



LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

**Befreiung aus dem Kreislauf des Konsums. Über den Beitrag von Yoga
zu einer suffizienten Lebensweise**

Laura Kratzer
November 2014

**[Liberation from consumptions' circuitry. On the contribution
of Yoga to a sufficient way of living]**

Laura Kratzer
November 2014

Leuphana Schriftenreihe Nachhaltigkeit & Recht
Leuphana Paper Series in Sustainability and Law

Nr. 9 / No. 9

[http://www.leuphana.de/professuren/energie-und-umweltrecht/publikationen/
schriftenreihe-nachhaltigkeit-recht.html](http://www.leuphana.de/professuren/energie-und-umweltrecht/publikationen/schriftenreihe-nachhaltigkeit-recht.html)

ISSN 2195-3317



Befreiung aus dem Kreislauf des Konsums. Über den Beitrag von Yoga zu einer suffizienten Lebensweise

Laura Kratzer

November 2014

Zusammenfassung:

[Suffizienz ist ein Strategieansatz, dessen Verfolgung für das Erreichen einer nachhaltigen Entwicklung unerlässlich ist. In ihrer praktischen Umsetzung trifft die Suffizienzstrategie jedoch auf vielfältige Hindernisse, die die Etablierung von konkreten Maßnahmen verhindern. Im Rahmen dieser Arbeit wurde untersucht, inwiefern die Philosophie und Praxis des Yoga einen Schlüssel für die Umsetzung der Suffizienz auf privater Ebene darstellen kann. Nach der Methodik der qualitativen Sozialforschung wurden Einzelinterviews mit Yogalehrer*innen durchgeführt, deren Auswertung das Transformationspotenzial des Yoga in Richtung einer suffizienten Lebensweise näher erläutert. Die Forschungsergebnisse bestätigen eine Suffizienzorientierung der befragten Personen seit dem Beginn ihrer Yogapraxis und deuten auf eine erhöhte Bereitschaft für die Akzeptanz von Suffizienzmaßnahmen hin. Ein direkter Zusammenhang zwischen Yoga und dem Wissen um die Notwendigkeit einer suffizienten Lebensweise konnte nicht nachgewiesen werden. Die Ergebnisse dienen der Suffizienzforschung als Ansatzpunkte für die Entwicklung neuer Umsetzungsstrategien]

Schlüsselwörter: [Nachhaltigkeit, Suffizienz, Lebensstil, Yoga, Transformation]

Abstract:

[When attaining sustainable development, applying sufficiency as a strategy becomes essential. Though when it is made use of practically various obstacles may occur, which can hinder concrete measures to be taken. In this paper it was explored in how far the philosophy and practice of Yoga may offer a solution for the implementation of sufficiency on a private level. By utilizing qualitative methods of social science research individual interviews with experts were conducted, consulting Yoga teachers. The evaluation of these gives further inside into Yoga's transformation potential towards a sufficient lifestyle. The results endorse a tendency towards sufficiency, of those interviewed, since the beginning of their Yoga practice as well as suggesting a higher acceptance for sufficiency measures. However, a concrete link between Yoga and the knowledge of the necessity of a sufficient manner could not be proofed. The conclusions made shall be useful to sufficiency research as an approach to develop strategies to introduce sufficiency.]

Key Words: [sustainability, sufficiency, lifestyle, yoga, transformation]

Leuphana Schriftenreihe Nachhaltigkeit und Recht

Leitung:

Prof. Dr. *Thomas Schomerus*

Redaktion und Layout:

Dr. *Jorge Guerra González*

Korrespondenz:

Thomas Schomerus, Leuphana Universität Lüneburg, Fakultät Nachhaltigkeit, Institut für Nachhaltigkeitssteuerung, Professur Öffentliches Recht, insbesondere Energie- und Umweltrecht, C11.207, Scharnhorststr. 1, 21335 Lüneburg
Fon +49.4131.677-1344, Fax +49.413.677-7911, schomerus@uni.leuphana.de

Jorge Guerra González, Leuphana Universität Lüneburg, Fakultät Nachhaltigkeit, Institut für Nachhaltigkeitssteuerung, Professur Öffentliches Recht, insb. Energie- und Umweltrecht, C11.216, Scharnhorststr. 1, 21335 Lüneburg
Fon +49.4131.677-2082, jguerra@uni.leuphana.de



Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	3
1 EINLEITUNG	5
2 SUFFIZIENZ	7
2.1 SUFFIZIENZ ALS NACHHALTIGKEITSSTRATEGIE.....	7
2.1.1 <i>Die Notwendigkeit der Suffizienzstrategie</i>	8
2.1.2 <i>Verschiedene Umsetzungsebenen</i>	9
2.2 SUFFIZIENTE LEBENSWEISEN.....	10
2.2.1 <i>Grundzüge einer suffizienten Lebensweise</i>	10
2.2.2 <i>Die vier E's</i>	11
2.2.3 <i>Barrieren einer suffizienten Lebensweise</i>	12
2.2.4 <i>Überwindung der Suffizienzbarrieren</i>	13
2.2.5 <i>Motive für eine suffiziente Lebensweise</i>	13
3 YOGA	15
3.1 WEG UND ZIEL DES YOGA.....	15
3.2 ETHISCHE GRUNDSÄTZE.....	16
3.2.1 <i>Die moralischen Gebote</i>	17
3.2.2 <i>Die Prinzipien der Selbstbeherrschung</i>	18
3.3 YOGA IN DER MODERNEN WELT	18
3.4 AUSWIRKUNGEN DER YOGAPRAXIS.....	19
3.5 KRITISCHE BETRACHTUNGEN.....	20
4 SUFFIZIENZ UND YOGA	21
5 METHODISCHES VORGEHEN	22
5.1 BESTIMMUNG DES FORSCHUNGSGEGENSTANDS	23
5.2 BESCHREIBUNG UND BEGRÜNDUNG DER FORSCHUNGSMETHODE	23
5.3 KRITISCHE REFLEXION DER METHODISCHEN VORGEHENSWEISE.....	25
6 DATENERHEBUNG UND –AUSWERTUNG	27
6.1 PLANUNG UND ORGANISATION DER INTERVIEWS	27
6.2 INTERVIEWLEITFADEN.....	28
6.3 KATEGORIENSYSTEM.....	29
6.4 KATEGORIENBASIERTE AUSWERTUNG DER DATEN	30
6.4.1 <i>Kategorie 1: Zugang zum Yoga</i>	30
6.4.2 <i>Kategorie 2: Individueller Wert des Yoga</i>	31
6.4.3 <i>Kategorie 3: Gesellschaftlicher Wert des Yoga</i>	32
6.4.4 <i>Kategorie 4: Veränderung der intrinsischen Grundeinstellung</i>	33



6.4.5	<i>Kategorie 5: Veränderung der sichtbaren Verhaltensmuster</i>	36
7	INTERPRETATION: YOGA ALS BEITRAG ZU EINER SUFFIZIENTEN LEBENSWEISE	39
7.1	DER BEZUG ZU DEN GRUNDZÜGEN EINER SUFFIZIENTEN LEBENSWEISE	40
7.2	VERGLEICHSANALYSE ANHAND DER VIER E'S	41
7.3	DIE ÜBERWINDUNG DER SUFFIZIENZBARRIEREN MITHILFE VON YOGA	42
7.4	VERGLEICH DER MOTIVE	44
7.5	ZUGANG ZU EINER SUFFIZIENTEN LEBENSWEISE	46
8	REFLEXION DER FORSCHUNG	46
8.1	OBJEKTIVITÄT UND OFFENHEIT DER FORSCHUNG	47
8.2	AUSSAGEKRAFT DER FORSCHUNGSERGEBNISSE	48
9	FAZIT	48
10	LITERATURVERZEICHNIS	51
11	ANHANG	54
11.1	TRANSKRIPTIONSREGELN	54
11.2	INFORMATIONSBLETT ZUM INTERVIEW	55
11.3	INTERVIEWLEITFADEN	56
11.4	ZUSAMMENFASSUNGEN DER INTERVIEWS	57
11.4.1	<i>Zusammenfassung Interview 1</i>	57
11.4.2	<i>Zusammenfassung Interview 2</i>	58
11.4.3	<i>Zusammenfassung Interview 3</i>	59
11.4.4	<i>Zusammenfassung Interview 4</i>	60
11.4.5	<i>Zusammenfassung Interview 5</i>	61
11.4.6	<i>Zusammenfassung Interview 6</i>	62
12	TABELLENVERZEICHNIS	63



1 Einleitung

Der derzeitige Konsumstil der Industrienationen ist aus Sicht der Nachhaltigkeitswissenschaften nicht mehr lange fortzuführen und eine Minderung des Umwelt- und Ressourcenverbrauchs scheint unausweichlich. Dabei stellen nicht nur der Mangel an technischen Innovationen, sondern auch der Überfluss an Konsumgütern und die damit verbundenen Verhaltensweisen große Umweltprobleme dar. Suffizienz ist ein Strategieansatz, welcher auf die Reduktion des Umweltverbrauchs durch die Veränderung der Lebensweise zielt und für die Verfolgung einer nachhaltigen Entwicklung eine notwendige Bedingung darstellt. Da die Reduktion des Konsumniveaus in der Gesellschaft auf vielfältige Widerstände stößt, scheitert die Suffizienzstrategie bisher in ihrer praktischen Umsetzung. Dabei spielt nicht nur die generelle Ablehnung gegenüber der Idee des Verzichts, sondern auch das Fehlen passender Umsetzungsstrategien eine entscheidende Rolle.

Die Forderung nach einem gemäßigten Konsumniveau existiert nicht erst seit Beginn der Nachhaltigkeitsdebatte, sondern wurde in religiösen und philosophischen Kreisen schon immer gestellt. Auch in der Philosophie des Yoga, welche bereits vor Jahrtausenden in Indien entstand, wird die Reduktion des materiellen Konsums aus spirituellen Gründen vorausgesetzt. In den letzten Jahrhunderten wurden die philosophischen Ansätze des Yoga nach und nach in den Westen getragen, wo sie in Form von Übungssystemen neu interpretiert und an die Bedürfnisse der heutigen Generationen angepasst wurden. Mittlerweile wird Yoga auf der ganzen Welt praktiziert und findet besonders in den Industrieländern großen Zuspruch. Im Gegensatz zur Suffizienzstrategie, welche bisher hauptsächlich auf theoretischer Ebene diskutiert wird, ist Yoga eine lebendige Wissenschaft, deren Erkenntnisse aus praktischer Erfahrung gewachsen sind. Die Lehre des Yoga bietet konkrete Hinweise für eine angemessene Lebensweise und eine praktische Methode, mit deren Hilfe sich das menschliche Wohlbefinden auf verschiedenen Ebenen steigern lässt. Die therapeutischen Effekte des Yoga wurden in den letzten Jahren zunehmend untersucht und von verschiedenen Forschungsinstituten bestätigt. Das Transformationspotenzial im Bereich der Lebens- und Konsumgewohnheiten wurde bisher hingegen kaum erforscht und der Bezug des Yoga zu den ökologischen Auswirkungen nicht hergestellt.

Dennoch scheint ein Zusammenhang zwischen den beiden Bereichen zu bestehen, welcher sich nicht nur aus dem Vergleich der philosophischen Ausrichtung des Yoga mit dem theoretischen Konzept der Suffizienz ergibt. Die Orientierung an den Themen der Nachhaltigkeit ist in der modernen Yogaszene kaum zu übersehen und der Nachhaltigkeitsbezug auf beinahe allen Internetportalen, Messen und Veranstaltungen im Bereich des Yoga anzutreffen. Auch in der modernen Literatur des Yoga wird die Verbindung zwischen der yogischen Lebensweise und einer nachhaltigen Entwicklung vielfach erwähnt.

Ausgehend von diesen Beobachtungen und dem Wissen über die Notwendigkeit neuer Ansätze zur Umsetzung der Suffizienzstrategie hat sich das Forschungsinteresse für diese Arbeit ergeben und es soll unter-



sucht werden, welchen Beitrag Yoga zur Suffizienzforschung leisten kann. Dabei liegt der Fokus auf der privaten Ebene, wohingegen politische und wirtschaftliche Bezüge zur Umsetzung der Suffizienzstrategie nicht erfasst werden und lediglich abgeleitet werden können. Die Forschungsfrage lautet: „Inwiefern kann Yoga einen Beitrag zu einer suffizienten Lebensweise leisten?“ Untersucht werden in erster Linie konkrete, individuelle Verhaltensänderungen im Hinblick auf den Suffizienzgedanken sowie veränderte Wertvorstellungen und Grundeinstellungen, die dem Verhalten zu Grunde liegen. Durch die Einbettung der Ergebnisse in einen theoretischen Kontext eröffnet sich die Möglichkeit eines fundierten Vergleichs mit bisherigen Ansätzen der Suffizienzforschung. Das Ziel der Arbeit ist es, eine Wissenslücke im Bereich der praktischen Umsetzung der Suffizienz zu schmälern und zu überprüfen, ob die Suffizienzforschung aus anderen Disziplinen, die bereits direkt im Leben der Menschen etabliert sind, lernen kann. Die Rückschlüsse können für die Suffizienzforschung wichtige Ansatzpunkte bei der Entwicklung von Umsetzungsstrategien darstellen.

Die empirische Vorgehensweise der Arbeit basiert auf der Methodik der qualitativen Sozialforschung nach Helfferich (2011) und Kuckartz (2014). Im Rahmen der Datenerhebung wurden Einzelinterviews mit Yogalehrer*innen durchgeführt, deren Aussagen anhand einer qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet wurden. Da in dem Themenbereich „Suffizienz und Yoga“ bisher keine wissenschaftlichen Untersuchungen stattgefunden haben, wurde bewusst ein exploratives Vorgehen für die Generierung neuer Erkenntnisse gewählt. Um die Offenheit der Forschung zu bewahren, spielt der Literaturvergleich lediglich eine untergeordnete Rolle.

Um das nötige Vorwissen für das Verständnis der weiteren Vorgehensweise bereitzustellen, beginnt die Arbeit mit der theoretischen Erarbeitung der beiden Themenbereiche. Dafür wird das Thema „Suffizienz“ (*Kapitel 2*) zunächst in den Kontext der Nachhaltigkeit eingebettet und die daraus hervorgehende Notwendigkeit der Suffizienzstrategie dargestellt. Darauf folgen die Ausarbeitung des theoretischen Konzepts einer suffizienten Lebensweise und deren Umsetzungschancen. Anschließend wird das Thema „Yoga“ (*Kapitel 3*) in einer kurzen Abhandlung dargestellt, wobei sowohl auf den philosophischen Hintergrund wie auch auf die Bedeutung und Auswirkungen in der modernen Welt eingegangen wird. Danach beginnt der empirische Teil der Arbeit, der die beiden Themen zusammenbringt. Aufbauend auf einem kurzen Theorievergleich (*Kapitel 4*), welcher die Arbeitshypothese der Forscherin begründet, folgt die Erläuterung der methodischen Vorgehensweise (*Kapitel 5*). Anschließend werden die Datenerhebung und die Erarbeitung des Kategoriensystems dokumentiert und die Ergebnisse der Auswertung dargestellt (*Kapitel 6*). Das darauffolgende Kapitel widmet sich der Interpretation der Forschungsergebnisse (*Kapitel 7*), wobei die in dem Kapitel „Suffizienz“ erarbeitete Strukturierung übernommen wird. Die kritische Reflexion der Forschung bildet den Abschluss des empirischen Forschungsteils (*Kapitel 8*). In einem Fazit (*Kapitel 9*) werden die zentralen Ergebnisse zusammengefasst und der Beitrag der Arbeit zur Suffizienzforschung erläutert. Eine Zusammenfassung der Inter-



views, das Kategoriensystem und weitere vorbereitende Arbeitsschritte können im Anhang eingesehen werden. Aufgrund ihres großen Umfangs sind die vollständige Transkription sowie die Codierung der Interviews in elektronischer Form auf einem Datenträger beigelegt oder auf Anfrage einsehbar.

2 Suffizienz

Der Begriff der Suffizienz tritt sowohl in der Medizin als auch in der Statistik auf und wurde Anfang der 1990er-Jahre von Wolfgang Sachs in die Nachhaltigkeitsdebatte eingeführt. In der Bedeutung eines reduzierten Ressourcenverbrauchs durch freiwillige Selbstbeschränkung sollte Suffizienz als Strategie dabei helfen, den Umweltverbrauch auf ein naturverträgliches Niveau zu beschränken und somit zur ökologischen und sozialen Nachhaltigkeit beitragen¹. Obwohl die Suffizienzstrategie mittlerweile als notwendige Handlungsstrategie im Zusammenhang mit einer nachhaltigen Entwicklung anerkannt ist, führt sie neben anderen Strategien ein Nischendasein und hinkt besonders in ihrer praktischen Umsetzung noch hinterher².

Die folgenden Erläuterungen über Suffizienz und die daraus abgeleitete Darstellung einer entsprechenden Lebensweise berufen sich größtenteils auf Publikationen des Wuppertal Instituts für Klima, Umwelt und Energie, welches in Deutschland als die führende Forschungseinrichtung in diesem Bereich anzusehen ist. Dabei orientiert sich die Argumentation besonders an Oliver Stengel und Manfred Linz, die die Suffizienzforschung mit ihren Gedanken nachhaltig prägten. Des Weiteren werden Beiträge verschiedener unabhängiger Autoren herangezogen, die sich im Laufe ihrer Karriere mit dem Thema auseinandersetzten.

2.1 Suffizienz als Nachhaltigkeitsstrategie

Die Suffizienz ist neben der Effizienz- und Konsistenzstrategie eine von drei Nachhaltigkeitsstrategien, welche komplementär zueinander angewendet zur Naturverträglichkeit der menschlichen Lebens- und Wirtschaftsweisen beitragen. Die Verfolgung dieser Strategien ist aus Sicht der Nachhaltigkeitswissenschaften unabdingbar, da sich die gegenwärtigen Lebens- und Wirtschaftsweisen nicht mehr lange fortführen lassen, ohne die Tragfähigkeit der ökologischen Systeme zu übergehen. Im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung, welche sich sowohl an den Bedürfnissen heutiger als auch zukünftiger Generationen orientiert, dürfen nicht-erneuerbare Ressourcen nur in dem Maße genutzt werden, in dem sie ersetzt werden können und erneuerbare Ressourcen nur in dem Maße, in dem sie neu entstehen. Des Weiteren müssen der Naturverbrauch sowie der Verlust an Biodiversität und die Emissionen in die Umwelt deutlich minimiert werden³.

¹ Sachs 1993, 69ff.

² Stengel 2011a, 181.

³ Fischer/Grießhammer 2013, 7.



Anders als die beiden anderen Nachhaltigkeitsstrategien setzt die Suffizienzstrategie nicht auf technische Verbesserungen und Innovationen, sondern verfolgt die Verringerung der Nachfrage nach Gütern und Dienstleistungen, um den Ressourcenverbrauch zu minimieren⁴. In diesem Verständnis impliziert die Suffizienzstrategie nicht nur eine ressourcenschonende Gestaltung der Wirtschaft, sondern auch eine Veränderung des individuellen Verhaltens. Dabei spielen die Fragen, was ein Mensch für ein gutes Leben tatsächlich benötigt und welche Faktoren die Lebensqualität beeinflussen, eine entscheidende Rolle⁵. Die Suffizienzstrategie propagiert also nicht nur eine Herabsetzung des Konsumniveaus, sondern orientiert sich auch an dem rechten Maß des Konsums, um die Bedürfnisse der Menschen zu befriedigen. Sie ist die einzige Strategie, die sich nicht nur auf ökologische Parameter konzentriert, sondern die Dimensionen des sozialen und kulturellen Zusammenlebens mit einschließt⁶.

2.1.1 Die Notwendigkeit der Suffizienzstrategie

Die Notwendigkeit der Suffizienzstrategie beruht auf der Unzulänglichkeit der Effizienz- und Konsistenzstrategie, die es aufgrund von Mengeneffekten und technischen Einschränkungen nicht allein schaffen, den Naturverbrauch auf ein nachhaltiges Maß zu beschränken. Die Idee, das Konsum- und Produktionsniveau zu verringern, gilt als entscheidender Faktor, um die Schwachstellen der anderen Nachhaltigkeitsstrategien zu kompensieren⁷. Aus ökologischer Sicht umfasst sie dabei die Minderung von Schadstoffausstoß und Materialverbrauch und propagiert den sorgsamsten Umgang mit den natürlichen Ressourcen. Durch Veränderungen im Konsumverhalten können Mengeneffekte ausgeglichen werden⁸.

Auch aus Sicht der sozialen Nachhaltigkeit ist die Umsetzung der Suffizienzstrategie von Bedeutung. Die Strukturen und Konsummuster der Industrienationen sind für die größten ökologischen Belastungen verantwortlich und dienen gleichzeitig als Vorbild für die Menschen in Entwicklungsländern, die eine Angleichung an den hohen Güterwohlstand anstreben⁹. Da den Entwicklungsländern das gleiche Recht an den gemeinsamen Gütern der Erde zustehen sollte, gilt die Suffizienzstrategie als ein Schlüssel zur Lösung dieses Problems. Die Hoffnung besteht in der Übernahme suffizienter Wirtschafts- und Lebensstile, falls sich diese in den Industrieländern durchsetzen. Eine solche Entwicklung könnte die soziale Schere nationenübergreifend schmälern und zu einem Ausgleich der globalen Lebenschancen beitragen¹⁰. Wohingegen andere Nachhaltigkeitsstrategien große Investitionen in technologische Innovationen, eine leistungsfähige

⁴ Linz 2004, 6.

⁵ Vgl. ebd. 41.

⁶ Linz 2012, 67.

⁷ Fischer/Grießhammer 2013, 12ff.

⁸ Linz 2012, 89.

⁹ Stengel 2011a, 184; 146f.

¹⁰ Linz 2002, 4; 22.



Industrie und ein ausgebautes Forschungssystem voraussetzen, kann die Suffizienzstrategie überall gleichberechtigt umgesetzt werden¹¹.

Die Suffizienzstrategie wird neben der ökologisch-sozialen Dimension oft auch mit Aspekten der Lebensqualität in Verbindung gebracht. Die Ergebnisse verschiedener Studien deuten darauf hin, dass oberhalb einer in den Industriestaaten inzwischen oftmals erreichten Schwelle an Einkommen die wahrgenommene Lebensqualität mit dem Wachstum des Bruttosozialprodukts nicht weiter ansteigt¹². Eine Anhebung des Konsumniveaus führt dem entsprechend nicht zwangsläufig zu mehr Lebensglück.

2.1.2 *Verschiedene Umsetzungsebenen*

Die Umsetzung der Suffizienzstrategie kann auf verschiedenen Ebenen angegangen werden. Neben der individuellen Selbstbeschränkung wird vielfach auch die politische und wirtschaftliche Einführung suffizienzfördernder Maßnahmen diskutiert. Es wird sogar als eine gefährliche Einschränkung angesehen, die Umsetzung der Suffizienzstrategie lediglich auf die private Ebene zu beschränken¹³. Demgegenüber steht die Meinung des Suffizienzexperten Stengel, der eine Umsetzung im öffentlichen Bereich für wenig wahrscheinlich hält. Ihm zufolge können keine konsumeinschränkende Maßnahmen erwartet werden, solange die soziale Stabilität von Konsum und Wirtschaftswachstum abhängt und sich die bestehenden Interdependenzen zwischen den wirtschaftlichen und politischen Entscheidungsträgern nicht lösen¹⁴.

Da der politische Eingriff in die individuelle Lebensführung zudem schwer zu begründen ist und leicht auf Ablehnung stoßen kann¹⁵, scheint die Integration des Suffizienzgedankens in die private Lebensführung realistischer zu sein, als die Durchsetzung politischer und wirtschaftlicher Innovationen. Auch wenn gewisse soziale Barrieren bestehen, können Menschen ihre Verhaltensmuster theoretisch von einem auf den anderen Tag neu gestalten. Die Wirksamkeit des individuellen Konsumverzichts ohne einen Wandel der ökonomischen und infrastrukturellen Rahmenbedingungen wird innerhalb der wissenschaftlichen Debatte zwar angezweifelt¹⁶, kann aber auch als ein entscheidender Anstoß für weitere Entwicklungen angesehen werden. Der erhöhte Einfluss der Masse und die Hoffnung auf einen gesellschaftlichen Wandel, welcher das Marktgeschehen beeinflussen und politische Entscheidungen hervorrufen kann, können die Wirksamkeit der privaten Lebensveränderung steigern¹⁷.

¹¹ Schneidewind/Zahrnt 2013, 21.

¹² Max-Neef 1995, in: Linz 2002, 12.

¹³ Linz 2012, 90.

¹⁴ Stengel 2011a, 257f.

¹⁵ Vgl. Janssen 2013.

¹⁶ Spengler 2013, 47.

¹⁷ Weskamp 1995, 13.



2.2 Suffiziente Lebensweisen

Die Idee einer suffizienten Lebensweise impliziert eine freiwillige Beschränkung des Konsumniveaus und wurde in dieser Form bisher nur von Minderheiten gelebt. Außer im Fall von Not oder Katastrophen konnte sich der Verzicht auf Konsum in der breiten Bevölkerung bislang nicht durchsetzen¹⁸. Die Entwicklungen des letzten Jahrhunderts haben jedoch dazu geführt, dass der Gedanke des Konsumverzichts nicht nur religiös oder moralisch sondern auch ökologisch begründet werden kann. Das Übermaß an Konsum und die daraus resultierende Umweltkrise ist gewissermaßen zu einem Notstand aller Menschen geworden und die Umsetzung einer genügsameren Lebensweise im Sinne der Nachhaltigkeit eine Notwendigkeit.

2.2.1 Grundzüge einer suffizienten Lebensweise

Das Wort „Suffizienz“ wird von dem lateinischen „sufficere“ abgeleitet, was so viel bedeutet wie „genug sein“ oder „ausreichen“¹⁹. Angelehnt an diese Bedeutung beschreibt eine suffiziente Lebensweise einen Lebensstil, der sich mit der Angemessenheit des Lebensstandards auseinandersetzt. Dabei steht die Frage, welches Maß an Dingen und Aktivitäten für die Erfüllung der individuellen Lebenserwartungen ausreichend ist, im Vordergrund der Überlegung. Eine suffiziente Lebensform fordert nicht den Verzicht auf notwendige Voraussetzungen für ein gelungenes Leben, sondern die Reflexion der Bedürfnisse und das Erkennen einer gewissen Sättigungsgrenze²⁰. Angewendet auf den Bereich der Nachhaltigkeitswissenschaften wird unter dem Begriff der suffizienten Lebensweise die Häufung gewisser Verhaltensweisen verstanden, welche die Umweltauswirkungen des Konsums reduzieren, sodass langfristig der Naturverbrauch gesenkt wird. Im Allgemeinen ist mit der Umsetzung des Suffizienzgedankens immer ein Verzicht auf Güter, Dienstleistungen, Funktionen und die Veränderung von Lebensgewohnheiten verbunden²¹.

In seinem Beitrag „Weder Mangel noch Übermaß“ beschreibt Linz einige Handlungsschritte zu einem gemäßigten Lebensstil wie z.B. der sparsame Umgang mit Energie, das qualitäts- und ökologiebewusste Einkaufen, die Verringerung des Fleischkonsums, die Reduktion von Fernreisen oder eine verstärkte Gesundheitsvorsorge²². Veränderungen dieser Art können den Ressourcenverbrauch des Einzelnen erheblich vermindern und sind somit als entscheidende Anhaltspunkte für die Umsetzung einer suffizienten Lebensweise zu betrachten. Da sich die Lebensumstände der Menschen jedoch stark unterscheiden, ist die Erstellung eines programmatischen Konzepts für eine suffiziente Lebensform schwer vertretbar. Noch dazu variieren die Vorstellungen von Lebensqualität so stark, dass die Veränderung der Konsummuster im Sinne der Freiwilligkeit

¹⁸ Ott/Voget 2007, 21.

¹⁹ Pertsch 1995, 1151.

²⁰ Linz 2013, 24; Linz 2004, 12.

²¹ Fischer/Grießhammer 2013, 8.

²² Linz 2004, 17.



des Verzichts jedem selbst zu überlassen ist. Diese Freiheit gilt als entscheidender Faktor für die Akzeptanz der Suffizienzstrategie²³. Der Begriff der suffizienten Lebensweise beschreibt somit weniger einen definierten Zustand als vielmehr eine Einsicht, die sich im individuellen Verhalten widerspiegelt.

2.2.2 Die vier E's

Um die Vorstellung einer suffizienten Lebensweise zu veranschaulichen, können die von Wolfgang Sachs formulierten vier E's, „Entschleunigung“, „Entflechtung“, „Entkommerzialisierung“ und „Entrümpelung“, dienen. Diese vier Leitbegriffe, mit denen er das Thema Suffizienz einst in die Nachhaltigkeitsdebatte einführte, sind auf wissenschaftlicher Ebene bis heute viel verwendete Ansatzpunkte für die Konkretisierung eines suffizienten Lebensstils.

Mit seiner Forderung nach Entschleunigung kritisiert Sachs die gesellschaftliche Tendenz zu einer beschleunigten Lebensweise, welche dem Genuss und der Erfahrung von gegenwärtigem Geschehen entgegensteht. Seiner Meinung nach liege der Schlüssel in der Liebe zur Gegenwart, welche von selbst zu mehr Gemächlichkeit und zur Verlangsamung des Alltags führe²⁴. Konkret drückt sich die Entschleunigung beispielsweise in der Wahl des Verkehrsmittels oder der bewussten Reduktion der Arbeitszeit zugunsten der Freizeit aus²⁵. Die Entflechtung steht für die Wiederbelegung der Regionalökonomie und stellt einen Gegensatz zur Globalisierung dar. Durch die Förderung regionaler Wirtschaftskreisläufe werden Wertschöpfungsketten verkürzt und die Eigenständigkeit der Wirtschaft auf unterer Ebene verstärkt²⁶. Ein Trend zur Entflechtung zeigt sich beispielsweise in der Förderung regionaler Lebensmittel- und Energieproduktion²⁷. Sachs fordert zudem eine Entrümpelung des Alltags, da eine Überzahl an Dingen die Aufmerksamkeit zerstreue und den Menschen davon abhalte, eine klare Linie im Leben zu verfolgen. Dazu gehören sowohl die Reduktion des Besitzes als auch die Verfolgung eines einfachen Lebensstils, der genügend Ressourcen an Zeit und Raum übrig lässt, um sich selbst zu verwirklichen²⁸. Konkret bedeutet die Entrümpelung des Alltags nicht nur die Verringerung des Hausrats, sondern auch eine reflektierte und bedürfnisorientierte Verhaltensweise beim Einkauf neuer Dinge²⁹. Die Entkommerzialisierung steht der marktmäßigen Durchdringung des modernen Lebens entgegen. Stattdessen sollen solche Leistungen gefördert werden, die nicht vom

²³ Stengel 2011a, 325.

²⁴ Sachs 1993, 69f.

²⁵ Schneidewind/Zahrnt 2013, 55f.

²⁶ Sachs 1993, 70.

²⁷ Schneidewind/Zahrnt 2013, 59.

²⁸ Sachs 1993, 71.

²⁹ Schneidewind/Zahrnt 2013, 63.



Bruttonationalprodukt erfasst werden³⁰ und durch Eigen- bzw. Gemeinschaftsarbeit zustande kommen wie z.B. Reparaturarbeiten oder Gemüseanbau³¹.

2.2.3 Barrieren einer suffizienten Lebensweise

Anders als in ihrer theoretischen Betrachtung, die nicht nur von wissenschaftlicher sondern auch zunehmend von populärwissenschaftlicher Seite propagiert wird, stößt die Idee einer suffizienten Lebensweise in ihrer praktischen Umsetzung auf gewisse Hindernisse, welche die notwendige Veränderung der umweltrelevanten Konsummuster verhindern. Diese Barrieren wurden von Stengel in seinem Standardwerk „Suffizienz“ (2011a) näher erläutert und sollen im Folgenden überblicksartig dargestellt werden.

Die erste Barriere besteht in den Verlustängsten, welche durch die Idee des Konsumverzichts ausgelöst werden. Menschen verändern ihr Verhalten meist nur, wenn dadurch persönliche Gewinne entstehen oder die damit einhergehenden Verluste allenfalls gering ausfallen. Die Umgestaltung des eigenen Lebensstils auf eine ressourcenärmere Lebensweise geht jedoch meist mit deutlich spürbaren Verlusten einher, die sich nicht nur monetär sondern auch in Form von Zeit-, Komfort-, Status- oder Gewohnheitsverlusten abzeichnen³². Die zweite Barriere ergibt sich durch die psychosozial begründete Statusorientierung des Menschen. Die Vorstellung des Verzichts löst bei den meisten Konsument*innen ein Gefühl von Ärmlichkeit und Bedürftigkeit aus, wodurch eine gewisse Abneigung gegenüber der Idee einer konsumreduzierten Lebensweise entsteht³³. Die dritte Barriere hängt mit der menschlichen Tendenz zusammen, sich an der Mehrheit der Bevölkerung und damit an den mehrheitlich vertretenen Lebens- und Konsumweisen zu orientieren. Aus Sicht des Einzelnen bestehe, so Stengel, meist keine Motivation zu suffizienten Verhaltensweisen, solange er allein mit seiner Veränderung bleibt³⁴. Die vierte Barriere liegt in der menschlichen Neigung, die Verantwortung des eigenen Handelns abzugeben. Dies führt dazu, dass der Großteil der Bürger*innen auf die Entscheidungen der Politik und Wirtschaft wartet, anstatt bei sich selbst anzufangen³⁵. Die fünfte Barriere ergibt sich aus dem Interesse der Marktwirtschaft, den persönlichen Verbrauch der Konsument*innen zu maximieren. Durch die Fülle an Kaufoptionen und die Anpreisung der Werbung wird ein Bedürfnis nach materieller Befriedigung geschaffen und die Unzufriedenheit mit dem gegenwärtigen Besitz erhöht. Die Einführung immer neuer Produkte, Modelle und Dienstleistungen verleitet die Menschen somit zum Kauf von Waren, die ihre eigentlichen Bedürfnisse nicht befriedigen³⁶. Dieser sogenannte „Tretmühleneffekt“ lässt das Konsumni-

³⁰ Sachs 1993, 71.

³¹ Schneidewind/Zahrnt 2013, 70.

³² Stengel 2011a, 183.

³³ Ebd. 183f.

³⁴ Ebd. 184.

³⁵ Ebd.

³⁶ Ebd. 185.



veau ohne erkennbare Sättigungsgrenze ansteigen und hält die Menschen in einer psychologischen Abhängigkeit³⁷.

Suffizienzbarrieren	
Barriere 1:	Verlustängste
Barriere 2:	Statusorientierung
Barriere 3:	Mehrheitsorientierung
Barriere 4:	Abgabe der Verantwortung
Barriere 5:	Konsumverleitung durch den Markt

Tabelle 1: Suffizienzbarrieren

2.2.4 Überwindung der Suffizienzbarrieren

Neben der Darstellung der Barrieren liefert Stengel auch Lösungen, um diesen Hemmnissen entgegenzutreten. Seiner Meinung nach können die Barrieren sowohl durch die Reduktion jener Kosten, die sich das Individuum durch suffizientes Handeln aufbürdet, als auch durch die Erhöhung der individuellen Bereitschaft eben jene Kosten in Kauf zu nehmen, überwunden werden³⁸. Da Menschen ihr Verhalten in der Regel an ihren biologischen und psychosozialen Bedürfnissen sowie an sozialen Standards und Normen ausrichten, ist hier ein Schlüssel zur Veränderung zu sehen³⁹. Die Kosten einer Verhaltensänderung können dann reduziert werden, wenn sich Bedürfnisse wandeln bzw. deren Befriedigung auf andere Weise besser erscheint. Auch die Veränderung der sozialen Erwartungshaltung kann dabei helfen die Kosten für suffiziente Handlungen zu verringern. Die Bereitschaft, die auftretenden Kosten in Kauf zu nehmen, erhöht sich hingegen durch die Erweiterung der individuellen Normen⁴⁰. Neben der intrinsischen Motivation bedarf es auch einer gewissen psychischen Stärke die Gewohnheitsverluste zu akzeptieren und trotz möglicher Verlustängste das Konsumniveau zu senken⁴¹.

2.2.5 Motive für eine suffiziente Lebensweise

Die Veränderung der Lebensweise im Sinne der Suffizienz schließt zwar den Verzicht auf materielle Güter mit ein, eröffnet auf der anderen Seite aber auch Kapazitäten für die Befriedigung immaterieller Bedürfnisse. Anstelle von Status- und Besitzbestrebungen können andere Ziele treten, die der individuellen Verwirkli-

³⁷ Binswanger 2013, 55.

³⁸ Stengel 2011b, 28.

³⁹ Stengel 2011a, 252.

⁴⁰ Ebd. 263.

⁴¹ Ebd. 254.



chung dienlich sind und sich durch die Bereitstellung zusätzlicher Zeitfenster oder eines befriedigenden Lebensraums ergeben⁴². Dabei verliert das Bedürfnis nach ausreichendem Einkommen und Güterwohlstand nicht an individuellem Wert, sondern verändert nur seine Intensität und seinen Status. Der materielle Wohlstand zeigt sich weniger in dem Besitz von Gütern, als vielmehr in dem Gebrauch von Gütern als Mittel für die Entfaltung der individuellen Präferenzen⁴³. Die Balance zwischen Besitz, Zeit und Raum schafft die Voraussetzung für die gewinnbringende Integration des Suffizienzgedankens in die individuelle Lebensführung.

Die Motivation zu einer suffizienten Lebensweise ergibt sich vor allem aus der Erhöhung des individuellen Wohlbefindens⁴⁴. Die Mäßigung des Konsums zugunsten immaterieller Bedürfnisse ist der menschlichen Gesundheit in der Regel förderlich, wohingegen ein Übermaß an Konsum zu Krankheiten führen kann. Dies zeigt sich beispielsweise im Bereich der Ernährung, da bescheidenes Essen in Verbindung mit sportlicher Aktivität die Gesundheit fördern und das Entstehen vieler Zivilisationskrankheiten verhindern kann⁴⁵. Auf psychischer Ebene kann die Reduktion der konsumbedingten Reizüberflutung zugunsten sozialer Aktivitäten das Risiko für stressbedingte Krankheiten, wie z.B. Burn-out, verringern⁴⁶. Eine suffiziente Lebensweise schafft zudem mehr Souveränität, da Einsparungen bei Konsumgütern zeitliche Ressourcen für Eigenarbeit und Selbstentfaltung freigeben und finanzielle Ressourcen für Rücklagen bereitstellen können⁴⁷. Weitere Motive für eine suffiziente Verhaltensweise sind die des guten Gewissens und der intrinsischen Motivation zu einem umweltgerechten Verhalten. Das Gefühl, die Natur zu schützen und etwas zur globalen Gerechtigkeit beizutragen, kann als ein starker Gewinn empfunden werden⁴⁸.

Die Umstellung der Alltagsgewohnheiten bedeutet für den Menschen sich auf einen Weg des Suchens und Lernens zu begeben, der die Reflexion der Effekte des Handelns auf die eigene Befindlichkeit wie auch auf die Umwelt voraussetzt⁴⁹. Dabei ist das Wissen über die Umweltkonsequenzen des Handelns keine zwingende Voraussetzung für die individuelle Umsetzung der Suffizienzidee, erhöht die Wahrscheinlichkeit einer ressourcenschonenden Lebensweise jedoch nachweislich⁵⁰.

⁴² Linz 2004, 12.

⁴³ Vgl. Huber 1995, 131.

⁴⁴ Vgl. Kuckartz 1998, 70.

⁴⁵ Linz 2012, 97.

⁴⁶ Paech 2013, 20.

⁴⁷ Linz 2004, 40.

⁴⁸ Linz 2012, 98.

⁴⁹ Vgl. Jungkeit 2002, 91.

⁵⁰ Vgl. Kuckartz 1998, 45.



3 Yoga

Yoga ist eine zeitlose und pragmatische Wissenschaft, welche sich mit dem Wohlbefinden des Menschen und dessen spiritueller Verwirklichung auseinandersetzt⁵¹. In Form von körperlichen, geistigen und moralischen Übungen trägt Yoga dazu bei, die Gesundheit zu erhalten und Kontrolle über den eigenen Lebensweg zu erlangen⁵².

Der Ursprung des Yoga kann zeitlich kaum datiert werden und könnte bereits vor 5000 Jahren in der frühen Indus-Kultur, einer der ältesten Zivilisationen der Welt, liegen. Schriftlich erwähnt wurde der Begriff des Yoga erstmals um das Jahr 1500 v. Chr. in altindischen Sanskrit-Schriften, die damit den spirituellen Weg der Erleuchtung beschrieben⁵³. Jahrhunderte später hat der indische Gelehrte Patanjali diese Lehre erstmalig zusammengefasst, eingeordnet und systematisiert und mit seinem Werk, dem „Yoga-Sutra“, den bis heute wichtigsten Grundlangentext des Yoga geschaffen⁵⁴. Erst im späten 19. Jahrhundert brachten hinduistische Mönche die indische Lehre auch in den Westen, wo die damals noch rein meditative Form des Yoga als ein esoterischer Kult angesehen wurde. Der körperbetonte Yoga entstand erst Anfang des 20. Jahrhunderts als eine Art transkulturelle Mischung aus östlicher und westlicher Kultur. Einflussreiche Yogalehrer wie Swami Sivananda oder Tirumalai Krishnamacharya brachten die indische Philosophie mit der Körperpraxis zusammen und sorgten für die Verbreitung des Yoga auf der ganzen Welt⁵⁵.

Für die folgenden Erläuterungen über die Grundzüge und Entwicklungen des Yoga werden hauptsächlich klassische Werke der Sivananda Tradition und Schriften von B. K. S. Iyengar, einem Schüler Krishnamacharyas verwendet. Zusätzlich werden die Grundlagen des Yoga anhand einer Interpretation des Yoga-Sutra von Ralph Skuban ergänzt. Moderne Studien und wissenschaftliche Beiträge geben Auskunft über die Auswirkungen der Yogapraxis in der heutigen Zeit.

3.1 Weg und Ziel des Yoga

Das Wort „Yoga“ ist aus dem Sanskrit abgeleitet und kann mit „Vereinigung“ oder „Verbindung“ übersetzt werden. Aus philosophischer Sicht ist das Ziel des Yoga die Vereinigung des individuellen Selbst mit dem universellen Bewusstsein⁵⁶. In der Philosophie des Yoga werden viele verschiedene Wege beschrieben, die letztlich alle diese Verbindung zum Ziel haben, sich in ihrer Ausführung jedoch stark unterscheiden⁵⁷.

⁵¹ Iyengar 1986 11.

⁵² Iyengar 2001, 13.

⁵³ Luczak 2013 46.

⁵⁴ Skuban 2011, 11.

⁵⁵ Luczak 2013, 46.

⁵⁶ Iyengar 2001, 14.

⁵⁷ Vgl. Lidell 2008, 18f.



In der heutigen Zeit gibt es nur wenige Menschen, die bereits zu Beginn die spirituelle Selbstverwirklichung als das Ziel ihrer Yogapraxis ansehen. Für gewöhnlich sind die Anliegen vorerst praktischer Art wie z.B. die Suche nach einer gesunden Lebensweise, die Reduktion von Stress oder die Bewältigung von Sucht- oder Gewichtsproblemen⁵⁸. Aus diesem Grund entspricht das allgemeine Verständnis von Yoga im westlichen Kulturkreis dem sogenannten „Hatha-Yoga“, welcher sich weniger an der spirituellen Verwirklichung und mehr an der menschlichen Gesundheit orientiert. Dieser Weg des Yoga beinhaltet Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannungstechniken. Zusätzlich werden Ratschläge für eine gesunde und ethisch korrekte Lebensführung gegeben⁵⁹. Einige moderne Yogarichtungen bezeichnen sich als integrale Yogastile, da sie versuchen verschiedene Yogawege zu vereinen⁶⁰. Aus diesem Grund wird in dieser Arbeit der Begriff des „Yoga“ und nicht der des „Hatha-Yoga“ als Überbegriff für alle modernen Yogastile verwendet.

3.2 Ethische Grundsätze

Die Philosophie des Yoga beinhaltet neben der spirituellen Sicht auf den Menschen auch gewisse Verhaltensgrundsätze, welche als die Grundlage ethisch korrekten Verhaltens gelten und dem Menschen auf seinem Lebensweg zur Seite stehen⁶¹. Iyengar sieht in der Befolgung dieser Prinzipien den Schlüssel zu sich selbst, wobei dies eine gewisse Bereitschaft zur Veränderung von Gewohnheiten und die Akzeptanz gelegentlicher Rückschläge erfordere⁶². Das Ziel sei dabei nicht die Unterdrückung von schlechten Gewohnheiten oder die strikte Verfolgung der Grundsätze, sondern die innerliche Übereinkunft mit diesen⁶³.

Die ethischen Grundsätze werden in der Yogaphilosophie als „Yama“ und „Niyama“ bezeichnet, was so viel bedeutet wie „Moralische Gebote“ und „Prinzipien der Selbstbeherrschung“. Aufgrund der vielseitigen Übersetzungsmöglichkeiten werden die einzelnen Prinzipien in der folgenden Tabelle mit ihrem Sanskritbegriff und einer möglichen Übersetzung aufgelistet. Um die Verständlichkeit des Textes zu erleichtern, werden im Rahmen dieser Arbeit lediglich die deutschen Begriffe verwendet. Die Übersetzungen orientieren sich an Iyengar (2007) und Skuban (2011).

⁵⁸ Iyengar 2007, 20f.

⁵⁹ BYV 2011, 8.

⁶⁰ Ebd. 9.

⁶¹ Iyengar 2001, 29.

⁶² Iyengar 2007, 20.

⁶³ Ebd. 355f.



Ethische Grundsätze			
Sanskritbegriff	Deutsche Übersetzungsmöglichkeit	Sanskritbegriff	Deutsche Übersetzungsmöglichkeit
Yama	Moralische Gebote	Ahimsa Satya Asteya Aparigraha Brahmacharya	Gewaltlosigkeit Wahrhaftigkeit Nicht-Stehlen Begierdelosigkeit Enthaltbarkeit
Niyama	Prinzipien der Selbstbeherrschung	Shaucha Santosha Tapas Svadyaya Ishvara Pranidhana	Reinlichkeit Zufriedenheit Selbstbeherrschung Selbsterforschung Gottvertrauen

Tabelle 2: Ethische Grundsätze

3.2.1 Die moralischen Gebote

Die Gewaltlosigkeit gilt als der höchste Grundsatz im Yoga und beinhaltet auch die positive Umsetzung in Form von Freundlichkeit und Rücksichtnahme gegenüber anderen. Sie steht in direkter Verbindung mit der Wahrhaftigkeit, wobei beide Prinzipien in Gedanken, Worten und Taten umgesetzt werden sollen und auf der eigenen Selbstbeobachtung beruhen⁶⁴. Der Grundsatz des Nicht-Stehlens steht für die Einstellung, sich nichts anzueignen, was rechtens anderen gehört. Dazu zählen auch subtile Arten des Stehlens wie die Zerstörung des Rufs oder ein übermäßiger Güterkonsum, wenn dabei so viele Ressourcen verbraucht werden, dass diese für andere nicht mehr zur Verfügung stehen⁶⁵. Aus diesem Verständnis von Stehlen ergibt sich auch das Gebot der Begierdelosigkeit, welches alle Arten von Exzess verneint und eine bescheidene Lebensführung befürwortet. Ein Leben im Übermaß gilt im Yoga allgemein als schädlich, da es erstens dazu führe, dass andere Entbehrungen erleiden müssen und zweitens die eigene Entwicklung gehindert werde⁶⁶. Auch die Forderung nach Enthaltbarkeit steht mit der Suche nach einem angemessenen Lebensstil in Verbindung. Wörtlich übersetzt bedeutet dieses Prinzip eine Lebensweise zu wählen, die dem Ziel des Yoga dien-

⁶⁴ Iyengar 2007, 356.

⁶⁵ Ebd. 359.

⁶⁶ Ebd. 359f.



lich ist und dieses nicht durch sinnliche Erfahrungen überschattet. Es erfordert eine vernünftige Selbstbeschränkung in allen Lebensbereichen⁶⁷.

3.2.2 Die Prinzipien der Selbstbeherrschung

Der Grundsatz der Reinlichkeit bezieht sich nicht nur auf die äußerliche Hygiene des Körpers, sondern beinhaltet auch die innerliche und psychische Reinigung. Dabei spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Zudem werden im Yoga einige mechanisch wirkende Reinigungstechniken sowie die Reinigung durch Atem- und Körperübungen empfohlen. Auf geistiger Ebene kann eine Reinigung durch Konzentrationstechniken und Meditation erfolgen⁶⁸. Das Prinzip der Zufriedenheit kann als ein Teil der mentalen Reinigung verstanden werden, da sie zu geistiger Klarheit, Wohlbefinden und Ruhe führen kann. Die Zufriedenheit wird als jener Zustand angesehen, in dem weder Erwartungen noch Wünsche das Handeln beeinflussen⁶⁹. Der Grundsatz der Selbstbeherrschung steht für die nötige Disziplin und Ausdauer, die eine regelmäßige Yogapraxis abverlangt. Die Überwindung zu Üben und der Verzicht auf bestimmte Nahrungs- oder Genussmittel erfordert eine gewisse psychische Stärke, um gegen aufkommende gesellschaftliche und persönliche Widerstände anzukommen⁷⁰. Auch die Selbsterforschung ist nicht immer angenehm, denn sie ist darauf angelegt, negative Gewohnheiten und Begierden ausfindig zu machen, diese ehrlich zu bewerten und nach Möglichkeit zu verändern⁷¹. Das Prinzip des Gottvertrauens bezieht sich nicht auf einen Gott im konfessionsgebundenen Sinn, sondern auf die universelle Kraft, die nach yogischer Vorstellung in allen Dingen steckt. Es bedeutet, sich selbst zu schätzen und alle Handlungen mit vollkommener Hingabe und Aufmerksamkeit zu vollziehen⁷².

3.3 Yoga in der modernen Welt

Die Begründer der modernen Yogastile haben die indische Lehre in den Westen gebracht, um die Menschen von den Belastungen der modernen Lebensweisen und den daraus resultierenden Krankheiten zu befreien. Sie erkannten in dem Stress und der Anspannung der Menschen den Grund für diverse psychosomatische Beschwerden, die sie durch Yoga zu heilen gedachten⁷³. Mittlerweile ist die Praxis des Yoga weit verbreitet und die positiven Wirkungen allgemein anerkannt. Auch die philosophische Seite des Yoga stößt auf großen Anklang, da sie eine Gelegenheit für die spirituelle Auslebung bietet, welche in den zunehmend säkularen

⁶⁷ Skuban 2011, 120.

⁶⁸ Ebd. 124ff.

⁶⁹ Ebd. 127.

⁷⁰ Ebd. 128.

⁷¹ Iyengar 2007, 369.

⁷² Ebd. 369f.

⁷³ Vgl. Lidell 2008, 7.



Gesellschaften als fehlend empfunden wird⁷⁴. Die Wissenschaft des Yoga eröffnet den Menschen eine ganzheitliche Sicht auf das Leben und dient als Orientierung, um innerhalb der vielfältigen und komplexen Möglichkeiten der Lebensgestaltung eine angemessene Lebensweise zu finden.

Die Verbreitung des Yoga hat vor allem in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen und eine einheitliche Beschreibung der Yogapraxis ist aufgrund der vielfältigen Stilrichtungen nicht möglich. Dennoch kann unterschieden werden zwischen traditionellen Stilen, welche von indischen Gelehrten entwickelt wurden und ihre ursprünglichen Wurzeln nahezu unverändert beibehalten haben und zeitgenössischen Stilen, die der westlichen Kultur entstammen und aus den traditionellen Stilen heraus entstanden sind. Letztere orientieren sich an der alten Lehre, beinhalten neben den klassischen Yoga-Praktiken aber auch neuartige Elemente wie z.B. Akrobatik oder Fitnessorientierung. Auch wenn der Fokus der Praxis stark variiert, beinhalten alle modernen Yogastile neben ihrer körperlichen Ausrichtung auch Elemente aus den Bereichen der Atemkontrolle, Entspannung, Meditation, Ernährung und Ethik⁷⁵.

3.4 Auswirkungen der Yogapraxis

Die indische Lehre hat in den letzten Jahren nicht nur viele Menschen überzeugt, sondern ist zunehmend auch zu einem Thema der Wissenschaft geworden. Das öffentliche Interesse an den Auswirkungen der Yogapraxis hat besonders im medizinischen Bereich zu zahlreichen wissenschaftlichen Studien geführt. Dabei bestätigte sich die Vermutung, dass spezifische Yogaübungen die körperliche Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Flexibilität günstig beeinflussen. Zudem ergaben sich deutliche Hinweise für eine unterstützende Wirkung bei der Linderung von Schmerzen sowie der Minimierung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und deren Risikofaktoren. Bezüglich seiner mentalen Wirkung gilt Yoga als eine unterstützende Maßnahme, mit deren Hilfe sich insbesondere Stress und milde depressive Symptome günstig beeinflussen lassen⁷⁶. Zwar stellt Yoga keinen Ersatz für medizinische Behandlungen dar, kann den Einsatz von Medikamenten aber reduzieren und Patient*innen eine effektive Hilfestellung für die Heilung ihrer Krankheit bieten⁷⁷.

Obwohl neben den therapeutischen Effekten auch die transformierende Wirkung des Yoga innerhalb der Yoga-Literatur vielfach betont wird, wurden Veränderungsprozesse in der Lebensweise der Praktizierenden bisher kaum untersucht. Dabei sind Prozesse gemeint, die sowohl die intrinsische Grundeinstellung als auch die sichtbaren Verhaltensmuster mit einschließen. Lediglich zwei deutsche Studien, die im Jahr 2012 im Auftrag des Yoga Vidya e.V. an der Universität Witten/Herdecke und der Universität Gießen durchgeführt wurden, haben sich bisher mit diesem Thema beschäftigt. Dabei wurde festgestellt, dass eine intensive und

⁷⁴ Iyengar 2001, 12.

⁷⁵ Vgl. Rose 2013.

⁷⁶ Yoga Vidya 2014b.

⁷⁷ Luczak 2013, 34.



ausgeglichene Yogapraxis das Erleben der Umwelt intensiviert und das Körpergefühl verbessert. Diese Entwicklung des Bewusstseins wurde von den Proband*innen als eine Verbesserung der Lebensqualität wahrgenommen und führte zu anhaltenden Veränderungen im Lebensstil. Neben der erhöhten Bereitschaft sich auf veränderte Perspektiven einzulassen, wurden die autonome Bewältigung schwieriger Lebenssituationen und die Bekämpfung von Stress als die wichtigsten Ergebnisse festgehalten⁷⁸.

3.5 Kritische Betrachtungen

Neben den positiven Meinungen über die Auswirkungen des Yoga, treten zunehmend auch kritische Stimmen ans Licht. So bestätigte eine im Jahr 2007 durchgeführte amerikanische Studie der Columbia University New York die Vermutung vieler Kritiker, dass die moderne Auslegung des Yoga zu einem erhöhten Verletzungsrisiko beiträgt. Die Gefahr einer Verletzung tritt vor allem bei jenen Varianten des Yoga auf, die sich weniger auf Entspannung und mehr auf körperliche Fitness fokussieren. Eine ehrgeizige Herangehensweise stellt dabei die größte Gefahr dar, gefolgt von einer ungenügenden Anleitung und mangelhafter Technik⁷⁹.

Auch die Ausübung im Sinne einer wirtschaftlichen Erfolgssteigerung wird als bedenklich eingestuft, da dies nicht dem eigentlichen Ziel des Yoga entspreche⁸⁰. Die Yogapraxis kann die geistige und körperliche Effizienz zwar nachweislich steigern⁸¹ und damit zu einem Instrument für wirtschaftlichen Erfolg und materiellem Wachstum werden, im yogischen Sinne führt dies jedoch nicht zur Selbsterfüllung. Wahres Glück und Zufriedenheit wird aus Sicht des Yoga nicht von weltlichen Dingen hervorgerufen, sondern entsteht unabhängig von der äußeren Welt im Inneren des Menschen⁸².

Ein weiterer Kritikpunkt am Yoga betrifft die Einstellung gegenüber weltlichen Geschehnissen. In seiner philosophischen Auslegung fordert Yoga die emotionale Distanzierung von der Außenwelt und die Hinwendung zum Positiven, wodurch eine gewisse Ignoranz gegenüber gesellschaftlichen Problemen entstehen kann. Dieser Kritik entgegnen moderne Yogavertreter*innen mit der Behauptung, durch die erweiterte Selbstwahrnehmung würden die Auswirkungen des eigenen Handelns deutlicher wahrgenommen und die Basis geschaffen, anderen Menschen mit mehr Empathie zu begegnen und Verantwortung für Umweltprobleme zu übernehmen⁸³.

⁷⁸ Yoga Vidya 2014a; Yoga Vidya 2014c.

⁷⁹ Fishman et al. 2009, 1.

⁸⁰ Fenzel 2012, 85.

⁸¹ BYV 2001, 90.

⁸² Iyengar 2001, 12.

⁸³ Unger/Hofmann-Unger 1999, 234f.



4 Suffizienz und Yoga

Die vorangegangenen Kapitel haben die beiden Themen „Suffizienz“ und „Yoga“ jeweils in ihren Eigenheiten behandelt und damit die Voraussetzung für die empirische Erforschung der Zusammenhänge geschaffen. Die Betrachtung der theoretischen Darstellungen lässt bereits einige Überschneidungspunkte erkennen und auf mögliche Beiträge des Yoga zu einer suffizienten Lebensweise schließen. Um die Offenheit der Forschung zu bewahren und eine voreingenommene Haltung zu vermeiden, soll auf eine Literaturanalyse zu Beginn des empirischen Forschungsprozesses jedoch verzichtet werden. Lediglich eine kurze Darlegung theoretischer Analogien soll den Einstieg in die Forschungsarbeit erleichtern und die nötige Sensibilisierung für weitere Forschungsschritte ermöglichen⁸⁴.

Besonders deutlich zeigt sich der Zusammenhang der beiden Konzepte anhand der ethischen Grundsätze des Yoga, welche sich mit den meisten Grundsätzen einer suffizienten Lebensweise vereinbaren lassen. Das Prinzip der Gewaltlosigkeit verlangt den rücksichtsvollen Umgang mit allen Lebewesen dieser Erde und verbindet sich mit den Prinzipien des Nicht-Stehlens und der Begierdelosigkeit zu einem Konzept, welches den Anforderungen einer nachhaltigen Entwicklung entgegenkommt. Zusammen fordern sie einen sorgsamsten Umgang mit den Ressourcen und der Umwelt, wodurch ein Übermaß an materiellem Besitz grundsätzlich und analog zu einer suffizienten Lebensweise abgelehnt wird. Ebenso zielt die Forderung nach Enthaltensamkeit auf eine vernünftige Selbstbeschränkung in allen Lebensbereichen, die zu einer bescheidenen und ressourcenarmen Lebensweise beitragen kann. Der Sinn für das „Genug“ im Leben wird also nicht nur im Bereich der Suffizienz, sondern auch auf dem Weg des Yoga gefordert.

Beide Arten der Genügsamkeit sind mit einer grundlegenden Veränderung des Lebensstils verbunden und setzen die Bereitschaft voraus, Verhaltensmuster zu ändern und gelegentliche Verluste zu akzeptieren. Dabei spielen im Yoga die Prinzipien der Selbstbeherrschung und Selbsterforschung eine wichtige Rolle und können mit der psychischen Stärke und Bedürfnisreflexion gleichgesetzt werden, welche im Verständnis der Suffizienzforschung Voraussetzungen für die Überwindung der Suffizienzbarrieren darstellen. Die Reflexion der Effekte des eigenen Handelns sowohl auf die Umwelt als auch auf die individuelle Befindlichkeit wird somit seitens beider Konzepte betont. Weder die yogische noch die suffiziente Sichtweise fordern dazu auf, auf Notwendiges zu verzichten, sondern mit dem Ausreichenden zufrieden zu sein. Die Vereinfachung des Lebens im Sinne des Yoga scheint somit einherzugehen mit einer entschleunigten, entrümpelten und entkommerzialisierter Lebensweise, wie sie von Wolfgang Sachs mit den vier E's propagiert wird. Die ganzheitliche Sicht des Yoga, welche sich an der körperlichen, geistigen und moralischen Gesundheit des Menschen orientiert, lässt sich mit der Vorstellung mehrerer Wohlstands- und Bedürfnisebenen gut vereinbaren. Auch

⁸⁴ Vgl. Brüsemeister 2008, 25.



die transformierende Wirkung des Yoga könnte einen Beitrag zu einer suffizienten Lebensweise leisten, wenn diese in Richtung eines ressourcenschonenden Verhaltens weisen.

All diese Vergleiche sind theoretischer Art und sagen wenig über die wirklichen Beiträge des Yoga zu einer suffizienten Lebensweise aus, da die wesentlichen Erkenntnisse empirischer Forschung erst mit dem Feldkontakt auftauchen⁸⁵. Dennoch lassen sich einige Vermutungen anstellen, welche sich in folgender Arbeitshypothese manifestieren:

„Die intensive Praxis und Auseinandersetzung mit der Philosophie des Yoga führt über die Zeit zu einer veränderten Lebensweise, wobei die neuen Verhaltensmuster zum Teil suffizientem Handeln entsprechen und den Zugang zu einer suffizienten Lebensweise eröffnen können.“

Diese Hypothese dient lediglich einer Orientierung und legt die Vermutungen der Forscherin offen dar. Der Forschungsprozess gewinnt dadurch an Transparenz und Entscheidungen, wie z.B. die Gestaltung des Interviewleitfadens, werden durch die kurze Darstellung der theoretischen Gemeinsamkeiten besser nachvollziehbar.

5 Methodisches Vorgehen

Die Suffizienzforschung hat in der Vergangenheit bereits einige praktische Ansätze zur Umsetzung des Suffizienzgedankens geliefert; der Einfluss des Yoga auf die Entwicklung einer suffizienten Lebensweise wurde bisher jedoch noch nicht untersucht. Es stehen demnach keine Theorien zur Verfügung, die den Untersuchungsgegenstand ausreichend erklären, um konkrete, theoriegeleitete Hypothesen aufzustellen und diese zu überprüfen. Bei der Beantwortung der Fragestellung kommen daher quantitative Forschungsmethoden nicht in Frage⁸⁶. Das Forschungsvorgehen wird sich stattdessen an den Methoden der qualitativen Sozialforschung orientieren, die darauf ausgelegt sind mithilfe von Interviews, Beobachtungen oder Dokumenten neue Theoriezusammenhänge aufzudecken⁸⁷. Die Entwicklung der methodischen Vorgehensweise basiert auf den Publikationen von Cornelia Helfferich (2011) und Udo Kuckartz (2014), welche anwendungsbezogene Anleitungen zur Erhebung bzw. Auswertung qualitativer Daten liefern. Die Erläuterungen von Thomas Brüsemeister (2008) zur qualitativen Forschung dienen als Grundlage der Vorgehensweise.

⁸⁵ Vgl. Brüsemeister 2008, 47.

⁸⁶ Vgl. ebd. 19.

⁸⁷ Vgl. ebd.



5.1 Bestimmung des Forschungsgegenstands

Die Bestimmung des Forschungsgegenstands steht ganz zu Anfang des Forschungsprozesses und bildet die Grundlage für alle weiteren Entscheidungen der methodischen Vorgehensweise⁸⁸. Die Orientierung an dem Gegenstand der Forschung als prinzipielle Vorgabe wird als „Gegenstandsangemessenheit“ bezeichnet und ist eines der wichtigsten Gütekriterien qualitativer Forschung⁸⁹. Da alle Erhebungs- und Auswertungsverfahren an den Forschungsgegenstand anzupassen sind, ist seine präzise Bestimmung im Vorfeld eine methodisch wichtige Voraussetzung. Dabei besteht der erste Schritt in der Abgrenzung zur Forschungsfrage, deren vollständige Beantwortung deutlich mehr umfassen kann, als der von den Ressourcen des Forschungsprojekts abhängige Forschungsgegenstand⁹⁰. So eröffnet die Frage, inwiefern Yoga zu einer suffizienten Lebensweise beitragen kann ein weites Forschungsfeld, welches jedoch nur in einem abgesteckten Rahmen angegangen werden soll.

Angelehnt an die Fragestellung, richtet sich der Forschungsgegenstand nicht auf die Untersuchung konkreter Verhaltensweisen, sondern orientiert sich an den Beiträgen und damit an den Veränderungen durch Yoga. Der Gegenstand setzt sich aus drei Teilen zusammen, die zusätzlich zu den Verhaltensänderungen auch Erkenntnisse zu entscheidenden Grundeinstellungen und Handlungsmotiven der befragten Personen umfassen.

Forschungsgegenstand	
Gegenstandsteil 1:	Biografische Erzählung als Deutungsgegenstand für den Zusammenhang zwischen der Yogapraxis und eventueller Verhaltensänderungen
Gegenstandsteil 2:	Subjektive Einschätzung des Stellenwertes des Yoga für die Gestaltung des eigenen Lebensstils
Gegenstandsteil 3:	Eigenes Erkennen konkreter Bedürfnis- und Verhaltensänderungen ausgelöst durch Yoga

Tabelle 3: Forschungsgegenstand

5.2 Beschreibung und Begründung der Forschungsmethode

Die Methodik der qualitativen Sozialforschung bietet verschiedene Herangehensweisen, wobei das Verfahren der qualitativen Einzelinterviews für die gegenstandsgerechte Beantwortung der Forschungsfrage geeignet erscheint. Qualitative Einzelinterviews treten in verschiedenen Varianten auf und erlauben sowohl einen direkten Zugang zur Biographie als auch zu den subjektiven Einschätzungen und Erkenntnissen der Befrag-

⁸⁸ Helfferich 2011, 26.

⁸⁹ Brüsemeister 2008, 33.

⁹⁰ Helfferich 2011, 27.



ten. Dabei reicht die Spannweite der Interviewgestaltung von der narrativen Interviewform, bei der primär die interviewte Person ununterbrochen erzählt, bis zur problemzentrierten Interviewform, bei der die forschende Person durch Nachfragen und Rückfragen mit der Erzählperson in einen Dialog tritt und das Interview den Charakter eines Gesprächs bekommt⁹¹. Bei Forschungsgegenständen mit biografischem Bezug sollte der Rahmen des Erhebungsverfahrens so gesteckt sein, dass der Erzählfluss nicht durch Interventionen der befragenden Person unterbrochen oder beeinflusst wird. Aus dem Gesamtverlauf der ungestörten Erzählung lassen sich Aussagen über Ablaufmuster und Prozesse gewinnen. Die Erhebung von subjektiven Konzepten, Deutungsmustern oder Positionierungen erlaubt hingegen eine gewisse Strukturierung beispielsweise in Form eines Leitfadens für die Gesprächsführung. Ein Eingriff in den Erzählfluss der interviewten Person ist auch vor allem dann notwendig, wenn es um das Erkennen subjektiver Problemsichten oder unbewusster Motive geht. Hier werden die Interviewfragen so gestellt, dass sie zum Nachdenken anregen und die unbewussten Hintergründe bestimmter Sichtweisen oder Handlungsmotive gemeinsam aufgedeckt und erarbeitet werden⁹².

Im Rahmen dieser Arbeit bedarf die Aufteilung des Forschungsgegenstands in die drei Einzelaspekte „biografische Erzählung“, „subjektive Einschätzung“ und „eigenes Erkennen“ demnach einer Mischform, bei der sowohl narrative als auch problemzentrierte Elemente enthalten sind. Als Erhebungsform wurde deshalb das „narrative Interview mit stärkerer Nachfrageorientierung“ gewählt. Bei dieser Form besteht der Interviewablauf aus mehreren Erzählaufforderungen und freien Erzählungen, die ohne inhaltliche Steuerung aufrechterhalten werden. Weitere Einzelaspekte, die in Stichworten vorgegeben sind, können in freien Formulierungen von der befragenden Person eingeführt werden. Der Interviewleitfaden wird flexibel und nicht im Sinne eines standardisierten Ablaufschemas verwendet, sodass spontane Reaktionen auf unerwartete Antworten möglich sind⁹³.

Im Anschluss an die Datenerhebung folgt die methodische Auswertung anhand der qualitativen Inhaltsanalyse. Kuckartz beschreibt verschiedene Methoden und Techniken, wobei die inhaltlich strukturierende Inhaltsanalyse für die Beantwortung der Forschungsfrage zielführend und dabei gegenstandsangemessen erscheint. Die Frage, inwiefern Yoga einen Beitrag zu einer suffizienten Lebensweise leisten kann, verlangt weder nach einer evaluativen Analyse noch nach einer Typisierung der Ergebnisse. Zwar gilt die Herausbildung des Typischen als eines der wichtigsten Ziele der qualitativen Sozialforschung, da es eine Verallgemeinerung der Ergebnisse zulässt, hat für die Darstellung der Forschungsergebnisse in diesem Fall jedoch keine Priorität. Vielmehr wird eine explorative, beschreibende Methode gesucht, welche die Systematisierung und Analyse der Zusammenhänge der Themen „Yoga“ und „Suffizienz“ in den Mittelpunkt der For-

⁹¹ Helfferich 2011, 10.

⁹² Ebd. 38f.

⁹³ Vgl. ebd. 16.



schung stellt. Die inhaltlich strukturierende Analyse erfüllt diese Kriterien und kann der Darstellung entscheidender Verhaltensänderungen auf individueller Ebene dienlich sein⁹⁴.

Bevor der Auswertungsprozess beginnt, werden die Interviewaufnahmen gemäß der aufgestellten Transkriptionsregeln (*Anhang I*) verschriftlicht und anonymisiert. Diese Regeln legen fest, wie die gesprochene Sprache in die schriftliche Form übertragen wird⁹⁵. Um eine interpretative Auswertung der Texte zu ermöglichen, soll das gesamte Textmaterial mithilfe eines Kategoriensystems thematisch geordnet werden. Dieser sogenannte Codierungsprozess orientiert sich an dem von Kuckartz dargestellten Ablaufschema zur inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse⁹⁶. Zu Beginn der Auswertung wird das gesamte Textmaterial erfasst und erste Textstellen markiert und kommentiert. Angelehnt an die Forschungsfrage und das vorhandene Vorwissen werden die Hauptkategorien auf induktiv-deduktive Weise entwickelt und das gesamte Textmaterial anhand dieser Einteilungen codiert. In einem nächsten Schritt wird das Kategoriensystem durch das Bestimmen von Subkategorien verfeinert und danach das gesamte Material noch einmal codiert. Anschließend werden die resümierten und geordneten Ergebnisse des Codierungsprozesses in Bezug auf die Fragestellung interpretiert.

5.3 Kritische Reflexion der methodischen Vorgehensweise

Die methodische Orientierung innerhalb der empirischen Sozialforschung hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich zugunsten der qualitativen Vorgehensweise verschoben. Die qualitative Forschung ist heute weitgehend anerkannt und verankert, was sich in der Ausweitung der entsprechenden Methodenliteratur und der großen Resonanz auf internationalen Tagungen und Konferenzen zeigt⁹⁷. Anders als früher werden qualitative Daten nicht mehr als Daten von minderer Güte betrachtet, nur weil sie nicht quantifizierbar sind. Sie können von vielfältiger Form sein, es kann sich um Texte, Bilder, Filme oder Audio-Aufzeichnungen handeln, welche eine andere Art der Aussagekraft beinhalten und nicht minder komplexe und methodisch kontrollierte Analyseverfahren erfordern⁹⁸. Eine quantitative Erhebung wäre im Fall der hier bearbeiteten Forschungsfrage und des dazugehörigen Forschungsgegenstands nicht zielführend gewesen, da bisher keine theoretischen Konzepte über die Zusammenhänge zwischen Yoga und einer suffizienten Lebensweise existieren, welche für die Entwicklung standardisierter Instrumente erforderlich gewesen wären⁹⁹.

Die Herausforderung qualitativer Forschung ergibt sich durch die Schwierigkeiten im Feldzugang und im Verhalten der Forscher*innen. Qualitative Interviews sind Kommunikationsprozesse, deren Ergebnisse von

⁹⁴ Vgl. Kuckartz 2014, 75.

⁹⁵ Ebd. 135f.

⁹⁶ Vgl. ebd. 78.

⁹⁷ Ebd. 19.

⁹⁸ Ebd. 14

⁹⁹ Vgl. Rosenthal 2011, 18.



der Subjektivität aller Beteiligten abhängen und somit zwangsläufig einer Beeinflussung unterliegen. Durch eine reflektierte, kontrollierte und auf die Interviewform und den Forschungsgegenstand angepasste Herangehensweise kann dieser Einfluss jedoch auf ein Minimum reduziert und somit eine hinreichende Qualität der Daten aufrechterhalten werden¹⁰⁰. Die Qualitätskriterien für die Datenerhebung orientieren sich an den von Helfferich dargelegten Kompetenzbereichen des Interviewenden¹⁰¹:

- Anerkennung der Kommunikationssituation
- Haltung der Offenheit
- Zurückstellung der eigenen Deutung
- Reflexionsfähigkeit

Auch die qualitative Inhaltsanalyse ist nicht frei von subjektiver Beurteilung. Sie kann den wissenschaftlichen Ansprüchen der Intersubjektivität und Allgemeingültigkeit nur bedingt gerecht werden, da bei der Auswertung des Textmaterials eine gewisse Differenz zwischen dem ursprünglichen Sinngehalt und der Deutung der Äußerung nicht auszuschließen ist¹⁰². Andererseits wird die Methode der Inhaltsanalyse bereits seit über hundert Jahren durchgeführt, wodurch Erfahrungswerte aufgestellt und die Methoden im Laufe der Zeit verfeinert werden konnten¹⁰³. Um die Angemessenheit und Nachvollziehbarkeit der Forschungsergebnisse zu gewährleisten, gelten die von Kuckartz aufgestellten Handlungsregeln für die qualitative Inhaltsanalyse¹⁰⁴:

- Darlegung des eigenen Vorverständnisses und Reflexion vorhandener Vorurteile
- Erarbeitung des Textes als Ganzes
- Bewusstwerdung über mögliche hermeneutische Differenzen in Sprache oder Kultur
- Themensuche im Text und Herausarbeitung neuer Themen am Text

Die Diskussion nötiger Qualitätskriterien zu Beginn der Forschungspraxis erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine ergiebige Forschung, die eigentliche Qualität der erhobenen und ausgewerteten Daten ergibt sich jedoch erst in der praktischen Umsetzung. Aus diesem Grund wird die tatsächliche Einhaltung der hier dargelegten Gütekriterien am Ende der Arbeit noch einmal untersucht.

¹⁰⁰ Helfferich 2011, 12.

¹⁰¹ Ebd. 24.

¹⁰² Kuckartz 2014, 32.

¹⁰³ Ebd. 27.

¹⁰⁴ Ebd. 33; in eigener Formulierung.



6 Datenerhebung und –auswertung

Im Anschluss an die theoretischen Überlegungen folgt nun die Dokumentation der praktischen Umsetzung des Forschungsvorhabens. Der Aufbau und die Durchführung der Interviews orientieren sich hauptsächlich an den Empfehlungen von Helfferich (2011) zur Interviewplanung und Intervieworganisation. Die Erarbeitung des Leitfadens beruht auf der Anleitung von Arnd-Michael Nohl (2012).

6.1 Planung und Organisation der Interviews

Um dem gebotenen Umfang dieser Arbeit gerecht zu werden und dennoch eine gewisse Repräsentativität der Ergebnisse zu gewährleisten, wurde ein Stichprobenumfang von sechs Einzelinterviews gewählt¹⁰⁵. Diese wurden lediglich mit Yogalehrer*innen durchgeführt, da diese meist eine regelmäßige, langjährige und intensive eigene Yogapraxis vorweisen und sich durch ein großes Hintergrundwissen über Yoga auszeichnen. Durch ihre oft jahrelange Ausbildung haben sie die verschiedenen Schwerpunkte und die Philosophie des Yoga kennengelernt und sich intensiv damit auseinandergesetzt. Es wird davon ausgegangen, dass Yogalehrer*innen dadurch befähigt sind, Erkenntnisse aus dem Yoga zu reflektieren und in das eigene Leben zu integrieren bzw. praktisch umzusetzen¹⁰⁶.

Die Eingrenzung der Zielgruppe erlaubt im Rahmen dieser Arbeit eine präzise und übertragbare Aussage über die Auswirkungen des Yoga innerhalb des limitierten Forschungsbereichs¹⁰⁷. Um das Kriterium der inneren Repräsentation zu gewährleisten, wurde eine möglichst heterogene Befragungsgruppe konstruiert, welche sich aus vier Yogalehrerinnen und zwei Yogalehrern verschiedener Stilrichtungen zusammensetzt. Das Geschlechterverhältnis von 2:1 entspricht dabei in etwa dem der prozentualen Anteile an praktizierenden Frauen und Männern in Deutschland, welche im Jahr 2009 bei 26,1 % der Frauen und 12,8 % der Männer lagen¹⁰⁸. Der Geltungsbereich der Forschungsergebnisse ist durch die ausgewählte Befragungsgruppe eingeschränkt, da nicht alle existierenden Yogastile berücksichtigt werden können und zudem drei der sechs Yogalehrer*innen derselben Stilrichtung angehören.

Der Kontakt zu den Befragten entstand durch Anfragen per E-Mail, wobei die Auswahl der kontaktierten Personen durch eine Internetrecherche zu Yogalehrer*innen in der Umgebung der Stadt Lüneburg entstand. Ort und Zeitpunkt der Befragung richtete sich grundsätzlich nach den Wünschen der Erzählperson, wobei drei Interviews in der eigenen Privatwohnung und drei in dem jeweiligen Yogastudio und damit in einer ungestörten und den befragten Personen vertrauten Umgebung stattfanden. Die Befragten erhielten zu Beginn

¹⁰⁵ Vgl. Helfferich 2011, 175.

¹⁰⁶ Vgl. Feldmeier-Vogel 2010.

¹⁰⁷ Vgl. Helfferich 2011, 173.

¹⁰⁸ Vgl. Kulter 2009, 10.



des Interviews ein Informationsblatt (*Anhang II*), welches neben einigen Erklärungen zum Interviewablauf und Datenschutz auch eine Kontaktadresse für mögliche Nachfragen beinhaltet. Auf eine gesonderte Einwilligungserklärung wurde verzichtet. Der Inhalt des Informationsblatts orientiert sich an den Vorschlägen von Helfferich und den von ihr hervorgehobenen Datenschutzbestimmungen¹⁰⁹. Alle sechs Interviews wurden im Stil eines informellen, mehr oder weniger alltagskommunikativen Gesprächs geführt und mithilfe eines Aufnahmegegeräts in Audioform festgehalten.

6.2 Interviewleitfaden

Der Gebrauch eines Interviewleitfadens dient der Orientierung im Interviewverlauf, um die Erzählperson zum zentralen Thema hinzuführen. Dabei werden die Leitfragen nicht nach einem starren Schema verwendet, sondern stehen der forschenden Person als eine „flexible Gedächtnisstütze“ zur Verfügung¹¹⁰. Für die hier gewählte Form des „narrativen Interviews mit stärkerer Nachfrageorientierung“ sind die Leitfragen so zu stellen, dass sie die befragte Person dazu anregen, ausführlich über ihre thematisch relevanten Erfahrungen zu erzählen. Nohl betont auch die Wichtigkeit des gezielten Nachfragens, da bereits angesprochene Aspekte von der forschenden Person aufgegriffen und detaillierte Informationen zu gewissen Themen erfragt werden können¹¹¹. Besonders der dritte Teil des Forschungsgegenstands, das eigene Erkennen konkreter Bedürfnis- und Verhaltensänderungen, verlangt nach der Möglichkeit, die Erzählperson durch spontane Verständnisfragen zur Erklärung ihrer Motive und Handlungsgründe zu bewegen¹¹².

Orientiert am Forschungsgegenstand und an den von Nohl erläuterten Maßstäben kennzeichnet sich der verwendete Leitfaden (*Anhang III*) durch eine einfache Untergliederung in eine erzähl-generierende Einstiegsfrage, drei narrative Leitfragen und eine Abschlussfrage. Die Reihenfolge der Leitfragen bleibt dabei flexibel gestaltbar und richtet sich nach dem Verlauf des Interviews. Dabei hat keine der Fragen den Charakter einer Notwendigkeit, sollte die Antwort auf die Frage bereits durch eine vorangegangene Frage oder im Laufe der biografischen Anfangserzählung gegeben worden sein. Um das gezielte Nachfragen zu erleichtern steht der Interviewerin eine Liste aus theoriebezogenen Begriffen zur Verfügung, welche die Vertiefung eines als relevant erachteten Themenpunkts erlauben. Diese Zusatzfragen sollen die befragte Person dazu bringen, ihr gesamtes Erzählpotenzial auszuschöpfen und somit die für die Beantwortung der Forschungsfrage interessanten Aspekte anzusprechen. Es ist jedoch nicht davon auszugehen, dass die Interviewten ihr Wissen einfach explizieren können¹¹³. Mit diesem Hinweis deutet Nohl auf die Differenz zwischen implizitem und explizitem Wissen hin, welche nicht ignoriert werden dürfe, da das Interview sonst auf die Ebene des

¹⁰⁹ Vgl. Helfferich 2011, 190ff; 202ff.

¹¹⁰ Nohl 2012, 15, nach Witzel 1982.

¹¹¹ Vgl. ebd. 16.

¹¹² Vgl. ebd.

¹¹³ Vgl. Nohl 2012, 16f, nach Bohnsack 2007.



expliziten Wissens reduziert werde. Implizites Wissen stehe der befragten Person meist nicht bewusst zur Verfügung, sondern muss von der forschenden Person erst expliziert werden. Aus diesem Grund sollen auch die interessenorientierten Nachfragen in Form von erzählgenerierenden Fragen formuliert werden, deren Beantwortung implizites Wissen enthalten kann¹¹⁴. Um die Erzählsituation so wenig wie möglich zu beeinflussen, werden die Begriffe „Suffizienz“ und „suffiziente Lebensweise“ sowie der direkte Bezug zu den Nachhaltigkeitswissenschaften vor und während des Interviews bewusst vermieden.

6.3 Kategoriensystem

Der pragmatische Sinn jeder Inhaltsanalyse besteht im Grunde darin, unter einer bestimmten forschungsleitenden Perspektive die Komplexität der erhobenen Daten zu reduzieren¹¹⁵. Die Transkription der Interviews wurde deshalb hinsichtlich der für die Beantwortung der Forschungsfrage interessanten Merkmale auf deduktiv-induktive Weise in ein Kategoriensystem eingeordnet und der Datenumfang damit verringert. Da die Entwicklung zu einer suffizienten Lebensweise stets Veränderungen im Denken und Handeln voraussetzt, liegt der Fokus der Codierung besonders auf den Veränderungen im Leben der Yogalehrer*innen, welche durch die intensive Praxis und Auseinandersetzung mit der Philosophie des Yoga hervorgerufen wurden. Die Neuorientierung der Yogalehrer*innen unterteilt sich in die Veränderung der intrinsischen Grundeinstellung, wie z.B. den Bedürfnissen, und in die Veränderung der sichtbaren Verhaltensmuster, wie z.B. den Ernährungsgewohnheiten. Einen weiteren Untersuchungspunkt bilden die subjektiven Einschätzungen des Stellenwertes des Yoga im eigenen Leben, wobei sowohl der individuelle Wert als auch der Wert des Yoga für die Gesellschaft betrachtet werden. Hieraus wird auch die Motivation für eine veränderte Lebensweise ersichtlich. Auch die Art und Weise, wie die befragten Personen zum Yoga gekommen sind und welche Aspekte die Begeisterung dafür ausgelöst haben, kann für die Beantwortung der Forschungsfrage eine wichtige Rolle spielen, insofern der Zugang zum Yoga einen Zugang zur Suffizienz darstellen könnte. Aus den vorangegangenen Überlegungen ergeben sich fünf Hauptkategorien, welche gemeinsam auf eine gegenstandsangemessene Beantwortung der Forschungsfrage zielen. Jeder dieser Kategorien sind zusätzliche Subkategorien untergeordnet, welche sich im Laufe des Codierungsprozesses herauskristallisierten und das codierte Textmaterial zusätzlich strukturieren.

Kategoriensystem	
Kategorie 1:	Zugang zum Yoga
	<ul style="list-style-type: none">• Beweggründe• Yogastile• Begeisterung und Faszination• Yogapraxis und Ausbildung

¹¹⁴ Vgl. ebd. 17.

¹¹⁵ Kuckartz 2014, 41, nach Früh 2004.



Kategorie 2:	Individueller Wert des Yoga	<ul style="list-style-type: none">• Krisen- und Krankheitsbewältigung• Körperliches Wohlbefinden• Tiefe und Ganzheitlichkeit• Selbstverwirklichung
Kategorie 3:	Gesellschaftlicher Wert des Yoga	<ul style="list-style-type: none">• Distanzierung von gesellschaftlichen Vorgaben• Gewaltfreiheit und Toleranz• Umweltschutz• Kritische Betrachtung
Kategorie 4:	Veränderung der intrinsischen Grundeinstellung	<ul style="list-style-type: none">• Bedürfnisreflexion und Prioritäten• Zufriedenheit und Ausgeglichenheit• Akzeptanz und Gelassenheit• Bewusstsein und Achtsamkeit• Selbstvertrauen und psychische Stärke• Offenheit für Veränderung• Abneigung gegen Extremismus
Kategorie 5:	Veränderung der sichtbaren Verhaltensmuster	<ul style="list-style-type: none">• Prozesshaftigkeit der Veränderung• Schwierigkeit der Differenzierung• Yogapraxis und Freizeit• Spiritualität• Ernährung• Konsum und Besitz• Familie und Freundeskreis• Beruf und Karriere

Tabelle 4: Kategoriensystem

6.4 Kategorienbasierte Auswertung der Daten

Die Auswertung der Daten anhand der Hauptkategorien soll einen Überblick über die während des Codierungsprozesses entstandenen Ergebnisse liefern. Um die Nachvollziehbarkeit der Auswertung zu erleichtern wurde im Anschluss an die Codierungsphase zu jedem Interview eine Zusammenfassung (*Anhang IV*) verfasst, die entscheidende biografische Ereignisse, Wertvorstellungen und Verhaltensänderungen der befragten Person beschreibt. Diese Kurzübersichten können auch für ein tieferes Verständnis der Transkriptionen eine Hilfestellung leisten. Die in den folgenden Kapiteln verwendeten Aussagen der befragten Yogalehrer*innen wurden aus den codierten Textstellen (*Anhang V*) entnommen und als solche unter Angabe der Interviewnummer und des jeweils verwendeten Absatzes in verkürzter Form, z.B. „4,2“ für „Interview 4, Absatz 2“, gekennzeichnet. Die Belege werden in Einzelfällen exemplarisch angegeben.

6.4.1 Kategorie 1: Zugang zum Yoga

Die Art und Weise, wie die befragten Personen zum Yoga gekommen sind, wurde anhand verschiedener Teilaspekte analysiert. Der Zugang zum Yoga stellt sich dabei als sehr vielseitig heraus.



Beweggründe

Die Gründe, aus denen die befragten Personen zum Yoga kamen, sind vielfältig und reichen von der Suche nach einer sportlichen Betätigung (4,2) bis hin zu dem Verlangen nach einer selbsterfüllenden Tätigkeit neben dem bisherigen Berufsleben (3,2). Auffällig ist, dass vier der sechs Befragten zuvor an einer Krankheit litten und entweder durch ihren Arzt bzw. Therapeuten (1,2; 6,2) oder durch Eigeninitiative während einer krankheitsbedingten Berufspause den Zugang zum Yoga fanden (2,2; 5,2).

Yogastile

Neben den Gründen für die Yogapraxis unterscheiden sich auch die gewählten Yogastile, welche den Befragten den ersten Kontakt mit Yoga erbrachten. Bis auf eine Person haben sich alle befragten Yogalehrer*innen im Laufe ihres Yogaweges noch einmal bewusst umorientiert und eine neue bzw. weitere Yoga-richtung gewählt, welche als passender empfunden wurde (2,4) oder die Praxis ergänzte (u.a. 1,6). Die genannten Stilrichtungen sind: „Yoga-Vidya“, „Power-Yoga“, „Vinyasa-Yoga“, „Kundalini-Yoga“ und „Transzendente Meditation“.

Begeisterung und Faszination

Der erste Kontakt mit Yoga war für den Großteil der befragten Personen ein Schlüsselerlebnis, da er eine starke Faszination oder Begeisterung auslöste (u.a. 3,2). Lediglich eine Person äußerte sich zurückhaltend und erklärt, sie habe eher niedrige Erwartungen gehabt und erst später gemerkt, dass es das Richtige für sie sei (5,2).

Yogapraxis und Ausbildung

Aus der anfänglichen Faszination entwickelte sich bei allen Befragten eine regelmäßige bis tägliche Yogapraxis, die entweder in Form eines Kurses (u.a. 3,2) oder im Selbststudium (1,2) vollzogen wurde. Letztlich haben sich alle für eine Yogaausbildung entschieden, wobei die Ausbildungszeit von einigen als sehr intensiv und ereignisreich beschrieben wird. Vier der befragten Yogalehrer*innen haben zusätzlich zu ihrer Grundausbildung noch weitere Aus- oder Fortbildungen abgeschlossen (u.a. 1,6; 2,4).

6.4.2 Kategorie 2: Individueller Wert des Yoga

Es kristallisierten sich verschiedene Aspekte heraus, was Yoga für die befragten Personen bedeutet und welchen Mehrwert sie für sich darin erkennen. Diese individuellen Werte werden im Folgenden dargestellt.

Krisen- und Krankheitsbewältigung

Von beinahe allen Befragten wurde Yoga als eine Methode der Krisen- oder Krankheitsbewältigung beschrieben, welche sich besonders auf die psychische Verfassung positiv auswirke. Eine Person erzählt in



diesem Zusammenhang, Yoga habe ihr geholfen allmählich ihre Psychotherapie zu reduzieren und heute ohne diese zurechtzukommen. Yoga sei für ihr seelisches Wohlbefinden das Beste gewesen und habe ihr mehr geholfen als die Gesprächstherapie (1,8). Allgemein wird Yoga als etwas angesehen, was die psychische Verfassung stärkt und Ängste lindert, sodass Krisensituationen, wie z.B. Trennungen (4,10), Beziehungsstress (6,22) oder Zukunftsängste (1,12), besser überstanden werden können.

Körperliches Wohlbefinden

Neben der psychischen Entlastung, scheint sich Yoga auch auf körperlicher Ebene positiv auf das Wohlbefinden auszuwirken. So beschreibt eine Person, sie sei durch die Yogapraxis wieder deutlich flexibler geworden und ihre körperliche Verfassung habe sich im Allgemeinen verbessert. Der Unterschied zu anderen sportlichen Betätigungen sei, dass man sich nach der Yogastunde erfrischt fühle und mehr Energie verspüre als zuvor (4,2). Die Yogapraxis wird von den Befragten allgemein als etwas beschrieben, das Kraft und Energie schenkt (u.a. 2,4; 6,2).

Tiefe und Ganzheitlichkeit

Yoga wird von den befragten Yogalehrer*innen als ein ganzheitliches System verstanden, mit dem es möglich sei, tiefer in das Innere des Menschen vorzudringen. Im Gegensatz zu anderen Sportarten, wie z.B. Joggen (1,10) oder asiatische Kampfkünste (3,2), können mit Yoga tiefere Prozesse erreicht werden. Yoga beziehe sich nicht nur auf die Körperarbeit, sondern im Grunde auf alle Aspekte des Lebens (6,6) und biete die Möglichkeit die Wahrheit über sich selbst, welche nur im tiefsten Inneren zu finden sei, ans Licht zu bringen (3,6).

Selbstverwirklichung

Die Verwirklichung des eigenen Selbst gilt nicht nur in der Literatur als das höchste Ziel des Yoga, sondern wurde auch von mehreren Befragten als solches beschrieben. Eine Person erzählt, es gehe nicht darum, irgendetwas zu propagieren, sondern erst einmal bei sich selbst anzufangen und mit sich selbst ins Reine zu kommen (2,28). Die Tätigkeit als Yogalehrer*in wird als etwas verstanden, was der intrinsischen Motivation entspringt (3,2) und die persönlichen Überzeugungen mit dem Berufsleben verbindet (3,2). Dabei trage auch das Gefühl, die eigene Erfahrung über die positiven Effekte des Yoga mit anderen Menschen teilen zu können (1,2) und den Menschen etwas Gutes zu bringen (2,2) zur Selbstverwirklichung bei.

6.4.3 Kategorie 3: Gesellschaftlicher Wert des Yoga

Neben den individuellen Werten stellt auch der Beitrag des Yoga zur gesellschaftlichen Entwicklung ein Motiv für die Yogapraxis und –lehrertätigkeit dar. Die Ausrichtung an dem individuellen Wohlergehen scheint in den meisten Fällen jedoch vorrangig zu sein.



Distanzierung von gesellschaftlichen Vorgaben

Die sozialen Systeme und gesellschaftlichen Normen werden von den befragten Personen als etwas wahrgenommen, was die Menschen nur bedingt unterstützt und teilweise sogar der individuellen Entwicklung entgegenstehe (6,44). Um den eigenen Weg zu finden sei es wichtig, sich von Gewohnheiten zu lösen und neue Prioritäten zu setzen. Auch sei es für die Menschen von Vorteil, einmal etwas zu tun, was außerhalb der Bequemlichkeitsgrenze liegt und im Yoga als „Tapas“ praktiziert wird (5,29). Die Forderung nach Unabhängigkeit von gesellschaftlichen Vorgaben entspringt der Vorstellung, dass jeder Mensch für sein Wohlergehen selbst verantwortlich ist (6,22). Eine Person beschreibt es sogar als typischen Anfängerfehler sich zu sehr um das Wohlergehen anderer zu kümmern und zu versuchen, seine eigenen positiven Erfahrungen auf andere zu übertragen (2,6).

Gewaltfreiheit und Toleranz

Trotz der individuellen Ausrichtung des Yoga, wird das Prinzip der Gewaltfreiheit von beinahe allen Befragten im Laufe des Interviews erwähnt und teils sogar als der höchste Wert des Yoga betrachtet (3,14). Um diesem Prinzip gerecht zu werden sei es wichtig, jedem Menschen mit Wohlwollen und Respekt entgegenzutreten (2,30) und gegensätzliche Überzeugungen und Weltbilder zu akzeptieren (3,22). Die Offenheit und Toleranz des Yoga in Bezug auf religiöse Vorstellungen wird als besonders wertvoll erachtet (3,18).

Umweltschutz / Kritische Betrachtung

Das Prinzip der Gewaltlosigkeit steht für die Befragten nicht nur für den Respekt gegenüber anderen Menschen, sondern wird teilweise auch als friedlicher Umgang mit der Umwelt und den Tieren interpretiert (3,14). Eine Person spricht sich explizit gegen naturverachtende Verhaltensweisen aus, da es wichtig sei, allen Lebewesen eine Berechtigung zuzusprechen (5,17) und deren Lebensgrundlage zu schützen (5,29). In diesem Zusammenhang wird die philosophische Sicht des Yoga jedoch auch kritisch betrachtet. Eine Person hält die Einstellung, die Weltgeschehnisse so hinzunehmen wie sie sind, da diese zum Lauf der Dinge gehören, für nicht akzeptabel (5,27). Diese Sichtweise widerspreche zwar nicht dem Einsatz für Umweltschutz und sozialer Gerechtigkeit, würde diesem in ihrer fatalistischen Interpretation aber entgegenstehen (5,31.).

6.4.4 Kategorie 4: Veränderung der intrinsischen Grundeinstellung

Die Auswertung der Interviews offenbart einige Veränderungen in der intrinsischen Grundeinstellung der Befragten Yogalehrer*innen, die in einem direkten Zusammenhang mit der Yogapraxis zu stehen scheinen. Die intrinsische Grundeinstellung bildet die Basis für die Veränderung der sichtbaren Lebensweise.



Bedürfnisreflexion und Prioritäten

Eine grundlegende Veränderung der intrinsischen Einstellung ergibt sich aus der Reflexion der eigenen Bedürfnisse, welche nach eigener Aussage bei einigen Befragten durch Yoga ausgelöst wurde. So beschreibt eine Person, sie habe durch Yoga überhaupt erst angefangen, sich über ihre Bedürfnisse und über das, was sie selbst möchte, Gedanken zu machen. Sie habe sich früher immer nur an den Wünschen anderer orientiert und sich nicht getraut, auch einmal an sich selbst zu denken (4,10). Die Erkenntnis über die eigenen Bedürfnisse sei ein langer Prozess gewesen, wobei Yoga ihr geholfen habe, sich dafür zu sensibilisieren (4,28). Eine andere Person beschreibt in diesem Zusammenhang die Problematik der Entfremdung durch den ständigen Einfluss der Werbung, welcher die Menschen dazu führe bestimmte Dinge zu konsumieren, die ihre eigentlichen Bedürfnisse nicht befriedigen. Durch Yoga habe sie sich von solchen äußerlichen Vorgaben lösen können und ist zu der Einsicht gekommen, dass sie ihre wahren Bedürfnisse nur in sich selbst erkennen könne (3,6). Die wohl konkreteste Art der Bedürfnisreflexion zeigt eine weitere Person, welche einer Empfehlung aus einem Yogabuch folgte und sich über mehrere Monate hinweg täglich 15 Minuten Zeit nahm, um eigens auferlegte Fragen zu diesem Thema zu beantworten (5,10). Auch wenn sich nur drei Personen explizit zur Bedürfnisreflexion äußern, erkennen doch alle Befragten eine Veränderung ihrer Prioritäten im Leben. So wird der Güterkonsum und die Erfüllung sozialer Standards, wie z.B. der Erwerb eines Hauses oder das Heiraten in einem bestimmten Alter, als eher unwichtig für das persönliche Glück eingestuft (1,16), wohingegen der Kontakt zu Menschen (2,14) als deutlich wichtiger empfunden wird. Des Weiteren wird ein vermehrtes Bedürfnis nach Aktivitäten in der Natur (6,42), Ruhe und Alleinsein (3,10) beschrieben.

Zufriedenheit und Ausgeglichenheit

Das Erkennen der eigenen Bedürfnisse wird auch mit einer allgemein zufriedeneren Grundstimmung in Verbindung gebracht (4,26). So beschreibt eine Person, der Drang sich mit anderen zu vergleichen, habe nachgelassen und sie sei deutlich ausgeglichener als früher (1,18). Obwohl auch diese Person einige Wünsche äußert, wie z.B. ein Yogazentrum zu eröffnen oder in eine Wohnung mit Balkon umzuziehen, scheinen diese Dinge nicht entscheidend für ihr Lebensglück zu sein (1,38). Zwei der befragten Personen erzählen, sie haben diese Veränderung gar nicht selbst wahrgenommen, sondern wurden auf ihre ruhige und ausgeglichene Ausstrahlung von außen angesprochen (1,10; 6,6).

Akzeptanz und Gelassenheit

Der Zustand von innerer Ausgeglichenheit wird nicht nur durch die Bedürfnisreflexion, sondern auch durch die yogische Einstellung, die Dinge so zu akzeptieren wie sie sind, hervorgerufen. Mehrere Personen beschreiben, es falle ihnen leichter sich emotional zurückzuhalten, da sie, bevor sie reagieren, zunächst eine Beobachterperspektive einnehmen (5,8; 3,12; 6,10). So beschreibt eine Person, sie habe es durch diese innere Zurückhaltung geschafft, sich von Provokationen im Berufsleben nicht mehr beeinflussen zu lassen



und Streitsituationen entspannter anzugehen (6,10). Auch auf familiärer Ebene habe diese Einstellung zu mehr Gelassenheit beigetragen und dazu geführt, dass Anschuldigungen innerhalb der Familie keine Wut oder Aggression mehr hervorrufen (6,24). Dieses Gefühl von innerer Gelassenheit wird von allen Befragten direkt oder indirekt erwähnt und anhand verschiedener Beispiele erläutert. Dabei geht es nicht immer um die Beziehung zwischen Menschen, sondern auch um die Akzeptanz von Aufgaben, die früher als lästig oder zeitraubend empfunden wurden. So beschreibt eine Person, sie könne die anfallende Arbeit im Haushalt viel mehr genießen und nehme sich dann bewusst auch die Zeit beispielsweise ihr Hochbeet in aller Ruhe von Unkraut zu befreien (4,22). Andere Dinge, die ihrer Ansicht nach einem übertriebenen Ordnungssinn entsprechen, wie z.B. das Sortieren von Gewürzdosen, habe sie gänzlich aufgegeben (4,22). Des Weiteren wird auch die Akzeptanz von zuvor wenig geschätzten Tieren, wie z.B. Nacktschnecken, als bewusste Veränderung erkannt (5,17).

Bewusstsein und Achtsamkeit

Bei diesem letzten Beispiel geht es nicht nur um den Respekt vor Tieren, sondern auch um die generell erhöhte Achtsamkeit im Alltagsgeschehen, die in verschiedenen Textabschnitten hervorgehoben wird. Eine Person beschreibt, ihr ganzer Blick auf die Dinge habe sich grundlegend verändert und sie nehme vieles intensiver oder überhaupt wahr (2,20). Ihre Wahrnehmung habe sich vor allem auf der feinstofflichen Ebene verfeinert und sie spüre zunehmend die Energie, die in Dingen, Menschen und Umgebungen steckt (2,18). In diesem Zusammenhang beschreibt sie beispielsweise, dass sie früher gerne nach Hamburg in die Innenstadt gefahren sei, dies heutzutage aber nur noch sehr selten mache, da sie sich von den vielen Eindrücken überfordert und überreizt fühle (2,18). Eine ähnliche Veränderung der Wahrnehmung wird auch von einer anderen Person erwähnt, die sich seit einiger Zeit von gewissen Freund*innen und Tätigkeiten fernhält, bei denen sie das Gefühl hat, sie rauben ihr Energie (1,22). Auch in der körperlichen Wahrnehmung hat sich bei den Befragten einiges verändert, wobei das Gespür für das, was dem Körper gut tut, vermehrt zu einem Handlungsmaßstab geworden ist. Eine Person beschreibt, sie habe gelernt die Grenzen ihres Körpers wahrzunehmen und Anspannungen frühzeitig zu spüren, sodass sie schneller darauf reagieren könne (5,19). Auch in Bezug auf die gesellschaftlichen Auswirkungen ihrer Handlungen haben die Befragten ein verändertes Bewusstsein entwickelt, welches sich beispielsweise in der Vermeidung von Plastikmüll (2,28; 5,12) oder in dem bewussten Umgang mit umweltbelastenden Verhaltensweisen, wie z.B. Fliegen (5,12) oder Autofahren (3,16), zeigt.

Selbstvertrauen und psychische Stärke

Ein weiterer Aspekt, der in allen sechs Gesprächen zum Ausdruck kommt, ist der positive Einfluss der Yogapraxis auf das Selbstvertrauen und die psychische Stärke. Die Loslösung von sozialen Standards und anderen Meinungen wird in beinahe allen Gesprächen erwähnt (u.a. 1,22) und Yoga somit als ein Gegen-



modell zur Fremdbestimmung dargestellt. Die Personen beschreiben sich als unabhängiger von Geld, da ihnen ein Leben auf einfachem Level ausreiche (3,6), als unabhängiger von dem Willen der Freund*innen oder der Partner*innen, da sie ihre eigenen Bedürfnisse nicht mehr hinten anstellen möchten (1,22; 4,14) oder auch als unabhängiger von beruflichen Vorgaben, da sie ihre persönliche Freiheit leben wollen (6,18). Des Weiteren wird auch die Unabhängigkeit von inneren Einflüssen, wie z.B. Stimmungen, Gefühlen oder Gedanken beschrieben, denen sich eine Erzählperson früher ausgeliefert gefühlt hat (3,4). Die Yogatechniken werden in diesem Zusammenhang als ein Instrumentarium angesehen, welches dabei helfen kann, die Kontrolle über geistige und emotionale Zustände zurückzugewinnen (3,4).

Offenheit für Veränderung / Abneigung gegen Extremismus

Die befragten Personen zeigen sich allgemein offen für Veränderungen und sind bereit auf gewohnte Verhaltensweisen und materiellen Besitz zu verzichten, sollte sich dies als angemessen erweisen. So sind zwei Personen gerade dabei sich von einer vegetarischen auf eine vegane Ernährungsweise umzustellen (1,24; 6,14), wobei diese Umstellung eher einem neugierigen Ausprobieren als einer strikten Diät gleicht (1,26). Auch mit dem Verzicht auf Alkohol wurden Selbstversuche gestartet, wobei die Befragten teilweise zu einem gemäßigten Alkoholkonsum zurückgekehrt sind (2,8; 5,10). Lediglich eine Person beschreibt, sie habe derartige Konsumgewohnheiten von einem Tag auf den anderen radikal umgestellt (3,8). Diese Beispiele zeigen, dass die Befragten durchaus die Bereitschaft zeigen, ihre Lebensgewohnheiten zu verändern, eine dogmatische und extreme Auslegung der Yogalehre aber größtenteils ablehnen. Es sei wichtig einen Zwischenweg zu finden, um sich nicht von sich selbst, seiner Familie und seinen Freund*innen zu entfremden oder den Sinn für die Realität zu verlieren (5,8).

6.4.5 Kategorie 5: Veränderung der sichtbaren Verhaltensmuster

Während die Transformationskraft des Yoga in der intrinsischen Grundeinstellung ihre Basis findet, drückt sie sich in konkreter Form erst in der Veränderung sichtbarer Verhaltensmuster aus. Dieser äußerliche Wandel wird anhand verschiedener Subkategorien erläutert.

Prozesshaftigkeit der Veränderung

In der Auswertung der Interviewtexte wird deutlich, dass Yoga in der Regel nicht zu einer radikalen Umstellung der Überzeugungen und Handlungsweisen führt, sondern als ein stetiger, teils unbewusster Prozess zu verstehen ist. Es wird beschrieben, wie die philosophische Lehre des Yoga in das Leben eingesickert ist (2,8) und sich im Laufe der langjährigen Erfahrung immer öfter im Alltag bestätigt hat (5,2). Dabei habe nicht nur der philosophische Hintergrund sondern auch die körperliche Praxis auf verschiedenen Ebenen zu Entwicklungsprozessen beigetragen (2,22).



Schwierigkeit der Differenzierung

Ein wichtiger Aspekt für die Auswertung der Daten ergibt sich aus der Tatsache, dass nicht jede Verhaltensänderung dem Yoga zuzusprechen ist. Beinahe alle Befragten stellen fest, dass eine eindeutige Zuordnung der Verhaltensänderungen nicht immer möglich sei, da es sich erstens um einen langsamen, oft unbewussten Prozess handele (5,8) und zweitens es auch andere Einflüsse in ihrem Leben gab, die zu Veränderungen geführt haben (5,12). Eine Person beschreibt beispielsweise, dass sie eine Zeit lang versucht habe wenig Plastikmüll zu produzieren, diese Veränderung jedoch nicht allein durch Yoga ausgelöst wurde (5,12). Der Wandel der Lebensweise muss deswegen differenziert betrachtet werden, wobei die vielen Überschneidungen in der Art und Weise, wie sich das Leben der Yogalehrer*innen in gewissen Bereichen positioniert hat, auf einen starken Einfluss des Yoga hindeuten.

Yogapraxis und Freizeit

Eine der auffallendsten Veränderungen im Leben der Befragten stellt die meist tägliche Yogapraxis dar, welche sich in verschiedener Ausführung, wie z.B. Körperübungen (2,8) oder Meditation (5,4; 6,2), zeigt. Des Weiteren beschreiben mehrere Personen, Yoga habe sich auch indirekt auf ihre Freizeitgestaltung ausgewirkt, da sie jetzt mehr Zeit mit Menschen verbringen, die ähnliche Interessen vertreten. Früher als normal erachtete Freizeitgestaltungen, wie z.B. das Feiern von Partys (3,8) oder Fernsehen (1,30), werden als nicht mehr attraktiv und stressig empfunden, wohingegen das Lesen von Büchern (1,30), Bewegung und Naturerfahrung (6,40) mehr wertgeschätzt werden. Andere sportliche Aktivitäten, wie z.B. Joggen oder Tennis, haben die Befragten entweder aufgegeben oder reduziert, da sie in der Yogapraxis eine für sie bessere Art der Bewegung erfahren haben (u.a. 2,8; 4,2).

Spiritualität

Der spirituelle Hintergrund der Yogaphilosophie spielt für den Großteil der Befragten eine bedeutende Rolle und wird als eine große Bereicherung empfunden. So erklärt eine Person, sie sei schon immer ein spiritueller Mensch gewesen, habe aber mit dem christlichen Glauben, in dem sie erzogen wurde, schon früh nichts mehr anfangen können. Durch Yoga habe sie endlich jene Art der spirituellen Auslebung gefunden, welche nicht an eine Religion gekoppelt ist und ihr in ihrem früheren, als karg und leer empfundenen Leben immer fehlte (4,4). Die Losgelöstheit von religiösen Vorgaben und die freie Entfaltung der spirituellen Vorstellungen scheint bei den Befragten allgemein eine große Rolle zu spielen und wird mehrfach erwähnt. So erklärt eine Person, dass ihr die Vorstellung von Reinkarnation heute einleuchtender erscheine als früher, dies jedoch nichts mit einem festen Glauben zu tun habe, sondern eher einer Vermutung entspreche. Sie experimentiere gerne mit verschiedenen spirituellen Symbolen, um deren Bedeutung für sich selbst zu erfahren (3,4). Eine andere Person erzählt, sie komme ursprünglich aus einem atheistischen Elternhaus und habe durch Yoga überhaupt erst den Zugang zu spirituellen Vorstellungen gefunden (5,8).



Ernährung

Die Auswertung der Daten zeigt eine deutliche Veränderung in den Ernährungsgewohnheiten der befragten Personen, welche besonders in dem verringerten Konsum tierischer Produkten erkennbar wird. Fünf der sechs Personen haben sich nach ihrer Yogaausbildung auf eine vegetarische Ernährung umgestellt (u.a. 3,16), wobei eine Person zu einem gemäßigten Fischkonsum zurückgekehrt ist (2,8). Zwei Personen haben damit begonnen zusätzlich auf Milchprodukte zu verzichten und überlegen, langfristig auf eine vegane Ernährung umzustellen (1,24; 6,14). Die einzige Person, die sich noch weiterhin zu ihrem Fleischkonsum bekennt, hat diesen zumindest reduziert und bevorzugt regionales Fleisch in Bio-Qualität (4,6). Dabei richten sich die Befragten nicht nur nach den ethischen Vorstellungen einer gewaltfreien Ernährung (1,24), sondern auch nach den gesundheitlichen Auswirkungen und ihrem Körpergefühl (6,14). So beschreibt eine Person, die Umstellung ihrer Ernährungsweise sei ganz von allein gekommen, da sie viel mehr darauf achte, welche Art der Ernährung ihrem Körper gut tue und auch ihr Sättigungsgefühl mehr beachte (1,24).

Konsum und Besitz

Auch die Einstellung zu Konsumgütern und Besitztümern scheint sich durch Yoga verändert zu haben, wobei materiellen Dingen im Allgemeinen ein geringerer Stellenwert zugesprochen wird als früher. Drei der befragten Personen beschreiben ein erhöhtes Bedürfnis nach Einfachheit und Klarheit in ihrem Leben und haben im Anschluss an ihre Yogaausbildung begonnen ihren Besitz zu minimieren (2,12; 3,18; 5,12). Eine Person hat sogar ihren gesamten Haushalt aufgelöst, um für einige Monate in ein Ashram zu ziehen (3,2). Auch die Erzählungen der anderen Personen lassen eine gewisse Unabhängigkeit von materiellen Dingen vermuten, da für sie das Lebensglück nicht von dem Besitz von Dingen abhängt (6,32). Als Mittel zum Zweck sei Geld jedoch immer noch wichtig, da es auch für positive gesellschaftliche Entwicklungen genutzt werden könne (6,30) und ein altruistischer Lebensstil nicht wünschenswert erscheint (6,32). Trotz dieser gemeinsamen Auffassung zeigen die Befragten einige Unterschiede in ihrem Konsumbewusstsein. Die häufigste Motivation für einen maßvollen Konsum bildet das Gefühl, ein Übermaß an Sachen verstopfe den Alltag und versperre den Weg der spirituellen Entwicklung (2,12; 3,18), wohingegen die Frage nach dem wirklichen Nutzen der Dinge (2,12) und die ökologischen Vorteile (5,12) jeweils nur einmal zur Sprache kommen. Die Begründung aus ökologischer Sicht wurde zudem von einem/r Umweltwissenschaftler*in geäußert und kann nach eigener Einschätzung nicht allein dem Yoga zugeschrieben werden (5,12).

Familie und Freundeskreis

Besonders deutlich haben sich auch die sozialen Verhältnisse innerhalb der Familie und des Freundeskreises verändert, wobei es nicht selten zu Beziehungsbrüchen kam. Mehrere Personen beschreiben ein gewisses Unverständnis seitens ihrer Freund*innen oder Ehepartner*innen gegenüber ihrer neuen Lebenseinstellung und veränderten Gewohnheiten (2,6; 6,6) wodurch die Beziehungen teils schwer strapaziert wurden.



Eine Person beschreibt, Yoga habe ihr letztlich die Kraft gegeben, den Schritt der Trennung zu vollziehen und ihr auch über den Trennungsschmerz hinweggeholfen (4,10). In Bezug auf den Freundeskreis erzählen mehrere Personen, sie halten sich heute bewusst von Menschen fern, die ihnen Energie rauben (1,22) oder nicht die gleiche Vorstellung der Freizeitgestaltung teilen (3,20). Von zwei Seiten wird betont, der Kontakt zu Menschen, vor allem zu jenen, die eine positive Lebenseinstellung pflegen, sei zu einem wichtigeren Element in ihrem Leben geworden (1,16; 2,20).

Beruf und Karriere

Zuletzt hat die Yogapraxis auch im Arbeitsbereich zu Veränderungen geführt und bei allen Befragten die berufliche Laufbahn beeinflusst. Dabei ist die Auswertung dieser Daten stark geprägt durch die Tatsache, dass die Interviews lediglich mit Yogalehrer*innen durchgeführt wurden. Im Anschluss an ihre Yogaausbildung haben alle Befragten die Yogalehrtätigkeit zunächst als eine Nebentätigkeit angesehen, die ihren Ursprungsberuf nicht tangierte (u.a. 1,6; 3,2). Im Laufe der Zeit haben drei Personen diese Tätigkeit zu ihrem Hauptberuf gemacht, wobei zwei Yogalehrer*innen erzählen, sie hätten dies eigentlich nicht so geplant, sondern es hätte sich einfach so ergeben (2,6; 3,2). Auffällig ist, dass mehrere Befragte ihren früheren Beruf nicht mehr als passend oder sinnstiftend empfanden, sodass es ihnen leicht fiel, sich davon zu lösen oder diesen zu reduzieren (2,6; 4,2). So erzählt eine Person, sie arbeite im kaufmännischen Bereich und habe zunehmend das Gefühl, mit ihrem Job als Einkäufer*in niemandem wirklich zu helfen, sondern im Gegenteil, die Menschen mit unnötigen Konsumgütern zu überschwemmen. Da es für sie jedoch unmöglich erscheine, nur von der Yogalehrtätigkeit zu leben, habe sie sich bewusst für die Kombination aus beidem entschieden (4,2). Eine andere Person erklärt, die yogische Denk- und Handlungsweise habe sie in ihrem früheren Job stärker gemacht, da sie als Polizist*in dadurch ein Instrument bekommen habe, mit dem sie Probleme auf eine friedliche Art und Weise lösen konnte (6,8).

7 Interpretation: Yoga als Beitrag zu einer suffizienten Lebensweise

Die Auswertung der Daten deutet auf ein starkes Transformationspotenzial des Yoga im Bereich der Wertvorstellungen, Grundeinstellungen und Verhaltensmuster hin, wodurch sich die Möglichkeit eines Beitrags des Yoga zu einer suffizienten Lebensweise ergibt. Da sich die Veränderungen durch die Yogapraxis eher schleichend und über die Jahre zeigen, ist auch die mögliche Umstellung zu einer durch Yoga beeinflussten Suffizienzorientierung als ein langjähriger Entwicklungsprozess anzusehen. Um das Verständnis der interpretativen Erläuterungen im Folgenden zu erleichtern, werden am Ende jedes Unterkapitels die entsprechenden Ergebnisse der Auswertung dem erarbeiteten Konzept einer suffizienten Lebensweise in zusam-



mengefasster Form gegenübergestellt. Die Angabe der Kategorien und Suffizienzbarrieren wird in verkürzter Form, z.B. „K5“ für „Kategorie 5“ oder „B5“ für „Barriere 5“, dargestellt.

7.1 Der Bezug zu den Grundzügen einer suffizienten Lebensweise

Der Vergleich der empirischen Ergebnisse mit den Grundzügen einer suffizienten Lebensweise deutet darauf hin, dass Yoga einen Beitrag zu einer suffizienten Lebensweise leisten kann. Ähnlich dem Suffizienzkonzept orientieren sich auch die befragten Yogalehrer*innen an der Angemessenheit des Lebensstandards, wobei sie sich weniger an den Umweltfragen als vielmehr an dem individuellen Wohlbefinden ausrichten. Um die Einsicht und das Verständnis für das rechte Maß ihres Konsumniveaus zu erhalten, spielen die verbesserte Körperwahrnehmung durch die Yogapraxis und die erhöhte Reflexion der Bedürfnisse eine entscheidende Rolle. Die Auswertung in der Subkategorie „Bedürfnisreflexion und Prioritäten“ (K4) zeigt, wie Yoga direkt und indirekt zur Bedürfnisreflexion und -veränderung beitragen kann und bestätigt damit diese Suffizienzvoraussetzung. Nicht nur im Bereich der Ernährung sondern auch in Bezug auf Konsumgüter und Besitztümer haben sich bei den Befragten im Laufe der Zeit gewisse Sättigungsgrenzen eingestellt, welche ein Übermaß an Konsum verhindern.

Auch die notwendige Veränderung in Richtung umweltbewusster Konsummuster, welche die Ressourcen schonen und den Umwelteintrag möglichst gering halten, hat sich in verschiedenen Lebensbereichen bestätigt. Zwar weist die Befragungsgruppe im Durchschnitt kein besonders ausgeprägtes Umweltbewusstsein auf, die Yogalehrer*innen äußern sich aber dennoch mit einer offenen Einstellung für den Verzicht auf materiellen Besitz. Diese Bereitschaft wurde durch den Verzicht auf gewisse Lebens- und Genussmittel im Bereich der Ernährung bereits praktisch umgesetzt.

	Suffiziente Lebensweise	Der Beitrag des Yoga
Grundzüge einer suffizienten Lebensweise	Grundzüge <ul style="list-style-type: none">• Angemessenheit des Lebensstandards• Bedürfnisreflexion• Erkennen von Sättigungsgrenzen• Anpassung der Lebensweise<ul style="list-style-type: none">→ Umweltbewusste Konsummuster→ Verzicht auf Güter, Dienste, Funktionen	Transformationskraft des Yoga <ul style="list-style-type: none">• Ausrichtung der Veränderungen an dem individuellen Wohlbefinden• Förderung der Körperwahrnehmung und Bedürfnisreflexion• Allgemeine Bereitschaft auf materiellen Besitz zu verzichten; Verzicht im Bereich der Ernährung

Tabelle 5: Grundzüge einer suffizienten Lebensweise



7.2 Vergleichsanalyse anhand der vier E's

Die folgende Vergleichsanalyse soll Aufschluss darüber geben, inwiefern die durch Yoga ausgelösten Veränderungen in das von Wolfgang Sachs entwickelte Schema der vier Leitbegriffe, „Entschleunigung“, „Entflechtung“, „Entrümpelung“ und „Entkommerzialisierung“, eingeordnet werden können.

Der Zusammenhang mit der Idee der Entschleunigung wird in der Auswertung der Subkategorie „Bewusstsein und Achtsamkeit“ (K4) erkennbar. Die Yogapraxis legt gewissermaßen den Grundstein für eine entschleunigte Lebensweise, da sie die Achtsamkeit der befragten Yogalehrer*innen erhöht und zu einer bewussteren Wahrnehmung der Alltagsgeschehnisse beigetragen hat. Die erhöhte Akzeptanz der anfallenden Arbeit und die bewusste Reduktion der zu bewältigenden Aufgaben, welche in der Subkategorie „Akzeptanz und Gelassenheit“ (K4) beschrieben werden, stellen einen direkten Bezug zu der von Sachs geforderten Liebe zur Gegenwart dar.

In Bezug auf die Entflechtung der Wirtschaftskreisläufe ist den Auswertungen der Interviews nur wenig zu entnehmen. Im Bereich der regionalen Wirtschaftsförderung wird lediglich die Veränderung zu einem gemäßigten Konsum von regionalem Bio-Fleisch seitens einer befragten Person beschrieben (4,6). Inwiefern die Entscheidung einer anderen Person, nicht mehr nach Hamburg in die Innenstadt zu fahren (2,18) als eine Art der Regionalisierung anzusehen ist, ist nicht eindeutig, da sich bei derselben Person auch Tendenzen zu Fernreisen (2,4) zeigen.

Im Bereich der Entrümpelung zeigt sich der Suffizienzbezug besonders in der Auswertung der Subkategorie „Konsum und Besitz“ (K5), da sich eine deutliche Abnahme des Stellenwerts materieller Güter erkennen lässt. Diese Veränderung entspringt dem Bedürfnis nach Einfachheit und Klarheit in der Lebensführung und zeigt sich in konkreter Form in der Reduktion des Hausrats. Auch werden Hinweise für ein erhöhtes Konsumbewusstsein gegeben, welches bis auf eine Ausnahme nicht ökologisch begründet ist. Die Reduktion des Besitzes und die Vereinfachung der Lebensführung werden jedoch nur bis zu einem gewissen Punkt als positiv angesehen und ein altruistischer Lebensstil abgelehnt. Das Bedürfnis nach Einfachheit wird somit durch andere Bedürfnisse beschränkt.

Die Entkommerzialisierung der Lebensweise wird in der Kategorie „Individueller Wert des Yoga“ ersichtlich. Als eine Methode der Krisen- und Krankheitsbewältigung kann Yoga die Notwendigkeit medizinischer Behandlungen vermindern. Durch die Verbesserung des psychischen und körperlichen Wohlbefindens stellt Yoga in den Augen der Befragten eine Art der Gesundheitsvorsorge dar, welche im Fall des Selbststudiums nicht staatlich erfasst wird und somit als Eigenarbeit angesehen werden kann. Im Fall eines entgeltlichen Yogakurses kann der gesundheitliche Nutzen dennoch als ein Beitrag zur Entkommerzialisierung im Bereich des Gesundheitswesens angesehen werden. Die Distanzierung von sozialen Systemen, welche in der Subkategorie „Distanzierung von gesellschaftlichen Vorgaben“ (K3) erläutert wird und dem vermehrten Gefühl der



Eigenverantwortlichkeit entspringt, deutet zudem auf eine Lebensweise hin, welche sich dem Markt entzieht. Auch die Minderung der Status- und Konsumorientierung zugunsten sozialer Begegnungen, Naturerfahrung und Ruhe, welche in der Subkategorie „Bedürfnisreflexion und Prioritäten“ (K4) erfasst wird, spricht für eine Verringerung der kommerziellen Ausrichtung der Lebensweise.

	Suffiziente Lebensweise	Der Beitrag des Yoga
Die vier E's	<p>Die vier E's</p> <p>1. Entschleunigung Genuss und Erfahrung des gegenwärtigen Geschehens</p> <p>2. Entflechtung Förderung regionaler Wirtschaftskreisläufe und Verkürzung der Wertschöpfungsketten</p> <p>3. Entrümpelung Reduktion des Besitzes und Vereinfachung der Lebensführung</p> <p>4. Entkommerzialisierung Förderung nicht staatlich erfasster Leistungen; Eigen- und Gemeinschaftsarbeit</p>	<p>Zu 1. Entschleunigung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erhöhte Achtsamkeit im Alltag • Akzeptanz und Reduktion der zu erledigenden Arbeit <p>Zu 2. Entflechtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einkauf von Fleisch aus der Region • Lokale Freizeitgestaltung; Fernreisen <p>Zu 3. Entrümpelung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verringerter Stellenwert materieller Güter • Bedürfnis nach Einfachheit und Klarheit; reduzierter Besitz • Erhöhtes Konsumbewusstsein; bis auf eine Ausnahme nicht aus ökologischen Gründen • Ablehnung altruistischer Lebensstile <p>Zu 4. Entkommerzialisierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krisen- und Krankheitsbewältigung • Eigenverantwortlichkeit und Unabhängigkeit von sozialen Systemen • Minderung der Status- und Konsumorientierung

Tabelle 6: Die vier E's

7.3 Die Überwindung der Suffizienzbarrieren mithilfe von Yoga

Yoga kann auf verschiedene Weise dabei helfen die Suffizienzbarrieren zu überwinden und somit den Zugang zu einer gemäßigten Lebensweise erleichtern. Wie bereits erläutert hat die Auswertung eine erhöhte Bedürfnisreflexion der befragten Yogalehrer*innen bestätigt. Durch die beobachteten Veränderungen der Bedürfnisse und der Bedürfnisbefriedigung können die individuellen Kosten einer Suffizienzorientierung verringert werden. Erwähnenswert in diesem Zusammenhang erscheint die in der Subkategorie „Bedürfnisreflexion und Prioritäten“ (K4) ersichtliche Tendenz der befragten Yogalehrer*innen, sich von äußeren Einflüssen und Meinungen abzuwenden und durch Yoga mehr Sensibilität für die eigenen Bedürfnisse entwickelt zu haben. Es scheint sich eine gewisse Einsicht ergeben zu haben, die es den Befragten ermöglicht, den Einfluss der Werbung abzuwehren und den eigenen Bedürfnissen zu folgen. Durch diese veränderte Ein-



stellung werden sowohl die „Konsumverleitung durch den Markt“ (B5) als auch die „Mehrheitsorientierung“ (B3) abgeschwächt. Gänzlich überwunden wird diese letzte Barriere jedoch nicht, da die Angst der Entfremdung von der Familie und den Freund*innen und ein gewisser Vergleich mit gesellschaftlichen Erwartungen immer noch eine Rolle für die Entscheidungsfindung einiger Befragter spielt (u.a. 5,8).

Die Auswertung der Subkategorie „Bedürfnisreflexion und Prioritäten“ (K4) deutet zudem auf eine Verringerung des Bedürfnisses nach Güterkonsum und der Erfüllung sozialer Standards hin, wodurch die „Statusorientierung“ (B2) an Bedeutung verliert. Die erhöhten Bedürfnisse nach sozialem Austausch, Naturerfahrung, Ruhe und Alleinsein scheinen mit dieser Barriere nicht zu korrelieren. Das zunehmende Bedürfnis nach spiritueller Auslebung, welches in der Auswertung der Subkategorie „Spiritualität“ (K5) erläutert wird, kann als eine Abschwächung der „Konsumverleitung durch den Markt“ (B5) angesehen werden, da der materielle Konsum in diesem Bereich keine Befriedigung verschafft.

Die Art der Bedürfnisbefriedigung hat sich besonders im Bereich der Ernährung durch die Umstellung auf eine vegetarische Ernährungsweise und im Bereich des Sports durch das Aufgeben früherer sportlicher Betätigungen zugunsten der Yogapraxis verändert. Diese Veränderungen lassen vermuten, dass die „Statusorientierung“ (B2) und „Mehrheitsorientierung“ (B3) in einem gewissen Maß überwunden wurden, da der Konsum von Fleisch kulturell verankert ist und gewisse Sportarten gesellschaftliches Ansehen genießen. Da Yoga mittlerweile zu einem globalen Trend geworden ist, wurde die Überwindung dieser Barrieren in den letzten Jahren jedoch erleichtert. Die soziale Erwartungshaltung hat sich in dem Sinne verändert, dass die Auslebung der Yogaphilosophie und Yogapraxis an Akzeptanz gewonnen haben.

Die Auswertung der Kategorie „Gesellschaftlicher Wert des Yoga“ hat ergeben, dass sich auch die individuelle Erwartungshaltung verändert hat, wodurch eine erhöhte Aufnahmebereitschaft für die durch eine veränderte Lebensweise entstehenden Kosten zu vermuten ist und „Verlustängste“ (B1) verringert werden. Die Einstellung der befragten Yogalehrer*innen, sich für ihr eigenes Wohlergehen selbst verantwortlich zu fühlen, arbeitet zudem der „Abgabe der Verantwortung (B4)“ entgegen, wobei die zunehmende Distanzierung der Befragten von sozialen Vorgaben eine entscheidende Rolle spielt. Auch durch die starke Orientierung an dem Prinzip der Gewaltfreiheit, welches sich nicht nur auf Menschen, sondern auch auf Tiere und die Umwelt bezieht, wird die Kostenaufnahmebereitschaft gesteigert und alle Suffizienzbarrieren in gewissem Maß abgeschwächt.

Die theoretischen Zusammenhänge zwischen dem Wissen über die Umweltkonsequenzen des Handelns und einer suffizienten Lebensweise hat sich besonders in einer Befragung gezeigt, welche mit einem/r Umweltwissenschaftler*in durchgeführt wurde. Aufgrund des Problems der Differenzierung kann der Einfluss des Yoga jedoch nicht klar identifiziert werden, sodass die Frage nach dem vorhandenen Umweltwissen bewusst nicht gestellt wurde und die Auswertung dieses Einzelfalls für die Forschungsergebnisse wenig Bedeutung hat.



	Suffiziente Lebensweise	Der Beitrag des Yoga
<p>Überwindung der Suffizienzbarrieren</p>	<p>Barrieren</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verlustängste 2. Statusorientierung 3. Mehrheitsorientierung 4. Abgabe der Verantwortung 5. Konsumverleitung durch den Markt <p>Überwindung der Barrieren</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reduktion der Kosten → Veränderung der Bedürfnisse oder der Bedürfnisbefriedigung → Veränderung der sozialen Erwartungshaltung 2. Erhöhung der Kostenaufnahmebereitschaft → Veränderung der individuellen Normen 3. Wissen über Umweltkonsequenzen → Eine nicht notwendige, jedoch förderliche Voraussetzung für die Umsetzung einer suffizienten Lebensweise 	<p>Zu 1. Reduktion der Kosten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilität für eigene Bedürfnisse • Unabhängigkeit von fremden Meinungen und Werbung • Veränderung der Bedürfnisse → Verringeres Bedürfnis nach Güterkonsum oder Erfüllung sozialer Standards (Statussymbole) → Erhöhtes Bedürfnis nach sozialem Austausch, Naturerfahrung, Ruhe und Alleinsein → Bedürfnis nach spiritueller Auslebung • Veränderung der Bedürfnisbefriedigung → Vegetarische Ernährung → Yoga als sportlicher Betätigung • Veränderung der sozialen Erwartungshaltung → Yoga als globaler Trend <p>Zu 2. Erhöhung der Kostenaufnahmebereitschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verantwortungsübernahme für das eigene Wohlergehen • Orientierung an dem Prinzip der Gewaltfreiheit <p>Zu 3. Wissen über Umweltkonsequenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nicht explizit erfragt; deutliche Zusammenhänge in einem Fallbeispiel • Schwierigkeit der Differenzierung

Tabelle 7: Suffizienzbarrieren

7.4 Vergleich der Motive

Die erfassten Werte des Yoga, welche in den Kategorien „Individueller Wert des Yoga“ und „Gesellschaftlicher Wert des Yoga“ erläutert werden, können Hinweise für eine erhöhte Bereitschaft zu einer suffizienten Lebensweise liefern. Diese Annahme ergibt sich aus dem Vergleich der Yogawerte mit den Motiven für eine suffiziente Lebensweise, welche sich in beinahe allen Punkten überschneiden. Das Motiv des individuellen Wohlbefindens im Bereich der Suffizienz ist mit der Auswertung der Subkategorie „Körperliches Wohlbefinden“ (K2) vergleichbar, das Motiv der Souveränität zeigt vor allem in dem Bereich der Selbstentfaltung mit der Subkategorie „Selbstverwirklichung“ (K2) Überschneidungen und das Motiv des guten Gewissens korreliert mit den Werten „Gewaltfreiheit und Toleranz“ und „Umweltschutz“ (K3). Die Gemeinsamkeiten der Mo-



tive deuten auf eine gewisse Anziehungskraft des Suffizienzgedankens auf die befragten Yogalehrer*innen hin.

Eine besondere Rolle spielt die Orientierung der Yogalehrer*innen an dem Grundsatz der Gewaltlosigkeit, welcher sich in einem friedlichen Umgang mit Menschen und Tieren sowie dem Schutz der Umwelt manifestiert. Dieses Leitprinzip deutet auf eine positive Einstellung gegenüber dem Konzept einer nachhaltigen Entwicklung hin, welches das übergeordnete Ziel einer suffizienten Lebensweise darstellt. Das Nachhaltigkeitskonzept verfolgt neben dem Schutz der Ressourcen und der Anpassung an die Tragekapazität der Umwelt auch das Ziel der inter- und intragenerationellen Gerechtigkeit und ist somit mit dem yogischen Prinzip des friedlichen Umgangs vereinbar. Die Auswertung der Interviews zeigt jedoch, dass das Thema der Nachhaltigkeit für die Befragten nicht oder kaum an Bedeutung gewonnen hat, da es bis auf zwei Ausnahmen im Laufe der Interviews nicht erwähnt wurde. Da es sich bei einer der erwähnten Ausnahmen um die Person mit dem umweltwissenschaftlichen Hintergrund handelt, liegt die Vermutung nahe, dass die Hinwendung zur Nachhaltigkeitsidee aus dem vorhandenen Wissen über dieses Konzept herrührt. Trotz der ähnlichen Ausrichtung scheint sich durch die Orientierung an dem Prinzip der Gewaltfreiheit nicht automatisch ein Interesse an Umwelt- und Nachhaltigkeitsfragen zu ergeben.

Neben dem fehlenden Wissen kann auch das philosophische Weltbild des Yoga als ein Hemmnis verstanden werden, dem Leitgedanken einer nachhaltigen Entwicklung zu folgen. Diese Schlussfolgerung ergibt sich aus der Auswertung der Subkategorie „Kritische Betrachtung“ (K5), in der eine kritische Äußerung über die yogische Sicht, die Weltgeschehnisse so anzunehmen wie sie sind, beschrieben wird. Diese Sichtweise kommt innerhalb der Befragungsgruppe jedoch nicht zum Vorschein und keine Aussage deutet auf eine Abwendung von Umweltfragen hin.

	Suffiziente Lebensweise	Der Beitrag des Yoga
Vergleich der Motive	<p><u>Motive einer suffizienten Lebensweise</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Individuelles Wohlbefinden Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit 2. Souveränität Zeit für Eigenarbeit und Selbstentfaltung; Geldeinsparung 3. Gutes Gewissen Umwelt- und Sozialgerechtes Verhalten als intrinsische Motivation 	<p>Überschneidungen mit den Werten des Yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> Motiv 1 ↔ Körperliches Wohlbefinden Motiv 2 ↔ Selbstverwirklichung Motiv 3 ↔ Gewaltfreiheit und Toleranz; Umweltschutz <p>Nachhaltigkeitsorientierung</p> <ul style="list-style-type: none"> Besondere Bedeutung des Prinzips der Gewaltfreiheit Individuelle Ausrichtung des Yoga als Hemmnis nicht bestätigt

Tabelle 8: Vergleich der Motive



7.5 Zugang zu einer suffizienten Lebensweise

Der Zugang zu einer suffizienten Lebensweise wird aufgrund verschiedener Hindernisse versperrt, welche durch Yoga zum Teil überwunden werden können. Wie die vorangegangenen Kapitel zeigen, entsprechen die durch Yoga hervorgerufenen Veränderungen bereits in einigen Punkten einer suffizienten Lebensweise und können zudem dabei helfen, die Suffizienzbarrieren zu überwinden und die Akzeptanz des Suffizienzgedankens zu erhöhen. Aufgrund dieser Ergebnisse kann der Zugang zum Yoga, welcher in der Auswertung in der Kategorie „Zugang zum Yoga“ analysiert wurde, als ein Schlüssel für den Zugang zur Suffizienz angesehen werden. Die Auswertung der Interviews hat ergeben, dass sich die Beweggründe für die Yogapraxis wie auch die Yogastile voneinander unterscheiden und der Zugang zum Yoga somit auf verschiedene Weise zu erreichen ist. Auch wurde der unterschiedliche Nutzen des Yoga als sportliche Betätigung, Therapie oder Möglichkeit für die Selbstverwirklichung aufgezeigt, wodurch Menschen mit verschiedenen Bedürfnissen angesprochen werden. Dabei muss Yoga nicht im Selbststudium erlernt werden, sondern kann je nach Wunsch des Einzelnen auch in Form eines Kurses zusammen mit anderen Menschen erlernt werden. Der Auswertung entsprechend scheint bereits der erste Kontakt mit Yoga bei vielen Menschen eine starke Faszination und Begeisterung auszulösen. Diese Auswertungsergebnisse lassen darauf schließen, dass Yoga sich als Zugangsstrategie zu einer suffizienten Lebensweise eignet. Der Beitrag des Yoga ergibt sich also sowohl durch die erhöhte Suffizienzorientierung und -akzeptanz, als auch durch die praktische Herangehensweise, welche bereits weltweit mit Freude angenommen wird.

	Suffiziente Lebensweise	Der Beitrag des Yoga
Zugang zu einer suffizienten Lebensweise	Erschwerter Zugang <ul style="list-style-type: none">• Suffizienzbarrieren• Fehlende Umsetzungsstrategien• Wissenslücken im Bereich Umwelt und Nachhaltigkeit	Zugang zum Yoga <ul style="list-style-type: none">• Yoga als Sport, Therapie oder Selbstverwirklichungsoption• Verschiedene Yogastile für unterschiedliche Anforderungen• Möglichkeit des Selbststudiums oder Erlernen im Kurs• Begeisterung und Faszination

Tabelle 9: Zugang zu einer suffizienten Lebensweise

8 Reflexion der Forschung

Die Forschungsergebnisse sind das Resultat eines umfassenden Forschungsprozesses, welcher sich insgesamt über fünf Monate erstreckte. Mit der Entwicklung der Forschungsfrage und des Forschungsgegenstands wurden Instrumente geschaffen, an denen sich die weitere Arbeit orientierte, wobei die Angemessenheit der Forschung angesichts dieser beiden Orientierungspunkte stetig überprüft wurde. Da der gesamte empirische Untersuchungsprozess auf gewissen Vorannahmen der Forscherin beruht, welche die For-



schung in eine bestimmte Richtung leiteten, wurden diese in Form einer Arbeitshypothese offen dargelegt. Um die einzelnen Forschungsschritte möglichst transparent und nachvollziehbar zu gestalten, wurden sowohl die Planung der Interviews als auch die Entwicklung des Leitfadens und des Kategoriensystems jeweils in einem eigenen Kapitel dokumentiert. Die vollständige Transkription und Codierung der Interviews sowie alle vorbereitenden Überlegungen sind im Anhang einzusehen.

8.1 Objektivität und Offenheit der Forschung

Da jedes Interview eine Kommunikationssituation darstellt, welche auf spontanen Interaktionen und Kooperationen der Interviewpartner*innen beruht, ist eine vollständige Objektivität der qualitativen Forschung von vornherein ausgeschlossen¹¹⁶. Dennoch wurde im Laufe der Interviews darauf geachtet, unbewusste und unkontrollierte Interventionen zu vermeiden und somit die Beeinflussung der Forschungsergebnisse möglichst gering und gegenstandsgerecht zu gestalten. Bis auf wenige Ausnahmen wurde der direkte Bezug zu Umwelt- und Nachhaltigkeitsthemen seitens der Interviewerin nicht hergestellt, sondern lediglich darauf eingegangen, wenn diese Themen von der Erzählperson erwähnt wurden. Die direkte Frage nach der Umwelteinstellung in den ersten beiden Interviews, wurde im Nachhinein als Interviewfehler interpretiert und in den vier folgenden Interviews nicht mehr fortgeführt. Der Einfluss auf die Forschungsergebnisse wurde jedoch als relativ gering eingeschätzt, da sich herausstellte, dass die beiden Erstbefragten kein besonderes Umweltinteresse zeigten.

Ein weiterer Kritikpunkt an dem Forschungsprozess ergibt sich aus der Tatsache, dass alle Forschungsschritte von derselben Person durchgeführt wurden. Da eine Aufgabenverteilung aufgrund des beschränkten Rahmens der Arbeit nicht möglich war, musste die Offenheit der Forschung wissentlich eingeschränkt werden. Die Zentrierung der einzelnen Forschungsschritte auf eine einzige Person kann jedoch auch als gewinnbringend erachtet werden, da die Forscherin ihr erarbeitetes Wissen und ihre Erfahrungen stets mit einfließen lassen und gewisse Sinnzusammenhänge herstellen konnte.

Trotz ihres Vorwissens versuchte die Forscherin stets eine offene und unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Um eine Verfälschung der Forschungsergebnisse zu verhindern, wurden die bestehenden Vermutungen von vornherein zurückgestellt. Beispielsweise ergab sich die Arbeitshypothese nicht aus bestehenden Vermutungen, sondern aus einer intensiven Literaturrecherche zu Beginn des Forschungsprozesses. Zudem wurde bewusst ein offener Leitfaden entwickelt, der auf die Ermöglichung einer freien und umfassenden Erzählung konzipiert war. Obwohl es nicht direkt dem gewählten Ablaufschema zur inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse entsprach, hat sich die Forscherin dazu entschlossen, die Auswertungskategorien zunächst induktiv aus dem Textmaterial herzuleiten und erst später das Theoriewissen mit einfließen

¹¹⁶ Helfferich 2011, 12.



zu lassen. Dies sollte eine frühzeitige Beeinflussung der Themenfindung vermeiden und die Offenheit der Forschung garantieren. Der Forschungsprozess orientierte sich an den Qualitätskriterien qualitativer Forschung nach Helfferich und Kuckartz, wobei bis auf den genannten Interviewfehler, alle Qualitätskriterien eingehalten wurden.

8.2 Aussagekraft der Forschungsergebnisse

Auch wenn die Stichprobengröße von sechs Einzelinterviews relativ klein ausfällt, ist den Ergebnissen eine empirische Aussagekraft zuzusprechen. Die Generierung von Theorieaussagen mithilfe qualitativer Methoden ist bereits anhand eines einzelnen Interviews möglich.¹¹⁷ Dabei ist jedoch zu beachten, dass die Gültigkeit der Forschungsergebnisse auf den Bereich, in dem sie gewonnen wurden, beschränkt ist. Um eine verallgemeinerbare Theorie zu schaffen, wäre eine deutlich größere Stichprobe nötig gewesen, welche Yogalehrer*innen aus verschiedenen sozialen Milieus und vielfältigeren Yogastilen umfasst. Da die Verallgemeinerung der Forschungsergebnisse jedoch nicht das Ziel dieser Arbeit darstellt, sondern lediglich gewisse bereichsbezogene Theorieansätze geschaffen werden sollen, verliert die Aussagekraft der Forschungsergebnisse trotz ihrer Limitierung nicht an Relevanz. Die gewonnenen Theorieansätze können die Basis für weitere Untersuchungen in diesem Themenbereich bilden.

9 Fazit

Das Konzept einer suffizienten Lebensweise ist ein Prozess des Suchens und Lernens, welcher auf der individuellen Einsicht über die Notwendigkeit einer Veränderung des Lebensstils beruht. Die Ergebnisse dieser Arbeit haben gezeigt, dass eine solche Einsicht nicht nur durch die Orientierung an der Suffizienzstrategie und dem übergeordneten Motiv einer nachhaltigen Entwicklung, sondern auch durch die intensive Auseinandersetzung mit der Praxis und Philosophie des Yoga hervorgerufen werden kann. Die Interpretation der Datenauswertung deutet auf eine meist unbewusste Suffizienzorientierung der befragten Yogalehrer*innen hin, welche sich entweder direkt in der Veränderung der sichtbaren Verhaltensmuster oder indirekt in den veränderten intrinsischen Grundeinstellungen manifestiert. Die Analyse anhand der vier E's zeigt, dass besonders im Bereich der Entschleunigung, Entrümpelung und Entkommerzialisierung ein großes Transformationspotenzial liegt, wohingegen dem Leitbegriff der Entflechtung nur ein geringes Veränderungspotenzial zugeordnet werden kann. Die Neuorientierung im Bereich der individuellen und gesellschaftlichen Wertvorstellungen und die Ähnlichkeit der Motive beider Lebensstile deuten zudem auf eine erhöhte Suffizienzbereitschaft hin. Die Überwindung der Suffizienzbarrieren scheint durch die Yogapraxis und die Orientierung

¹¹⁷ Brüsemeister 2008, 19.



an der yogischen Philosophie allgemein erleichtert zu werden. Die Arbeitshypothese, dass die intensive Praxis und Auseinandersetzung mit der Philosophie des Yoga über die Zeit zu einer veränderten Lebensweise führt, welche zum Teil suffizientem Handeln entspricht und den Zugang zu einer suffizienten Lebensweise eröffnen kann, hat sich somit bestätigt.

Auch wenn die Forschungsergebnisse auf ein starkes Transformationspotenzials des Yoga in Richtung einer suffizienten Lebensweise hindeuten, bleibt das Grundmotiv der beiden Lebensstile ein anderes. Die Orientierung an dem Prinzip der Gewaltfreiheit lässt sich zwar mit der Idee einer nachhaltigen Entwicklung vereinbaren, das Wissen über die Umweltkonsequenzen der Lebensweise und die Notwendigkeit der Suffizienzstrategie wird durch Yoga jedoch nicht vermittelt. Die empirische Untersuchung hat gezeigt, dass suffiziente Verhaltensweisen, deren Auswirkungen nicht direkt im Leben der befragten Personen spürbar sind oder mit den philosophischen Aspekten des Yoga keinen Zusammenhang aufzeigen, wie z.B. das Kaufen regionaler Lebensmittel, nicht verändert werden. Der Begriff der Suffizienz wurde von keinem der Befragten erwähnt und die Verbindung zur Nachhaltigkeit nur in zwei Interviews ersichtlich. Die vielfache Bezugnahme zu Nachhaltigkeitsthemen seitens des/r befragten Umweltwissenschaftler*in deutet darauf hin, dass die Verknüpfung der beiden Themen ein gewisses Umweltwissen voraussetzt, welches über den gewöhnlichen Informationsfluss in den Massenmedien hinausgeht.

Die bisherigen Probleme in der Umsetzung der Suffizienzstrategie verlangen nach einer neuen Herangehensweise, deren Konzeption aus den Ergebnissen dieser Arbeit lernen kann. Dabei erscheint es nicht zielführend für die Suffizienzforschung, ein yoga-ähnliches Konzept zu entwickeln und eine ganzheitliche Lebensweise zu erfinden. Die Aufnahme des Yoga in die Liste der Suffizienzmaßnahmen erscheint hingegen sinnvoll und die gesellschaftliche Einbindung des Yoga könnte von öffentlicher Seite unterstützt werden. In ihrer praktischen Ausrichtung bietet die Wissenschaft des Yoga bereits eine Umsetzungsstrategie, welche die theoretischen Überlegungen der Suffizienzforschung in ein ganzheitliches und pragmatisches Konzept übersetzt und zudem mit Begeisterung weltweit praktiziert wird.

Neben dem Einsatz für die Verbreitung des Yoga könnte auch die Vermittlung von Umweltwissen das Suffizienzpotenzial des Yoga erhöhen. Die befragten Yogalehrer*innen stellen eine vielversprechende Zielgruppe für die Übermittlung des Suffizienzgedankens dar, da sie eine erhöhte Bereitschaft für eine suffiziente Lebensweise zeigen und bereits Erfahrung mit der Veränderung entscheidender Verhaltensmuster mitbringen. Zudem weisen auch die ermittelten Wertvorstellungen und Grundeinstellungen in Richtung des Suffizienzgedankens. Da die Idee der Nachhaltigkeit jedoch nicht direkt der Yogaphilosophie entspricht und im Yoga das individuelle und nicht das gesellschaftliche Wohlergehen im Vordergrund steht, erscheint eine gewisse Überzeugungsarbeit nötig. Die gedankliche Verbindung mit dem Prinzip der Gewaltfreiheit wäre ein möglicher Ansatzpunkt.



Die Orientierung an bestehenden Strukturen des Yoga, welche sich über Jahrtausende bewährt und sich in den letzten Jahrzehnten auf der ganzen Welt verbreitet haben, scheint sinnvoll und relativ einfach umsetzbar. Die Institutionen des Yoga können genutzt werden, um die Suffizienzidee weiterzuverbreiten und ihre Etablierung voranzubringen. Dies kann auf Yogamessen, bei öffentlichen Veranstaltungen, im Internet oder direkt im Yogaunterricht geschehen, wobei die teilweise bereits bestehende Nachhaltigkeitsorientierung dieser Institutionen lediglich um die Idee der Suffizienz erweitert werden muss. Eine Aufklärung über mögliche Suffizienzschnitte scheint dabei ebenso sinnvoll, wie die Orientierung an den Werten des Yoga, welche die Basis für die Akzeptanz der Suffizienz darstellen. In welcher Form dies anzugehen ist und welche Mittel dafür geeignet sind, bleibt die Aufgabe weiterer Forschungsarbeiten. Auch sollte geklärt werden, ob sich das Suffizienzpotenzial des Yoga nur auf Yogalehrer*innen bezieht und welche Intensität der Auseinandersetzung mit Yoga für einen erfolgreichen Suffizienzbeitrag nötig ist. Erst dann kann eine allgemeine Aussage getroffen werden, ob Yoga wirklich einen Beitrag für die Befreiung aus dem Kreislauf des Konsums darstellen kann.



10 Literaturverzeichnis

- Binswanger, M. 2013, Der Kampf gegen Tretmühlen. In: Oekom e.V. (Hg.) 2013, Vom rechten Maß. Suffizienz als Schlüssel zu mehr Lebensglück und Umweltschutz. Politische Ökologie (135). Oekom Verlag. München, 51–56
- Brüsemeister, T. 2008, Qualitative Forschung. Ein Überblick. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden
- BYV (Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.) 2011, Yogalehrer/innen Handbuch. Yoga Vidya e.V. Horn-Bad Meinberg
- Feldmeier-Vogel, H. 2010, Yoga als Ressource für ein ge-glück-tes Leben. Diplomarbeit. Pädagogische Hochschule. Heidelberg, http://wiki.yoga-vidya.de/Yoga_als_Ressource_f%C3%BCr_ein_ge-gl%C3%BCck-tes_Leben#Durchf.C3.BChrung_der_Studie - 26.09.2014
- Fenzel, B. 2012, Spiritualität 2.0. In: Max Plank Forschung (4), 80–85
- Fischer, C.; Griebhammer, R. 2013, Mehr als nur weniger. Suffizienz: Begriff, Begründung und Potenziale. In: Öko-Institut Working Paper (2), 1-23
- Fishman, L. M.; Saltonstall, E.; Genis, S. 2009, Yoga Therapy in Practice. Understanding and Preventing Yoga Injuries. In: International Journal of Yoga Therapy (18), 1–8
- Helfferich, C. 2011, Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden
- Huber, J. 1995, Nachhaltige Entwicklung. Strategien für eine ökologische und soziale Erdpolitik. Edition Sigma. Berlin
- Iyengar, B. K. S. 1986, Licht auf Yoga. Yogastellungen und Atemübungen. Otto Wilhelm Barth Verlag. München
- Iyengar, B. K. S. 2001, Yoga. Der Weg zu Gesundheit und Harmonie. Dorling Kindersley. München
- Iyengar, B. K. S. 2007, Licht fürs Leben. Die Yoga-Vision eines großen Meisters. Otto Wilhelm Barth Verlag. Frankfurt am Main
- Janssen, H. 2013, „Veggie Day“: Die Furcht vor der grünen Umerziehung, <http://www.spiegel.de/politik/deutschland/veggie-day-gruene-regen-fleischverzicht-an-a-915657.html> - 26.09.2014
- Jungkeit, R. 2002, Suffizienz als Element einer bewussten Lebensführung. In: Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH (Hg.) 2002, Von nichts zu viel. Suffizienz gehört zur Zukunftsfähigkeit, 83–93
- Kuckartz, U. 1998, Umweltbewußtsein und Umweltverhalten. Springer Verlag. Berlin
- Kuckartz, U. 2014, Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung. Beltz Juventa. Weinheim
- Kulter, O. 2009, Yoga und Meditation in Deutschland. Studie zu Interesse, Praxis und Motiven (TNS Infratest 2009), <http://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CCIQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.yoganature.de%2Fuploads%2FStudie%25202009%2FTNS%2520Studie%2520Yoga%2520und%2520Meditation%2520in%2520Deutschland%25202009.pdf&ei=CYPru6-HF4b24QSKgoGYCw&usq=AFQjCNftGmz9eY2U25fbLV83mWADvmPqjg&bvm=bv.72938740,d.bGE> - 26.09.2014
- Lidell, L. 2008, Yoga. Mangalam Books. Lautersheim
- Linz, M. 2002, Warum Suffizienz unentbehrlich ist. In: Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH (Hg.) 2002, Von nichts zu viel. Suffizienz gehört zur Zukunftsfähigkeit, 7–14



- Linz, M. 2004, Weder Mangel noch Übermaß: Über Suffizienz und Suffizienzforschung. In: Wuppertal Papers (145), 1-57
- Linz, M. 2012, Weder Mangel noch Übermaß. Warum Suffizienz unentbehrlich ist. Oekom Verlag. München
- Linz, M. 2013, Ohne sie reicht es nicht. In: Oekom e.V. - Verein für ökologische Kommunikation (Hg.) 2013, Vom rechten Maß. Suffizienz als Schlüssel zu mehr Lebensglück und Umweltschutz. Politische Ökologie (135). Oekom Verlag. München, 24–32
- Luczak, H. 2013, Was Yoga kann. Wann es wirkt. Warum es heilt. Wie es erforscht wird. In: Geo (6), 26–48
- Nohl, A.-M. 2012, Interview und dokumentarische Methode. Anleitungen für die Forschungspraxis. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden
- Oekom e.V. (Hg.) 2013, Vom rechten Maß. Suffizienz als Schlüssel zu mehr Lebensglück und Umweltschutz. Politische Ökologie (135). Oekom Verlag. München
- Ott, K.; Voget, L. 2007, Suffizienz: Umweltethik und Lebensstilfragen. In: Vordenken - Ökologie und Gesellschaft (2), 1-42
- Paech, N. 2013, Lob der Reduktion. In: Oekom e.V. (Hg.) 2013, Vom rechten Maß. Suffizienz als Schlüssel zu mehr Lebensglück und Umweltschutz. Politische Ökologie (135), Oekom Verlag. München, 16–22
- Pertsch, E. 1995, Langenscheidts Großes Schulwörterbuch Lateinisch - Deutsch. Langenscheidt. Berlin
- Rose, M. 2013, Bikram, Yin und Co. Das große Yoga-ABC, <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/das-grosse-yoga-abc-ashtanga-anusara-jivamukti-oder-iyengar-a-927154.html> - 26.09.2014
- Rosenthal, G. 2011, Interpretative Sozialforschung. Eine Einführung. Juventa Verlag. Weinheim
- Sachs, W. 1993, Die vier E's. Merkposten für einen maß-vollen Wirtschaftsstil. In: Politische Ökologie (33), 69–72
- Schneidewind, U.; Zahrnt, A. 2013, Damit gutes Leben einfacher wird. Perspektiven einer Suffizienzpolitik. Oekom Verlag. München
- Skuban, R. 2011, Patanjalis Yogasutra. Der Königsweg zu einem weisen Leben. Arkana. München
- Spengler, L. 2013, Eine heikle Mission. In: Oekom e.V. (Hg.) 2013, Vom rechten Maß. Suffizienz als Schlüssel zu mehr Lebensglück und Umweltschutz. Politische Ökologie (135). Oekom Verlag. München, 45–50
- Stengel, O. 2011a, Suffizienz. Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise. Wuppertaler Schriften zur Forschung für eine nachhaltige Entwicklung (1). Oekom Verlag. München
- Stengel, O. 2011b, Weniger ist schwer. Barrieren in der Umsetzung suffizienter Lebensstile - und wie wir sie überwinden können. In: GAIA 20 (1), 26–30
- Unger, C.; Hofmann-Unger, K. 1999, Yoga und Psychologie. Persönliches Wachstum und Risiken auf dem Übungsweg. Verlag Ganzheitlich Leben. Ahrensburg
- Weskamp, C. 1995, Determinanten nachhaltigen Konsums. In: Weskamp, C. (Hg.) 1995, Ökologischer Konsum. Ansätze und Leitbilder nachhaltig ökologischer und sozialverträglicher Lebensweisen. Berlin, 7–21
- Weskamp, C. (Hg.) 1995, Ökologischer Konsum. Ansätze und Leitbilder nachhaltig ökologischer und sozialverträglicher Lebensweisen. Forschungskoooperation Ökoforum; Ökologie-Stiftung NRW. Berlin
- Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH (Hg.) 2002, Von nichts zu viel. Suffizienz gehört zur Zukunftsfähigkeit. Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH. Wuppertal



- Yoga Vidya 2014a, Entwicklung spezifischer Aspekte von Spiritualität während einer sechsmonatigen intensiven Yogapraxis, http://wiki.yoga-vidya.de/Entwicklung_spezifischer_Aspekte_von_Spiritualit%C3%A4t_w%C3%A4hrend_einer_sechsmonatigen_intensiven_Yogapraxis - 26.09.2014
- Yoga Vidya 2014b, Klinische Wirkung verschiedener Yoga-Interventionen, http://wiki.yoga-vidya.de/Klinische_Wirkung_verschiedener_Yoga-Interventionen - 26.09.2014
- Yoga Vidya 2014c, Transformationsprozesse während einer vierwöchigen Yogalehrer Intensivausbildung, http://wiki.yoga-vidya.de/Transformationsprozesse_w%C3%A4hrend_einer_vierw%C3%B6chigen_Yogalehrer_Intensivausbildung - 26.09.2014



11 Anhang

11.1 Transkriptionsregeln

1. Alles Gesprochene wird wörtlich transkribiert, also nicht lautsprachlich oder zusammenfassend. Vorhandene Dialekte und Akzente werden nicht mit transkribiert, sondern möglichst genau in Hochdeutsch übersetzt.
2. Die Sprache wird leicht geglättet und an das Schriftdeutsch angenähert. Füllwörter ohne spezifische Bedeutung (z.B. Ähh) werden nicht transkribiert.
3. Die Satzzeichen werden dem Sinn und der Betonung nach gesetzt. Da es sich bei der gesamten Transkription um wörtliche Rede handelt, wird diese nicht durch Anführungs- und Ausführungszeichen gekennzeichnet. Diese werden nur gesetzt, wenn im Interview wörtliche Rede zitiert wird.
4. Die Satzform wird beibehalten, auch wenn sie Fehler oder Wiederholungen enthält. Nicht beendete Sätze werden durch drei Punkte in Klammern, also (...), markiert.
5. Sprechpausen ab zwei Sekunden werden durch eine Zahl entsprechend der Dauer in Sekunden, z.B. (5), angegeben.
6. Zustimmung und bestätigende Lautäußerungen der interviewenden Person (z.B. Mhm, Aha) werden, sofern sie den Redefluss der befragten Person nicht unterbrechen, nicht transkribiert.
7. Nonverbale Aktivitäten und Äußerungen der befragten Person, die die Aussage unterstützen oder verdeutlichen (z.B. Seufzen oder Lachen), werden in Klammern notiert, z.B. (Lacht).
8. Absätze der interviewenden Person werden durch ein „I:“, die der befragten Person durch ein „B + Interviewnummer:“ (z.B. „B1:“) gekennzeichnet.
9. Alle Angaben, die einen Rückschluss auf die befragte Person erlauben, werden anonymisiert und durch passende Überbegriffe in eckigen Klammern ersetzt, z.B. [Land] statt Frankreich.



11.2 Informationsblatt zum Interview

Informationen zum Interview

Das Forschungsprojekt, für das ich dich gerne interviewen möchte, findet im Rahmen meiner Bachelorarbeit an der Leuphana Universität Lüneburg statt. Das Projekt untersucht veränderte Verhaltensweisen von Yogalehrerinnen und Yogalehrern aufgrund ihrer Yogapraxis.

Die Durchführung der Forschungsarbeit geschieht auf Grundlage der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes, d.h. dass das Datengeheimnis gewahrt und die Arbeit nur für wissenschaftliche Zwecke verwendet wird. Konkret bedeutet es, dass deine Angaben vertraulich behandelt und in der Arbeit anonymisiert werden. Dein Name und deine Kontaktdaten werden nach Abschluss der Forschungsarbeit gelöscht, sodass lediglich das anonymisierte Transkript existiert.

Fühle dich während des Interviews nicht zu einer Antwort gezwungen. Du kannst einzelne Antworten jederzeit verweigern oder zurückschieben.

Vielen herzlichen Dank, dass du dir die Zeit für dieses Interview genommen hast. Bei Rückfragen kannst du mich gerne kontaktieren.

Laura Kratzer

(laura.kratzer@hotmail.de)



11.3 Interviewleitfaden

Einstiegsfrage:	Wie bist du zum Yoga und zu der Entscheidung, Yogalehrer*in zu werden, gekommen?	
Narrative Leitfragen:	Was bedeutet Yoga für dich im Alltag? Hat Yoga deine Lebensweise verändert?	<ul style="list-style-type: none">• Gewohnheiten• Familie/Freunde• Ernährung• Konsum/Besitz• Wohnsituation• Beruf
	Haben sich deine Bedürfnisse durch Yoga verändert?	<ul style="list-style-type: none">• Prioritäten• Wahrnehmung• Selbstbestimmung• Freie Zeit• Soziales Leben
	Hat die Philosophie des Yoga dein Leben beeinflusst?	<ul style="list-style-type: none">• Bezüge zu ethischen Grundsätzen• Spiritualität• Lebenseinstellung• Ganzheitlichkeit
Abschlussfrage:	Gibt es noch etwas, was dir am Herzen liegt, was du noch hinzufügen möchtest?	



11.4 Zusammenfassungen der Interviews

11.4.1 Zusammenfassung Interview 1

(Datum: 03.06.2014; Dauer: 43 Minuten)

Bereits mit 13 Jahren kam die befragte Person im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung mit Yoga in Kontakt, wobei sie die Praxis anhand eines Buches selbst erlernte. Die Yogapraxis wurde stets als sehr angenehm und schön empfunden, verhalf der Person zu mehr psychischer Stärke und erwies sich als therapeutisch hilfreich. So entwickelte sich viele Jahre später der Wunsch neben ihrer Tanztheaterausbildung zusätzlich eine Yogaausbildung zu absolvieren, um die Wohltat des Yoga auch mit anderen teilen zu können. Beginnend mit einer Hatha-Yogaausbildung im Jahr 2005, folgte in späteren Jahren eine Fortbildung in Power-Yoga und 2012 eine eineinhalbjährige Kundalini-Yogaausbildung. Die befragte Person arbeitet mittlerweile hauptberuflich als Tanz- und Yogalehrer*in und kann davon zufriedenstellend leben.

Die Erzählperson betont im Laufe des Interviews immer wieder die helfende Kraft des Yoga, welche ihr aus einer schweren Krisensituation, besser als jede Therapie, geholfen hat. Sie beschreibt sich selbst als deutlich selbstständiger und selbstbewusster, krisenfester und unabhängiger von anderen Meinungen. Yoga ist somit nicht nur ein Teil ihrer beruflichen und freizeithlichen Tätigkeiten geworden, sondern bestimmt ihre gesamte Lebensweise durch eine veränderte, zuversichtliche Grundeinstellung in allen Lebenssituationen, die die befragte Person selbst als „Grundvertrauen“ bezeichnet. Sie scheint mit ihrem Leben zufrieden zu sein und äußert lediglich den Wunsch, eine Weltreise zu machen, dies jedoch auch eher als ein unrealer Traum, welcher nicht das Lebensglück beeinflusst. Neben der Krisenbewältigung und Lebenseinstellung scheint sich besonders die Wahrnehmung und das Körpergefühl der Person verändert zu haben. Die sozialen Kontakte sind im allgemeinen mehr geworden, haben sich jedoch stark verändert, da die Erzählperson nun, ihrem Gefühl folgend, weniger mit Menschen, die eine negative Lebenseinstellung haben, zu tun haben möchte. Auch im Bereich der Ernährung folgt die Person mehr ihrem Gespür und ist durch Yoga zurück zu einer vegetarischen Ernährungsweise gekommen. Dazu haben auch die theoretischen Prinzipien des Yoga beigetragen, obwohl diese nach eigenen Aussagen keinen besonders hohen Stellenwert in ihrem Leben aufweisen. Dennoch steht die befragte Person dem philosophischen Hintergrund der Yogapraxis nicht abgeneigt gegenüber und kann sich damit durchaus identifizieren. Die strikte Befolgung der yogischen Lehre, wie sie in ihrer letzten Yogaausbildungen gelehrt wurde, lehnt sie jedoch ab und versucht ihren eigenen Weg zu finden, wobei sie stark ihrem Gefühl folgt und sich von Meinungen anderer distanziert.



Die befragte Person wirkt sehr reflektiert, hat jedoch oftmals Probleme die passenden Worte zu finden. Es scheint, als hätte sie noch nicht oft über die eigenen Veränderungen durch Yoga gesprochen. Es besteht kein direkter Bezug zu Nachhaltigkeitsthemen.

11.4.2 Zusammenfassung Interview 2

(Datum: 11.06.2014; Dauer: 38 Minuten)

Die Diagnose einer schweren Krankheit im Jahr 2003 löste bei der befragten Person den Wunsch nach einer ganzheitlichen Lebensweise aus und im Rahmen einer Ayurveda-Kur in Indien kam sie 2006 das erste Mal mit Yoga in Kontakt. Zurück in Deutschland entschied sie sich direkt, ohne zuvor weitere Unterrichtsstunden zu nehmen, für eine zweijährige Yogaausbildung. Die Begeisterung für Yoga hielt weiter an und nach Beendigung der Ausbildung integrierte sie die Tätigkeit als Yogalehrer*in sofort in ihr Leben. Im Anschluss an ein Yogaretreat in Italien im Jahr 2009/10 entschloss sie sich für eine zusätzliche Vinyasa-Yogaausbildung. Ihren früheren Beruf als Innenarchitekt*in empfand die befragte Person immer weniger als Erfüllung und widmet sich seit der Eröffnung eines eigenen Yogastudios im Jahr 2011 nur noch dem Yoga als hauptberufliche Tätigkeit.

Yoga ist zum Mittelpunkt ihres Lebens geworden und hat in verschiedenen Lebensbereichen zu Veränderungen geführt. Die Erzählperson hat zwei erwachsene Kinder und lebt seit einigen Jahren von ihrem Mann getrennt, wobei die Lebensveränderungen durch die Yogapraxis zu dieser Trennung beigetragen haben. Zu den Umstellungen zählen vor allem die tägliche Yogapraxis, aber auch deutliche Veränderungen in den Ernährungs- und Konsumgewohnheiten. Die befragte Person achtet seit ihrer ersten Yogaausbildung auf eine vegetarische Ernährungsweise und hat ihren Besitz im Haushalt stark minimiert. Auch verspürt sie ein steigendes Bedürfnis nach sozialem Austausch und hat ihren Freundeskreis verändert, wobei mehr Personen mit einer ähnlichen, durch das Yoga geprägten Einstellung, in ihr Leben gerückt sind. Die befragte Person veranschaulicht anhand einiger Beispiele den persönlichen Entwicklungsprozess und die schleichenden Veränderungen im Alltag, wobei das veränderte Bewusstsein eine entscheidende Rolle spielt. So beschreibt sie ihre Wahrnehmung als deutlich geschärft, da sie die energetische Ebene von Personen, Räumen und Umgebungen besser oder überhaupt wahrnehme. Neben der körperlichen Entwicklung wird auch das theoretische Hintergrundwissen des Yoga als ein immer wichtigerer Teil der persönlichen Entwicklung angesehen. Mehrfach betont die Erzählperson jedoch, dass sie eine extreme Auslebung der Yogaphilosophie ablehne und wie wichtig es sei, den individuellen Lebensweg jedes einzelnen Menschen zu akzeptieren. Sie selbst ist im Laufe der Zeit in bestimmten Lebensbereichen wieder weniger strikt geworden und isst beispielsweise ab und zu wieder ein Stück Fisch. Das Prinzip der Gewaltfreiheit und des Respekts allen Lebewesen gegenüber



liegt der befragten Person besonders am Herzen und scheint in verschiedenen Erzählabschnitten durch. Auch die Natur wird als schützenswert erachtet, ein direkter Bezug zur Nachhaltigkeit besteht jedoch nicht.

11.4.3 Zusammenfassung Interview 3

(Datum: 13.06.2014; Dauer: 44 Minuten)

Auf der Suche nach einer neuen, selbsterfüllenden Aktivität kam die befragte Person auf Empfehlung einer Freundin das erste Mal um das Jahr 2003 mit Yoga in Kontakt. Die Person war sofort fasziniert und nach einem halben Jahr regelmäßiger Yogapraxis nutzte sie die Möglichkeit eine einjährige Yogaausbildung zu absolvieren. Der Wunsch, dieses neu erworbene Wissen in die Öffentlichkeit zu tragen war von Beginn an groß und die Tätigkeit als Yogalehrer*in wurde im Laufe der Jahre immer wichtiger und schließlich zur lebenserfüllenden Aufgabe. Trotz des deutlich geringeren Einkommens entschied sie sich ihren früheren Beruf nicht mehr auszuführen und sich hauptberuflich der Yogalehrtätigkeit zu widmen. Nach einem mehrmonatigen Aufenthalt in einem Ashram und einem wenig erfolgreichen Versuch, sich als Yogalehrer*in selbstständig zu machen, leitet die Erzählperson nun seit fünf Jahren ein fest etabliertes Yogastudio, welches finanziell nicht besonders gewinnbringend, für ein einfaches Leben aber ausreichend ist.

Nicht nur auf beruflicher Ebene, sondern auch im alltäglichen Verhalten hat Yoga zu vielen Veränderungen beigetragen. So ernährt sich die Person seit ihrer Ausbildung rein vegetarisch und trinkt keinen Alkohol mehr. Zudem bemerkt sie schleichende Prozesse wie z.B. die erhöhte körperliche Flexibilität durch die Yogapraxis oder die Veränderung des Freundeskreises. Auch ihre Bedürfnisse haben sich seither stark verändert. Sie verspürt einen erhöhten Bedarf an Ruhe und Klarheit im Leben, was sich einerseits in der reduzierten Anzahl an sozialen Kontakten und andererseits in dem reduzierten materiellen Besitz zeigt. Die spirituelle Auslebung hingegen ist deutlich wichtiger geworden. Ihr Konsumverhalten beschreibt die Person als sehr bewusst, betont jedoch, dass auch sie sich nicht immer den yogischen Prinzipien entsprechend verhalte, weiterhin Konsumgüter kaufe und ab und zu in den Urlaub fliege.

Neben der körperlichen Praxis spielt die philosophische Seite des Yoga für die erzählende Person eine besonders große Rolle. Das Prinzip der Gewaltfreiheit steht für sie über allen anderen Grundsätzen und bestimmt ihre gesamte Lebensweise und Lehrtätigkeit. Die Toleranz anderer Glaubensrichtungen liegt der Erzählperson dabei besonders am Herzen und sie erkennt in den asiatischen Philosophien einen Schlüssel für ein besseres Miteinander auf dieser Welt. Auch wird in den Erzählungen ein deutlicher Bezug zu Themen der Nachhaltigkeit erkennbar. Die Person interpretiert das Prinzip der Gewaltfreiheit nicht nur als eine Aufforderung zu einem friedlichen und respektvollen Umgang mit sich selbst, sondern auch mit allen Menschen, den Tieren und der Natur. Die Erzählperson vertritt damit eine biozentrische Vorstellung einer ethischen Verhaltensweise.



11.4.4 Zusammenfassung Interview 4

(Datum: 16.06.2014; Dauer: 40 Minuten)

Über einen Arbeitskollegen, der schon lange Yoga praktizierte, kam die Erzählperson im Jahr 2006 während eines Auslandsaufenthaltes in Hongkong zu ihrer ersten Erfahrung mit Yoga. Zurück in Deutschland verspürte sie den Drang ihre Praxis in einer Yogaschule in Düsseldorf fortzusetzen und war von dem dortigen Angebot so begeistert, dass sie dort mehrmals wöchentlich Yogakurse besuchte. Mit der Zeit wuchs der Wunsch ihr Wissen über Yoga zu vertiefen und sie entschloss sich im Jahr 2010 dazu, eine zweijährige Vinyasa-Yogaausbildung zu absolvieren. Obwohl dieser Beschluss anfangs nur aus Eigeninteresse entstand, begann die befragte Person bereits während der Ausbildung eigene Kurse zu leiten und ihr Wissen zu teilen. In eigens angemieteten Räumen und in verschiedenen Fitnessstudios unterrichtet sie mittlerweile mehrmals die Woche Yoga, wobei sich ihre eigentliche berufliche Tätigkeit im kaufmännischen Bereich minimiert hat. Die Arbeit als Yogalehrer*in empfindet sie als eine sinnstiftende Bereicherung in ihrem Leben, wobei sie keine Möglichkeit sieht, allein davon zu leben.

Das Privatleben der befragten Person hat in den letzten Jahren zwei schwere Schläge erlitten; nach dem Tod ihres Vaters trennte sie sich von ihrem Mann nach 12 Jahren Ehe. Sie beschreibt die Beziehung zu ihrem Mann als sehr intensiv und die gemeinsamen Jahre als sehr schön, sie fühlte sich jedoch zunehmend eingeschränkt in der Befriedigung ihrer eigenen Bedürfnisse. Durch Yoga habe sie die Kraft bekommen, sich aus dieser Beziehung zu lösen und den Schritt der Scheidung, welche die Loslösung von dem gemeinsamen Haus bedeutete, zu beschreiten. Die Erzählperson betont im Laufe des Interviews immer wieder, wie der Yogaunterricht und die daraus geschöpfte Energie ihr half diese Zeit zu überstehen.

Das Prinzip des Loslassens spielt für die befragte Person nicht nur im Bereich sozialer und materieller Bindungen, sondern auch im alltäglichen Leben eine besonders wichtige Rolle. Durch Yoga hat sie gelernt, frühere Stressfaktoren durch Verhaltensänderung zu minimieren und ärgerliche Geschehnisse zu akzeptieren anstatt darauf zu reagieren. Sie beschreibt sich selbst als deutlich bewusster in allen Lebenssituationen und versucht jedem Moment die nötige Achtsamkeit zu schenken, auch wenn ihr das noch nicht gänzlich gelinge. Sie hat das Gefühl weniger in Zeitnot zu geraten und, obwohl sie anstehende Aufgaben mit mehr Gelassenheit angehe, diese zufriedenstellender erledigen zu können. Die Yogapraxis hat ihr außerdem zur Reflexion ihrer Bedürfnisse verholfen, wodurch sie ihren Warenkonsum deutlich eingeschränkt hat. Im Bereich der Ernährung versucht sie Fleisch nur noch aus regionaler, artgerechter Haltung zu beziehen und Fleisch aus dem Supermarkt zu vermeiden. Ganz auf Fleisch und Alkohol, so wie es die Yogaprinzipien vorschreiben, möchte sie jedoch nicht verzichten. Ein direkter Bezug zur Nachhaltigkeit ist in den Erzählungen nicht erkennbar, durch ihre beruflichen Erfahrungen als Einkäufer*in in verschiedenen asiatischen Ländern, liegt ihr die sozialverträgliche Produktion von Konsumgütern jedoch am Herzen.



11.4.5 Zusammenfassung Interview 5

(Datum: 16.06.2014; Dauer: 40 Minuten)

Den Zugang zu Yoga fand die befragte Person durch ihren damaligen Freund, welcher selbst Yoga unterrichtete und sie zunächst zur Meditation und später auch zur körperlichen Yogapraxis brachte. Mit der Zeit nahm die Yogapraxis einen immer höheren Stellenwert in ihrem Leben ein und obwohl sie es zuvor nie in Betracht gezogen hatte, nutzte sie im Jahr 2011 eine krankheitsbedingte Berufspause, um eine einmonatige Yogaausbildung zu absolvieren. Die Ausbildungszeit war für die Erzählperson sehr wohltuend, da sie sich danach sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene gestärkt fühlte und es ihr half, ihre Krankheit und den damit verbundenen beruflichen Bruch besser zu verkraften. Die wenigen Monate nach der Ausbildung, in denen sie arbeitslos gemeldet war, nutzte sie, um ihre ersten Erfahrungen als Yogalehrer*in zu machen und empfand diese Zeit als sehr bereichernd und angenehm. Aufgrund ihrer neuen Arbeitsstelle im Bildungsbereich für Klimaschutz, welche eine regelmäßige Yogastunde in der Woche kaum zulässt, unterrichtet sie momentan nur als Vertretung und leitet zudem Workshops. Die befragte Person nimmt regelmäßig an Aufbaukursen und Weiterbildungen im Yogabereich teil und hat zuletzt die Ausbildung zum/r Meditationsleiter*in abgeschlossen. Von allen Yogapraktiken nimmt die Meditation den höchsten Stellenwert in ihrem Leben ein.

Die Erzählperson beschreibt im Laufe des Interviews immer wieder den positiven Effekt des Yoga auf ihr Wohlbefinden und scheint den Wirkungen ihrer Praxis sehr bewusst zu sein. Dazu gehören neben der Praxis von Körper- und Meditationsübungen auch geplante Reflexionsphasen wie z.B. das 15-minütige Beantworten von selbst auferlegten Fragen zum eigenen Befinden und Handeln. So versucht sie auch die philosophischen Ansatzpunkte des Yoga in ihr Leben zu integrieren, wobei sie selbst behauptet, dies noch nicht vollständig geschafft zu haben. Auch liegt es ihr am Herzen einen gemäßigten Weg zu finden, welcher ihr erlaubt, die Yogaprinzipien auszuleben ohne sich dabei von ihren Freund*innen und ihrer Familie zu entfremden. Die Erzählperson befindet sich in einem Suchprozess nach einer angemessenen Lebensweise und dem eigentlichen Ziel des Lebens. Sie betrachtet dabei die Philosophie des Yoga durchaus auch kritisch, da sie zu Egoismus und Fatalismus führen könne, was ihren bisherigen Einstellungen entgegenstehe.

Die Person tritt sehr reflektiert auf und beschreibt deutliche Veränderungen in der Wahrnehmung des eigenen Körpers, anderer Menschen und der Natur. Auch habe sie zu einem bewussteren Konsumverhalten gefunden und esse seit ihrer Yogaausbildung kein Fleisch mehr. Als Umweltwissenschaftler*in ist der Bezug zur Nachhaltigkeit sehr deutlich gegeben und die befragte Person betont mehrmals, dass sie nicht mehr sagen könne, ob die Veränderungen ihrer Lebensweise in den letzten Jahren durch ihre Umwelttätigkeit oder die Yogapraxis ausgelöst wurden.



11.4.6 Zusammenfassung Interview 6

(Datum: 18.06.2014; Dauer: 38 Minuten)

Auf Empfehlung eines Arztes kam die Erzählperson im Jahr 1992 das erste Mal mit Meditation in Berührung und meditiert seither täglich. Erst 15 Jahre später begann sie mit ihrer Hatha-Yogapraxis, worauf hin sie sich noch im selben Jahr dazu entschloss eine zweijährige Yogaausbildung zu absolvieren. Seither unterrichtet sie zwei bis fünf Mal pro Woche Yoga, wobei sie mittlerweile lieber Vertretungen als einen festen Kurs übernimmt, da sie aufgrund ihrer Pensionierung recht flexibel ist und auch bleiben möchte. Ihren Beruf als Polizeibeamter*in und Verhaltenstrainer*in geht sie bereits seit eineinhalb Jahren nicht mehr nach und genießt die neu erworbene Freizeit. Yoga ist für sie zum Lebensmittelpunkt geworden, wobei sie sich von der Philosophie des Yoga sehr angesprochen fühlt und diese mittlerweile ihr gesamtes Handeln und Denken beeinflusst.

Der Einfluss des Yoga hat zu starken Veränderungen im Leben der Erzählperson beigetragen. Das geringe Verständnis für die veränderte Lebenseinstellung seitens der Ehepartnerin hat zu einer Distanzierung und letztlich zur Trennung geführt. Auch das Verhältnis zu ihren beiden Söhnen hat sich verändert, da diese ihr mit Unverständnis und Vorwürfen entgetreten. Auf beruflicher Ebene erkennt die Erzählperson einen großen Gewinn durch die Yogapraxis, da sie ihr dabei geholfen hat, sich von Vorwürfen und Anschuldigungen nicht mehr angreifen zu lassen und diese mit Gelassenheit entgegenzunehmen. Das durch Yoga gewachsene Selbstbewusstsein hat andererseits zu schweren Auseinandersetzungen mit ihrem Vorgesetzten geführt, welche ihre frühzeitige, selbstgewählte Pensionierung zur Folge hatte.

Die Erzählperson wirkt sehr selbstsicher und setzt die Prioritäten in ihrem Leben bewusst nach ihren eigenen Bedürfnissen. Dieses Verhalten entspringt der durch das Yoga geprägten Einstellung, dass das Wohlbefinden der Gesellschaft von der Gesundheit des Individuums abhängt, für die es selbst verantwortlich ist. Die befragte Person scheint dies für sich bereits erreicht zu haben und beschreibt sich selbst in einer Überschuss-Situation, in der sie nun von ihrer Energie gerne etwas an andere Menschen abgibt.

Neben den Trennungen auf familiärer und beruflicher Ebene hat die Yogapraxis auch die Bedürfnisse auf anderen Ebenen verändert. Die Person ernährt sich bereits seit vielen Jahren vegetarisch und ist nun gerade dabei auf eine vegane Ernährungsweise umzusteigen. Dabei möchte sie sich selbst keine Zwänge aufsetzen, hat aber das Gefühl, dass ihr das gut tut und es ihre deshalb leicht fällt. In ihrer Freizeit verspürt sie einen immer größeren Drang nach Betätigungen in der Natur, wobei sie beispielsweise kein Bedürfnis nach Fernsehen mehr verspürt. Geld und materieller Besitz spielt für sie immer noch eine bedeutende Rolle, allerdings eher als Mittel zum Zweck und es fällt ihr leichter sich von Dingen zu trennen. Ein direkter Bezug zu Themen der Nachhaltigkeit besteht nicht.



12 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Methoden der Geschäftsprozessoptimierung..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Tabelle 2: Quantitative Leistungsanalyse des Ist-Zustands..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Tabelle 3: Quantitative Ziele der Geschäftsprozessoptimierung..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Tabelle 4: Vereinbarte Maßnahmen und antizipierte Wirkungen..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

**Nr. 1** (Januar 2013)

Blieffert, Svea

Tauschen, Leihen und Schenken. Neue Nutzungsformen als Beispiele einer suffizienten Lebensweise?

Nr. 2 (Januar 2013)

Guerra González, Jorge

Implementing Real Sustainability - The Meaning of Sufficiency for a New Development Approach

Nr. 3 (Januar 2013)

Guerra González, Jorge

Vorbereitung zur Wiederverwendung: Regelung und Regelungsbedarf - Umsetzungs- und Erfolgsaussichten

Nr. 4 (Januar 2013)

Guerra González, Jorge

The Relationship Between Family Law and Female Entrepreneurship in Germany

Nr. 5 (Juni 2013)

Predki, Henryk

System- und Marktintegration von Photovoltaik-Anlagen durch dezentrale Stromspeicher? – Eine Analyse der technischen Potentiale und rechtlichen Rahmenbedingungen

Nr. 6 (Dezember 2013)

Guerra González, Jorge

Nachhaltigkeit ist unerreichbar: Irrwege, Irrglauben - Und doch... Licht am Ende des Tunnels?

Nr. 7 (März 2014)

Bitsch, Jessica

Energiespar-Contracting als Geschäftsmodell für Stadtwerke?

Nr. 8 (September 2014)

Paar, Marlene

Die Zusammensetzung des Aufsichtsrates des unabhängigen Transportnetzbetreibers gemäß § 10d Abs. 3 Satz 1 EnWG

Nr. 9 (November 2014)

Kratzer, Laura

Befreiung aus dem Kreislauf des Konsums. Über den Beitrag von Yoga zu einer suffizienten Lebensweise