst Ihre wahrscheinlichsten Reaktionen in der jeweiligen Situation ein und beurteilen Sie dann Ihre Zufriedenheit/Unzufriedenheit mit diesen Reaktionen. Lassen Sie in den jeweiligen Situationen keine Zeile aus. Hinter jeder Ziffer (von 1 bis 95) muß angekreuzt werden!

Überlegen Sie nicht zu lange, arbeiten Sie zügig.





Viel Spaß!

IPSS9





**Ich sitze in geselliger Runde mit Freunden und Bekannten zusammen...**

Wahrscheinlich werde ich in solch einer Situation...	stimmt genau	stimmt eher schon	stimmt eher nicht	stimmt gar nicht
1. gesprächig sein .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. weniger Aktivität als andere zeigen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ausgelassen und vergnügt plaudern .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. voller Temperament sein.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. mich im Hintergrund halten.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mit meinen Reaktionen bin ich...				
	sehr zufrieden			sehr unzufrieden

**Ich soll in meinem Beruf Aufgaben übernehmen, die in Schwierigkeit und Umfang über das normale Maß hinausgehen und die nur mit großer Anstrengung zu bewältigen sind. Andere vor mir haben diese Arbeiten abgelehnt, zumal auch keine besondere Belohnung zu erwarten ist...**

Wahrscheinlich werde ich in solch einer Situation...	stimmt genau	stimmt eher schon	stimmt eher nicht	stimmt gar nicht
7. die Ärmel hochkrempeln und zupacken .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. mich zurückhalten .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. mich nicht schonen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. zögerlich reagieren.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. beschwingt ans Werk gehen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Mit meinen Reaktionen bin ich...				
	sehr zufrieden			sehr unzufrieden





**In meinem Leben steht eine tiefgreifende Veränderung bevor (Wechsel des Berufs, der Arbeitsstelle, des Wohnortes o. ä.). Ich habe diese Veränderung nicht gewollt, muß aber nun damit zurechtkommen...**

Wahrscheinlich werde ich in solch einer Situation...	stimmt genau	stimmt eher schon	stimmt eher nicht	stimmt gar nicht
13. voll banger Erwartung sein .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. mich offen für das Neue zeigen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. traurig sein.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. optimistisch dem Kommenden entgegensehen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. am Alten hängen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Mit meinen Reaktionen bin ich...				
	sehr zufrieden			sehr unzufrieden







IPSE





**Ich befinde mich (bei einer Versammlung, Party o. ä.) ganz allein in einem Kreis fremder Menschen. Es wäre wichtig, daß ich mich in diesem Kreis bekanntmache und Kontakte knüpfe...**

Wahrscheinlich werde ich in solch einer Situation...	stimmt genau	stimmt eher schon	stimmt eher nicht	stimmt gar nicht
19. geschickt das Gespräch beginnen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. mich schüchtern zurückhalten .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. mutig auf die anderen zugehen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. nur wenig Worte über die Lippen bringen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. schwungvoll agieren.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Mit meinen Reaktionen bin ich...				
	sehr zufrieden			sehr unzufrieden

**Ich werde in Arbeiten einbezogen, die ein Übermaß an Termindruck und Hektik mit sich bringen, wo mehrere Aufgaben gleichzeitig bewältigt werden müssen und wo mit ständig neuen Überraschungen an Problemen und Schwierigkeiten zu rechnen ist...**





Wahrscheinlich werde ich in solch einer Situation...	stimmt genau	stimmt eher schon	stimmt eher nicht	stimmt gar nicht
25. mit Fassung und Gelassenheit reagieren.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. unglücklich sein .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. mich wohlfühlen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. mich überanstrengt fühlen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. so richtig munter sein.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Mit meinen Reaktionen bin ich...				
	sehr zufrieden			sehr unzufrieden

**Ein gewöhnlicher Tag geht zu Ende. Den Abend habe ich frei. Ich kann ihn zur Erholung und Entspannung nutzen...**





Wahrscheinlich werde ich in solch einer Situation...	stimmt genau	stimmt eher schon	stimmt eher nicht	stimmt gar nicht
31. träge und energielos sein .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. mich frisch und munter fühlen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. müde und kaputt sein.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. aus vollen Zügen genießen können .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. deprimiert sein.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Mit meinen Reaktionen bin ich...				
	sehr zufrieden			sehr unzufrieden

IPS9





**Ich habe eine wichtige Prüfung (in Schule, Studium oder Beruf) abzulegen. Keinesfalls darf ich durchfallen. Das wäre ein Unglück und eine riesige Blamage. Da ich mich gut vorbereitet habe, müßte es eigentlich gut ausgehen...**

Wahrscheinlich werde ich in solch einer Situation...	stimmt genau	stimmt eher schon	stimmt eher nicht	stimmt gar nicht
37. mich selbstsicher fühlen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. von Angst erfüllt sein.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. locker bleiben.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. verzagt sein.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. mich stabil zeigen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Mit meinen Reaktionen bin ich...				
	sehr zufrieden			sehr unzufrieden

**Ich habe eine tiefgreifende Meinungsverschiedenheit mit anderen Personen. Es wäre wichtig, den Streit beizulegen, weil wir täglich miteinander auskommen müssen. Ich bin allerdings überzeugt, daß ich im Recht bin. Es soll nun ein klärendes Gespräch stattfinden...**





Wahrscheinlich werde ich in solch einer Situation...	stimmt genau	stimmt eher schon	stimmt eher nicht	stimmt gar nicht
43. zu Kompromissen bereit sein.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. aufgewühlt und erregt reagieren.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. auf Kampf eingestellt sein.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. mich gut beherrschen können.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. ganz schön stur sein.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. mich friedlich verhalten.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. mich schwer unter Kontrolle haben.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. mich verständigungsbereit zeigen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. meine Aufregung kaum unterdrücken können.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Mit meinen Reaktionen bin ich...				
	sehr zufrieden			sehr unzufrieden

**Mir wird die Leitung eines Arbeitsteams übertragen, das in seinen bisherigen Leistungen deutlich unter den Erwartungen geblieben ist. Ich soll erreichen, daß sich alle Mitglieder des Teams mehr für ihre Aufgaben engagieren...**





Wahrscheinlich werde ich in solch einer Situation...	stimmt genau	stimmt eher schon	stimmt eher nicht	stimmt gar nicht
53. klare Entschlüsse fassen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. freundlich mit den anderen umgehen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. entschieden handeln.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. rücksichtsvoll sein.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. auch hart sein können.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. Mit meinen Reaktionen bin ich...				
	sehr zufrieden			sehr unzufrieden

IPS9





**Ich übe eine berufliche Tätigkeit aus, die zwar sicher ist und ein ausreichendes Einkommen bietet, jedoch keinerlei Herausforderung für mich darstellt. Nun erhalte ich die Chance für eine attraktive Tätigkeit mit interessanten Inhalten, höherer Verantwortung und besserer Bezahlung. Voraussetzung ist, daß ich an einer längeren, mit Anstrengung verbundenen Fortbildung teilnehme und mich dann im Kreise weiterer Bewerber/innen als besonders geeignet durchsetze. Ich muß mich rasch entscheiden...**

Wahrscheinlich werde ich in solch einer Situation...	stimmt genau	stimmt eher schon	stimmt eher nicht	stimmt gar nicht
59. meine Chance wahrnehmen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. mich unentschlossen verhalten.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61. zur Veränderung bereit sein.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62. lieber beim Altvertrauten bleiben.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63. zu einem Risiko bereit sein.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64. Mit meinen Reaktionen bin ich...				
	sehr zufrieden			sehr unzufrieden

**Ich habe Freizeit, die ich nutzen kann, um das zu tun, was mir Freude macht...**





Wahrscheinlich werde ich in solch einer Situation...	stimmt genau	stimmt eher schon	stimmt eher nicht	stimmt gar nicht
65. gut abschalten können .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66. mich intensiv meinem Hobby widmen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67. vor Unternehmungslust sprühen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68. wenig Aktivität zeigen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69. viele Ideen haben.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70. Mit meinen Reaktionen bin ich...				
	sehr zufrieden			sehr unzufrieden

**Mir werden Aufgaben übertragen, bei denen ich ständig mit anderen Menschen zu tun habe und Verantwortung für diese Menschen wahrnehmen muß...**





Wahrscheinlich werde ich in solch einer Situation...	stimmt genau	stimmt eher schon	stimmt eher nicht	stimmt gar nicht
71. viel Verständnis zeigen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72. die nötigen Forderungen durchsetzen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73. tolerant sein.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74. bestimmend auftreten.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75. mit allen gut auskommen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76. Mit meinen Reaktionen bin ich...				
	sehr zufrieden			sehr unzufrieden

IPS9





Mir nahestehende Menschen haben mich schwer enttäuscht und gekränkt, Ich muß diese Erfahrung nun für mich verarbeiten...

Wahrscheinlich werde ich in solch einer Situation...	stimmt genau	stimmt eher schon	stimmt eher nicht	stimmt gar nicht
77. mir keinen Rat wissen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78. mit Selbstbeherrschung reagieren .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79. mich niedergeschlagen fühlen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80. die Schuld bei mir suchen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
81. geradezu das Problem ansprechen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82. mich überfordert fühlen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
83. Mit meinen Reaktionen bin ich...				
	sehr zufrieden			sehr unzufrieden

Ich fühle mich seit einiger Zeit nicht mehr so frisch und leistungsfähig wie bisher. Einige Leute haben schon festgestellt, daß ich schlecht aussähe und mir dringend einen Arztbesuch angeraten...

Wahrscheinlich werde ich in solch einer Situation...	stimmt genau	stimmt eher schon	stimmt eher nicht	stimmt gar nicht
84. Vorsicht walten lassen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
85. nachlässig mit mir umgehen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
86. aktiv etwas für meine Gesundheit tun .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
87. mich nicht aufraffen können .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
88. mich umsichtig und vorsorgend verhalten .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
89. Mit meinen Reaktionen bin ich...				
	sehr zufrieden			sehr unzufrieden

Ein neuer Wochentag beginnt. Ich sitze ausgeschlafen am Frühstückstisch und denke an den bevorstehenden Tag, der wie üblich verlaufen dürfte...

Wahrscheinlich werde ich in solch einer Situation...	stimmt genau	stimmt eher schon	stimmt eher nicht	stimmt gar nicht
90. mich gut gelaunt fühlen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
91. wenig Lust und Schwung verspüren .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
92. mich leistungsfähig fühlen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
93. wenig Zuversicht empfinden .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
94. tatkundig sein .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
95. Mit meinen Reaktionen bin ich...				
	sehr zufrieden			sehr unzufrieden

Bitte prüfen Sie noch einmal, ob Sie auch hinter jeder Ziffer (von 1 bis 95) angekreuzt haben. Danke!

Im folgenden finden Sie insgesamt 31 Aussagen zur Schule, zum Lehrerberuf und zu pädagogischen Auffassungen. Bitte entscheiden Sie in jedem einzelnen Falle, wie sehr Sie persönlich der jeweiligen Aussage zustimmen oder sie ablehnen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, es kommt einzig und allein auf Ihr ganz persönliches Urteil an.

Die Antwortmöglichkeiten werden durch die Zahlen 5 -1 vorgegeben. Dabei bedeuten:

5	4	3	2	1
stimmt genau	eher schon	unentschieden	eher nicht	stimmt gar nicht

Wenn Sie also die 5 wählen, dann stimmen Sie der Aussage uningeschränkt zu, wenn Sie sich für die 1 entscheiden, dann lehnen Sie die Aussage entschieden ab. Die Zahlen 4, 3 und 2 kennzeichnen die einzelnen Stufen zwischen eindeutiger Zustimmung und Ablehnung.

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Meine heutige berufliche Kompetenz schätze ich hinsichtlich der fachlichen Fähigkeiten hoch ein. ....                              | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Meine heutige berufliche Kompetenz schätze ich hinsichtlich der erzieherischen Fähigkeiten hoch ein. ....                          | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Ich bin für Disziplin und Ordnung in der Schule. ....  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Der Lehrer/die Lehrerinnen sollte die Schüler auch zur Kritik ermuntern und befähigen. ....  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Als Lehrer/Lehrerin muß man von Zeit zu Zeit einmal hart durchgreifen. ....  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Freundliches und verständnisvolles Eingehen auf die Schüler sollte oberstes Prinzip der Arbeit des Lehrers/der Lehrerin sein. .... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. Die Schule ist zur Wissensvermittlung da und nicht zur Korrektur von Erziehungsfehlern im Elternhaus. ....                         | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. Es ist wichtig, sich auch um die persönlichen Probleme der Schüler zu kümmern. ....  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. In meiner Ausbildung konnte ich hohe Fachkompetenz erwerben. ....  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. In meiner Ausbildung konnte ich hohe erzieherische Kompetenz erwerben. ....   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. Meine Fortbildung hat viel dazu beigetragen, meine fachliche Kompetenz weiterzuentwickeln. ....                                   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. Meine Fortbildung hat viel dazu beigetragen, meine erzieherische Kompetenz weiterzuentwickeln. ....                               | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. An unserer Schule werden Probleme und Konflikte zwischen den Kollegen/Kolleginnen offen angesprochen. ....                        | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. An unserer Schule sind die Kollegen/Kolleginnen um gegenseitige Unterstützung und gemeinsames Handeln bemüht. ....                | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. Das Klima an unserer Schule hat sich im Laufe der Jahre verschlechtert. ....  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

FB-Lehrer-100298-T1	stimmt genau=5 / eher schon=4 / unentschieden=3 / eher nicht=2 / stimmt gar nicht=1				
16. Die Freizeit bietet mir genügend Gelegenheit zur Entspannung .....	5	4	3	2	1
17. Neben der beruflichen Tätigkeit bleibt mir genügend Zeit für die Familie und/oder andere mir nahestehende Menschen.....	5	4	3	2	1
18. Die berufliche Beanspruchung wirkt sich negativ auf mein Privatleben aus. ....	5	4	3	2	1
19. Im Privatleben finde ich den nötigen Ausgleich.....	5	4	3	2	1
20. Die Anforderungen im Beruf und zu Hause stellen für mich eine starke Doppelbelastung dar .....	5	4	3	2	1
21. Über schulische Belastungen kann ich mich mit meinem Partner/meiner Partnerin aussprechen.....	5	4	3	2	1
22. Über schulische Belastungen kann ich mich mit niemandem aussprechen.....	5	4	3	2	1
23. Wenn ich nochmals wählen könnte, würde ich wieder Lehrer/Lehrerin werden.....	5	4	3	2	1
24. Wenn ich die Möglichkeit hätte, würde ich meinen Beruf wechseln.....	5	4	3	2	1
25. Ich bereue manchmal, daß ich Lehrer/Lehrerin geworden bin.....	5	4	3	2	1
26. Ich bin Lehrer/Lehrerin geworden, weil mir der Umgang mit jungen Menschen Freude macht.....	5	4	3	2	1
27. In meinem Beruf als Lehrer/Lehrerin finde ich Selbstbestätigung und innere Befriedigung.....	5	4	3	2	1
28. Ich habe den Beruf des Lehrers/der Lehrerin gewählt, weil ich sehr gerne unterrichte.....	5	4	3	2	1
29. Ich fühle mich in meinem Beruf insgesamt stark belastet.....	5	4	3	2	1
30. Ich beabsichtige, meine Tätigkeit bis zum Erreichen des gesetzlichen Rentenalters/Pensionsalters auszuüben.....	5	4	3	2	1
31. Ich glaube, daß meine Kraft ausreichen wird, alle zukünftigen Anforderungen in meinem Beruf zu bewältigen.....	5	4	3	2	1

FB-Lehrer-100298-T2

Teil 4

Es folgt im weiteren eine Liste mit verschiedenen Arbeitsbedingungen, aus denen mehr oder weniger starke Belastungen resultieren können.

Entscheiden Sie bitte für jede einzelne der aufgeführten Bedingungen, in welchem Maße Sie sich durch diese Bedingungen belastet fühlen. Kreuzen Sie wiederum jeweils die Zahl an, die Ihrer erlebten Belastung am ehesten entspricht.

	5 belastet mich stark	4 belastet mich eher schon	3 unentschieden	2 belastet mich eher nicht	1 belastet mich gar nicht
1. Klassenstärke.....	5	4	3	2	1
2. Stoffumfang.....	5	4	3	2	1
3. Stundenzahl.....	5	4	3	2	1
4. Verteilung der Stunden.....	5	4	3	2	1
5. fachfremder Unterricht.....	5	4	3	2	1
6. Vertretungsstunden.....	5	4	3	2	1
7. Verhalten schwieriger Schüler.....	5	4	3	2	1
10. Baulicher Zustand der Schule.....	5	4	3	2	1
12. Ausstattung mit Unterrichtsmaterialien.....	5	4	3	2	1
13. Bezahlung.....	5	4	3	2	1
14. eigener Gesundheitszustand.....	5	4	3	2	1
15. Fortbildungsveranstaltungen außerhalb der Dienstzeit.....	5	4	3	2	1
16. Koordinierung von beruflichen und privaten Verpflichtungen.....	5	4	3	2	1
17. außerunterrichtliche Pflichten (z.B. Organisierung von Freizeitangeboten).....	5	4	3	2	1
18. administrative Pflichten (verwaltende und kontrollierende "fachfremde" Aufgaben).....	5	4	3	2	1
20. berufliches Image und Prestige.....	5	4	3	2	1
21. Zusammenarbeit mit Eltern.....	5	4	3	2	1
22. Beziehungen zu Kollegen/Kolleginnen.....	5	4	3	2	1
23. Beziehungen zum Schulleiter/Schulleiterin.....	5	4	3	2	1
24. Zusammenarbeit mit der Schulverwaltung.....	5	4	3	2	1
25. Neuerungen, Veränderungen im Schulsystem.....	5	4	3	2	1
26. Beziehungen zum nichtpädagogischen Personal in der Schule.....	5	4	3	2	1

Wir bitten Sie nun noch um die folgenden Angaben zu Ihrer Person und Ihrer beruflichen Tätigkeit:

Geschlecht (bitte ankreuzen) männlich  weiblich

Geburtsjahr 19

Dienstalter (in Jahren):

- 1. Wieviele Stunden pro Woche unterrichten Sie (im Durchschnitt)?
- 2. Wie hoch ist Ihre wöchentliche Pflichtstundenzahl?
- 3. Wieviele Stunden pro Woche (im Durchschnitt) verbringen Sie über den Unterricht hinaus in der Schule?
- 4. Wieviele Stunden pro Woche (im Durchschnitt) benötigen Sie für Ihre berufsbezogene Arbeit außerhalb der Schule (Vorbereitung, Korrekturen...)?

5. Welche(s) Fach/Fächer unterrichten Sie überwiegend?

6. Welchen durchschnittlichen Anteil haben die folgenden Arbeitsformen innerhalb Ihres Unterrichts? Bitte tragen Sie die jeweiligen %-Angaben ein.

Traditioneller Frontalunterricht	Gruppenunterricht	Partnerarbeit	Einzelarbeit/Individualisierte Lernformen
(1) ..... %	(2) ..... %	(3) ..... %	(4) ..... %

- 7. Ist aus Ihrer Sicht bei unserer Befragung etwas Wichtiges zum Zusammenhang von Beruf und Belastungserleben nicht berücksichtigt worden?
- 8. Was müsste sich Ihres Erachtens vorrangig ändern, um zu gewährleisten, daß Lehrerinnen und Lehrer ihre Berufstätigkeit bis zum Erreichen des gesetzlichen Pensionsalters bei guter Gesundheit ausüben können?
- 9. Durch welche Inhalte, Formen und Methoden sollten sich Maßnahmen der Gesundheitsförderung für Lehrerinnen und Lehrer auszeichnen?

Name der Schule:

selbstbestimmter Code:

heutiges Datum 

Tag	Monat	Jahr
-----	-------	------

(Bitte 2-stellig angeben)

1. 2. 3. 4. 5. 6. Stelle

- 1. Stelle: der 2. Buchstabe des Vornamens Ihres Vaters
- 2./3. Stelle: der 2. und 3. Buchstabe des Geburtsnamens (Mädchenamens) Ihrer Mutter
- 4. Stelle: der 2. Buchstabe Ihres Geburtsortes
- 5./6. Stelle: der 1. und 2. Buchstabe des Vornamens Ihrer Mutter.



10. In welchem Schultyp unterrichten Sie überwiegend (Zutreffendes bitte ankreuzen)

Haupt- schule (10)	Grund- schule (11)	Realschule (12)	Gesamt- schule (Sekundar- stufe 1) (13)	Gesamt- schule (gymnasiale Oberstufe) (14)	Gym- nasium (15)	Berufs- schule (16)	Förder- schule (17)	andere Schule* (17)
--------------------------	--------------------------	--------------------	---	--	------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

\* (bitte geben Sie den Schultyp an): .....

11. Wohin, an wen können Sie sich wenden, wenn Sie Rat und Hilfe in beruflichen (pädagogischen, didaktischen, fachlichen...) Fragen brauchen ? (Bitte nur eine Kategorie ankreuzen.)

- (1) Kolleginnen/Kollegen
- (2) Schulleitung
- (3) Beratungslehrer/in
- (4) Schulpsychologischer Dienst
- (5) Schulaufsicht
- (6) außerschulische Fortbildungsträger
- (7) Lehrkräfte im Rahmen der regionalen Lehrerfortbildung
- (8) Niedersächsisches Landesinstitut f. LFB (NLI)
- (9) Sonstige (bitte nennen\*)

\* .....

12. Wohin, an wen können Sie sich wenden, wenn Sie sich zu persönlichen Problemen (Sorgen, Schwierigkeiten...) aussprechen möchten?

.....

13. Wieviele Krankentage hatten Sie im Jahre 1997 insgesamt?


14. Wieviele Unterrichtstage haben Sie im Jahre 1997 wegen Krankheit versäumt?

Möchten Sie die persönliche Auswertung Ihrer Ergebnisse haben?    Ja     Nein   
(Die Zustellung erfolgt an Ihre Schule unter Angabe Ihres Codes in einem verschlossenen Umschlag.)

Da wir es für erforderlich halten, das Belastungserleben auch in der Veränderung zu erfassen, möchten wir in etwa zwei Jahren nochmals mit einer ähnlichen Befragung an Sie herantreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie auch dann zur Mitarbeit bereit wären.

Können wir mit Ihrer Bereitschaft rechnen?    Ja     Nein

Wenn Ihre Bereitschaft besteht, Sie aber vielleicht zwischenzeitlich die Schule wechseln sollten, so teilen Sie uns bitte Ihre Adresse mit, an die wir uns dann unter Angabe Ihres Codes wenden können (Anschrift der Schule oder auch eine Privatanschrift).

Kontaktadresse:    Name  
  
                                  Straße  
  
                                  PLZ Ort

--

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an: Frau Dr. Helga Arold, Institut für Psychologie der Universität Potsdam, 14469 Potsdam, Am Neuen Palais 10, Tel.: (0331) 977-2879, Fax: -2794

Wir danken Ihnen für Ihre Mitarbeit.

**FRAGEBOGEN ZUM YOGA - KURS**

	stimmt genau	stimmt eher schon	stimmt eher nicht	stimmt gar nicht
Yoga kann mir bei der Stressbewältigung helfen				
Ich möchte wieder einen Yogakurs besuchen				
Ich möchte/werde Yoga auch zu Hause üben				
Ich möchte mehr über Yoga wissen				
Ich möchte Yoga auch bei meinen Schülern anwenden				

Bemerkungen:

## 7.5 Tabellenband: Prä - Post Vergleich

Statistische Prüfung der Effekte eines Yoga-Übungsprogrammes zur Belastungsbewältigung für Lehrpersonen im Schuldienst und Identifikation sensibler Parameter:

### Kardiovaskuläre Maße:

A1: Systolischer Blutdruck: Deskriptive Statistiken

	Systolischer Blutdruck 1	SE	Min.	Median	Max.	Datenbasis	Systolischer Blutdruck 2	SE	Min.	Median	Max.	Datenbasis
1	135.8	1.8	111	134	183	71	129.7	2.4	11	130	173	71
2	132.4	2.2	97	130	201	61	127.4	2.2	100	123	193	61
3	129.1	2.0	100	128	192	67	122.1	1.8	91	122	162	67
4	130.3	2.3	101	125	182	60	122.8	1.7	99	120	152	61
5	131.4	2.1	104	131	177	63	121.8	1.7	102	120	170	63
6	124.0	2.7	11	124	165	57	117.7	2.7	11	116	153	57
7	122.7	2.9	0	124	165	58	119.6	1.8	97	119	154	58
8	126.3	1.8	96	124	159	58	120.1	1.5	102	118	149	58
9	127.5	1.7	95	129	155	62	118.8	1.5	97	118	150	62
10	124.7	1.9	99	123	161	63	118.3	1.7	93	117	160	63

A2: Diastolischer Blutdruck: Deskriptive Statistiken

	Diastolischer Blutdruck 1	SE	Min.	Median	Max.	Datenbasis	Diastolischer Blutdruck 2	SE	Min.	Median	Max.	Datenbasis
1	87.0	1.0	70	87	105	71	84.8	1.3	65	85	127	70
2	84.9	1.5	65	85	113	61	82.8	1.5	65	81	124	61
3	81.9	1.4	62	81	120	67	79.8	1.2	62	77	103	67
4	82.6	1.5	64	82	110	60	81.0	1.2	59	81	101	61
5	82.5	1.4	61	81	110	63	80.9	1.3	63	82	118	63
6	78.2	2.0	6	77	121	57	78.1	1.2	64	77	110	57
7	80.0	1.2	63	79	99	58	78.0	1.8	11	79	110	58
8	81.2	1.4	64	79	116	58	78.9	1.4	58	78	99	58
9	81.5	1.4	62	81	122	62	79.6	1.3	64	79	112	62
10	81.8	1.6	65	80	131	63	78.4	1.2	62	78	99	63

## A3: Puls: Deskriptive Statistiken

	Puls 1	SE	Min.	Median	Max.	Datenbasis	Puls 2	SE	Min.	Median	Max.	Datenbasis
1	79.8	1.4	57	79	109	71	73.4	1	56	74	96	71
2	79.9	1.4	57	79	105	61	71.6	0.9	59	72	90	61
3	77.7	1.3	51	78	109	67	70.5	1	51	70	95	67
4	82.0	1.6	56	81	122	60	73.0	1.2	58	71	99	61
5	79.9	1.6	55	77	119	63	71.9	1.1	58	70	101	63
6	77.6	1.4	53	77	107	57	71.0	1.3	52	70	95	57
7	80.4	1.3	63	79	103	58	70.2	1.1	54	70	94	58
8	79.7	1.2	61	79	107	58	71.9	1.2	57	72	100	58
9	79.2	1.4	59	77	105	62	71.2	1.2	53	70	94	62
10	77.6	1.3	55	77	106	63	70.3	1.1	49	70	98	63

**Emotionale Befindlichkeit:**

## A4: aktiv: Deskriptive Statistiken

	aktiv 1	SE	Min.	Median	Max.	Datenbasis	aktiv 2	SE	Min.	Median	Max.	Datenbasis
1	2.4	0.2	0	2	5	69	2.3	0.2	0	2	5	69
2	1.9	0.2	0	1	5	59	2.7	0.3	0	3	5	59
3	1.8	0.2	0	1	5	65	2.0	0.2	0	1	5	67
4	1.3	0.2	0	1	5	59	2.2	0.2	0	2	5	61
5	1.6	0.2	0	1	5	64	2.4	0.2	0	2	5	64
6	1.9	0.2	0	2	5	57	2.3	0.3	0	2	5	57
7	1.8	0.2	0	1	5	58	2.2	0.2	0	2	5	58
8	1.6	0.2	0	1	5	57	1.9	0.2	0	2	5	57
9	1.2	0.2	0	0	5	61	2.4	0.3	0	2	5	61
10	1.7	0.2	0	1	5	63	2.1	0.2	0	2	5	62

## A5: gstimm: Deskriptive Statistiken

	gstimm 1	SE	Min.	Median	Max.	Datenbasis	gstimm 2	SE	Min.	Median	Max.	Datenbasis
1	2.8	0.2	0	3	5	70	3.7	0.2	0	4	5	70
2	2.3	0.2	0	2	5	59	3.8	0.2	0	4	5	57
3	2.3	0.2	0	2	5	67	3.4	0.2	0	4	5	67
4	1.8	0.2	0	2	5	60	3.3	0.2	0	4	5	61
5	2.2	0.2	0	2	5	64	3.5	0.2	0	4	5	64
6	2.7	0.2	0	3	5	57	3.3	0.2	0	4	5	57
7	2.4	0.2	0	3	5	58	3.3	0.2	0	4	5	57
8	1.8	0.2	0	2	5	57	3.3	0.2	0	4	5	56
9	1.9	0.2	0	2	5	61	3.5	0.2	0	4	5	59
10	2.4	0.2	0	3	5	62	3.5	0.2	0	4	5	61

## A6: besinn: Deskriptive Statistiken

	besinn 1	SE	Min.	Median	Max.	Datenbasis	besinn 2	SE	Min.	Median	Max.	Datenbasis
1	1.2	0.1	0	1	4	69	3.1	0.2	0	3	5	69
2	1.3	0.2	0	1	4	58	2.8	0.2	0	3	5	59
3	1.3	0.1	0	1	4	67	3.0	0.2	0	3	5	67
4	1.3	0.2	0	1	5	60	3.1	0.2	0	3	5	61
5	1.3	0.2	0	1	5	63	2.7	0.2	0	3	5	64
6	1.2	0.2	0	1	5	57	3.1	0.2	0	4	5	57
7	1.3	0.2	0	1	5	58	2.9	0.2	0	3	5	57
8	1.4	0.2	0	1	5	57	2.8	0.2	0	3	5	56
9	1.1	0.2	0	1	5	61	2.8	0.3	0	3	11	61
10	1.3	0.2	0	1	5	63	3.0	0.2	0	4	5	61

## A7: ruhe: Deskriptive Statistiken

	ruhe 1	SE	Min.	Median	Max.	Datenbasis	ruhe 2	SE	Min.	Median	Max.	Datenbasis
1	2.4	0.2	0	2	5	69	4.2	0.2	0	5	5	71
2	2.2	0.3	0	2	5	59	4.5	0.2	0	5	5	58
3	2.0	0.2	0	2	5	66	4.2	0.1	1	5	5	66
4	1.9	0.2	0	1	5	60	4.1	0.2	0	5	5	60
5	2.2	0.2	0	2	5	64	4.1	0.2	0	5	5	64
6	2.7	0.2	0	3	5	57	4.1	0.2	0	5	5	56
7	2.3	0.2	0	2	5	58	3.9	0.2	0	5	5	58
8	1.8	0.2	0	2	5	58	3.8	0.2	0	5	5	58
9	1.3	0.2	0	1	5	61	4.3	0.2	1	5	5	61
10	2.1	0.2	0	2	5	63	4.1	0.2	0	5	5	61

## A8: ärger: Deskriptive Statistiken

	aerger 1	SE	Min.	Median	Max.	Datenbasis	aerger 2	SE	Min.	Median	Max.	Datenbasis
1	0.5	0.1	0	0	4	71	0.1	0.1	0	0	5	71
2	0.6	0.2	0	0	4	59	0.0	0	0	0	1	59
3	0.8	0.2	0	0	5	65	0.1	0	0	0	2	67
4	0.9	0.2	0	0	5	60	0.1	0.1	0	0	3	61
5	0.8	0.2	0	0	5	64	0.2	0.1	0	0	5	63
6	0.5	0.1	0	0	5	57	0.1	0	0	0	2	57
7	0.5	0.2	0	0	5	57	0.0	-	0	0	0	57
8	0.7	0.2	0	0	5	58	0.1	0	0	0	1	57
9	0.7	0.2	0	0	5	60	0.0	0	0	0	1	61
10	0.3	0.1	0	0	4	63	0.0	0	0	0	1	62

## A9: erregt: Deskriptive Statistiken

	erregt 1	SE	Min.	Median	Max.	Daten- basis	erregt 2	SE	Min.	Median	Max.	Daten- basis
1	1.9	0.1	0	2	4	70	1.1	0.1	0	1	4	69
2	1.7	0.1	0	1	4	58	1.1	0	1	1	3	59
3	1.6	0.1	0	1	4	67	1.0	0	0	1	3	67
4	1.9	0.1	0	2	4	60	1.0	0	0	1	2	61
5	1.7	0.1	0	1	5	64	1.0	0.1	0	1	3	64
6	1.3	0.1	0	1	4	56	1.1	0	0	1	2	57
7	1.7	0.2	0	1	4	57	1.0	0.1	0	1	2	58
8	1.3	0.1	0	1	4	58	1.1	0.1	0	1	3	58
9	1.7	0.2	0	2	4	59	1.1	0.1	0	1	3	61
10	1.5	0.2	0	1	4	63	1.0	0.1	0	1	3	62

## A10: ernergl: Deskriptive Statistiken

	ernergl 1	SE	Min.	Median	Max.	Daten- basis	ernergl 2	SE	Min.	Median	Max.	Daten- basis
1	1.2	0.2	0	0	5	71	1.3	0.2	0	1	5	71
2	1.7	0.2	0	1	5	59	0.7	0.2	0	0	5	58
3	1.3	0.2	0	0	5	66	1.1	0.2	0	0	5	67
4	1.6	0.2	0	1	5	59	0.9	0.2	0	0	5	60
5	1.4	0.2	0	1	5	64	1.1	0.2	0	0	5	64
6	1.2	0.2	0	0	5	57	1.1	0.2	0	0	5	57
7	1.2	0.2	0	0	5	58	1.0	0.2	0	0	5	58
8	2.0	0.3	0	1	5	58	1.1	0.2	0	0	5	58
9	1.5	0.2	0	1	5	61	0.9	0.2	0	0	5	60
10	1.3	0.2	0	0	5	63	1.0	0.2	0	0	5	61

**Beschwerden:**

A11: Änderungswerte der Beschwerden (Werte post minus Werte prä), Deskriptive Statistiken

	Vergleichsgruppe n = 20		Yoga-Gruppe n = 73		Deskriptiver Test	Intragruppchange der Vergleichsgruppe n = 20	Intragruppchange der Yoga-Gruppe n = 73		
	Mean	SD	Mean	SD					
Abgespanntheit	-0.10	+ 0.31 (-1 0 0 0 0 )	20	-0.03	+ 0.53 (-1 0 0 0 1 )	71	p=0.59 n.s.	p=0.47 n.s.	p=0.72 n.s.
Lustlosigkeit	0.05	+ 0.39 (-1 0 0 0 1 )	20	-0.01	+ 0.61 (-1 0 0 0 2 )	69	p=0.56 n.s.	p=0.72 n.s.	p=0.75 n.s.
Übermüdung	-0.30	+ 0.47 (-1 -1 0 0 0 )	20	0.17	+ 0.86 (-2 0 0 1 2 )	71	p=0.02 *	p=0.05 *	p=0.17 n.s.
Nervosität	-0.05	+ 0.51 (-2 0 0 0 1 )	20	0.10	+ 0.70 (-1 0 0 0 2 )	71	p=0.60 n.s.	p=0.99 n.s.	p=0.44 n.s.
Überforderungserl.	-0.05	+ 0.39 (-1 0 0 0 1 )	20	0.20	+ 0.82 (-2 0 0 1 2 )	71	p=0.16 n.s.	p=0.72 n.s.	p=0.07 n.s.
Vergälllichkeit	-0.30	+ 0.47 (-1 -1 0 0 0 )	20	-0.07	+ 0.62 (-2 0 0 0 1 )	71	p=0.07 n.s.	p=0.05 *	p=0.56 n.s.
Zerstreutheit	-0.10	+ 0.31 (-1 0 0 0 0 )	20	0.11	+ 0.80 (-2 0 0 1 2 )	71	p=0.25 n.s.	p=0.47 n.s.	p=0.37 n.s.
Konzentrationsschw.	0.10	+ 0.31 ( 0 0 0 0 1 )	20	-0.08	+ 0.65 (-2 0 0 0 1 )	71	p=0.22 n.s.	p=0.47 n.s.	p=0.39 n.s.
Stimmungsschw.	-0.05	+ 0.22 (-1 0 0 0 0 )	20	-0.06	+ 0.73 (-2 -1 0 0 2 )	71	p=0.89 n.s.	p=0.71 n.s.	p=0.53 n.s.
Grübele	-0.25	+ 0.64 (-2 -0 0 0 1 )	20	-0.06	+ 0.77 (-2 0 0 0 2 )	71	p=0.37 n.s.	p=0.18 n.s.	p=0.53 n.s.
Minderwertigkeitsgef.	-0.05	+ 0.22 (-1 0 0 0 0 )	20	-0.08	+ 0.55 (-1 0 0 0 1 )	71	p=0.72 n.s.	p=0.71 n.s.	p=0.30 n.s.
Einschlafprobleme	-0.05	+ 0.22 (-1 0 0 0 0 )	20	-0.08	+ 0.77 (-2 -1 0 0 3 )	71	p=0.64 n.s.	p=0.71 n.s.	p=0.27 n.s.
Durchschlafprobl.	-0.15	+ 0.37 (-1 0 0 0 0 )	20	-0.04	+ 0.85 (-2 -1 0 0 3 )	71	p=0.83 n.s.	p=0.29 n.s.	p=0.31 n.s.
Alpträume	0.05	+ 0.39 (-1 0 0 0 1 )	20	0.03	+ 0.79 (-2 0 0 0 3 )	71	p=0.99 n.s.	p=0.72 n.s.	p=0.68 n.s.
Schlaflosigkeit	-0.10	+ 0.31 (-1 0 0 0 0 )	20	-0.06	+ 0.84 (-2 0 0 0 2 )	71	p=0.95 n.s.	p=0.47 n.s.	p=0.47 n.s.
Appetitlosigkeit	0.00	+ 0.56 (-2 0 0 0 1 )	20	-0.01	+ 0.69 (-3 0 0 0 1 )	71	p=0.86 n.s.	p=0.75 n.s.	p=0.89 n.s.
erhöhtes Nikotinbed.	0.05	+ 0.22 ( 0 0 0 0 1 )	20	0.10	+ 0.42 (-1 0 0 0 2 )	71	p=0.75 n.s.	p=0.71 n.s.	p=0.33 n.s.
Heißhunger	-0.10	+ 0.31 (-1 0 0 0 0 )	20	-0.06	+ 0.81 (-2 0 0 0 2 )	71	p=0.79 n.s.	p=0.47 n.s.	p=0.61 n.s.
Migräne	-0.05	+ 0.22 (-1 0 0 0 0 )	20	-0.01	+ 0.56 (-1 0 0 0 1 )	69	p=0.80 n.s.	p=0.71 n.s.	p=0.86 n.s.

A12: Änderungswerte der Beschwerden (Werte post minus Werte prä), Deskriptive Statistiken

	Vergleichsgruppe n = 20					Yoga-Gruppe n = 73					Deskriptiver Test	Intragruppchange der Vergleichsgruppe n = 20	Intragruppchange der Yoga-Gruppe n = 73
Spannungskopfschm.	0.00	+ 0.00	( 0 0 0 0 0 )	20	-0.17	+ 0.72	( -2 0 0 0 1 )	70	p=0.33 n.s.	p=1.00 n.s.	p=0.15 n.s.		
episod. Kopfschm.	0.05	+ 0.22	( 0 0 0 0 1 )	20	-0.07	+ 1.03	( -3 0 0 0 2 )	70	p=0.85 n.s.	p=0.71 n.s.	p=0.97 n.s.		
Ohrringausche	-0.15	+ 0.49	( -2 0 0 0 0 )	20	0.03	+ 0.68	( -1 0 0 0 2 )	71	p=0.49 n.s.	p=0.47 n.s.	p=0.95 n.s.		
strapaz. Stimmänder	0.00	+ 0.00	( 0 0 0 0 0 )	20	0.04	+ 0.82	( -2 0 0 1 3 )	71	p=0.83 n.s.	p=1.00 n.s.	p=0.76 n.s.		
Kloß- u. Würgegef.	0.05	+ 0.39	( -1 0 0 0 1 )	20	-0.03	+ 0.83	( -3 0 0 0 2 )	71	p=0.81 n.s.	p=0.72 n.s.	p=0.93 n.s.		
Wagen-Darm-Krampfe	-0.10	+ 0.31	( -1 0 0 0 0 )	20	0.06	+ 0.61	( -2 0 0 0 2 )	71	p=0.21 n.s.	p=0.47 n.s.	p=0.49 n.s.		
Uebelkeit/Erbrechen	0.00	+ 0.00	( 0 0 0 0 0 )	20	0.01	+ 0.65	( -2 0 0 0 2 )	70	p=1.00 n.s.	p=1.00 n.s.	p=0.98 n.s.		
Druck- u. Völlegefühl	0.00	+ 0.32	( -1 0 0 0 1 )	20	-0.10	+ 0.68	( -2 0 0 0 1 )	70	p=0.57 n.s.	p=1.00 n.s.	p=0.37 n.s.		
Herzstiche	-0.05	+ 0.39	( -1 0 0 0 1 )	20	-0.01	+ 0.64	( -1 0 0 0 2 )	71	p=0.90 n.s.	p=0.72 n.s.	p=0.77 n.s.		
Herzrasen	0.00	+ 0.00	( 0 0 0 0 0 )	20	0.11	+ 0.71	( -2 0 0 0 2 )	71	p=0.40 n.s.	p=1.00 n.s.	p=0.24 n.s.		
Schweißausbrüche	-0.05	+ 0.22	( -1 0 0 0 0 )	20	0.10	+ 0.79	( -1 0 0 1 3 )	69	p=0.45 n.s.	p=0.71 n.s.	p=0.47 n.s.		
Augenflimmern	0.00	+ 0.32	( -1 0 0 0 1 )	20	-0.01	+ 0.77	( -2 0 0 0 2 )	70	p=0.91 n.s.	p=1.00 n.s.	p=0.87 n.s.		
Kurzatmigkeit	-0.05	+ 0.22	( -1 0 0 0 0 )	20	-0.03	+ 0.82	( -2 0 0 0 3 )	70	p=0.85 n.s.	p=0.71 n.s.	p=0.81 n.s.		
nächtliche Atemnotanf.	0.00	+ 0.00	( 0 0 0 0 0 )	20	0.00	+ 0.17	( -1 0 0 0 1 )	69	p=1.00 n.s.	p=1.00 n.s.	p=1.00 n.s.		
Zittern der Hände	0.00	+ 0.32	( -1 0 0 0 1 )	20	-0.01	+ 0.58	( -1 0 0 0 1 )	69	p=0.91 n.s.	p=1.00 n.s.	p=0.86 n.s.		
Spannungsschm.	-0.10	+ 0.31	( -1 0 0 0 0 )	20	-0.23	+ 0.74	( -2 -1 0 0 2 )	71	p=0.41 n.s.	p=0.47 n.s.	p=0.03 *		
Allergien	0.00	+ 0.00	( 0 0 0 0 0 )	20	0.10	+ 0.78	( -2 0 0 0 3 )	71	p=0.71 n.s.	p=1.00 n.s.	p=0.55 n.s.		
Wetterfühligkeit	0.00	+ 0.00	( 0 0 0 0 0 )	20	-0.07	+ 0.62	( -2 0 0 0 2 )	71	p=0.52 n.s.	p=1.00 n.s.	p=0.39 n.s.		
Hautausschlag	0.05	+ 0.22	( 0 0 0 0 1 )	20	-0.06	+ 0.65	( -2 0 0 0 2 )	71	p=0.41 n.s.	p=0.71 n.s.	p=0.50 n.s.		



A13: Änderungswerte der Beschwerden (Werte post minus Werte prä), Deskriptive Statistiken

	Vergleichsgruppe n = 20		Yoga-Gruppe n = 73		Deskriptiver Test	Intragruppchange der Vergleichsgruppe n = 20	Intragruppchange der Yoga-Gruppe n = 73
	Mittelwert	SD	Mittelwert	SD			
Durchsetzung bei Widerstand	2.80	+ 0.41 ( 2 3 3 3 3 )	2.89	+ 0.60 ( 1 3 3 3 4 )	p=0.52 n.s.	p=0.47 n.s.	p=0.72 n.s.
Lösung schwieriger Probleme	3.25	+ 0.44 ( 3 3 3 3 4 )	3.16	+ 0.44 ( 2 3 3 3 4 )	p=0.42 n.s.	p=0.72 n.s.	p=0.75 n.s.
Kann meine Ziele verwirklichen	3.00	+ 0.46 ( 2 3 3 3 4 )	2.86	+ 0.54 ( 1 3 3 3 4 )	p=0.30 n.s.	p=0.05 *	p=0.17 n.s.
Verhalten in unerwarteten Sit.	2.65	+ 0.59 ( 1 2 3 3 3 )	2.76	+ 0.60 ( 1 3 3 3 4 )	p=0.36 n.s.	p=0.99 n.s.	p=0.44 n.s.
Gut bei überr. Ereign.	3.05	+ 0.69 ( 1 3 3 3 4 )	2.90	+ 0.59 ( 1 3 3 3 4 )	p=0.22 n.s.	p=0.72 n.s.	p=0.07 n.s.
Gelassenheit bei Schw.	2.90	+ 0.45 ( 2 3 3 3 4 )	2.77	+ 0.70 ( 1 2 3 3 4 )	p=0.52 n.s.	p=0.05 *	p=0.56 n.s.
Werde immer klar kommen	3.40	+ 0.50 ( 3 3 3 4 4 )	2.93	+ 0.76 ( 1 3 3 3 4 )	p=0.01 *	p=0.47 n.s.	p=0.37 n.s.
Finde immer eine Lösung	3.05	+ 0.60 ( 1 3 3 3 4 )	3.01	+ 0.60 ( 1 3 3 3 4 )	p=0.69 n.s.	p=0.47 n.s.	p=0.39 n.s.
Kann mit neuen Sit. umgehen	2.75	+ 0.44 ( 2 3 3 3 3 )	2.86	+ 0.49 ( 1 3 3 3 4 )	p=0.30 n.s.	p=0.71 n.s.	p=0.53 n.s.
Mehrere Ideen zur Problemlös.	2.90	+ 0.55 ( 2 3 3 3 4 )	2.89	+ 0.64 ( 1 3 3 3 4 )	p=0.96 n.s.	p=0.18 n.s.	p=0.53 n.s.

## IPS:

## A14: IPS: Deskriptive Statistiken – Teil I

Vergleichsgruppe n = 20		Yoga-Gruppe n = 73		Deskriptiver Test		Intragruppchange der Vergleichsgruppe n = 20		Intragruppchange der Yoga-Gruppe n = 73	
AKTIV	-4.3 + 17.0 ( -76 0 0 0 0 )	20	4.7 + 27.7 ( -67 -1 0 2 89 )	67	p=0.55 n.s.	p=0.47 n.s.	p=0.68 n.s.		
BEHEHA	5.3 + 19.1 ( -12 0 0 0 71 )	20	0.2 + 33.1 ( -80 -10 0 6 88 )	67	p=0.92 n.s.	p=0.50 n.s.	p=0.90 n.s.		
KONFRO	-2.2 + 10.8 ( -48 0 0 0 5 )	20	-0.6 + 20.7 ( -91 -1 0 0 84 )	67	p=0.77 n.s.	p=0.49 n.s.	p=0.30 n.s.		
DUSEIZ	-0.3 + 6.6 ( -22 0 0 0 18 )	20	-4.2 + 35.9 ( -90 -6 0 2 88 )	67	p=0.38 n.s.	p=0.30 n.s.	p=0.37 n.s.		
RUSICHT	0.9 + 3.0 ( -1 0 0 0 11 )	20	0.1 + 21.8 ( -74 -1 0 0 90 )	67	p=0.58 n.s.	p=0.25 n.s.	p=0.94 n.s.		
EMPFIND	0.6 + 2.5 ( 0 0 0 0 11 )	20	-0.2 + 19.8 ( -77 -1 0 0 73 )	67	p=0.65 n.s.	p=0.36 n.s.	p=0.98 n.s.		

## A14: IPS: Deskriptive Statistiken – Teil II

Vergleichsgruppe n = 20		Yoga-Gruppe n = 73		Deskriptiver Test		Intragruppchange der Vergleichsgruppe n = 20		Intragruppchange der Yoga-Gruppe n = 73	
AKTIV	-4.3 + 17.0 ( -76 0 0 0 0 )	20	4.7 + 27.7 ( -67 -1 0 2 89 )	67	p=0.55 n.s.	p=0.94 n.s.	p=0.78 n.s.		
BEHEHA	5.3 + 19.1 ( -12 0 0 0 71 )	20	0.2 + 33.1 ( -80 -10 0 6 88 )	67	p=0.92 n.s.	p=0.23 n.s.	p=0.02 *		
KONFRO	-2.2 + 10.8 ( -48 0 0 0 5 )	20	-0.6 + 20.7 ( -91 -1 0 0 84 )	67	p=0.77 n.s.	p=0.50 n.s.	p=0.73 n.s.		
DUSEIZ	-0.3 + 6.6 ( -22 0 0 0 18 )	20	-4.2 + 35.9 ( -90 -6 0 2 88 )	67	p=0.38 n.s.	p=0.59 n.s.	p=0.17 n.s.		
RUSICHT	0.9 + 3.0 ( -1 0 0 0 11 )	20	0.1 + 21.8 ( -74 -1 0 0 90 )	67	p=0.58 n.s.	p=0.55 n.s.	p=0.98 n.s.		
EMPFIND	0.6 + 2.5 ( 0 0 0 0 11 )	20	-0.2 + 19.8 ( -77 -1 0 0 73 )	67	p=0.65 n.s.	p=0.48 n.s.	p=0.25 n.s.		

## A14: IPS: Deskriptive Statistiken – Teil III

	Vergleichsgruppe n = 20	Yoga-Gruppe n = 73	Deskriptiver Test	Intragruppchange der Vergleichsgruppe n = 20	Intragruppchange der Yoga-Gruppe n = 73
AKTIV	-4.3 + 17.0 ( -76 0 0 0 0 ) 20	4.7 + 27.7 ( -67 -1 0 2 89 ) 67	p=0.55 n.s.	p=0.10 n.s.	p=0.12 n.s.
BEHEHA	5.3 + 19.1 ( -12 0 0 0 71 ) 20	0.2 + 33.1 ( -80 -10 0 6 88 ) 67	p=0.92 n.s.	p=0.65 n.s.	p=0.10 n.s.
KONFRO	-2.2 + 10.8 ( -48 0 0 0 5 ) 20	-0.6 + 20.7 ( -91 -1 0 0 84 ) 67	p=0.77 n.s.	p=0.79 n.s.	p=0.51 n.s.
DUSETZ	-0.3 + 6.6 ( -22 0 0 0 18 ) 20	-4.2 + 35.9 ( -90 -6 0 2 88 ) 67	p=0.38 n.s.	p=0.33 n.s.	p=0.64 n.s.
RUSICHT	0.9 + 3.0 ( -1 0 0 0 11 ) 20	0.1 + 21.8 ( -74 -1 0 0 90 ) 67	p=0.58 n.s.	p=0.01 *	p=0.27 n.s.
EMPFIND	0.6 + 2.5 ( 0 0 0 0 11 ) 20	-0.2 + 19.8 ( -77 -1 0 0 73 ) 67	p=0.65 n.s.	nicht testbar	nicht testbar

Werte gefolgt von Klammern sind Mittelwert  $\pm$  SD, mit Min., allen Quartilen und Max. in Klammern.

Werte nach der Klammer sind die Fallzahl valider Daten.

Werte gerundet.

Deskriptive Tests auf Unterschied zwischen Gruppen: Mann-Whitney-U-Test

Deskriptive Tests auf Unterschied innerhalb der jeweiligen Gruppe: Wilcoxon-Vorzeichen-Rang-Test

## 7.6 AVEM – Typen

A1: Typologieveränderungen – Muster G

Gruppe	Muster G - Wahrscheinlichkeit	Mittel- wert	SE	Min.	25. Perzentil	Median	75. Perzentil	Max.	Daten- basis
Yoga-Gruppe	Beginn	26.0	7.5	0	2	7	52	99	20
	Ende	23.8	7.3	0	2	9	27	99	20
Yoga-Gruppe	Beginn	20.6	3.6	0	0	4	30	99	70
	Ende	18.7	3.5	0	0	5	17	100	73

A2: Typologieveränderungen – Muster S

Gruppe	Muster S - Wahrscheinlichkeit	Mittel- wert	SE	Min.	25. Perzentil	Median	75. Perzentil	Max.	Daten- basis
Yoga-Gruppe	Beginn	16.8	5.9	0	1	5	21	93	20
	Ende	19.5	6.6	0	1	7	22	97	20
Yoga-Gruppe	Beginn	20.1	3.7	0	0	4	26	99	70
	Ende	21.1	3.5	0	0	3	34	98	73

A3: Typologieveränderungen – Muster A

Gruppe	Risikomuster A - Wahrscheinlichkeit	Mittel- wert	SE	Min.	25. Perzentil	Median	75. Perzentil	Max.	Daten- basis
Yoga-Gruppe	Beginn	34.4	7.9	0	5	20	60	100	20
	Ende	34.6	7.7	0	8	17	59	96	20
Yoga-Gruppe	Beginn	32.5	3.8	0	3	23	61	100	70
	Ende	31.2	4.1	0	2	16	58	99	73

## A4 Typologieveränderungen – Muster B

Gruppe	Risikomuster B - Wahrscheinlichkeit	Mittel- wert	SE	Min.	25. Perzentil	Median	75. Perzentil	Max.	Daten- basis
Vergleichsgruppe	Beginn	22.6	6.8	0	1	6	40	90	20
	Ende	22.0	6.3	0	2	6	38	90	20
Yoga-Gruppe	Beginn	26.6	3.7	0	1	11	53	98	70
	Ende	28.9	4.0	0	1	13	49	99	73

**Kardiovaskuläre Daten:**

Werte gefolgt von Klammern sind Mittelwert  $\pm$  SD, mit Min., allen Quartilen und Max. in Klammern. Werte nach der Klammer sind die Fallzahl valider Daten. Werte gerundet. Deskriptive Tests auf Unterschied zwischen Gruppen: Rangvarianzanalyse

## A5: Systolischer Blutdruck: Deskriptive Statistiken. Explorativer Test: Rangvarianzanalyse

Kurs	Muster G n = 14	Muster S n = 11	Risikomuster A n = 18	Risikomuster B n = 20	Deskriptiver Test
1	-12 + 31 ( -115 - 8 - 2 0 10 ) 14	-4 + 8 ( -21 - 7 - 1 0 7 ) 11	-5 + 13 ( -38 -11 - 5 0 17 ) 18	-2 + 13 ( -32 - 8 - 1 1 24 ) 18	p=0,85 n.s.
2	-6 + 13 ( -22 -13 - 9 4 13 ) 12	-7 + 8 ( -22 -10 - 4 - 2 1 ) 9	-6 + 8 ( -20 -13 - 4 - 2 12 ) 17	-3 + 7 ( -12 - 8 - 5 1 11 ) 16	p=0,65 n.s.
3	-7 + 11 ( -23 -13 - 9 - 3 15 ) 13	-12 + 17 ( -47 -18 - 7 - 3 12 ) 10	-10 + 14 ( -51 -16 - 6 0 4 ) 16	-4 + 12 ( -24 -12 - 6 3 20 ) 18	p=0,67 n.s.
4	-11 + 10 ( -34 -15 - 8 - 4 3 ) 13	-4 + 8 ( -16 - 8 - 4 - 3 8 ) 9	-12 + 10 ( -29 -21 -11 - 6 1 ) 13	-1 + 13 ( -21 - 6 - 1 3 31 ) 17	p=0,03 *
5	-14 + 17 ( -47 -20 - 9 - 4 7 ) 11	-14 + 11 ( -33 -19 -14 - 4 # ) 8	-13 + 14 ( -44 -17 -10 - 2 3 ) 17	-5 + 7 ( -21 - 8 - 5 - 1 13 ) 19	p=0,21 n.s.
6	-19 + 29 ( -107 -18 -13 - 7 5 ) 12	-7 + 7 ( -15 -14 - 4 - 2 0 ) 7	-4 + 9 ( -18 -11 - 4 - 2 13 ) 12	2 + 26 ( -22 - 8 - 3 1 # ) 18	p=0,09 n.s.
7	-3 + 9 ( -22 - 5 - 2 0 15 ) 12	-8 + 9 ( -23 -10 - 8 - 3 4 ) 7	2 + 33 ( -21 -10 - 7 - 1 # ) 16	-6 + 10 ( -24 -13 - 5 2 6 ) 14	p=0,70 n.s.
8	-1 + 8 ( -11 - 8 - 2 5 12 ) 10	-5 + 8 ( -16 - 9 - 8 0 7 ) 9	-12 + 14 ( -44 -17 -11 - 3 5 ) 13	-4 + 10 ( -15 - 8 - 6 0 26 ) 17	p=0,19 n.s.
9	-8 + 12 ( -31 -10 - 7 - 5 20 ) 13	-8 + 9 ( -20 -12 - 8 - 6 11 ) 9	-12 + 11 ( -37 -19 - 9 - 3 0 ) 15	-4 + 7 ( -14 -10 - 4 - 1 12 ) 16	p=0,17 n.s.
10	-6 + 8 ( -22 -12 - 6 1 7 ) 12	-3 + 11 ( -19 -13 - 1 2 12 ) 9	-10 + 12 ( -37 -18 - 6 - 1 0 ) 16	-8 + 8 ( -18 -13 - 8 - 5 9 ) 17	p=0,47 n.s.

## A6: Diastolischer Blutdruck: Deskriptive Statistiken. Explorativer Test: Rangvarianzanalyse

Kurs	Muster G n = 14	Muster S n = 11	Risikomuster A n = 18	Risikomuster B n = 20	Deskriptiver Test
1	- 2 + 5 ( - 9 - 7 - 2 2 5 ) 14	- 1 + 6 ( - 8 - 6 0 3 12 ) 11	1 + 9 ( - 9 - 5 1 4 26 ) 17	- 3 + 7 ( - 20 - 6 - 2 2 6 ) 18	p=0,81 n.s.
2	- 1 + 4 ( - 11 - 3 - 1 2 4 ) 12	- 2 + 3 ( - 8 - 2 - 1 0 1 ) 9	- 5 + 6 ( - 16 - 7 - 4 - 2 5 ) 17	- 3 + 6 ( - 16 - 5 - 3 - 2 10 ) 16	p=0,18 n.s.
3	2 + 7 ( - 4 - 2 0 2 20 ) 13	- 3 + 7 ( - 17 - 9 1 3 5 ) 10	- 3 + 7 ( - 12 - 7 - 3 1 14 ) 16	- 3 + 11 ( - 38 - 6 0 3 13 ) 18	p=0,47 n.s.
4	- 4 + 10 ( - 21 - 11 - 5 0 17 ) 13	- 1 + 8 ( - 16 - 8 0 5 10 ) 9	- 3 + 6 ( - 12 - 7 - 3 1 8 ) 13	2 + 9 ( - 13 - 6 3 6 21 ) 17	p=0,26 n.s.
5	- 5 + 10 ( - 31 - 7 - 1 1 4 ) 11	0 + 6 ( - 9 - 3 - 1 3 9 ) 8	- 4 + 7 ( - 19 - 7 - 2 0 8 ) 17	0 + 9 ( - 23 - 4 2 4 14 ) 19	p=0,31 n.s.
6	- 3 + 6 ( - 12 - 7 - 3 - 1 8 ) 12	- 3 + 4 ( - 8 - 8 - 2 0 2 ) 7	- 4 + 12 ( - 39 - 6 - 2 2 7 ) 12	6 + 20 ( - 10 - 1 0 3 82 ) 18	p=0,11 n.s.
7	- 5 + 28 ( - 88 - 4 2 5 19 ) 12	- 2 + 3 ( - 6 - 4 - 3 - 1 2 ) 7	2 + 8 ( - 14 - 4 2 8 17 ) 16	- 1 + 5 ( - 15 - 2 - 2 1 7 ) 14	p=0,39 n.s.
8	1 + 7 ( - 10 - 4 3 5 10 ) 10	- 6 + 10 ( - 24 - 5 - 3 0 4 ) 9	- 4 + 10 ( - 30 - 6 - 2 0 8 ) 13	- 1 + 9 ( - 15 - 5 - 2 3 24 ) 17	p=0,42 n.s.
9	1 + 9 ( - 11 - 4 - 2 4 22 ) 13	0 + 5 ( - 5 - 3 - 1 6 7 ) 9	- 5 + 7 ( - 16 - 10 - 4 - 1 4 ) 15	1 + 10 ( - 14 - 5 - 2 5 32 ) 16	p=0,14 n.s.
10	0 + 9 ( - 25 - 2 1 3 15 ) 12	- 5 + 16 ( - 44 - 4 - 2 2 11 ) 9	- 5 + 15 ( - 49 - 9 - 1 3 13 ) 16	- 5 + 11 ( - 36 - 8 - 2 3 11 ) 17	p=0,62 n.s.

## A7: Puls: Deskriptive Statistiken. Explorativer Test: Rangvarianzanalyse

Kurs	Muster G n = 14	Muster S n = 11	Risikomuster A n = 18	Risikomuster B n = 20	Deskriptiver Test
1	- 6 + 9 ( - 28 - 10 - 4 0 5 ) 14	- 8 + 10 ( - 23 - 14 - 6 - 1 10 ) 11	- 7 + 10 ( - 33 - 12 - 5 - 2 12 ) 18	- 6 + 5 ( - 16 - 9 - 7 - 5 6 ) 18	p=0,84 n.s.
2	- 9 + 9 ( - 24 - 16 - 10 - 1 1 ) 12	- 7 + 6 ( - 16 - 11 - 7 - 6 5 ) 9	- 10 + 9 ( - 26 - 14 - 11 - 6 11 ) 17	- 6 + 6 ( - 23 - 7 - 5 - 4 1 ) 16	p=0,36 n.s.
3	- 7 + 8 ( - 17 - 11 - 9 - 4 9 ) 13	- 6 + 10 ( - 16 - 15 - 8 - 2 11 ) 10	- 7 + 8 ( - 23 - 12 - 8 - 4 14 ) 16	- 7 + 6 ( - 19 - 9 - 7 - 3 1 ) 18	p=0,93 n.s.
4	- 11 + 11 ( - 33 - 15 - 10 - 8 8 ) 13	- 9 + 6 ( - 18 - 14 - 10 - 6 0 ) 9	- 10 + 6 ( - 23 - 11 - 8 - 6 6 ) 13	- 8 + 6 ( - 17 - 12 - 9 - 6 9 ) 17	p=0,71 n.s.
5	- 10 + 9 ( - 23 - 18 - 7 - 3 2 ) 11	- 11 + 9 ( - 28 - 13 - 11 - 5 0 ) 8	- 7 + 7 ( - 18 - 10 - 6 - 4 15 ) 17	- 8 + 7 ( - 28 - 10 - 7 - 3 4 ) 19	p=0,89 n.s.
6	- 7 + 8 ( - 18 - 15 - 3 0 2 ) 12	- 5 + 8 ( - 15 - 11 - 6 - 1 8 ) 7	- 7 + 8 ( - 21 - 12 - 7 - 3 9 ) 12	- 8 + 8 ( - 32 - 11 - 7 - 3 1 ) 18	p=0,97 n.s.
7	- 9 + 6 ( - 22 - 13 - 7 - 5 # ) 12	- 13 + 8 ( - 24 - 17 - 14 - 9 0 ) 7	- 11 + 6 ( - 25 - 13 - 9 - 7 # ) 16	- 10 + 5 ( - 16 - 14 - 11 - 8 0 ) 14	p=0,53 n.s.
8	- 6 + 7 ( - 12 - 8 - 7 - 6 15 ) 10	- 7 + 7 ( - 23 - 9 - 6 - 3 1 ) 9	- 8 + 8 ( - 27 - 12 - 9 - 4 3 ) 13	- 10 + 9 ( - 29 - 15 - 8 - 6 13 ) 17	p=0,54 n.s.
9	- 4 + 10 ( - 18 - 10 - 5 - 2 18 ) 13	9 + 4 ( - 15 - 12 - 10 - 7 # ) 9	- 8 + 7 ( - 29 - 9 - 7 - 5 0 ) 15	- 10 + 7 ( - 26 - 13 - 9 - 6 0 ) 16	p=0,31 n.s.
10	- 5 + 5 ( - 15 - 9 - 5 - 2 4 ) 12	- 9 + 7 ( - 19 - 14 - 8 - 5 1 ) 9	- 8 + 5 ( - 24 - 10 - 7 - 5 0 ) 16	- 7 + 6 ( - 22 - 8 - 7 - 3 2 ) 17	p=0,49 n.s.

**Emotionale Befindlichkeit:**

A8: Aktivierung: Deskriptive Statistiken. Explorativer Test: Rangvarianzanalyse

Kurs	Muster G n = 14	Muster S n = 11	Risikomuster A n = 18	Risikomuster B n = 20	Deskriptiver Test
1	1 + 2 (-3 0 1 2 3) 13	-1 + 2 (-5 -1 0 1 2) 10	0 + 2 (-4 -1 0 1 3) 17	0 + 2 (-4 -1 0 1 3) 17	p=0,50 n.s.
2	2 + 2 (-4 1 2 3 5) 12	0 + 1 (-3 0 0 1 2) 9	1 + 2 (-2 0 1 2 5) 16	0 + 2 (-4 -1 1 2 5) 16	p=0,25 n.s.
3	0 + 2 (-5 0 0 1 4) 13	0 + 3 (-4 -3 -1 2 5) 10	0 + 2 (-5 -1 0 1 2) 15	1 + 1 (-1 0 0 1 5) 18	p=0,53 n.s.
4	2 + 3 (-5 0 3 4 5) 13	1 + 2 (-3 -1 0 2 5) 9	1 + 2 (-2 0 1 2 4) 12	0 + 2 (-4 -1 1 1 2) 18	p=0,24 n.s.
5	1 + 3 (-4 0 1 3 5) 12	1 + 2 (-1 0 1 3 4) 8	1 + 2 (-4 0 1 2 5) 17	0 + 2 (-4 -1 0 2 4) 19	p=0,72 n.s.
6	0 + 3 (-5 0 0 2 4) 12	0 + 3 (-4 -3 0 1 5) 7	1 + 3 (-5 0 0 2 5) 12	0 + 1 (-2 -1 0 1 2) 18	p=0,63 n.s.
7	1 + 2 (-2 0 1 2 5) 12	1 + 2 (-2 -1 0 2 4) 7	0 + 2 (-5 -1 0 1 4) 16	0 + 2 (-5 -1 0 1 3) 14	p=0,67 n.s.
8	0 + 2 (-4 -2 0 2 3) 10	1 + 3 (-4 0 0 2 5) 9	0 + 3 (-4 -2 0 2 4) 12	0 + 2 (-2 -1 0 1 4) 16	p=0,93 n.s.
9	2 + 3 (-4 1 3 4 5) 13	0 + 3 (-5 -1 1 2 4) 7	1 + 2 (-3 -1 0 3 4) 15	1 + 1 (0 0 1 2 4) 18	p=0,24 n.s.
10	1 + 2 (-4 0 1 3 5) 13	1 + 2 (-3 0 0 2 4) 10	1 + 2 (-4 -1 1 2 4) 14	0 + 2 (-5 -1 0 1 2) 17	p=0,64 n.s.

A9: Gute Stimmung: Deskriptive Statistiken. Explorativer Test: Rangvarianzanalyse

Kurs	Muster G n = 14	Muster S n = 11	Risikomuster A n = 18	Risikomuster B n = 20	Deskriptiver Test
1	1 + 1 (0 0 0 1 3) 13	1 + 2 (-2 0 0 2 3) 10	1 + 2 (-3 0 1 2 4) 18	1 + 2 (-5 0 1 2 5) 18	p=0,77 n.s.
2	1 + 2 (-1 0 1 2 5) 12	2 + 2 (0 0 2 4 5) 8	2 + 1 (0 1 2 3 5) 16	1 + 2 (-1 0 1 2 4) 16	p=0,60 n.s.
3	1 + 2 (-2 0 0 1 4) 13	1 + 2 (-2 0 2 2 4) 10	1 + 2 (-1 0 1 3 4) 16	1 + 2 (-1 0 1 2 5) 18	p=0,76 n.s.
4	1 + 2 (-3 0 1 4 5) 13	1 + 1 (-1 0 1 2 4) 9	1 + 2 (0 0 1 2 5) 13	1 + 2 (-4 0 2 3 4) 18	p=0,98 n.s.
5	1 + 2 (-2 0 1 2 4) 12	1 + 2 (0 0 1 1 5) 8	2 + 2 (0 1 2 3 5) 17	1 + 2 (-4 0 1 2 5) 19	p=0,23 n.s.
6	0 + 2 (-3 0 0 1 4) 12	0 + 1 (-1 0 1 1 1) 7	0 + 2 (-3 -1 0 2 5) 12	0 + 2 (-4 0 1 2 3) 18	p=0,99 n.s.
7	0 + 2 (-3 -1 1 1 3) 12	1 + 0 (0 1 1 1 1) 6	1 + 2 (-3 0 1 3 5) 16	1 + 2 (-3 0 1 2 4) 14	p=0,73 n.s.
8	1 + 2 (-1 0 1 3 5) 9	2 + 2 (-1 0 2 4 4) 9	2 + 2 (0 1 2 3 5) 13	1 + 2 (-1 0 1 2 5) 16	p=0,44 n.s.
9	2 + 2 (-3 2 2 3 4) 12	1 + 2 (-3 1 1 2 5) 7	1 + 2 (-2 1 1 2 4) 15	1 + 2 (-1 0 1 2 4) 17	p=0,50 n.s.
10	1 + 2 (-2 0 1 1 4) 13	1 + 2 (-1 0 1 2 5) 10	2 + 2 (0 1 2 2 5) 14	1 + 2 (-4 0 1 2 4) 16	p=0,39 n.s.

A10: Besinnung: Deskriptive Statistiken. Explorativer Test: Rangvarianzanalyse

Kurs	Muster G n = 14	Muster S n = 11	Risikomuster A n = 18	Risikomuster B n = 20	Deskriptiver Test
1	1 + 2 (-2 0 1 1 4) 13	2 + 1 (0 1 3 3 4) 10	3 + 2 (0 2 3 4 5) 17	2 + 1 (-1 1 1 2 5) 17	p=0,01 *
2	2 + 2 (-2 0 1 3 5) 12	1 + 3 (-2 -1 2 3 5) 8	1 + 2 (-2 0 1 3 4) 16	2 + 2 (-1 0 2 2 5) 16	p=0,86 n.s.
3	2 + 2 (-1 1 2 4 5) 13	2 + 1 (0 1 3 3 4) 10	1 + 1 (-2 1 1 2 4) 16	2 + 2 (-1 0 2 3 5) 18	p=0,49 n.s.
4	2 + 2 (-1 1 2 3 5) 13	1 + 1 (0 1 2 2 3) 9	2 + 2 (-1 0 2 2 4) 13	2 + 2 (-1 1 2 3 5) 18	p=0,79 n.s.
5	1 + 2 (-4 0 1 2 3) 12	2 + 2 (0 0 1 3 4) 7	2 + 2 (-2 1 2 3 4) 17	2 + 2 (-3 0 1 4 5) 19	p=0,61 n.s.
6	2 + 2 (0 1 1 2 5) 12	2 + 2 (-2 1 2 3 4) 7	2 + 2 (-1 0 3 4 5) 12	2 + 2 (0 1 2 4 5) 18	p=0,73 n.s.
7	1 + 2 (-2 -1 1 3 5) 12	0 + 2 (-3 -2 0 1 4) 7	2 + 2 (-2 0 3 4 4) 16	3 + 2 (0 2 4 4 5) 13	p=0,01 *
8	1 + 2 (-1 0 0 2 5) 9	2 + 2 (-3 1 3 3 4) 9	2 + 2 (-3 1 3 4 4) 12	1 + 2 (-2 0 1 3 4) 16	p=0,41 n.s.
9	2 + 2 (-2 0 2 3 5) 13	1 + 1 (-1 1 2 2 3) 7	2 + 2 (0 1 2 3 5) 15	2 + 2 (-2 1 1 3 5) 18	p=0,96 n.s.
10	2 + 2 (-2 1 1 3 5) 12	2 + 1 (0 1 3 3 4) 10	2 + 2 (-3 0 2 4 5) 14	1 + 2 (-1 0 1 3 4) 17	p=0,57 n.s.

A11: Ruhe: Deskriptive Statistiken. Explorativer Test: Rangvarianzanalyse

Kurs	Muster G n = 14	Muster S n = 11	Risikomuster A n = 18	Risikomuster B n = 20	Deskriptiver Test
1	1 + 2 (-1 0 0 4 5) 13	1 + 2 (-3 0 0 3 5) 11	2 + 2 (0 0 2 3 5) 17	2 + 2 (0 1 2 3 5) 18	p=0,35 n.s.
2	2 + 2 (-1 0 2 4 5) 12	2 + 2 (-2 1 3 3 5) 9	3 + 2 (0 1 3 5 5) 15	2 + 2 (0 0 1 3 5) 16	p=0,53 n.s.
3	1 + 2 (-2 0 1 3 5) 13	2 + 2 (-1 2 3 3 4) 10	3 + 2 (-1 1 3 5 5) 16	2 + 2 (0 0 3 4 5) 18	p=0,50 n.s.
4	3 + 2 (-2 2 4 4 5) 13	2 + 2 (-1 0 1 2 5) 9	2 + 2 (-1 1 3 4 5) 12	2 + 2 (-3 1 3 4 5) 18	p=0,46 n.s.
5	1 + 2 (-5 1 2 3 4) 12	2 + 2 (0 1 2 4 5) 8	3 + 2 (0 1 2 4 5) 17	2 + 2 (-3 0 1 3 5) 19	p=0,46 n.s.
6	2 + 2 (-1 0 1 3 5) 12	1 + 2 (-3 0 1 2 3) 7	2 + 2 (-1 0 1 3 5) 11	1 + 2 (-2 0 1 2 5) 18	p=0,83 n.s.
7	1 + 2 (-2 -1 0 2 5) 12	0 + 1 (-3 -1 0 1 1) 7	2 + 2 (-2 0 2 3 5) 16	2 + 2 (-2 1 3 4 5) 14	p=0,06 n.s.
8	2 + 3 (-3 0 1 4 5) 10	3 + 2 (0 1 3 5 5) 9	3 + 3 (-5 1 4 5 5) 13	1 + 2 (-3 0 1 3 5) 17	p=0,27 n.s.
9	3 + 2 (-1 1 4 4 5) 13	3 + 1 (2 3 3 4 5) 7	3 + 2 (0 2 4 5 5) 15	3 + 2 (0 1 3 5 5) 18	p=0,73 n.s.
10	2 + 2 (-1 1 2 3 4) 13	2 + 2 (0 0 1 3 5) 10	3 + 2 (0 1 3 5 5) 14	2 + 2 (-3 0 2 3 5) 17	p=0,55 n.s.



A12: Ärger: Deskriptive Statistiken. Explorativer Test: Rangvarianzanalyse

Kurs	Muster G n = 14	Muster S n = 11	Risikomuster A n = 18	Risikomuster B n = 20	Deskriptiver Test
1	0 + 1 (-2 0 0 0 0) 14	0 + 1 (-1 0 0 0 2) 11	-1 + 1 (-4 -1 0 0 0) 18	0 + 2 (-3 -1 0 0 5) 18	p=0,09 n.s.
2	0 + 1 (-3 0 0 0 0) 12	-1 + 1 (-3 -1 0 0 0) 9	-1 + 2 (-4 -2 0 0 0) 16	0 + 1 (-2 0 0 0 1) 16	p=0,45 n.s.
3	0 + 1 (-3 0 0 0 0) 12	-1 + 2 (-4 0 0 0 1) 10	-1 + 1 (-5 -1 0 0 0) 16	-1 + 2 (-5 -1 0 0 1) 18	p=0,54 n.s.
4	-1 + 1 (-4 -1 0 0 0) 13	0 + 1 (-2 0 0 0 0) 9	-1 + 2 (-4 -1 0 0 0) 13	-1 + 2 (-5 -2 0 0 1) 18	p=0,92 n.s.
5	0 + 0 (0 0 0 0 0) 12	-1 + 3 (-5 -2 0 0 4) 8	-1 + 2 (-5 -2 0 0 0) 16	0 + 1 (-2 -1 0 0 4) 19	p=0,17 n.s.
6	-1 + 1 (-3 0 0 0 0) 12	0 + 1 (-1 0 0 0 1) 7	0 + 1 (-3 0 0 0 0) 12	-1 + 1 (-2 -1 0 0 0) 18	p=0,47 n.s.
7	0 + 1 (-3 0 0 0 0) 12	-1 + 2 (-5 -1 0 0 0) 7	-1 + 2 (-5 -1 0 0 0) 15	0 + 1 (-3 0 0 0 0) 14	p=0,48 n.s.
8	0 + 1 (-2 0 0 0 0) 10	-1 + 1 (-3 -2 0 0 0) 9	-1 + 2 (-5 -1 0 0 1) 12	-1 + 1 (-4 -1 0 0 0) 17	p=0,79 n.s.
9	0 + 1 (-2 0 0 0 1) 13	-1 + 2 (-4 -1 0 0 0) 7	-1 + 1 (-5 -1 0 0 0) 14	-1 + 2 (-5 0 0 0 0) 18	p=0,90 n.s.
10	0 + 0 (0 0 0 0 0) 13	0 + 0 (-1 0 0 0 1) 10	-1 + 1 (-4 -1 0 0 0) 14	0 + 1 (-2 0 0 0 1) 17	p=0,10 n.s.

A13: Erregtheit: Deskriptive Statistiken. Explorativer Test: Rangvarianzanalyse

Kurs	Muster G n = 14	Muster S n = 11	Risikomuster A n = 18	Risikomuster B n = 20	Deskriptiver Test
1	-1 + 1 (-3 -1 0 0 0) 13	0 + 1 (-2 0 0 0 1) 11	-1 + 1 (-3 -2 0 0 1) 17	-1 + 1 (-3 -2 -1 0 1) 18	p=0,07 n.s.
2	0 + 1 (-3 0 0 0 1) 11	-1 + 1 (-3 -2 -1 0 1) 9	-1 + 1 (-3 -2 -1 0 1) 16	0 + 1 (-1 0 0 0 1) 16	p=0,12 n.s.
3	0 + 0 (0 0 0 0 1) 13	0 + 1 (-2 -1 0 0 0) 10	-1 + 1 (-3 -1 -1 0 1) 16	-1 + 1 (-3 -2 -1 0 1) 18	p=0,02 *
4	-1 + 1 (-3 -2 -1 0 1) 13	-1 + 1 (-4 -1 0 0 1) 9	-1 + 1 (-3 -1 0 0 1) 13	-1 + 1 (-3 -1 -1 0 0) 18	p=0,70 n.s.
5	-1 + 1 (-3 -1 0 0 1) 12	0 + 2 (-2 -1 0 1 3) 8	-1 + 1 (-3 -2 -1 0 1) 17	-1 + 1 (-3 -1 0 0 2) 19	p=0,21 n.s.
6	0 + 0 (0 0 0 0 1) 12	0 + 0 (0 0 0 0 1) 7	-1 + 1 (-2 -1 -1 0 0) 12	0 + 1 (-2 -1 0 0 1) 18	p=0,02 *
7	0 + 1 (-2 -1 0 0 2) 11	0 + 1 (-1 -1 0 0 0) 7	-1 + 1 (-3 -2 -1 0 1) 16	-1 + 1 (-3 -2 -1 0 1) 14	p=0,20 n.s.
8	0 + 1 (-1 0 0 0 1) 10	0 + 1 (-1 -1 0 0 1) 9	-1 + 2 (-3 -2 0 0 2) 13	0 + 1 (-2 -1 0 0 2) 17	p=0,61 n.s.
9	0 + 1 (-2 -1 0 1 1) 13	0 + 1 (-2 0 0 1 1) 7	-1 + 1 (-3 -2 -1 0 0) 15	-1 + 1 (-3 -2 -1 0 1) 18	p=0,03 *
10	0 + 0 (-1 0 0 0 1) 13	0 + 1 (-1 0 0 1 1) 10	-1 + 1 (-3 -2 -1 0 0) 14	-1 + 1 (-4 -1 0 0 1) 17	p=0,006 **

## A14: Deprimiertheit: Deskriptive Statistiken. Explorativer Test: Rangvarianzanalyse

Kurs	Muster G n = 14	Muster S n = 11	Risikomuster A n = 18	Risikomuster B n = 20	Deskriptiver Test
1	0 + 0 (-1 0 0 0 1) 14	0 + 1 (-0 0 0 0 2) 11	0 + 1 (-4 0 0 0 4) 17	0 + 1 (-4 -1 0 0 3) 18	p=0,36 n.s.
2	0 + 1 (-1 0 0 0 1) 12	-1 + 1 (-3 -1 0 0 0) 8	-1 + 1 (-3 -1 0 0 0) 16	0 + 1 (-2 0 0 0 0) 16	p=0,25 n.s.
3	0 + 1 (-1 0 0 0 2) 13	0 + 0 (-1 0 0 0 0) 10	0 + 1 (-4 0 0 0 3) 16	-1 + 2 (-5 -1 0 0 1) 18	p=0,28 n.s.
4	-1 + 1 (-3 -1 0 0 2) 13	0 + 1 (-1 0 0 0 1) 9	0 + 1 (-4 0 0 0 1) 13	0 + 2 (-5 -1 0 0 4) 18	p=0,86 n.s.
5	0 + 0 (0 0 0 0 1) 12	-1 + 1 (-2 -1 0 0 0) 8	0 + 2 (-5 0 0 0 4) 17	0 + 2 (-5 0 0 0 4) 19	p=0,26 n.s.
6	0 + 1 (-3 0 0 0 2) 11	0 + 1 (-3 0 0 0 0) 7	0 + 1 (-2 0 0 0 3) 11	0 + 1 (-3 0 0 0 1) 18	p=0,88 n.s.
7	0 + 1 (-4 0 0 0 1) 12	0 + 0 (-1 0 0 0 0) 7	0 + 1 (-3 0 0 0 1) 16	0 + 0 (-1 0 0 0 0) 13	p=0,39 n.s.
8	-1 + 1 (-3 -2 0 0 1) 10	-1 + 1 (-3 0 0 0 0) 9	0 + 2 (-5 0 0 0 2) 13	-1 + 1 (-4 -1 0 0 0) 17	p=0,64 n.s.
9	0 + 1 (-3 0 0 0 1) 13	0 + 0 (-1 0 0 0 0) 7	0 + 2 (-4 0 0 0 4) 15	0 + 1 (-4 0 0 0 0) 18	p=0,67 n.s.
10	0 + 1 (-2 0 0 0 1) 13	0 + 0 (0 0 0 0 0) 10	0 + 1 (-1 0 0 0 2) 14	0 + 1 (-2 0 0 0 1) 17	p=0,62 n.s.

## A15: Energielosigkeit: Deskriptive Statistiken. Explorativer Test: Rangvarianzanalyse

Kurs	Muster G n = 14	Muster S n = 11	Risikomuster A n = 18	Risikomuster B n = 20	Deskriptiver Test
1	0 + 1 (-1 -1 0 0 2) 14	0 + 2 (-4 0 0 0 1 3) 11	0 + 2 (-3 0 0 0 1 5) 18	0 + 2 (-4 -1 0 0 1 4) 18	p=0,44 n.s.
2	-1 + 2 (-4 -2 -1 0 1) 12	-1 + 2 (-4 -3 0 0 2) 9	-1 + 2 (-5 -3 0 0 2) 16	-1 + 2 (-3 -2 0 0 4) 16	p=0,94 n.s.
3	0 + 2 (-3 0 0 0 5) 13	0 + 2 (-4 -1 0 0 1 2) 10	0 + 2 (-4 -1 0 0 1 4) 16	0 + 1 (-3 -1 0 0 1 2) 17	p=0,98 n.s.
4	-1 + 2 (-4 -2 0 0 5) 13	-1 + 2 (-4 -2 -1 0 2) 8	0 + 3 (-4 -1 0 0 2 5) 13	-1 + 2 (-5 -3 -1 0 3) 17	p=0,39 n.s.
5	-1 + 2 (-5 0 0 0 1) 12	-2 + 2 (-4 -3 -2 -1 1) 8	0 + 2 (-4 -1 0 0 1 4) 17	0 + 2 (-5 -1 0 0 1 5) 19	p=0,09 n.s.
6	0 + 2 (-3 0 0 0 5) 12	0 + 2 (-1 -1 0 0 1 3) 7	0 + 2 (-5 -1 -1 0 4) 12	0 + 2 (-5 -1 0 0 2) 18	p=0,70 n.s.
7	-1 + 2 (-5 -1 0 0 4) 12	0 + 1 (-1 0 0 0 1 1) 7	0 + 2 (-4 0 0 0 1 3) 16	-1 + 2 (-5 -2 -1 0 4) 14	p=0,09 n.s.
8	-1 + 2 (-5 0 0 0 2) 10	-1 + 3 (-5 -4 0 0 1 5) 9	-1 + 2 (-4 -2 -1 0 5) 13	-1 + 2 (-5 -2 -1 0 2) 17	p=0,93 n.s.
9	-1 + 3 (-5 -3 0 0 5) 13	-1 + 2 (-4 -2 0 0 1 2) 7	0 + 2 (-3 -1 0 0 1 3) 15	-1 + 2 (-5 -2 0 0 2) 18	p=0,48 n.s.
10	0 + 2 (-3 0 0 0 5) 13	-1 + 2 (-4 -3 0 0 1 2) 10	0 + 2 (-4 -2 0 0 5) 13	0 + 2 (-5 -1 0 0 1 5) 17	p=0,85 n.s.

**Beschwerden:**

A16: Änderungswerte der Beschwerden (Werte post minus Werte prä), Deskriptive Statistiken. Explorativer Test: Rangvarianzanalyse

Kurs	Muster G n = 14	Muster S n = 11	Risikomuster A n = 18	Risikomuster B n = 20	Deskriptiver Test
Angespanntheit	- 0,2 + 0,7 (- 1 - 1 0 0 1 ) 14	0,1 + 0,5 (- 1 0 0 0 1 ) 11	0,0 + 0,6 (- 1 0 0 0 1 ) 18	0,0 + 0,5 (- 1 0 0 0 1 ) 20	p=0,54 n.s.
Lustlosigkeit	0,1 + 0,5 (- 1 0 0 0 1 ) 14	0,3 + 0,5 ( 0 0 0 1 1 ) 10	- 0,2 + 0,4 (- 1 0 0 0 0 ) 18	- 0,1 + 0,7 (- 1 0 0 0 2 ) 19	p=0,08 n.s.
Übermüdung	- 0,1 + 0,9 (- 1 - 1 0 0 2 ) 14	0,3 + 1,0 (- 1 0 0 1 2 ) 11	- 0,1 + 0,8 (- 2 0 0 0 1 ) 18	0,4 + 0,8 (- 1 0 0 1 2 ) 20	p=0,31 n.s.
Nervosität	0,1 + 0,5 (- 1 0 0 0 1 ) 14	0,3 + 0,8 (- 1 0 0 1 2 ) 11	0,3 + 0,8 (- 1 0 0 1 2 ) 18	- 0,2 + 0,5 (- 1 0 0 0 1 ) 20	p=0,13 n.s.
Überforderungserl.	0,6 + 0,6 ( 0 0 1 1 2 ) 14	0,1 + 1,0 (- 1 - 1 0 0 2 ) 11	0,1 + 0,9 (- 2 0 0 1 2 ) 18	0,1 + 0,7 (- 1 0 0 1 1 ) 20	p=0,22 n.s.
Vergesslichkeit	0,0 + 0,6 (- 1 0 0 0 1 ) 14	0,0 + 0,6 (- 1 0 0 0 1 ) 11	- 0,2 + 0,6 (- 2 0 0 0 1 ) 18	0,2 + 0,5 (- 1 0 0 0 1 ) 20	p=0,33 n.s.
Zeitstrahtheit	0,2 + 0,8 (- 1 0 0 1 2 ) 14	0,1 + 0,5 (- 1 0 0 0 1 ) 11	0,1 + 0,9 (- 1 - 1 0 0 2 ) 18	0,3 + 0,7 (- 2 0 0 1 1 ) 20	p=0,58 n.s.
Konzentrationschw.	- 0,1 + 0,6 (- 1 0 0 0 1 ) 14	0,1 + 0,7 (- 1 0 0 1 1 ) 11	- 0,2 + 0,8 (- 2 - 1 0 0 1 ) 18	0,0 + 0,6 (- 1 0 0 0 1 ) 20	p=0,82 n.s.
Stimmungsschw.	- 0,1 + 0,6 (- 1 0 0 0 1 ) 14	- 0,2 + 0,6 (- 1 - 1 0 0 1 ) 11	0,1 + 0,9 (- 1 - 1 0 1 2 ) 18	- 0,1 + 0,6 (- 1 0 0 0 1 ) 20	p=0,81 n.s.
Grübeln	- 0,2 + 0,6 (- 1 - 1 0 0 1 ) 14	0,2 + 0,8 (- 1 0 0 1 1 ) 11	0,1 + 1,0 (- 2 0 0 1 2 ) 18	- 0,3 + 0,6 (- 2 0 0 0 1 ) 20	p=0,31 n.s.
Minderwertigkeitsgel	0,0 + 0,4 (- 1 0 0 0 1 ) 14	0,1 + 0,3 ( 0 0 0 0 1 ) 11	- 0,2 + 0,6 (- 1 - 1 0 0 1 ) 18	- 0,1 + 0,6 (- 1 0 0 0 1 ) 20	p=0,41 n.s.
Einschlafprobleme	- 0,1 + 0,7 (- 1 - 1 0 0 1 ) 14	0,1 + 0,7 (- 1 0 0 1 1 ) 11	- 0,2 + 1,0 (- 2 - 1 0 0 3 ) 18	- 0,2 + 0,7 (- 1 - 1 0 0 1 ) 20	p=0,63 n.s.
Durchschlafprobl.	0,0 + 0,4 (- 1 0 0 0 1 ) 14	0,2 + 0,9 (- 1 0 0 1 2 ) 11	- 0,4 + 1,0 (- 2 - 1 # 0 3 ) 18	0,1 + 0,9 (- 1 0 0 0 3 ) 20	p=0,06 n.s.
Aptträume	0,1 + 1,0 (- 2 0 0 0 3 ) 14	- 0,1 + 0,8 (- 2 0 0 0 1 ) 11	- 0,2 + 0,8 (- 2 - 1 0 0 1 ) 18	0,3 + 0,7 (- 1 0 0 1 1 ) 20	p=0,28 n.s.
Schlaflosigkeit	0,1 + 1,0 (- 2 0 0 0 2 ) 14	0,0 + 0,6 (- 1 0 0 0 1 ) 11	- 0,1 + 0,8 (- 2 0 0 0 2 ) 18	- 0,2 + 0,9 (- 1 - 1 0 0 2 ) 20	p=0,67 n.s.
Appetitlosigkeit	- 0,2 + 0,9 (- 3 0 0 0 1 ) 14	- 0,1 + 0,5 (- 1 0 0 0 1 ) 11	0,1 + 0,7 (- 1 0 0 1 1 ) 18	0,1 + 0,6 (- 1 0 0 0 1 ) 20	p=0,65 n.s.
erhöhtes Nikotinbed.	0,3 + 0,6 ( 0 0 0 0 2 ) 14	- 0,1 + 0,3 (- 1 0 0 0 0 ) 11	0,1 + 0,5 ( 0 0 0 0 2 ) 18	0,1 + 0,3 ( 0 0 0 0 1 ) 20	p=0,15 n.s.
Heißhunger	- 0,2 + 0,8 (- 2 - 1 0 0 1 ) 14	- 0,4 + 0,8 (- 2 - 1 0 0 1 ) 11	0,0 + 0,5 (- 1 0 0 0 1 ) 18	0,0 + 0,9 (- 2 0 0 0 2 ) 20	p=0,54 n.s.
Migräne	0,0 + 0,4 (- 1 0 0 0 1 ) 13	0,1 + 0,3 ( 0 0 0 0 1 ) 11	- 0,1 + 0,7 (- 1 - 1 0 0 1 ) 18	0,1 + 0,6 (- 1 0 0 0 1 ) 20	p=0,75 n.s.

A17: Änderungswerte der Beschwerden (Werte post minus Werte prä), Deskriptive Statistiken (Fortsetzung). Explorativer Test: Rangvarianzanalyse

Kurs	Muster G n = 14	Muster S n = 11	Risikomuster A n = 18	Risikomuster B n = 20	Deskriptiver Test
Spannungskopfschm	01 + 06 ( -1 0 0 0 1 ) 14	00 + 07 ( -1 0 0 0 1 ) 10	-03 + 07 ( -2 -1 0 0 1 ) 18	-03 + 09 ( -2 -1 0 0 1 ) 20	p=0,44 n.s.
episod. Kopfschm.	0,0 + 0,4 ( -1 0 0 0 1 ) 14	-0,5 + 1,4 ( -3 -1 0 0 1 ) 11	0,0 + 1,1 ( -3 0 0 0 2 ) 18	0,1 + 1,1 ( -3 0 0 1 2 ) 20	p=0,58 n.s.
Ohngeräusche	0,1 + 0,6 ( -1 0 0 0 2 ) 14	0,0 + 0,9 ( -1 -1 0 0 2 ) 11	0,0 + 0,8 ( -1 -1 0 1 1 ) 18	0,1 + 0,7 ( -1 0 0 0 2 ) 20	p=0,98 n.s.
strapaz. Stimmbänder	0,3 + 0,7 ( -1 0 0 1 1 ) 14	-0,3 + 0,6 ( -1 -1 0 0 1 ) 11	0,1 + 1,1 ( -1 -1 0 1 3 ) 18	0,1 + 0,8 ( -2 0 0 0 1 ) 20	p=0,28 n.s.
Kloß- u. Würgegef	0,2 + 0,9 ( -2 0 0 1 2 ) 14	-0,1 + 1,1 ( -3 0 0 0 2 ) 11	0,0 + 0,8 ( -2 0 0 0 1 ) 18	-0,2 + 0,8 ( -2 -1 0 0 1 ) 20	p=0,42 n.s.
Magen-Darm-Krämpf	-0,1 + 0,7 ( -2 0 0 0 1 ) 14	0,2 + 0,6 ( -1 0 0 1 1 ) 11	0,1 + 0,5 ( -1 0 0 0 1 ) 18	0,2 + 0,7 ( -1 0 0 0 2 ) 20	p=0,64 n.s.
Übelkeit/Erbrechen	0,0 + 0,4 ( -1 0 0 0 1 ) 14	-0,1 + 0,8 ( -2 0 0 0 1 ) 11	0,3 + 0,8 ( -1 0 0 0 2 ) 17	-0,1 + 0,6 ( -1 0 0 0 1 ) 20	p=0,46 n.s.
Druck- u. Vollegeth	-0,3 + 0,7 ( -2 -1 0 0 1 ) 14	-0,2 + 0,6 ( -1 -1 0 0 1 ) 11	0,2 + 0,5 ( -1 0 0 0 1 ) 17	-0,4 + 0,7 ( -2 -1 0 0 1 ) 20	p=0,10 n.s.
Herzstiche	0,1 + 0,6 ( -1 0 0 0 1 ) 14	0,4 + 0,7 ( 0 0 0 1 2 ) 11	-0,2 + 0,5 ( -1 -1 0 0 1 ) 18	-0,2 + 0,7 ( -1 -1 0 0 1 ) 20	p=0,11 n.s.
Herzrasen	0,1 + 0,5 ( -1 0 0 0 1 ) 14	0,3 + 0,8 ( -1 0 0 1 2 ) 11	-0,1 + 0,8 ( -2 0 0 0 1 ) 18	0,0 + 0,6 ( -1 0 0 0 1 ) 20	p=0,76 n.s.
Schweißausbrüche	0,1 + 0,7 ( -1 0 0 1 1 ) 14	-0,2 + 0,9 ( -1 -1 0 1 1 ) 11	0,3 + 1,0 ( -1 0 0 1 3 ) 16	-0,1 + 0,5 ( -1 0 0 0 1 ) 20	p=0,44 n.s.
Augenlinnen	0,3 + 0,8 ( -1 0 0 1 2 ) 13	-0,1 + 0,9 ( -1 -1 0 0 2 ) 11	-0,1 + 0,8 ( -2 0 0 0 1 ) 18	-0,1 + 0,7 ( -2 0 0 0 1 ) 20	p=0,47 n.s.
Kurzatmigkeit	0,1 + 0,7 ( -1 0 0 1 1 ) 14	0,0 + 0,5 ( -1 0 0 0 1 ) 10	-0,1 + 0,9 ( -2 0 0 0 1 ) 18	-0,3 + 0,8 ( -2 -1 0 0 1 ) 20	p=0,46 n.s.
nächtliche Atemnot	0,0 + 0,0 ( 0 0 0 0 0 ) 14	0,1 + 0,3 ( 0 0 0 0 1 ) 11	0,0 + 0,0 ( 0 0 0 0 0 ) 17	0,0 + 0,0 ( 0 0 0 0 0 ) 19	p=0,21 n.s.
Zittern der Hände	-0,3 + 0,5 ( -1 -1 0 0 0 ) 14	0,0 + 0,7 ( -1 0 0 0 1 ) 10	0,3 + 0,6 ( -1 0 0 1 1 ) 17	-0,2 + 0,5 ( -1 0 0 0 1 ) 20	p=0,03 *
Spannungsschm.	-0,1 + 0,9 ( -1 -1 0 0 2 ) 14	0,0 + 0,6 ( -1 0 0 0 1 ) 11	-0,3 + 0,8 ( -2 -1 0 0 1 ) 18	-0,4 + 0,8 ( -2 -1 0 0 1 ) 20	p=0,69 n.s.
Allergien	0,1 + 0,8 ( -1 0 0 0 2 ) 14	0,6 + 0,8 ( 0 0 0 1 2 ) 11	-0,2 + 0,6 ( -2 0 0 0 1 ) 18	0,1 + 0,9 ( -1 0 0 0 3 ) 20	p=0,04 *
Wetterfühigkeit	0,0 + 0,6 ( -1 0 0 0 1 ) 14	-0,2 + 0,6 ( -1 -1 0 0 1 ) 11	0,0 + 0,6 ( -1 0 0 0 1 ) 18	-0,2 + 0,7 ( -2 0 0 0 2 ) 20	p=0,72 n.s.
Hautausschlag	0,1 + 0,7 ( -1 0 0 0 2 ) 14	0,0 + 0,6 ( -1 0 0 0 1 ) 11	-0,2 + 0,7 ( -2 -1 0 0 1 ) 18	0,0 + 0,5 ( -1 0 0 0 1 ) 20	p=0,71 n.s.

**Angst:**

A18: STAI - State: Deskriptive Statistiken. Explorativer Test: Rangvarianzanalyse

	Muster G n = 14	Muster S n = 11	Risikomuster A n = 18	Risikomuster B n = 20	Deskriptiver Test
Studienbeginn	32 + 7 ( 23 27 31 36 45 ) 14	34 + 6 ( 22 32 34 37 44 ) 11	43 + 11 ( 25 34 44 53 64 ) 16	43 + 12 ( 24 35 40 50 67 ) 20	p=0,006 **
Studienende	33 + 7 ( 24 29 33 37 49 ) 13	36 + 9 ( 23 31 35 43 51 ) 10	43 + 11 ( 29 36 39 54 70 ) 16	41 + 11 ( 22 36 39 45 63 ) 18	p=0,03 *

A19: STAI - Trait: Deskriptive Statistiken. Explorativer Test: Rangvarianzanalyse

	Muster G n = 14	Muster S n = 11	Risikomuster A n = 18	Risikomuster B n = 20	Deskriptiver Test
Studienbeginn	35 + 6 ( 23 31 36 40 44 ) 14	33 + 6 ( 21 30 32 37 43 ) 10	44 + 5 ( 37 40 43 47 52 ) 18	48 + 10 ( 33 40 46 53 67 ) 20	p<0,001 ***
Studienende	34 + 6 ( 26 29 33 38 47 ) 14	33 + 6 ( 22 31 33 37 44 ) 10	43 + 5 ( 35 39 43 48 50 ) 17	47 + 9 ( 35 40 46 52 64 ) 20	p<0,001 ***

IPS:

A20: Sozial-kommunikatives Verhalten: Deskriptive Statistiken. Explorativer Test: Rangvarianzanalyse

Kurs	Muster G n = 14	Muster S n = 11	Risikomuster A n = 18	Risikomuster B n = 20	Deskriptiver Test
AKTIV	13 + 39 ( -30 - 2 0 25 86 ) 14	10 + 28 ( - 8 - 1 0 3 89 ) 11	4 + 29 ( -67 0 0 3 72 ) 15	- 2 + 14 ( -47 - 1 0 0 30 ) 19	p=0,51 n.s.
BEHEHA	- 7 + 26 ( -65 -12 0 4 28 ) 14	1 + 31 ( -38 -16 0 3 75 ) 11	11 + 43 ( -80 - 7 0 23 88 ) 15	- 4 + 27 ( -75 - 3 0 3 62 ) 19	p=0,77 n.s.
KONFR0	0 + 3 ( - 4 - 2 0 0 9 ) 14	2 + 5 ( - 5 0 0 0 13 ) 11	- 3 + 44 ( -91 - 9 0 0 84 ) 15	0 + 6 ( -17 0 0 1 14 ) 19	p=0,52 n.s.
DUSEITZ	- 7 + 22 ( -62 -17 0 0 27 ) 14	-14 + 53 ( -90 -46 0 6 74 ) 11	1 + 36 ( -85 - 2 0 3 84 ) 15	- 8 + 24 ( -89 - 3 0 1 14 ) 19	p=0,83 n.s.
RUSICHT	- 1 + 3 ( - 9 0 0 0 2 ) 14	3 + 39 ( -74 0 0 7 90 ) 11	- 3 + 22 ( -73 - 3 0 1 33 ) 15	4 + 21 ( -12 0 0 0 89 ) 19	p=0,97 n.s.
EMPFIND	2 + 10 ( - 9 0 0 0 36 ) 14	- 2 + 7 ( -20 0 0 0 6 ) 11	-10 + 20 ( -54 -11 # 0 9 ) 15	10 + 22 ( - 3 0 0 6 73 ) 19	p=0,11 n.s.

A21: Leistungsverhalten: Deskriptive Statistiken. Explorativer Test: Rangvarianzanalyse

Kurs	Muster G n = 14	Muster S n = 11	Risikomuster A n = 18	Risikomuster B n = 20	Deskriptiver Test
ENGAGE	1 + 37 ( -83 - 2 0 1 95 ) 14	- 8 + 26 ( -80 - 9 0 0 21 ) 11	8 + 22 ( - 6 0 0 1 74 ) 16	1 + 16 ( -32 0 0 0 58 ) 18	p=0,75 n.s.
BEHARR	0 + 47 ( -94 -14 0 27 79 ) 14	- 6 + 31 ( -34 -23 # 0 79 ) 11	-12 + 37 ( -87 -23 # 1 78 ) 16	- 6 + 23 ( -56 - 6 0 0 29 ) 18	p=0,39 n.s.
STABIL	- 5 + 24 ( -89 0 0 0 12 ) 14	5 + 34 ( -53 -13 0 20 64 ) 11	0 + 6 ( -15 - 2 0 0 17 ) 16	- 1 + 15 ( -34 - 1 0 0 39 ) 18	p=0,68 n.s.
SEVERT	10 + 24 ( - 5 0 1 6 87 ) 14	10 + 50 ( ## - 4 3 29 99 ) 11	5 + 47 ( -91 - 7 0 3 94 ) 16	5 + 26 ( -38 - 6 0 12 74 ) 18	p=0,60 n.s.
KARBE	- 4 + 15 ( -55 0 0 0 1 ) 14	- 1 + 28 ( -49 - 6 0 5 52 ) 11	3 + 29 ( -71 - 2 0 5 70 ) 16	- 5 + 17 ( -63 - 4 0 1 17 ) 18	p=0,64 n.s.
OPTIMUS	0 + 0 ( - 1 0 0 0 0 ) 14	0 + 3 ( - 4 0 0 0 7 ) 11	- 5 + 26 ( -83 0 0 0 40 ) 16	5 + 19 ( -25 0 0 0 67 ) 18	p=0,59 n.s.

## 7.7 Demographische Daten

(nur Berechnungen von statistisch sinnvoll interpretierbaren Daten)

### Vergleich von Yoga- und Kontrollgruppe:

A1: Deskriptive Statistiken bei Kursbeginn – allgemeine und persönliche Daten

	Vergleichsgruppe n = 20		Yoga-Gruppe n = 73		Deskriptiver Test
Geschlecht	Männer	3 15%	5 7%		p=0,37 n.s.
	Frauen	17 85%	66 93%		
Alter		43 + 7,3 ( 32 37 41 48 58 ) 18	43 + 9,28 ( 28 36 41 51 61 ) 71		p=0,91 n.s.
Dienstalter		18 + 9,8 ( 1 11 16 27 36 ) 20	19 + 10,4 ( 1 12 18 28 39 ) 69		p=0,59 n.s.
Jahre an der Schule		12 + 8,8 ( 1 4,5 10 18 30 ) 20	11 + 8,14 ( 1 6 10 13 38 ) 71		p=0,73 n.s.
Schultyp	Grundschule	8 40%	29 42%		p=0,33 n.s.
	Realschule	0 0%	7 10%		
	Gesamtschule (Sek.-stufe I)	6 30%	12 17%		
	Gesamtschule (gymn. Oberstufe)	0 0%	4 6%		
	Gymnasium	6 30%	17 25%		
Familienstand	ledig/allein leb.	3 15%	8 11%		p=0,08 n.s.
	verheiratet/zus. leb.	11 55%	56 80%		
	geschieden/getr. leb.	5 25%	5 7%		
	verwitwet	1 5%	1 1%		
Wo-Stdt-Unterricht		23 + 5,3 ( 10 20 26 28 28 ) 20	24 + 3,97 ( 9 24 25 26 28 ) 69		p=0,55 n.s.
Pflicht-Stdt/Woche		25 + 4 ( 12 26 26 28 28 ) 20	26 + 3,66 ( 9 26 26 28 28 ) 68		p=0,72 n.s.
Std.-zusätzl.-in-Schule		9 + 11 ( 1 3,8 5 10 40 ) 20	7,4 + 5,31 ( 1 4 5 10 30 ) 68		p=0,48 n.s.
Vorbereitung-Stdt/Wo		14 + 6,4 ( 5 10 12 16 30 ) 18	14 + 5,81 ( 5 10 12 15 30 ) 69		p=0,79 n.s.
1. Fach		3,2 + 2,5 ( 1 1 3 4 8 ) 20	3,4 + 2,76 ( 1 1 2 6 9 ) 69		p=0,89 n.s.
2. Fach		5,7 + 2,5 ( 2 3 7 8 8 ) 11	5,1 + 2,71 ( 1 3 6 8 8 ) 49		p=0,40 n.s.

A2: Deskriptive Statistiken bei Kursbeginn – Unterrichtsverteilung

	Vergleichsgruppe n = 20		Yoga-Gruppe n = 73		Deskriptiver Test	
1. Fach						
Deutsch	8	40%	29	42%	p=0.62 n. s.	
Fremdsprache	1	5%	8	12%		
Naturwissenschaften	4	20%	5	7%		
musisch-künstlerisch	3	15%	5	7%		
Sport	1	5%	4	6%		
praxisorientiert	0	0%	3	4%		
Gesellschaftswissenschaften	0	0%	3	4%		
Mathematik	3	15%	11	16%		
alle Fächer	0	0%	1	1%		
2. Fach						
Deutsch	0	0%	5	10%		p=0.68 n. s.
Fremdsprache	1	9%	7	14%		
Naturwissenschaft	3	27%	8	16%		
musisch-künstlerisch	0	0%	3	6%		
Sport	1	9%	1	2%		
praxisorientiert	0	0%	3	6%		
Gesellschaftswissenschaften	1	9%	5	10%		
Mathematik	5	45%	17	35%		



## A3: Deskriptive Statistik bei Kursbeginn – Freizeitverhalten

Freizeitstunden pro Woche	Vergleichsgruppe n = 20					Yoga-Gruppe n = 73					Deskriptiver Test
	13 +	9 ( 1 8 10 16 40 )	20	12 +	8 ( 1 7 10 16 40 )	67					
Freizeitbeschäftigung 1	5	25%	30	43%	p=0.93 n.s.						
Lesen (Bücher, Informationen)	4	20%	8	11%	p=0.50 n.s.						
Sport (aktive Freizeit)	1	5%	3	4%							
Vergnügen (Parties, Treffen, Tanz..)	2	10%	2	3%							
Kultur (Theater, Ausstellungen..)	3	15%	9	13%							
Natur (Garten, Spaziergang ...)	1	5%	2	3%							
Familie, Kinder	1	5%	0	0%							
Urlaub / Reisen	0	0%	1	1%							
Fernsehen	2	10%	9	13%							
Ruhe / Schlafen etc.	1	5%	6	9%							
Sonstiges	4	36%	14	33%							
Freizeitbeschäftigung 2	3	27%	4	9%	p=0.31 n.s.						
Lesen (Bücher, Informationen)	0	0%	2	5%							
Sport (aktive Freizeit)	1	9%	10	23%							
Kultur (Theater, Ausstellungen..)	0	0%	1	2%							
Natur (Garten, Spaziergang ...)	0	0%	4	9%							
Familie, Kinder	0	0%	4	9%							
Urlaub / Reisen	0	0%	1	2%							
Fernsehen	0	0%	4	9%							
Ruhe / Schlafen etc.	0	0%	1	2%							
Sonstiges	3	27%	3	7%							

## A4: Deskriptive Statistik bei Kursbeginn – Unterrichtsausfall und Belastungsbewältigung

	Vergleichsgruppe n = 20										Yoga-Gruppe n = 73										Deskriptiver Test			
Krankentage 2000	6.3	+	6.3	(	1	3	4	8	20	)	8	11.5	+	10	(	1	4	10	14	45	)	40	p=0.11 n.s.	
Unterrichtstage krank 2000	4.3	+	3	(	1	2	4	6	10	)	8	8.74	+	7	(	1	5	7	11	30	)	39	p=0.05 *	
Belastungsbewältigung	unverändert	12	60%								22	31%										40	p=0.03 *	
	verringert	5	25%								19	27%										39		
	erhöht	3	15%								30	42%										40		
Hilfe bei Belastung	Partner	0	0%								5	7%										39	p=0.51 n.s.	
	Familie	4	21%								9	13%										39		
	Freunde	0	0%								1	1%										39		
	Kollegen	0	0%								1	1%										39		
	darüber sprechen/ Gespräche	7	37%								20	29%										39		
	lesen	0	0%								2	3%										39		
	Sport	0	0%								3	4%										39		
	Vergnügen und Reisen	1	5%								0	0%										39		
	Natur	1	5%								2	3%										39		
	entspannen allgemein	1	5%								10	14%										39		
	Sonstiges	5	26%								17	24%										39		
	weitere Hilfe bei Belastung	Partner	1	11%								1	3%										39	p=0.67 n.s.
		Familie	0	0%								6	18%										39	
Kollegen		0	0%								3	9%										39		
darüber sprechen/ Gespräche		1	11%								1	3%										39		
lesen		0	0%								1	3%										39		
Sport		1	11%								7	21%										39		
Vergnügen und Reisen		0	0%								1	3%										39		
Natur	2	22%								3	9%										39			
entspannen allgemein	3	33%								8	24%										39			
Sonstiges	1	11%								3	9%										39			

## A5: Deskriptive Statistik bei Kursbeginn – positive und negative Erfahrungen und Definition von Erholung

	Vergleichsgruppe n = 20		Yoga-Gruppe n = 73	Deskriptiver Test
positive Erfahrungen	Umgang mit Kollegen, Schülern, Eltern	4 27%	11 20%	p=0.58 n. s.
	Freiheitsgrade der Unterrichtsplanung und -gestaltung	0 0%	9 16%	
	strukturelle Verbesserung der Arbeitsbedingungen	2 13%	7 13%	
	inner- und außerschulische Anerkennung	3 20%	9 16%	
	Lernerfolge der Schüler	6 40%	20 36%	
	Umgang mit Kollegen, Eltern, Schülern	3 21%	9 15%	
negative Erfahrungen	Stagnation in Bildungs- und Berufspolitik	2 14%	5 8%	p=0.54 n. s.
	strukturelle Bedingungen des Arbeitsumfeldes	3 21%	27 45%	
	Gesundheitsbelastung	0 0%	1 2%	
	Lernmißerfolge der Schüler	6 43%	18 30%	
	Freizeit als Relaxation	14 74%	58 89%	
Definition von Erholung	Freizeit als Regeneration	4 21%	5 8%	p=0.22 n. s.
	Freizeit als Herausforderung	1 5%	2 3%	

A6: Deskriptive Statistik bei Kursbeginn – allgemeine Aussagen

	Vergleichsgruppe n = 20	Yoga-Gruppe n = 73	Deskriptiver Test	
wie oft Erholung	selten	4	22%	
	gelegentlich	7	39%	
	häufig	5	28%	
	Immer	2	11%	
Entspannung in Unterrichtspause	nie	0	0%	
	selten	10	50%	
	gelegentlich	6	30%	
	häufig	3	15%	
Freude pro Tag	Immer	1	5%	
	nie	1	5%	
	selten	3	15%	
	gelegentlich	9	45%	
persönl. Ereignisse in den letzten 2 J.	häufig	6	30%	
	Immer	1	5%	
	nie	9	45%	
	ja	11	55%	
Erreichen des Pensionsalters	nein	8	40%	
	ja	12	60%	
Maßnahmen zum Erreichen Pensionsalter	geringere Pflichtstd	13	93%	
	zusätzl. Arbeiten gleichm. verteilen	1	7%	
	Pensionsalter herabsetzen	0	0%	
	nein	6	30%	
Maßnahmen erforderlich	ja	14	70%	
	nein	3	6%	
Art der Maßnahme	Gesundheitscheck	0	0%	
	Gesundheitskurse	9	90%	
	Entspannungs-, Stillerraum	1	10%	
	Gesundheitscheck	1	100%	
Auswertung erwünscht	Gesundheitskurse	0	0%	
	Entspannungs-, Stillerraum	0	0%	
	nein	3	15%	
	ja	17	85%	
in 2 J. Bereitschaft zur erneuten Befragung	nein	4	20%	
	ja	16	80%	
		13	19%	
		31	46%	p=0,24 n.s.
		23	34%	
		1	1%	
		11	16%	p=0,14 n.s.
		34	49%	
		17	24%	
		8	11%	
		0	0%	
		0	0%	p=0,12 n.s.
		11	16%	
		33	47%	
		26	37%	
		0	0%	
		32	45%	p=1,00 n.s.
		39	55%	
		39	57%	p=0,21 n.s.
		29	43%	
		48	94%	p=0,47 n.s.
		1	2%	
		2	4%	
		13	19%	p=0,35 n.s.
		56	81%	
		3	6%	p=0,32 n.s.
		48	92%	
		1	2%	
		2	29%	p=0,39 n.s.
		2	29%	
		3	43%	
		2	3%	p=0,07 n.s.
		69	97%	
		3	4%	p=0,04 *
		65	96%	

### Demographische Daten der Yogagruppe zu Kursbeginn und Kursende:

A7: Demographische Daten bei Kursbeginn

		Yoga-Gruppe n = 73											
Geschlecht	Männer	5	7%										
	Frauen	66	93%										
Alter		43	+ 9.3	(	28	36	41	51	61	)	71		
	Dienstalter	19	+ 10	(	1	12	18	28	39	)	69		
Jahre an der Schule		11	+ 8.1	(	1	6	10	13	38	)	71		
	Schultyp	29	42%										
	Grundschule	7	10%										
	Realschule	12	17%										
	Gesamtschule (Sek.-stufe I)	4	6%										
	Gesamtschule (gymn. Oberstufe)	17	25%										
	Gymnasium	8	11%										
Familienstand	ledig/allein leb.	56	80%										
	verheiratet/zus. leb.	5	7%										
	geschieden/getr. leb.	1	1%										
	verwitwet	24	+ 4	(	9	24	25	26	28	)	69		
Wo-Std-Unterricht		26	+ 3.7	(	9	26	26	28	28	)	68		
Pflicht-Std/Woche		7.4	+ 5.3	(	1	4	5	10	30	)	68		
Std-zusätzl-in-Schule		14	+ 5.8	(	5	10	12	15	30	)	69		
Vorbereitung-Std/Wo													

## A8: Demographische Daten bei Kursende

		Yoga-Gruppe n = 73									
Geschlecht	Männer	6	8%								
	Frauen	66	92%								
Alter		43	+ 9.3	(	28	36	41	51	61	)	71
Dienstalter		20	+ 11	(	1	12	19	28	39	)	69
Jahre an der Schule		11	+ 8.1	(	1	5.8	10	14	38	)	72
Schultyp	Grundschule	29	41%								
	Realschule	5	7%								
	Gesamtschule (Sek.-stufe I)	13	18%								
	Gesamtschule (gymn. Oberstufe)	5	7%								
	Gymnasium	19	27%								
Familienstand	ledig/allein leb.	8	11%								
	verheiratet/zus. leb.	60	82%								
	geschieden/getr. leb.	4	5%								
	verwitwet	1	1%								
Wo-Std-Unterricht	24	+ 4.1	(	9	23	25	26	30	)	71	
Pflicht-Std/Woche	25	+ 4.3	(	5	26	26	28	28	)	71	
Std-zusätzl-in-Schule	8	+ 4.9	(	2	4.3	6	10	25	)	70	
Vorbereitung-Std/Wo	14	+ 5.5	(	5	10	12	15	33	)	71	

## A9: Demographische Daten bei Kursbeginn

		Yoga-Gruppe n = 73	
Krankentage 2000	12 + 10 ( 1 4 10 14 45 )	40	
Unterrichtstage krank 2000	8.7 + 6.9 ( 1 5 7 11 30 )	39	
Belastungsbewältigung	unverändert	22	31%
	verringert	19	27%
	erhöht	30	42%

## A10: Demographische Daten bei Kursende

		Yoga-Gruppe n = 73	
Krankentage 2000	11 + 9.5 ( 1 4 7 14 40 )	41	
Unterrichtstage krank 2000	8.7 + 7.7 ( 1 4 6 10 35 )	40	
Belastungsbewältigung	unverändert	28	38%
	verringert	22	30%
	erhöht	23	32%

A11: Demographische Daten bei Kursbeginn

		Yoga-Gruppe n = 73	
positive Erfahrungen	Umgang mit Kollegen, Schülern, Eltern	11	20%
	Freiheitsgrade der Unterrichtsplanung und -gestaltung	9	16%
	strukturelle Verbesserung der Arbeitsbedingungen	7	13%
	inner- und außerschulische Anerkennung	9	16%
	Lernerfolge der Schüler	20	36%
	Umgang mit Kollegen, Eltern, Schülern	9	15%
	Stagnation in Bildungs- und Berufspolitik	5	8%
	strukturelle Bedingungen des Arbeitsumfeldes	27	45%
	Gesundheitsbelastung	1	2%
	Lernmißfolge der Schüler	18	30%
Definition von Erholung	Freizeit als Relaxation	58	89%
	Freizeit als Regeneration	5	8%
	Freizeit als Herausforderung	2	3%



A12: Demographische Daten bei Kursende

		Yoga-Gruppe n = 73	
positive Erfahrungen	Umgang mit Kollegen, Schülern, Eltern	14	25%
	Freiheitsgrade der Unterrichtsplanung und -gestaltung	7	13%
	strukturelle Verbesserung der Arbeitsbedingungen	7	13%
	inner- und außerschulische Anerkennung	9	16%
	Lernerfolge der Schüler	18	33%
	Umgang mit Kollegen, Eltern, Schülern	14	23%
negative Erfahrungen	Stagnation in Bildungs- und Berufspolitik	6	10%
	strukturelle Bedingungen des Arbeitsumfeldes	29	47%
	Gesundheitsbelastung	1	2%
	Lernmißerfolge der Schüler	12	19%
	Freizeit als Relaxation	50	72%
Definition von Erholung	Freizeit als Regeneration	18	26%
	Freizeit als Herausforderung	1	1%

		Yoga-Gruppe n = 73	
wie oft Erholung	selten	13	19%
	gelegentlich	31	46%
	häufig	23	34%
	immer	1	1%
Entspannung in Unterrichtspause	nie	11	16%
	selten	34	49%
	gelegentlich	17	24%
	häufig	8	11%
	immer	0	0%
Freude pro Tag	nie	0	0%
	selten	11	16%
	gelegentlich	33	47%
	häufig	26	37%
	immer	0	0%
persönl. Ereignisse in den letzten 2 J.	nein	32	45%
	ja	39	55%
Erreichen des Pensionsalters	nein	39	57%
	ja	29	43%
Maßnahmen zum Erreichen Pensionsalter	geringere Pflichtstd.	48	94%
	zusätzl. Arbeiten gleichm. verteilen	1	2%
	Pensionsalter herabsetzen	2	4%
Maßnahmen erforderlich	nein	13	19%
	ja	56	81%
Art der Maßnahme	Gesundheitscheck	3	6%
	Gesundheitskurse	48	92%
	Entspannungs-, Stillerraum	1	2%
Art der Maßnahme	Gesundheitscheck	2	29%
	Gesundheitskurse	2	29%
	Entspannungs-, Stillerraum	3	43%
Auswertung_erwünscht	nein	2	3%
	ja	69	97%
in 2 J. Bereitschaft zur erneuten Befragung	nein	3	4%
	ja	65	96%

## A14: Daten bei Kursende

		Yoga-Gruppe n = 73	
wie oft Erholung	selten	14	20%
	gelegentlich	35	49%
	häufig	21	30%
	Immer	1	1%
Entspannung in Unterrichtspause	nie	11	15%
	selten	38	54%
	gelegentlich	15	21%
	häufig	7	10%
	immer	0	0%
Freude pro Tag	nie	0	0%
	selten	7	10%
	gelegentlich	38	52%
	häufig	24	33%
	Immer	4	5%
	persönl. Ereignisse in den letzten 2 J.	nein	32
	ja	41	56%
Erreichen des Pensionsalters	nein	40	58%
	ja	29	42%
Maßnahmen zum Erreichen Pensionsalter	geringere Pflichtstd.	53	98%
	zusatzl. Arbeiten gleichm. verteilen	0	0%
	Pensionsalter herabsetzen	1	2%
Maßnahmen erforderlich	nein	8	11%
	ja	61	87%
Art der Maßnahme	Gesundheitsscheck	0	0%
	Gesundheitskurse	51	100%
	Entspannungs-, Stilleraum	0	0%
Art der Maßnahme	Gesundheitsscheck	1	100%
	Gesundheitskurse	0	0%
	Entspannungs-, Stilleraum	0	0%
Auswertung_erwünscht	nein	2	3%
	ja	70	97%
in 2 J. Bereitschaft zur erneuten Befragung	nein	5	7%
	ja	66	93%

## 7.8 Persönliche Bemerkungen der Kursteilnehmer

### Aussage 1:

#### Bemerkungen:

Der Yoga-Kurs förderte meine körperliches Wohlbefinden. Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich waren bei mir seit der <sup>Sonstige Körperbeschwerden</sup> Kursteilnahme nicht mehr festzustellen. Auch auf die Psyche wirkte sich der Kurs positiv aus. Ich konnte Problemstellungen beiseite schieben (kurzfristig) um sie später aus der Distanz heraus besser bearbeiten zu können. Hinzu kommt, dass ich jetzt aufmerksamer gegenüber meinem körperlichen Wohlbefinden bin. Ich registriere <sup>(vor allem negative)</sup> Körpersignale schneller und bewusster.

### Aussage 2:

#### Bemerkungen:

Für mich war der Yoga-Kurs sehr entspannend und informativ. Ich fand die zusätzlichen Informationen, die du uns gegeben hast, sehr interessant. Es war sehr angenehm, sich Zeit für sich u. seinen Körper zu haben, die man zuhause nicht hat oder sich nicht nimmt. Wohlthuend war für mich, dass es hier nicht um Leistung ging. Ich habe schon einige Kurse u. Sportgemeinschaften mitgemacht, wo alles in Leistungsstress ausartete u. jeder den anderen übertrumpfen wollte. Für mich ist sehr wichtig, dass ich weiß, wo ich mich im Notfall hinwenden kann u. dass du sicher bereit bist zu helfen, wenn es in deiner Möglichkeit steht. Ich würde gern wieder einen Kurs mitmachen, da ich zu Hause bestimmt nicht oft was mache. Schade, dass es schon vorbei ist! Danke für die vielen Anregungen u. alles Gute für dich!

Aussage 3:Bemerkungen:

An die Adresse des Ministeriums für Bildung,  
Jugend und Sport (Potsdam) und andere Verantwortliche:

- 1) Yoga-Kurse dienen und helfen Lehrern  
bei der Stressbewältigung durch Anleitung  
zur Entspannung.
- 2) Yoga-Kurse dürfen und sollten  
nicht missverstanden und nicht dazu missbraucht  
werden,  
als Mittel, um Lehrer zu (noch) stressresistente  
ren, (~~zu~~) universal belastbaren Arbeitsma-  
schinen umzufunktionieren.

Diese Sorge hat viele Kollegen davon  
abgehalten, diesen Yoga-Kurs zu besuchen.

## 8 Literaturverzeichnis

Abele-Brehm, A./ Brehm, W. (1986): Zur Konzeptualisierung und Messung von Befindlichkeit: Die Entwicklung der Befindlichkeitsskalen (BFS). In: *Diagnostika*, 32, S. 209-228.

Abele-Brehm, A./ Brehm, W. (2002), In: Ilg, H. (2002): *Asanapraxis und Entspannungsreaktion. Eine Untersuchung*. In: *VIVEKA*, Nr. 27, S.10.

Acil, A./ Stefan, G. B./ Michalsen, A./ Lüdtker, R./ Langhorst, J./ Grossmann, P./ Esch, T./ Dobos, G.. J. (2005): Rapid stress reduction and anxiety reduction among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program In: *Medical science monitor. international medical journal of experimental and clinical research*. Band 11, (12), S.555-561.

Adam, K./ Baur, W./ Hahn, E. et al. (1977): *Psychologie in Training und Wettkampf* (3., überarb. Auflage). Verlag Bartels und Wernitz KG, Berlin.

Adorno, T. W./ Becker, H./ Heydorn, H.-J. (2001/ 2002): Diskussion über Adornos „Tabus über dem Lehrberuf“, In: *Pädagogische Korrespondenz, Heft 28*, Winter 2001/02, Büchse der Pandora, Wetzlar, S. 32-44.

Agresti, A. (1990): *Categorical Data Analysis*. John Wiley & Sons.

Aikmann, A./ Mc Quade, W. (1976): *Keine Angst vor Stress*. Albert Müller, Rüslikon- Zürich, Stuttgart, Wien.

Aiyar, N. (2007): *Dhyana-Bindu Upanishad*. [Internet], 1 Seite. Verfügbar unter: [www.celextel.org/108upanishads/dhyanabindu.html](http://www.celextel.org/108upanishads/dhyanabindu.html). [05.05.2010]

Ajaya, S./ Ballentine, R./ Rama, S (1976): *Yoga and Psychotheraphie. The Evolution of Consciousness*. Himalayan Institut Press, Honsdale, Pennsylvania.

Albom, M. (2002): *Dienstags bei Morrie, Die Lehre eines Lebens*. Goldmann Verlag, München.

Allione, T. (2009): *Den Dämonen Nahrung geben. Buddhistische Technik zur Konfliktlösung*. Arkana Verlag, München

Alter, J. (2004): *Yoga in Modern India: The Body Between Science and Philosophie*. Princeton University Press, Princeton.

Altmann, K. E. (2001): *A brief therapy model to reduce stress by practicing breathing exercises, mindful meditation and yoga stretchin.*, Dissertation, Capella University, Band 62, S. 530.

Anantharaman, R.N./ Kabir, R. ( 1984): A study of Yoga. *Journal of Psychological Researches*, 28(2), 97-101.

- Anderson, S./ Sovik, R. (2004): *Yoga, Die Basis für Gesundheit, Harmonie, Spiritualität*. Integral, München.
- Anderson, V. L. (1996): The effects of meditation on teacher perceived occupational stress and trait anxiety. Dissertation Abstracts International Section A. In: *Humanities and Social Science. Vol 57(3-A)*, pp. 0934.
- Anderson, V. L./ Levinson, E. M./ Barker, W./ Kiewra, K. R. (1999): The effects of meditation on teacher perceived occupational stress, state and trait anxiety, and burnout, *School Psychology Quartly., Vol 14(1)*, pp. 3-25.
- Arnold, W./ Eysenck, H.J./ Meili, R. (1980): *Lexikon der Psychologie in 3 Bänden*. Verlag Herder im Breisgau, Freiburg/ Basel/ Wien, Band 1: S. 175-179, Band 3: S. 2230.
- Aschenbach, G. (1992): Forschungsmethoden, In: Asanger, Roland/ Wenniger, Gerd (Hrsg.): *Handwörterbuch der Psychologie*, Psychologie Verlags Union, Weinheim, S. 184-194.
- Asendorpf, J.B. (2006): *Psychologie der Persönlichkeit*. Berlin, Springer Verlag 2003, zit. nach Siefer/ Werner : Ich. Wie wir uns selbst erfinden. Campus Verlag GmbH Frankfurt/Main, S. 298.
- Baird, S. (1993): *Leben und Lehren der Meister im Fernen Osten*, Drei Eichen Verlag, Hamburg.
- Balogun, J.A./ Titoye, V./ Bologun, A./ Oyeyemi, A./ Katz, J. (2002): Prevalance and determinants of burnout among physical and occupational therapists. In: *Journal of Allied Health 31 (3)*, S. 131-139.
- Baltes, P. (2006): *Wisdom as Orchestration of Mind and Virtue*, [Intenet], 1 Seite Verfügbar unter: <http://www.mpib-berlin.mpg.de/dok/full/baltes/orchestr> [17.08.2004] zit. In: Siefer/ Werner: Ich; Wie wir uns selbst erfinden, Campus Verlag GmbH Frankfurt/Main, S. 298.
- Bassett, L. (2000): *Angstfrei leben. Das erfolgreiche Selbsthilfeprogramm gegen Stress und Panik*. Beltz Verlag, Weinheim und Basel.
- BDY (Hrsg.), (1991): *Der Weg des Yoga – Handbuch für Übende und Lehrende*, Petersberg.
- Becker, P. (1994): Theoretische Grundlagen. In: Abele, A./ Becker, P. (Hrsg.) *Wohlbefinden*. Juventa Verlag, Weinheim, S. 13-49.
- Beckmann, U./ Brandt, H./ Wagner, H. (Hrsg.), (2004): *Ein neues Bild vom Lehrerberuf? Pädagogische Professionalität nach Pisa*. Belz Verlag, Weinheim, Basel, S. 100-115.

- Benz, D. (1995): *Alles zur rechten Zeit. Glücklicher Leben im Rhythmus der inneren Jahreszeiten*. Kösel Verlag, München.
- Berlyne, D.E. (1974): *Konflikt, Erregung, Neugier – Zur Psychologie der kognitiven Motivation*. Ernst Klett Verlag, Stuttgart.
- Biener, K. (1993): *Stress – Epidemiologie und Prävention*. Verlag Hans Huber, Bern-Göttingen-Toronto-Seattle.
- Bley, M. (1998): Yoga in der Gesundheitsförderung. *Deutsches Yoga Forum*, 3, S. 55-70.
- Blömeke, S. (2008): Zur medienpädagogischen Ausbildung von Lehrerinnen und Lehrern. In: *Medienpädagogik*, Online-Zeitschrift für Theorie und Praxis der Medienbildung. [Internet], 17 Seiten. Verfügbar in: <http://www.medienpead.com/00-2/bloemekel1.pdf>, [14.10.2008].
- Bögle, R. (1991): *Ein Weg für Dich – Einblick in die Yogalehre*. Oesch Verlag AG, Zürich.
- Boring, E. (1980), In: Arnold, W./ Eysick, H.J./ Meili, R.: *Lexikon der Psychologie in 3 Bänden*. Verlag Herder im Breisgau, Freiburg/ Basel/ Wien, Band 1: S. 175-179.
- Bortz, J. (1992): *Statistik* (4. Auflage), Springer.
- Bortz, J./ Lienert, G.A./ Boehnke, K. (1990): *Verteilungsfreie Methoden in der Biostatistik*. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Boyes, D. (1976): *Autogenes Yoga. Tiefenentspannung im Liegen*. Barth Verlag, Bern, München, Wien.
- Brand, R. (2002): *Schiedsrichter und Stress. Stress und Stressbewältigung von Spielleitern im Sport*. Verlag Karl Hoffmann, Schorndorf.
- Bredow, U./ Mayer, A. C. (2001): *Der Mensch – Das Maß aller Dinge? 14 Antworten großer Denker*. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt, S. 11.
- Brehm, W. (1998): *Gesundheitssport. Ein Handbuch*. Hofmannverlag, Schorndorf.
- Brehm, W./ Janke, A./ Sygusch, R./ Wagner, P. (2006): *Gesund durch Gesundheitssport. Gesundheitsforschung*. Juventa Verlag, Weinheim.
- Brockhaus Lexikon (1988): Band 2, Taschenbuchverlag, München, S. 178.
- Butler, M. P. (2006): Five yogic practices and their relation to psychochological distress. Dissertation Abstracts International: Section B: *The Sciences and Engineering*. Vol 67(5-B), pp. 2825.



- Calvin, W. H. (1998): *Was das Gehirn denkt. Die Evolution der Intelligenz*. Spektrum Verlag, Heidelberg, Berlin 1998.
- Cantieni, B. (1998): *Cantienica – Das Powerprogramm für mehr Lebensenergie, Lebensfreude und Lebensqualität*, Verlag Gesundheit, Berlin.
- Chan, K. C. (2002): Teacher education and embodiment: Cultural diversity as concept and practice. Dissertation, The Ohio State University, S. 237.
- Charaka (1990a): In: *Swami Rama, Ganzheitlich Leben*. Verlag ganzheitlich leben, Ahrensburg, S. IV.
- Charles, D. (1984): *Aristotl'es Philospie of Action*, London, S. 262.
- Cherniss, C. (1980): *Professional burnout in human service organizations*. Praeger, New York 1980.
- Chopra, D. (2004): *Die sieben geistigen Gesetze des Erfolges*. Ullstein Bucherlag GmbH, Berlin.
- Chungliang al Huang/ Lynch, J. (1995): *Mentoring – das Tao vom Lehren und Lernen*. Ariston Verlag, Kreuzlingen 1995.
- Chungliang al Huang/ Lynch, J. (1995): *Tao Sport. Denkender Körper –tanzender Geist. Außergewöhnliches Leisten im Alltag, Beruf und Sport*. Hermann Bauer Verlag, Freiburg im Breisgau 1995.
- Claxton, G. (1998): *Der Takt des Denkens. Über die Vorteile der Langsamkeit*. Ullstein Verlag, Berlin, S. 13-36.
- Cohen, D. (1997): *Die geheime Sprache von Geist, Verstand und Bewusstsein*. Kailash, Hugendubel, München.
- Collins, L. A. (1984): *Stressmanagement and Yoga*. Dissertation, Indiana U., Band 45, S.116.
- Combe, A./ Helsper, W. (Hg.)(1996): *Pädagogische Professionalität. Untersuchungen zum Typus pädagogischen Handelns*. Frankfurt (Suhrkamp), S. 9-30. besonders: Allgemeine wissenschaftliche Bestimmungen von Professionalität (9-14) Historische Aspekte und theoretische Probleme (14-30)
- Cooper, C. L. (1981): *Stressbewältigung – Person, Familie, Beruf*. Verlag Urban & Schwarzenberg, München-Wien-Baltimore.
- Couch, J. (1993): *Yoga für Läufer*. Rowohlt, Reinbeck bei Hamburg.
- Crisand, E. (1991): *Anti–Stress–Training. Autogenes Training mit Yoga und Meditation*. Sauer-Verlag GmbH, Heidelberg.

- Csikszentmihalyi, M. (1990): *Flow, Das Geheimnis des Glücks*. J. G. Cotta'sche Buchhandlung, Stuttgart, S. 144-145.
- Csikszentmihalyi, M. (1995): *Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben. Eine Psychologie für das 3. Jahrtausend*. J. G. Cotta'sche Buchhandlung, Stuttgart.
- Cusumano, J.A./ Robinson, S.E. (1993): The short-term psychophysiological effects of hatha yoga and progressive relaxation on female Japanese students. In: *Applied Psychology: An International Review*, 42(1), 77-90.
- Dalai Lama (2005): *Die Welt in einem einzigen Atom. Meine Reise durch Wissenschaft und Buddhismus*. Theseus Verlag, Berlin.
- Dalai Lama (2006), In: Siefer, W./ Weber, C.: *Ich. Wie wir uns selbst erfinden*. Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main, S.270.
- Dale, C. (1991): *Sorge dich nicht – lebe. Die Kunst zu einem von Ängsten und Aufregungen befreiten Leben zu finden*. Scherz Verlag, München.
- Dalmann, I./ Soder, M. (1993-2007): *Viveka. Hefte für Yoga. Hefte 1-35*, Eigenverlag, Berlin
- Damodaran, A./ Aalathi, A./ Pathil, N./ Shah, N./ Suryavanasih, M. (2002): Therapeutic potential of yoga practices in modifying cardiovascular risk profile in middle aged men and women. In: *The Journal of the Association of Physicians of India*, 50(5), S. 633-640.
- Dargatz, T. (1995): *Anti-Stress Programm. Aktive Vorbeugungsmaßnahmen gegen das Burnout-Syndrom und Stress*. Sportinform Verlag, München.
- Daubenmier, J. J. (2003): *A comparison of Hatha Yoga and aerobic exercise on women's body satisfaction*. Dissertation Abstracts International, 63(9-B), 4415.
- Davis, M./ Eshelman, R./ Mc Kay, M./ Winemiller, V. (1988): *The relaxation & stress reduction workbook (3rd ed.)*, New Harbinger Publications, Oakland, S. 247ff.
- Desikachar, T. K. V. (1991): *Yoga – Tradition und Erfahrung*. Verlag Via Nova, Petersberg, S. 11, 13, 19, 143.
- Desikachar, T. K. V. (1997): *Über Freiheit und Meditation. Das Yoga Sutra – eine Einführung*. Verlag Via Nova, Petersberg,
- Desikachar, T.K. V (2000): *Yoga – Gesundheit von Körper und Geist*. Theseus Verlag, Berlin, S.125-126.

- Dewe, B./ Ferchhoff, W./ Radtke, F.-O. (1992): Das „Professionswissen“ von Pädagogen. Ein wissenschaftstheoretischer Rekonstruktionsversuch. In: Dewe, B./ Ferchhoff, W./ Radtke, F.-O. (Hrsg.): *Erziehen als Profession. Zur Logik professionellen Handelns in pädagogischen Feldern*. Opladen: Leske + Budrich, S. 70-91.
- Diehl, J. M./ Arbinger, R. (1992): *Einführung in die Inferenzstatistik*. Verlag Dietmar Klotz, Eschborn.
- Distelbarth, M./ Fuchs, R. (ohne Jahresangabe): *Umgang mit der Upanishad*. Verlag Hinder & Deelmann, Gladenbach.
- Dougherty, M. A./ Deck, M. D. (1984): Helping teachers to help children Cope with stress. *Journal of Humanistic Counseling, Education & Development*. Vol 23(1), S. 36-44.
- Drewermann, E./ Jeziorowski, J. (1991): *Gespräche über die Angst*. Gütersloher Verlagshaus Gerd Mohn, Gütersloh.
- Düwell, M./ Hübenthal, C./ Werner, M. H. (2002): *Handbuch der Ethik*. J. B. Metzler, Stuttgart, Weimar.
- Dworkis, S. (1996): *Extension – Entspannung, Vitalität, Regeneration*. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbeck bei Hamburg.
- Ebert, D. (1988): *Physiologische Aspekte des Yoga*, VEB Georg Thieme, Leipzig.
- Eliade, M. (1988): *Yoga – Unsterblichkeit und Freiheit*. Frankfurt am Main 1988.
- Engel, S. (2004): *Richtig Tai Chi*. BLV Verlagsgesellschaft mbH, München.
- Engel, S. (2006): *Tai Chi für Einsteiger*. BLV Verlagsgesellschaft mbH, München.
- Erikson, E.H. (2006): *Identität und Lebenszyklus*. Suhrkamp Verlag Frankfurt, zit. nach Siefer/ Werner : Ich. Wie wir uns selbst erfinden. Campus Verlag GmbH Frankfurt/Main, S. 298.
- Eulert, P. (2009): [Internet]. Verfügbar unter:  
[http://www.erwbld.de/euler/ab/index.php?page=lehre\\_material](http://www.erwbld.de/euler/ab/index.php?page=lehre_material), [09.01.2009].
- Eysenik, A./ Meili, R. (Hrsg.), (1980): *Lexikon der Psychologie*. 3 Bänden. Herder Verlag, Freiburg im Breisgau.
- Fasshauer, U. (1997): *Professionalisierung von BerufspädagogInnen. Professionstheoretische Begründungen und empirische Hinweise zur Innovation der Ausbildung von Gewerbelehrenden*. Leuchtturm Verlag, Alsbach, S. 9-61.
- Feldenkreis, M. (1982): *Bewusstheit durch Bewegung*. Suhrkamp Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main.

- Fidler, R. (2004): *Lehrerwahrnehmung und Stressprävention – Stresserleben am Arbeitsplatz Schule und Stressprävention im Rahmen der Lehrerfortbildung*. Kassel University Press, Kassel.
- Fischer, T. (1998): *WU WEI, die Lebenskunst des Tao. Die Antwort auf alle Probleme unseres Daseins ist unfassbar einfach*. Silberschnur Verlag, Neuwied.
- Flade, A. (1992): Wahrnehmung. In: Asanger, R./ Wenniger, G. (Hrsg.): *Handwörterbuch der Psychologie*. Psychologie Verlags Union, Weinheim, S. 833-841.
- Flossdorf, B. (1992): Angst. In: Asanger, R./ Wenniger, G. (Hrsg.): *Handwörterbuch der Psychologie*. Psychologie Verlags Union, Weinheim, S. 34-37.
- Fontana, D. (1989): Managing stress. *British Psychological Society*, Oxford, S. 114ff.
- Franke, K. (1990): *So lernt man Autogenes Training*. Hippokrates Verlag, Stuttgart.
- Freitag, E. F. (1986): *Kraftzentrale Unterbewusstsein. Hilfe aus dem Unbewußten*. Goldmann Verlag, München.
- Frese, M. (1981): *Stress im Büro*. Hans Huber Verlag, Bern, Stuttgart, Wien.
- Fröhlich, W. D. (1965): Angst und Furcht. In: Thomas, H. (Hrsg.): *Allgemeine Psychologie. Handbuch der Psychologie, Band 2*. Hogrefe Verlag, Göttingen.
- Fröhlich, W. D. (1978): *Wörterbuch zur Psychologie*. Deutscher Taschenbuch Verlag, München.
- Fröhlich, W. D. (1982): *Angst, Gefahrensignale und ihre psychologische Bedeutung*. Deutscher Taschenbuch Verlag, München.
- Fröhlich, W. D. (1984): Der gegenwärtige Stand der Angstforschung. In: Berufsverband Österreichischer Psychologen (Hrsg.): *Angst - Stress - Unfall*, 25. Kongress des Berufsverbandes Österreichischer Psychologen, Hausbücherei der Allgemeinen Versicherungsanstalt, Wien.
- Fröhlich, W. D. (1992): Angst. In: Asanger, R./ Wenniger, G. (Hrsg.): *Handwörterbuch der Psychologie*. Psychologie Verlags Union, Weinheim, S. 34-37.
- Fromm, E. (1962): *Erinnerungen, Träume, Gedanken*. Buchclub Ex Libris, Zürich.
- Fromm, E. (1976): *Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft*. Deutsche Verlags Anstalt, Stuttgart.
- Gabler, H. (2003): Stichworte Angst und Stress In: Röthig / Prohl (Hrsg.): *Sportwissenschaftliches Lexikon*, 7. Auflage. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, S. 41f.; 568f.

- Gabler, H./ Eberspächer, H./ Hahn, E./ Kern, J./ Schilling, G. (1979): *Praxis der Psychologie im Leistungssport*. Verlag Bartels & Wernitz KG, Berlin, München, Frankfurt a.M..
- Gaede, P.-M. (Hrsg.) (2007): *GEO Themenlexikon, Psychologie*, Band 12 + 13, Gruner und Jahr AG & Co KG, Bibliographisches Institut, Mannheim, S. 58 f, 308 ff.
- Gage, N. L./ Berliner, D. C. (Hrsg.), (1979): *Pädagogische Psychologie. Band 1 und 2*. Urban und Schwarzenberg Verlag, München, Wien, Baltimor.
- Gebauer, K. (2000): *Stress bei Lehrern. Probleme im Schulalltag bewältigen*. Klett - Cotta, Stuttgart.
- Gehlen, S. (1986): *Yoga für Sportler, sinnvolle Ergänzung – natürlicher Ausgleich*. sportinform Franz Wölzenmüller, Oberhaching.
- Gieß-Stüber, P. (1991): *Umgang mit Belastungssituationen*. Verlag Dr. Kovac, Hamburg.
- Gogoll, A. (2004): *Belasteter Geist – gefährdeter Körper. Sport, Stress und Gesundheit im Kindes- und Jugendalter*. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf.
- Goleman, D. (1996): *Emotionale Intelligenz*. Carl Hanser Verlag, München, Wien.
- Goller, H. (1992): *Emotionspsychologie und Leib – Seele – Problem*. W. Kohlhammer Verlag, Stuttgart, Berlin, Köln, S. 39, 47-49.
- Gräfe, S. (1999): *Auswirkungen eines Hatha-Yogakurses für Erwachsene auf die subjektive Befindlichkeit*. Unveröffentlichte Magisterarbeit. Ernst-Moritz-Arndt Universität Greifswald.
- Gratza, D. (1998): *Ägyptisches Yoga. Jahrtausende altes Wissen zur modernen Entspannung*. Haug Verlag, Heidelberg.
- Grawe, K. (2004): *Neuropsychotherapie*. Hochgrefe Verlag, Göttingen.
- Grawe, W. (2006): *Psychologie des Selbst*, Beltz PVU Verlag, Weinheim 2000, zit. nach Siefert/ Werner : Ich. Wie wir uns selbst erfinden. Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main, S. 298).
- Grob, A. (1997): *Kinder und Jugendliche heute: belastet – überlastet? Beschreibung des Alltags von Schülerinnen und Schülern in der Schweiz und Norwegen*. Verlag Rüegger AG, Chur, Zürich.
- Grunert, U./ Grunert, D. (2006): *Balance durch Ayurveda und Yoga. Stress lösen und Energie gewinnen*. Knaur Ratgeber Verlag, München.
- Gura, S. T. (2002): Yoga for stress reduction and injury prevention at work. In: *Work: Journal of Prevention, Assessment and Rehabilitation*, Band 19 (1), S. 3-7.

- Haber, D. (1983): Yoga as a preventive health care program for White and Black elders: An exploratory study. *International Journal of Aging and Human Development*, 17(3), S. 169-176.
- Häcker, O./ Dorsch, H. (2004): *Psychologisches Wörterbuch*. Verlag Hans Huber, Bern-Göttingen-Toronto-Seattle.
- Hacker, W. (Hrsg.), (1986): *Spezielle Arbeits- und Ingenieurpsychologie. Gruppenverfahren der Arbeitsanalyse und Arbeitsgestaltung*. Ergänzungsband 1, VEB Deutscher Verlag der Wissenschaften, Berlin.
- Hackfort, D./ Schwenkmezger, P. (1980): *Angst und Angstkontrolle im Sport*. In: Nitsch, J. R. (Hrsg.) bps-Verlag, Köln.
- Hahn, E. (Hrsg.), (1996): *Psychologisches Training im Wettkampfsport. Ein Handbuch für Trainer und Athleten*. E. Hahn, Schorndorf, S. 67-109.
- Hannaford, C. (1997): *Bewegung – das Tor zum Lernen*. Verlag für angewandte Kinesiologie GmbH, Freiburg im Breisgau, S. 59-83.
- Hannsz, B. (1989): *Kinder mögen Yoga. Entspannung für Körper und Seele*. Rowohlt Verlag, Reinbeck bei Hamburg.
- Harf, A. (1989): *Yoga – Weg zur Harmonie*. Falken Verlag, Niedernhausen.
- Harper, M. J. (1989): *A comparison of hatha yoga and aerobic programmes in reducing stress*. Dissertation, The University of Regina, Kanada.
- Hascher, T. (2004): *Wohlbefinden in der Schul*. Waxmann Verlag GmbH, Münster
- Hasemeier, A. (1973): *Fit durch Yoga*. Franckh'sche, Stuttgart.
- Hasselmann, V./ Schmolka, F. (2009): *Die sieben Archetypen der Angst. Urängste des Menschen erkennen, verstehen und behandeln*. Arkana Verlag, München.
- Heatheron, T.F./ Weinberger J.L. (Hg.), (2006): *Can Personality change? American Psychological Association*, Washington 1997, zit. nach Siefert/ Werner : Ich. Wie wir uns selbst erfinden. Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main, S. 298.
- Heckhausen, H. (1989): *Hoffnung und Furcht in der Leistungsmotivation*. Anton Hain, Meisenheim am Glan.
- Hegner, J./ Hotz, Art../ Kunz, H. (2000): *Erfolgreich trainieren!* Akademischer Sportverband Zürich, 2. Auflage, Zürich, S. 47-51.
- Heidemann, C. (2007): Zu Hause bei den Meistern des Yoga. In: *GEO Wissen Nr. 39: Die Heilkraft der Bewegung*. Sport und Gesundheit, S. 96-109.

- Helmer, G. (1989): *Hilfe bei Stress. Durch Entspannungstraining zu innerer Gelassenheit*. sportinform Verlag Franz Möllzenmüller, Oberhaching.
- Helsper, Werner (2000): Antinomien des Lehrerhandelns und die Bedeutung der Fallrekonstruktion – Überlegungen zu einer Professionalisierung im Rahmen universitärer Lehrerbildung. In: Cloer, E./ Klika, D./ Kunert, H. (Hrsg.): *Welche Lehrer braucht das Land? Notwendige und mögliche Reformen der Lehrerbildung*. Weinheim/ München: Juventa, S. 142-177.
- Hennig, C./ Keller, G. (1998): *Anti-Stress-Programm für Lehrer*. Auer Verlag, Donauwörth, S. 17-20.
- Hennig, J./ Netter, P. (2006): *Biopsychologische Grundlagen der Persönlichkeit. Elzevir*. Spektrum Akademischer Verlag, München 2005, zit. nach Siefer/ Werner : *Ich. Wie wir uns selbst erfinden*. Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main, S. 298.
- Hepp, H./ Hepp, J./ Mikesch, G. (1998): *Yoga als Adjutanten Therapie*. Stuttgart.
- Hewitt, J. (1985): *Entspannungstechniken. fernöstliche und abendländische Entspannungsmethoden*. Heyne Verlag, München.
- Hillert, A./ Schmitz, E. (2004): *Psychosomatische Erkrankungen bei Lehrerinnen und Lehrern*. Stuttgart, New York .
- Hinze, O. M./ Hugentobler, T. (1996): *Der Lichtweg des Samkya*. Verlag Akademie für Phänomenologie und Ganzheitswissenschaft, Moos, Weiler, S. 21-39.
- Hirs, J. U. (1983): *A comparison of two types of meditation to reduce stress in a teaching population*. Dissertation Abstracts International. Voll 43(12-A), 3847.
- Hirschfeld, K. (1959): *Yogaübungen*. Arbeitsmaterial der Sporthochschule Köln. Köln.
- Hirtz, P./ Hotz, Art./ Ludwig, G. (2000): *Bewegungskompetenzen Gleichgewicht*. Karl Hofmann Verlag, Schorndorf .
- Hirtz, P./ Hotz, Art./ Ludwig, G. (2003): *Bewegungskompetenzen Bewegungsgefühl*. Karl Hofmann Verlag, Schorndorf.
- Hittleman, R. (1982): *Yoga für totale Fitness*. Heyne Verlag, München.
- Hochgrefe, C. J. (Hrsg.), (1965): Allgemeine Psychologie. In: *Handbuch der Psychologie. Band 2*, Verlag für Psychologie Dr. C.J. Hochgrade, Göttingen.
- Hoff, B. (1984): *Tao Te Puh*, Synthesis, Essen.
- Hofmann, E. (2001): *Weniger Stress erleben. Wirksames Selbstmanagement-Training für Führungskräfte*. Hermann Luchterhand Verlag, Neuwied.

- Hofstätter, P.R. (1960): *Psychologie. (Fischer Lexikon)*. Fischer Verlag, Frankfurt, S. 115.
- Hollmann, W./ Strüder, H. K./ Tagarakis, C. V. M. (2005): Gehirn und körperliche Aktivität. In: *Sportwissenschaft 2005/1*, Karl Hoffmann Verlag, Schorndorf .
- Holmer, M. (2004): *The effects of yoga on Symptoms and psychosocial adjustment in fibromyalgia syndrome patients*. Dissertation Abstracts International, 65(5-B), 2630.
- Holmes, R. C./ Ritchie, T./ Allen, D. (2001): *The factor structure of recalled relaxation states für one`s preferred relaxation activity, stress, and the effects of grouped versus random presentation of questionnaire items*. Smith JC; Springer Publishing Co., New York, S.300.
- Holzkamp, Klaus (1973): *Sinnliche Erkenntnis - Historischer Ursprung und gesellschaftliche Funktion der Wahrnehmung*. Athenum Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main.
- Hotz, Ant. (2003): Qualität im Unterricht aus Yogasicht. In: Mengisen, W./ Stierlin, M. (Hrsg): *Qualität im Sportunterricht*. V. Sommerakademie 2002, Magglingen.
- Hotz, Ant. (2005): „Yoga“ im Dienste der Andragogik? In: Jeisy, E./Mengisen, W./ Stadler, R. (Hrsg.) *Erziehung durch Sport*. Bericht zur VI. Sommerakademie 2004 in Salzburg, Magglingen, S. 99-106.
- Hotz, Ant./ Schaarschmidt, U. (2001): Zur Reflexion von Unterrichtsbelastungen in der subjektiven Befindlichkeit von Lehrpersonen. In: Ilg, H./ Mengisen, W. (Hrsg): *Schul- und Unterrichtsbelastungen bei Schülerinnen und Lehrpersonen – Möglichkeiten der Bewältigung durch bewegungsbetonte Gesundheitsförderung*. Bericht zur IV. Sommerakademie 2000 in Zinnowitz, Magglingen, S. 9-15.
- Hotz, Art. (1976): Erfolg unter Stress? Gedanken zu Leistungsforderungen im alpinen Skirennsport. In: Zs. *Leistungssport, Heft 5*; S. 359-365.
- Hotz, Art. (1991): *Praxis der Trainings- und Bewegungslehre*. Verlag M. Diesterweg, Frankfurt am Main und Verlag Sauerländer, Aarau, Frankfurt am Main, Salzburg.
- Hotz, Art. (1997): Vom Kern, seinen Knotenpunkten und deren Konzept: Kernbegriff: Bewegungskern, In: Ders.: *Qualitatives Bewegungslernen*, Bern, S. 171-180.
- Hotz, Art. (2000a): In: *SIVS – IASS: Schneesport Schweiz. Die Kernkonzepte*. Eigenverlag, S. 13.



- Hotz, Art. (2000b): In: Hegener, Jost/ Hotz, Arturo/ Kunz, Hansruedi: *Erfolgreich trainieren!* Akademischer Sportverband Zürich, Zürich, S. 140-154.
- Hotz, Art. (2002): Akzente der Trainingslehre, In: Mati, Erich (Hrsg.): *Karate – Do. Philosophie der leeren Hand als Praxis, Band III: Trainerinformationen, Prüfungsanforderungen und Kata ab 1. Dan, Shotokan Karateschule* Zürich, Zürich, S. 203-216.
- Hotz, Art. (2003): Zum Begriff „Qualität“ in unseren Turnschulen. Ein historischer Rückblick mit historiographischen Akzenten auf 125 Jahre Schweizer Lehrmittel-Geschichte (1976-2001). In: Mengisen, W./ Stierlin, M. (Hrsg.): *Qualität im Sportunterricht*. V. Sommer-Akademie 2002, Magglingen, S. 34-60.
- Hotz, Art. (2005): „Erziehung durch Sport“ in der Schweiz. Zwei fiktive Interviews mit historischer Relevanz und aktueller Resonanz als mögliche Beiträge zum Motto des EU-Jahres 2004, In: Jeisy, E./Mengisen, W./ Stadler, R. (Hrsg.) *Erziehung durch Sport*. Bericht zur VI. Sommerakademie 2004 in Salzburg, Magglingen 2005; 117-148.
- Hotz, Art. (2009): Fixer Kern – flexible Form. Massgebende Funktionen eines sportartenübergreifenden Methodik-Konzepts – philosophisch reflektiert. In: *Leistungssport*, Heft 6. 25-29.
- Hotz, Art.. (2006): Bildung durch Erziehung zum Sport? Auf historischer Spurensuche, wie das Schulturnen im 19. und 20. Jahrhundert primär nicht Wehrdienstvorbereitung, sondern pädagogisches Bildungsfach war, In: Dubs, R. et al. (Hrsg.): *Bildungswesen im Umbruch. Forderungen von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft*. Verlag Neue Zürcher Zeitung, Zürich, 235-251.
- Howald, W. (1985): *Effektivitätsmessung von Selbstentfaltungsmethoden*. Dissertation. Universität Osnabrück, Fachbereich Psychologie.
- Huber, G. K.M. (1975): *Die Anti-Stress-Schule. Ein Kassetten-Lehrprogramm zum Selbststudium des autogenen Trainings und anderen Entspannungsübungen*. Heyne Verlag, München.
- Humboldt, Alexander von (2006) in: Wang, David L. (Hrg.): *Das goldene Buch der Weisheit*. Groh Verlag GmbH, Germering, S. 9.
- Humphrey, J. H. (2004): *Childhood stress in contemporary society*. Haworth Press, New York, S. 176ff.
- Hurrelmann, K. (1990): *Familienstress, Schulstress, Freizeitstress. Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche*. Beltz Verlag, Weinheim und Basel.
- Ilg, H. (1990): *Psychologische Aspekte im Schulsport*. Verlag Volk und Wissen, Berlin, S. 73.
- Ilg, H. (2002): Asanapraxis und Entspannungsreaktion. Eine Untersuchung. In: Dalmann, I./ Soder, M. (Hrsg.): *Viveka. Hefte für Yoga. Heft 27*. Eigenverlag, Berlin, S. 4-13.

- Ilg, H./ Knappe, W. (1999): *Bewegung als Quelle der Gesundheit - Teil 1: Schulkinder. Projekt Gesundheitswochen Mecklenburg/ Vorpommern*, Panzig.
- Iyengar (1996): *Licht auf Yoga. Das grundlegende Lehrbuch des Hatha-Yoga mit einem Vorwort von Yehudi Menuhin*. Otto Wilhelm Barth Verlag, München.
- Jacobs, D. (1983): *Die menschliche Bewegung*. Georg Kallmeyer Verlag, Wolfenbüttel.
- Jäger, W. (1991): *Suche nach dem Sinn des Lebens. Bewusstseinswandel durch den Weg nach innen*. Verlag Via Nova, Petersberg.
- Jäger, W. (1998): *Suche nach der Wahrheit. Wege-Hoffnungen – Lösungen*. Verlag Via Nova, Petersberg.
- Jansen, B. (1999): *Yoga und der moderne Europäer, insbesondere bezogen auf den Aspekt des Umgangs mit Stress*. Prüfungsarbeit der GGF-Yogalehrer-Ausbildung, Klasse 0. Gesellschaft für Geisteswissenschaftliche Fortbildung e.V., Düsseldorf.
- Jasner, C. (2007): Frisch, Fromm, Fröhlich, Frei. In: *GEO Wissen Nr. 39: Die Heilkraft der Bewegung, Sport und Gesundheit*, S. 110-116.
- Jnanavatar, S./ Sri Yukteswar, G.(1963): *Die heilige Wissenschaft*. Barth Verlag, Leipzig.
- Johnson, S. (2005): *Die "Ja oder Nein" Strategie für Manager. Entscheidungen erfolgreich treffen*. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg.
- Jonath, U. (1986): *Lexikon der Trainingslehre. Von Abhärtung bis Zyklus*. Rowohlt Taschenbuchverlag, Reinbek bei Hamburg, 270-289.
- Jordan, A. (2001): *Entspannungstraining*. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.
- Kabat-Zinn, J. (1998): *Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende praktische Meditationsprogramm*. 7. Auflage. Verlag Herder Freiburg im Breisgau. S. 17-25.
- Kairies, K. (2001): *Stress bewältigen durch Kreativität*. Sauer-Verlag GmbH, Heidelberg, S. 5-28.
- Kaiser, A. (1990). *T'ai Ji – verbunden mit Himmel und Erde*. Falk-Verlag, Seeon.
- Kaluza, G. (1996): *Gelassen und sicher im Stress*. Springer Verlag, Berlin, Heidelberg, S. 5, 31-49.
- Kast, V. (1996): *Vom Sinn der Angst. Wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich verwandeln lassen*. Verlag Herder Freiburg im Breisgau.
- Keil, A. (2006): *Dem Leben begegnen, Vom biologischen Überraschungsei zur eigenen Biografie*. Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München, S. 63, 64.

- Kelder, P. (1989): *Die fünf Tibeter & Erfahrungen mit den fünf Tibetern*. Lizenzausgabe für den Bertelsmann Club, Gütersloh.
- Keller, A. (1998): *Subjektive Stressbewältigung und persönliche Leistung. Band 17 der Schriftenreihe der Gesellschaft zur Förderung der Sportwissenschaften*. Studentendruckerei Zürich, Zürich.
- Kelly, B. C./ Gill, D. L. (1993): An examination of personal/ situational variables, stress appraisal, and burnout in collegiate teacher – coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 64.
- Kelly, S. N. (1985): *A description of Information Physical Education Teachers Use to Formulate Feedback Messages*. Dissertation, Columbia University Teachers College, S. 196.
- Khalsa, S.B. (2004): Treatment of Chronic Insomnia with Yoga: A Preliminary Study with Sleep-Wake Diaries. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 29 (4), S. 296-278.
- Kirch, D. (2009): *Handbuch Stressbewältigung. Lernen Sie in fünf Schritten, den Tiger zu zähmen*. Mankau Verlag GmH, Murnau am Staffelsee.
- Kirschner, J. (1976): *Die Kunst ein Egoist zu sein. Das Abenteuer, glücklich zu leben, auch wenn es anderen nicht gefällt*. Droemer Knauer Verlag Schoeller & Co., Locarno.
- Klauer, T. (1997): Vom allgemeinen Adaptationssyndrom zu dyadischen Coping: Bemerkungen zu Vergangenheit und Zukunft der Beschreibung von Belastungs-Bewältigungs-Prozessen. In: Tesch-Römer, C./ Salewski, C./ Schwarz, G. (Hrsg.): *Psychologie der Bewältigung*. Verlag Weinheim, Weinheim, S. 93-104.
- Kleber, B. (1998): *Lernen mit Erfolg. Ein Trainingsprogramm für Erwachsene*. Falckenverlag, Niederhausen/Ts..
- Kleiber, D./ Enzmann, D. (1990): *Burnout. Eine internationale Bibliographie*. Hogrefe, Göttingen.
- Kliebisch, U. W. (1998): *Schule direkt – Die Praxisreihe für Selbst-Management, Organisationsentwicklung und Unterricht. Band 1: Blitzschnell abschalten. Stressmanagement mit NLP*. Schneider Verlag, Hohengehren.
- Kluge, F. (2002): *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache, 28. Auflage, bearbeitet von Elmar Seebold*. Walter de Gruyter GmbH & Co, Berlin, New York, S. 45, 890.
- Koeske, G. F./ Koeske, R. D. (1993): A preliminary test of a stress-strain-outcome model for reconceptualizing the burnout phenomenon. In: *Journal of Social Service Research* 17.

- Kogler, A. (1996): *Yoga für Sportler*. Urania, Neuhausen am Rheinfall.
- Kohler, M. (1974): *Yoga hilft dem Schulkind*. Albert Müller, Rüslikon, Zürich, Stuttgart, Wien.
- König, S. (2004): Belastungen für Lehrkräfte im Sportunterricht. Ein Beitrag zur empirisch-analytischen Sportunterrichtsforschung. In: *Sportwissenschaft 34 (2)*, S. 153-164.
- Kornfield, J. (2008): *Das weise Herz. Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie*. (2. Auflage), Arkana Verlag, München.
- Krahmann, H./ Haag, G. (1996): *Die Progressive Relaxation in der Krankengymnastik. Ein muskuläres Entspannungsverfahren nach E. Jacobson*. Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG, München.
- Krishnamurti, J. (1969): *Einbruch in die Freiheit*. Aquamarin Verlag, Grafing.
- Krishnamurti, J. (1997): *Über die Liebe*. Aquamarin Verlag, Grafing.
- Krüger, A./ Buss, W. (2002): *Transformationen: Kontinuitäten und Veränderungen in der Sportgeschichte II. (Transformations: Continuity and Change in Sport History II)*, Schriftenreihe des Niedersächsischen Instituts für Sportgeschichte Hoya e.V., Band 17, Eigenverlag Hoya.
- Kutschera, G./ Harbauer, E.-M. (1996 a): *In Resonanz leben und den Neubeginn wagen. Phantasie Reisen im NLP*. Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn.
- Kutschera, G./ Harbauer, E.-M. (1996): *In Resonanz leben durch die Kraft deiner Quelle. Phantasie Reisen im NLP*. Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn.
- Lange, H. (1999): *Wissenschaftstheoretische Reflexion zu einer Trainingsphilosophie: ein praxisverbundener Beitrag im Zuge der Diskussion um ein wissenschaftstheoretisches Selbstverständnis in der Trainingswissenschaft*. Verlag Dr. Kovac, Hamburg.
- Lange, H. (2002a). Zum Zusammenhang von Anforderung und Belastung – im Sinne einer achtsamen Beanspruchungsgestaltung. In: *Condition*, 33 (3), S. 32-33.
- Lange, H. (2002b). Vom Wahrnehmen subjektiver Beanspruchungen zum Bestimmen adäquater Belastungen. In: *Condition*, 33 (4), S. 42-43.
- Lange, H. (2004): *Laufen – Fangen – Trainieren. 111 Spielformen für Schule und Verein*. Limpert Verlag, Wiebelstein.
- Lange, H. (2008): *Spielen mit dem Gleichgewicht*. Philippka-Sportverlag, Münster.

- Lange, H./ Sinning, S. (2008a): *Analysen zum Gegenstand bewegungspädagogischen Handelns – an Beispielen innovativen Sporttreibens und den Grundthemen des „Sich-Bewegens“ aufgezeigt*. Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler.
- Lange, H./ Sinning, S. (2008b): *Handbuch der Sportdidaktik*. Spitta Verlag GmbH, Balingen.
- Lange, H./ Sinning, S. (2008c): *Themenkonstitution des Sport und Bewegungsunterrichts. Pädagogische Analysen und Erläuterungen zum Implikationszusammenhang aus Zielen, Inhalten und Methoden*. Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler.
- Lange, H.: in: Scheid, V./ Prohl, R. (Hrsg.), (2003): *Trainingslehre*. Limpert, Wiebelsheim, S. 20-21.
- Langfeldt, H.-P. (2006): *Psychologie für die Schule*. Beltz Verlag, Weinheim.
- Laselle, K. M./ Russell, T. T. (1993): To what extent are school counselors using meditation and relaxation techniques? In: *School Counselor, Vol 40(3)*, S. 178-183.
- Lassnet, F. (2003): *Im Auge des Orkans. Wahrnehmen, Bewusstwerden, Glücklichessein*. Doppelblick, Berlin.
- Latha, D./ Kaliappan, K.V. (1992): Efficacy of yoga therapy in the management of headaches, In: *Journal of Indian Psychology, 10(1-2)*, S. 41-47.
- Laux, L. (1983): Psychologische Stresskonzeptionen. In: Thomae, H. (Hrsg.): *Theorien und Formen der Motivation. Enzyklopädie der Psychologie, Serie Motivation und Emotion, Band 1*, Hogrefe, Göttingen.
- Laux, L./ Glanzmann, P./ Schaffner, P./ Spielberger, C.D. (1981): *State-Trait-Angst Inventar*. Verlag Beltz Test Gesellschaft, Weinheim.
- Lavey, R./ Sherman, T./ Mueser, K./ Osborne, D./ Currier, M./ Wolfe, R. (2005): The effects of Yoga on Mood in Psychiatric Inpatients. In: *Psychiatric Rehabilitation Journal, 28(4)*, S. 399-402.
- LeDoux, J. (2010): *Das Netz der Gefühle. Wie Emotionen entstehen*. 5. Auflage. Deutscher Taschenbuch Verlag, München.
- Lee, G.W. (2004): *The subjective well-being of beginning vs. advanced hatha yoga practitioners*. Dissertation Abstracts International, 65(4-B), 2147.
- Lehrer, P. M. (1993): *Principles and practice of stress management*. Verlag Guilford Press, New York.
- Lexikon der östlichen Weisheitslehren (1986): *Buddhismus, Hinduismus, Taoismus, Zen*. Scherzverlag, Bern, München, Wien, S. 36, 170, 185.

- Lichtenberg, G.C. (2002), In: ZITELMANN: *Jedes Sandkorn ist ein Buchstabe. Die Lebensgeschichte des Georg Christoph Lichtenberg*. Beltz Verlag, Weinheim und Basel, S.83)
- Lindemann, H. (1974): *Überleben in Stress. Der Weg zur Entspannung, Gesundheit, Leistungssteigerung*. Heyne Verlag, München.
- Lobsang, R. (1979): *Das dritte Auge, Ein Tibet – Roman*. Goldmann Verlag, München.
- Lockhart, E. (2003): *Übung und Heilung – Walter Benjamin im Lichte des Yoga*. Eva Hagenmüller Verlag, Wiesbaden.
- Lohbrunner, H. (2005): *Das pädagogische Professionswissen in der Erzieherausbildung*. Dissertation, Fachbereich Erziehungswissenschaften und Psychologie der Freien Universität Berlin.
- Macentyre, A. (2001): *Die Anerkennung der Abhängigkeit. Über menschliche Tugenden*. Rotbuch Verlag, Hamburg.
- Madanmohan/ Udupa, K./ Bhavanani, A. B./ Krishnamurthy, N./ Pal, G. K. (2002): Modulation of cold pressor-induced stress by shavasan in normal adult volunteers, In: *Indian J Physiol Pharmacol, Band 46, (3)*, New Delhi, S. 307-312.
- Mahler, C./ Herms, U. (1993): *Die Yoga-Schule*. Rasch und Röhring Verlag, Hamburg.
- Malathi, A./ Damodaran, A. (1999): Stress due to exams in medical students-role of Yoga. In: *Indian J Physiol Pharmacol, Band 43, (2)*, New Delhi, S. 218-224.
- Malathi, A./ Demodaran, A./ Shah, N./ Patil, N./ Marathe, A. (2000): Effects of yogic practices on subjektive well being. In: *Indian Journal of physiology and pharmacology, 44(2)*, S. 202-206.
- Malathi, A./ Demodaran, A./ Shah, N./ Patil, N./ Marathe, A. (1999): Self-actualization and practice of yoga. In: *Nimhans-Journal, 17(1)*, S. 39-44.
- Malin, L. (1994): *Die schönen Kräfte. Eine Arbeit über Heilen in verschiedenen Dimensionen*. Knauer Verlag, München.
- Marti, M. D. (1980): *Kinderyogabuch*. Juris, Zürich.
- Maslach, C./ Leitner, M. P. (1997): *The truth about burnout*. Jossey-Bass, San Francisco.
- McCaffrey, D.C./ Ruknui, P./ Hatthakit, U./ Kasetomboon, P. (2005): The Effects of Yoga on Hypertensive Persons in Thailand. In: *Holistic Nursing Practice, 19(4)*, S. 157-163.

- McQuade, W./ Aikmann, A. (1976): *Keine Angst vor Stress! Mit Trainingsprogramm für Körper und Seele*. Albert Müller Verlag, Rüschlikon-Zürich.
- Mehta, C. R./ Patel, N. R. (1997): *SPSS, Exact Tests*. SPSS Inc., Chicago.
- Meixner, M. (1980): *Verhaltensänderung durch Yoga-Training*. Unveröffentlichte Dissertation. Universität Innsbruck.
- Meogling, K. (2002): *Bewegungskonzepte – Taijiquan*. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf.
- Metzger, W./ Zhon P. (1990): *Richtig Taijiquan. Die kurze Peking – Form*. BLV Verlagsgesellschaft mbH, München-Wien-Zürich.
- Michalsen, A./ Grossman, P./ Acil, A./ Langhorst, J./ Lüdtkke, R./ Esch, T./ Stefano, G.B./ Dobos, G.J. (2005): Rapid stress reduction and anxiety among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program. In: *Medical science monitor*, 11(12), S. 555-561.
- Miller, R. (1995): *Sich in der Schule wohlfühlen. Wege für Lehrerinnen und Lehrer zur Entlastung im Schulalltag*. Beltz Verlag, Weinheim und Basel.
- Miller, R. (2000): *Fit for – Gesundbleiben in der Schule. Hefte 1-3*. Friedrich Verlag, Seelze.
- Mittwede, M. (1999): *Spirituelles Wörterbuch Sanskrit – Deutsch*. Verlag der Sathya Sai Vereinigung e.V., Dietzenbach, S. 262-263.
- Moane, F.M. (2003): *The effect of yoga, in comparison to aerobic exercise, on anxiety and mood in a workplace setting*. Dissertation Abstracts International, 64(6-B), 2969.
- Mohan, A. G. (1994): *Yoga – Rückkehr zur Einheit. Integration von Körper, Atem und Geist*. Verlag Via Nova, Petersberg, S. 17, 19, 41, 65.
- Mohan, A.G. (2003): *Ayurveda und Yoga. Harmonisierung, Heilung, Therapie*. Verlag Via Nova, Petersberg, S. 41-45, 204-213.
- Morrissey, B. (1994): The race is on towards the fully automated accelerated learning classroom. In: *Journal of Instructional Psychology*. Vol 21(3), S. 258-259.
- Moss, S.B. (2004): *The effects of cognitive behavior therapy, meditation and yoga on self-ratings of stress and psychological functioning in college students*. Dissertation Abstracts International, 64(9-B), 4627.
- Müller, E. (1983): *Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Autogenes Training in Phantasiereisen und Märchen*. Fischer Taschenbuch Verlag GmbH, Frankfurt a. Main.

- Münz, H. (1999): *Überleben in der Schule. Lösungsstrategien finden – alleine und im Team*. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr.
- Müsseler, J./ Prinz, W. (2002): *Allgemeine Psychologie*. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg-Berlin.
- Mukerji, G. S./ Spiegelhoff, W. (1963): *Yoga und unsere Medizin. Ärztliche Anleitung zu Yoga-Übungen*. Hippokrates, Stuttgart.
- Mulvaney, A. T. (1996): *Seeds from silence: The impact of meditation on the lives of five educators. A narrative inquiry*. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Science. Vol 56 (7-A), pp.2614.
- Munzert, J. (2003): Stichwort Aufmerksamkeit. In: Röthig/ Prohl (Hrsg.): *Sportwissenschaftliches Lexikon*, 7. Auflage. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, S. 59.
- Myers, D. G. (2005): *Psychologie*. Springer Medizin Verlag, Heidelberg 2005, S. 538, 671.
- Narada (1993) In: Vivekananda: *Vedanta – Der Ozean der Weisheit. Eine Einführung in die spirituellen Lehren und die Praxis des geistigen Yoga in der indischen Vedanta – Tradition*. Verlag Otto Wilhelm Barth, Leipzig, S.167.
- Nitsch, J. N./ Seiler, R./ Altermann, D. (1993): *Motivation, Emotion, Stress*. Academia Verlag, Sankt Augustin.
- Nitsch, J. R. (1981): *Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen*. Verlag Hans Huber, Bern.
- O'Donohue, J. (1997): *Anam Cara. Das Buch der keltischen Weisheit*. Deutscher Taschenbuch Verlag, München.
- Oevermann, U. (2001/ 2002): Adornos „Tabus über dem Lehrberuf“ im Lichte einer revidierten Professionalisierungstheorie. In: *Pädagogische Korrespondenz, Heft 28, Winter 2001/02*, Büchse der Pandora, Wetzlar, S. 57- 80
- Oleshansky, M.B. (2004): *The effects of Hathayoga on stress and coping*. Dissertation Abstracts International, 65(4-B), 2106.
- Oliver, A. M. (1997): A study of selected treatments of performance anxiety with a survey of performance anxiety among participants of the 1994 International Horn Symposium. Dissertation Abstracts International Section A. In: *Humanities and Social Science. Vol 58(5-A)*, S. 1498.
- Olschewski-Hattenhauer, A. (2002): *Stress bewältigen. Ein ganzheitliches Kursprogramm in 12 Sitzungen*. Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG, München.
- Osho (2004): *Vom Stress zur Entspannung*. Edition Osho in der Innenwelt Verlag GmbH, Köln.



- Palsane, M. N./ Bhavsar, S. N./ Goswami, R. P./ Evans, G. W. (1986): The concept of stress in the Indian tradition. Andhra Univ. Press, Waltair, In: *Journal of Indian Psychology, Band 5, (1)*.
- Panic, A. (2005): *Coache das Selbst*. Copyright Zytglogge Verlag, Oberhofen.
- Paramahansa, Y. (1992): *Autobiographie eines Yogi*. Knauer Verlag, München.
- Paramahansa, Y. (1995): *Die ewige Suche des Menschen. Schöpfung, Geist und Meditation*. Barth Verlag, Leipzig.
- Parry, R. (2006): *Tai Chi für Gesundheit und Vitalität. Das umfassende Handbuch für die kurze Yang-Form*. Südwest Verlag, München.
- Parshad, O. (2004): Role of Yoga in stress management. In: *The West Indian medical journal, Band 53, (3)*, S. 191-194.
- Patanjali (1997): *Das Yoga Sutra – eine Einführung*. In: T.K.V. Desikachar: *Über Freiheit und Meditation*. Verlag Via Nova, Petersberg, S. 78-94.
- Patanjali (2003): *Yogasutra Arbeitsbuch*. Übersetzt von R. Sriram, Privatdruck R. Sriram, Beerfelden.
- Pavitrananda (1952): *Was Yoga ist*. Rascher Verlag, Zürich.
- Perrar, K. M. (1995): *Zum Verhältnis von Burnout und psychischem Stress in der Krankenpflege*. Shaker, Aachen.
- Petermann, Frank Th. (2006): Die wirtschaftliche Dimension des Burnout Syndroms. In: *NZZ (Neue Zürcher Zeitung) Nr. 127 vom 3./4.6.2006*
- Polet-Kittler, H. (2002): *Yoga: Vitalität erhalten*. Meyer & Meyer, Aachen.
- Portmann, W. (2009): Wenn der Stress am Arbeitsplatz zu gross wird. Erste Gerichtsurteile machen Arbeitgeber für Folgeschäden übermässiger Belastung haftbar. In: *Neue Zürcher Zeitung vom 14.1.2009, Nr. 10, S. 25*.
- Posemeyer, I. (2002): Stress – Forschung. in: *Geo -Heft 3, S.148*.
- Possehl, G./ Meyer-Grashorn, A. (2008): *Trust yourself! Wie Sie Ihre Intuition für Entscheidungen nutzen*. Rudolf Haufe Verlag, München.
- Prinz, W./ Bridgeman, B. (1994): *Wahrnehmung*. In: *Enzyklopädie der Psychologie. Kognition, Band 1*. Hogrefe Verlag, Göttingen.
- Rama, S. (1990a): *Ganzheitlich Leben. Eine praktische Anleitung*. Verlag ganzheitlich leben, Ahrensburg, S. 6, 103, 107, 113, 121.
- Rama, S. (1990b): *Die Yoga-Wissenschaft. Eine Einführung in Theorie und Praxis*. Verlag ganzheitlich leben, Ahrensburg.

- Rama, S. (1992): *Die Bhagavad Gita: Mit einer Einführung von Swami Rama*. Verlag ganzheitlich leben, Ahrensburg, S. 36-41.
- Rama, S. (1993): *Der Weg des Feuers und des Lichtes*. Verlag ganzheitlich leben, Ahrensburg.
- Rama, S. (2000b): *Unter den Meistern im Himalaya*. Autobiographie, Goldmann Verlag, München.
- Rama, S. (2000c) *Was ist Yoga*. [Internet] 1 Seite. Verfügbar unter: <http://www.uni-greifswald.de/-sport/yoga01.html>, [21.04.2000].
- Rama, S./ Ballentine, R./ Ajaya, S. (1976): *Yoga and psychotherapy. The evolution of consciousness*. Himalayan Publishers, Honsdale, PA.
- Rama, S./ Ballentine, Rudolph/ Hymes, Alan (2000a): *Die Wissenschaft vom Atem*. Wilhelm Goldmann Verlag, München.
- Rani, N.J./ Rao, P.K. (1992): Self-ideal disparity and yoga training. In: *Journal of Indian Psychology*, 10(1-2), S. 35-40.
- Rani, N.J./ Rao, P.K. (1994): Body awareness and yoga training. In: *Perceptual and Motor Skills*, 79(3), S. 1103-1106.
- Reich, C. (2006): Bewegung mindert Stressanfälligkeit. In: *NZZ (Neue Zürcher Zeitung) Nr. 250 vom 27.10.2006*
- Reinhardt, S. (2007): Joggen, Walken, Tanzen: Wie Bewegung die Psyche stärkt. In: *Psychologie Heute, Heft 8*, S. 20-25.
- Rensing, L./ Koch, M./ Rippe, B./ Rippe, V. (2006): *Mensch im Stress. Psyche, Körper, Moleküle*. Spektrum akademischer Verlag, München, S. 150, 348.
- Rese, F. (2003): Praxis und Logos bei Aristoteles: Handlung, Vernunft und Rede. In: *Nikomachischer Ethik, Rhetorik und Politik*. Dissertation. Mohr Siebeck Verlag, Tübingen, S.104ff.
- Revensdorf, D. (1982): Die "dritte Kraft". Humanistische Psychologie. In: *Knaurs Handbuch der Psychologie*, Kindler, München, S. 249-273.
- Rhyner, H. H. (1997): *Das Praxis Handbuch Ayurveda. Gesund Leben, Sanft Heilen*. Urania Verlag, Stuttgart.
- Rice, S./ Cucci-III, L./ Williams, J. (2001): *Practice variables as predictors of stress and relaxation dispositions for yoga and meditation*. Smith JC; Springer Publishing Co.; New York, Band xviii, S. xviii.
- Riemann, F. (1999): *Grundformen der Angst*. Ernst Reinhardt Verlag, München Basel.

- Riemkasten, F. (1953): *Yoga für Sie. Lebensweiser*. Büdinger - Gettenbach.
- Ritter, J. (1971): *Historisches Wörterbuch der Philosophie*. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt.
- Rofidal, J. (1994): *DO IN. Harmonie und Gesundheit durch die universelle Energie*. Panorama, Altstätten.
- Rohnstock, D. (2000): Belastungsbeschwerden im Sportlehreralltag und Anregungen für gezieltes Entlasten. In: *Sportunterricht*, 49(4), S.108-115.
- Rokusfalvy, P. (1980): *Sportpsychologie*. Sportverlag, Berlin.
- Rosenberg, K. (1997): *Ayurveda kurz und praktisch*. Verlag Hermann Bauer, Freiburg im Breisgau.
- Roth, G. (2003): *Fühlen, Denken, Handeln. Wie das Gehirn unser Verhalten steuert*. Suhrkamp, Baden - Baden.
- Roth, L. (1991): *Pädagogik. Handbuch für Studium und Praxis*. Ehrenwirth, München.
- Röthig, P./ Prohl, R./ et al.. (2003): *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Verlag Karl Hoffman, Schorndorf, S. 59, 332, 434, 435, 568.
- Rubin, D. C./ Feeney, C. (1986): A multicomponent stress management program for college students. In: *Journal of Counselling and development*, Band 64, (8), S. 531.
- Rudow, B. (1994): *Die Arbeit des Lehrers. Zur Psychologie der Lehrtätigkeit. Lehrerbeltung und Lehrergesundheit*. Hans Huber, Bern.
- Rühle, R. (1988): *Kognitives Training in der Industrie. Aufdeckung und Vermittlung psychischer Regulationsgrundlagen von Arbeitstätigkeiten, insbesondere der Mehrstellenarbeit*. Ergänzungsband 2, VEB Deutscher Verlag der Wissenschaften, Berlin.
- Sachs, L. (1992): *Angewandte Statistik*. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Sachse, K. (2007): Yoga wirkt! Training für Körper und Seele. In: *Focus*, Heft 22, S. 112-124
- Sahajpal, P./ Ralte, R. (2000): Impact of induced yogic relaxation training (IYRT) on stress-level, self-concept and quality of sleep among minority group individuals. Andhra Univ. Press, Waltair, In: *Journal of Indian Psychology*, Band 18, (1&2), S. 66-73.
- Saraswati (1974): *Yoga bringt Lebensfreude*. Albert Müller, Rüslikon, Zürich.

- Satre (1982) In: Revensdorf, Die "Dritte Kraft": Humanistische Psychologie, In: *Knaurs Handbuch der Psychologie*, Kindler, München, S. 256.
- Satva Singh (1990): *Das Kundalini Yoga Handbuch*. Wilhelm Heyne, München.
- Schaarschmidt, U. (2004b): Fit für den Lehrerberuf? Psychische Gesundheit von Lehramtsstudierenden und Referendaren. In: Beckmann, U./ Brandt, H./ Wagner, H. (Hrsg.): *Ein neues Bild vom Lehrerberuf? Pädagogische Professionalität nach Pisa*, Beltz, Weinheim, Basel, S. 100-115.
- Schaarschmidt, U. (2005): Psychische Belastung im Lehrerberuf. Und wie sieht es für die Sportlerkräfte aus? In: *Sportunterricht (5)*, Karl Hofmann Verlag, Schorndorf.
- Schaarschmidt, U. (2008): Beanspruchungsmuster als Indikatoren psychischer Gesundheit im Lehrerberuf. In: *Sportunterricht (9)*, Karl Hofmann Verlag, Schorndorf, S.276-281.
- Schaarschmidt, U. (Hrsg.) (2004 a): *Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf. Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes*. Beltz, Weinheim, Basel.
- Schaarschmidt, U. (Hrsg.)(2007): *Beneidenswerte Halbtagsjobber?* Aus den Ergebnissen der Potsdamer Lehrerstudie. [Internet], 1 Seite. <http://www.persoenlichkeitspsychologie-potsdam.de>, [13.07.2007], S. 1-18.
- Schaarschmidt, U./ Arnold, K. (2000): *Beschwerdefragebogen wurde nach den individuellen Wünschen von Schaarschmidt und Arnold zusammengestellt*.
- Schaarschmidt, U./ Fischer, A. (1997): AVEM – ein diagnostisches Instrument zur Differenzierung von Typen gesundheitsrelevanten Verhaltens und Erlebens gegenüber der Arbeit. In: *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 18 (3), S. 151-160.
- Schaarschmidt, U./ Fischer, A. (1996): *Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebnismuster (AVEM). Computerversion IM Rahmen des Wiener Testsystems*. Verlag Swets & Zeitlinger, Wien/ Mödling.
- Schaarschmidt, U./ Fischer, A. (1998): Diagnostik interindividueller Unterschiede in der psychischen Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern zum Zwecke einer differentiellen Gesundheitsförderung. In: E. Bamberg/ A. Ducki/ A.M. Metz (Eds.): *Handbuch betrieblicher Gesundheitsförderung*. Verlag für angewandte Psychologie, Göttingen.
- Schaarschmidt, U./ Fischer, A. (1999): *Inventar zur Persönlichkeitsdiagnostik in Situationen (IPS)*. Swets & Zeitling, Frankfurt/ M.
- Schaarschmidt, U./ Fischer, A. W. (2001): *Bewältigungsmuster im Beruf*. Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen.

- Schaarschmidt, U./ Fischer, A. W. (2003): *Arbeitsbezogenes Verhalten- und Erlebnismuster (AVEM)*, Swets & Zeitling, 2. Auflage, Frankfurt/M.
- Schah, T. E. (1984): *Yoga – sportlich*. Nymphenburger, München.
- Scheid, V./ Prohl, R. (2003): *Trainingslehre*. Limpert, Wiebelsheim, S. 34.
- Schell, F.-J. (1995): *Psychologische, kardiovaskuläre und endokrine Wirkungen von Hatha-Yoga-Übungen*. Dissertation, Univ. Köln.
- Schiller, F. (2000): *Über die ästhetische Erziehung des Menschen*. Philipp Reclam, Stuttgart.
- Schmid, W. (2007a): Lob der Bewegung, Lob der Beharrung. In: *Psychologie Heute*, Heft 8, S. 30-32.
- Schmid, W. (2007b): *Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst*. Suhrkamp Taschenbuch Verlag, Frankfurt/M.
- Schmid-Bode, W. (2004): *Stresstypen und vier Wege zur Gelassenheit*. Gräfe und Unzer, München.
- Schmidt, C. (1993): *Erfahrungsweg Yoga*. Claudius, München.
- Schneider, D. (2007): Die bewegte Seele. Neurobiologen entdecken, auf welche Weise Sport vor Krankheiten bewahrt. In: *GEO Nr. 39: Die Heilkraft der Bewegung, Sport und Gesundheit*. S. 166-168.
- Schönhammer, R. (Hrsg.) (2009): *Körper, Dinge und Bewegung. Der Gleichgewichtssinn in materieller Kultur und Ästhetik*. Facultas Verlags- und Buchhandel AG, Wien.
- Schröder (1997): In: Stück, M. (Hrsg.): *Entspannungstraining mit Yogaelementen in der Schule*. Auer, Donauwörth 1997, S. 41-42.
- Schulz von Thun, F. (1998): *Miteinander Reden. Teil 1: Störungen klären, Allgemeine Psychologie der Kommunikation*. Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg.
- Schulz von Thun, F. (1999): *Miteinander Reden. Teil 3: Das „innere Team“, Kommunikation*. Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg.
- Schwarzer, R.(2000): *Stress, Angst und Handlungsregulation*. Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart Berlin Köln.
- Selye, H. (1936): A syndrome produced by diverse nocuous agent. In: *Nature*, 138(4). S. 32-34.
- Selye, H. (1946): The general adaptation syndrome and the disease of adaptation. In: *Journal of Clinical Endocrinology*, 6. S. 117-230.

- Selye, H. (1976): *The stress of life*. New York: McGraw Hill.
- Semmer, N. (1992): Stress. In: Asanger, Roland/ Wenniger, Gerd (Hrsg.): *Handwörterbuch der Psychologie*. Psychologie Verlags Union, Weinheim, S. 744.
- Shankara (1981): *Das Kleinod der Unterscheidung. Die Erkenntnis der Wahrheit*. O. W. Barth Verlag, Bern und München.
- Shankara (1992): *Unterscheidung zwischen selbst und Nicht-Selbst. Drigdrisyaviveka*. Ansata-Verlag, Interlaken.
- Siefer, W./ Weber, C. (2006): *Ich. Wie wir uns selbst erfinden*. Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main, S. 7, 8, 96, 279, 285-290.
- Sivananda Radha (1991): *Hatha Yoga. Symbolik – Deutung – Praxis*. Bauer Verlag, Freiburg im Breisgau.
- Sivananda Radha (1992): *Kundalini Praxis. Verbindung mit dem inneren Selbst*. Hermann Bauer Verlag, Freiburg im Breisgau.
- Smith, B. R. (2007): Body, Mind and Spirit? Towards an Analysis of the Practice of Yoga. In: *Body & Society, SAGE Publications*, Los Angeles, London, New Delhi, Singapore, Vol. 13(2): S.25-45.
- Soder, M/ Dalmann, I. (2010): Auf der Suche nach Studien zu Yoga. In: *Viveka, Hefte für Yoga, Nr. 45*, Ratzlow-Druck, Berlin, S. 11-13.
- Sogyal Rinpoche (1994): *Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod*. Barth Verlag, Leipzig.
- Speamann, R./ Löw, R. (1981): *Die Frage wozu? Geschichte und Wiederentdeckung des teleologischen Denkens*. Piper Verlag, München.
- Speamann, R./ Löw, R. (1992): Forschungsmethoden. In: *Handwörterbuch der Psychologie*. Psychologie Verlags Union, Weinheim, S.184-194.
- Spielberger, C. (1966): *Anxiety and behaviour*. Academic Press, New York
- Spielberger, C. (1980): *Stress und Angst*. Beltz Verlag, Weinheim/Basel.
- Spielberger, C. (1992): In: FLOSSDORF: *Angst*. In: Asanger, R./ Wenniger, G. (Hrsg.): *Handwörterbuch der Psychologie*. Psychologie Verlags Union, Weinheim, S. 34-37.
- Spitzer, M. (2004): *Selbstbestimmen. Gehirnforschung und die Frage: Was sollen wir tun?* Spektrum Akademischer Verlag Elsevier GmbH, München.
- Spitzer, M. (2006): *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg, S. 141-146, 157 f, 161-164 167-173.

- Sprenger, R. K. (2002): *Die Entscheidung liegt bei dir. Wege aus der alltäglichen Unzufriedenheit*. Campus Verlag, Frankfurt/ New York.
- Sri Aurobindo (1977): *Das Rätsel der Welt*. Verlag Sri Aurobindo Ashram Publication Department, Pondicherry (India).
- Sriram, R./ Anjali (2004): *Yoga und Gefühle. Mit allen Sinnen leben*. Theseus Verlag, Berlin, S. 134.
- Stadelmann, H.-R. (2006): *Im Herzen der Materie. Glaube im Zeitalter der Naturwissenschaften*. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt.
- Stalman, R. (1982): In: *Knaurs Handbuch der Psychologie*. Kindler Verlag, München, S.13-53.
- Steinacker, A. (1982): *Anti-Stress-Yoga: Entspannungsübungen für Berufstätige, Hausfrauen, Schüler*. Heyne Verlag, München.
- Steinbrück, K. (2005): *Die Upanisaden. Quellentexte, Hintergrund, Interpretation*. Verlag Ganzheitlich leben GmbH, Ahrensburg.
- Steinhardt, K. (2005): *Psychoanalytisch orientierte Supervision. Auf dem Weg zu einer Profession?* Psychosozial – Verlag, Giessen, S. 15-22.
- Stemme, F./ Reinhardt, K.-W. (1990): *Supertraining. Mit mentalen Techniken zur Spitzenleistung*. Econ Verlag, Düsseldorf, Wien, New York.
- Stiefel, R. (1988): *Persönlichkeitsbildung als Grundanliegen in der Lehrerbildung*. Verlag Paul Haupt, Bern und Stuttgart.
- Stoevhase, D. (2006): *Stressbewältigung durch Qigong. Theoretische und empirische Untersuchung zur Stressbewältigung und Qigong – Übungspraxis*. Prolog Verlag, Immenhausen bei Kassel.
- Stoll, O./ Ziemainz, H. (2003): Stress und Stressbewältigung im Leistungssport. In: *Sportwissenschaft 2003/3*, Karl Hofmann Verlag, Schorndorf, S. 280-288.
- Storch, M./ Cantieni, B./ Hüther, G./ Tschacher, W. (2006): *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche nutzen*. Verlag Hans Huber, Bern.
- Stück, M. (1998): *Entspannungstraining mit Yogaelementen in der Schule. Wie man Belastung abbauen kann*. Auer Verlag, Donauwörth, S. 15, 41, 61, 80-87.
- Stück, M. (2000): *Handbuch Entspannungstraining mit Yogaelementen*. Auer Verlag, Donauwörth.
- Stück, M. (2008): Yoga und Biodanza in der Stressreduktion mit Lehrern. In: Stück, M. (Hrsg.), *Neue Wege in Pädagogik und Psychologie. Bd. 1*; Schibri-Verlag, Strasburg.

- Stück, M. (2009): Das Stressreduktionstraining mit Yogaelementen (Straimy) für Sozialpädagogen, Lehrer und Erzieher u.a. belastete Berufsfelder (Kompaktversion für Fortgeschrittene). In: Stück, M. (Hrsg.), *Beiträge zur Bildungsgesundheit. Bd. 5*, Schibri-Verlag, Strasburg.
- Stück, M./ Hecht, K./ Schröder, H./ Riech, O. (2001b): Emotionell-vegetative Regulation unter Höhenhypoxie und extremen Lebensbedingungen des Hochgebirges (Cho Oyu). In: Hecht, K./ Scherf, H.-P./ König, O.: *Emotionaler Stress durch Überforderung und Unterforderung*. Schibri-Verlag, Berlin, Milow, Strasburg, S. 421-442.
- Stück, M./ Höring, D./ Hecht, K. (2001): Lehrerbelastung unter dem Aspekt psychologischer und chronopsychobiologischer Regulationsdiagnostik. In: Hecht, K./ Scherf, H.-P./ König, O. (2001a): *Emotionaler Stress durch Überforderung und Unterforderung*. Schibri-Verlag, Berlin, Milow, Strasburg, S. 383-402.
- Stück, M./ Rigotti, T./ Mohr, G. (2004): Untersuchung der Wirksamkeit eines Belastungsbewältigungstrainings für den Lehrerberuf. In: *Journal: Psychologie in Erziehung und Unterricht. Vol. 51(3)*, S. 234-241.
- Taimi, I. K. (1982): *Die Wissenschaft des Yoga*. F. Hirthammer, München.
- Tatzky, B./ Trökes, A./ Pinter-Neise, J. (1995): *Theorie und Praxis des Hatha- Yoga. Ein Leitfaden zur Erfahrung der Energie*. Via Nova Verlag, Petersberg.
- Telles, S./ Joshi, M./ Dash, M./ Raghuraj, P./ Naveen, K.V./ Nagendra, H.R. (2004): An Evaluation of the Ability to Voluntarily Reduce the Heart Rate after Month of Yoga Practice. In: *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 39(2), S. 119-125.
- Telles, S./ Nagarathna, R./ Nagendra, H.R./ Desiraju, T. (1993): Physiological changes in sports teachers following 3 month of training in Yoga. In: *Indian j med Sci, Band 47, (10)*, S. 235-238, Mumbai.
- Telles, S./ Vani, P.R. (2002): Increase in voluntary pulse rate reduction achieved following yoga training. In: *International Journal of Stress management*, 9(3), S. 236-239.
- Thal, J. (1999): *Methodenvielfalt im Unterricht – mit Lust stressarm und effektiv lernen*. Luchterhand Verlag, Neuwied.
- Thich Nhat Hanh (2003): *Aus Angst wird Mut*. Theseus Verlag, Berlin.
- Trökes, A. (2000): *Das grosse Yogabuch. Das moderne Standardwerk zum Hatha-Yoga*. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München. S. 8.



- Tschacher, W. (2006): Wie Embodiment zum Thema wurde. In: Storch et. al.: *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche nutzen*. Verlag Hans Huber, Bern, S.13-34.
- Tulku Lama Lobsang (2004): *Lu Jong – die älteste Bewegungslehre von den Mönchen aus den Bergen zur Heilung von Körper und Geist*. Scherz Verlag, Bern.
- Udapa, K. N. (1998), In: Stück: *Entspannungstraining mit Yogaelementen in der Schule. Wie man Belastung abbauen kann*. Auer Verlag, Donauwörth, S. 81.
- Udapa, K. N./ Singh, R. H./ Adav, R. A. (1973): Certain studies on psychological and biochemical responses to the practice of Hatha – Yoga. In: *Indian Journal of Medical Research* 61 (2).
- Ueberschlag, R. (1985): Lehrer sein: Vom Unbehagen zum Wohlbefinden. In: *Bildung, Nr. 7, SLZ 14 vom 11.7.1985*.
- Ulrich, D. (1987): *Krisen und Bewältigung im Lebenslauf*. Psychologie Verlags Union, München.
- Ulrich, D. (1992): Emotionen. In: Asanger, Roland/ Wenniger, Gerd (Hrsg.): *Handwörterbuch der Psychologie*. Psychologie Verlags Union, Weinheim, S. 127-132.
- Unger, C./ Hofmann, K. (1984): *Yoga mit Jugendlichen – Erlebnisse einer Schülergruppe*. Unveröff. Diplomararbeit. Universität Hamburg.
- Unger, C./ Hofmann-Unger, K. (1999): *Yoga und Psychologie., Persönliches Wachstum und Risiken auf dem Übungsweg*. Verlag Ganzheitlich leben, Ahrensburg, S. 25-28.
- Van Lysebeth, A. (1990): *Yoga für Menschen von heute*. Mosaik Verlag, München.
- Van Lysebeth, A. (1991): *Durch Yoga zum eigenen Selbst (Das Standartwerk des Wegbereiters des Hatha-Yoga im Westen)*. Otto Wilhelm Barth Verlag, Leipzig.
- Varela, F. J. (2006): *Traum, Schlaf und Tod – Grenzbereiche des Bewusstseins. Der Dalai Lama im Gespräch mit westlichen Wissenschaftlern*. Piper Verlag, München.
- Vester, F. (2000): *Phänomen Stress. Wo liegt sein Ursprung, warum ist er lebenswichtig, wodurch ist er entartet?* 17. Aufl. Deutscher Taschenbuchverlag GmbH & Co. KG, München.

- Vijayalaksmi, P./ Madanmohan/ Bhavanani, A. B./ Patil, A./ Baku, A. (2004): Modulation of stress induced by isometric handgrip test in hypertensive patients following yogic relaxation training. In: *Indian journal of physiology and pharmacology*, 48(1), S. 59-64.
- Vivekananda (1993): *Vedanta – Der Ozean der Weisheit. Eine Einführung in die spirituellen Lehren und die Praxis des geistigen Yoga in der indischen Vedanta –Tradition*. Verlag Otto Wilhelm Barth, Leipzig.
- Volp, V. (2000): Selbstregulatorische Veränderungen auf dem Boden der neuen Verhaltenstherapien und dem Yoga. In: *Verhaltenstherapie & psychosoziale Praxis*, 32 Jg. (2), S.187-193.
- Vosmera, M. S. (1993): *A Comparison of Stress Management Techniques in Stress-reduction*. Dissertation, California State University, Fresno, S. 100.
- Waelde, I. C./ Thomson, L./ Gallagher, D. (2004): A Pilot Study od a Yoga and meditation Intervention for Dementia Caregiver Sress. In: *Journal of Clinical Psychology*, 60(6), S. 677-687.
- Waldvogel, M. (1994): *Schule zwischen Stoff, Stress und fehlenden Visionen. Auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit*. Lexika Verlag Barbara Rumpf, München und AOL Lichtenau.
- Wall, R. B. (2005): Tai Chi and Mindfulness-Based Stress Reduction in a Boston Public Middle School. In: *Journal of Peadiatric Health Care*, Vol 19(4), S. 230-237.
- Wang, D. L. (Hrg.) (2006): *Das goldene Buch der Weisheit*. Groh Verlag GmbH, Germering, S. 9.
- Watzlawick, P. (1983): *Anleitung zum Unglücklichsein*. R. Piper & Co. Verlag, München.
- Weber, E. W. (1991): *Schafft die Hauptfächer ab – Plädoyer für eine Schule ohne Stress*. Zytglogge Verlag, Bern.
- Weber, Heinz (2006): Berufszufriedenheit: Neue LCH-Befragung im Spätsommer. In: *Bildung Schweiz*, Heft 5, S.4.
- Wehr, H. (2001): *Arbeitsplatz Schule – Überlebenshilfen für Lehrerinnen und Lehrer*. Universum Verlagsanstalt GmbH KG, Wiesbaden.
- Weike, W./ Bruns, F./ Schupp, H./ Hamm, A./ Ilg, H. (2001): Bewegung, Atmung und Entspannung – Ein Laborexperiment. In: Ilg, H./ Mengisen, W. (Hrsg.), *Schul- und Unterrichtsbelastungen bei Schülerinnen und Lehrpersonen. Möglichkeiten der Bewältigung durch bewegungsbetonte Gesundheitsförderung*. Berner Fachhochschule, Eidgenössische Fachhochschule für Sport, Bern/ Magglingen, S. 29-37.

- West, J./ Otte, C./ Geher, K./ Johnson, J./ Mohr, D.C. (2004): Effects of Hatha Yoga and African Dance on Perceived Stress, Affects and Salivary Cortisol. In: *Annal of Behavioral Medicine*, 28(2), S. 114-118.
- Williams, K.-A./ Petronis, J./ Smith, D./ Goodrich, D./ Wu, J./ Ravi, N./ Doyle, E./ Juckett, R./ Kolar, M./ Gross, R./ Steinberg, I. (2005): *Effect of Iyengar yoga-therapie fpr chronic low back pain*. Pain, S. 115, 107-117.
- Winkel, R. (1995): Gehetzte Lehrer; Acht Krankheitsformen im Lehrerberuf. In: *Deutsche Lehrerzeitung*, August 1995.
- Winzelberg, A. J./ Luskin, F. M. (1999): The effects of a meditation training in stress levels in secondary school teachers. In: *Stress Medicin*. Vol 15(2), S.. 69-77.
- Witt, U./ Nok, B. (2004): *Yoga – das Übungsbuch*. BLV Verlagsgesellschaft mbH, München.
- Woodroffe, J. alias Avalon, A. (1974): *The Serpent Power*. Dover Publications, Madras.
- Yesudian, S./ Haich E. (1997): *Yoga und Selbstheilung. Wie man ein Yogi wird*. Drei Eichen Verlag, Hammelburg.
- Yesudian, S./ Haich, E. (1972): *Yoga und Schicksal*. Drei Eichen Verlag, Hammelburg.
- Yogi Ramacharaka (1955): *Die Kunst des Atems der Hindu – Yogis*. Hermann Bauer Verlag, Freiburg.
- Young, F. R. (1973): *Yoga für Männer*. Albert Müller, Rüschlikon-Zürich, Stuttgart, Wien.
- Zimbardo, P.G. (19839: *Psychologie*. Springer Verlag, Berlin/ Heidelberg/ New York/ Tokio.
- Zitelmann, A. (2002): *Jedes Sandkorn ist ein Buchstabe. Die Lebensgeschichte des Georg Christoph Lichtenberg*. Beltz Verlag, Weinheim und Basel, S. 83.
- Zoglowek, H. (2008): Lehrer und Sportunterricht. In: Lange, H./ Sinning, S.: *Handbuch der Sportdidaktik*, S.117-126.
- Zorn, W. (1971): *Der leichte Weg zu Yoga*. Albert Müller, Rüschlikon-Zürich, Stuttgart, Wien.

Autorenlose Zitate von Abbildung 1, Seite 9 :

ohne Autor (2000): Erzieher, Experte, Entertainer; Der Lehrerberuf ist anspruchsvoller als gemeinhin vermutet. In: Bildung und Wissenschaft, 24.1.2000.

ohne Autor (2001): Belastung wie ein Fluglotse; Wissenschaftler schlagen Alarm: Drei Viertel Brandenburger Lehrer fühlen sich ausgebrannt und überfordert. In: Märkische Oderzeitung vom, 23.01.2001.

ohne Autor (2003): Ausgebrannt. Brandenburger Psychologen ermitteln, dass 30 Prozent der Lehrer Burn-out-Syndrome zeigen. In: Tagesspiegel, 10.4.2003.

ohne Autor (2006): Psycho News: Was kommt nach Yoga? In: MYSELF, 02/2006. Conde Nast Verlag GmbH, München, S. 146.

ohne Autor (2006): Yoga, Tai Chi, Meditation, Massage. In: De – Stress. [Video]. [13.04.2007] Black Hill Pictures, Hamburg.

ohne Autor (2008): Modelltheorien und Metaphysik des Aristoteles (Αριστοτέλης), In: *Willkommen beim Little-Idiot, dem Philosophisch / Unternehmerischen Querdenker* (2008). [Internet], 17 Seiten. Verfügbar unter: <http://www.little-idiot.de/teambuilding/ModelltheorieAristoteles.pdf> [01.04.08]

ohne Autor: Albtraum Schule: Während manche Lehrer selbstbewusst vor der Klasse stehen, fürchten andere den Kontakt zu ihren Schülern. In: Tagespresse, Quelle unbekannt.

ohne Autor: Den Kopf gebeugt, den leeren Blick auf den Boden gerichtet - viele Lehrer in Brandenburg haben mit Depressionen und körperlichen Problemen zu kämpfen. Sie fühlen sich von der Arbeit überanstrengt und ausgelaugt. In: Tagespresse, Quelle unbekannt.

## 9 Ehrenwörtliche Erklärung

### Erklärung

Ich versichere, dass ich die eingereichte Dissertation „Belastungsbewältigung für Lehrpersonen im Schuldienst mit Hilfe von Yogaelementen“ selbstständig und ohne unerlaubte Hilfsmittel verfasst habe. Anderer als der von mir angegebenen Hilfsmittel und Schriften habe ich mich nicht bedient. Alle wörtlich oder sinngemäß den Schriften anderer Autoren entnommenen Stellen habe ich kenntlich gemacht.

Das Thema liegt in keinem anderen Prüfungsverfahren vor. Ich befinde mich in keinem anderen Prüfungsverfahren und habe noch nie eine Dissertation verfasst.

Tschingel, den 23. April 2010

---

Antara Elke Kirsten Hotz

# Würzburger Beiträge zur Sportwissenschaft

Hrsg. von Harald Lange  
Institut für Sportwissenschaft der Julius-Maximilians-Universität Würzburg

## Band 1

Christiane Reuter

### **Gesundheitsförderung für Kinder mit geistiger Behinderung**

Eine Studie zur Durchführbarkeit und Wirksamkeit der Konzeption „Vernetzte Gesundheitserziehung im Grundschulalter“ im Setting Schule und Tagesstätte

2009, 422 Seiten, ISBN 978-3-86955-129-6, EUR 40,00

## Band 2

Matthias Obinger

### **Der Zusammenhang zwischen motorischer Leistungsfähigkeit und körperlicher Aktivität bei drei- bis fünfjährigen Kleingartenkindern im Quer- und Längsschnitt**

Eine empirische Untersuchung im Rahmen der PAKT-Studie

2009, 156 Seiten, ISBN 978-3-86955-194-4, EUR 23,00

## Band 3

Matthias Zimlich

### **Pädagogisches Handeln im gymnasialen Sportunterricht**

Entwurf einer gegenstandsverankerten sportpädagogischen Theoriebildung auf der Grundlage problemzentrierter Interviews mit bayerischen Sportlehrkräften

2010, 300 Seiten, ISBN 978-3-86955-429-7, EUR 45,90

## Band 4

Michael Keller / Harald Lange / Daniel Schrödl

### **Würzburger Hochschulsportstudie**

Analyse des Hochschulsports im Kontext der empirischen Sportentwicklungsforschung

2010, 116 Seiten, ISBN 978-3-86955-425-9, EUR 18,00

Cuvillier Verlag Göttingen

Nonnenstieg 8 • 37075 Göttingen • [www.cuvillier.de](http://www.cuvillier.de)







