



universität  
wien

# DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Das Erleben im Yoga. Auf den Spuren von Flow  
und Achtsamkeit.“

verfasst von / submitted by

Matthias Beyrl

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of  
Magister der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2017 / Vienna, 2017

Studienkennzahl lt. Studienblatt /  
degree programme code as it appears on  
the student record sheet:

A 190 482 299

Studienrichtung lt. Studienblatt /  
degree programme as it appears on  
the student record sheet:

Lehramtstudium UF Bewegung und Sport  
UF Psychologie und Philosophie

Betreut von / Supervisor:

Dr. Clemens Ley

*In Erinnerung an einen Freund, der sein Studium nie abschließen konnte.*

## **Abstract (Deutsch)**

Ziel dieser Diplomarbeit war es, einen Einblick in das Erleben im Yoga unter gewissen Aspekten zu gewähren. So wurde die Yoga-Praxis unter dem Licht des psychologischen Phänomens Flow und dem buddhistischen Konzept der Achtsamkeit betrachtet. Dem theoretischen Teil der Arbeit, welcher eine umfassende Basis für die spätere Analyse bietet, folgte eine qualitative Erhebung. Dazu wurden sechs Yogierende, unter ihnen ein Mann und fünf Frauen, mithilfe eines leitfadengestützten Interviews befragt. Diese führten erst eine für sie gewöhnliche Yoga-Einheit durch und trafen sich anschließend zu einem Gespräch. Die daraus entstandenen Daten wurden dann analysiert. Dazu wurde als erste Stufe eine Einzelfallanalyse durchgeführt und darauffolgend die *Qualitative Inhaltsanalyse* von Mayring (2010) angewandt, durch welche insgesamt 14 Kategorien und sieben Unterkategorien aus dem transkribierten Rohmaterial erarbeitet wurden. Im Anschluss wurde dies dann mit Csikszentmihalyi und Jacksons (2000) Komponenten von Flow und einigen Studien zum gleichen Thema in Beziehung gesetzt. Des Weiteren wurde die gefilterte Datenmenge mit Kabat-Zinns (2001) Grundfaktoren der Achtsamkeit verglichen und versucht, Rückschlüsse auf die Erhebung im Yoga zu ziehen. Daraus resultierte, dass Flow im Yoga durchaus einen Zugang findet und die untersuchten Personen imstande waren, diesen zu erleben. In Hinsicht auf Achtsamkeit waren die Resultate allerdings nicht ganz klar. Zwar konnten die Befragten teilweise achtsame Konzepte anwenden, doch ließen sie einige bedeutsame Prinzipien unberücksichtigt. Achtsamkeit fand daher eher in der, den Körperhaltungen folgenden, Meditationsphase ihre Anwendung.

## **Abstract** (English)

The aim of this thesis was to provide an insight into the experience of yoga under certain aspects. Thus, the yoga practice was linked to the psychological phenomenon of flow and the Buddhist concept of mindfulness. The theoretical part of the work, which provides a broad basis for the later analysis, is followed by a qualitative survey. Therefore, six yogis, among them a man and five women, were interviewed by means of a guided interview. They first performed a yoga session common to them and then met for a conversation about the topic. The generated data was then analyzed. For this purpose, a case by case analysis was first implemented, which was then followed by a *Qualitative Inhaltsanalyse* of Mayring (2010), with a total of 14 categories and seven subcategories emerging from the transcribed raw material. Subsequently, this was related to Csikszentmihalyi and Jackson's (2000) components of flow and to some studies on the same subject. Furthermore, the filtered data was compared with Kabat-Zinn's (2001) basic factors of mindfulness in order to draw conclusions on the survey in yoga. As a result, flow could gain access through yoga and the participants were able to experience it. However, the results were not that clear when it came to mindfulness. In fact, the interviewees could partly apply mindful concepts, but they did not consider some other important principles. Hence, mindfulness could rather be applied in the meditation phase which was following the body postures.

## **VORWORT**

Diese Diplomarbeit vereint in gewisser Weise alle drei großen Felder meines Studiums. So ist Yoga im Sinne der Asanapraxis eine sportliche Betätigung, Flow in der Psychologie heimisch und Achtsamkeit, sowie auch Yoga, sind teilweise philosophische Konstrukte.

Zu dieser Arbeit wurden gendergerechte Formulierungen, im Sinne eines weiblichen und eines männlichen Geschlechts, verwendet. Dies wird im Schema des Schrägstrichs (i.e. Sportler/innen) angewandt. Weitere Geschlechter werden gebeten sich ebenso adressiert und miteinbezogen zu fühlen. Wird im Text lediglich die männliche oder weibliche Form genannt, so bedeutet dies, das lediglich Männer oder Frauen gemeint sind.

Als formale Grundlage hinsichtlich des Verfassens der Diplomarbeit wurde die aktuellste Fassung der *Information zur Abfassung schriftlicher Arbeiten* des Zentrums für Sportwissenschaft und Universitätssport verwendet (Diketmüller & Zillmann, 2013).

### **Worte des Dankes**

Der lange und intensive Weg des Studierens wäre für mich ohne die Hilfe und Unterstützung zahlreicher Menschen nicht begehbar gewesen. Nicht zuletzt deswegen möchte ich mich an dieser Stelle bei jenen bedanken, die mir diesen passierbar gemacht haben.

Allen voran meinen Eltern, Mama und Papa. Eure Geduld und Großzügigkeit soll mir ein Vorbild sein und so ist der Abschluss dieses Studiums zu einem großen Teil auch euer Verdienst. Euch gebührt mehr als bloße Worte des Dankes.

Meine Studienzeit wäre ohne Mitstudierende, Freunde/innen, Spezis, Geschwister und Mitbewohner/innen nicht derart angenehm verlaufen. Wir haben so viel erlebt in diesen sieben Jahren, viel gelacht, Trübsal geblasen, uns gegenseitig motiviert und unterstützt. Ich möchte keine dieser Sekunden missen müssen. Es sei euch für die großartige Zeit gedankt! Möge der Kontakt immerfort bestehen bleiben.

Auch mein Großvater hat mich über die Jahre hin unterstützt und mich auf meinem Weg begleitet, mir Neues gezeigt und mich Dinge wissen lassen, die sonst kein Mensch weiß. Mögen wir viele weitere Jahre im Atlas schmökern dürfen und hoffen, dass du weiterhin beim Schnapsen verlierst. Es sei dir gedankt!

Meine Dankbarkeit gilt auch den von mir interviewten Yoga-Begeisterten, welche sich die Zeit genommen und mich bei der Erreichung meiner Ziele tatkräftig unterstützt haben.

Nicht zuletzt möchte ich mich bei meinem Betreuer Clemens Ley für die Zeit, Unterstützung und unkomplizierte Zusammenarbeit bedanken.

*Mucho Merci euch allen!*



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG .....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>THEORETISCHER HINTERGRUND.....</b>	<b>3</b>
2.1	DAS PHÄNOMEN DES FLOW-ERLEBENS.....	3
2.1.1	Flow und Motivation .....	3
2.1.2	Definition Flow.....	4
2.1.2.1	<i>Flow bei Csikszentmihalyi.....</i>	<i>4</i>
2.1.2.2	<i>Flow bei Rheinberg.....</i>	<i>5</i>
2.1.3	Flow und Sport.....	5
2.1.4	Flow im Alltag.....	6
2.1.5	Die neun Komponenten.....	6
2.1.5.1	<i>Kritik am Neun-Komponenten-Modell aus sportlicher Sicht.....</i>	<i>13</i>
2.2	ACHTSAMKEIT.....	15
2.2.1	Der Ursprung.....	15
2.2.2	Definition Achtsamkeit.....	16
2.2.2.1	<i>Achtsamkeit nach Kabat-Zinn .....</i>	<i>17</i>
2.2.2.2	<i>Achtsamkeit nach Bishop et al. ....</i>	<i>17</i>
2.2.2.3	<i>Achtsamkeit nach Huppertz.....</i>	<i>18</i>
2.2.3	Grundfaktoren der Achtsamkeit.....	18
2.2.4	Der Begriff.....	20
2.2.5	Verwandte Begrifflichkeiten .....	21
2.2.5.1	<i>Achtsamkeit und Konzentration .....</i>	<i>21</i>
2.2.5.2	<i>Achtsamkeit und Meditation.....</i>	<i>21</i>
2.2.5.3	<i>Achtsamkeit und Flow.....</i>	<i>22</i>
2.3	YOGA.....	25
2.3.1	Das Wort „Yoga“ .....	25
2.3.2	Definition Yoga.....	25
2.3.2.1	<i>Yoga bei Vivekananda.....</i>	<i>25</i>
2.3.2.2	<i>Yoga bei Satyananda Saraswati .....</i>	<i>26</i>
2.3.3	Die Wurzeln des Yoga.....	27
2.3.4	Das moderne Yoga .....	28
2.3.5	Die unterschiedlichen Yoga-Stile.....	29
<b>3</b>	<b>FORSCHUNGSSTAND.....</b>	<b>34</b>
3.1	DIE FORSCHUNG ZU FLOW .....	34
3.1.1	Golf .....	34
3.1.2	Marathon.....	35
3.1.3	Klettern.....	35

3.1.4	Weitere Sportarten .....	35
3.2	DIE FORSCHUNG ZU ACHTSAMKEIT .....	36
3.2.1	Schwimmen und Golf .....	36
3.2.2	Yoga .....	37
3.3	MÖGLICHE METHODISCHE ZUGÄNGE .....	38
3.3.1	Mögliche Methodik zu Flow .....	38
3.3.1.1	<i>Fragebögen</i> .....	38
3.3.1.2	<i>Experience Sampling Method (ESM)</i> .....	39
3.3.1.3	<i>Interviews</i> .....	39
3.3.2	Mögliche Methodik zu Achtsamkeit .....	40
<b>4</b>	<b>METHODE</b> .....	<b>41</b>
4.1	FORSCHUNGSFRAGEN .....	41
4.2	FORSCHUNGSDESIGN .....	42
4.3	STICHPROBE .....	42
4.4	DATENERHEBUNG: DAS INTERVIEW .....	42
4.4.1	Anforderungen an einen Interviewleitfaden .....	43
4.4.2	Aufbau des Interviewleitfadens .....	44
4.4.3	Interviewablauf .....	47
4.4.4	Interviewsetting .....	47
4.4.5	Interviewpartner/innen .....	48
4.4.6	Untersuchte Yoga-Stile .....	50
4.5	DATENAUSWERTUNG .....	51
4.5.1	Transkription .....	52
4.5.1.1	<i>Transkriptionsregeln</i> .....	52
<b>5</b>	<b>DARSTELLUNG DER DATEN UND DISKUSSION DER ERGEBNISSE</b> .....	<b>55</b>
5.1	KATEGORIENBILDUNG .....	55
5.1.1	Induktive Kategorienbildung .....	55
5.1.1.1	<i>Kodierregeln zur induktiven Kategorienbildung</i> .....	56
5.1.1.2	<i>Kodierungen zur induktiven Analyse</i> .....	59
5.1.2	Deduktive Kategorienbildung .....	77
5.1.2.1	<i>Kodierregeln zur deduktiven Kategorienbildung</i> .....	77
5.1.2.2	<i>Kodierungen zur deduktiven Analyse</i> .....	78
5.2	EINZELFALLANALYSE .....	82
5.2.1	Lena .....	82
5.2.2	Timo .....	84
5.2.3	Iris .....	85
5.2.4	Marie .....	87
5.2.5	Julia .....	90



5.2.6	Emma .....	92
5.3	DISKUSSION UND VERGLEICH DER KATEGORIEN ZU FLOW UND ACHTSAMKEIT .....	95
<b>6</b>	<b>FAZIT UND AUSBLICK .....</b>	<b>114</b>
	LITERATURVERZEICHNIS.....	118
	ABBILDUNGSVERZEICHNIS .....	124
	TABELLENVERZEICHNIS .....	125
	ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS.....	126
	ANHANG.....	127

# 1 EINLEITUNG

Wer kennt sie nicht, die Bewegungsform die seit Jahrtausenden besteht und sich auch heute noch an wachsender Beliebtheit erfreut? Gemeint ist das Yoga. Bei vielen bekannt als Weg seinen Körper an bis dato unbekannte Grenzen zu führen, sich in allen drei Dimensionen zu bewegen oder um den Kopf freibekommen zu können. Doch der Grat zwischen einem Drang und der Unlust Yoga zu betreiben verläuft schmal. Was also verleitet Menschen dazu Yoga zu betreiben? Eine Antwort darauf könnte das psychologische Phänomen des Flow geben.

Flow ist ein Zustand, bei welchem man den Fokus alleinig auf das Handeln legt, völlig in der Tätigkeit aufgeht und dabei noch große Freude empfindet. In anderen Worten, Flow ist eine „Theorie der optimalen Erfahrung“ (Csikszentmihalyi, 1992, S. 16). Kann dieses Phänomen also Mitgrund sein, weswegen zahlreiche Menschen Yoga ausüben? Es galt im Rahmen dieser Arbeit herauszufinden, ob Flow im Yoga überhaupt eine Möglichkeit der Entstehung findet.

Zusätzlich zur starken Körperbetonung befasst sich Yoga auch mit einer Schulung des Geistes. Man ist ständig auf die Ausführung unterschiedlicher Körperhaltungen konzentriert und bringt den Körper an sein Limit. Es stellt sich daher die Frage, ob yogierende Personen auch das Prinzip der Achtsamkeit in ihrem Tun anwenden. Achtsamkeit ist eine Bewusstseinsform, bei welcher man die eigene Aufmerksamkeit völlig auf das momentane Tun beschränkt und dabei völlig wertungsfrei agiert (Kabat-Zinn, 2003, S. 144). Dieses Konzept findet auch im Alltag seine Anwendung, was auch die Wiener Bevölkerung in Wiens U-Bahn tagtäglich miterlebt: „Bitte seien sie achtsam“ heißt es dort.

Grundsätzlich wurde im Rahmen dieser Arbeit versucht, das Erleben im Yoga zu durchleuchten und feststellen zu können, was dieses Erleben ausmacht. Im Allgemeinen gilt es also folgende Frage zu beantworten:

- *Was erleben Yoga-Praktizierende während der Ausübung?*

Darüber hinaus soll im Spezifischen aber untersucht werden, ob man im und durch das Praktizieren von Yoga zu einem Flow-Erleben kommen kann und wie dieses einzuordnen ist. Darüber hinaus wird versucht, den Bewusstseinszustand im Yoga mit dem Prinzip der Achtsamkeit in Beziehung zu setzen. Die beiden zentralen Fragen der Diplomarbeit lauten daher wie folgt:

- *Kann durch und im Yoga ein Flow-Erleben erfahren werden?*
- *Findet das Prinzip der Achtsamkeit einen Zugang im Yoga?*

Um Antworten auf diese Fragen zu finden, wurden die nachfolgend erklärten Schritte getätigt. Zu Beginn wurden ausreichend Hintergrundinformationen für alle drei großen Felder ausgearbeitet und in diesem Sinne eine, für das spätere Verständnis hinreichende Basis, zu Flow, Achtsamkeit und Yoga bereitgestellt. Um einen Bezug zu anderen, bereits erfolgten Studien von Flow und Achtsamkeit im Sport herzustellen, wurde im dritten Kapitel der aktuelle Forschungsstand diesbezüglich geschildert und Beispiele dazu dargestellt. Daran anschließend galt es die, zur Erhebung der Daten verwendete Methodik darzulegen und zu erklären. Nach Auswahl des geeigneten Verfahrens, nämlich dem qualitativen Interview, wurde dieses detailliert erklärt und offengelegt, wie die Datenerhebung erfolgen soll. Des Weiteren wurde ein Leitfaden erstellt, der alle nötigen Aspekte zu Flow und Achtsamkeit beinhaltet. Nachdem alle sechs Interviews erfolgt waren, wurden diese vollständig transkribiert. Nach einer Einzelfallanalyse der Aussagen jeder/s Befragten wurden mithilfe der *Qualitativen Inhaltsanalyse* nach Mayring (2010) Kategorien gebildet. Zuerst wurden Kategorien aus dem Material herausgefiltert, um sie danach mit bereits bestehenden Kategorien aus der Literatur zu ergänzen. Im letzten Schritt wurden die reduzierten Daten zueinander in Beziehung gesetzt und mit der Theorie und ähnlichen Studien verglichen. Anschließend wurde ein Fazit gezogen und die Ergebnisse präsentiert.

## 2 THEORETISCHER HINTERGRUND

In diesem Abschnitt wird eine theoretische Basis an Informationen dargeboten. Es werden zentrale Begriffe erklärt und für ein bestmögliches Verständnis der Thematik Sorge getragen.

### 2.1 DAS PHÄNOMEN DES FLOW-ERLEBENS

Bereits ca. 300 Jahre vor Christi Geburt finden sich Hinweise auf das Phänomen des Flow. Im Taoismus gibt es das Wort *Yu*, welches in enger Verbindung zum richtigen Weg, einem Fließen oder Wandern steht. Darüber hinaus wird es auch mit „gehen, ohne den Boden zu berühren“ oder „schwimmen“ übersetzt. Zusätzlich ist bereits in diesen Schriften vermerkt, dass eine völlige Hingabe und keine externe Motivation erfolgt. *Yu* passiert nur, wenn man die „bewusste Beherrschung“ aufgibt. Das Prinzip des *Yu* kommt in vielerlei Hinsicht dem heutigen Flow Begriff sehr nahe. (vgl. Csikszentmihalyi, 1992, S. 199)

Mihaly Csikszentmihalyi ist einer der bedeutendsten Namen auf dem Gebiet des Flow. 1975 hat er dies in seiner ersten Publikation *Beyond Boredom and Anxiety* dieses Phänomen beschrieben und erklärt (Rheinberg, Vollmeyer & Engeser, 2003, S. 3). Er stieß auf den Zustand des Flow als er Künstler beobachtete, die völlig in ihrem Wirken und ihrer Tätigkeit aufgingen und das, obwohl keine externe Belohnung, wie beispielsweise Bezahlung oder Ruhm, abzusehen war (Rheinberg, 2010, S. 380). Der Reiz, die Tätigkeit auszuführen, musste also in der Tätigkeit selbst liegen.

#### 2.1.1 Flow und Motivation

Wie bei vielen alltäglichen Tätigkeiten fand Csikszentmihalyi das Phänomen auch bei Sportler/innen vor, die ihre Sportart intensiv betrieben ohne dafür belohnt zu werden (Rheinberg, Vollmeyer & Engeser, 2003, S. 3). Für Keller und Landhäußer (2011, S. 214) ist Flow dadurch Teil der intrinsischen Motivation. Intrinsisch motiviert ist, wenn eine Sache selbst eine/n dazu verleitet, diese zu tun. Dies kann Freude am Tun sein aber auch weil die bevorstehende Aufgabe das eigene Interesse geweckt hat. Die Abhandlung an sich ist motivierend und nicht eine von außen wirkende Belohnung (extrinsische Motivation), wie beispielsweise ein Preisgeld, gute Noten oder Ruhm. Zudem bemerkten sie, dass ein intrinsisches Motiviertsein nicht immer ein Flow-Erleben zur Folge hat, Flow wiederum aber immer intrinsisch motiviert ist.

Im Rahmen der Motivationsforschung bevorzugt Rheinberg (Rheinberg, 1989, zit. n. Rheinberg, Vollmeyer & Engeser, 2003, S. 3) die Begriffe „tätigkeitszentriert“ und „zweckzentriert“, da er die eigentlichen Bezeichnungen, intrinsische und extrinsische Motivation, für nicht allgemein passend einschätzt. Außerdem seien die von ihm eingeführten Begriffe bereits beschreibend und ließen einfach auf deren Bedeutung schließen. So meint

„tätigkeitszentriert“, dass eine Handlung im Zentrum steht, was daher der intrinsischen Motivation gleichkommt. Darüber hinaus kann intrinsisch auch als „in der Tätigkeit“ liegend beschrieben werden (Rheinberg, 2010, S. 367). Bei extrinsischer Motivation steht ein Zweck im Vordergrund, weswegen er den Begriff „zweckorientiert“ benutzt. Rheinberg bemerkt außerdem, dass extrinsisch das betrifft, was auf eine Handlung folgt, wobei intrinsisch den eigentlichen Akt der Handlung meint.

Csikszentmihalyi (2010, S. 23f) nennt Tätigkeiten, die als intrinsisch motiviert gelten, „unproduktiv“ aber „ökologisch gesund“. Ersteres kommt daher, dass diese nur für die handelnde Person von Vorteil zu sein scheinen und keine allgemeine Zweckmäßigkeit zur Folge haben. Denn Tanzen oder Klettern bringen normalerweise (im nicht-professionellen Sinne) keinen Fortschritt oder Nutzen für andere Menschen, doch wäre dies bei extrinsisch motivierten Tätigkeiten, wie der Verrichtung von Arbeit oder dergleichen, doch eher der Fall. Er meint außerdem, dass eine Gesellschaft nicht lebensfähig wäre, würden wir ausschließlich Tätigkeiten nachgehen die intrinsisch motiviert sind. Auch sei hier vermerkt, dass „produktive“ Aktivitäten dennoch geeignet sein können um Flow zu erfahren. Hierbei dominiert dann wiederum die intrinsische Motivation bei einer Tätigkeit, die eigentlich anfänglich extrinsisch motiviert ist (e.g. Flow in im Beruf; Flow bei der Arbeit). Csikszentmihalyi sieht in extrinsisch motivierten Handlungen zwei Probleme. Zum einen können diese zu einer Art Abhängigkeit führen, da man immer wieder nach den erhaltenen Belohnungen streben wird und zum anderen sind diese nur mit erhöhtem Energieaufwand zu erreichen (Csikszentmihalyi, 2010, S. 24). Nicht zuletzt aus diesen Gründen sieht er hauptsächlich intrinsisch motivierte Tätigkeiten als wünschenswert an.

Flow spielt auch in der Leistungsmotivation eine zentrale Rolle. Wenn eine Aufgabe sehr fordernd aber nicht überfordernd ist, wird eine Tendenz zur guten Leistung veranlasst. Man kann deswegen davon ausgehen, dass leistungsmotivierte Personen fähiger sind, Flow zu erleben. (vgl. Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 15f)

## **2.1.2 Definition Flow**

Im Folgenden werden zwei gängige Definitionen von Flow dargestellt.

### *2.1.2.1 Flow bei Csikszentmihalyi*

Flow ist vielfältig. Csikszentmihalyi (1992, S. 16f) bemerkt, dass Flow-Erleben in diversen Lebenslagen, Momenten und Kulturen auftreten kann und es auch in unterschiedlichen Tätigkeiten einen Zugang findet. Flow zu erleben stellt demnach also keine wirkliche Besonderheit dar und kann darüber hinaus sogar gezielt eingesetzt werden, beispielsweise im Rahmen einer Behandlung von psychischen Erkrankungen oder beim Erstellen eines

strukturierten Ablaufs des Alltags. Csikszentmihalyi sieht Flow außerdem eng im Zusammenhang mit Glücksempfinden. Flow kann demnach zu einer positiven und zufriedenen Gestaltung des Lebens beitragen und wird auch als „optimale Erfahrung“ beschrieben. Er charakterisiert Flow folgendermaßen (Csikszentmihalyi, 1992, S. 16):

Flow ist eine Theorie der optimalen Erfahrung, [...] – jenem Zustand, bei dem man in eine Tätigkeit so vertieft ist, daß [sic] nichts anders [sic] eine Rolle zu spielen scheint; die Erfahrung an sich ist so erfreulich, daß [sic] man es selbst um einen hohen Preis tut, einfach um Flow zu erreichen.

Flow steht somit in engem Zusammenhang mit Konzentration, positivem Erleben und Selbstaufopferung. Näheres dazu ist unter Punkt 2.1.5 vermerkt. Überdies ist Flow für Csikszentmihalyi (1992, S. 20) der Zustand eines ausgeglichenen Bewusstseins. Die Flow-hervorrufende Aktivität wird zudem um ihrer selbst willen wiederholt ausgeführt.

### *2.1.2.2 Flow bei Rheinberg*

Flow wird bei Rheinberg (2010, S. 380) beschrieben als „das reflexionsfreie, gänzliche Aufgehen in einer glatt laufenden Tätigkeit, die man trotz hoher Beanspruchung noch unter Kontrolle hat“. In anderen Worten bedeutet dies also, dass Flow dann auftreten kann, wenn Handlungen, die frei von Wertung sind und unter eigener Kontrolle ausgeführt werden, reibungslos verlaufen und die handelnde Person sich ausschließlich damit beschäftigt, stattfinden. Die Intensität derer ist dabei eher hoch einzuschätzen.

Rheinberg bemerkt zudem, dass sich dieser Zustand als „angenehm“ anfühlt und Personen negativ auf ein Unterlassen der Flow auslösenden Handlung reagieren (Rheinberg, Vollmeyer & Engeser, 2003, S. 3). Sowohl das positive Gefühl als auch die möglichen leichten „Entzugserscheinungen“ lassen Flow in dieser Hinsicht einer Droge ähnlich sein. Flow kann eine Art Rausch erzeugen, welcher immer wieder gewollt herbeigeführt wird.

### **2.1.3 Flow und Sport**

Im Rahmen einer Studie wurden Csikszentmihalyi und dessen Mitarbeiter/innen auf Flow im Sport aufmerksam (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 14) und erkannten einen direkten Zusammenhang derer. Sport bietet eine Vielzahl and Möglichkeiten Flow zu erfahren. Dennoch bedarf dies intensiven Trainings und fortgeschrittener Kenntnisse seitens des/der Sportlers/in oder des/der Trainer/in (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 7). Um Flow im Sport gut charakterisieren zu können, werden vor allem von Sportlern/innen bestimmte Begriffe verwendet. Einige dieser werden in der nachfolgenden Tabelle veranschaulicht (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 20).

Tab. 1: Begriffe die Flow beschreiben

<i>entrückt</i>	<i>alles klappt</i>	<i>Schwereelosigkeit</i>	<i>in Spitzenform</i>
<i>völlige Hingabe</i>	<i>wie ferngesteuert</i>	<i>fließend</i>	<i>ohne Anstrengung</i>
<i>alles andere ist egal</i>	<i>hellwach</i>	<i>optimale Einstellung</i>	<i>unschlagbar</i>
<i>Selbstvertrauen</i>	<i>Mühelosigkeit</i>	<i>stark</i>	<i>leichtfüßig und locker</i>
<i>Gelassen</i>	<i>Wohlbehagen</i>	<i>völlige Kontrolle</i>	<i>schwebend</i>

Ein Flow-Erleben ist Csikszentmihalyi & Jackson zufolge (2000, S. 13) vor allem im Sport bedeutend, weil dadurch Leistungen erzielt werden können, die, anders begründet, in dieser Form nicht möglich wären. Überdies ist dieser Zustand im Spitzensport nicht mehr wegzudenken, da die geistige Stärke eines/r Athleten/in so an das absolute Limit gebracht werden kann (Swann, 2016, S. 51). Zudem ist Flow umso bedeutender für jene Athleten/innen, bei welchen der Grat zwischen Erfolg und Misserfolg relativ schmal verläuft. Flow kann einem/einer Athleten/in also zum Erfolg verhelfen.

Auch Swann (2016, S. 51) bemerkt, dass sportliche Aktivität durchaus günstig ist um Flow zu erreichen. Im Sport ist man sowohl körperlichen als auch psychischen Herausforderungen ausgesetzt, was wiederum notwendig ist um in einen Flow zu kommen. Ohne diese Herausforderungen wäre dies nicht möglich (siehe Punkt 2.1.5).

### 2.1.4 Flow im Alltag

Laut einer jährlich durchgeführten Demoskopie kennen ungefähr 90 Prozent der deutschen Bevölkerung das Phänomen Flow, wobei 64 Prozent angeben es „ab und zu“ zu erfahren. Wiederum 24 Prozent davon vermerken, dass sie dieses „häufiger“ durchleben (Rheinberg, Vollmeyer und Engeser, 2003, S. 4; cf. Rheinberg, 2010, S. 381). Laut Csikszentmihalyi (1975, zit. n. Engeser & Vollmeyer, 2005, S. 5) kann Flow in zwei Intensitäten auftreten. Zum einen als „tiefe“ Variante, bei welcher alle neun Komponenten (siehe 2.1.5) gegenwärtig sind, zum anderen als „Microflow“, wobei hier nur manche Komponenten in unterschiedlich starker Intensität ihre Präsenz zeigen. Im alltäglichen Leben tritt ersteres bei ungeübten Person aber eher selten auf, letzteres schon dagegen etwas häufiger.

### 2.1.5 Die neun Komponenten

Csikszentmihalyi & Jackson (2000, S. 24ff) beschreiben insgesamt neun Komponenten, welche den mentalen Zustand von Personen (im Spezifischen Sportler/innen und

Athleten/innen) beschreiben, die sich in einem Flow-Erleben befinden. Anhand dieser neun Parameter wurde in der qualitativen Studie, die im Rahmen dieser Arbeit durchgeführt wurde, versucht, ein Flow-Erleben während der Ausübung einer Sportart zu erfassen. Rheinberg, Vollmeyer und Engeser (2003, S. 4; cf. Engeser & Vollmeyer, 2005, S. 5; cf. Rheinberg, 2010, S. 380) gehen lediglich auf sechs der neun von Csikszentmihalyi und Jackson angeführten Flow-Komponenten ein. Hier eine Übersicht aller neun Komponenten.

- I Die Balance zwischen Herausforderung und Können*
- II Verschmelzung von Körper und Geist*
- III Klare Zielsetzung*
- IV Eindeutiges Feedback*
- V Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe*
- VI Kontrolle*
- VII Befangenheit ablegen*
- VIII Die subjektive Wahrnehmung der Zeit*
- IX Das autotelische Erlebnis*

Im Folgenden werden nun alle neun Komponenten angeführt und erklärt.

#### *I Die Balance zwischen Herausforderung und Können*

Sportliche Herausforderungen finden auf verschiedenen Ebenen statt. Ein/e Sportler/in kann demnach sowohl körperlich, technisch als auch geistig gefordert sein. Zudem kann auch der richtige Umgang mit dem Energiehaushalt und der Ernährung eine Herausforderung darstellen (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 57). Um das Gleichgewicht zwischen Können und Herausforderung optimal halten und sich dabei aber dennoch weiterentwickeln zu können, muss der Anspruch an den/die Athleten/in eher hoch gewählt sein, darf dabei die Möglichkeit des Absolvierens der Herausforderung jedoch nicht übersteigen. Dies könnte beschrieben werden als machbar, aber dennoch fordernd. (vgl. Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S.24ff)

Ebenso zentral ist bei Csikszentmihalyi & Jackson (2000, S.25) die Fähigkeit den eigenen Könnensstand richtig bewerten und einordnen zu können. Fehlt einem/r Sportler/in diese Fähigkeit, so kann Angst vor der Herausforderung entstehen, was sowohl der Ausübung der Sportart als auch einem Flow-Erleben hinderlich ist. Deswegen ist es bedeutsam sich selbst nicht zu überschätzen als auch nicht zu unterschätzen. Jede/r muss hier seine individuelle Balance von Könnensstand und Herausforderung ausmachen und sich daran orientieren. Da auch beim Flow ein gewisser Gewöhnungseffekt eintreten kann, müssen Fertigkeiten, Fähigkeiten und Herausforderungen immer aufs Neue aneinander angepasst werden um wieder offen für ein neues Flow-Erleben zu sein.



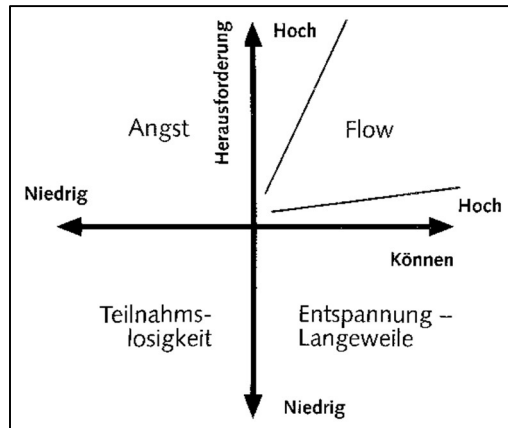


Abb. 1: Modell des Flow-Zustands (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988)

Dieses Modell des Flow Zustands zeigt, das Verhältnis zwischen Fähigkeit und Herausforderung und wo es möglich ist, Flow zu erleben. Ist dieses Verhältnis in einer Situation nicht optimal, so kann es zu *Langeweile/Entspannung*, *Teilnahmslosigkeit* oder gar Zuständen der *Angst* kommen. Flow kann nur dann erfolgen, wenn die eigenen Voraussetzungen mit den Anforderungen stimmig sind. Abbildung 2 verdeutlicht dies nochmals. Flow ist hierbei lediglich im zweiten Kanal anzutreffen, wobei die ausführende Person sowohl über ein hohes Fähigkeitspotenzial verfügt, welche sie den hohen Anforderungen entgegenbringen kann. Dieses Modell wurde, im Vergleich zum vorher angeführten, um die Dimensionen *Steuerung*, *Besorgtheit* und *Erregung* erweitert, bzw. sind hierbei *Langeweile* und *Entspanntheit* als getrennte Kanäle angeführt.

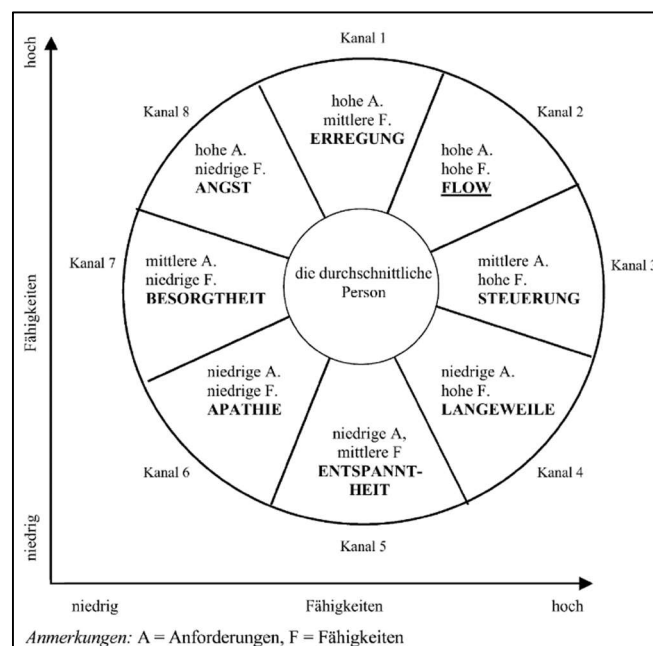


Abb. 2: 8-Kanal-Modell nach Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (zit. n. Reinhardt, Lau, Hottenrott & Stoll, 2006, S. 142)

## *II Verschmelzung von Körper und Geist*

Csikszentmihalyi & Jackson (2000, S. 26ff) führen eine weitere wichtige Komponente an, die für ein Flow-Erleben charakteristisch ist. Diese ist die Vereinigung von Körper und Geist. Demnach wird das Handeln nicht mehr durch das Denken betrachtet, sondern werden diese zu einer Ganzheit. Überdies können in dieser Hinsicht auch das Sportgerät und der Sportler verschmelzen. Das Fahrrad wird beispielsweise nicht mehr extern gedacht, es wird zum Teil des Ganzen. Diese Vorgänge der Vereinigung erfordern keinerlei Aufwand, sondern finden automatisch statt, wenn der/die Ausübende es schafft völlig im Tun zu versinken. Hinzu kommt, dass auch fernere Einflüsse (e.g. Zuschauerjubiläum, Wind, etc.) entweder Teil des Selbst werden können oder ansonsten nicht bemerkt werden und somit keinen störenden Einfluss mehr auf den/die Athleten/in ausüben.

Der/die Sportler/in hat außerdem das Empfinden, dass die ausgeführten Handlungen ohne großes Zutun passieren. Es läuft alles glatt und rund, es fällt einem/r alles einfacher. Selbst Schmerz und Kraftlosigkeit können so überwunden werden und sich stattdessen in einen ekstatischen Zustand verwandeln. Das Verschmelzen aller den/die Sportler/in innewohnenden und umgebenden Größen kann zusätzlich zu positiven Emotionen führen, welche sich wiederum motivierend auswirken. (vgl. Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 27)

## *III Klare Zielsetzung*

Die Wahl der passenden Ziele ist für das Erreichen eines Flow-Erlebens unumgänglich. Sind diese im Vorfeld schon geklärt, so hat der/die Sportler/in während der Ausübung der geplanten Handlung eine bessere Chance, um Flow zu erleben. Zusätzlich tragen klar bestimmte Ziele und Vorhaben dazu bei, dass die Konzentration darauf besser aufrechterhalten werden kann. (vgl. Csikszentmihalyi & Jackson 2000, S. 28f)

Csikszentmihalyi & Jackson (2000, S. 29f) bemerken darüber hinaus, dass das Eintreten eines Flow-Erlebens umso wahrscheinlicher ist, wenn man sich in jeder Lage und zu jeder Zeit während der Durchführung der Handlung seiner Ziele bewusst ist. Man sollte also stets Kenntnis darüber haben was als nächstes ausgeführt werden muss. Ein Kennzeichen das zeigt, dass man im Flow ist und sich seiner Ziele voll und ganz bewusst ist, stellt die Überzeugung zur eigenen Leistung dar. Viele Athleten/innen spüren vermehrt, wie sie handeln werden und ob dies erfolgreich sein wird oder nicht. Es ist eine gewisse Überzeugung vom eigenen Tun vorherrschend.

## *IV Eindeutiges Feedback*

Laut Csikszentmihalyi & Jackson (2000, S. 30f) sind Rückmeldungen in jeder Lebenslage und Situation unabdingbar. So wäre ein Sporttreiben nicht möglich, würde man nicht ständig

Informationen darüber erhalten, in welche Lage sich der Körper gerade befindet, wo der Gegenspieler ist oder wohin der soeben geschossene Ball fliegt. Durch das Rückgemeldete erfährt man, ob die zuvor getätigte Handlung passend war und ob man gegebenenfalls etwas an der nächsten Aktion ändern muss. Anhand des erhaltenen Feedbacks werden die Ziele immer wieder angepasst, um eine optimale Leistung erzielen zu können. Rückmeldungen tragen ebenso dazu bei, seine Schwächen zu kennen und diese durch Training zu verbessern (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 112).

Feedback kann von allen Sinnesebenen kommen, vom eigenen Körper oder auch von außen, wie beispielsweise einem/r Mitspieler/in oder einem/r Trainer/in. Auch Schmerz oder das Strömungsverhalten des Wassers bei einem Schwimmer sind wichtige Anhaltspunkte darauf, ob die Art und Weise der momentanen Ausübung bestmöglich vonstattengeht oder ob man besser etwas ändern sollte, um keine Leistungseinbußen hinnehmen zu müssen. (vgl. Csikszentmihalyi & Jackson 2000, S. 31)

Befindet man sich im Flow so sind die Rückmeldungen verständlich und klar und helfen die Fokussierung auf die Handlung beizubehalten. Verläuft alles nach Plan so herrscht ein positives Gefühl vor und man ist von der Wirksamkeit seiner Handlungen überzeugt (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S.112f).

#### *V Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe*

Wie bei vielen Abhandlungen ist es nicht zuletzt auch im Sport essentiell ständig konzentriert zu sein. Schweift man gedanklich ab, so besteht ein erhöhtes Risiko einen Fehler zu begehen und sich zu verletzen. Dies ist ebenso hinderlich für das Erleben von Flow, da man in diesem völlig fokussiert ist und es keinen Platz für Gedanken gibt, die sich auf außerhalb der gewünschten Handlung konzentrieren. Ist man im Flow, so kann die Konzentration länger aufrechterhalten werden, man fühlt sich „hellwach“ und mitten im Geschehen. Csikszentmihalyi & Jackson (2000, S. 32) beschreiben dies folgendermaßen: „Im Flow-Zustand herrscht kein Platz, um an etwas anderes zu denken als an das, was man in diesem Augenblick gerade tut und fühlt, an das Jetzt.“ Das Hier und Jetzt ist bedeutsam, alles andere lediglich hinderlich. Außerdem ist zu bemerken, je disziplinierter man unerwünschte Gedanken und Gefühle unterbinden kann, desto höher ist die Konzentration und desto näher kommt man einem Flow-Zustand. (vgl. Csikszentmihalyi & Jackson 2000, S. 32f)

#### *VI Kontrolle*

Als sechstes Element von Flow führen Csikszentmihalyi & Jackson (2000, S. 33f) die Kontrolle über das eigene Handeln an. Ist diese vorhanden, so ist das Gefühl vorherrschend, man habe richtig gehandelt und man könne keine Fehler machen. Das Selbstbewusstsein ist gesteigert,

man fühlt sich mächtig, vertraut sich selbst. Mit ungewissem oder niedrigem Ausmaß über die Kontrolle kommt auch Unsicherheit ins Spiel, welche weder für die Ausübung einer Handlung, noch für das Erreichen eines Flow-Erlebens dienlich ist. Selbst wenn die Herausforderung das eigene Können zu übersteigen droht, kann ein Gefühl der Kontrolle dominieren, was wiederum zu einer Leistungssteigerung und einem Absolvieren der großen Herausforderung einhergehen kann. Durch die Kontrolle kommt also das Vertrauen in die eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten.

Jedoch ist zu bemerken, dass erzwungene oder unnötige fortgeschrittene Kontrolle einem Flow-Erleben hinderlich ist. Hätte man die totale Kontrolle über sein Tun, so würden sich bald Reizlosigkeit und Gleichgültigkeit einstellen, da Herausforderungen nicht mehr fordernd genug wären und durch das eigene Können überboten werden würden. Auch Sicherheit spielt hier eine Rolle. Um Flow zu erreichen bzw. beizubehalten ist es effektiver, ein Wagnis einzugehen und in das Ungewisse vorzudringen, anstatt sich lediglich im gut Kontrollierbaren und Sicherem aufzuhalten (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 130f).

#### *VII Befangenheit ablegen*

Da die Aufmerksamkeit im Flow auf die unmittelbare Handlung zentriert ist, gibt es für Gedanken an das alltägliche Leben und dessen Probleme keinen Weg in unser Bewusstsein, wodurch wiederum negative Emotionen oder Ängste keinen Platz finden und uns nicht weiter bei der Ausübung der Tätigkeit stören. Im Gegenzug dazu fühlt man sich während eines Flow-Erlebens belastbar und kräftig, manchmal sogar unbesiegbar. Hat man den Eindruck die Situation unter Kontrolle zu haben, so hilft dies sich der Befangenheit zu entledigen. Hemmungen, Einwände oder Selbstzweifel sind nicht mehr vorhanden, man vertraut sich selbst und seinen Fähigkeiten. Einfach ausgedrückt ist man eins mit seinem Tun, so verschwinden auch die Bedenken. Diese Sorgenfreiheit trägt wiederum dazu bei, dass man sich voll und ganz mit der Herausforderung befassen kann. Viele Sportler/innen beschreiben diesen Zustand oft auch als instinktgeleitet, als Verlust der „Selbst-Bewusstheit“ (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 74) oder als ein Verdrängen des Bewusstseins. (vgl. Csikszentmihalyi & Jackson 2000, S. 35 & S. 74f)

#### *VIII Die subjektive Wahrnehmung der Zeit*

Als vorletzte Komponente nennen Csikszentmihalyi & Jackson (2000, S. 36f) die Zeitwahrnehmung. Die Zeit begleitet uns in jedem Moment und ist oft maßgebend für die Strukturierung unseres Lebens. Zugleich kann sie uns aber auch unter Druck setzen und uns dazu veranlassen die Zeit als etwas Negatives aufzufassen. Flow bietet hierzu einen Ausweg. Wenngleich auch die Zeit objektiv immer gleich schnell vergeht, so kann man sie doch in

subjektiver Hinsicht beeinflussen. Demnach passiert es im Flow vermehrt, dass das Zeitgefühl schwindet und man vielmehr auch überhaupt nicht mehr an die Zeit denkt. Da das Bewusstsein und damit die Konzentration auf das Handeln fokussiert ist, rückt mit unpassenden und störenden Gedanken auch das Zeitgefühl in den Hintergrund. Stunden können einem/r so wie Sekunden vorkommen, aber auch ein paar Minuten wie mehrere Stunden. Csikszentmihalyi & Jackson benennen dies als eine gewisse „zeitliche Desorientiertheit“.

Das subjektive Empfinden für das Verstreichen der Zeit im Sport ist von Sportart zu Sportart unterschiedlich. Bei sehr schnellen Sportarten, wie dem 100-Meter-Sprint, kann einem/r ein kurzer Moment im Flow unnatürlich lange vorkommen, bei eintönigen und langsamen Sportarten, wie beim Marathonlauf, wiederum sehr schnell. Diese Verzerrung der Zeit erlaubt es uns sich dies zu Nutze zu machen. Beispielsweise kann ein Ball, welcher mit hoher Geschwindigkeit auf eine/n zukommt, so klar wahrgenommen werden, als würde er sich nur sehr langsam annähern. Somit werden einem/r durch Flow neue Chancen und Möglichkeiten geboten. (vgl. Csikszentmihalyi & Jackson 2000, S. 37)

#### *IX Das autotelische Erlebnis*

Als letzte Komponente beschreiben Csikszentmihalyi & Jackson (2000, S. 38f) das *autotelische* Erlebnis, in anderen Worten, die Tatsache etwas „um ihrer selbst willen“ (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 38) zu tun. *Autotelie* ist ein Wortgefüge welches sich aus dem Griechischen ableitet. Dort bedeutet *εαυτό* (*auto*) so viel wie „selbst“ und *τέλος* (*telos*) übersetzt „Ziel“ (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 145). Diese Komponente ist das Resultat der anderen acht Komponenten. Ein Handeln kann sich als so attraktiv gestalten, dass man sich ihm voll und ganz widmet und dadurch Freude und auch Spaß erlebt. Nicht zuletzt deswegen wird Flow meist als sehr angenehm durchlebt, es entsteht oft der Wunsch nach mehr und nach Wiederholung. Für viele ist es gar wie ein begehrenswerter Rauschzustand, der eine/n unbezwingbar fühlen und Schmerz vergessen lässt. Es wirkt, als wäre Flow einer Droge nicht unähnlich. So kann der Zustand auch als ein „high“ beschrieben oder als Belohnung und Triebfeder für zukünftiges Handeln gesehen werden.

Darüber hinaus kann Flow auch das Leben außerhalb der Flow hervorrufenden Tätigkeit beeinflussen. Es kann sich positiv auf die Psyche auswirken, negative Gefühle und Spannungszustände zum Positiven wenden oder gar für einen länger andauernden enthusiastischen Zustand sorgen. Vielmehr wird Flow hier sogar als „flüchtiger Augenblick der Perfektion“ (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 39) beschrieben und auch eine Verbindung mit dem Spirituellen wird ihm zuteil. (vgl. Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 39 & S. 143)

Vor allem für den Sport vermerken die Autoren (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 144f), dass es wichtig sei diesen als Spiel zu sehen und nicht als Arbeit. Flow soll Spaß machen und

Spaß kreieren und nicht erzwungen werden müssen. Wie bereits erwähnt ist Flow intrinsisch motiviert, das bedeutet durch sich selbst und nicht durch extern Wirkendes. Man macht es somit nur der Freude und des positiven Erlebens wegen.

### *2.1.5.1 Kritik am Neun-Komponenten-Modell aus sportlicher Sicht*

Das unter Punkt 2.1.5 erklärte Modell findet sich zwar in zahlreichen Studien wieder, doch ist es nicht ganz unumstritten. Swann (2016, S. 57) bemerkt, dass es auch Erhebungen zu Flow im Sport gab, deren Ergebnisse sich nicht so einfach mit Csikszentmihalyis und Jacksons neun Komponenten vergleichen und erklären lassen. Darüber hinaus wurden zum Teil neue Komponenten erfasst, welche sich aus dem induktiv analysierten Datenmaterial ergaben.

So fand Chavez (2008, S. 78) heraus, dass sich Flow auch in Form eines ruhigen und gelassenen Zustands zeigen kann. Dies steht eher im Gegensatz zum bisher geläufigen Bild des Flow-Erlebens, da dies eher einem Erregungszustand gleichkommt, als einer Entspannung (siehe Abbildung 2). Des Weiteren wurde im Rahmen der Erhebung auch von einer erhöhten Körperwahrnehmung berichtet (Chavze, 2008, S. 88). Dies steht eher für ein achtsames Vorgehen, da die Flow erlebende Person die Konzentration normalerweise auf die Tätigkeit legt und nicht auf den eigenen Körper und dessen Empfindungen.

Keller und Landhäußer (2011, S. 214) fügen Csikszentmihalyis Modell noch vier Komponenten hinzu bzw. ändern diese ab. Die „hohe Involviertheit in die Tätigkeitsausübung“, ein „Verlust der Selbstaufmerksamkeit“, das „Erleben des Handlungsablaufs als glatt und flüssig“ und ein „Fehlen ablenkender Gedanken“ könnten als zusätzliche beschreibende Bereiche des Flow-Erlebens zu sehen sein, da sie sich zwar teilweise mit Csikszentmihalyis und Jacksons (2000, S. 24f) Komponenten vergleichen lassen oder sich aus diesen ableiten, doch genau gesehen auch eigenständige und detailliertere Kategorien darstellen.

Durch Jacksons (1996, S. 82) Untersuchung wurde klar, dass Rugby-Spieler/innen in der Lage sind Flow zu erleben und gleichzeitig ihr Umfeld deutlich wahrzunehmen. In gewisser Weise ist dies eine Kritik an jener Komponente die meint, der/die Ausübende konzentrierte sich ausschließlich auf seine/ihre Tätigkeit. Wird man von zehntausenden Menschen bejubelt und angefeuert, so stellt dies nicht nur eine Form der extrinsischen Motivation dar, sondern ist auch zum Teil eine Ablenkung der Fokussierung. Eine weitere Kategorie die bei Jackson (1996, S. 83) aufkommt, ist das Gefühl seitens des/der Athleten/in, sich selbst von außen zu beobachten. Da Flow eine Fokussierung auf die Tätigkeit voraussetzt, scheint es eher ungewöhnlich, dass Athleten/innen sich vorstellen außerhalb ihres Körpers zu sein um sich dort selbst wahrzunehmen und somit die Fokussierung darauf zu legen. Auch dies ist eigentlich ein Teil von achtsamem Beobachten und findet vor allem in der Meditation seine Anwendung.

Auch bei Swann, Crust, Keegan, Piggott und Brians (2014, S. 217ff) Erhebung zu Elite-Golfern wurde ersichtlich, dass Csikszentmihalyis und Jacksons (2000, S. 24f) Komponenten nicht ausreichen um das Flow-Erleben in jeder Sportart zu beschreiben. Vielmehr gingen aus deren Untersuchung 13 Kategorien hervor, die bezeichnend sind für Flow im Elite-Golf Sport. Diese waren sich sogar bewusst darüber, dass sie gerade Flow erleben und konnten dies zu einem Teil auch verändern (siehe Punkt 3.1.1). Nicht zuletzt aus diesen Beispielen sieht man, wie komplex und wandelbar das Thema Flow sein kann und wie unsicher es sich gestaltet, was nun als Flow gesehen werden kann und was nicht. Die Grenzen sind fließend und werden mit jeder weiteren Studie wieder neu definiert.

## 2.2 ACHTSAMKEIT

### 2.2.1 Der Ursprung

Das Prinzip der Achtsamkeit hat laut Schmidt (2012, S3f) seinen Ursprung im *Pali-Kanon*, eine der ältesten buddhistischen Schriften. Das dort zentrale Wort ist *satipatthāna*, welches sich wiederum aus zwei Worten zusammensetzt. Zum einen bedeutet *sati* übersetzt so viel wie Achtsamkeit und *patthāna* gleichwie die Basis oder Voraussetzung derer. Anālayo (2010, S.39) erweitert dies und führt an, dass *patthāna* wörtlich übersetzt „in der Nähe platziert“ bedeutet. Dies liegt in engem Zusammenhang mit dem Sein im Hier und Jetzt. Walach et al. (2004, S. 731) sehen den Ursprung der Achtsamkeit im *Theravada*, einer buddhistischen Tradition.

Überdies besagt Achtsamkeit in der buddhistischen Tradition ein „unvoreingenommenes, aufmerksames Beobachten“ (Schmidt, 2012, S. 3), welches sich zudem noch aus mehreren Faktoren zusammensetzt. Diese sind die Achtsamkeit als *Seins-Modus*, darin gebräuchliche Techniken, notwendige Wirkungen und Zielsetzungen und Achtsamkeit als eine „Haltung der eigenen Erfahrung gegenüber“ (Schmidt, 2012, S. 4). Ferner wird aus buddhistischer Sicht die Achtsamkeit als dem Menschen von Natur aus eigen bezeichnet und erwähnt, dass man durch sie den direktesten Weg zur Erleuchtung erfahren kann.

Auch in zahlreichen anderen Weltreligionen fanden sich ähnliche Konzepte bereits vor hunderten und tausenden von Jahren. Im Christentum beispielsweise spielt die Wahrnehmung eine zentrale Rolle (Schmidt, 2012, S. 3f). So gelten diese und alle Sinnesorgane in der Bibel als von Gott gegeben. Der Mensch hat die Verantwortung sich selbst und anderen gegenüber, mit diesen gewissenhaft umzugehen. Außerdem steht die Wahrnehmung in direktem Verhältnis mit der Nächstenliebe und der Medizin.

Wie im Christentum gibt es auch im Judentum Bestrebungen zu Handlungen welche der Liebe dienen und achtsam durchgeführt werden müssen. Im *Talmud* ist beispielsweise vermerkt was es zu achten gilt (Schmidt, 2012, S.5):

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Ferner beschäftigen sich auch weitere Schriften des Judentums mit der Wahrnehmung und aufmerksamem Betrachten. So werden im *Mahloquet-Dialog* (einer Kommunikationsmethode der jüdischen Tradition) ethische Fragen aufgegriffen und versucht, eine Lösung für die



dadurch entstandene gesellschaftliche Problematik zu erarbeiten. Auch im medizinischen Bereich ist achtsames Kommunizieren ein zentrales Thema. (vgl. Schmidt, 2012, S.6).

Innerhalb des Islam gibt es eine eigene Glaubensrichtung, den *Sufismus*, welcher sehr spirituell und asketisch geprägt ist. Die Anhänger/innen dessen leben in einem alltäglichen Verzicht, um das eigene Dasein nicht als Hindernis für das Erreichen ihres Zieles zu erleben, nämlich eins mit Gott zu werden. Außerdem sollen Muslime achtsam sein, um nicht in die Fänge des Bösen zu geraten. (vgl. Schmidt, 2012, S. 4f)

Auch in der früheren nicht-theologischen Philosophie wird das Prinzip der Achtsamkeit behandelt. So hat sich beispielsweise Kant im *Kategorischen Imperativ* mit der Thematik der Wertschätzung, Achtsamkeit und Würde auseinandergesetzt (Schmidt, 2012, S. 8f). Dort vermerkt er: „Handle so, daß [sic] die Maxime deines Willens jederzeit zugleich als Prinzip der allgemeinen Gesetzgebung gelten könne.“ (Kant, 2003, S. 24). Schmidt (2012, S. 8) zufolge hat dies unmittelbar Einfluss auf ethische Fragestellungen was aber durchaus problematisch ist, da man nicht immer vom eigenen Willen auf alle anderen schließen kann. Als Beispiel führt Schmidt die Organspende an. Sei es der eigene Wunsch nach dem Hirntod Organspender/in zu werden, so müsse dies nach Kant dann für alle gelten. Daraus folgt, dass somit alle Hirntoten zu Organspender(n)/innen werden müssten. Wie auch im Juden- und Christentum steht hier ein achten und achtsames Vorgehen unmittelbar in Verbindung mit gesellschaftlichen Fragestellungen und dem Gesundheitswesen.

Da sich auch die Psychologie eng mit der Wahrnehmung beschäftigt, liegt auch ihr achtsames Handeln nicht fern. Zunehmend zielen Therapien und Ansätze darauf ab, das oft gestresste und psychisch labile Klientel in der Achtsamkeit zu schulen. Durch dies soll die Art zu leben wieder Ordnung finden, die Zeit sinnvoll eingeteilt werden können oder auch gewisse Vorgänge des Alltags effektiver strukturiert werden. Des Weiteren ist das Beobachten eine der zentralen Methoden in der Psychologie. So können Menschen lernen, sich selbst, diverse äußere Vorgänge oder andere Menschen genau zu betrachten und zu analysieren. Die Wahrnehmung wird dadurch optimiert und achtsame Methoden finden so ihre Anwendung (Schmidt, 2012, S. 6ff). Walach et al. (2004, S. 733) meinen zudem, unsere Wahrnehmung sei die Spiegelung der Realität, auf welche man wiederum einwirken könne.

## **2.2.2 Definition Achtsamkeit**

Achtsamkeit wird von vielen Autoren/innen unterschiedlich definiert. Jedoch weisen die meisten der gängigen Definitionen gewisse Überschneidungen auf. Im Folgenden werden ein paar derer veranschaulicht und erklärt.

### 2.2.2.1 Achtsamkeit nach Kabat-Zinn

Eine durchaus häufig zitierte Definition stammt von Jon Kabat-Zinn (2003, S. 144). Achtsamkeit ist „ein Status des Bewusstseins, welchen man durch das absichtliche Aufmerksamsein erreicht, der sich im gegenwärtigen Moment wiederfindet und völlig wertungsfrei ist.“ [Anmerkung: übersetzt aus dem Englischen]. Achtsamkeit ist demnach eine gegenwärtige, beabsichtigte, und wertungsfreie Gesinnung. Er fügt noch hinzu, dass dies im Bezug zum eigenen Verständnis eines/einer selbst und zur Weisheit steht (vgl. Kabat-Zinn, 2015).

Praktiziert man Achtsamkeit so versucht man die Welt und alles darin Befindliche so zu sehen, wie es tatsächlich ist, ohne etwas daran verändern zu wollen oder zu manipulieren (Kabat-Zinn, 2001, S. 35). Überdies vermerkt Kabat-Zinn, dass man von einem *Aktions-Modus* in einen *Seins-Modus* wechseln muss. Man distanziert sich sozusagen von jeglichem aktiven Handeln und belässt alles wie es ist. Gedanken werden beobachtet, ohne dass man aktiv etwas mit ihnen tut. Sie kommen wie und wann sie wollen und sie gehen auch wie und wann sie wollen.

Vieles im Leben hat sich bereits automatisiert, und wird unbewusst ausgeführt. Kabat-Zinn (2001, S. 37) meint, man verpasst gerade dadurch viele Augenblicke und das eigentliche Leben im unmittelbaren Moment, ist primär fokussiert auf Vergangenes und Zukünftiges. Es herrscht kein Zustand vor, in welchem man sich über die momentane Situation bewusst ist. Achtsamkeit wirkt dem entgegen und veranlasst den/die Praktizierende wieder bewusst im Augenblick leben zu können.

### 2.2.2.2 Achtsamkeit nach Bishop et al.

Laut Bishop et al. (2004, S. 232) besteht Achtsamkeit aus zwei Elementen. Einen Teil stellt die „Selbstregulation der Aufmerksamkeit“ [Anmerkung: übersetzt aus dem Englischen] dar, welche auf unmittelbare Erfahrung basiert und sich auf geistige Vorgänge im aktuellen Moment bezieht.

Dies unterteilen die Autoren/innen wiederum in drei separate Faktoren. Erstens ist hier die Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit von Bedeutung, um ein Bewusstsein für die momentane Erfahrung zu schaffen. So können Gefühle, Emotionen und Gedanken als solche erkannt werden und man gewinnt dadurch die Möglichkeit, darauf reagieren zu können. Als weiteres Element ist ein Umlenken der Aufmerksamkeit angeführt. Dies erlaubt es, nachdem eine Emotion oder ein Gedanke den Weg ins Bewusstsein gefunden hat, die Konzentration wieder in die beabsichtigte Richtung zu steuern, beispielsweise den Fokus wieder auf den Atem zu lenken. Der dritte Faktor der Selbstregulation der Aufmerksamkeit ist ein „Unterbinden

der sekundären elaborierten Prozesse“ [Anmerkung: übersetzt aus dem Englischen] (Bishop et al., 2004, S. 233). Dies bedeutet, dass Vorgänge, die unbeabsichtigt in den momentanen Bewusstseinszustand finden, unterbunden bzw. gehemmt werden.

Die zweite Komponente beinhaltet die „Orientierung zur subjektiven Erfahrung“ [Anmerkung: übersetzt aus dem Englischen] ((Bishop et al., 2004, S. 233) im Hier und Jetzt, welche von Offenheit, Akzeptanz und Neugierde bestimmt ist. Da im Praktizieren der Achtsamkeit immer wieder unerwartete Gedankengänge und Gefühle in das Bewusstsein treten, ist es wichtig diesen gegenüber neugierig eingestellt zu sein, da alle neu aufgetauchten Elemente als bedeutend angesehen werden. Zudem tritt man diesen offen gegenüber und akzeptiert, dass diese existieren und ihren Weg in das Bewusstsein gefunden haben. Alle Gefühle, Gedanken und Empfindungen werden dadurch zum Subjekt der Beobachtung und spielen somit eine Rolle im achtsamen Vorgehen.

Darüber hinaus wird beschrieben, dass Achtsamkeit stark auf den Moment bezogen ist. Durch sie wird der Fokus der Aufmerksamkeit gelenkt und das Bewusstsein ins Jetzt transferiert. Dabei ist jedoch wichtig zu verstehen, dass Achtsamkeit nicht als Unterdrückung unerwünschter Emotionen oder Gedankengänge zu sehen ist. Bishop et al. (2004, S. 232) erwähnen, alles ins Bewusstsein Tretende sei kein Störfaktor, sondern ebenso „Objekt der Observation“, wenngleich auch die Präsenz vieler dieser Objekte nicht primär erwünscht wird.

### **2.2.2.3 Achtsamkeit nach Huppertz**

Ähnlich wie Kabat-Zinn sieht Huppertz (2009, S. 23) in Achtsamkeit eine „möglich bewusste, absichtslose, nicht bewertende Haltung zum gegenwärtigen Geschehen.“ Er teilt diese in drei Ebenen ein. Zum einen gibt es für ihn die *fokussierte* und die *weite* Achtsamkeit. Erstere bezieht sich auf einzelne, letztere auf alle möglichen Situationen des Lebens. Eine weitere Dimension stellen die Begriffe *innen*, *relational* und *außen* dar. Demnach kann Achtsamkeit sowohl das subjektive und von innen kommende Erleben betreffen, aber auch von außerhalb auf uns wirken. Entscheidend sind hier auch jene Prozesse, die aus beidem entstehen und jene, die dazwischenliegen. Als letzte Ebene führt Huppertz die Begriffe *beobachtend* und *begleitend* an. So vermag Achtsamkeit unser Handeln aktiv gefühlt und gedacht erscheinen lassen, kann aber im Gegensatz dazu auch eine Außenperspektive im Sinne einer Selbstbeobachtung vermitteln.

### **2.2.3 Grundfaktoren der Achtsamkeit**

Kabat-Zinn (2001, S. 46ff) formuliert sieben Faktoren der Achtsamkeit welche in der Meditation ihre Anwendung finden. Diese Faktoren sind ineinander verwoben und voneinander abhängig. Alle sieben zusammen bilden die Basis der Meditationspraxis. Sie werden im Zuge des

Meditierens vom/von der Praktizierenden willentlich entwickelt. Diese Faktoren finden auch bei anderen Autoren/innen ihre Berechtigung (e.g. Bishop et al., 2004) und werden von diesen anerkannt und oft als Maßstab herangezogen.

*I Nicht-Beurteilen* (Kabat-Zinn, 2001, S. 47f)

Der/die sich selbst Beobachtende nimmt eine neutrale Position ein und bewertet das Gedachte nicht, er/sie hält Abstand. Ferner ist ein Einteilen in jegliche Kategorien und Vorurteile nicht zielführend, da dies eine/n lediglich zu subjektivem und unreflektiertem Tun anhält, welchem er/sie sich überdies gar nicht bewusst ist. Achtsamkeit lehrt darüber hinaus, Gewohnheiten zu erkennen und diese zu beobachten, ohne sich damit zu identifizieren. Ein Bewerten von Handlungen oder Gedanken findet meist automatisch statt. Deshalb geht es im Praktizieren der Achtsamkeit vielmehr um die Bewusstwerdung von wertenden Vorgängen und nicht um deren intendierte Abwendung. Kreiert man Urteile in den Gedanken, so sollen diese zwar erkannt, jedoch nicht verfolgt, beurteilt oder festgehalten werden.

*II Geduld* (Kabat-Zinn, 2001, S., 48f)

Es ist notwendig den Dingen Zeit zu geben und nichts zu erzwingen, zu akzeptieren, dass jedes Element eine gewisse Zeit benötigt und zu verstehen, dass man vieles nicht beschleunigen kann, auch wenn dies gewünscht wird. Wenn der Zeitpunkt passend ist, dann kann das Erwünschte auch eintreffen. Übt man sich in Geduld, so kann das stetige Wandern unseres Geistes anerkannt werden, ohne sich dies einzuverleiben.

*III Den Geist des Anfängers [sic] bewahren* (Kabat-Zinn, 2001, S. 49f)

Es ist essentiell ohne voreingenommene Ansichten und Meinungen zu sein, da wir mit diesen alles, uns in den Sinn Kommende, abdecken und beeinflussen. Eine kindliche Unbefangenheit und Offenheit, welche uns die eigentliche Ungewöhnlichkeit der bereits gewöhnten Dinge wieder nahebringt, ist daher wünschenswert. Die alltäglichsten Dinge wieder so zu sehen, als hätte man sie zuvor noch nie gesehen, stellt ein Ziel achtsamen Denkens dar. Dies wirkt der Routine entgegen und hilft einer Person wieder zu erkennen, dass jeder Moment, jede Handlung und jeder Gedanke in Wirklichkeit einzigartig ist.

*IV Vertrauen* (Kabat-Zinn, 2001, S. 50f)

Der eigenen inhärenten Weisheit sollte Vertrauen entgegengebracht werden. Es ist unabdingbar auf die innere Stimme zu hören und ihr zu folgen, anstatt von außen kommende Einflussgrößen zu verinnerlichen und zu bevorzugen. Man weiß selbst am besten, wo die Grenzen des eigenen Geistes und Körpers sind. Achtsamkeit lehrt außerdem, uns selbst nahe

zu sein und nicht jemand anderen zu vertreten. Die eigene Weisheit und das eigene Können sind völlig ausreichend, man muss sich dessen nur bewusst sein.

#### V *Nicht-Greifen* (Kabat-Zinn, 2001, S. 51f)

Ein Leben im Jetzt ist das Ziel. Man muss sich damit anfreunden, dass vieles nicht veränderbar ist. Der Versuch so zu sein wie man nicht ist, führt zu nichts. Man ist wie man ist, und dies muss man auch annehmen. Mit einem Tun verfolgt man meist einen bestimmten Zweck. Doch gibt es eigentlich nichts zu erreichen, es existiert kein Ort, an dem man eher sein sollte. Es bedarf keinem direkten Ziel vor Augen. „Meditation ist aktives Nichts-Tun“ (Kabat-Zinn, 2001, S. 51) Wenn man nach etwas Bestimmtem strebt, so sollte man sich dessen bewusst sein, aber auch die Stärke haben, dieses Streben wieder weiterziehen zu lassen.

#### VI *Akzeptanz* (Kabat-Zinn, 2001, S. 52f)

Zeit eines Lebens geschehen Dinge, die man nicht vorhersehen kann und von denen man auch nicht wünscht, dass sie passieren. Das Leben ist wie es ist. Es ist bedeutend die Umwelt und auch sich selbst anzunehmen. Dies bedeutet Akzeptanz. Ein stures Beharren auf negativ behafteten Empfindungen kostet Energie, kriert Anspannung, und lässt eine/n nicht aus diesem Zustand entkommen. Erst wenn man die vermeintlich negativ konnotierten Dinge schätzt und annimmt, kann man einen achtsamen Weg gehen. Es sei jedoch bemerkt, dass Negatives und Wünsche nach Veränderungen einfach wegnoriert werden könnten. Vielmehr bedeutet akzeptieren, vorurteilsfrei zu denken und ohne Bewertung oder Interpretation zu sein. Jeder Moment ist als vollwertig anzusehen und will so akzeptiert werden, wie er tatsächlich ist.

#### VII *Loslassen* (Kabat-Zinn, 2001, S. 54f)

Beim achtsamen Beobachten stellen sich schnell Dinge wie Konventionen oder Empfindungen in den Vordergrund. Ein Festhalten an jenen aber lenkt den Fokus auf das unveränderbare Vergangene. Die Welt und alles in ihr Befindliche ändern sich stetig und so ist es wichtig, sich diesem Prozess anzupassen. An Gedanken oder Wünschen festzuhalten ist in der Achtsamkeitsmeditation nicht zielführend. Auch wenn es sich als problematisch erweisen könnte, ist es bedeutsam diese Gedanken zu registrieren, aber sie auch wieder ziehen zu lassen.

### **2.2.4 Der Begriff**

Wie bereits erwähnt hat der Begriff der Achtsamkeit seinen Ursprung im Buddhismus als *satipatthāna*. In der englischen Sprache hat sich der Begriff „mindfulness“ etabliert.

Der Duden (2017a) führt zu Achtsamkeit mehrere Synonyme an. Diese sind beispielsweise *Aufmerksamkeit*, *Konzentration*, *Sorgfalt*, *Wachsamkeit*, *Gründlichkeit*, *Interesse* oder *Augenmerk*. Im nachfolgenden Abschnitt wird der Begriff der Achtsamkeit von ihm ähnlichen Termini abgegrenzt.

## **2.2.5 Verwandte Begrifflichkeiten**

Vor allem im alltäglichen Sprachgebrauch wird Achtsamkeit immer wieder mit anderen ähnlichen Konzepten gleichgestellt. Zwar ergänzen sich diese Auffassungen oftmals und stehen in direkter Verbindung zueinander, gleichbedeutend sind sie deswegen jedoch nicht. Im Folgenden soll veranschaulicht werden, wie sich diese an sich so ähnlichen Begriffe voneinander unterscheiden.

### **2.2.5.1 Achtsamkeit und Konzentration**

Bei Anālayo (2010, S. 77f) werden die Begriffe Achtsamkeit und Konzentration voneinander unterschieden. Konzentration meint hier ein Fokussieren der Aufmerksamkeit, wobei Achtsamkeit wiederum deren Ausweitung darstellt. Er bemerkt zudem, dass beim Praktizieren dieser, unterschiedliche Regionen im Gehirn aktiv sind und diese Begriffe deswegen nicht völlig gleichgesetzt werden können. Dies ist jedoch kein Hinweis darauf, dass Konzentration und Achtsamkeit nicht eng miteinander verwoben sind, vielmehr ergänzen sie einander. Die Konzentration ist zudem, lediglich mit dem Fokussieren auf etwas Bestimmtes, im Vergleich zur Achtsamkeit zu eng definiert. Diese beschränkt sich demnach nicht nur auf ein Aufrechterhalten der Konzentration, sondern besteht aus weit mehr Facetten.

### **2.2.5.2 Achtsamkeit und Meditation**

Das Konstrukt der Achtsamkeit findet im Rahmen der Meditation seine Anwendung. Kabat-Zinn (2001, S. 44) zufolge ist das Ziel einer Meditation völlig im Moment und dabei vollkommen zu sein. Ein weiteres Ziel ist eine ganzheitlich natürliche Entwicklung. Die Praxis der Meditation wird sich im Laufe ihrer Anwendung vertiefen und erweitern, doch soll dies nicht erzwungen oder erwünscht werden. Achtsamkeit in Verbindung mit Meditation meint, dass, wenn man beabsichtigt im Hier und Jetzt ist, Ziel und Mittel der Meditation eins werden. Auch in den buddhistischen Formen der Meditation ist Achtsamkeit eine wichtige Komponente. So kann beispielsweise Meditation Achtsamkeit „kultivieren“ (vgl. Walach et al., 2004, S. 731; cf. Bishop et al., 2004, S. 233).

#### **Ein Beispiel: Die Rosinen-Meditation**

Ein oft zitiertes Beispiel für den ersten Kontakt mit Achtsamkeit stammt von Kabat-Zinn (2001, S. 42f). Das Essen einer Rosine (Rosinen-Meditation) kann hier mit relativ einfachen Mitteln

in ein einmaliges Erlebnis verwandelt werden. Der/die Proband/in bekommt eine gewöhnliche Rosine, welche er/sie zuerst in der Hand begutachtet. Er/sie wird angeleitet, die Rosine zuerst mit den Fingern zu untersuchen. Oberflächenstruktur und Konsistenz werden hier genauestens ertastet. Da die Rosine mit den meist möglichen Sinnen erfasst werden sollte, wird nun auch die Farbgebung untersucht, oder auch gelauscht, ob die getrocknete Frucht nicht einen Ton von sich gibt, wenn man sie zwischen den Fingern bewegt. Auch der Geruch der Rosine in all seinen Facetten wird untersucht. Zentral ist bei dieser Übung auch, nicht nur der Rosine die gesamte Aufmerksamkeit zu schenken, sondern auch den eigenen Körper zu beobachten und wahrzunehmen, wie dieser auf die Rosine reagiert und mit dieser umgeht. Es wird beobachtet, wie die Finger, Hände, Arme und der Mund sich bewegen und Speichelfluss registriert. Als zweite Hälfte der Übung wird die Rosine schließlich in den Mundraum gegeben. Bevor man diese zerkaut, wird mithilfe der Lippen und der Zunge die Form, Konsistenz und der Geschmack eruiert. Anschließend zerkleinert man die Rosine zwischen den Zähnen und achtet genau auf ihren Geschmack. Der Drang sie schlucken zu wollen wird bewusst wahrgenommen und der Vorgang des Schluckens, und die Rolle der Rosine dabei, genauestens verfolgt. Hat die Rosine den Mund verlassen, so versucht man zu fühlen, wie die Rosine die Speiseröhre hinuntergleitet und schließlich im Magen ankommt. Der Körper ist nun genau um diese eine Rosine schwerer.

Diese Übung verhilft den Ausführenden zu bewusstem Essen. Als Ergebnis von Kabat-Zinns Aufgabe stellen fast alle fest, dass die Rosine völlig anders geschmeckt hat und sie sich erst durch diese Übung bewusst wurden, wie unachtsam man normalerweise isst, und dabei überhaupt nicht registriert, was genau man isst und wie dies in Wirklichkeit schmeckt. Durch Achtsamkeits-Praktiken wie diese beginnt man tiefer und mehr zu sehen, Zusammenhänge zu erfassen und automatische Aktionen wieder bewusst wahrzunehmen (vgl. Kabat-Zinn, 2001, S. 43).

Will man sich in der Achtsamkeit schulen, so ist es laut Kabat-Zinn (2001, S. 44) unerlässlich dies jeden Tag zu tun. Gedanken, Körperbefindlichkeiten oder schlichtweg der Atemvorgang können und sollen der Fokus der gelenkten Aufmerksamkeit sein. Dies kann schon nach kurzer Zeit Auswirkungen auf das Leben des/der Praktizierenden haben und sich zudem auch auf andere Vorgänge des Daseins beziehen. Man beginnt auch völlig normalisierte Vorgänge achtsam zu beobachten.

### ***2.2.5.3 Achtsamkeit und Flow***

Flow und Achtsamkeit sind eng miteinander verwoben, Gardner und Moore (2004, S. 714) zufolge haben diese einige Gemeinsamkeiten. So sind beide auf den unmittelbaren Moment fokussiert und die Konzentration auf eine spezielle Aufgabe erfolgt unbewusst. Vor allem im

Sport (siehe Punkt 3) ist zu bemerken, dass sich Achtsamkeitstraining positiv auf die Dauer und Möglichkeit eines Flow-Erlebens auswirkt (Aherne, Moran & Lonsdale, 2011, S. 185; cf. Scott-Hamilton, Schutte und Brown, 2016, S. 98). Athleten/innen aus den unterschiedlichsten Sportarten profitieren somit davon, da sich ein verbessertes und verlängertes Flow-Erleben direkt auf die Leistungsfähigkeit auswirken kann. Somit ist Flow ein zentraler Schlüssel zur Leistungsverbesserung (Pineau, Glass, Kaufmann, 2014, S. 1010). Anhand einer Studie von Kee und Wang (2007, S. 406) konnte dies ebenso gezeigt werden, da es sich bei allen Untersuchten, welche Achtsamkeit erfolgreich anwenden konnten, als wahrscheinlicher gestaltete, dass diese Flow erleben konnten. Die Autoren fanden auch heraus, dass eine Achtsamkeit beim Flow-Erleben unbedingt hinreichend für das Flow-Erleben selbst ist. Demnach wäre ohne es ohne achtsamem Vorgehen nicht möglich Flow zu erleben. Achtsamkeit und Flow seien daher „symbiotisch“. Diese sind daher als zusammengeführtes Konstrukt zu sehen, anstatt getrennt voneinander behandelt und untersucht zu werden. Auch für Reid (2011, S. 54) stehen Flow und Achtsamkeit eng im Austausch miteinander, da sie ähnliche bis gleiche Effekte haben können. Beide sind im Stande, ein Wohlbefinden der ausführenden Personen positiv zu beeinflussen oder dazu beizutragen, dass Verpflichtungen wieder engagierter nachgegangen wird.

Des Weiteren lässt sich im Sport keine Verallgemeinerung treffen, da der Zusammenhang von Sportart zu Sportart unterschiedlich zu sein scheint (Pineau, Glass, Kaufmann, 2014, S. 1011). So erleben den Studien zufolge Bogenschützen/innen und Golfer/innen Flow bewusster und achtsamer, als Läufer/innen und Ruderer/innen. Die Bewusstheit des Handelns im Moment ist hierbei zentral. Darüber hinaus konnten Facetten der Achtsamkeit in das Flow-Konzept integriert werden. Kabat-Zinns Akzeptanz und Urteilsfreiheit (siehe Punkt 2.2.3) im achtsamen Handeln, gehen, der Studie zufolge, für Läufer/innen mit dem Flow-Erleben einher, für Ruderer/innen jedoch nicht.

Doch es gibt auch Ansätze, die Flow und Achtsamkeit als Gegensätze betrachten. So schreibt Lemmer Schmid (2007, S. 132) beiden unterschiedliche Charakteristika zu. Flow sei demnach eine Art zu handeln, wobei Achtsamkeit als Seinszustand angenommen wird. Als Begründung der Unterschiedlichkeit beider zueinander, sieht er zum einen die Zeitwahrnehmung an. Im Flow-Erleben vergeht die Zeit subjektiv schnell, im Zustand der Achtsamkeit dagegen langsam. Zum anderen werden im Flow unbrauchbare Reize nicht verarbeitet, das Bewusstsein ist sehr fokussiert und zielorientiert. Im achtsamen Praktizieren jedoch werden alle Reize wahrgenommen, ohne tatsächlich darauf zu reagieren. Es werden keine Absichten verfolgt. Als letzten Unterscheidungspunkt führt Lemmer Schmid eine annehmende Passivität achtsamen Vorgehens an, wobei er Flow eine aktive auswählende Eigenschaft zuschreibt.



Dies zeigt ebenso eine Gegensätzlichkeit auf. Abbildung 3 verdeutlicht dies.

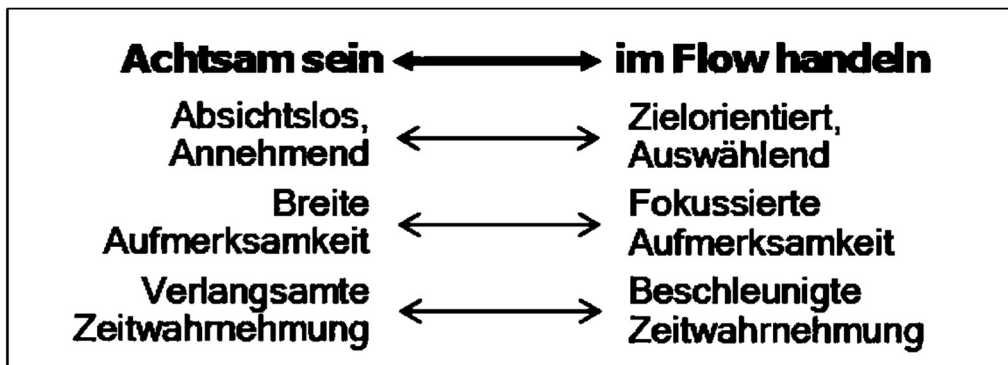


Abb. 3: Achtsamkeit und Flow im Gegensatz (Lemmer Schmid, 2007, S. 132)

## 2.3 YOGA

### 2.3.1 Das Wort „Yoga“

Das heutige Wort *Yoga* leitet sich vom sanskritischen Wort *yuj* ab und bedeutet übersetzt so viel wie „beitreten“ oder „mitmachen“. Es bedeutet außerdem „Einheit“ (Saraswati, 2008, S. 1). In der deutschen Sprache wird selten auch die eingedeutschte Schreibweise *Joga* verwendet. Für Csikszentmihalyi (1992, S. 143) bedeutet Yoga übersetzt aus dem Sanskrit „verbinden“. Es wird erst das Selbst, der Körper und dessen Einzelteile zueinander in Beziehung gesetzt und dann die höhere Macht mit dem Individuum verbunden. Der Duden (2017b) sieht den Ursprung des Wortes im altindischen Wort *yōga-h* was so viel bedeutet wie „Vereinigung“ oder „Verbindung“.

Für Menschen, die Yoga betreiben, gibt es eigene Begriffe. So wird eine weibliche Praktizierende zumeist *Yogini* genannt. Das Wort *Yogini* stammt ursprünglich vom indischen Subkontinent und galt dort als die Bezeichnung für eine Gruppe weiblicher Göttinnen des *tantra* (Acri, 2015, S. 213). Vor allem in der modernen westlichen Welt hat sich dieser Begriff jedoch als Benennung von yogierenden Frauen etabliert. Vereinzelt wird auch *Yogin* für eine weibliche Yoga-Betreibende verwendet. Demgegenüber steht die Bezeichnung *Yogi*, welche für eine männliche Person steht, die im Yoga aktiv ist. Anfänglich wurde dieser Begriff als Titel für bekanntere männliche Yoga-Praktizierende verwendet, welchen teilweise auch übernatürliche Fähigkeiten bzw. eine Überstellung zu anderen vorbehalten war (Foxen, 2017, S. 11). Im 21. Jahrhundert wird *Yogi* aber nach wie vor als Betitelung verwendet, doch wird die Bezeichnung auch für all jene verwendet, die einerseits männlichen Geschlechts sind und andererseits Yoga betreiben.

### 2.3.2 Definition Yoga

Auf der Website des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Österreich ist vermerkt, dass Yoga weder als religiöse Strömung, noch als Sportart zu kategorisieren sei. Vielmehr kann dies als Schulung des Geistes und des Physischen gesehen werden (Yoga Austria – BYO, 2011). Nachfolgend werden zwei mögliche Definitionen zu Yoga angeführt.

#### 2.3.2.1 Yoga bei Vivekananda

Vivekananda (2005, S. 215) versteht Yoga als vielseitige Praktik. Entgegen moderner Sichtweisen ist Yoga vielmehr als lediglich verschiedenste Haltungsposen aneinander zu reihen. Vivekananda teilt Yoga in zwei große Felder auf (Vivekananda, 2005, S. 20f; cf. S. 276ff). Zum einen gibt es die ausgeführten Praktiken, bei welchen der/die Praktizierende tatsächlich etwas tut. Diese sind die, uns meist als Yoga geläufigen, Körperhaltungen

(*asanas*), reinigende Prozeduren (*shatkarmas*), Atemübungen (*pranayamas*), Handhaltungen/-gesten (*mudras*), muskuläre Energiehaltevorgänge (*bandhas*), gesungene vibrierende Töne (*mantras*), mentale Entspannung (*pratyahara*) und Meditationsmethoden (*dharana, dhyana, samadhi*). Demgegenüber stehen die praktizierten Lebensgewohnheiten. Allen voran der generelle Lebensstil, welcher sich in Ernährung, Genügsamkeit, Aktivität, Ordnung, Effizienz, Einfachheit, geatmete Luft und Drogen aller Art widerspiegelt. Außerdem ist *raja yoga*, der Frieden des Geistes, der durch fruchtbare Beziehungen mit anderen erzielt werden kann, ein Teil des Yoga-Lifestyles. *Karma Yoga* ist zu bezeichnen als Lebensweg in dem man sich selbst zurücknimmt und sich für andere stark macht, ihnen hilft und für sie lebt. Des Weiteren handelt das *bhakti yoga* von der emotionalen Hingabe zum Göttlichen und dem Dienst den wir für andere vollbringen. Als letzter Teil der angestrebten Lebensführung führt Vivekananda das *jnana yoga* an, welches unser Wissen und die grundlegende Bedeutung des höchsten Bewusstseins behandelt. Diese Vielzahl an praktizierten und gelebten Elementen ergibt zusammen das eigentliche Yoga.

Hinsichtlich einer gültigen Definition vermerkt Vivekananda (2005, S. 10f), dass Yoga sehr schwer zu definieren ist, da es immer darauf ankommt, aus welcher Perspektive man es betrachtet und was man sich von ihm erwartet. Muss man eine Definition in Worte packen, so zitiert er Swami Niranjan, dessen Definition er für angemessen hält:

Yoga ist ein antikes System der Philosophie, des Lebensstils und der Methoden, welche die gesamte Person betreffen, das Physische, die Vitalität, den Geist und die Emotionen, Weisheit, die Moral und eine höhere Qualität der Beziehungen, und die Verwirklichung der spirituellen Realität von jedem/jeder von uns [Anmerkung: aus dem Englischen übersetzt]. (Niranjan zit. n. Vivekananda, 2005, S. 10)

Zusätzlich führt er eine der ältesten Yoga-Definitionen von Patanjali an. Yoga ist demnach, einfach ausgedrückt, ein „Blockieren der Verhaltensmuster des Bewusstseins“ (Vivekananda, 2005, S. 12).

### 2.3.2.2 Yoga bei Satyananda Saraswati

Laut Saraswati (2008, S. 1) ist Yoga eine Wissenschaft, welche sich mit einer richtigen und sinngebenden Lebensweise auseinandersetzt. Diese hat Einfluss auf beinahe alle Ebenen des menschlichen Daseins, wie beispielsweise dem Emotionalen, Psychischen, Physischen, Mentalen, Vitalen und dem Spirituellen in uns allen.

Es ist zudem vielmehr als bloße körperliche Anstrengung. Es verschafft uns einen Zugang zur tatsächlichen Realität, lehrt uns zu erkennen was für unser Leben wirklich notwendig ist und zeigt uns, wie man die eigene und die objektive Realität für sich sinnvoll kombinieren kann

(Saraswati, 2008, S. 5). Dieses Wissen kann man Saraswati zufolge ausschließlich durch Erfahrung und dem stetigen Ausüben von Yoga erreichen und nicht auf intellektuellem Weg erschließen. Vivekananda (2005, S. 203) geht mit dem einher indem er Woody Allen zitiert: „Intellektuelle können absolut brillant sein, ohne nur die leiseste Ahnung zu haben, was wirklich vor sich geht.“ Demnach also reicht es nicht einmal aus, ein über die Maße hochgebildeter Mensch zu sein. Konstantes Üben und eine jahrelange Erfahrung ist im Yoga unumgänglich.

Wie bei Vivekananda verweist auch Saraswati (2008, S. 1) auf die einzelnen Ebenen des Yoga (e.g. *asana*, *pranayama*, *mudra*, *mantra*, etc.) und meint dazu, dass diese unumgänglich sind, will man den Geist, Körper und die Emotionen in Harmonie und Balance halten. Er meint ferner, dass im Yoga das Psychische im Menschen durch dessen Körper beeinflusst werden kann, und alles im Menschen miteinander verwoben ist.

### **2.3.3 Die Wurzeln des Yoga**

Die Anfänge des Yoga liegen laut Vivekananda (2005, S. 12) um die 4000 Jahre zurück. Erste Hinweise darauf gibt es in den Veden, die aus dem heutigen Indien stammen. Diese sind die ältesten bekannten hinduistischen Schriften (Kirk, Boon & DiTuro, 2015, S. 2).

Seither breitet sich die Yoga-Philosophie über den gesamten Planeten aus, wird sowohl in schriftlicher Form als auch mündlich weitergegeben. Das Werk *Yoga Sutras*, verfasst von Patanjali, stellt einen der wichtigsten Quelltexte der heutigen Yoga-Praktiken dar und kann als Richtlinie bzw. Leitfaden für die Praxis und Anwendung derer gesehen werden.

Saraswati (1980, S. 69; 2008, S. 2) schreibt, *tantra*, eine mehr als zehntausend Jahre alte Wissenschaft die sich mit den vielen Aspekten der menschlichen Evolution auseinandersetzt, sei der Ursprung des Yoga. Demzufolge wurde *tantra* mit der Philosophie des *vedanta* kombiniert, woraus sich dann wiederum die Yoga-Praktik formte. Überdies führt Saraswati an, Yoga sei nicht nur in Indien entstanden, sondern nur dort weiterentwickelt und erhalten. Es gibt beispielsweise auch Hinweise darauf, dass Yoga auch im heutigen Pakistan seine Ursprünge hat. Es ist demnach also nicht ganz einfach, die eigentlichen Wurzeln des Yoga zu bestimmen, da man sich nur auf wenige Schriftstücke stützen kann und viel Wissen darüber, vor allem in der Antike, geheim gehalten und nur verbal weitergegeben wurde. In religiöser Sicht des Hinduismus ist der Gott *Shiva* Ursprung des Yoga.

Circa 400 n.Chr. hat Patanjali die acht Stufen des Yoga angeführt, welche in seinem grundlegenden Text, dem *Yoga Sutra*, beschrieben wurden. Dieser achtgliedrige Pfad beginnt mit dem *yama*, wobei diese den verletzenden Umgang mit anderen Menschen behandelt, von welchem man sich in der Praxis befreien sollte. *Niyama* stellt die zweite Stufe dar. Diese beinhaltet ein Strukturieren des Selbst und die Disziplinierung des Lebens in Hinsicht auf die

höhere Macht. Der dritte Weg setzt sich mit dem Körper und dessen Funktionen auseinander. Mithilfe der *asanas* wird mit diversen Übungen und Positionen das Körpergefühl verinnerlicht. *pranayama* ist die vierte Säule. Hierbei sind der Atem und dessen Vorgänge zentral. Im fünften Stadium beschäftigt man sich mit dem *pratyahara*, wobei hier der Fokus auf den Sinnen liegt. Dem Äußeren wird weniger Aufmerksamkeit geschenkt, da man voll und ganz mit den eigenen Sinnen arbeitet. Beim *dharana* ist die Schulung der Konzentration von Bedeutung. Das Augenmerk wird hierbei auf einen einzigen Reiz gelegt. Die vorletzte Station des Weges ist das *dhyana*, was einer meditativen Praxis gleichkommt. *Samadhi* ist die achte und letzte Stufe. Bei dieser findet eine Verschmelzung von Meditationsobjekt und der meditierenden Person statt, was wiederum die größtmögliche Befriedigung auslöst und daher angestrebt wird. Csikszentmihalyi (1992, S. 143f)

### **2.3.4 Das moderne Yoga**

Im 20. Jahrhundert wurde Yoga mehrheitlich als Praktik bekannt, durch welche man einen gesunden Körper und Geist beibehalten bzw. das eigene Wohlbefinden steigern konnte (Saraswati, 2008, S. 5). Der spirituelle Aspekt wurde meist vernachlässigt und Yoga entwickelte sich zu einer Art Sportart. Durch das Praktizieren konnte man sich bei vielerlei körperlichen Problem, welche durch den gesellschaftlichen Lebensstil begünstigt (e.g. langes Sitzen, PC- oder Handy-Arbeit, etc.) wurden, Linderung verschaffen.

Saraswati meint weiter, dass seit Beginn des 21. Jahrhunderts eine allgemeine Tendenz zur Spiritualität aufgekommen ist, welche sich auf die Art und Weise des Yogierens auswirkte. Yoga wird nun wieder vermehrt als Zugang zur spirituellen Ebene unseres Daseins genutzt und verändert sich langsam von bloßem anstrengenden Bewegen wieder in Richtung ganzheitliche Erfahrung. In der nachfolgenden bedeutsamen Aussage setzt er die Vergangenheit mit der Gegenwart und der Zukunft des Yoga in Bezug.

Yoga ist kein in Vergessenheit geratener antiker Mythos. Es ist die wertvollste Erbschaft der heutigen Zeit. Es ist die essentielle Notwendigkeit von heute und die Kultur von morgen. (Saraswati, 2008, S. 1)

Yoga wurde vor allem von Aschrams (ein hinduistisches Kloster) und Gurus (ein spiritueller Lehrer) in die westliche Welt getragen, denn bereits im 18. Jahrhundert kamen Yoga-Lehrende in den Westen. Doch auch aufgrund der britischen Kolonisation Indiens kamen weiße Europäer mit den indischen Traditionen, und so auch mit Yoga und dessen Philosophie, in Kontakt. Im späten 19. Jahrhundert hielt Swami Vivekananda, ein bedeutender indischer Yogi, eine Rede vor dem Weltparlament der Religionen in den Vereinigten Staaten von Amerika und ebnete so den Weg einer alten indischen Tradition ins Herzen der westlichen Hemisphäre.

Heutige Yogastudios und -kurse gab es jedoch erst einige Jahrzehnte später. Als die Beatles 1967 von einem längeren Aufenthalt in einem Aschram in Indien zurückkehrten, war vor allem in den U.S.A. Yoga sehr bekannt und beliebt geworden. Seither steigt die Verbreitung der Yogaphilosophie über den Globus kontinuierlich an. (vgl. Stephens, 2015, S. 40f)

### 2.3.5 Die unterschiedlichen Yoga-Stile

Der heutige Begriff Yoga steht für viele unterschiedliche Formen, Ausführungen und Stile der ursprünglichen Yoga-Praktik. Spricht man heutzutage in der westlichen Welt von Yoga, so meint man meist das *Hatha-Yoga* und die ihm nachempfundenen oder von ihm abgewandelten Stile (Saraswati, 2008, S. 2). Die nachfolgende Tabelle gibt einen kurzen Einblick in die Vielzahl an bekannteren Yoga-Stilen. Eine vollständige Liste der verschiedensten Ausführungen und Auslegungen von Yoga ist jedoch schwer zu erfassen und scheint schier endlos zu sein.

Tab. 2: Unterschiedliche Yoga-Stile

<p><b>Ananda Yoga</b></p>	<p>Bei dieser Yoga-Art steht die Selbstverwirklichung im Zentrum. Es basiert auf den Praktiken des <i>Hatha-Yoga</i>, ist jedoch charakterisiert durch eine behutsame Ausführung der Körperhaltungen. Zudem wird im <i>Ananda-Yoga</i> eine Reihe von „Aufladeübungen“ praktiziert, welche den Zweck verfolgen, das Bewusstsein in den Vordergrund zu bringen. (vgl. Stephens, 2015, S. 44)</p>
<p><b>Anusara-Yoga</b></p>	<p><i>Anusara-Yoga</i> besteht aus unterschiedlichen Yoga-Praktiken, wie dem <i>Jnana-Yoga</i>, dem <i>Hatha-Yoga</i> und dem <i>Bhakti-Yoga</i>. Ziel dieser Form ist es, die uns innewohnende Schönheit mit unserem Körper in Verbindung zu bringen. (vgl. Yogaguide, 2017; cf. Yoga Austria – BYO, 2011)</p>
<p><b>Ashtanga-Yoga</b></p>	<p>Das <i>Ashtanga-Yoga</i> leitet sich aus dem <i>Hatha-Yoga</i> ab und zeichnet sich durch schwungvolle und kraftaufreibende Übungsfolgen aus, welche oft durch ein sprunghaftes Wechseln verknüpft werden. (vgl. Yogaguide, 2017, cf. Yoga Austria – BYO, 2011)</p>

<p><b>Dru Yoga</b></p>	<p>Diese Form geht auf Gandhi zurück. Die einzelnen <i>asanas</i> werden dynamisch durchgeführt und haben den Zweck, durch Bewegung den „Fixpunkt der Stille“ auszumachen. (vgl. Asanayoga, 2015)</p>
<p><b>Gesichts-yoga</b></p>	<p>Beim Gesichts-yoga handelt es sich um eine Yoga-Form welche ausschließlich mit der Muskulatur und Anatomie des Gesichtes arbeitet. (vgl. Asanayoga, 2015)</p>
<p><b>Hatha-Yoga</b></p>	<p>Das aus Indien stammende <i>Hatha-Yoga</i> ist die bekannteste und meist praktizierte Yoga-Art. Spricht man heute nur beiläufig von Yoga, so meint man meist die Praktik des <i>Hatha-Yoga</i> damit. Das Hauptaugenmerk liegt hier auf den <i>asanas</i> (Körperhaltungen) und den <i>pranayamas</i> (Atemübungen). Außerdem finden <i>dharana</i> (Meditation) und <i>pratyahara</i> (mentale Entspannung) hier oft ihre Anwendung. Eine Vielzahl an Yoga-Stilen hat sich später aus dem <i>Hatha-Yoga</i> entwickelt. (vgl. Yoga Austria – BYO, 2011; cf. Yogaguide, 2017)</p>
<p><b>Integraler Yoga</b></p>	<p>Ähnlich wie beim <i>Hatha-Yoga</i> beinhaltet diese Form des Yoga Meditation, ein Schulen des Atems, Körperposen, Relaxation, erweitert diese aber um das Element des positiven Denkens. Im Mittelpunkt stehen hier die Ruhe und Besonnenheit, eine korrekte Ausführung der <i>asanas</i> ist eher nebensächlich. (vgl. Yoga Austria – BYO, 2011)</p>
<p><b>Iyengar-Yoga</b></p>	<p>Das <i>Iyengar-Yoga</i> ist eine sehr anstrengende Form des <i>Hatha-Yoga</i>. Spezifisch für diesen Stil ist auch die Verwendung von zusätzlichen Materialien (Bänder, Blöcke, etc.), welche wiederum neue Bewegungen und Körperhaltungen ermöglichen. (vgl. Yoga Austria – BYO, 2011, cf. Yogaguide, 2017)</p>
<p><b>Kundalini-Yoga</b></p>	<p>Diese Art des Yoga behandelt Übungen, die sich rund um den Beckenbereich zentrieren. <i>Asanas</i>, <i>pranayamas</i> und <i>kriyas</i> (Reinigungstechniken des Körpers) sind ein wichtiger Bestandteil dessen. (vgl. Yoga Austria – BYO, 2011, cf. Yogaguide, 2017)</p>

<p><b>Kripalu-Yoga</b></p>	<p><i>Kripalu-Yoga</i> wird auch <i>Amrit-Yoga</i> genannt. Die <i>asanas</i> werden hierbei eher ruhig und weniger aufreibend ausgeführt, man atmet gleichmäßig. Im Fokus steht hierbei das Bewusstsein des eigentlichen Vorgehens und Erlebens beim Yoga. Eine solide emotionale Welt zu haben und sich selbst akzeptieren zu können, ist bei diesem Yoga-Stil sehr wichtig. (vgl. Yogaguide, 2017)</p>
<p><b>Kriya-Yoga</b></p>	<p>Diese ältere Form des Yoga konzentriert sich auf <i>pranayamas</i>, spezielle <i>asanas</i>, <i>kriyas</i>, <i>shatkarmas</i> und <i>dharana</i>. Die Schüler/innen-Lehrer/innen-Beziehung ist hier von großer Bedeutung, weswegen die einzelnen Stufen dieses Stiles immer von einem/r Lehrer/in angeleitet werden. Die Beobachtung und Disziplin zu sich selbst sind hier zentral. (vgl. Yoga Austria – BYO, 2011; Asanayoga, 2015)</p>
<p><b>Luna-Yoga</b></p>	<p>Dieser Stil kombiniert <i>tantra</i>, <i>Ayurveda</i> (eine aus Indien stammende Heilmethode) mit Yoga. Die eigene Gesundheit und die Funktion des Beckenbereiches sind hier wesentlich. Die <i>asanas</i> können frei gewählt werden und bedürfen keines vorgegebenen Schemas. Diese Form des Yoga ist grundsätzlich eher für Frauen ausgelegt. (vgl. Yogaguide, 2017)</p>
<p><b>Power-Yoga</b></p>	<p>Beim <i>Power-Yoga</i> steht das Anstrengende und Ausdauernde im Zentrum. Als eine intensivierte Form des <i>Ashtanga-Yoga</i> werden hier die <i>asanas</i> relativ lange gehalten, um Kraft, Beweglichkeit, die Gleichgewichts- und koordinativen Fähigkeiten zu schulen. Diese Form findet oft in Fitnessseinrichtungen ihre Anwendung. (vgl. Yoga Austria – BYO, 2011; cf. Stephens, 2015, S. 53)</p>
<p><b>Prana Flow</b></p>	<p>Dieser Stil entstand aus dem <i>Vinyasa-(Flow-)Yoga</i>. Die einzelnen Körperhaltungen gehen fließend ineinander über, wobei versucht wird, sich durch diese voll und ganz öffnen zu können und das Innere wieder zu beleben. Diese Art von Yoga wird von Musik begleitet. (vgl. Yogaguide, 2017)</p>



<p><b>Shadow-Yoga</b></p>	<p>In Texten aus dem <i>Hatha-Yoga</i> wird der Körper in fünf Schatten/Schichten eingeteilt. Daraus leitet sich auch der Name <i>Shadow-Yoga</i> ab. Der Fokus liegt dabei voll und ganz auf der Kräftigung der Beinmuskulatur. Es kommen lediglich <i>asanas</i> zur Anwendung, welche in einer hockenden Körperhaltung ausgeführt werden können. Auch die Hände und deren Beweglichkeit und Befindlichkeit sind bei diesem Yoga-Stil von Bedeutung. In diesem Rahmen praktizierte Energiehaltevorgänge (<i>bandhas</i>) veranlassen eine starke Energetisierung der Bewegungen. Überdies steht diese Yoga-Praktik auch im Austausch mit dem Feinstofflichen des Körpers und dem <i>Ayurveda</i>. (vgl. Yogaguide, 2017)</p>
<p><b>Shivananda-Yoga</b></p>	<p>Beim <i>Shivananda-Yoga</i> sind eine angepasste und spezifische Ernährung, <i>mantras</i>, Gebete und eine Abfolge an <i>asanas</i>, die wiederholt durchgeführt werden, zentral. Zudem sind eine Meditationspraxis und Schulung des positiven Denkens Teil dieses Stils. Der richtige Umgang mit negativen Lebenseindrücken und sowohl geistige, als auch körperliche Fitness werden hierdurch gefördert. (vgl. Yoga Austria – BYO, 2011; cf. Yogaguide, 2017)</p>
<p><b>Tao-Yin-Yoga</b></p>	<p>Dieser Yoga-Typ stammt aus China und ist dem <i>Hatha-Yoga</i> sehr ähnlich. Hierbei stehen kräftigende, elastisch-dehnende und dynamisch-bewegliche Körperhaltungen im Vordergrund. Auch die Kräftigung der Wirbelsäulen- und Bauchmuskulatur, die bewusste Steuerung des Atems und Entspannung sind hier bedeutsam. <i>Tao-Yin-Yoga</i> stellt außerdem die Basis für Qigong oder Tai-Chi dar. (vgl. Yogaguide, 2017)</p>
<p><b>Tri-Yoga</b></p>	<p>Bei diesem Typ werden <i>mudras</i>, <i>asanas</i> und <i>pranayamas</i> miteinander verbunden. <i>Tri</i> wird im Sinne der „Drei-Einheit“ von Seele, Körper und Geist verstanden. (vgl. Yogaguide, 2017)</p>
<p><b>Vini-Yoga</b></p>	<p>Beim <i>Vini-Yoga</i> ist eine passende Übungsfolge vorrangig. Im Zentrum steht hierbei jedoch der/die Übende gemeinsam mit dessen/deren Bedürfnissen und Fertigkeiten. (vgl. Yoga Austria – BYO, 2011)</p>

<b>Vinyasa-(Flow-)Yoga</b>	Beim <i>Vinyasa-Yoga</i> wird ein bewusstes Atmen mit den unterschiedlichen Körperposen verbunden. Zentral sind hierbei drei <i>asanas</i> , bei welchen sich zu erhöhter Geschwindigkeit auf die Beweglichkeit und Atemvorgänge fokussiert wird. (vgl. Stephens, 2015, S. 55; cf. Yoga Austria – BYO, 2011)
<b>Yang-Yoga</b>	Das <i>Yang-Yoga</i> wird als das Männliche am Yoga gesehen. Es verkörpert keine eigentliche Yoga-Art, sondern steht für alle kräftigenden, anstrengenden und dynamischen Yoga-Typen. Das <i>Ashtanga-Yoga</i> ist eines seiner bekanntesten Vertreter. Es steht dem weichen und ruhigeren <i>Yin-Yoga</i> gegenüber. (vgl. Yogaguide, 2017)
<b>Yin-Yoga</b>	<i>Yin-Yoga</i> ist ein eher entspannt und sanft durchgeführter Yoga-Stil. Die Körperhaltungen werden hierbei relativ lange beibehalten, wobei jedoch versucht wird, eine Anstrengung der Muskulatur zu vermeiden. Passivität ist hier großgeschrieben. <i>Yin-Yoga</i> wird außerdem als das weibliche Yoga angesehen. Somit steht es mit seinen sanften und runden Zügen im Gegensatz zum <i>Yang-Yoga</i> . (vgl. Yogaguide, 2017)

In den letzten Jahren haben sich immer mehr Sportarten mit Yoga fusioniert und dadurch eine neue Yoga-Art kreiert. Beispiele dafür sind *Acro-Yoga* (Akrobatik und Yoga), *Yoga-Dance* (Tanzen und Yoga), *Stand-up-Paddle-Yoga* (Stand-up Paddling und Yoga), *CrossFit-Yoga* (CrossFit und Yoga), *Budokon* (Kampfkunst und Yoga), *Aerial-Yoga* (Luftakrobatik, Tanz, Gymnastik und Yoga) und *Yogalates/Yogilates/Yolates* (Pilates und Yoga) (Asanayoga, 2015; cf. Yogaguide, 2017). Überdies wurden im Laufe der Zeit bereits bekannte Yoga-Formen mit einem anderen Element kombiniert und ergaben so wiederum eine neue Art. Dies sind beispielsweise *Bikram-Yoga* (Yoga bei hohen Temperaturen und erhöhter Luftfeuchtigkeit) und *Lach-Yoga* (künstliches Lachen).

Die meisten Yogis und Yoginis praktizieren und lehren jedoch eine Mischform aus vielen Yoga-Stilen. Einige Formen sind sich zum Teil sehr ähnlich und gerade dadurch nur schwer voneinander abzugrenzen. Hinzu kommt, dass manche Stile unterschiedlich ausgeführt, ausgelegt oder benannt werden und es einer allgemein gültigen Einheitlichkeit mangelt. Zum Teil geht durch eine Abänderung der Yoga-Stile auch das eigentlich breite Spektrum des Yoga verloren und so wird sich oft nur mehr auf die Ausführung der *asanas* konzentriert. (vgl. Yogaguide, 2017)

### **3 FORSCHUNGSSTAND**

Nachfolgend wird veranschaulicht in welchen Bereichen Flow und Achtsamkeit bereits erforscht wurden und etwaige Ergebnisse dessen aufgezeigt. Dies stellt jedoch nur einen groben Überblick dar, da die gesamte Flow- und Achtsamkeitsforschung sehr umfangreich ist. Nach gründlicher Recherche wurden weder Studien zum Flow im Yoga, noch explizit Studien zum achtsamen Praktizieren im Yoga gefunden. Soweit bekannt wurde letzteres lediglich in Hinsicht auf Veränderlichkeit durch Achtsamkeitstraining untersucht.

#### **3.1 DIE FORSCHUNG ZU FLOW**

Das Flow-Erleben wurde bereits in unterschiedlichsten Bereichen erhoben und erforscht. So wurden Studien zu alltäglichen Tätigkeiten durchgeführt, wie beispielsweise im Kauf- und Lernverhalten, oder der Internetnutzung (Reinhardt, Lau, Hottenrott & Stoll, 2006, S. 140f).

Im Jahre 1992 wurden erstmals Studien in Sportzeitschriften veröffentlicht, welche ausschließlich das Flow-Erleben im Sport untersuchten (Swann, 2016, S. 51f). Doch schon 1975 führte Csikszentmihalyi (2010, S. 82ff) Erhebungen zum Schachspielen, Klettern (Csikszentmihalyi, 2010, S. 103ff), Rock-Tanzen (Csikszentmihalyi, 2010, S. 136ff) und Basketball (Swann, 2016, S. 52) durch. Die Anzahl der Studien zu Flow im Sport steigt kontinuierlich an. Swann (2016, S. 55f) gibt überdies einen guten Überblick, da er sich mit mehreren Studien zum Thema auseinandersetzte und diese in vergleichender Weise darstellte. Im Folgenden werden einige Sportarten, zu welchen es Studien über Flow gab, näher beleuchtet.

##### **3.1.1 Golf**

Swann, Crust, Keegan, Piggott und Hemmings untersuchten 2014, wie und ob europäische Tour-Golfer Flow beim Ausüben ihrer Sportart erleben können. Nachdem die Daten durch semi-strukturierte Interviews generiert wurden, hatte man diese induktiv miteinander in Beziehung gesetzt und später mit Csikszentmihalyis und Jacksons (siehe Punkt 2.1.5) Flow-Komponenten, bzw. mit Ergebnissen anderer Studien verglichen. Aus der induktiven Auswertung ergaben sich 13 Kategorien. Da nicht alle dieser Kategorien eindeutig Csikszentmihalyis Komponenten zugeordnet werden konnten, wurde eine Erweiterung des ursprünglichen Flow-Konzeptes, im Rahmen des Elite-Golf Sports, erzielt und manche Kategorien einzig dem Golf Sport zugeordnet. Zudem wurde bei den Ergebnissen deutlich, dass die Golfer zwar Flow erleben konnten, doch stellte man einige Unterschiede zu bisherigen Ergebnissen aus anderen untersuchten Sportarten fest. Beispielsweise wurde ersichtlich, dass die untersuchten Golfer/innen sich ihres Flow-Erlebens bewusst waren und mit diesem auch arbeiten bzw. dieses abändern konnten. „Bewusstsein und Management von Flow“ (Swann,

Crust, Keegan, Piggott und Hemmings, 2014, S. 229) beispielsweise scheint nur Elite-Golfern vorbehalten zu sein.

### **3.1.2 Marathon**

In Hinsicht auf den Marathonlauf wurden bereits zwei Erhebungen zu Flow durchgeführt. Zum einen untersuchten Stoll & Lau (2005) mithilfe der *Flow-Kurz-Skala* (FKS) wie und ob Flow mit den Laufzeiten der jeweiligen Läufer/innen korreliert, bzw. ob eine *Anforderungs-Fähigkeits-Passung* sich auf die Erreichung von Flow auswirkt. Beide überprüften Zusammenhänge erwiesen sich jedoch als wenig bis nicht vorhanden. Zum anderen versuchten Schüler und Brunner (2008) den Zusammenhang von sportlicher Aktivität und Flow zu erfassen, wozu sie mehrere Studien zum Marathonlauf durchführten. Aus den Ergebnissen wurde ersichtlich, dass zukünftige Motivation zur Erreichung des Flow-Erlebens eine große Rolle spielt, die Laufleistung hingegen aber weniger bis überhaupt nicht. Die Daten wurden einerseits mit der *Experience-Sampling-Method* (ESM) erhoben und andererseits mit der *Flow-Kurz-Skala* (FKS).

### **3.1.3 Klettern**

Ferner arrangierten Schattke, Brandstätter, Taylor und Kehr (2015, S. 25) eine Studie zum Flow-Erleben im Hallenklettern. Auf zwei verschiedenen Kletterrouten wurde das Flow-Erleben je Route mittels *Flow-Kurz-Skala* (FKS) (siehe Punkt 3.3.1.1) untersucht. Als Ergebnis stellte sich heraus, dass die herausfordernde Route und somit eine fordernde Aufgabe ein Flow-Erleben begünstigt, wobei dies auf einer leichteren Route eher weniger der Fall ist. Zusätzlich wurde mittels des *Multi-Motiv Gitters* (MMG) das implizite und mittels *Personality Research Form* (PRF) das explizite Leistungsmotiv erfasst (Schattke, Brandstätter, Taylor und Kehr, 2015, S. 24). Außerdem wurde eine Anreizskala erstellt, welche die Stärke eines Anreizes für Leistung in einer bestimmten Situation erfasst. Aus den Ergebnissen ging hervor, dass ein/e Kletterer/in dann vermehrt Flow erleben kann, wenn er/sie eine „hohe *Leistungsmotiv-Kongruenz*“ aufweist und seine/ihre sportliche Tätigkeit zudem als leistungsbezogene Handlung definiert. Daraus ergibt sich, dass auch Motive im Sport positiv zum Erreichen des Flow-Erlebens im Sport beitragen. Somit sollte auch die „motivationale Kompetenz von Sporttreibende trainiert werden, um Flow vermehrt möglich zu machen (Schattke, Brandstätter, Taylor und Kehr, 2015, S.30).

### **3.1.4 Weitere Sportarten**

Chavez (2008) führte eine qualitative Erhebung zu Flow unter College Athleten/innen durch. Dazu wurden, sowohl im Team- als auch im Individualsport, die Sportarten Tennis, Fußball, Volleyball und Golf, sowie Skifahren und Schwimmen mit Flow in Verbindung gebracht. Die

Studie zielte darauf ab, mehr Informationen zur subjektiven Erfahrung im Flow-Erleben zu sammeln.

Darüber hinaus gibt es bereits mehrere Diplom- und Masterarbeiten bzw. Dissertationen welche im besagten Themenfeld geforscht haben. So wurde hierzu beispielsweise das Flow-Erleben im *CrossFit* (Kemminger, 2015) und im *Natural Bodybuilding* (Stolevski, 2014) untersucht, aber auch in der *Kontakt-Improvisation* (Lemmer Schmid, 2011) und im *Mountainbiken* (Papst, 2017) geforscht.

## 3.2 DIE FORSCHUNG ZU ACHTSAMKEIT

Auch die Anwendung von achtsamen Techniken im und außerhalb des Sports wurde bereits untersucht. So hat beispielsweise Diaz (2011) Achtsamkeit im Musikhören analysiert. Dabei wurde den Teilnehmer/innen eine 15-minütige Audiopräsentation vorgeführt und die Probanden/innen ebenso gebeten, sich auf ihre Atmung zu konzentrieren. Wie und ob sich das Aufmerksamkeitslevel derer in den 15 Minuten verändert hatte, konnte man später anhand eines Fragebogens erschließen. 64 Prozent der Befragten gaben später an, dass sich ihre auditive Wahrnehmung innerhalb der Aufgabe verändert hatte.

Das Prinzip der Achtsamkeit wurde mehrfach mit Sport in Verbindung gebracht. Meist zielen diese Studien jedoch auf die Auswirkungen von Achtsamkeitstraining ab. So wurde in einer Studie von Scott-Hamilton, Schutte und Brown (2016) untersucht, wie sich ein Trainieren des achtsamen Vorgehens bei Radrennfahrer/innen auswirkt. Baltzell, Caraballo, Chipman und Hayden (2014) führten eine Studie mit ähnlicher Fragestellung bei weiblichen Fußballspielerinnen durch und De Petrillo, Kaufman, Glass und Arnkoff (2009) taten dies bei Langstreckenläufer/innen. Das Modell des *Mindful Sport Performance Enhancement* (MSPE) fand hierbei seine Anwendung. Auch Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass und Arnkoff (2011) nutzten dieses Modell um Leistungen im Bogenschießen, Golfen und Laufen zu verbessern. Diese Studien haben eines gemeinsam, sie lassen auf einen positiven Zusammenhang der Fähigkeit Achtsamkeit anwenden zu können und der Leistung der trainierten Athleten/innen schließen. Achtsamkeit steht somit in direkter Relation zu Leistung.

### 3.2.1 Schwimmen und Golf

Als ausführliches Beispiel, wie sich Achtsamkeitstraining auf das Betreiben einer Sportart auswirkt, wird hier Bernier, Thienot, Codron und Fourniers (2009) Studie angeführt. Hierzu wurden in zwei durchgeführten Studien einerseits Schwimmer/innen und andererseits Golfer/innen untersucht. Alle betreffenden Sportler/innen entstammten aus dem Elite-Sport Bereich. Ziel der beiden Studien war es, die Wirkung eines Trainings des achtsamen Vorgehens und der Akzeptanz im Sport zu analysieren und nachzuweisen. In der ersten Studie

erfolgte die Datenerhebung anhand eines semi-strukturierten Interviews, welches in zwei Teile geteilt wurde. Im ersten Teil mussten die Interviewten eine gute Erfahrung ihrer Schwimmleistung beschreiben, im zweiten Teil hingegen eine schlechte Erfahrung, bei welcher sie sich jedoch Besseres erwartet hatten. Die Ergebnisse wurden mit Csikszentmihalyis und Jacksons (2000, S. 24ff) neun Flow-Komponenten verglichen und in Beziehung gesetzt, wobei einige Erweiterungen dessen auftraten, zum Beispiel die Kategorie „Akzeptanz und Bewusstheit ihrer körperlichen Empfindungen“ (Bernier, Thienot, Codron & Fourniers, 2009, S. 324). Dies sei wiederum vergleichbar mit einem Zustand der Achtsamkeit. Außerdem konnten die Autoren/innen feststellen, dass eine fortgeschrittene achtsame Praxis mit dem Erreichen des Flow-Status positiv zusammenhängt. In der zweiten Studie wurden Informationen mittels des *Mindfulness and Acceptance Program* erhoben. Die zu Untersuchenden wurden so mehrere Wochen in Achtsamkeit und Bewusstsein geschult. Diese Techniken sollten sie später in ihrer Sportart anwenden, um aufzuzeigen, ob das Achtsamkeitstraining Effekte auf ihr Golfspielen hatte. Die Ergebnisse zeigten, je fortgeschrittener die Fähigkeit Achtsamkeit im eigenen Handeln zu integrieren war, desto erfolgreicher und besser wurden die Golfer/innen.

### **3.2.2 Yoga**

Auch im Yoga wurde der Effekt von Achtsamkeitstraining untersucht. In einer Untersuchung von Brisbon und Lowery (2011) wurden 52 Yogis und Yoginis befragt, welche zu der Zeit im *Hatha-Yoga* aktiv waren. Diese wurden dann wiederum in eine Anfänger/innen- und eine Fortgeschrittenengruppe geteilt. Das Ziel der Studie war herauszufinden, wie sich Stufen von Achtsamkeit und Stress bei *Hatha-Yoga*-Praktizierenden auswirken. Zur Erfassung der Achtsamkeit wurde die *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) verwendet, um die Stresslevel zu erfassen die *Perceived Stress Scale* (PSS). Die Ergebnisse zeigten, dass das Praktizieren von *Hatha-Yoga* sowohl zu einer Stressreduktion, als auch zu einer Erhöhung der Anwendbarkeit von Achtsamkeit, kommt. Zudem wurde klar, dass Achtsamkeit und Stress sich konträr verhalten. Je geschulter jemand im Anwenden von Achtsamkeit ist, desto niedriger ist sein/ihr Stresslevel. Außerdem fand man heraus, dass die Gruppe der Fortgeschrittenen weniger anfällig für Stress waren und achtsame Maßnahmen besser umsetzen konnten, als die Gruppe der Anfänger/innen.

Darüber hinaus untersuchten Shelov, Suchday und Friedberg (2009) 46 Teilnehmer/innen, die sich einem achtwöchigen Yoga-Training unterzogen. Dabei wurden die zu Untersuchenden ausschließlich im *Hatha-Yoga* unterrichtet. Ziel der Studie war es, herauszufinden, ob durch Yoga eine Verbesserung der Fähigkeit des Anwendens von Achtsamkeit eintreten kann. Zur Erhebung der Daten wurde das *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI) angewandt. Dieser

bestand aus insgesamt 30 Items zu vier Subskalen. Im Vergleich zur Kontrollgruppe konnte festgestellt werden, dass alle Yogierenden eine deutliche Steigerung ihrer Fähigkeiten zur Achtsamkeit verzeichnen konnten und vor allem in drei Unterkategorien eine Verbesserung eintrat. Daraus konnte man schließen, dass Achtsamkeit und Yoga eng in Verbindung stehen und sich das Praktizieren von Yoga positiv auf die Anwendbarkeit von achtsamen Methoden auswirkt. Auch bei Gordon (2013, S. 1226) konnte dies festgestellt werden. Yoga kann ihm zufolge außerdem als Zugang zu Achtsamkeit gesehen werden und bietet auch eine Alternative für jene, die mit diversen anderen Methoden zum Achtsamkeitstraining weniger gut zurechtkommen.

### 3.3 MÖGLICHE METHODISCHE ZUGÄNGE

Unter diesem Punkt werden mögliche methodische Zugänge zur Erforschung von Flow und Achtsamkeit veranschaulicht.

#### 3.3.1 Mögliche Methodik zu Flow

Zur Datenerhebung zu Flow sind mehrere Zugänge möglich. Csikszentmihalyi (1992, S. 17) nennt drei verschiedene Methoden, welche eine Erfassung des Flow-Erlebens möglich machen sollen. Diese sind Fragebögen, Interviews und eine eigens für diesen Zweck entworfene Methode, der *experience sampling method (ESM)*. Swann (2016, S. 52ff) stimmt mit dem überein, vermerkt aber zusätzlich, dass für eine umfangreiche und aussagekräftige Untersuchung des Flow-Erlebens mehr als eine Methode ihre Anwendung finden müssten. Diese Zugänge werden im Folgenden dargestellt und erklärt.

##### 3.3.1.1 Fragebögen

Zu den quantitativen Methoden gibt es Swann (2016, S. 53f) zufolge mehrere unterschiedliche Fragebögen. So zielen der *Dispositional Flow Scale (DFS)*, der *Flow State Scale (FSS)* und deren Weiterentwicklungen (DFS-2 und FSS-2) darauf ab, Csikszentmihalyis neun Komponenten des Flow-Erlebens in einer sportlichen Abhandlung zu erfassen. Zusätzlich zu den eben genannten *Long Flow Scales*, welche bis zu 36 Items erfragen, gibt es noch weitere quantitative Methoden. *Core Flow Scales* mit jeweils zehn Items und *Short Flow Scales* mit neun Items bieten weitere Zugänge zur Erforschung des Flow-Erlebens.

Swann (2016, S. 53f) bemerkt überdies, dass, wie bei vielen anderen Fragebögen, auch diese Skalen Schwachstellen haben. Beispielsweise limitieren sie die Freiheit und den Umfang der Aussagen der befragten Person. Diese kann somit nicht nach Wunsch erzählen und erwähnen wodurch einiges an bedeutsamer Information nicht erfasst und somit auch nicht ausgewertet wird. Nicht zuletzt deswegen plädiert Swann für eine Mischung aus mehreren Methoden.

Im deutschsprachigen Raum entwarf Rheinberg eine Kurzsкала, mit welcher nach den Flow-Komponenten und der Häufigkeit des Auftretens von Flow-Erlebnissen geforscht wurde. Dieser Fragebogen (*Fragen zum Erleben von Aktivitäten*) wurde später zur *Flow-Kurzsкала* weiterentwickelt, bei welcher versucht wurde ESM mit quantitativen Methoden in Beziehung zu setzen. (vgl. Rheinberg, Vollmeyer & Engeser, 2003, S. 7ff)

### **3.3.1.2 Experience Sampling Method (ESM)**

Diese Methode wurde von Csikszentmihalyi und Larson entwickelt und dient primär dazu, um ein Flow-Erleben möglichst zeitnah untersuchen zu können. Dabei wird der/die Proband/in auf unterschiedlich mögliche Weisen bei seinem/ihrer Tun unterbrochen, worauf anschließend sofort Daten erhoben werden. Optimalerweise befindet sich die untersuchte Person dabei im Flow, denn anders würde diese Methode keinen wirklichen Nutzen verfolgen. (vgl. Swann, 2016, S. 54f; cf. Rheinberg, 2010, S. 381)

Rheinberg, Vollmeyer und Engeser (2003, S. 5) sehen zwei durchaus positive Aspekte der ESM. Zum einen lässt diese zu, dass man „ökologisch valide“ Informationen bekommt, welche aus dem alltäglichen Erleben stammen. Zum anderen liegen Datenerhebung und Tätigkeit eng beieinander, was darauf schließen lässt, dass weniger Information durch den/die Untersuchte/n verloren gehen.

Swann (2016, S. 55) kritisiert jedoch, dass die ESM teilweise nur stark limitiert einsetzbar ist. So lassen es manche Sportarten nicht wirklich zu ESM anzuwenden, wodurch diese somit eher selten ihre Anwendung findet. Trotzdem stellt sie einen wichtigen Beitrag für die Erforschung des Flow-Erlebens dar, da keine andere Methode so nah und intensiv am tatsächlichen Erleben agiert, wie die ESM.

### **3.3.1.3 Interviews**

Swann (2016, S. 53) führt als qualitative Methode das Interview an. Vor allem das *semi-strukturierte* Interview, kann einen guten Einblick in ein Flow-Erleben geben. Zudem können die befragten Personen frei erzählen und geben so viel bedeutsame Information über ihre Erfahrungen preis. Bei neuen, bisher weniger erforschten Sportarten eignet sich das Interview zur Datenerhebung ganz besonders, da man hierbei keinem genau vorgegebenen Leitfaden folgen muss, aber dennoch viele relevante Informationen erhält.

Oft wird an Interviews jedoch kritisiert, dass sie Informationen erheben, welche schlecht in Erinnerung behalten worden sind, weil sie schon länger zurückliegen. Darum ist es essentiell, die Befragung zeitlich sehr nahe am zu erforschenden Ereignis anzusetzen. Zusätzlich besteht bei einem Interview immer die Gefahr, dass Informationen und Erinnerungen durch den/die



Interviewer/in beeinflusst wird. Da manche Fakten von der interviewenden Person wiederholt und zusammengefasst werden, kann es passieren, dass die Informationen durch die Kenntnisse und des/der Fragenden verändert wird. Dies ist grundsätzlich zu vermeiden. (vgl. Swann, 2016, S.53)

Zu sportlichen Aktivitäten und Flow wurden bereits mehrere qualitative Studien durchgeführt (siehe Punkt 3), welche allesamt einen umfangreichen und detaillierten Einblick in das Erleben und die sportliche Praxis der untersuchten Sportler/innen geben (Swann, Crust, Keegan, Piggott & Hemmings, 2015, S. 211).

### **3.3.2 Mögliche Methodik zu Achtsamkeit**

Zur Messung von Achtsamkeit werden zumeist quantitative Methoden in Form von Fragebögen herangezogen. Kobarg (2007, S. 26ff; cf. Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney, 2006, S. 28f) gibt diesbezüglich einen umfangreichen Überblick.

Zum einen gibt es die von Bear et al. entwickelte *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS), welche aus 39 Items besteht, die wiederum in vier Kategorien unterteilt sind. KIMS diente dazu ein vielseitiges Pool an Items zu entwickeln, die alle Komponenten der Achtsamkeit beherbergen und erfassen können.

Der *Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit* (FFA) stellt eine weitere Möglichkeit zur Messung von Achtsamkeit dar. Der von Buchheld, Grossman & Walach entwickelte Fragebogen besteht aus 38 Items und ist an das buddhistische Konzept der Achtsamkeit angelehnt. Untersucht wird damit die Achtsamkeit in der Meditationspraxis.

Bishop et al. entwickelten 2006 die *Toronto Mindfulness Scale* (TMS) mit 42 Items, welche sehr zeitnahe an die vorangegangene Achtsamkeitsmeditation zum Einsatz kommt. Mit ihr soll registriert werden, ob die praktizierenden Personen unterschiedliche Komponenten der Achtsamkeitsmeditation in ihre Praxis einbringen konnten.

Ein weiterer bedeutender Zugang zur Messung der Achtsamkeit ist die *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) von Brown und Ryan. Anhand der 15 erstellten Items soll ermittelt werden, welche Facetten des Achtsamen aktiviert und deaktiviert sind, und was in einem achtsamen Zustand genau passiert.

Weitere bekannte und häufig zitierte quantitative Zugänge zur Erfassung von Achtsamkeit sind die *Cognitive and Affective Mindfulness Scale* (CAMS) von Feldman, Hayes, Kumar und Greeson, der *Mindfulness Questionnaire* (MQ) von Chadwick, Hember, Mead, Lilley und Dagnan, der aus fünf anderen Tests bestehende *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) von Baer et al., der *Acceptance and Action Questionnaire* (AAQ) von Hayes et al. und die *Philadelphia Mindfulness Scale* (PHLMS) von Cardaciotto et al.

## 4 METHODE

Hier wird die Methode der Erhebung, welche hinsichtlich dieser Arbeit ihre Anwendung fand, dargestellt und erklärt. Da Swann das Interview als hervorragende Methode sieht, um Flow in diversen Sportarten zu erforschen, wurde auch für diese Arbeit ein qualitativer Zugang in Form eines Interviews gewählt. Darüber hinaus gestaltete es sich als sehr interessant, die unterschiedlichen Personen über ihr Erleben berichten zu lassen und zu sehen was sie zu erzählen hatten. Dies wäre bei den anderen beiden Methoden zu Flow (siehe Punkt 3.3.1.1 & 3.3.1.2) nur eingeschränkt oder überhaupt nicht möglich gewesen.

Wie bereits erwähnt wurde in Hinsicht auf Flow eine qualitative Erhebungsmethode gewählt. Aufgrund dessen wurde versucht, die Datenerhebung zu Achtsamkeit dem anzupassen. Dazu wurden Fragen erstellt, die auf Kabat-Zinns sieben Grundfaktoren (siehe Punkt 2.2.3) der Achtsamkeit abzielen. Im Interviewleitfaden sind so sieben weitere Felder entstanden, welche nach achtsamem Praktizieren fragen. Teilweise wurden diese auch mit Fragen nach Csikszentmihalyis und Jacksons (siehe Punkt 2.1.5) neun Komponenten zusammengelegt, da es zwischen Flow und Achtsamkeit inhaltliche Überschneidungen gab.

Obwohl in der bisherigen Erfassung von Achtsamkeit lediglich quantitative Erhebungsmethoden zum Einsatz gekommen zu sein scheinen, wurde dennoch versucht einen auch qualitativen Zugang zur Achtsamkeitsmessung zu schaffen, da sich einige der zuvor genannten Skalen und Fragebögen (MAAS, FFA, KIMS, CAMS, etc.) ohnehin nah an diesen sieben Grundfaktoren orientieren, welche auch qualitativ mit offen gestellten Fragen eruiert werden können. Darüber hinaus kritisiert Grossmann (2008, S. 406f) die Anwendung von quantitativen Methoden zum Erfassen von Achtsamkeit. Er meint, dass Achtsamkeit ein viel zu komplexes Phänomen sei, als dass es von Statements oder Fragen mit vorgegebenen Antwortmöglichkeiten ermittelt werden könnte. Stattdessen schlägt er einen qualitativen Zugang in Form von Interviews vor, da hierbei das Konzept der Achtsamkeit eher in vollem Umfang erfasst und verstanden werden kann. Somit wurde auch hier ein qualitativer Zugang zur Datenerhebung der Achtsamkeit gewählt.

### 4.1 FORSCHUNGSFRAGEN

Wie bereits in der Einleitung veranschaulicht, gibt es zu dieser Arbeit drei zentrale Forschungsfragen. Diese sind:

- *Was erleben Yoga-Praktizierende während der Ausübung?*
- *Kann durch und im Yoga ein Flow-Erleben erfahren werden?*
- *Findet das Prinzip der Achtsamkeit einen Zugang im Yoga?*

Für die Beantwortung dieser Fragen wurde eine qualitative Erhebung durchgeführt, wobei die daraus entstandenen Daten anschließend ausgewertet wurden. Anhand dessen wurde versucht Antworten auf die Fragestellungen geben zu können.

## 4.2 FORSCHUNGSDESIGN

Die Datenerhebung erfolgte anhand eines halbstrukturierten Interviews, da sich dies für die betreffende Thematik als passend erwies (Swann, 2016; cf. Grossmann, 2008). Alle sechs Interviews wurden an unterschiedlichen Orten durchgeführt, aufgezeichnet und anschließend transkribiert. Die daraus entstandenen Daten wurden dann mithilfe von Mayrings (2010) Inhaltsanalyse geordnet und kategorisiert. Dies wurde dann ausgewertet und mit bereits bestehenden Studien zur selben Thematik in Beziehung gesetzt.

## 4.3 STICHPROBE

Insgesamt wurden gut 15 Personen ausfindig gemacht, welche sich für ein Gespräch bereiterklärten und anfänglich auch passend erschienen. Da nach näherer Durchsicht die meisten aber aus gegebenen Gründen dafür nicht infrage kamen, wurde diese Zahl dann auf sechs Personen reduziert. Somit wurden im Rahmen dieser Arbeit ein Mann und fünf Frauen interviewt.

## 4.4 DATENERHEBUNG: DAS INTERVIEW

Da für diese Arbeit das Interview als Methode zur Datenerhebung gewählt wurde, wird dieses und dessen Facetten im Folgenden dargestellt. Es wird demnach der Interviewleitfaden veranschaulicht und erklärt und die Anforderungen an diesen angeführt. Außerdem werden das Setting, der Ablauf und die Auswahl der Interviewpartner/innen thematisiert, sowie eine Kategorisierung der Fragen des Leitfadens unternommen.

Das Interview wurde weitgehend auf einen halbstrukturierten Leitfaden gestützt. Kruse (2014, S. 213f) zufolge ist beim Leitfadeninterview sowohl Struktur als auch Offenheit zu finden. Es stehen hierbei zwar die Fragen im Vorhinein fest, jedoch muss bei deren Verwendung keine genaue Reihenfolge eingehalten werden. Man kann so Themenbereiche vorziehen oder nachreihen und sie in Verwendung bringen, wenn es gerade passend ist. Zusätzlich sollten die Fragen so gestellt sein, dass sie eine offene Antwort zulassen. Die befragten Personen sollten die Chance bekommen zu erzählen, was sie wissen und erwähnen wollen. Um später ein Vergleichen und Auswerten bewerkstelligen zu können, werden beim Leitfadeninterview jedoch jedem/r Befragten die gleichen Fragen gestellt. Zudem sollten die Themenbereiche durch die vorgefertigten Fragen übersichtlich gehalten werden, um später eine akzeptable Kosten-Nutzen-Rechnung hinsichtlich der Auswertung zu erreichen. Ufern die Antworten zu

sehr aus, wird diese umso schwieriger und das geplante Verwenden und Vergleichen des Gesagten eventuell unrealisierbar.

#### 4.4.1 Anforderungen an einen Interviewleitfaden

Helferich (2005, S. 160) vermerkt sechs Parameter, welche als Anforderungen an einen Leitfaden zu verstehen sind. Befolgt man diese, so sollte man einen passenden und hilfreichen Leitfaden für ein Interview erstellen können.

Tab. 3: Anforderungen Leitfaden

I.	Der Leitfaden soll einfach zu verwenden und nicht zu kompliziert aufgebaut sein. Dadurch wird vermieden, dass die interviewte Person zu sehr an die Befragung erinnert und von dem/der Interviewer/in abgelenkt wird.
II.	Es ist wichtig, dass man sich trotz eines Leitfadens nicht ausschließlich auf die darin vorkommenden Fragen konzentriert und somit den Rahmen des Gespräches limitiert. Es soll und darf bei einer qualitativen Umfrage auch zu spontanen Antworten kommen und diese können auch in eine unplanmäßige thematische Richtung gehen, wenn die Interviewperson dies in seiner/ihrer Antwort so generieren will ( <i>Offenheit</i> , vgl. VI.).
III.	Fragen die auf sehr unterschiedliche Inhalte abzielen, sollten nicht zu knapp und unpassend aneinandergereiht werden. Es sollte ein „natürlicher Fluss“ erhalten bleiben. Jene die eine Bewertung oder Einstellung als Antwort nach sich ziehen, sollten, wenn möglich, am Ende der Befragung gestellt werden. Außerdem sollten Fragen, bei welchen eine lange Antwort zu erwarten ist, am Anfang gestellt werden und vice versa.
IV.	Die Fragen sollten nicht starr vorgelesen werden, da keine Frage-Antwort-Situation entstehen sollte, sondern ein offenes Gespräch. Am Ende könnte noch einmal überprüft werden, ob tatsächlich nichts ausgelassen wurde, wobei dann Vergessenes noch nachgeholt werden kann.
V.	Es soll vermieden werden zu viele Fragen in den Leitfaden aufzunehmen, da dies nur zu einem systematischen Durcharbeiten der einzelnen Fragen führt und dadurch die Antwortzeit und somit auch die Zeit für offenes Erzählen eingeschränkt wird. Je höher die Anzahl der Fragen ist, desto mehr unterschiedliche Aspekte würden erfragt werden und dadurch in den Fokus rücken.

VI.	Der gesamte Leitfaden und dessen Einzelteile müssen Offenheit zulassen und den Prinzipien der qualitativen Forschung genügen.
-----	---

Hinsichtlich dieser Arbeit wurde die Vorgehensweise *SPSS* von Helfferich (2005, S. 161ff) angewandt. Dadurch entstanden somit die Fragen des später verwendeten Leitfadens. *SPSS* steht für *sammeln*, *prüfen*, *sortieren* und *subsumieren*. Sie hat damit eine Verfahrensweise zum direkten Erstellen eines Leitfadens geschaffen. Beim *Sammeln* wird zuerst nach zum Thema passenden Fragen gesucht und diese dann notiert. Die Anzahl der Fragen spielt dabei keine Rolle. Je mehr Fragen es gibt, desto größer später die Auswahl und desto genauer und umfangreicher kann später gefragt werden. Im Anschluss daran erfolgt das *Prüfen*, wobei versucht wird eine Struktur in die Fragenmasse zu bringen und jene Fragen, die nicht wirklich ins Schema passen, auszusortieren. In diesem Stadium wird sozusagen geprüft, welche Fragen sich eignen und auch wirklich in die angestrebte Richtung gehen. Als dritten Schritt führt Helfferich das *Sortieren* an. Fragen die zusammenpassen bzw. auf den gleichen Themenpunkt abzielen, werden zusammengefügt. Man kann überdies auch eine zeitliche Organisation verfolgen, wenn dies hinsichtlich der Inhalte von Nutzen ist. Als letzten Bearbeitungsschritt des Leitfadens ist das *Subsumieren* zu sehen. Hierbei werden die zuvor geordneten Fragen so zueinander in Beziehung gesetzt, dass sie inhaltlich Sinn ergeben. Es werden Fragen einander unter- bzw. übergeordnet.

#### **4.4.2 Aufbau des Interviewleitfadens**

Vor dem eigentlichen Interview wurden den Interviewpartner(n)/innen kurz fünf Fragen zum Namen und Alter, zur Aktivität pro Woche und zu den praktizierten Yoga-Typen gestellt. Außerdem wurden sie gebeten ihren Könnensstand selbst einzuschätzen.

Der Hauptteil war der eigentliche Kern der Befragung und bestand aus 35 Fragen, wobei vier dieser Fragen nur gestellt wurden, wenn der/die Befragte eine positive Antwort auf die vorangegangene Frage gab. Zu Beginn wurde eine offene Frage gestellt, welche Aufschluss über das generelle Erleben im Yoga geben und den Befragten die Chance bieten sollte, erzählen zu können, was ihnen am Bedeutendsten erschien.

Darauffolgend waren die Fragen so gestellt, dass ihre Beantwortung Aufschluss über ein möglicherweise erfolgtes Flow-Erleben in der praktizierten Yoga-Sitzung geben könnte. Um Flow feststellen zu können, wurden Csikszentmihalyis und Jacksons (2000, S. 24ff) neun Komponenten in Fragen umgeformt. Nach diesen neun hat Csikszentmihalyi bereits bei seinen ersten Datenerhebungen gefragt (Rheinberg, 2010, S. 380). Auch Swann, Crust, Keegan, Piggott & Hemmings (2015, S. 211) führen an, dass bereits etliche Ergebnisse von Studien zu

Flow im Sport mit Csikszentmihalyis und Jacksons (2000, S. 24ff) neun Komponenten verglichen wurden und dadurch auf ein mögliches Flow-Erleben geschlossen werden konnte. Zusätzlich wurden Fragen eingebaut, welche Rückschlüsse auf ein achtsames Praktizieren geben konnten. Dazu wurden Kabat-Zinns (2001, 46ff) sieben Grundfaktoren umgewandelt und den Interviewten vorgetragen. Diese sieben Faktoren sollten auf einen Status der Achtsamkeit während des Praktizierens hinweisen und aufzeigen, ob dieser auch eingetreten ist.

Als Abschluss sollte den Teilnehmern/innen die Möglichkeit gegeben werden noch Unklares zu erfragen oder Anregungen zu geben, falls von deren Seite gewünscht. Danach war die Phase des Interviewens mit dem/der jeweiligen Probanden/in beendet.

In den nachfolgenden Tabellen werden die Fragen des Leitfadens angeführt und zugleich veranschaulicht, welcher Thematik sie zugeordnet sind. Der vollständige Interviewleitfaden ist auch im Anhang angeführt.

Tab. 4: Thematische Einteilung der Fragen – Einleitende Fragen

<u>EINLEITENDE FRAGEN</u>	
<b>Allgemeine Fragen zur Person</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Wie heißt du?</i></li> <li>• <i>Wie alt bist du?</i></li> </ul>
<b>Fragen zur Sportart</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Wie häufig praktizierst du Yoga?</i></li> <li>• <i>Wie würdest du deinen Könnensstand einschätzen?</i></li> <li>• <i>Welche(n) Yoga-Stil(e) praktizierst du?</i></li> </ul>

Tab. 5: Thematische Einteilung der Fragen – Fragen Hauptteil

<u>FRAGEN HAUPTTEIL</u>	
<b>Offene Frage zum Erleben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Wie hast du die soeben beendete Sitzung erlebt?</i></li> </ul>
<b>Achtsamkeit: Nicht-Beurteilen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Wie bewertest du deine Empfindungen während der Ausführung?</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Waren diese positiv/negativ?</i></li> <li>○ <i>Hat sich dein Befinden im Laufe der Sitzung verändert?</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Wenn ja: Wie hat es sich verändert?</i></li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
<b>Flow: Das autotelische Erlebnis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hattest du Freude am Tun?</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Machst du es der positiven Empfindungen wegen immer wieder?</i></li> </ul> </li> </ul>

<b>Flow:</b> Eindeutiges Feedback	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Was hast du dir selbst rückgemeldet während der Sitzung?</i></li> <li>• <i>Hast du dir selbst Feedback gegeben?</i></li> </ul>
<b>Flow:</b> Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Auf was hast du dich konzentriert?</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Konntest du die Konzentration darauf stetig aufrechterhalten?</i></li> <li>○ <i>Wie hast du dein Umfeld wahrgenommen?</i></li> </ul> </li> </ul>
<b>Flow:</b> Befangenheit ablegen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hat dich etwas beunruhigt oder verunsichert?</i></li> </ul>
<b>Achtsamkeit:</b> Loslassen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kam dir während der Durchführung etwas in den Sinn, worüber du länger nachdenken wolltest?</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Wenn ja: Was und wie bist du damit umgegangen?</i></li> </ul> </li> </ul>
<b>Flow:</b> Balance zwischen Herausforderung und Können	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hast du schon bereits Gekonntes (Wiederholungen) gemacht oder auch Neues und Unbekanntes integriert?</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Kannst du sagen, dass vieles schon automatisch ablief?</i></li> <li>○ <i>Wie schätzt du die Schwierigkeit deiner Übungen/Asanas ein?</i></li> <li>○ <i>Hast du dich überfordert oder unterfordert gefühlt?</i></li> </ul> </li> </ul>
<b>Achtsamkeit:</b> Vertrauen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hast du ganz in deine eigenen Fähigkeiten und deinen Körper vertraut?</i></li> </ul>
<b>Achtsamkeit:</b> Geist des/der Anfänger/in bewahren <b>Flow:</b> Befangenheit ablegen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hattest du irgendwelche Probleme bei der Durchführung?</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Wenn ja: Wie bist du mir diesen umgegangen?</i></li> <li>○ <i>Wie bist du auf Unvorhergesehenes oder Veränderungen eingegangen?</i></li> </ul> </li> </ul>
<b>Achtsamkeit:</b> Akzeptanz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ist etwas passiert oder in dein Bewusstsein gedrungen, worüber du dir klar warst, dass du es nicht ändern kannst?</i></li> </ul>
<b>Flow:</b> Klare Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hast du in jedem Moment der Durchführung gewusst was als nächstes kommt?</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Waren deine Ziele für dich also klar definiert?</i></li> </ul> </li> </ul>
<b>Flow:</b> Subjektive Zeitwahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Wie ist die Zeit für dich vergangen?</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Ist sie subjektiv schneller oder langsamer vergangen?</i></li> </ul> </li> </ul>
<b>Achtsamkeit:</b> Geduld	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Warst du mit deinen Gedanken ausschließlich im Moment und bei deiner momentanen Tätigkeit?</i></li> </ul>

<b>Achtsamkeit:</b> Nicht-Greifen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Gab es etwas wonach du gestrebt hast während der Durchführung?</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Wenn ja: Was und wie bist du damit umgegangen?</i></li> </ul> </li> </ul>
<b>Flow:</b> Körper und Geist	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Wie hast du dich selbst wahrgenommen?</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Wie hast du deinen Körper wahrgenommen?</i></li> </ul> </li> </ul>
<b>Flow:</b> Kontrolle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hast du dich gefühlt als hättest du die volle und alleinige Kontrolle über dein Tun?</i></li> </ul>
<b>Abschließende Frage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Möchtest du noch etwas erwähnen oder hast du noch Fragen oder Anmerkungen</i></li> </ul>

#### 4.4.3 Interviewablauf

Swann (2016, S. 52) zufolge hat es sich etabliert, dass Flow nach dessen Auftreten untersucht wird. Somit wurde das Interview unmittelbar nach der Beendigung der Durchführung angesetzt. Die verstrichene Zeit zwischen Interview und Befragung betrug meist nur wenige Minuten, höchstens aber eine knappe Stunde.

Zu Beginn eines Interviews wurde der/die Interviewpartner/in gefragt, ob er/sie einer Audioaufzeichnung zustimmt. Zusätzlich wurde diese/r darüber in Kenntnis gesetzt, dass die aufgezeichneten Informationen anonymisiert werden, aber auch im Rahmen der Diplomarbeit veröffentlicht werden, und dass die Audiodatei nach der erfolgten Transkription, auf Wunsch des/der Interviewten, gelöscht werden kann. Auch wurde der/die Interviewpartner/in gebeten, die Antworten nach bestem Gewissen zu geben und nur solche zu nennen, von denen er/sie überzeugt ist, dass sie der Wahrheit entsprechen. Stimmte die Person in allen Punkten zu, so konnte mit dem Interview begonnen werden. Die Aufnahme erfolgte mit zwei unterschiedlichen Geräten, um etwaigen Fehlern oder schlechter Aufnahmequalität entgegenzuwirken. Verwendet wurden dazu ein *Samsung Galaxy S5 Neo* und ein *Zoom H2n Handy Recorder*.

#### 4.4.4 Interviewsetting

Die Interviewpartner/innen wurden in ihrem natürlichen Umfeld interviewt. Dies bedeutet, dass sowohl die Yoga-Sitzung, als auch das darauffolgende Interview an jenem Ort stattgefunden hat, an dem sie normalerweise auch yogieren. Diese Orte haben zum Teil stark variiert. So wurde im Wohnzimmer, im Park und am Balkon über das Erlebte gesprochen, bzw. sich nach dem Yoga im Kaffeehaus getroffen. Bei den jeweiligen Interviews waren nur der Interviewer und die interviewte Person anwesend. Zu anderen Menschen wurde, nicht zuletzt wegen der Audioaufnahme, Abstand gehalten.



An öffentlichen Plätzen, wie den Parks, gab es vermehrt auditive und visuelle Störfaktoren, welche, den Angaben der Yogis und Yoginis nach, aber keinen wirklichen Einfluss auf ihr Praktizieren haben, bzw. diese schon Teil der Praxis sind und sie dies zudem auch gewöhnt sind. In einer weiteren Studie könnte aber beispielsweise untersucht werden, inwieweit und ob sich Störfaktoren dieser und auch anderer Art auf ein Flow-Erleben und auf achtsames Praktizieren im Yoga auswirken.

#### **4.4.5 Interviewpartner/innen**

Die Auswahl der interviewten Personen erfolgte nach gewissen Kriterien. So wurde anfänglich versucht ein Geschlechtergleichgewicht zwischen den Befragten zu erzielen, was sich aber als äußerst schwierig herausstellte, da ein sehr hoher Prozentsatz der Praktizierenden weiblich ist. Eine Erhebung des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland e.V. – BDY (2014, S. 5, cf. Kirstein, 2015) bestätigt dies, wobei demnach nur etwa ein Fünftel aller Yogierenden in Deutschland Männer sind. Es wird angenommen, dass dies in Österreich ähnlich der Fall ist. Yoga ist somit eine Frauendomäne. Darüber hinaus scheinen viele Männer nicht bereit zu sein, sich auf ein Gespräch einzulassen. Somit liegt der geschlechtliche Schwerpunkt dieser Erhebung mit fünf Frauen und einem Mann bei den weiblichen Praktizierenden. Nach gründlicher Suche fanden sich zwar mehrere Personen, die sich für das Interview zur Verfügung gestellt hätten, doch waren nur bei diesen sechs die im nächsten Absatz beschriebenen Voraussetzungen gegeben.

Da Yoga eine relativ technische Praktik ist und man, um diese fehlerfrei und ohne groß nachzudenken ausüben zu können, viel Übung oder Anleitungen durch eine/n Lehrer/in benötigt, wurde darauf geachtet, dass die Befragten zumindest über ein fortgeschrittenes Können verfügen. Es sollte ihnen erlauben die frei gewählten Übungen relativ automatisiert wiederzugeben, da eine gelungene Durchführung erreicht werden sollte. Das Miteinbeziehen und Probieren neuer oder weniger gut beherrschter Elemente sollte hierzu außer Acht gelassen werden.

Dreyfus & Dreyfus (2004, S. 251ff) haben ein fünf-dimensionales Modell erstellt, welches den Grad einer Kompetenz beschreibt. So gibt es anfänglich den/die *Novizen/in*, wobei diese/r keine eigenen Entscheidungen trifft und sich noch von anderen leiten lässt. Er/sie hat noch wenig Sinn für sein Tun und hat noch viel zu lernen. Als zweite Stufe führen Dreyfus und Dreyfus den/die *fortgeschrittene/n Anfänger/in* an. Diese/r findet sich in seiner Tätigkeit zurecht, bedarf aber dennoch einer Hilfestellung. Er/sie kann und weiß in jeder Hinsicht seiner/ihrer Tätigkeit etwas, ist aber nirgends besonders bewandert. Darauf folgt der/die *Kompetente*, welche/r bereits weitreichende Kenntnisse seiner Tätigkeit besitzt und Zusammenhänge erklären kann. Zusätzlich vermag er/sie zu planen und weist eine gewisse

Flexibilität auf. Als vorletzte Stufe ist der/die *Erfahrene* zu erwähnen. Diese/r erbringt bereits sehr zufriedenstellende Leistungen, ist meist flexibel und weiß wo er nach Informationen suchen muss, wenn er/sie diese noch nicht verinnerlicht hat. Zudem hat er/sie ein gutes Verständnis seiner/ihrer Tätigkeit. Der/die *Expert(e)/in* ist die letzte Kompetenzstufe nach Dreyfus und Dreyfus. Diese/r agiert aus sich heraus, denn er/sie weiß, was am besten ist. Der Umfang des fachlichen Wissens und die Kenntnisse sind weit fortgeschritten. Veränderungen und Ungewohntes ist für sie/ihn kein Problem, da er/sie schnell adaptieren kann. Für die im Rahmen dieser Arbeit durchgeführten Interviews wurde versucht, die interviewten Personen nach diesem fünf-stufigen Schema einzuteilen (siehe Tabelle 6).

Die Interviewpartner/innen wurden über persönliche Kontakte ausfindig gemacht, in Yoga-Gruppen aufgesucht oder über diverse Social-Media-Seiten kontaktiert. Insgesamt wurde ein Yogi und fünf Yoginis befragt.

Die Teilnehmenden wurden dazu angehalten ihr gewöhntes Programm durchzuführen, wobei sie nichts völlig Neues praktizieren und wenn möglich auch keine über- bzw. zu stark unterfordernden Übungen anwenden sollten. Aus den Interviews wurde ersichtlich, dass sich, bis auf ein paar vereinzelte *asanas*, auch alle daran gehalten haben.

Um die Antworten und den Prozess des Yogierens nicht zu verfälschen bzw. eine Voreingenommenheit seitens der Probanden/innen auszuschließen, wurde im Vorhinein nicht erläutert, was das eigentliche Ziel der Befragung ist. Nach dem Gespräch wurden die Teilnehmer/innen über den Sinn und Zweck ihrer Befragung in Kenntnis gesetzt. So wurde in teils längeren Gesprächen noch über die, für das Interview relevanten Themen gesprochen und diskutiert, wobei dies jedoch nicht mehr für die Arbeit und Datenerhebung berücksichtigt wurde. Zudem war das Feedback seitens der interviewten Personen durchgehend positiv. Sie befanden es als überaus interessant, sich detaillierte und derartige Gedanken über ihre Yoga-Praxis zu machen, da sie dies ihnen zufolge sonst wahrscheinlich nie gemacht hätten.

Tab. 6: Liste der und Informationen zu den Befragten

Person (Kürzel)	Alter	Geschlecht	Aktivität pro Woche (in h)	Aktiv seit (in Jahren)	Praktizierte Yoga Form	Könnensstand
<i>Lena</i>	26	weiblich	1	3	<i>Vinyasa-Flow, Ashtanga</i>	<i>Kompetente</i>
<i>Timo</i>	35	männlich	2	5	<i>Ashtanga, Hatha</i>	<i>Kompetenter</i>
<i>Iris</i>	32	weiblich	3	7	<i>Hatha, Vinyasa-Flow, Yin</i>	<i>Expertin</i>
<i>Marie</i>	49	weiblich	3	14	<i>Hatha, Shivananda, Vinyasa-Flow</i>	<i>Erfahrene</i>
<i>Julia</i>	28	weiblich	3	7	<i>Yin, Vinyasa-Flow</i>	<i>Expertin</i>
<i>Emma</i>	35	weiblich	7	17	<i>Yin, Hatha, Aerial, Vinyasa-Flow</i>	<i>Expertin</i>

#### 4.4.6 Untersuchte Yoga-Stile

Wenngleich Yoga auch in einer Vielzahl unterschiedlichster Variationen praktiziert werden könnte, so wendeten die im Rahmen dieser Arbeit befragten Yogis und Yoginis lediglich sechs Typen an. Diese Typen sind das *Hatha-Yoga*, das *Yin-Yoga*, das *Shivananda-Yoga*, das *Ashtanga Yoga*, das *Aerial-Yoga* und das *Vinyasa-Flow-Yoga*.

Darüber hinaus wurden bei dieser Erhebung ausschließlich Flow und Achtsamkeit im modernen Yoga (siehe Punkt 2.3.4) untersucht. Dies meint Yoga als Sportart, welche grundsätzlich aus einer Abfolge an Körperstellungen bestehen und eventuell noch um eine Meditationspraxis oder Atemübungen erweitert werden. Das ursprüngliche und ganzheitliche Konzept des Yoga (siehe Punkt 2.3.2), wie es vor Jahrtausenden entstanden ist, fand hier keine Anwendung. Die spätere Untersuchung betrifft somit lediglich eine Ausführung der Asanas.

## 4.5 DATENAUSWERTUNG

Zu Beginn wurde eine Einzelfallanalyse initiiert. Lamnek und Krell (2016, S. 285) sehen diese auch als „Fallbeschreibung“ oder „Falldarstellung“. Hierzu ist essentiell, dass keine Reduzierung auf einzelne Parameter erfolgt, sondern das Erhobene als Ganzes dargestellt wird. Wie bei dieser Arbeit werden als Gegenstand der Analyse zumeist Personen und deren Erleben beleuchtet. Es wäre aber auch möglich, eine ganzheitliches soziales Gefüge ins Zentrum der Auswertung zu rücken (Lamnek & Krell, 2016, S. 286). Es soll außerdem alles realitätsgetreu wiedergegeben und aufbereitet werden. Wie die zu bearbeitenden Daten gesammelt wurden, ist bei der Einzelfallanalyse eher unmaßgeblich (Lamnek & Krell, 2016, S. 288). Hinsichtlich dieser Arbeit stammen die Daten allerdings aus einem halbstrukturierten Interview. Für Mayring (2002, S. 27) sind Einzelfallanalysen auch in Hinsicht auf umfangreiche Studien bedeutend, da an ihnen Generalisierungen und Ergebnisse überprüft werden können. Ihm zufolge gibt es eine fünfstufige Vorgehensweise, um eine Analyse dieser Art durchführen zu können. Neben einer „Falldefinition“ (Mayring, 2002, S. 43), der Methodenbestimmung und dem Schaffen eines Zuganges zum Datenmaterial, gibt es auch eine zentrale Fragestellung, nach welcher sich die Einzelfallanalyse richtet. Diese erfragt bei dieser Arbeit das allgemeine Erleben der Yogierenden und im Spezifischen das Auftreten und Etablieren von Flow und Achtsamkeit. Als fünften Punkt sieht Mayring (2002, S. 44) ein Eingliedern der Einzelfälle in ein größeres Ganzes und den Vergleich mit ähnlichen Daten.

Für die daran anschließende Auswertung der Daten und zur Kategorienbildung wurde die zusammenfassende Inhaltsanalyse gewählt. Mayring (2010, S. 11) sieht das Ziel derer im Finden von Gemeinsamkeiten von vorhandenen Daten, welche aus einer verbalen Interaktion stammen. Es sei jedoch vermerkt, dass nicht nur verbale Kommunikation im Zentrum stehen muss, sondern auch sprach- oder körpersprachspezifische Elemente berücksichtigt werden können. Im Rahmen dieser Arbeit finden letztere jedoch keine Berücksichtigung. Mayring (2010, S. 13) vereint verschiedene Anforderungsprofile an die Inhaltsanalyse indem er vermerkt, dass diese „Kommunikation bzw. fixierte Kommunikation analysieren“ will, dabei „systematisch, theoriegeleitet und regelgeleitet vorzugehen“ hat, und beabsichtigt wird, „Rückschlüsse auf bestimmte Aspekte der Kommunikation zu ziehen“.

Sowohl bei der induktiven als auch bei der deduktiven Verfahrensweise steht die Bildung von Kategorien im Mittelpunkt. So wird nicht nur Struktur in die Fülle des vorhandenen Datenmaterials gebracht, sondern auch der Weg der Auswertung für Außenstehende verständlich gestaltet (Mayring, 2010, S. 49f). Darüber hinaus wird mit der Einteilung in Kategorien eine allgemeine Vergleichbarkeit des Materials geschaffen. Dies kann so wiederum mit ähnlichen Themenfeldern aus der Theorie verglichen werden. Bei einer „deduktiven

Kategoriendefinition“ (Mayring, 2010, S. 83) werden die erstellten Kategorien aus der Theorie hergeleitet. Zu diesen werden anschließend Textstellen im vorhandenen Datenmaterial gesucht, die sich diesen Kategorien zuordnen lassen. Dieses Zuordnen nennt man „kodieren“ (Mayring, 2010, S. 84). Im Gegensatz dazu ergeben sich die Kategorien bei der induktiven Vorgehensweise aus dem Material selbst. Dazu werden inhaltlich ähnliche oder zueinander passende Textstellen gesucht, um sie dann einander zuzuordnen und mit einer Benennung versehen zu können, welche kurz und knapp die Bedeutung der dazu passenden Textstellen schildern sollte. Teile des Materials werden somit in eine gewisse Kategorie kodiert.

Um Flow in einer sportlichen Tätigkeit qualitativ möglichst gut erfassen zu können, empfiehlt sich anfänglich eine induktive Analyse des Datenmaterials. Die daraus entstandenen Werte und Kategorien können anschließend mit einem deduktiven Verfahren erweitert und kombiniert werden, bevor sie dann mit bereits bestehenden Informationen und den Klassifikationen eines Leitfadens verglichen und in Beziehung gesetzt werden. (vgl. Swann, 2016, S. 55)

#### 4.5.1 Transkription

Im Rahmen des Transkribierens wird das in den unterschiedlichen Interviews Gesprochene verschriftlicht, um dadurch später eine Analyse und Auswertung möglich zu machen. Insgesamt wurden sechs Transkripte erstellt.

##### 4.5.1.1 Transkriptionsregeln

Da das Schema einer Transkription von Autor/in zu Autor/in unterschiedlich ist, sollte vor der Transkription geklärt werden, an welchen Richtlinien man sich orientiert. In der nachfolgenden Tabelle werden, die später im Rahmen dieser Arbeit verwendeten, Richtlinien basierend auf Froschauer & Lueger (2003, S. 223) und Kuckartz, Dresing, Rädiker & Stefer (2008, S. 27ff) aufgelistet und erklärt.

Tab. 7: Transkriptionsregeln

I	Jedem/r Teilnehmer/in des Interviews wird ein Pseudonym zugeordnet um die Anonymität der Befragten zu wahren. Daraus ergaben sich dann die Namen <i>Lena, Timo, Iris, Marie, Julia</i> und <i>Emma</i> .
II	Gesprochene Dialekte oder sprachliche Fehler werden in die Standardsprache und in eine korrekte Grammatik umgewandelt und dann verschriftlicht, sofern dies möglich und notwendig ist. Dabei wird jedoch am Inhalt des Gesprochenen nichts verändert.
III	Personenbezogene Informationen werden nur in anonymisierter Form transkribiert.

IV	Betont jemand etwas durch sehr langsames Reden, so wird dies mit einem Lehrzeichen zwischen den einzelnen Buchstaben dargestellt (e.g. T r a n s k r i p t i o n).
V	Werden Worte besonders betont, so werden diese unterstrichen (e.g. dann hat er <u>gerufen</u> )
VI	Wichtige, erklärende und Kommentare jeglicher Art werden in eckigen Klammern angeführt (e.g. [lacht]). Lückenfüllende, zustimmende Wortgefüge oder Lautmalereien (e.g. „aha“, „oh“, „hmm“, etc.) werden nicht notiert, es sei denn sie sind für das Inhaltliche oder zur Unterstreichung von etwas Erwähntem von Bedeutung. Auch ein Husten oder Lachen wird nicht mit transkribiert, sofern dies an der Bedeutung des Gesagten nichts verändert oder das Gesagte nicht besonders unterstreicht.
VI	Spricht die Person plötzlich in einer anderen Sprache, so wird dies ebenso in eckigen Klammern veranschaulicht. Außerdem wird nach dem Vermerk eine deutsche Übersetzung des Gesagten angeführt, welche kursiv gesetzt wird (e.g. [Englisch: <i>guten Morgen</i> ]).  [Anmerkung: Regel vom Autor hinzugefügt]
VII	Erfolgt ein Wechsel der sprechenden Person, so wird dies mit einer Leerzeile zwischen den einzelnen Transkriptionspassagen verdeutlicht.
VIII	Sprechpausen werden durch drei Punkte (...) gekennzeichnet.
IX	Sprechen beide Personen gleichzeitig, so wird das Gesagte der unterbrechenden Person in Klammern eingefügt.
X	Wird etwas nicht verstanden, so wird es durch drei Fragezeichen ersetzt (i.e. ???).
XI	Von außen kommende hörbare Einflüsse werden durch eine spitze Klammer gekennzeichnet (e.g. >das Handy klingelt<).

XII	<p>Wird ein Satz nicht zu Ende gesprochen bzw. abgekappt und durch einen anderen Satz ersetzt, so wird dies mit einem Schrägstrich in Klammer gekennzeichnet (/).</p> <p>[Anmerkung: Regel vom Autor hinzugefügt]</p>
XIII	<p>Wird sich im Gesprochenen auf etwas anderes Gesprochenes bezogen, dann wird letzteres <i>kursiv</i> gesetzt (e.g. Lena: „Dann habe ich zu mir selbst gesagt <i>Das hast du super gemacht.</i>“).</p> <p>[Anmerkung: Regel vom Autor hinzugefügt]</p>

## 5 DARSTELLUNG DER DATEN UND DISKUSSION DER ERGEBNISSE

Innerhalb dieses Kapitels wurden die aus den Transkriptionen entstandenen Daten dargestellt, geordnet und analysiert. Dies wurde mit Hilfe der Inhaltsanalyse von Mayring (2010) und einer Einzelfallanalyse (Lamnek & Krell, 2016; cf. Mayring, 2002) bewerkstelligt. Daran anschließend wurde dies mit bereits vorhandenen Theorien und Studien zum Thema in Beziehung gesetzt.

### 5.1 KATEGORIENBILDUNG

Unter diesem Punkt werden die auf induktivem und deduktivem Wege erschlossenen Kategorien veranschaulicht und ihnen passende Zitate aus den Transkripten zugeordnet. Des Weiteren werden Kodierregeln zu jeder Kategorie angeführt.

#### 5.1.1 Induktive Kategorienbildung

Wie bereits im theoretischen Teil erwähnt, ergaben sich die nachfolgenden Kategorien bei der induktiven Analyse aus dem Material selbst. Nach mehrmaligem Durcharbeiten aller Transkripte sind daraus schließlich 13 Kategorien (K) und fünf Unterkategorien (UK) entstanden.

- K 1: *Positive Empfindungen*
  - UK 1.1: *Weitere Empfindungen*
  - UK 1.2: *Ausübungsgrund/Motivation*
- K 2: *Bewerten des Gedachten*
- K 3: *Simultane Rückmeldungen*
- K 4: *Fokussierungstendenz*
  - UK 4.1: *Wahrnehmen des Umfeldes*
- K 5: *Selbstwahrnehmung*
  - UK 5.1: *Wahrnehmung des Körperlichen*
- K 6: *Umgang mit Problematischem*
- K 7: *Einklang von Fähigkeit und Herausforderung*
  - UK 7.1: *Übungskennntnis*
- K 8: *Subjektives Zeitempfinden*
- K 9: *Gefühl der Kontrolle*
- K 10: *Ritualisierung der Praxis*
- K 11: *Unmittelbare Ziele*
- K 12: *Selbstvertrauen*
- K 13: *Nach etwas streben*

Die Kategorien wurden fortlaufend nummeriert, um Übersichtlichkeit zu bewahren und später einfacher auf sie verweisen zu können. Die Aussagen aus den Transkripten wurden in der linken Spalte als *Ankerbeispiele* angeführt, rechts wurde vermerkt, welcher Person die



Aussage zuzuordnen ist (Lena-Emma). *Ankerbeispiele* sind verschriftlichte Auszüge aus dem Datenmaterial, welche einer passenden Kategorie zugeordnet, also kodiert werden (Mayring, 2010, S. 92). Zur eindeutigeren Unterscheidung der Zitate erhielten diese sowohl am Anfang, als auch am Ende eine Begrenzung durch Pfeile (Größer/Kleiner-Zeichen). Wurde eine Kategorie um eine Unterkategorie erweitert, so wurde diese als ein Unterpunkt der Hauptkategorie nummeriert. Es wurden nur jene Passagen der Aussagen übernommen, die thematisch zur jeweiligen Kategorie passen. Wurde etwas aus inhaltlichen Gründen weggelassen, so wird dies mit drei Punkten innerhalb zweier eckiger Klammern symbolisiert (i.e. [...]).

### ***5.1.1.1 Kodierregeln zur induktiven Kategorienbildung***

Im Folgenden werden Regeln für die Kodierung erstellt, die ein Zuordnen der Aussagen aus den Interviews erleichtern bzw. deutlicher machen (Mayring, 2010, S. 92). Somit ist beim Analysieren besser ersichtlich, was zu einer Kategorie passt und was nicht.

#### **K 1: Positive Empfindungen**

Kodiert werden nur Aussagen zu Empfindungen, die ausschließlich positiv gepolt sind.

#### **UK 1.1: Weitere Empfindungen**

Dieser Kategorie zugeordnet werden nur jene Zitate von Empfindungen, die keinen oder keinen zwingend positiven Aspekt aufweisen.

#### **UK 1.2: Ausübungsgrund/Motivation**

Hierzu werden lediglich Aussagen zugeordnet, die einen Grund für oder eine Motivation zur Ausübung der Yoga-Praxis hindeuten.

#### **K 2: Bewerten des Gedachten**

Hierbei werden ausschließlich Zitate kodiert, welche eine wertende Haltung gegenüber des Gedachten oder der Empfindungen beinhalten.

#### **K 3: Simultane Rückmeldungen**

Kodiert werden nur Statements, die auf eine selbst gegebene Rückmeldung bzw. Feedback hindeuten.

#### **K 4: Fokussierungstendenz**

Sollen Bemerkungen dieser Kategorie zugeordnet werden, so müssen sie einen Hinweis auf die Richtung der Konzentration der Yogierenden aufweisen.

#### UK 4.1: Wahrnehmen des Umfeldes

Kodiert werden angesichts dieser Kategorie nur Zitate, die ein Wahrnehmen oder ein explizit erwähntes Nicht-Wahrnehmen des, die Yoga-Einheit umgebenden, Umfeldes beinhalten.

#### K 5: Selbstwahrnehmung

Dieser Kategorie werden lediglich Anmerkungen zugeteilt die auf eine Wahrnehmung des Selbst und Facetten dessen hindeuten.

#### UK 5.1: Wahrnehmung des Körperlichen

Wenn ein Zitat eine Schilderung der Wahrnehmung des Körperlichen beinhaltet, so wird es zu dieser Kategorie kodiert.

#### K 6: Umgang mit Problematischem

Gibt es Schilderungen in Hinsicht auf wie die Teilnehmenden mit etwaigen Problemen während der Durchführung umgehen, so werden diese hier zugeordnet.

#### K 7: Einklang von Fähigkeit und Herausforderung

Kodiert werden hierzu jene Zitate, die auf eine Balance oder ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Können seitens der Yoga-Praktizierenden hindeuten.

#### UK 7.1: Übungskennntnis

Erwähnen die Yogierenden etwas zur Kenntnis der von ihnen durchgeführten Übungen, so werden diese Aussagen dieser Kategorie zugewiesen.

#### K 8: Subjektives Zeitempfinden

Gibt es Hinweise auf das eigene Zeitempfinden der Yogierenden, so werden diese Schilderungen dieser Kategorie zugeordnet.

#### K 9: Gefühl der Kontrolle

Lässt eine Aussage auf eine Selbst- oder Fremdkontrolle bei der Ausübung des Yoga vermuten, so wird sie dieser Kategorie zugeteilt.

#### K 10: Ritualisierung der Praxis

Fällt im Gesprochenen eine Ritualisierung einer gewissen Handlung auf, so wird dies hierzu eingeteilt.

#### K 11: Unmittelbare Ziele

Kodiert werden nur Statements, die entweder auf die vorangestellten oder auf die unmittelbaren Ziele der Yogis und Yoginis eingehen.

#### K 12: Selbstvertrauen

Gibt es Aussagen zum Vertrauen in sich selbst, so werden diese in die Kategorie Selbstvertrauen eingegliedert.

#### K 13: Nach etwas streben

Wird aus dem Gesagten ersichtlich, dass die Teilnehmenden während ihrer Session nach etwas, innerhalb oder außerhalb ihrer Praxis, gestrebt oder gegriffen haben, so wird dies hier zugeordnet.

### 5.1.1.2 Kodierungen zur induktiven Analyse

Tab. 8: Kodierung Kategorie 1 – Positive Empfindungen

<b>Kategorie 1: Positive Empfindungen</b>	
<p>„[...] aber es war trotzdem voll entspannend.“</p> <p>„Ja eigentlich habe ich positive Empfindungen gehabt [...]“</p>	Lena
<p>„[...] je länger ich geübt habe, desto wohler habe ich mich gefühlt im Körper und desto mehr Freude habe ich auch empfunden am Tun“</p>	Timo
<p>„Das war halt voll angenehm.“</p> <p>„Heute sehr gut eben, da habe ich einfach alles fließen lassen. Manchmal fällt mir das nicht so leicht, a b e r heute hat es gut gepasst.“</p>	Iris
<p>„Weil ich habe schon nach den ersten drei Sonnengebete gespürt wie es mir gut tut. Körperlich und auch mental. Es ist einfach wahnsinnig entspannend und es tut dem Körper wahnsinnig gut. So habe ich das empfunden.“</p> <p>„Immer positiv.“</p> <p>„Heute war ich super entspannt.“</p> <p>„Also ich habe mich echt sehr sehr gut gefühlt.“</p>	Marie
<p>„Also mir hat es total gut getan, die Yoga-Einheit.“</p> <p>„Heute sehr positiv. Also heute ist es mir voll gut gegangen dabei und hat mir total gut getan. [...] Aber heute war es sehr positiv, heute war es super. Also heute hat es mir auch total gut getan und war super mich auch so (/). Es war am Morgen vor der Hitze auch noch gut mich zu bewegen und gut zu schwitzen und gut zu spüren, war echt gut. Hat mir total gut getan, hat mich sehr gegrounded [Englisch: <i>geerdef</i>] und [...] War super.“</p>	Julia
<p>„Auf jeden Fall. Voll positiv.“</p> <p>„Mich gut gefühlt.“</p> <p>„Aber es ist auf jeden Fall eine freudvolle Praxis. Also mir bereitet es sehr viel Freude.“</p> <p>„[...] natürlich einfach eine Entspannung breit macht, im Körper, [...]“</p> <p>„Freut man sich dann immer ein bisschen wenn man merkt es ebbt sich dann wieder ein bisschen mehr ab.“</p>	Emma

Tab. 9: Kodierung Unterkategorie 1.1 – Weitere Empfindungen

<b>Unterkategorie 1.1: Weitere Empfindungen</b>	
„Das hat mich dann kurz einmal aufgeregt [...]“	Lena
„Negative Empfindungen vielleicht (/). Ich habe eine Position sehr lange gehalten und da sind schon auch Empfindungen gekommen, die Übung früher zu beenden.“ „[...] da hatte ich kurz Sorge, ob das nicht zu viel auf einmal war.“	Timo
„[...] nur dreieinhalb Stunden geschlafen und habe einen schweren Hangover.“ „Wenn ich dann Sachen, die sonst schon gut gegangen sind oder schon sehr gut gegangen sind, dann nicht gut gehen, das ist frustrierend.“	Marie
„Also da ist das schon kurz, da könnte ich auch reinkippen in etwas Negatives. Also das ist schon auch immer wieder präsent dann.“ „Also ich habe mich schon eine Millisekunde darüber geärgert, dass ich jetzt nicht schön drinnen gestanden bin und dass mir auch schwindelig geworden ist dabei, weil es so heiß war.“	Julia
„Ich habe mich müde gefühlt zu Beginn der Praxis, bevor ich auf die Matte gestiegen bin [...]“ „Und was das betrifft war ich heute ruhiger. Hin und wieder eben eine Unruhe, aber sonst war ich echt gut mittig ausgerichtet. Ausgeschlafen, obwohl müde in der Früh, aber naja.“	Emma

Tab. 10: Kodierung Unterkategorie 1.2 – Ausübungsgrund/Motivation

<b>Unterkategorie 1.2: Ausübungsgrund/Motivation</b>	
<p>„[...] fühle ich mich danach einfach immer besser.“</p> <p>„[...] ich würde es nicht nur auf Freude reduzieren, das ist sicher nicht der einzige Grund warum ich es immer wieder mache.“</p> <p>„Genau also weil es einen positiven Effekt hat auf verschiedenen Ebenen.“</p>	Lena
<p>„Wenn ich es nicht mache, dann geht es mir ab, weil mir Beweglichkeit im Leben sehr wichtig ist. U n d ich mache es um Freude zu erfahren aber auch um (/). Yoga heißt ja auch verbinden und da geht es auch darum den Intellekt, den Körper und das Emotionale zu verbinden (...) und auszugleichen.“</p> <p>„Ich mach es auch als Gesundheitsvorsorge und Altersvorsorge.“</p>	Timo
<p>„Ich habe bemerkt, dass ich das total gebraucht habe ein bisschen etwas Anstrengendes zu machen, weil ich nicht so ausgepowert bin zurzeit [...]“</p>	Iris
<p>„Also oft komme ich nach einem angestregten Tag nach Hause und bin völlig fertig und mache dann eine 90-minütige Session und bin so aufgeladen und [...] Mit Verliebtheit kann man das beschreiben. Also wenn das eine richtig gute Stunde war, dann hast du so ein Glücksgefühl, dass man das mit einer Verliebtheit vergleichen kann. Und das macht süchtig.“</p> <p>„Aber dann wird man sehen was man da für einen Benefit [Englisch: <i>Nutzen</i>] hat, und dann arbeitet man ja auch dran, das immer wieder zu zentrieren.“</p>	Marie
<p>„[...] ich mach es aber oft auch wenn ich keine Freude daran habe, weil ich weiß, dass es mir gut tut. Also ich hatte schon Yoga-Einheiten, die waren währenddessen furchtbar und nachher ist es mir super gegangen.“</p> <p>„Also ganz viel auch weil ich weiß wie ich mich nachher fühle.“</p> <p>„Und ich wollte auch dieses Gefühl haben, dass es dann nachher ist. Also Yoga ist einfach für mich voll stark so dieses <i>ich fühle mich nachher einfach so gut</i>.“</p>	Julia
<p>„Ich kann mich einfach aktiv ausgleichen [...]“</p> <p>„Ich bin absolut süchtig danach. Es ist einfach extrem gut. [...] Und durch Yin-Yoga kann ich einfach einen Schritt langsamer werden. Jedes Mal. Eine positive Praxis bringt einen immer dazu, es wiederholen zu wollen.“</p> <p>„Nein es fühlt sich einfach an, die Zeit mit meinem liebsten Zeitvertreib zu verbringen.“</p>	Emma

Tab. 11: Kodierung Kategorie 2 – Bewerten des Gedachten

<b>Kategorie 2: Bewerten des Gedachten</b>	
„Es ist eigentlich wirklich witzig woran man denkt. Total sinnlose Sachen.“	Lena
„Ich versuche meine Empfindungen eben nicht zu bewerten. [...] Aber ich versuche nicht zu sagen <i>Das fühlt sich gut an</i> oder <i>Das fühlt sich nicht gut an</i> . Es gibt natürlich schon so Dinge wie <i>Da fühlt es sich eng an</i> , oder das fühlt sich ( <i>/</i> ). Das ist heiß. Es gibt viele körperliche Empfindungen und ich versuche mich nicht in einer Wertung ( <i>/</i> ).“ „Und dann <i>wie fühlt es sich an für mich, fühlt es sich angenehm an, nicht angenehm an für mich</i> aber auch das dann ( <i>/</i> ). In Wirklichkeit ist es egal. Es ist egal ob es sich angenehm oder unangenehm anfühlt.“	Iris
„Schon währenddessen habe ich mir gedacht <i>ja super dass ich es mache</i> .“	Marie
„Also beim ersten Mal reingehen ist das Ego hochgekommen und hat gesagt <i>das geht ja gar nicht heute, total schlecht, total komisch fühlt sich das an</i> .“ „Und es ist halt sehr bewertend dann wieder. So dieses <i>das ist nicht gut genug, ich komme nicht tief genug rein</i> und so.“ „Weil man dann irgendwie wieder spürt so <i>ja, heute geht das gut, oder geht das schlechter als sonst</i> .“	Julia
„Und das ist eigentlich das einzige, das ist ganz wertfrei. Es ist eigentlich nur ein Wahrnehmen von einem Ende.“	Emma

Tab. 12: Kodierung Kategorie 3 – Simultane Rückmeldungen

<b>Kategorie 3: Simultane Rückmeldungen</b>	
„Sei wieder mehr in der Asana und nicht in Alltagsgedanken. Das ist das Feedback so mehr auf der psychischen Ebene (...). Und sonst halt wenn ich ein Erfolgserlebnis gehabt habe, dann habe ich mir das Feedback gegeben <i>super das hast du gut gemacht.</i> “	Lena
„Ja also ich habe bemerkt, dass meine Aufmerksamkeit teilweise abgelenkt war und dass Gedanken des Alltags gekommen sind.“	Timo
„Natürlich kommen diese Dinge, klar. Das sind eben so Gedanken, die dann aufkommen. Also auf der einen Seite habe ich das (/). <i>Mach ich es richtig oder nicht richtig?</i> das kommt auch immer auf.“ „Man gibt sich konstant Feedback glaube ich. Aber das lässt man dann wieder weiterziehen.“	Iris
„Dann ist es natürlich auch während der Praxis so, dass ich mir denke <i>heute geht es gut, dann mache ich das auch noch.</i> Oder <i>heute geht es schlecht, lassen wir das weg.</i> “	Marie
„[...]was macht es grade mit mir, was macht diese Dehnung mit mir, was macht diese Position mit mir.“ „Also wie gesagt es gibt immer das Feedback [...]“ „Also es gibt immer das Feedback so <i>das haut heute gut hin für meine Verhältnisse</i> oder <i>es haut heute schlecht hin für meine Verhältnisse.</i> “ „Also da war auf jeden Fall Feedback dabei, ja voll. Nicht unbedingt nur positives.“ „[...] manchmal ist es sehr offensichtlich. Ich versuche einen Handstand zu machen und ich stehe drinnen oder nicht, das ist ein ziemlich eindeutiges Feedback.“	Julia
„Also so ein Feedback mache ich mir die ganze Zeit [...]“ „[...] als wenn ich vergleiche, eine Vorbeuge die ich vorher gemacht habe und eine Vorbeuge, die ich nach einer Rückbeuge mache. Das sind einfach so Sachen die funktionieren einfach.“ „Und bei unterschiedlichen Asanas merke ich, <i>meine Muskeln sind weicher geworden</i> , oder <i>hier ist das Ende.</i> “	Emma



Tab. 13: Kodierung Kategorie 4 - Fokussierungstendenz

<b>Kategorie 4: Fokussierungstendenz</b>	
<p>„Ich versuche halt wenn ich Yoga mache, dass ich wirklich im Yoga bin, also im Jetzt bin [...]“</p> <p>„Ja ich bin dann schon etwas streng zu mir selbst, dass ich mir immer wieder so sage <i>jetzt komm wieder zurück zu dem</i> [...]“</p> <p>„Auf den Atem. Eigentlich hauptsächlich auf meinen Atem und meinen Körper. Wie fühlt sich das an und da richtig hin atmen, zum Beispiel zu den Schultern, wenn ich in der Dehnung bin oder weiß ich was (/). Also eigentlich sehr fokussiert auf den Atem.“</p> <p>„[...] oft merkt man es gar nicht, dass man oft wegschweift [...]“</p> <p>„[...] während dem Yoga sollst du nichts anderes machen. Sollst du keine To-Do-Liste machen.“</p>	Lena
<p>„Und (...) dann habe ich versucht meine Aufmerksamkeit wieder auf den Atem zurück zu lenken.“</p> <p>„Ich denke ich war nicht mehr abgelenkt als sonst. [...] Ich denke es ist die Aufgabe die Aufmerksamkeit wieder zurück zu führen auf das was man gerade macht.“</p> <p>„[...] meinen Fokus auf das Hören gelenkt habe und ich meine ganze Aufmerksamkeit dem Hören gewidmet“</p> <p>„Also meine Aufmerksamkeit auf Atmung und Körperempfindungen zu fokussieren bzw. mein ganzes Erleben auf (/). Meine Aufmerksamkeit auf Gedanken die kommen legen und auf Emotionen die ich empfinde.“</p>	Timo
<p>„Auf meine Atmung habe ich mich konzentriert. Und auf meine körperlichen Empfindungen. Also ich versuche, wenn mein Kopf oder wenn meine Gedanken oder meine Urteile (...) abhauen mit mir, dann versuche ich einfach im Körper zu bleiben, und in der Atmung zu bleiben.“</p> <p>„Du hast kurz Momente wo du da bist du wieder (/), dann weichst du wieder ab. Und dann kommst du wieder zurück. Und dieses immer wieder Zurückkommen ist der konstante Prozess während dem Yogieren quasi.“</p>	Iris
<p>„Nein also heute war ich super fokussiert auf die Asanas und habe mich natürlich auch auf meinen Körper fokussiert und habe versucht den Kopf frei zu machen und wirklich dabei zu bleiben und nichts zu denken.“</p> <p>„Heute war ich so fokussiert, dass das überhaupt kein Thema war für mich.“</p>	Marie
<p>„Immer auf meinen Körper. Immer auf meine Atmung.“</p> <p>„Also ich glaube das ist ein Anspruch, dem nur Erleuchtete gerecht werden können. Dass sie (...) die ganze Zeit die Konzentration auf dem gleichen Level (/). Also, die meiste Zeit war es auf jeden Fall da“</p> <p>„Also bleibe ich dabei und fange nicht an so stark abzuschweifen.“</p>	Julia

<p>„Wenn ich merke, dass ich in meinem Kopf schon in diesen Gleichmut hineinkomme, dann ermahne ich mich halt immer in die Atmung zu kommen und lieber bei der Bestandsaufnahme zu bleiben [...]“</p> <p>„Auf die Atmung. Immer auf die Atmung.“</p> <p>„Ja. Ich würde sagen wenn ich es nicht geschafft habe, erinnere ich mich sofort daran wieder zurückzukommen, zur Atmung.“</p> <p>„Ich würde sagen, dass es relativ wenig Zeit war, in der ich mich mahnen muss, in der ich weg bin von der Atmung.“</p> <p>„Ja vielleicht. Das klingt jetzt blöd, aber das erlaube ich mir dann überhaupt nicht. Nur so ganz kurze Impressionen vielleicht gibt es dann schon, hin und wieder.“</p>	Emma
---	------

Tab. 14: Kodierung Unterkategorie 4.1 – Wahrnehmen des Umfeldes

<b>Unterkategorie 4.1: Wahrnehmen des Umfeldes</b>	
„[...] ich habe einmal dran gedacht, dass ich den Spiegel jetzt dann einmal wegstellen will.“	Lena
„[...] ich habe immer wieder Kinderstimmen gehört und Kinder die nähergekommen sind und mir auch zugeschaut haben.“	Timo
<p>„Ja ab und zu habe ich es wahrgenommen und habe mir auch noch überlegt <i>soll ich jetzt noch den Vorhang zu machen?</i>.“</p> <p>„Die Katze die immer irgendwo.“</p> <p>„Das ist ein Umfeld das invadiert meine Yogapraxis [lacht]. Weil der halt dann immer (<i>I</i>). Dann lege ich mich in die Stellung des Kindes und dann habe ich ihn halt da oben liegen.“</p>	Iris
„Aber, nein so bewusst wahrgenommen habe ich es nicht.“	Marie
<p>„[...] es war einfach schon heiß. Heute Vormittag und es hat runtergeknallt.“</p> <p>„Ganz kurz die Hitze, [...] Aber das war nicht lange, das war nur so kurz die Überlegung <i>sollte ich vielleicht in den Schatten gehen, sollte ich rein gehen.</i>“</p> <p>„Nicht so viel. Also ich könnte mich jetzt nicht erinnern an Geräusche oder sowas. Wir haben da auch gerade eine Baustelle, man hört manchmal was von Kindern oder so etwas. Hätte ich währenddessen nicht wahrgenommen.“</p> <p>„Naja, also im Moment wo ich meine Fuß da hinüber bewege und fast an der Bank anstoße, da schon. Aber sonst (...) nicht so, nein.“</p>	Julia
<p>„Draußen lässt man sich halt leichter ablenken oder so.“</p> <p>„Also für mich ist das wirklich so, ich habe zwei Katzen die laufen herum und ich habe einen Freund der läuft immer wieder einmal vorbei. Das ist für mich das Normalste der Welt.“</p>	Emma

<p>„Nein, wenn die nicht an mir ankommen, dann bekomme ich das nicht mit. Beim Yin-Yoga gar nicht.“</p> <p>„Man nimmt es vielleicht wahr, aber ich reagiere nicht darauf.“</p>	Emma
--	------

Tab. 15: Kodierung Kategorie 5 - Selbstwahrnehmung

<b>Kategorie 5: Selbstwahrnehmung</b>	
<p>„Und ich bin draufgekommen, dass ich trotzdem heute noch etwas müde bin.“</p> <p>„[...] eigentlich relativ ruhig. Aber vielleicht ist das müde auch gut, dann war ich etwas ruhiger.“</p>	Lena
<p>„Ich war ziemlich fertig vom Arbeitstag und (...) ich sie aktivierend erlebt. Aktivierend, ausgleichend, genussvoll und zwischendurch auch anstrengend.“</p> <p>„Ich habe mich fokussiert wahrgenommen (...). Fokussiert, eine Mischung zwischen den Polen Anspannung und Entspannung (...). Achtsam, konzentriert.“</p>	Timo
<p>„Von innen. Also ich würde sagen, vor allem von innen. Also ich habe einfach (/). Ich würde sagen, ich habe mich sehr in einer sensorischen Fähigkeit wahrgenommen.“</p>	Iris
<p>„Das einzige ist mir war kurz heiß. Anstrengend aber gut, also wirklich gut!“</p> <p>„Glücklich. Weil (/). Ich habe gemerkt, gut dass ich es doch gemacht habe. Es hat mir jetzt so viel gebracht, es geht mir jetzt so viel besser danach.“</p>	Marie
<p>„[...] wie die Atmung mit der Zeit einfach tiefer wird, wie ich nach dem dritten Mal einfach tiefer hinein kann in die Cobra und so.“</p>	Julia
<p>„Und dann war ich heute in der Früh ein bisschen (...) eben erwartungsvoll.“</p> <p>„Sehr zufrieden, sehr glücklich. Also glücklich in dem Sinn, dass ich mich jedes Mal darüber freue, dass ich in der Lage bin das zu machen was ich machen möchte und auch nicht darauf angewiesen bin, dass mir jemand anderes dabei hilft. Das ich einfach dieses Tool [Englisch: <i>Werkzeug/Instrument</i>] für mich habe, dass ich verwenden kann, wenn ich es brauche. Und dafür bin ich dankbar.“</p>	Emma

Tab. 16: Kodierung Unterkategorie 5.1 - Wahrnehmung der Körperlichen

<b>Unterkategorie 5.1: Wahrnehmung des Körperlichen</b>	
<p>„[...] meine Muskeln etwas erschöpfter als sonst [...]“</p> <p>„Ja an den Schultern. Darum habe ich auch intensiv dahin geatmet.“</p> <p>„Ja ich habe schon gespürt wo die Dehnung da jetzt gerade ist oder wo die Kräftigung jetzt ist.“</p>	Lena
<p>„Also, nach einer Übung habe ich kurz eine (...) Verspannung bemerkt. [...] So eine Verspannung hat sich da gelöst.“</p>	Timo
<p>„Ok, da sind meine Muskeln, so fühlt sich das an wenn es brennt.“</p> <p>„Wirklich jede Zelle spürt.“</p> <p>„Meine Organe ganz stark. So, wie dehnbar die sind in verschiedene Richtungen und wo was zieht, also wo bin ich kurz, wo spüre ich Enge, wo ist es heiß, wo sitzt ein Knoten drinnen. Von wo läuft es von dem Knoten weg, in welche anderen Teile in meinem Körper.“</p>	Iris
<p>„die habe ich leider manchmal, nämlich dass der untere Rücken auch manchmal vielleicht nicht so gut mitspielt.“</p> <p>„Ich höre sehr auf meinen Körper. Der sagt mir genau wie es heute geht und wie es ist.“</p> <p>„Es hat alles ein bisschen gezwickt und müde und (/). Weißt eh, nach so einem Hangover [Englisch: <i>Nachwirkungen auf vermehrten Alkoholkonsum</i>] fühlt man sich jetzt nicht gerade frisch [lacht]. Mir tut alles ein bisschen weh [...]“</p>	Marie
<p>„[...] die Luft anzuhalten oder zu pressen [...]“</p> <p>„Ich kann schon, aber dann tut mir die Schulter halt nachher weh.“</p> <p>„Verschwitzt.“</p> <p>„Innerhalb der Yoga-Einheit zum Beispiel ist einfach ganz stark zu spüren wie der Körper warm wird, wie er beweglicher wird [...]“</p> <p>„[...] welche Anteile der Muskulatur es sind die jetzt gerade gedehnt werden oder grade hart sind oder dann eben weich werden und so.“</p>	Julia
<p>„[...] Spannungen gehabt in meinem Rücken, in meinen Hüften, in den Beinen [...]“</p> <p>„Wenn ich viel Druck auf die Hüfte mache, vor allem die rechte Hüfte und die rechte Schulter machen mir manchmal so Probleme [...]“</p> <p>„Also es ist bei mir eben voll viel in der Hüfte, diese Faszienplatte im unteren Rücken, [...] Und im oberen Rücken [...]“</p> <p>„in jeder Haltung spüre ich die Enden von meinen Gelenken oder ich spüre die Enden von meinen Bändern oder ich spüre die Enden von meinen Muskeln.“</p> <p>„[...] merke richtig wie die Oberschenkelrückseitenmuskulatur weicher wird [...]“</p> <p>„Ja zu Beginn etwas verspannt und nachher jetzt wieder ganz geschmeidig.“</p>	Emma

Tab. 17: Kodierung Kategorie 6 – Umgang mit Problematischem

<b>Kategorie 6: Umgang mit Problematischem</b>	
„Ich bin eigentlich gar nicht darauf eingegangen. Also ich habe mich dann kurz einmal einfach so selbst gezügelt [...]“	Lena
„Ich bin langsam und vorsichtig aus der Übung wieder herausgegangen.“	Timo
„Ich nehme das an und baue das ein und dann entsteht auch wieder etwas Neues dabei.“	Iris
„Es ist mir auch schon passiert, dass ich dann sage <i>Ok, breche ich ab</i> , wenn es gar nicht geht, kommt auch vor.“ „Dann mach ich es nicht so extrem, oder mache eine leichtere Variante. Oder lasse es sein und lasse diese Asana aus. Und damit hat es sich erledigt. Ich nehme eine andere Variation oder eine andere Asana.“	Marie
„Und dann gehe ich wieder raus und dann atme ich und dann spüre ich das nach.“ „Genau, ich arbeite damit.“ „Und habe die Übungen gemacht und halt aufgepasst, dass ich meine Schulter dabei nicht verletze.“	Julia
„Ich muss dann halt entweder das weg atmen, oder neu ausrichten.“ „Das schaue ich mir kurz an für ein paar Atemzüge und wenn es wirklich ein stechender Schmerz ist, dann gehe ich sowieso raus.“	Emma

Tab. 18: Kodierung Kategorie 7 – Einklang von Fähigkeit und Herausforderung

<b>Kategorie 7: Einklang von Fähigkeit und Herausforderung</b>	
„Nein weder unterfordert noch überfordert.“	Lena
„Also ich habe keine Übungen gemacht bei denen ich an meine körperlichen Grenzen gegangen bin.“	Timo
„Vielleicht ein bisschen unterfordert. Ich hätte noch etwas Anstrengenderes auch machen können, aber dann war ich schon so entspannt und dann habe ich mir gedacht <i>Das passt gut jetzt.</i> “	Iris
„Und manchmal merkt man halt, heute spielt der Körper nicht so mit, dann funktioniert es halt nicht so gut.“	Marie
„Also für mich gibt es immer ein paar Positionen, die mich immer sehr fordern.“ „Und manchmal halt überhaupt nicht und dann falle ich raus, zum Beispiel heute habe ich Handstand versucht zu machen, das hat heute nicht so gut funktioniert.“ „Heute war es super so. Weil ich auch einfach entschieden habe, was ich mache. Und ich es einfach so gemacht habe, dass ich gefordert war aber nicht überfordert.“	Julia
„Nein meine Herausforderung, die kommt dann immer im meditativen Bereich.“	Emma

Tab. 19: Kodierung Unterkategorie 7.1 – Übungskennntnis

<b>Unterkategorie 7.1: Übungskennntnis</b>	
<p>„Nein das ist ja eine Vinyasa-Abfolge die ich einfach schon intus habe [...]“</p> <p>„Genau Sachen die ich noch nicht perfekt gekonnt habe, aber an welchen ich schon länger geübt habe.“</p> <p>„Ich habe halt auch <i>asanas</i> gemacht wovon ich gewusst habe, dass ich die kann [...]“</p>	Lena
<p>„Also nur Gekonntes.“</p> <p>„Ja, ja. Also ich habe keine Übungen gemacht bei denen ich an meine körperlichen Grenzen gegangen bin.“</p> <p>„Ja. Von der Übungsabfolge habe ich es schon ein bisschen variiert, aber ich habe nicht lange darüber nachdenken müssen, sondern mich einfach für Übungen entschieden, die ich gerne habe.“</p>	Timo
<p>„Aber viele Sachen mache, die ich oft mache.“</p> <p>„Nein, also es ist nichts was ich jetzt zum allerersten Mal oder so mache. Sind halt einfach andere Varianten auch oder so.“</p>	Iris
<p>„Ich muss mich nicht darauf konzentrieren, weil das automatisch geht.“</p> <p>„Nein heute habe ich mein klassisches Programm (/). Mehr oder weniger.“</p> <p>„Nichts Neues nein. Ich übe immer wieder an Sachen, die hole ich mir dazu, aber ich habe so ein Standardprogramm.“</p> <p>„Für mich auch schwierig. Also ich arbeite an einigen Sachen, Unterarmstand und Skorpion und solche Sachen. Also schon ein bisschen tricky [Englisch: <i>knifflig</i>].“</p>	Marie
<p>„Es ist jetzt nicht so, dass ich das im Schlaf machen kann.“</p> <p>„Also gekonnt ist gut. Sachen die ich auf jeden Fall schon mal probiert habe, aber die ich noch nicht super kann. So wie Handstand zum Beispiel. Die immer wieder einmal hinhauen, aber die jetzt nichts sind, die ich jetzt aus dem Stehgreif abrufen kann.“</p> <p>„Also die ich alle kenne, die ich alle schon gemacht habe.“</p>	Julia
<p>„Gekonntes.“</p> <p>„Aber ich würde sagen jedes Asana ist irgendwie leicht.“</p>	Emma

Tab. 20: Kodierung Kategorie 8 – Subjektives Zeitempfinden

<b>Kategorie 8: Subjektives Zeitempfinden</b>	
„Total schnell. Es ist mir fast du kurz geworden.“	Lena
„Die Zeit ist für mich sehr schnell vergangen.“ „Eher normal bis schnell würde ich sagen.“	Timo
„Also die Zeit am Anfang ist so, bis man reinkommt, ist die Zeit sehr langsam plötzlich. Und dann fällt man so hinein in das zeitlose und dann plötzlich sind zwei Stunden vorbei und man hat es überhaupt nicht gemerkt. Ja. Also im Endeffekt ist die Zeit sehr schnell vergangen, aber sie fühlt sich langsam an.“	Iris
„Heute superschnell. Wenn es gut geht, wenn alles flutscht, dann vergeht das wie im Flug. Und ich war auch ein bisschen schneller fertig als normal, eigentlich.“	Marie
„Mittendrin einmal sehr langsam. Vor allem wie mir so heiß war habe ich mir gedacht so <i>wie lange mache ich schon Yoga</i> . Dann war es erst eine halbe Stunde und dann ist es wieder ganz schnell vergangen.“ „Generell eher schon schnell und im Moment wo die Anstrengung durch die Hitze irgendwie ein bisschen zu viel war kurz ein bisschen langsam und zäh. Aber generell schnell.“	Julia
„Zeit ist individuell einfach.“ „Einfach nur weil ich schon so viel geübt habe in meinem Leben, dass ich es halt einfach schon weiß. Zeit vergeht mir immer zu schnell im Yoga.“	Emma



Tab. 21: Kodierung Kategorie 9 – Gefühl der Kontrolle

<b>Kategorie 9: Gefühl der Kontrolle</b>	
<p>„Ja also bis zu einem gewissen Grad. [...] aber wenn man jetzt andere <i>asanas</i> macht die halt total abgefahrene Asanas sind dann (...) hat man es nur begrenzt unter Kontrolle glaube ich. Oder es gibt so Asanas [...], da weiß ich einfach, dass ich einfach nicht so gut bin. Aber die habe ich heute jetzt nicht gemacht. Aber da hat man es dann nicht unter Kontrolle. Also ganz generell gesagt.“</p>	Lena
<p>„Wer könnte sonst die Kontrolle haben [...]“</p> <p>„Ja, also dahingehend habe ich die volle Kontrolle gehabt. Und sonst bin ich eben wie alle abhängig vom Wetter und keine Ahnung (/). Also was das Yoga betrifft, da liegt die Kontrolle bei mir.“</p>	Timo
<p>„Dass du immer wieder korrigiert wirst, weil es gehen immer wieder (/), schleichen sich Schlampigkeiten ein. Natürlich hast du dann im Kopf <i>so muss ich es ausführen, so ist es richtig, so tut es meinem Körper gut.</i>“</p> <p>„Vielleicht sagt mir mein Überbewusstsein <i>ich habe da eh die volle Kontrolle</i> aber in meinem Unterbewusstsein ist das alles da. Das kann ich aber so nicht abrufen.“</p>	Marie
<p>„Die volle und alleinige Kontrolle. Ja sicher. Schon, auf jeden Fall. Also weil ich kann entscheiden wie weit ich gehe und ich kann entscheiden ob ich die Position so mache, dass sie sich gut anfühlt oder dass sie sich nicht gut anfühlt. Also, voll ja.“</p>	Julia
<p>„Meine Lehrer in irgendeinem Punkt schwingen immer mit, weil man ist immer darauf angewiesen, was einem Lehrer beibringen [...]“</p> <p>„[...] ich meine man ist halt irgendwo immer geprägt durch Leute, die einem Sachen beibringen und das würde ich sagen, schwingt bei mir im Yin-Yoga wahrscheinlich noch mehr mit als bei allen anderen Sachen.“</p> <p>„[...]beim Yin-Yoga habe ich zum Beispiel schon wieder bei einer Haltung daran gedacht was da eben die Mona gesagt hat, zu einem Asana.“</p>	Emma

Tab. 22: Kodierung Kategorie 10 - Ritualisierung der Praxis

<b>Kategorie 10: Ritualisierung der Praxis</b>	
„Da bin ich mit der Klangschale dagelegen und habe sie mir wieder auf das Herz gelegt [...] Ich finde da, das ist so mein Chakra das ich am meisten aktivieren will, wenn ich das jetzt so ausdrücken kann. Und da habe ich dann die Schwingungen hingesezt. Und das gefällt mir immer sehr.“	Lena
„Manche Leute machen sich einen schönen Raum vorher und dann ist alles clean [Englisch: <i>sauber</i> ] und bei mir ist das ziemlich messy [Englisch: <i>durcheinander</i> ].“	Iris
„14 Jahre regelmäßig mehrmals die Woche [...]“ „Ich schau immer, dass der Raum aufgeräumt ist. Weil das stört mich.“ „ich mache auch einmal in der Woche im Zentrum, weil ich das ganz wichtig finde eine geführte Stunde.“	Marie
„Und ganz prinzipiell ist es halt einfach immer so, ich richte mir alles her, ich schaue, dass ich mich säubere. Also ich mache meine Yoga-Praxis gerne sehr sauber. Einmal geduscht oder die Zähne geputzt und so. Nasendusche vorher.“ „Dann lege ich mir alles her, das ist schon ein Ritual, so die Matte herrichten und alles, das ganze Setting aufzubauen.“	Emma

Tab. 23: Kodierung Kategorie 11 – Unmittelbare Ziele

<b>Kategorie 11: Unmittelbare Ziele</b>	
„Ja was ich machen möchte.“	Lena
„Ja, ich hatte einen Grob Ablauf im Kopf. Ich habe gewusst wie lange ich praktizieren möchte u n d beim Üben habe ich mich dann reingespürt, wie lange ich heute in gewissen Positionen bleiben mag.“	Timo
„Nein ich muss gar nicht darüber nachdenken was ich als nächstes mache.“ „Aber heute habe ich mich einfach fließen lassen und habe einfach was sich als nächstes gut anfühlt in meinem Körper.“	Iris
„Im Großen und Ganzen habe ich ja wie gesagt mein Programm, das ich abspule. Das geht so automatisch, ich setzt mich auf die Matte und dann geht es los.“ „Aber grundsätzlich ist immer eigentlich klar was zu tun ist.“	Marie
„Also wenn ich selber Yoga mache, weiß ich oft vorher nicht was ich mache. Aber es kommt dann, es entsteht. Und, manchmal denke ich auch kurz nach dazwischen ja. Also das ist nicht ausgeschlossen. Also in einem Idealzustand fließt es einfach und fließt sich so von einem ins Nächste, weil es einfach (/). Weil viele Positionen lassen sich einfach super schön verknüpfen und das ergibt sich total leicht.“ „Und dann bin ich in einer Position drinnen und dann ergibt sich daraus die nächste und dann die nächste und die nächste. [...] Aber das ergibt sich einfach.“ „Und dann habe ich schon klare Ziele, die ich vorher irgendwie kenne und wo ich weiß <i>ok, das, das und das will ich üben heute.</i> “	Julia
„Und dann eben, dass ich das mache, was als nächstes passt.“ „Ich schaue sowieso jedes Mal, wenn ich auf die Matte steige, was sich ergibt und dann folge ich dem was ich machen möchte.“ „[...] es gibt ein paar Reihenfolgen, die absolut viel Sinn machen für mich, die auch emotional dann gut aufeinanderpassen. Es gibt einfach so Kombinationen, die machen extrem viel Sinn.“	Emma

Tab. 24: Kodierung Kategorie 12 – Selbstvertrauen

<b>Kategorie 12: Selbstvertrauen</b>	
„Ja das kann ich doch schon recht gut einschätzen, weil ich ja glaube ich auch schon sehr viel Übung darin habe.“	Lena
„Ja, vollkommen.“	Iris
„Es kommt darauf an in welchem körperlichen Zustand ich mich befinde. Es kommt natürlich ( <i>!</i> ). Da sind die Rückenschmerzen stärker und dann merke ich <i>ok, heute geht das nicht so gut</i> oder <i>da muss ich aufpassen</i> . Das spürt man schon und da geht man dann natürlich auch anders ins Yoga rein. Und dann vertraut man vielleicht auch nicht so ganz, dass das heute so gut funktioniert. Oder ist auch ein bisschen frustrierender. Aber grundsätzlich, <u>ja</u> .“	Marie
„Also ich passe schon auf. Aber zum Großteil habe ich vertraut.“	Julia
„Dann denk ich mir auch jedes Mal wieder ganz vertrauensvoll zu sein [...]“	Emma

Tab. 25: Kodierung Kategorie 13 – Nach etwas streben

<b>Kategorie 13: Nach etwas streben</b>	
„Ja ich wollte eben erreichen, dass ich das schaffe die eine Übung, die ich jetzt die ganze Zeit übe [...]“	Lena
„Gestrebt habe ich danach, meine Aufmerksamkeit bei dem zu behalten, was ich gerade mache. Also meine Aufmerksamkeit auf Atmung und Körperempfindungen zu fokussieren bzw. mein ganzes Erleben auf (/). Meine Aufmerksamkeit auf Gedanken die kommen legen und auf Emotionen die ich empfinde.“	Timo
„Tiefer atmen. Ja.“ „Ein bisschen mehr Entspannung wieder einzubauen in meinen Alltag. (...) Also wirklich als Zeitabschnitt. Zeit für Entspannung nehmen. Zeit für Regeneration nehmen.“	Iris
„Ich strebe an den Asanas an denen ich arbeite, dass ich die jetzt endlich so hinbekomme, wie es gerne möchte.“	Marie
„Auch nicht so wie ich es mir ideal wünschen würde, vorstellen würde aber das ist halt Ego, dieses (/). Dieses <i>ich gerne hätte, dass es wie auf dem Foto aussieht.</i> “ „Nichts Konkretes. [...] Ich wollte meinen Körper einfach spüren, ich wollte schwitzen ich wollte mich anstrengen, ich wollte mich dehnen, ich wollte meine Kraft spüren. Ich wollte spüren vor allem.“ „Aber währenddessen ja, wollte ich kurz den Handstand schaffen, habe ich nicht geschafft [lacht].“ „Gerade bei so Positionen die einfach fordernd sind, kommt dann schon oft kurz so <i>so, und das will ich jetzt schaffen.</i> “	Julia
„[...] weil ich einfach gewusst habe, ich war gestern aus, dass das Katergefühl meinen Körper verlassen wird. Auf das habe ich mich schon gefreut.“	Emma

## 5.1.2 Deduktive Kategorienbildung

Bei der vorangegangenen induktiven Vorgehensweise sind bereits zahlreiche Kategorien entstanden. Nun werden diese Kategorien, die ausschließlich aus dem erhobenen Datenmaterial stammen, um weitere drei erweitert. Bei der deduktiven Analyse werden die Kategorien aus der Theorie hergeleitet (Mayring, 2010, S. 83). Da einige in der Literatur vorkommenden Themengebiete bereits aus dem induktiven Verfahren hervorgingen, wird nachfolgend nur mehr vervollständigt und nur mehr jene Kategorien genannt, die nicht bereits zuvor gebildet wurden. Die Kategorien *Loslassen* und *Akzeptanz* wurden der induktiv entstandenen Kategorie *Umgang mit Problematischem* untergeordnet, da diese thematisch eng miteinander verbunden sind. Es wird hierzu die Nummerierung der induktiven ermittelten Themengebiete weitergeführt. Es ergaben sich somit folgende Erweiterungen:

- K 14: *Geduld*
- UK 6.1: *Akzeptanz*
- UK 6.2: *Loslassen*

Für die Formatierung der Tabellen gelten die gleichen Parameter wie bei den induktiv erfassten Kategorien.

### 5.1.2.1 Kodierregeln zur deduktiven Kategorienbildung

Anschließend werden Kodierregeln entworfen, welche ein Eingliedern der Zitate zu den unterschiedlichen Kategorien möglich machen und gleichzeitig eine Abgrenzung zu den anderen Kategorien schaffen.

#### K14: Geduld

Kodiert werden hierzu nur Aussagen, die einen Hinweis auf geduldiges Verhalten seitens der Yogierenden vermuten lassen.

#### UK 6.1: Akzeptanz

Damit ein Zitat dieser Kategorie zugewiesen werden kann, muss es ein akzeptierendes Vorgehen bei den Befragten aufweisen.

#### UK 6.2: Loslassen

Kodiert werden nur jene Aussagen, die auf ein Ziehen-Lassen von negativ behafteten oder problematischen Gedankengängen oder Empfindungen hindeuten.

### 5.1.2.2 Kodierungen zur deduktiven Analyse

Tab. 26: Kodierung Kategorie 14 – Geduld

<b>Kategorie 14: Geduld</b>	
„Und irgendwann ist der Prozess fertig und ich kann einfach bleiben [...]“	Iris
„Wenn man an etwas arbeitet und sich verbessern möchte, dann sind ja auch schon Babyschritte ein Erfolg.“	Marie
„Und dann bin ich runtergegangen, habe nachgespürt und ausgeatmet diese Gefühle. Bin nochmal hinein und dann ist es schon leichter gegangen.“	Julia
<p>„Ungeduld war manchmal [...]“</p> <p>„Geduldig, sehr geduldig war ich dieses Mal. Heute. Ich habe alles sehr gut annehmen können.“</p> <p>„[...] ich ungeduldig werde und dann muss ich es wieder weg atmen.“</p> <p>„Das ist einfach nur, je gleichmütiger man ist, desto besser. Also das ist das Ziel worauf ich mich immer ausrichte.“</p> <p>„Und emotional, da kommen so Gefühle voller Ungeduld hoch.“</p>	Emma

Tab. 27: Kodierung Unterkategorie 6.1 – Akzeptanz

<b>Unterkategorie 6.1: Akzeptanz</b>	
„Ja ich könnte sagen, dass ich es nicht ändern kann, dass immer wieder Gedanken kommen und die halt auch wieder gehen.“	Lena
<p>„U n d ich habe in der Praxis den Impuls wahrgenommen. Mir war es aber wichtig dem jetzt nicht sofort zu folgen, sondern das auch wahrzunehmen und da sein zu lassen [...]“</p> <p>„Ich denke, dass man abgelenkt ist und andere Gedanken hat, dass gehört auch dazu.“</p> <p>„Ja, dass sich da eine Verspannung gelöst hat und ich in dem Moment nicht so beweglich bin wie ich es gerne wäre. Das ist etwas, was ich dann eben akzeptiere und angenommen habe.“</p>	Timo
<p>„Ich beobachte was in mir passiert. Gefühle, Gedanken oder körperliche Empfindungen und wenn sie aufkommen lasse ich sie ein bisschen da sein und schaue was die so auslösen oder so machen.“</p> <p>„In Wirklichkeit ist es egal. Es ist egal ob es sich angenehm oder unangenehm anfühlt. Es geht nur darum diesen Prozess mitzumachen und dahin zu spüren.“</p> <p>„Dass einen das nicht mehr so aufwühlt, auch wenn da Sachen sind, das ist ok. Und ich kann trotzdem weiter da sein und sitzen und atmen oder was immer ich grade tue. [...] <i>In dem Moment jetzt gerade habe ich keinen weiteren Einfluss darauf.</i>“</p> <p>„In dem Sinne Beunruhigungen eben nicht, weil diese Akzeptanz dann da ist zu sagen <i>ok, das kann ich jetzt nicht ändern.</i>“</p>	Iris
<p>„Also das ist ja ständig, wenn man an etwas arbeitet. Aber das frustriert mich nicht, im Gegenteil, das motiviert mich weiterzumachen.“</p> <p>„Aber wenn ich an etwas arbeite und es gelingt mir nicht so gut, so what [Englisch: <i>Na und</i>]?“</p>	Marie
<p>„Und dann war es so dieses <i>ok passt, das ist jetzt so und das ist ok und dann mache ich heute keinen perfekten Handstand.</i>“</p> <p>„Dann immer wieder das einfach so zu nehmen wie es ist [...] Weil dann bilde ich mir ein, ich kann jetzt diese Dehnung, weil ich sie vor zwei Jahren konnte. Bin halt grade nicht so beweglich weil ich mich so viel gedehnt habe die letzten paar Wochen.“</p> <p>„Und ich kann mich dafür entscheiden mich voll daran aufzuhängen und darüber zu ärgern oder ich kann sagen <i>unangenehm, unangenehm, ist jetzt so.</i>“</p> <p>„Aber währenddessen ja, wollte ich kurz den Handstand schaffen, habe ich nicht geschafft [lacht]. Ist ok.“</p> <p>„Aber es ist dann auch ok, wenn es nicht hinhaut.“</p>	Julia



<p>„Ich habe halt ein paar so Dinge wo ich weiß der Körper ist unsymmetrisch, aber dann ist auch immer <i>ja und? Egal, fertig aus.</i>“</p>	Emma
<p>„Körperlich bin ich wieder an ein paar Sachen gestoßen, wo ich weiß die werden sich nicht ändern.“</p>	
<p>„Da ist mir auch eine Sache eingefallen, die ich nicht weiterverfolgt habe, die ist auch so dass ich sie nicht ändern kann und das ist auch in Ordnung so.“</p>	Emma

Tab. 28: Kodierung Unterkategorie 6.2 – Loslassen

<b>Unterkategorie 6.2: Loslassen</b>	
„Das hat mich dann kurz einmal aufgeregt und dann habe ich wieder gedacht <i>Ok jetzt fokussiere ich wieder auf den Atem.</i> “	Lena
„Also mir sind Situation von der Arbeit gekommen, über die ich noch nachdenken möchte, aber ich wollte dies nicht während dem Yoga machen.“ „Ja ich habe eben nicht daran festgehalten.“	Timo
„Und sonst braucht man das Yoga ja noch mehr, dann hat man diesen Benefit des Yogas noch mehr, dass man dann diese Beunruhigungen eben ziehen lassen kann.“ „Und das versuche ich dann einfach loszulassen und da nicht darüber nachzudenken. Aber die Gedanken kommen und die Gedanken gehen. Die Gedanken kommen und die Gedanken gehen [...]“	Iris
„Aber wenn ich jetzt so global sagen würde, meistens oder 90 Prozent schaffe ich es sehr gut, dass ich jetzt nicht an einem Gedanken festhalten muss oder ihn ausdenken muss während der Session.“	Marie
„Kurz geärgert. Losgelassen, weitergemacht, passt.“ „[...] dass man sich dann an diesen Gefühlen nicht aufhängt, sondern die wahrnimmt und auch wieder ziehen lässt.“ „Ja, und dann lasse ich es wieder ziehen und dann fängt es an sich zu transformieren.“ „[...] <i>was macht mein Ego, was macht mein Verstand.</i> Der bewertet. Und dann das wieder Loslassen. Das ist nicht so leicht.“	Julia
„Und dann merkt man's schon wie alles wieder runterfährt, wie alles loslässt.“ „[...] dann habe ich es losgelassen und bin immer wacher geworden, währenddessen.“ „Da kommt einmal Wut, da kommt einmal Ungeduld, da kommt einmal Trauer sage ich einmal. Oder Melancholie oder so. Und von den Emotionen möchte ich dann wieder wegkommen.“ „[...] loszulassen da und dort und welche Emotionen getriggert [Englisch: <i>ausgelöst</i> ] werden durch irgendwelche körperlichen Unwohlbefinden und dann schicke ich die Atmung dort hin und lasse dann los.“ „Aber ich habe ganz gut loslassen können.“ „Es kann schon hin und wieder vorkommen, dass etwas aufblitzt, aber das genauso wie die Emotionen, ich schaue es mir an aber verfolge es einfach gar nicht.“	Emma

## 5.2 EINZELFALLANALYSE

Hierzu wurde jede der befragten Personen einzeln untersucht und veranschaulicht, wie die Yogierenden ihre Yoga-Durchführung erlebt hatten. Ziel dieser Analyse war es, einzelne Fälle ganzheitlich zu betrachten und dadurch später ersichtlich machen zu können, wie sich die Erlebnisse der Befragten voneinander unterschieden. Die verwendeten Informationen stammen zur Gänze aus den transkribierten Interviews. Direkte Zitate aus den Transkripten werden mit doppelten Anführungszeichen gekennzeichnet. Zu Beginn jeder Analyse wird eine Kurzzusammenfassung der betreffenden Person geboten. Außerdem werden Aussagen jede/r Befragten kurz in Hinsicht auf Flow und Achtsamkeit analysiert und in Zusammenhang gebracht. Eine detailliertere Analyse dessen findet sich im nachfolgenden Kapitel.

### 5.2.1 Lena

Die Befragte Lena ist 26 Jahre alt und seit drei Jahren im Yoga aktiv. In Hinsicht auf Dreyfus und Dreyfus' (2004, S. 251ff) Kompetenzmodell ordnet sie sich selbst als *kompetent* und somit in die dritte Stufe ein. Sie verfügt über eine Yoga-Lehrer/innen Grundausbildung. Regelmäßig praktiziert sie die Yoga-Stile des *Vinyasa-Flow-Yoga* und das *Ashtanga-Yoga*, zu durchschnittlich einer Stunde pro Woche. Beruflich ist sie als Lehrerin tätig.

Im Bezug auf die untersuchte Yoga-Einheit sah sich Lena als motiviert und positiv, aber auch als etwas müde und mit anfänglichen Schwierigkeiten „reinzukommen“. Durch die Müdigkeit meinte sie aber, ihre innere Ruhe besser gefunden zu haben. Yoga macht sie generell gerne, weil es für sie „positive Effekte auf verschiedenen Ebenen hat“ und ihr Freude bereitet, als Spaß sieht sie es jedoch nicht. Ihre Einheit begann sie mit „zwei verschiedenen Sonnengruß-Arten“. Darüber hinaus erzählte sie von einer entspannten Grundstimmung und von einem Erfolgserlebnis, musste sich jedoch aber auch wenige Male über etwas aufregen. Obwohl sie sich als auch als fokussiert beschrieb, meinte sie, sie sei „einmal im Gestern oder im Morgen herumgeflattert“ und dachte an „total sinnlose Sachen“. Grundsätzlich war ihr die Konzentration auf den Atem aber ganz gut gelungen. Sie lobte sich auch selbst, wenn sie etwas gut gemacht hatte und gab an es nicht immer zu bemerken, wenn ihre Gedanken abschweifen. Dies manifestierte sich in Aussagen wie „ich habe einmal dran gedacht, dass ich den Spiegel jetzt dann einmal wegstellen will“. Außer des Bemerkens des Spiegels führte sie an, das sie umgebende Umfeld nicht aktiv wahrgenommen zu haben. Ihren Körper nahm sie dementgegen aber auf verschiedene Arten und Weisen wahr. So spürte sie „erschöpfte Muskeln“, ihre Schultern und den Ort der Dehnung bzw. Kräftigung. Problematische Inhalte oder solche, die mehr Zeit zum Nachdenken benötigen, ließ sie unberührt und „zügelte“ sich selbst, nicht darauf einzugehen. Auch konnte sie es akzeptieren, dass es Gedanken gibt die

unangemeldet und unerwünscht ins Bewusstsein treten, bzw. schaffte sie es dann, diese Gedanken wieder weiterziehen zu lassen, ohne sich näher damit zu beschäftigen. Wirkliche Probleme kamen ihr während dem Yoga aber ohnehin nicht in den Sinn. Im Bezug auf die Herausforderungen beschrieb sie ihr Können als ausreichend und gab an, „weder unter- noch überfordert“ gewesen zu sein. Auch die von ihr durchgeführten Übungen kannte sie gut und hatte sie nicht zum ersten Mal probiert. Sie gab zudem an, diese bereits automatisiert durchführen zu können. Es waren jedoch auch ein paar Körperhaltungen dabei, welche sie nicht perfekt beherrschte, die sie aber in dieser Einheit noch schaffen wollte, was ihr auch gelang. Deswegen empfand sie dann auch ein Gefühl des Glücks. Das Zeitempfinden war für sie verzerrt. So ist ihr die für die Yoga-Session eingeplante Zeit beinahe „zu kurz geworden“, da die Zeit subjektiv sehr schnell verging. Sie musste des Weiteren einen „Flow“ weglassen, um im Zeitplan zu bleiben. In Hinsicht auf die Kontrolle führte sie an, dass diese bei ihr selbst lag, doch diese „bis zu einem gewissen Grad“ schwinden kann, sobald die Anforderung die eigenen Fähigkeiten übersteigen, was bei ihr aber nicht der Fall gewesen ist. Jede Yoga-Praxis verfolgt bei ihr auch in gewissem Sinne ein Ritual. So übt sie sich, anschließend an die Asanapraxis, immer wieder in der Meditation und versucht sich im Öffnen von *Chakren*, was sie in der untersuchten Yoga-Session mithilfe einer Klangschale initiierte. Ihre Ziele für die Einheit waren ihr im Sinne von „was ich machen möchte“ klar. Grundsätzlich vertraute sie in ihre Fähigkeiten, da sie der Meinung war, ihr Können schon gut einschätzen zu können und sie erwähnte, schon sehr viel Übung darin zu haben. Wenn sie im Gegensatz dazu aber eine Yoga-Einheit unterrichtet, so ist es für sie nicht so einfach, die Fähigkeiten der anderen gut einzuschätzen.

Angesichts eines möglichen Flow-Erlebens hat Lena von sich aus erwähnt, dass sie in einem Flow war. Nach Analyse ihrer Aussagen und möglichen Zuordnungen zu den neun Flow-Komponenten (Csikszentmihalyi und Jackson, 2000, S. 24ff) wird ersichtlich, dass die meisten Kriterien für das Durchleben eines Flow ihrerseits gegeben waren. Dies war jedoch bestimmt nicht durchgehend der Fall, doch hat es denn Anschein, als hätte sie ihren Flow die meiste Zeit über aufrechterhalten können. Unregelmäßigkeiten zeigen sich beispielsweise im Unterbrechen ihrer Konzentration oder im kurzen Aufkommen von negativen Gedanken. Zwar hat sie auch Freude am Tun, den einzigen Grund zur Ausübung stellt diese aber nicht dar.

Bezüglich achtsamen Praktizierens scheint Lena eher untrainiert oder unwissend gewesen zu sein. Zu Kabat-Zinns (2001, S. 47ff) sieben Säulen der Achtsamkeit fanden sich bei ihr eher wenige deutliche Übereinstimmungen. So vertraute sie in sich selbst und beließ ihre Bestrebungen innerhalb der Yoga-Einheit, konnte Problematisches zumeist akzeptieren und auch wieder gehen lassen. Im Gegenzug dazu konnte nicht deutlich nachgewiesen werden,

ob sie besonders geduldig war oder ihr Handeln und ihre Gedanken nicht beurteilte, sondern lediglich neutral registrierte.

### 5.2.2 Timo

Timo ist 35 Jahre alt und seit fünf Jahren aktiv am Yogieren. Auch er sieht sich selbst als *kompetent* und gibt an, primär *Ashtanga-Yoga* und *Hatha-Yoga* anzuwenden. Dies tut er durchschnittlich zwei Stunden pro Woche. Von Beruf ist er Student, Trainer bzw. Lehrer.

Die durchgeführte Yoga-Einheit war für Timo „aktivierend, ausgleichend, genußvoll“ aber auch anstrengend. Er hatte diese außerdem als freudvoll erlebt. Dementgegen empfand er aber auch Sorge oder das Gefühl, eine Übung abbrechen zu müssen, da diese sich negativ auf sein Empfinden auswirkte. Auch war er zu Beginn etwas „fertig vom Arbeitstag“. Seine Yoga-Praxis sah er außerdem als ein Dazwischen der „Pole Anspannung und Entspannung“. Yoga praktiziert er, weil für ihn „Beweglichkeit im Leben sehr wichtig ist“, er Freude daran hat und im Yoga eine Chance des Verbindens von „Körper, Emotionen und Intellekt“ sieht. Ohne diese Freude und den Spaß würde er aber auch kein Yoga machen. Auch die „Gesundheitsvorsorge und Altersvorsorge“ stellen für ihn Gründe dar, Yoga auszuüben. Seine Konzentration galt einerseits dem Yoga selbst und andererseits auch manchen „Gedanken des Alltags“. Grundsätzlich gab er aber an, die Aufmerksamkeit auf den Atem gelenkt zu haben, was ihm zumeist gelang und er auch nicht mehr abgelenkt war als normalerweise. Er sah sich selbst außerdem als „fokussiert“ und „konzentriert“. Es war ihm zudem wichtig, die Aufmerksamkeit beim Yoga zu lassen, was ihm auch gelang. In der Meditation, welche auf die Asanapraxis folgte, lenkte er die Aufmerksamkeit bewusst auf seinen Hörsinn. Dabei und davor hörte er „Kinderstimmen“ und nahm Kinder wahr, die ihn beobachteten. Ansonsten fiel ihm sein Umfeld nicht wirklich auf. Seinen Körper hat er in Form von Verspannungen bemerkt, die sich aber nach voranschreitendem Yoga auch wieder etwas lösten. Im Umgang mit problematischen Inhalten ging er außerdem behutsam vor und beendete eine Schwierigkeiten verursachende Übung „langsam und vorsichtig“. Zudem akzeptierte er dieses Problem und die Tatsache, dass er körperlich nicht so fit ist, wie er es sich wünschen würde. Weitere Dingen die in sein Bewusstsein traten, versuchte er eine Daseinsberechtigung einzuräumen und zu akzeptieren, dass er es nicht immer steuern kann, was ihm in den Sinn kommt. Wichtig erschien ihm auch, Gedanken und Emotionen, die plötzlich auftraten, nicht festzuhalten oder weiter zu verfolgen, sondern diese vom Yoga fernzuhalten. Hinsichtlich seines Könnens fühlte er sich stets im Einklang mit den Herausforderungen und gab auch an, nicht an seine Grenzen gegangen zu sein bzw. keine Unter- oder Überforderung verzeichnet zu haben. Alle Übungen kannte er bereits vorher und ließ auch eine Variation der Übungsfolge miteinfließen. Zudem hatte er die durchgeführten Körperhaltungen bereits automatisiert und sich aktiv für Übungen entschieden,

die ihm Freude bereiten. Im Vergleich beschrieb er seine Übungen als „eher mittelschwer“. Das Fortschreiten der Zeit hat er zum Teil als normal schnell erlebt, zumeist aber als subjektiv schneller verstreichend. So sind ihm die 45 Minuten des Praktizierens nicht wie tatsächliche 45 Minuten vorgekommen. In Hinsicht auf die kontrollierende Instanz war er sich sicher, die alleinige Kontrolle gehabt zu haben. Lediglich das Wetter konnte er nicht beeinflussen und war dem somit ausgeliefert. Seine Ziele waren vor der Yoga-Einheit nur grob geklärt, diese wurden dann im Laufe der Einheit klarer, da er einfach auf sich selbst und seine Wünsche diesbezüglich hörte. Diese gaben ihm dann seine Ziele vor bzw. hatte er sich später bewusst für Übungen entschieden. Des Weiteren bemerkte er in sich selbst und seine Fähigkeiten vertraut zu haben.

Bei Timo gab es ebenso einige Übereinstimmungen mit den neun Flow-Komponenten (Csikszentmihalyi und Jackson, 2000, S. 24ff). So ist für ihn die Freude am Yoga ein hinreichender Grund zur Ausübung, er hatte klare Ziele vor Augen, seine Fähigkeiten harmonisierten mit den Anforderungen und er hatte das Gefühl, als läge die alleinige Kontrolle bei ihm. Auch war er grundsätzlich stets positiv gestimmt und die Zeit verging für ihn wie im Flug. Obwohl er anführte sich fokussiert und konzentriert erlebt zu haben, gab er auch an ein paar Mal gedanklich abgeschwiffen zu sein. Auch seinen Körper hat er manchmal wahrgenommen, was zumindest auf keine dauerhafte Verschmelzung von Geist und Körper schließen lässt. Es hat also den Anschein, als hätte Timo durchaus einen Flow erlebt, doch wird dieser nicht durchgehend allgegenwärtig gewesen zu sein.

Im Bezug auf die Anwendung von Achtsamkeit konnte er einige von Kabat Zinns (2001, S. 47ff) Konzepte in seinem Yogieren umsetzen. Er vertraute stets in sich selbst, konnte negative oder aufreibende Gedankengänge und Empfindungen akzeptieren bzw. weiterziehen lassen und versuchte nach nichts zu streben, was er aber innerhalb der Yoga-Session dennoch einmal tat. In Hinsicht auf Geduld oder einem wertfreien Agieren konnte man keine wirklichen Rückschlüsse auf seine Praxis ziehen. Auch wurde aus dem Interview nicht klar ersichtlich, dass er den Dingen mit einer kindlichen Unbefangenheit gegenüber trat, was bei Kabat-Zinn ebenso unter achtsames Praktizieren fällt.

### **5.2.3 Iris**

Teilnehmerin Iris ist 32 Jahre alt und seit sieben Jahren aktiv. Sie gibt an durchschnittlich drei Stunden pro Woche Yoga zu betreiben und sieht ihre Zugänge dazu im *Hatha-Yoga*, im *Vinyasa-Flow-Yoga* und im *Yin-Yoga*. Sie hat eine Lehrer/innen-Ausbildung im Bereich des Yoga absolviert und ist beruflich als Physiotherapeutin tätig bzw. Osteopathin in Ausbildung. Von Zeit zu Zeit gibt sie auch Yoga-Kurse. Sie selbst sieht sich nach Dreyfus und Dreyfus' (2004, S. 251ff) Schema als *Expertin*.

Ihre Yoga-Einheit erlebte Iris als „angenehm“ und gut passend. Da sie zur Zeit des Interviews gerade etwas zum „auspowern“ suchte, war die Durchführung der Yoga-Session beinahe notwendig. Wenn sich Empfindungen oder unklare Gedanken in ihr Bewusstsein schlichen, versuchte sie aktiv diese nicht zu bewerten. Dies war für sie auch variabel und veränderte sich stetig. Im Umgang mit problematischen Gedankengängen oder Empfindungen führte sie an, es nicht zu verdrängen, sondern damit zu arbeiten und etwas Neues daraus zu erschaffen. Zudem war es für sie entscheidend, ins Bewusstsein tretende „Gefühle, Gedanken oder körperliche Empfindungen“ zu registrieren und zu sehen, wo diese hinführen und was sie in ihr auslösen. Kontroverse Gedankengänge versuchte sie zu akzeptieren und sich selbst klar zu machen, dass sie keinen Einfluss darauf hatte. Dies zeigte sich in Aussagen wie „ok, das kann ich jetzt nicht ändern“. Auch übte sie sich im Ziehenlassen von Gedanken und Empfindungen, da diese ihre Yoga-Praxis ohnehin störten. Sie meinte aber auch, dass es ganz gewöhnlich sei, wenn „die Gedanken kommen und die Gedanken gehen“. Des Weiteren sah sie es auch als unwesentlich an, ob etwas „angenehm oder unangenehm“ anfühlt. Sie meinte außerdem, dass sie sich „konstant Feedback“ überbrachte und sich selbst Rückmeldungen bezüglich der richtigen Ausführungen von Körperhaltungen gab. Ihre Konzentration galt stets der Atmung, wobei es für sie auch ein ständiges Kommen und Gehen von ablenkenden Größen ist. Die Fokussierung auf ihr Tun konnte sie somit nicht immerwährend aufrechterhalten. Darüber hinaus erwähnte sie, ihr Umfeld in Form ihrer Katze und des Vorhangs wahrgenommen zu haben. Erstere wird manchmal sogar Teil des Yoga-Prozesses. Ihre Yoga-Zone hält sie gerne „messy“ und unordentlich und am besten so, wie dieser Bereich normalerweise auch aussehen würde. Sie gab außerdem an, dass die untersuchte Yoga-Einheit nicht ihre normale „Routinepraxis“ widerspiegelte, da sie ihr Tun von Musik begleiten ließ. An diese versuchte sie ihren Rhythmus anzupassen. Sich selbst bemerkte sie weiter von innen, in Form ihrer sensorischen Fähigkeiten, ihren Körper bemerkte sie als ein Brennen der Muskulatur, auf der zellulären Ebene und in Hinsicht auf die Rückmeldungen ihrer Organe. Es ist für sie auch die Schulung ihrer Wahrnehmung durch Yoga sehr wichtig und auch mit dem Spirituellen versucht sie immer wieder zu arbeiten. Im Bezug auf ihr Können fühlte sie sich bei den gesetzten Herausforderungen etwas unterfordert, gab jedoch auch an, dass dies gut in den Moment passte und daher von ihr ausgewählt wurde. Die Übungen betreffend, bekundete Iris, dass sie nur solche ausgeführt hatte, die sie bereits kannte und auch des Öfteren anwende. Die Schwierigkeit derer sah sie im „Mittelfeld“ und meinte zudem, dass sie weder unter- noch überfordert war. Ihr Können harmonierte stets mit den an sie gestellten Anforderungen. Das Zeitempfinden nahm sie verschoben wahr. Bis die Yoga-Session ins Laufen kam, bemerkte sie die Zeit anfänglich als langsam verstreichend. Daran anschließend aber verging diese für sie wie im Flug und so verstrichen die zwei Stunden des Praktizierens schneller, als sie dies im Gefühl hatte. Sie vermerkte auch, dass die Zeit schnell verstreicht,

sich aber langsam anfühlt. Beim Ausüben der Kontrolle ist sie sich sicher. Sie selbst hatte die alleinige Kontrolle über ihr Wirken und meinte, dass auch niemand anderes in ihrem Yoga mitbestimmen dürfte. Hinsichtlich ihrer Ziele erwähnte sie, dass sie sich stets im Klaren ist, was sie machen wird oder welche Haltung die Nächste ist. Auch ließ sie es gerne „fließen“ und hörte auf ihren Körper, der ihr zeigte, was sie als nächstes tun sollte. Außerdem war sie sich selbst gegenüber „vollkommen“ im Vertrauen und wusste über ihre Fähigkeiten und ihr Können Bescheid. Als Wunsch sich selbst gegenüber äußerte sie „tiefer atmen“ und zukünftig wieder mehr Entspannung in ihr Leben zu lassen, da sie wieder mehr Erholung brauche. Auch übte sie sich in Geduld und meinte, „irgendwann ist der Prozess fertig und ich kann einfach bleiben“.

Hinsichtlich eine Flow-Erlebens konnten bei Iris einige Übereinstimmungen mit den neun Flow-Facetten (Csikszentmihalyi und Jackson, 2000, S. 24ff) ausgemacht werden. So ist Freude am Yogieren selbst für sie der Hauptgrund für das Ausüben, die Kontrolle über ihr Handeln liegt einzig und alleine bei ihr und auch ihre Stimmungslage war stets positiv. Sie gibt sich zudem ständig Feedback und schaffte es bis auf vereinzelte Momente auch, ihre Konzentration ausschließlich auf ihr Tun zu richten. Brisantere Gedankengänge versucht sie erst gar nicht aufkommen zu lassen und auch ihre die Zeit verging für sie schneller als gefühlt. Im Bezug auf die Passung von Fähigkeiten und Herausforderung ist lediglich zu erwähnen, dass sie sich teilweise leicht unterfordert gefühlt hatte, dahingegen aber keine Langeweile verspürte. Für sie galt dies eher als Entspannung. Die zu erreichenden Ziele waren ihr stets klar, wobei ihr der Körper auch manchmal eigenständig aufgefallen ist. Grundsätzlich aber kann man davon ausgehen, dass sie Flow erleben konnte und dies auch überwiegend der Fall war.

Auch bei Kabat-Zinns (2001, S. 47ff) sieben Grundfaktoren der Achtsamkeit ergab die Durchsicht des Materials einige Zusammenhänge zu ihrem Handeln. So ließ sie eine Wertung des Gedachten außen vor, vertraute vollkommen in sich selbst und konnte unerwünschte Gedanken und Empfindungen loslassen und akzeptieren. Im Gegensatz dazu schaffte sie es nicht völlig, immer geduldig zu sein und nach nichts zu streben bzw. alles unvoreingenommen zu sehen. Es kamen somit ein paar der achtsamen Konzepte zeitweise zur Anwendung, durchgehend und ganzheitlich war dies aber bestimmt nicht der Fall.

#### **5.2.4 Marie**

Die Befragte Marie ist 49 Jahre alt und seit mehr als 14 Jahren am Yogieren. Im *Hatha-Yoga*, *Shivananda-Yoga* und *Vinyasa-Flow-Yoga* ist sie mindestens drei Stunden pro Woche aktiv. Sie hat keine offizielle Ausbildung im Yoga und beschreibt sich selbst gerade deshalb als *Erfahrene*. Sie arbeitet beruflich im Marketing.



Ihre Yoga-Einheit war für die Befragte stets positiv behaftet. Sie nahm sich „super entspannt“ wahr und fühlte sich gut, nachdem sie einige Übungsfolgen durchgeführt hatte. Anfänglich fühlte sie jedoch das belastende Gefühl eines „Hangovers“ und empfand auch kurz Müdigkeit. Dies wich aber mit Fortschreiten des Praktizierens völlig und sie war dann auch sehr glücklich darüber, Yoga gemacht zu haben, da sie sich danach immer besser fühle. Auch verspürte sie kurz ein Gefühl der Hitze und der Anstrengung. Wenn etwas einmal nicht ganz funktioniert, dann kann es aber auch sein, dass sie deswegen Frustration empfindet. Yoga lädt sie normalerweise mit Energie und hilft ihr zudem den Geist auszuschalten. Im Bezug auf den Grund der Ausübung gab sie an, Sucht zum Yoga und Verliebtheit in das daraus entstehende Glücksgefühl zu haben. Auch der positive „Benefit“ war für sie offensichtlich und brachte sie darum dazu, Yoga auszuüben. Schon während der Ausführung gab sie sich selbst Rückmeldungen und bemerkte „ja super, dass ich es mache“. Außerdem gibt sie sich selbst Feedback über ihre körperlichen Empfindungen und die daraus resultierenden Ziele und Vorhaben innerhalb der betreffenden Yoga-Session. Ihre Fokussierung konnte sie stets auf ihren Körper und ihre Atmung lenken. Es gelang ihr durchgehend, sich darauf zu konzentrieren und den Kopf frei von Gedanken zu bekommen. Den Atemvorgang im Yoga hat sie außerdem bereits automatisiert. Bezüglich des Umfeldes gab sie an, dieses nicht merklich wahrgenommen zu haben. Ihren Körper hingegen bemerkte sie in Form ihres Rückens, welcher „auch manchmal vielleicht nicht so gut mitspielt“, und an manchen Stellen, die sich zu dieser Zeit nicht so gut anfühlten bzw. „weh“ taten. Ihr Körper gab ihr auch Rückmeldungen zum Gelingen der Haltungen und ließ sie überdies erspüren, wo die Yoga-Einheit hingehen sollte. Wenn sie irgendwelche Schwierigkeiten bei der Durchführung hatte, dann zog sie es in Betracht die auslösende Aktion abubrechen, bzw. eine andere Variation auszuführen. Auch ein Auslassen einer möglichen problematischen Sequenz kam für sie infrage. Wenn ihr etwas nicht gelang oder etwas negativ behaftet war, dann brachte sie dies nicht aus dem Konzept, sondern sie nahm es als Motivation für anschließende Handlungen. Außerdem stellte es für sie kein wirkliches Problem dar, wenn etwas nicht gleich funktionierte und zu 90 Prozent schaffte sie es auch, dies wieder loszulassen und sich nicht darin zu verlieren. Ihren Kopf hatte sie somit zumeist frei von störenden oder von außen einwirkenden Gedanken oder Empfindungen. Sollte sie dies aber einmal nicht erzielen können, so zieht sie auch einen Abbruch der Durchführung in Erwägung, akzeptiert dies allerdings und ärgert sich nicht darüber. Grundsätzlich war Marie der Meinung, dass ihre Fähigkeiten im Einklang mit den ihr auferlegten Herausforderungen standen, doch erwähnte sie auch, dass dies auch weniger gut harmonieren kann, wenn der Körper ihr dies verweigert. Die ausgeübten Übungen und Körperhaltungen hatte sie bereits automatisiert und überdies führte sie auch ihr gewöhnliches „Standardprogramm“ durch. Dies übt sie meist aus, wenn es „schnell gehen und gut funktionieren soll“. Obwohl sie angab alles automatisiert zu haben, versuchte sie sich auch an

ein paar Übungen, die sie als „tricky“ beschrieb und die ihr nicht oder nicht sofort gelangen. Die Schwierigkeitsstufe der durchgeführten bewertete sie als „fortgeschritten“. Die Zeit „flutschte“ ihren Angaben zufolge. Für sie verstrich diese mehr als schnell, was auch zu einem frühzeitigen Ende der Einheit führte. In Hinsicht auf die kontrollierende Größe vermerkte sie, dass sie im „Überbewusstsein“ auf jeden Fall die Kontrolle innehatte, räumte aber auch die Möglichkeit ein, dass es im „Unterbewusstsein“ anders gewesen sein könnte bzw. erkannte sie auch von außen Kommendes, das ihr Yogieren beeinflussen konnte. Sie hielt es auch für wichtig, immer wieder einmal eine Yoga-Stunde unter Anleitung zu besuchen, da es sonst passieren könnte, dass sich „Schlampigkeiten“ einschleichen. Das Yoga-Praktizieren war für Marie schon stark ritualisiert. So ist sie seit 14 Jahren ohne längere Unterbrechung und mehrmals pro Woche am Yogieren, bevorzugt einen geordneten und sauberen Yoga-Bereich und geht einmal pro Woche in das Shivananda-Yoga-Zentrum um sich dadurch weiter verbessern zu können und auch um Yoga in der Gruppe zu erleben. Die Ziele für die Yoga-Einheit waren ihr, wie zumeist, von Anfang an klar und auch während der Durchführung wusste sie stets, was folgen wird. In Hinsicht auf das Vertrauen in sich selbst und in ihre Fähigkeiten äußerte sie sich positiv. Demnach ist sie sich selbst gegenüber meist vertrauensvoll, doch meinte sie auch, dass es bei körperlichen Problemen vorkommen kann, dass dieses Vertrauen nicht so stark ausgeprägt ist. Im Bezug auf die Körperhaltungen erwähnte sie, ihr Wunsch sei es, alles so hinzubekommen wie sie es beabsichtigt und gerne möchte. Auch sieht sie „Babyschritte“ als einen Erfolg an, wenngleich auch kein großer Fortschritt darunter zu vermuten ist. Dadurch kam wiederum ihre positive und geduldige Grundhaltung zum Ausdruck.

Auch bei Marie kann man vermuten, dass sie Flow erfahren hat, wenn man ihr Erleben in Bezug zu Csikszentmihalyi und Jacksons (2000, S. 24ff) neun Komponenten stellt. Sie hatte ein durchgängig präsente positive Einstellung, was den ihr bewussten Teil betrifft die alleinige Kontrolle über ihre Handlungen, eine akzelerierte Zeitwahrnehmung, klare Ziele vor Augen, keine Umgangsschwierigkeiten mit Problemen, eine durchgehend fokussierte Aufmerksamkeit, gab sich immerfort selbst Rückmeldungen, befand ihre Fähigkeiten als im Einklang mit den Herausforderungen und verspürte Freude am Tun, was sie nicht zuletzt immer wieder zum Yoga-Praktizieren animiert. Sie erwähnte jedoch auch, ihren Körper vermehrt wahrgenommen zu haben, was wiederum zeigt, dass das Physische und das Psychische nicht immer als ein Ganzes gesehen werden konnten. Es wird angenommen, dass sie während dem Yogieren meist im Flow war. Sie selbst beschrieb Teile ihres Handelns als ein Fließen.

Zu Kabat-Zinns (2001, S. 47ff) Achtsamkeitsfaktoren gab es ebenso Übereinstimmungen. So konnte aus dem Interview geschlossen werden, dass sie teilweise Geduld zeigen konnte, Gedankengänge loslassen und akzeptieren konnte, aber auch grundsätzlich in sich selbst

vertraute, sofern sie körperlichen Voraussetzungen dafür gegeben waren. Bezüglich des Beurteilens kann man aber deutlich erkennen, dass es sich immer wieder in ihrer Vorgehensweise finden lässt. Nach etwas gestrebt hat sie lediglich im Sinne der Körperhaltungen und deren verbesserte Ausführungen.

### **5.2.5 Julia**

Die Interviewte Julia ist 28 Jahre alt und seit sieben Jahren aktiv im Yoga. Zumeist praktiziert sie *Yin-Yoga* und *Vinyasa-Flow-Yoga*, wobei sie sich dafür drei Stunden in der Woche Zeit nimmt. Da sie eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin absolviert hat und zusätzlich durch ihre Arbeit als Physiotherapeutin und Osteopathin über ein erhöhtes Körperbewusstsein und Wissen verfügt, ordnet sie sich selbst der Kompetenzstufe (Dreyfus & Dreyfus, 2004, S. 251ff) der *Expertin* zu.

Die durchgeführte Yoga-Einheit fasste sie großteils positiv auf. Sie konnte vielmehr auch positive Effekte bemerken und sie hatte es genossen, zu „schwitzen und gut zu spüren“. Obwohl ihr eine überaus gute Grundstimmung gesinnt war, bemerkte sie auch, dass sie zeitweise eine Tendenz verspürt, in etwas Negatives „reinzukippen“. Auch machte ihr die Hitze in Form von Schwindel etwas zu schaffen, wobei dies wiederum Ärger bei ihr auslöste. Yoga ist bei ihr nicht immer freudvoll, sie macht es aber, weil sie weiß, dass ihr „gut tut“ und dass sie sich danach und auch schon währenddessen sehr entspannt und positiv fühlt. Ihr „Ego“ kam hinsichtlich ihrer negativen Selbstkritik hoch und veranlasste sie, ihr Erlebtes teilweise zu bewerten. So gab sie sich auch konstant Feedback zu den durchgeführten Yoga-Posen, welches sowohl negativ, als auch positiv ausfallen konnte. Danach kategorisiert sie sich selbst, was sich wiederum in Zitaten wie „das haut heute gut hin für meine Verhältnisse“ oder „es haut heute schlecht hin für meine Verhältnisse“ manifestiert. Julia meinte außerdem, dass Rückmeldungen über den Körper für sie sehr eindeutig sind, da man anhand von Empfindungen und Erfolg oder Misserfolg einer Haltung sehr schnell Rückschlüsse ziehen kann. Ihre Konzentration legte sie stets auf ihre Atmung, erklärte aber auch, dass sie sich nicht imstande sieht, diese immerzu dabei belassen zu können. Dies wäre ihr zufolge nur „Erleuchteten“ möglich. Grundsätzlich war sie aber immer gleich stark fokussiert und hat es auch geschafft nicht zu „stark abzuschweifen“. Obwohl sie meist auf das Yoga und die Atmung konzentriert war, nahm sie auch ihr Umfeld wahr. So spürte sie die Hitze, die auf den Balkon „runterknallt“ oder bemerkte sie auch die Möblierung, an welcher sie bei einer Übung beinahe anstieß. Sie erwähnte aber auch, dass sie Baustellenlärm oder Kinderstimmen, die sonst um die Zeit normalerweise präsent sind, während der Durchführung nicht feststellen konnte. Überdies bemerkte sie sich selbst in Form der immer tiefer werdenden Atmung, welche einherging mit der Intensivierung der Körperhaltung der Cobra. Ihr Körper zeigte sich ihr in

Form von Schwitzen, mögliche Schmerzen in der Schulter, Wärme oder hinsichtlich der aktivierten Muskulatur. Wenn sie vor Probleme gestellt wurde, fing sie an mit diesen zu arbeiten bzw. brach sie die betreffende Aktion ab oder ging behutsam vor, um die Problematik nicht noch schwerwiegender erleben zu müssen. Wenn etwas nicht sofort gelang, konnte sie sich in Geduld üben und dem Stufe für Stufe nachgehen, bis sie schließlich erreichen konnte, wonach sie strebte. Vielmehr konnte sie auch eine akzeptierende Haltung einnehmen. Sie war sich stets bewusst, dass es Dinge gab, die sie nicht ändern konnte und dass ihr Körper Limitierungen und Grenzen hat. Auch Misserfolge konnte sie als „ok“ hinnehmen. Dem ähnlich, konnte sie auch Gedankengänge und Empfindungen ziehen lassen, in welche sie normalerweise Zeit und Energie gesteckt hätte. Sie war sich durchaus bewusst, dass ein Loslassen solcher beeinflussenden Größen sehr wichtig ist und dass diese in ihrer Praxis nichts zu suchen haben. Hinsichtlich der Harmonie zwischen Fähigkeiten und Herausforderung erwähnte sie, teilweise gefordert und bei einer Übung sogar überfordert gewesen zu sein. Grundsätzlich war sie aber dennoch im Einklang mit den an sie gestellten Anforderungen und nahm sich auch nicht als stark unter- oder überfordert wahr, was sich mit der Aussage „es hat genau gepasst“ zeigt. Alle durchgeführten Übungen kannte sie bereits, doch war sie nicht bei allen überzeugt davon, diese auch schon zu beherrschen. Als Beispiel nannte sie wiederum den misslungenen Handstand. Die Schwierigkeit der durchgeführten Übungen schätzte sie als „mittel-hoch“ ein. Darüber hinaus gestaltete sich die Zeitwahrnehmung für sie verzerrt. So verging diese im Eigentlichen subjektiv schneller als in Echtzeit, doch registrierte sie auch ein besonders langsames Verstreichen der Zeit, vor allem dann, wenn sie sich körperlich nicht völlig wohlfühlen konnte. Im Bezug auf die kontrollierende Instanz war sie sich sicher, dass diese gänzlich bei ihr selbst liegt, da sie als einzige entscheiden konnte, was sie machen wollte und wie weit sie dabei ging. „Im Idealzustand fließt es einfach und fließt sich so von einem ins Nächste“ war ihre Beschreibung hinsichtlich der Klarheit der Ziele. Demnach weiß sie vor der Durchführung der Yoga-Einheit nicht immer was sie machen wird, sondern lässt es von selbst entstehen. So war es auch bei der untersuchten Session. Aus einer Haltung ergab sich dann oft automatisch die nächste und so war sie sich zumeist im Klaren darüber, was ihr unmittelbar nächstes Ziel ist. Zudem meinte sie, in sich selbst vertraut zu haben, doch passte sie auch aktiv auf, um nicht doch ein Problem entstehen zu lassen, was erahnen lässt, dass sie nicht immer völlig in ihre Fähigkeiten vertrauen konnte. Während der Ausübung strebte sie nach diversen Dingen. So wollte sie ihre Übungen perfektionieren, den Handstand schaffen und sich selbst in vollen Zügen spüren.

Im Vergleich zu den anderen Yogierenden gab es bei den Aussagen von Julia nicht so viele deutliche Verbindungen zu Csikszentmihalyi und Jacksons (2000, S. 24ff) neun Flow-Kategorien. So war sie sich zwar sicher die Kontrolle zu haben, sich aufkommenden

Problemen nicht völlig zu widmen, war grundsätzlich positiv, erlebte die Zeit meist beschleunigt und gab sich auch konstant Feedback. Ihre Konzentration auf das Yogieren konnte sie aber nicht stetig aufrechterhalten und auch verspürt sie anfänglich nicht immer Freude im Bezug auf das Praktizieren von Yoga, was somit auch nicht der Hauptgrund ist, weswegen sie dieses betreibt. Ihre Ziele sind ihr zwar im Moment meist klar, im Vorhinein weiß sie aber oft nicht, was ihr in der Yoga-Einheit bevorsteht. Demnach tastet sie sich von einer Körperhaltung zur nächsten vor. Im Bezug auf die Harmonie zwischen Herausforderung und Können gab sie zwar an, dass diese meist gegeben war, doch war sie mit manchen Yoga-Posen auch überfordert. Es ist somit fraglich wie und unter welchen Aspekten sie Flow erlebt hat. Überdies meinte sie aber auch, dass sie „flowte“ und gibt somit auch einen Hinweis auf ein mögliches Flow-Erleben. Einige der Komponenten fanden auch bei Julia ihre Anwendung, andere waren wiederum weniger stark vertreten.

Beim Anwenden von achtsamen Konzepten konnten in ihren Aussagen teilweise Zusammenhänge mit Kabat-Zinns (2001, S. 47ff) Grundfaktoren gefunden werden. So konnte sie innerhalb des Yoga geduldig sein, problematische Inhalte akzeptieren und ziehen lassen und in sich selbst vertrauen. Dass sie völlig frei von urteilenden Gedanken agierte und auch nichts Spezielles anstrebte, kann man bei der untersuchten Yoga-Einheit nicht behaupten. Sie konnte somit teilweise achtsame Prinzipien in ihr Handeln integrieren, wobei viele ihrer Antworten auch erahnen lassen, dass dies sicherlich nicht immer der Fall war.

### **5.2.6 Emma**

Emma ist die erfahrenste der Befragten und seit mehr als 17 Jahren im Yoga aktiv. Des Weiteren hat sie mehrere Ausbildungen im Bereich des Yoga besucht und ist, neben ihrem normalen Job als Innenarchitektin, auch als Yoga-Lehrerin tätig. Sie ist 35 Jahre alt und ihrer Aussage zufolge gibt es keinen Tag im Jahr, an welchem sie kein Yoga macht. Eine ganzheitliche Yoga-Einheit kann bei ihr bis zu drei Stunden dauern. Emma ist vermehrt aktiv im *Yin-Yoga*, *Aerial-Yoga* und *Vinyasa-Flow-Yoga*. Sie beschreibt sich selbst klar als *Expertin*.

Emma hat sich während der Yoga-Durchführung stets „gut gefühlt“ und sich positiv erlebt. Auch Freude und Entspannung wurden ihr zuteil. Dementgegen fühlte sie sich zum Beginn der Praxis aber etwas müde und unruhig, was sich aber mit Fortschreiten der Stunde besserte bzw. verschwand. Auch die Nachwirkungen einer Nacht mit Alkohol in ihren Gläsern waren für sie während des Yoga nicht mehr wahrnehmbar. Auf das Verschwinden dessen hatte sie sich auch von Anfang an gefreut. Der Grund für das Ausüben von Yoga ist für sie einerseits der Ausgleich, den Yoga mit sich bringt, und zum anderen eine Sucht nach ihrem „liebsten Zeitvertreib“. Ihre Gedankengänge und Empfindungen versuchte sie so gut wie möglich nicht zu bewerten, sondern deren Existenz nur wahrzunehmen. In Hinsicht auf Feedback äußerte

sie, dass sie im ständigen Austausch mit sich selbst stand und sich auch auf körperlicher Ebene Rückmeldungen gab. Fokussiert war sie immerfort auf ihren Atem, was ihr, nach eigenen Angaben, auch fast durchgehend gelang. Wenn sie davon abkommt, ermahnt sie sich selbst, um die Konzentration wieder auf das Atmen zu lenken. Da sie auch völlig in ihr Praktizieren vertieft war, bemerkte sie weder ihre Katzen, noch ihren Freund oder sonstiges an ihrem Umfeld. Sollte sie das sie Umgebende dennoch einmal aktiv wahrnehmen, so reagiert sie aber nicht darauf. Sie meinte aber auch, wenn sie im Freien yogiert ist die Wahrscheinlichkeit einer Ablenkung umso größer. In Hinsicht auf sich selbst hat sie sich als erwartungsvoll, zufrieden und dankbar für die Möglichkeiten, die ihr gegeben wurden, empfunden. Ihren Körper hat sie dementgegen aber auch im negativen Sinn wahrgenommen. So bemerkte sie „Spannungen im Rücken, in den Hüften und in den Beinen“, „Probleme mit der Nervenversorgung in der Brustwirbelsäule“ und spürte sie auch Schmerzen in ihrer rechten Schulter. Überdies nahm sie auch ihre Gelenke, die Muskulatur und die Bänder wahr. Als sie auf Gedanken oder Empfindungen mit problematischen Inhalten stieß, versuchte sie dies „wegzuatmen“ oder veranlasste einen Abbruch der auslösenden Handlung. Außerdem ist für sie ein Loslassen der problematischen Gedanken oder Gefühle wichtig, was ihr auch ganz gut gelang. Sollte aber dennoch etwas Kontroverses in ihr Bewusstsein treten, so versuchte sie, es gar nicht zu verfolgen bzw. es durch die Atmung wieder ziehen lassen zu können. Darüber hinaus übte sie sich auch in akzeptierendem Verhalten und konnte sich damit abfinden, wenn sie an körperliche Grenzen oder Asymmetrien stieß oder Gedanken über Dinge kamen, die sie nicht ändern konnte. Auch sah sie sich weder als überfordert noch als unterfordert an und erwähnte dazu, dass, aufgrund ihres fortgeschrittenen Könnens hinsichtlich der Yoga-Posen, die wahre Herausforderung erst in der Meditation auf sie wartet. Sie führte außerdem nur Gekonntes durch und fand „jedes Asana ist irgendwie leicht“. Das Zeitempfinden sah sie als individuell an, doch verging diese wie immer viel zu schnell. Sie kann die Zeit normalerweise auch meist gut einschätzen, da sie nach langjähriger Erfahrung auch schon weiß, was wie lange dauert. Hinsichtlich der Kontrolle ausübenden Instanz meinte Emma, dass sie nicht alleinig entscheidet, da im Hinterkopf auch immer irgendwie Lehrer/innen oder Bekannte „mitschwingen“, die mit ihr über den betroffenen Yoga-Part gesprochen haben. Grundsätzlich war sie aber dennoch der Meinung, dass sie am Ende die Kontrolle über ihr Tun hatte und nicht eine außenstehende Person. Diese würden sie nur beeinflussen aber sie nicht zu etwas verleiten. Auch für sie ist ihr Yoga in gewisser Weise bereits ritualisiert. So schätzt sie es, den Yoga-Bereich als auch sich selbst sauber zu halten, was sie mit „Zähneputzen“ oder „Nasendusche“ bewerkstelligt. Auch das Setting selbst und das „Matte herrichten“ ist für sie ein Muss und gehört für sie zu einer Yoga-Einheit einfach dazu. Bezüglich der Ziele für die Session, so war sich Emma nicht immer klar, welche Körperhaltungen sie als Nächstes anwenden wird. Zwar gibt es für sie generell „Reihenfolgen die absolut Sinn machen“, doch

ergab sich das meiste aus dem Moment heraus. Sie ist sich demnach über ihrer Ziele im Klaren, da sie, obwohl spontan entschieden wurde, die unmittelbaren Ziele, in Form der anschließenden Übung, schon im Kopf geplant hatte. Des Weiteren hat sie auch stets in ihre Fähigkeiten vertraut und sich immer wieder selbst in Erinnerung gerufen, „ganz vertrauensvoll zu sein“. Die zu Beginn und bei Schwierigkeiten auftretende Ungeduld konnte zudem in eine Geduldig-Sein umgewandelt werden. Gleichmut ist für sie demnach ein bedeutender Begriff, da sie den Standpunkt vertritt, „je gleichmütiger man ist, desto besser“.

In Hinsicht auf Flow gab es bei Emma einige sehr klare und auch ein paar weniger offensichtliche Übereinstimmungen mit den neun Flow-Komponenten (Csikszentmihalyi und Jackson, 2000, S. 24ff). So verspürt sie meist große Freude am Yogieren und macht es gerade deswegen immer wieder. Des Weiteren gibt sie sich selbst ständig Feedback, sie ist meist sehr konzentriert und erlebte das Verstreichen der Zeit beschleunigt. Darüber hinaus war sie stets positiv eingestellt und meinte auch, grundsätzlich die Kontrolle über ihr Tun gehabt zu haben, wenngleich auch andere Menschen immer irgendwie einen indirekten Einfluss auf das eigene Tun haben werden. Auch die Herausforderungen waren ihrem Können angepasst, sie sah sich weder als unter- noch als überfordert an. Da sich vieles aus dem Moment heraus ergibt, sind ihre Ziele nicht immer ganz klar definiert. Auch sich selbst und ihren Körper nahm sie explizit wahr, was daher zumindest auf eine temporäre Trennung von Geist und Körper deutet. Im Umgang mit Problematischem wusste sie zwar, wie sie damit zu verfahren hat, doch schaffte sie es auch nicht völlig, dies außer Acht zu lassen. Ein Flow-Erleben könnte in ihrer Yoga-Praxis durchaus aufgetreten sein, doch ist eher unklar wie lange in welchem Ausmaß.

Zu den meisten der sieben Faktoren der Achtsamkeit (Kabat-Zinn, 2001, S. 47ff) konnten Aussagen vom Interview mit Emma gefunden werden. So stand sie stets im Vertrauen zu sich selbst, übte sich nach anfänglicher Ungeduld auch im Geduldig-Sein und konnte es meist auch durchsetzen, dass sie ihre Gedanken und Empfindungen frei von Wertung ließ, akzeptieren konnte, wenn etwas nicht nach ihren Wünschen geschah und loslassen, was sie normalerweise in Aufruhr versetzen hätte können. Wenn sie nach etwas gestrebt hatte, dann war dies innerhalb der Yoga-Einheit fundiert. Im Grunde kann man bei Emma erkennen, dass sie so manche Konzepte achtsamen Praktizierens anwenden konnte. Es kann dementgegen aber auch nicht behauptet werden, dass sich ihre gesamte Praxis als achtsam gestaltet hat.

### 5.3 DISKUSSION UND VERGLEICH DER KATEGORIEN ZU FLOW UND ACHTSAMKEIT

Insgesamt wurden also 14 Kategorien (K) erfasst, wobei diese in Summe wiederum sieben Unterkategorien (UK) beherbergen. 13 Kategorien und fünf Unterkategorien ergaben sich aus der induktiven Vorgehensweise, eine Kategorie und zwei Unterkategorien aus der deduktiven. Hier werden diese noch einmal zusammengefasst veranschaulicht.

- K 1: *Positive Empfindungen*
  - UK 1.1: *Weitere Empfindungen*
  - UK 1.2: *Ausübungsgrund/Motivation*
- K 2: *Bewerten des Gedachten*
- K 3: *Simultane Rückmeldungen*
- K 4: *Fokussierungstendenz*
  - UK 4.1: *Wahrnehmen des Umfeldes*
- K 5: *Selbstwahrnehmung*
  - UK 5.1: *Wahrnehmung des Körperlichen*
- K 6: *Umgang mit Problematischem*
  - UK 6.1: *Akzeptanz*
  - UK 6.2: *Loslassen*
- K 7: *Einklang von Fähigkeit und Herausforderung*
  - UK 7.1: *Übungskennntnis*
- K 8: *Subjektives Zeitempfinden*
- K 9: *Gefühl der Kontrolle*
- K 10: *Ritualisierung der Praxis*
- K 11: *Unmittelbare Ziele*
- K 12: *Selbstvertrauen*
- K 13: *Nach etwas streben*
- K 14: *Geduld*

Für die Auswertung zu Flow wurden mehrere Studien gesucht, bei welchen ebenso Kategorien gebildet wurden. Anschließend wurde das analysierte Datenmaterial mit Csikszentmihalyi und Jacksons (2000, S. 24ff) Komponenten zu Flow verglichen und mit den Studien in Beziehung gesetzt. Die zu Achtsamkeit entstandenen Kategorien wurden mit Kabat-Zinns (2001, S. 46ff) Grundfaktoren der Achtsamkeit abgeglichen und analysiert. Es wurde sowohl bei Flow als auch bei Achtsamkeit versucht, Rückschlüsse auf die hierzu untersuchten Yoga-Sessions zu ziehen.



## Kategorie 1 - Positive Empfindungen, Unterkategorie 1.1 - Weitere Empfindungen und Unterkategorie 1.2 - Ausübungsgrund/Motivation

Unter diesem Punkt werden drei Kategorien angeführt, da diese inhaltlich eng miteinander verwoben sind. Insgesamt gab es zur ersten Kategorie 16 Kodierungen, wobei alle sechs Interviewten etwas dazu beitrugen. Sie alle berichteten, dass sie meist positive Empfindungen während ihrer Yoga-Session hatten. Begriffe wie „entspannt“, „angenehm“, „gut gefühlt“, „freudvoll“ oder „gut getan“ unterstreichen dies. Auch „Freude“ während dem Yogieren wurde erwähnt (Timo, Emma). Iris bemerkte zusätzlich, dass es nicht immer eine freudvolle Praxis sein muss, wobei es auch bei Marie und Julia Hinweise darauf gibt.

In Kontrast dazu steht die Unterkategorie 1.1. So gaben fünf der sechs befragten Personen an, auch andere Empfindungen bzw. teilweise auch eher negativ behaftete Empfindungen erlebt zu haben. Dazu wurden neun Kodierungen aus dem Datenmaterial der Kategorie zugeordnet. Dies variierte dabei von generellem negativen Empfinden, über Sorge, Ärger und Frustration bis zu Müdigkeit, wobei letzteres nicht wirklich als negativ angesehen werden konnte, da Müdigkeit durchaus auch als positiv empfunden werden kann. Des Weiteren bezogen sich die, unter dieser Kategorie ausgedrückten, Gefühlszustände oft auch auf das Körperliche, wie beispielsweise beim „Hangover“, dem Hitzeempfinden oder der Müdigkeit. Zusammengefasst ließ sich aber bemerken, dass alle sechs Befragten sehr positiv über ihre Yoga-Praxis berichteten und ihnen somit auch hauptsächlich positive Empfindungen zuteil wurden. Diese wirkten sich sowohl während als auch nach der Praxis psychisch und physisch auf die Yoga-Betreibenden aus.

In Hinsicht auf Flow ist bei Csikszentmihalyi (1992, S. 16) die Rede von gesteigertem Glücksempfinden und von einer überdauernden Positivität. Demnach sind Menschen die Flow erleben positiv gestimmt. Auch bei den sechs Teilnehmer/innen, die im Rahmen dieser Arbeit interviewt wurden war dies der Fall. Bis auf ein paar kurz währende, eher negativ behaftete Sequenzen war eine positive Grundstimmung zu bemerken.

Auch bei Chavez (2008, S. 79) ging aus einer Studie mit College Athleten/innen hervor, dass „positives Denken“ einen hohen Stellenwert der Flow auslösenden Handlung hat. Dort haben 81 Prozent der Befragten erwähnt, dass sie positiv eingestellt sind, wobei es bei der Umfrage im Rahmen dieser Arbeit 100 Prozent waren, die zumindest meistens positiv eingestellt waren. Als Flow hinderliche Instanz wurde bei Chavez' (2008, S. 82) Studie „Negatives Denken“ am häufigsten erwähnt. Auch bei Swann, Crust, Keegan, Piggott & Hemmings (2014, S. 223) war die „Abwesenheit von negativen Gedanken“ ein hinreichendes Kriterium um Flow überhaupt erleben zu können. Somit ist auch hier eine hauptsächlich positive Einstellung zentral. Überdies wurde bei Sugiyama und Inomatas (2005, S. 976) Untersuchung zu Flow bei

japanischen Athleten/innen klar, dass eine entspannte Grundhaltung einerseits Flow begünstigt und andererseits von allen Befragten genannt wurde, die sich in einem Flow-Erleben befanden. Dies ist auch bei den hierzu befragten Yogierenden zu bemerken, die Worte wie „entspannt“ oder „gut gefühlt“ benutzt hatten, um ihre Empfindungen zu erklären. Darüber hinaus sind auch die Abwesenheit von negativen Gefühlen und Gedanken und ein erhöhtes Selbstbewusstsein demnach hinreichend um einen Flow-Status zu erreichen.

Durch die Unterkategorie 1.2 wurde versucht darzustellen, welche Motivation die Yogis und Yoginis zum Betreiben ihrer Sportart verfolgen bzw. was für sie den Grund der Ausübung darstellt. Dazu wurden in dieser Kategorie 14 Zitate aus den Interviews kodiert und alle sechs Personen haben sich dazu geäußert. Wie bereits zuvor erwähnt waren positive Empfindungen während und nach dem Yoga durchaus existent, was sich teilweise auch in den Ausübungsgründen widerspiegelt. So gaben vier von sechs an, die an die Session nachfolgenden wohltuenden Effekte der Yogapraxis als ihre Motivation gesehen zu haben. Doch auch der Gesundheitsaspekt wurde genannt. So vermerkte Timo, dass er es auch als Alters- und Gesundheitsvorsorge macht, Emma nannte es gar ihren „liebsten Zeitvertreib“. Julia und Marie erwähnten auch, dass es auch sein kann, dass die Yoga-Session selbst nicht unbedingt freudvoll sein muss, was sich aber nicht auf die untersuchte Praxis bezog. Überdies gaben Emma und Marie an, eine Art Sucht zum Yoga entwickelt zu haben. Sie waren demnach etwas Yoga-süchtig. Marie erwähnte weiter, dass auch ein Gefühl der Verliebtheit ein Grund für sie ist, weswegen sie es immer wieder macht.

Bei Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 38) ist das *autotelische Erlebnis* eine Motivation zum Ausführen einer Handlung, indem man diese „um ihrer selbst willen“ betreibt. Dazu ist die Handlung an sich so freudvoll und befriedigend, dass man sie aus genau diesem Grund immer wieder machen will. Bei der Erhebung zu dieser Arbeit wurde klar, dass eine Yoga-Session an sich für die meisten Befragten zur meisten Zeit einen Genuss darstellt und Freude bei ihnen auslöst. Letzteres ist aber nicht zwingend der Fall während dem Yoga, doch genießen sie dennoch vorwiegend ihre Sessions. Sogar von Sucht nach dem positiven Gefühl, welches mit der Ausübung der Praktik einhergeht, war die Rede.

Bei einer Studie zu Elite-Golfern von Swann, Crust, Keegan, Piggott & Hemmings (2014, S. 222 & S. 228) wurde ebenso klar, dass die Golfer Freude an ihrer Tätigkeit hatten und dies ein Mitgrund war, weswegen sie diese betrieben. Auch die davon ausgehende intrinsische Motivation spielt hierzu eine Rolle. Die erlebte Freude wirkt somit motivierend. Im Gegenzug dazu haben bei Chavez' (2008, S. 80) College Athleten/innen nur 19 Prozent angegeben Freude zu empfinden, wobei aber nicht klar ersichtlich wird, ob dies einen Grund für die Golfer darstellte, ihre Tätigkeit wiederholt auszuführen.

Es kann davon ausgegangen werden, dass die hierzu interviewten Yogis und Yoginis die Komponente des *autotelischen Erlebnis*‘ zumeist in ihre Praxis einfließen lassen.

### Kategorie 2 - Bewerten des Gedachten

Als zweite Kategorie wurde das *Bewerten des Gedachten* mit acht Kodierungen versehen. Außer Timo hatten alle zumindest kurz etwas dazu anzumerken. Hierbei war zentral, wie und ob die Befragten verschiedenste Gedanken, die während des Yoga in ihr Bewusstsein rückten, bewerteten. Iris und Emma gaben an zu versuchen Gedanken wertfrei zu begegnen, da dies für sie nichts im Yoga zu suchen hatte. Für Julia und Marie scheint eine Wertung eher auf die Yoga-Praxis bezogen gewesen zu sein. Somit gaben sie sich auf diese Weise Rückmeldungen über Erfolg oder Misserfolg der beabsichtigten Handlung. Lena bewertete manche Gedankengänge als „sinnlos“ und war verwundert darüber, woran man im Yoga manchmal so denkt.

In Hinsicht auf ein achtsames Praktizieren ist es essentiell, die aufkommenden Gedanken und Empfindungen nicht zu bewerten. Kabat-Zinn (2001, S. 47f) nennt diesen Faktor der Achtsamkeit *Nicht-Beurteilen*. Dies wurde im Rahmen der Yoga-Praxis nur teilweise von den Yogierenden eingehalten. Da im Yoga auch Rückmeldungen erfolgen, welche dem/der Ausübenden melden, ob die eingenommene Körperhaltung korrekt ist oder einer Neuausrichtung bedarf, wird stetig bewertet. „Gut“, „etwas Negatives“ bzw. „sinnlos“ waren allesamt Wertungen, die von den Yogierenden getätigt wurden. Zwar erwähnen zwei Yoginis, dass sie versuchten ein wertefreies Praktizieren als Ziel zu haben, doch scheint dies auch ihnen nicht zur Gänze gelungen zu sein. Des Weiteren erwähnt Kabat-Zinn, dass eine Wertung fast immer stattfindet. Vielmehr ist in dieser Hinsicht bedeutend, dass sich Praktizierende dieser Wertung bewusstwerden und diese aber nicht weiterverfolgen. Vor allem Iris bemerkte immer wieder, dass sie versuchte diese Gedanken und Empfindungen in ihr Bewusstsein zu lassen, aber nur zu beobachten und sich derer nicht anzunehmen. Doch war sie in manchen Belangen ganz klar wieder am Bewerten ihrer Sinneseindrücke. Ob man in diesem Punkt somit von einem achtsamen Vorgehen ausgehen kann, bleibt fraglich.

### Kategorie 3 - Simultane Rückmeldungen

Die *Simultanen Rückmeldungen* betreffend gab es insgesamt 13 Kodierungen, die sich unter allen sechs befragten Personen aufteilen. Es wurde versucht herauszufinden, ob und wie sich Praktizierende im Yoga Rückmeldungen geben. Diesbezüglich gaben alle an dies zu tun, wobei es sich sowohl in körperlichen als auch in wertenden Rückmeldungen, wie Lob oder Tadel oder auch Information über die korrekte Ausführung einer Übung, äußert. Lena sah ihr Feedback vor allem auf der psychischen Ebene, Julia und Emma erhielten hingegen auch

Antworten des Körpers, wie beispielsweise das Dehnungsgefühl der Muskeln oder Schmerz. Timo hat sich selbst immer wieder rückgemeldet, dass er gedanklich abschweift. Iris, Julia und Emma erwähnten, dass sie sich stetig in unterschiedlichsten Belangen Feedback geben.

*Eindeutiges Feedback* ist bei Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 30f) eine Komponente die Flow ausmacht. Demnach sind Rückmeldungen des Bewusstseins und des Körpers an sich selbst zu jeder Zeit und bei jeder Handlung unabdingbar. Auch im Sport gibt man sich ständig Rückmeldungen, da sich das Treiben und die Position des Körpers ständig verändern. So ist dies auch im Yoga. Die befragten Yogierenden waren sich hierzu einig und gaben sich selbst sowohl auf der psychischen Ebene als auch auf der körperlichen Ebene Feedback. Vor allem das Physische ist im Yoga sehr bedeutend, da der Grat zwischen gesundheitsförderlicher Erregung und schädigender Erregung des Gewebes oft sehr schmal verläuft. Ist aber der optimale Punkt einmal gefunden und die Rückmeldungen als Vorbereitung für unmittelbar anschließende Bewegungen klar, so steht von dieser Seite her einem Flow-Erleben nichts mehr im Wege.

Swann, Crust, Keegan, Piggott & Hemmings (2014, S. 223) registrierten ebenso bei all ihren Versuchspersonen, dass diese sich positive und konstruktive Rückmeldungen gaben. Des Weiteren stellten sie sich auch Informationen über die angewandte Technik bereit. Auch im Yoga erhielten die Befragten Rückmeldungen über eine korrekte Technik. War diese nicht so wie sie sein sollte, so bekamen sie als Antwort Gefühle des Schmerzes oder der Überdehnung und konnten dadurch ihre Haltung korrigieren. Auch bei Sugiyama und Inomata (2005, S. 974) meldeten über 82 Prozent der Befragten, dass sie sich selbst Rückmeldungen gaben und machen es somit zur dritthäufigsten registrierten Flow-Komponente der Untersuchung.

#### Kategorie 4 - Fokussierungstendenz und Unterkategorie 4.1 - Wahrnehmen des Umfeldes

Zu diesem Punkt sind zwei Kategorien angeführt, da diese eng miteinander verbunden sind. In Kategorie 4 gab es mit 21 zugeordneten Zitaten die meisten aller Kodierungen. Auch hier wussten alle sechs Interviewpartner/innen einiges zu berichten. Es galt hierbei herauszufinden worauf die Teilnehmenden ihren Fokus legen und ob sie im Stande waren, diese Fokussierung länger aufrecht zu erhalten. Die Fähigkeit, die Konzentration auf das Tun aufrechterhalten zu können, scheint bei allen sechs Interviewten einen hohen Stellenwert zu haben. Der „Atem“ oder die „Atmung“ war bei allen Yogis und Yoginis zentrales Objekt der Konzentration und wurde innerhalb der kodierten Zitate 13 Mal erwähnt. So gaben diese an, stetig zu versuchen den Fokus auf die Atmung zu legen. Mislang ihnen dies für ein paar Gedankengänge oder Augenblicke, so erinnerten sie sich selbst wieder, um zur Atmung zurückzukehren. Die Atmung spielt im Yoga generell eine (siehe Punkt 2.3.2.1) wichtige Rolle und somit wird den Yogis und Yoginis auch beigebracht, ihre Konzentration auf diese zu lenken. Lena vermerkte außerdem,

dass sie beabsichtige durch das Yoga im „Jetzt“, im unmittelbaren Moment zu sein. Wie Timo, Iris und Emma meinte auch Lena, dass außenstehende Gedanken nichts im Yoga zu suchen haben und es durch die Fokussierung gilt, diese durchgehend auszuschließen. Julia vermerkte allerdings, dass dies auch für Geübte sehr schwierig sein kann und dem eigentlich nur „Erleuchtete“ gerecht werden können. Es war somit ein konstanter Versuch die Konzentration aufrecht zu erhalten. Des Weiteren gaben alle bis auf Emma an, sich auch auf die Körperempfindungen bzw. die Asanas zu konzentrieren. Timo meinte zusätzlich, dass er in der, an die Asanapraxis anschließende, Meditationsphase explizit auf das Hören fokussiert hat. Er hat somit seine Aufmerksamkeit dem Hörsinn geschenkt und sich in achtsamen Hören geübt.

Bei Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 32) ist *Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe* eine weitere Komponente. Diese Komponente weist etliche Gemeinsamkeiten mit der hier angeführten Kategorie der *Fokussierungstendenz* auf. Hierbei ist zentral, dass die Ausübenden ihren Fokus zur Gänze auf die auszuführende Handlung legen. Die Interviewten gaben an, die Konzentration stetig auf den Atem und ihre körperlichen Empfindungen gelegt zu haben, was ihnen auch meistens gelang. Da die Atmung und die physischen Empfindungen ebenso Teil einer Yoga-Praxis sind, so kann man behaupten, dass die Yogierenden zumeist auf ihr Handeln fokussiert waren.

Sowohl bei den Studien von Swann, Crust, Keegan, Piggott & Hemmings (2014, S. 223f) als auch bei Sugiyama und Inomata (2005, S. 975) gab der Großteil der Untersuchten an, völlig fokussiert auf das Tun zu sein. Die Elite-Golfer führten zudem noch näher aus, wie und auf was sie sich konzentriert hatten, was auch bei den Yogierenden zum Teil der Fall war.

Csikszentmihalyi und Jackson beschreiben außerdem, dass Athleten/innen die Flow durchlaufen einen Zustand der völligen Wachheit erleben, was wiederum bei den, im Rahmen dieser Arbeit durchgeführten Interviews hervorging. Mehrere Befragte hatten sich anfänglich geäußert müde oder erschöpft zu sein. Nach Fortschreiten des Yogierens wurden sie aber immer wacher und berichteten später, dass ihre Müdigkeit oder Erschöpftheit während der Praxis völlig verschwunden war. Auch dies deutet somit auf die Möglichkeit eines Flow-Erlebens hin.

Bei der Unterkategorie zur *Fokussierung* wurde versucht mit der Frage nach dem *Wahrnehmen des Umfeldes* mehr über das Konzentrationsverhalten der Probanden/innen herauszufinden. Auch hier wussten alle sechs Befragten in Form von 14 Aussagen etwas zum Thema beizutragen. Obwohl alle erwähnten ihr Umfeld nicht wirklich wahrgenommen zu haben, so ist es ihnen, bis auf Marie, doch zumindest kurz einmal aufgefallen. Julia und Emma gaben überdies an, nur kurz davon Kenntnis gehabt zu haben und dann aber nicht näher

darauf eingegangen zu sein. Es kam auch vor, dass manche sich erst wieder durch das Interview an diese Vorkommnisse erinnern konnten. Vom Spiegel und erhöhten Außentemperaturen über Vorhänge und Kinderstimmen bis hin zu Katzen, welche sowohl als stille Zuschauer kurz auffallen oder selbst mitmachen beim Yoga. Emma meinte außerdem, dass es für sie mehr Ablenkungen gäbe, wenn sie draußen praktiziert, wobei Timo dies schon eher gewöhnt war. Emma setzte sich außerdem explizit als Ziel, nicht auf Eindrücke aus der Umwelt einzugehen.

Es ist anzunehmen je weniger Praktizierende ihr Umfeld aktiv wahrnehmen, desto mehr sind sie auf ihre Aufgabe konzentriert. Bei allen sechs Interviewten war dies der Fall. Das Umfeld wurde von ihnen, wenn überhaupt nur kurz und meist am Anfang der Praxis wahrgenommen und dahingehend auch nicht sehr detailliert oder über einen längeren Zeitraum. Wie bereits im theoretischen Teil erwähnt, wäre es aber auch möglich Flow zu erleben und dennoch das Umfeld wahrzunehmen (Jackson, 1996, S. 82). Dies wurde allerdings nur im Teamsport beobachtet.

#### Kategorie 5 - Selbstwahrnehmung und Unterkategorie 5.1 - Wahrnehmung des Körperlichen

Hierzu wurden zwei Kategorien zusammengelegt, da sie inhaltlich ähnlich sind und somit gemeinsam analysiert werden können. Alle fünf Befragten gaben an, sich selbst wahrgenommen zu haben. Insgesamt wurden dazu zehn Kodierungen vorgenommen. Innerhalb dieser Kategorie war festzustellen, wie die Yogierenden sich selbst bemerkten. Lena und Timo gaben an erkannt zu haben, dass sie sich „müde“ bzw. „fertig“ fühlten, aber auch „ruhig“ und „fokussiert“. „Angestrengt“ sahen sich Marie und Timo. Emma nahm sich durchaus positiv wahr und beschrieb dies mit Begriffen wie „zufrieden“, „dankbar“ und „glücklich“. Sie hatte sich außerdem auch als „erwartungsvoll“ bemerkt. Iris gab an sich eher auf der sensorischen Ebene wahrgenommen zu haben und Julia erkannte sich selbst über Veränderungen der Leistung bzw. ihrer Atmung.

In Hinsicht auf die physische Wahrnehmung wurden insgesamt 21 Kodierungen vorgenommen, die aus Zitaten aller sechs Interviewten hervorgehen. Demnach war es für die Befragten sehr offensichtlich ihren Körper auf irgendeine Art und Weise zu spüren. Alle außer Marie haben ihre arbeitenden Muskeln bemerkt, sei es als Brennen nach längerer Anspannung oder ein Dehnungsschmerz, welcher beim Yoga ohnehin allgegenwärtig ist. Weitere Angaben beinhalteten ein physisches Wahrnehmen der Schulterpartie, der einzelnen Zellen, der Organe, der Gelenke, des Rückens, der Hüften, der Beine, der Schweißabsonderung, des Temperaturhaushaltes oder genereller Spannungsfelder im Körper.

Bei der Flow-Komponente *Verschmelzung von Körper und Geist* (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 26) wird der Körper der Praktizierenden nicht mehr explizit wahrgenommen. Das Psychische und das Physische werden nun zu einem Ganzen. Hinsichtlich der Aussagen der Yogierenden ist dies eher schwierig zu analysieren. Zum einen haben diese erwähnt ihren Körper explizit wahrgenommen zu haben, zum anderen aber passierte dies meist nur in Verbindung mit Dehnungsgefühlen, welche beim Yoga durchaus normal und allgegenwärtig sind, Anstrengungen und schmerzvollen Reizen die auch von früheren Verletzungen ausgehen. Es ist schwierig zu sagen, ob bei den Befragten Körper und Geist vereint aufgetreten sind, da im Yoga generell ein anderes Körpergefühl vorherrscht, als in vielen anderen Sportarten. Es ist jedoch trotzdem ersichtlich, dass sich die Yogierenden eher wenig wahrgenommen haben und man somit auch davon ausgehen könnte, dass ihr Körper und Geist die meiste Zeit unbemerkt im Einklang miteinander standen. Des Weiteren wurden die wahrgenommenen Aspekte des Selbst und Körpers meist am Anfang der Session registriert. Somit könnte es auch sein, dass sich hierzu Veränderungen einstellten, je weiter die Yogierenden in ihre Praxis eintauchten.

Auch Swann, Crust, Keegan, Piggott & Hemmings (2014, S. 223) konnten in ihrer Studie *Absorption* bei den untersuchten Sportlern ausmachen. Demnach konnten die Befragten nicht mehr erfassen, in welcher Runde sie sich befanden oder wie viele Punkte sie bereits erreicht hatten, da sie so in die Tätigkeit versunken waren. Dies lässt auch irgendwo eine Benommenheit oder Unwissenheit der Tatsachen vermuten, was beim Yoga jedoch nicht aufgetreten zu sein scheint. Der Yogi und die Yoginis waren sich immer klar, wie viele Wiederholungen sie bereits gemacht hatten, oder was als nächstes kommt. Auch hier unterscheiden sich die Aussagen hinsichtlich der Sportart und es ist nicht klar ersichtlich, wie das Erleben im Yoga in diese Komponente einzugliedern ist.

Laut Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 27) ist auch ein Verschmelzen mit einem Sportgerät, also der Yogamatte oder einem verwendeten Yogablock, ein Hinweis auf diese Flow-Komponente. Es wurde jedoch nichts dergleichen von den Befragten erwähnt. Zusätzlich wird in dieser Komponente darauf verwiesen, dass Flow dann eintreten kann, wenn alles rund glatt läuft und Dinge wie Müdigkeit und Schmerzen überwunden werden. Diese Facetten wurden auf jeden Fall in den Daten der Interviewten ausgemacht und mit Phrasen wie „ein bisschen ein Flow“ (Lena), „einfach alles fließen lassen“ (Iris), „es flutscht“ (Marie), „ich flowe“ (Julia) oder „im Fluss schwimmen“ (Emma) unterstrichen.

Kategorie 6 - Umgang mit Problematischem, Unterkategorie 6.1 - Akzeptanz und Unterkategorie 6.2 - Loslassen

Diese drei Kategorien wurden aus inhaltlichen Gründen zusammengefasst, da sie alle ein Umgehen mit unerwünschten und ungünstigen Elementen beinhalteten. In sechsten Kategorie ist der generelle *Umgang mit Problematischem* zentral. Demnach haben sechs Interviewpersonen zumindest kurz angegeben, wie sie mit einem oder mehreren Problemen während der Yoga-Session umgingen. Hierzu wurden insgesamt zehn kodierte Zitate zugeordnet, wobei diese hauptsächlich als Antworten auf körperliche Schwierigkeiten zu bemerken waren. So erwähnten Timo, Marie, Julia und Emma, dass sie bei Schmerz oder Unwohlsein ein Auslassen oder den Abbruch der auslösenden Übung forcierten, wobei letzteres jedoch bei der untersuchten Session bei niemandem auftrat. Des Weiteren vermerkte Lena, dass sie sich selbst „zügelte“ wenn etwas Problematisches in ihr Bewusstsein rückte und somit versuchte, dem aus dem Weg zu gehen. Zudem akzeptierten Iris und Julia das Unvorhersehbare und nützten es, um daraus etwas Neues zu machen und es von einer negativen Behaftung zu einer positiven zu bewegen.

*Befangenheit ablegen* ist eine weitere zentrale Komponente bei Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 35f). Demnach rücken bei einem Flow-Erleben problematische und negative Inhalte des Gedachten oder Empfundenen in den Hintergrund. Ist man im Flow, so verschwindet ein etwaiger Schleier der Sorge. Stattdessen ist man positiv gestimmt und voller Tatendrang. Wie bereits bei der Auswertung der Unterkategorie 1.2 bemerkt, waren bei den Teilnehmern/innen im Yoga nur kurze negative Gedanken oder Empfindungen wie Frustration oder Sorge wahrzunehmen. Die meiste Zeit über wurde ihnen aber eine positive Stimmung zuteil. Auch der *Umgang mit Problematischem* war für viele eindeutig geregelt. Auf schnellstem Wege wurde versucht, die Schwierigkeit aus dem Weg zu schaffen oder in etwas Positives zu transformieren, um sich wieder einzig auf das Yoga konzentrieren zu können. Grundsätzlich scheint ihnen dies auch gelungen zu sein. Wenngleich auch zu verzeichnen ist, dass alle Befragten kurze, nicht-positive Gedankengänge oder Empfindungen erlebten, so scheinen sie sich, während der Yoga-Einheit, dennoch größtenteils von ihren Sorgen und ihrer emotionalen Befangenheit befreit zu haben und Flow damit den Pfad in ihre Praxis eröffnet zu haben.

Bei Jacksons (1996, S. 82) Studie berichteten lediglich 32 Prozent der Befragten von einem Ziehen-Lassen des Selbst und dessen Sorgen und Ängste. Die von Swann, Crust, Keegan, Piggott & Hemmings' (2014, S. 223) untersuchten Athleten/innen berichteten ebenso, überhaupt keine Probleme oder Sorgen empfunden zu haben. Dies wäre laut Csikszentmihalyi und Jackson der Optimalfall im Flow-Erleben, was aber im Yoga nicht genauso verzeichnet



wurde. Im Folgenden wird noch weiter auf den Aspekt des Loslassens von negativ Gepoltem eingegangen.

Das *Loslassen* von Gefühlen und Gedanken wird in Unterkategorie 6.2 thematisiert und im Ganzen mit 16 Kodierungen versehen, wobei sich alle sechs interviewten Personen dazu geäußert haben. Wie in den vorangegangenen Kategorien stand hierzu das Erfassen von und der Umgang mit problematischen Inhalten im Fokus. Alle sechs führten an, unterschiedlichsten mentalen Herausforderungen gegenüber gestanden zu sein, aber primär versucht zu haben, diese ziehen zu lassen, nicht an ihnen festzuhalten und sich nicht damit abzulenken. Emma und Timo vermerkten beispielsweise, dass sie negativ gepolte Emotionen oder Gedanken nicht in der Yoga-Praxis haben wollten, da diese dort nicht hingehörten. Überdies führte Julia an, dass ein Loslassen nicht ganz einfach sei, doch sie es stetig wieder versuchte, sollte dies nötig sein. Auch für Iris war dies ein konstanter Prozess. Darüber hinaus meinte Marie, dass ihr dies dieses Mal und sonst auch meist gelang und auch Emma erwähnte, dass sie gut loslassen konnte. Lena lenkte sich ab und konnte die Emotion ziehen lassen, indem sie ihre Fokussierung wieder auf den Atem legte. Relativ bedeutend erschien auch das Wahrnehmen vor dem Loslassen. Damit ist gemeint, dass ein unerwünschter Gedanke oder eine unerwünschte Emotion nicht von vornherein abgeblockt wird, sondern deren Anwesenheit erst registriert wird, um sie danach dann gehen zu lassen und die Fokussierung wieder auf das Praktizieren legen zu können (Julia, Emma).

Kabat-Zinn (2001, S. 54f) zufolge ist auch das *Loslassen* von Inhalten, die einer näheren Betrachtung bedürfen, eine wichtige Facette des Achtsamkeitstrainings. Wie bereits zuvor bemerkt, ist dies den befragten Yogierenden relativ gut gelungen. Die meiste Zeit wurde bedeutsam erscheinenden Eindrücken nicht nachgegangen oder diese schon in der Entstehung abgeblockt. Dahingegen ist für Kabat-Zinn ein neutrales Bemerkten der Gedanken oder Emotionen wichtiger, als ein Abwehren dieser. Julia und Emma schienen genau dies zu machen, bevor sie diese wieder ziehen lassen konnten. Das Nicht-Bewerten war hierbei wesentlich. Timo und Marie tendierten eher dazu, diese Inhalte von der Entstehung an nicht zu verfolgen. Es ist somit schwierig zu erfassen, ob und wie die Praktizierenden sich hierzu in Achtsamkeit übten, da sie alle unterschiedliche Wege beschritten und auch nicht in der Lage waren, immerwährend alle invadierenden Gedankengänge so zu behandeln, wie Kabat-Zinn es für optimal und achtsam hält.

Die Unterkategorie 6.1 befasst sich mit der *Akzeptanz* während des Yogierens. Dazu wurden 18 Aussagen von allen sechs Befragten dieser Kategorie zugeteilt. Es wurde hierzu versucht zu erfahren, ob die Yogierenden mental in der Lage sind, Dinge und Tatsachen, welche für sie nicht wirklich veränderbar sind, zu akzeptieren und anzunehmen, und somit aus dem Fokus

zu bekommen. Alle sechs Probanden/innen erwähnten etwas, das sie zu akzeptieren lernen mussten, da sie ohnehin keinen ausreichenden Einfluss darauf hatten. Lena und Timo führten dazu das Kommen und Gehen verschiedenster Gedanken an. Doch auch das Akzeptieren von körperlichen Limitierungen wurde angeführt. Timo, Marie, Julia und Emma sahen so die Grenzen, die ihnen ihre Körper vorgeben, nicht mehr als Probleme an, sondern versuchten auf Basis dessen weiterzuarbeiten. Iris und Timo gaben an, Dinge in ihr Bewusstsein zu lassen, was dorthin will und es da sein zu lassen, es anzuschauen und zu beobachten. Sie nahmen somit deren Existenz an und versuchten nicht, diese vorab abzublocken oder zu vergessen. Marie erwähnte zudem, dass sie etwas Unvorhergesehenes nicht aus der Bahn werfe, sondern motiviere um weiter zu machen. Iris erwähnte explizit, dass sie beunruhigende Inhalte gut akzeptieren könne, sodass diese sie nicht länger verunsichern.

Das Anwenden von *Akzeptanz*, wie Kabat-Zinn (2001, S. 52f) es für förderlich hält, ist den sechs Befragten zumeist gelungen. Sie alle fanden sich schnell ab mit den Problemen, die während der Session aufkamen, und übten sich auf ihre eigenen Weisen in akzeptierendem Denken. In Hinsicht auf ein wertefreies Analysieren der Gedankengänge, was laut Kabat-Zinn auch zu Akzeptanz gehört, waren die Teilnehmenden nicht ganz so konstant. Einige fanden sich wiederkehrend in einer bewertenden Haltung, andere wiederum konnten dies besser unterlassen. Es konnten also nicht alle kontinuierlich akzeptieren, dass es keiner Wertung bedarf.

#### Kategorie 7 - Einklang von Fähigkeit und Herausforderung und Unterkategorie 7.1 - Übungskennntnis

Zu diesem Punkt wurden wiederum zwei Kategorien zusammengefasst, da sie thematisch auf das Gleiche abzielen. Bei Kategorie 7 gilt es herauszufinden, wie die Anforderungen an die Yogierenden mit deren Fähigkeiten übereinstimmen. Dazu gab es acht Kodierungen, welche von allen sechs Teilnehmern/innen stammen. Niemand gab an, wirklich überfordert zu sein, doch Julia vermerkte, dass es manche Übungen gebe, die sie nicht immer gleich geschafft hat und somit scheinbar zumindest kurzzeitig überfordert war. Als ihr „Handstand“ nicht wie gewünscht funktioniert hatte, wechselte sie einfach zu einer anderen Übung, betonte aber explizit, dass sie sich nicht überfordert, sondern lediglich „gut gefordert“ fühlte. Marie erwähnte, dass es manchmal vorkommen könnte, dass etwas nicht optimal ausgeführt werden kann, doch war dies bei der besagten Yoga-Session nicht der Fall. Timo, Iris und Emma waren, wenn überhaupt, eher unterfordert, wobei Emma meinte, dass sie bereits sehr routiniert war und ihre Herausforderung eher in der Meditation suchte. Bei Lena hielten sich Anforderungen und Können die Waage.

Können und Herausforderung hielten sich bis auf ein paar Ausnahmen grundsätzlich die Waage. Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 24) betonen hierzu, dass weder eine Überforderung noch eine Unterforderung seitens der Handelnden vorherrschen darf, will man Flow erleben. Wäre dies der Fall würde entweder Angst oder Langeweile entstehen. Keine/r der Yogierenden berichtete allerdings davon, sodass man von einer guten Balance zwischen Fähigkeit und Anforderung ausgehen kann. Zwar gab beispielsweise Julia an, kurz überfordert gewesen zu sein und Iris hat sich ein bisschen unterfordert erlebt, doch von Angst vor der Herausforderung oder einer langweiligen Praxis war hierzu nicht die Rede. Es muss somit kein durchgängiges Erleben sein, da es auch Unterbrechungen geben kann, die eine/n aber nicht zur Gänze aus dem Konzept bringen, sondern nur darauf verweisen, weiter zu üben oder wieder mit den Übungen fortzufahren, die bereits gekonnt werden. Bis auf die Handstandproblematik vermerkte Julia auch, dass sie stets gut aber nicht überfordert war, was somit wiederum auf eine Harmonie von Fähigkeiten und Herausforderung hindeutet. Bei Sugiyama und Inomata (2005, S. 974) war es allerdings nur knapp über ein Viertel der Befragten, die sich zur Balance dessen äußerten und somit diese Komponente zum Flow nicht stark vertraten. Im Yoga war dies also weit fortgeschrittener auszumachen.

In der Unterkategorie 7.1 ist die Kenntnis der ausgeführten Übungen zentral. Dazu äußerten sich alle fünf Yoginis und der Yogi, wobei daraus 17 Zitate dieser Kategorie zugeordnet wurden. Durch die Fragen zu dieser Kategorie galt es herauszufinden, wie gut die Yogierenden ihre durchgeführten Übungen kannten und ob sie nur gut Gekonntes oder auch völlig Neues praktiziert hatten. Alle Teilnehmenden gaben an die durchgeführten Übungen zu kennen und schon öfters probiert zu haben. Außer Julia gaben alle an, dass sie die praktizierten Körperhaltungen bereits beherrschen und vieles hierzu schon automatisch ablief. Dies äußerte sich insofern, als sie bemerkten, sich nicht mehr auf die Ausführung konzentrieren zu müssen, da sie diese bereits „intus“ hätten oder als „leicht“ klassifizierten. Iris und Timo vermerkten außerdem, dass sie auch Varianten verschiedenster Körperhaltungen ausführten, um zum Teil wieder mehr Herausforderung zu erzielen. Zudem erwähnte Marie, dass sie für die untersuchende Yoga-Session ihr „klassisches Programm“ durchführte.

Bei der Flow-Komponente *Die Balance zwischen Herausforderung und Können* ist auch ein Einschätzen des eigenen Könnensstandes bedeutend. Die Yogierenden wurden gefragt, ob sie über ausreichend Kenntnis der durchgeführten Übungen verfügen, was von allen bejaht wurde. Sie waren außerdem imstande die Übungen automatisiert durchzuführen, was hierbei bedeutet, dass sie nicht über jeden Handgriff und jede Fußstellung nachdenken müssen und die Bewegungsabläufe größtenteils von alleine vonstattengingen. Auch dies ist ein hinreichender Hinweis dafür, dass Flow erlebt wurde. Auch bei Swann, Crust, Keegan, Piggott & Hemmings (2014, S. 222f) wurde ein automatisches Ablaufen der Handlungen im Flow-

Erleben festgestellt. Demnach stellten die sportlichen Handlungen keinen expliziten Aufwand für die Golfer dar, da sie ohnehin alles automatisch wiedergeben konnten.

#### Kategorie 8 - Subjektives Zeitempfinden

Das *subjektive Zeitempfinden* wird in der achten Kategorie diskutiert. Hierzu gab es neun Kodierungen, wobei sich alle sechs Yogierenden dazu äußerten. Im Zentrum stand hierzu ein Feststellen des Zeitgefühls seitens der Teilnehmenden. Es ist zu bemerken, dass die Zeit für alle relativ schnell verging, wobei Iris und Julia diese zwischendurch kurz als langsam verstreichend empfunden hatten. Dies hatte ihnen zufolge mit kurzem Unwohlsein oder der anfänglichen Zeit um „reinzukommen“ zu tun. Sobald sie wieder fokussiert waren und sich gut fühlten, verstrich die empfundene Zeit wieder schneller. Die erlebte Zeit wurde somit kürzer registriert als sie tatsächlich andauerte.

Das veränderte wahrgenommene Verstreichen der Zeit ist bei Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 36f) eine hinreichende Komponente zu Flow. Demnach ist bei eher langsamen Sportarten zu vermerken, dass man als Ausübende/r das Gefühl hat, die subjektiv erlebte Zeit würde verfliegen und viel schneller vergehen als sie dies tatsächlich tut. Bei den hierzu befragten Yoga-Praktizierenden war genau das der Fall. Alle sechs behaupteten, dass die Zeit grundsätzlich schnell verflog. Des Weiteren ist Yoga eine relativ langsame Sportart, was somit wiederum der Theorie von Csikszentmihalyi und Jackson entspricht. Darüber hinaus wurde von den Yoginis Lena und Emma erwähnt, dass ihnen die Zeit meist zu schnell vergehe, sodass sie ihr Programm in der geplanten Zeit nicht einhalten konnten. Es wurde zwar von manchen Teilnehmenden erwähnt, dass sie kurz das Gefühl hatten, die Zeit verginge langsam oder normal schnell, doch war dies zum einen nur kurz bzw. anfänglich der Fall und zum anderen nur in Verbindung mit körperlichem Unwohlsein.

Bei Sugiyama und Inomata (2005, S. 975) bemerkte bloß ein Drittel der Befragten eine veränderte Zeitwahrnehmung, doch wird dies auch dort als hinreichendes Konzept zum Flow-Erleben gewertet. Auch bei Jackson (1996, S. 82) berichteten ähnlich viele Athleten/innen, die Zeit anders erlebt zu haben, doch führte ein Teil dieser Gruppe auch an, dass die Zeit für sie sehr schnell vergangen war.

#### Kategorie 9 - Gefühl der Kontrolle

Bis auf Iris hatten alle sechs zumindest kurz etwas zum Thema Kontrollgefühl zu bemerken. Iris hatte im Interview lediglich bejaht, dass sie der Meinung sei selbst die Kontrolle über ihr Tun gehabt zu haben. Von den anderen fünf wurden insgesamt neun Aussagen zur Kategorie kodiert. Ziel war es, innerhalb dieser Kategorie festzustellen wo die Kontrolle bei einer Yoga-Session liegt, und wer diese innehat. Lena, Timo, Marie und Julia waren grundsätzlich der

Meinung, die alleinige Kontrolle über ihr Tun gehabt zu haben, wenngleich sie auch von äußeren Faktoren abhängig waren. Timo führte dazu beispielsweise das Wetter an und Lena die Schwierigkeit der *asanas*, wonach laut ihr die Kontrolle schwand, sobald die Herausforderung das eigene Können überstieg. Emma bemerkte, dass in gewisser Weise auch ihre Yoga-Lehrer/innen mitschwangen oder auch eine Freundin, die ihr etwas zu einer Übung gesagt hatte. Demnach war sie nicht völlig überzeugt davon, die alleinige Kontrolle ausgeübt zu haben. Des Weiteren erzählte Marie, dass alleinig sie es war, die ihrem Körper Anweisungen gab und es somit auch alleine kontrollierte. Sie ließ jedoch die Möglichkeit offen, dass ihr im Bewussten zwar klar war die kontrollierende Instanz gewesen zu sein, doch könnte dies unterbewusst [unbewusst] auch anders der Fall sein.

Für Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 33f) ist ein Gefühl der Kontrolle, welches alleinig beim/bei der Ausführenden liegt, sehr bedeutend, um zu Flow zu kommen. Ist dies nicht vorhanden oder extern ausgelagert, so können Unsicherheiten entstehen und der/die Sportler/in wird anfälliger für Fehler. Die Praktizierenden erwähnten alle, selbst die Kontrolle über ihr Handeln im Yoga gehabt zu haben. Teilweise bemerkten sie darüber hinaus, dass sie auch in gewisser Weise von äußerlichen Faktoren wie beispielsweise dem Wetter abhängig sein würden. Dies betrifft aber nicht die Kontrolle im Tun, sondern meint generell, ob man etwas überhaupt ausführen kann oder nicht. Somit hat diese Art von Kontrollverlust nichts mit dem eigentlich Erfragten und Untersuchten zu tun. Emma war zwar der Meinung, die Kontrolle zu haben, erzählte aber auch, dass sie an eine Lehrerin und deren Kommentar zu einer *asana* denken musste. Ob dies zu einem gewissen Maß ein Abgeben der Kontrolle ist, bleibt fraglich. Denn irgendwo besteht unser Wissen nur aus Informationen, die wir von anderen erhalten haben. So ist dies natürlich auch im Yoga. Dies hieße aber somit, dass ein/e Yoga-Lehrer/in, von welchem/r man alle Fähigkeiten erlernt hat, immer noch mit kontrolliert, selbst wenn man seit Jahren alleine Yoga praktiziert. Es sei dahingestellt, ob dem noch so ist, doch wird in diesem Zusammenhang angenommen, dass eine Kontrolle in solch einem Fall von einem selbst ausgehe, zumal man nicht ständig die Worte des/der Lehrers/in im Hinterkopf habe, wenn man eine Körperhaltung einnimmt. Emma meinte ohnehin, zwar an die Lehrerin zu denken, doch schrieb sie dieser keinerlei Mitbestimmung zu für ihr Yogieren zu.

Bei Jackson (1996, S. 82) wird dies etwas klarer erläutert. Die von ihr untersuchten Athleten/innen gaben zwar an, die volle Kontrolle über ihr Tun zu haben, doch konnten sie eigentlich nicht wirklich kontrollieren, was sie taten. Es passierte einfach instinktiv. Genau dieser Widerspruch ergibt jedoch eine paradoxe Sicht auf das Ausüben von Kontrolle, denn zum einen hat man sie völlig, zum anderen aber auch gar nicht. Im Yoga wurde jedoch nichts über Instinktgeleitetheit oder dergleichen erwähnt. Die Yogierenden waren sich dennoch sicher, die Einzigen zu sein, die entschieden, was passiert und welche Übungen durchgeführt

und aufeinander aufgebaut werden. Im Vergleich dazu waren auch bei Swann, Crust, Keegan, Piggott & Hemmings (2014, S. 224) alle Befragten der Meinung, alleine zu entscheiden. Dies ist somit den Erhebungen zum Yoga relativ ähnlich.

#### Kategorie 10 - Ritualisierung der Praxis

Bei Kategorie 10 ist eine *Ritualisierung der Yoga-Praxis* zentral. Sieben Zitate von vier Befragten wurden dem zugeordnet. Es stellte sich heraus, dass das Yogieren von einer Reihe von Ritualen begleitet sein kann. So favorisierten Marie und Emma eine saubere und ordentliche Umgebung, Iris hingegen hatte es gerne so, wie es gerade war und machte sich nicht extra eine klar definierte Umgebung zurecht. Marie erwähnte außerdem, dass sie, obwohl sie bereits sehr routiniert war, immer noch gerne einmal pro Woche in ein Yoga-Studio ging, da sie dort wieder neue Inputs erhalten konnte und auch verbessert wurde. Auch dies scheint bei ihr in gewisser Weise zum Ritual geworden zu sein. Zudem erzählte Lena, dass sie nach jeder Asanapraxis eine Klangschalen-Meditation mache und ihr dies sehr gut tue. In Hinsicht auf Meditation haben alle sechs Befragten angegeben, nach der Durchführung der Yoga-Übungen noch meditiert zu haben.

Auch die Meditationspraxis nach einer Yoga-Session könnte als Ritual gesehen werden, da diese nicht zwingend durchgeführt werden muss. Zwar ist Meditation genauso ein Teil des ursprünglichen Konzeptes, wie auch die Asanapraxis, doch ist in der modernen Welt eher der sportliche Aspekt des Yoga zentral.

In Hinsicht auf Rituale wurde weder bei anderen Studien zu Flow, noch in Hinsicht auf Achtsamkeit vergleichbares Material gefunden. Es wird deshalb davon ausgegangen, dass Rituale zum Flow-Erleben oder achtsamen Praktizieren im Sport entweder keine große Bedeutung haben oder bisher nicht erforscht wurden.

#### Kategorie 11 - Unmittelbare Ziele

Zur Kategorie 11 gab es im Ganzen zwölf Zuordnungen von Aussagen aus den Interviews aller sechs Befragten. Es galt hierzu zu eruieren, wie und wo sich die Befragten Ziele setzten und ob diese Ziele für sie immerwährend klar und offensichtlich waren. Lena, Timo, Marie und Julia gaben an, im Vorhinein ungefähr gewusst zu haben, was sie machen werden und wie dies ablaufen soll. Ihre Ziele für die Session waren ihnen also bereits von Anfang an relativ klar. Marie meinte außerdem ein festes Übungsprogramm zu haben. Iris und Emma verkörpern das Gegenstück dazu, in dem sie anführten, vorher oft nicht zu wissen, was sie machen werden. Demnach ergab sich dies während der Durchführung von selbst. Es wurde im Laufe der Sessions von Timo, Iris, Julia und Emma auch erspürt und aneinandergereiht, was für sie am besten zusammenpasste. Obwohl Julia vorher oft weiß, was sie machen wird,

so lässt sie sich mitunter auch manchmal einfach auf die Session ein, um zu schauen, was sich daraus entwickelt.

Für mehr als die Hälfte der Befragten waren die Ziele und somit das Durchzuführende für diese Session im Vorhinein schon festgelegt. Bei Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 28f) ist dies ein elementarer Teil für das Schaffen einer Basis, auf welcher Flow eintreten kann. So ist es von Vorteil, wenn man vor jeder Handlung bereits weiß, was man machen wird, da dies Flow begünstigt. Weil dies nicht bei allen Praktizierenden von Beginn an klar war, ist hier fraglich, wie weit eine Planung vorab den Weg zu Flow zugänglicher gemacht hätte. Besser ersichtlich ist allerdings, dass alle Yogierenden während der Durchführung wussten, was als Nächstes folgen würde und was ihre unmittelbaren Ziele sein würden. Auch dies ist laut Csikszentmihalyi und Jackson ein Kennzeichen der Komponente *Klare Zielsetzung* und somit hinreichend für ein Flow-Erleben. Wenn man weiß, wie man zu handeln hat, so ist dies ein großer Schritt in Richtung Flow und dies kann man von den hierzu befragten Yogis und Yoginis durchaus behaupten.

Auch bei Jackson (1996, S. 81) gaben 39 Prozent der Befragten an, sich über ihre Ziele klar zu sein. Dies mag ein geringerer Prozentsatz sein, als bei der zu dieser Arbeit durchgeführten Befragung zunächst hervorging, doch wird es auch bei Jackson als bedeutendes Kriterium behandelt, welches Flow beschreibt und bemisst. Bei Sugiyama und Inomata (2005, S. 975) waren es beinahe drei Viertel der Teilnehmenden die sich ihrer Ziele klar waren, bei Swann, Crust, Keegan, Piggott & Hemmings (2014) wurde dies überhaupt nicht thematisiert und keine/r der Athleten/innen äußerte sich dazu.

### Kategorie 12 - Selbstvertrauen

Zur Kategorie *Selbstvertrauen* fanden sich lediglich fünf Aussagen aus dem Datenmaterial, die von fünf der sechs Interviewten stammen. Timo hat auf die Frage, ob er denn in seine eigenen Fähigkeiten vertraut habe, nur mit „Ja“ geantwortet, ähnlich wie Iris. So haben auch die anderen vier geantwortet und gemeint, dass sie ihrem eigenen Können Vertrauen schenken würden, jedoch erwähnten Julia und Marie, zusätzlich aufzupassen, wenngleich sie auch vertrauten. Außerdem erinnerte sich Emma immer wieder selbst daran, „wieder ganz vertrauensvoll zu sein“. Lena meinte ihr Vertrauen zu sich selbst kam mit der Übung und dem fortschreitenden Können.

In sich selbst zu vertrauen ist sowohl im Flow als auch in der Achtsamkeit ein zentraler Aspekt. So erwähnten die Athleten/innen bei Swann, Crust, Keegan, Piggott und Hemmings (2014), dass sie sich auf ihre Fähigkeiten verlassen können und auch wussten, dass diese zu einem guten Auftritt ihrerseits führen würden. Im Yoga gaben fünf von sechs der Befragten an, in sich

selbst zu vertrauen. Marie und Julia äußerten jedoch zusätzliche Vorsicht, was jedoch wiederum erahnen lässt, dass sie nicht völlig im Einklang mit dem ihnen selbst Zugetrauten standen. Emma führte an, sich immer wieder daran erinnern zu müssen, ohnehin in ihre Fähigkeiten vertrauen zu können. Dies zeigt einmal mehr, dass auch sie sich nicht blind auf ihr Können verlassen hat.

Auch Kabat-Zinn (2001, S. 50f) führt in Hinsicht auf achtsames Praktizieren den Faktor des Vertrauens an. Demnach sei es am besten, ganz bei sich selbst zu sein und sich diesem Selbst anzuvertrauen. Man soll außerdem von extern drängende Einflüsse nicht als sein Eigen annehmen, nur um Vertrauen zu erlangen. Dies scheinen die Yogierenden gut umgesetzt zu haben, da sie zur Kontrolle ihres Handelns erwähnt hatten, dass sie sich eigentlich nicht von anderen beeinflussen lassen. Somit vertrauen sie in gewisser Weise auch sich selbst und nur sich selbst, wenngleich dies auch etwas von Zweifel begleitet sein mag.

### Kategorie 13 - *Nach etwas streben*

Zu Kategorie 13 gab es insgesamt zehn kodierte Zitate, wobei alle sechs Yogierenden sich dazu äußerten. Innerhalb dieser Kategorie soll geklärt werden, ob und wonach die Praktizierenden während ihrer Yoga-Einheit strebten. Es fiel sogleich auf, dass alle hauptsächlich innerhalb ihrer Yoga-Praxis nach etwas griffen. So wollte Lena eine Übung schaffen, Timo die Aufmerksamkeit auf seine Session beschränken, Iris „tiefer atmen“, Marie ihre Übungen nach ihren Vorstellungen gestalten, Julia ihren Körper fühlen und herausfordernde Körperhaltungen schaffen und Emma ein Wohlgefühl durchs Yogieren erreichen. Als einzige hatte Iris nach etwas gestrebt, was außerhalb der durchgeführten Yoga-Einheit liegt. Sie hatte sich vorgenommen, wieder mehr Entspannung und „Zeit für Regeneration“ in ihr tägliches Leben zu bringen.

Laut Kabat-Zinn (2001, S. 51) ist es einer achtsamen Praxis nur hinderlich, wenn man nicht im Moment verweilt und sich mit den Dingen zufriedengibt, sondern nach etwas strebt, das sowohl in- oder auch außerhalb des aktuellen Geschehens liegen kann. Somit soll eine achtsame Tätigkeit nicht auf Wünsche oder Hoffnungen gestützt sein. Man soll nichts begehren, außer das, was man momentan ohnehin hat. In Hinsicht auf die Befragten im Yoga konnte man aber deutlich sehen, dass diese Erwartungen hatten (Lena), Pläne für die Zukunft durchdachten (Iris) oder den Wunsch nach einer fokussierteren Aufmerksamkeit verspürten (Timo). Wenngleich die Yogierenden auch nicht berichteten, ständig nach etwas gestrebt zu haben, so ist trotzdem deutlich zu bemerken, dass sie sich nicht alleinig mit dem zufrieden gaben, was ihnen ohnehin zugetan war.



Kabat-Zinn (2001, S. 49f) führt *Den Geist des Anfängers* [sic] *bewahren* als weiteren Grundfaktor der Achtsamkeit an. Dabei sollte man Dingen so gegenüberstehen, also ob man sie das erste Mal sieht, ohne Vorurteile oder Meinungen. Dies betrifft auch die Erwartungen, die man an die Yoga-Praxis hat. Wird etwas erwartet oder gewünscht, so ist man schon nicht mehr unvoreingenommen oder ohne Vorurteil, denn tritt dies ein, so wird es behandelt als wäre es die normalste Sache der Welt, ist das aber nicht der Fall, so ist man enttäuscht. Der Geist des/der Anfängers/in ist in gewisser Weise mit dem Konzept der *tabula rasa*, dem unbeschriebenen Blatt, in Verbindung zu setzen. Die zentrale Frage meint daher, ob man überhaupt ein unbeschriebenes Blatt sein kann, wenn bereits mehrere Bücher auf einem/r geschrieben wurden. Kann man sich demnach wie ein/e Anfänger/in verhalten, so völlig ohne Erwartungen und Befangenheit? Die Yogierenden scheinen dies nicht wirklich umsetzen zu können. Auch konnten sie sich nicht außerordentlich begeistern für diverse Dinge, die ihnen während der Session widerfahren waren, da sie diese auch als bereits bekannt und nicht völlig unvoreingenommen und offen hingenommen hatten. Das unbeschriebene Kindliche in ihnen ist somit nicht groß zum Vorschein gekommen.

#### Kategorie 14 - Geduld

In der letzten Kategorie wurden acht Kodierungen zu vier Befragten vorgenommen. Hierbei galt es festzustellen, ob die Praktizierenden sich in Geduld üben konnten und wie sie dies vornahmen. Direkt zur Geduld hatte sich lediglich Emma geäußert. Ihre Aussagen diesbezüglich waren etwas kontrovers, da sie zuerst meinte, sie sei „sehr geduldig“ gewesen und dementsprechend dann aber noch mehrmals erwähnte, dass sie sich als „ungeduldig“ wahrgenommen hatte. Es ist zu vermuten, dass sich diese Einschätzung im Laufe der Session gedreht hatte und sie nach anfänglicher Ungeduld in mehreren Belangen, schließlich ins Geduldig-Sein überging. Dies zeigte sich mitunter in der Aussage „[...] ich ungeduldig werde und dann muss ich es wieder weg atmen“, wonach sie durch „Weg-Atmen“ die Ungeduld loslassen konnte. Gleichmütigkeit (und damit auch irgendwo Geduld) im Yoga war außerdem ein von ihr angestrebtes Ziel. Marie und Julia äußerten sich zum Thema indem sie anführten, bei Misserfolg wiederkehrend zu probieren und sich langsam vorzutasten. Auch dies kann ein Aspekt von geduldigem Vorgehen sein. Lena erreichte nach vorangegangenem Prozess einen Status des Bleibens und übte sich in Geduld.

Auch *Geduld* ist ein wichtiger Faktor bei Kabat-Zinns (2001, S. 48f) Auffassung vom praktischen Anwenden der Achtsamkeit. Diesbezüglich ist es essentiell, nichts zu erzwingen und den Dingen die Zeit einzuräumen, die sie benötigen. Bei der im Rahmen dieser Arbeit durchgeführten Erhebung wurde nichts Bedeutendes dazu ausgemacht. Lediglich eine Yogierende meinte explizit, sich nach anfänglichem Ungeduldigsein anschließend in Geduld

geübt zu haben. Aufgrund weniger weiterer Aussagen kann aber vermutet werden, dass eine geduldige Vorgehensweise durchaus praktiziert wird. So wird von den Befragten beispielsweise nichts erzwungen oder zeitlich unter Druck gesetzt. Im Gegensatz dazu gehen sie beispielsweise „Babyschritte“ (Marie) oder spüren sich behutsam vor (Julia), was in gewisser Weise auch als geduldiges Vorgehen gesehen werden kann.

## 6 FAZIT UND AUSBLICK

In diesem Kapitel wurde diskutiert, wie das Ergebnis für die Erhebung im Yoga aussieht und besprochen, was Gegenstand zukünftiger Forschungen auf diesem Gebiet sein könnte.

Aus der Analyse der 14 Kategorien und ihrer sieben Unterkategorien haben sich folgende Ergebnisse entwickelt. Es ist grundsätzlich zu erkennen, dass die sechs untersuchten Personen teilweise Flow erleben konnten. Dies wurde aus der Analyse der zu Flow passenden Kategorien ersichtlich.

Zwar ist dies von Person zu Person unterschiedlich erfolgt (siehe 5.2), doch passt der Großteil der Schilderungen ihres Erlebens meist gut zu den Flow-Komponenten von Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 24ff). Lediglich bei der Befragten Julia verbleibt dies etwas unklar, da bei ihr die Aussagen zum Teil stark variierten. Im Yoga sind demnach fast alle dieser Komponenten zu finden, doch treten diese unterschiedlich auf. Zusammengefasst ist zu bemerken, dass es zu den Komponenten *Befangenheit ablegen*, *Körper und Geist*, *Klare Zielsetzung* und *Kontrolle* nicht nur passende Zuordnungen aus dem erhobenen Material gab. Prinzipiell aber waren auch dazu einige übereinstimmende Aussagen zu finden, sodass man durchaus vermuten kann, Flow habe seinen Weg in die Yoga-Sessions der untersuchten Personen gefunden. Zudem wurde klar ersichtlich, dass allen Yogierenden im und nach dem Yoga eine positive Grundstimmung zuteil wurde und dies mitunter als zusätzliche Komponente gesehen werden kann. Denn Yoga mit einer negativen Gefühlslage, scheint für die Befragten generell nicht passend zu sein. Auch eine akzeptierende und nicht-klammernde Grundhaltung, welche auch Teil achtsamen Praktizierens sind, konnte bei allen Yogierenden nachgewiesen werden. Da Yoga sehr körperbetont ist, könnte ein Verschmelzen von Körper und Geist in diesem Zusammenhang eher schwieriger zu erreichen sein und dies somit eine eher weniger bedeutende Flow-Komponente darstellen. Ansonsten waren die Yogierenden zumeist auf die Ausübung und Bewegung fokussiert, erlebten eine wiederkehrende Freude an ihrer Tätigkeit, haben eine gute Balance zwischen ihren Fähigkeiten und den Anforderungen etablieren können und eine grundlegend positive Einstellung vertreten. Doch auch eine veränderte Zeitwahrnehmung und selbst gegebenes konstruktives Feedback kamen in ihrer Yoga-Praxis auf. Es ist mit Sicherheit auch festzustellen, dass die Möglichkeit eines Flow-Erlebens von der Situation, den Teilnehmern/innen oder den Rahmenbedingungen abhängt.

Auch der Vergleich mit Studien zu Flow in anderen Sportarten zeigte einige Übereinstimmungen. Doch ist an dieser Stelle zu vermerken, dass es hinsichtlich der Sportarten nie zu völlig gleichen Ergebnissen gekommen ist. Dies mag auch an Methode oder den Untersuchungsteilnehmern/innen liegen, doch vor allem an den Sportarten selbst scheint dies begründet zu sein. Diese stellen teilweise von Grund auf verschiedene Tätigkeiten dar.

So kann man das Flow-Erleben im Marathon, im Golf sowie im Yoga natürlich vergleichen, doch ist die Basis, auf welcher das Ganze fundiert, eine völlig unterschiedliche. Dies kann dann natürlich auch andere Ergebnisse zur Folge haben, wie es auch im vorigen Absatz bereits beschrieben wurde.

Darüber hinaus kann anhand mancher Beispiele gezeigt werden, dass das Flow-Erleben zwar vorherrschend gewesen zu sein scheint, aber auch einige Male unterbrochen wurde. So kann ein misslungener Handstand, eine Katze die eine Yoga-Session invadiert, ein Schmerz der von einer ausgeführten Körperhaltung ausgeht oder die Wiener Hitze im Juli die yogierende Person durchaus aus dem Konzept bringen und damit ein Flow-Erleben beeinflussen oder beenden. Es hat allerdings den Anschein, als würden diese äußeren Einflüsse nur für kurze Unterbrechungen gesorgt haben, da die Yoginis und der Yogi anschließend zumeist wieder völlig in ihr Tun versinken konnten.

Ein weiterer erwähnenswerter Aspekt ist, dass zwei der sechs Interviewten (Lena und Julia) anführten, sich in einer Art Flow befunden zu haben, ohne dass diese jedoch genau wussten, worauf das Gespräch abzielte. Sie haben ihr Erleben im Yoga also schon von sich aus als Flow-Erleben geäußert.

Wenngleich auch das Ergebnis in Hinsicht auf Flow relativ eindeutig ausgefallen sein mag, so ist die Antwort auf die Frage nach achtsamem Praktizieren im Yoga nicht so einfach zu beantworten. Grundsätzlich wurden die kategorisierten Rohdaten in Hinsicht auf Kabat-Zinns (2001, S. 46ff) sieben Grundfaktoren der Achtsamkeit analysiert. Diese Faktoren stellen ein Grundgerüst achtsamen Praktizierens dar, welches bereits in zahlreichen Fragebögen zu Achtsamkeit seine Bestätigung fand. Es galt nun, die bei der induktiven und deduktive Analyse entstandenen Kategorien mit diesen sieben Faktoren in Verbindung zu setzen.

Daraus wurde ersichtlich, dass die Untersuchten ganz unterschiedlich zur Anwendung achtsamer Prinzipien kamen. So kam es durchaus vor, dass die Yogierenden ihr Tun und ihre Empfindungen bewerteten oder Dingen nicht vollkommen offen und vorurteilsfrei gegenübertraten. Sie konnten es außerdem nicht dauerhaft einrichten, frei von beunruhigenden Gedanken zu bleiben oder wunschlos, und ohne Verlangen nach etwas, zu praktizieren. Im Gegenzug dazu war es ihnen aber durchaus möglich geduldig zu sein, aufreibende Gedanken und Emotionen ziehen zu lassen und den Kopf meist frei zu behalten. Die Befragten gaben auch an, die meiste Zeit über Vertrauen in das eigene Tun gehabt zu haben und konnten vorwiegend die Dinge so akzeptieren, wie sie tatsächlich ins Bewusstsein traten.

Zusammenfassend ist zu bemerken, dass eine Tendenz zum achtsamen Praktizieren unter Yogierenden, wie auch bei Flow, stark von den situativen Gegebenheiten, der eigenen

Verfassung und der Ausprägung der invadierenden Größen abhängt. So haben es alle geschafft unterschiedliche achtsame Prinzipien in ihre Yoga-Praxis mit einzubinden, doch waren sie keinesfalls durchgehend in einem vollkommen achtsamen Status. Dies ist ohnehin schwierig, zumal die Anwendung von achtsamem Vorgehen ein langer Prozess ist, der viel Übung erfordert.

Darüber hinaus verwendeten vier der sechs Interviewten von selbst Begriffe wie „achtsam“, „loslassen“, „akzeptieren“ oder „geduldig“. Dies deutet auf jeden Fall darauf hin, dass die Ausübenden sich mancher Facetten der Achtsamkeit kannten und diese auch, bewusst oder unbewusst anwenden konnten. Außerdem vermittelt Yoga meist ein starkes Bewusstsein für das Physische. So erwähnte eine Probandin, dass sie ihren Körper bzw. ihre Atmung „gescannt“ hat. Zudem bemerkten auch die anderen, dass sie sich viel auf ihren Körper und dessen Botschaften konzentriert haben, was durchaus auf ein achtsames Praktizieren hindeutet.

Vielmehr ist an dieser Stelle anzuführen, dass Achtsamkeit ihren Zugang meist in der Meditation findet. Zwar haben alle Befragten anschließend an ihre Asanapraxis meditiert und teilweise bei ihren Antworten auch darauf verwiesen, doch war ein Untersuchen der Meditationspraxis im Rahmen dieser Erhebung nicht beabsichtigt. Es wäre demnach wahrscheinlich fruchtbarer, wenn die Meditationsphase des Yoga in Hinsicht auf Achtsamkeit untersucht werden würde. Da dies jedoch nicht immer Teil einer modernen Yoga-Session ist, müsste es somit gesondert erhoben werden.

Aus gegebenen Gründen wird vermutet, dass Flow sich eher auf die Ausführung der Körperhaltungen zu beziehen scheint, wobei Achtsamkeit eher in der Meditation einen ganzheitlichen Zugang finden kann. Die Grenzen hierzu sind jedoch sicherlich fließend und so könnte den *asanas* durchaus achtsam begegnet werden und auch in der Meditation ein Erleben im Flow aufkommen. Um dies tatsächlich behaupten zu können, bedarf es allerdings weiterer Untersuchungen.

Zur Beantwortung der Forschungsfragen ist daher zu sagen, dass Flow durch Yoga und dessen Körperübungen einen Zugang finden kann und somit auch passieren kann. Die Dimensionen dessen sind aber durchaus variabel und es ist auch nicht völlig klar ersichtlich, welche Komponenten im Yoga gemeinsam auftreten müssen, um Flow zu begünstigen bzw. welche weiteren Komponenten speziell im Yoga auftreten. Achtsames Praktizieren konnte im Yoga jedoch nur teilweise nachgewiesen werden und ist wohl eher in der Phase der Meditation angesiedelt. Es ist aber ebenso zu sagen, dass teilweise Überschneidungen von den Facetten der Achtsamkeit und jener des Flow auftraten.

Diese Arbeit kommt hiermit zu einem Ende. Es werden anschließend noch kurz Vorschläge ausformuliert, welche darstellen wie ein zukünftiges Arbeiten zum Thema aussehen könnte.

Das Ziel dieser Arbeit war es, einen Einblick in das Erleben des Yoga zu geben. Es war nicht beabsichtigt eine allgemeine Repräsentativität der Ergebnisse zu erreichen. Daher wurde in im Bezug auf das Verstehen von Zusammenhängen und Erlebtem geforscht. Möchte man die Resultate dennoch repräsentativ darstellen, müsste eine qualitative Untersuchung mit einer höheren Anzahl an zu Befragenden erfolgen oder eine quantitative Methode in Betracht gezogen werden. Dazu bieten sich sowohl die *Flow-Kurzskala*, die *Dispositional Flow Scale* oder die *Flow State Scale* an. Es könnte auch ein Verbinden der beiden Methoden in Erwägung gezogen werden oder die *Experience Sampling Method* zur Anwendung gebracht werden. Tiefgreifendere Methoden sind jedoch mit erhöhtem Zeitaufwand verbunden und könnten somit höchstwahrscheinlich nur von einem Forscher/innenteam oder im Rahmen einer Dissertation ausgeführt werden. Diese Diplomarbeit gibt somit einen Einblick in die Thematik und lässt etwaige Ergebnisse umfangreicherer Studien zum selbigen Thema vermuten. Des Weiteren kann diese Arbeit als Basis für zukünftige qualitative oder quantitative Forschungen gesehen werden und eine Organisation der und den Einstieg in die Thematik erleichtern.

Auch im Bezug auf die Erforschung der Achtsamkeit war ebenso das Erleben zentral. Die Ergebnisse geben Aufschluss über das die Korrelation von Achtsamkeit und Yoga, zeigen Zusammenhänge und veranschaulichen das Erlebte. Möchte man eine allgemeine Gültigkeit der Ergebnisse erreichen, so könnte man beispielsweise eine qualitativ angelegte Studie mit einem Fragebogen, wie dem *Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit* oder dem *Mindfulness Attention Awareness Scale*, erweitern, um so eine umfangreiche Erforschung der Thematik zu ermöglichen. Des Weiteren würde es sich als durchaus interessant gestalten, die Meditationspraxis im Yoga näher zu untersuchen, um ein Anwenden achtsamer Konzepte näher betrachten zu können.

## LITERATURVERZEICHNIS

- Acri, A. (2015). Yoginī in South Asia. Interdisciplinary Approaches. *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, 78 (1), 212-214. doi: 10.1017/S0041977X14001256
- Aherne, C., Moran, A. P. & Lonsdale, C. (2011). The Effect of Mindfulness Training on Athletes' Flow. An Initial Investigation. *The Sport Psychologist*, 2011 (25), 177-189. doi: 10.1123/tsp.25.2.177
- Anālayo, B. (2010). *Der direkte Weg. Satipaṭṭhāna*. Herrnschrot: Verlag Beyerlein & Steinschulte.
- Asanayoga. (2015). Alle Yogastile im Überblick. Zugriff am 11. Juni 2017 unter <http://www.asanayoga.de/blog/category/yogastile/>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13 (1), 27-45. doi: 10.1177/1073191105283504
- Baltzell, A., Caraballo, N., Chipman, K. & Hayden, L. (2014). A Qualitative Study of the Mindfulness Meditation Training for Sport: Division I Female Soccer Players' Experience. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2014 (8), 221-244. doi: 10.1123/jcsp.2014-0030
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R. & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and Acceptance Approaches in Sport Performance. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 2009 (4), 320-333. doi: 10.1123/jcsp.3.4.320
- Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. – BDY (2014). Yoga in Zahlen. Zugriff am 10. Juli 2017 unter <http://www.karmakonsum.de/wp-content/uploads/2015/02/StudieBDYYogainDeutschland2014.pdf>
- Brisbon, N. M. & Lowery, G. A. (2011). Mindfulness and Levels of Stress: A Comparison of Beginner and Advanced Hatha Yoga Practitioners. *Journal of Religion and Health*, 2011 (50), 931-941. doi: 10.1007/s10943-009-9305-3
- Chavez, E. J. (2008). Flow in Sport. A Study of College Athletes. *Imagination, Cognition and Personality*, 28 (1), 69-91. doi: 10.2190/IC.28.1.f
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. (2010). *Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen* (11. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S. A. (2000). *Flow im Sport. Der Schlüssel zur optimalen Erfahrung und Leistung*. München: BLV Verlagsgesellschaft.
- De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R. & Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for Long-Distance Runners. An Open Trial Using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2009 (4), 357-376. doi: 10.1123/jcsp.3.4.357
- Dias, F. M. (2011). Mindfulness, attention, and flow during music listening: An empirical investigation. *Psychology of music*, 41 (1), 42-58. doi: 10.1177/0305735611415144
- Diketmüller, R. & Zillmann, N. (2013). Informationen zur Abfassung schriftlicher Arbeiten. Zugriff am 05. Mai 2017 unter [https://lehre-schmelz.univie.ac.at/fileadmin/user\\_upload/p\\_studienangebote\\_schmelz/Studium/Studienservicecenter/Bakkal\\_dipl\\_mag\\_mast\\_dissertationen/RL\\_schriftliche\\_Arbeit\\_08\\_2013.pdf](https://lehre-schmelz.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/p_studienangebote_schmelz/Studium/Studienservicecenter/Bakkal_dipl_mag_mast_dissertationen/RL_schriftliche_Arbeit_08_2013.pdf)
- Dreyfus, S. E. & Dreyfus, H. L. (2004). The Ethical Implications of the Five-Stage Skill-Acquisition Model. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 2004 (24), 251-264. doi: 10.1177/0270467604265023
- Duden. (2017a). Die Achtsamkeit. Zugriff am 24. Juni 2017 unter <http://www.duden.de/rechtschreibung/Achtsamkeit>
- Duden. (2017b). Das oder der Yoga. Zugriff am 31. Juli 2017 unter <http://www.duden.de/rechtschreibung/Yoga>
- Engeser, S. & Vollmeyer, R. (2005). Tätigkeitsanreize und Flow-Erleben. In R. Vollmeyer & J.C. Brunstein (Hrsg.), *Motivationspsychologie und ihre Anwendungen* (S. 59-71). Stuttgart: Kohlhammer.
- Foxen, A. P. (2017). *Biography of a Yogi. Paramahansa Yogananda & the Origins of Modern Yoga*. Oxford: Oxford University Press.
- Froschauer, U. & Lueger, M. (2003). *Das qualitative Interview*. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG.
- Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2004). A Mindfulness-Acceptance-Commitment-Based Approach to Athletic Performance Enhancement. Theoretical Considerations. *Behavior Therapy*, 2004 (35), 707-723. doi: 10.1016/S0005-7894(04)80016-9
- Gordon, T. (2013). Theorizing Yoga as a Mindfulness Skill. *Procedia – Social and Behavioural Sciences*, 2013 (84), 1224-1227. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.06.733



- Grossmann, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research*, 2008 (64), 405-408. doi: 10.1016/j.jpsychores.2008.02.001
- Helferich, C. (2005). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (2. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Huppertz, M. (2009). *Achtsamkeit. Befreiung zur Gegenwart*. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Jackson, S. A. (1996). Toward a Conceptual Understanding of the Flow Experience in Elite Athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67 (1), 76-90. doi: 10.1080/02701367.1996.10608859
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung* (8. Auflage). New York, Bern, München, Wien: Otto Wilhelm Barth Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context. Past, Present, and Future. *Clinical Psychology*. 10(2). 144-156. doi: 10.1093/clipsy/bpg016
- Kabat-Zinn, J. (2015, 28. Mai). Me Me Me. Interview mit Jon Kabat-Zinn. Zugriff am 05. Juni 2017 unter <https://www.youtube.com/watch?v=ULJSacYFzzQ>
- Kant, I. (2003). *Kritik der praktischen Vernunft*. Hamburg: Felix Meiner Verlag.
- Kee, Y. H. & Wang, C. K. J. (2007). Relationships between mindfulness, flow disposition and mental skills adoption. A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 2008 (9), 393-411. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.07.001
- Keller, J. & Landhäußer, A. (2011). Im Flow sein. Experimentelle Analysen des Zustands optimaler Beanspruchung. *Psychologische Rundschau*, 62 (4), 213–220. doi: 10.1026/0033-3042/a000058
- Kemminger, M. (2015). *Das Flow-Erleben im CrossFit*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.
- Kirk, M., Boon, B. & DiTuro, D. (2015). *Hatha-Yoga*. München: Copress Verlag.
- Kirstein, G. (2015). Männer müssen sich trauen, zum Yoga zu gehen!. Zugriff am 10. Juli 2017 unter <https://www.welt.de/icon/article144251261/Maenner-muessen-sich-trauen-zum-Yoga-zu-gehen.html>

- Kobarg, A. (2007). *Deutsche Adaption der Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS). Validierung am Gesundheitsstatus und Gesundheitsverhalten*. Marburg: Philipps-Universität Marburg, Zentrum für Methodenwissenschaften und Gesundheitsforschung.
- Kruse, J. (2014). *Qualitative Interviewforschung. Ein integrativer Ansatz*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Kuckartz, U., Dresing, T., Rädiker, S. & Stefer C. (2008). *Qualitative Evaluation. Der Einstieg in die Praxis* (2. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Lamnek, S. & Krell, C. (2016). *Qualitative Sozialforschung* (6. Auflage). Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Lemmer Schmid, J. (2007). Flow – Erleben und Achtsamkeit. Neue Paradigmen psychomotorischer Gesundheitsforschung. *Zeitschrift für Motopädagogik und Mototherapie*, 30, 130-134.
- Lemmer Schmid, J. (2011). *Kontakt-Improvisation als Lebenskunst. Mehr Lebensqualität durch Flow-Erleben und Achtsamkeit*. Marburg: Philipps-Universität Marburg, Fachbereich Erziehungswissenschaften.
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung* (5. Auflage). Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (11. Auflage). Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Papst, A. (2017). *Einssein mit dem Fahrrad. Eine qualitative Studie zum Flow-Erlebnis im Mountainbiken*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.
- Pineau, T. R., Glass, C. R & Kaufman, K. A. (2014). Mindfulness in Sport Performance. In A. Le, C. T. Ngnoumen & E. J. Langer (Hrsg.), *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness* (S. 1004-1033). Hoboken: John Wiley & Sons, Ltd.
- Reid, D. (2011). Mindfulness and flow in occupational engagement. *Presence in doing. Canadian Journal of Occupational Therapy*, 2011 (78), 50-56. doi: 10.2182/cjot.2011.78.1.7
- Reinhardt, C., Lau, A., Hottenrott, K. & Stoll, O. (2006). Flow-Erleben unter kontrollierter Beanspruchungssteuerung. Ergebnisse einer Laufbahnstudie. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13 (4), 140-146. doi: 10.1026/1612-5010.13.4.140
- Rheinberg, F. (2010). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 365-388). Berlin: Springer.

- Rheinberg, F., Vollmeyer, R. & Engeser, S. (2003). Die Erfassung des Flow-Erlebens. In J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Hrsg.), *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept (Tests und Trends N.F. 2)* (S. 261-279). Göttingen: Hogrefe.
- Saraswati, S. (1980). *Sure Ways to Self-Realization*. Munger: Yoga Publications Trust.
- Saraswati, S. (2008). *Asana Pranayama Mudra Bandha* (4. Auflage). Munger: Yoga Publications Trust.
- Schattke, K., Brandstätter, V., Taylor, G. & Kehr, H. M. (2015). Wahrgenommene Leistungsanreize moderieren den positiven Einfluss von Leistungsmotiv-Kongruenz auf das Flow-Erleben beim Hallenklettern. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 22 (1), 20-33. doi: 10.1026/1612-5010/a000134
- Schmidt, S. (2012). *Take Care. Achtsamkeit in Gesundheitsberufen*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Schüler, J. & Brunner, S. (2008). The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. *Psychology of Sport and Exercise*, 2009 (10), 168-174. doi: 10.1016/j.psychsport.2008.07.001
- Scott-Hamilton, J. & Schutte, N. S. (2016). Effects of a Mindfulness Intervention on Sports-Anxiety, Pessimism, and Flow in Competitive Cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8 (1), 85-103. doi: 10.1111/aphw.12063
- Shelov, D. V., Suchday, S. & Friedberg, J. P. (2009). A Pilot Study Measuring the Impact of Yoga on the Trait of Mindfulness. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 2009 (37), 595-598. doi: 10.1017/S1352465809990361
- Stephens, M. (2015). *Yoga unterrichten. Grundlagen und Techniken*. München: Riva Verlag.
- Stolevski, D. (2014). *Flow-Erleben im Natural Bodybuilding. Eine Studie über den dopingfreien Kraftsport*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.
- Stoll, O. & Lau, A. (2005). Flow-Erleben beim Marathonlauf. Zusammenhänge mit Anforderungspassung und Leistung. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12 (3), 75-82. doi: 10.1026/1612-5010.12.3.75
- Sugiyama, T. & Inomata, K. (2005). Qualitative Examination of Flow Experience among Japanese Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 2005 (100), 969-982. doi: 10.2466/pms.100.3c.969-982
- Swann, C. (2016). Flow in Sport. In L. Harmat, F. Ø. Andersen, F. Ullén, J. Wright & G. Sadlo (Hrsg.), *Flow Experience. Empirical Research and Applications* (S. 51-64). Schweiz: Springer International Publishing AG Switzerland.

- Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R. & Arnkoff, D. B. (2011). One Year Follow-Up of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) With Archers, Golfers, and Runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2011 (5), 99-116. doi: 10.1123/jcsp.5.2.99
- Vivekananda, R. (2005). *Practical Yoga Psychology*. Munger: Yoga Publications Trust.
- Walach, H. et al. (2004). Empirische Erfassung der Achtsamkeit. Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch* (S. 729-772). Tübingen: dgvt-Verlag.
- Yoga Austria – BYO. (2011). Überblick der Yoga-Stile in alphabetischer Reihenfolge. Zugriff am 11. Juni 2017 unter <http://www.yoga.at/yogastile.html>
- Yogaguide. (2017). Das Yoga-ABC. Yogastile von A-Z. Zugriff am 11. Juni 2017 unter <http://www.yogaguide.at/wissen/yogastile>

## **ABBILDUNGSVERZEICHNIS**

**Abb. 1:** *Modell des Flow-Zustands (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988)*

**Abb. 2:** *8-Kanal-Modell nach Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (zit. n. Reinhardt, Lau, Hottenrott & Stoll, 2006, S. 142)*

**Abb. 3:** *Achtsamkeit und Flow im Gegensatz (Lemmer Schmid, 2007, S. 132)*

## **TABELLENVERZEICHNIS**

**Tab. 1:** *Begriffe die Flow beschreiben*

**Tab. 2:** *Unterschiedliche Yoga-Stile*

**Tab. 3:** *Anforderungen Leitfaden*

**Tab. 4:** *Thematische Einteilung der Fragen – Einleitende Fragen*

**Tab. 5:** *Thematische Einteilung der Fragen – Fragen Hauptteil*

**Tab. 6:** *Liste der und Informationen zu den Befragten*

**Tab. 7:** *Transkriptionsregeln*

**Tab. 8:** *Kodierung Kategorie 1 – Positive Empfindungen*

**Tab. 9:** *Kodierung Unterkategorie 1.1 – Weitere Empfindungen*

**Tab. 10:** *Kodierung Unterkategorie 1.2 – Ausübungsgrund/Motivation*

**Tab. 11:** *Kodierung Kategorie 2 – Bewerten des Gedachten*

**Tab. 12:** *Kodierung Kategorie 3 – Simultane Rückmeldungen*

**Tab. 13:** *Kodierung Kategorie 4 - Fokussierungstendenz*

**Tab. 14:** *Kodierung Unterkategorie 4.1 – Wahrnehmen des Umfeldes*

**Tab. 15:** *Kodierung Kategorie 5 - Selbstwahrnehmung*

**Tab. 16:** *Kodierung Unterkategorie 5.1 - Wahrnehmung der Körperlichen*

**Tab. 17:** *Kodierung Kategorie 6 – Umgang mit Problematischem*

**Tab. 18:** *Kodierung Kategorie 7 – Einklang von Fähigkeit und Herausforderung*

**Tab. 19:** *Kodierung Unterkategorie 7.1 – Übungskennntnis*

**Tab. 20:** *Kodierung Kategorie 8 – Subjektives Zeitempfinden*

**Tab. 21:** *Kodierung Kategorie 9 – Gefühl der Kontrolle*

**Tab. 22:** *Kodierung Kategorie 10 - Ritualisierung der Praxis*

**Tab. 23:** *Kodierung Kategorie 11 – Unmittelbare Ziele*

**Tab. 24:** *Kodierung Kategorie 12 – Selbstvertrauen*

**Tab. 25:** *Kodierung Kategorie 13 – Nach etwas streben*

**Tab. 26:** *Kodierung Kategorie 14 – Geduld*

**Tab. 27:** *Kodierung Unterkategorie 6.1 – Akzeptanz*

**Tab. 28:** *Kodierung Unterkategorie 6.2 – Loslassen*

## ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

- bzw.** - *beziehungsweise*
- doi** - *digital objekt identifizier* (Englisch) / *Digitaler Objektbezeichner*
- e.g.** - *exempli gratia* (Latein) / *zum Beispiel*
- et al.** - *et alii* oder *et aliae* (Latein) / *und andere*
- etc.** - *et cetera* (Latein) / *und so weiter*
- Hrsg.** - *Herausgeber/in* oder *-innen*
- i.e.** - *id est* (Latein) / *das heißt*
- vgl.** - *vergleiche*

# ANHANG

## Interviewleitfaden

### *Einleitende Fragen*

Allgemeine Fragen zur Person:

- Wie heißt du?
- Wie alt bist du?

Fragen die Sportart betreffend:

- Wie häufig praktizierst du Yoga?
- Wie würdest du deinen Könnensstand einschätzen?
- Welche(n) Yoga-Stil(e) praktizierst du?

### *Fragen Hauptteil*

- Wie hast du die soeben beendete Sitzung erlebt?
- Wie bewertest du deine Empfindungen während der Ausführung?
  - Waren diese positiv/negativ?
  - Hat sich dein Befinden im Laufe der Sitzung verändert?
    - Wenn ja: Wie hat es sich verändert?
- Hattest du Freude am Tun?
  - Machst du es der positiven Empfindungen wegen immer wieder?
- Was hast du dir selbst rückgemeldet während der Sitzung?
  - Hast du dir selbst Feedback gegeben?
- Auf was hast du dich konzentriert?
  - Konntest du die Konzentration darauf stetig aufrechterhalten?
  - Wie hast du dein Umfeld wahrgenommen
- Hat dich etwas beunruhigt oder verunsichert?
- Kam dir während der Durchführung etwas in den Sinn, worüber du länger nachdenken wolltest?
  - Wenn ja: Was und wie bist du damit umgegangen?
- Hast du schon bereits Gekonntes (Wiederholungen) gemacht oder auch Neues und Unbekanntes integriert?
  - Kannst du sagen, dass vieles schon automatisch ablief?
  - Wie schätzt du die Schwierigkeit deiner Übungen/Asanas ein?
  - Hast du dich überfordert oder unterfordert gefühlt?
- Hast du ganz in deine eigenen Fähigkeiten und deinen Körper vertraut?
- Hattest du irgendetwas Probleme bei der Durchführung?
  - Wenn ja: Wie bist du mit diesen umgegangen?
- Wie bist du auf Unvorhergesehenes oder Veränderungen eingegangen?
- Ist etwas passiert oder in dein Bewusstsein gedrungen, worüber du dir klar warst, dass du es nicht ändern kannst?



- Hast du in jedem Moment der Durchführung gewusst was als nächstes kommt?
  - Waren deine Ziele für dich also klar definiert?
- Wie ist die Zeit für dich vergangen?
  - Ist sie subjektiv schneller oder langsamer vergangen?
- Warst du mit deinen Gedanken ausschließlich im Moment und bei deiner momentanen Tätigkeit?
- Gab es etwas wonach du gestrebt hast während der Durchführung?
  - Wenn ja: Was und wie bist du damit umgegangen?
- Wie hast du dich selbst wahrgenommen?
- Wie hast du deinen Körper wahrgenommen?
- Hast du dich gefühlt als hättest du die volle und alleinige Kontrolle über dein Tun?
- Möchtest du noch etwas erwähnen oder hast du noch Fragen oder Anmerkungen