

Inhaltsverzeichnis

	Danksagung	8
1	Einführung	9
1.1	Vorüberlegungen	11
1.2	Zielsetzung der Arbeit	12
1.2.1	Leitende Fragestellungen der Studie	12
1.2.2	Arbeitshypothesen zur Studienkonzeption	13
1.3	Intention und Erklärung des Ansatzes der Untersuchung	14
1.3.1	Zum Begriff „Psycho-physisch“	14
1.3.2	Zum Begriff „Erleben“	15
1.3.3	Die Untersuchungsgruppe	16
1.3.4	Qualitative und quantitative Analysezugänge und Methoden	17
1.3.5	Der explorative Ansatz dieser Studie	18
1.3.6	Die 13 Säulen qualitativen Denkens nach Mayring im Bezug zu dieser Studie	19
1.3.7	Der persönliche Zugang der Verfasserin zum Forschungsgebiet	23
2	Theoretische Grundlagen	25
2.1	Zusammenfassung der geschichtlichen Entwicklung des Yoga	25
2.2	Zusammenfassung der philosophischen Grundgedanken des Yoga	26
2.3	Stand der Forschung	33
2.3.1	Allgemeiner Überblick	33
2.3.2	Überblicksarbeiten zu Auswirkungen von Yogapraxis	35
2.3.3	Forschungen über die Rezeption des Yoga im westlichen Kulturkreis, besonders in Deutschland	40
2.3.4	Arbeiten zur Ausübung und zum Erleben von Yoga	45
2.3.5	Zwei Beispielstudien zu Auswirkungen von Yogapraxis auf ältere Menschen	47

2.3.6	Gesellschaftsbezogene Einschätzungen zu Möglichkeiten von Yoga	50
2.3.7	Fazit zum Stand der Forschung	51
3.	Forschungsmethodik	52
3.1	Besonderheiten, die bei der Erforschung von „Yoga“ zu beachten sind	52
3.2	Besonderheiten der Studie als sportwissenschaftliche Arbeit	53
3.3	Methodik der Arbeit und konkretes Vorgehen	54
3.4	Konkrete Ansätze qualitativer Forschung für diese Arbeit	54
3.4.1	Auswertungsmethodik der qualitativen Interviews	57
3.4.2	Allgemeines inhaltsanalytisches Ablaufmodell nach Mayring (10 Schritte bezogen auf diese Studie)	58
3.5	Erstellung der Fragebögen	64
3.5.1	Konzeption und Anordnung der Fragebogenitems des Yogalehrer-Fragebogens	65
3.5.2	Konzeption und Anordnung der Fragebogenitems des allgemeinen Yoga-Fragebogens	65
3.5.3	Auswertungsmethodik der Fragebögen	68
3.5.4	Datenerhebungen	68
3.5.5	Beschreibung der Stichprobe	69
4.	Ergebnisse	70
4.1	Auswertungsbereich 1: Die qualitative Inhaltsanalyse der drei narrativen Interviews	71
4.1.1	Quellenkunde der narrativen Interviews	71
4.1.2	Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse: Zehn Kategorien zum Erleben von Yoga	73
4.1.3	Zusammenfassung der qualitativen Inhaltsanalyse	80
4.2	Auswertungsbereich 2: Der Yogalehrer-Fragebogen	82
4.2.1	Allgemeine Auswertung des Yogalehrer-Fragebogens	82
4.2.2	Einzelne Beschreibung der 13 befragten Yogagruppen nach Yogalehrern, Unterrichtsinhalten und Yogabegriff	85

4.2.3	Zusammenfassung der Ergebnisse des Yogalehrer-Fragebogens	92
4.3	Auswertungsbereich 3: Der „allgemeine Yoga-Fragebogen	92
4.3.1	Soziologische Beschreibung der Stichprobe	93
4.3.2	Beschreibung der Yogapraxis bei dieser Stichprobe	102
4.3.3	Zusammenfassung der soziologischen Beschreibung sowie der Yogapraxis der Stichprobe	111
4.3.4	Auswertung der „offenen“ Frage 15	112
4.3.5	Auswertung der „offenen“ Frage 16	115
4.3.6	Zusammenfassung der Ergebnisse der offenen Fragen 15 und 16	118
4.3.7	Auswertung, Beschreibung und Diskussion der Ergebnisse aus dem Teilbereich Yoga-Meinungsumfrage (Fragen 25 bis 59)	118
4.3.8	Zusammenfassung der Ergebnisse des Teilbereiches Meinungsumfrage	133
5	Diskussion der Studie	134
5.1	Kritische Wertung der Ergebnisse unter Berücksichtigung von Störeinflüssen	135
5.2	Wertung der Studie in Bezug zu den Untersuchungszielen, Fragestellungen und Arbeitshypothesen	136
5.3	Kurze Zusammenfassung der Studie	142
5.4	Konsequenzen für die Sportpraxis und Forschungsausblicke	143
6	Literaturverzeichnis	146
6.1	Abbildungsverzeichnis	152
6.2	Tabellenverzeichnis	153
7	Anhang	154
7.1	Der Yogalehrer-Fragebogen	155
7.2	Der allgemeine Yoga-Fragebogen	157

7.3	Beispielhafte Auswahl der Schritte Z1 „Paraphrasierung“ und Z2 „Generalisierung“ für alle drei narrativen Interviews sowie Ansätze der Reduktion (Durchstreichungen) und Kategorisierung (Zahlen)	163
7.4	Interview Frau B. Juni 2006, Thema: Erleben von Yoga	164
7.5	Interview Frau C. Juni 2006, Thema: Erleben von Yoga	179
7.6	Interview Herr S. Juli 2006, Thema: Erleben von Yoga	197