Befreiung aus dem Kreislauf des Konsums. Über den Beitrag von Yoga zu einer suffizienten Lebensweise
Laura Kratzer
November 2014

[Liberation from consumptions´ circuitry. On the contribution of Yoga to a sufficient way of living]
Laura Kratzer
November 2014

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

Nr. 9 / No. 9

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

ISSN 2195-3317
Befreiung aus dem Kreislauf des Konsums. Über den Beitrag von Yoga zu einer suffizienten Lebensweise
Laura Kratzer
November 2014

Zusammenfassung:

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

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

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>INHALTSVERZEICHNIS</th>
<th>3</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 EINLEITUNG</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>2 SUFFIZIENZ</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>3 YOGA</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>4 SUFFIZIENZ UND YOGA</td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>5 METHODISCHES VORGEHEN</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>6 DATENERHEBUNG UND -AUSWERTUNG</td>
<td>27</td>
</tr>
</tbody>
</table>

1 EINLEITUNG

2 SUFFIZIENZ

2.1 SUFFIZIENZ ALS NACHHALTIGKEITSSTRATEGIE
   2.1.1 Die Notwendigkeit der SUFFIZIENZSTRATEGIE
   2.1.2 Verschiedene Umsetzungsebenen

2.2 SUFFIZIENZERLEBEN
   2.2.1 Grundzüge einer SUFFIZIENZERLEBEN
   2.2.2 Die vier Es’re
   2.2.3 Barriere einer SUFFIZIENZERLEBEN
   2.2.4 Überwindung der SUFFIZIENZbarrieren
   2.2.5 Motive für eine SUFFIZIENZERLEBEN

3 YOGA

3.1 WEG UND ZIEL DES YOGA

3.2 ETISCHES GRUNDGERECHTE
   3.2.1 Die moralischen Gebote
   3.2.2 Die Prinzipien der Selbstbeherrschung

3.3 YOGA IN DER MODERNEN WELT

3.4 AUSWIRKUNGEN DES YOGA

3.5 Kritisches Betrachtungen

4 SUFFIZIENZ UND YOGA

5 METHODISCHES VORGEHEN

5.1 BESTIMMUNG DES FORSCHUNGSGEGENSTANDS

5.2 BESCHREIBUNG UND Begründung DER FORSCHUNGSMETHODE

5.3 KRITISCHE REFLEXION DER METHODISCHEN VORGEHENSWEISE

6 DATENERHEBUNG UND -AUSWERTUNG

6.1 PLANUNG UND ORGANISATION DER INTERVIEWS

6.2 INTERVIEWLEITFADEN

6.3 KATEGORIENSYSTEM

6.4 KATEGORIENBASIERTES FORSCHUNGSGEGENSTAND
   6.4.1 Kategorie 1: Zugang zum Yoga
   6.4.2 Kategorie 2: Individueller Wert des Yoga
   6.4.3 Kategorie 3: Gesellschaftlicher Wert des Yoga
   6.4.4 Kategorie 4: Veränderung der intrinsischen Grundinstellung
1 Einleitung

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


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


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

2 Suffizienz

Der Begriff der Suffizienz tritt sowohl in der Medizin als auch in der Statistik auf und wurde Anfang der 1990er-Jahre von Wolfgang Sachs in die Nachhaltigkeitsdebatte eingeführt. In der Bedeutung eines reduzierten Ressourcenverbrauchs durch freiwillige Selbstbeschränkung sollte Suffizienz als Strategie dabei helfen, den Umweltverbrauch auf ein naturverträgliches Niveau zu beschränken und somit zur ökologischen und sozialen Nachhaltigkeit beitragen\(^1\). Obwohl die Suffizienzstrategie mittlerweile als notwendige Handlungsstrategie im Zusammenhang mit einer nachhaltigen Entwicklung anerkannt ist, führt sie neben anderen Strategien ein Nischendasein und hinkt besonders in ihrer praktischen Umsetzung noch hinterher\(^2\).

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

2.1 Suffizienz als Nachhaltigkeitsstrategie


---
\(^1\) Sachs 1993, 69ff.
\(^2\) Stengel 2011a, 181.
\(^3\) Fischer/Grießhammer 2013, 7.
Anders als die beiden anderen Nachhaltigkeitsstrategien setzt die Suffizienzstrategie nicht auf technische Verbesserungen und Innovationen, sondern verfolgt die Verringerung der Nachfrage nach Gütern und Dienstleistungen, um den Ressourcenverbrauch zu minimieren. In diesem Verständnis impliziert die Suffizienzstrategie nicht nur eine ressourcenschonende Gestaltung der Wirtschaft, sondern auch eine Veränderung des individuellen Verhaltens. Dabei spielen die Fragen, was ein Mensch für ein gutes Leben tatsächlich benötigt und welche Faktoren die Lebensqualität beeinflussen, eine entscheidende Rolle. Die Suffizienzstrategie propagiert also nicht nur eine Herabsetzung des Konsumniveaus, sondern orientiert sich auch an dem rechten Maß des Konsums, um die Bedürfnisse der Menschen zu befriedigen. Sie ist die einzige Strategie, die sich nicht nur auf ökologische Parameter konzentriert, sondern die Dimensionen des sozialen und kulturellen Zusammenlebens mit einschließt.

2.1.1 Die Notwendigkeit der Suffizienzstrategie


---

5 Vgl. ebd. 41.
6 Linz 2012, 67.
7 Fischer/Grießhammer 2013, 12ff.
8 Linz 2012, 89.
9 Stengel 2011a, 184; 146f.
10 Linz 2002, 4; 22.
Industrie und ein ausgebautes Forschungssystem voraussetzen, kann die Suffizienzstrategie überall gleichberechtigt umgesetzt werden\textsuperscript{11}.


\subsection{2.1.2 Verschiedene Umsetzungsebenen}

Die Umsetzung der Suffizienzstrategie kann auf verschiedenen Ebenen angegangen werden. Neben der individuellen Selbstbeschränkung wird vielfach auch die politische und wirtschaftliche Einführung suffizienzfördernder Maßnahmen diskutiert. Es wird sogar als eine gefährliche Einschränkung angesehen, die Umsetzung der Suffizienzstrategie lediglich auf die private Ebene zu beschränken\textsuperscript{13}. Demgegenüber steht die Meinung des Suffizienzexperten Stengel, der eine Umsetzung im öffentlichen Bereich für wenig wahrscheinlich hält. Ihm zufolge können keine konsumeinschränkenden Maßnahmen erwartet werden, solange die soziale Stabilität von Konsum und Wirtschaftswachstum abhängt und sich die bestehenden Interdependenzen zwischen den wirtschaftlichen und politischen Entscheidungsträgern nicht lösen\textsuperscript{14}.

Da der politische Eingriff in die individuelle Lebensführung zudem schwer zu begründen ist und leicht auf Ablehnung stoßen kann\textsuperscript{15}, scheint die Integration des Suffizienzgedankens in die private Lebensführung realistischer zu sein, als die Durchsetzung politischer und wirtschaftlicher Innovationen. Auch wenn gewisse soziale Barrieren bestehen, können Menschen ihre Verhaltensmuster theoretisch von einem auf den anderen Tag neu gestalten. Die Wirksamkeit des individuellen Konsumverzichts ohne einen Wandel der ökonomischen und infrastrukturellen Rahmenbedingungen wird innerhalb der wissenschaftlichen Debatte zwar angezweifelt\textsuperscript{16}, kann aber auch als ein entscheidender Anstoß für weitere Entwicklungen angesehen werden. Der erhöhte Einfluss der Masse und die Hoffnung auf einen gesellschaftlichen Wandel, welcher das Marktgesehene beeinflussen und politische Entscheidungen hervorrufen kann, können die Wirksamkeit der privaten Lebensveränderung steigern\textsuperscript{17}.

\begin{footnotes}
\item\textsuperscript{11} Schneidewind/Zahrt 2013, 21.
\item\textsuperscript{12} Max-Neef 1995, in: Linz 2002, 12.
\item\textsuperscript{13} Linz 2012, 90.
\item\textsuperscript{14} Stengel 2011a, 257f.
\item\textsuperscript{15} Vgl. Janssen 2013.
\item\textsuperscript{16} Spengler 2013, 47.
\item\textsuperscript{17} Weskamp 1995, 13.
\end{footnotes}
2.2 Suffiziente Lebensweisen


2.2.1 Grundzüge einer suffizienten Lebensweise


---

18 Ott/Vogel 2007, 21.
19 Pertsch 1995, 1151.
20 Linz 2013, 24; Linz 2004, 12.
21 Fischer/Griewhammer 2013, 8.
des Verzichts jedem selbst zu überlassen ist. Diese Freiheit gilt als entscheidender Faktor für die Akzeptanz der Suffizienzstrategie\textsuperscript{23}. Der Begriff der suffizienten Lebensweise beschreibt somit weniger einen definierten Zustand als vielmehr eine Einsicht, die sich im individuellen Verhalten widerspiegelt.

\subsection*{2.2.2 Die vier \textit{E}\textsc{s}}

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

Mit seiner Forderung nach Entschleunigung kritisiert Sachs die gesellschaftliche Tendenz zu einer beschleunigten Lebensweise, welche dem Genuss und der Erfahrung von gegenwärtigem Geschehen entgegensteht. Seiner Meinung nach liege der Schlüssel in der Liebe zur Gegenwart, welche von selbst zu mehr Gemächlichkeit und zur Verlangsamung des Alltags führe\textsuperscript{24}. Konkret drückt sich die Entschleunigung beispielsweise in der Wahl des Verkehrsmittels oder der bewussten Reduktion der Arbeitszeit zugunsten der Freizeit aus\textsuperscript{25}. Die Entflechtung steht für die Wiederbelegung der Regionalökonomie und stellt einen Gegen- satz zur Globalisierung dar. Durch die Förderung regionaler Wirtschaftskreisläufe werden Wertschöpfungsketten verkürzt und die Eigenständigkeit der Wirtschaft auf unterer Ebene verstärkt\textsuperscript{26}. Ein Trend zur Entflechtung zeigt sich beispielsweise in der Förderung regionaler Lebensmittel- und Energieproduktion\textsuperscript{27}.

Sachs fordert zudem eine Entrümpelung des Alltags, da eine Überzahl an Dingen die Aufmerksamkeit zerrte und den Menschen davon abhalte, eine klare Linie im Leben zu verfolgen. Dazu gehören sowohl die Reduktion des Besitzes als auch die Verfolgung eines einfachen Lebensstils, der genügend Ressourcen an Zeit und Raum übrig lässt, um sich selbst zu verwirklichen\textsuperscript{28}. Konkret bedeutet die Entrümpelung des Alltags nicht nur die Verringerung des Hausrats, sondern auch eine reflektierte und bedürfnisorientierte Verhaltensweise beim Einkauf neuer Dinge\textsuperscript{29}. Die Entkommerzialisierung steht der marktmäßigen Durchdringung des modernen Lebens entgegen. Stattdessen sollen solche Leistungen gefördert werden, die nicht vom

\textsuperscript{23} Stengel 2011a, 325.
\textsuperscript{24} Sachs 1993, 69f.
\textsuperscript{25} Schneidewind/Zahrnt 2013, 55f.
\textsuperscript{26} Sachs 1993, 70.
\textsuperscript{27} Schneidewind/Zahrnt 2013, 59.
\textsuperscript{28} Sachs 1993, 71.
\textsuperscript{29} Schneidewind/Zahrnt 2013, 63.

### 2.2.3 Barrieren einer suffizienten Lebensweise


---

³⁰ Sachs 1993, 71.
³¹ Schneidewind/Zahrnt 2013, 70.
³² Stengel 2011a, 183.
³³ Ebd. 183f.
³⁴ Ebd. 184.
³⁵ Ebd.
³⁶ Ebd. 185.
veau ohne erkennbare Sättigungsgrenze ansteigen und hält die Menschen in einer psychologischen Abhängigkeit.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Suffizienzbarrieren</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Barriere 1: Verlustängste</td>
</tr>
<tr>
<td>Barriere 2: Statusorientierung</td>
</tr>
<tr>
<td>Barriere 3: Mehrheitsorientierung</td>
</tr>
<tr>
<td>Barriere 4: Abgabe der Verantwortung</td>
</tr>
<tr>
<td>Barriere 5: Konsumverleitung durch den Markt</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabelle 1: Suffizienzbarrieren

### 2.2.4 Überwindung der Suffizienzbarrieren


### 2.2.5 Motive für eine suffiziente Lebensweise

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

---

37 Binswanger 2013, 55.
38 Stengel 2011b, 28.
39 Stengel 2011a, 252.
40 Ebd. 263.
41 Ebd. 254.
chung dienlich sind und sich durch die Bereitstellung zusätzlicher Zeitfenster oder eines befriedigenden Lebensraums ergeben\textsuperscript{42}. Dabei verliert das Bedürfnis nach ausreichendem Einkommen und Güterwohlstand nicht an individuellem Wert, sondern verändert nur seine Intensität und seinen Status. Der materielle Wohlstand zeigt sich weniger in dem Besitz von Gütern, als vielmehr in dem Gebrauch von Gütern als Mittel für die Entfaltung der individuellen Präferenzen\textsuperscript{43}. Die Balance zwischen Besitz, Zeit und Raum schafft die Voraussetzung für die gewinnbringende Integration des Suffizienzgedankens in die individuelle Lebensführung.

Die Motivation zu einer suffizienten Lebensweise ergibt sich vor allem aus der Erhöhung des individuellen Wohlbefindens\textsuperscript{44}. Die Mäßigung des Konsums zugunsten immaterieller Bedürfnisse ist der menschlichen Gesundheit in der Regel förderlich, wohingegen ein Übermaß an Konsum zu Krankheiten führen kann. Dies zeigt sich beispielsweise im Bereich der Ernährung, da bescheidenes Essen in Verbindung mit sportlicher Aktivität die Gesundheit fördern und das Entstehen vieler Zivilisationskrankheiten verhindern kann\textsuperscript{45}. Auf psychischer Ebene kann die Reduktion der konsumbedingten Reizüberflutung zugunsten sozialer Aktivitäten das Risiko für stressbedingte Krankheiten, wie z.B. Burn-out, verringern\textsuperscript{46}. Eine suffiziente Lebensweise schafft zudem mehr Souveränität, da Einsparungen bei Konsumgütern zeitliche Ressourcen für Eigenarbeit und Selbstentfaltung freigeben und finanzielle Ressourcen für Rücklagen bereitstellen können\textsuperscript{47}. Weitere Motive für eine suffiziente Verhaltensweise sind die des guten Gewissens und der intrinsischen Motivation zu einem umweltgerechten Verhalten. Das Gefühl, die Natur zu schützen und etwas zur globalen Gerechtigkeit beizutragen, kann als ein starker Gewinn empfunden werden\textsuperscript{48}.

Die Umstellung der Alltagsgewohnheiten bedeutet für den Menschen sich auf einen Weg des Suchens und Lernens zu begeben, der die Reflexion der Effekte des Handelns auf die eigene Befindlichkeit wie auch auf die Umwelt voraussetzt\textsuperscript{49}. Dabei ist das Wissen über die Umweltkonsequenzen des Handelns keine zwingende Voraussetzung für die individuelle Umsetzung der Suffizienzidee, erhöht die Wahrscheinlichkeit einer ressourcenschonenden Lebensweise jedoch nachweislich\textsuperscript{50}.

\textsuperscript{42} Linz 2004, 12.
\textsuperscript{43} Vgl. Huber 1995, 131.
\textsuperscript{44} Vgl. Kuckartz 1998, 70.
\textsuperscript{45} Linz 2012, 97.
\textsuperscript{46} Paech 2013, 20.
\textsuperscript{47} Linz 2004, 40.
\textsuperscript{48} Linz 2012, 98.
\textsuperscript{50} Vgl. Kuckartz 1998, 45.
3  Yoga

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


3.1 Weg und Ziel des Yoga


3.2 Ethische Grundsätze

<table>
<thead>
<tr>
<th>Sanskritbegriff</th>
<th>Deutsche Übersetzungsmöglichkeit</th>
<th>Sanskritbegriff</th>
<th>Deutsche Übersetzungsmöglichkeit</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Yama</td>
<td>Moralische Gebote</td>
<td>Ahimsa</td>
<td>Gewaltlosigkeit</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Satya</td>
<td>Wahrhaftigkeit</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Asteya</td>
<td>Nicht-Stehlen</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Aparigraha</td>
<td>Begierdelosigkeit</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Brahmacharya</td>
<td>Enthaltsamkeit</td>
</tr>
<tr>
<td>Niyama</td>
<td>Prinzipien der Selbstbeherrschung</td>
<td>Shaucha</td>
<td>Reinlichkeit</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Santosha</td>
<td>Zufriedenheit</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Tapas</td>
<td>Selbstbeherrschung</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Svadhyaya</td>
<td>Selbsterforschung</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Ishvara Pranidhana</td>
<td>Gottvertrauen</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabelle 2: Ethische Grundsätze

3.2.1 Die moralischen Gebote

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

---

64 Iyengar 2007, 356.
65 Ebd. 359.
66 Ebd. 359f.
lich ist und dieses nicht durch sinnliche Erfahrungen überschattet. Es erfordert eine vernünftige Selbstbeschränkung in allen Lebensbereichen\textsuperscript{67}.

### 3.2.2 Die Prinzipien der Selbstbeherrschung

Der Grundsatz der Reinlichkeit bezieht sich nicht nur auf die äußere Hygiene des Körpers, sondern beinhaltet auch die innerliche und psychische Reinigung. Dabei spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Zudem werden im Yoga einige mechanisch wirkende Reinigungstechniken sowie die Reinigung durch Atem- und Körperübungen empfohlen. Auf geistiger Ebene kann eine Reinigung durch Konzentrationstechniken und Meditation erfolgen\textsuperscript{68}. Das Prinzip der Zufriedenheit kann als ein Teil der mentalen Reinigung verstanden werden, da sie zu geistiger Klarheit, Wohlbefinden und Ruhe führen kann. Die Zufriedenheit wird als jener Zustand angesehen, in dem weder Erwartungen noch Wünsche das Handeln beeinflussen\textsuperscript{69}. Der Grundsatz der Selbstbeherrschung steht für die nötige Disziplin und Ausdauer, die eine regelmäßige Yogapraxis abverlangt. Die Überwindung zu Üben und der Verzicht auf bestimmte Nahrungs- oder Genussmittel erfordert eine gewisse psychische Stärke, um gegen aufkommende gesellschaftliche und persönliche Widerstände anzukommen\textsuperscript{70}. Auch die Selbsterforschung ist nicht immer angenehm, denn sie ist darauf angelegt, negative Gewohnheiten und Begierden ausfindig zu machen, diese ehrlich zu bewerten und nach Möglichkeit zu verändern\textsuperscript{71}. Das Prinzip des Gotvertrauens bezieht sich nicht auf einen Gott im konfessionsgebundenen Sinn, sondern auf die universelle Kraft, die nach yogischer Vorstellung in allen Dingen steckt. Es bedeutet, sich selbst zu schätzen und alle Handlungen mit vollkommener Hingabe und Aufmerksamkeit zu vollziehen\textsuperscript{72}.

### 3.3 Yoga in der modernen Welt

Die Begründer der modernen Yogastile haben die indische Lehre in den Westen gebracht, um die Menschen von den Belastungen der modernen Lebensweisen und den daraus resultierenden Krankheiten zu befreien. Sie erkannten in dem Stress und der Anspannung der Menschen den Grund für diverse psychosomatische Beschwerden, die sie durch Yoga zu heilen gedachten\textsuperscript{73}. Mittlerweile ist die Praxis des Yoga weit verbreitet und die positiven Wirkungen allgemein anerkannt. Auch die philosophische Seite des Yoga stößt auf großen Anklang, da sie eine Gelegenheit für die spirituelle Auslebung bietet, welche in den zunehmend säkularen

\begin{footnotes}
\item[67] Skuban 2011, 120.
\item[68] Ebd. 124ff.
\item[69] Ebd. 127.
\item[70] Ebd. 128.
\item[71] Iyengar 2007, 369.
\item[72] Ebd. 369f.
\item[73] Vgl. Lidell 2008, 7.
\end{footnotes}
Gesellschaften als fehlend empfunden wird\textsuperscript{74}. Die Wissenschaft des Yoga eröffnet den Menschen eine ganzheitliche Sicht auf das Leben und dient als Orientierung, um innerhalb der vielfältigen und komplexen Möglichkeiten der Lebensgestaltung eine angemessene Lebensweise zu finden.

Die Verbreitung des Yoga hat vor allem in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen und eine einheitliche Beschreibung der Yogapraxis ist aufgrund der vielfältigen Stilrichtungen nicht möglich. Dennoch kann unterschieden werden zwischen traditionellen Stilen, welche von indischen Gelehrten entwickelt wurden und ihre ursprünglichen Wurzeln nahezu unverändert beibehalten haben und zeitgenössischen Stilen, die der westlichen Kultur entstammen und aus den traditionellen Stilen heraus entstanden sind. Letztere orientieren sich an der alten Lehre, beinhalten neben den klassischen Yoga-Praktiken aber auch neuartige Elemente wie z.B. Akrobatik oder Fitnessorientierung. Auch wenn der Fokus der Praxis stark variiert, beinhalten alle modernen Yogastile neben ihrer körperlichen Ausrichtung auch Elemente aus den Bereichen der Atemkontrolle, Entspannung, Meditation, Ernährung und Ethik\textsuperscript{75}.

### 3.4 Auswirkungen der Yogapraxis

Die indische Lehre hat in den letzten Jahren nicht nur viele Menschen überzeugt, sondern ist zunehmend auch zu einem Thema der Wissenschaft geworden. Das öffentliche Interesse an den Auswirkungen der Yogapraxis hat besonders im medizinischen Bereich zu zahlreichen wissenschaftlichen Studien geführt. Dabei bestätigte sich die Vermutung, dass spezifische Yogaübungen die körperliche Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Flexibilität günstig beeinflussen. Zudem ergaben sich deutliche Hinweise für eine unterstützende Wirkung bei der Linderung von Schmerzen sowie der Minimierung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und deren Risikofaktoren. Bezüglich seiner mentalen Wirkung gilt Yoga als eine unterstützende Maßnahme, mit deren Hilfe sich insbesondere Stress und milde depressive Symptome günstig beeinflussen lassen\textsuperscript{76}. Zwar stellt Yoga keinen Ersatz für medizinische Behandlungen dar, kann den Einsatz von Medikamenten aber reduzieren und Patient*innen eine effektive Hilfestellung für die Heilung ihrer Krankheit bieten\textsuperscript{77}.

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

\textsuperscript{74} Iyengar 2001, 12.
\textsuperscript{75} Vgl. Rose 2013.
\textsuperscript{76} Yoga Vidya 2014b.
\textsuperscript{77} Luczak 2013, 34.

3.5 Kritische Betrachtungen


Ein weiterer Kritikpunkt am Yoga betrifft die Einstellung gegenüber weltlichen Geschehnissen. In seiner philosophischen Auslegung fordert Yoga die emotionale Distanzierung von der Außenwelt und die Hinwendung zum Positiven, wodurch eine gewisse Ignoranz gegenüber gesellschaftlichen Problemen entstehen kann. Dieser Kritik entgegen moderner Yogavertreter*innen mit der Behauptung, durch die erweiterte Selbstwahrnehmung würden die Auswirkungen des eigenen Handelns deutlicher wahrgenommen und die Basis geschaffen, anderen Menschen mit mehr Empathie zu begegnen und Verantwortung für Umweltprobleme zu übernehmen 83.

78 Yoga Vidya 2014a; Yoga Vidya 2014c.
80 Fenzel 2012, 85.
81 BYV 2001, 90.
82 Iyengar 2001, 12.
83 Unger/Hofmann-Unger 1999, 234f.
4 Suffizienz und Yoga

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


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

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

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

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

5 Methodisches Vorgehen


85 Vgl. Brüsemeister 2008, 47.
86 Vgl. ebd. 19.
87 Vgl. ebd.
5.1 Bestimmung des Forschungsgegenstands


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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Forschungsgegenstand</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Gegenstandsteil 1: Biografische Erzählung als Deutungsgegenstand für den Zusammenhang zwischen der Yogapraxis und eventueller Verhaltensänderungen</td>
</tr>
<tr>
<td>Gegenstandsteil 2: Subjektive Einschätzung des Stellenwertes des Yoga für die Gestaltung des eigenen Lebensstils</td>
</tr>
<tr>
<td>Gegenstandsteil 3: Eigenes Erkennen konkreter Bedürfnis- und Verhaltensänderungen ausgelöst durch Yoga</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabelle 3: Forschungsgegenstand

5.2 Beschreibung und Begründung der Forschungsmethode

Die Methodik der qualitativen Sozialforschung bietet verschiedene Herangehensweisen, wobei das Verfahren der qualitativen Einzelinterviews für die gegenstandsgerechte Beantwortung der Forschungsfrage geeignet erscheint. Qualitative Einzelinterviews treten in verschiedenen Varianten auf und erlauben sowohl einen direkten Zugang zur Biographie als auch zu den subjektiven Einschätzungen und Erkenntnissen der Befrag-
ten. Dabei reicht die Spannweite der Interviewgestaltung von der narrativen Interviewform, bei der primär die interviewte Person ununterbrochen erzählt, bis zur problemzentrierten Interviewform, bei der die for schende Person durch Nachfragen und Rückfragen mit der Erzählperson in einen Dialog tritt und das Interview den Charakter eines Gesprächs bekommt\textsuperscript{91}. Bei Forschungsgegenständen mit biografischem Bezug sollte der Rahmen des Erhebungsverfahrens so gesteckt sein, dass der Erzählfluss nicht durch Interventionen der befragenden Person unterbrochen oder beeinflusst wird. Aus dem Gesamtverlauf der ungestörten Erzählung lassen sich Aussagen über Ablaufmuster und Prozesse gewinnen. Die Erhebung von subjektiven Konzepten, Deutungsmustern oder Positionierungen erlaubt hingegen eine gewisse Strukturierung beispielsweise in Form eines Leitfadens für die Gesprächsführung. Ein Eingriff in den Erzählfluss der interviewten Person ist auch vor allem dann notwendig, wenn es um das Erkennen subjektiver Problemsichten oder unbewusster Motive geht. Hier werden die Interviewfragen so gestellt, dass sie zum Nachdenken anregen und die unbewussten Hintergründe bestimmter Sichtweisen oder Handlungsmotive gemeinsam aufgedeckt und erarbeitet werden\textsuperscript{92}.

Im Rahmen dieser Arbeit bedarf die Aufteilung des Forschungsgegenstands in die drei Einzelaspekte „biografische Erzählung“, „subjektive Einschätzung“ und „eigenes Erkennen“ demnach einer Mischform, bei der sowohl narrative als auch problemzentrierte Elemente enthalten sind. Als Erhebungsform wurde deshalb das „narrative Interview mit stärkerer Nachfrageorientierung“ gewählt. Bei dieser Form besteht der Interviewablauf aus mehreren Erzählaufforderungen und freien Erzählungen, die ohne inhaltliche Steuerung aufrechterhalten werden. Weitere Einzelaspekte, die in Stichworten vorgegeben sind, können in freien Formulierungen von der befragenden Person eingeführt werden. Der Interviewleitfaden wird flexibel und nicht im Sinne eines standardisierten Ablaufschemas verwendet, sodass spontane Reaktionen auf unerwartete Antworten möglich sind\textsuperscript{93}.

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

5.3 Kritische Reflexion der methodischen Vorgehensweise

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

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

---

95 Ebd. 135f.
96 Vgl. ebd. 78.
97 Ebd. 19.
98 Ebd. 14
der Subjektivität aller Beteiligten abhängen und somit zwangläufig einer Beeinflussung unterliegen. Durch eine reflektierte, kontrollierte und auf die Interviewform und den Forschungsgegenstand angepasste Herangehensweise kann dieser Einfluss jedoch auf ein Minimum reduziert und somit eine hinreichende Qualität der Daten aufrechterhalten werden\textsuperscript{100}. Die Qualitätskriterien für die Datenerhebung orientieren sich an den von Helfferich dargelegten Kompetenzbereichen des Interviewenden\textsuperscript{101}:

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

Auch die qualitative Inhaltsanalyse ist nicht frei von subjektiver Beurteilung. Sie kann den wissenschaftlichen Ansprüchen der Intersubjektivität und Allgemeingültigkeit nur bedingt gerecht werden, da bei der Auswertung des Textmaterials eine gewisse Differenz zwischen dem ursprünglichen Sinngehalt und der Deutung der Äußerung nicht auszuschließen ist\textsuperscript{102}. Andererseits wird die Methode der Inhaltsanalyse bereits seit über hundert Jahren durchgeführt, wodurch Erfahrungswerte aufgestellt und die Methoden im Laufe der Zeit verfeinert werden konnten\textsuperscript{103}. Um die Angemessenheit und Nachvollziehbarkeit der Forschungsergebnisse zu gewährleisten, gelten die von Kuckartz aufgestellten Handlungsregeln für die qualitative Inhaltsanalyse\textsuperscript{104}:

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

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

\textsuperscript{100} Helfferich 2011, 12.
\textsuperscript{101} Ebd. 24.
\textsuperscript{102} Kuckartz 2014, 32.
\textsuperscript{103} Ebd. 27.
\textsuperscript{104} Ebd. 33; in eigener Formulierung.
6 Datenerhebung und –auswertung


6.1 Planung und Organisation der Interviews


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

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


### 6.2 Interviewleitfaden

Der Gebrauch eines Interviewleitfadens dient der Orientierung im Interviewverlauf, um die Erzählperson zum zentralen Thema hinzuführen. Dabei werden die Leitfragen nicht nach einem starren Schema verwendet, sondern stehen der forschenden Person als eine „flexible Gedächtnisstütze“ zur Verfügung\(^{110}\). Für die hier gewählte Form des „narrativen Interviews mit stärkerer Nachfrageorientierung“ sind die Leitfragen so zu stellen, dass sie die befragte Person dazu anregen, ausführlich über ihre thematisch relevanten Erfahrungen zu erzählen. Nohl betont auch die Wichtigkeit des gezielten Nachfragers, da bereits angesprochene Aspekte von der forschenden Person aufgegriffen und detaillierte Informationen zu gewissen Themen erfragt werden können\(^{111}\). Besonders der dritte Teil des Forschungsgegenstands, das eigene Erkennen konkreter Bedürfnis- und Verhaltensänderungen, verlangt nach der Möglichkeit, die Erzählperson durch spontane Verständnisfragen zur Erklärung ihrer Motive und Handlungsgründe zu bewegen\(^{112}\).

Orientiert am Forschungsgegenstand und an den von Nohl erläuterten Maßstäben kennzeichnet sich der verwendete Leitfaden (*Anhang III*) durch eine einfache Untergliederung in eine erzähl-generierende Einstiegsfrage, drei narrative Leitfragen und eine Abschlussfrage. Die Reihenfolge der Leitfragen bleibt dabei flexibel gestaltbar und richtet sich nach dem Verlauf des Interviews. Dabei hat keine der Fragen den Charakter einer Notwendigkeit, sollte die Antwort auf die Frage bereits durch eine vorangegangene Frage oder im Laufe der biografischen Anfangserzählung gegeben worden sein. Um das gezielte Nachfragen zu erleichtern steht der Interviewerin eine Liste aus theoriebezogenen Begriffen zur Verfügung, welche die Vertiefung eines als relevant erachteten Themenpunkts erlauben. Diese Zusatzfragen sollen die befragte Person dazu bringen, ihr gesamtes Erzählpotenzial auszuschöpfen und somit die für die Beantwortung der Forschungsfrage interessanten Aspekte anzusprechen. Es ist jedoch nicht davon auszugehen, dass die Interviewten ihr Wissen einfach explizieren können\(^{113}\). Mit diesem Hinweis deutet Nohl auf die Differenz zwischen implizitem und explizitem Wissen hin, welche nicht ignoriert werden dürfte, da das Interview sonst auf die Ebene des

\(^{109}\) Vgl. Helfferich 2011, 190ff; 202ff.


\(^{111}\) Vgl. ebd. 16.

\(^{112}\) Vgl. ebd.

expliziten Wissens reduziert werde. Implizites Wissen stehe der befragten Person meist nicht bewusst zur Verfügung, sondern muss von der forschenden Person erst expliziert werden. Aus diesem Grund sollen auch die interessensorientierten Nachfragen in Form von erzählgenerierenden Fragen formuliert werden, deren Beantwortung implizites Wissen enthalten kann\textsuperscript{114}. Um die Erzählsituation so wenig wie möglich zu beeinflussen, werden die Begriffe „Suffizienz“ und „suffiziente Lebensweise“ sowie der direkte Bezug zu den Nachhaltigkeitswissenschaften vor und während des Interviews bewusst vermieden.

### 6.3 Kategoriensystem

Der pragmatische Sinn jeder Inhaltsanalyse besteht im Grunde darin, unter einer bestimmten forschungsleitenden Perspektive die Komplexität der erhobenen Daten zu reduzieren\textsuperscript{115}. Die Transkription der Interviews wurde deshalb hinsichtlich der für die Beantwortung der Forschungsfrage interessanten Merkmale auf deduktiv-induktive Weise in ein Kategoriensystem eingeordnet und der Datenumfang damit verringert. Da die Entwicklung zu einer suffizienten Lebensweise stets Veränderungen im Denken und Handeln voraussetzt, liegt der Fokus der Codierung besonders auf den Veränderungen im Leben der Yogalehrer*innen, welche durch die intensive Praxis und Auseinandersetzung mit der Philosophie des Yoga hervorgerufen wurden. Die Neuorientierung der Yogalehrer*innen unterteilt sich in die Veränderung der intrinsischen Grundbereitschaft, wie z.B. den Bedürfnissen, und in die Veränderung der sichtbaren Verhaltensmuster, wie z.B. den Ernährungsgewohnheiten. Einen weiteren Untersuchungspunkt bilden die subjektiven Einschätzungen des Stellenwertes des Yoga im eigenen Leben, wobei sowohl der individuelle Wert als auch der Wert des Yoga für die Gesellschaft betrachtet werden. Hieraus wird auch die Motivation für eine veränderte Lebensweise ersichtlich. Auch die Art und Weise, wie die befragten Personen zum Yoga gekommen sind und welche Aspekte die Begeisterung dafür ausgelöst haben, kann für die Beantwortung der Forschungsfrage eine wichtige Rolle spielen, insofern der Zugang zum Yoga einen Zugang zur Suffizienz darstellen könnte. Aus den vorangegangenen Überlegungen ergeben sich fünf Hauptkategorien, welche gemeinsam auf eine gegenstandsangemessene Beantwortung der Forschungsfrage zielen. Jeder dieser Kategorien sind zusätzliche Subkategorien untergeordnet, welche sich im Laufe des Codierungsprozesses herauskristallisiert und das codierte Textmaterial zusätzlich strukturieren.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kategoriensystem</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Kategorie 1:</strong> Zugang zum Yoga</td>
</tr>
<tr>
<td>• Beweggründe</td>
</tr>
<tr>
<td>• Yogastile</td>
</tr>
<tr>
<td>• Begeisterung und Faszination</td>
</tr>
<tr>
<td>• Yogapraxis und Ausbildung</td>
</tr>
</tbody>
</table>

\textsuperscript{114} Vgl. ebd. 17.  
\textsuperscript{115} Kuckartz 2014, 41, nach Früh 2004.
### Tabelle 4: Kategoriensystem

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kategorie 2:</th>
<th>Individueller Wert des Yoga</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Krisen- und Krankheitsbewältigung</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Körperliches Wohlbefinden</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Tiefe und Ganzheitlichkeit</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Selbstverwirklichung</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kategorie 3:</th>
<th>Gesellschaftlicher Wert des Yoga</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Distanzierung von gesellschaftlichen Vorgaben</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Gewaltfreiheit und Toleranz</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Umweltschutz</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kritische Betrachtung</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kategorie 4:</th>
<th>Veränderung der intrinsischen Grundeinstellung</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Bedürfnisreflexion und Prioritäten</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Zufriedenheit und Ausgeglichenheit</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Akzeptanz und Gelassenheit</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Bewusstsein und Achtsamkeit</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Selbstvertrauen und psychische Stärke</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Offenheit für Veränderung</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Abneigung gegen Extremismus</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kategorie 5:</th>
<th>Veränderung der sichtbaren Verhaltensmuster</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Prozesshaftigkeit der Veränderung</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Schwierigkeit der Differenzierung</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Yogapraxis und Freizeit</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Spiritualität</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ernährung</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Konsum und Besitz</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Familie und Freundeskreis</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Beruf und Karriere</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 6.4 Kategorienbasierte Auswertung der Daten


#### 6.4.1 Kategorie 1: Zugang zum Yoga

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

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

Yogastile

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

Begeisterung und Faszination

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

Yogapraxis und Ausbildung

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

6.4.2 Kategorie 2: Individueller Wert des Yoga

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

Krisen- und Krankheitsbewältigung

Von beinahe allen Befragten wurde Yoga als eine Methode der Krisen- oder Krankheitsbewältigung beschrieben, welche sich besonders auf die psychische Verfassung positiv auswirke. Eine Person erzählt in
diesem Zusammenhang, Yoga habe ihr geholfen allmählich ihre Psychotherapie zu reduzieren und heute ohne diese zurechtzukommen. Yoga sei für ihr seelisches Wohlbefinden das Beste gewesen und habe ihr mehr geholfen als die Gesprächstherapie (1,8). Allgemein wird Yoga als etwas angesehen, was die psychische Verfassung stärkt und Ängste lindert, sodass Krisensituationen, wie z.B. Trennungen (4,10), Beziehungsstress (6,22) oder Zukunftsängste (1,12), besser überstanden werden können.

**Körperliches Wohlbefinden**

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

**Tiefe und Ganzheitlichkeit**

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

**Selbstverwirklichung**

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

**6.4.3 Kategorie 3: Gesellschaftlicher Wert des Yoga**

Distanzierung von gesellschaftlichen Vorgaben

Die sozialen Systeme und gesellschaftlichen Normen werden von den befragten Personen als etwas wahrge nommen, was die Menschen nur bedingt unterstützt und teilweise sogar der individuellen Entwicklung ent gegenstehe (6.44). Um den eigenen Weg zu finden sei es wichtig, sich von Gewohnheiten zu lösen und neue Prioritäten zu setzen. Auch sei es für die Menschen von Vorteil, einmal etwas zu tun, was außerhalb der Be quemlichkeitsgrenze liegt und im Yoga als „Tapas“ praktiziert wird (5.29). Die Forderung nach Unabhängigkeit von gesellschaftlichen Vorgaben entspringt der Vorstellung, dass jeder Mensch für sein Wohlergehen selbst verantwortlich ist (6.22). Eine Person beschreibt es sogar als typischen Anfängerfehler sich zu sehr um das Wohlergehen anderer zu kümmern und zu versuchen, seine eigenen positiven Erfahrungen auf andere zu übertragen (2.6).

Gewaltfreiheit und Toleranz


Umweltschutz / Kritische Betrachtung

Das Prinzip der Gewaltlosigkeit steht für die Befragten nicht nur für den Respekt gegenüber anderen Men schen, sondern wird teilweise auch als friedlicher Umgang mit der Umwelt und den Tieren interpretiert (3.14). Eine Person spricht sich explizit gegen naturverachtende Verhaltensweisen aus, da es wichtig sei, allen Lebewesen eine Berechtigung zuzuweisen (5.17) und deren Lebensgrundlage zu schützen (5.29). In diesem Zusammenhang wird die philosophische Sicht des Yoga jedoch auch kritisch betrachtet. Eine Person hält die Einstellung, die Weltgeschehnisse so hinzunehmen wie sie sind, da diese zum Lauf der Dinge gehören, für nicht akzeptabel (5.27). Diese Sichtweise widerspreche zwar nicht dem Einsatz für Umweltschutz und sozialer Gerechtigkeit, würde diesem in ihrer fatalistischen Interpretation aber entgegenstehen (5.31.).

6.4.4 Kategorie 4: Veränderung der intrinsischen Grundeinstellung

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

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

Zufriedenheit und Ausgeglichenheit

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

Akzeptanz und Gelassenheit

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

Bewusstsein und Achtsamkeit

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

Selbstvertrauen und psychische Stärke

Ein weiterer Aspekt, der in allen sechs Gesprächen zum Ausdruck kommt, ist der positive Einfluss der Yogapraxis auf das Selbstvertrauen und die psychische Stärke. Die Loslösung von sozialen Standards und anderen Meinungen wird in beinahe allen Gesprächen erwähnt (u.a. 1,22) und Yoga somit als ein Gegen-
modell zur Fremdbestimmung dargestellt. Die Personen beschreiben sich als unabhängig von Geld, da ihnen ein Leben auf einfachem Level ausreiche (3,6), als unabhängiger von dem Willen der Freund*innen oder der Partner*innen, da sie ihre eigenen Bedürfnisse nicht mehr hinten anstellen möchten (1,22; 4,14) oder auch als unabhängig von beruflichen Vorgaben, da sie ihre persönliche Freiheit leben wollen (6,18). Des Weiteren wird auch die Unabhängigkeit von inneren Einflüssen, wie z.B. Stimmungen, Gefühlen oder Gedanken beschrieben, denen sich eine Erzählperson früher ausgeliefert gefühlt hat (3,4). Die Yogatechniken werden in diesem Zusammenhang als ein Instrumentarium angesehen, welches dabei helfen kann, die Kontrolle über geistige und emotionale Zustände zurückzugewinnen (3,4).

Offenheit für Veränderung / Abneigung gegen Extremismus

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

6.4.5 Kategorie 5: Veränderung der sichtbaren Verhaltensmuster

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

Prozesshaftigkeit der Veränderung

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


Yogapraxis und Freizeit

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

Spiritualität

Ernährung

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

Konsum und Besitz


Familie und Freundeskreis

Besonders deutlich haben sich auch die sozialen Verhältnisse innerhalb der Familie und des Freundeskreises verändert, wobei es nicht selten zu Beziehungsbrüchen kam. Mehrere Personen beschreiben ein gewisses Unverständnis seitens ihrer Freund*innen oder Ehepartner*innen gegenüber ihrer neuen Lebenseinstellung und veränderten Gewohnheiten (2,6; 6,6) wodurch die Beziehungen teils schwer strapaziert wurden.
Eine Person beschreibt, Yoga habe ihr letztlich die Kraft gegeben, den Schritt der Trennung zu vollziehen und ihr auch über den Trennungsschmerz hinweggeholfen (4,10). In Bezug auf den Freundeskreis erzählen mehrere Personen, sie halten sich heute bewusst von Menschen fern, die ihnen Energie rauben (1,22) oder nicht die gleiche Vorstellung der Freizeitgestaltung teilen (3,20). Von zwei Seiten wird betont, der Kontakt zu Menschen, vor allem zu jenen, die eine positive Lebenserwartung pflegen, sei zu einem wichtigeren Element in ihrem Leben geworden (1,16; 2,20).

**Beruf und Karriere**

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

7 **Interpretation: Yoga als Beitrag zu einer suffizienten Lebensweise**

Die Auswertung der Daten deutet auf ein starkes Transformationspotenzial des Yoga im Bereich der Wertvorstellungen, Grundeinstellungen und Verhaltensmuster hin, wodurch sich die Möglichkeit eines Beitrags des Yoga zu einer suffizienten Lebensweise ergibt. Da sich die Veränderungen durch die Yogapraxis eher schleichend und über die Jahre zeigen, ist auch die mögliche Umstellung zu einer durch Yoga beeinflussten Suffizienzorientierung als ein langjähriger Entwicklungsprozess anzusehen. Um das Verständnis der interpretativen Erläuterungen im Folgenden zu erleichtern, werden am Ende jedes Unterkapitels die entsprechenden Ergebnisse der Auswertung dem erarbeiteten Konzept einer suffizienten Lebensweise in zusam-
mengefasster Form gegenübergestellt. Die Angabe der Kategorien und Suffizienzbarrieren wird in verkürzter Form, z.B. „K5“ für „Kategorie 5“ oder „B5“ für „Barriere 5“, dargestellt.

7.1 Der Bezug zu den Grundzügen einer suffizienten Lebensweise


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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Grundzüge einer suffizienten Lebensweise</th>
<th>Suffiziente Lebensweise</th>
<th>Der Beitrag des Yoga</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>• Angemessenheit des Lebensstandards</td>
<td>• Ausrichtung der Veränderungen an dem individuellen Wohlbefinden</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Bedürfnisreflektion</td>
<td>• Förderung der Körperwahrnehmung und Bedürfnisreflektion</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Erkennen von Sättigungsgrenzen</td>
<td>• Allgemeine Bereitschaft auf materiellen Besitz zu verzichten; Verzicht im Bereich der Ernährung</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Anpassung der Lebensweise</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>➔ Umweltbewusste Konsummuster</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>➔ Verzicht auf Güter, Dienste, Funktionen</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabelle 5: Grundzüge einer suffizienten Lebensweise
7.2 Vergleichsanalyse anhand der vier E’s


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


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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Die vier E’s</th>
<th>Suffiziente Lebensweise</th>
<th>Der Beitrag des Yoga</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Die vier E’s</td>
<td></td>
<td>Zu 1. Entschleunigung</td>
</tr>
<tr>
<td>1. Entschleunigung</td>
<td>Genuss und Erfahrung des gegenwärtigen Geschehens</td>
<td>• Erhöhte Achtsamkeit im Alltag</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Entflechtung</td>
<td>Förderung regionaler Wirtschaftskreisläufe und Verkürzung der Wertschöpfungsketten</td>
<td>• Akzeptanz und Reduktion der zu erledigenden Arbeit</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Entrümpelung</td>
<td>Reduktion des Besitzes und Vereinfachung der Lebensführung</td>
<td>Zu 2. Entflechtung</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Entkommerzialisierung</td>
<td>Förderung nicht staatlich erfasster Leistungen; Eigen- und Gemeinschaftsarbeit</td>
<td>• Einkauf von Fleisch aus der Region</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Lokale Freizeitgestaltung; Fernreisen</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Zu 3. Entrümpelung</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Verringelter Stellenwert materieller Güter</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Bedürfnis nach Einfachheit und Klarheit, reduzierter Besitz</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Erhöhtes Konsumbewusstsein, bis auf eine Ausnahme nicht aus ökologischen Gründen</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Ablehnung altruistischer Lebensstile</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Zu 4. Entkommerzialisierung</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Krisen- und Krankheitsbewältigung</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Eigenverantwortlichkeit und Unabhängigkeit von sozialen Systemen</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Minderung der Status- und Konsumorientierung</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabelle 6: Die vier E’s

7.3 Die Überwindung der Suffizienzbarrieren mithilfe von Yoga

Yoga kann auf verschiedene Weise dabei helfen die Suffizienzbarrieren zu überwinden und somit den Zugang zu einer gemäßigten Lebensweise erleichtern. Wie bereits erläutert hat die Auswertung eine erhöhte Bedürfnisreflexion der befragten Yogalehrer*innen bestätigt. Durch die beobachteten Veränderungen der Bedürfnisse und der Bedürfnisbefriedigung können die individuellen Kosten einer Suffizienzorientierung verringert werden. Erwähnenswert in diesem Zusammenhang erscheint die in der Subkategorie „Bedürfnisreflexion und Prioritäten“ (K4) ersichtliche Tendenz der befragten Yogalehrer*innen, sich von äußeren Einflüssen und Meinungen abzuwenden und durch Yoga mehr Sensibilität für die eigenen Bedürfnisse entwickelt zu haben. Es scheint sich eine gewisse Einsicht ergeben zu haben, die es den Befragten ermöglicht, den Einfluss der Werbung abzuwehren und den eigenen Bedürfnissen zu folgen. Durch diese veränderte Ein-
stellung werden sowohl die „Konsumverleitung durch den Markt“ (B5) als auch die „Mehrheitsorientierung“ (B3) abgeschwächt. Gänzlich überwunden wird diese letzte Barriere jedoch nicht, da die Angst der Entfremdung von der Familie und den Freund*innen und ein gewisser Vergleich mit gesellschaftlichen Erwartungen immer noch eine Rolle für die Entscheidungsfindung einiger Befragter spielt (u.a. 5,8).


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

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

Überwindung der Sulfizienzbarrieren

<table>
<thead>
<tr>
<th>Barriere</th>
<th>Der Beitrag des Yoga</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Verlustängste</td>
<td>• Sensibilität für eigene Bedürfnisse</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Statusorientierung</td>
<td>• Unabhängigkeit von fremden Meinungen und Werbung</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Mehrheitsorientierung</td>
<td>• Veränderung der Bedürfnisse</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Abgabe der Verantwortung</td>
<td>→ Verringertes Bedürfnis nach Güterkonsum oder Erfüllung sozialer Standards (Statussymbole)</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Konsumverleitung durch den Markt</td>
<td>→ Erhöhtes Bedürfnis nach sozialem Austausch, Naturerfahrung, Ruhe und Alleinsein</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Überwindung der Barrieren

1. Reduktion der Kosten
   → Veränderung der Bedürfnisse oder der Bedürfnisbefriedigung
   → Veränderung der sozialen Erwartungshaltung

2. Erhöhung der Kostenaufnahmebereitschaft
   → Veränderung der individuellen Normen

3. Wissen über Umweltkonsequenzen
   → Eine nicht notwendige, jedoch förderliche Voraussetzung für die Umsetzung einer suffizienten Lebensweise

Zu 1. Reduktion der Kosten

- Sensibilität für eigene Bedürfnisse
- Unabhängigkeit von fremden Meinungen und Werbung
- Veränderung der Bedürfnisse
  → Verringertes Bedürfnis nach Güterkonsum oder Erfüllung sozialer Standards (Statussymbole)
  → Erhöhtes Bedürfnis nach sozialem Austausch, Naturerfahrung, Ruhe und Alleinsein
  → Bedürfnis nach spiritueller Auslebung

Zu 2. Erhöhung der Kostenaufnahmebereitschaft

- Verantwortungsbereitschaft für das eigene Wohlergehen
- Orientierung an dem Prinzip der Gewaltfreiheit

Zu 3. Wissen über Umweltkonsequenzen

- Nicht explizit erfragt; deutliche Zusammenhänge in einem Fallbeispiel
- Schwierigkeit der Differenzierung

Tabelle 7: Suffizienzbarrieren

7.4 Vergleich der Motive

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


### Tabelle 8: Vergleich der Motive

<table>
<thead>
<tr>
<th>Vergleich der Motive</th>
<th>Suffiziente Lebensweise</th>
<th>Der Beitrag des Yoga</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Motive einer suffizienten Lebensweise</strong></td>
<td></td>
<td><strong>Überschneidungen mit den Werten des Yoga</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>1. <strong>Individuelles Wohlbefinden</strong></td>
<td>Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit</td>
<td>• Motiv 1 -- Körperliches Wohlbefinden</td>
</tr>
<tr>
<td>2. <strong>Souveränität</strong></td>
<td>Zeit für Eigenarbeit und Selbstentfaltung; Geldeinsparung</td>
<td>• Motiv 2 -- Selbstverwirklichung</td>
</tr>
<tr>
<td>3. <strong>Gutes Gewissen</strong></td>
<td>Umwelt- und Sozialgerechtes Verhalten als intrinsische Motivation</td>
<td>• Motiv 3 -- Gewaltfreiheit und Toleranz; Umwelt- schutz</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Nachhaltigkeitsorientierung**
- Besondere Bedeutung des Prinzips der Gewaltfreiheit
- Individuelle Aussichtung des Yoga als Hemmnis nicht bestätigt
7.5 Zugang zu einer suffizienten Lebensweise


<table>
<thead>
<tr>
<th>Zugang zu einer suffizienten Lebensweise</th>
<th>Der Beitrag des Yoga</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Suffiziente Lebensweise</strong></td>
<td><strong>Zugang zum Yoga</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Erschwerter Zugang</td>
<td>Yoga als Sport, Therapie oder Selbstverwirklichungsrichtung</td>
</tr>
<tr>
<td>• Suffizienzbarrieren</td>
<td>• Verschiedene Yogastile für unterschiedliche Anforderungen</td>
</tr>
<tr>
<td>• Fehlende Umsetzungsstrategien</td>
<td>• Möglichkeit des Selbststudiums oder Erlernen im Kurs</td>
</tr>
<tr>
<td>• Wissenslücken im Bereich Umwelt und Nachhaltigkeit</td>
<td>• Begeisterung und Faszination</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabelle 9: Zugang zu einer suffizienten Lebensweise

8 Reflexion der Forschung

Die Forschungsergebnisse sind das Resultat eines umfassenden Forschungsprozesses, welcher sich insgesamt über fünf Monate erstreckte. Mit der Entwicklung der Forschungsfrage und des Forschungsgegenstands wurden Instrumente geschaffen, an denen sich die weitere Arbeit orientierte, wobei die Angemessenheit der Forschung angesichts dieser beiden Orientierungspunkte stetig überprüft wurde. Da der gesamte empirische Untersuchungsprozess auf gewissen Vorannahmen der Forscherin beruht, welche die For-
schung in eine bestimmte Richtung leiteten, wurden diese in Form einer Arbeitshypothese offen dargelegt. Um die einzelnen Forschungsschritte möglichst transparent und nachvollziehbar zu gestalten, wurden sowohl die Planung der Interviews als auch die Entwicklung des Leitfadens und des Kategoriensystems jeweils in einem eigenen Kapitel dokumentiert. Die vollständige Transkription und Codierung der Interviews sowie alle vorbereitenden Überlegungen sind im Anhang einzusehen.

8.1 Objektivität und Offenheit der Forschung

Da jedes Interview eine Kommunikationssituation darstellt, welche auf spontanen Interaktionen und Kooperationen der Interviewpartner*innen beruht, ist eine vollständige Objektivität der qualitativen Forschung von vornherein ausgeschlossen\(^{116}\). Dennoch wurde im Laufe der Interviews darauf geachtet, unbewusste und unkontrollierte Interventionen zu vermeiden und somit die Beeinflussung der Forschungsergebnisse möglichst gering und gegenstandsgericht zu gestalten. Bis auf wenige Ausnahmen wurde der direkte Bezug zu Umwelt- und Nachhaltigkeitsthemen seitens der Interviewerin nicht hergestellt, sondern lediglich darauf eingegangen, wenn diese Themen von der Erzählperson erwähnt wurden. Die direkte Frage nach der Umwelteinstellung in den ersten beiden Interviews, wurde im Nachhinein als Interviewfehler interpretiert und in den vier folgenden Interviews nicht mehr fortgeführt. Der Einfluss auf die Forschungsergebnisse wurde jedoch als relativ gering eingeschätzt, da sich herausstellte, dass die beiden Erstbefragten kein besonderes Umweltinteresse zeigten.

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

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

\(^{116}\) Helfferich 2011, 12.
zu lassen. Dies sollte eine frühzeitige Beeinflussung der Themenfindung vermeiden und die Offenheit der Forschung garantieren. Der Forschungsprozess orientierte sich an den Qualitätskriterien qualitativer Forschung nach Helfferich und Kuckartz, wobei bis auf den genannten Interviewfehler, alle Qualitätskriterien eingehalten wurden.

8.2 Aussagekraft der Forschungsergebnisse


9 Fazit


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

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

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

Neben dem Einsatz für die Verbreitung des Yoga könnte auch die Vermittlung von Umweltwissen das Suffi-
 zienzpotenzial des Yoga erhöhen. Die befragten Yogalehrer*innen stellen eine vielversprechende Zielgruppe
für die Übermittlung des Suffizienzgedankens dar, da sie eine erhöhte Bereitschaft für eine suffiziente Le-
bensweise zeigen und bereits Erfahrung mit der Veränderung entscheidender Verhaltensmuster mitbringen.
Zudem weisen auch die ermittelten Wertvorstellungen und Grunderwartungen in Richtung des Suffizienz-
 gedankens. Da die Idee der Nachhaltigkeit jedoch nicht direkt der Yogaphilosophie entspricht und im Yoga
das individuelle und nicht das gesellschaftliche Wohlergehen im Vordergrund steht, erscheint eine gewisse
Überzeugungsarbeit nötig. Die gedankliche Verbindung mit dem Prinzip der Gewaltfreiheit wäre ein mögli-
cher Ansatzpunkt.
Die Orientierung an bestehenden Strukturen des Yoga, welche sich über Jahrtausende bewährt und sich in den letzten Jahrzehnten auf der ganzen Welt verbreitet haben, scheint sinnvoll und relativ einfach umsetzbar. Die Institutionen des Yoga können genutzt werden, um die Suffizienzidee weiterzuverbreiten und ihre Etablierung voranzubringen. Dies kann auf Yogamessen, bei öffentlichen Veranstaltungen, im Internet oder direkt im Yogaunterricht geschehen, wobei die teilweise bereits bestehende Nachhaltigkeitsorientierung dieser Institutionen lediglich um die Idee der Suffizienz erweitert werden muss. Eine Aufklärung über mögliche Suffizienzschritte scheint dabei ebenso sinnvoll, wie die Orientierung an den Werten des Yoga, welche die Basis für die Akzeptanz der Suffizienz darstellen. In welcher Form dies anzugehen ist und welche Mittel dafür geeignet sind, bleibt die Aufgabe weiterer Forschungsarbeiten. Auch sollte geklärt werden, ob sich das Suffizienzpotenzial des Yoga nur auf Yogalehrer*innen bezieht und welche Intensität der Auseinandersetzung mit Yoga für einen erfolgreichen Suffizienzbeitrag nötig ist. Erst dann kann eine allgemeine Aussage getroffen werden, ob Yoga wirklich einen Beitrag für die Befreiung aus dem Kreislauf des Konsums darstellen kann.
10 Literaturverzeichnis

- Brüsemeister, T. 2008, Qualitative Forschung. Ein Überblick. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden
- BYV (Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.) 2011, Yogalehrer/innen Handbuch. Yoga Vidya e.V. Horn-Bad Meinberg
- Fenzel, B. 2012, Spiritualität 2.0. In: Max Plank Forschung (4), 80–85
• Nohl, A.-M. 2012, Interview und dokumentarische Methode. Anleitungen für die Forschungspraxis. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden
• Oekom e.V. (Hg.) 2013, Vom rechten Maß. Suffizienz als Schlüssel zu mehr Lebensglück und Umweltschutz. Politische Ökologie (135). Oekom Verlag. München
• Skuban, R. 2011, Patanjalis Yogasutra. Der Königsweg zu einem weisen Leben. Arkana. München
• Stengel, O. 2011, Suffizienz. Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise. Wuppertaler Schriften zur For- schung für eine nachhaltige Entwicklung (1). Oekom Verlag. München
• Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH (Hg.) 2002, Von nichts zu viel. Suffizienz gehört zur Zu- kunftsfähigkeit. Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH. Wuppertal


11 Anhang

11.1 Transkriptionsregeln

1. Alles Gesprochene wird wörtlich transkribiert, also nicht lautsprachlich oder zusammenfassend. Vorhandene Dialekte und Akzente werden nicht mit transkribiert, sondern möglichst genau in Hochdeutsch übersetzt.

2. Die Sprache wird leicht geglättet und an das Schriftdeutsch angenähert. Füllwörter ohne spezifische Bedeutung (z.B. Ähh) werden nicht transkribiert.


7. Nonverbale Aktivitäten und Äußerungen der befragten Person, die die Aussage unterstützen oder verdeutlichen (z.B. Seufzen oder Lachen), werden in Klammern notiert, z.B. (Lacht).

8. Absätze der interviewenden Person werden durch ein „I:“, die der befragten Person durch ein „B + Interviewnummer:“ (z.B. „B1:“) gekennzeichnet.

11.2 Informationsblatt zum Interview

Informationen zum Interview

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

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

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

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

Laura Kratzer
(laura.kratzer@hotmail.de)
### 11.3 Interviewleitfaden

**Einstiegsfrage:** Wie bist du zum Yoga und zu der Entscheidung, Yogalehrer*in zu werden, gekommen?

**Narrative Leitfragen:**
- Was bedeutet Yoga für dich im Alltag? Hat Yoga deine Lebensweise verändert?
- Haben sich deine Bedürfnisse durch Yoga verändert?
- Hat die Philosophie des Yoga dein Leben beeinflusst?

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gewohnheiten</th>
<th>Familie/Freunde</th>
<th>Ernährung</th>
<th>Konsum/Besitz</th>
<th>Wohnsituation</th>
<th>Beruf</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Prioritäten</td>
<td>Wahrnehmung</td>
<td>Selbstbestimmung</td>
<td>Freie Zeit</td>
<td>Soziales Leben</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bezüge zu ethischen Grundsätzen</td>
<td>Spiritualität</td>
<td>Lebenseinstellung</td>
<td>Ganzheitlichkeit</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Abschlussfrage:** Gibt es noch etwas, was dir am Herzen liegt, was du noch hinzufügen möchtest?
11.4 Zusammenfassungen der Interviews

11.4.1 Zusammenfassung Interview 1

(Datum: 03.06.2014; Dauer: 43 Minuten)


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

11.4.2 Zusammenfassung Interview 2

(Datum: 11.06.2014; Dauer: 38 Minuten)


Ihren früheren Beruf als Innenarchitekt*in empfand die befragte Person immer weniger als Erfüllung und widmet sich seit der Eröffnung eines eigenen Yogastudios im Jahr 2011 nur noch dem Yoga als hauptberufliche Tätigkeit.

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

11.4.3 Zusammenfassung Interview 3

(Datum: 13.06.2014; Dauer: 44 Minuten)

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

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


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

11.4.5 Zusammenfassung Interview 5

(Datum: 16.06.2014; Dauer: 40 Minuten)


11.4.6 Zusammenfassung Interview 6

(Datum: 18.06.2014; Dauer: 38 Minuten)


Die befragte Person scheint dies für sich bereits erreicht zu haben und beschreibt sich selbst in einer Überfluss-Situation, in der sie nun von ihrer Energie gerne etwas an andere Menschen abgibt.

12 Tabellenverzeichnis

*Tabelle 1: Methoden der Geschäftsprozessoptimierung* ........................................ Fehler! Textmarke nicht definiert.
*Tabelle 4: Vereinbarte Maßnahmen und antizipierte Wirkungen* ....................... Fehler! Textmarke nicht definiert.
Leuphana Schriftenreihe Nachhaltigkeit & Recht / Leuphana Paper Series in Sustainability and Law

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

ISSN 2195-3317

**Nr. 1** (Januar 2013)
Blieffert, Svea
Tauschen, Leihen und Schenken. Neue Nutzungsformen als Beispiele einer suffizienten Lebensweise?

**Nr. 2** (Januar 2013)
Guerra González, Jorge
Implementing Real Sustainability - The Meaning of Sufficiency for a New Development Approach

**Nr. 3** (Januar 2013)
Guerra González, Jorge
Vorbereitung zur Wiederverwendung: Regelung und Regelungsbedarf - Umsetzungs- und Erfolgsaussichten

**Nr. 4** (Januar 2013)
Guerra González, Jorge
The Relationship Between Family Law and Female Entrepreneurship in Germany

**Nr. 5** (Juni 2013)
Predki, Henryk

**Nr. 6** (Dezember 2013)
Guerra González, Jorge
Nachhaltigkeit ist unerreichbar: Irrwege, Irrgläuben - Und doch… Licht am Ende des Tunnels?

**Nr. 7** (März 2014)
Bitsch, Jessica
Energiespar-Contracting als Geschäftsmodell für Stadtwerke?

**Nr. 8** (September 2014)
Paar, Marlene
Die Zusammensetzung des Aufsichtsrates des unabhängigen Transportnetzbetreibers gemäß § 10d Abs. 3 Satz 1 EnWG

**Nr. 9** (November 2014)
Kratzer, Laura
Befreiung aus dem Kreislauf des Konsums. Über den Beitrag von Yoga zu einer suffizienten Lebensweise