



PRIVATE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE DER DIÖZESE LINZ  
ZENTRUM FÜR WEITERBILDUNG

**MASTERTHESE**

**zur Erlangung des akademischen Grades**

**Master of Science**

Hochschullehrgang mit Masterabschluss

**„Gesundheitsförderung und Prävention“**

***Yoga und die subjektive Gesundheit***

***Eine Untersuchung des physisch und psychisch subjektiven  
Gesundheitszustandes bei Erwachsenen mit und ohne Einfluss regelmäßiger  
Yoga-Praxis***

vorgelegt von

**Selina Moira Wieser, B.Ed.**

**Betreuung**

Mag. Dr. Nina Jelinek

Stefanie Katzlinger

**Matrikelnummer**

01494681

**Wortanzahl**

21.442 Wörter

## Kurzzusammenfassung

Gesundheit ist das wichtigste Gut des Menschen, um ein schönes, langes und ausgeglichenes Leben führen zu können. Stress und Gesundheit beeinflussen sich permanent gegenseitig und ein passender Ansatz in Richtung Gesundheitsförderung ist für das gesamte Leben von großer Bedeutung. Diesbezüglich bietet Sport eine gute Möglichkeit, um den Körper fit und gesund zu halten. Doch besonders der Weg des Yogas bietet durch seine Vielseitigkeit die perfekte Gesundheitsvorsorge und Therapie im Bereich der Gesundheit und des Stresses. Yoga stellt eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Atmung dar und hat so eine besonders positive Auswirkung auf den Körper.

Die Autorinnen und Autoren diverser Fachliteratur und auch die Ergebnisse der verschiedenen Forschungen besagen einstimmig, dass eine regelmäßige Yoga-Praxis einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und den Stresspegel hat.

Die subjektive Gesundheit zu messen, gestaltet sich jedoch schwieriger, da Gesundheit von jedem Menschen anders definiert wird und stets unterschiedliche Aspekte als wichtig erachtet werden.

In der eigens durchgeführten Studie zeigte sich, dass sich Yoga-Praktizierende durch die Yoga-Praxis tendenziell entspannter und energiegeladener fühlen und sich Yoga insgesamt positiv auf die Gesundheit auswirkt.

## Abstract

Health is the most important human asset in order to lead a beautiful, long and balanced life. Stress and health permanently influence each other and a suitable approach towards health improvement is of great importance for the whole life. In this regard, exercise is a great way to keep the body fit and healthy. But especially the way of yoga offers due to its versatility the perfect health care and therapy in the field of health and stress.

Yoga represents a connection between body, mind and breathing and thus has a particularly positive effect on the body.

The authors of various specialist literature and the results of various studies unanimously state that regular yoga practice has a positive influence on health and stress levels.

Measuring subjective health is more difficult, however, as health is defined differently by everyone and different aspects are always considered to be important.

The study carried out in-house showed that yoga practitioners tend to feel more relaxed and energetic as a result of yoga practice and that yoga has an overall positive effect on health.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>EINLEITUNG .....</b>	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>GESUNDHEIT.....</b>	<b>7</b>
2.1	DER GESUNDHEITSBEGRIFF .....	7
2.2	DEFINITION VON GESUNDHEIT .....	10
2.3	SALUTOGENESE .....	13
2.3.1	<i>Zentrale Kernaussagen des Salutogenese-Modells nach Antonovsky .....</i>	<i>15</i>
2.3.2	<i>Kohärenzgefühl.....</i>	<i>16</i>
2.4	GESUNDHEITSFÖRDERUNG .....	18
2.5	DIE SUBJEKTIVEN GESUNDHEITSVORSTELLUNGEN .....	22
<b>3.</b>	<b>STRESS .....</b>	<b>25</b>
3.1	DEFINITION VON STRESS .....	25
3.2	URSACHEN VON STRESS.....	29
3.3	AUSWIRKUNGEN VON STRESS .....	33
3.4	STRESSPRÄVENTION UND STRESSREDUKTION.....	37
<b>4.</b>	<b>YOGA.....</b>	<b>41</b>
4.1	DEFINITION VON YOGA.....	41
4.2	GRUNDLAGEN DES YOGAS.....	44
4.3	WICHTIGE ASPEKTE DES YOGAS.....	48
4.3.1	<i>Asanas- die Körperhaltungen .....</i>	<i>49</i>
4.3.2	<i>Pranayama- die Kraft des Atems .....</i>	<i>49</i>
4.3.3	<i>Dhyana- die Meditation.....</i>	<i>50</i>
4.4	DIE YOGA-ARTEN .....	52
4.4.1	<i>Hatha-Yoga.....</i>	<i>53</i>
4.4.2	<i>Yoga Nidra .....</i>	<i>54</i>
4.4.3	<i>Yin Yoga.....</i>	<i>55</i>
4.5	YOGA, GESUNDHEIT UND STRESS.....	57
4.5.1	<i>Therapeutische Auswirkungen von Yoga nach B. K. S. Iyengar.....</i>	<i>60</i>
<b>5.</b>	<b>DIE FRAGEBOGENERHEBUNG .....</b>	<b>62</b>
5.1	VORBEREITUNG DER FRAGEBOGENERHEBUNG .....	62
5.2	DIE PRETESTS .....	64
5.3	DURCHFÜHRUNG .....	65
5.4	AUSWERTUNG .....	66
<b>6.</b>	<b>RESÜMEE .....</b>	<b>83</b>
<b>7.</b>	<b>LITERATURLISTE .....</b>	<b>86</b>

7.1	BÜCHER .....	86
7.2	ZEITUNGEN .....	90
<b>8.</b>	<b>ABBILDUNGSVERZEICHNIS .....</b>	<b>91</b>
<b>9.</b>	<b>TABELLENVERZEICHNIS .....</b>	<b>92</b>
<b>10.</b>	<b>ANHANG .....</b>	<b>93</b>
10.1	FRAGEBOGEN .....	93

## 1. Einleitung

Viele Menschen sind gestresst, fühlen sich krank oder schwach und haben subjektiv das Gefühl, nicht gesund zu sein oder gesund zu leben. Andere jedoch spüren nicht, was ihr Körper braucht und ob es ihnen gut oder schlecht geht. Natürlich versuchen viele, so auch ich, einen gesunden Lebensstil zu pflegen, gesund zu essen und regelmäßig Sport zu treiben. Aus diesem Grund probierte ich vor circa zwei Jahren das erste Mal Yoga und entdeckte es gleich für mich. Ich fühle mich danach stets entspannter, zufriedener und bin stolz auf mich, dass ich mir Zeit für mich selbst genommen habe. Es wirkt auch immer so, als wären die Menschen, die den Yoga Kurs ebenfalls besuchen oder erzählen, dass sie regelmäßig Yoga machen, auch weniger gestresst und wüssten besser auf ihren Körper zu hören. Doch kann man das wirklich so pauschal sagen, dass Menschen, die Yoga machen, entspannter sind und besser auf sich achten? Haben diese Menschen vielleicht eine bessere Gesundheit und sind dadurch seltener krank? Wie wirkt sich regelmäßiges Yoga tatsächlich auf das Leben eines Menschen aus? Genau diese Themen haben mich nun schon länger begleitet, und mit folgender Forschungsfrage möchte ich diesen nun weiter nachgehen:

***„Welche möglichen Unterschiede bestehen zwischen Erwachsenen mit und ohne regelmäßiger Yoga-Praxis in Bezug auf den physisch und psychisch subjektiven Gesundheitszustand?“***

Gesundheit wird in vielen Kulturen ganz anders erlebt und wahrgenommen, als in der westlichen Medizin, in welcher Gesundheit dadurch definiert wird, dass man frei ist von Krankheiten, Unwohlsein und Schmerzen. Statt von Gesundheit und davon, wie man gesund bleibt, wird nur von Krankheiten und „dem Kranksein“ gesprochen. Menschen in anderen Kulturen wie China, Indien oder Tibet erleben den Gesundheitsbegriff völlig anders, denn diese sprechen von einem ausgeglichenen Lebensrhythmus, um möglichst lange gesund zu bleiben.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Vgl. Dierk Petzold 2013, S.14f

Gesundheit wirklich zu definieren, ist jedoch schwierig, denn ein Gefühl wie „gesund sein“ oder die Ansicht, wann man dies ist, ist sehr subjektiv, und jeder Mensch hat ein anderes Verständnis von Gesundheit.<sup>2</sup>

Genau in dieses subjektive Empfinden von Gesundheit passen das Konzept von Yoga und die damit verbundene Lebensweise sehr gut. Diese beschäftigt sich genau mit Aspekten wie Wohlbefinden, Zufriedenheit und anderen Parametern.<sup>3</sup> Doch nicht nur Anspannung zeigt sich in unserem Körper und Geist, sondern auch unsere Ängste, Zweifel, Hoffnungen und unsere gesamte Lebensweise spiegeln sich in uns wider.

Yoga birgt eine körperliche und emotionale Zufriedenheit und somit Gesundheit durch die Verbundenheit des Geistes und des Körpers..<sup>4</sup>

Es wurde in einer Untersuchung zur Verbesserung der Gesundheit mittels Yogas bereits gezeigt, dass das psychologische Wohlbefinden bei Yoga-Praktizierenden signifikant höher war, als bei nur Gymnastik-Praktizierenden. Weiters ergab beispielsweise eine Untersuchung der Beziehung zwischen Yoga und dem psychologischen Wohlbefinden, dass diese hoch korrelierten.<sup>5</sup>

Der oben genannten Forschungsfrage soll zuerst hermeneutisch nachgegangen werden, indem mit Hilfe von Fachliteratur Begriffe wie Gesundheit, Stress und Yoga erklärt und die nötigen Grundlagen dargestellt werden.

Eine empirisch-quantitative Querschnittsuntersuchung, die online durchgeführt wurde, soll die anfangs gestellte Forschungsfrage klären. Durch einen Fragebogen, der zusätzlich auf Yoga eingeht, wenn dieses praktiziert wird, sollen Vergleiche der subjektiven Gesundheit mit und ohne Einfluss von Yoga-Praxis dargestellt werden. Weiters soll auch auf Geschlechterunterschiede im Bereich des Yogas eingegangen werden.

---

<sup>2</sup> Vgl. Bormann 2012, S.26f

<sup>3</sup> Vgl. Stiles 2013, S.31f

<sup>4</sup> Vgl. Iyengar 2014, S.39

<sup>5</sup> Vgl. Gaiswinkler, Unterrainer, Fink et al.2015

## 2. Gesundheit

Gesundheit kann aus vielen Blickwinkeln betrachtet werden, sie hat verschiedene Facetten und es gibt etliche Definitionen. *„Eine allgemein gültige, anerkannte wissenschaftliche Definition von Gesundheit gibt es nicht.“*<sup>6</sup> Es lohnt sich aber dennoch, sich intensiver mit Gesundheit zu beschäftigen, weil hinter dem Gesundheitsbegriff viele interessante Meinungen, Definitionen und wissenschaftliche Aspekte stehen.

### 2.1 Der Gesundheitsbegriff

Gesundheit wird in vielen Kulturen ganz anders erlebt und wahrgenommen als in der westlichen Medizin, in welcher Gesundheit dadurch definiert wird, dass man frei ist von Krankheiten, Unwohlsein und Schmerzen. Statt von „Gesundheit“ und davon, wie man „gesund“ bleibt, wird nur von Krankheiten und „dem Kranksein“ gesprochen. Menschen in anderen Kulturen wie China, Indien oder Tibet erleben den Gesundheitsbegriff völlig anders, denn diese sprechen von einem ausgeglichenen Lebensrhythmus, um möglichst lange gesund zu bleiben.<sup>7</sup>

*Der Begriff ‚Gesundheit‘ kommt vom lateinischen Wort ‚sanitas‘ und bedeutet körperliche, geistige und seelische Unversehrtheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.*<sup>8</sup>

Gesundheit wirklich zu definieren, ist jedoch schwierig, denn Gefühle wie „gesund sein“ und die Ansicht, wann man dies ist, ist sehr subjektiv, und jeder Mensch hat ein anderes Verständnis von Gesundheit. Grundlegende Unterschiede bestehen allerdings zwischen wissenschaftlichen Konzepten zur Gesundheit und den Laienkonzepten, welche die subjektive Sicht von Menschen bezüglich des Begriffes Gesundheit zeigen, die keine Ausbildung in diesem Bereich haben.<sup>9</sup>

Die Gesundheit aus wissenschaftlicher Sicht richtet sich nach einer Erkrankung und wird demnach pathogenetisch gesehen. Bei dieser Sichtweise wird Gesundheit als Abwesenheit

---

<sup>6</sup> Blättner, Wallner 2018, S. 51

<sup>7</sup> Vgl. Dierk Petzold 2013, S.14f

<sup>8</sup> Steinbach 2015, S.27

<sup>9</sup> Vgl. Bormann 2012, S.26f

einer Krankheit definiert und nach der Ursache, Grundschädigung, Symptomen und einem Verlauf dieser Erkrankung gesucht.<sup>10</sup>

Eine wissenschaftliche Definition, die sich allgemein anwenden lässt und immer gültig ist, gibt es jedoch bei dem Begriff „Gesundheit“ nicht, denn die Sichtweise scheint der ausschlaggebende Punkt für die Definition zu sein. Handelt es sich nun um einen gesellschaftlichen Kontext, wird Gesundheit anders ausgelegt sein als bei einem wissenschaftlichen Kontext.<sup>11</sup>

Im Laienkonzept wurden beispielsweise Studierende befragt, welche Begriffe sie mit Gesundheit assoziieren, und es wurden unterschiedliche genannt wie Wohlbefinden, Zufriedenheit, Glück, gute Laune, keine Einschränkungen im Bereich Körper und Psyche, und das Freisein von Krankheiten, Schmerzen und Sorgen.

Insgesamt zeigt sich also in unserem Gesundheitssystem eine Mischung der oben genannten Assoziationen aus der westlichen und anderen Kulturen.<sup>12</sup>

Weit umfangreicher sind jedoch die Grundpfeiler im Modell der Determinanten der Gesundheit von Dahlgren und Whitehead (1991), die aufzeigen, dass viele Faktoren wie Wohnen, Essen, Bildung, Arbeitsumfeld, Arbeitslosigkeit, Hygiene, Wasser, das Gesundheitswesen, Alter, Geschlecht, erbliche Faktoren, Lebensweise und der sozioökonomische Status in Wechselwirkung miteinander einen großen Einfluss auf die Gesundheit ausüben. Wichtig ist es immer, die Vielfalt dieser Faktoren in ihrer wechselseitigen Bedingtheit und nicht als Einzelnes zu sehen.<sup>13</sup>

*Gesundheit ist einerseits ein theoretisches Konstrukt von Normen und Abweichungen. Zum anderen ist sie ein praktisches, am eigenen Leibe erlebtes Phänomen.*<sup>14</sup>

Doch nicht nur das Modell der Determinanten bietet eine Definition von Gesundheit, es sind bereits viele Modelle, die Gesundheit aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten, vorhanden. Gesundheit und Krankheit sind sehr komplexe Phänomene, die im Gesundheitssystem auch unterschiedliche Versorgungsangebote benötigen und die immer

---

<sup>10</sup> Vgl. Steinbach 2015, S. 30f

<sup>11</sup> Vgl. Blättner, Waller 2018, S. 51

<sup>12</sup> Vgl. Bormann 2012, S.26f

<sup>13</sup> Vgl. Blättner, Waller 2018, S. 86f

<sup>14</sup> Milz 2004, S.88

neue Fragen und Theorien aufwerfen. Die Weltgesundheitsorganisation hat bereits 1948 Gesundheit als einen positiven Zustand, der einem körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden bietet, definiert. Auch Siegrist hat 1995 nahe gelegt, dass Gesundheit und Krankheit abhängig von Alter, Geschlecht, sozialem Status, soziokultureller und religiöser Orientierung sind und keine feststehenden Zustände darstellen.<sup>15</sup>

Eine der ersten Definitionen von Gesundheit wurde bereits 200 v Chr. im Alten Testament des Buches Jesus Sirach niedergeschrieben. In diesem wird gezeigt, dass ein gesundes Leben mehr wert ist als Gold und ein gesundes, frohes Herz mehr als Perlen. Als das Wichtigste im Leben wird hier der Reichtum gesunder Glieder und Frohsinn beschrieben, die einem die Tage und das Leben verlängern.<sup>16</sup> Laut Brockhaus ist Gesundheit...

*... das „normale“ (bzw. nicht „krankhafte“) subjektive Befinden, Aussehen und Verhalten sowie das Fehlen von der Norm abweichender ärztl. Befunde.<sup>17</sup>*

Nach Hippokrates' Ansichten, dass die Körpersäfte und ihre richtige Mischung unsere Gesundheit ausmachen, beschäftigte sich Aristoteles mit Gesundheit und entwickelte dessen Definition des Gesundheitsbegriffes weiter. Er führte Gesundheit auf ein Gleichgewicht im Körper zurück, das er als „die Kraft einer rechten Mitte“ bezeichnete, was ein Gleichmaß verschiedener Kräfte benötigt. Eine Störung dieses Gleichgewichtes bringt nach dieser Theorie Krankheit und er propagierte bereits eine Lehre der Prävention, wo durch eine gesunde Lebensführung die Gesundheit mittels Vorbeugung erhalten bleiben soll.<sup>18</sup>

Gesundheit ist nicht nur maßgeblich für ein gelingendes Leben, sondern in weiterer Folge auch so etwas wie eine Begleiterscheinung und kann demnach auch eine „sekundäre Zweckmäßigkeit“ sein. Nach dieser These von Antonovsky und in späterer Folge Jost Bauch haben eine stabile Persönlichkeit und eine sichere Sozialstruktur einen ebenso großen Einfluss und Gesundheit kann einem somit beim Führen eines sinnerfüllten Lebens unintendiert zuwachsen, ohne dass Gesundheit direkt ein Handlungsmotiv darstellen

---

<sup>15</sup> Vgl. Bormann 2012, S.36

<sup>16</sup> Vgl. Franke 2017, S.36

<sup>17</sup> Brockhaus Band 10 2006, S.659

<sup>18</sup> Vgl. Lorenz 2016, S.22

muss.<sup>19</sup> „Das Selbstverständnis eines Menschen von seinem Gesundsein wird beeinflusst durch das geltende Gesundheitsverständnis der Gesellschaft, in der er lebt.“<sup>20</sup>

## 2.2 Definition von Gesundheit

Gesundheit wird zumeist aus zwei unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet. Diese beinhalten zum einen das biomedizinische Modell und zum anderen wird vom biopsychosozialen Modell gesprochen. Dabei definiert sich das biomedizinische Modell rein durch das Fehlen von Krankheit, wohingegen im biopsychosozialen Modell Gesundheit wie von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert als ein positiver Gesamtzustand, der im Gleichgewicht gehalten werden muss, gesehen wird. Das Zusammenspiel der Psyche und des Körpers wird bereits lange erforscht und so eine Untrennbarkeit dieser beiden Parameter festgestellt. Neuere Untersuchungen und empirische Befunde verdeutlichen dies und zeigen zudem, dass beispielsweise emotionale Zustände das Immunsystem beeinflussen, oder auch, dass bei der Entstehung von Krankheiten die genetische Veranlagung und Verhaltensweise in einer Wechselwirkung zueinander stehen.<sup>21</sup>

In der heutigen Zeit werden die Ergebnisse einer Vielzahl an Studien zu diesem Thema auf vielfältige Weise verbreitet. In Zeitungen und Zeitschriften werden Risikofaktoren dargestellt und die Rezipienten werden über Maßnahmen und Vorbeugung informiert, aber vor allem das Internet bietet eine Fülle an Seiten, die sich Gesundheitsthemen widmen. Da Gesundheitsinformationen weltweit 80% der Internetnutzer beschäftigen, gehören gesundheitsbezogene Webseiten zu den meist genutzten Seiten im Internet. Leider sind diese jedoch meist nicht qualitätsgeprüft und es werden oft auch fragwürdige Inhalte verbreitet, die die bestehenden Laienkonzepte über Gesundheit und die subjektiven Gesundheitstheorien prägen.<sup>22</sup>

Gesundheit ist in jedem Fall ein mehrdimensionaler Begriff, der einen körperlichen, geistigen, seelischen und gesellschaftlichen Aspekt hat und als ein ganzheitliches Konzept verstanden werden sollte. Ewles und Simnett unterteilten Gesundheit 1999 in sechs

---

<sup>19</sup> Vgl. Pfabigan, in: Spicker; Lang (Hrgs.) 2009, S.39f

<sup>20</sup> Von Troschke 2008, S. 28

<sup>21</sup> Vgl. Knoll, Scholz, Rieckmann 2017, S.18ff

<sup>22</sup> Vgl. Hurrelmann, Klotz, Haisch 2014, S.25

Dimensionen, die die Gesundheitsbereiche prägen und einem bei der Frage, was Gesundheit für einen selbst bedeutet, helfen. Diese Dimensionen werden als physische Gesundheit, psychische Gesundheit, emotionale Gesundheit, soziale Gesundheit, seelische bzw. spirituelle Gesundheit und gesellschaftliche Gesundheit bezeichnet. Diese Dimensionen stehen in Wechselwirkung zueinander und prägen somit den ganzheitlichen Gesundheitsbegriff.

Während die physische Gesundheit die Funktionsweise des menschlichen Körpers beschreibt, zeigt die psychische Gesundheit die Denkfähigkeit. Diese steht außerdem in besonderer Wechselwirkung mit der emotionalen und der sozialen Dimension. Gefühle zu bemerken, angemessen zu beschreiben und schwierige Gefühle wie Stress, Spannung und Beklemmung zu bewältigen, gehört in die Dimension der emotionalen Gesundheit. Die soziale Gesundheit beschreibt den Umgang mit und die Erhaltung von Beziehungen, während die seelische bzw. spirituelle Gesundheit die Fähigkeit beschreibt, nach einer persönlichen Meinung und inneren Wahrheit zu leben. Dies kann einen religiösen Aspekt einschließen oder aber Prinzipien, Überzeugungen und Verhaltensgrundsätze betreffen. Insgesamt ist in der seelischen Dimension die Fähigkeit gemeint, seinen inneren Frieden zu finden und dadurch ausgeglichen zu sein. Die gesellschaftliche Gesundheit zeigt die äußerlichen Faktoren, die für Gesundheit benötigt werden. Gesund zu sein und zu bleiben wird beispielsweise sehr schwierig in einer ungesunden Umgebung, die durch Krieg, Arbeitslosigkeit, Umweltverschmutzung, Diskriminierung oder andere Faktoren geprägt wird. Somit ist die Gesundheit eines jeden Menschen insgesamt also abhängig von seiner Umgebung und wird von mannigfaltigen Faktoren beeinflusst.<sup>23</sup>

*Arbeitsbelastungen können sich positiv wie negativ auf die Gesundheit auswirken, sie beeinflussen nicht nur die Produktivität am Arbeitsplatz, sondern die Lebensweise außerhalb der Arbeit (Spillover), und nicht nur den Einzelnen, sondern auch die Menschen in seiner Umgebung (Crossover).<sup>24</sup>*

Soziale Integration und soziale Unterstützung prägen unsere Gesundheit auf positive Weise, denn das Gefühl, bei jemandem gut aufgehoben zu sein, Vertrauen zu haben und in einer Notlage die nötige Hilfe sowie Zuspruch zu erhalten, fördert und schützt unsere Gesundheit

---

<sup>23</sup> Vgl. Steinbach 2017, S. 27ff

<sup>24</sup> Bamberg, Ducki; Metz (Hrsg.) 2011, S. 262

auf Dauer. Diese Situationen, die uns Sicherheit und ein gutes Gefühl vermitteln, sind Varianten sozialer Interaktionen, die unserer Gesundheit zugute kommen.

Es gibt verschiedene Indikatoren, um das „soziale Netzwerk“, also die soziale Integration, zu messen. Dabei ist der Familienstand und ob eine Person verheiratet, geschieden, wiederverheiratet oder verwitwet ist, der meist verwendete Indikator. Diese Faktoren haben einen großen Einfluss darauf, wie eine Person lebt, mit ihren Problemen umgeht und wie unbeschadet diese aus stressigen und problemreichen Episoden ihres Lebens entkommt.<sup>25</sup> Ein anderer Aspekt des sozialen Netzwerks ist auch die Herkunft, denn eine gesamtgesellschaftliche Perspektive auf Gesundheit gibt es nicht, da die Bevölkerung nicht homogen ist. Migrantinnen und Migranten haben beispielsweise wieder andere zusätzliche Indikatoren, denn hier kommen des Öfteren Sprach- und Zugangsbarrieren sowie ein Informationsdefizit hinzu. Wichtige Faktoren sind demnach auch migrationsspezifische Aspekte und schichtspezifische Determinanten in der Gesundheit.<sup>26</sup>

*Aus philosophischer Sicht ist Gesundheit die Voraussetzung für die Entfaltung des persönlichen Potenzials eines jeden Einzelnen. Gesundheit ermöglicht es den Menschen, ihre Fähigkeiten zu leben, d.h. all das zu werden, wozu sie fähig sind.<sup>27</sup>*

Der heutige Gesundheitsmarkt wurde von großen Bevölkerungsgruppen geprägt und wächst permanent durch das wachsende Bedürfnis nach Wohlbefinden, körperlicher Gesundheit und Fitness. Wissenschaftler wie Leo A. Nefiodow beschreiben, dass sich die Gesundheit durch Reorganisationsprozesse in marktwirtschaftlichen Nationen in einem Abstand von 40 bis 60 Jahren verändert. Die sogenannten Kondratieff-Zyklen beschreiben diesen Prozess genauer. Diese zeigen, dass sich in Zukunft verschiedene Gesundheitssektoren und Umwelt- und Biotechnologien immer mehr zusammenschließen und zu einer „Megabranche Gesundheit“ verbinden werden. Die Gesundheitsversorgung versucht schon jetzt dementsprechend Angebote zu bieten, welche in den letzten Jahren bereits kontinuierlich zugenommen haben.<sup>28</sup> Um das passende Angebot anzubieten und die Gesundheit der

---

<sup>25</sup> Vgl. Knoll et al 2017, S.140f

<sup>26</sup> Vgl. Spicker, Lang (Hg.) 2009, S.135ff

<sup>27</sup> Steinbach 2017, S. 29

<sup>28</sup> Vgl. Von Troschke 2008, S. 23

Bevölkerung zu unterstützen, steht man insgesamt also vor einer schwierigen Aufgabe. Nicht nur, weil die physische, psychische, soziale und mentale Gesundheit angesprochen werden sollte, sondern auch, weil die ganzheitliche Betrachtung eines jeden Menschen sowohl mit den wissenschaftlichen Definitionen als auch mit der subjektiven Sicht, also den Laienkonzepten, übereinstimmen sollte. Gerade das Einbeziehen der Sicht von Nichtexperten im Gesundheitsbereich ist wichtig, um zu verstehen, was diese dem Gesundheitsbegriff unterordnen, und um dementsprechende Interventionen in der jeweiligen persönlichen Lebenswelt bieten zu können.<sup>29</sup> Denn die Lebenswelt verändert und prägt einen Menschen nach seiner Geburt. *„Jeder der geboren wird, besitzt zwei Staatsbürgerschaften, eine im Reich der Gesunden und eine im Reich der Kranken.“*<sup>30</sup> All diese Aspekte und Sichtweisen auf Gesundheit zeigen nur einmal mehr, dass das Spektrum der Gesundheit sehr groß und die dementsprechende Definition schwierig ist. Durch die Heterogenität und die Vielfalt der Bereiche, Menschen und Bevölkerungsgruppen wird eindeutig klar, dass Gesundheit nicht durch eine allgemein gültige Definition beschrieben werden kann. Das Spektrum der Definitionen, die mit dem Gesundheitsbegriff verbunden sind, veranschaulicht das komplexe System, das wir „Gesundheit“ nennen.<sup>31</sup>

### 2.3 Salutogenese

Antonovsky brachte erstmals 1979 das Salutogenesemodell in den Gesundheitsbereich ein.<sup>32</sup> Anregungen für diesen Ansatz bekam er durch Untersuchungen zur Trauma-Bewältigung an Frauen verschiedener ethnischer Gruppen. Den Ausschlag dafür gab eine Forschung zum Thema Wechseljahre bei Frauen, die in Europa geboren waren. Die Probandinnen waren teilweise in einem Konzentrationslager inhaftiert gewesen, dennoch beschrieb ein Drittel dieser Frauen den jeweils subjektiven psychischen Gesundheitszustand trotz der traumatischen Erlebnisse und der stärkeren gesundheitlichen Belastungen als relativ gut. Als erster Wissenschaftler versuchte Antonovsky herauszufinden, warum und wie eine Person, die unter solchen Umständen leben musste, gesund bleibt und nicht erkrankt. Er erforschte

---

<sup>29</sup> Vgl. Steinbach 2017, S. 29

<sup>30</sup> Sontag 1978, S.5

<sup>31</sup> Vgl. Franke 2017, S. 35ff

<sup>32</sup> Vgl. Mayer, Görlich, Eberspächer 2003, S.18

also die Faktoren, die diese Frauen gesund hielten, was den ersten salutogenetischen Ansatz zeigt, worauf im Laufe des Kapitels näher eingegangen wird.

Im Vergleich dazu wird in der Pathogenese der Frage nachgegangen, wie die Krankheiten entstehen. Das Modell der Pathogenese steht also mit dem Grundsatz „das was krank macht“ dem Modell der Salutogenese, „das, was gesund erhält“, gegenüber.<sup>33</sup>

Nachdem Antonovsky seine Stressforschung bereits über zehn Jahre pathogenetisch orientiert hatte, kam er zu der Frage, was Menschen gesund macht, und kreierte das Wort „Salutogenese“. So wird die Sicht weg von Krankheit und hin zu Gesundheit und den betroffenen Menschen inklusive ihrer Lebensprozesse und Ressourcen als Gesamtes gelenkt. Dieses Umdenken und der Wechsel vom Pathogenetischen Modell zum Salutogenetischen wird auch als Paradigmenwechsel bezeichnet und führte zu einer ganzheitlichen und medizin-kritischen Bewegung. Daraus ging die Frage hervor, ob ein pathogenetischer Ansatz in einer Gesellschaft sich auch dementsprechend negativ auswirken könne. Auch die Salutogenese betreffend, ist die Frage wichtig, ob dieser Ansatz die Gesundheit positiv beeinflussen kann. Die Fragestellung spielt in diesem Bereich also eine wichtige Rolle, um zu einem positiven Ergebnis hin zu Gesundheit und dem Gesundbleiben zu gelangen.<sup>34</sup> Die einseitige Sichtweise in den medizinischen und psychologischen Bereichen wurde somit zweidimensionaler und es erfolgt eine Bewegung zwischen den Polen Gesundheit und Krankheit, die ein Kontinuum bilden und nicht mehr dichotom unterscheidbare Zustände definieren. Ein Perspektivenwechsel wurde in der Medizin, der Psychoanalyse, der Psychotherapie und der klinischen Psychologie durch das Konzept der Salutogenese angeregt. Veraltete Denkstrukturen über die Entstehung und Behandlung von Krankheiten erlangten durch die neuen Ansätze Revision.

Krankheit und Gesundheit betrachtete Antonovsky als Bestandteile des Lebens und als Kontinuum-Modell, in welchem Bewegung sowohl in Richtung Krankheit als auch in Richtung Gesundheit möglich ist. Die Fragestellung richtete er jedoch immer in Richtung der Salutogenese aus und das mechanisch ausgerichtete Krankheitsverständnis wurde beseitigt.<sup>35</sup> Diesen neuen Ansatz, dass zur Normalität des Lebens auch Krankheit gehört, benannte Antonovsky mit dem Begriff der Heterostase. Heterostase beschreibt er bildlich als

---

<sup>33</sup> Vgl. Mayer et al 2003, S.18

<sup>34</sup> Vgl. Petzold, Bahrs 2018, S.2

<sup>35</sup> Vgl. Lorenz 2016, S. 29ff

einen Fluss, der unterschiedlich fließt und auch Strudel, Stromschnellen und Turbulenzen aufweist. Schwimmen Menschen in diesem Fluss, dann müssen diese sich des Öfteren bemühen, trotz der Strudel ihren Kopf über Wasser zu halten. Nicht alle schaffen es ohne Hilfe, nur mit eigener Kraft, wieder an Land, manche brauchen dafür auch Hilfe von einem Spezialisten. Zustände wie Heterostase, Krankheit, Leiden und Tod sind inhärente Bestandteile des Lebens im salutogenetischen Modell. <sup>36</sup>

### 2.3.1 Zentrale Kernaussagen des Salutogenese-Modells nach Antonovsky

Durch folgende fünf Kernbereiche, auf die nachfolgend genauer eingegangen wird, lässt sich das Salutogenese-Modell beschreiben:

- Gesundheits-Krankheits-Kontinuum
- Lebensgeschichte des Patienten
- Einwirkung von außen
- Gesundheitsfaktoren
- Patient als Individuum

#### 2.3.1.1 *Gesundheits-Krankheits-Kontinuum*

Der Wissenschaftler sieht aus salutogenetischer Perspektive einen Organismus, der am Leben ist und somit seine Selbstorganisation bewerkstelligen kann, als einen in gewisser Weise gesunden Menschen. Auch, wenn beispielsweise Teile des Körpers von Krankheiten betroffen sind, arbeitet der gesamte Organismus, um das Gesamtsystem aufrechtzuerhalten, und leistet somit noch schwerere Arbeit.

#### 2.3.1.2 *Lebensgeschichte des Patienten*

Bei einer salutogenen Orientierung liegt die Konzentration nicht nur auf der Ätiologie der Krankheit, sondern auf der gesamten Lebensgeschichte inklusive der Krankheiten und der prägenden Ereignisse eines Menschen. <sup>37</sup>

In Übereinstimmung mit der modernen Wissenschaft wird also eine ganzheitliche Gesundheitsvorstellung entwickelt, welche der Mehrdimensionalität unseres Lebens gerecht werden und dynamisch entwicklungsorientiert sein muss. <sup>38</sup>

---

<sup>36</sup> Vgl. Franke 2017, S.170f

<sup>37</sup> Vgl. Mayer et al 2003, S.18f

<sup>38</sup> Vgl. Dierk Petzold 2013, S.14f

### 2.3.1.3 Einwirkung von außen

Es gibt viele Einwirkungen von außen, die als Stressoren gelten. Manche dieser können gesundheitsschädigend sein, aber die Annahme, dass alle Stressoren gesundheitszerstörend sind, ist nicht haltbar. Im Modell der Salutogenese werden die Einwirkungen von außen, die das innere Gleichgewicht beeinträchtigen, als allgegenwärtig und teilweise sogar gesund betrachtet und nicht ausschließlich als störende und unangenehme Stressoren. Stress hat auch einen funktionalen Charakter, der Körperfunktionen mobilisiert und auch als positiver Stress eingestuft werden kann.

### 2.3.1.4 Gesundheitsfaktoren

Die Konzentration auf Risikofaktoren und potenzielle Krankheitsauslöser sowie auf Medikamente, die eine Krankheit bekämpfen sollen, entfällt im Salutogenen Modell, und der Blick wird verstärkt auf die positiven Faktoren gerichtet, die die Gesundheit des Organismus fördern können. Mittels dieser Faktoren soll der Mensch seinen Gesundheitszustand zumindest beibehalten oder aber sogar verbessern, was besonders beim Selbstbild von Menschen mit chronischen Krankheiten entscheidend ist.

### 2.3.1.5 Patient als Individuum

Jeder Mensch wird als Individuum betrachtet und es wird nicht von einem Regelfall ausgegangen, nach dem die Orientierung erfolgt. Im Vordergrund steht der Einzelfall, da jeder Patient andere Strukturen aufweist und jedes System sich von einem anderen unterscheidet und verändert. Jede individuelle Struktur ist für sich zu betrachten und der abweichende Fall steht im Vordergrund.<sup>39</sup>

## 2.3.2 Kohärenzgefühl

Unter Kohärenzgefühl versteht Antonovsky eine *„globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat.“*<sup>40</sup>

Entscheidend für ein Mehr oder Weniger an Gesundheit, also ein Maß auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum, sind die Erlebnisse einer Person, die zeigen, dass sie Stress nicht

---

<sup>39</sup> Vgl. Mayer et al 2003, S.19f

<sup>40</sup> Dierk Petzold 2013, S.7

völlig wehrlos ausgesetzt ist. So entwickeln sich Ressourcen, die in Stresssituationen als Widerstandsreaktionen zur Verfügung stehen. Je mehr dieser Ressourcen eine Person hat, desto sicherer ist sie, jede Lebenssituation meistern zu können. Das Ausmaß dieser Überzeugung trägt den Namen „Sense of Coherence“ SOC,- Kohärenzgefühl.<sup>41</sup>

*„Zwischen Kohärenzgefühl und Gesundheit besteht also ein Zusammenhang: Je stärker das Kohärenzgefühl ist, desto gesünder kann bzw. wird eine Person sein und bleiben.“<sup>42</sup>*

Das Kohärenzgefühl stellt eine generelle Lebenseinstellung dar und ergibt sich aus den Reizen, die durch die innere und äußere Umgebung entstehen, und den Ressourcen, die ein Mensch hat, um diese Anforderungen zu meistern. Sehr widerstandsfähige Menschen verfügen somit über Faktoren und Ressourcen, die heilend wirken und ihren Gesundheitszustand trotz verstörender und schädigender Belastungen stabil halten.<sup>43</sup>

*„Nach Antonovsky (1997) ist das Kohärenzgefühl eine [...] Grundhaltung eines Individuums gegenüber der Welt und dem Leben.“<sup>44</sup>*

Die im Anfang des Kapitels „Salutogenese“ beschriebenen Forschungen von Antonovsky zeigten drei Fähigkeiten, die das Kohärenzgefühl besonders aufbauen und fördern können und den Probandinnen und Probanden halfen, dieses trotz schlimmer Erlebnisse zu erhalten. Bei diesen Fähigkeiten handelt es sich um:

- das Gefühl von Verstehbarkeit (comprehensibility)
- das Gefühl von Handhabbarkeit (manageability)
- das Gefühl von Bedeutsamkeit bzw. Sinnhaftigkeit (meaningfulness)

Dabei beschreibt das Gefühl von Verstehbarkeit, dass die Abläufe einer Situation ungefähr absehbar sind und das Handeln von Personen nachvollzogen bzw. ein Zusammenhang hergestellt werden kann. Erklärungen und Theorien über Zusammenhänge einer Situation machen diese also verständlicher und geben einem das Gefühl der Verstehbarkeit.<sup>45</sup>

Informationen werden somit nicht als chaotisch, willkürlich und unerklärbar empfunden, sondern als sinnhaft und strukturiert wahrgenommen. Besteht ein hohes Ausmaß an Verstehbarkeit, gehen Personen davon aus, dass Situationen in der Zukunft, wenn sie

---

<sup>41</sup> Vgl. Franke 2017, S. 174

<sup>42</sup> Steinbach 2015, S. 138

<sup>43</sup> Vgl. Lorenz 2016, S. 36f

<sup>44</sup> Bormann 2012, S.33

<sup>45</sup> Vgl. Dierk Petzold 2013, S.7f

überraschend auftreten, schnell geklärt und eingeordnet werden können oder aber sowieso auf gewisse Weise bereits vorhersehbar sind.<sup>46</sup> „Je mehr es einer Person gelingt, die Welt als zusammenhängend und sinnvoll zu erleben und Krisen zu meistern, desto mehr Gesundheit und Gesundung wird möglich.“<sup>47</sup>

Das Gefühl von Handhabbarkeit beinhaltet die Bewältigung von Problemen in Abhängigkeit von den vorhandenen Ressourcen und Stressoren. Dabei sind jedoch auch Störfaktoren oder Ressourcen des Umfelds zu beachten. Von besonderer Wichtigkeit für ein Gefühl der Handhabbarkeit ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Ressourcen und Fertigkeiten und das Vertrauen in die Hilfestellung des Umfeldes und einer höheren Kraft, um Probleme zu bewältigen und zu lösen.<sup>48</sup>

Zuletzt beschreibt das Gefühl der Sinnhaftigkeit, dass die Lebensaufgaben aus Überzeugung als sinnhaft gesehen werden und sich der Aufwand und das Engagement lohnt. Neue Probleme oder Lebensfragen bieten eine Herausforderung und willkommene Abwechslung und werden nicht als große Last gesehen.

Die Sinnhaftigkeit nimmt jedoch eine gesonderte und größere Rolle ein, ohne diese die anderen beiden Aspekte keinen so großen Einfluss auf die Gesundheitserhaltung hätten.<sup>49</sup>

Das Kohärenzgefühl bildet sich, laut Antonovskys Theorie, in der Kindheit und Jugend aus und diese Entwicklung ist circa im Alter von 30 Jahren abgeschlossen. Danach stellt das Kohärenzgefühl eine Persönlichkeitseigenschaft dar, die sich sehr selten bis nicht verändert. Änderungen entstehen nur aus neuen Lebenserfahrungen oder Lebensmustern heraus.<sup>50</sup>

## 2.4 Gesundheitsförderung

In der internationalen und deutschen Literatur werden die Begriffe Gesundheitsförderung, Public Health und Prävention nicht einheitlich definiert. Die Begriffe werden jedoch oft gleichgesetzt, vermischt oder als Synonyme verwendet. Die Prävention beschreibt die Vermeidung von Risiken und die Abschneidung von riskanten Lebenssituationen und ist

---

<sup>46</sup> Vgl. Franke 2017, S. 175

<sup>47</sup> Ortmann 2004, S.107

<sup>48</sup> Vgl. Lorenz 2016, S.38

<sup>49</sup> Vgl. Steinbach 2015, S.139f

<sup>50</sup> Vgl. Steinbach 2015, S.141

insgesamt sehr negativ besetzt, weil der Blick stets auf die Krankheit gerichtet ist. Der Begriff der Gesundheitsförderung hingegen bringt einen Paradigmenwechsel mit sich, denn die Gesundheit wird in den Mittelpunkt gestellt und so steckt dieser Aspekt bereits im Namen der Gesundheitsförderung. Auch der Begriff Förderung beinhaltet einen positiven Aspekt, mit dem Unterstützung und Hilfe gemeint sind. Somit steht klar die Erhaltung der Gesundheit im Vordergrund und die Vermeidung einer Krankheit gerät in den Hintergrund.<sup>51</sup>

*Während der Begriff Prävention in der Sozialmedizin des 19.Jhds. aus dem pathogenetischen Verständnis von Krankheit entwickelt wurde, entstand der Begriff der Gesundheitsförderung erst Ende des 20.Jhds. und basiert auf einem salutogentischen Ansatz.<sup>52</sup>*

Die Gesundheitsförderung und auch die Krankheitsprävention haben ein ähnliches Ziel, denn beide Formen wollen eine Verbesserung der Gesundheit erzielen. *„Dabei beruft sich die Krankheitsprävention auf die Dynamik der Entstehung von Krankheit, die Gesundheitsförderung auf die Dynamik der Entstehung von Gesundheit.“<sup>53</sup>* Das hat zur Folge, dass beide Formen ihr gemeinsames Ziel mittels verschiedener Interventionen mit unterschiedlicher Wirkung verfolgen und in einem komplementären, sich ergänzenden Verhältnis zueinander stehen. Die beiden Bereiche sollten jedoch nicht scharf abgegrenzt werden, da dies destruktiv wirkt, nicht hilfreich ist und das Erreichen des eigentlichen Ziels, die Verbesserung der Gesundheit, blockieren kann.<sup>54</sup>

Die Handlungsfelder der Gesundheitsförderung und Prävention haben, ausgelöst durch die zunehmende Kritik am medizinischen System in den letzten 10 bis 20 Jahren, stark an Bedeutung gewonnen. Viele Faktoren wie die Zahlen zur Mortalität, Morbidität und zum Verlust von gesunden Lebensjahren zeigten und zeigen noch heute, wie nötig Gesundheitsförderung ist.<sup>55</sup>

---

<sup>51</sup> Vgl. Steinbach 2017, S.61

<sup>52</sup> Von Troschke 2008, S. 69

<sup>53</sup> Hurrelmann et al 2014, S. 14

<sup>54</sup> Vgl. Hurrelmann et al 2014, S. 14ff

<sup>55</sup> Vgl. Bormann 2012, S. 114f

Die Gesundheitsförderung dient als integrierender Begriff von unterschiedlichen Maßnahmen, die in mehreren Bereichen zu finden sind. Zu diesen gehören unter anderem medizinische, pädagogische, psychologische, soziale und ökologische Maßnahmen. Das bedeutet, dass Gesundheitsförderung *„die Gesamtheit aller nicht-therapeutischen Maßnahmen, die zur Entwicklung, Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit sowie zu Vermeidung und Bewältigung von verhaltens- und/oder verhältnisbezogenen Gesundheitsproblemen beitragen können“*<sup>56</sup> beinhaltet. *„Gesundheitsförderung integriert somit die bisherigen Teilstrategien der Gesundheitsaufklärung, Gesundheitserziehung, Gesundheitsbildung, Gesundheitsberatung, Gesundheitsselfhilfe sowie Präventivmedizin zu einem ganzheitlichen Konzept [...]“*<sup>57</sup>

Um Gesundheitsförderung in so einem breit gefächerten Feld etwas genauer zu definieren, beschrieb die WHO den Begriff in der Ottawa-Charta als einen Prozess, in dessen Mittelpunkt der Mensch steht, der selbstbestimmt über seine Gesundheit verfügt. Dafür ist jedoch eine genaue Aufklärung aller Menschen nötig und die Gesellschaft muss lernen, die Gesundheit mit allen Wünschen und Hoffnungen wahrzunehmen, zu beschreiben und ein persönliches subjektives Gesundheitsverständnis zu entwickeln.<sup>58</sup> Die Ottawa-Charta sieht in Gesundheitsförderung also eine Befähigung der Menschen, Einfluss auf die Verbesserung und Erhaltung ihrer Gesundheit zu nehmen. So wird Gesundheit zu einer Grundbedingung des alltäglichen Lebens und nicht als allgemeines Lebensziel gesehen.

Laut der Ottawa-Charta sind die nötigen Handlungsqualifikationen für Gesundheitsförderung folgende:

- die eigenen Interessen vertreten können
- ermöglichen und befähigen auf die eigene Gesundheit Einfluss zu nehmen
- zwischen den Gesellschaftsgruppen vermitteln und sich vernetzen

So ist ein chancengleiches und aktives Verwirklichen in Bezug auf Gesundheit möglich.<sup>59</sup>

Darunter versteht man genauer, dass die Menschen ihre Kompetenz zur Erhaltung ihrer Gesundheit verbessern, und es entsteht die Aufgabe, anderen zu lernen, wie man gesund bleibt. Das individuelle Verhalten eines jeden ist von großer Bedeutung und wird gleichzeitig

---

<sup>56</sup> Blättner, Waller 2018, S. 214

<sup>57</sup> ebd., S.214

<sup>58</sup> Vgl. Steinbach 2017, S. 70f

<sup>59</sup> Vgl. Bormann2012, S.116f

auch immer als soziales Verhalten gesehen, das von der Gesellschaft beeinflusst wird. Die Gesundheit ist des Weiteren sehr eng mit dem Lebensstil verknüpft und fließt in der Ottawa-Charta als „Lebensweisenkonzept“ mit ein. Dieses beschäftigt sich mit dem alltäglichen Leben und wie jedes Individuum dieses bewältigt und auch mit Veränderungen umgeht. Da Lebensweisen stark in einem Menschen verankert sind, kommen Veränderungen meist nur durch eine Veränderung der Gesellschaft und Umwelt zustande. Diese Umstände und Zusammenhänge sind von zentraler Bedeutung, wenn das gesundheitsschädliche Verhalten eines Menschen beeinflusst oder verändert werden soll.<sup>60</sup>

*Wie ein Mensch die angeführten Lebensbereiche handhabt und wie er sich in ihnen verhält, ist Ausdruck einer soziokulturell gewachsenen, individuellen und gleichbleibenden Lebensweise. Diese weiterbestehende Lebensweise, die man über Jahre und Jahrzehnte hinweg beibehält, vermittelt Stabilität, Vorhersehbarkeit und Sicherheit im Alltag.<sup>61</sup>*

Die Gesundheitsförderung hat das Ziel, die Schutzfaktoren und Ressourcen einer Person zu stärken, denn somit ist die Voraussetzung geschaffen, dass die Gesundheitsentwicklung verbessert werden kann. Der gesunde Zustand einer Gruppe oder eines Menschen soll dann ein höheres Niveau der Gesundheitsqualität erreichen und sich nachhaltig verbessern. Die oben genannten Schutzfaktoren lassen sich in vier Bereiche gliedern: soziale und wirtschaftliche Faktoren, Umweltfaktoren, behaviorale und psychische Faktoren und Zugänge zu gesundheitsrelevanten Leistungen. Die sozialen und wirtschaftlichen Faktoren betreffen den Arbeitsplatz und die Lebenslage an sich und wie gut die Bedingungen in diesen Bereichen sind.

Zu den Umweltfaktoren gehören die Qualität der Luft und des Wassers sowie die Wohnbedingungen, aber auch die sozialen Netzwerke, die mit Umwelt im Sinne von Freunden und Nachbarn gemeint sind.

Eine angemessene Bewegung, Ernährung und Kontrolle über das eigene Leben gehören zum Bereich der behavioralen und psychischen Faktoren. Jedoch auch Selbstwirksamkeit, Stressbewältigung, Verantwortung und eine optimistische Denk- und Lebensweise formen diesen Faktor.

---

<sup>60</sup> Vgl. Steinbach 2017, S.71

<sup>61</sup> ebd., S.71

Zuletzt versteht man unter einem Zugang zu gesundheitsrelevanten Leistungen natürlich im Besonderen das Bildungs- und Sozialangebot, aber auch Freizeitmöglichkeiten, Transportmöglichkeiten und die Krankenversorgung sind hierfür relevant.

Diese Schutzfaktoren können unter anderem durch Gesundheitsförderung aufgegriffen und, wenn nötig, verbessert werden.<sup>62</sup>

*Gesundheitsförderung auf der Verhältnisebene meint die Veränderungen von Lebens-, Arbeits-, Wohn- und Freizeitbedingungen, damit sie eine Quelle der Gesundheit werden.*<sup>63</sup>

Die gesundheitsfördernden Interventionen sollen nachhaltig und langfristig sein und zur Selbstentwicklung anregen. Die Wahrnehmung soll geschärft werden und ein ganzheitliches Konzept ist sinnvoll und nötig. Besonders erfolgreiche Maßnahmen verknüpfen das Ziel der Gesundheit mit höherrangigen Zielen.

Als besonders passende Settings für Gesundheitsförderung zeigten sich pädagogische Einrichtungen wie Schulen, Kindergärten, Hochschulen und Universitäten sowie soziale Einrichtungen wie Krankenhäuser und Betriebs- und Arbeitsplätze.

So können die geplanten Maßnahmen zur Verbesserung der Gesundheit in Gruppen mit ähnlichem Kontext aufgegriffen werden und eine größere Zielgruppe kann erreicht werden.<sup>64</sup>

*Gesundheitsförderung ist eine neue Entwicklung und stützt sich auf die Erhaltung von Gesundheitsressourcen und die Stärkung von Handlungskompetenz.*<sup>65</sup>

## 2.5 Die subjektiven Gesundheitsvorstellungen

Die Theorien, die alle Menschen im Laufe ihres Lebens in allen Lebensbereichen aufstellen, werden nicht immer ernst genommen und von wissenschaftlichem Personal angenommen oder anerkannt. Die sogenannten subjektiven Theorien wurden und werden teils sogar belächelt. Seit den 1970er-Jahren sind die subjektive Theorien jedoch ein wichtiger Bereich

---

<sup>62</sup> Vgl. Hurrelmann et al 2014, S. 16f

<sup>63</sup> Bormann 2012, S. 118

<sup>64</sup> Vgl. ebd., S.117f

<sup>65</sup> Steinbach 2017, S.73

in den Gesundheitswissenschaften, denn diese geben Einblick in das Gesundheits- und Krankenverhalten von Menschen.<sup>66</sup>

*Was der Einzelne unter Gesundheit versteht, ist von seinem ganz persönlichen, subjektiven Erleben abhängig- von seiner subjektiven Wirklichkeit. Diese subjektiven Wirklichkeiten sind naturgemäß alle ganz verschieden. Jeder legt bei seiner eigenen Definition von Gesundheit sein Augenmerk auf etwas anderes. Daher ist es sehr schwierig, eine Definition oder Erklärung des Begriffs „Gesundheit“ zu finden, die für alle Menschen passt.<sup>67</sup>*

Nur, wenn man den Hintergrund, die Kenntnisse, Absichten und Annahmen einer Person kennt und dementsprechend die subjektive Meinung dieser Person, kann man die Hintergründe verstehen, einbeziehen und entsprechend handeln. Nur so kann schlussendlich auch ein gesundheitsfördernder Ansatz gefunden werden, der einer Person entspricht und ihre Lebensweise miteinbezieht.

Natürlich sollte hier stets berücksichtigt werden, dass Laienkonzepte alleine nicht ausreichen und die wissenschaftlichen Theorien stets miteinbezogen werden müssen.<sup>68</sup>

Zusammengefasst werden unter Laienkonzepten also ...

*... 1. die persönlichen Auffassungen und Definitionen von Gesundheit und Krankheit sowie  
2. die persönlichen Sichtweisen über Ursachen und Kontextbedingungen von Gesundheit und Krankheit verstanden. Sie werden auch als ‚subjektive Theorien‘ bezeichnet.<sup>69</sup>*

Die subjektive Gesundheitsvorstellung ist unter anderem auch sehr wichtig für viele Testungen und Befragungen im Bereich der Gesundheit. Oft fehlen die wissenschaftlichen Parameter, um eine Studie ohne subjektive Meinung der Befragten durchzuführen. Denn Gesundheit hängt sehr stark von persönlichen, kulturellen und sozialen Faktoren ab, die nur subjektiv beschrieben werden können. Die subjektive Einschätzung des Gesundheitszustands einer Person ist somit ein Indikator für Gesundheit, der in vielen Ländern wie Deutschland, Österreich und anderen Ländern zu Hilfe genommen wird, um Gesundheitsdaten abzubilden.<sup>70</sup>

---

<sup>66</sup> Vgl. Franke 2017, S. 243

<sup>67</sup> Steinbach 2017, S. 36

<sup>68</sup> Vgl. Franke 2017, S. 243f

<sup>69</sup> Blättner, Waller 2018, S.65

<sup>70</sup> Vgl. Bormann 2012, S.40ff

*Laien fällt es ebenso schwer wie Experten, den Begriff Gesundheit zu bestimmen; dennoch haben die meisten eine Vorstellung davon, was es bedeutet, gesund zu sein.<sup>71</sup>*

Es ist sehr interessant, dass bisherige Forschungen gezeigt haben, dass bei ebensolchen Befragungen zum subjektiven Gesundheitszustand die positive Definition von Gesundheit weit überwiegt. Es wird demnach Gesundheit meist nicht als Abwesenheit von Krankheit definiert, sondern mit eigenen positiven Vorstellungen und Inhalten verbunden. Sehr häufig genannte Indikatoren für eine gute Gesundheit sind (psychisches) Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und körperliche Fitness. Die Wichtigkeit dieser Faktoren kann nochmals individuell gewichtet sein, je nach Geschlecht, Schicht, Alter und Beruf gibt es hier deutliche Unterschiede.<sup>72</sup>

Insgesamt kann man also von zwei „Gesundheiten“ sprechen. Eine dieser kann vom Arzt durch Tests und typische Parameter festgestellt werden und die andere Gesundheit ist subjektiv und zeigt das „Wohlbefinden“ eines Menschen sowie einen selbst empfundenen Gleichgewichtszustand.<sup>73</sup> So werden die Regeln und Theorien der Experten zu meist auch nur insoweit akzeptiert, wie sie den Menschen überzeugend erscheinen und in ihr eigenes subjektives Bild der Gesundheit passen.<sup>74</sup>

*Wir sprechen vom Laienbegriff von Gesundheit, weil er von medizinisch nicht ausgebildeten Menschen vertreten wird; er ist zu unterscheiden vom Expertenbegriff, den Wissenschaftler [sic] oder Fachleute aus der Medizin oder anderen Gesundheitsberufen verwenden.<sup>75</sup>*

---

<sup>71</sup> Steinbach 2017, S.33

<sup>72</sup> Vgl. Franke 2017, S.244f

<sup>73</sup> Vgl. Steinbach 2017, S.34

<sup>74</sup> Vgl. Franke 2017, S. 244

<sup>75</sup> Faltermaier 2005, S.30f

### 3. Stress

Stress und Gesundheit stehen in Wechselwirkung zueinander, denn Stress und Belastungen spielen stets eine Rolle in unterschiedlichen wissenschaftlichen Krankheits- und Gesundheitsmodellen. Auch im alltäglichen Leben wird die Verbindung immer wieder deutlich. Doch während die negativen Auswirkungen (Dis-Stress) zumeist das Thema von wissenschaftlichen Untersuchungen und Forschungen sind, werden die positiven und gesundheitsförderlichen Aspekte (Eu-Stress) oft vernachlässigt und nur selten untersucht.<sup>76</sup>

#### 3.1 Definition von Stress

Der Mensch ist jeden Tag vielen Anforderungen, Reizen, Aufgaben und Situationen ausgesetzt und diese erzeugen stets unterschiedliche Gefühle. Entsteht so ein subjektiv wahrgenommenes Ungleichgewicht zwischen all diesen Aufgaben und Anforderungen, so empfindet der Mensch dieses als unangenehm, gleichzeitig ist es jedoch von wichtiger Bedeutung für ihn.

All diese inneren und äußeren Reize, die auf Menschen wirken, sind Stressoren oder Stressfaktoren, die auch stets eine Reaktion hervorrufen. Die subjektive Bewertung dieser Stressoren und Stressfaktoren führt erst dazu, dass der Stress als negativ oder positiv eingestuft wird.

Negativer Stress wird als Dis-Stress bezeichnet und oft empfunden, wenn man unter einer gewissen Hilflosigkeit leidet und das Gefühl hat, die Situation nicht ändern zu können. Diese Art von Stress wird als belastend und unangenehm empfunden und hat negative Auswirkungen auf den Körper, den Geist und die Seele der Betroffenen.

Der positive Stress, auch Eu-Stress genannt, wird nicht als belastend empfunden und hat keinen schädigenden oder negativen Einfluss auf Körper und Geist.<sup>77</sup>

In weiterer Folge ist mit dem Begriff Stress der negative Dis-Stress gemeint, auf welchen hier hauptsächlich näher eingegangen wird, da er für die im Kapitel Forschung beschriebene Untersuchung von Bedeutung ist.

---

<sup>76</sup> Vgl. Bormann 2012, S.31

<sup>77</sup> Vgl. Habermann-Horstmeier 2017, S.14f

Stress entsteht oft durch soziale Interaktionen wie in Familien, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz und bringt eine psychische Belastung, die das eigene Selbstbild in Frage stellt oder zu bedrohen scheint. Durch unsere schnelllebige Gesellschaft und den ständigen Druck, dem jeder Mensch ausgesetzt ist, nimmt das Gefühl, unter enormem Stress zu stehen, stetig zu. Der Mensch muss funktionieren, zu jeder Zeit alles geben und extrem hohen Leistungsansprüchen gerecht werden. So entstehen Versagensängste, Konkurrenz, Neid und Druck, der den Stress vergrößert und die psychische Gesundheit vieler Menschen angreift.<sup>78</sup>

*Die Definition des Begriffs „Stress“ in der Naturwissenschaft ist noch weiter gefasst und beinhaltet alle Beeinträchtigungen des Organismus durch physikalische, chemische oder biologische Belastungsfaktoren. Das Spektrum an Belastungen in der naturwissenschaftlichen Stressforschung ist entsprechend groß.<sup>79</sup>*

Der Begriff „Stress“ kommt von dem lateinischen Wort „stringere“ und bedeutet übersetzt „eng ziehen, zusammenziehen“. Dieser Begriff wurde ursprünglich bis Mitte des 20. Jahrhunderts verwendet, um den Zustand von Maschinen im Ingenieurwesen zu beschreiben. Teilweise wurde der Begriff jedoch auch für soziale Not und Hungersnöte im 17. und 18. Jahrhundert verwendet. Erst vor weniger als 70 Jahren wurde begonnen, das Wort „Stress“ im heutigen Sinne zu gebrauchen. Ähnlich wie der Gesundheitsbegriff lässt sich jedoch auch der Stressbegriff nicht eindeutig definieren, denn es kann damit sowohl eine Reaktion auf Emotionen und dementsprechende Ereignisse als auch Stress im Sinne eines Prozesses gemeint sein. In jedem Fall sind der Begriff Stress und seine Bedeutung äußerst komplex und so entstanden unterschiedlichste Forschungsansätze und Bereiche, in denen Stress zum Thema wurde.<sup>80</sup>

Der Begriff Stress wurde durch den Mediziner Hans Selye sehr geprägt, der Stress „als eine unspezifische Reaktion des Organismus auf jede Form von Belastung“ ansah.<sup>81</sup> Hans Selye gilt als Vater der modernen Stressforschung und definiert Stress demnach als alles, was den Organismus reizt, aktiviert und eine emotionale Reaktion als Antwort hervorruft. Den Ausgang seiner Forschungen über Stress bildeten Beobachtungen von vielen gleichen Symptomen, die Menschen, völlig unabhängig von ihrer spezifischen Erkrankung, bekamen.

---

<sup>78</sup> Vgl. Rensing, Koch, Rippe, Rippe 2013, S.1f

<sup>79</sup> ebd. S.2

<sup>80</sup> Vgl. Franke 2017, S.105ff

<sup>81</sup> Habermann-Horstmeier 2017, S.15

So kam er darauf, dass Menschen auf verschiedene Anforderungen mit Stressreaktionen, also unspezifischen Reaktionsmustern, reagieren.<sup>82</sup> „*Stress ist also eine Reaktion des Körpers auf Belastungen, die sich in 3 Schritten vollzieht: 1. Alarmstadium, 2. Abwehrreaktion und 3. Erschöpfungsstadium.*“<sup>83</sup>

Während der *Alarmreaktion* wird das lymphatische System aktiviert und die Hormonausschüttung intensiviert, wodurch insbesondere mehr Adrenalin ausgeschüttet wird. Bei der *Abwehrreaktion*, die auch Widerstand oder Resistenz genannt wird, stabilisiert sich der Hormonspiegel und die Lymphknoten bilden sich in ihre ursprüngliche Größe zurück. Im *Erschöpfungsstadium* wird die Hormonausschüttung hingegen intensiviert oder aufrecht erhalten und es entsteht eine Erschöpfung der adaptiven Hormone.

Kurz gesagt, beschreibt dieses Phänomen eine Anpassungsleistung des Menschen, die ihm in früheren Zeiten das Überleben sichern konnte, was in entsprechenden Situationen natürlich auch heute noch nötig ist. Der Körper aktiviert in Bedrohungssituationen alle gespeicherten Energien, um die Situation zu bewältigen, und ergreift die Flucht oder greift an. Wenn die Situation jedoch die normale Anforderung an den Körper übersteigt und dieser über einen längeren Zeitraum überfordert wird, dann kann der Körper sich nicht anpassen und der Mensch wird krank.<sup>84</sup>

Diese Reaktionen laufen automatisiert nach bestimmten Handlungsmustern ab. Spontan reagiert der Körper auf Situationen und es werden bestimmte Hormone ausgeschüttet, der Herzschlag, die Muskelspannung und der Blutdruck erhöhen sich und so wird Energie freigesetzt. Damit der Körper die kompletten Energiereserven für die Bewältigung der Situation nutzen kann, wird die Verdauung verlangsamt und das Immunsystem deaktiviert. Aus diesem Grund ist eine Erholungsphase nach einer solchen Situation von großer Wichtigkeit, um den Energiespeicher wieder aufzufüllen und die Körperfunktionen zu aktivieren.<sup>85</sup> Bei chronischem Stress kann es somit im schlimmsten Fall zu einem Zusammenbruch kommen, da dem Körper besagte Erholungsphasen fehlen. In Folge dessen geht es dann bei einer Behandlung primär darum, dass die körperlichen

---

<sup>82</sup> Vgl. Franke 2017, S.107f

<sup>83</sup> Bormann 2012, S.31

<sup>84</sup> Vgl. Franke 2017, S.109

<sup>85</sup> Vgl. Wendt, Ensle 2008, S.17

Handlungsfähigkeiten wieder hergestellt werden, die zugrunde liegenden Triggerfaktoren ausgeforscht werden und für Entlastung gesorgt wird.<sup>86</sup>

*Stress bedeutet, dass wir unter einem starken psychischen Druck stehen, weil schwer zu erbringende Leistungen oder Verhaltensweisen von uns gefordert werden und wir diese nicht vermeiden können. Stress beeinträchtigt auf Dauer unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit.<sup>87</sup>*

Stress wird heute differenzierter dargestellt und zeigt sich in unterschiedlichen Stresszuständen, die von inneren und äußeren Stressoren erzeugt werden können. So empfindet man eine andere Gefühlstönung, wenn man Angststress hat, als wenn man Stress durch Schmerzen, Ärger oder Hunger empfindet. Je nach Situation sind die Hirnregion und die daraufhin ausgeschütteten Hormone andere und die zellulären Veränderungen unterscheiden sich. Der Körper versucht in jedem Fall, das Gleichgewicht und richtige Klima immer wieder herzustellen und reagiert, auf unterschiedliche Weise, an den empfundenen Stress angepasst.<sup>88</sup> Die Abwehrreaktion wird durch körpereigene hormonähnliche Stoffe wie Katecholamine und Corticoide gesteuert, und genau die langanhaltende Ausschüttung dieser kann uns schlussendlich krank machen und die Gesundheit schädigen. Stress hat jedoch auch eine indirekte Wirkung auf die Gesundheit, denn Belastungssituationen führen Menschen zu gesundheitsschädigenden Verhaltensweisen wie Alkoholkonsum, Rauchen und ungesunden Ernährungsweisen, die das Risiko zu erkranken weiter erhöhen.<sup>89</sup>

Ist die Stresssituation, in der sich ein Mensch befindet, zu überfordernd und bringt diesen an seine Grenzen, dann wird das Verhalten einer Person und das Funktionieren eines sozialen Systems beeinflusst und es entstehen unausweichliche Abweichungen des ursprünglich intakten Systems. Dieser Vorgang wird als Allostase bezeichnet. *„Im Organismus bezeichnet Allostase den dynamischen Prozess der Verschiebung von normalen (geregelt) zu abweichenden (krankheitswertigen) Funktionen, die sich zunehmend verfestigen und damit das System in einen neuen, kritischen Gleichgewichtszustand bringen.“<sup>90</sup>*

---

<sup>86</sup> Vgl. Eller-Berndl, Roth 2014, S.16f

<sup>87</sup> Wendt, Ensle 2008, S.17

<sup>88</sup> Vgl. Rensing et al 2013, S.5f

<sup>89</sup> Vgl. Bormann 2012, S.32

<sup>90</sup> Hurrelmann et al 2014, S.235

Über verschiedene Mechanismen stellt der Körper jedoch sicher, dass er das Ziel eines stabilen Zustandes des Organ-/Zell-Systems erreicht, und beschützt den gesamten Organismus, indem er die Bedrohung abwendet. Leider können durch die Intensität und Dauer auch unkontrollierbare oder unkontrollierte Reaktionen wie Überreaktionen bei Schockzuständen entstehen.<sup>91</sup>

*Da die Bewältigung von Stressoren nicht allein von Merkmalen des Stressors, sondern in weitreichender Weise von individuellen (Fähigkeiten, Vorerfahrungen etc.) und interpersonellen (Hilfeleistung durch nahestehende Personen etc.) Bedingungen abhängt, sind Stressvorgänge als transaktionales Geschehen zwischen System und Umwelt zu betrachten.<sup>92</sup>*

Das durch Stress entstandene Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Möglichkeiten, diese zu bewältigen, wird als Widerspruch und somit als sehr unangenehm empfunden. So werden negative Gefühle wie Angst, Hilflosigkeit oder Anspannung ausgelöst. Dieses Empfinden kann jedoch nicht nur durch dauerhaften Stress ohne Erholungsphasen ausgelöst werden, sondern auch durch fehlende Leistungsanforderungen, die verhindern, dass bereitgestellte Energien abgebaut werden. Weder eine Überforderung noch eine Unterforderung ist für das persönliche Gleichgewicht sinnvoll, und beides bringt ein unwohles Gefühl und die Menschen in Stresssituationen.<sup>93</sup>

*Zusammenfassend halten wir fest, dass Stressoren ein System (in der Regel eine Person mit ihrem biopsychosozialen Funktionsvermögen) bis zur Grenze seiner Anpassungs- oder Bewältigungsmöglichkeiten herausfordern bzw. über diese Grenzen hinauswirkend bedrohen.<sup>94</sup>*

### 3.2 Ursachen von Stress

Die Ursachen von Stress können sehr verschiedene sein, denn die unterschiedlichsten Stressoren spielen hierbei eine Rolle. Sehr eindeutig erkennt man diese Stressoren, wenn das Umfeld gerade dementsprechend instabil ist, wie es in Kriegssituationen, bei Terror, Vertreibungen, Gewalt und Verbrechen oder Naturkatastrophen der Fall ist. All diese Faktoren haben einen äußeren Einfluss auf uns und unseren Körper.

---

<sup>91</sup> Vgl. Rensing et al 2013, S.13

<sup>92</sup> Hurrelmann et al 2014, S.236

<sup>93</sup> Vgl. Wendt, Ensle 2008, S.17ff

<sup>94</sup> Hurrelmann et al 2014, S.236

Die äußeren Stressoren können aber auch zum Beispiel einfache Lärmbelästigungen durch Partys in der Nacht oder Baustellen im näheren Umfeld sein. Diese Belästigung durch Lärm bedeutet einen physikalischen Stressor und unter diesen Begriff fallen auch Störungen durch Nässe und Hitze.

Die Gründe, warum ein Mensch Stress empfindet, sind sehr vielfältig und können auch durch Hunger, Schmerzen oder Behinderungen entstehen.

Doch auch soziale Stressoren können Auslöser für diesen sein, welche zum Beispiel alle Arten von Beziehungsproblemen, Mobbing aller Art oder einen fehlenden Rückhalt betreffen.

Insgesamt sind alle Arten von zwischenmenschlichen Beziehungen oft der Grund, dass wir Stress empfinden. Diese können sowohl das Vermissen einer Person und Einsamkeit als auch schwierige zwischenmenschliche Situationen in Beziehungen, am Arbeitsplatz oder in Familien und im Freundeskreis betreffen. In diesen Situationen entstehen oftmals Konflikte, die in weiterer Folge zu Stress werden können.<sup>95</sup> *„Soziale Bindungen waren für unsere Vorfahren lebensnotwendig. Auch uns treibt der Wunsch nach Anerkennung durch andere. Fühlen wir uns missachtet, erhöht das die innere Last-wir erleben Stress.“*<sup>96</sup>

Den meisten Menschen bietet die Familie und die dadurch entstehende körperliche und emotionale Nähe eine Kraftquelle und Geborgenheit, die ihnen Rückhalt gibt und sie schützt. Denn Sexualität, Körperkontakt und Zärtlichkeit können den Stresspegel senken und ein Gefühl von Wohlbefinden und Entspannung erzeugen. Genauso schnell können gerade diese emotionalen Beziehungen aber durch Streit und Konflikte Unbehagen auslösen und Stress begünstigen. Ereignisse mit dem größten Stresswert überhaupt stellen zum Beispiel die Trennung von einem geliebten Menschen und der Verlust des Partners dar. Die sich stets wandelnde Gesellschaft und die hohen Erfordernisse der Arbeitswelt an die Menschen erschweren das Führen einer Partnerschaft und Pflegen einer Familie und begünstigen diese als Stressoren weiter. All diese beschriebenen Probleme mit Beziehungen zeigen sich jedoch nicht nur auf die enge Familie gesehen, sondern erstrecken sich auf alle sozialen Strukturen wie Verwandtschaft, Nachbarschaft und den Freundeskreis.<sup>97</sup>

---

<sup>95</sup> Vgl. Habermann-Horstmeier 2017, S.33f

<sup>96</sup> Rigos 2019, S.27

<sup>97</sup> Vgl. Kaluza 2015, S.58f

Es bringen außerdem Beruf, Schule und Studium stets Stress mit sich und sind somit wichtige Punkte bei der Betrachtung der Ursachen von Stress. In diesen Bereichen können viele innere und äußere Stressoren Stress verursachen. Zeitdruck, Konflikte oder Lärm sowie zu viel oder zu schwere Arbeit, unklare Aufträge oder ein unpassender Arbeitsbereich sind nur wenige der möglichen Faktoren, die Stress begünstigen. Jedoch auch alle physikalischen Arbeitsbedingungen wie die Beleuchtung, der Durchzug oder die Gerüche und das Raumklima können zu Stress am Arbeitsplatz führen. Maßgeblich sind also die Aspekte der Arbeit, der Organisation und des Arbeitsumfelds.

Bei Studierenden können teilweise ähnliche Faktoren eine Rolle spielen, doch besonders häufig sind bei diesen Prüfungsstress und Schwellenangst vor ungewohnten Aufgaben wie Schreiben von neuen und großen Arbeiten, die zu Stress führen. Bei jungen Studierenden hingegen kann auch das Selbstständig-Werden und damit einhergehend das Ablösen vom Elternhaus ein Stressor sein sowie die berufliche Zukunft, die zu dieser Zeit meist noch nicht wirklich feststeht oder vorhersehbar ist.

Der Zeitdruck in unserer Gesellschaft spielt auch sehr oft eine Rolle beim Befinden der Menschen und kann, ebenso wie Überforderung, ein Stressor sein.

Ein weiterer wichtiger Punkt bei den Stressfaktoren, die auf Menschen einwirken, sind persönlichkeitsbedingte Stressoren. Zu diesen zählen Perfektionismus, starkes Kontrollbedürfnis oder eine geringe Problemlösekompetenz. Diese Faktoren führen dazu, dass Menschen sich selbst extrem unter Druck setzen und somit in Stress geraten.

Stressuntersuchungen zeigten, dass der Stress sehr stark vom Geschlecht und dem von der Gesellschaft geprägten Rollenbild abhängig ist und somit eindeutige Unterschiede zwischen Stressoren von Frauen und von Männern bestehen.<sup>98</sup>

*Ob ständiger Termindruck, steigendes Arbeitspensum, permanente Informationsflut oder wachsende Konkurrenz: Wer dauerhaft unter Druck steht, ist nicht nur in Gefahr, an Burn-out, Ängsten oder Depressionen zu erkranken- die Signalkaskaden des Stresses können langfristig auch zu schweren körperlichen Leiden führen.<sup>99</sup>*

Durch diese Stressoren und dem daraus resultierenden Stress muss dem Körper noch nicht langfristig Schaden zugefügt werden. Entwickeln sich die Stresssituationen jedoch zu

---

<sup>98</sup> Vgl. Habermann-Horstmeier 2017, S.33f

<sup>99</sup> Rigos 2019, S.24

Dauerstress, dann entsteht ein Teufelskreis, in dem die Menschen oft mit einem Tunnelblick feststecken. Ohne die oben beschriebenen Erholungsphasen fährt die betroffene Person sich oft fest und nimmt keine positiven Veränderungen mehr wahr. Auch, wenn sich die Situationen verbessern und die Stressoren vergehen, bleiben diese Menschen in ihrer düsteren Verfassung und verfallen in Depressionen und andere Krankheitsbilder. Durch diesen Verlauf verschlechtert sich der gesamte Zustand der Betroffenen und zu den psychischen Beeinträchtigungen kommen nach und nach auch physische Erkrankungen, die durch eine flache Atmung, schlechten Schlaf, Angst und Belastung entstehen. Schuld an all diesen negativen Veränderungen ist der hohe Stresshormonspiegel, der die Bildung von den Stimmungshormonen Serotonin für gute Laune und Dopamin und Noradrenalin für den inneren Antrieb verhindert.<sup>100</sup>

All die Ursachen für Stress können durch so genannte Stressverstärker noch erhöht werden. Dabei wird der bereits vorhandene Stress mittels dieser persönlichen Verstärker und durch einen stressverstärkenden Denkstil noch erhöht. Dazu gehören Perfektionismus, Ungeduld, die Überzeugung, ein Einzelkämpfer zu sein, alles alleine schaffen zu wollen und die Tatsache, die eigenen Grenzen zu missachten. Weiters können auch das Gefühl, es allen recht machen zu wollen, sehr festgefahrene Vorstellungen, eine Neigung zu „Opferhaltungen“ und Stress als Ablenkung von innerer Leere und einem Gefühl der Sinnlosigkeit oder Einsamkeit als Stressverstärker agieren. Es handelt sich insgesamt also um persönliche Einstellungen oder Erfahrungen, die einen geprägt haben und hohe Ansprüche an sich selbst zur Folge haben. Diese Stressverstärker sind individuell verschieden und können auch gleichzeitig Auslöser für Stress sein.

Genau wie die genannten Faktoren kann jedoch auch ein ungesunder Lebensstil ein Stressverstärker sein, denn Menschen, die unter Dauerstress leiden, haben häufig einen sehr ungesunden Lebensstil und ernähren sich im Durchschnitt ungesünder, bewegen sich weniger und rauchen vermehrt. Weiters trinken diese oft übermäßig viel Alkohol und schlafen weniger und schlechter. Auch diese Faktoren können sowohl Stressoren sein als auch als Stressverstärker agieren.<sup>101</sup>

---

<sup>100</sup> Vgl. Spitzbart 2012, S.28ff

<sup>101</sup> Vgl. Habermann-Horstmeier 2017, S.37f

*Diese Verhaltensweisen treten unter emotionalen Spannungszuständen in verstärktem Maße auf und erhöhen langfristig das Risiko, an weit verbreiteten chronisch-degenerativen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten oder bestimmten Krebskrankheiten zu leiden.*<sup>102</sup>

Die Stressreaktionen, die durch Stress entstehen können, betreffen oft die Atmung, das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, Schmerzen und die Schmerztoleranz, den Stoffwechsel, das Immunsystem und die Sexualität. Bei einer normalen Stresssituation hält die Reaktion immer nur kurzzeitig an, wenn der Stress jedoch ohne Erholung anhält und sich zu chronischem Stress entwickelt und durch Stressverstärker noch erhöht wird, dann können Krankheiten aller Art die Folge sein.<sup>103</sup>

### 3.3 Auswirkungen von Stress

Stress zeigt sich in der Regel sehr uncharakteristisch durch körperliche oder psychische Symptome oder durch unterschiedliche Verhaltenssymptome des Menschen.

Verspannungen, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen oder Herz-Kreislauf-Probleme sowie auch Schlafstörungen gehören zu den körperlichen Symptomen. Die psychischen Symptome zeigen sich durch das Gefühl der Überforderung, durch Ärger, Ängste, Gereiztheit, Selbstzweifel und Nervosität. Manche Menschen spüren die Auswirkungen von Stress durch Verhaltenssymptome, zu denen zum Beispiel Zähneknirschen, Stottern oder Fingertrommeln gehören. All diese genannten Symptome zeigen insgesamt nur einen kleinen Ausschnitt der möglichen Auswirkungen von Stress.

Diese können teilweise auch in Form von Selbsttests genauer untersucht werden. Hierbei werden einige körperliche, emotionale also psychische und kognitive Symptome sowie Verhaltensauffälligkeiten aufgezeigt. Diese werden ganz subjektiv mit 2 für stark, 1 für leicht oder 0 für kaum bzw. gar nicht bewertet. Der Punktestand am Ende soll einem dann Hinweise auf den Stress und den Gesundheitszustand geben. Bei dem beschriebenen Format des Selbsttests von Gert Kaluza zeigt eine Gesamtpunktezahl von 0-10 eine relativ gute gesundheitliche Stabilität mit Stress und Erholungsphasen in einem ausgewogenen Wechsel. Bei 11-20 Punkten zeigt sich bereits Stress in Form von Kettenreaktionen, wo die Erholungsphasen aktuell bereits zu kurz kommen. Bei 21 Punkten und mehr wird davon

---

<sup>102</sup> Hurrelmann et al 2014, S.238

<sup>103</sup> Vgl. Baender-Michalska, Baender 2014, S.14ff

ausgegangen, dass der Proband bereits in einem Teufelskreis feststeckt und durch Stress und emotionale Belastungen seine Gesundheit gefährdet.<sup>104</sup>

Die nicht abgebaute Erregung, die durch Stress entsteht, ist der stressbedingte Haupteffekt auf den Organismus. Denn diese nicht abgebaute Erregung kann zu einer Dauererregung führen und Entspannung oder Erholungsphasen unmöglich machen, was in weiterer Folge zu besagten psychologischen und körperlichen Symptomen führen kann. Am Ende dieses Vorgangs, in dem der Organismus dauerhaft durch Erregung und Stress auf Trab gehalten wird und keine Möglichkeit hat sich zu entspannen, bricht der Organismus schlussendlich erschöpft zusammen und es können ernsthafte Organerkrankungen entstehen. Denn ist der Körper erst einmal in diesem Teufelskreis der Belastung, dann bemerkt er gar nicht mehr, wenn der Stress nachlässt, und verliert seine Selbstregulierung. Doch Stress hat in weiterer Folge einen großen Einfluss auf das Immunsystem, das in sehr stressigen Zeiten oder in gefährlichen Situationen heruntergefahren werden kann, um zusätzliche Energie zu erlangen. Während das bei kurzen Stresssituationen mit akuten, kurzfristigen Belastungen positive und stimulierende Wirkungen auf das Immunsystem haben kann, hat chronischer Stress eine Schwächung des Systems zur Folge.<sup>105</sup>

Mit dieser Schwächung des Immunsystems erhöht sich die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten wie zum Beispiel Erkältungen und Herpes. Einfache Viren, die bei einem intakten und voll aktiven Immunsystem noch keinerlei Schaden anrichten können, führen bei einem geschwächten Immunsystem zu Erkrankungen. Ist die Erkrankung eingetreten haben, die erhöhten Kortisolwerte, die durch den chronischen Stress entstanden sind, außerdem einen negativen Einfluss auf die Bekämpfung, da sie Fieberreaktionen und Entzündungen unterdrücken und die Abwehrreaktion somit schwächen. In diesem Fall ist also eine Krankheit vorhanden, ohne äußerlich wirklich „richtig“ krank zu sein, weil die dafür nötigen Reaktionen des Immunsystems geschwächt oder unterdrückt werden. Dieser Zustand kann sich sehr lange hinziehen. Oft wirkt sich die Reaktion dann auch so aus, dass in den besonderen Stressphasen des Arbeitsalltags die Erkrankung komplett unterdrückt wird und man nur minimale Symptome hat. Folgt dann jedoch einmal eine kurze Erholungsphase am Wochenende oder im Urlaub, dann bricht die Infektion und die körpereigene Abwehrreaktion plötzlich aus.

---

<sup>104</sup> Vgl. Habermann-Horstmeier 2017, S.39ff

<sup>105</sup> Vgl. Franke 2012, S.125

Besonders ungünstig wirkt sich Stress auf das Immunsystem und damit einhergehende Krankheiten wie zum Beispiel multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis, Hauterkrankungen wie Schuppenflechte oder unterschiedliche Tumorerkrankungen aus, weil der chronisch erhöhte Kortisolspiegel eine zusätzliche Schwäche des Immunsystems auslöst, obwohl die ursprüngliche Krankheit nichts mit Stress im allgemeinen zu tun hat. Die Fähigkeit des Körpers, sich mit der Erkrankung auseinanderzusetzen, wird also von chronischem Stress sehr stark beeinflusst und zeigt erneut, wie wichtig eine gesunde Lebensweise ist, um einer stressbedingten Schwächung des Immunsystems direkt vorzubeugen. Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sowie frische Luft stärken das Immunsystem und helfen diesem richtig zu arbeiten. Außerdem wirkt sich Bewegung an der frischen Luft zusätzlich entspannend aus und fördert auch einen guten Schlaf, was beides nochmals eine positive Auswirkung auf den Stress hat und zu einer Verminderung desselben führen kann.<sup>106</sup>

*Zu den indirekten Einflussvariablen zählt auch die Rolle des gesundheitsrelevanten Verhaltens: In Belastbarkeitssituationen tendieren Menschen dazu, gesundheitsschädliche Verhaltensweisen wie Rauchen, Alkoholkonsum, ungesunde Ernährung zu realisieren, wodurch das Erkrankungsrisiko direkt erhöht werden kann. Längerfristig vermindern diese so genannten Risikoverhaltensweisen [...] die allgemeine Belastbarkeit und tragen zu einer rascheren Erschöpfung der Widerstandskräfte bei.<sup>107</sup>*

Chronischer Stress hat einen großen Einfluss auf den Körper. Durch ihn wird einerseits das Stresshormon Kortisol vermehrt ausgeschüttet, und auch in der Nacht ist die Produktion dieses Hormons deutlich höher als normalerweise. Andererseits wird gleichzeitig das Verhältnis von Noradrenalin und Adrenalin im Körper verändert. Zu Beginn der Stresssituation steigt das Noradrenalin im Körper deutlich an und das Adrenalin sinkt ab. Bei länger anhaltendem Stress sinkt nach und nach die Produktion von Noradrenalin und damit einhergehend auch die Produktion der Nervenüberträgerstoffe Dopamin und Serotonin. Dies führt zu einem Mangel dieser Stoffe und in weiterer Folge zu Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen, da die Botenstoffe im Ungleichgewicht sind. Ob es so dann schließlich zu einer Depression kommt, hängt auch mit den Aktivitäten in der Hirnregion des medialen präfrontalen Kortex zusammen, denn die Ursache dafür sind die hyperaktiven Nervenzellen in dieser Region und nicht alleine die Folgen der Symptome.

---

<sup>106</sup> Vgl. Kaluza 2015, S.36f

<sup>107</sup> Franke 2012, S.126

Allerdings ist es umgekehrt in jedem Fall so, dass Menschen mit Depressionen durch das Ungleichgewicht der Botenstoffe leichter in Stress geraten können.

Langfristig schadet psychischer Stress der Gesundheit und kann bei Kindern und Jugendlichen dazu führen, dass auch im Erwachsenenalter noch Anzeichen von chronischen Entzündungen zu sehen sind.<sup>108</sup>

Langanhaltende chronische Erschöpfung durch Dauerstress kann also, wie oben beschrieben, zu Antriebs- und Leistungsschwäche, Gedächtnisstörungen, Niedergeschlagenheit, Müdigkeit, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Depressionen und vielen anderen Erkrankungen führen. Leidet ein Mensch als Folge von Stress jedoch an der Summe dieser verschiedenen Symptome, so spricht man in weiterer Folge von einem Burn-out Syndrom. Menschen, die unter diesem Syndrom leiden, können nicht mehr auf ihre Ziele, Wünsche und Bedürfnisse richtig eingehen und stellen meist andere Ziele an erste Stelle.<sup>109</sup>

Das Burn-out Syndrom an sich stellt jedoch laut WHO keine anerkannte psychische Erkrankung dar und zeigt deshalb auch keine allgemein anerkannten Symptome zur Diagnose. Eine genauere und umfassende Beschreibung des Burn-out Syndroms würde den Umfang dieser Arbeit weit übersteigen, aber als Auswirkung von Stress sollte dieses Syndrom dennoch genannt werden.<sup>110</sup>

*Es kann davon ausgegangen werden, dass es sich um die Reaktion auf permanent bestehende, schädliche Stressbelastung handelt. Ausbrennen ist grundsätzlich in jedem Beruf, an jedem Arbeitsplatz und in jeder Lebenssituation möglich.<sup>111</sup>*

In der Schwangerschaft kann Stress bereits eine starke Auswirkung auf den Embryo oder Fetus haben, denn es können stressbedingte Entwicklungsstörungen entstehen, die an der Entstehung von psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Schizophrenie, Angststörungen oder Autismus beteiligt sind. Da es im Laufe der Schwangerschaft zu unterschiedlichen Entwicklungsprozessen kommt, die in verschiedenen Hirnregionen ablaufen und so erst die Stammhirnregion und im weiteren Verlauf das Vorderhirn und die

---

<sup>108</sup> Vgl. Habermann-Horstmeier 2017, S.51f

<sup>109</sup> Vgl. Wendt, Ensle 2008, S.21f

<sup>110</sup> Vgl. Habermann-Horstmeier 2017, S.52ff

<sup>111</sup> Wendt, Ensle 2008, S.21

Hirnrinde entstehen, führt der Stress der Mutter zu unterschiedlichen Auswirkungen. Während des zweiten und dritten Trimesters führen Störungen durch Stress der werdenden Mutter mehr zu kognitiven Beeinträchtigungen, während im ersten Trimester eher wichtige physiologische Vitalfunktionen betroffen sein können.<sup>112</sup>

Zusammengefasst ist es also so, dass eine kurze Stressreaktion kein Risiko für die körperliche Gesundheit birgt und sich eher als positives Kennzeichen der Lebenden zeigt. Es gibt jedoch durchaus Aspekte, die gesundheitsschädigende Auswirkungen auf den Körper haben. Einer dieser ist die nicht verbrauchte Energie und dadurch entstandene Dauererregung sowie die Auswirkung auf das Immunsystem. Weitere Aspekte, die sich gesundheitsschädigend auswirken, sind chronischer Stress und gesundheitliches Risikoverhalten.<sup>113</sup>

### 3.4 Stressprävention und Stressreduktion

Stressprävention meint nicht, dass Stress im Leben komplett vermieden werden soll und dass sie als Ziel hat, mögliche Anforderungen zu vermeiden. Es würde die Gesundheit nicht positiv beeinflussen, wenn jeder Anstrengung aus dem Weg gegangen würde und man sich immer nur schonte, denn dann würde man auch an Stress durch Unterforderung leiden. Stressprävention ist dann erfolgreich, wenn man einen gesunden Umgang mit Anforderungen pflegt, die einerseits von außen kommen und andererseits von innen impliziert sind. Der wohl wichtigste Faktor für Stressprävention ist die Ausgewogenheit zwischen Anspannung und Stress und Erholung und Ruhephasen. Die Gesundheit und das Wohlbefinden sollen durch einen sinnvollen Einsatz von Energie bei allen Anforderungen und Auseinandersetzungen des Alltags gesteigert werden.

Die Ruhephasen müssen stets an die Länge und Intensität der Stressphasen angepasst werden, damit das Wohlbefinden und Gleichgewicht immer wieder hergestellt werden können.

Stress entsteht bei jedem Menschen aus unterschiedlichen Gründen und auch die Stressprävention ist eine individuelle Sache, die auf jeden Menschen passend zugeschnitten sein muss.<sup>114</sup>

---

<sup>112</sup> Vgl. Rensing et al 2013, S.119

<sup>113</sup> Vgl. Kaluza 2015, S.34ff

<sup>114</sup> Vgl. Kaluza 2015, S.86f

Die Methoden der Stressvermeidung und Stressreduktion sind also sehr unterschiedlich, und Hilfe dabei wird auch von unterschiedlichen Seiten angeboten. Diese kommt einerseits von Psychologen und Psychotherapeuten, teilweise von Ärzten oder auch von Menschen aus dem alternativen Bereich, die Entspannungsmethoden und anderes anbieten, um den Stress zu reduzieren. Wichtig ist auch hier, die individuelle Methode zu finden, die helfen kann, den Stress zu reduzieren oder aber, ihm vorzubeugen. So sollen die Ressourcen erhalten bleiben und erhöht werden, um die körperliche und psychische Gesundheit und den Umgang in und mit Alltagssituationen zu verbessern. Optimal ist es, wenn die Menschen bereits unterbewusst gelernt haben, was ihnen hilft und sie vor Stress bewahrt oder aber ihnen Entspannung und Ruhe bringt. So können vorhandene Ressourcen genützt werden oder sich bewusst Methoden antrainiert werden, die Abhilfe schaffen. <sup>115</sup>

Eine Abhilfe bei Stress oder auch eine Stressprävention kann es sein, die Lebensumstände individuell anzupassen und Situationen, die unglücklich machen, zu ändern. Dabei ist eine qualifizierte Hilfe empfehlenswert, wenn die Veränderung alleine nicht möglich ist. Diese Lebensumstände können Beziehungen oder auch Bereiche, wie Arbeit und Ausbildung betreffen. Oft kann auch ein Abgeben von Arbeiten und die Fähigkeit, Hilfe anzunehmen, in diesen Situationen Abhilfe schaffen oder auch bei Zeiten die Möglichkeit auf bestimmte Aufgaben mehr Gewicht zu legen und andere vorübergehend hinten anzustellen. In der Arbeitswelt kann auch einmal ein „Nein“ und ein klares Abgrenzen sehr hilfreich sein, um Stress vorzubeugen. Die Entscheidung, dies zu tun, birgt für viele erst einmal Stress, doch auf lange Sicht kann sich die Abgrenzung auszahlen und positiv auf die Gesundheit auswirken. <sup>116</sup> Wenn Ruhephasen und Erholung wegen der vielen Termine unmöglich erscheinen, kann es helfen, Termine mit sich selbst zu vereinbaren und diese im Terminkalender festzuhalten. Gerade in Stressphasen ist das passende Gegengewicht durch Entspannung von enormer Wichtigkeit und kann einem, auch wenn das Gefühl auftritt, dass dabei zu viel Zeit verloren geht, einen unglaublichen Antrieb durch Ausgeglichenheit und Wohlbefinden bringen. Gesunder Egoismus ist im Sinne der Stressprävention also fördernd und hilfreich, um die nötigen Ruhe- und Erholungsphasen zu haben oder sich abzugrenzen, wenn das Limit erreicht ist. <sup>117</sup> So stärkt man sich und arbeitet an der eigenen Stressprävention, denn die

---

<sup>115</sup> Vgl. Habermann-Horstmeier 2017, S.72

<sup>116</sup> Vgl. Wendt, Ensle 2008, S.89f

<sup>117</sup> Vgl. Spitzbart 2012, S. 121f

Ausgeglichenheit zwischen Anspannung und Entspannung bringt einem viele positive Aspekte, ähnlich wie beispielsweise beim Training.

*Jeder weiß, dass ein Muskel, der nicht benutzt wird, verkümmert. Es ist bekannt, dass ein Muskel, der ständig bewegt wird, ohne Pause, ermüdet und irgendwann vor Erschöpfung versagt. Und wir wissen, dass ein Muskel, der betätigt wird und ruht und betätigt wird und ruht, stärker wird.<sup>118</sup>*

Die Stressprävention am Arbeitsplatz ist wohl die an Erfahrung umfangreichste, denn dieser kommt eine hohe gesundheitspolitische Bedeutung zu. Die betriebliche Gesundheitsförderung ist außerdem verpflichtend in jeder Arbeitsstelle durchzuführen und hat eine Verringerung des Stresses und der Gesundheitsrisiken sowie eine Stärkung der Bewältigungskompetenz zum Ziel. Die Betriebe sollten in der Gesundheitsförderung auf ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eingehen und anbieten, was gebraucht wird und sinnvoll ist. Dies kann zum Beispiel die Ernährung am Arbeitsplatz, Bewegung in den Pausen, ergonomisches Sitzen in einem Büro oder Ähnliches betreffen. Auch bei der Kommunikation zwischen den Abteilungen oder den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern kann die betriebliche Gesundheitsförderung Hilfe bringen, und die dafür engagierten Trainerinnen und Trainer können als Vermittlerinnen und Vermittler agieren und Wünsche oder Abhilfe in die oberen Abteilungen kommunizieren.<sup>119</sup>

*Ein Stressmanagementprogramm analysiert die Rolle der kognitiven und affektiven Faktoren bei der Stressentstehung und -bewältigung. Wie das Individuum die Bedrohlichkeit und die Wiederauftretenswahrscheinlichkeit eines Stressors und seine eigene Bewältigungsressourcen bewertet, hat einen starken Einfluss auf die emotionale Reaktion des Klienten und die Wahl seiner Bewältigungsstrategien (Lazarus & Folkman, 1984).<sup>120</sup>*

Zusammengefasst ist Stressprävention oder Stressreduktion durch das Gestalten eines stressfreieren Alltags, durch die Änderung der Einstellung, durch Entspannung, Erholung und Flexibilität möglich. Stress wird und soll sich niemals komplett vermeiden lassen, jedoch sind Strategien und das passende individuelle Stressmanagement wichtig, um stets wieder in einen Ausgleich zu kommen.<sup>121</sup> Es sollte also besonders in sehr stressigen und

---

<sup>118</sup> Nagoski, E.; Nagoski A. 2019, S. 179

<sup>119</sup> Vgl. Hurrelmann et al 2014, S.239ff

<sup>120</sup> Meichenbaum 2003, S.31f

<sup>121</sup> Vgl. Kaluza 2015, S. 90f

arbeitsintensiven Wochen immer Zeit für einen selbst eingeplant werden. Diese Zeit kann auch mit kleinen Auszeiten, Entspannungen wie Meditationen, Yoga-Einheiten oder anderen sportlichen Aktivitäten gefüllt werden, die einen Ausgleich bringen. Viele Menschen finden ihren Ausgleich auch in Religion oder aber in Spiritualität, wie sie im Bereich des Hinduismus oder Buddhismus zu finden ist.<sup>122</sup> Da der Mensch stets den Sinn des Lebens sucht, um ausgeglichen zu sein, und genau studieren möchte, was nötig ist, um glücklich zu sein und zu werden, bieten Yoga und Achtsamkeit für viele den passenden Weg gegen den Stress. Darauf wird im folgenden Kapitel genauer eingegangen.<sup>123</sup>

---

<sup>122</sup> Vgl. Eller-Berndl, Roth 2014, S. 149ff

<sup>123</sup> Vgl. Baender-Michalska, Baender 2014, S. 119ff

## 4. Yoga

Yoga ist eine spirituelle Wissenschaft, aber sie bringt auch durch die Verbundenheit des Geistes und des Körpers eine körperliche und emotionale Zufriedenheit und somit Gesundheit. Denn für diese ist nicht nur das Fehlen einer Krankheit wichtig, sondern viel mehr das innere Gleichgewicht. Jemand, der Yoga praktiziert, kontrolliert sein Leben und seine Lebenssituationen bewusster und ist nicht nur ein Opfer dieser.<sup>124</sup>

### 4.1 Definition von Yoga

Yoga versucht, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen und auch zu verbinden, was eine der Übersetzungen des Begriffs „Yoga“ bedeutet- sich mit sich selbst, aber auch mit anderen Menschen zu verbinden. Yoga ist also wesentlich mehr, als sich nur zu dehnen, sondern verfolgt das Ziel, Geist und Körper zu verbinden, denn die beiden Elemente beeinflussen einander gegenseitig und bilden eine Symbiose.<sup>125</sup>

In Sanskrit bedeutet Yoga so viel wie „Anspannung“ oder „Anschirren“, was auf die Seele bezogen ist.<sup>126</sup> Doch nicht nur Anspannung zeigt sich in unserem Körper und Geist, sondern auch unsere Ängste, Zweifel, Hoffnungen, und unsere gesamte Lebensweise spiegelt sich in uns wider. Leider werden wir uns unseres Körpers erst so richtig bewusst, wenn wir Schmerzen haben oder krank sind. In der Schule des Yogas, und in diesem Fall zum Beispiel in Yoga Nidra, lernt man, den Körper bewusst wahrzunehmen und zu entspannen. Mit einer Reise durch den eigenen Körper gewinnt man Entspannung für Körper, Geist und Seele und bekommt neue Kraft.<sup>127</sup> *„Wer Atmung, Körperübungen und Konzentration verbindet, weckt heilende Kräfte im Körper. Das fördert Gesundheit, Belastbarkeit, Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein.“*<sup>128</sup>

Yoga setzt sich als Ziel, die Seele von der Materie zu befreien und somit sozusagen vom Körper „zu lösen“, damit ein Zustand des reinen Bewusstseins erreicht werden kann. Dafür

---

<sup>124</sup> Vgl. Iyengar 2014, S.39

<sup>125</sup> Vgl. Stiles 2013, S.31f

<sup>126</sup> Vgl. Brockhaus Band 30 2006, S.400

<sup>127</sup> Vgl. Ramm-Bonwitt 2007, S.54ff

<sup>128</sup> Waesse, Kyrein 2012, S.5f

ist Konzentration und eine Schulung dieser von großer Bedeutung, denn nur so können die Aktivitäten der Sinne und des Unterbewusstseins auch wirklich kontrolliert werden.<sup>129</sup>

Es wurden bereits Untersuchungen zur Verbesserung der Gesundheit durch Yoga durchgeführt und so ergab beispielsweise eine Untersuchung der Beziehung zwischen Yoga und dem psychischen Wohlbefinden bzw. der psychiatrischen Symptomatik, dass diese hoch korrelierten. Weiters wurde gezeigt, dass das psychische Wohlbefinden bei Yoga Praktizierenden signifikant höher war, als bei nur Gymnastik-Praktizierenden.<sup>130</sup>

Zudem wurde in einer anderen Studie nachgewiesen, dass Yoga am Arbeitsplatz einen positiven Effekt auf die Gesundheit bringt und den Stress reduziert.<sup>131</sup>

Bewegung ist wichtig für den Körper und eine Voraussetzung für Gesundheit, denn dadurch werden die Selbstheilungsprozesse aktiviert. Yoga bietet verschiedene Bewegungsformen, wie Kräftigung, Dehnung und Drehung, was sich positiv auf die Regeneration und den Stoffwechsel auswirkt. Achtsamkeit spielt bei diesen Bewegungen eine große Rolle im Hinblick auf die positiven Aspekte und die Verbesserung der Gesundheit, denn durch achtsames Ausführen der Übungen wird auf den Körper eingegangen und dieser nicht überfordert oder überdehnt.<sup>132</sup>

*„Die Praxis des Yoga fördert die Hinwendung des Menschen zu einem achtsameren Leben, lässt die Persönlichkeit reifen und hilft, seine Qualität und Potenziale zu entwickeln.“<sup>133</sup>*

Der Autor Sat Hari Singh ging in einer kleinen Befragung seiner Yoga-Studenten der Frage nach, was Yoga für diese bedeutet, und auch hier wurden die positiven Auswirkungen deutlich.<sup>134</sup> Diese subjektiv beantwortete Frage zeigte, dass Yoga von Praktizierenden als Kraftquelle, Tankstelle, das eigene Zuhause, der richtige Weg, eine Verbindung von Himmel und Erde, eine Umarmung, Entspannung und Energie beschrieben wird.

Yoga ist eine ganzheitliche Kunst, die auf Körper, Geist und Seele wirkt und insgesamt sehr vielseitig ist. Sie wird oft im sportlichen Sinne gelehrt, doch dass auch der Geist sehr

---

<sup>129</sup> Vgl. Brockhaus, Band 30, 2006, S.400

<sup>130</sup> Vgl. Gaiswinkler, Unterrainer, Fink, Kampfhammer 2015, S.29

<sup>131</sup> Vgl. Puerto Valencia, Weber, Spegel, Bögle, Selmani, Heinze, Herr 2019, S.1

<sup>132</sup> Vgl. Heß, Heß, 2017, S. 11

<sup>133</sup> Baender-Michalska, Baender 2014, S.120

<sup>134</sup> Vgl. Singh 2013, S. 9

gefordert wird, sollte nicht unterschätzt oder vergessen werden. Der Fitnessaspekt von Yoga steht außer Frage, denn Yoga eignet sich hervorragend, um sportliche Aktivität zu betreiben, aber auch das Bewusstsein, das Denken und die tiefen Schichten unseres Seins werden aktiviert und beansprucht, und es können so vollkommen neue Erfahrungen und Einsichten erlangt werden.<sup>135</sup>

*Schon die alten Yogameister wussten von der Wirksamkeit, die eine tiefe Atmung und ein ruhiger Geist auf den Heilungsprozess haben. Auch die klassische Schulmedizin erkennt heute an, dass alles, was in Richtung Entspannung und Meditation geht, zum Abbau von Stress beiträgt.*<sup>136</sup>

Yoga beinhaltet im allgemeinen eine Reihe von Verhaltensweisen, die einen Prozess darstellen, der Personen das eigene Selbst und ihr Leben auf neue Weise zeigt und eine ganzheitliche Erfahrung des Körpers, des Herzens und des Geistes darstellt. So wird die Fähigkeit, präsent zu sein, gestärkt, was Mitgefühl und Weisheit entstehen lässt und eine neue Qualität des Lebens darstellt. Da es viele verschiedene Yoga-Arten gibt, verfolgen diese leicht unterschiedliche Ziele, doch Dualismus, was die Gegensätze beschreibt, die überwunden werden müssen, ist in jedem dieser wichtig. Denn nur so können Dinge und Situationen von außen betrachtet werden und es entsteht die Fähigkeit, außergewöhnliche Ereignisse zu tolerieren und innere Konflikte und Verwirrung zu verhindern.<sup>137</sup> „*Der gewaltfreie und hinterfragende Umgang mit dem Körper, dem Atem und der Gedankenwelt verhilft den meisten Yogis zu neuen Verhaltensweisen im Alltag, zu sozialer Kompetenz und einer neuen Lebensphilosophie.*“<sup>138</sup>

Da somit auch festgefahrene Denkmuster, Haltungen und Überzeugungen aufgebrochen und hinterfragt werden, können Herausforderungen mit Yoga und der damit einhergehenden Lebensweise oftmals besser bewältigt werden. Es entstehen neue Bewältigungsstrategien, die den vielfältigen Anforderungen des modernen Menschen besser gerecht werden. Eine Änderung der Verhaltensmuster und somit eine Lösung von alten und eingefahrenen Methoden macht Angst und fällt vielen Menschen sehr schwer. Der Weg der Selbsterkenntnis und das Vertrauen in einen selbst, das durch Yoga geschaffen oder

---

<sup>135</sup> Vgl. Singh 2013, S. 9f

<sup>136</sup> Trökes 2018, S.10

<sup>137</sup> Vgl. Powers 2016, S.11

<sup>138</sup> Larsen, Wolff, Hager-Forstenlechner 2016, S.10

verstärkt wird, sind optimale Ansätze und helfen. Das Interesse an Yoga und die daraus resultierende Umstellung der Lebensweise und der Gewohnheiten entstehen oft aus dem Leiden an Strukturen und physiologischen Auswirkungen heraus, so wie der oben beschriebenen Not und Angst, etwas verändern zu müssen.

Doch auch eine schlechte Gesundheit und der Wunsch nach Verbesserung von Leiden und Schmerzen wie Kopfweg, Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder eine mangelnde Ganzheit können Menschen zum Weg des Yogas führen.<sup>139</sup>

*Yoga kann als gesundheitsförderndes Korrektiv den durch die Leistungsgesellschaft bedingten Stress- und Erschöpfungssyndromen und deren somatischen Begleiterscheinungen (wie z.B. Rückenschmerzen) entgegenwirken und im Zuge eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements die Basis für neue Resilienz-Strategien legen.<sup>140</sup>*

## 4.2 Grundlagen des Yogas

Es gibt zahlreiche Yoga-Wege, die zumeist eine Verbindung mit Gott ermöglichen sollen. Beispiele dafür sind das Karma-Yoga des selbstlosen Handelns, Bhakti-Yoga, welches eine hingebende Liebe zu Gott meint, Kriya-Yoga der Tat, das königliche Raja-Yoga, das Hatha-Yoga, welches die in der westlichen Welt verbreitetste Form des Yogas darstellt, und viele weitere.<sup>141</sup>

Yoga stammt ursprünglich aus Indien und wird seit Jahrtausenden praktiziert, um eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu erreichen. Bildliche Darstellungen aus der Zeit zwischen 2500-1800 v.Chr. stellen die frühen Quellen des Yogas dar. In den Upanishaden, welche philosophisch-theologische Abhandlungen über die Erlösung des Menschen 600 v. Chr. zeigen, befinden sich die ersten schriftlichen Erwähnungen von Yoga. Besonders wichtig für die Tradition des religiösen Yogas ist auch der Text der Bhagavadgita von der Zeit zwischen dem 2 Jh. v. Chr. und dem 2 Jh. n. Chr. , welcher Yoga als Hingabe an den Gott Bhakti-Yoga als spirituelle Transformation sieht.<sup>142</sup> Auch die Schrift des

---

<sup>139</sup> Vgl. Baender-Michalska, Baender 2014, S.120

<sup>140</sup> ebd. 2014, S.120

<sup>141</sup> Vgl. Brockhaus, Band 30, 2006, S.400

<sup>142</sup> Vgl. Baender-Michalska, Baender 2014, S.121f

körperorientierten Yoga-Weges von Svatmarama sowie, die Hatha-Yoga-Pradipika aus dem 14. Jahrhundert leeren Wichtiges über Yoga.<sup>143</sup>

Im philosophischen System Indiens ist der Heilsweg des Yogas nach langer Tradition fest verankert und stellt den Ursprung aller daraus weiterentwickelten Formen in den Industrieländern dar. Maharishi Mahesh Yogi, der große weise Lehrer, war der Grund, dass Anfang der 60er-Jahre viele westliche Menschen auf dem Weg der Erleuchtung nach Indien kamen, um das Meditieren zu lernen. Er verknüpfte seine religionsähnliche Weltanschauung mit Ayurveda und führte viele seiner Anhänger zu einem großen Vermögen, das eine Voraussetzung für die Heil- und Ausbildungsangebote war, und dafür, diese im Westen zu etablieren.<sup>144</sup>

Beim Yoga werden der Körper und der geistige Zustand in verschiedene Haltungen gebracht und dabei beobachtet, wie jede Bewegung funktioniert und wie der Körper reagiert und sich entfaltet. Die einzelnen Haltungen bei körperzentrierten Yogaübungen werden Asanas genannt und formen das Gewebe und die Knochen in bestimmte Muster. So wird der Energiekörper, womit eine belebende Kraft gemeint ist, richtig bewegt und in Folge dessen die natürliche Vitalität unterstützt.

Die Annahme, dass es ein ganzes Universum an Erfahrungen in einem unsichtbaren Bereich der Existenz gibt, bildet eine grundlegende Vorstellung des Yogas. Die Menschen sind sich jedoch der Existenz dieser, und wie sehr sie von dieser durchdrungen sind, nicht immer bewusst, weil diese nicht mit den Händen berührt werden kann. Es handelt sich um eine energetische Dimension, die sowohl in Indien, wo sie Prana genannt wird, als auch in China, wo sie Qi genannt wird, eine große Rolle spielt. Genau diese Energie beeinflusst unseren Körper und unser Wohlbefinden und die emotionalen, geistigen und körperlichen Zustände. Diese Lebensenergie kennenzulernen, lenken zu können und zu stärken, ist somit von großer Bedeutung, um die eigene Gesundheit zu verbessern und tiefe innere Ruhe und Zufriedenheit zu erreichen.

Feste Yoga- und Meditationszeiten, die regelmäßig stattfinden, sind jedoch nötig, um den Energiekörper zu steuern und zu stärken.<sup>145</sup>

---

<sup>143</sup> Vgl. Skuban 2017, S.36

<sup>144</sup> Vgl. Der Gesundheitsbrockhaus 2001, S. 714f

<sup>145</sup> Vgl. Powers 2016, S. 11f

*In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und im Ayurveda, der indischen Gesundheitslehre, ist die Lebensenergie ein zentrales Thema. Beide Methoden kennen energetische Leitbahnen im Körper – in der TCM als Meridiane bezeichnet, im Ayurveda und Yoga als Nadis [...].<sup>146</sup>*

Diese Energieströme fließen laut alten Yogis durch die drei Leiber eines Menschen, dem astralen, dem kausalen und dem physischen. Damit wird gemeint, dass Körper und Geist getrennt gesehen werden und so auch getrennt aus- und einatmen und aktiv sind. So kann erreicht werden, dass die Gedanken klarer, die Bewegungen effizienter und die Atmung leichter werden, also die Integration von Geist, Atem und Körper.<sup>147</sup>

*Yoga [...] ist eine Methode, die alle Energien des Menschen, also sein individuelles Selbst, mit den Energien des Universums, dem höchsten Selbst, in Einklang bringt und vereint. Zu dieser Einheit kann es jedoch nur kommen, wenn wir mit uns selbst im Reinen sind, sich Körper, Seele und Geist die Balance halten.<sup>148</sup>*

Um die Kontrolle über die Sinne zu erlangen soll, die Yogini oder der Yogi acht Stufen beachten, die zum System des Patanjali, dem Raya- Yoga- System, gehören. Genannt werden folgende acht Glieder:

- Yama, die Selbstbeherrschung, um bestimmte Gebote einzuhalten
- Niyama, die Beachtung von Reinheitsvorschriften
- Asanas, die verschiedenen Körperhaltungen
- Pranayama, die Beherrschung des Atems
- Pratyhara, die Sinne unter Kontrolle halten und das Zurückhalten dieser von Objekten
- Dharana, die Konzentration
- Dhyana, die Meditation
- Samadhi, die Versenkung, die Auflösung des Ichs und des Bewusstseins als vierter Bewusstseinszustand nach Wachen, Träumen und dem Tiefschlaf<sup>149</sup>

In folgender Tabelle wird das achtegliedrige Yogasystem nach Patanjali genauer ausgeführt.

---

<sup>146</sup> Sander 2014, S.11

<sup>147</sup> Vgl. Kaminoff 2013, S.24

<sup>148</sup> Waessa, Kyrein 2012, S.7

<sup>149</sup> Vgl. Brockhaus Band 30 2006, S.400

Bezeichnung	Beschreibung
1 Yama	<ul style="list-style-type: none"> <li>• äußere Disziplin, Verhaltensregeln im Umgang mit anderen: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gewaltlosigkeit (<i>Ahimsa</i>)</li> <li>– Wahrhaftigkeit (<i>Satya</i>)</li> <li>– Nicht-Stehlen (<i>Asteya</i>)</li> <li>– Enthaltensamkeit (<i>Brahmacarya</i>) und Begierdelosigkeit (<i>Aparigraha</i>)</li> </ul> </li> <li>• Beherrschen der Triebe und Bedürfnisse im Sinne einer vernünftigen Selbstdisziplin</li> </ul>
2 Niyama	<ul style="list-style-type: none"> <li>• innere Disziplin, Regeln zur Selbstreinigung im Sinne einer inneren Reinigung und Zufriedenheit durch Wachrufen positiver, konstruktiver Gedanken: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sauberkeit des Körpers und der Umgebung (<i>Sauca</i>)</li> <li>– Vermeiden von negativen Gedanken wie Ärger, Gier, Bosheit oder Neid, Kultivierung innerer Zufriedenheit (<i>Samtosa</i>)</li> <li>– Reinheit des Verhaltens und der Gewohnheiten; ernsthafte Arbeit an sich selbst: Ernährung, Schlaf, Umgang mit Arbeit und Erholung, Körper- und Atemübungen (<i>Tapas</i>)</li> <li>– Selbststudium, innere Achtsamkeit, Überprüfung der eigenen Entwicklung (<i>Svadyaya</i>)</li> <li>– Vertrauensvolle Hingabe an ein übergeordnetes Prinzip als Basis der Erkenntnis des eigenen wahren Wesens (<i>Ishvarapranidhana</i>)</li> </ul> </li> </ul>
3 Asana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperhaltung, Sitzhaltung: beinhaltet die Vervollkommnung des Körpers in seiner Gesamtheit</li> <li>• reinigen Körper und Seele</li> <li>• wirken präventiv sowie therapeutisch</li> <li>• vielfältig, umfassen alle organischen, physiologischen und psychologischen Bereiche des Übenden</li> <li>• führen gleichermaßen in allen Bereichen positive Veränderungen herbei</li> <li>• Überder erlangt Gesundheit, Festigkeit, Stärke und Leichtigkeit</li> </ul>
4 Pranayama	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atemlenkung, Ausdehnung des Atems: bewusste Steuerung von Einatmung, Luftanhalten und Ausatmung (mit Einatmen wird kosmische Energie <i>Prana</i> empfangen, beim Luftanhalten wird diese Energie vom Körper aufgenommen und mit der Ausatmung werden gleichzeitig mit allen Verbrennungsprodukten auch Gedanken und Gefühle entleert)</li> <li>• Denk-, Willens- und Urteilskraft werden gestärkt</li> </ul>

Bezeichnung	Beschreibung
5 Pratyahara	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beherrschung der Sinne</li> <li>• Zurückhaltung der Sinne von den Objekten: Abziehen der Aufmerksamkeit von Sinneseindrücken wie Sehen, Hören, Tasten usw.</li> <li>• Hinwendung der Sinne auf ihren inneren Ursprung</li> <li>• Denken orientiert sich nach innen, widmet sich voll dem inneren Erkennen</li> </ul>
6 Dharana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konzentration auf einen Punkt oder Gegenstand</li> <li>• Ausrichtung des Geistes in eine Richtung</li> <li>• vollkommene Aufmerksamkeit auf das jeweilige Tun im gegenwärtigen Augenblick, wobei das Denken völlig „unbewegt“ bleibt</li> <li>• bei ausreichender Perfektionierung Überleitung in die Meditation</li> </ul>
7 Dhyana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meditation: Geist verbindet sich (verschmilzt) mit dem Gegenstand der Betrachtung und hält die Verbindung aufrecht</li> <li>• unterscheidet sich vom Zustand des <i>Dharana</i> nur graduell, indem bei <i>Dhyana</i> das Bewusstsein des Meditierenden wie ein beständiger Strom nicht mehr an Objekte gebunden ist (vergleichbar mit dem Verhältnis eines Wassertropfens zu einem Fluss)</li> </ul>
8 Samadhi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erleuchtung, Einheitserfahrung, reines Bewusstsein, Erfahrung universeller Liebe, Zustand absoluter Glückseligkeit, Integration, vollkommene Versenkung</li> <li>• erreichbar über meditative Versenkung (Gipfelzustand höchster Bewusstseinsklarheit und Kreativität)</li> <li>• Eins-Sein mit dem kosmischen Bewusstsein</li> <li>• Bezeichnung für einen harmonischen, ausgeglichenen Zustand der Gesamtpersönlichkeit</li> <li>• Aufhebung von Subjekt-Objekt-Dualität</li> <li>• Befreiung vom Leiden (<i>Kaivalya</i>)</li> </ul>

Tabelle 1: Das achtgliedrige Yogasystem nach Patanjali<sup>150</sup>

Der innere Prozess des Erkenntnisweges des Yogas stellt einen lebenslangen Weg dar, auf dem wir uns immer weiter entwickeln, verändern und mehr wir selbst werden. Im Körper vollziehen sich oft unmerklich Veränderungen, und wenn die Seele es zulässt, kommt der Körper wieder zu Kraft und entspannt sich allmählich. Dieser Vorgang braucht viel Zeit, und es ist mindestens ein Jahr der Praxis nötig, damit langsam wirkliche Entspannung einsetzen kann.<sup>151</sup>

<sup>150</sup> Baender-Michalska, Baender 2014, S.124f

<sup>151</sup> Vgl. Trökes 2012 ,S.22

*The manifestation of chi in the physical dimension is awareness of some part of the body or a pleasant sensation of energy flowing through the meridians. If this flow is blocked then the yogin experiences discomfort.*<sup>152</sup>

Die Yoga-Praxis muss bestimmte Bedingungen und Voraussetzungen erfüllen, damit eine Transformation des Bewusstseins wirklich möglich ist und das Samadhi erreicht werden kann. Der Weg dorthin ist stets offen und die Möglichkeit da, das Ziel zu erreichen. Dies muss jedoch durch den eigenen Antrieb geschehen und die dafür nötige Energie und Entschlossenheit muss aufgebracht werden. Der geänderte Bewusstseinszustand wird nicht einfach erreicht, wenn man zwischendurch kurz eine Yoga-Praxis einlegt. Es ist eine fixe innere Verpflichtung mit einem selbst nötig und regelmäßig eingeplante Zeit für einen selbst und Yoga, denn nur durch diese Regelmäßigkeit können der Geist und der Körper trainiert und schließlich gelöst werden.<sup>153</sup> Durch das Praktizieren von Yoga kann die Verantwortung für das Wohlbefinden der Menschen von ihnen übernommen werden, denn nur sie alleine spüren, was sich gut und richtig anfühlt und was angemessen ist. So werden die Selbstwahrnehmung und das Körpergefühl entwickelt und gesteigert und ungünstige Auswirkungen werden dann schneller wahrgenommen. So kann negativen Richtungen wie innerem Druck oder Verspannungen, entgegengewirkt werden, und die Zufriedenheit steigt durch die regelmäßige Praxis und das dadurch entstandene Gefühl der Wohltat und Gesundheit. Diese positiven Empfindungen stimulieren im Gehirn das Belohnungszentrum und stärken die Motivation wiederum, was zu einem positiveren Selbstbild führt und sich somit nur durch die Übungspraxis im Laufe der Zeit weiter positiv auf die Gesundheit auswirkt.<sup>154</sup>

### 4.3 Wichtige Aspekte des Yogas

Im Yoga gilt es, einige wichtige Aspekte zu kennen; zu nennen sind vor allem die Bedeutung von Asanas, Pranayama- die Atmung und Dhyana- die Meditation. Auf diese Punkte wird folgend etwas genauer eingegangen.

---

<sup>152</sup> Grilley 2012, S.23

<sup>153</sup> Vgl. Singh 2013, S. 13f

<sup>154</sup> Vgl. Trökes 2018, S. 12

#### 4.3.1 Asanas- die Körperhaltungen

Es sind circa 25-40 Asanas, also Yogahaltungen, gebräuchlich, doch es gibt noch viele weitere, die in Büchern und Videos beschrieben werden. Die Asanas werden bei den meisten Yoga-Arten langsam eingenommen und anschließend etwas gehalten. Dabei ist stets achtsam vorzugehen und auch ein vorsichtiges Lösen und Zurückführen wichtig. Diese Haltungen bilden Variationen der acht Grundhaltungen (Stehen, Sitzen, Liegen, Umkehrhaltung, Vorbeuge, Rückbeuge und Gleichgewichtshaltungen) und werden, je nach angestrebtem Ziel, kombiniert. Diese Asanas werden mit Atemübungen, dem Pranayama, ergänzt, und dabei ist das Erreichen eines guten Energieflusses das Ziel. Die Energie fließt mit der Einatmung in den Körper und verteilt sich mit der Ausatmung.

Die Yoga-Haltungen und die spezielle Atmung haben einen Einfluss auf die Druckverhältnisse und die Durchblutung des Körpers, denn die inneren Organe werden massiert und über Reflexbahnen beeinflusst. Weiters löst die Atmung Verspannungen und Verkrampfungen, was einige positive Aspekte auf den Gesundheitszustand mit sich bringt.<sup>155</sup>

Während der Ausführung der Asanas sollten der Geist und die Wahrnehmung ruhig werden und die Gelenke und Muskeln in ihrer Position verharren und ruhen. Wichtig für die Ausführung ist, diese mit voller Konzentration und Aufmerksamkeit zu machen. Bei korrekt gemachten Asanas sollte keine Dualität zwischen Körper und Geist bestehen. Der Atem und die Bewegung werden während der Praxis synchronisiert.<sup>156</sup>

*The awareness has to uniformly spread all over the body through the face or the profile of the asana. Alignment is to bring balance between the flow of energy and intelligence to connect the body to the mind.<sup>157</sup>*

#### 4.3.2 Pranayama- die Kraft des Atems

Die Bedeutung von Pranayama zeigt sich schon alleine dadurch, dass Atem und unser Leben untrennbar verbunden sind. Wenn der Atem stoppt, dann hören wir auf zu leben und sterben. Der Mensch kann auf viele Grundbedürfnisse Wochen oder Monate verzichten, aber nicht auf den Atem.

---

<sup>155</sup> Vgl. Der Gesundheitsbrockhaus 2001, S. 716

<sup>156</sup> Vgl. Wörle, Pfeiff 2010, S.43

<sup>157</sup> Iyengar 2009, S.32

Beim Studium von Tieren entdeckten Yogis einen Zusammenhang von Atmen und Leben und bemerkten, dass Tiere, die langsam atmen, meist eine längere Lebensspanne haben, als schnell atmende Geschöpfe. Es wird angenommen, dass jedes Lebewesen eine spezielle Anzahl an Atemzügen hat und somit durch verfeinerte, tiefe und längere Atemzüge die Lebenszeit steigt. <sup>158</sup> „*Pranayama sucht also, wie alle Wege des ursprünglichen Yoga, nicht weniger als die Unsterblichkeit.*“<sup>159</sup>

Pranayama beschreibt eine Atemlenkung und Ausdehnung des Atems. Dabei soll der Atem ganz bewusst gesteuert werden, es wird eingeatmet, der Atem angehalten und dann erst ausgeatmet. Bei jeder Einatmung wird Prana, die Energie, empfangen, beim Luftanhalten kann der Körper diese Energie anschließend aufnehmen, und mit der Ausatmung wird einerseits die Energie weiter verteilt und andererseits werden alle nicht mehr benötigten Gefühle und Gedanken ausgeschieden. So können die Urteilskraft und auch die Willenskraft und das Denken der Menschen gestärkt werden. <sup>160</sup>

Da die Menschen in der heutigen Zeit meist sehr unter Stress leiden, fehlen ihnen die Tiefe und der Rhythmus des gesunden Atemprozesses. Pranayama trainiert unsere Atemmuskulatur durch die tiefen und gleichmäßigen Atemzüge, die ganz bewusst gesteuert werden. So kann einer sehr flachen und zu schnellen Atmung sogar entgegengewirkt werden. Pranayama ist somit nicht nur für die Yoga-Praxis und das Durchfließen von Prana erforderlich, sondern auch für den Alltag, um Stress abzubauen und ihm entgegenzuwirken, ist die tiefe Atmung eine Hilfe. Durch den richtigen Atem und das dadurch harmonische Zusammenspiel mit der Herz- und Hirnaktivität gelangen wir in einen Zustand der Kohärenz, der im Kapitel Stress bereits näher erläutert wurde. <sup>161</sup>

#### 4.3.3 Dhyana- die Meditation

Es gibt viele unterschiedliche Meditationsarten in den verschiedensten Facetten, da diese ja auch in den unterschiedlichsten Kulturen bekannt sind und ausgeübt werden. Dabei kann der Fokus variieren und die Aufmerksamkeit auf Gebeten, Gedanken, der Atmung, einem Ton oder auf nichts als dem eigenen Inneren liegen. In jedem Fall jedoch soll ein Zustand

---

<sup>158</sup> Vgl. Skuban 2017, S. 35ff

<sup>159</sup> Skuban 2017, S.37

<sup>160</sup> Vgl. Baender-Michalska, Baender 2014, S.124

<sup>161</sup> Vgl. Skuban 2017, S. 39

tiefer Entspannung durch veränderte Bewusstseinszustände zu innerer Ruhe und dem Freisein von Gedanken führen. So erschafft der Meditierende auch oft das Gefühl, in sich zu ruhen, was das Wohlfühl und die innere Stille fördern kann.<sup>162</sup>

Die Meditation, auch Dhyana genannt, beschreibt die Fähigkeit, in einem nicht definierten Zeitrahmen die Konzentration zu fokussieren.<sup>163</sup>

Um zu meditieren, sollte eine passende Haltung eingenommen werden. Wichtig ist, dass die Position bequem ist, da sie während der ganzen Meditationszeit gehalten wird. Asanas im Sitzen sind hierfür meistens eine gute Wahl und ein Meditationskissen ist hilfreich und sinnvoll.<sup>164</sup> Der Sitz bei der Meditation sollte aufrecht sein und das Meditationskissen wird unter dem Sitzbeinhöcker platziert, also unter dem Rückgrat, damit das Becken leicht nach vorne kippen kann und der Ischiasnerv nicht belastet wird.<sup>165</sup>

Sollte dies nicht möglich sein oder Rückenschmerzen ein Problem darstellen, kann die Meditation auch im Liegen ausgeführt werden. Hier ist jedoch zu beachten, dass die Augen offen bleiben, um nicht einzuschlafen.<sup>166</sup>

Die Gedanken und alltägliche Sorgen sollten während der Meditation möglichst ruhen. Wenn der Sitz ordentlich, also gerade und aufrecht, ausgeführt wird und Körper und Geist eingestimmt sind, dann sollte besonders auf die Atmung geachtet werden.<sup>167</sup>

*„Learning to patiently wait calms the mind and develops the necessary attitude for meditation practices.“<sup>168</sup>*

Wenn die Atmung angepasst ist und die Atemzüge länger werden, kommen die Sinne und der Geist langsam zur Ruhe, was das Einsetzen der Konzentration, Dharana, zur Folge hat. Alle Körperteile sollten entspannt sein und bleiben, um aus dem Zustand der Konzentration schließlich in Dhyana, die Meditation, zu kommen.<sup>169</sup>

---

<sup>162</sup> Vgl. Der Gesundheitsbrockhaus 2001, S.680

<sup>163</sup> Vgl. Stiles 2013 ,S.40

<sup>164</sup> Vgl. Powers 2016, S.243

<sup>165</sup> Vgl. Muho 2009, S.205f

<sup>166</sup> Vgl. Powers 2016, S.243

<sup>167</sup> Vgl. Muho 2009, S.205f

<sup>168</sup> Grilley 2012, S.55

<sup>169</sup> Vgl. Wörle, Pfeiff 2010, S.40f

*„Zu einem entspannten Zustand der [sic] Körpers kommt emotionale Ruhe, während der Geist vollständig wach und bewusst bleibt.“<sup>170</sup>*

#### 4.4 Die Yoga-Arten

In den westlichen Ländern werden weitgehend psychophysische Techniken, die zum Teilbereich des Hatha-Yogas gehören, ausgeübt, aber auch andere Yoga-Arten sind relevant. Es gibt vier große Wege des Yogas, die besprochen werden können:

- Bhakti-Yoga: Dieser Weg beschreibt die Hingabe zu einer Kraft, die groß ist, größer als Gott, der wir uns beugen, er beschreibt die Herzebene.
- Karma-Yoga: Beschreibt ein selbstloses Tun, das ohne Erwartungen und Gegenleistungen gebracht wird.
- Raja-Yoga: Im Raja-Yoga geht es um Selbsterforschung und Meditation, worin falsche Vorstellungen über einen selbst und die Welt losgelassen werden sollen.
- Jnana-Yoga: Zeigt den Weg des meditativen Durchdringens und Nachdenkens über die Prinzipien der Schöpfung und Natur. Jnana beschreibt hierbei das reine Bewusstsein in allen Wesen und Jnana-Yoga zeigt die Geistesebene.

Diese vier Wege können jedoch nicht ohne einander eingeschlagen werden und bilden somit einen gemeinsamen Weg, ein Ganzes. Im Leben muss der Mensch viele unterschiedliche Situationen meistern und dabei können ihn all diese Wege unterstützen. So können das Vertrauen und die Liebe des Bhakti-Yogas, das Meditieren und die Selbsterforschung des Raja-Yogas, der Erhalt unseres körperlichen Daseins und die Achtsamkeit des Karma-Yogas und der Verstand und die Intelligenz des Jnana-Yogas zu einem einzigen Weg integriert werden.<sup>171</sup>

Es gibt unzählige Yoga-Arten wie zum Beispiel Hatha-Yoga, Iyengar-Yoga, Yoga Nidra, Yin Yoga, Kundalini Yoga, Ashtanga-Yoga, Power-Yoga, Bikram-Yoga, Aerial-Yoga und viele weitere. Im Folgenden wird auf einige ausgewählte Yoga-Arten näher eingegangen. Alle Yoga-Arten zu erwähnen und zu beschreiben würde das Ausmaß dieser Arbeit weit übersteigen.

---

<sup>170</sup> Wörle, Pfeiff 2010, S.41

<sup>171</sup> Vgl. Skuban 2014, S. 164f

#### 4.4.1 Hatha-Yoga

„Hatha-Yoga wurde ab dem 8 Jh. n. Chr. entwickelt und unterstützt die Harmonisierung des vegetativen Nervensystems.“<sup>172</sup> Hatha-Yoga ist die am weitesten verbreitetste Yoga-Art im Westen und zeigt die gegensätzliche Vereinigung, die sich auf Sonne (Ha) und Mond (Tha) bezieht. Im Hatha-Yoga sind es die Gegensätze Körper und Verstand oder Geist, die sich verbinden sollen.<sup>173</sup> Im modernen Hatha-Yoga werden körperliche Übungen, Asanas, mit Pranayama und Meditation kombiniert. Je nach der eigenen Tagesverfassung kann Hatha-Yoga fordernd oder schonend praktiziert werden.<sup>174</sup> Viele Formen der Körpertherapien sind in den modernen Hatha-Yogastilen integriert wie zum Beispiel Heilgymnastik oder Atemübungen und Elemente von ayurvedischen Therapien und indischen Kampfkünsten. Der Körper steht bei der Yoga-Form im Zentrum, denn er stellt den sichtbaren Ausdruck eines Menschen dar und seine seelische und geistige Verfassung. Das Ziel des Hatha-Yogas ist es, die Lebensenergie, Prana, fließen zu lassen, alle Verspannungen und Blockaden zu lösen und weiters die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern und zu fördern. Das ist wichtig, weil eine Blockierung der Lebensenergie eine eingeschränkte Funktion des Stoffwechsels zur Folge hat. Die Übungen des Hatha-Yoga können gelernt und anschließend selbstständig geübt werden und eignen sich aus diesem Grund auch gut zur Gesundheitsvorsorge oder als begleitende Therapie. Laut Untersuchungen reichen bereits 90 Minuten pro Woche, um heilsame Wirkungen zu erzielen, aber optimal ist eine 15 bis 20 minütige Praxis jeden Tag. So können teilweise leichtere Erkrankungen wie Rückenschmerzen, Kreislauferkrankungen oder Verdauungsbeschwerden komplett geheilt werden oder aber eine Entlastung und positive Veränderung erzielt werden, wenn die Beschwerden tiefergehend oder chronisch sind. Der positive Aspekt hierbei ist, dass durch Yoga keine Nebenwirkungen entstehen, sondern es hat nur positive Auswirkungen auf die Gesundheit und die körperliche Verfassung. Auch die Reflexionen, Meditationen sowie die Ausrichtung der Gedanken sollten in die Übungspraxis des Hatha-Yogas miteinbezogen werden.

---

<sup>172</sup> Trökes 2018, S.10

<sup>173</sup> Vgl. Cichon, Fichtl 2005, S.10f

<sup>174</sup> Vgl. Heß, Heß 2017, S. 11

Um diesen Weg des Yogas zu gehen, bedarf es keiner besonderen körperlichen Verfassung, und jeder Mensch, egal welchen Geschlechts oder Alters, kann ihn einschlagen.

Wichtig für die Praxis ist jedoch, die eigene Verfassung zu beachten und nur das einem Mögliche zu machen. Es ist sinnvoll, sich bewusst zu machen, welche positiven Veränderungen mit den Asanas einhergehen, um die Vorteile des Hatha-Yogas voll auszuschöpfen.<sup>175</sup>

*„This is one of the benefits in the richness of Hatha yoga: there is an abundance of postures. If one pose cannot get to the target area, there are probably several other poses that can.“*<sup>176</sup> Sehr ausführlich werden die Asanas und auch Pranayama im Hatha-Yoga in der Schrift, der Hatha-Yoga-Pradipika, erklärt und beschrieben.<sup>177</sup>

#### 4.4.2 Yoga Nidra

Yoga Nidra beschreibt den Weg zu einem selbst und dem eigenen Geist und ist der yogische Schlaf. Es handelt sich dabei um eine Tiefenentspannung, die durch das Bewusstwerden des Denkens, der Sinne, des Atems und des Körpers erwirkt wird. Diese Yoga-Art ist eine Entspannungs-Art, die zu bewusstseinstranszendenten Erlebnissen führen kann.

Im Yoga Nidra wird eine mentale Reise gemacht, die dem rationalen Denken durch bildhafte Symbole in bunten Bildern entgegenwirkt. So kann durch die Ausführung ein Zugang zu den verborgenen Seinsebenen gefunden und die Vorstellungskraft gefördert werden. Yoga Nidra bietet durch seine bewusstseinsweiternde Praxis die Möglichkeit, das eigene Innere zu erkunden und besser kennenzulernen und somit in weiterer Folge die Erlebnisfähigkeit zu intensivieren und das Leben bewusster zu erfahren.<sup>178</sup>

Bei Yoga Nidra steht das muskuläre Training nicht im Vordergrund und findet nur unwesentlich statt, auf den muskelentspannenden und meditativen Effekt ist das Hauptaugenmerk gerichtet.<sup>179</sup>

---

<sup>175</sup> Vgl. Trökes 2018, S.11ff

<sup>176</sup> Clark 2016, S.100

<sup>177</sup> Vgl. Wörle, Pfeiff 2010, S.44

<sup>178</sup> Vgl. Ramm-Bonwitt 2007, S.11

<sup>179</sup> Vgl. Heß, Heß 2017, S.11

Diese Yoga-Art wurde von Swami Satyananda Saraswati entwickelt und stammt vom Tantrismus, dem Tantra Shastras ab. Derselbe Yoga-Meister gründete auch die School of Yoga, eines der bekanntesten Yoga-Zentren der Welt.

Der yogische Schlaf des Yoga Nidra zeigt den Zustand der Glückseligkeit, denn Nidra bedeutet, aus dem Sanskrit übersetzt, Schlaf. Durch diesen können alle Aktivitäten, also körperliche, seelische und geistige, ruhen, und das bei vollem Bewusstsein. Yoga Nidra ist kein wirklicher Schlaf oder Tiefschlaf, hat aber einen ähnlichen Effekt auf den Körper wie ebendieser.<sup>180</sup>

*Yoga-Nidra wird inzwischen auch von Ärzten zur Behandlung von Krankheiten aller Art eingesetzt. Als sehr erfolgreich gilt Yoga-Nidra bei der Therapie psychosomatischer und streßbedingter [sic] Krankheiten – wie Schlafstörungen, Nervosität, Migräne, Magengeschwüre [sic], Angstneurosen, Depressionen, Herzrasen u.a. -, die aus einer körperlich-seelischen Disharmonie entstehen.<sup>181</sup>*

#### 4.4.3 Yin Yoga

Yin Yoga beschreibt eine Yoga-Art, die aus dem Yin- und- Yang- Gleichgewicht entstanden ist. Es handelt sich jedoch insgesamt nicht rein um Yin Yoga, weil alle Yoga-Arten Yin-Yang Relationen beinhalten, je nachdem, welche Bewegung der Yoga-Praxis ausgeführt wird. Die Yang- Bewegungen beinhalten offene, bewegliche, aufgerichtete und aktive Übungen, während Yin Yoga versteckte, ruhige und eher statische Bewegungen zeigt. Da Yang Yoga somit eine aktivere Art mit viel Bewegung darstellt, kann man Yin Yoga im Vergleich dazu als Entspannungs-Yoga bezeichnen.<sup>182</sup>

Yin Yoga beschreibt eine Yoga-Art, in deren Vordergrund Flexibilität und Dehnung der Bindegewebsschichten steht. Aber auch, wenn Entspannung und Stressreduktion im Mittelpunkt der Yoga-Praxis stehen, bietet Yin Yoga eine großartige Möglichkeit, oben genannten Zielen nachzugehen.<sup>183</sup>

---

<sup>180</sup> Vgl. Ramm-Bonwitt 2007, S.16f

<sup>181</sup> Ramm-Bonwitt 2007, S.18

<sup>182</sup> Vgl. Grilley 2012, S.38f

<sup>183</sup> Vgl. Heß,Heß 2017, S.11ff

*All forms of yoga can be described as yin or yang based on which tissues of the body they target. A practice that focuses on exercising muscles and moving blood is yang. A practice that focuses on connective tissue is yin.<sup>184</sup>*

Yin Yoga, das durch Gelassenheit, Ruhe und Reflexion geprägt wird, stellt somit den Gegenpol zu Yang Yoga dar, das Aktivität, Schnelligkeit und Anstrengung zeigt.

Der Geist und auch der Körper können durch die Gelassenheit und die Einsicht im Yin Yoga, dass Dinge geschehen und akzeptiert werden müssen, profitieren. Wenn eine Person sich auf diese Yoga-Art und die damit verbundene Achtsamkeit komplett einlässt, dann wird diese mit neuer Energie belohnt. Yin Yoga ist auch als Faszien-Yoga, Taoistisches Yoga und unter dem Namen „Long, deep and slow“ by Bryan Kest bekannt, welcher der Begründer von Power Yoga ist. Die Form des Yogas, die wir heute als Yin Yoga verstehen, entwickelte sich durch den amerikanischen Yogalehrer Paul Grilley. Gerade in der schnelllebigen und stressgeprägten Welt von heute bietet diese weiterentwickelte Form des Yin Yogas den optimalen Ausgleich.

Aktive Haltungen und Aneinanderreihungen von anstrengenden Asanas sowie Kraft, Koordination und Kondition stellen keine Teile des Yin Yogas dar. Dieses beinhaltet stattdessen Positionen, die möglichst entspannt und passiv mit viel Geduld eingenommen werden sollen. Dabei ist es sehr wichtig, die eigenen Grenzen zu erkunden, zu respektieren und achtsam mit diesen umzugehen, was für viele Menschen eine völlig neue Herausforderung darstellt.<sup>185</sup>

Die Positionen im Yin Yoga werden langsam eingenommen und lange gehalten, um die Gefäße und das Bindegewebe zu dehnen und einen Phasenwechsel der Flüssigkeit in diesen zu bewirken. Dabei sollen die Übungen drei bis fünf Minuten gehalten werden, um eine Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke, der Durchblutung des Bindegewebes und der Dehnbarkeit des gesamten Körpers zu erreichen.<sup>186</sup>

*Yin Yoga ist eine wunderbare, natürliche Verbindung von sanfter körperlicher Praxis und meditativer, gelassener Innenschau. Der Energiefluss im Körper wird harmonisiert und die Entspannung gefördert.<sup>187</sup>*

---

<sup>184</sup> Grilley 2012, S.40

<sup>185</sup> Vgl. Sander 2014, S.6ff

<sup>186</sup> Vgl. Grilley 2012, S.49f

<sup>187</sup> Sander 2014, S.7

#### 4.5 Yoga, Gesundheit und Stress

Gesundheit und Heilung betreffen nicht nur die physischen Bedingungen, sondern beinhalten ebenso die Gedanken, Gefühle, das Umfeld, die Beziehungen sowie den Beruf und die Familie der Menschen. Dieser Aspekt wird in unserer Gesellschaft oft vergessen und nur der Körper und seine Funktionen untersucht, wenn es um Gesundheit geht. Um gesund zu werden und vor allem gesund zu bleiben, muss der Körper aber ganzheitlich mit allen seinen Facetten betrachtet werden, was Yoga bei Menschen entwickeln und unterstützen kann. <sup>188</sup>

*„Die Yoga-Lehre besagt: Das harmonische Zusammenspiel der körperlichen, seelischen und geistigen Energien bedeutet Gesundheit; Disharmonie dagegen Krankheit.“* <sup>189</sup>

Im Yoga wird die Einheit von Körper, Atem und Geist in den Mittelpunkt gestellt und zeigt somit einen ganzheitlichen Weg und einen integrativen Ansatz. Das bedeutet, dass jeder der genannten Bereiche oder jede der Einheiten ausgeglichen ist und in einem ausgewogenen Verhältnis zu den anderen steht. Durch die Ausführung von Asanas in der Yoga-Praxis wird der Körper zum Mittelpunkt dieses Vorgangs und hat das Ziel, den Kreislauf der Lebensenergie in Schwung zu halten und alle Hindernisse zu beseitigen. Durch die Yoga-Praxis verbessern sich somit die Ausdauer, die Kraft und die Flexibilität und die Praktizierenden verspüren ein Gefühl von Gesundheit und Wohlbefinden. <sup>190</sup> Yoga sowie Ayurveda und ihre Heilverfahren wie Körper- und Atemübungen und Meditationen sind sehr wirksame Verfahren zur Behandlung von Erkrankung, insbesondere zivilisationsbedingt, und zeigen außerdem die weltweit umfangreichsten und qualitativ hochwertigsten Methoden unter den traditionellen Philosophien und Heilsystemen. <sup>191</sup>

*Die Yogapraxis mit ihren geistigen Techniken der Meditation, Atemmethoden und den körperlichen Übungen dient dazu, Tamas (Trägheit, Dunkelheit, Chaos) und Rajas (Rastlosigkeit) zu reduzieren und einen Zustand reiner Balance zu erreichen.* <sup>192</sup>

---

<sup>188</sup> Vgl. Weber 2017, S. 28f

<sup>189</sup> Waessa, Kyrein 2012, S.7

<sup>190</sup> Vgl. Baender-Michalska, Baender 2014, S. 138f

<sup>191</sup> Vgl. Trökes 2018, S.18

<sup>192</sup> Baender-Michalska, Baender 2014, S. 141f

Stress, also der negative Dis-Stress, stellt einen Faktor dar, der die Gesundheit negativ beeinflussen kann, doch Yoga ist auch hiergegen äußerst wirksam. Wichtig dabei ist, dass die Yoga-Praxis angepasst wird und keine Überforderung darstellt, die wiederum Stress entstehen lässt. Die Übungen sollten dabei vielseitig sein und die Übenden an Yoga, Meditationen und Atemtechnik heranführen. Auch Mantras sind sinnvoll und sehr hilfreich, um Stress abzubauen.

Insgesamt kann es für Menschen mit stressbedingten Problemen hilfreich sein, vor der Yoga-Praxis und dem Meditieren Sport zu machen und beispielsweise eine Runde zu joggen.

Yoga kann in Stresssituationen hilfreich sein, weil die Frage nach dem Ursprung des Stresses meist einen Teil der Praxis darstellt. In weiterer Folge können die Bewertung und das Empfinden der Situation positiv verändert werden. Es geht also im allgemeinen nicht alleine um die Symptome, die durch den Stress entstehen, sondern vielmehr um die geistig-seelischen Einstellungen, Gewohnheiten und Bewertungen, durch die sie entstanden sind.<sup>193</sup>

Somit bildet Yoga einen großartigen Weg, um Überforderung, Stress und dessen Folgen zu vermeiden oder zu lindern. Die Atmung und die Bewegung in den Asanas wirken stark auf den Körper, die Seele und den Geist und werden durch die Konzentration beeinflusst, was den Menschen stabilisiert, die stressauslösenden Aspekte schwächt und den Umgang mit den Auswirkungen verbessert.<sup>194</sup>

Dr. Michalsen, der Chefarzt einer Abteilung in Naturheilkunde in Berlin, erklärt im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie die Wirkung der Yoga-Praxis auf Stress und die Gesundheit wie folgt:

*Yoga führte zu einer ausgeprägten Absenkung des Stresslevels, die Stimmung wurde besser, Angst und Depressionen besserten sich. Aber nicht nur das: Bei vielen Probanden reduzierten sich Kopf- und Rückenschmerzen, und zwar drastisch. Bei den meisten führte bereits eine einzige [Yoga] Stunde zu einer deutlichen Absenkung der Stresshormone.<sup>195</sup>*

Das zeigt wiederum, dass Yoga als Therapie auch aus wissenschaftlicher Sicht viele positive Aspekte mit sich bringt. Diese positive Wirkung bezieht sich nicht nur auf Stress und seine Auswirkung, sondern ebenso auf körperliche Probleme oder Erkrankungen. Auch sämtliche

---

<sup>193</sup> Vgl. Trökes 2018, S.14f

<sup>194</sup> Vgl. Waesse, Kyrein 2012, S.38f

<sup>195</sup> Trökes 2018, S.14

Beschwerden und Schmerzen, die durch Alltagsbelastungen wie Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und langes Sitzen entstehen, können durch die Kräftigung, Dehnung und Aufrichtung während der Yoga-Praxis verbessert werden. Zu beachten ist dabei, dass die unterschiedlichen Asanas korrekt und kontrolliert ausgeführt werden und die für die Erkrankung passenden geübt werden. Dabei ist es sinnvoll und hilfreich, die Übungen anfangs mit einem Therapeuten oder Yoga -Lehrenden einzuüben, damit diese ihre positive Wirkung entfalten können. <sup>196</sup>

Die positive Wirkung von Yoga auf die Gesundheit wurde auch bereits in anderen Studien näher untersucht. So ergab beispielsweise eine Untersuchung mittels Hirn-Scan von acht tibetischen Mönchen, deren Praxis mindestens zehntausend Stunden Liebende-Güte-Meditation (Zustand völlig bedingungsloser, wohlwollender und allumfassender Liebe und Güte) beinhalten mussten, dass die Hirnareale dieser mehr Aktivität zeigten als in der Kontrollgruppe. Im linken präfrontalen Cortex, der als Sitz von positiven Gefühlen und Glück gilt, waren die Aktivitäten deutlich höher als im rechten, der die negativen Gefühle wie Angst beherbergt. Diese Studie zeigt also, dass die Mönche durch ihre Meditation glücklicher waren und ein glücklicheres und somit gesünderes Gehirn hatten, was einen gesunden Körper zur Folge hat. Durch diese Studie erlangte der Wissenstand über das Gehirn und seine Fähigkeit zur Anpassung und Formbarkeit neue Höhepunkte. <sup>197</sup>

*„Wer Atmung, Körperübung und Konzentration verbindet, weckt heilende Kräfte im Körper. Das fördert Gesundheit, Belastbarkeit, Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein.“* <sup>198</sup>

Eine weitere Studie im Bereich der Epigenetik beschäftigt sich mit den molekularen Mechanismen, der Steuerung der Aktivitäten der Gene durch die Umwelt. Die im Yoga schon seit Jahrtausenden gelehrt Verbindung von Körper und Geist wurde somit auch im Bereich der Forschung näher betrachtet und es wurde erkannt, dass die angeborenen Gene nicht alleine unsere Gesundheit und unser Leben bestimmen, sondern die Kommunikation mit ebendiesen eine große Rolle spielt. Eine Veränderung auf genetischer Ebene hängt vom Lebensstil, von der Ernährung und der Beziehung zur Umwelt ab. In mehreren Studien wurde nun eindeutig gezeigt, dass eine Änderung im Lebensstil zu einer Änderung in der Genexpression führt und somit negative Verhaltensweisen und Stress einen chemischen

---

<sup>196</sup> Vgl. Heß, Heß 2017, S.71

<sup>197</sup> Vgl. Stiles 2013, S.72f

<sup>198</sup> Waesse, Kyrein 2012, S.5f

Schalter aktivieren, der die Gene „ein- und ausschalten“ kann.<sup>199</sup> Umgekehrt können positive Aktivitäten und Verhaltensweisen die Gene für Gesundheit ein- und die für den Krankheitsbereich ausschalten. Die „Codierung“, die die Gene der Menschen kontrolliert, hängt, laut der Meinung mancher Forscher, vollständig vom Lebensstil und der Umwelt ab. Diese kann sogar vererbt werden, was den Begriff epigenetische Vererbung beschreibt. Da Yoga genau die Aspekte und Bereiche unterstützt, die sich laut diesen Studien positiv auf die Gene auswirken, bietet eine regelmäßige Yoga-Praxis die optimale Voraussetzung für die eigene Gesundheit und die der eigenen Kinder.<sup>200</sup>

*Forscher an der medizinischen Fakultät der Universität Boston haben herausgefunden, dass bei Leuten, die seit längerer Zeit Yoga praktizieren, der GABA-Spiegel im Gehirn nach einer Yoga-Sitzung um 27 Prozent ansteigt. Y-Aminobuttersäure (GABA) ist einer der vier wichtigsten Neurotransmitter im Gehirn. Seine Funktion besteht darin, Stress und Angst zu reduzieren und die anderen Neurotransmitter zu regulieren. Das legt nahe, Yoga als Behandlungsansatz für Krankheiten zu erforschen, die mit einem niedrigen GABA-Spiegel einhergehen, wie Depressionen und Angststörungen.<sup>201</sup>*

#### 4.5.1 Therapeutische Auswirkungen von Yoga nach B. K. S. Iyengar

B. K. S. Iyengar hat im 20. Jahrhundert über 200 Asanas und Pranayama- Techniken gesammelt, weiterentwickelt und so eine Synthese aus den klassischen Aspekten des Yogas und der westlichen Medizin und Wissenschaft geschaffen. Durch ihn wurde die Yoga-Praxis zum Positiven verändert, um den besten physiologischen Funktionen und anatomischen Positionen zu entsprechen. B. K. S. Iyengar entwickelte außerdem passende Modifikationen der Yoga-Übungen für Menschen mit Krankheiten und Behinderungen, um allen Menschen die Möglichkeit zu bieten, Yoga zu machen.

Er entdeckte und erforschte die therapeutische Anwendung von unterschiedlichen Yoga-Haltungen und integrierte Hilfsmittel zur Unterstützung bei den Haltungen in der Yoga-Praxis, was einen besonderen Mehrwert für die therapeutische Arbeit bietet.

Seine Entwicklungen wurden durch eine Erkrankung im Kindesalter geprägt, und in über 70 Jahren verfeinerte und entwickelte B. K. S. Iyengar seine Übungspraxis, seine Lehrmethoden und sein medizinisches sowie philosophisches Wissen immer weiter.

---

<sup>199</sup> Vgl. Stiles 2013, S.73f

<sup>200</sup> Vgl. Stiles 2013, S.74ff

<sup>201</sup> Stiles 2013, S.77

Die Veränderung zu einem gesunden Leben mit therapeutischem Yoga beginnt laut Iyengar mit dem Aufbau gesunder Strukturen im Körper, die dann nach und nach ungesunde Strukturen korrigieren und ersetzen können. So gelang es auch ihm selbst, von seiner Krankheit weg zu einem Leben in Gesundheit zu kommen, das er bis zu seinem Tod 2014 mit 96 Jahren führen konnte. Iyengar galt als der führende Yoga-Lehrer weltweit, der durch sein therapeutisches Yoga sein Leben und das seiner Schülerinnen und Schüler sowie Patientinnen und Patienten verbesserte.

Unter dem Begriff der gesunden Funktion wurde Iyengars Arbeit zur Grundlage des therapeutischen Yogas und zeigt substantielle Wirkungen auf die Selbstheilungs-Fähigkeiten von Patientinnen und Patienten. Bei jeder Erkrankung, auch bei besonders schweren Fällen, ist trotzdem noch eine gesunde Struktur erhalten, mit der gearbeitet und wodurch die Selbstheilung aktiviert werden kann. So erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass sich der Gesundheitszustand verbessert. Diese gesunden Strukturen oder Funktionen betreffen die Haltung, verschiedene Tätigkeiten, die Symmetrie, die Ausrichtung und einige andere Aspekte.<sup>202</sup> In der Yoga-Praxis werden durch Bewegung, Entspannung und Atmung unterschiedliche Bereiche angesprochen. So kann bei therapeutischem Yoga nicht nur die Krankheit behandelt werden, sondern die Person in ihrer Gesamtheit. Erst die Fähigkeit, die Quelle der eigenen Gesundheit zu identifizieren, führt zur Entwicklung der Selbstwirksamkeit und somit zu Selbstheilung und Mitgestaltung der eigenen Lebensführung.<sup>203</sup>

*Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Asanas so zu modifizieren, dass ihre wohltuenden Wirkungen auf Körper, Geist und Seele für viele Menschen mit unterschiedlicher körperlicher Verfassung, gesundheitlichen Problemen und Einschränkungen zugänglich sind. Kennen Therapeuten und Lehrende die Essenz eines Asanas, so können sie es auf unterschiedliche Art und Weise an die Bedürfnisse des individuell Übenden anpassen.*<sup>204</sup>

---

<sup>202</sup> Vgl. Wörle, Pfeiff 2010, S.45ff

<sup>203</sup> Vgl. Baender-Michalska, Baender 2014, S. 141

<sup>204</sup> Wörle, Pfeiff 2010, S.49

## 5. Die Fragebogenerhebung

Eine Fragebogenerhebung birgt immer Herausforderungen, denn das Verständnis der Menschen, ihre Muttersprachen und Bildungsniveaus sind sehr unterschiedlich. Demgemäß muss die Untersuchung gut durchdacht und aufgebaut sein.

Da der Fragebogen hierfür eine bedeutende Rolle spielt, sollte dieser dementsprechend passend formuliert werden.<sup>205</sup> Es muss somit auch sichergestellt werden, dass der fertige Fragebogen für die Untersuchung gut umgesetzt wurde und keine unklaren Formulierungen übersehen wurden. Hinter der Erstellung eines Fragebogens stehen sehr viele wichtige Überlegungen, doch die Frage nach dem Ziel der Untersuchung ist ein guter Anfang.<sup>206</sup>

### 5.1 Vorbereitung der Fragebogenerhebung

Die in dem Kapitel *Yoga* bereits erwähnten Studien<sup>207</sup> zeigen die positiven Auswirkungen von Yoga und wie der Körper und die Gene durch eine regelmäßige Yoga-Praxis positiv verändert werden können. Wissenschaftlich belegt wurde die positive Auswirkung auf die Gesundheit bereits mit unterschiedlichen Methoden und Untersuchungen. So konnte aufgezeigt werden, dass regelmäßige Yoga-Praxis den Stresslevel absenken, die Stimmung verbessern und Angst und Depressionen, aber auch Kopf- und Rückenschmerzen verringern kann.<sup>208</sup>

Besonders hervorzuheben ist auch der therapeutische Yoga-Ansatz von B. K. S. Iyengar und die weit verbreitete Anwendung desselben in der Gesundheitsförderung und Physiotherapie, denn mittels dieser können eindeutig die Vorteile von Yoga bezüglich der Gesundheit der Menschen aufgezeigt werden.<sup>209</sup>

Die Frage ist jedoch, wie eine Person ihre eigene subjektive Gesundheit wahrnimmt. Wird diese als besser und positiver erkannt, wenn Yoga praktiziert wird, oder sind Yoga-Praktizierende vielleicht sogar strenger und genauer beim Nachfühlen der Gesundheit? Sind es wirklich mehr Frauen, die Yoga betreiben, da dieses oftmals als „Frauensportart“

---

<sup>205</sup> Vgl. Kirchhoff, Kuhnt, Lipp & Schlawin 2006, S.19

<sup>206</sup> Vgl. Porst 2009, S.17

<sup>207</sup> Vgl. Stiles 2013, S.73ff

<sup>208</sup> Vgl. Trökes 2018, S.14

<sup>209</sup> Vgl. Wörle, Pfeiff 2010, S.45ff

bezeichnet wird? Und leben Yoginis und Yogis insgesamt bewusster und gesünder als Erwachsene, die kein Yoga praktizieren?

Genau diesen Fragen wurde in der Fragebogenerhebung mit folgender Forschungsfrage nachgegangen:

***„Welche möglichen Unterschiede bestehen zwischen Erwachsenen mit und ohne regelmäßiger Yoga-Praxis in Bezug auf den physisch und psychisch subjektiven Gesundheitszustand?“***

In den vorhergegangenen Kapiteln wurde dieser Frage bereits hermeneutisch nachgegangen und mit Hilfe von Fachliteratur wurden Begriffe wie Gesundheit, Stress und Yoga erklärt und die nötigen Grundlagen dargestellt. So konnte laut Literatur eine eindeutige positive Auswirkung von Yoga auf die Gesundheit festgestellt werden.

Eine empirisch-quantitative Querschnittsuntersuchung von Erwachsenen sollte nun genauere Faktoren zu deren subjektivem Gesundheitszustand, mit und ohne Einfluss von Yoga, zeigen.

Hierfür wurden folgende Hypothesen entwickelt:

- **Hypothese 1: Es machen tendenziell mehr Frauen Yoga als Männer.**
- **Hypothese 2: Yoga-Praktizierende beginnen ihre Praxis, um ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen, und erleben positive Effekte und Auswirkungen durch ihre Yoga-Praxis.**
- **Hypothese 3: Yoga-Praktizierende haben mehr positive Gefühle und weniger negative Gefühle, Schmerzen und Stress im privaten und beruflichen Bereich als Erwachsene ohne Yoga-Praxis.**
- **Hypothese 4: Erwachsene, die regelmäßig Yoga betreiben, haben eine gesündere Lebensführung als Menschen, die kein Yoga praktizieren.**

Durch die zu Beginn des Kapitels beschriebenen Faktoren ist das Erstellen eines Fragebogens äußerst schwierig und im Mittelpunkt der Vorbereitung sollte in jedem Fall auch die richtige Formulierung der Fragen stehen. Nur, wenn die richtigen Fragen gestellt werden und die Formulierung unmissverständlich klar ist, können diese schlussendlich gut beantwortet werden.

Die Frageitems wurden im Hinblick auf die Hypothesen einerseits mit der in den oben genannten Kapiteln verwendeten Literatur und andererseits auf Grund von Fragen der Menschen in der näheren Umgebung erstellt. Dazu wurden beispielsweise folgende Fragen besprochen: „Was ist Gesundheit und Krankheit für dich?“ „Wann fühlst du dich gesund oder krank?“ „Was ist für dich eine gesunde Lebensführung?“ und Ähnlichen.

So wurden die gemeinsamen Aspekte in den Fragebogen aufgenommen und zu passenden Frageitems umformuliert.

Der Fragebogen enthält die Bereiche Gesundheit, Krankheit, Stress und gesunde Lebensführung. Wichtig ist die Frage nach der regelmäßigen Ausübung von Yoga, um später einen Vergleich aufstellen zu können.

Der erstellte Fragebogen wurde zunächst mittels Pretest gemeinsam mit einigen Personen evaluiert.

## 5.2 Die Pretests

Um sicherzustellen, dass die Frageitems auch gut formuliert wurden und keine Schwierigkeiten entstehen würden, wurde der entwickelte Fragebogen mittels einem Pretest getestet.

Befragt wurden im Laufe des Pretests fünf Personen mit unterschiedlichem Geschlecht, Alter und unterschiedlicher Herkunft. Von besonderer Wichtigkeit für den Pretest war hier, dass auch einige der vorgetesteten Personen Yoga machen, um die Filterfragen ebenfalls testen zu können. Bei drei der im Vortest befragten Personen war dieser Faktor erfüllt.

Die ausgewählten Personen, die sich freiwillig meldeten, bekamen den Fragebogen per E-Mail, füllten diesen aus und sendeten ihn mit Anmerkungen und Kommentaren zurück. Da die Befragungen bei den Pretests somit nicht anonym und zusätzliche Rückmeldungen notwendig waren, war eine freiwillige Meldung dafür dringend nötig.

Bei einem Gespräch wurde gemeinsam nochmals besprochen, wie das Ausfüllen funktioniert hat, ob etwas irritierend oder unpassend war und alle Formulierungen gut verstanden wurden.

Die fünf Personen hatten insgesamt keine größeren Schwierigkeiten beim Beantworten der Frageitems, es kamen aber einige Tipps oder Anregungen als Rückmeldung, die anschließend in den Fragebogen eingearbeitet wurden.

Außerdem wurde die Ausfüll-Zeit von allen Pretest-Kandidaten gemessen, um eine Vorstellung davon zu bekommen, wie viel Zeit benötigt wird, um den Fragebogen auszufüllen. Im Schnitt brauchten die Probanden 10 Minuten, angefangen von 7-10 Minuten, wenn kein Yoga praktiziert wird, bis 6-16 Minuten, wenn der Yoga-Teil auch ausgefüllt werden musste.

Nach dem Programmieren des Online-Fragebogens auf der Internet-Plattform „Unipark“ und der Formatierung der Fragebogenerhebung für die spätere offizielle Befragung wurde die Erhebung nochmals von zwei Personen vorab getestet. So konnte festgestellt werden, ob Fehler aufscheinen und alle Funktionen richtig unterstützt werden. Diese Pretests wiederum ergaben, dass, bis auf einen Tippfehler, alles ordnungsgemäß erstellt wurde und die Umfrage aktiviert und für alle zugänglich gemacht werden konnte.

### 5.3 Durchführung

Der Fragebogen wurde demnach online durchgeführt und konnte über einen Link oder QR-Code aufgerufen werden.

Um eine große Reichweite zu bekommen, wurde der Fragebogen-Link mittels eines Sportvereins, einer Yoga-Schule sowie Facebook und Lehrer-Kolleginnen und -Kollegen weitergeleitet.

So konnte eine Vielfalt des Alters, der Herkunft und der Yoga-Praxis der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sichergestellt werden und eine möglichst vielfältige Stichprobe erlangt werden. Der erwünschte Rücklauf von mindestens 100 ausgefüllten Fragebögen wurde mit insgesamt 216 Teilnehmerinnen und Teilnehmern weit übertroffen. Ausgewertet werden konnten in weiterer Folge jedoch nur 207 Fragebögen, die vollständig und ordnungsgemäß ausgefüllt wurden.

Freigeschaltet war der Fragebogen für einen Zeitraum von zwei Monaten, nämlich im April

und Mai 2020. Beide Monate fielen in die Zeit des ersten Lockdowns der Covid 19-Pandemie, somit könnte die Fragebogenerhebung teilweise dadurch beeinflusst worden sein.

#### 5.4 Auswertung

Es konnten 207 Fragebögen mittels des Programms „EFS Reporting+“ ausgewertet und in die folgenden Darstellungen miteinbezogen werden, da diese vollständig waren und alle dargestellten Antworten beinhalteten. Die durchschnittliche Bearbeitungszeit des Fragebogens beträgt 7 Minuten und 4,4 Sekunden.

Interessant ist die Tatsache, dass bei der Frage nach der Häufigkeit von bestimmten negativen Gefühlen die meisten Abbrüche des Fragebogens festgestellt werden konnten. Daraus schließt die Autorin, dass viele Menschen nicht gerne über ihre Gefühle sprechen oder sich negative Gefühle ungern eingestehen wollen.

Im Hinblick auf die Soziodemografie der aktuell durchgeführten Fragebogenerhebung ordnete sich keine Person einem anderen Geschlecht zu, es nahmen somit 40 Männer und 167 Frauen teil, was die folgende Grafik zeigt.

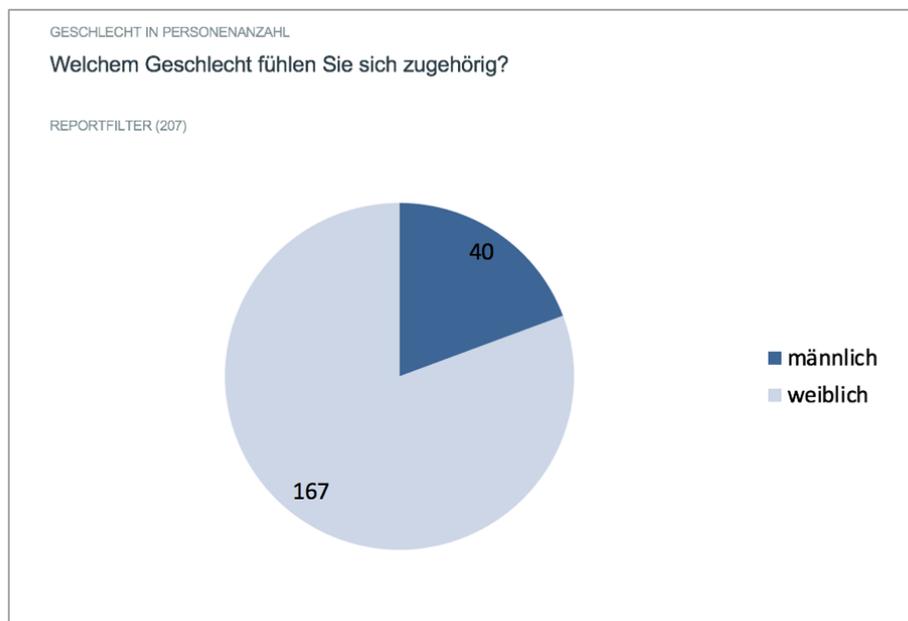


Abbildung 1: Soziodemografie der Fragebogenforschung <sup>210</sup>

<sup>210</sup> Von der Autorin erstellt

Mit einem Anteil von insgesamt 81% Frauen und 19% Männern, war ein Geschlechtervergleich nur teilweise möglich.

An der Fragebogenerhebung nahmen Frauen und Männer jeder Altersklasse teil und es konnte ein Altersdurchschnitt von 34 Jahren festgestellt werden.

Die jüngsten Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren 19 Jahre, während das Alter der ältesten Probandinnen und Probanden 63 Jahre betrug. Mit rund 45% war ein sehr großer Teil der Befragten zwischen 24 und 30 Jahren.

Im Hinblick auf das Thema dieser Arbeit war die Frage nach der Yoga-Praxis der Probandinnen und Probanden von großem Interesse und wurde gleich im Anschluss abgefragt. Insgesamt ergab die Auswertung, dass 112 Personen kein Yoga praktizieren und 95 Yoga-Praktizierende an der Befragung teilnahmen, was nur einen geringen Unterschied von 8% darstellt.

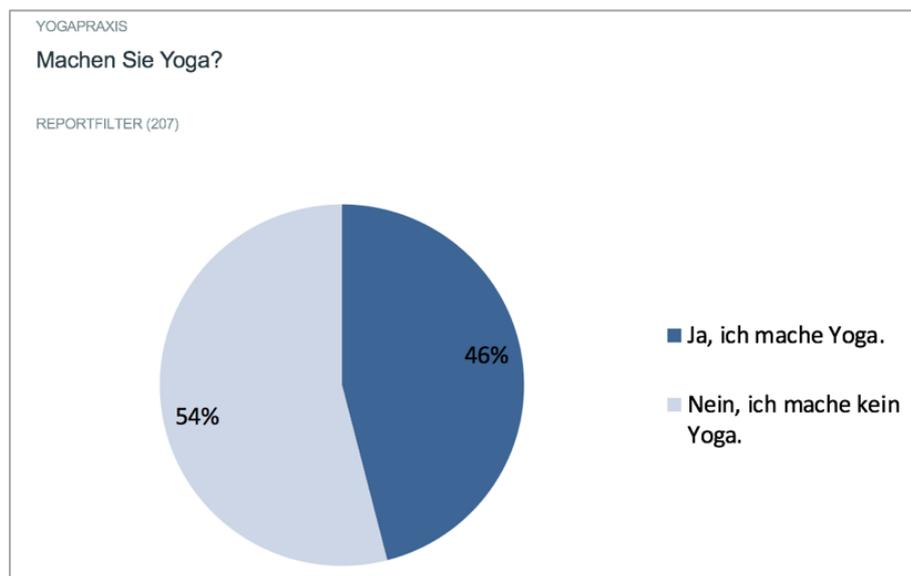


Abbildung 2: Die Yoga-Praxis im Vergleich <sup>211</sup>

**Hypothese 1: Es machen tendenziell mehr Frauen Yoga als Männer.**

Auch, wenn ein direkter Vergleich der Geschlechter wegen der geringen Teilnehmerzahl von Männern nur teilweise möglich ist, können die Werte der Männer und Frauen, getrennt

---

<sup>211</sup> Von der Autorin erstellt

betrachtet, gut beurteilt werden. Die gestellten Fragen nach dem Geschlecht und der Yoga-Praxis zeigen folgendes Ergebnis.

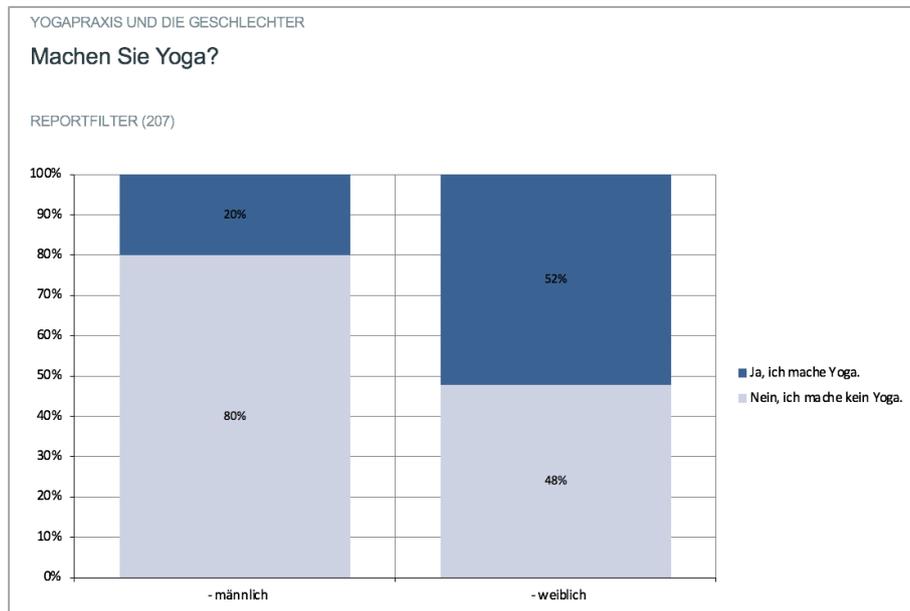


Abbildung 3: Yogapraxis und die Geschlechter <sup>212</sup>

Wie diese Grafik zeigt, unterscheidet sich die Begeisterung für Yoga und das Gehen des Yoga-Weges im Hinblick auf das Geschlecht deutlich. Während bei den Frauen mit 52% der größere Teil Yoga macht, sind bei den Männern nur 20% Yoga-Praktizierende. Von 167 Frauen machen also insgesamt 87 Frauen regelmäßig Yoga und 80 Frauen betätigen sich nicht in diesem Bereich. Bei den Männern sind von insgesamt 40 nur 8 Personen, die Yoga regelmäßig praktizieren.

Auch, wenn der Anteil der befragten Männer mit 40 Personen eine etwas kleinere Befragungsgruppe darstellt, zeigt sich, dass tendenziell mehr Frauen regelmäßig Yoga praktizieren als Männer.

Die aufgestellte Hypothese 1 „**Es machen tendenziell mehr Frauen Yoga als Männer.**“ konnte mit der Fragebogenuntersuchung somit bestätigt werden.

Für die nun folgenden Fragen wurde nur eine Grundgesamtheit von 95 Personen herangezogen, da die Yogafrage als Filterfragen fungierte, die bestimmte Frageitems nach sich zog, die nur freigegeben wurden, wenn sie mit „Ja, ich mache Yoga“ beantwortet wurde.

<sup>212</sup> Von der Autorin erstellt

**Hypothese 2: Yoga-Praktizierende beginnen ihre Praxis, um ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen, und erleben positive Effekte und Auswirkungen durch ihre Yoga-Praxis.**

Bei den 95 Befragten, die Yoga praktizieren, gaben 70% an, dass sie bereits länger als 1 Jahr regelmäßig Yoga machen. 18% hatten eine Yoga-Praxis von mindestens einem Jahr vorzuweisen und 12% hatten den Yoga-Weg erst seit einigen Wochen für sich entdeckt.

Die Frage nach der Regelmäßigkeit der Yoga-Praxis ergab bei den Antworten einmal in der Woche oder ein bis vier Mal in der Woche jeweils 34%, was den Großteil der Befragten ausmacht. Weniger als einmal in der Woche Yoga zu machen gaben 27% an, und nur 4% praktizieren fünf bis sieben Mal in der Woche Yoga. Dabei unterscheidet sich die Dauer der Yoga-Einheit, wobei sich der Großteil der Probanden ca. 30 Minuten bis zu einer Stunde Zeit nimmt.

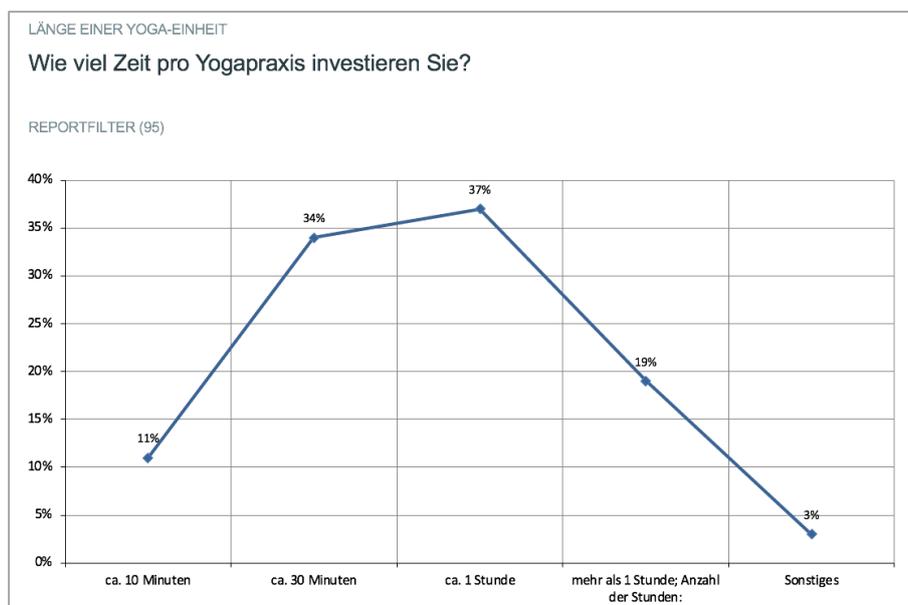


Abbildung 4: Länge der Yoga-Einheit <sup>213</sup>

In den Bereichen „mehr als eine Stunde“ und „Sonstiges“ mussten in der Befragung genauere Angaben gemacht werden. Diese ergaben, dass die Yoga-Praxis der 19% zwischen 75 Minuten und mehreren Stunden durch eine Lehrtätigkeit betragen. Die 3% der Angabe „Sonstiges“ hatten Schwierigkeiten, sich in einen Bereich einzugliedern, da die Zeiten der Yoga-Einheiten variieren und zwischen 30 Minuten und einer Stunde betragen.

<sup>213</sup> Von der Autorin erstellt

Menschen beginnen aus unterschiedlichen Gründen mit Yoga, und meistens haben diese mit der Verbesserung der Gesundheit zu tun und damit, dass sie diese positiv beeinflussen und Stress reduzieren wollen. Die folgende Grafik zeigt die Gründe genauer.

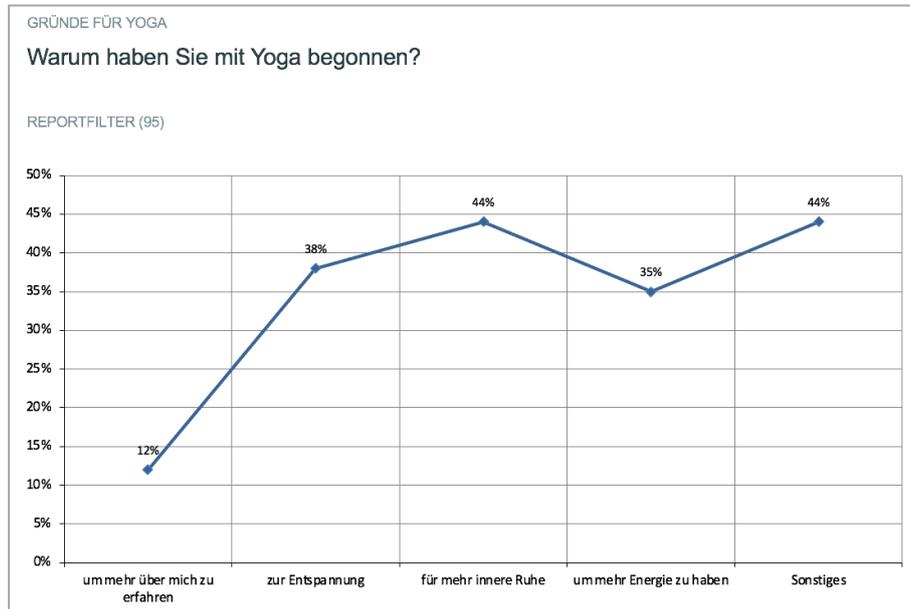


Abbildung 5: Gründe für Yoga <sup>214</sup>

Das Frageitem konnte mit einer Mehrfachnennung beantwortet werden. Mit 12% hat die kleinste Gruppe der Befragten angegeben, dass diese durch Yoga mehr über sich erfahren wollten. 35% wählten die Angabe, dass sie durch Yoga auf mehr Energie hofften. Dicht gefolgt von 38% der Probandinnen und Probanden, die Yoga als Mittel zur Entspannung begannen. Die größten Gruppen mit jeweils 44 % gaben an, dass sie sich durch Yoga mehr innere Ruhe erhofften oder aus anderen Gründen mit der Yoga-Praxis begonnen haben. Bei dieser Antwortmöglichkeit wurde sehr oft der Ausgleich zu einer anderen Sportart oder zu Kraftsport genannt sowie Bewegung, Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnung. Weiters gaben einige Personen an, dass sie wegen eines aufgetretenen gesundheitlichen Problems wie Rücken- und Gelenkschmerzen, Verspannungen oder Problemen mit der Wirbelsäule die Yoga-Praxis als Therapie starteten.

Diese Ergebnisse zeigen, dass durchwegs gesundheitliche Gründe die Auslöser für den Beginn der Yoga-Praxis waren.

<sup>214</sup> Von der Autorin erstellt

Die Frage nach den Auswirkungen und Effekten der Yoga-Praxis konnte ebenso mit Mehrfachnennungen beantwortet werden und ergab insgesamt ein positives Bild.

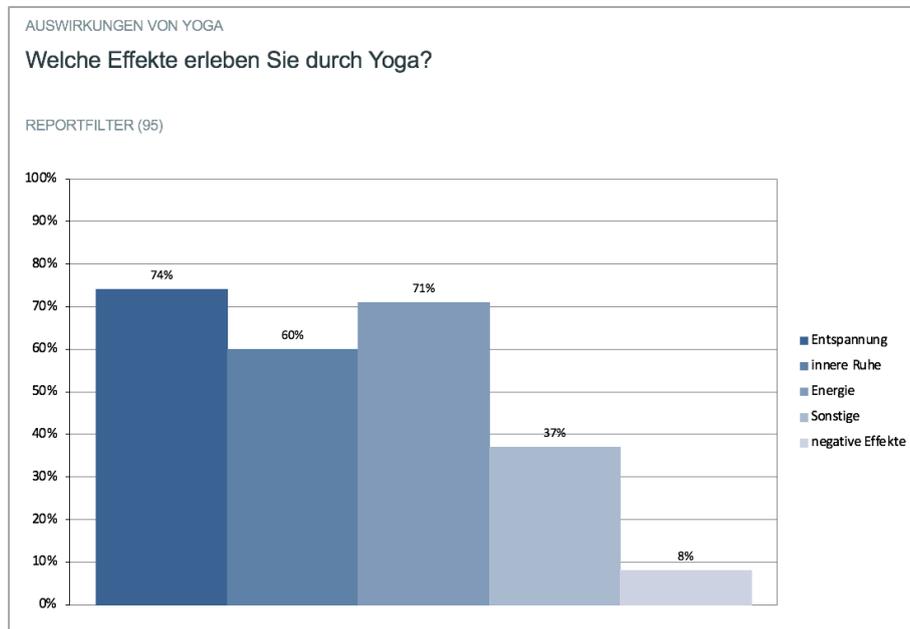


Abbildung 6: Die Auswirkungen von Yoga <sup>215</sup>

Als Antwortmöglichkeiten auf die Frage, welche Effekte durch Yoga erlebt wurden, konnte Entspannung, innere Ruhe, Energie, Sonstige oder negative Effekte angegeben werden, wobei die beiden letzten zusätzlich eine genauere Erklärung nötig machten.

Die meist genannte positive Auswirkung der Yoga-Praxis stellte mit 74% die Entspannung dar, gleich gefolgt von Energie mit 71%. Mehr innere Ruhe als Auswirkung gaben 60% der Befragten an und 37% empfanden andere Auswirkungen wie mehr Dehnung und Flexibilität, Ausgeglichenheit, Kraft, einen besseren Fokus, ein besseres Körpergefühl sowie mehr Gelassenheit und ein allgemeines Wohlbefinden. Weiters wurden weniger Schmerz, eine bessere Atmung und extreme Lebenskraft und Energie als positive sonstige Effekte genannt. Im Vergleich dazu gaben 8% an, dass sie nach ihrer Yoga-Praxis negative Effekte wie Hüftschmerzen, Muskelkater, Rückenschmerzen durch unbewusst falsch ausgeführte Übungen und Knie- und Handgelenksschmerzen bekamen. Diese negativen Effekte legen nahe, dass die Übungen, wie in der Literatur oft beschrieben, falsch oder über die eigenen

<sup>215</sup> Von der Autorin erstellt

Grenzen hinweg ausgeführt wurden und bekräftigen, dass es sinnvoll ist, die Yoga-Praxis mit einem Yoga-Lehrenden zu beginnen, bis die grundlegenden Asanas beherrscht werden.<sup>216</sup>

Die aufgestellte Hypothese 2 „**Yoga-Praktizierende beginnen ihre Praxis, um ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen, und erleben positive Effekte und Auswirkungen durch ihre Yoga-Praxis.**“ lässt sich durch die Antworten der Fragebogenerhebung bestätigen.

Die Motivation dafür, mit Yoga zu beginnen, ergibt sich insgesamt immer durch den Wunsch, die Gesundheit der Befragten positiv zu beeinflussen oder diese zu verbessern.

Ebenso konnten die positiven Effekte, die durch Yoga entstehen, aufgezeigt werden und die Hypothese bestätigen, da die Auswirkungen Entspannung, innere Ruhe und Energie jeweils 60% oder mehr der Befragten nach ihrer Yoga-Praxis wahrnahmen.

In weiterer Folge wird wieder von einer Grundgesamtheit von 207 Befragten ausgegangen, da die weiteren Fragen von allen Probanden ausgefüllt wurden.

**Hypothese 3: Yoga-Praktizierende haben mehr positive Gefühle und weniger negative Gefühle, Schmerzen und Stress im privaten und beruflichen Bereich als Erwachsene ohne Yoga-Praxis.**

Diese Hypothese wurde in der Fragebogenerhebung durch mehrere unterschiedliche Items abgefragt. Angefangen vom Erleben bestimmter Gefühlen im letzten Monat über das Empfinden von genannten negativen Gefühlen und Schmerzen bis hin zur Frage nach dem Stress des letzten Monats im privaten und beruflichen Bereich, reichten die Fragen, die nun Aufschluss über die Unterschiede zwischen Erwachsenen mit und ohne Yoga-Praxis geben sollen.

Die genannten Fragen in der Online-Befragung wurden wie bei folgendem Beispiel dargestellt.

---

<sup>216</sup> Vgl. Larsen, Wolff, Hager-Forstenlechner 2016, S.10f

**4. Wie oft haben Sie sich im letzten Monat so gefühlt?**

Denken Sie an das letzte Monat (ca. 4 Wochen) und beantworten Sie die nachstehenden Fragen:

a) voller Energie	<input type="radio"/> sehr oft	<input type="radio"/> eher oft	<input type="radio"/> eher selten	<input type="radio"/> nie
b) gut ausgeruht	<input type="radio"/> sehr oft	<input type="radio"/> eher oft	<input type="radio"/> eher selten	<input type="radio"/> nie
c) ausgeglichen	<input type="radio"/> sehr oft	<input type="radio"/> eher oft	<input type="radio"/> eher selten	<input type="radio"/> nie
d) fröhlich	<input type="radio"/> sehr oft	<input type="radio"/> eher oft	<input type="radio"/> eher selten	<input type="radio"/> nie
e) zufrieden	<input type="radio"/> sehr oft	<input type="radio"/> eher oft	<input type="radio"/> eher selten	<input type="radio"/> nie
f) ausgeschlafen	<input type="radio"/> sehr oft	<input type="radio"/> eher oft	<input type="radio"/> eher selten	<input type="radio"/> nie

Abbildung 7: Frageitem: Empfinden von bestimmten Zuständen im letzten Monat <sup>217</sup>

Die Auswertung der Frage nach dem Erleben bestimmter Gefühle ergab, dass der Großteil der 207 Befragten, also 44-55%, sich in den letzten vier Wochen vor der Erhebung eher oft voller Energie, gut ausgeruht, ausgeglichen, fröhlich, zufrieden und ausgeschlafen fühlte. 15-22% hatten diese Gefühle sogar sehr oft. Somit hatte der Großteil der Befragten eher oft oder sehr oft die genannten positiven Empfindungen. Genauer zeigt das folgende Diagramm.

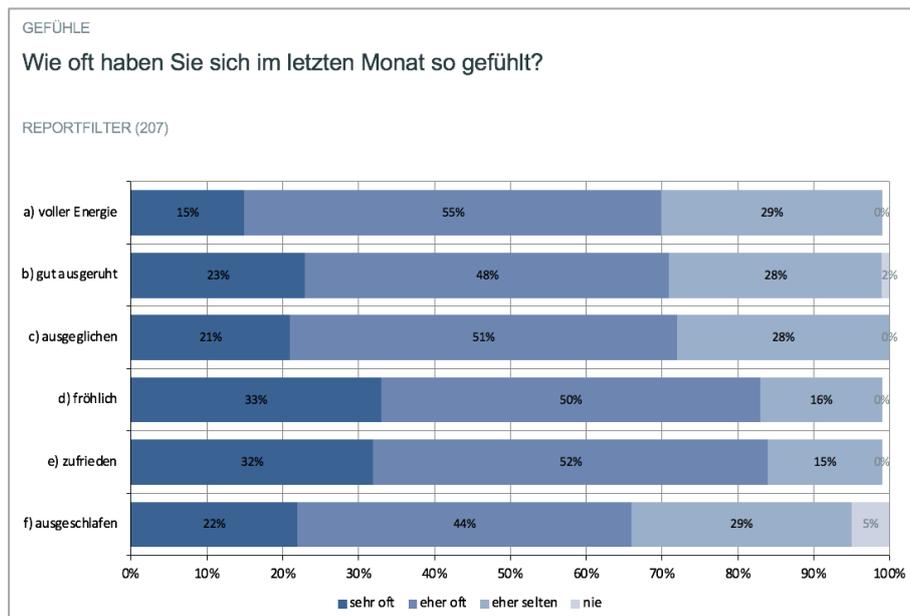


Abbildung 8 Positive Empfindungen in den letzten 4 Wochen <sup>218</sup>

Spaltet man diese Werte nun in Yoga-Praktizierende und nicht Yoga-Praktizierende auf, dann zeigt sich kein nennenswerter Unterschied. Interessanterweise überschneiden sich die

<sup>217</sup> Von der erstellten Online-Befragung der Autorin in Unipark

<sup>218</sup> Von der Autorin erstellt

Ergebnisse großflächig und nur im Bereich „ausgeschlafen“ war der Wert der Menschen, die Yoga machen, gering besser als der Erwachsenen, die kein Yoga praktizieren. Zur besseren Verständlichkeit wurde anhand des Arithmetischen Mittels ein Radar-Diagramm erstellt, um die Unterschiede genauer darzustellen.

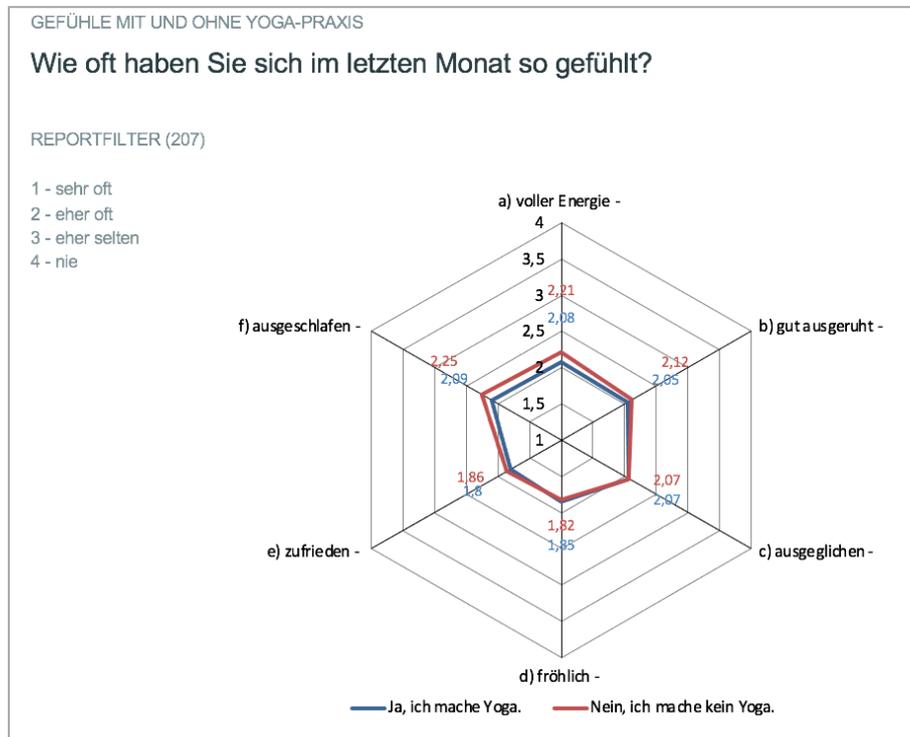


Abbildung 9: Positive Empfindungen mit und ohne Yoga-Praxis <sup>219</sup>

Die sechs Ecken des Radar-Diagramms zeigen die einzelnen abgefragten Empfindungen. Die Mitte trägt den Wert 1 für die Auswahlmöglichkeit „sehr oft“ und nach außen hin sieht man die einzelnen Werte bis 4 „nie“ am äußersten Rand.

Die Antworten bei „ausgeglichen“ sind bei beiden befragten Gruppen mit 2,07 komplett identisch. Die Antworten für Zufriedenheit und Fröhlichkeit weichen dezent ab, sind aber sehr ähnlich, während die restlichen Antwortmöglichkeiten einen leicht höheren Wert der Yoga-praktizierenden-Gruppe zeigen. Dies wird im Diagramm durch die blaue Darstellung gezeigt, die der Mitte und somit dem höheren Wert etwas näher liegt.

Betrachtet man nun die Frage zu den negativen Gefühlen, dann zeigt sich ein ähnliches Bild. Gefragt wurde hier nach der Häufigkeit des Auftretens von folgenden negativen Zuständen:

<sup>219</sup> Von der Autorin erstellt

schlapp, erschöpft, müde, traurig, energielos, gestresst, unruhig, unkonzentriert, leicht reizbar, unausgeschlafen und krank. Dabei konnte folgendes Ergebnis festgestellt werden.

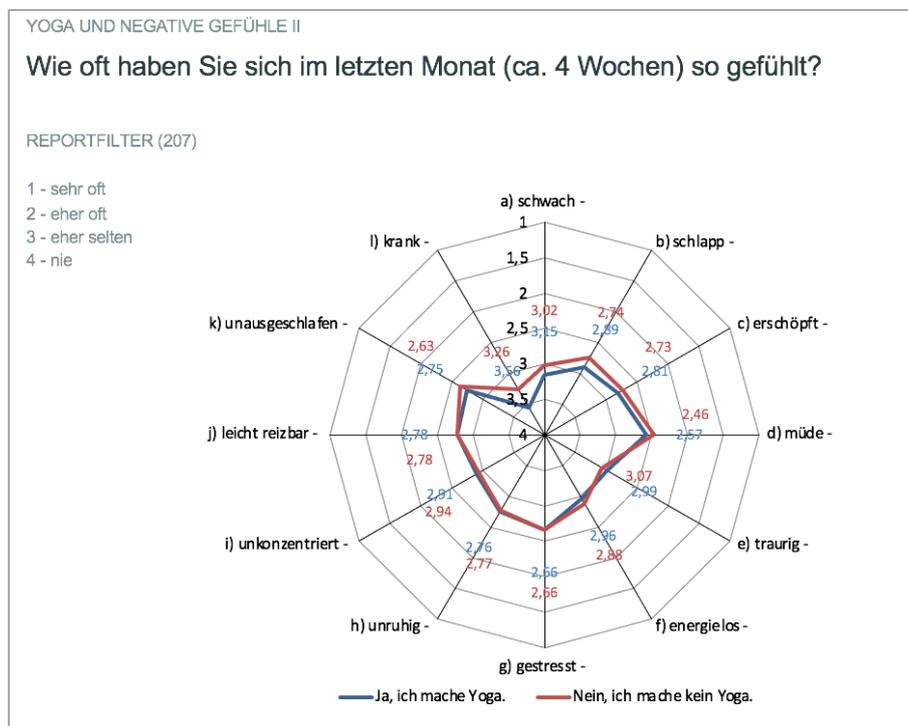


Abbildung 10: Negative Gefühle mit und ohne Yoga-Praxis <sup>220</sup>

Dieses Radar-Diagramm ist ähnlich zu betrachten wie das oben dargestellte, denn auch hier ist die Linie weiter außen je negativer die Ergebnisse sind, sprich, je öfter die Befragten den Zustand verspürten. Diese Frage ergab demnach wiederum identische Ergebnisse in zwei Bereichen (gestresst, leicht reizbar) und bei einigen befragten Zustände nur leichte Abweichungen. Im Bereich der Traurigkeit fielen die Antworten der Gruppe, die kein Yoga praktiziert, etwas positiver aus. Das Ergebnis seltener unausgeschlafen, krank, schwach, schlapp, erschöpft und müde zu sein, konnte bei der Yoga-praktizierenden-Gruppe aufgezeigt werden, und diese hatte somit mehr positive Ergebnisse als die Vergleichsgruppe.

Dass negativer Stress und vor allem chronischer Stress negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat, wurde im Kapitel *Stress* bereits näher ausgeführt. Stress beeinflusst den Stoffwechsel, das Immunsystem, den Schlaf und die psychische Gesundheit. <sup>221</sup> Umso beunruhigender sind, die in dieser Befragung dargestellten Ergebnisse über Stress im Beruf.

<sup>220</sup> Von der Autorin erstellt

<sup>221</sup> Vgl. Baender-Michalska, Baender 2014, S.11

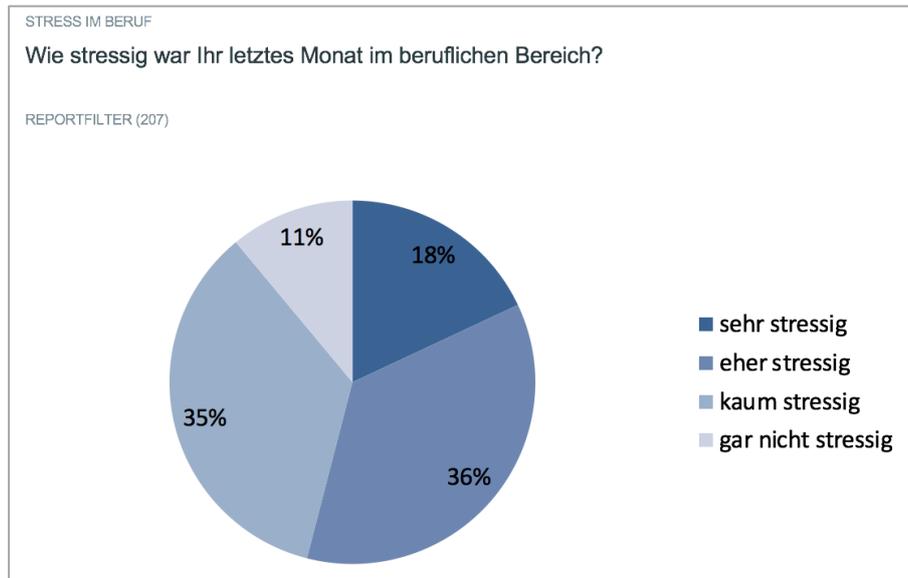


Abbildung 11: Stress im Beruf<sup>222</sup>

In dem Diagramm wird deutlich, dass mit 54% mehr als die Hälfte der Befragten ihren beruflichen Bereich als eher stressig oder sehr stressig beschreibt. Nur 11% gaben an, ihren Beruf gar nicht als Stress zu empfinden.

Ordnet man nun die Antwortarten bezüglich Stress im Beruf den Erwachsene mit und ohne Yoga-Praxis zu, dann zeigt sich kein eindeutiges Bild. Wird die Frage mittels Top-2 -Boxes ausgewertet und werden somit die beiden positiven und die beiden negativen Antwortmöglichkeiten jeweils zusammengefasst, dann erkennt man, dass die Yoga-Praktizierenden insgesamt 49% positive Angaben aufweisen. Die Vergleichsgruppe ergab 44% positive Antworten und die Auswertung zeigt somit eine leicht positivere Tendenz bezüglich Berufsstress bei Yoga-Praktizierenden.

Das etwas negative Bild des Stresses im Beruf kann jedoch mit den Ergebnissen der Stressfrage im privaten Bereich wieder ausgeglichen werden, denn im privaten Bereich weisen beide Befragungs-Gruppen mit 60% und 67% positive Ergebnisse auf. Diese zeigen somit, dass sich die Probanden im privaten Bereich nicht bis kaum gestresst fühlen. Die folgende Grafik zeigt die genauen Antworten der beiden befragten Gruppen.

<sup>222</sup> Von der Autorin erstellt

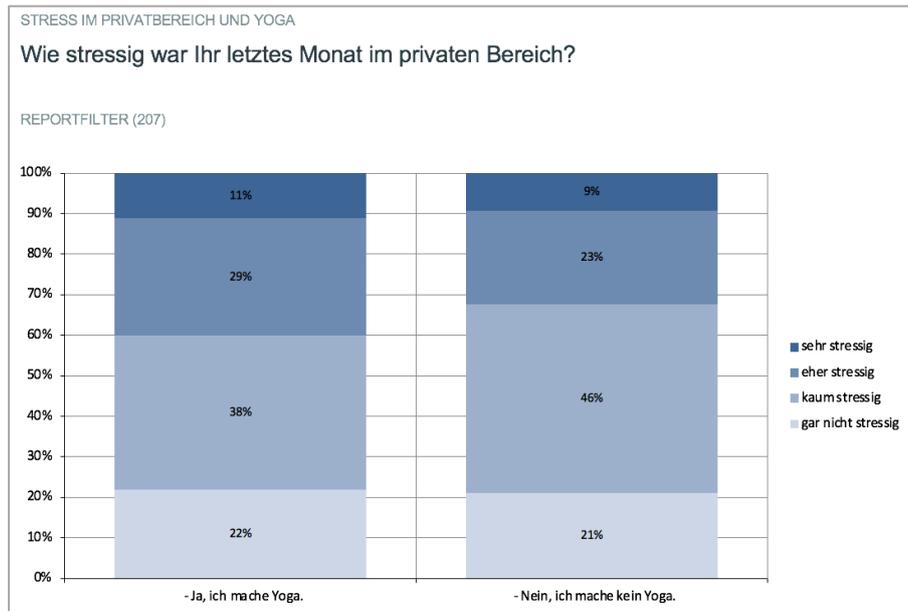


Abbildung 12: Stress im Privatbereich mit und ohne Yoga-Praxis <sup>223</sup>

Insgesamt können im Bereich der subjektiven Darstellung des Stresses keine wesentlichen Unterschiede zwischen Erwachsenen mit und ohne Yoga-Praxis aufgezeigt werden, da im Berufsstress die Yoga-Gruppe und im privaten die Vergleichsgruppe etwas positivere Ergebnisse aufweist.

Die Frage nach dem Auftreten von Schmerzen, bestimmten Zuständen, Reizen oder Symptomen war mit zwanzig abgefragten Faktoren die längste der Fragebogenerhebung und ermöglichte, die Antwortmöglichkeiten „sehr oft“, „eher oft“, „eher selten“ und „nie“ zu wählen, wobei in der unten stehenden Grafik sehr oft mit 1 und nie mit 4 gekennzeichnet wurde. In diesem Fall zeigen die Antworten, die Richtung Mittelpunkt des Radar-Diagramms gehen, demnach negativere Darstellungen der Gesundheit der Befragten.

Auffallend ist, dass die Antworten der beiden Vergleichsgruppen erneut Ähnlichkeiten aufweisen und nur kleine Unterschiede zu sehen sind. Diese zeigen jedoch, dass Menschen, die kein Yoga praktizieren, tendenziell ein wenig öfter von Kopfschmerzen, Bauch- und Rückenschmerzen, Migräne, Magenschmerzen, dem Gefühl keine Freizeit zu haben, Überforderung, Heißhunger oder kein Hungergefühl zu haben betroffen sind.

Lediglich im Bereich der Unruhe und der Zurückgezogenheit ist eine leicht positivere Tendenz der Erwachsenen ohne Yoga-Praxis zu sehen.

<sup>223</sup> Von der Autorin erstellt

Nachfolgend zeigt die Grafik die genauen Ergebnisse.

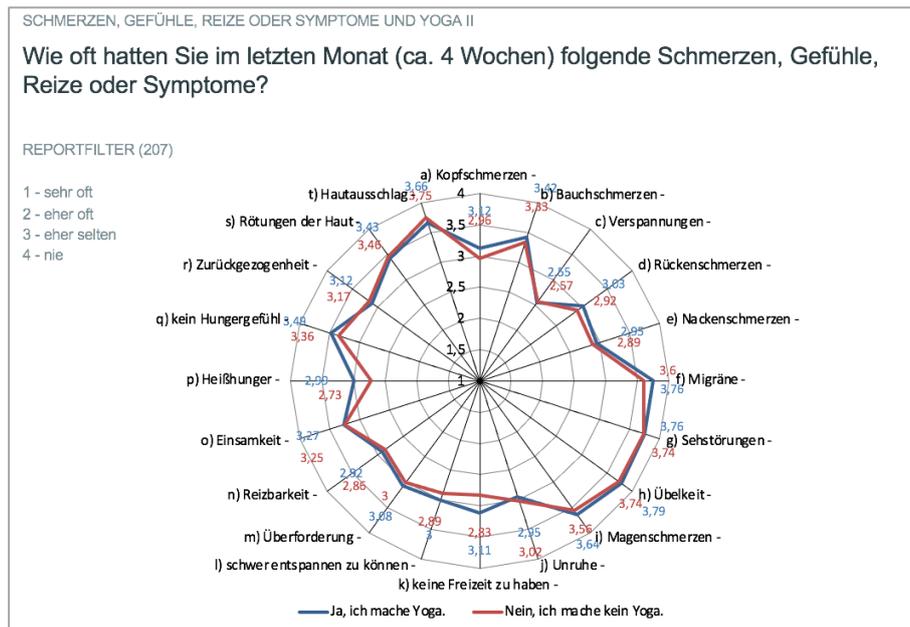


Abbildung 13: Schmerzen, Gefühle, Reize oder Symptome mit und ohne Yoga-Praxis <sup>224</sup>

Die aufgestellte Hypothese 3 „Yoga-Praktizierende haben mehr positive Gefühle und weniger negative Gefühle, Schmerzen und Stress im privaten und beruflichen Bereich als Erwachsene ohne Yoga-Praxis.“ kann somit grundsätzlich bestätigt werden. Auch, wenn keine eklatanten Unterschiede aufgezeigt werden konnten, bestätigte sich, dass Yoga-Praktizierende mehr positive Gefühle haben, und bei ihnen im Bereich der negativen Gefühle und Schmerzen ein geringeres Auftreten zu erkennen war.

Lediglich im Bereich des Stresses zeigte sich jeweils eine der Vergleichsgruppen etwas positiver im privaten und eine im beruflichen Bereich und es konnte somit kein nennenswerter Unterschied dargestellt werden.

**Hypothese 4: Erwachsene, die regelmäßig Yoga betreiben, haben eine gesündere Lebensführung als Menschen, die kein Yoga praktizieren.**

Im Bereich der gesunden Lebensführung wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu ihrem Ernährungsverhalten, Wasserkonsum und Sportverhalten befragt.

<sup>224</sup> Von der Autorin erstellt

Das Ernährungsverhalten stellte sich in beiden Vergleichsgruppen ähnlich dar, wobei die Yoga-Praktizierenden tendenziell etwas mehr auf eine gesunde Ernährung achten. Dies wird mittels 35% der Befragten aufgezeigt, die sehr darauf achten, und 61% derer, die eher darauf achten. Bei den Erwachsenen, die keine Yoga-Praxis aufzeigen können, gaben 21% an, sehr und 63% eher schon auf eine gesunde Ernährung zu achten. Mit insgesamt 96% und 84% ist das ein beachtlicher Anteil an ernährungsbewussten Menschen, die auf eine gesunde Verköstigung achten.

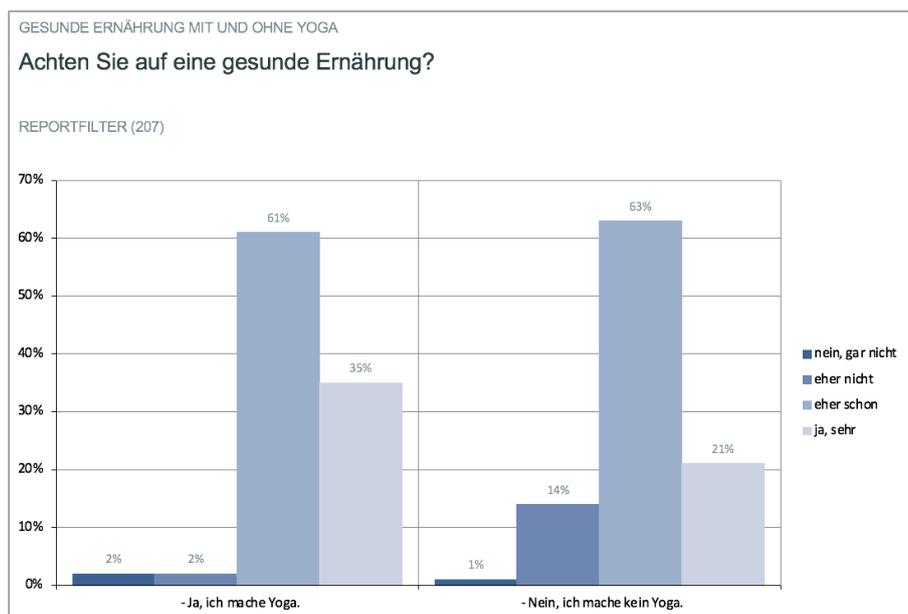


Abbildung 14: Gesunde Ernährung mit und ohne Yoga-Praxis <sup>225</sup>

Ein eklatanter Unterschied zwischen den befragten Gruppen konnte beim Kochverhalten aufgezeigt werden. Die nachfolgende Grafik zeigt deutlich, dass 55% der Yoga-Praktizierenden jeden Tag zuhause kochen, während die Vergleichsgruppe nur einen Wert von 37% aufweisen kann. Weiters können die Erwachsenen mit Yoga-Praxis keine Person aufweisen, die kein bis einmal in der Woche kocht.

<sup>225</sup> Von der Autorin erstellt

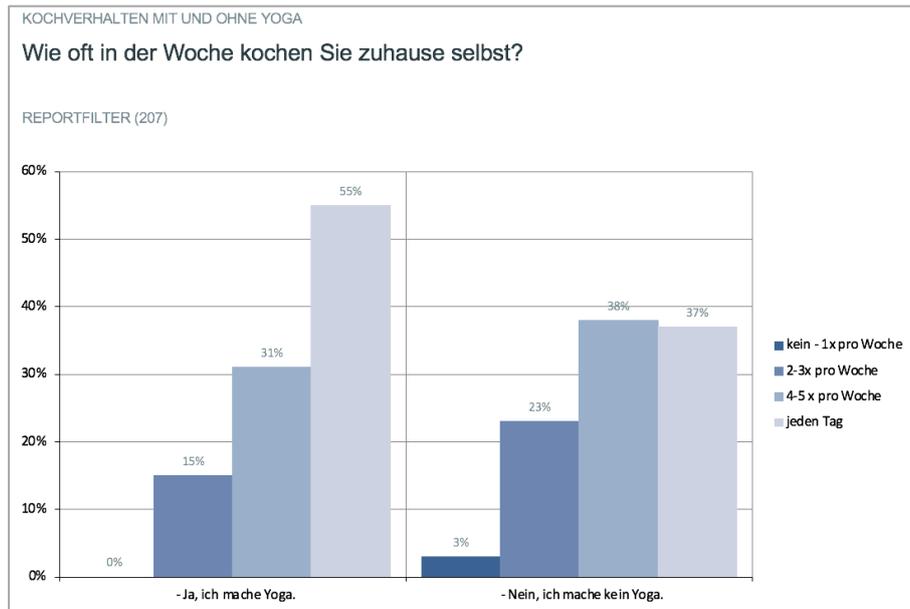


Abbildung 15: Kochverhalten mit und ohne Yoga-Praxis <sup>226</sup>

Der Wasserkonsum der Probanden stellt sich wie folgt dar:

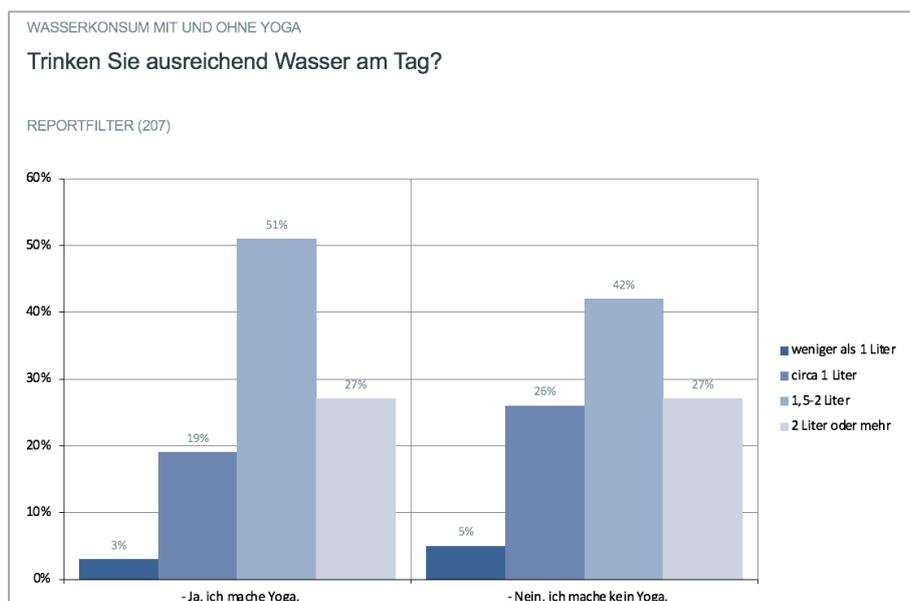


Abbildung 16: Wasserkonsum mit und ohne Yoga-Praxis <sup>227</sup>

Hier kann aufgezeigt werden, dass beide Gruppen 27% der Befragten aufweisen, die 2 Liter oder mehr pro Tag trinken. Bei einem Wasserkonsum von 1,5-2 Liter sind es allerdings in der Yoga-Gruppe um 9% mehr. Bei den Angaben von einem Liter und weniger als einem Liter zeigt ebendiese Personengruppe aber einen geringeren Prozentsatz auf.

<sup>226</sup> Von der Autorin erstellt

<sup>227</sup> Von der Autorin erstellt

Das Sportverhalten der Befragten kann insgesamt als sehr gut bezeichnet werden, da 50% angaben, 3 Mal oder öfter die Woche Sport zu treiben.

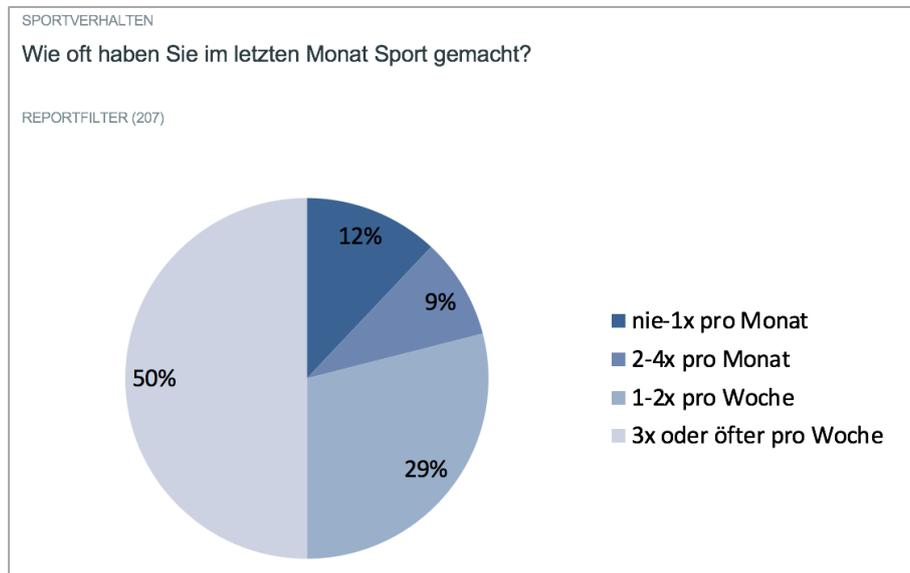


Abbildung 17: Sportverhalten der Befragten <sup>228</sup>

Die Grafik zeigt deutlich, dass der Großteil der Probandinnen und Probanden ein oder mehrmals pro Woche sportlich aktiv ist und nur insgesamt 21% nie oder einige Male im Monat Sport treiben. Besonders eindeutig kann die Auswirkung der Yoga-Praxis in der nachfolgenden Grafik dargestellt werden.

---

<sup>228</sup> Von der Autorin erstellt

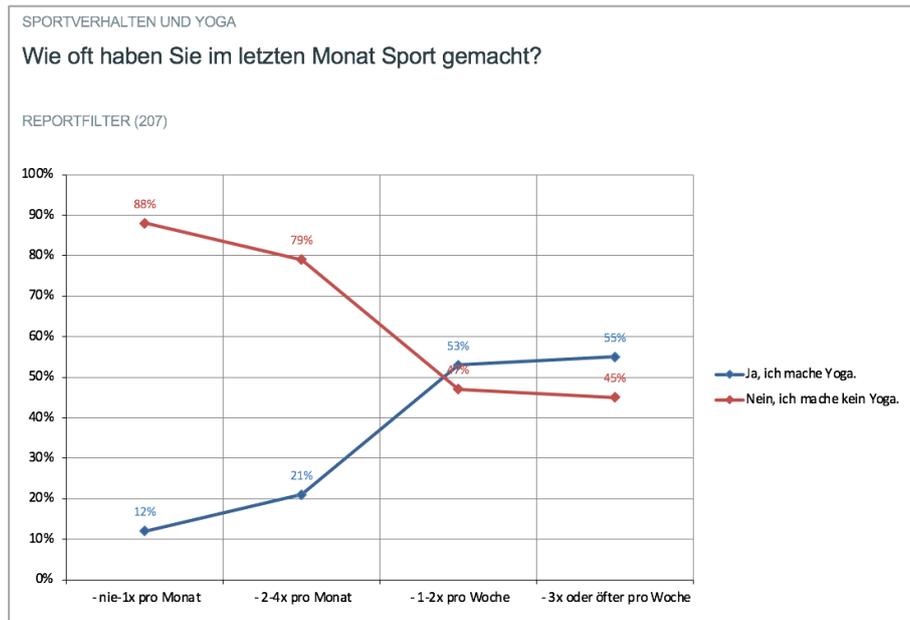


Abbildung 18: Sportverhalten mit und ohne Yoga-Praxis <sup>229</sup>

Dieses Diagramm zeigt die Vergleichsgruppen getrennt und bietet einen guten Überblick über das aktive Sportverhalten der Yoga-Praktizierenden. Bei diesen Befragten wählten nur 12% die Antwort, „nie- 1x pro Monat“ Sport zu machen, während 88% der Vergleichsgruppe dies angaben. Die breitgefächerte Spanne kreuzt sich bei einer Anzahl von ca. 50% im Bereich der Auswahlmöglichkeit „1-2x pro Woche“. Drei Mal oder öfter Sport zu machen gaben demnach in der Yoga-Gruppe 55% und in der Vergleichsgruppe 45% an.

Die aufgestellte Hypothese 4 **„Erwachsene, die regelmäßig Yoga betreiben, haben eine gesündere Lebensführung als Menschen, die kein Yoga praktizieren.“** kann nach genauer Betrachtung und Auswertung der betreffenden Fragen bestätigt werden. Das konnte durch eine positivere Ernährung, ein aktiveres Kochverhalten, einen höheren Wasserkonsum und ein aktiveres Sportverhalten der Yoga-Praktizierenden eindeutig aufgezeigt werden.

Die Darstellungen in der Literatur, die in vorherigen Kapiteln beschrieben wurden, decken sich demnach mit den Ergebnissen dieser Befragung, die ebenso zeigte, dass Erwachsene mit einer regelmäßigen Yoga-Praxis eine gesündere Lebensführung verfolgen.

<sup>229</sup> Von der Autorin erstellt

## 6. Resümee

Es gibt viele unterschiedliche Definitionen vom Begriff Gesundheit und jeder Mensch interpretiert diesen anders. Des Weiteren kann Gesundheit aus pathogenetischer Sicht, also auf die Krankheit bezogen, und aus salutogenetischer Sicht, auf die Gesundheit gerichtet, betrachtet werden. Besonders in den westlichen Ländern sollte der Fokus mehr weg von der Krankheit hin zur Gesundheit und einer ganzheitlichen Sicht auf den Körper gelenkt werden, da dadurch positivere Auswirkungen und Einstellungen bewirkt werden könnten.

Insgesamt hat Gesundheit einen wissenschaftlichen und immer auch einen subjektiven Aspekt, denn es obliegt jedem Menschen selbst, wann und wie er sich als gesund betrachtet. In wissenschaftlicher Hinsicht ist jedoch meistens die Abwesenheit von Krankheit die gebräuchliche Definition. Das gegensätzliche Modell der Salutogenese wurde von Antonovsky eingeführt und brachte eine neue Sichtweise, die den Menschen und sein Leben in den Fokus rückt und einen ganzheitlichen Ansatz repräsentiert.

Gesundheit ist das wichtigste Gut des Menschen, um ein schönes, langes und ausgeglichenes Leben führen zu können. Dabei spielt nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Verfassung eine maßgebliche Rolle, denn Stress hat starke Auswirkungen auf den Körper und Geist der Menschen und stellt einen der größten gesundheitlichen Faktoren in der schnelllebigen Zeit von heute dar. Stress kann sich dabei sowohl positiv als auch negativ auf unsere Gesundheit auswirken, doch eine andauernde Belastung durch Stressoren oder chronischer Stress haben in jedem Fall eine negative Auswirkung auf den Körper und beeinflussen die Gesundheit maßgeblich. Ein passender Ansatz in Richtung

Gesundheitsförderung ist für das gesamte Leben von großer Bedeutung und sollte auf jeden Menschen individuell zugeschnitten sein. Allgemein gesehen bieten jedoch Sport und eine gesunde Lebensweise gute Möglichkeiten, um den Körper fit und gesund zu halten.

Als besonders geeignet, um auf die eigene Gesundheit einzuwirken und sie zu fördern, gilt der Weg des Yogas, der durch seine Vielseitigkeit die perfekte Gesundheitsvorsorge und Therapie im Bereich der Gesundheit und des Stresses bietet. Yoga stellt eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Atmung dar und hat so eine besonders positive Auswirkung auf den Körper.

Die Autorinnen und Autoren diversester Fachliteratur besagen einstimmig, dass eine regelmäßige Yoga-Praxis einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und den Stresspegel hat.

In der eigens durchgeführten Studie zeigte sich, dass sich Yoga-Praktizierende durch die Yoga-Praxis tendenziell entspannter und energiegeladener fühlen und sich Yoga insgesamt positiv auf die Gesundheit auswirkt. Die Frage nach der Motivation mit Yoga zu beginnen, ergab außerdem, dass durchwegs gesundheitsbezogene Faktoren die Auslöser waren, was zeigt, dass Yoga-Praktizierende sehr auf ihre Gesundheit achten. Dies konnte auch bei den Fragen nach gesunder Ernährung, dem Kochverhalten und dem Wasserkonsum sowie natürlich dem Sportverhalten festgestellt werden.

Es konnten insgesamt zwar keine eklatanten Unterschiede zwischen Erwachsenen mit und ohne Yoga-Praxis in Bezug auf den physisch und psychisch subjektiven Gesundheitszustand aufgezeigt werden, doch die genaue Auseinandersetzung mit den Forschungsergebnissen ergab trotz allem eine leichte Tendenz zu einem positiveren Gesundheitszustand und einer gesünderen Lebensführung der Yoga-praktizierenden Gruppe.

Die anfangs gestellte Forschungsfrage konnte durch die intensive Auseinandersetzung mit Fachliteratur und die Durchführung der Fragebogenerhebung somit beantwortet werden.

Eine Limitation der vorliegenden Arbeit stellte in diesem Fall jedoch die Frage nach der subjektiven Gesundheit dar, die keine eklatanten Unterschiede aufzeigte, sondern nur eine leichte Tendenz deutlich machen konnte. Im Nachhinein kristallisierte sich heraus, dass die Frage nach der subjektiven Gesundheit Grenzen zum Vorschein brachte, die in die vorhergehenden Überlegungen nicht miteinbezogen wurden.

Denn ob ein Mensch Yoga praktiziert oder nicht, ändert, nachträglich gesehen, nicht unbedingt sein subjektives Empfinden. Der Gesundheitszustand könnte somit im allgemeinen zwar positiver sein, jedoch werden trotzdem Stress, negative Empfindungen und Auswirkungen gleich oder ähnlich empfunden wie bei nicht Yoga-Praktizierenden. Andererseits könnte auch eine schlechte Gesundheitsverfassung der Auslöser für die Yoga-Praxis sein und eine Verbesserung derselben zwar bereits zu spüren sein, aber in Bezug auf

die Vergleichsgruppe keine allgemein bessere subjektive Gesundheit durch die Probandinnen und Probanden erkannt worden sein.

Eine weitere Überlegung ist, dass Yoga-Praktizierende negative und positive Empfindungen und Auswirkungen auf den Körper noch genauer wahrnehmen und beobachten, da diese durch Yoga meist ein besseres Körpergefühl entwickeln konnten.

Insgesamt konnte in dieser Arbeit trotz allem ein interessanter Überblick über die Unterschiede zwischen Erwachsenen mit und ohne Yoga-Praxis und deren physisch und psychisch subjektiven Gesundheitszustand dargestellt werden.

Durch die Limitation wurden Möglichkeiten für weitere Forschungen deutlich, denn eine Untersuchung des physischen und psychischen Gesundheitszustandes bei Erwachsenen mit und ohne Yoga-Praxis aus medizinischer Sicht würde Klarheit über die Ausgangssituation der Probandinnen und Probanden bringen und könnte somit wirkliche Auswirkungen aufzeigen. Dabei wäre beispielsweise ein Vergleich über mehrere Monate möglich und die Vergleichsgruppen könnten unterschiedliche gesundheitsfördernde Aspekte in den Fokus rücken.

Ebenso interessant wäre eine Erhebung, die auf den Stress genauer eingeht, da dieser in der vorliegenden Arbeit nur als kleiner Teilbereich in die Befragung eingeflossen ist und somit bei den Erhebungsgruppen keine Unterschiede aufzeigte.

Wird diese Arbeit schlussendlich als Ganzes betrachtet, stellt sie viele interessante und wichtige Faktoren über die drei großen Bereiche Gesundheit, Stress und Yoga dar und bietet einen guten Einblick in diese umfassenden Themen.

Weiter wird der Leserin und dem Leser bewusst gemacht, was für ein wichtiges Gut die Gesundheit ist, und dass eine Förderung dieser in jedem Fall sinnvoll und wichtig ist.

Mir als Autorin wurde durch diese Arbeit außerdem deutlich gemacht, dass Yoga mir zurecht ein positives Gefühl gibt, mein Leben bereichert und meine Gesundheit fördert. Yoga, weitere Sportarten und vor allem eine gesunde Lebensführung können die Gesundheit verbessern und sind einfache Möglichkeiten, um meine Fitness zu bewahren, mein Leben zu bereichern und meine Gesundheit zu stabilisieren.

## 7. Literaturliste

### 7.1 Bücher

Baender-Michalska, E.; Baender, R. (2014): Yoga & Embodiment. Stress und Schmerz Bewältigung. Mit einem Geleitwort von Johann Caspar Rüegg. Stuttgart: Schattauer.

Bamberg, E.; Ducki, A.; Metz, A. -M. (Hrsg.) (2011): Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement in der Arbeitswelt. Ein Handbuch. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Blättner, B.; Waller, H. (2018): Gesundheitswissenschaft: Eine Einführung in Grundlagen, Theorien und Anwendung. Stuttgart: W. Kohlhammer.

Bormann, C. (2012): Gesundheitswissenschaften: Einführung. Konstanz und München: UVK Verlagsgesellschaft.

Brockhaus (2006): Brockhaus Enzyklopädie, 21.völlig neu bearbeitete Auflage. Band 10 FRIES-GLAR. Leipzig: F.A. Brockhaus.

Brockhaus (2006): Brockhaus Enzyklopädie, 21.völlig neu bearbeitete Auflage. Band 30 WETZ-ZZ. Leipzig: F.A. Brockhaus.

Cichon, P.; Fichtl, G. (2005): Yoga für Beruf und privat. Entspannungs-und Konzentrationstechniken. München: Rudolf Haufe Verlag.

Clark, B. (2016) e-book Ausgabe: Your Body Your Yoga. Learn alignment cues that are skillful, safe and best suited to you. Vancouver: Wild Strawberry Productions.

Der Gesundheitsbrockhaus (2001): Kursbuch Mensch. Aufbau, Funktion, Entwicklung, Krankheit und Heilung. Mannheim: F.A. Brockhaus.

Dierk Petzold, T. (2013): Gesundheit ist ansteckend: Praxisbuch Salutogenese. 1.Auflage, München: Irisiana Verlag, Random House.

Eller-Berndl, D.; Roth, E. (2014): Good by(e) Stress. Hilfe durch Präventivmedizin und Body-Mind-Therapien. Wien: Verlagshaus der Ärzte.

Faltermaier, T. (2005): Gesundheitspsychologie. Stuttgart: W. Kohlhammer.

Franke, A.(2017): Modelle von Gesundheit und Krankheit. 3., überarbeitete Auflage, Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe.

Froböse, I. (2016): Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten. (1. Aufl.). München: Gräfe und Unzer.

- Gaiswinkler, L., Unterrainer, H. F., Fink, A.; Kampfhammer, H.-P. (2015) Die Beziehung zwischen Yoga Immersion, psychologischem Wohlbefinden und psychiatrischer Symptomatik. Wien: Springer-Verlag. <https://doi.org/10.1007/s40211-015-0139-9>
- Habermann-Horstmeier, L. (2017): Risikofaktor „Stress“. Kompakte Einführung und Prüfungsvorbereitung für alle interdisziplinären Studienfächer. Bern: Hogrefe Verlag.
- Heß, B.; Heß, M. (2017): Individuelle Yogapraxis. Hartha-Yoga mit speziellem Übungsprogramm für Yogaübende mit gesundheitlichen Einschränkungen. Petersberg: Verlag Via Nova.
- Hurrelmann, K.; Klotz, T.; Haisch, J. (2014): Lehrbuch. Prävention und Gesundheitsförderung. 4.vollständig überarbeitete Auflage. Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe.
- Iyengar, B.K.S. (2009) e-book Ausgabe: Yoga wisdom & practice. For health, happiness, and a better world. New York: Dorling Kindersley Limited.
- Iyengar, B.K.S. (2014) e-book Ausgabe: Yoga: The path to holistic health. Great Britain: Dorling Kindersley Limited.
- Kaluza, G. (2018): Gelassen und sicher im Stress: das Stresskompetenz-Buch. Stress erkennen, verstehen, bewältigen. (7.Aufl). Berlin: Springer-Verlag.
- Kaluza, G. (2015): Gelassen und sicher im Stress: das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen. (6.Aufl). Berlin: Springer-Verlag.
- Kaminoff, L.; Matthews, A. (2013) e-book Ausgabe: Yoga Anatomie. Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken. München: riva Verlag.
- Kirchhoff, S.; Kuhnt, S.; Lipp, P.; Schlawin, S. (2006): Der Fragebogen. Datenbasis, Konstruktion und Auswertung. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Knoll, N.; Scholz, U.; Rieckmann, N. (2017): Einführung Gesundheitspsychologie. 4.Auflage. München: Ernst Reinhardt.
- Larsen, C.; Wolff, C.; Hager-Forstenlechner, E. (2016): Medical Yoga 2. Anatomisch richtig üben- Bewegungsprobleme lösen. Stuttgart: TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag.
- Lorenz, R. -F. (2016): Salutogenese. Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler. 3.Auflage. München: Ernst Reinhardt.
- Mayer, J.; Görlich, P.; Ebenspächer, H. (2003): Mentales Gehtraining. Ein salutogenes Therapieverfahren für die Rehabilitation. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.
- Meichenbaum, D. (2003): Intervention bei Stress. Anwendung und Wirkung des Stressimpfungstrainings., 2.Auflage mit einem ergänzenden Kapitel von Lothar Schattenburg, Bern: Verlag Hans Huber.

Milz, H.(2004): Über die Leibhaftigkeit der Gesundheit. In E. Göpel (Hrsg): Gesundheit bewegt: Wie aus einem Krankheitswesen ein Gesundheitswesen werden kann. Frankfurt/M.: Mabuse.

Muho, A. (2009): Zazan oder der Weg zum Glück. 3.Auflage Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Nagoski, E.; Nagoski, A. (2019): Stress. Warum Frauen Leichter ausbrennen und was sie für sich tun können. München: Kösel-Verlag.

Ortmann, K.(2004): Soziale und medizinische Determinanten von Krankheit und Gesundheit. In Brenneck, R.(Hrsg.) Lehrbuch Sozialmedizin. Bern: Hans-Huber Verlag.

Petzold T.D., Bahrs O. (2018): Beiträge der Salutogenese zu Forschung, Theorie und Professionsentwicklung im Gesundheitswesen. In: Kriwy P., Jungbauer-Gans M. (eds) Handbuch Gesundheitssoziologie. Springer Reference Sozialwissenschaften. Wiesbaden: Springer VS. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-06477-8\\_5-1](https://doi.org/10.1007/978-3-658-06477-8_5-1)

Porst, R. (2009): Lehrbuch Studienskripten zur Soziologie. Fragebogen. Ein Arbeitsbuch. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Powers S. (2016): Insight Yoga. Die Synthese von Yoga, Meditation und traditionellem chinesischem Heilwissen. Freiburg: Arbor Verlag.

Puerto Valencia, L.M.; Weber, A.; Spiegel, H.; Bögle, R.; Selmani, A.; Heinze, S. & Herr, C. (2019): Yoga in the workplace and health outcomes: a systematic review. Occupational Medicine. doi:10.1093/occmed/kqz033

Ramm-Bonwitt, I. (2007) e-book Ausgabe: Yoga Nidra: Der Schlaf der Yogis. Körper, Geist und Seele entspannen durch Visualisierung. Darmstadt: Schirner Verlag.

Rensing, L.; Koch, M.; Rippe, B.; Rippe, V. (2013): Mensch im Stress. Psyche, Körper, Moleküle. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.

Sander, M. (2014) e-book Ausgabe: Yin Yoga. Der sanfte Übungsstil für innere Ruhe. München: Gräfe und Unzer Verlag.

Scheibner, B. (2016): Das neue Anti Stress-Buch: Tools und Tipps für ein erfolgreiches Stressmanagement. (1. Aufl.). Horn: Berger.

Singh, S. H. (2013): Das Herz des Yoga. Die 13 Tore zum wahren Selbst. Berlin: Sat Hari Singh und Ullstein Buchverlag.

Skuban, R. (2014): Die Psychologie des Yoga. München: Arkana, Random House.

Skuban, R. (2017): Pranayama. Die heilsame Kraft des Atems. Grafing: Aquamarin Verlag.

Sontag, S. (1978): Krankheit als Metapher. München: Hanser.

Spicker, I.; Lang, G. (Hg.) (2009): Gesundheitsförderung auf Zeitreise. Herausforderungen und innovationspotenziale auf dem Weg in die Zukunft. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels.

Spitzbart, M. (2012): Erschöpfung und Depression. Wenn die Hormone verrücktspielen. Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's! München: Kösel-Verlag.

Steinbach, H. (2015): Gesundheitsförderung: Ein Lehrbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe. 4., aktualisierte und überarbeitete Auflage. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels.

Steinbach, H. (2017): Gesundheitsförderung und Prävention für Pflege- und andere Gesundheitsberufe. 5., aktualisierte Auflage. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels.

Stiles, T. (2013) e-book Ausgabe: Wie Yoga heilt: Einfache Übungen gegen 50 verbreitete Beschwerden. München: Knaur Verlag.

Turske, C.; Turske, V. (2018): Yoga. Inspiration und Orientierung. Berlin: parApara.

Trökes, A. (2012) e-book Ausgabe: Yoga für Rücken, Schultern und Nacken. München: Gräfe und Unzer Verlag.

Trökes, A. (2018): Yoga Hausapotheke. Die besten Übungen gegen die häufigsten Alltagsbeschwerden. München: Gräfe und Unzer Verlag.

Von Troschke, J. (2008): Grundwissen. Prävention. Gesundheitsförderung. Querschnittsbereich 10 unter Mitarbeit von Dr. Ulrich Stößel. Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe.

Waesse, H.; Kryein, M. (2012) e-book Ausgabe: Yoga für Einsteiger. München: Gräfe und Unzer Verlag.

Weber, M. (2017): Der Mensch im Gleichgewicht. Gesundheit neu gedacht mit Herz, Logik und Intuition. 8.Auflage, Steyr: Ennsthaler Verlag.

Wendt, N.; Ensl, M. (2008): Stress- und Burn-out-Prävention. Handbuch für Führungskräfte, Betriebsräte und Arbeitsmediziner. Wien: Verlag des Österreichischen Gewerkschaftsbundes.

Wörle, L.; Pfeiff, E. (2010) e-book Ausgabe: Yoga als Therapie. Praktische Übungen für Gesundheit und Wohlbefinden. München: Urban & Fischer Verlag.

## 7.2 Zeitungen

Rigos, A. (2019): Wenn Stress krank macht. Geo-Wissen; 18.Januar 2019, S. 20-31

## 8. Abbildungsverzeichnis

ABBILDUNG 1: SOZIODEMOGRAFIE DER FRAGEBOGENFORSCHUNG (EIGENE DARSTELLUNG) .....	66
ABBILDUNG 2: DIE YOGA-PRAXIS IM VERGLEICH (EIGENE DARSTELLUNG).....	67
ABBILDUNG 3: YOGAPRAXIS UND DIE GESCHLECHTER (EIGENE DARSTELLUNG).....	68
ABBILDUNG 4: LÄNGE DER YOGA-EINHEIT (EIGENE DARSTELLUNG) .....	69
ABBILDUNG 5: GRÜNDE FÜR YOGA (EIGENE DARSTELLUNG) .....	70
ABBILDUNG 6: DIE AUSWIRKUNGEN VON YOGA (EIGENE DARSTELLUNG) .....	71
ABBILDUNG 7: FRAGEITEM: EMPFINDEN VON BESTIMMTEN ZUSTÄNDEN IM LETZTEN MONAT (EIGENE DARSTELLUNG).....	73
ABBILDUNG 8 POSITIVE EMPFINDUNGEN IN DEN LETZTEN 4 WOCHEN (EIGENE DARSTELLUNG).....	73
ABBILDUNG 9: POSITIVE EMPFINDUNGEN MIT UND OHNE YOGA-PRAXIS (EIGENE DARSTELLUNG) .....	74
ABBILDUNG 10: NEGATIVE GEFÜHLE MIT UND OHNE YOGA-PRAXIS (EIGENE DARSTELLUNG).....	75
ABBILDUNG 11: STRESS IM BERUF (EIGENE DARSTELLUNG) .....	76
ABBILDUNG 12: STRESS IM PRIVATBEREICH MIT UND OHNE YOGA-PRAXIS (EIGENE DARSTELLUNG) .....	77
ABBILDUNG 13: SCHMERZEN, GEFÜHLE, REIZE ODER SYMPTOME MIT UND OHNE YOGA-PRAXIS (EIGENE DARSTELLUNG) .....	78
ABBILDUNG 14: GESUNDE ERNÄHRUNG MIT UND OHNE YOGA-PRAXIS (EIGENE DARSTELLUNG) .....	79
ABBILDUNG 15: KOCHVERHALTEN MIT UND OHNE YOGA-PRAXIS (EIGENE DARSTELLUNG) .....	80
ABBILDUNG 16: WASSERKONSUM MIT UND OHNE YOGA-PRAXIS (EIGENE DARSTELLUNG) .....	80
ABBILDUNG 17: SPORTVERHALTEN DER BEFRAGTEN (EIGENE DARSTELLUNG) .....	81
ABBILDUNG 18: SPORTVERHALTEN MIT UND OHNE YOGA-PRAXIS (EIGENE DARSTELLUNG) .....	82

## 9. Tabellenverzeichnis

TABELLE 1: DAS ACHTGLIEDRIGE YOGASYSTEM NACH PATANJALI .....	47
--	----

Baender-Michalska, E.; Baender, R. (2014): Yoga & Embodiment. Stress und Schmerz Bewältigung. Mit einem Geleitwort von Johann Caspar Rüegg. Stuttgart: Schattauer.

## 10. Anhang

### 10.1 Fragebogen

Lieber Teilnehmer! Liebe Teilnehmerin!

Vielen Dank, dass Sie sich für diese Umfrage Zeit nehmen.

Dieser Fragebogen ist Teil meiner Masterarbeit im Bereich der Gesundheit.

Bitte beantworten Sie alle Fragen ehrlich und gewissenhaft. Das Bearbeiten des Fragebogens dauert ca. 10 Minuten. Als Dankeschön können Sie am Ende einen 20€ Kinogutschein gewinnen. Ihre Antworten und Daten werden anonym und vertraulich behandelt, nur im Zuge meiner Masterarbeit verwendet und Ergebnisse sind nicht auf Einzelpersonen rückführbar.

Mit Ihrer Teilnahme an dieser Befragung stimmen Sie zu, dass die von Ihnen angegebenen Daten im Zuge einer Masterarbeit anonym verwendet werden dürfen.

Ich stimme zu, dass meine Daten im Zuge dieser Masterarbeit anonym verwendet werden dürfen.

[Ich möchte nicht teilnehmen](#)

WEITER ZUR UMFRAGE

#### 1. Welchem Geschlecht fühlen Sie sich zugehörig?

männlich

weiblich

andere

#### 2. Wie alt sind Sie?

Jahre



7%

WEITER

### 3. Machen Sie Yoga?

- Ja, ich mache Yoga.
- Nein, ich mache kein Yoga.

ZURÜCK

13%

WEITER

Bei den Fragen 3 handelt es sich um eine Filterfrage. Die Fragen 3a-3e werden nur angezeigt, wenn die Frage mit „Ja, ich mache Yoga.“ beantwortet wird.

In den folgenden Fragen wird nun das Thema Yoga behandelt.

#### 3.a Wie lange machen Sie bereits Yoga?

- erst seit einigen Wochen
- bereits seit 1 Jahr
- schon länger als 1 Jahr, Jahre:

#### 3.b Wie oft in der Woche machen Sie Yoga?

- seltener als 1x pro Woche
- 1x pro Woche
- 2-4x pro Woche
- 5-7x pro Woche

### 3.c Wie viel Zeit pro Yogapraxis investieren Sie?

ca. 10 Minuten

ca. 30 Minuten

ca. 1 Stunde

mehr als 1 Stunde; Anzahl der Stunden:

Sonstiges:

### 3.d Warum haben Sie mit Yoga begonnen?

Mehrfachnennung möglich

um mehr über mich zu erfahren

zur Entspannung

für mehr innere Ruhe

um mehr Energie zu haben

Sonstiges:

### 3.e Welche Effekte erleben Sie durch Yoga?

Mehrfachnennung möglich

Entspannung

innere Ruhe

Energie

Sonstige:

negative Effekte, welche:

Im folgenden Bereich wird nun das Thema Gesundheit und Stress behandelt.

#### 4. Wie oft haben Sie sich im letzten Monat so gefühlt?

Denken Sie an das letzte Monat (ca. 4 Wochen) und beantworten Sie die nachstehenden Fragen:

- |                   |                       |          |                       |          |                       |             |                       |     |
|-------------------|-----------------------|----------|-----------------------|----------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----|
| a) voller Energie | <input type="radio"/> | sehr oft | <input type="radio"/> | eher oft | <input type="radio"/> | eher selten | <input type="radio"/> | nie |
| b) gut ausgeruht  | <input type="radio"/> | sehr oft | <input type="radio"/> | eher oft | <input type="radio"/> | eher selten | <input type="radio"/> | nie |
| c) ausgeglichen   | <input type="radio"/> | sehr oft | <input type="radio"/> | eher oft | <input type="radio"/> | eher selten | <input type="radio"/> | nie |
| d) fröhlich       | <input type="radio"/> | sehr oft | <input type="radio"/> | eher oft | <input type="radio"/> | eher selten | <input type="radio"/> | nie |
| e) zufrieden      | <input type="radio"/> | sehr oft | <input type="radio"/> | eher oft | <input type="radio"/> | eher selten | <input type="radio"/> | nie |
| f) ausgeschlafen  | <input type="radio"/> | sehr oft | <input type="radio"/> | eher oft | <input type="radio"/> | eher selten | <input type="radio"/> | nie |

#### 5. Wie bewältigen Sie folgende Alltagsaufgaben?

Denken Sie an das letzte Monat (ca. 4 Wochen) und beantworten Sie die nachstehenden Fragen:

- |                       | ohne Anstrengung      | mit etwas Anstrengung | mit viel Anstrengung  | nicht alleine bewältigbar |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|
| a) Stiegen steigen    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     |
| b) einkaufen          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     |
| c) kochen             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     |
| d) körperliche Arbeit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     |
| e) Termine einhalten  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     |
| f) Freunde treffen    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     |
| g) am Abend ausgehen  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     |

## 6. Wie oft haben Sie sich im letzten Monat (ca. 4 Wochen) so gefühlt?

- |                    |                       |          |                       |          |                       |             |                       |     |
|--------------------|-----------------------|----------|-----------------------|----------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----|
| a) schwach         | <input type="radio"/> | sehr oft | <input type="radio"/> | eher oft | <input type="radio"/> | eher selten | <input type="radio"/> | nie |
| b) schlapp         | <input type="radio"/> | sehr oft | <input type="radio"/> | eher oft | <input type="radio"/> | eher selten | <input type="radio"/> | nie |
| c) erschöpft       | <input type="radio"/> | sehr oft | <input type="radio"/> | eher oft | <input type="radio"/> | eher selten | <input type="radio"/> | nie |
| d) müde            | <input type="radio"/> | sehr oft | <input type="radio"/> | eher oft | <input type="radio"/> | eher selten | <input type="radio"/> | nie |
| e) traurig         | <input type="radio"/> | sehr oft | <input type="radio"/> | eher oft | <input type="radio"/> | eher selten | <input type="radio"/> | nie |
| f) energielos      | <input type="radio"/> | sehr oft | <input type="radio"/> | eher oft | <input type="radio"/> | eher selten | <input type="radio"/> | nie |
| g) gestresst       | <input type="radio"/> | sehr oft | <input type="radio"/> | eher oft | <input type="radio"/> | eher selten | <input type="radio"/> | nie |
| h) unruhig         | <input type="radio"/> | sehr oft | <input type="radio"/> | eher oft | <input type="radio"/> | eher selten | <input type="radio"/> | nie |
| i) unkonzentriert  | <input type="radio"/> | sehr oft | <input type="radio"/> | eher oft | <input type="radio"/> | eher selten | <input type="radio"/> | nie |
| j) leicht reizbar  | <input type="radio"/> | sehr oft | <input type="radio"/> | eher oft | <input type="radio"/> | eher selten | <input type="radio"/> | nie |
| k) unausgeschlafen | <input type="radio"/> | sehr oft | <input type="radio"/> | eher oft | <input type="radio"/> | eher selten | <input type="radio"/> | nie |
| l) krank           | <input type="radio"/> | sehr oft | <input type="radio"/> | eher oft | <input type="radio"/> | eher selten | <input type="radio"/> | nie |

## 7. Wie oft waren Sie im letzten Jahr krank und mussten im Bett bleiben?

Denken Sie an das vergangene Jahr und antworten Sie ehrlich.

- mehr als 3 Mal
- 2-3 Mal
- 1 Mal
- Nie

ZURÜCK

47%

WEITER

## 8. Wie stressig war Ihr letztes Monat im beruflichen Bereich?

---

- sehr stressig
- eher stressig
- kaum stressig
- gar nicht stressig

## 9. Wie stressig war Ihr letztes Monat im privaten Bereich?

---

- sehr stressig
- eher stressig
- kaum stressig
- gar nicht stressig

## 10. Wie ist Ihr Schlaf im letzten Monat verlaufen?

---

Mehrfachnennungen möglich

- Ich schlafe min. 6 Stunden durch.
- Ich schlafe durch.
- Ich schlafe ruhig.
- Ich liege oft wach.
- Ich schlafe sehr unruhig.
- Ich leide unter Schlafstörungen.

Sonstiges:

## 11. Wie oft hatten Sie im letzten Monat (ca. 4 Wochen) folgende Schmerzen, Gefühle, Reize oder Symptome?

Denken Sie an das letzte Monat (ca. 4 Wochen) und beantworten Sie die nachstehenden Fragen:

a) Kopfschmerzen  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

b) Bauchschmerzen  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

c) Verspannungen  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

d) Rückenschmerzen  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

e) Nackenschmerzen  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

f) Migräne  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

g) Sehstörungen  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

h) Übelkeit  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

i) Magenschmerzen  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

j) Unruhe  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

k) keine Freizeit zu haben  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

l) schwer entspannen zu können  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

m) Überforderung  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

n) Reizbarkeit  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

o) Einsamkeit  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

p) Heißhunger  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

q) kein Hungergefühl  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

r) Zurückgezogenheit  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

s) Rötungen der Haut  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

t) Hautausschlag  sehr oft  eher oft  eher selten  nie

## 12. Wie oft in der Woche kochen Sie zuhause selbst?

kein - 1x pro Woche

2-3x pro Woche

4-5 x pro Woche

jeden Tag

### 13. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung?

- nein, gar nicht
- eher nicht
- eher schon
- ja, sehr

### 14. Trinken Sie ausreichend Wasser am Tag?

- weniger als 1 Liter
- circa 1 Liter
- 1,5-2 Liter
- 2 Liter oder mehr

### 15. Wie oft trinken Sie Alkohol?

- (fast) jeden Tag
- 1-3x pro Woche
- 2-4x pro Monat
- kein-1x pro Monat

### 16. Wie oft haben Sie im letzten Monat Sport gemacht und welchen Sport haben Sie gemacht?

Bitte geben Sie bei der ausgewählten Antwort die gemachten Sportarten ein.

- nie-1x pro Monat, Sportarten:

- 2-4x pro Monat, Sportarten:

- 1-2x pro Woche, Sportarten

- 3x oder öfter pro Woche, Sportarten:

## 17. Haben Sie noch weitere Anmerkungen?

Vielen herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, um diesen Fragebogen auszufüllen und mich somit bei meiner Masterarbeit zu unterstützen!

Als Dankeschön für Ihre Teilnahme können Sie am Gewinnspiel teilnehmen und einen Kinogutschein im Wert von 20 € gewinnen.

Um Ihre Daten optimal zu schützen und keine Verbindung herstellen zu können, senden Sie bitte ein leeres Mail mit dem Betreff: Gewinnspiel, wenn Sie am Gewinnspiel teilnehmen möchten, an:

wieser.gesundheit@hotmail.com

Selina Wieser

---

100%

### Eidesstattliche Erklärung:

„Ich, **Selina Moira Wieser** erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbst verfasst habe und dass ich dazu keine anderen als die angeführten Behelfe verwendet habe. Außerdem habe ich ein Belegexemplar verwahrt.“

---

Datum, Ort

---

Unterschrift