



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Gemeinsamkeit in der Vielfalt“

**„Setukara Yoga“ eine gemeinsame Freizeitaktivität
für Menschen mit und ohne Behinderung,
ein Weg zur Inklusion**

Verfasserin

Daniela Leitgeb

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2012

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 297

Studienrichtung lt. Studienblatt: Diplomstudium Pädagogik

Betreuerin: Univ. Ass.-Mag^a. Dr.ⁱⁿ Maria Dinold

Zusammenfassung

Diese Diplomarbeit beschäftigt sich mit der Fragestellung „Inwieweit ist das gemeinsame Ausüben einer Freizeitaktivität exemplarisch von Yoga für Menschen mit und ohne Behinderung förderlich, um inklusive Prozesse voranzutreiben“ und gliedert sich in einen theoretischen und einen praktischen Teil.

Der theoretische Teil der Arbeit befasst sich mit grundlegenden Begriffen, Konzepten und verschiedenen Aspekten, um die Bedeutsamkeit der Einkehr des Inklusionsgedankens beziehungsweise auf die Einstellung der gesamten Gesellschaft, gegenüber Menschen mit Behinderung aufzuzeigen. Da sich die Vielfalt als Grundprinzip von Inklusion erweist und Heterogenität als normal angesehen wird, ist die Überwindung des Randgruppenbewusstseins ein erstrebenswertes Ziel. Aus der Literaturrecherche für den theoretischen Teil geht hervor, dass es zwar wissenschaftliche Auseinandersetzungen dahingehend gibt, es jedoch eine Herausforderung für die Wissenschaft und Forschung darstellt, sich diesen Aufgaben theoretisch und praktisch zu stellen. Um dahingehend einen Beitrag zu leisten, wurden sieben problemzentrierte Interviews mit Menschen ohne Behinderung geführt, die am Projekt „Yogatage“ teilnahmen und mit der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet.

Aus der Auswertung geht hervor, dass der inklusive Prozess im Projekt „Yogatage“ eine günstige Gelegenheit für Begegnung und eine daraus folgende Wirkung auf den Einzelnen erkennen ließ. Es wurde ein Raum eröffnet, indem Menschen mit und ohne Behinderung freiwillig in Kontakt treten, sich neutral begegnen und eine Gemeinschaft bilden konnten. Heterogenität wurde als Entwicklungsressource gesehen und gegenseitiges Lernen angeregt. Jeder Einzelne konnte Erfahrungen sammeln, welche im Alltag bzw. im beruflichen Kontext nur selten anzutreffen sind. Dieser Erfahrungsschatz führte wiederum zu einer Entfaltung der persönlichen Handlungsmöglichkeiten. Das Projekt „Yogatage“ erwies sich als ein bedachtes und strukturiertes Kontaktprogramm, so dass im Sinne des Inklusionsgedankens, eine ganzheitliche Entwicklung möglich war.

Abstract

The purpose of this diploma thesis is to investigate the following research question: “To what extent leisure activities, such as for example yoga, exercised jointly by people with or without disabilities are capable to promote the enhancement of inclusive processes”. In order to achieve this, the thesis was divided into a theoretical and a practical section.

The theoretical part deals with basic terms, concepts and various aspects related to the subject area. The main target is to reflect the significance of the inclusion concept with regards to the attitude of the entire society toward people with disabilities. Due to the fact that diversity is a fundamental principle of inclusion and heterogeneity is considered normal, the desirable target is to overcome consciousness of fringe groups. Based on the researched theoretical findings it is evident that the scientific community is dealing with this subject matter, nevertheless it still represents a challenge for science and research to face these tasks not only in theory but also in practice. In order to contribute to this effect, seven problem-centered interviews were conducted with people without disabilities who participated in the project “yoga days”. These interviews were analyzed by means of Mayring’s Qualitative Content Analysis.

The conducted evaluation points out that the inclusive process with regards to the project “yoga days“ presented a good opportunity for meeting people and subsequently had an effect on each individual participant. It managed to create a space where people with or without disabilities were able to meet on neutral ground and it consequently allowed them to form a community. Heterogeneity was considered as valuable resource of development encouraging mutual learning. Each individual was given the opportunity to make experiences which under usual circumstances are only rarely made in everyday life or in a professional context. This valuable experience led to further personal development. The project “yoga days” proved to be a carefully planned and structured contact program in the best sense of the inclusion concept and made integral human development possible.

Danksagung



Ein besonderer Dank geht an alle Teilnehmer/innen der Yogatage, denn ohne sie und ihre Zusammenarbeit wäre diese Diplomarbeit und diese unendliche Bereicherung nicht möglich gewesen. Dazu möchte ich einigen Personen, welche am Zustandekommen dieser Diplomarbeit beteiligt waren, an mich geglaubt und mich in diesem nicht gerade einfachen Prozess begleitet haben, von ganzem Herzen Danken.

Ein herzliches Dankeschön an Univ.-Ass. Mag.^a Dr.ⁱⁿ Maria Dinold für ihre kompetente Betreuung und Begleitung dieser Diplomarbeit und für ihre Hilfsbereitschaft, Flexibilität und besonders angenehme Art und Weise zu kommunizieren.

Den allergrößten Dank möchte ich an Julia Haselberger aussprechen, da sie es war, die mir den nötigen Stupser gegeben hat, meine Vision in die Tat umzusetzen und mir in jeglicher Hinsicht stets zur Seite gestanden ist – es ist einfach nur schön, einen so besonders wertvollen Mensch in meinem Leben zu wissen.

Weiters dazu, einen großes Dankeschön an Dejan Popovic, der mich erkennen ließ, dass die Diplomarbeit eine einzige Blockadenlösung ist und mich in dem ganzen Denk- und Schreibprozess völlig selbstlos begleitet hat und mich motivierte, mein Projekt bei der *Österreichischen Gesellschaft für Forschung und Entwicklung im Bildungswesen* einzureichen.

Einen besonderen Dank auch an Barbara Kreiling, da auch sie mir völlig selbstlos zur Seite gestanden ist, mir stets ein konstruktives Feedback gegeben hat, mich motivierte und mir die Möglichkeit eröffnete, mit meinem Projekt in die Öffentlichkeit zu treten (*Österreichisches Forschungs- und Entwicklungsnetzwerk für Erwachsenenbildung und Weiterbildung & Inklusionsdialog Salzburg*).

Vom ganzem Herzen möchte ich mich auch bei Martina Pacher, der Obfrau des Mental Handicap Sportclub bedanken. Danke für die besonders wertvolle Freundschaft, deine unermüdliche Kraft, deinen Optimismus und für deine Offenheit –ohne dich hätten die YOGAtage nie stattfinden können.

Ein besonderer Dank und vollste Wertschätzung gebührt definitiv auch meiner gesamten Familie, da sie mir auf meinem gesamten Lebensweg zur Seite gestanden sind, stets an mich geglaubt, mir vertraut und mich immer maximal unterstützt haben. Meiner Schwester möchte ich an dieser Stelle besonders für ihr Interesse, ihre Offenheit und für's Zeit nehmen danken - es hat mich unendlich gefreut liebe Birgit, dass du an den YOGAtagen teilgenommen hast.

Zu guter Letzt, möchte ich mich bei Barbara Wetschka, Miha Bulzan, Reinhard Reihls, Barbara Lechner, Pascal Steiner, Gloria Fleischmann, Petra Leitsberger, Hellmut Guszmann, Elisabeth Kastlunger und dem gesamten ITA gemn. GmbH Team für eure emotionale Unterstützung, euer Verständnis und Geduld, sowie für den Gedanklichen Austausch bedanken.

Nochmals von ganzem Herzen DANKE an euch alle, denn euer Engagement ging über Grenzen hinaus und wird mir stets in Erinnerung bleiben!

Erklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst und andere als die angeführten Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt habe, sowie auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe. Ich versichere, dass ich diese Diplomarbeit bisher weder im In- oder Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe.

Datum

Unterschrift

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung	2
Abstract	3
Danksagung	4
Erklärung	6
1 Einleitung	10
1.1 Relevanz des Themas	12
1.2 Forschungslücke und aktueller Forschungsstand	16
1.3 Aufbau der Diplomarbeit	23
I THEORETISCHER TEIL	25
2 Behinderung	25
2.1 Begriffsklärung „Behinderung“	25
2.2 Behinderung aus der Sicht der Weltgesundheitsorganisation (WHO)	26
2.3 Geistige Behinderung	29
2.3.1 Historische Entwicklung des Begriffes „geistige Behinderung“	31
2.4 Behinderung als ein „relativer“ Begriff	34
3 Inklusion	38
3.1 Begriffsklärung "Inklusion"	38
3.1.1 Historischer Hintergrund	38
3.1.2 Zum Verständnis von Inklusion	40
3.1.3 Inklusion – Integration	42
3.2 Heterogenität	44
3.2.1 Begriffsklärung „Heterogenität“	44
3.2.2 Heterogenität als Chance	45
3.2.3 Herausforderungen an die Pädagogik	48
4 Einstellungen	52
4.1 Begriffsklärung „Einstellung“	52
4.1.1 Entstehung der sozialen Reaktionen	53
4.5 Freizeit	56
4.5.1 Begriffsbestimmung von Freizeit	56
4.5.2 Bedeutung von Inklusion im Lebensbereich Freizeit	56
5.2.1 Freizeitbildung	57
5 Yoga eine holistische Wissenschaft	60
5.2 Die Geschichte des Yoga	60
5.3 Karma Yoga	63
5.4 Bhakti Yoga	63

5.5 Raja Yoga	63
5.6 Jnana Yoga	68
II EMPIRISCHER TEIL	70
6 Vorstellung und Beschreibung des Projekts „Setukara Yoga“ - Yoga für Menschen mit und ohne Behinderung	70
7 KLÄRUNG DER METHODISCHEN VORGEHENSWEISE	80
7.1 Ziel der Forschung	80
7.2 Das Interview als qualitative Erhebungsmethode	81
7.2.1 Interviewleitfaden	83
7.3 Qualitative Inhaltsanalyse als Auswertungsmethode	84
7.4 Darstellung der Analyseschritte	86
7.4.1 Festlegung des Auswertungsmaterials	86
7.4.2 Beschreibung der Entstehungssituation	86
7.4.3 Darstellung des Materials	87
7.4.4 Auswertungsablauf	90
8 Auflistung, Darstellung und Interpretation der Ergebnisse	92
8.1 Auflistung und Beschreibung der Kategorien	92
8.1.1 Äußere Rahmenbedingungen	92
8.1.2 Innere Rahmenbedingungen	93
8.1.3 Gruppendynamik	93
8.1.4 Einstellung und soziale Reaktionen	94
8.1.5 Reflexion der selbst wahrgenommenen Entwicklung	94
8.2 Darstellung und Interpretation	95
8.2.1 Äußere Rahmenbedingungen	95
8.2.1.1 Umgebung	95
8.2.1.2 Motivation und Inhalte des Kursangebots	95
8.2.1.3 Zeitliche Rahmenbedingungen	97
8.2.1.4 Lebensbereich Freizeit	97
8.2.2 Innere Rahmenbedingungen	98
8.2.2.1 Kontakt	98
8.2.2.2 Stellenwert von Yoga	101
8.2.3 Gruppendynamik	104
8.2.3.1 Gruppenempfinden	105
8.2.3.2 Kommunikationsprozesse	107
8.2.3.3 Nähe und Distanz	108
8.2.4 Einstellung und soziale Reaktionen	109
8.2.5 Reflexion der selbst wahrgenommenen Entwicklung	111
8.2.5.1 Lernen von Menschen mit Behinderung	113
9 Diskussion der Ergebnisse	115
10 Resümee und Ausblick	125
LITERATURVERZEICHNIS	126
Abbildungsverzeichnis	133

Anhang	134
I Interview-Transkripte	134
Interview A	134
Interview B	141
Interview C	156
Interview D	168
Interview E	187
Interview F	209
Interview G	227
II Lebenslauf	240
III Ausschreibung Yogatage und Begleitschreiben	243

1 Einleitung

„*Sektukara*“ *Yoga*, Yoga für Menschen mit und ohne Behinderung um Gemeinsamkeiten in der Vielfalt zu entdecken – ein Weg zur Inklusion. Yoga ist eine fünftausend Jahre alte Tradition, die ihren Ursprung in Indien hat. Das Wort Yoga, bedeutet Vereinigung/Integration und wird als integrative Disziplin bezeichnet, indem verschiedene Ebenen sprich Körper, Geist und Seele vereinigt werden (vgl. Feuerstein & Payne 1999, S. 28f).

Die Wurzeln meines Interesses gründen darin, dass ich „Yoga“ bereits seit einigen Jahren mit geistigen- und mehrfachbehinderten Menschen, sowie mit Menschen ohne Behinderung praktiziere. Beiderseits werden die vielfältigen und exotischen Elemente von Yoga und die darin implizierte Lebensphilosophie, mit sehr großem Interesse angenommen und praktiziert. Ich selbst habe vor ungefähr sechs Jahren mit dem praktizieren von Yoga begonnen und diese Erfahrungen nach und nach in meine Arbeit im Behindertensport einfließen lassen. Bevor ich mich dem Studium Pädagogik, Heil- und Integrative Pädagogik widmete, absolvierte ich an der Bundessportakademie Wien, die Sportlehrerausbildung mit dem Schwerpunkt *Sport für Menschen mit Behinderung*. Seit einigen Jahren bin ich als Funktionärin in einem der größten Sportvereine Österreichs für geistig- und mehrfachbehinderte Menschen, dem Mental Handicap Sportclub (MHSC) Wien tätig und hatte die Möglichkeit bei dem, vom Verein organisierten Sportwochen Yoga als Bewegungsangebot immer wieder einfließen zu lassen. Yoga ist inzwischen ein fixer Bestandteil in unserem Angebot, da es eine sehr große Nachfrage, jedoch nur wenig bis gar keine Angebote dahingehend gibt. Das Feedback, welches ich in den Yogastunden selbst, als auch von den Teilnehmer/innen mit und ohne Behinderung bekommen habe, hat mich überzeugt und dazu motiviert, die Ausbildung zur Yogalehrerin im Jahr 2009 zu absolvieren.

Ein weiterer, wichtiger Anstoß für die Klarheit meines Diplomarbeitsthemas war, das Mitwirken an einer Fachtagung der Lebenshilfe mit dem Thema „*Wege zur Inklusion*“, welche 2009 in Bregenz stattfand.

„Wir können nicht übers Wasser gehen, aber wir wissen, wie man Brücken schafft“ (Sokolli 2009, S. 10).

Diesem Zitat zufolge, habe ich mich entschlossen ein inklusives Projekt, gestützt vom Mental Handicap Sportclub ins Leben zu rufen und im Zuge dessen *Yogatage für Menschen mit und ohne Behinderung* veranstaltet.

Aufgrund meiner langjährigen Arbeit als Sportlehrerin für Menschen mit Behinderung und anhand diverser Recherchen ist mir aufgefallen, dass es in Österreich nur wenig inklusive Bewegungsangebote in (Sport-) Vereinen gibt und vorwiegend eine Trennung zwischen Behinderten und Nichtbehinderten vorzufinden ist. Motive dafür können persönliche Bedenken, Ängste, Einstellungen und Vorurteile der Nichtbehinderten sein und die Frage des didaktisch-methodischen Umgangs mit heterogenen Gruppen. Vor diesem Hintergrund, einschließlich meiner Erfahrungen, haben mich schließlich dazu bewegt, dieses Projekt ins Leben zu rufen und dieser Arbeit den Titel „*Gemeinsamkeit in der Vielfalt*“ zu verleihen. Darüber hinaus wohnt auch ein großes Stück Idealismus in mir, Brücken zwischen Menschen mit und ohne Behinderung zu schaffen, sie zusammen zu bringen, indem der Mensch als Mensch seine Anerkennung findet.

Für Vereins- Mitglieder des MHSC, wurde durch dieses Projekt ein zusätzliches Bewegungsangebot neben dem regulären Sport- bzw. Spartenangebot geschaffen und darüber hinaus ein Angebot für „alle Menschen“, welche Yoga kennenlernen oder vertiefen und / oder Selbsterfahrungen sammeln / erleben wollten.

Nachdem dieses Projekt als Forschungsprojekt für meine Diplomarbeit verwendet wird, richtet sich der Fokus innerhalb dieser Arbeit auf die Zielgruppe der Menschen ohne Behinderung um folgende Fragestellung zu beantworten:

Inwieweit ist das gemeinsame Ausüben von Yoga für Menschen mit und ohne Behinderung förderlich, um inklusive Prozesse voranzutreiben?

Aus dieser Hauptfragestellung lassen sich wie folgt einige Subfragen ableiten:

- *Welche sozialen Reaktionen ergeben sich durch das gemeinsame Ausüben von Yoga für die Menschen ohne Behinderung?*
- *Welche Einstellungen und sozialen Reaktionen ergeben sich dadurch gegenüber Menschen mit Behinderung?*
- *Worin besteht das einander verbindende Fundament, das eine inklusive Freizeitaktivität zulässt bzw. welche Rahmenbedingungen braucht es?*

Durch eine begleitende Evaluation der praktischen Umsetzung des Projekts, soll anhand von problemzentrierten Interviews herausgefunden werden, ob es gelungen ist, nachhaltige

Wirkungen zu erzielen und inwieweit inklusive Prozesse gefördert werden konnten. Auf die pädagogische Bedeutsamkeit, welche in diesem Thema steckt, wird nun in 1.1 erläutert.

1.1 Relevanz des Themas

In der aktuellen Auseinandersetzung mit dem Themenbereich der inklusiven- und allgemeinen Pädagogik, hat sich ein Paradigmenwechsel hinsichtlich der Inklusionsbewegung etabliert, in der heterogene Gruppen in ihrer Vielfalt und Individualität sein können sollen. Einen besonderen Stellenwert hat die inklusive Entwicklung durch die Verankerung der Rechte für Menschen mit Behinderungen in der UN- Konvention erhalten. Ziel der Inklusion ist die Vision einer inklusiven Gesellschaft, in welcher die Vielfalt in ihrer positiven Bedeutung wahrgenommen wird. Sie umfasst daher alle Dimensionen von Heterogenität ohne Diskriminierung von Fähigkeiten, Geschlecht, ethnische und religiöse Hintergründe, soziale Klassen und Milieus, sexueller Orientierung und körperliche Bedingungen. Sie wendet sich ferner gegen gesellschaftliche Marginalisierung (vgl. Kreil 2009, S. 41).

Es vollzieht sich ein Wendepunkt im Denken, in dem Inklusion als Optimierung, Vertiefung und als Erweiterung von Integration¹ angesehen wird (vgl. Cloerkes 2007, S. 221). An dieser Stelle ist anzumerken, dass einige Autoren zitiert werden, welche „Integration“ als eine erstrebenswerte Zielvorstellung erachten. In der vorliegenden Arbeit wird jedoch von „Inklusion“ die Rede sein (vgl. ebd.).

Mit der Zielvorstellung allen Menschen das gleiche Recht auf gesellschaftliche Teilhabe in allen Lebensbereichen zuzugestehen, ist festzustellen, dass in den meisten europäischen Ländern integrativ geführte Institutionen und Sondereinrichtungen nach wie vor von einer Funktion der Segregation und Selektion erfüllt sind. Demnach scheint es angebracht zu sein, sich dem Konzept der Inklusion zuzuwenden (vgl. Bintinger und Wilhelm 2001, S. 3).

Inklusion bedeutet eine:

¹ Integration meint die Eingliederung von Menschen mit Behinderung in das soziale System der Nichtbehinderten Menschen (vgl. Cloerkes 2007, S. 212). „Der Begriff Integration nimmt über die Jahrhunderte zahlreiche Bedeutungen an, die von der Naturwissenschaft über die Philosophie zur Politik reichen. In neuester Zeit wird mit dem Begriff vorwiegend die sozial- und bildungspolitische Absicht ausgedrückt, "Behinderte" in die Gesellschaft einzugliedern“ (Bintinger & Wilhelm 2001, S. 3)

(...) gemeinsame, nicht ausgrenzende und separierende Kultur (...) gemeinsames Leben und Lernen in allen Lebens- und Lernbereichen, deren Heterogenität charakterisiert wird durch Menschen die beeinträchtigt sind und behindert werden, sich auf unterschiedlichen Entwicklungsniveaus befinden, unterschiedlicher Sprache, Religion, Nationalität und Kultur sind (Stein und Lanwer 2006, S. 86ff.).

Mit dem Inklusionsgedanken wird Heterogenität als „normal“ angesehen, da der Mensch mit seinen Unterschiedlichkeiten ein gemeinsames Merkmal hat, nämlich des „Mensch-Seins“ an sich. Die Vielfältigkeit der Menschen wird als Entwicklungsressource für alle gesehen. Wenn sich eine Gesellschaft also als eine demokratische und humane Gesellschaft definieren will, so soll nach Grubich (vgl. 2010, S. 1) einer Ausgrenzung auf allen Ebenen entgegen gewirkt werden. Die Herausforderung, die dem Paradigmenwechsel hinsichtlich der Inklusionsbewegung zugrunde liegt, ist der Abbau von Gleichheit und Differenz aller Menschen – sprich die Gleichwertigkeit aller in einer Gesellschaft zu fördern (vgl. Feyerer 2003, S. 9).

Menschen und Institutionen bzw. die Gesellschaft allgemein, können von einer vollen Teilhabe aller Menschen profitieren. "(...) communities also benefit from including people with disabilities. Communities which are more diverse and which create more opportunities for people to help each other directly are better places for everyone to live." (Sanderson 2000, S. 7).

Eine wertegeleitete Pädagogik schafft den Nährboden einer Bildung für alle, in dem das Subjekt wieder entdeckt, der Mensch als Ganzes in den Mittelpunkt rückt und die menschliche Vielfalt als natürlich und normal angesehen wird. Soziale Vorurteile und negative Einstellungen über minder anerkannte Menschen oder Gruppen sollen abgeschwächt und neu geordnet werden (vgl. Cloerkes 2007, S. 219).

Die gesellschaftliche Teilhabe ist nun in allen Bereichen zu ermöglichen. Der Fokus ist demnach nicht ausschließlich auf die schulische Inklusion zu richten, sondern auf alle Lebensbereiche und pädagogischen Praxisfelder, sowie auch auf soziale Netzwerke außerhalb

der Schule (vgl. ebd.). In diesem Zusammenhang richtet sich der Fokus nicht nur auf Kinder und Jugendliche, sondern auf alle Menschen egal welchen Alters².

Die Herausforderung an die Wissenschaft und Forschung sowie an die Bildungsinstitutionen, ist es, eine Kultur und Struktur der Vielfalt zu schaffen und einen ganzheitlichen Bildungsansatz zu forcieren. Das Augenmerk ist daher nicht nur auf die kognitive Vermittlung von Wissen, sondern auch auf praktische Fertigkeiten, vor allem aber die Erfahrung des Menschen in seiner Einzigartig- und Einmaligkeit zu ermöglichen und zu fördern. Der einzelne Mensch soll die Möglichkeit haben, seine individuellen Stärken und Schwächen, sein Können und Nicht – Können herauszufinden. Es geht darum, die Gleichheit und Verschiedenheit zu erkennen, sowie Freud und Leid anzunehmen, sich der Vielfalt des Lebens und der Individualität der Menschen anzunähern und sich ebenso abgrenzen zu lernen. Inklusion wird daher als kulturbildender Prozess auf verschiedenen Ebenen verstanden (vgl. Feyerer 2003, S. 11f.). So verweist auch Speck (vgl. 2008, S. 374) auf die überbetonte verstandesmäßige Bildung und ist der Ansicht, dass eine ganzheitliche Bildung anzuregen und zu stützen sei, indem von:

- nicht nur lernen, sondern auch spielen
- nicht nur Leistung, sondern auch Muße
- nicht nur Kognition, sondern auch Emotionalität
- nicht nur Geist, sondern auch Körper
- nicht nur Ratio und Planung, sondern auch Meditation und Spiritualität
- nicht nur Objektivation, sondern auch Subjektivation (ebd.) auszugehen ist.

Nach Speck (vgl. ebd.) sind deshalb auch das Bedürfnis und das Interesse nach musischer und rhythmischer Erziehung, Sport, Spiel und Bewegung groß und aus heilpädagogischer Sicht von Bedeutung. Jedoch mangelt es bislang an einer adäquaten Umsetzung.

Hinsichtlich der inklusiven und allgemeinen Pädagogik stehen wir vor der Herausforderung, wie Bildung gestaltet werden kann, um die defizitäre Sichtweise über Menschen mit Behinderung zu überwinden. Es sollen Räume geschaffen werden, in denen Gerechtigkeit und Gleichwertigkeit, Autonomie und Selbstbestimmung sowie Kooperation und Kommunikation in ganzheitlichen und handlungsorientierten Lehr- und Lernformen gelebt werden

² An dieser Stelle möchte ich anmerken, dass es sich innerhalb dieser Arbeit um erwachsene Menschen mit und ohne Behinderung handelt und sich der Inklusionsgedanke auf den Lebensbereich Freizeit bezieht. In der theoretischen Abhandlung, werden jedoch auch Theorien und Konzepte auf Grundlage der schulischen Inklusion herangezogen.

können. Zugleich soll dem Spannungsfeld der Individualität und Heterogenität entgegen gewirkt werden (vgl. Binting und Wilhelm 2001, S. 6).

In diesem Zusammenhang leistet der Lebensbereich Freizeit, welcher in unserer postmodernen Gesellschaft gewachsen ist, einen Beitrag zur Verwandlung der gesellschaftlichen Verhältnisse hin zur Humanisierung und ermöglicht Formen wie auch Räume eines offenen und individualisierten Unterrichts. (vgl. Cloerkes 2007, S. 309f.). So spricht auch Nahrstedt (1979) von einer Veränderung der Gesellschaft durch die Entfaltung von Idealen wie Freiheit, Brüderlichkeit und Gleichheit und der damit implizierten Bildung in der Freizeit. Dadurch werden für Menschen mit und ohne Behinderung Chancen geschaffen, miteinander in Kontakt zu treten, eine Gemeinschaft zu bilden und das gegenseitige Lernen anzuregen. Dadurch wiederum werden auch die Handlungsmöglichkeiten der selbigen erhöht (vgl. Cloerkes 2007, S. 315).

Die Freizeitpädagogik setzt sich mit dieser Thematik genauer auseinander. Sie ist eine Vereinigung von mehreren Wissenschaftsformen und berührt eine Vielzahl verschiedener Fachbereiche wie etwa der Integrationswissenschaft. Sie gilt als Gesellschafts-, Handlungs- und Erziehungswissenschaft deren Aufgabe es ist, ein bewusstes und kritisches Freizeitverhalten zu fördern.

So soll die 'Pädagogik der freien Lebenszeit' in reflektierter Weise an Erziehung und Bildung mit dem Ziel eines sozial-kulturellem und kreativ-kommunikativen Handelns herangehen. Dabei soll kommunikative, soziale und kulturelle Handlungskompetenz vermittelt werden, um mehr freie Entfaltung im sozialen Bereich zu ermöglichen (Opaschowski 1996, S. 165).

Die Freizeitpädagogik setzt sich mit dem Themenbereich „Bewegen in der Freizeit“ auseinander und geht davon aus, dass die freie verfügbare Zeit als Gelegenheit zur persönlichen und sozialen Entwicklung wahrgenommen werden kann (vgl. Mann 2006, S. 31).

Der Anspruch der „integrativen Freizeitpädagogik“ zufolge ist, allen Teilnehmer/innen etwas gemeinsam erleben zu lassen, um langfristige positive Veränderungen hinsichtlich der Einstellungen und Verhaltensweisen gegenüber Menschen mit Behinderung zu erzielen (vgl. Markowetz 1998, S. 4). Es geht darum, die Sozialität des Menschen zu stärken und den Fokus auf die Bildung der zwischenmenschlichen Beziehungsmöglichkeiten zu richten (vgl., ebd.). Das heißt zum Beispiel, dass für Menschen mit und ohne Behinderung Räume geschaffen werden, in denen sie einander begegnen und lernen können, besser miteinander

umzugehen. Weichert (vgl. 2008, S. 55) betont dazu das Lernen und Arbeiten am gemeinsamen Gegenstand und verweist darauf, dass Beziehung und Bewegung als integrationspädagogische Kernelemente anzusehen sind.

Ziel einer inklusiven Freizeitpädagogik sollte daher sein, sich nach einem allgemein bildenden Konzept zu orientieren und Bildung für alle zuzulassen, um so respektvoll und konstruktiv mit Andersartigkeit und besonderen Bedürfnissen umgehen zu können. Dazu wird versucht, ausgrenzende Faktoren abzubauen und inklusive Strukturen zu schaffen, ein „Wir- Gefühl“ entstehen zu lassen (vgl. Cloerkes 2007, S. 318). Was diese „ausgrenzenden Faktoren“ und „inklusive Strukturen“ sind, soll anhand eines Beispiels verdeutlicht werden: Ein Mensch mit Behinderung erfährt bspw. eine gesellschaftliche Ausgrenzung, da er aufgrund der Behinderung in einem Sport- oder Freizeitverein nicht an den Aktivitäten teilnehmen darf. „Inklusive Strukturen“ zu bilden, würde umgelegt auf diese Situation bedeuten, ein Sportangebot sowohl für Menschen mit und ohne Behinderung zu schaffen bzw. Sport und Freizeitvereine hinsichtlich der Vielfalt der Menschen zu öffnen. Die Umsetzung inklusiver Konzepte erfordert einen uneingeschränkten Zugang zu allen Freizeitangeboten, egal ob mit oder ohne Behinderung. Auch soll nicht nur ein teilweises Öffnen von Angeboten gegeben sein. Ziel einer inklusiven Freizeitpädagogik ist also die uneingeschränkte Teilnahme aller Menschen in allen Bereichen der Freizeit, egal ob mit oder ohne Behinderung, um eine Gemeinschaft zu bilden (vgl. Axmann-Leibetseder 2005, S. 86f.). Ferner bekennt sich die Österreichische Bundesregierung zum Grundsatz, dass jeder Mensch, egal ob mit oder ohne Behinderung die gleichen Möglichkeiten zur Gestaltung seiner Freizeit haben soll. Demgemäß sind Freizeitangebote, die Bewegungs-, Zeit-, Spiel- und Entwicklungsräume für Menschen mit Behinderung ermöglichen, zu öffnen und als deren Recht anzusehen (vgl. Mann 2006, S. 54). Die Umsetzung dessen, erfolgt jedoch derzeit nur schleppend oder gar nicht.

1.2 Forschungslücke und aktueller Forschungsstand

Cloerkes (vgl. 2007, S. 314) stellt fest, dass eben diese Themenbereiche *Freizeit und Behinderung* sowie *das Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung* in der Behindertenpädagogik sowohl in Theorie als auch Praxis vernachlässigt werden. Es hat sich auf dem Weg zu einer Freizeitpädagogik der Zukunft, welche Bildung für alle zulässt und somit Raum für gemeinsame Aktivität in der Freizeit für Menschen mit und ohne Behinderung schafft, in den letzten Jahren unserer postmodernen Gesellschaft zwar einiges bewegt,

jedoch stößt man speziell bei der Literaturrecherche auf mangelnde Forschungen (vgl. ebd.). Auch Scheid (vgl. 2008, S. 143ff.) zufolge kann zum einen ein Fehlen von fachdidaktischen Beiträgen innerhalb der Integrationspädagogik erfahren werden und zum anderen liegen nur wenig didaktisch aufbereitete Materialien für Lehrkräfte und Schüler/innen vor, welche die Themen „Behinderung“ und „Miteinander Leben“ erschließen. Dies stellt für die Praxis des gemeinsamen Lernens von Menschen mit und ohne Behinderung eine große pädagogische Herausforderung dar. Eine Herausforderung deshalb, weil es pädagogisch mit den individuellen und unterschiedlichen Begabungen, Fähigkeiten, Verhaltensformen, Nationalitäten und Kulturhintergründen umzugehen gilt. Einerseits sollen Strukturen geschaffen werden, die der Individualität jedes einzelnen Menschen gerecht werden und andererseits soll ein Lernen ermöglicht werden, das die Lernenden als autonom handelnde Individuen respektiert (vgl. ebd.). Es ist deshalb von großer Relevanz, dass sich die Wissenschaft damit beschäftigt, wie mit der Herausforderung von heterogenen Lerngruppen umzugehen ist; dazu bedarf es Möglichkeiten und Bewältigungsstrategien (vgl. Scheid 2008, S. 143ff.).

Bei der Literaturrecherche bzgl. vorhandener Studien, welche den Themenbereich „Freizeit und Bildung“ erforschen, ließen sich vier relevante Studien zum Thema *Freizeit und Bildung für Menschen mit und ohne Behinderung* finden, welche im Folgenden dargelegt werden.

Eine der erfolgreichsten deutschen Athletinnen im Behindertensport Reinhild Möller, hat in den 1990er Jahren das Projekt *Behinderte helfen Nichtbehinderte* ins Leben gerufen. Das Projekt sollte das Verständnis und Handlungskompetenzen der Menschen ohne Behinderung gegenüber Menschen mit Behinderung bilden und stärken sowie den Menschen ohne Behinderung die Begegnung und den Kontakt mit Menschen mit Behinderung erleichtern. Im Rahmen einer Begleitstudie in den Jahren von 2000 und 2004 wurden im Raum Freiburg 15 Unterrichtsbesuche an Regelschulen in sechs Jahrgangsstufen von Athlet/innen mit einer körperlichen Behinderung durchgeführt. Ziel des Projekts war es, Berührungängste abzubauen, positive Veränderungen des Bewusstseins gegenüber Menschen mit Behinderung zu entwickeln, die Handlungskompetenzen der Menschen ohne Behinderung gegenüber Menschen mit Behinderung zu stärken, das Sozialverhalten sowie die Verständnisbereitschaft gegenüber Menschen in anderen Lebensverhältnissen zu verändern und den Leistungsbegriff zu relativieren. Die Ergebnisse der Studie fielen in Summe positiv aus und zwar dahingehend, dass eben Berührungängste und negative Einstel-

lungen abgebaut wurden. Angstgefühle, Ablehnungstendenzen sowie Gefühle von Unsicherheit oder Mitleid wurden verringert. Die Neugierde und Zuneigung sowie die Kontaktfreudigkeit gegenüber den Menschen mit Behinderung stiegen an. Dazu ist die steigende Sportlichkeit der Schüler/innen nach den Schulbesuchen positiv anzumerken.

An dieser Stelle ist zu betonen, dass soziale Integration als Wechselwirkungsprozess verstanden wird und es deshalb einer dauerhaften Weiterführung des Miteinanders von Menschen mit und ohne Behinderung bedarf. Begegnungsveranstaltungen sind aus integrations-theoretischer Sicht, zweckdienliche Maßnahmen, um auf innerpsychischen und interpersonellen Ebene erwünschte Wirkungen zu erzielen. Es ist daher von Nöten, weitere integrationsfördernde Initiativen und Maßnahmen zu setzen, um den Kontakt zu Menschen mit Behinderung zu ermöglichen und aufrecht zu erhalten (vgl. Scheid 2008, S. 143ff.).

Eine weitere Studie der 90er Jahre von Theunissen, Dieter, Neubauer und Niehoff (2002) befasste sich mit dem Thema Freizeit von Menschen mit einer geistigen Behinderung. Untersuchungsgegenstand waren die von der Lebenshilfe angebotenen Freizeitangebote und Freizeitclubs in Deutschland. Dazu wurden 166 Freizeitmitarbeiter und 735 Nutzer/innen hinsichtlich ihrer Verbesserungswünsche der Freizeitangebote für Menschen mit Behinderung befragt. Aus den Ergebnissen geht hervor, dass sich 55% der Mitarbeiter und 64% der Menschen mit einer geistigen Behinderung, mehr Möglichkeiten für gemeinsame Aktivitäten mit Menschen ohne Behinderung wünschen. Vor diesem Hintergrund besteht ein großes Bedürfnis nach inklusiven Freizeitangeboten. Theunissen et al (2002) fordern aufgrund der Untersuchungsergebnisse, dass zum einem eine Vielfalt an Freizeitangeboten geschaffen werden soll, die auf mehr Selbst- und Mitbestimmungsmöglichkeiten abzielen. Zum anderen sollen durch eine verstärkte Öffentlichkeitsarbeit und das Etablieren von Begegnungsräumen für Menschen mit und ohne Behinderung die Gesellschaft hinsichtlich der Freizeitbedürfnisse von Menschen mit einer geistigen Behinderung sensibilisiert werden. Weiters liegt die Betonung darauf, Inklusion im Rahmen der Freizeitangebote voranzutreiben und Menschen ohne Behinderung dabei verstärkt mit einzubeziehen. Die Autor/innen meinen dazu, dass es eine Vernetzung bzw. Zusammenarbeit mit Freizeitangebietern braucht, welche nicht explizit Menschen mit Behinderung sondern auch Menschen ohne Behinderung als Zielgruppe haben. Eine regionale und überregionale Vernetzung und auch Austausch von Freizeitangeboten, würde organisatorische, politische und inklusive Vorteile schaffen (vgl. Cloerkes 2007, S. 320f.).

Das wissenschaftlich begleitete Modell- Projekt zur Förderung integrativer Ferien- und Freizeitmaßnahmen „PfiFF“ kann als positives Beispiel zur Förderung von Inklusion angesehen werden. Dieses Projekt wurde von März 1995 bis Jänner 1997 in der Praxis erprobt und von der Fakultät für Erziehungs- und Sozialwissenschaften einschließlich der Sonderpädagogik, der Pädagogischen Hochschule Heidelberg evaluiert (vgl. Markowetz 2008, S. 185f.).

Mit diesem Projekt ist man dem Wunsch von Menschen mit Behinderung nach mehr Kontakt mit Menschen ohne Behinderung im Lebensbereich Freizeit nachgegangen und hat nach innovativen Wegen und Möglichkeiten gesucht, diesen zu erfüllen. Zielsetzung war es, Gemeinsamkeiten von Kindern mit und ohne Behinderung im Lebensbereich Freizeit zu fördern und geeignete Maßnahmen dafür zu setzen, um neue Erkenntnisse und Wege der Kinder- und Jugendarbeit zu beschreiten. In Zusammenarbeit mit Integrationsbegleiter(inne)n wurden Maßnahmen gesetzt, um Integrationsprozesse in Gang zu bringen sowie Entwicklungen in wohnortnahen Freizeitvereinen voranzutreiben und soziale Kontakte zwischen Kindern mit und ohne Behinderung zu fördern. Das Projekt war eine Anlauf- und Kontaktstelle um Integrationsmaßnahmen zu koordinieren.

Die Begleitung von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung bzw. von Behinderung gefährdete Kindern und Jugendlichen erfolgte durch die Antragstellung der Eltern, die ein Vorgehen von sechs Phasen, in einem Zeitraum von neun Monaten durchliefen. Die sechs Phasen gliederten sich wie folgt in:

- Erstgespräch mit den Eltern und Finden geeigneter Assistenten/innen
- Der Kontakt von dem/der Assistent(en)in mit dem Kind und dessen Familie
- Geeignete Vereinssuche
- Ein Mitgliedschaft und Integration auf Probe
- Die Reflexion der probeweisen Mitgliedschaft und der integrativen Erfahrungen
- Eine Stabilisierungsphase der Integrationsmaßnahme und Überleitung in die Normalität (vgl. Markowetz 1998, S. 8ff.).

Der Fokus richtete sich dabei auf eine wohnortnahe Integration über einen längeren Zeitraum sowie auf ein Selbst- und interessenbestimmtes Handlungs- und Erfahrungsfeld im Bereich Freizeit. Es wurde mit anderen Vereinen, Institutionen, Clubs und Fachleuten,

welche bereits ein breites Ferien- und Freizeitangebot für Menschen ohne Behinderung verzeichnen kooperiert, so dass sich auch diese für Menschen mit Behinderung öffnen.

Aus der Studie geht hervor, dass von 1995 bis 1997, 42 Anträge von Eltern behinderter oder von Behinderung gefährdeter Kinder und Jugendlichen entgegen genommen wurden. Davon konnten 30 Fälle bearbeitet und. erfolgreiche Integrationsmaßnahmen verzeichnen. 23 Fälle davon kamen ohne Assistenz aus und zwei Personen besuchten ihre gewünschten Aktivitäten mit einer Assistenz. Vier Anträge wurden von den Eltern wieder zurückgezogen aufgrund zu langer Wartezeiten, Zweifel am Erfolg und Unklarheiten hinsichtlich der Finanzierung. Für acht Kinder- und Jugendliche mit Behinderung konnte keine Assistenz zur Verfügung gestellt werden, was mit dem Mobilitätsproblem des Vereines selbst zusammen hing; da dieser über keinen vereinseigenen PKW verfügte und sich dadurch unverhältnismäßig lange Anfahrtswege ergeben hätten.

Es konnte für fast alle Projektteilnehmer/innen unabhängig vom Schweregrad der Behinderung ein individuell entsprechendes Freizeitangebot gefunden werden, wobei das Prinzip der Wohnortnähe nicht immer erfüllt werden konnte. Weiters zeigten sich Breitensportvereine bereitwilliger, Menschen mit Behinderung teilhaben zu lassen als Leistungs- und Wettkampforientierte Vereine. Ebenso ist festzuhalten, dass die teilnehmenden Kinder mit Behinderung im Verein keinen niedrigeren sozialen Status erfuhren und sich die Interaktion zu den Kindern ohne Behinderung positiv gestalteten (vgl. Markowetz 1998, S. 13ff.).

In der letzten Studie handelt es sich um das wissenschaftlich begleitete Integrationsprojekt „KELY – KörperErfahrungsLernen mit Yoga“ an einer Wiener Volksschule (vgl. Stagl und Ribarits 2007, S. 2ff.). In diesem Projekt wurde in den Jahren 2004/2005 über einen Zeitraum von 1 ½ Jahre der Entwicklungsgang sowie das Entwicklungspotential von Yoga in die Lern- und Unterrichtsarbeit sowie in der Lehrer/innen-Fortbildung praktisch erprobt und forschend begleitet.

Die Projektentstehung gründet im Sinne der integrativen Gesundheits- und Lernförderung in der gemeinsamen Klassenarbeit von Kindern mit und ohne Behinderung. Der Fokus richtete sich dabei auf die Weiterentwicklung der integrativen Lernarbeit, wobei unterschiedliche Lernbegabungen sowie Lernkompetenzen impliziert sind. Ziel des Projekts war es, eine ausgewogene seelische, geistige und körperliche, sowie soziale Entwicklungsförderung von Menschen mit und ohne Behinderung, mit der Arbeitsweise des integrativen

Lernens und Lehrens in allen Bereichen. Dabei wurde mit zwei vierten und mit zwei ersten Volksschulklassen zusammen gearbeitet, insgesamt waren in dem Projekt mehr als hundert Kinder involviert. Ein wichtiges Evaluierungsinstrument in der Schulpraxis stellte die teilnehmende Beobachtung dar. Ergebnisse daraus zeigen, dass sich Unterschiede in der Beweglichkeit und den körperlichen Gegebenheiten zeigten, sowie die Motivation mit zu machen gesteigert wurde. Es wurde ebenso beobachtet, welche Auffassungsgabe die Kinder in der Gruppe hatten, was sie an persönlichem Spielraum, an Klarheit, Ermutigung und Begleitung auf individueller Ebene brauchten. Die Kinder konnten das bewusste Wahrnehmen und Spüren im Yoga sehr gut erkennen sowie das *auf sich horchen* verinnerlichen. Die Kinder konnten eine Lerntechnik, durch kontinuierliches Wiederholen der Übungen, in Erfahrung bringen - so sind die meisten vom Kennen zum Können gelangt. Binnen kürzester Zeit, konnten sie sich 40 – 50 Yogastellungen merken, die sie in Verbindung mit Atem-, Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationstechniken praktizierten.

Die Kinder konnten ihre Erfolge, ihr steigendes Geschick, ihr zunehmendes technisches Vermögen und Ausgleichsmöglichkeiten zwischen Verstehen, Wahrnehmen und Ausführen hinsichtlich dem Körperlichen und Mentalen beobachten. Ebenfalls beobachtet wurden gruppenspezifische Lernprozesse, indem das gemeinsame Lernen frei von Konkurrenz war. Schwierigkeiten, Schwächen und scheinbare Hindernisse des Lernens gaben Anreize dafür, durch unterschiedliche und angeleitete Methoden, Lernwege selbstständig zu finden. Der Stolz der Kinder über ihre Selbstständigkeit zeigte sich darin, dass die Kinder auch zu Hause Yoga übten und ihren Eltern Übungen zur Stressbewältigung zeigten. Auch die philosophisch-spirituelle Ebene, in der ein Raum für die Probleme und Gefühle der Schüler/innen und eine Übertragung auf ihre Lebenssituation geschaffen wurde, konnte sehr gut angenommen. Sie konnten sich ein Wissen über die Verbindungen zwischen Körper, Geist und Seele aneignen und dementsprechend diese Prozesse selbst beeinflussen bzw. auch beim Lernen nutzen (vgl. ebd.). Lernkompetenzen in der Yogapraxis zeigen eine bessere Beobachtungs- und Unterscheidungsgabe, eine länger anhaltende Aufmerksamkeit, das Entwickeln und Nutzen von Entspannung als auch der Einsatz von unterschiedlichen Merkfähigkeiten. Auf körperlicher Ebene sind ein gesteigertes Wohlbefinden, eine Kräftigung der Körpermitte und Aufrichtung des Körpers erkennbar. Dazu ist eine allgemeine Steigerung der Bewegungslust festzustellen. Prüfungs- und Versagensängste wurden vermindert, was wiederum mehr Ruhe und folglich ein entspanntes und bewegliches Lernverhalten mit sich brachte.

Die Ergebnisse jener vier Studien zeigen repräsentativ für den gesamten Bereich der integrativen Freizeitpädagogik sowie der inklusiven Pädagogik, dass sich die Gesamtsituation der inklusiven Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung nach wie vor sehr unbefriedigend gestaltet. Rheker (vgl. 2008, S. 179) meint dazu, dass das inklusive Angebote als ein Randdasein angesehen werden kann. Den Forschungsberichten zufolge ist innerhalb der Behindertenpädagogik sowie in der Soziologie der Menschen mit Behinderung ein Mangel an Partizipationsmöglichkeiten im Lebensbereich Freizeit, vor allem von Menschen mit einer geistigen Behinderung vorzufinden (vgl. Cloerkes 2007, S. 321f.). Eine Möglichkeit darin zu einer befriedigenden Zusammenführung von Menschen mit und ohne Behinderung zu gelangen ist es, die Zusammenarbeit der Wissenschaft, Politik, verschiedener Organisationen, Vereinen und Freizeit Anbietern, Eltern und Betroffenen zu forcieren. Bis dato gibt es nur wenige Vereine, welche Freizeitangebote für Menschen mit und ohne Behinderung anbieten. Sie stellen Cloerkes (vgl. 2007, S. 321) zufolge eine Ausnahme dar. Er weist außerdem darauf hin, dass integrative Freizeitangebote von Betroffenen, Eltern und der Gesellschaft erwünscht wären. Deshalb sieht er eine Notwendigkeit darin, sich mit dieser Thematik eingehen zu beschäftigen (vgl. ebd.).

Wie bereits erwähnt, gibt es nur wenige Sportvereine, die sich für das gemeinsame Bewegen von Menschen mit und ohne Behinderung geöffnet haben. Weder Nicht-Behinderten-Sportvereine, noch die Behindertensportvereine haben sich für ein inklusives Bewegen wirklich eingesetzt (vgl. Rheker 2008, S. 168). In Österreich sind wenig bis keine inklusive Strukturen im Hinblick auf den Breitensport vorzufinden, obwohl sich gerade der Breitensport für inklusives Bewegen sehr gut eignen würde, da der Leistungsgedanke nicht im Vordergrund steht. Mössenböck (vgl. 2003, S. 105) verweist dazu auch auf die Menschen mit Behinderung und ihre eventuelle Hemmschwellen, in einem Verein für Menschen ohne Behinderung nachzufragen, ob ein Bewegen bzw. Sportausüben möglich wäre. Sie führt weiters an, dass Sportvereine grundsätzlich für inklusives Bewegen offen wären, jedoch nicht angefragt wird (vgl. ebd.).

Trotz allem ist die Organisation im Sport nach wie vor in Behindertensport und Nichtbehindertensport geteilt und gegliedert (vgl. Axmann-Leibetseder 2005, S. 85). Motive dafür sind persönliche Bedenken und vorherrschende Ängste der Menschen ohne Behinderung. Durch Einstellungen, Vorurteile, Informationsmangel sowie die Frage nach dem didaktisch-methodischen Umgang mit heterogenen Gruppen usw. wird Menschen mit Behinde-

rung die Teilhabe an Freizeitaktivitäten gänzlich verwehrt (vgl. Markowetz 1998, S. 44). Dem entgegen zu wirken, hat sich die allgemeine inklusive Pädagogik und Didaktik der Freizeit, diesen Aufgaben theoretisch und praktisch zu stellen (vgl. Cloerkes 2007, S. 321f.).

Eine inklusive Kultur zu schaffen bedeutet:

Alle öffentlichen und privaten Spiel-, Kultur und Freizeitangebote müssen barrierefrei zugänglich und nutzbar werden. Doch nicht nur Mobilitätsprobleme gilt es auszugleichen. Vielmehr müsste gegen die Schranken im Kopf getan werden. Öffentlichkeitsarbeit allein wird hierzu nicht ausreichen. Es kommt darauf an, gelebte Kontakte zwischen behinderten und nicht behinderten Menschen zuzulassen und qualitativ auszubauen, damit die dabei gemachten Erfahrungen anhaltend positiv wirken und ein Entstigmatisierungsprozess in Gang kommt (Cloerkes 2007, S. 338).

Für den Freizeitbereich bedeutet dies, Angebote für Menschen mit- und ohne Behinderung zu offerieren. Die Trennung zwischen Behindertensport und Nichtbehindertensport müsste überwunden werden, um so Strukturen des inklusiven Bewegens schaffen zu können.

1.3 Aufbau der Diplomarbeit

Die vorliegende Diplomarbeit gliedert sich in zwei Teile, in einen theoretischen und empirischen Teil.

Im anschließenden zweiten Kapitel erfolgt eine allgemeine begriffliche Klärung von Behinderung. Die anhaltenden regen Diskussionen über eine Begriffsdefinition von „Behinderung“ sind der erste Hinweis auf die Vielfalt der möglichen Bedeutungen des Begriffes. Auch in den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) findet diese Tatsache Berücksichtigung, welche in diesem Kapitel näher erläutert werden. Zudem werden der Aspekt der geistigen Behinderung und dessen historische Entwicklung gesondert abgehandelt. Letztendlich erscheint die Auseinandersetzung mit „Behinderung“ als einen „relativen“ Begriff sinnvoll.

Im dritten Kapitel wird auf den Begriff Inklusion und seinen historischen Hintergrund eingegangen. Um ein besseres Verständnis der Inklusion zu erzielen, wird eine Gegenüberstellung der Inklusion mit dem Prinzip der Integration näher beleuchtet. Da sich die Vielfalt als der Grundgedanke von Inklusion erweist, wird durch eine begriffliche Klärung von Heterogenität versucht, dieser Tatsache gerecht zu werden. Ihr Wirkungsfeld bietet jedem Einzelnen eine Chance sich zu entwickeln und stellt für den Gesamtbereich der Pädagogik

eine unumgängliche Herausforderung dar. Schließlich wird dazu auf erforderliche Rahmenbedingungen und Herangehensweisen hingewiesen.

Das vierte Kapitel handelt von der Wichtigkeit der Einkehr des Inklusionsprinzips in die Einstellung der gesamten Gesellschaft. Die Überwindung des Randgruppenbewusstseins ist ebenso im Hinblick auf Menschen mit Behinderung ein erstrebenswertes Ziel. Die wünschenswerte soziale Reaktion verankert die Inklusion als gesellschaftliche Norm. Im Lebensbereich Freizeit bieten sich dazu besonders vielfältige Lösungsansätze. In der Umsetzung des Inklusionsgedankens wird die Bedeutung von Freizeit aufgewertet. Es eröffnen sich dadurch vielversprechende Möglichkeiten durch gezielte Gestaltung das soziale Handeln zu fördern.

Im fünften Kapitel wird ein Einblick in Yoga als eine ganzheitliche Wissenschaft gegeben. Die älteste Wissenschaft vom Leben, liefert ein Verständnis über die Menschliche Natur und darüber, was der Mensch braucht um mit sich und seiner Umwelt im Einklang zu leben. Lebendige Werte als Handlungsgrundlage, tragen zur Bildung einer inklusiven Gesellschaft bei. Es ergeben sich dadurch viele Gemeinsamkeiten zwischen der Yogaphilosophie und dem Inklusionsprinzip. Yoga bietet einen fruchtbaren Grundboden für eine inklusive Freizeitgestaltung, indem Begegnung vielfältig und positiv wahrgenommen werden können.

Im empirischen und praktischen Teil der Arbeit wird eingangs im sechsten Kapitel das Projekt „*Setukara Yoga*“ – *Yoga für Menschen mit und ohne Behinderung* vorgestellt, welches als Grundlage für meine Forschungsvorhaben dient. Eine Projektbeschreibung gibt einen Einblick über Rahmendbedingungen, welche förderlich für eine inklusive Freizeitaktivität sind. Dabei wird von einer gemeinsamen, nicht ausgrenzenden respektive separierenden Kultur ausgegangen und Heterogenität als Normal oder als Bereicherung gesehen. Im Anschluss daran wird im Kapitel sieben, die Erhebungsmethode des problemzentrierten Interviews nach WITZEL und die Auswertung nach MAYRING erläutert.

Das Hauptaugenmerk des empirischen Teils liegt auf der Darstellung und Interpretation der Untersuchungsergebnisse im achten Kapitel, sowie deren Diskussion im neunten Kapitel. Ein Ausblick auf offene Fragen und eventuelle Anknüpfungspunkte für weitere Forschungen soll im zehnten Kapitel hingewiesen werden.

I THEORETISCHER TEIL

2 Behinderung

Behinderung ist ein sehr allgemeiner Begriff, welcher auf verschiedenen Ebenen und Bezugsaspekten verwendet und diskutiert wird, worin auch die Problematik des Behinderungsbegriffes begründet ist (vgl. Speck 2008, S. 241). Weiteres dazu, ist das Gemeinsame der verschiedenen Behinderungen zu definieren, als problematisch anzusehen. Ferner kann keine eindeutige bzw. allgemeingültige Definition von Behinderung erfolgen (vgl. Kreuz 2002, S. 13).

2.1 Begriffsklärung „Behinderung“

Die Wurzeln des Behinderungsbegriffes sind im Sozialrecht zu finden. Innerhalb pädagogischen Kontexten, spielte dieser bis in die 60er Jahre kaum eine Rolle (vgl. Biewer 2009a, S. 39). Der Begriff „Behinderung“ ist eine sehr allgemeiner und als Überbegriff für eine Vielzahl verschiedene Behinderungsart zu sehen. Der Begriff „Behinderung“ ist sinnverwandt mit Erschwernis, Hindernis, Fessel, Barriere, Blockierung, Unberechenbarkeit und Einschränkung (vgl. Speck 2008, S. 241). Im Hinblick eines allgemeinen Funktionshindernisses, sagt er daher nichts Bestimmtes aus (vgl. ebd.).

Cloerkes (vgl. 2007, S. 4ff.) verweist auf die Bedeutung, die verwendeten Zusammenhänge und auf die Zweckdienlichkeit der Begriffe. Er ist der Ansicht, dass eine unterschiedliche Definierung des Begriffs „Behinderung“ in Abhängigkeit zwischen Zielsetzung und verwendeten Zusammenhang stehen. Das heißt, dass der Begriff aus pädagogischer, juristischer, soziologischer oder medizinischer Fachdisziplin unterschiedlich mit der jeweiligen Zweckdienlichkeit definiert werden kann (vgl. ebd.).

Laut Cloerkes (2007, S. 10) stellt Vernooij (2007, S. 22) dazu vier konkurrierende Paradigmata³ gegenüber:

Behinderung ist...	Behinderung als...	Paradigma
1.Ein medizinisch fassbarer Sachverhalt	Medizinische Kategorie	personenorientiertes
2.eine Zuschreibung von sozialen Erwartungshaltungen	Etikett	interaktionistisches
3.ein Systemerzeugnis schulischer Leistungsdifferenzierung	Systemfolge	systemtheoretisches
4.durch die Gesellschaft gemacht	Gesellschaftsprodukt	gesellschaftstheoretisches

Abb.1.: Cloerkes 2007, S. 11

³ Cloerkes (2007, S. 10) verweist in seinem Buch „Soziologie der Behinderten“ auf Bleidick's (1976) 4 Paradigmen, zum Problem Behinderung ausführlicher.

Ein international weitgehend anerkanntes Klassifikationssystem zur Beschreibung von Behinderung ist die Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO, auf welche ich im Punkt 2.2 näher eingehen werde. Dabei handelt es sich um ein Konzept, welches von einer ganzheitlichen Sicht des Menschen ausgeht und Gesundheit auf biologischer, individueller und auf sozialer Ebene beleuchtet. Dabei findet der gesellschaftliche Kontext in denen Menschen mit Behinderung leben, die Möglichkeiten zur Selbstbestimmten Teilhabe und die Bedeutung der Einstellung gegenüber Menschen mit Behinderung, Berücksichtigung. Cloerkes (2007) entwickelte dazu ausgehend von der WHO Klassifikation eine behindertensoziologische Arbeitsdefinition und ist der Ansicht, dass Behinderung niemals absolut zu sehen ist, sondern stets relativ in verschiedenen Zusammenhängen. Behinderung ist demnach „(...) nichts Absolutes, sondern erst als soziale Kategorie begreifbar. Nicht der Defekt, die Schädigung, ist ausschlaggebend, sondern die Folgen für das einzelne Individuum (Cloerkes 2007, S. 9).

Im Folgenden wird nun auf die WHO Klassifikation“ auf den Begriff „Geistige Behinderung“ sowie auf das Konzept der „Relativität von Behinderung“ eingegangen und als Grundlage für das Verständnis von Behinderung in meiner Arbeit dienen.

2.2 Behinderung aus der Sicht der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Behinderung ist ein sehr komplexer Begriff, welcher mit großen Verständnisunterschieden zu tun hat. Es kann in keinem Fall von einem einheitlichen Behinderungsbegriff gesprochen werden, da es viele unterschiedliche Ansätze von Behinderung in den verschiedenen Wissenschaften gibt. Auf internationaler Ebene wurden Versuche geleistet, um auf diese begrifflichen Unklarheiten des Begriffs „Behinderung“ zu antworten. Einen bedeutenden Ansatz liefert die Weltgesundheitsorganisation (WHO), (vgl. Speck 2008, S. 197). Bereits in den 80er Jahren legte sie eine „International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps“ (ICIDH) dar, welche eine Dreiteilung bei der Definition von Behinderung vorsah (vgl. Speck 2008, S. 196/Biewer 2009a, S. 35).

Diese Klassifikation wurde jedoch als Defizit- und Krankheit orientiert erachtet. Dessen zu Folge nahm die WHO 2001 eine Revision vor, woraus eine neue und komplexere Version, die „International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) übersetzt, „Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit“ entstand (vgl. Speck 2008, S. 196).

Die ICF ist ein von den Vereinten Nationen anerkanntes Modell und „(...) wurde als Mehrzweckklassifikation für verschiedene Disziplinen und Anwendungsbereiche entwickelt“ (DIMDI/WHO 2005, S. 11). Das Ziel ist, eine gemeinsame Sprache bzw. Terminologie zwischen Fachleuten (Forschern, Politikern, Mediziner, Pädagogen usw.) sowie eine internationale Verständigung über Behinderung zu ermöglichen (vgl. ebd.). Die ICF verbindet nun diese beiden gegensätzlichen Modelle, um die „(...) verschiedenen Perspektiven von Gesundheit auf biologischer, individueller und sozialer Ebene“ (DIMDI/WHO 2005, S. 25) zu vereinen. Behinderung kann nunmehr „(...) als Produkt der Wechselwirkung von Gesundheitsmerkmalen und kontextuellen Faktoren gesehen“ (Biewer 2009a, S. 63) werden. Behinderung wird nicht mehr als Folge von Schädigung und Krankheit gesehen, sondern auch als Ergebnis von Interaktionen – sprich von der Gesellschaft verursachte Problematik (vgl. Hirschberg 2009, S. 1).

Um verschiedenen Ansichten von Funktionsfähigkeit zu integrieren, „(...) wird ein 'biopsychosozialer' Ansatz verwendet“ (DIMDI/WHO 2005, S. 25). Es handelt sich hier also um ein Konzept, welches von einer ganzheitlichen Sicht des Menschen ausgeht. In Zusammenhang mit Gesundheit sieht die ICF bedeutende Definitionen vor:

- Körperfunktionen die „(...) physiologischen Funktionen von Körpersystemen (einschließlich psychologische[r] Funktionen)“.
- Körperstrukturen sind die „(...) anatomischen Teile des Körpers, wie Organe, Gliedmaßen und ihre Bestandteile“.
- Aktivität bezeichnet die Durchführung einer Aufgabe oder Handlung (Aktion) durch einen Menschen“ und
- Partizipation „(...) ist das Einbezogen sein in eine Lebenssituation“ (DIMDI/WHO 2005, S. 16).

Die Bereiche Körperfunktionen- und Strukturen, Aktivitäten und Teilhabe stehen in Abhängigkeit zu den Kontextfaktoren und beeinflussen sich wechselseitig. Sie umfassen den gesamten Lebenshintergrund eines Menschen (vgl. Wansing 2005, S. 79). Die Kontextfaktoren setzen sich aus a) *Umweltfaktoren* (soziale Beziehungen und Unterstützung, Technologien usw.) und b) *den persönlichen Voraussetzungen* (wie Alter und Geschlecht, Lebensstil und Bewältigungsstrategien) zusammen (vgl. ebd.).

Die Funktionsfähigkeit eines Menschen umfasst alle Aspekte der funktionalen Gesundheit als auch deren Beeinträchtigungen. Diese beziehen sich wiederum auf die Kontextfaktoren

der Körperfunktion, der Körperstruktur, der Aktivitäten und Teilhabe an den Lebensbereichen (vgl. DIMDI/WHO 2005 S. 4ff). Eine Person gilt als funktionell gesund, wenn:

- ihre körperlichen Funktionen (einschließlich des mentalen Bereichs) und Körperstrukturen denen ein gesunder Mensch entsprechen (Konzepte der Körperfunktionen und -strukturen),
- sie all das tut oder tun kann, was von einem Menschen ohne Gesundheitsprobleme (ICD) erwartet wird (Konzept der Aktivitäten),
- sie ihr Dasein in allen Lebensbereichen, die ihr wichtig sind, in dieser Weise und dem Umfang entfalten kann, wie es von einem Menschen ohne gesundheitsbedingte Beeinträchtigung der Körperfunktion oder –Strukturen oder der Aktivitäten erwartet wird (Konzept der Partizipation an Lebensbereichen) (DIMDI/WHO 2005, S. 4ff.).

Nach dem ICF Modell ist „Behinderung“ ein Resultat negativer Wechselwirkungen einer Person, dessen Gesundheitsproblem und den Umweltfaktoren (vgl. ebd.). Eine Behinderung entsteht immer dann „(...) wenn eine unzureichende Passung einer Person und den Umweltfaktoren vorliegt“ (Wansing 2005, S. 79). Aus dem kann abgeleitet werden, dass die Gestaltung der Umweltfaktoren einen entscheidenden Einfluss auf die betroffenen Menschen haben. Um einem bereits entstandenen Ungleichgewicht der Körperfunktionen entgegen zu wirken, braucht es zunächst adäquater Akzeptanz ihrer Bedeutung. Auch Speck (vgl. 2008, S. 234f.) ist der Ansicht, wenn das soziale Umfeld mit Akzeptanz, Förderung und Toleranz reagiere, so würde die Schädigung der Person vielleicht nicht als Behinderung erachtet werden (vgl. ebd.).

Die ICF bietet einen konzeptuellen Rahmen in Bezug auf die Gesundheitsvorsorge, zur Prävention und Gesundheitsförderung sowie auch zur Verbesserung der gesellschaftlichen Teilhabe eines jeden Einzelnen. Aufgrund des bio-psycho-sozialen Modells, kann Behinderung in einen „(...) 'neuen' gesellschaftlichen Zusammenhang gestellt und einer Individualisierung der Problemlage entgegengewirkt werden“ (Wansing 2005, S. 63). Bei einer Klassifikation handelt es sich um eine Situationsbeschreibung der jeweiligen Person(vgl. Speck 2008, S. 234f.).In den ethischen Leitlinien der ICF heißt es, dass sie niemals dazu verwendet werden dürfen, um Menschen zu etikettieren oder sie in Behinderungskategorien einzuordnen (vgl. DIMDI/WHO 2005, S. 313f.).

Die ICF beschäftigt sich nun verstärkt mit dem gesellschaftlichen Kontext, in dem Menschen mit Behinderung leben. Ziel ist es, Möglichkeiten zur aktiven und selbstbestimmter Teilhabe zu schaffen als auch Einstellungen gegenüber Menschen mit Behinderung zu verändern (vgl. Cloerkes 2007, S. 6). So sind auch Einstellungen den Umweltfaktoren zuzuordnen. Bereits seit den 1970er Jahren weiß man, dass negative Einstellungen einen erheblichen Einfluss auf die Funktionsfähigkeit eines Individuums haben können. Aus diesem Grund hat sich die ICF in einem ganzen Kapitel den Einstellungen gewidmet. Dieses Kapitel bietet eine gute Grundlage, um diese Faktoren an die Funktionsfähigkeit einzelner Personen anzubinden. Es ist jedoch für eine spezifische Praxis zu wenig detailliert. Für eine pädagogische Praxis bestünde die Notwendigkeit, eine genauere Beschreibung zu entwickeln ohne jedoch die Vereinbarkeit mit der ICF zu verlieren⁴. Die ICF stellt also lediglich ein Werkzeug zu Verfügung, um „(...) Bildungssysteme systematisch auf diskriminierende oder hemmende Faktoren und Abläufe zu untersuchen“ (Hollenweger 2006, S. 59).

Vor diesem Hintergrund ist festzuhalten, dass die Umwelt einen sehr großen und vielfältigen Einfluss auf die Funktionsfähigkeit einzelner Personen hat. Um Menschen im Sinne einer inklusiven Pädagogik nicht auszugrenzen, muss deshalb auch die Umwelt ihren Beitrag leisten und sich verändern. Die Verantwortung für ein inklusives Miteinander obliegt daher nicht nur dem einzelnen Individuum, sondern der gesamten Gesellschaft.

2.3 Geistige Behinderung

Gegen Ende der 50er Jahre wurde der Terminus „geistige Behinderung“ von der Elternvereinigung-Lebenshilfe erstmalig fachlich zur Diskussion gebracht (vgl. Schwarz 2009, S. 28). Begriffe im wissenschaftlichen Sprachgebrauch wie *Schwachsinn*, *Idiotie*, *Blödsinn* und *Oligophrenie*⁵ sollten einerseits aufgrund ihres diskriminierenden und stigmatisierenden Charakters abgelöst werden, andererseits wollte man mit der Terminologie des anglo-amerikanischen Sprachraumes auf dem aktuellen Stand bleiben. Ab diesem Zeitpunkt verbreitete sich die Bezeichnung „geistige Behinderung“ in pädagogischen Fachkreisen als auch in anderen Disziplinen (vgl. ebd.).

⁴ Der Index for Inclusion lieferte im Jahr 2003 einen wertvollen Beitrag darin, die Grundlage des bio-psycho-sozialen Modells der ICF um eine detaillierte Beschreibung für die Umsetzung in der Praxis zu erweitern (vgl. Hollenweger 2006, S. 59).

⁵ „Oligo“ meint klein und „phren“ den Verstand (vgl. Schuppener 2005, S. 25).

Der Begriff *geistige Behinderung* bzw. *geistig behindert* konnte sich zwar im deutschsprachigen Raum durchsetzen, eine einheitliche Beschreibung von diesem Personenkreis ist bis dato jedoch nicht vorhanden (vgl. ebd. S. 28f.). Es gibt also ein weit gestreutes Spektrum an Bedeutungen, Definitionen, Theorien und Ansätze welche sich über viele Fach- und Lebensbereiche erstrecken (vgl. Mann 2006, S. 13). Dieses Phänomen kann aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden (vgl. Wagner 2001, S. 1); so unterscheidet sich das Begriffsverständnis in der medizinischen, psychologischen, soziologischen oder pädagogischen Betrachtungsweise und Handlungsabsicht. Es fällt schwer, eine begriffliche Interpretation und Konsensfindung vorzunehmen und folglich eine eindeutige und allgemein akzeptierte Definition darzulegen.

Im deutschsprachigen Raum hat sich eine Unzahl an Begriffen entwickelt, wie "Menschen mit Lernbehinderung", oder "Menschen mit besonderen Bedürfnissen" usw. (vgl. Theiß 2005, S. 25). Auch auf internationaler Ebene konnte sich kein einheitlicher Begriff etablieren. Großbritannien und Irland orientieren sich an dem Begriff *mental handicap*, welcher wiederum von den USA bemängelt wird. Die Bezeichnung *intellectual disability* ist sowohl in den USA als auch in Großbritannien gegenwärtig; die Briten bevorzugen den Begriff *learning disability* (vgl. ebd.).

Bei einer jeden Definition vollziehen sich Reduzierungen und Zuschreibungshandlungen, welche in Frage gestellt werden müssen (vgl. Schuppener 2005, S. 22). Der Personenkreis der Menschen mit geistiger Behinderung ist zudem besonders heterogen, sodass keine allgemein gültige Definition von geistiger Behinderung möglich ist (vgl. ebd.). Speck (2008, S. 194f.) verweist in diesem Zusammenhang auf den Begriff der Mehrfachbehinderung⁶ und damit auf „(...) die Komplexität einer Behinderung, die sich in der gleichzeitigen und wechselwirkenden Beeinträchtigung mehrerer psycho-sozialer Funktionen auswirkt“ (ebd.). So kann sich eine Lernbehinderung als Beeinträchtigung im Lernen in der Schule zeigen, als soziale Abweichung bzw. Verhaltensstörung und als sprachliche Retardierung. Das kann schwerwiegende soziale Folgen für die betroffene Person haben und sich darüber hinaus auf der psychischen Ebene sehr belastend auswirken (vgl. ebd., S. 194f.).

Welche historische Entwicklung dem Begriff „geistige Behinderung“ zugrunde liegt, wird im nächsten Punkt 2.3.1 dargelegt.

⁶ Der Begriff „Mehrfachbehinderung“ wird deshalb herangezogen, da an den Yogatagen Menschen mit geistiger und Mehrfachbehinderung teilgenommen haben und der Mental Handicap Sportclub, ein Sportverein für geistig- und mehrfachbehinderter Menschen ist.

2.3.1 Historische Entwicklung des Begriffes „geistige Behinderung“

Die Psychiatrie entwickelte den historisch ältesten Definitionsansatz einer geistigen Behinderung, welcher mit Verhaltensauffälligkeit und Krankheit gleichgesetzt wurde (vgl. Vanoli 2009, S. 4) und einer Person alle menschlichen Eigenschaften absprach (vgl. Schwarz 2009, S. 29). Weiters wurde die Person als unheilbar krank und dauerhafter Pflegefall stigmatisiert, welche lediglich in Heimen oder Anstalten versorgt werden konnte und von der Gesellschaft ferngehalten werden musste (vgl. Vanoli 2009, S. 4).

Aus der medizinischen- psychiatrischen Sicht handelt es sich bei geistiger Behinderung um einen früh erworbenen oder angeborenen Intelligenzmangel. Es wurden auch Synonyme verwendet wie Minderbegabung, Entwicklungsstörung, Oligophrenie und Schwachsinn (vgl. Wagner, 2001, S. 2). Oligophrenie wurde auf einer Grundlage eines IQ bezogenen Klassifikationssystems eingeteilt. Dabei wurde zwischen *Debilität* als leichteste Form von geistiger Behinderung, *Imbezillität* als mittlerer Grad und *Idiotie* als schwerster Grad geistiger Behinderung unterschieden (vgl. Schwarz 2009, S. 29). Zudem hatten geistig behinderte Menschen keine Chance auf eine Zukunft, da ihnen all ihre Fähigkeiten abgesprochen wurden. Sie galten als bildungsunfähig und unveränderbar. Jegliches Recht auf Förderung, Weiterbildung und Entwicklung wurde ihnen verweigert (vgl. Mann 2006, S. 10f.).

Es sind bis heute negative Tendenzen in den gegenwärtigen Definitionen von geistiger Behinderung zu finden. Als typische Merkmale einer geistigen Behinderung werden Defizite in der Beeinträchtigung intellektueller Fähigkeiten, Schwächen und Entwicklungsrückstände sowie verminderte Anpassungsfähigkeit gesehen (vgl. Matula 2003, S. 7). Weiterführend dazu werden geistig behinderte Menschen über weite Teile der Gesellschaft, aber auch in der Heilpädagogik als Menschen mit Defiziten und Defekten, sowie als hilfs- und pflegebedürftige Menschen betrachtet (vgl. Wagner 2001, S. 7f.). Speck (2008, S. 238) weist darauf hin, dass bei einer ausschließlichen Defektorientierung, „das zu Fördernde“ in den Hintergrund tritt. Auch Feuser (vgl. 1998, S. 2) ist der Ansicht, dass geistig behinderte Menschen von der Gesellschaft nach wie vor als defizitär wahrgenommen werden, welche einer lebenslangen Unterweisung bedürfen und als begrenzt begriffen werden. Er beschreibt den Begriff der geistigen Behinderung folgendermaßen:

Wer sich nicht oder nicht leicht und flüssig ausdrücken kann, wie wir das erwarten, gilt als unmündig. Wer für das Erlernen einer Aufgabe unsere Zeit länger beansprucht als wir dafür gewähren wollen, gilt als dumm. Wer für die Ausführung einer Arbeit länger als andere braucht, gilt als ungeschickt, ja möglicherweise sogar als faul (Feuser 1998, S. 2)

Feuser bringt zum Ausdruck, dass geistig behinderte Menschen als Mängelwesen gesehen werden, denen die Fähigkeit abgesprochen wird, ihr Leben selbständig gestalten zu können und die lebenslangen Hilfen bedürfen.

Einen wichtigen Beitrag dafür, die defizitorientierte Sichtweise von geistiger Behinderung zu verabschieden, leistete das Normalisierungsprinzip, welches Behinderung im Sinne der ICF betrachtet.

Das Prinzip der Normalisierung

Die Ursprünge des Normalisierungs- Konzepts finden sich in Skandinavien und reichen bis zu den USA. Geprägt wurde dieser Begriff 1959 von Bank-Mikkelsen, dem damaligen Sozialverwaltungsdirektor (vgl. Vanoli 2009, S. 13) Anstoß dafür waren die Lebensbedingungen von Menschen mit geistiger Behinderung zu ändern (vgl. Prengel 1995, S. 156). Das Normalisierungsprinzip geht davon aus, dass „(...) Menschen mit geistiger Behinderung die gleichen Rechte und Pflichten haben wie die übrige Gesellschaft (Rechtsgleichheit) und ... dass sie in und mit ihrer Behinderung anerkannt und der restlichen Gesellschaft gleichgestellt werden (Bürgerstatus und Akzeptanz)“ (Vanoli 2009, S. 13).

Menschen mit Behinderung sind nach wie vor an der Teilhabe am normalen Leben eingeschränkt (vgl. Prengel 1995, S. 157). Das Normalisierungsprinzip „(...) enthält die Überzeugung, dass die Norm des normalen Lebens, der die Mehrheit der Bevölkerung entspricht, optimal sei und dass es für behinderte Menschen darum gehe, ebenfalls gemäß dieser Norm zu leben“ (Prengel 1995, S. 157). Dies bedeutet jedoch nicht, dass Menschen mit Behinderung normal gemacht werden sollen. Es geht vielmehr darum, dass die Lebensbedingungen im Bereich Wohnen, Arbeit und Freizeit so normal wie möglich gestaltet werden, dass volle Teilhabe möglich wird (vgl. Vanoli 2009, S. 13). Im Sinne des Inklusionsgedankens ist der Fokus somit auf alle Lebensbereiche und pädagogischen Praxisfelder, sowie auf (soziale) Netzwerke außerhalb der Schule zu richten (vgl. Cloerkes 2007, S. 219).

Nach dem Normalisierungsprinzip sollen Menschen mit einer geistigen Behinderung Erregungenschaften des täglichen Lebens nutzen können, sowie es der übrigen Gesellschaft zur Verfügung steht (vgl. Prengel 1995, S. 155). Sie sollen auch die Fülle von Lebensmöglichkeiten nutzen können. Grundvoraussetzung dafür ist, eine isolierte Eintönigkeit zu beseitigen. Normalisierung entspricht dem Prinzip der Gleichberechtigung. Es braucht ein Um-

denken der Normalen in dem sie lernen, mit Menschen die anders sind umzugehen bzw. zusammenzuleben (vgl. ebd., S. 155ff.). Im Normalisierungsgedanken wird von einer „(...) Angleichung der Minderheit an eine Mehrheit“ (ebd.) gesprochen.

Feyerer (2003, S. 10) betont dazu den noch immer weit verbreiteten „(...) 'Protonormalismus'“. Das heißt, dass nach wie vor zwischen (...) 'normalen' und 'anormalen' Menschen unterschieden wird, bspw. dass eine Schule bzw. Freizeitverein ohne Behinderung normal sei. Um das Ziel der Inklusion nicht zu verfehlen, muss jedoch von einer Transnormalität ausgegangen werden. D.h. das Unterschiede als selbstverständlich und als Bereicherung gesehen werden und Verschiedenheit als Normalität (vgl. ebd., S. 9).

Wenn sich Beziehungen zwischen Menschen mit und ohne Behinderung verbessern sollen, so stellt die zwischenmenschliche Kommunikation ein förderliches Mittel dar. Darüber hinaus ist sie eine unabdingbare Notwendigkeit zur Menschwerdung. Wobei Menschen mit und ohne Behinderung nicht wahllos zusammen gebracht werden – der Fokus liegt daher auf dem Wie (vgl. Vanoli 2009, S. 13).

Klassifizierung geistiger Behinderung

Das Einteilen in bestimmte Gruppen hat seinen Ursprung in der Psychiatrie und ist nach wie vor ein Bestandteil, welcher sich bis heute gehalten hat. Derzeit gibt es drei internationale angewandte Klassifikationssysteme von geistiger Behinderung. Es handelt sich dabei um Systeme der *American Association on Mental Deficiency* (AAMD), der *American Psychiatric Association* (APA) und der *Weltgesundheitsorganisation* (WHO) (vgl. Theiß Jahr 2005 S. 30). wobei in dieser Arbeit nur auf die Sichtweise der WHO eingegangen wird.

Innerhalb der ICD-10 (International Klassifikation psychischer Störungen) der WHO wurde geistige Behinderung lange Zeit unter *Intelligenzminderung* (F70-F79) eingeordnet. Es handelte sich um einen

„(...) Zustand von verzögerter oder unvollständiger Entwicklung der geistigen Fähigkeiten; besonders beeinträchtigt sind Fertigkeiten, die sich in der Entwicklungsperiode manifestieren und die zum Intelligenzniveau beitragen, wie Kognition, Sprache, motorische und soziale Fähigkeiten“ (DIMDI/WHO 1994/1999, S. 1).

Standardisierten Intelligenztests sollten dazu dienen, den Schweregrad einer Intelligenzminderung festzustellen. Diesen einseitigen, defizitorientierten Ansatz von geistiger Behinderung versucht die ICF – International Classification of Functioning, Disability and Health zu überwinden. Sie bezieht den funktionalen Gesundheitszustand, die Behinderung, die soziale Beeinträchtigung aber auch die relevanten Umweltfaktoren mit ein. Die ICF berücksichtigt somit neben den körperlichen Eigenschaften, der geistigen Fähigkeit oder der seelischen Gesundheit, auch die Aktivität, die gesellschaftliche Teilhabe bzw. Partizipation (vgl. Speck 2008, S. 197). Eine Behinderung zeigt sich demnach nicht an den IQ-Werten, sondern vielmehr in den eingeschränkten Partizipationsmöglichkeiten, welche durch personenspezifische, soziale und kontextbezogenen Ursachen entstehen. Ziel ist es also, positive Möglichkeiten zur aktiver und selbstbestimmten Teilhabe in allen Lebensbereichen zu schaffen, sowie die Einstellung gegenüber Menschen mit Behinderung in Betracht zu ziehen (vgl. Cloerkes 2007, S. 6) (siehe Kapitel 2.2).

2.4 Behinderung als ein „relativer“ Begriff

Eine Definition von Behinderung ist immer im Zusammenhang mit ihrem jeweiligen historischen und kulturellen Hintergrund zu betrachten. Das vorherrschende Menschenbild der jeweiligen Gesellschaft, sowie der Stand der Wissenschaft spielt dabei eine bedeutende Rolle (vgl. Wagner, S. 1). So wurden behinderte Menschen im Mittelalter bspw. noch als „von Dämonen besetzte Wesen“ gesehen, die verfolgt und meist getötet wurden. Das gegenwärtige gesellschaftliche Bild gegenüber Menschen mit Behinderung hat sich stark geändert. Dazu haben neue Erklärungsansätze, wissenschaftliche Fortschritte sowie ein gesellschaftlicher und kultureller Wandel ihren Teil beigetragen. Dementsprechend hat sich auch die Stellung der Menschen mit Behinderung in unserer Gesellschaft verändert. Das heißt, die Definition von Behinderung steht immer in Relation zur Gesellschaft und ihrem gegenwärtigen Menschenbild und ist damit veränderlich. Infolgedessen ist Behinderung auch als ein relativer Begriff zu sehen (vgl. ebd.).

Behinderung wird nicht als etwas Absolutes gesehen „(...) sondern immer relativ je nach sozialem Zusammenhang“ (Kreuz 2002, S. 21). Auch Cloerkes (2007) weist in seinem Buch „Soziologie der Behinderten“⁷ darauf hin, die Definition und Bedeutung von *Behinderung* und *Behinderte* getrennt voneinander zu betrachten.

⁷ Die Soziologie ist jene Wissenschaft, die das Zusammenleben und Zusammenhandeln der Menschen im Blickfeld hat (vgl. Cloerkes 2007, S. 2).

- Eine Behinderung ist eine dauerhafte und sichtbare Abweichung im körperlichen, geistigen oder seelischen Bereich, der allgemein ein entschieden negativer Wert zugeschrieben wird. Dauerhaftigkeit unterscheidet Behinderung von Krankheit. Sichtbarkeit ist im weitesten Sinne das Wissen anderer Menschen um die Abweichung.
- Ein Mensch ist behindert, wenn erstens eine unerwünschte Abweichung von wie auch immer definierten Erwartungen vorliegt und wenn zweitens deshalb die soziale Reaktion auf ihn negativ ist (ebd., S. 8).

In seiner Definition von Behinderung bezieht er sich auf drei Faktoren: *Stimulusqualität*, *Andersartigkeit* und *negative Bewertungen*.

Den ersten Faktor nennt er *Stimulusqualität*. Das heißt, gewisse Merkmale eines Menschen (zu denen auch eine Behinderung zählt) lösen bei anderen Menschen eine spontane Reaktion aus bzw. rufen eine bestimmte Aufmerksamkeit hervor. Als zweiten Faktor benennt er *Andersartigkeit* und beschreibt damit eine Abweichung vom „Normalen“ und den allgemeinen sozialen Erwartungen. Die Bewertung von Andersartigkeit kann dabei negativ, ambivalent oder positiv sein, je nachdem was in einer Gesellschaft als „normal“ bzw. „unnormal“ bezeichnet wird. Im dritten und letzten Faktor bezieht er sich auf die *negativen Bewertungen*. Dabei ist er der Ansicht, dass von Behinderung erst dann gesprochen werden kann, „(...) wenn eine Andersartigkeit in einer bestimmten Kultur entschieden negativ bewertet wird“ (ebd., S. 7), weil die jeweiligen Normen und Werte einer Kultur ausschlaggebend für unerwünschte Abweichungen sind (vgl. ebd.). Cloerkes (2007) betont dazu, dass die Bewertung von Behinderung nicht mit einer Reaktion auf einen Menschen mit Behinderung gleichzusetzen ist. Es kann nicht davon ausgegangen werden, dass eine negative Bewertung einer Behinderung automatisch eine negative Reaktion hervorruft. Er ist der Ansicht, auf diese Trennung und Terminologie in der Praxis zu achten, sie pädagogisch sinnvoll zu nutzen und differenziert zu betrachten (vgl. ebd., S. 8).

Auf Behindertenkategorien völlig zu verzichten, dem stimmt Cloerkes nicht zu und schließt sich der Ansicht von Bleidick (1999) wie folgt an: „Der Begriff der Behinderung ist unverzichtbar, seine Ambivalenz steht außer Frage“ (Bleidick, 1999, S. 84, zit. n. Cloerkes, 2007, S. 9). Um einer Diskriminierung entgegenzuwirken plädiert Cloerkes (2007) zu dem Begriff *Menschen mit Behinderung*, obwohl mit Behinderung prinzipiell

nichts Positives in Verbindung gebracht wird. Dies würde es wohl auch nicht unter einem anderen Etikett. Nachdem das Menschsein an sich immer Positives und Negatives beinhaltet, sollte beiden Raum gewährt werden und es bezeichnen dürfen, da ja jeder einzelne vielmehr ist als nur eines seiner Attribute (vgl. ebd.).

Cloerkes (2007, S. 9). ist der Ansicht, das Behinderung „(...) nichts Absolutes, sondern erst als soziale Kategorie begreifbar“ ist. Es ist nicht der Defekt bzw. die Schädigung ausschlaggebend, sondern vielmehr die Folgewirkung dessen für die einzelne Person (vgl. ebd.). Auch Goffman (1967) ist der Ansicht, dass Behinderung aufgrund von Zuschreibungen durch Andere als soziale Kategorie begriffen werden kann (vgl. Goffmann 1967, S. 11). Inwieweit nun ein Mensch als behindert eingestuft wird, ist einerseits von den gesellschaftlichen Bedingungen abhängig und andererseits, von den vorherrschenden Norm- und Wertvorstellungen (vgl. Wagner 2001, S. 2). Wenn also ein Mensch in seinem Verhalten von der Norm abweicht, so kann er zum Behinderten degradiert werden. Dies kann dann der Fall sein, wenn der festgelegte Durchschnitt bzw. die statistische Norm oder dem Ideal einer Gesellschaft, nicht entsprochen wird (vgl. Wagner 2001, S. 3).

Cloerkes (2007) unterscheidet vier Dimensionen, in denen Behinderung als relativ zu sehen ist: den *Zeitfaktor*, die *Subjektive Verarbeitung*, die *Lebensbereiche* und *kulturspezifischen sozialen Reaktionen* (vgl. ebd., S. 9f.).

Innerhalb der *zeitlichen Dimension* vermag die Behinderung eines Menschen auf einen bestimmten Zeitraum, in der jemand als behindert gilt, begrenzt sein. So kann bspw. eine Lernbehinderung in der Schulzeit vorhanden sein, jedoch durch eine berufliche Eingliederung nicht mehr wirksam sein. Der Zeitfaktor ist ein wesentlicher, um Behinderung zu relativieren.

In der *subjektiven Auseinandersetzung* kann eine Behinderung von der betroffenen Person selbst unterschiedlich wahrgenommen werden. Es findet eine persönliche bzw. individuelle Auseinandersetzung mit der Behinderung statt. Während die soziale Umwelt eine Lernbehinderung bspw. als leichter wahrnimmt, als eine geistige Behinderung, kann der Betroffene selbst seine Behinderung subjektiv als sehr tragisch empfinden. Wohingegen ein geistig Behinderter womöglich weniger unter seiner Behinderung leidet (vgl. ebd.).

Auch in den verschiedenen *Lebensbereichen* wie bspw. Schule, Arbeit, Familie, Freizeit kann sich eine Behinderung unterschiedlich auswirken. Aus gesellschaftlicher Sicht ist der Behinderungsbegriff sehr an Leistungsprinzipien bzw. an der Arbeitsfähigkeit orientiert. Der Grad einer Behinderung hat in verschiedenen Lebensbereichen unterschied-

liche Auswirkungen. So kann bspw. eine Telefonist/in gleichwohl erwerbstätig sein, wie eine Person die ein Arm amputiert wurde. Demzufolge ist auch der Schweregrad einer Behinderung subjektiv als auch objektiv als relativ zu sehen.

Als vierte Dimension werden die *kulturspezifischen/sozialen Reaktionen* genannt. Sie implizieren, dass bestimmte Kulturkreise unterschiedliche Reaktionen auf Merkmale zeigen. Was in einer Gesellschaft als behindert gilt, kann in einem anderen Land ganz anders bewertet werden und umgekehrt (vgl. ebd.).

Das Kapitel Behinderung zeigt anhand der vorgestellten Konzepte auf, dass eine Behinderung nicht von einer körperlichen oder geistigen Verfassung abhängt, sondern von benachteiligenden Lebensumständen. Das Wertesystem einer Gesellschaft und die darin implizierten Ideale, Einstellungen, Strukturen und Regeln sind maßgeblich, das Menschen mit Behinderung zu Außenseiter macht. Begriffe wie Abweichung, Normalität, Krankheit und Behinderung werden von Menschen konstruiert, kategorisiert und bewertet. Nachdem Menschen mit Behinderung nicht der „Norm“ bzw. dem Idealtypus entsprechen, bspw. nicht jung, dynamisch, leistungsfähig, gesund usw. sind, werden sie zum Negativbild der Gesellschaft. Das Wissen, dass man selbst auch jederzeit behindert werden kann erzeugt Angst die sehr oft verdrängt wird und folglich Aussonderung mit sich bringt. Wie einer Aussonderung von Menschen mit Behinderung entgegen gewirkt werden kann bzw. Menschen mit Behinderung als normal zu sehen, soll nun das folgende dritte Kapitel Inklusion aufzeigen.

3 Inklusion

Das vorliegende Kapitel setzt sich mit dem Inklusionsbegriff im Kontext von Pädagogik näher auseinander, welcher sich im Wesentlichen am deutschsprachigen Raum orientiert. Häufig ist in letzter Zeit von Inklusion statt von Integration die Rede (vgl. Dederich 2006, S. 11). Sander (vgl. 2001, S. 1) zufolge wird das Thema „Inklusion – Integration“ in vielen Artikeln deshalb so eingehend behandelt, da es bis dato ein Problem thematisiert und nicht von einem „common sense“ die Rede ist. In Fachkreisen ist umstritten, ob dieser terminologische Wandel mit theoretischen und konzeptuellen Veränderungen zusammen hängt oder ob Inklusion und Integration klar trennbare Praxisformen sind. Während „Inklusionsgegner“ die begriffliche Veränderung als reine Umetikettierung begreifen, sehen die „Inklusionsbefürworter“ darin eine konzeptuelle Weiterentwicklung des Integrationskonzepts (vgl. Antor 2006, S. 97). Da eine Abgrenzung des Inklusionsbegriffs gegen den Integrationsbegriff also auf semantischer Ebene nicht eindeutig ist (vgl. Gräf 2008, S. 3), wird auch der Begriff der „Integration“ thematisiert.

3.1 Begriffsklärung "Inklusion"

Die Bezeichnung des Inklusiven - von dem auch der Begriff Inklusion abstammt- findet Gräf (vgl. 2008, S. 3) zufolge ihren etymologischen Ursprung in der mittellateinischen Sprache und weist dort auf eine Situation des "eingeschlossen seins" hin. Dieses gegenwärtige Verständnis hatte einen eher negativen konnotierten Sinngehalt. Danach entwickelten sich die Bedeutungen "einschließlich" und "inbegriffen". Die Bezeichnung Inklusion lässt sich in seiner lateinischen Bedeutung *inclusio* auch „als 'Beziehung des Enthaltenseins' in einer Menge bzw. als Dazugehörigkeit zu oder Einbezogensein in diese(r)“ (Gräf, 2008, S. 3, zit. n. Wissenschaftlicher Rat der Dudenredaktion, 2003, S. 622) erfassen.

Exklusion hingegen stellt das Gegenteil von Inklusion dar und meint Abgesondertheit, das „ausgeschlossen sein“ von etwas (vgl. ebd.).

3.1.1 Historischer Hintergrund

Der Inklusionsbegriff wurde aus dem anglo-amerikanischen Sprachraum in die deutschsprachige erziehungswissenschaftliche Theorie eingeführt. Er gründet sich in der dortigen Pädagogik auf Bürgerrechtsbewegungen in den USA der 70er Jahre. Menschen mit Behinderung und deren Angehörige rangen um die rechtliche Gleichstellung und Anerkennung von Menschen mit Behinderung, eine volle gesellschaftliche Teilhabe und um gesellschaft-

liche Gerechtigkeit. Es konnten – als Ergebnis dieser Bewegung- auf rechtlicher und gesellschaftlicher Ebene weitgehend gleichstellende Ansprüche abgerungen werden (vgl. Gräf 2008, S. 3).

Der Begriff Inklusion entwickelte sich laut Gräf (vgl. 2008, S. 3) seit den späten 1980er Jahren zu einem Fachwort in der pädagogischen Fachliteratur der USA und Kanadas.

Die Verwendung des Inklusionsbegriffes ist in wissenschaftlichen Publikationen jedoch laut Gräf (vgl. 2008, S. 3) nicht stringent; es lassen sich unterschiedliche Schreibweisen wieder finden: Inklusion verwendet als Synonym von Integration, als Doppelschreibweise Integration/Inklusion, als Inklusion, als Inclusion oder inclusion. Trotz all der Möglichkeiten an Schreibweisen wird es in der wissenschaftlichen Diskussion abgelehnt, den Integrationsbegriff durch den Inklusionsbegriff zu ersetzen (vgl. ebd.).

Bereits 1991 wurde der Begriff Inklusion in einem kanadischen Grundwerk zu inklusiven Schulen verwendet. Erst im Jahre 1994 konnte die Salamanca-Konferenz zur Verbreitung des Terminus beitragen. Jedoch wurde auch hier keine präzise Definition geliefert, sodass Inklusion in der von der österreichischen UNESCO-Kommission herausgegebenen deutschsprachigen Übersetzung mit Integration übersetzt wurde. Das Wort Inklusion kam nicht vor (vgl. Sander 2001, S. 2). Der Autor weist darauf hin, dass es sich bei der Salamanca-Erklärung um ein Kompromisspapier handelt, welches für die Delegierten von 92 Regierungen und 25 internationalen Organisationen zustimmungsfähig sein musste. Es behalte zwar ihren historischen Stellenwert, sollte aber nicht mehr als aktuelle Magna Charta der Inklusions-Bewegung gehandelt werden, da es nicht zwischen schon Realisierbaren und dem Richtziel für längerfristige Entwicklungen unterscheide. Für Sander ist es bedenklich für Inklusion zu plädieren und im selben Atemzug Sonderschulen und –Klassen für einige wenige Kinder mit Behinderung zuzulassen (vgl. ebd., S. 5).

Während in vielen internationalen Fachtexten und Fachtagungen bereits seit Jahren die Rede von „Inclusion“ ist, kam das Wort in der deutschen Sonderpädagogik Sander (vgl. 2001, S. 1) nur selten vor. Erst im Herbst 2000 griff die Organisation der deutschen sonderpädagogischen Wissenschaftler/innen den neuen Terminus auf; definierte ihn aber nicht.

3.1.2 Zum Verständnis von Inklusion

Sander (vgl. 2001, S. 2-8) beschreibt, wie der Begriff Inklusion unterschiedlich verstanden und dementsprechend verwendet werden kann: Inklusion als Synonym für Integration, Inklusion als optimierte Integration und Inklusion als optimierte und erweiterte Integration.

Sander (2001, S. 3) definiert Integration im schulischen Kontext als „(...) das gemeinsame Lernen und Leben nichtbehinderter und behinderter Kinder und Jugendlicher in Regelschulklassen, erforderlichenfalls mit fachlicher Unterstützung.“ Er fordert seine Leser/innen aufs dringlichste, hierfür das Wort Integration zu verwenden und auf Inklusion zu verzichten, wenn es nicht darüber hinausgehe. Der Autor nimmt also klar die Stellung ein, dass Inklusion nicht mit Integration gleichzusetzen ist.

Ebenso beschreibt Sander (2001, S. 4), dass Inklusion von einigen Autor/innen als „(...) eine verbesserte, weiterentwickelte, von Fehlformen bereinigte Integration“ angesehen wird. In diesem Verständnis gibt das Inklusionskonzept die notwendige Antwort auf die realen Unvollkommenheiten der Integrationspraxis⁸. Es meint die Verbesserung des ganzen Unterrichts in dem die Bedürfnisse „aller“ berücksichtigt werden.

In dem Verständnis von „Inklusion gleich optimierter und erweiterter Integration“ beschränkt sich Inklusion nicht nur auf die Einbeziehung der Kinder mit Behinderung, sondern führt zur Erweiterung: Es wird nicht mehr von einer Zwei-Gruppen-Theorie (Nicht-behinderte und Behinderte) ausgegangen; das neue Inklusionskonzept geht vielmehr von einer systemischen Sichtweise aus, in der von einer heterogenen Gruppe mit unterschiedlichen Mehr- und Minderheiten ausgegangen wird. Die Unterschiede können sich auf sprachliche, ethnische, religiöse, soziale, lebensweltliche, Geschlechterrollen-, behinderungsbezogene und andere Gesichtspunkte beziehen (vgl. Sander 2001, S. 6). Inklusiv bedeutet dann allen Kindern und Jugendlichen eine individuelle, optimale Bildung und Erziehung zu vermitteln. Jedes Kind wird als besonders angesehen. Es ergibt sich selbstverständlich eine große Heterogenität der Kinder und Jugendlichen (vgl. ebd., S. 9).

Bei einer inklusiven Bildung gilt es nicht nur auf behinderungsbedingte, sondern auch auf anders bedingte besondere Bedürfnisse einzugehen. Oft aber fehlt es Sander (vgl. 2001, S.

⁸ Mit einer unvollkommenen Integrationspraxis ist hier gemeint, dass bspw. einem Kind mit Behinderung in der Regelschulklasse zwar eine additional Unterstützung geboten wird, während der Unterricht aber nicht geändert wird.

9 zufolge an einer kompletteren Ausbildung für die Arbeit mit anderen benachteiligten Gruppen.

Laut Feyerer (vgl. 2003, S. 9) leben wir alle in einer vielfältigen und multikulturellen Gesellschaft in der es darum geht, allen Menschen die notwendigen Kompetenzen für das Leben in einer menschlichen, demokratischen und solidarischen Gesellschaft zu vermitteln. Ziel der Inklusion ist es deshalb, dass Verschiedenheit als normal angesehen wird. Unterschiede als selbstverständlich und bereichernd erachtet werden (vgl. ebd., S. 10).

Mittler (2000, S. 10ff., zit. n. Feyerer, 2003, S. 9) bringt weiteres die kennzeichnenden Aspekte des Konzepts Inklusion prägnant auf den Punkt:

- Jeder Mensch hat das Recht, als vollwertiges Mitglied in der Gesellschaft teilzuhaben, unabhängig von seinen Fähigkeiten und Unfähigkeiten.
- Ziel ist es nicht, dass eine Mehrheit eine Minderheit integriert, sondern alle an einem Miteinander arbeiten.
- Heterogenität wird als normal angesehen und stellt den Ausgangspunkt des Lernens über und durch Unterschiede dar.
- Es kann auf eine Kategorisierung eines Menschen nach seinem Defizit verzichtet werden.

Inklusion ist demnach nicht ausschließlich im schulischen Kontext zu leben und zu denken, sondern auf alle Lebensbereiche und auf alle Menschen zu beziehen. Im Handlexikon der Behindertenpädagogik definiert Hinz (2006, S. 97ff.) Inklusion daher als einen:

(...) allgemeinpädagogische[n] Ansatz, der auf der Basis von Bürgerrechten argumentiert, sich gegen jede gesellschaftliche Marginalisierung wendet und somit allen Menschen das gleiche volle Recht auf individuelle Entwicklung und soziale Teilhabe ungeachtet ihrer persönlichen Unterstützungsbedürfnisse zugesichert sehen will. „(...) und damit wird dem Verständnis der Inklusion entsprechend jeder Mensch als selbstverständliches Mitglied der Gemeinschaft anerkannt“.

So fordert das Inklusionskonzept auch für Menschen mit Behinderung von Anbeginn ihres Lebens die selbstverständliche Teilhabe an der Gesellschaft und an allen Lebensbereichen, sowie das volle Recht auf individuelle Entwicklung. Für den Bildungsbereich, zudem auch der Lebensbereich Freizeit gehört, bedeutet dies, einen uneingeschränkten Zugang und die unbedingte Zugehörigkeit aller zu ermöglichen. Jeder Mensch ist als selbstverständliches Mitglied der Gemeinschaft anzuerkennen. Inklusion als Konzept bedeutet das

Einbezogenheit als vollwertiges Mitglied der Gemeinschaft unabhängig von Fähigkeiten und Unfähigkeiten. Es ist keine Qualifikation nötig für die Zugehörigkeit zum Gemeinsamen. Kein Mensch muss sich erst sein Recht auf Inklusion verdienen oder kämpfen es zu erhalten (vgl. Hinz 2002a, S. 6). Die Veränderung von Einstellungen und Haltungen, die Veränderung des Selbstverständnisses und des Menschenbildes einer ganzen Institution würde selbsttätig die Entwicklung des Machtgefüges im Sinne einer ausgewogenen Selbsterhaltung fördern. Diese Balance stellt sich als Gegenkraft zu den Vorgängen der Exklusion, Separation und Integration entgegen.

Um das Inklusionskonzept anschaulicher zu machen, werden die Begriffe Exklusion, Separation, Integration und Inklusion graphisch – räumlich dargestellt.

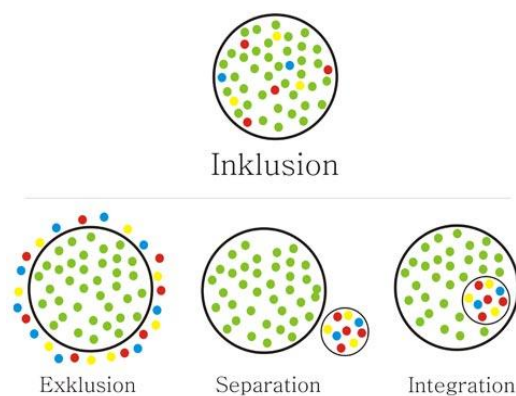


Abb. 2.: Grabher 2012, S. 1

3.1.3 Inklusion – Integration

Zum Thema „Integration-Inklusion“ hält Schumann (2009, S. 1) fest: „(...) Integration unterscheidet zwischen Kindern mit und ohne `sonderpädagogischem Förderbedarf`. Die Inklusion geht von der Besonderheit und den individuellen Bedürfnissen eines jeden Kindes aus.“ Das bedeutet des Weiteren, dass eine integrative Pädagogik die Eingliederung der Kinder mit sonderpädagogischem Förderbedarf anstrebt, während eine inklusive Pädagogik alle Kinder meint. Auch Markowetz (vgl. 2007, S. 212) definiert Integration als die Eingliederung Menschen mit Behinderung in das System der Menschen ohne Behinderung. Inklusion indessen geht davon aus, dass es nicht zu einer (Wieder-) Eingliederung kommen muss, da die Gleichheit und Verschiedenheit der Menschen anerkannt wird. Das Inklusionskonzept verlangt das Einbezogenheit von Menschen mit Behinderung von Grund auf (vgl. ebd.). Inklusive Bildung will laut Schumann (2009, S. 1) Lernen für alle Kinder zu

ermöglichen, unabhängig von ihren Fähigkeiten oder Behinderung als auch von ihrer ethnischen, kulturellen oder sozialen Herkunft. Während die Integration jene Kinder mit Behinderung den Bedingungen der Schule anpassen möchte, sieht Inklusion vor, die Rahmenbedingungen an den Bedürfnissen und Besonderheiten aller Kinder auszurichten.

Es ist Markowetz (vgl. 2007, S. 222f.) zufolge zum jetzigen Zeitpunkt noch völlig legitim auch von Integration zu sprechen, da nach wie vor Ausgrenzungstendenzen gegenüber Menschen mit Behinderung vorhanden sind und nach wie vor versucht wird, Menschen mit Behinderung in das System für Menschen ohne Behinderung zu integrieren. Er betrachtet Integration als Vorstufe und notwendigen Schritt in Richtung Inklusion. Aus diesem Grund werden auch in nächster Zukunft noch beide Begriffe und somit beide Konzepte gängig sein (vgl. ebd.).

Mein Yogaprojekt hat hingegen eine direkte Verbindung zur Inklusion gesucht, indem ich einen neutralen Raum geschaffen habe, mit einem Yogaangebot welches gleichermaßen für „alle“ im Vordergrund stand. In den gesammelten Erfahrungen erscheint die Integration als Vorbedingung einer funktionierenden Inklusion so wie es Markowetz (2007) als notwendig sieht, wenn überhaupt nur eine marginale Rolle gespielt zu haben. Sinnvolle Vorbereitungen von Rahmenbedingungen ermöglichten das unmittelbare Wirken des Inklusiven Konzeptes in dem Heterogenität keine Rolle spielte und als normal angesehen wurde.

Demgegenüber versteht sich das Inklusionskonzept laut Hinz (2002b, S. 7):

(...) als eine allgemeine Pädagogik, die es mit einer einzigen, untrennbar heterogenen Gruppe zu tun hat. In ihr sind unterschiedlichste Dimensionen von Heterogenität vorhanden: Verschiedene Geschlechterrollen, ethnische, sprachliche und kulturelle Hintergründe, religiöse und weltanschauliche Überzeugungen, Familienstrukturen, soziale Lagen sowie Fähigkeiten und Einschränkungen kommen in ihnen vor.

Heterogenität ist als Normalität zu sehen, dies gilt heute mehr denn je (vgl. ebd.). In diesem Zusammenhang wird nun ausführlich auf den Begriff sowie dessen Bedeutung im Inklusionskonzept eingegangen.

3.2 Heterogenität

Heterogenität ist nicht nur als kurzweiliger Modebegriff zu erachten, sondern kann im Sinne einer inklusiven Pädagogik als Ausgangspunkt, Ziel und als Wirklichkeit gesehen werden. Die Verschiedenheit der Menschen wird darin als „normal“ angesehen, da er mit seinen Unterschiedlichkeiten ein gemeinsames Merkmal hat, nämlich das „Mensch-Sein“ an sich (vgl. Grubich 2010, S. 1).

Das folgende Kapitel widmet sich dem Begriff Heterogenität im Allgemeinen und geht anschließend darauf ein, wie dieser aus pädagogischer Sicht zu verstehen ist.

3.2.1 Begriffsklärung „Heterogenität“

Die Wurzeln des Begriffes „Heterogenität“ stammen aus dem griechischen Adjektiv heterogenés und setzt sich aus heteros (verschieden) und gennáe (erzeugen, schaffen) zusammen (vgl. Scholz 2010, S. 9). Im Allgemeinen wird mit dem Begriff eine Ungleichheit einer Menge bezüglich eines oder mehrerer Merkmale beschrieben und findet Anwendung in vielen Bereichen wie bspw. in der Genetik, Mathematik, Naturwissenschaft und der Pädagogik (vgl. Kaselow 2009, S. 5).

Innerhalb der Pädagogik wird Heterogenität beschrieben als „die Ungleichheit beziehungsweise Differenzen zwischen einzelnen Individuen einer Gruppe oder einer Schulklasse hinsichtlich verschiedener Merkmale und Faktoren wie beispielsweise dem Lernstand, Alter, Herkunft und Fähigkeiten der einzelnen Teilnehmer“ (ebd.)

Auch Kreil (vgl. 2009, S. 41) beschreibt unterschiedliche Dimensionen von Heterogenität, wie Fähigkeiten, Geschlecht, ethnische und religiöse Hintergründe, soziale Klassen und Milieus, sexuelle Orientierung und körperliche Bedingungen. Innerhalb dieser Diplomarbeit wird der Schwerpunkt auf die Dimension von Behinderung gelegt, während andere Aspekte wie etwa Kultur oder soziale Herkunft, in den Hintergrund treten.

Es wird nun innerhalb den Dimensionen von Heterogenität zwischen subjektiv und objektiv definierten Heterogenitätsfaktoren unterschieden. Zu den objektiven Faktoren gehören bspw. das Alter oder bestimmte Aspekte der Leistungsstandards. Bei den subjektiven Faktoren sind die Disziplinierbarkeit oder aber auch die Leistungsfähigkeit gemeint (vgl. Höhmann 2009, S. 30). Für das Alltagshandeln von Lehrer/innen ist die subjektiv wahrgenommene Heterogenität ein wichtiger Faktor. Dabei richten sie ihren Fokus bzw. Orientie-

rung auf die Schüler und bewegen sich von der Fachorientierung weg (vgl. ebd.). Folglich entsteht der Anspruch, allen in einer Gruppe Beteiligten mit einer umfassenden Förderung gerecht zu werden. Laut Höhmann (vgl. ebd.) wird erst durch Individualisierung und innere Differenzierung das Bewusstsein für die Heterogenität der Lerngruppe größer. Inwieweit Lehrer/innen die Ausprägung von Heterogenität einer Lerngruppe wahrnehmen können, hängt jedoch von der Vielfältigkeit der Umwelt, von den persönlichen Voraussetzungen und individuellen Fähigkeiten der Lerngruppe ab. Bedeutend dazu ist, wie Lehrer/innen Heterogenität definieren und darüber hinaus, wie sehr sie in der Lage sind, Unterschiede als auch Potenziale wahrzunehmen (vgl., ebd.). Dementsprechend definiert Höhmann (2009, S. 31) Heterogenität als „(...) eine Zuschreibung von Unterschieden auf Grund von Kriterien, deren Bedeutung von sozialen Normen, individuellen Erfahrungen, subjektivem Bewusstsein und persönlichen Interessen abhängt“.

Er legt dar, dass Heterogenität als ein relativer Begriff anzusehen ist, welcher im Zusammenhang der Homogenität, sprich der Gleichheit einer Eigenschaft sowohl über ein gesamtes System als auch einer Gruppe zu sehen ist (vgl. ebd., S. 29f.). Die Definition des Begriffes, wird also stets von der Subjektivität des Betrachters beeinflusst. Es handelt sich dabei um Zuschreibungen von Unterschieden aufgrund von Kriterien und dessen Bedeutung, welche von persönlichen Interessen und sozialen Normen abhängig sind (vgl. ebd.).

3.2.2 Heterogenität als Chance

Die gesellschaftliche Realität spiegelt eine gelebte Heterogenität dann wider, wenn sie von der Vielfalt der Fähigkeiten, Begabungen und Interessen jedes einzelnen Individuums Nutzen macht. Kulturelle, nationale und religiöse Verschiedenheit werden dann vielmehr als eine Bereicherung im Prozess des Lernens erachtet (vgl. Kühn 2010, S. 12). So bestätigen auch Forschungsberichte im Hinblick auf soziale Teilhabe, dass sich in heterogenen Lerngruppen ein positiveres soziales Verhalten einstellt, als in homogenen Lerngruppen (vgl. ebd.). Kühn (2010) führt an, dass durch vielseitige soziale Beziehungen die Möglichkeit eröffnet wird, sich Fähigkeiten hinsichtlich der Kommunikation, der Konfliktbereitschaft bzw. -lösung sowie Kooperationsfähigkeiten anzueignen (vgl. ebd.).

Die Integrationsforschung bestätigt, dass ein gemeinsames Unterrichten von Menschen mit und ohne Behinderung keine leistungsmäßigen Nachteile für Menschen ohne Behinderung mit sich bringt. Vielmehr kann ein altersgemischtes Lernen bspw. förderlich sein, dass Ältere und/oder Leistungsstärkere den Jüngeren und/oder Leistungsschwächeren einen

Lerngegenstand näher bringen. Im Versuch, Fragen zu beantworten und sich dadurch nochmals intensiver mit dem Gegenstand auseinanderzusetzen, werden Gedanken und Vorstellungen vertieft und versucht, einfach und klar auszudrücken (vgl. ebd.). Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft, Akzeptanz und Toleranz gewinnen mehr an Bedeutung. Des Weiteren kann Heterogenität den Antrieb zur Selbstständigkeit steigern, das Selbstwertgefühl stärken, als auch das individuelle Lernen und das Helfen intensivieren (vgl. ebd.).

Heterogenität wird erst dann fruchtbar, wenn sie als Ressourcenvielfalt genutzt bzw. wahrgenommen und nicht als Normabweichung gesehen wird (vgl. ebd.).

Um seine Fähigkeiten und Gaben zu entwickeln und um sich selbst als Person zu verwirklichen, braucht jeder Mensch eine Umgebung, in der er sich entfalten kann. Er braucht einen Ort in einer Familie oder Gemeinschaft, wo er mit anderen in zwischenmenschlichen Beziehungen leben kann. Er ist auf ein Klima, des Vertrauens, der Sicherheit und gegenseitigen Zuwendung angewiesen, auf Anerkennung, Wertschätzung und Unterstützung durch warmherzige und echte zwischenmenschliche Beziehungen (Vanier 1993, S. 2).

Die Annahme des Anderen ist nicht nur eine unabdingbare Pflicht, sondern zugleich auch eine große Bereicherung. „Die Einzigartigkeit einer Person wird durch seine Unvollkommenheit und Einseitigkeit bestimmt. Diese lassen sie zu einem unersetzlichen Glied menschlicher Gemeinschaft werden“ (Frankl, 1939/1994a, S. 24, zit. n. Helm, 2001, S. 6). Um nun Verschiedenheit im alltäglichen Leben als Bereicherung erleben zu können, ist es bedeutend, die Balance zwischen Gemeinsamkeit und Verschiedenheit im Blick zu haben. Es ist eine anspruchsvolle Aufgabe, mit dem Spannungsfeld der Heterogenität und Individualität umzugehen, um den Unterschiedlichkeiten gerecht werden zu können (vgl. ebd.). Kühn bringt dies wie folgt auf den Punkt: „Der Weg, den die Schwachen gehen, um sich zu stärken, ist der gleiche, den die Starken gehen, um sich zu vervollkommen“ (Wilhelm, 2002, S. 165, zit. n. Kühn, 2010, S. 12).

Ein altersgemischtes Lernen kann somit förderlich sein, dass Ältere und/oder Leistungstärkere den Jüngeren und/oder Leistungsschwächeren einen Lerngegenstand näher bringen (vgl. Kühn 2010, S. 12). Vor diesem Hintergrund können auch Menschen ohne Behinderung von Menschen mit Behinderung lernen und natürlich auch umgekehrt.

Grubich (vgl. 2010, S. 1) zufolge muss einer Ausgrenzung auf allen Ebenen entgegen gewirkt werden, wenn sich eine Gesellschaft also als eine demokratische und humane Gesell-

schaft definieren will. Dieser Gedanke lässt sich auf den Bereich Bildung wie folgt umlegen: „Wenn Bildung tatsächlich als demokratisches Bürgerrecht und Bedingung der Selbstbestimmung anerkannt wird, so muss die Bildung für alle sein; das ist ihr radikal-demokratischer Anspruch“ (Klafki, 1998, S. 240, zit. n. Merz-Atalik, 2001, S. 43).

Innerhalb dieser „Bildung für alle“ ist Gleichheit in Bezug auf Heterogenität neu zu überdenken; die Besonderheit der individuellen Unterschiede wird geachtet. Gleichheit wird in diesem Sinne als soziale Anerkennung verstanden und gilt als Grundlage des persönlichen Selbstverständnisses. Dazu prägt es das Selbstbild (vgl. Kron 2010, S. 2). In der sozialen Anerkennung müssen Differenzen mit einbezogen sein und sich nicht auf die Anerkennung von Gleichheit reduzieren. Unterschiede werden respektiert und sind mit Gleichheit als untrennbar zu sehen. Aus pädagogischer Sicht, geht es um eine Gleichheit in der individuellen Wertschätzung. Auf unterschiedliche Bedürfnisse, Interessen und Fähigkeiten wird eingegangen ohne zu hierarchisieren (vgl. ebd., S. 2f.). Es sollen daher vielfältige Lern- und Lebensmöglichkeiten, mit dem Ziel, einer gleichberechtigten Teilhabe an den Ressourcen aller Einrichtungen des Bildungswesens entfaltet und gewährleistet werden (vgl. Prengel 1995, S. 185).

Was bedeutet das Verständnis von Inklusion und Heterogenität für Pädagogen/innen?

Reflexionsfähigkeit der Pädagogen/innen

Papke (vgl. 2010, S. 2) hebt besonders hervor, dass die Umsetzung von inklusionspädagogischen Konzepten für Pädagogen/innen bedeutet, das eigene Bildungsverständnis zu reflektieren. Auch Dannenbeck und Dorrance (vgl. 2009, S. 1) erachten es als unabdingbar, das professionelle pädagogische Handeln einer permanenten Kritik zu unterziehen. Es ist demnach notwendig, den Willen einzubringen, das eigene pädagogische Handeln unter einer inklusiven Perspektive zu hinterfragen (ebd., S. 2). Das heißt, dass stets eine Reihe von pädagogischen Entscheidungen als legitim anzusehen ist und vielmehr der theoretische Ausgangspunkt relevant ist. „Das heißt, das pädagogische Vorgehen soll, egal wie es konkret ausfallen mag, in keiner Phase unhinterfragt bleiben, es muss fachlich begründbar sein und sollte sich nicht zu einem stereotypen Handlungsmuster verfestigen“ (ebd.).

Das bedeutet in der Ausführung auch eine Herausforderung für pädagogische Kreativität bzw. eine Vielfalt an Handlungsoptionen. Auch Feyerer (vgl. 2003, S. 10) stimmt überein,

dass der Prozess der Inklusion aufgrund von vertieftem Wissen kritisch analysiert werden muss.

Wie ist nun die Forderung „pädagogisches Handeln unter einer inklusiven Perspektive als (selbst)kritisches Handeln“ zu verstehen? Dannenbeck und Dorrance (vgl. 2009, S. 4f.) führen an, dass sowohl in Bezug auf das eigene professionelle Handeln wie in Bezug auf deren gesellschaftliche und politische Voraussetzungen eine kritische Analyse notwendig ist, die sich Tendenzen zu Exklusion widmet und entgegenstellt. Darunter ist Behinderung eine denkbare Differenzkategorie, welche zu Benachteiligungen, Diskriminierungen und Ausgrenzungen führen kann. Den Autoren (ebd., S. 5) zufolge heißt eine reflexive inklusive Perspektive vor allem:

(...) sich der Dynamik der sozialen und gesellschaftlichen Konstruktionsprozesse von Differenz(en) zu stellen. Anerkennung von Vielfalt ist die eine Seite der Medaille, die Dekonstruktion von Differenzsetzungen ist deren Kehrseite. Denn Heterogenität ist nicht einfach da, sondern wird durch praktisches Handeln, durch Unterscheidung, Differenzierung und Kategorisierung immer auch erst hergestellt.

Während sich das Konzept Inklusion derzeit noch primär auf Schule bezieht, ist es laut Ziemer (vgl. 2004, S. 7) wichtig, dass dieses mehr und mehr im Zusammenhang einer inklusiven Gesellschaft gedacht wird, welche alle Bereiche des gesellschaftlichen Lebens mit einbezieht. Auch Dannenbeck und Dorrance (vgl. 2009, S. 1) halten fest, dass Inklusion nicht nur auf einer schul- und bildungspolitischen, sondern auch auf einer gesamtgesellschaftlichen Ebene stattfindet.

Heterogenität birgt, wie das Kapitel zeigen konnte, eine große Chance für die Pädagogik und ihre Pädagogen/innen. Sie beinhaltet jedoch ebenso eine Reihe von Herausforderungen, welche im Folgenden dargelegt werden.

3.2.3 Herausforderungen an die Pädagogik

Die inklusive und allgemeine Pädagogik steht vor der Herausforderung, wie Bildung gestaltet werden kann, sodass Gerechtigkeit und Gleichwertigkeit, Autonomie und Selbstbestimmung sowie Kooperation und Kommunikation in ganzheitlichen und handlungsorientierten Lehr- und Lernformen gelebt werden kann. Darüber hinaus stellt sich die Frage, wie dem Spannungsfeld der Individualität und Heterogenität entgegen gewirkt werden kann

und wie man der Vielfalt gerecht wird (vgl. Bintinger und Wilhelm 2001, S. 6). Die Grundidee inklusiver Pädagogik und Didaktik ist, „(...) diese Vielfalt als Bereicherung, als Chance für alle und nicht als Störung zu sehen“ (Niedermaier 2009, S. 86).

Wird nun der Paradigmenwechsel hin zur Inklusion ernst genommen, so ergeben sich für die Lehre, für die Forschung und auch für die pädagogische Praxis neue Herausforderungen. Sie stehen dabei vor der Aufgabe, mit dem Spannungsverhältnis zwischen Individualität und Heterogenität, welche untrennbar miteinander verbunden sind, umgehen zu lernen.

Mit dem Inklusionsgedanken ist die Gleichwertigkeit aller in einer Gesellschaft zu fördern, jedem das gleiche Recht auf Bildung zuzugestehen und ein neues Verständnis von Normalität in der Gesellschaft zu verankern. Ziel ist es dass, „(...) behinderte und nicht behinderte, begabte und langsam lernende, angepasste und weniger angepasste in einer (Klassen-) Gemeinschaft ihren Lern – und Entwicklungsmöglichkeiten sowie ihrem Lerntempo entsprechend lernen können“ (Niedermaier 2009, S. 86). Das sind grundlegende Herausforderungen, die von einer inklusiven Theorie und Praxis schrittweise eingeleitet werden müssen.

Die Herausforderung an die Lehre nach Feyerer (vgl. 2003, S. 10) ist es also, dass an Hochschulen, an allen Pädagogikstudien und an Lehrer/innenbildung beteiligten Fakultäten, die Grundlagen der Allgemeinen und inklusiven Pädagogik, „(...) im Rahmen eines 'Integrationspädagogischen Fundaments'“ (ebd.), theoretisch und praktisch gelehrt werden sollten. Das ist die Grundlage und Ausgangspunkt, um zukünftige Pädagogen/innen ein gemeinsames Verständnis von Inklusion zu vermitteln. Dazu sollen Praxisphasen eine Möglichkeit bieten, sich Kompetenzen anzueignen, welche für einen inklusiven Unterricht erforderlich sind (vgl. ebd.). Um einen inklusiven Unterricht gewährleisten zu können, bedarf es nach Feyerer (ebd., S. 10f.): „(...) interdisziplinärer Kooperation, innere Differenzierung durch Individualisierung, offene Lernformen, alternative Formen der Leistungsbeurteilung, entwicklungs- und prozessorientierte Lernbegleitung und eine vorurteilsfreie Einstellung gegenüber Menschen mit Behinderung“.

Weiteres ist er der Ansicht, dass alle die in Institutionen, welche für Menschen mit Behinderung arbeiten (Diplompädagogen/innen, Therapeut/innen, Führungskräfte, Verwaltungsbeamte usw.), eine Weiterbildung bzw. ein postgraduales Studium absolvieren sollten, um mit diesem Inklusionsverständnis in ihrem jeweiligen Berufsfeld inklusive Prozesse analy-

sieren und vorantreiben zu können (vgl. ebd.). Eine Verbindung zwischen Theorie und Praxis, ein Netzwerk zwischen Universitäten, Lehrenden, Studierenden, Praktiker/innen, Bildungspolitikern und Betroffenen ist also unabdingbar, um das Konzept der Inklusion vorantreiben und leben zu können (vgl. ebd.).

Bildungs- bzw. Freizeitinstitutionen stehen vor der Herausforderung, sich vom Prinzip der Homogenität (Gleichheit) zu verabschieden und sich der Heterogenität (Verschiedenheit) zuzuwenden – sich also für alle Menschen zu öffnen (Feyerer 2003, S. 12). Um eine Kultur der Vielfalt etablieren zu können, in der Heterogenität normal ist, müssen Bildungsräume (Kindergärten, Schulen, Freizeitbereiche usw.) der Vielfalt geschaffen werden. Dazu gehört ein Bildungsverständnis, welches der Entwicklung der Pädagogik der Vielfalt verpflichtet ist (vgl. Edel 2009, S. 2). Vor diesem Hintergrund ist eine Sensibilisierung hinsichtlich der Existenz von Verschiedenheit, sowie auf dessen Potential notwendig, um nach dieser Idee arbeiten zu können. Vordergründig ist dabei nicht nur das Handeln, sondern vielmehr eine gewisse Lebenseinstellung.

Was bedeutet dies nun für die Personen, welche in pädagogischen Disziplinen tätig sind?

In erster Linie ist es wichtig, dass Heterogenität anerkannt wird – es gilt als normal verschieden zu sein. Die Gemeinsamkeit stellt dabei eine Voraussetzung dar, um Verschiedenheit überhaupt erkennen bzw. annehmen zu können (vgl. Feyerer 2003, S. 12). Um mit Heterogenität also angemessen umgehen zu können, ist nicht nur das technische Problem zu sehen, sondern auch die subjektiven Überzeugungen und Einstellungen (vgl. Enging 2010, S. 17). Um ein professionelles Lehren gewährleisten zu können, ist es also unabdingbar, seine subjektiven Überzeugungen zu reflektieren (vgl. ebd., S. 17f.). Aufgrund der Tatsache, dass Menschen kategorisieren und Verschiedenheiten konstruieren, einer permanenten Reflexion. Denn erst dann wird man in der Lage sein, diese für selbstverständlich gehaltenen Ansichten zu entschärfen bzw. zu dekonstruieren.

Kritisch zu hinterfragen sind also Einstellungen und Wertorientierungen zum Thema Menschen- und Gesellschaftsbild, Gleichheit und Differenz, Lehren und Lernen, Fördern und Auslesen. Vor diesem Hintergrund sind Menschen als Subjekte mit ihren individuellen Besonderheiten zu sehen und wertzuschätzen, sowie Lern- und Leistungsunterschiede nicht zu ignorieren (vgl. Enging 2010, S. 7).

Die Herausforderung an die Wissenschaft und Forschung sowie an die Bildungsinstitutionen ist es, eine Kultur der Vielfalt zu schaffen und einen ganzheitlichen Bildungsansatz zu forcieren. Das Augenmerk ist dabei nicht nur auf die kognitive Vermittlung von Wissen, sondern auch auf praktische Fertigkeiten, vor allem aber die Erfahrung des Menschen in seiner Einzigartig- und Einmaligkeit zu ermöglichen und zu fördern. Der einzelne Mensch soll die Möglichkeit haben, seine individuellen Stärken und Schwächen, sein Können und Nicht – Können herauszufinden (vgl. Feyerer 2003, S. 11f.). Das heißt, dass ein Mensch in seiner Einzigartigkeit zu respektieren ist und von einer Erziehung und Bildung des ganzen Menschen ausgegangen werden muss (vgl. Niedermair 2009, S. 86). Es geht darum, die Gleichheit und Verschiedenheit zu erkennen, sowie Freud und Leid anzunehmen, sich der Vielfalt des Lebens und der Individualität der Menschen anzunähern und sich ebenso abgrenzen zu lernen (vgl. Feyerer 2003, S. 11f.). Cloerkes (vgl. 2007, S. 221) betont dazu, dass das Inklusionskonzept nicht primär im schulischen Kontextes gesehen werden soll, sondern in allen Lebensbereichen und pädagogischen Arbeitsfeldern (vgl. ebd.). Nur so hat „(...) Inklusion als eine gesellschaftliche Vision menschlichen Lebens in Systemen ohne soziale Ungerechtigkeit“ (Cloerkes 2007, S. 222) eine Chance.

4 Einstellungen

Im folgenden Kapitel wird nun auf Tendenzen gesellschaftlicher Einstellungsstrukturen, im speziellen gegenüber Menschen mit Behinderung eingegangen. Es erfolgt dazu zuerst eine Klärung des Begriffs. Darauf folgend wird auf die Fragen was denn nun Einstellungen sind, dessen Strukturen und Funktionen, sowie auf die sozialen Reaktionen und Veränderungsmöglichkeiten gegenüber Menschen mit Behinderung eingegangen.

4.1 Begriffsklärung „Einstellung“

Zum Einstellungsbegriff lassen sich insbesondere in der Literatur verschiedene Konzeptionen und Definitionen finden, die sich sowohl in ihrer Dimensionalität als auch in der Art des Einstellungsobjektes unterscheiden. Auf die Ursprünge des Einstellungsbegriffs verweist Witte (1994) in seinem Lehrbuch der Sozialpsychologie und hebt dabei drei Richtungen hervor. Er nennt als *ersten* Ursprung die Verbindung von kognitiven und konativen Elementen um eine Einstellung zu beschreiben. Dabei geht es um die Bereitschaft des Körpers Reize aufzunehmen und diese in weiterer Folge in Handlungen umzusetzen (vgl. Kreuz 2002, S. 34). Im *zweiten* Ursprung liegt die Betonung bei der kognitiven Komponente die von Thomas & Znaniecki (1918; zit. n. Kreuz, 2002, S. 34) als „'attitudes as individual consciousness'“ beschrieben wird. Der *dritte* und letzte Ursprung geht auf Darwin (1872) zurück, welcher die affektive Komponente betont und Einstellungen als „(...) 'attitude' Ausdruck eines Gefühls“ sieht (ebd.). Von Krech, Crutschfield und Ballachey (1962; zit. n. Cloerkes, 2007, S. 104) werden Einstellungen definiert als „(...) ein stabiles System von positiven oder negativen Bewertungen, gefühlsmäßigen Haltungen und Handlungstendenzen in Bezug auf ein soziales Objekt“.

Demnach unterscheiden die meisten Einstellungstheoretiker drei Komponenten einer Einstellung, welche Cloerkes (2007, S. 104) wie folgt beschreibt:

- Die „kognitive“ bzw. Wissenskomponente bezieht sich darauf, dass das Einstellungsobjekt in ganz spezifischer Weise wahrgenommen wird; sie zeigt sich in den Vorstellungen, Überzeugungen und bewertenden Urteilen des Individuums gegenüber einem Einstellungsobjekt.
- Die „affektive“ oder Gefühlskomponente, beschreibt den emotionalen Aspekt. Die positiven oder negativen Gefühle und subjektiven Bewertungen des Individuums gegenüber einem Einstellungsobjekt.

- Die „konative“ oder Handlungskomponente hebt auf die Verhaltensintentionen oder Handlungstendenzen des Individuums gegenüber einem Einstellungsobjekt ab (ebd.).

Es kann davon ausgegangen werden, dass die drei genannten Komponenten einer Einstellung, einen moderaten Zusammenhang aufweisen. D.h. dass sich diese drei Komponenten eindeutig voneinander unterscheiden, aber nicht vollständig unabhängig gesehen werden sollten.

Einstellungen sind dazu von den jeweiligen Werthaltungen des Einstellungsträgers abhängig. Prinzipiell sind Werte daher Einstellungen, welche hinter den Einstellungen stehen. Bei einer Analyse der Verhältnisse zwischen Menschen mit und ohne Behinderung sind Werte entscheidende Variablen (vgl. Cloerkes 2007, S. 103f.). Speck (vgl. 2008, S. 399f.) verweist dazu auf Bedingungsvariablen wie bspw. die Art der Behinderung, Schichtzugehörigkeit, Bildungsgrad, Sozialisationsbedingungen usw., welche Einfluss auf die Einstellungen gegenüber Menschen mit Behinderung nehmen. Demnach sind treffende Aussagen hinsichtlich des Umfanges von positiven oder negativen Einstellungen bzw. wie veränderbar diese sind, nicht wirklich möglich (vgl. ebd.).

4.1.1 Entstehung der sozialen Reaktionen

Das Zusammenleben einer Gesellschaft wird von Werten und Normen⁹ geregelt und auf Grund derselben Einstellungen und Werte auch gelernt. Die Entwicklungspsychologie belegt, dass Kinder bis zum dritten bzw. vierten Lebensjahr noch sehr unbefangen auf alles Fremdartige sind. Ab dem achten Lebensjahr lassen sich aber bereits massive Vorurteile festzustellen. Für das Erlernen der sozialen Reaktion gegenüber Menschen mit Behinderung sind laut Cloerkes (vgl. 2007, S. 114) Sozialisationsinhalte, die Sozialisationspraktiken und die kontinuierliche Verstärkung des Sozialisationsprozesses wesentlich von Bedeutung.

In den *Sozialisationsinhalten* „(...) wird die kulturelle und soziale Wirklichkeit vermittelt und damit auch die Einstellung und Werthaltung gegenüber Menschen mit Behinderungen“ (ebd. S. 114). Körperliche-geistige-seelische Abweichungen können mittels Märchen, Massenmedien, Literatur und durch alltagssprachliche Kommunikation, als schlecht oder böse vermittelt werden - schöne Menschen sind gut und hässliche schlecht (vgl. ebd.).

⁹ „Soziale Normen sagen uns, was in einer gegebenen Situation geboten oder verboten ist. Sie geben uns klare Handlungsanweisungen durch Interpretation von Werten“ (Cloerkes 2007, S. 118).

Bei den *Sozialisationspraktiken* werden gesellschaftliche Bewertungen von Gesundheit und Normalität vorgenommen – abgewertet wird alles was mit Krankheit zu tun hat. Bspw. verwenden Eltern Krankheit oder Behinderung als Druckmittel um ein angepasstes Verhalten zu erzielen und folglich mit Strafe und Schuld in Verbindung gebracht. D. h. dass durch eine kontinuierliche Verstärkung des Sozialisationsprozesses, Vorstellungen gegenüber Menschen mit Behinderung als abweichend von der Norm gesehen werden (vgl. ebd.). Die vermittelten Werte bzw. das Wertesystem eines Menschen, bestimmen dementsprechend seine Einstellungen. Wenn ein Mensch mit Behinderung nun durch sein Sosein von sozialen Erwartungen, Normen und Werten abweicht, kann davon ausgegangen werden, dass soziale Reaktionen negativ und distanziert ausfallen können.

Auf der Verhaltensebene sind die Formen der sozialen Reaktion auf Menschen mit Behinderung typisch. Im direkten Kontakt können entwertende Handlungen wie Anstarren, diskriminierende Äußerungen, Witze, Äußerung von Mitleid, Scheinakzeptierung beobachtet werden (vgl. Markowetz 2000, S. 2). Auffällige Behinderungen bzw. Andersartigkeiten können Angstgefühle, Unbehagen und affektive Erregtheit bei Menschen ohne Behinderung auslösen und dadurch Spannungen sowie Verhaltensunsicherheiten erzeugen. Dadurch werden psycho-physische Reaktionen ausgelöst und folglich der Kontakt zu Menschen mit Behinderung vermieden (vgl. ebd.). Der Grundboden für räumliche Abgrenzung wird gelegt.

Einige Erklärungsversuche zu den beschriebenen Verhaltensunsicherheiten und Reaktionen, lassen sich in den Bereichen der Psychologie, der Soziologie und Heilpädagogik finden. Für die Psychologie ist die Angst vor dem Menschen mit Behinderung und vor dem, selbst ein Mensch mit Behinderung zu sein, entscheidend. Folglich entstandene Gewissenskonflikte und Schuldängste bedrohen die Unversehrtheit des eigenen Körpers. Kontaktvermeidung, kognitive Dissonanz sind die Folgen. Der Soziologische Ansatz weist eindringlich auf die Scheinakzeptanz hin. Die normativen Werte verlangen behinderungsbedingte Merkmale als irrelevant zu deklarieren und erzeugen dadurch eine „(...) künstlich-rationale Ausblendung relevanter Tatsachen“. Die Heilpädagogik geht der Frage nach, wie soziale Reaktionen gegenüber Menschen mit Behinderung verbessert werden können. Die Grundvoraussetzung ist hier die Gestaltung der Veränderung des normativen Kontextes. Der direkte Erfahrungsaustausch mit Menschen mit Behinderung stellt dabei die wichtigste Voraussetzung dar. Im Umgang miteinander wird bei den Menschen mit Behinde-

rung die Durchsetzungskraft ihrer eigenen Interessen gestärkt, gleichzeitig gelingt es die Einstellungen bei den Menschen ohne Behinderung aufzuwerten (vgl. ebd.).

In der Auseinandersetzung im Hinblick auf sozialen Reaktionen gegenüber Menschen mit Behinderung, kann davon ausgegangen werden, dass eine Behinderung in unserer Gesellschaft zwar generell unerwünscht ist, jedoch die Reaktionsmöglichkeiten gegenüber Menschen mit Behinderung prinzipiell veränderbar sind (vgl. Cloerkes 2007, S. 157). Eine Kombination von Kontakt und Information scheint dabei die wirksamste zu sein, wobei die Freiwilligkeit, die Freude am Kontakt und positive Gefühle maßgebliche Einflussfaktoren sind. Cloerkes (2007, S. 147) verweist dazu auf den positiven „(...) Einfluss enger, intimer Beziehungen, insbesondere das Miteinander in einem gemeinsamen Lebensraum“. Demnach ist nicht die Häufigkeit eines Kontaktes ausschlaggebend, sondern vielmehr die Intensität der Kontakte.

Der Lebensbereich Freizeit, auf welchen in nächsten Punkt 4.5. eingegangen wird, eröffnet dazu sehr gute Möglichkeiten und Räume. So können inklusive Freizeitangebote über ein Wochenende eine günstige Möglichkeit bieten, Kontakte zwischen Menschen mit und ohne Behinderung zu fördern und soziale Reaktionen verändern (Markowetz 1998, S. 4; Cloerkes 2007, S. 339).

4.5 Freizeit

Der Lebensbereich „Freizeit“ kann auf dem Weg einer inklusiven Gesellschaft, in der das Zusammenleben und zusammen handeln der Menschen im Blickfeld ist, einen wertvollen Beitrag liefern. Freizeit ist als unverzichtbarer Bestandteil in unserer Gesellschaft bzw. menschlichen Daseins zu sehen, welche sich förderlich auf die Persönlichkeitsentwicklung bzw. Identitätsbildung auswirkt. Der Lebensbereich Freizeit schafft Möglichkeiten Brücken zwischen dem Individuum und der Gesellschaft zu bauen (vgl. Markowetz 2009, S. 3) und deshalb auch zwischen Menschen mit und ohne Behinderung. Es wird nun auf den Begriff Freizeit eingegangen, sowie auf die Bedeutung von Inklusion im Lebensbereich Freizeit.

4.5.1 Begriffsbestimmung von Freizeit

Freizeit ist ein Begriff neuerer Zeit. Die Ursprünge des Wortes finden sich im spätmittelalterlichen „freye-zeyt“ und „frey zeit“. Eine Teilung in Freizeit und Arbeitszeit gab es damals jedoch noch nicht. Freye-zeyt war ein Begriff aus dem Marktrecht und bedeutete Marktfriedenszeit. Man wollte den Menschen „(...) mehr Freiraum und mehr Marktfreiheit mit gesteigerten Rechtsschutz gewähren“ (Cloerkes 2007, S. 308). Das bedeutet, dass dem Handelnden erlaubt wurde, ohne Angst vor dem Stärkeren seine Waren zu verkaufen. Wobei die freye-zeyt ausschließlich an die Marktzeit und an den Marktplatz gebunden war, und somit außerhalb dieser an Bedeutung verlor (vgl. ebd. S. 208f.).

4.5.2 Bedeutung von Inklusion im Lebensbereich Freizeit

Markowetz (2009, S. 1) sieht „(...) Freizeiterziehung, Freizeitbildung, Freizeitpädagogik, Pädagogik der Freizeit, Pädagogik der freien Zeit oder Pädagogik der freien Lebenszeit als eine interdisziplinäre Spektrumswissenschaft“. Will man eine inklusive Gesellschaft, in der Chancengleichheit- und Gerechtigkeit, aber auch das Zusammenleben- und Handeln der Menschen als Ziel, so sind die damit innewohnenden sozialen und gesellschaftlichen Probleme in den Blick zu nehmen. Damit verbunden sind die Bewältigung von Heterogenität sowie der Umgang mit Gleichheit und Differenz (vgl. ebd.). Um dem gerecht werden zu können, hat Opaschowski (1990, S. 85f) den *positiven Freizeitbegriff* im Sinne eines ganzheitlichen Lebenskonzeptes vorgeschlagen. Dabei wird „Arbeit“ und „Freizeit“ nicht mehr getrennt voneinander bzw. Freizeit nicht mehr in Abhängigkeit zur Arbeit betrachtet, sondern als freie Zeit und Lebenszeit (vgl. Cloerkes 2007, S. 310). Nach dem Konzept der Lebenszeit von Opaschowski (1990), wird Freizeit als „(...) ‘Eigenzeit, Sozialzeit, Bil-

dungszeit und Arbeitszeit“ (1990, S. 17, zit. n. Markowetz, 2009, S. 1) gesehen. Welches vorbehaltlos auch für Menschen mit Behinderung ihre Gültigkeit hat. Im Hinblick auf die Freizeitbedürfnisse von Menschen mit Behinderung kann festgehalten werden, dass sie nahezu gleich, wie für Menschen ohne Behinderung sind. Freizeit ist als ein unverzichtbarer Bestandteil menschlichen Daseins zu sehen und sich förderlich auf die Persönlichkeitsentwicklung auswirkt; sie ist Lebensqualität und Ausdruck sozialer Anerkennung (vgl. ebd. S. 1f.).

Freizeit wird von den individuellen Lebensverhältnissen sowie von der Gesellschaft bestimmt. Demnach ist es besonders für Menschen mit Behinderung schwierig, dass sie ihren Freizeitbedürfnissen nachkommen können. Einschränkungen in der Bewegung, der Mobilität, der Kommunikation, der Angebote, aber auch Zugangsbestimmungen sind maßgeblich für das Freizeitverhalten von Menschen mit Behinderung. Sollen Menschen mit Behinderung jedoch ihren Freizeitbedürfnissen nachkommen können, muss nach Markowetz (vgl. 2009, S. 3) nicht nur an der technischen Barrierefreiheit, sondern auch an den sozialintegrativen Lösungen gearbeitet werden und Barrieren in den Köpfen der Gesellschaft abgebaut werden. Alle Menschen, egal ob mit oder ohne Behinderung, müssen im gleichen Umfang des Lebensbereiches Freizeit voll und ganz ausschöpfen und teilhaben können (vgl. ebd.).

5.2.1 Freizeitbildung

Die Notwendigkeit der Freizeitbildung ist darin zu sehen, da wir nicht nur für die Arbeit, sondern für das Leben lernen. Jeder Mensch kann jederzeit zu einer Generation gehören, in dem man entweder noch nie, noch nicht oder nicht mehr, aber vielleicht auch nie mehr im Erwerbsprozess steht bzw. teilhaben kann (vgl. Markowetz 2009, S. 5). Demzufolge kann ein Leben von heute, morgen schon ein Leben mit viel *freier Zeit* sein. Der kompetente Umgang mit Freizeit will also gelernt sein und wird nach Markowetz (vgl. ebd.), als lang bekannte Bildungslücke gesehen. Vor diesem Hintergrund hat eine moderne Pädagogik, den Lebensbereich bzw. das Thema Freizeit als einen existenziell und fundamentalen Lern- und Bildungsgegenstand für Menschen mit und ohne Behinderung anzuerkennen (vgl. ebd.).

Nachdem Freizeit als Lebenszeit in vier Handlungsdimensionen (Eigenzeit, Sozialzeit, Bildungszeit und Arbeitszeit) eingebettet ist, darf sich die Freizeiterziehung keinesfalls ausschließlich auf die Familie, den Kindergarten und auf die Schule beschränken. Will

man den Anspruch des lebenslangen und informellen Erwachsenen Lernens gerecht werden, bedarf es einer Fortsetzung an der Schnittstelle Schule und Beruf, sowie eine innerhalb der Institutionellen und nicht institutionellen Erwachsenenbildung¹⁰. Informelles lernen bedeutet lernen in der Umwelt; sich Kompetenzen und Fertigkeiten im Alltag, vor allem im sozialen Umfeld und/oder auch am Arbeitsplatz anzueignen. Das Lernen kann also unter dem Aspekt der Freiwilligkeit, in vielfältiger Weise und in einer Vielzahl von Lernfeldern als „Erfahrungslernen“ möglich sein (vgl. Zürcher 2007, S. 22f.).

Markowetz verweist in diesem Zusammenhang auf die überdurchschnittlich hohen Lern- und Bildungsprozesse außerhalb von Bildungsinstitutionen (vgl. 2009, S. 5). Demnach sind Bildungskonzepte erforderlich, die das Lernen zu lernen möglich machen. Es bedarf deshalb eine Bildungslandschaft, in dem die lernenden Subjekte zum lebenslangen Lernen befähigt, sowie auf ein Leben in einer inklusiven Gesellschaft vorbereitet werden. Dazu müssen Lebensführung- und Gestaltungskompetenzen, vor dem Hintergrund ihrer individuellen Entwicklungsausgangslagen vermittelt werden (vgl. ebd.). Eine Befähigung welche „(...) ein Leben zwischen bezahlter Erwerbsarbeit, bürgerlichem Engagement und Freizeit qualifiziert und ermutigt sich darin anhaltend und kompetent zu engagieren um Sinn, soziale Anerkennung, Identität und gesellschaftliche Teilhabe zu erfahren“ (Markowetz 2009, S. 5). Um diesen Anspruch gerecht werden zu können, muss von einer allgemeinen und inklusiven Gesamtpädagogik ausgegangen werden (vgl. ebd.). Vor diesem Hintergrund ist von einer inklusiven Didaktik, in der das Subjekt und die individuelle Lernausgangslage im Mittelpunkt steht auszugehen. In Anbetracht des sozialintegrativen Aspektes, erweist sich der Freizeitbereich nach Markowetz (vgl. ebd.) als der höchste Anteil mit 53%, als gemeinsamen Lerngegenstand, den es zwischen Arbeit und Freizeit zu bewältigen gilt. Dementsprechend ergibt für das Zusammenleben- und Handeln von Menschen mit und ohne Behinderung ein neu zu denkendes und machendes Handlungsfeld (vgl. ebd.).

Opaschowski (1979, S. 25) stellt die Freizeitpädagogik als einen Verbund von Lern und Erziehungsaspekten dar, welche „(...) Sozial-, Kultur-, Kreativitäts- und Kommunikationserziehung unterschiedlicher Sozial- und Altersgruppen“ (ebd.) verbindet und fördert. Sie ermöglicht Kommunikation, „(...) regt Kreativität an, fördert die Gruppenbildung und erleichtert die Teilnahme und Mitwirkung am kulturellen Leben“ (ebd.). Die Freizeitpädagogik arbeitet nach einem allgemein bildenden Konzept, dass Bildung für alle zulässt. Se-

¹⁰ Erwachsenenbildung wird als organisiertes und freiwilliges nachschulisches Lehren und Lernen verstanden, in welchem Wissen vermittelt und Fähigkeiten angeeignet werden (vgl. Cloerkes 2007, S. 335).

lektive Faktoren sollen abgebaut, inklusive Strukturen geschaffen und die Sozialität der Menschen sowie die zwischenmenschlichen Beziehungsmöglichkeiten gestärkt werden. Bildung wird innerhalb der Freizeitpädagogik, als lebenslanges Lernen verstanden (vgl. Cloerkes 2007, S. 318).

Die Freizeitpädagogik ist also jene, die pädagogische Arbeit in und über die Freizeit liefert. Sie verfolgt das Ziel, individuelle sowie gesellschaftliche Bedürfnisse zu befriedigen bzw. in Einklang zu bringen (vgl. Cloerkes 2007, S. 314). Sie bringt Anregungen wie Freizeit sinnvolle gestaltet werden kann, aber auch, wie man einen kompetenten Umgang mit ihr findet. Eine sinnstiftende Freizeitgestaltung würde bedeuten, Kultur, Bewegung, Erholung und soziales Engagement zu nutzen und Alternativen zum vorherrschenden Konsumzwang zu finden. Freizeitbildung einer modernen, inklusiven Pädagogik mit Erwachsenen, ist als ein interaktives Geschehen zu sehen. Sie stellt eine Form des sozialen Handelns dar, sowie der symbolischen Interaktion zwischen Menschen mit und ohne Behinderung (vgl. Markowetz 2009, S. 6). Cloerkes (2007, S. 339) ist dazu der Ansicht, „(...)dass die Entwicklungen im Lebensbereich Freizeit das Zusammenleben und Zusammenhandeln der Menschen sowie die daraus resultierende soziale Wirklichkeit positiv verändern“. Mit der Forcierung dessen würde dies bedeuten, dass sich Einstellungen und Verhaltensweisen gegenüber Menschen mit Behinderung ändern und man sich auf dem Weg einer inklusiven Gesellschaft begibt (vgl. ebd.).

„Freizeit wird dann zu einem gewinnbringenden, identitätsstiftenden und die Persönlichkeit stärkenden Erlebnis, das Kultur, Bildung, vielfältige soziale Kontakte und soziales Engagement zur Gestaltung unserer Lebenszeit entdeckt und ein Bewusstsein für die Bewältigung epochaltypischer Schlüsselprobleme“ (Klafki, 1993, S. 56ff. zit. n. Cloerkes, 2007, S. 318).

Das sich jedoch Menschen mit und ohne Behinderung begegnen und in Kontakt treten können, müssen vorerst Räume geschaffen werden - Räume, in denen etwas Gemeinsames, in einer Gemeinschaft erlebt werden kann.

Im Kapitel 6 wird auf das Projekt „Setukara Yoga“ Yoga für Menschen mit und ohne Behinderung eingegangen und aufgezeigt, wie sich ein solches aufeinander "Zubewegen" in der Freizeit gestalten kann. Es handelt sich dabei um ein inklusives Konzept eines Sportvereines in Wien, welcher sich für ein gemeinsames Bewegen exemplarisch von Yoga für Menschen mit und ohne Behinderung öffnete, um etwas über die Einstellungen und Ver-

haltensweisen von den Menschen ohne Behinderung gegenüber Menschen mit Behinderung zu erfahren. Vorerst wird jedoch im Kapitel 5 auf Yoga als holistische Wissenschaft eingegangen und warum sich gerade Yoga im Inklusionsgedanken widerspiegelt.

5 Yoga eine holistische Wissenschaft

Die Relevanz von Yoga als ganzheitliches Lebensprinzip soll hier im Sinne des Inklusionsgedanken zu einem besseren Verständnis aufgearbeitet und dargestellt werden. Dabei wird auf den geschichtlichen und kulturellen Kontext von Yoga sowie darin implizierte Lebensphilosophie näher eingegangen.

5.1 Was ist Yoga?

Yoga ist eine vollständige Wissenschaft vom Leben die ihre Ursprünge vor tausenden von Jahren in Indien hatte und als ältestes System im Hinblick auf die Persönlichkeitsentwicklung gesehen wird (vgl. Lidell 2008, S. 10). Das Wort „Yoga“ stammt aus dem Sanskrit einer altindischen Literatursprache und geht auf die Wortwurzel *yui* zurück. Übersetzt bedeutet es *sich verbinden, zwei Dinge zusammenbringen, sich treffen, sich vereinigen und den Geist bündeln* (vgl. Marjanovic-Füreder 2010, S. 9). Yoga wird daher als integrative Disziplin bezeichnet, indem Körper, Geist und Seele vereint werden und meint, das „in Verbindung sein“ mit sich selbst (vgl. Feuerstein und Payne 1999, S. 28f.).

Die alten Yogis betrachteten den physischen Körper als Gefährt, den Geist als dessen Lenker und die Seele des Menschen als seine wahre Identität (vgl. Lidell 2008, S. 10). Sie besaßen ein einerseits ein tiefes Verständnis über die menschliche Natur und andererseits darüber, was der Mensch braucht um mit sich und seiner Umwelt im Einklang zu leben (vgl. ebd.). Handlung, Gefühl und Intelligenz sahen sie als jene drei Kräfte, die einheitlicher Entwicklung bedürfen und im Gleichgewicht zu halten sind. Sie entwickelten eine einzigartige Methode, in der sie die Beziehung zwischen Körper und Geist berücksichtigten, um seine physische Gesundheit zu erhalten und für den Frieden im Geist zu sorgen (vgl. ebd.).

5.2 Die Geschichte des Yoga

Yoga lässt sich als älteste Wissenschaft vom Leben beschreiben. Aufgrund verschiedener Traditionen und Techniken, erscheint es jedoch schwierig, den genauen Ursprung von Yoga aufzuzeigen (vgl. Mayer und Iding 2003, S. 12). Erwähnt wurde Yoga erstmals ca. 2500

Jahre v. Chr. in den Veden, den ältesten Schriftensammlungen des spirituellen, philosophischen und wissenschaftlichen Wissens Indiens (vgl. Lidell 2008, S. 13). Yoga wird darin nicht nur als spirituelle Disziplin beschrieben, sondern auch auf zahlreiche psychophysische Techniken verwiesen. Verfasst wurde die Veda in der altindischen Literatursprache Sanskrit. Es handelt sich dabei um *Rigveda*, *Sāmaveda*, *Yajurveda* und *Atharvaveda* welche „(...) die Wurzeln der Spiritualität Indiens, die Fundamente seiner Religion, Mythologie, Gesetzgebung, Ethik, Kunst und traditionellen Wissenschaft“ (Burley 2005, S. 33) sind.

Die Grundlage der Yogalehren und als Vedanta bekannte Philosophie, stammen aus den Upanishaden (den geheimen Lehren), dem abschließenden Teil der Vedas (vgl. Lidell 2008, S. 13). Sie wurden ca. 800 v. Chr. verfasst und sind als die Essenz der Veden zu betrachten. Als etwas zusammenhängendes Ganzes, in dem „Friede und die menschliche Brüderlichkeit ... die spirituelle Grundlage einer vedischen Einheit [darstellen]“ (Sommer-Goldhammer 2004, S. 21). Die Bhagavatgita wird als eine der bekanntesten Yoga-Schriften gesehen und enthält eine Nacherzählung in Dialogform des Epos Mahabharata und Ramayana, in der die indische Geschichte ihren Ausgangspunkt nahm (vgl. ebd.). Dabei wird auf die Philosophie des Kreislaufes von Geburt und Wiedergeburt sowie auf die Bedeutung von Gut und Böse eingegangen. Sie handelt von Lebenseinstellungen, welche mit dem Konzept des Yoga erklärt werden. Dabei handelt es sich um vier Yoga Wege¹¹, die sich wie folgt gliedern:

- Karma Yoga –	Yoga des Handelns, der Aktivität
- Bhakti Yoga –	Yoga der Hingabe, der Emotion
- Raja Yoga –	Yoga der Geisteskontrolle, der Meditation
- Jana Yoga –	Yoga des Wissens (vgl. Lidell 2008, S. 19).

Die vier unterschiedlichen Wege des Yoga differieren je nach ihrem Schwerpunkt und charakterlicher Neigung. Um den ganzheitlichen Prinzipien des Yoga gerecht zu werden, sind diese vier Hauptpfade nach Möglichkeit daher miteinander zu integrieren und als gleichwertig einzustufen. Sie sind nicht als verschiedene Formen von Spiritualität, sondern als vier Aspekte des idealen Lebens und die Basis für Ethik und Moral zu verstehen (vgl. Mayer und Iding 2003, S. 13).

¹¹ Auf die vier Yoga Wege wird im Punkt 5.3 ausführlich eingegangen.

In den letzten Jahrtausenden haben sich aus unterschiedlichen Grundlagentexten, drei große traditionelle Linien im Yoga entwickelt. Es handelt sich dabei um die *Bhagavadgita*, die *Sutras Patanjalis* und um die *Hatha Yoga Pradipika*. Diese drei Konzepte sind die zentralsten der yogischen Weltanschauung und verbinden sich in der heutigen Yogapraxis miteinander (vgl. Schöps 2009, S. 1).

Der erste, welcher Yoga systematisch zusammengefasst hat war Pantanjali. Seine Sutras (Leitfäden) werden als die häufigsten verwendeten Grundlagentexte bezeichnet. Sie bestehen aus 200 bedeutungsvollen Sutras (Sätzen/Leitfäden) und schrieb dazu drei bedeutungsvolle Bücher. Eines über die Grammatik im Sanskrit, eines über die indische Medizin (Ayurveda) und eines über Yoga (vgl. Sommer-Goldammer 2004, S. 22).

Der Hatha Yoga basiert auf der Grundlage der Hatha Yoga Pradipika und dient als ein Praxishandbuch zu Patanjalis Sutras. Darin werden verschiedene Körperpraktiken beschrieben, wobei der Körper als Werkzeug eingesetzt und als Unterpfad des Raja Yogas angesehen wird (vgl. Schöps 2009, S. 1). Das Yoga nach Patanjali wird klassisches Yoga, Raja Yoga oder auch Kriya Yoga genannt. Sie beschreiben die Funktionsweisen des Geistes und zeigen Wege auf, wie Störungen im Geist/Verstand überwunden werden können (vgl. ebd.). Das Wort Yoga definiert er als Vereinigung oder Harmonie mit dem Ziel, seine positiven Qualitäten zu stärken und Hindernisse zu überwinden (vgl. Sommer-Goldammer 2004, S. 22). Raja Yoga wird als königlicher Pfad beschrieben und auch Ashtanga Yoga (achtgliedriger Praxisweg) genannt. In den acht Gliedern wird in fortlaufenden Schritten und Disziplinen, die Wissenschaft körperlicher und geistiger Kontrolle beschrieben¹² (vgl. Lidell 2008, S. 19). Es handelt sich dabei um:

1. Yamas	-	Disziplin im Zwischenmenschlichen Verhalten
2. Niyama	-	Haltung gegenüber uns selbst
3. Asanas	-	Körperhaltung
4. Pranayama	-	Regulierung des Atems
5. Pratyhara	-	Kontrolle über die Sinne
6. Dharana	-	Konzentration
7. Dhyana	-	Meditation
8. Samadhi	-	Überbewusster Zustand (vgl. ebd.).

¹² Auf die acht Glieder des Raja Yoga wird im Punkt 5.5 ausführlich eingegangen.

5.3 Karma Yoga

Karma Yoga wird als Yoga des bewussten *Handelns* des *Tuns* oder auch als *selbstloser Dienst* bezeichnet (vgl. ebd., S.16). Im Mittelpunkt des yogischen Denkens steht das Gesetz des Karmas von Ursache und Wirkung sowie von Aktion und Reaktion. „Wir ernten, was wir säen, formen unsere Zukunft durch das, was wir in der Gegenwart denken und tun“ (ebd. S. 18).

Die Betonung ist hier auf die innere Einstellung jeglicher Tätigkeit gerichtet. Für die eigene Entwicklung und zum Wohl der Gemeinschaft. Karma Yoga basiert auf dem Prinzip unabhängig von Zuneigung und jeglicher Vorlieben, ohne Erwartungen auf eine Belohnung bzw. eines besonderen Ergebnisses, bewusst und selbstlos zu handeln. Der Mensch ist also nicht nur für jede Handlung obgleich in seinen Gedanken, Worten oder Taten verantwortlich, sondern auch für die Konsequenzen daraus (vgl. Schöps 2009, S. 11).

5.4 Bhakti Yoga

Es ist der Weg der Hingabe und der Liebe. Im Mittelpunkt steht ein umfassendes Mitgefühl für alle Menschen, Respekt und Achtung vor allen Lebewesen und der gesamten Natur (vgl. Sommer-Goldhammer 2004, S. 28). Es geht darum, seine Emotionen im Zaum zu halten und sie zu beobachten, seine Selbstsucht zu überwinden und Demut entwickeln zu können. Dazu um die Akzeptanz seines eigenen Schicksals und die Vorstellung dessen, von etwas Höheren geleitet zu werden das dem eigenen Wohle dient. Techniken des Bhakti Yogas sind bspw. das Singen und wiederholen von Mantren, Zeremonien und Rituale (vgl. Schöps 2009, S. 11).

5.5 Raja Yoga

Als Grundlage dienen hier die Sutras des Patanjali und verweist auf die in uns wohnenden Werkzeuge sprich Geist, Körper und Atem, um zur Selbsterkenntnis zu gelangen. Im Raja Yoga geht man schrittweise vor und wird systematisch angeleitet. Die darin enthaltenen Techniken sollen zur inneren Ruhe, Klarheit und Selbstkontrolle verhelfen Es ist eine Wissenschaft die auf Erfahrungen beruht. Es wird davon ausgegangen, dass durch bewusste Beobachtung des Geistes, Hindernisse erkannt werden können. (vgl. ebd.)

Auf die im Punkt 5.2 beschriebenen Teilbereiche des achtstufigen Yogapfades, wird nun im Einzelnen näher eingegangen.

Yama – Disziplin im Zwischenmenschlichen Verhalten: Das Yoga Glied *Yama* umfasst den gesamten Bereich der Kommunikationspsychologie und ist eine Disziplin des zwischenmenschlichen Verhaltens (vgl. Mitzinger 2009, S. 73). Yama setzt sich aus folgenden Teilen zusammen:

- *Ahimsa*: Nicht verletzen und die Gewaltlosigkeit in Gedanken, Worten und Taten jedem Lebewesen gegenüber.
- *Satya*: Wahrhaftigkeit im Reden und Denken ohne den Gebrauch von Ausreden und Ausflüchten.
- *Brahmacharya*: Meint die Mäßigung der Sinnlichkeit. Die Sublimierung der sexuellen Energien bzw. die Enthaltsamkeit von vorübergehenden sinnlichen Freuden – ein reiner Lebenswandel.
- *Asteya*: Nicht stehlen, kein Neid und keine Habgier. Niemanden einer Chance, einer Hoffnung oder einer Freude berauben.
- *Aparigraha*: Nicht nehmen, nicht horten und Anspruchslosigkeit. Das Loslassen von Dingen und Personen bzw. nichts übermäßig Besitzen wollen, was nicht unbedingt zum Leben benötigt wird.

Niyama - Haltung gegenüber uns selbst: Sie beschreiben den Umgang mit sich selbst und weisen auf das Erkennen der eignen Grenzen hin. Niyama setzt sich aus folgenden Punkten zusammen:

- *Saucha*: Innere (Ernährung) und äußere (Waschen) Reinheit des Körpers. Die Reinheit des Fühlens und Denkens durch positive Gedanken.
- *Santosha*: Zufriedenheit mit jeglichem Umstand.
- *Tapas*: Askese, Selbstbeherrschung und Selbstdisziplin. Übung in Geduld und Ausdauer.
- *Swadhyaya*: Studium von philosophischen und spirituellen Schriften.
- *Ishwarapranidhana*: Unterwerfung des Egos und die Hingabe zum göttlichen Selbst.

Asanas - Körperhaltung:

Das Wort Asana meint Stellung, Sitz oder Körperhaltung. Es gibt eine Vielzahl verschiedener Asanas mit deren Variationen. Den Yoga-Shastras zufolge gibt es 840 000 Stellungen, wobei 84 davon, als die wichtigsten gesehen werden (vgl. Bach 2007, S. 79). Abgelei-

tet wurden diese Bewegungen und Haltungen ursprünglich von der Natur um sich gesund, vital, kräftig und flexibel zu halten (vgl. Sommer-Goldammer 2004, S. 25).

Asanas sind weder mit einem Herz-Kreislauftraining gleichzusetzten, noch mit Sport zu vergleichen. Die Intensität und Präzision einer Asana, richtet sich nach der subjektiven individuellen Möglichkeit einer Person (vgl. Mitzinger 2009, S. 11). Bei der Ausübung wird versucht, eine bestimmte Geisteshaltung, Einstellung oder Konzentration auf innere Prozesse einzunehmen, da jeder Asana ein Wirkungsprinzip zugrunde liegt. Es handelt sich dabei um:

- *Merudana*: Die differenzierte Arbeit der Wirbelsäulenmuskulatur. Die Halswirbelsäule dehnen, die Brustwirbel stärken, die Lendenwirbelsäule dehnen und die Gesäßmuskulatur stärken. Als Ergebnis soll ein Aufrechter Rücken entstehen bzw. die Aufrichtehaltungskraft der Wirbelsäule stärken.
- *Organkompression*: Durch die Vor-, Seit- oder Rückbeugen in den Asanas kommt es zu einer Kompression der Organe unterhalb des Zwerchfells (Herz und Lunge sind dabei ausgenommen). Ziel ist die Funktionssteigerung der Organe.
- *Hydrostatik*: Die Umkehrhaltungen in einigen Asanas hat eine bessere Anpassungsfähigkeit der Durchblutung des Gehirns.
- *Gelenkte Atmung*: Dadurch verbessert sich die Muskeldehnung, steigert die Konzentrationsfähigkeit und die Entgiftung über die Haut nimmt erheblich zu.
- *Muskeltonus*: Dieser wird in den Asanas willentlich verändert. Die Muskelspannung in den Extremitäten wird erhöht, welche notwendig ist, um die Asana halten zu können. Dabei wird ein Teil des Blutes welches sich im Kreislauf befindet, in die inneren Organe transportiert. Kommt man aus der Asana heraus, löst sich der Übertonus auf und das Blut fließt zurück in die Extremitäten. Dies erlebt der Übende als Energetisierung der Muskulatur.
- *Konzentration*: Beispielsweise auf einen Punkt im Körper oder auch Imaginationen (Symbole). Durch stetiges Üben wird die Konzentrationsfähigkeit verbessert.
- *Verweildauer*: Die Wirkungsentfaltung ist von der Verweildauer abhängig, wobei es in verschiedenen Yoga- Traditionen unterschiedliche Ansätze gibt (vgl. Mitzinger 2009, S. 12ff.).

Asanas wirken im Allgemeinen erfrischend, vitalisierend und entspannend und verfolgen das Ziel, den Körper als auch den Geist zur Ruhe zu bringen.

Pranayama - Regulierung der Atmung:

Pranayama ist die Lehre von der Atemkontrolle mit der Überzeugung, dadurch die Kontrolle über das Bewusstsein zu erlangen. Das Wort kann in *Prana* und *Ayama* geteilt und beschrieben werden. *Prana* wird dabei als zentralste Energie bzw. Lebensenergie bezeichnet, die für alles Leben verantwortlich ist. Als zirkulierende Energie im Körper, welche durch spezielle Atemtechniken reguliert werden kann. *Ayama* meint das Kontrollieren, Regulieren und Verlängern (vgl. Lidell 2008, S. 67).

Pranayama gliedert sich in drei Teile. Jeder Atemzug besteht aus Einatmen, Anhalten und Ausatmen, wobei der Schlüssel bei der Ausatmung liegt. Dazu gibt es drei Grundtypen der Atmung. Die Schlüsselbeinatemung, eine eher oberflächliche, die Brustatemung als mittlere und die Bauchatemung. Bei der vollständigen Yogaatemung, werden diese Teile miteinander verbunden (vgl. ebd.).

Die meisten Menschen atmen sehr flach und durch den Mund, in dem das Zwerchfell kaum beansprucht wird. Oft werden nur die Schultern auf und ab bewegt und der Bauch während der Einatmung eingezogen. Folglich kann sehr wenig Sauerstoff aufgenommen und nur die Lungenspitzen gefüllt werden. Dies führt zu einem Verlust der Spannkraft und zu einer Verminderung der Abwehrkräfte. Richtiges Atmen meint, durch die Nase ein- und auszuatmen, um auch die Lunge vollständig mit einzubeziehen zu können. Bei der Ausatmung zieht sich der Bauch zusammen, das Zwerchfell wird gehoben und dadurch das Herz massiert. Beim Einatmen wiederum dehnt sich der Bauch, das Zwerchfell senkt sich und die Organe werden massiert (vgl. ebd.).

Yoga Atemtechniken lehren uns also wie wir das Prana, die Lebensenergie und somit auch, wie wir unseren Geist kontrollieren können. Nachdem das Atmungssystem als ein autonomes System zu verstehen ist, wird unsere Atmung auch von unseren Emotionen und Gefühlszuständen beeinflusst – wir atmen so, wie wir uns fühlen. Ist man ängstlich oder ärgerlich, so wird unsere Atmung flach, schnell und oberflächlich. Sind wir hingegen ruhig und entspannt, verlangsamt und vertieft sich unsere Atmung. Unser Geisteszustand bzw. Gefühlszustand spiegelt sich also in unserer Atmung wieder (vgl. ebd.). Übt man sich in dieser Praxis, ist es eine gute Vorbereitung für die Konzentration und Meditation die im Anschluss näher erläutert werden.

Pratyahara - Kontrolle über die Sinne:

Mit Pratyahara ist die Kontrolle bzw. das Zurückziehen der Sinne gemeint. Mit geschlossenen Augen wird der Fokus nach innen gerichtet um sich von äußeren Gegebenheiten abzuwenden. Gedanken werden wertfrei betrachtet und Körpersensationen differenziert wahrgenommen. In der Meditationsstellung (Punkt. 6) wird also versucht, sich nicht ablenken und den Geist ruhig werden zu lassen (vgl. Sommer-Goldhammer 2004, S. 27).

Dharana – Konzentration:

Bei dieser Praxis wird der Fokus auf ein ausgewähltes Objekt bzw. auf einen Punkt gerichtet. Der Fokus richtet sich dabei mit offenen oder geschlossenen Augen auf einen Gegenstand, einem Punkt im Körper oder aber auch auf eine Imagination (vgl. Schöps 2009, S. 9).

Dhyana – Meditation:

Das Meistern des Geistes und das Beobachten der Gedankenspiele, das kann unter Meditation verstanden werden. Die Praxis der Meditation ist also die ständige Beobachtung des Geistes. Hierzu kann der Geist wie ein See gesehen werden, in dem sich die Gedankenwellen an der Oberfläche kräuseln. Um die Wellen des Sees zu glätten, muss sich der Geist beruhigen. Dies kann durch Konzentration auf einen Punkt und durch das zurückziehen der Sinne, so wie es bereits im Pkt. 5 und 6 im Pratyahara und Dharana beschrieben wurde erfolgen. Sind wir dazu in der Lage, verstummt folglich das ununterbrochen innere Geschwätz. Durch das ruhelose Umherwandern unseres Geistes, wird sehr viel Energie verbraucht - Energie für Gedanken in der Vergangenheit oder aber auch für Träume über die Zukunft. Die Sicht für das Gegenwärtige wird versperrt und folglich das Hier und Jetzt nicht wahrgenommen werden (vgl. Schöps 2009, S. 16). Erst durch die Beobachtung unseres Geistes wird uns die ständige Bewegung dessen erst auffallen sowie das nicht in der Gegenwart leben. Ist man in der Lage sich leidenschaftslos zu betrachten, verlieren Gedanken und Gefühle an Macht. Wird diese uns innewohnende Fähigkeit erkannt, können wir Geist und Körper kontrollieren und Verantwortung für uns selbst übernehmen (vgl. ebd.). „Yoga lehrt uns, dass wir eine Quelle der Freude und Weisheit in uns tragen, einen Schatz der Stille, den wir erkennen und aus dem wir uns nähren können, wenn die Bewegung des Geistes zur Ruhe kommt“ (Lidell 2008, S. 88). Eine regelmäßige Meditationspraxis wird

beeinflusst unser Handeln - wir entwickeln mehr Zielstrebigkeit, Selbstvertrauen und Willenskraft; Unser Denken wird klarer und konzentrierter (vgl. ebd.).

Samadhi - Überbewusster Zustand:

Samadhi meint die vollkommene Selbstverwirklichung und beschreibt einen Zustand, in dem sich das Wissen, der Wissende und das Objekt des Wissens selbst vereinen. Körperliche Elemente werden unwichtig und das Überbewusstsein dominiert. Für einen Yogi bedeutet es ewige Ruhe, Frieden und Glückseligkeit, in dem die Dualität aufgehoben wird. Es kommt zur Einheit bzw. zum Eins-Sein mit allem, so wie es im Vedanta beschrieben wird (vgl. Sommer-Goldammer 2004, S. 28).

5.6 Jnana Yoga

Jnana Yoga wird als der schwierigste Pfad im Yoga angesehen und als Yoga der Weisheit oder des Wissens. Mit Hilfe der Vedanta Philosophie lernt der Jnani-Yogi zwischen Endlichen, Unwirklichen und dem Unendlichen unterscheiden zu können – es wird die eigene Natur erforscht (vgl. Lidell 2008, S. 19). Dieser Weg wird als intellektueller Ansatz, zur spirituellen Entwicklung gesehen. Ziel ist es, über Erkenntnisse und Überlegungen die Wirklichkeit zu erfahren. Dabei wird der eigene Intellekt analysiert, sein Zustand und seine Dynamik beschrieben. Um Jnana Yoga zu praktizieren, ist eine gewisse Basis an Realitäts-sinn erforderlich, um eben die Dimensionen von Erinnerung, Emotion und Bewusstsein erforschen zu können (vgl. Sommer-Goldammer 2004, S. 23).

Im Yoga gibt es also zahlreiche Stilrichtungen, Philosophien und Methoden. Das Ziel ist jedoch ein gemeinsames nämlich Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und in Verbindung mit sich selbst zu sein. Die Lebenseinstellung wird in den vier Hauptpfaden des Yogas, im Karma Yoga des selbstlosen Dienstes (Aktivität), Bhakti Yoga - Yoga der Hingabe (Emotionen), Raja Yoga – Yoga der Geisteskontrolle (Meditation) und dem Jnana Yoga – Yoga des Wissens beschrieben. Obwohl es einzelne Stilrichtungen sind, sollte eine Integration und ein Gleichgewicht aller angestrebt werden, da sie wie ein Spinnennetz miteinander verbunden sind. Kein Faden ist unwichtiger als der andere und daher jeder gleich wichtig. Yoga kann von jedem und überall praktiziert werden. Es braucht keine besondere Ausrüstung, sondern lediglich ein wenig Platz und den Wunsch, nach einem erfüllten und gesunden Leben. Als Übungspraxis ist Yoga ein Instrument der Selbsthilfe, der Förderung von Selbstständigkeit und Selbsterkenntnis mit eigenen Kapazitäten. Dazu ermöglicht es

das Erlernen von Koordination zwischen Animation und Beruhigung, Stimulierung und Einkehr im empfindlichen Kräfte- und Energiehaushalt in einem Körper-Geist-Wechselspiel. Mit Yoga können Wege und Methoden über Förderung und Gebrauch dieser Kapazitäten eröffnet werden. Durch die Betätigung im Yoga wird man seiner Energien nicht beraubt, sondern neue Energien geschaffen bzw. neue Energiekombinationen hervor-gebracht. Yoga ist ein Weg der Erfahrung und des Bewusstseins über diese Erfahrung. Im Punkt 5.5 beschriebenen Yamas und Niyamas sind die Grundlage für die Yogapraxis, da sie sich auf das Zwischenmenschliche Verhalten und auf das Verhalten sich selbst gegen-über beziehen. Dementsprechend sind sie auch als Grundlage, im Sinne des Inklusionsge-dankens, zu sehen.

II EMPIRISCHER TEIL

Im empirischen und praktischen Teil der Arbeit wird eingangs das Projekt „Setukara Yoga“ – Yoga für Menschen mit und ohne Behinderung vorgestellt, wobei auf die Untersuchungsinstrumente zur Erhebung und Auswertung, welche in der Diplomarbeit zur Anwendung kommen im nächsten Kapitel 7 eingegangen wird.

6 Vorstellung und Beschreibung des Projekts „Setukara Yoga“ - Yoga für Menschen mit und ohne Behinderung

Das Pilotprojekt „Yogatage für Menschen mit und ohne Behinderung“ war dazu gedacht, dass sich Menschen mit und ohne Behinderung begegnen können, eine Gemeinschaft bilden, sich gemeinsam bewegen und dass gegenseitiges Lernen angeregt wird. Es sollte Raum für die eigene Persönlichkeitsentwicklung schaffen und dazu einen Raum eröffnen, in dem die Vielfalt der Menschen in ihrer positiven Bedeutung wahrgenommen werden kann. Alle Dimensionen von Heterogenität ohne Diskriminierung von Fähigkeiten, Geschlecht, sozialen Klassen, sexueller Orientierung und körperlicher Bedingungen sollten dabei gelebt werden können. Weiteres dazu sollte Heterogenität als „normal“ und als Entwicklungsresource wahrgenommen werden und mit dem Spannungsfeld der Individualität und Heterogenität umgehen zu lernen. Dieses Projekt wollte eine Gemeinsamkeit in der Vielfalt schaffen und den Inklusionsgedanken zum Leben erwecken.

Gestützt wurde dieses Pilotprojekt von Mental Handicap Sportclub (MHSC) Wien, welcher im Jahr 1993 gegründet wurde und ein Sportverein für Menschen mit einer geistiger- und mehrfacher Behinderung ist. Nach dem Motto „Wir bewegen Menschen“ sind die Ziele des Vereins, Menschen mit Behinderung, eine regelmäßige und inklusive Sportausübung zu ermöglichen. Eine sinnvolle Freizeitgestaltung anzubieten, sowie an nationalen und internationalen Wettkämpfen teilzunehmen. Dazu werden sportliche Spitzenleistungen gefördert und Aus- und Fortbildungskurse angeboten. Darüber hinaus Sportwochen, Urlaubssportwochen und verschiedene Projekte, für Menschen mit und ohne Behinderung angeboten. Der MHSC ist einer der größten Sportvereine in Österreich für geistige und mehrfachbehinderte Menschen und Mitglied im Österreichischen Behindertensportverband (ÖBSV), im Wiener Behindertensportverband (WBSV) und Mitglied der Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur in Österreich (ASKÖ).

Ein Anstoß dieses Projekt ins Leben zu rufen war unter anderem, dass YOGA bei den vom MHSC veranstalteten Sport- und Urlaubssportwochen mit sehr großer Begeisterung, von den Menschen mit Behinderung und von dessen Begleiter/innen angenommen wurde. Ich als Yogalehrerin, aber auch die Begleiter/innen waren sehr erstaunt darüber, wie aufmerksam, ruhig und motiviert von den Menschen mit Behinderung mit gearbeitet wurde – im speziellen auch diejenigen, welche sich oft nur sehr schwer konzentrieren und ruhig sein können. Es zeigte sich, dass das Interesse Yoga zu praktizieren zwar groß ist, es jedoch dahingehend wenig bis gar kein Angebot im speziellen für geistig- und mehrfachbehinderte Menschen gibt. Darüber hinaus ist festzustellen, dass in Österreich kein Yoga explizit für Menschen mit und ohne Behinderung, im Sinne des Inklusionsgedankens, angeboten wird.

Einleitung des Pilotprojekts:

Ich habe in einem Zeitraum von ca. einem $\frac{3}{4}$ Jahr ein Konzept entwickelt, um dieses Projekt, Yoga für Menschen mit und ohne Behinderung organisatorisch und inhaltlich aufzubereiten. Organisatorisch mussten dazu vorerst einmal bestimmte Rahmenbedingungen abgeklärt werden:

- Festlegen des zeitlichen Rahmen
- Die Suche eines geeigneten Veranstaltungsortes
- Festlegung der Gruppengröße
- Kalkulation der gesamten Veranstaltung (Kursbeiträge usw.)
- Ausschreibung an die Vereinsmitglieder in ganz Österreich, samt einem Begleitschreiben an die Teilnehmer/innen ohne Behinderung¹³
- Koordinierung der Anmeldungen
- Laufende Kommunikation mit den Teilnehmer/innen (Packliste, Anreise usw.)
- Zimmereinteilung
- Inhaltliche Vorbereitung
- Gestaltung und Vorbereitung des Seminarraumes

Nach dieser Auseinandersetzung stand fest, dass sich die Teilnehmer/innen gemeinsam, vier Tage lang, im Biobauernhof „Villa Berging“ in Neulengbach mit verschiedenen Yogaelementen beschäftigen werden. Es wurde eine Basis geschaffen, sodass Menschen mit

¹³ Die Ausschreibung samt Begleitschreiben befindet sich im Anhang.

und ohne Behinderung die Möglichkeit haben in Kontakt zu treten und Yoga in vielfältiger Weise praktizieren und kennen lernen zu können – „Yoga“ als Freizeitaktivität stand dabei im Mittelpunkt der Sache.

Insgesamt haben an den Yogatagen 25 Personen teilgenommen. Dabei nahmen 14 Menschen mit einer geistig- und Mehrfachbehinderung teil und 11 Menschen ohne Behinderung. Bei der Zielgruppe der Nichtbehinderten Menschen, handelte es sich um Personen, welche Yoga an sich kennen lernen, vertiefen und/oder Selbsterfahrungen sammeln wollten und bisher keinen bzw. wenig Kontakt zu Menschen mit Behinderung hatten. Es nahmen aber auch Personen teil, die in einem sozialen Berufsfeld tätig sind und Yoga in diesem speziellen Kontext, gemeinsam mit Menschen mit Behinderung in Erfahrung bringen wollten. Von den 11 Personen ohne Behinderung, waren 2 Personen als Yogalehrerinnen und 2 Betreuungspersonen begleitend für die von MHSC teilnehmenden Menschen mit Behinderung zur Verfügung gestellt.

Das Yogaprojekt wurde dazu mittels einer Ausschreibung in ganz Österreich offeriert. Dabei wurde die Ausschreibung an alle Mitglieder von MHSC und an sämtliche Organisationen, welche mit Menschen mit Behinderung arbeiten, per Post und per Mail versendet - aus den Kontakten der bereits bestehenden Datenbank von MHSC. Um die Menschen ohne Behinderung zu erreichen, habe ich Freunde, Bekannte, Verwandte, Arbeitskollegen usw. über das Projekt, mittels Ausschreibung samt eines Begleitschreibens, informiert und mobilisiert.

Bevor ich detailliert auf die einzelnen Yoga- Inhalte, die methodisch-didaktische Umsetzung sowie auf dessen Lernziele eingehe, möchte ich das Konzept des „Setukara Yoga“ welches von mir und einer lieben Freundin, auch Yogalehrerin- bzw. Arbeitskollegin namens Gloria Fleischmann, entwickelt wurde, vorstellen.

„Setukara Yoga“

„Setukara Yoga“ hat sich einerseits aus dem Pilotprojekt „Yogatage für Menschen mit und ohne Behinderung“ herausgebildet und andererseits, aus der nachhaltigen Wirkung, in dem eine große Nachfrage Yoga in diesem gemeinsamen Kontext zu praktizieren, vorhanden ist. „Setukara“ ist ein Sanskritwort der altindischen Literatursprache und meint, das „Bauen von Brücken“, welches sich aus dem Zitat „wir können nicht über Wasser gehen, aber wir wissen wie man Brücken schafft“ (Sokoli 2009, S.10) heraus entwickelt hat.

Was will Setukara Yoga?

Setukara Yoga strebt eine gemeinsame, nicht ausgrenzende und separierende Kultur an, in der Heterogenität als Bereicherung gesehen wird und alle Menschen, gleich welche körperliche, seelische oder geistige Beeinträchtigung/Behinderung voneinander profitieren können. Es schafft Möglichkeiten in Kontakt zu treten, Gemeinschaft zu spüren und voneinander zu lernen. Seine individuellen Stärken und Schwächen, sein Können und Nicht-Können herauszufinden. Grenzen zu erkennen, zu achten und anzunehmen, sowie die Gleichheit, die Verschiedenheit, Freud und Leid, die Vielfalt des Lebens selbst zu erkennen. Es geht nicht um ein „besser“ oder „schlechter“, sondern um das „Tun“ an sich und darum eigene Leistungsgedanken zu überwinden. Setukara-Yoga vereint das klassische Hatha-Yoga mit einem inklusiven Lebenskonzept. Es führt aus der Vereinzelung heraus und bietet Möglichkeiten, sich selbst aber auch anderen Menschen näher zu kommen und schafft einen Raum zur Persönlichkeitsentwicklung. Im Setukara Yoga wird das Augenmerk besonders auf die Gemeinschaft und auf das aufeinander zubewegen gerichtet - das wandeln über neue Brücken, um die Gemeinsamkeit in der Vielfalt zu erkennen.

Die Yoga-Philosophie mit den darin enthalten Elementen, welche im Kapitel 5 erläutert wurden, bietet eine sehr gute Grundlage dafür, dass trotz allen Verschiedenheiten, die Gleichwertigkeit und Einzigartigkeit eines jeden und aller Menschen mit allen Stärken und Schwächen in einer solidarischen Gemeinschaft, im Sinne des Inklusionsgedankens anerkannt, gefördert und gelebt werden kann. Die gemeinsame Sache „Yoga“ bildete somit eine Mitte, ein Zentrum, in dem Menschen zusammen und sich näher kommen konnten.

Inhaltlich richtete sich der Fokus dabei auf das Miteinander, in dem die menschliche Verschiedenheit angenommen und wertgeschätzt wird (Ahimsa). Auf körperliche Übungen (Asanas), Meditation (Dhyana), Konzentration (Dharana), Atem-Energiekontrolle (Pranayama), Entspannung, Ernährung und Natur, waren Mittel um Körper, Geist und Seele sowie die Menschen in Einklang zu bringen. Wichtig dabei war, dass es nicht um „besser“ oder „schlechter“ ging, sondern um das „Tun“ an sich und wir den Leistungsgedanken aus unseren Köpfen schwinden haben lassen. Der Fokus wurde auf das zusammen Handeln und zusammen Leben gerichtet, welches dem Inklusiven Lebenskonzept entspricht.

Ablauf der Yogatage, gemeinsame Yogapraxis, Inhalte und Lernziele:

Die Inhalte und Lernziele innerhalb der Yogatage gründeten auf drei grundlegenden und ganzheitlichen Elementen:

- Stärkung und Förderung der individuellen Potentiale der Teilnehmer/innen und Ermutigung zur Entfaltung
- Entwicklung und Förderung von gemeinschaftlicher Kooperation, gewaltfreier Kommunikation, Dialog- und Arbeitsformen
- Der Einsatz von vielfältigen Methoden des Lehrens und Lernens, sodass die Übungen für alle anwendbar sind und das gegenseitige Lernen fördert

Die Intention Yoga für Menschen mit und ohne Behinderung anzubieten gründet einerseits darin, über den Körper und das Körperbewusstsein geistige und seelische Potenziale zu entwickeln und mit ihnen zu arbeiten. Andererseits im Lebensbereich Freizeit etwas Gemeinsames zu machen und den Gemeinschaftssinn sowie inklusive Prozesse zu fördern. Diese Art Yoga anzubieten, hat jedem einzelnen etwas zu geben, aber auch der Gruppe als Ganzes. Um mit der Heterogenität der Gruppe methodisch - didaktisch umgehen bzw. individuell auf die Personen eingehen zu können, waren zwei Yogalehrerinnen und zusätzlich zwei Betreuer/innen von Mental Handicap Sportclub zur Verfügung.

Um den Yogatagen eine Struktur zu geben, wurden ein ungefähre Wochenplan als auch ein Tagesplan erstellt. Um eine Vorstellung davon zu bekommen, wird im Anschluss auf die Grundstruktur eines Tages und auf die Grundstruktur einer Yogaeinheit eingegangen.

Die Grundstruktur eines Tages:

06:30 – 07:30 Uhr:	Treffpunkt im Seminarraum zur morgendlichen Meditation. Zur Einstimmung aber auch zum Ausklang jeder Einheit, wurden spezielle Mantren in Sanskrit der altindischen Literatursprache gesungen und in ihrer Bedeutung erklärt. Spezielle Atemübungen bspw. die Gorilla- Atmung oder Holzhackeratmung dienten zum Aufwachen des Körpers und des Geistes. Sie sollten die Körperwahrnehmung und das Selbstvertrauen stärken, sowie die Gruppendynamik fördern. Dazu kamen unterschiedlichste Meditationsformen zur Anwendung
---------------------------	---

bspw. Phantasiereisen, Klangmeditationen im Liegen, Sitzen oder aber auch in Bewegung.

07:30 – 07:45 Uhr: Nach diesem einstündigen Morgenritual, folgte anschließend ein *Prasad* – Tee und Früchte, als kleine Stärkung vor der körperlichen Yogapraxis; nachdem zwei Stunden vor dem Yoga Üben nicht gegessen werden sollte.

07:45 – 09:15 Uhr: Neunzigminütige Yoga- Einheit.

09:30 – 10:30 Uhr: Danach gab es das heiß ersehnte Brunchen mit einem reichhaltigen vegetarischen Buffet. Vor jeder Mahlzeit stellten wir uns um die Tische, reichten uns die Hände und ein Tischspruch- Gebet von einem/r Teilnehmer/in vorgelesen wurde. Es sollte dabei das Bewusstsein bzw. die Wertschätzung zum Essen geweckt, sowie der Gemeinschaftssinn gefördert werden. Im Zuge dessen ist auch eine Körpernähe bzw. Kontakt entstanden um eventuell vorhandene Berührungängste abzubauen, eigene Grenzen sowie der Umgang mit Nähe und Distanz besser wahrgenommen werden. Darüber hinaus hatte es einen rituellen Charakter, das Ordnung und Ruhe mit sich bringen sollte.

10:30 – 11:30 Uhr: Pause.

11:30 – 13:00 Uhr: Anschließend ging es dann mit Gruppendynamischen bzw. kooperativen Spielen und speziellen Themen zur Atmung, Ernährung, Entspannung weiter.

13:00 – 14:00 Uhr: Mittagessen.

14:00 – 15:30 Uhr: Pause.

15:30 – 16:30 Uhr: Nach einer langen und notwendigen Pause nach dem Mittagessen, in der sich alle Teilnehmer/innen frei bewegen konnten, ging es dann um 15:30 Uhr weiter. In dieser Zeit haben wir uns zum Beispiel mit Lach- Yoga, Gehmeditationen, kooperativen Spielen und Phantasiereisen unterschiedlichster Art und Weise beschäftigt. Einerseits um die Vielfalt des Yoga in Erfahrung zu bringen und andererseits, die Gruppe als Ganzes zu stärken.

16:30 – 18:00 Uhr: Neunzigminütige Yoga- Einheit.

18:30 – 20:00 Uhr: Abendessen

20:30 - 21:30 Uhr: Abendprogramm mit bspw. einen Abendspaziergang, Kino unter Sternen und ein Talente- Show Abend.

Der festgelegte Tagesablauf sollte Struktur, Ordnung und Orientierung geben, wobei das Augenmerk auf Selbstbestimmung gerichtet war. Niemand war dazu verpflichtet an den Übungen teilzunehmen. So hat das Nachmittagsprogramm von 15:30 bis 16:30 an einem Tag nicht stattgefunden, da es von den Teilnehmer/innen gewünscht wurde. Gerade in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung ist Flexibilität und Sensibilität von grundlegender Bedeutung um die Menschen nicht zu überfordern. Diese Flexibilität und Freiwilligkeit wurde von allen Teilnehmer/innen sehr positiv wahrgenommen und verbalisiert.

Die Grundstruktur einer Yogaeinheit:

Die Gliederung einer Yoga- Einheit teilt sich grundsätzlich in eine Einleitung, in einen Hauptteil und in einen Schlussteil bzw. Ausklang. Zu Beginn einer Yogaeinheit ging es darum, die Bewegung des Ankommens deutlich zu machen. Jeder Beginn, ist eine Form des Anfangs unter bestimmten Voraussetzungen. Das heißt, dass es ein Prozess der Sammlung ist, da jede/r einzelne unterschiedlichste Energienlagen mit sich bringt. Dementsprechend hat diese Energiemenge der Gruppe Auswirkungen auf die Raum- und Arbeitsatmosphäre auf die geachtet und entsprechend eingegangen wurde. Jede Yogaeinheit wurde thematisch nach gleichen Strukturen aufbereitet, sodass durch ständiges Wiederholen eine Verinnerlichung bzw. ein Lernen zu erzielen.

Einleitung: Die Einstimmung in Savasana (Entspannungs- bzw. Totenstellung) sollte Spannungen im Körper lösen, indem sich die Atmung beruhigt und sich folglich Ruhe einstellen kann. Bevor aus dieser Stellung raus gegangen wurde, wurden einzelne Teile des Körpers (Beine, Arme, Rücken und Gesicht) aktiv angespannt und wieder entspannt. Dadurch sollte der Unterschied zwischen An- und Entspannung bewusst wahrgenommen werden. Danach folgte eine Einstimmung der Yogapraxis mit einem stets gleichen Mantra, sodass den Teilnehmer/innen ein Mitsingen möglich war. Nachdem Mantren immer am Anfang und am Ende einer Einheit gesungen wurden, waren sie für die Teilnehmer/innen nach und nach nichts Ungewöhnliches mehr. Sie sollten anregen mit zu singen und Schamgefühle bzw. Hemmun-

gen abbauen. Dazu sollte das gemeinschaftliche Singen Harmonie schaffen, die Gruppendynamik sowie das Takt- und Einfühlungsvermögen stärken. Nach dieser Einstimmung folgten Atemübungen (Gorilla- Atmung, Holzha-ckeratmung) um Körper und Geistes zu aktivieren. Diese Übungen sollten die Körperwahrnehmung, das Selbstvertrauen und emotionale Spannungen lösen. Im Anschluss wurde der Fokus auf die Augen gerichtet. Die Bewusstmachung, dass auch unsere Augen einer Entspannung und Kräftigung bedürfen. Dabei wurden die Augäpfel mehrmals auf- und ab und links und rechts bewegt; dazwischen durch das auflegen der Handballen wieder ent-spannt. Abschließende Nackenübungen sollten Spannungen lösen und den Nacken Mobilisieren. Nach der anfänglichen Entspannung, der Atem, Au-gen- und Nackenübungen, wurde mit den eigentlichen Asanas (körperlichen Übungen) begonnen.

Hauptteil:

Die Yogastellungen wurden mit ihren verschiedenen Symbolen, Namen, Vorstellungen, Geschichten und Nachahmungen aus der Natur, von Tieren, Werkzeugen, Zuständen phantasiebetont und spielerisch vermittelt. Die Übungen wurden von der Yogalehrerin vorerst vorgezeigt und die Bedeu-tung und Wirkung der jeweiligen Übung erklärt. Wie sich die jeweilige Übung körperlich aufbaut, worauf geachtet werden muss und wie dabei die Atmung richtig eingesetzt wird. Dabei sollte das Beobachten, das Hören und Aufnehmen, das Erzeugen eines Abbildes der Bewegungsformen im eige-nen Kopf, sowie das Auffassen der einzelnen Schritte geübt und gefördert werden. Die verschiedenen Übungsvariationen sind im Stehen, Sitzen und Liegen in denen der Körper vorwärts- Rückwärts- und Seitwärts gebeugt, gedehnt und gekräftigt wurde zur Anwendung gekommen. Die Yogaübun-gen dienten als ein Gegengewicht zu motorischer Vereinseitigung. Die Be-wegungsangebote in unterschiedlichsten Lagen, stimulierten den ganzen Körper v.a. die Wirbelsäule. Dadurch kann der Körper geschmeidig, flexibel und gedehnt werden. Den Organen und dem Gewebe wurde dabei Raum ge-geben. Sie wurden massiert und der ganze Körper von Kopf bis zu den Ze-hen beatmet und energetisiert und dazu die feinmotorischen und koordinativen Fähigkeiten gefördert. Zwischen den körperlichen Übungen,

wurde großer Wert auf die Entspannung gelegt; Zeit zum Ausruhen und Liegen, zum Träumen und Sinnieren.

Ausklang: Nach den körperlichen Übungen folgte eine zwanzig minütige Endentspannung mit einer autosuggestiven Reise durch den Körper. Dabei wiederholten die Teilnehmer/innen geistig die gesprochenen Worte der Yogalehrerin („ich entspanne meine Beine, ich entspanne meine Beine, meine Beine sind vollkommen entspannt“ usw.). Nach dieser Endentspannung wurde die Einheit mit einem gemeinsamen Mantra abgeschlossen.

Der Fokus in den Yoga- Einheiten wurde auf die Stärkung von Lernkompetenzen wie Entspannung, Gelassenheit, Konzentration, Aufmerksamkeit, Selbstvertrauen und die Verbesserung von Körpergefühl und Körperbehangen gerichtet. Bei der Ausführung aller Übungen wurde besonders auf ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Reserven geachtet. Demzufolge kamen Mittel, Methoden und Kompetenzen nicht statischer, sondern dynamischer Natur zum Einsatz. Dadurch konnte auf die Heterogenität und Individualität, auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse jedes einzelnen eingegangen werden. Eine kontinuierliche adaptive Anpassung war Voraussetzung und erforderlich.

An dieser Stelle kann festgehalten werden, dass bei den Yogatagen auf den achtstufigen Yoga - Weg von Patanjali, welcher bereits im Kapitel 5 beschrieben wurde, auf unterschiedlichste Art und Weise eingegangen. Die acht Stufen konnten sich wie ein Spinnennetz miteinander verbinden. Es handelte sich nochmals kurz zusammengefasst um:

1. **Yama** - Umgang mit meiner Umwelt
2. **Niyama** – Selbstdisziplin bzw. der Umgang mit mir selbst
3. **Asana** - Körperübungen bzw. Yoga Stellungen
4. **Pranayama** – Kontrolle der Atems
5. **Pratyahara** - Zurückziehen der Sinne
6. **Dharana** - Konzentration
7. **Dhyana** – Meditation
8. **Samadhi** - Anhaltender Zustand von erfüllten Frieden

Die meisten Menschen von heute verstehen unter Yoga ausschließlich das Praktizieren von körperlichen Übungen, um dadurch ihre körperliche Fitness zu verbessern und ihren Körper zu stylen. Yoga beinhaltet jedoch mehr und ist keinesfalls nur als Sport zu sehen. Die Yamas und Niyamas (Punkt 5.5) und die darin implizierten Werte, sind grundlegend beim Einstieg in die Yogapraxis, welche zur Bildung einer inklusiven Gesellschaft beitragen. Das Augenmerk wurde daher besonders auf diese Yamas und Niyamas gerichtet um eine positive Gruppenkultur zu schaffen, eine Gemeinschaft zu bilden und zu fördern.

Von einer positiven Gruppenkultur kann dann gesprochen werden, wenn sich alle Beteiligten wohl fühlen, positive Gefühle erleben, positive Gedanken entwickeln und Freude empfinden (vgl. Vopel 2009, S. 14ff.). Die Freude hat in diesem Zusammenhang einen großen Stellenwert, da sie ein leichtes bzw. tänzerisches Gefühl mit sich bringt. Vor diesem Hintergrund wurde besonders darauf geachtet, eine Kultur der Freude entstehen zu lassen; in dem jede/r in der Gruppe respektiert und wertgeschätzt wurde. Speziell ausgewählte Phantasiereisen, Spiele und Yogaelemente haben ebenfalls dazu beigetragen das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe zu stärken und zu fördern. Sie sollten die Teilnehmer/innen unterstützen, sich freundlich und hilfsbereit zu verhalten und ihr Bewusstsein darin zu stärken, selbstlos etwas Gutes zu tun. Eine gehobene Stimmung kann sich für gewöhnlich erst dann einstellen, wenn ich mich an der Freude des Beschenkten erfreuen kann. Den Teilnehmer/innen wurde anhand von verschiedenen Übungen immer wieder die Gelegenheit gegeben, einander ihr Interesse, ihre Bewunderung, ihr Mitgefühl und ihre Freundlichkeit auszudrücken. Das Augenmerk war somit auf freundliche Aktionen, auf eine gewaltfreie Kommunikation und gegenseitige Unterstützung gerichtet, sodass sich positive soziale Beziehungen entwickeln, gefördert und gelebt werden konnten. Betont wurde dabei, dass es keine Vergleiche, kein Leistungs- und Konkurrenzdenken bzw. kein besser oder schlechter braucht, sondern dass sich jede/r einzelne als auch die Gruppe als Ganzes, als wertvoll empfinden kann. Um den Zusammenhalt von Menschen fördern zu können, ist ein gemeinsames Interesse und Freiwilligkeit sowie die Vermittlung der Zugehörigkeit jedes einzelnen, wesentlich. Jedes Mitglied sollte die Möglichkeit haben, sich mit dem Gruppenziel identifizieren zu können, um dadurch Stabilität, eine positive Gruppenkultur sowie Gemeinschaft zu erfahren.

7 KLÄRUNG DER METHODISCHEN VORGEHENSWEISE

In diesem Kapitel soll das Ziel der Forschung und die Untersuchungsinstrumente zur Erhebung und Auswertung, welche in der Diplomarbeit Anwendung finden, vorgestellt werden.

7.1 Ziel der Forschung

Aufgrund der dargelegten Relevanz des Themas, des Forschungsstandes und der Forschungslücke im ersten Kapitel, ergibt sich für die Diplomarbeit folgendes Ziel. Es soll aufgezeigt werden, welchen Stellenwert das gemeinsame Ausüben einer Freizeitaktivität exemplarisch von Yoga für Menschen mit und ohne Behinderung hat, um inklusive Prozesse zu fördern, insbesondere sozialer Reaktionen gegenüber Menschen mit Behinderung. Hieraus lässt sich folgende Hauptfragestellung ableiten:

Inwieweit ist das gemeinsame Ausüben einer Freizeitaktivität exemplarisch von Yoga für Menschen mit und ohne Behinderung förderlich, um inklusive Prozesse voranzutreiben?

Daraus werden folgende Subfragen abgeleitet:

- *Welche sozialen Reaktionen ergeben sich durch das gemeinsame Ausüben von Yoga für die Menschen ohne Behinderung?*
- *Welche Einstellungen und sozialen Reaktionen ergeben sich dadurch gegenüber Menschen mit Behinderung?*
- *Worin besteht das einander verbindende Fundament, das eine inklusive Freizeitaktivität zulässt bzw. welche Rahmenbedingungen sind dazu notwendig?*

Um die hier angeführte Forschungsfrage und davon abgeleiteten Subfragen zu beantworten, werden in dieser Arbeit die subjektiven Sichtweisen der Menschen ohne Behinderung bearbeitet. Neben der theoretischen Auseinandersetzung der Thematik, in Kapitel zwei bis fünf, wird für den empirischen Teil, die qualitative Forschungsmethode zur Analyse herangezogen. Da die Anwendung dieses Verfahrens es ermöglicht, „die Ganzheit der Informationen und die Rekonstruktion subjektiver Bedeutungszuschreibungen in den Mittelpunkt [zu] stellen (Reinders 2005, S. 96).

Zur Datenerhebung kommen qualitative Interviews zur Anwendung, da sie geeignet sind, um Meinungen, Werte, Einstellungen, Erlebnisse, subjektive Bedeutungszuschreibungen

und Wissen zu erfragen. Sie ermöglichen es, die Sicht der Befragten kommunikativ in Erfahrung zu bringen und deren Bedeutungszusammenschreibungen interpretativ wieder herzustellen (vgl. Reinders 2005, S. 96). Im speziellen kommt dazu das Problemzentrierte Interview nach Witzel (1982) zur Anwendung, dessen Ziel die Erfassung von subjektiven sowie individuellen Wahrnehmungen und Handlungen der Gesellschaft ist (vgl. Reinders 2005, S. 117).

Die Vorgehensweise der Interviewauswertung innerhalb dieser Arbeit orientiert sich an der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2008). Bezüglich Auswertungsmethode gibt es Witzel (vgl. 2000, S. 8) zufolge, entsprechend der Gegenstandsorientierung verschiedene Möglichkeiten, dem auch Lamnek (2005, S. 402) hinzufügt, dass „die Möglichkeiten der Auswertung des Materials aus qualitativen Interviews „(...) so vielfältig wie die Typen der Interviews selbst“ sind. Ausgewertet wird daher in Anlehnung an die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring, da dieser Methode an den konkreten Gegenstand, das Material sowie auf die Fragestellung hin konstruiert und angepasst werden kann (vgl. Mayring 2008, S. 43).

7.2 Das Interview als qualitative Erhebungsmethode

Im speziellen kommt das Problemzentrierte Interview nach Witzel (1982), welches zur qualitativen Forschung zählt, zur Anwendung. Dessen Ziel ist die Erfassung von subjektiven sowie individuellen Wahrnehmungen und Handlungen der Gesellschaft. „Pointiert ausgedrückt ist das Erkenntnisziel des problemzentrierten Interviews, das subjektive Erleben gesellschaftlicher Probleme über den Umgang mit der Lebenssituation zu überführen“ (Reinders 2005, S. 117)

Dabei bezieht sich das problemzentrierte Interview, das den Leitfaden-Interviews und der teil-standardisierten Methode¹⁴ zuzuschreiben ist, auf das Grundprinzip des deduktiven und induktiven Vorgehens. Dabei soll einerseits ein möglichst fundiertes Vorwissen explizit gemacht werden, welches der Vorstrukturierung des Leitfadens dient, andererseits weitere oder veränderte Fragen durch die Informationen im bereits geführten Interview auftauchen können. Wesentlich für die Durchführung des Interviews sind deshalb drei zentrale Aspekte. Erstens die *Problemzentrierung*, da der Ausgangspunkt der Forschung ein gesellschaft-

¹⁴ Teil-standardisierte und strukturierte Interviews ermöglichen neben der Vergleichbarkeit, „die an Kategorien orientierte Auswertung der Informationen, um subjektive Bedeutungszuschreibungen systematisch verschiedenen Themenbereichen zuordnen zu können (Reinders 2005, S. 99).

lich relevantes Problem darstellt. Zweitens die *Gegenstandsorientierung* bei der auf die Ausrichtung der jeweiligen Beschaffenheit des Forschungsgegenstandes geachtet und eingegangen wird und dadurch verschiedene Methoden kombiniert werden können. Drittens die *Prozessorientierung*, da der gesamte Forschungsprozess sowie die Durchführung des Interviews offen und flexibel gestaltet wird (vgl. Reinders 2005, S. 117ff.). Diese Interviewform lässt den Interviewpartner relativ offen zu Wort kommen, wobei die Zentrierung auf einer bestimmten Problemstellung, welche der Interviewer aufwirft, liegt. Als Einstiegsfrage für problemzentrierte Interviews empfiehlt Mayring (2003, S. 70) eine Sondierungsfrage um zu erkennen, „ob das Thema für den Einzelnen überhaupt wichtig ist, welche subjektive Bedeutung es für ihn besitzt“ (ebd.). Die wesentlichsten Fragestellungen werden vorweg vom Interviewer in einem Leitfaden formuliert, um dem Gespräch einen roten Faden zu verleihen. Neben den Fragen aus einem Leitfaden, muss der Interviewer auch Ad- hoc- Fragen stellen, sofern der Interviewpartner neue und relevante Sichtweisen zur Sprache bringt. Laut Witzel (2000, S. 4) bedient sich ein Problemzentriertes Interview folgenden vier Instrumenten:

- Kurzfragebogen
- Leitfaden
- Tonaufzeichnungen des Gesprächs
- Postskriptum (vgl. ebd.)

Der *Kurzfragebogen* der zu Beginn des Interviews eingesetzt wurde, dient zur Erhebung von Sozialdaten (Alter, Beruf, Geschlecht, Kontakt mit Menschen mit Behinderung usw.), welcher vor dem Hauptinterview zum Einsatz kommt. Im weiteren dient er dazu, sich dem Frage-Antwort-Muster im Hauptinterview zu distanzieren und durch den darin gewonnenen Informationen einen Gesprächseinstieg zu ermöglichen. Der *Interviewleitfaden* unterstützt den Kommunikationsprozess und hat eine Kontrollfunktion. Er beinhaltet Forschungsthemen, eine Einstiegsfrage und Frageideen, welche einerseits als Gedächtnisstütze und als Orientierungsrahmen dienen und andererseits die Vergleichbarkeit der Interviews sichert. Die *Tonbandaufzeichnung* erlaubt eine authentische und präzise Erfassung des Kommunikationsverlaufes, welche im Anschluss transkribiert wird. Der Interviewer hat dadurch die Möglichkeit, den Fokus auf das Gespräch, auf die situativen Bedingungen sowie auf die nonverbalen Äußerungen zu richten und zu beobachten. Als Zusatz zur Tonbandaufzeichnung, kann nach dem Interview ein *Postskriptum* erstellt werden. In diesem können Skizzen des Gespräches hinsichtlich der Inhalte, der situativen Bedingungen, der

nonverbalen Aspekte und die thematischen Schwerpunkte des Interviewten festgehalten werden (vgl. ebd.).

7.2.1 Interviewleitfaden

Der Leitfaden ist ein wichtiger Bestandteil des problemzentrierten Interviews, welcher in Rahmen dieser Diplomarbeit für die Erhebung erstellt wurde. Bei der Erstellung, wurde darauf geachtet, dass die Fragen offen und leicht verständlich sind (vgl. Reinders 2005, S. 151-234). Der Interviewleitfaden zur Befragung der Teilnehmer/innen ohne Behinderung, gliedert sich wie folgt aus mehreren Themenbereichen um inhaltlich zusammenhängende Fragen erfassen zu können:

- *Wie hast du die Yogatage im gemeinsamen Kontext, für Menschen mit und ohne Behinderung, empfunden?*
 - Welche Gedanken und Gefühle sind bei dir entstanden?
- *Inwieweit wurde nach deinem Gefühl ein Raum geschaffen, in dem Gleichwertigkeit, Gerechtigkeit, Autonomie, Selbstbestimmung, Kooperation und Kommunikation gelebt werden konnte?*
- *Wie hat sich deiner Ansicht das Miteinander gestaltet?*
 - Gruppenempfinden?
 - Wie war dein Empfinden 4 Tage lang unter einem Dach zusammen zu sein?
 - Waren 4 Tage zu lang bzw. zu kurz?
 - Hat sich das Gruppengefüge im Laufe des Kurses verändert?
 - Hattest du ein Gefühl der Überforderung bzw. Unterforderung?
 - Nähe / Distanz?
- *Hattest du schon Kontakt/Erfahrungen mit Menschen mit Behinderung?*
 - Wie war dein Empfinden bzgl. dem Kontakt / Kontaktaufnahme?
 - Wie gestaltete sich die Kontaktaufnahme?
- *Welche Einstellung gegenüber Menschen mit Behinderung hattest du?*
 - Hattest du Ängste?
 - Hat sich deine Einstellung gegenüber Menschen mit Behinderung verändert?
 - Was war der Auslöser?
- *Was waren deine Vorstellungen und Erwartungen vom Kurs?*
 - Haben sich deine Vorstellungen erfüllt?
 - Was war neu?

- *Was war deine Motivation, an diesem Kurs teilzunehmen?*
 - Würdest du wieder einen Kurs machen, an denen auch Menschen mit Behinderungen teilnehmen?
 - Ist es förderlich gemeinsame Kurse für Menschen mit und ohne Behinderung anzubieten?
- *Welchen Stellenwert hatte Yoga für dich?*
 - Welche Auswirkungen hatten die Inhalte des Yogas für dich und für die Gruppe?
 - Gedanken und Gefühle?
- *Was hast du dir persönlich mitnehmen können?*
 - Inwieweit hat ein gegenseitiges Lernen stattgefunden?

7.3 Qualitative Inhaltsanalyse als Auswertungsmethode

Ziel der Inhaltsanalyse ist nach Mayring die Analyse des Materials, das aus irgendeiner Art von Kommunikation stammt.. Dazu beschreibt Mayring (2003, S. 11f) sechs Punkte, welche charakteristisch für die Inhaltsanalyse sind.

Wie schon erwähnt hat die Inhaltsanalyse in erster Linie eine Art von Kommunikation zum Gegenstand. Meistens handelt es sich dabei um Sprache wobei aber auch Musik und Bilder analysiert werden können. Zweitens arbeitet sie „(...) mit symbolischem Material (ebd.) in diesem Zusammenhang mit Interviewtranskripten. Drittens will die Inhaltsanalyse systematisch vorgehen (vgl. Mayring 2003, S. 12), da durch ein regelgeleitetes Vorgehen im vierten Schritt, Anderen ermöglicht werden soll, die Analyse nachvollziehen und überprüfen zu können. Fünftens geht die Inhaltsanalyse theoriegeleitet vor, in dem das Material unter einer theoretisch ausgewiesenen Fragestellung analysiert wird – das Material soll nicht bloß wiedergegeben, sondern analysiert und interpretiert werden. Die Interpretation der Ergebnisse passiert vor dem jeweiligen theoretischen Hintergrund (vgl. ebd.) bzw. auf dem jeweiligen Stand der Forschung. (vgl. Mayring 2003, S. 45) Im letzten Schritt möchte sie folglich Rückschlüsse bzw. Schlussfolgerungen über den „Sender“ und über die Wirkungen beim „Empfänger“ erfahren. (vgl. Mayring 2003, S. 12).

Der besondere Vorteil einer qualitativen Inhaltsanalyse ist darin zu sehen, in dem das Material „(...) immer in seinem Kommunikationszusammenhang verstanden [wird]“ (ebd., S.

42). Dabei ist jedoch das Systematische Vorgehen wesentlich, wohingegen Mayring folgender Ansicht ist:

Die Inhaltsanalyse ist kein Standardinstrument, das immer gleich aussieht; sie muß an den konkreten Gegenstand, das Material angepaßt sein und auf die spezifische Fragestellung hin konstruiert werden. Dies wird vorab in einem Ablaufmodell festgelegt ... die die einzelnen Analyseschritte definieren und in ihrer Reihenfolge festlegen. (...) Schließlich zeigt sich die Systematik der Inhaltsanalyse auch in ihrem zergliederten Vorgehen (ebd., S. 43)

Die Inhaltsanalyse wird nun als jene Auswertungsmethode verstanden, welche vorhandenes sprachliches Material zur Quelle hat, welches vorab jedoch nach Mayring (2003, S. 47) analysiert bzw. das Ausgangsmaterial bestimmt werden muss. Drei wesentliche Analyseschritte kommen dabei zur Anwendung:

1. *Festlegung des Materials* bedeutet, dass das zugrundeliegende Material definiert wird.
2. *Analyse der Entstehungssituation* beschreibt, "(...) von wem und unter welchen Bedingungen das Material produziert wurde" (ebd.).
3. *Formale Charakteristika des Materials* führt an, "(...) in welcher Form das Material vorliegt" (ebd.).

Das beschriebene Ausgangsmaterial führt nun weiter zur Analyse der Fragestellung. Das Augenmerk liegt in diesen Zusammenhang in der Ausgewogenheit, von einerseits Aussagen, die über den Text in bestimmte Richtungen treffen zu können und andererseits, der zuvor genau erörterten und formulierten Fragestellung (vgl. Mayring 2008, S. 52). Als weiteren Schritt sind *Analysetechnik/en* als auch ein *konkretes Ablaufmodell* festzulegen, wobei Mayring zwischen drei verschiedenen Analyseschritten bzw. Grundformen des Interpretierens, unterscheidet. Bei der *Zusammenfassung* wird das Material reduziert, wobei wesentliche Inhalte erhalten bleiben sollen. Ziel ist es "(...) einen überschaubaren Corpus zu schaffen, der immer noch Abbild des Grundmaterials ist" (Mayring 2008, S. 58). Die *Explikation* will, dass zum besseren Verständnis fraglicher Textteile, zusätzliches Material herangetragen wird (vgl. ebd.). Ziel der *Strukturierung* ist, spezielle Aspekte unter festgelegten Kriterien herauszufiltern (vgl. ebd.).

„Im Zentrum steht dabei immer die Entwicklung eines Kategoriensystems. Diese Kategorien werden in einem Wechselverhältnis zwischen der Theorie (der Fragestellung) und dem konkreten Material entwickelt, durch Konstruktions- und Zuordnungsregeln definiert und während der Analyse überarbeitet und rücküberprüft“ (Mayring 2008, S. 53).

Zuletzt werden die Ergebnisse, in Bezug auf die Hauptfragestellung interpretiert, „(...) und die Aussagekraft der Analyse anhand der inhaltsanalytischen Güterkriterien eingeschätzt (ebd.). Die zuvor genannten Analyseschritte werden nun in Bezug auf die vorliegende Diplomarbeit in Kapitel 7.4 dargelegt, während die Interpretation der Ergebnisse im Kapitel 8 erfolgen wird.

7.4 Darstellung der Analyseschritte

Wie schon im Kapitel sechs erwähnt, interessiert sich Mayring (vgl. 2008, S. 47) in diesem Zusammenhang, wer unter welchen Bedingungen, das Material erhoben hat. Die Analyseschritte beginnen somit mit der Materialbestimmung und – Festlegung. Folglich wird auf die Anzahl der geführten Interviews, als auch eine Übersicht hinsichtlich der Interviewpartner/innen gegeben sowie auf die Entstehungssituation bzw. Kontaktaufnahme eingegangen. Die Darstellung des Materials wird sich auf die Transkription und deren Verschriftlichungsform beziehen. Mit der Analyse der Fragestellung, wird wiederum das Ziel des Forschungsvorhabens definiert. Zu guter Letzt, verdeutlicht das Auswertungsmodell einen genauen Ablauf bzw. die Reihenfolge der einzelnen Auswertungsschritte.

7.4.1 Festlegung des Auswertungsmaterials

Im Rahmen dieser Diplomarbeit wurden insgesamt sieben Interviews durchgeführt. Von den sieben Interviewpartner/innen sind sechs weiblich und einer männlich. Laut Mayring (vgl. 2008, S. 47) ist es aufgrund der überschaubaren Datenmenge nicht nötig eine Auswahl zu treffen, wie es bei größeren Datenmengen der Fall ist. Reinders (2005, S. 46) empfiehlt dazu, die Zahl von zehn Interviews nicht zu überschreiten, da (...) nicht die Anzahl der Interviews entscheidend, sondern die Qualität der gewonnen Informationen“ maßgeblich sind (ebd.). Daher bilden diese sieben Interviewtranskripte das Ausgangsmaterial.

7.4.2 Beschreibung der Entstehungssituation

Wie bereits in Kapitel sechs beschrieben, wurden die Teilnehmer/innen ohne Behinderung, mittels einer Ausschreibung samt eines Begleitschreibens über die Yogatage informiert und mobilisiert. Die Ausschreibung samt einem Begleitschreiben, wurde per Mail, per Post, aber auch im öffentlichen Raum (bspw. an der Universität Wien, im indischen Shop) ausgehangen um Aufmerksamkeit und Interesse zu wecken. Weiters wurden bei beiden Schreiben darauf hingewiesen, dass dieses Projekt im Zuge einer Diplomarbeit evaluiert und wissenschaftlich begleitet wird. Die Auswahl der Interviewpartner/innen erfolgte

durch die Teilnahme an den Yogatagen. Das Augenmerk war darauf gerichtet, dass die Teilnehmer/innen keinen bis wenig Kontakt zu Menschen mit Behinderung hatten. Während der Yogatage stellte sich heraus, dass auch Teilnehmer die Erfahrung mit Menschen mit Behinderung haben, einen wichtigen Beitrag in meiner Untersuchung liefern können bzw. möchten. Von insgesamt sieben Interviewpartner/innen, arbeiten vier Personen beruflich mit Menschen mit Behinderung. Von jenen Teilnehmer/innen die mit Menschen mit Behinderung arbeiten, sind zwei im Zuge ihrer Arbeit als Begleitpersonen von Menschen mit Behinderung hinzugekommen. Die Kontaktaufnahme hinsichtlich der Anmeldungen zu den Yogatagen gestaltete sich vorerst schwierig, in dem Sinne, dass sich über einen längeren Zeitraum niemand dazu angemeldet hat. Die ersten Anmeldungen brachten Erleichterung, wobei diese erst einmal überwiegend von Menschen mit Behinderung getätigt wurden. Die Menschen ohne Behinderung ließen sich im Gegenzug etwas länger Zeit.

Die Interviews wurden nach den Yogatagen mit jeder Person einzeln in einer angenehmen Atmosphäre durchgeführt.

7.4.3 Darstellung des Materials

Die mündlich erhobenen Informationen wurden mittels Tonband aufgenommen, um diese in eine schriftliche Form zu bringen und in weiterer Folge auswerten zu können. Wesentlich bei einer Transkription ist es, Gespräche wortwörtlich samt Interjektionen bspw. „mh, hm, aha“ etc. und Gesprächspausen zu verschriftlichen. Als Verschriftlichungsform wurde die literarische Umschrift gewählt. Das bedeutet, dass das Gesagte bzw. Dialekte und umgangssprachliche Formulierungen sowie Besonderheiten des Gesprochenen berücksichtigt und transkribiert werden (vgl. Reinders 2005, S. 254f.). Die Schreibdarstellung erfolgte zeilenweise.

Abb.:3: Übersicht der verwendeten Notationen

Notation	Bedeutung
I	Interviewer
IP	Interviewpartner/in
Mh, <u>mh</u>	Zustimmung
ahm	Verzögerungssignale
?	Kennzeichnung wenn die Stimme am Ende hoch wird wie bei einer Frage
:u:nd	Dehnung

(.), (-), (- -), (- - -)	Sprechpausen von einer geschätzten Dauer von 1, 2 und 3 Sekunden
(-), (--), (----)	kurze, mittlere, längere Pause
(Zahl)	über 3 Sek., Pausen wobei die Zahl die Länge angibt
(fällt ins Wort)	Interviewer/Gesprächspartner/in fällt ins Wort
(lachen)	Interviewer/Gesprächspartner/in lacht
(lacht laut)	Beschreibung des Lachens
(Unterbrechung)	Unterbrechung des Gesprächs
(f)	lautes Sprechen
(p)	leises Sprechen
<u>Betont</u>	betont, unterstrichen, aber nicht laut
LAUT	laut, akzentuiert (auch Silben, z.B. Akzent)
die=die=die	Stottern, Wiederholung, schnell gesprochen, Verschleifung
//	abgebrochener Satz / neuer Satz

Abb. 3: vgl. Reinders 2005, S. 256

Die Interviewpartner/innen werden nun in der Reihenfolge der Interviewdurchführung vorgestellt. Um die Anonymität zu wahren, werden die Interviewpersonen nicht namentlich genannt sondern alphabetisch nummeriert – so erhält der/die erste Interviewpartner/in den Buchstaben A und der/ die zweite B und so weiter. Die Daten zur Vorstellung der Interviewpersonen kommen aus dem Kurzfragebogen, welcher unmittelbar nach den Yogatagen abgefragt wurde. Im Kurzfragebogen sind folgende Punkte enthalten, um demographischer Daten zu erheben:

- Alter
- Geschlecht
- Familienstand
- Wohnort
- Staatsbürgerschaft
- Beruf
- Erfahrungen mit Menschen mit Behinderung
- Wenn ja, in welcher Form (Beruf, Freunde, Familie)
- Die Motivation an den Yogatagen teilzunehmen
- Vor- Erfahrungen mit Yoga Ja/Nein
- Wenn ja, in welcher Form und wie lange

Interviewpartnerin A:

Die Interviewpartnerin ist weiblich, 35 Jahre alt, ledig, österreichische Staatsbürgerin und wohnhaft in der Steiermark. Sie ist Gastwirtin in ihrem Beruf und hatte aufgrund ihres Berufes teilweisen Kontakt mit Menschen mit Behinderung. Ihre Motivation an den Yogatagen teilzunehmen war, neue Erfahrungen zu sammeln, Yoga kennen zu lernen und Energie zu tanken. Sie hatte vorab noch keine Erfahrungen mit Yoga.

Interviewpartner B:

Der Interviewpartner ist männlich, 31 Jahre alt und österreichischer Staatsbürger mit Migrationshintergrund. Er wurde in Jugoslawien in Bosnien und Herzegowina geboren und ist im Alter von 13 Jahren nach Österreich gekommen. Er ist ledig, wohnhaft in Tulln und übt seinen Beruf als Arzt aus. Er hat keine Vor- Erfahrungen mit Menschen mit Behinderung. Seine Motivation an den Yogatagen teilzunehmen war, zu Entspannen, neue Wege zu finden und die Anwesenheit von Menschen mit Behinderung zu spüren. Erfahrungen mit Yoga hatte er vorab keine.

Interviewpartnerin C:

Die Interviewpartnerin ist weiblich, 29 Jahre alt, ledig und österreichische Staatsbürgerin. Sie ist wohnhaft in Wien, wobei sie ursprünglich aus der Steiermark kommt. Sie ist Ergotherapeutin und hatte Vor- Erfahrungen mit Menschen mit Behinderung – aufgrund ihres Berufes. Ihre Motivation an den Yogatagen teilzunehmen war, spannende Erfahrungen zu sammeln. Sie hat ca. sechs Monate Erfahrung mit Yoga.

Interviewpartnerin D:

Die Interviewpartnerin ist weiblich, 57 Jahre, verheiratet und österreichische Staatsbürgerin. Sie ist wohnhaft in Niederösterreich und ist Keramikerin und Behindertenbetreuerin. Aufgrund ihres Berufes hat sie Erfahrungen mit Menschen mit Behinderung. Ihre Motivation an den Yogatagen teilzunehmen war, neue Zugänge für Menschen mit Behinderung in Mentaler, Physischer und Psychischer Ebene zu finden. Erfahrungen mit Yoga hatte sie immer wieder, jedoch nicht konstant.

Interviewpartnerin E:

Die Interviewpartnerin E ist weiblich, 34 Jahre alt, österreichische Staatsbürgerin und wohnhaft in der Steiermark. Sie ist Kirchenmalerin und Vergolderin und hatte zuvor noch keinen Kontakt mit Menschen mit Behinderung. Ihre Motivation an den Yogatagen teilzunehmen war, einzigartige Erfahrungen zu sammeln, Spaß zu haben, soziales Engagement, Integration und die Lehrerin. Mit Yoga hatte sie zuvor nur selten Kontakt.

Interviewpartnerin F:

Die Interviewpartnerin F ist weiblich und 23 Jahre alt. Sie ist österreichische Staatsbürgerin, wohnhaft in Wien, ursprünglich jedoch aus Oberösterreich. Sie ist Sozialarbeiterin und hatte aufgrund ihres Berufes bereits Kontakt mit Menschen mit Behinderung. Ihre Motivation an den Yogatagen teilzunehmen war einerseits, Yoga zu machen um sich zu entspannen und mit sich selbst auseinander zu setzen und andererseits sich auch außerhalb ihrer beruflichen Tätigkeit, Zeit mit Menschen mit Behinderung zu verbringen. Erfahrungen mit hatte sie zuvor wenige Stunden.

Interviewpartnerin G:

Die Interviewpartnerin G ist weiblich und 29 Jahre alt. Sie ist österreichische Staatsbürgerin und wohnhaft in Niederösterreich. Sie ist Behindertenpädagogin und hat aufgrund ihres Berufes Erfahrungen mit Menschen mit Behinderung. Ihre Motivation an den Yogatagen teilzunehmen war einerseits das persönliche Interesse an Yoga und andererseits die Begleitung ihrer Bewohner (Menschen mit Behinderung) bei den Yogatagen. Erfahrungen mit Yoga hatte sie auf den von MHSC veranstalteten Sportwochen.

7.4.4 Auswertungsablauf

Die Analyse orientiert sich am Ablaufmodell von Mayrings Qualitative Inhaltsanalyse, welches entsprechend den Bedürfnissen meiner Studie adaptiert und nicht eins zu eins übernommen worden ist. Es wurden zwei der drei möglichen Analyseschritte und Grundformen des Interpretierens kombiniert. Es handelt sich dabei um die *Zusammenfassung*, bei der das Material reduziert wird und wesentlich Inhalte erhalten bleiben sowie die Strukturierung, in der spezielle Aspekte unter festgelegten Kriterien herausgefiltert werden.

Im Zentrum bei dieser Analyseform ist die Bildung von Ordnungskriterien bzw. eines Kategoriensystems. Mayring (2003, S. 53) zufolge werden sie „(...) in einem Wechselver-

hältnis zwischen der Theorie (der Fragestellung) und dem konkreten Material entwickelt“. Das Textmaterial wird an das Kategoriensystem, welches sich aus dem Leitfaden und aus der Fragestellung ableitete, herangetragen, sich dabei aber auch neue Kategorien etabliert haben, welche sich in der Durchsicht des Materials ergeben haben.

Die Auswertungsreihenfolge bzw. die Arbeitsschritte für die Durchführung der Analyse erfolgt anhand folgender Punkte:

1. Materialdurchsicht beinhaltet eine Materialverdichtung, bei der für die Auswertung nicht relevante Textstellen gestrichen wurden, ohne jedoch wesentliche Inhalte zu verlieren wodurch ein gekürzter Text entstand, welcher zur weiteren Auswertung diente. (Zusammenfassung)
2. Identifikation der Themen und die Bildung von Codes entstanden einerseits induktiv anhand des Textmaterials und andererseits, haben sich diese deduktiv aus dem Interviewleitfaden ergeben.
3. Im Anschluss wurden die gefunden Textstellen den jeweiligen Codes zugeordnet.
4. Aus der erstellten Liste der Codes, wurden anschließend Kategorien abgeleitet.
5. In weiterer Folge wurden die herausgebildeten Kategorien beschrieben und eine Übersichtsliste dieser Kategorien geschaffen.
6. Die zugeordneten Textstellen wurden letztlich pro Kategorie zusammengefasst und paraphrasiert.
7. Der letzte Schritt umfasst die Interpretation der Ergebnisse.

8 Auflistung, Darstellung und Interpretation der Ergebnisse

Die Kategorien welche im Rahmen der Interviewanalyse erstellt wurden und zur Erkenntnisgewinnung beitragen, werden anschließend aufgelistet und näher beschrieben. Im weiteren Verlauf erfolgt eine Darstellung und Interpretation der Forschungsergebnisse, denen aussagekräftige Interviewzitate exemplarisch beigelegt sind.

8.1 Auflistung und Beschreibung der Kategorien

Die Beschreibung bezieht sich auf die im Textmaterial sowie aus dem Interviewleitfaden gefundenen Themen, denen jeweilige Codes zugeordnet wurden. Im Anschluss daran, wurden anhand dieser Codes (bspw. Miteinander, Kursangebot, Gruppenempfinden, Kontakt mit Menschen mit Behinderung usw.) die jeweiligen Kategorien abgeleitet.

8.1.1 Äußere Rahmenbedingungen

Diese Kategorie teilt sich in vier Subkategorien. Aufgezeigt wird die Wahrnehmung bzw. Wirkung der räumlichen Gegebenheiten auf die Interviewpartner/innen, in denen die Yogatage stattgefunden haben. Dazu wird auf den Stellenwert des Kursangebotes bzw. auf die Motivation und Erwartungen eingegangen. Auf die Bedeutung des Lebensbereiches Freizeit, sowie auf den zeitlichen Rahmen.

✓ Motivation und Inhalt des Kursangebots

Der/die Interviewpartner/innen geben Auskunft darüber, aus welcher inneren Motivation sie an den Kurs teilnahmen und welche Erwartungen sie hatten. Weiters thematisierten sie inwieweit Yoga als Freizeitangebot oder das Wissen darüber, dass es ein explizites Angebot für Menschen mit und ohne Behinderung ist, für sie eine Rolle an der Kursteilnahme spielte.

✓ Umgebung

Diese Subkategorie gibt Auskunft über die Wahrnehmung und Wirkung der Räumlichkeiten bzw. der Umgebung auf die Interviewpartner/innen.

✓ Zeitliche Rahmenbedingungen

In dieser Subkategorie werden jene Aussagen erläutert, die sich auf den zeitlichen Rahmen der Yogatage beziehen und inwieweit die vier Tage als zeitlicher Rahmen ausreichend waren oder nicht.

✓ Lebensbereich Freizeit

Hier werden jene Aussagen herangezogen, die sich auf den Lebensbereich Freizeit und darin implizierte Freiwilligkeit, bzw. auf dessen Stellenwert beziehen.

8.1.2 Innere Rahmenbedingungen

Diese Kategorie umfasst in der ersten Subkategorie Aussagen hinsichtlich des Kontaktes bzw. der Kontaktaufnahme zu Menschen mit Behinderung und die dadurch entstandenen Gefühle und Gedanken. In der zweiten Subkategorie, wird auf den Stellenwert von Yoga und den Einfluss des strukturellen Ablaufes bei den Yogatagen Bezug genommen.

✓ Kontakt

Diese Subkategorie zeigt auf, welche individuell sozialen Reaktionen, Gefühle und Gedanken, im Kontakt mit Menschen mit Behinderung bei den Interviewpartner/innen entstanden sind. Zur Darstellung der Kontaktaufnahme, werden Aussagen hinsichtlich entstandener Ängste und Unsicherheiten, der Kommunikation herangezogen.

✓ Stellenwert von Yoga

Hier beziehen sich die Interviewpartner/innen auf die Auswirkungen von Yoga auf persönlicher Ebene sowie auf die Gruppe als Ganzes. Dabei werden Aussagen herangezogen, die sich explizit auf die täglichen Rituale, sowie auf die vorgegebene Struktur bzw. die Tagesabläufe bei den Yogatagen beziehen.

8.1.3 Gruppendynamik

In dieser Kategorie werden Aussagen hinsichtlich des Gruppengefüges aus dem persönlichen Empfinden der Interviewpartner/innen dargelegt. Es soll erforscht werden, ob und inwieweit sich die Grenzen bzw. Unterschiede zwischen Menschen mit und ohne Behinderung abgeschwächt haben, wie sich das Miteinander gestaltete und inwieweit sich ein Ge-

meinschaftsgefühl aus Sicht der Interviewpartner/innen etablieren konnte. Ebenso werden Stellungnahmen bezugnehmend auf die Interaktionen, die Kommunikation und der Umgang mit Nähe und Distanz zwischen Menschen mit und ohne Behinderung dargelegt und beschrieben. Die Kategorie der Gruppendynamik, unterteilt sich folglich in drei Subkategorien.

✓ Gruppenempfinden

Hier sollen die persönlichen Wahrnehmungen der Interviewpartner/innen bezugnehmend auf die Abläufe in der Gruppe verdeutlichen werden.

✓ Kommunikation

Diese Subkategorie beschreibt, wie die Kommunikationsprozesse von den Interviewpartner/innen wahrgenommen wurden.

✓ Nähe und Distanz

Hier werden Aussagen bezugnehmen auf den persönlichen Umgang mit Nähe und Distanz der Interviewpartner/innen dargelegt, wie die Nähe im Allgemeinen, aber auch die körperliche Nähe zu Menschen mit Behinderung empfunden wurde und inwieweit Gefühle der Überforderung und der Wunsch nach Distanz zum Tragen gekommen sind bzw. welche Strategien zur Abgrenzung herangezogen wurden.

8.1.4 Einstellung und soziale Reaktionen

Hier wird auf die Dynamik von Einstellungen der Interviewpartner/innen gegenüber Menschen mit Behinderung eingegangen, eben auf die im Laufe der Yogatage vollzogenen Einstellungsänderungen. Dazu werden Stellungnahmen bezüglich persönlicher, aber auch gesellschaftlich-sozialer Reaktion im Bezug auf Vorurteile, Bewertungen, Teilhabemöglichkeiten und Diskriminierungen herangezogen.

8.1.5 Reflexion der selbst wahrgenommenen Entwicklung

Diese Kategorie beschreibt unterschiedliche Ebenen, innerhalb welcher Entwicklung der eigenen Persönlichkeit der Interviewpartner/innen stattfinden kann. In der Subkategorie wird versucht, jene Mechanismen zu erfassen, die sich durch den Einfluss von Menschen

mit Behinderung in Bewegung setzten sowie deren Auswirkungen auf die Interviewpartner/innen.

✓ Lernen von Menschen mit Behinderung

Diese Subkategorie beschreibt, die individuell erlebten Erfahrungen sowie getätigten Beobachtungen der Interviewpartner/innen in Bezug auf das Lernen von Menschen mit Behinderung.

8.2 Darstellung und Interpretation

An dieser Stelle erfolgt eine Darstellung und Interpretation der Forschungsergebnisse, denen aussagekräftige Interviewzitate exemplarisch beigelegt sind.

8.2.1 Äußere Rahmenbedingungen

In den folgenden vier Subkategorien wird aufgezeigt, welchen Stellenwert die Umgebung, das Kursangebot und darin implizierten zeitlichen Rahmenbedingungen, sowie der Lebensbereich Freizeit für die Interviewpartner/innen hatte.

8.2.1.1 Umgebung

Vier von sieben Interviewpartner/innen haben auf die schöne und ruhige in der Natur eingebettete Umgebung hingewiesen, an denen die Yogatage stattgefunden haben. Aus der Sicht der Befragten, wurde ein geeigneter Raum in einer wunderbaren Umgebung geschaffen, in denen eine „(...) Begegnung mit diesen anderen Personen“ (B, Zeile 184) gut möglich war.

8.2.1.2 Motivation und Inhalte des Kursangebots

Was motivierte die Interviewpartner/innen, an den Yogatagen teilzunehmen bzw. welche Erwartungen hatten sie an den Kurs? Inwieweit entweder Yoga zu praktizieren oder eben Erfahrungen mit Menschen mit Behinderung zu sammeln, im Vordergrund standen.

Zwei der sieben Interviewpartner/innen, arbeiten in einer Wohngemeinschaft für Menschen mit Behinderung und nahmen im Zuge ihrer Arbeit an den Yogatagen teil. Eine dieser Begleiterinnen äußerte, dass sie bereits Yoga bei den von MHSC veranstalteten Sportwochen kennenlernen konnte und dass die Menschen mit Behinderung positive Reaktionen darauf zeigten „(...) und [es] guat tut wenn man sich mol entspannen kann und relaxen und ned

dauernd nur auf Action und Sport und so“[aus ist] (G, Zeile 237-243). Dazu betonte sie den Bedarf bzw. die Notwendigkeit an Ruhezonen für die Bewohner/innen – es jedoch in den hauseigenen Räumlichkeiten schwierig sei, Entspannungsräume zu schaffen.

Eine andere Interviewpartnerin gibt an, dass die grundlegende Motivation die Neugierde war an den Yogatagen für Menschen mit und ohne Behinderung teilzunehmen. Eine weitere befragte Person, interessierte sich für Yoga und empfand dieses Angebot als Freizeitaktivität als besonders spannend. Diejenigen Befragten, welche bereits berufliche Erfahrungen mit Menschen mit Behinderung hatten, fanden ihre Motivation in der Herausforderung, auch im privaten Kontext mit Menschen mit einer körperlichen und / oder geistigen Behinderung in Kontakt zu treten.

Eine Motivation dort hinzugehn war, dass ich schon mit Menschen mit Behinderung gearbeitet hob und dass i mir docht hob, in meinem Privatleben hob i (.) weder mit körperlich noch mit geistig Behinderten irgendwas zum tuan und hob des eigentlich (.) so gnommen das i mir docht hob, guate Herausforderung, probiers doch einfoch (F, Zeile 10-13).

Aber auch Vorerfahrungen mit Yoga und der Wunsch nach intensiverer Yogapraxis waren maßgeblich für die Teilnahme.

„Ich glaub (- -), dass alles zu gleichen Teilen nebeneinander gstonen is. Eben der Gedanke meine Freizeit (.) mit (.) normalerweise meinem Klientel zu verbringen (-) ...des Yoga, das zu derzeit irgendwie entdeckt hob, wo i mir docht hob, cool, donn so richtig intensiv ...“ (F, Zeile 558-569).

Die Erwartungen an die Yogatage für Menschen mit und ohne Behinderung sind für fünf Interviewpartner/innen von unterschiedlicher Natur und umfassten sowohl den Ablauf, die Herangehensweise oder „(...) wie des wohl wird wenn man donn zwei Stundn mol nix redet und sich einfoch nur konzentriert (A, Zeile 154-157). Zusammengefasst stellten sich die Befragten Personen ohne genaueres Vorwissen offen dieser Herausforderung.

(...)schau ma mol wos draus wird, (f) ich hab keine Ahnung wie des wird, ich weiß ned // sand die jetzt eigentlich // i hob mir vorher docht, weiß gar ned sinds jetzt geistig behindert? Oder körperlich? Wie ist des jetzt? Oder sinds eh durchgmischt? Und wie viel Leit von dort und dort? Es woar a völliges Unwissen (F, Zeile 536-548).

8.2.1.3 Zeitliche Rahmenbedingungen

Alle sieben Interviewpartner/innen äußerten sich hinsichtlich des zeitlichen Rahmens vollkommen positiv. Sechs von den sieben befragten Personen hatten das Gefühl bzw. den Wunsch, dass es „(...) des nächste Mol a fünf Tog sei“ (A, Zeile 168) können und die Zeit viel zu schnell vergangen sei. Als weiteren Grund den zeitlichen Rahmen zu verlängern sieht Interviewpartner B darin, „(...) damit ich alle besser verstehen kann“ (B, Zeile 115-116). „... ich hätte gern etwas mehr Zeit ahm mit den Menschen verbracht, weil es ihnen schwer fällt etwas auszusprechen ahm Buchstaben und so Laute (.) und dafür muss man sich Reinhören, also ich müsste mich Reinhören“ (B, Zeile 39-41)

Interviewpartnerin F hatte das Gefühl, dass die Arbeitsphasen intensiv waren, jedoch der zeitliche Rahmen gut passend war „(...) also kürzer hätte es für mich ned sein dürfen und länger auf jeden Foll (--), weils einfoch schön is so seine Zeit zu verbringen“ (F, Zeile 266-269).

Es wird weiters darauf hingewiesen, dass es in den ersten beiden Tagen mehr darum ging, sich kennen zu lernen und sich abzutasten und dass es anfänglich einer Einstimmungsphase bedarf, um dann mehr in die Tiefe gehen zu können. Grundsätzlich waren die vier Tage ausreichend, um sich wirklich auf die Sache einlassen zu können. Eine Befragte ist der Ansicht, dass nach den vier Tagen eine gewisse Kapazitätsgrenze erreicht wurde „(...) donn wärs schon guat eben wenn donn a zum Beispiel mol a freier Tog (.) drinnen is“ (C, Zeile 112-113).

Aus der Auswertung geht hervor, dass „genügend Zeit zu haben“ als etwas sehr wichtiges in unserer Gesellschaft anzusehen ist „Wichtig weil wir da eben an dieser Unterversorgung leiden, dass wir ein viel zu stressiges Leben haben und auf diese ganzen Sachen nicht eingehen können“ (B, Zeile 337-339). Um sich besser kennenzulernen, zu kommunizieren, aber auch um sich gegenüber Menschen mit Behinderung mehr öffnen zu können – dafür braucht es Zeit.

8.2.1.4 Lebensbereich Freizeit

Drei von sieben Interviewpartner/innen tätigten explizite Aussagen zur Freiwilligkeit im Bezug auf die Freizeit. Die freie Entscheidung um mit Menschen, speziell mit Menschen mit Behinderung Zeit zu verbringen, sei etwas sehr essenzielles „(...) sich natürlich jeder

freiwillig dazu melden muass weil sonst (.) hots jo goa keinen Sinn. Weil Leit do offen drauf zugehen miassn“ (G, Zeile 303-305).

Es wird deutlich auf den förderlichen Aspekt, welcher im Kontakt zu Menschen mit Behinderung im Lebensbereich Freizeit steckt hingewiesen und auf den Unterschied zu beruflichen oder alltäglichen Kontexten aufgezeigt. Interviewpartnerin G ist der Ansicht, dass Begegnungen im alltäglichen Leben zwischen Menschen mit und ohne Behinderung, vielmehr auf Verständnislosigkeit zu stoßen und nicht so viel erreicht werden könnte, als im Lebensbereich Freizeit. Eine weitere Befragte verweist dazu auf den Unterschied einer Begegnung im beruflichen Kontext und beschreibt das

„(...) i selber mehr Freiheiten hob, weil wenn ich im Berufskontext bin (.), donn muass ich jetzt auch drauf schaun wo wer is, oder muass ich auch drauf schaun ob eh alles passt und muass immer freundlich sein und kann jetzt ned sogn, du (.) bitte lass mich in Ruh weil jetzt brauch ich meine Zeit (.) oder, kann es mir ned so aussuchen mit wem ich jetzt grad reden mog, sondern da gehts holt darum wer braucht grad wos“ (F, Zeile 441-446)

(...) natürlich entscheid ich mich auch frei für meinen Beruf (.), aber wenn ich dort jeden Tog hingehohn muass, donn hob ich holt mol keinen Bock dazu. Und des woa hold dort so (.), da kann ich jederzeit sogn, ich mach die Übung jetzt ned mit, oder ich nehm mir jetzt den halben Tog Auszeit, weil i will des jetzt holt ned (.) und des hot für mich so a richtig gute Qualität, weils so richtig schön is (.), nach dem zu gehen wie es einem grad selber geht? Und die (.) bewusste Entscheidung dafür, mit euch mog ich jetzt das Wochenende verbringen (.) und do is des holt so // ich werd ned zahlt dafür, dass ich do Zeit mit wem verbring, sondern ich mach des einfoch weil ich des will (F, Zeile 450-459)

8.2.2 Innere Rahmenbedingungen

Diese Kategorie umfasst Aussagen hinsichtlich des Kontaktes bzw. der Kontaktaufnahme zu Menschen mit Behinderung und welche Gefühle, Gedanken und soziale Reaktionen bei den Interviewpartner/innen entstanden sind. Welchen Stellenwert Yoga eingenommen hat und welchen Einfluss der strukturelle Ablauf bei den Yogatagen hatte.

8.2.2.1 Kontakt

Welche ersten Eindrücke, sozialen Reaktionen, Gefühle und Gedanken, sind bei den Interviewpartner/innen im Kontakt zu Menschen mit Behinderung entstanden? Zur Darstellung

der Kontaktaufnahme, werden Aussagen hinsichtlich entstandener Ängste und Unsicherheiten, der Kommunikation herangezogen.

Vier von sieben Interviewpartner/innen, hatten bereits beruflich mit Menschen mit Behinderung Kontakt, hingegen drei Befragte nur wenig bis gar keinen Kontakt. Interviewpartnerin A berichtet dazu, neben einer Lebenshilfeeinrichtung zu wohnen und dadurch öfters auf Menschen mit Behinderung zu treffen bzw. mit ihnen auch zu plaudern. Eine weitere Interviewperson gibt an, in einem Auslandspraktikum, mit Blinden und Mehrfachbehinderten Menschen gearbeitet zu haben. Interviewpartnerin E erinnert sich, wie sie in ihrer Kindheit, beim Schwimmen im Freibad, Menschen mit Behinderung begegnete. Sie empfand diese Begegnung als „(...) was Befremdliches, Fremde, schauen anders aus, bewegen sich anders und wir waren halt ängstlich“ (E, Zeile 85-90). Kritisch betrachtet wird dabei dass,

(...) keiner von den Erwachsenen herkommen wäre und die Situation uns näher bracht hätte, sondern im Gegenteil, so zu dem Behinderten: kumm her, kumm her, geh weg do, so irgendwie. (- -) Dass der nur mit uns spielen wollt eigentlich, des hobn wir damols ned begriffen. Weder die Kinder noch die Eltern eigentlich, die sind halt a extra so gelegen, die woaren wirklich ausgrenzt (E, Zeile 95-100).

Die Problematik wird von den Interviewpartner/innen darin gesehen, dass die Kontaktmöglichkeiten zu Menschen mit Behinderung im alltäglichen Leben, nur sehr gering bis gar nicht möglich sind und dadurch Unsicherheiten entstehen bzw. nicht gewusst wird, wie damit umgegangen werden soll. Wenn Menschen mit und ohne Behinderung aufeinander treffen, wird als weitere Schwierigkeit, die Angst vor Verurteilung der Menschen ohne Behinderung von einer Befragten genannt.

Als Kontaktmöglichkeit wird von einigen Interviewpartner/innen noch eher der berufliche Kontext gesehen, obwohl dieser im Vergleich zum Lebensbereich Freizeit, als eine „(...) ganz andere Qualität“ (F, Zeile 121-126) angesehen wird. Interviewpartnerin C ist der Ansicht, dass es uns fehlt, „(...) in Anwesenheit von verschiedenen Menschen zu sein“ (C, Zeile 149), das wiederum Unsicherheiten und die Angst vor Fremden mit sich bringt. Als weitere Hemmnisse werden von einer Befragten „(...) alle seine an-trainierten Muster wie man mit Leit umgeht ...“ gesehen (F, Zeile 489-495). Um diese Hemmschwellen in unseren Köpfen abbauen zu können, würde es eine Auseinandersetzung mit dem sogenannten Anderen bzw. Fremden, bereits in der frühen Kindheit bedürfen – denn „(...) Hemm-

schwellen sand nur in unseren Köpfen“ (F, 520-526) sowie die „(...) generelle Angst vor Unbekannten“ (G, Zeile 323). Laut Interviewpartner/innen würden sich diese Barrieren durch die Anwesenheit vielfältiger Menschen und vermehrten Kontaktmöglichkeiten abschwächen lassen und die Existenz dessen, vielmehr als Normalität angesehen werden können. Betont wird die Notwendigkeit einer offenen Haltung, die es in der Begegnung zwischen Menschen mit Behinderung braucht.

Von allen Interviewpartner/innen wurde der Kontakt, mit Menschen mit Behinderung, bei den Yogatagen grundsätzlich als ein Hemmungsabbau empfunden. Es wurde erkannt, dass es keinen Grund zur Angst braucht und einer offenen Begegnung und tollen Erfahrung nichts im Wege steht. Eine Befragte meint dazu, dass es

(...) nur ums tun und ums dort sein und ums dabei sein und [das] des in Kontakt tretn mit Behinderten total anfoch is, weil de gehn auf die zua, ne? Des dauert a paar Minuten und donn is ma woam und donn gehts scho los, donn is scho lustig. De zögern ned, de hupfn ned zruck, de überlegn ned, soll i mit der jetzt redn oder ned redn? Die redn einfoch mit dir und [du] bist mitten drinnen und auf einmol redst mit olle. Wie a immer, mit Händ und Fiass oder mit Gestiken, es geht einfoch von allanig (A, Zeile 82-88).

Zusammengefasst kann festgehalten werden, dass alle Interviewpersonen den Kontakt mit Menschen mit Behinderung als unproblematisch und unkompliziert wahrgenommen haben. Fasziniert waren sie von der herzlichen, offenen und direkten Art und Weise, begrüßt zu werden. „Grod raus! Servas i bin da so und so (lachen) glei direkt hingsteuert. Ahm (- - -) lustig, erfrischend, anders, direkter ahm, glei hingstellt, glei umarmt (lachen)“ (C, Zeile 219 – 221).

Das Kennenlernen fand aus Sicht der Befragten sofort, in der Begegnung statt - unterstützt von den Menschen mit Behinderung mittels ihrer offenen Art und Weise auf Menschen zuzugehen. Von allen Befragten konnte dies freudig und humorvoll wahrgenommen werden. Eine Interviewpartnerin stellte sich im Zuge der ersten Eindrücke jedoch die Frage, „(...) wer is do jetzt Betreuer und wer is Behinderter?“ (E, Zeile 83). Für manche Interviewpartner/innen war es nicht von vornherein klar, wer nun ein Betreuer und wer ein Teilnehmer mit oder ohne Behinderung ist.

8.2.2.2 Stellenwert von Yoga

Welche Auswirkungen zeigte das Praktizieren von Yoga, auf der persönlichen Ebene als auch auf die Gruppe als Ganzes. Wie wurden die täglichen Rituale, die vorgegebenen Strukturen und die Tagesabläufe von den Interviewpartner/innen wahrgenommen bzw. welchen Einfluss hatten sie?

Nicht alle Interviewpartner/innen hatten vorab Yogaerfahrungen, sondern waren Quereinsteiger. Im Allgemeinen, wurde das gemeinsame praktizieren von Yoga von allen Befragten als äußerst positiv wahrgenommen und als ein „(...) friedvoll[es] zur Ruhe kommen“ beschrieben (A, Zeile 222). Alle Befragten waren der Ansicht, dass durch das Praktizieren von Yoga, sich eine allgemeine Ruhe und damit einhergehende Spannungsabbau einstellen konnte- das bei sich, bei seinem Körper und seiner Atmung zu sein, wieder gelernt wurde. Leistungsgedanken aus den Köpfen schwinden zu lassen und sich zu Entspannen. Eine weitere Befragte beschreibt dazu, dadurch zu mehr Selbstzufriedenheit gekommen zu sein.

Interviewpartnerin C, fand den ganzheitlichen Aspekt beim Yoga sehr schön, da „(...) es ned nur um des Körperliche, sondern eben a um des Geistige um wie bin i zu mir, wie bin i zu anderen, wos is meine Einstellung, wohin geht mein Geist“ (D, Zeile 414-419) und ist der Ansicht, dass es um mehr, als nur um das rein körperliche handelt. Die Kombination von Körper und Geist, sowie die langsame Art und Weise sich zu bewegen, wurde als sehr wichtig und angenehm empfunden.

Zwei Interviewpartner/innen sind der Ansicht, dass durch Yoga vor allem die „(...) Aufmerksamkeit die man da braucht“ (B, Zeile 448) geschult wurde und sich natürlichen Vorgänge gestärkt haben. Diese Erfahrungen wurden als ein Aufwachen, ein Wachrütteln wahrgenommen mit der Erkenntnis „(...) i muass do so viel eigentlich wieder lernen“ (E, Zeile 638-648). Dieses bewusst bei der Sache zu sein, wurde von einer Befragten als am schwierigsten wahrgenommen, weil erkannt wurde, dass es ein mit sich selbst Auseinandersetzen impliziert.

Die Befragten stellten fest, dass es nicht um besser oder schlechter ging, sondern allein um das Tun an sich und es keine Leistungsgedanken braucht. Laut Befragte C, hat jeder versucht, so mitzumachen, wie es einem persönlich möglich war und „(...)dieses Vergleichen mit anderen Menschen hot ma do einfoch ned, weil do is einfoch jeder komplett anders,

onders schräg, anders nett, anders liab“ (C, Zeile 30-38) – „(...) bunt gemischt und lustig“ (E, Zeile 220).

Erstaunt waren die Befragten darüber, welche Auswirkungen das gemeinsame Praktizieren von Yoga für den Einzelnen, aber auch für die Gruppe hatte. Die Wirkung von Yoga in der Gemeinschaft zu sehen war „(...) voll beeindruckend [wie] ... olle mitgmocht hobn und jeder irgendwie seinen Teil dazu beitragn hot, dass es genau so ruhig worden is und so entsponnt“ (C, Zeile 30-38).

Interviewpartnerin D äußerte sich explizit zu den Entspannungsübungen und wurde sich bewusst, wie „(...) verspannt Menschen sind“ (D, Zeile 150-162) bzw. in welchem verspannten und verkrampften Korsett wir gefangen sind – „(...) diese Verspannungen ... ja auch oft Angstgeschichten, Angst nicht zu genügen“ (D, Zeile 162-170) und von Hemmschwellen begleitet sind. Interviewpartnerin F, beschreibt Yoga als „(...) die Essenz, weil es um Verbundenheit geht, zu seinem eigenen Körper ...weil wenn ich do ned verbunden [bin], schaff ichs nach außen hin auch ned sonderlich gut“ (F, Zeile 633-642). In dem Zusammenhang stellten sich die Interviewpersonen die Frage, was einem eigentlich davon abhält, dieses oder jenes zu tun? „Und des woa irgendwie a Lernprozess“ (F, Zeile 705) – es war ein spüren und ein Bewusst werden, seiner eigenen Blockaden – ein Weg zur Erkenntnis für alle Interviewpartner/innen.

Die Befragten konnten in Erfahrung bringen, dass Yoga eine Möglichkeit bietet, zu einer besseren Körperwahrnehmung zu gelangen und sich folglich in seinem Körper wohler zu fühlen. Dieser entspannte Zustand, würde sich laut einiger Interviewpersonen, in der Begegnung zu anderen Menschen übertragen, positive Auswirkungen zeigen und es ermöglichen, mein Gegenüber in dessen Qualität spüren zu können – was sich wiederum auf eine positive Gruppengemeinschaft Auswirkungen hätte.

Das gemeinsame praktizieren von diversen Yogaübungen und Gruppendynamischen Spielen, haben ein Gefühl von Verbundenheit, Zusammenhalt, Gemeinschaft, Gleichwertigkeit und ein Verständnis zueinander entstehen lassen – ein Geben und ein Nehmen. „(...) diese Vertrauensspiel, ...dieses fallen lassen und zu vertrauen und a diese Nähe, ...woa a wunderschönes Gefühl“ (E, Zeile 675-678).

Interviewperson E, war besonders von dem Fingeryoga, dem gemeinsame Mantra Singen, dem Lach- Yoga und auch von den speziellen Atemtechniken sehr begeistert und berührt.

Jeder hat sich in seinem eigenen Rhythmus mitreiben und auf die Situationen einlassen können, so dass „(...) sogar diese Behinderungen wie weggeblasen [und] ... unsere Gedanken irgendwie frei“ (E, Zeile 686-693) werden konnten.

Die Durchgeführten Rituale hatten auf alle Befragten eine besondere Wirkung. Vier von sieben Interviewpartner/innen äußerten sich explizit dazu und sind der Ansicht, dass diese eine gute Möglichkeiten geboten haben, in Interaktion zu treten und einen Raum zum Geben und Nehmen geschaffen haben.

Der gemeinsame Kinoabend „(...) das war ein Spaß, also so viel Spaß hob ich schon long ned ghobt ... wir waren wirklich eins“ (D, Zeile 261-267) sowie das Steinritual „(...) wie eine Verzauberung“ (D, Zeile 17) war - obwohl eine sehr hohe Konzentrationsfähigkeit gefordert war und so manche/r an seine/ihre Grenzen gestoßen sind, indem die Ruhe schwer auszuhalten war. Den Befragten ist aufgefallen, dass gerade bei diesem Ritual die Menschen mit Behinderung konzentriert und ruhig sein konnten, das für Verwunderung gesorgt hat. Sehr beeindruckend war für die Interviewpersonen, dass jeder ohne zu sprechen gewartet hat, bis er/die den Stein bekommen hat – auch wenn der Stein fünf bzw. fünfzehn Minuten gehalten wurde. Für Befragte F, war es das schönste Ritual, zugleich aber auch das schwierigste und ist der Ansicht, dass dies leicht als eine Unterforderung betitelt werden könnte, obwohl es sich eher als eine Überforderung bemerkbar macht - „(...) do hob i selber gmerkt, des is a Überforderung, oder a Herausforderung in dem Sinn sich einzulassen. Und des unglaublich schwierig ist bei jedem Abschnitt, bei jedem Ritual, bei jeder neuen Übung“ (F, Zeile, 343-350). Sich auf etwas Neues einlassen zu können und etwas auszuprobieren, wurde von allen Interviewpersonen als eine interessante Herausforderung wahrgenommen.

Als weiteres Ritual wurde das gemeinschaftliche Essen genannt, welches als ein schöner Kernpunkt empfunden wurde. Laut Befragte war dies von einem liebevollen Umgang miteinander begleitet und meint dazu, dass dies im alltäglichen Leben oft verloren geht. Für die befragte Person F war es,

(...) ein gemeinschaftliches Beisammensein, das so viel Freude drinnen ghobt hot und des eben ein zentraler Punkt is, weil des strukturiert uns unseren Tog ... nur in unserem Leben, Berufsleben ist des eben jetzt isst man im gehen oder es ist nix mehr was so eine Struktur bietet (F, Zeile 158-164).

Ein Tagesplan, ein Ziel und Übungen immer wieder zu wiederholen, hat allen Befragten eine Struktur und Sicherheit geboten - „(...) die gonzen Rituale und Übungen woaren total schön, weils eine Verbindung geschaffen hobn zwischen die Leit“ (F, Zeile 683).

Aus Sicht der Befragten bietet Yoga einfache Richtlinien, wo jeder mitmachen kann und ein geeignetes Werkzeug sei, um Menschen mit und ohne Behinderung zusammen zu bringen. Yoga wurde in dieser heterogenen Gruppen „(...) als sehr vielfältig“ (B, Zeile 399) und als etwas sehr angenehmes wahrgenommen, dem einen „(...) nicht genug hohen Wert zu zuerkennen“ ist (B, Zeile 400-402).

„(...) einfoch a unglaublich geniale Erfohrung woa (.) und soviel Energie geben hot und so viel (.) positive Energie vor ollem entstanden is und man des einfoch mitnehmen hot können für seinen Alltog (.) und seine Batterien irgendwie auftanken hot können und des hob i einfoch sehr genial gfundn“ (C, Zeile 297 – 300).

Überfordert fühlte sich im Bezug auf Yoga keiner. Vier von sieben Interviewpartner/innen äußerten explizit, dass sie „(...) am Nachmittag scho nu a Yoga Runde“ (A, Zeile 58-61) einlegen hätten können und sich dabei eher Unterfordert fühlten – es aber grundsätzlich ausbalanciert war. Aus Sicht der Befragten hatte Yoga, „(...) es ermöglicht, das sich die Leute wirklich sehr intensiv auf eine natürliche Weise kennen lernen“ konnten (A, Zeile 439).

8.2.3 Gruppendynamik

Unterteilt sich in drei Subkategorien, mit der Hauptfrage, wie die Dynamiken der Gruppe aus Sicht der Befragten wahrgenommen bzw. empfunden wurden. Ob und inwieweit sich die Grenzen bzw. Unterschiede zwischen Menschen mit und ohne Behinderung abgeschwächt haben. Wie sich das Miteinander gestaltete und inwieweit sich ein Gemeinschaftsgefühl aus Sicht der Interviewpartner/innen etablieren konnte. Ebenso werden Stellungnahmen bezugnehmend auf die Interaktionen, die Kommunikation und der Umgang mit Nähe und Distanz, sowie die körperliche Nähe zwischen Menschen mit und ohne Behinderung dargelegt.

8.2.3.1 Gruppenempfinden

Die persönlichen Wahrnehmungen der Interviewpartner/innen bezugnehmend auf die Abläufe in der Gruppe, waren äußerst positiv. Zwei Interviewpartner/innen hatten das Gefühl, dass die Gruppengemeinschaft durch das gemeinschaftliche Zusammensein und Tun,

(...) immer Stärker wordn [ist], immer // Olso, ob dem zweiten Tog am Obnd scho hot ma mmerkt dass es immer inniger zusommenwochst. Jeder hot sich besser kennt, jeder hot auf den andern besser eingehn können, man hot si a beobachtet untereinonder, also des woa scho // es is bis zum Schluss eigentlich sehr sehr stork wordn, bis zum letztn Tog hin. Do hots eigentlich jeden Tog neue Erfahrungen mit dem geben (A, Zeile 33-37).

Interviewperson B äußerte, dass sich eine gewisse Entspannung und Freude unter den Menschen ohne Behinderung einstellte und die Gruppe als „(...) sehr harmonisch“ (B, Zeile 113) wahrgenommen. Von allen Befragten konnte ein Hemmungsabbau und eine Spannungsfreiheit beobachtet werden. Betont wurde dazu, dass das Gemeinsame sehr stark spürbar war und „(...) allen gut getan hat“ (B, Zeile 422-423).

Förderlich für das Gruppengeschehen bzw. für die Gruppenbildung, waren laut Interviewpartner/innen, die vielen gemeinsamen Aktivitäten und Spiele, welche die Offenheit sich darauf einzulassen gefördert haben. Durch die Offenheit und das Zulassen eine Gruppe zu sein bzw. zu bilden, „(...) sind wir immer mehr und mehr gewachsen – wir sind persönlich gewachsen, ja, bis wir keinen Unterschied mehr erkannt haben“ (D, Zeile 9-12). Die Interviewpartner/innen hatten das Gefühl, „(...) das sich die Grenzen einfach aufgelöst haben“ (D, Zeile 38) – das es nicht um den Verstand geht, sondern um diese Bindung die uns Menschen ausmacht. Diese „(...) absolute Gleichwertigkeit [hat] ... jeder genossen“ (E, Zeile 923-924). Dabei sind Gefühle wie Vertrautheit, Zusammenhalt und Sicherheit entstanden – „(...) das man angenommen is, das jeder gleich viel wert ist“ (E, Zeile 365-367) und darüber hinaus die Erkenntnis, dass Menschen mit Behinderung normal sind und „(...) der is gleich wie i“ (E, Zeile 406).

Weiters wird deutlich zum Ausdruck gebracht, dass das Verhältnis von Menschen mit und ohne Behinderung „(...) diese Mischung, so Hälfte Hälfte, eigentlich sehr ideal“ war (D, Zeile 714-716). Im Gegensatz dazu, nur Menschen ohne Behinderung teilgenommen hätten, es „(...) ned so gewesen wäre“ (F, Zeile 34-35). Die Interviewpartner/innen hatten das Gefühl, dass sich die Separation aufgehoben hat und jeder mit jedem zu tun gehabt hat. Eine Befragte äußerte dies als Wunschtraum, dass sich Grenzen endlich auflösen.

Die Befragten war von der entstandenen Dynamik in den vier Tagen fasziniert und beobachteten, dass „(...) jeder auf jeden geschaut und es hot jeder jeden kennt und des woar donn so die Gruppe, jo (..) bis ned alle da waren, hot des ned gestartet“ (F, Zeile 251-253). Die gemeinsame Komponente wurde als einer der bedeutendsten Kernpunkte gesehen.

Maßgeblich für die Gruppengemeinschaft laut Interviewpersonen waren, der Respekt, die Akzeptanz und die Offenheit - die Menschen mit Behinderung so anzunehmen wie sie sind und normal auf sie zuzugehen.

(...) es woa eben olles so gemeinschaftlich. Umarmen und streicheln (lachen) und (..) unglaublich, es hot genau passt und man hot a ned angfongen des zu hinterfragn oder so, des is jetzt infoch so und macht Spaß. Fühlt sich richtig on. Und eben ahm jeder hat so des gemeinschaftliche ghabt. Jeder. Eben es is niemand bevorzugt worden, es is niemand ausgrenzt worden also wirklich Situationen, die gibts ned normalerweis (E, Zeile 351-356).

Zwei Interviewpartner/innen sind der Ansicht, dass es uns an Gemeinschaft mangelt und wir darunter leiden; das Gefühl, sich in einer Gemeinschaft aufgehoben zu fühlen, ist jedoch von Bedeutung. Dazu stellte sich Interviewperson E die Frage, „(...) wie oft hot man die Gemeinschaft?“ (E, Zeile 54-56). Die Interviewpartner/innen erlebten, dass es möglich ist mit Menschen mit Behinderung, gemeinsam zu sein, sowie man es sich im Sinne des Inklusionsgedankens vorstellt. Interviewpartner/in A beschreibt, „(...) dass jeder Einzelne dem andern gegenüber sehr hilfsbereit woa und jeder für jeden do wao. Egal ob der behindert woa oder ned“ (A, Zeile 24-28). In dem sich die Teilnehmer/innen besser kennen gelernt haben, konnten sie besser aufeinander eingehen. Eine weitere Befragte gib an, dass es trotz der Gruppengröße, sehr schnell ein Miteinander gegeben hat und dies spannend zu beobachten war.

(...) donn hilft eam holt der andere der holt besser geht oder wenn der eine nu dort sitzt, donn nimmt ma den hol a nu mit in Yoga Raum und so. Des woar irgendwie so (-) des hot sich infoch so ergeben weil jeder i so // schaut, dass er seine Fähigkeiten irgendwie einbringen kann (C, Zeile 60-62).

Durch diese gegenseitige Hilfsbereitschaft war es auch den Betreuer/innen möglich, sich zurücknehmen zu können. Es war klar, „(...) dass der neben meinem Klienten sitzt, ihm genau so hilft und i brauch ned aufspringen und hinterher rennen“ (G, Zeile 52-58).

(...) weil wennst als Betreuer arbeitest oder mit behinderten Menschen zu tun hast konnst jo wohl bei den anderen Menschen, die nichts mit behinderten Menschen zu tun hobn, be-

obachten, do is irgendwas im Kopf hinten drinnen. Die wissen ned wie sie drauf zugehen sollen und (.) jo. Des is olles einfoch aufgebrochen (G, Zeile 132-136).

8.2.3.2 Kommunikationsprozesse

Die Kommunikationsprozesse wurden mit Menschen mit Behinderung, von allen Befragten als offen, direkt und ehrlich wahrgenommen, indem Hemmschwellen innerhalb der Kommunikation abgebaut werden konnten. Drei Interviewpartner/innen ist bewusst geworden, dass es kein Problem ist, Probleme, Grenzen oder sonstige Anliegen, direkt anzusprechen - „(...) sich traun alles zu sagen und alles zu regeln. Es is irgendwie nix dabei, es is verkehrter alles runterzuschlucken oder nichts zu sagen“ (E, Zeile 835-837). Für alle Befragten sind Prozesse in Gang gekommen, in dem sie einerseits ihre eigenen Grenzen wahrnehmen bzw. kennenlernen konnten und andererseits gelernt haben, diese auch zum Ausdruck zu bringen.

Nachdem sich manche Menschen mit Behinderung nur schwer oder gar nicht verbal mitteilen konnten, ist Befragten B bewusst geworden, oft selbst nicht in der Lage zu sein, sein Gegenüber zu verstehen. Dieser Interviewperson zufolge, könnten solche Sprachbarrieren nur dann aufgebrochen werden, wenn die Möglichkeit gegeben ist, mehr Zeit miteinander zu verbringen. Eine andere Befragte hatte wiederum das Gefühl einer Seelenkommunikation erlebt zu haben und es dadurch die Möglichkeit geboten hat, jeden so zu erkennen wie er/sie ist und diese Selbstschutzmasken aufgebrochen werden konnten.

Bei einer Befragten sind Hemmschwellen bzw. Unsicherheiten dahingehend entstanden, indem nicht abgeschätzt werden konnte, ob das Vermittelte bei den Menschen mit Behinderung angekommen ist oder nicht. Weiters wurde erkannt, dass Menschen ohne Behinderung es „(...) einfoch so gewohnt [sind] alles über Verbalität zu regeln“ (F, Zeile 477-485) - und das es für diejenigen eben schwierig ist, welche sich verbal nicht so gut ausdrücken können.

Diese ehrliche Art und Weise zu kommunizieren wurde von allen Interviewpartner/innen als Genuss wahrgenommen „(...) es waren so viel schöne Dinge, die man da wieder sieht und lernt“ (E, Zeile 361-362).

8.2.3.3 Nähe und Distanz

Aufgezeigt wird, wie die Nähe im Allgemeinen, aber auch die körperliche Nähe zu Menschen mit Behinderung empfunden wurde. Inwieweit Gefühle der Überforderung und der Wunsch nach Distanz zum Tragen gekommen sind bzw. welche Strategien zur Abgrenzung herangezogen wurden.

Aus der Auswertung geht hervor, dass grundsätzlich kein/e Interviewpartner/in ein Nähe/Distanz- Problem hatte. Eine Befragte wies jedoch darauf hin, dass diese Nähe jedoch auch zugelassen werden muss und nicht als etwas Selbstverständliches anzusehen ist. Eine weitere Interviewperson gibt an, dass wenn diese Nähe zu viel gewesen wäre, sich auch eine Distanz schaffen hätte können. „(...) wenn was ned angenehm woa, donn sogt man des einfoch a und donn passt des a wieder“ (C, Zeile 165-166).

Dieses Wechselspiel von Nähe und Distanz, empfanden die Befragten als ausgeglichen und schön, aber auch ein Stück weit als Herausforderung. Sie sind der Ansicht, dass erst durch diese Nähe „(...) mehr Verständnis zueinander“ (E, Zeile 675) entstanden ist.

Für Interviewpartnerin E war es ein wunderschönes Gefühl, eben durch diese Nähe, eine Verbundenheit zu spüren. Dieses „(...) Umarmen und streicheln (lachen) und (.) unglaublich, es hot genau passt und man hot a ned ongfongen des zu hinterfragen oder so, des is jetzt einfoch so und macht Spaß. Fühlt sich richtig on“ (E, Zeile 351-356). Eine weitere Befragte äußerte, dass diese Nähe etwas Liebevolleres gehabt hätte und beobachten konnte, dass Menschen mit Behinderung nicht lange überlegen, ob ich mein Gegenüber berühren darf oder nicht – sie tun es einfach. Die Interviewpartner/innen sind der Ansicht, dass gerade diese Berührung ein Mangel in unserer Gesellschaft ist und uns dessen Auswirkungen nicht bewusst seien. Eine weitere Befragte ist der Ansicht, dass „(...) wir ein anerzogenes Nähe- Distanz Verhältnis [haben] ...des einfoch massiv distanziert is von ondere Leit“ (F, Zeile 393-397). „Was ist ahm auch anderes zu erwarten, wenn man (-) überhaupt keinen Kontakt hat. Null“ (B, Zeile 185-186).

Die Befragten konnten ein anderes Nähe/Distanz Verhältnis kennen lernen, in dem gleichzeitig bewusster wahrgenommen werden konnte, inwieweit Nähe zugelassen wird bzw. wo und wie begonnen wird, sich abzugrenzen. Erkannt wurde dazu auch, dass Menschen mit Behinderung ein anderes Nähe /Distanz Gefühl haben und man sich nicht gleich bedroht fühlen muss. Befragte G hat beobachtet, dass keiner von den Befragten mehr Nähe zuge-

lassen hat als gewollt, sondern Grenzen aufgezeigt und kommuniziert wurden – dies jedoch als eine „(...) spannende Gradwanderung mit Menschen mit Behinderung“ (F, Zeile 419-422) wahrgenommen wurde.

Speziell diese körperliche Nähe, wurde von allen Interviewpersonen als eine kleine Revolution und teilweise etwas „(...) ungewohnt“ (B, Zeile 185) empfunden. Zwei Interviewpartner/innen äußern sich explizit zur körperlichen Nähe und geben an, noch nie so oft umarmt worden zu sein und auch nicht so viele Umarmungen ausgeteilt zu haben, wie an diesen vier Tagen - „Umarmungen. Wie oft kriegst des?“ (G, Zeile 427). Menschen mit Behinderung wurden von den Befragten schließlich als „(...) Energiestrahler“ (B, Zeile 176-177) wahrgenommen.

8.2.4 Einstellung und soziale Reaktionen

Hier wird auf die Dynamik von Einstellungen der Interviewpartner/innen gegenüber Menschen mit Behinderung eingegangen, eben auf die im Laufe der Yogatage vollzogenen Einstellungsänderungen. Dazu werden Stellungnahmen bezüglich persönlicher, aber auch gesellschaftlich- sozialer Reaktion im Bezug auf Vorurteile, Bewertungen, Teilhabemöglichkeiten und Diskriminierungen herangezogen.

Aus der Auswertung geht hervor, dass die Interviewpartner/innen grundsätzlich keine negativen Einstellungen gegenüber Menschen mit Behinderung hatten, es jedoch unterschiedliche Ansichtsweisen gibt. Die Befragte A berichtet keine Angst vor Menschen mit Behinderung zu haben und meint, dass „(...) des trotzdem glückliche Leit sand und das i ned Mitleid hobn brauch“ (A, Zeile 101-108). Eine weitere Befragte sieht Menschen mit Behinderung als Menschen mit besonderen Bedürfnissen.

(...) die es leider oft sehr schwer hobn, in der Gesellschaft, sei es durch a körperliche Behinderung weil sie do einfoch eingeschränkt sand, in ihrer Lebenswelt, sei es durch (- -) ahm Ausgrenzung von onderen Menschen, weil sie irgendwie komisch sand, anders ausschaun, ned des tuan können wos wir tuan ahm und dass eigentlich des schon Menschen san, die voll wos bsonderes san, also so wie eigentlich jeder Mensch u::nd dass des eigentlich voll a grauslige Situation is, wenn ma ahm permanent ongstartt wird von irgendwelchen Leuten weil man anders is (.) und dass des glaub i kein leiwander Zustand is (Interview C, Zeile 5-12).

Die Interviewperson E sieht Menschen mit Behinderung als,

(...) ein vollwertiger Mensch mit einer keine Ahnung Reduzierung, aber wie auch immer er kann nix dafür aber trotzdem hat er (f) Gefühle! Und=und (f) Verstand! Irgendwie in seiner Welt einzutauchen oder so wie er des sieht is jo eigentlich total spannend, der hat andere Blickwinkel und andere Perspektiven und wie schön is des Leben fuer ihn und wie schön kann er des genießen für sich, weil er des Beste daraus macht und er hots ned leicht einfoch und bemüht sich aber (E, Zeile 430-439).

Durch die intensive Erfahrung mit Menschen mit Behinderung, hat sich bei den Interviewpartner/innen ein Bewusstseinswandel vollzogen, indem sie Menschen mit Behinderung aus einem anderen Blickwinkel sehen können nämlich als „(...) absolut gleichwertig“ (E, Zeile 430-439). Eine weitere Interviewperson kam zu der Erkenntnis, das theoretische Wissen über Menschen mit Behinderung in den Lehrbüchern viel zu wörtlich genommen zu haben. Den Befragten wurde bewusst, dass Menschen mit Behinderung sehr Weise Dinge vermitteln und dem, Raum, Zeit und ein gewisses Maß an Offenheit gegeben werden sollte - um sich damit beschäftigen zu können

Für einige Interviewpartner/innen liegt die Fähigkeit darin das Leben zu begreifen, indem zu den einfachen Dingen und anderen Wertigkeiten zurückgefunden werden sollte.

„Sich ned zur Schau stellen müssen und des (.) sieht man einfoch bei den Behinderten weil die hobn andere Wertigkeiten im Leben, das wäre wichtig glaub i, dass wir einfoch uns selbst mal zrücknehmen, mal zurückstecken“ (E, Zeile 552-557).

Das Ideal wäre laut einer Befragten, wenn die Gesellschaft in der Lage wäre, die Besonderheit jeder einzelnen Person anzuerkennen. Weitere Interviewpersonen sind der Ansicht, dass aufgrund gesellschaftlicher Normen und Werte, es viele Vorurteile gegenüber Menschen mit Behinderung gibt - das wiederum zu einer Auskoppelungen aus dem gesamten Zwischenmenschlichen Bereichen führt. Demzufolge ist eine Befragte der Auffassung, dass Menschen ohne Behinderung auf sozialer und emotionaler Ebene „(...) ja auch behindert worden“ (D, Zeile 63-67) sind – und dies als eine emotionale und soziale Behinderung der Menschen ohne Behinderung angesehen wird.

Von einer weiteren Interviewperson, wird die Verniedlichung von Menschen mit Behinderung als problematisch angesehen, in dem sie nicht wie erwachsene Menschen behandelt werden. Weiters dazu, das Vergleichen zwischen „(...) Alt, jung. Schirch, schön. Behin-

dert, nicht behindert“ (D, Zeile 661-665) und ein Getrenntsein zwischen Menschen mit und ohne Behinderung mit sich bringt. Laut Befragter D, wäre es an der Zeit, sich Konzepte einfallen zu lassen um dem entgegen zu wirken. Andernfalls könne nicht gelernt werden, dass Menschen mit Behinderung auch nur Menschen sind und die Verschiedenheit bzw. Vielfältigkeit der Menschen als normal und als Bereicherung anzusehen ist.

So, wenn ich von Inklusion redt, donn redt i eigentlich davon, dass eine Gruppe exkludiert sein muass (.), damit ich sie wieder inkludieren kann (.) und wo ich merk (.) eigentlich unser ganzer Sprachgebrauch, dreht sich nur um Getrenntheit (.) und ich glaub Getrenntheit ist des Thema auf der Welt glaub ich, von (.) der Natur, vom Menschen, von sich selber, von seinem eigenen Körper (-) von // Jo, wahrscheinlich ist des des Thema und (- -) und do erfährt man auch wieder eine (.) Verbundenheit (F, Zeile 619-625).

Eine Interviewpartnerin bezieht sich auf die Erhabenheit der Menschen ohne Behinderung in dem Sinne zu glauben, mehr Talente und Fähigkeiten zu besitzen als Menschen mit Behinderung – aus den Erfahrungen bei den Yogatagen jedoch bemerkte „...*der is eigentlich genau gleich wie i*“ (E, Zeile 43-47). Die Befragten sind der Ansicht, dass aufgrund dieser fehlenden Auseinandersetzung mit Menschen mit Behinderung, vieles nicht gelernt werden könnte und der Gesellschaft der Schaden aufgrund von Ausgrenzungen nicht bewusst sei.

Wir umgeben uns holt mit die Leit (.) die gleich sand wie wir (.) aber ich glaub, dass es unglaublich wichtig is (.) sich mit den gonzen onderen Phänomenen unseres Menschseins auseinander zu setzen (.) und des bedeutet auch, sich mit Leit auseinander zu setzen (-) mit allen (.) die unterschiedlich sand. - ...do kann man sich nämlich in einen Bereich entwickeln, der sonst ned ongsprochen wird (F, Zeile 591-613).

8.2.5 Reflexion der selbst wahrgenommenen Entwicklung

Diese Kategorie unterteilt sich in zwei Subkategorien und beschreibt unterschiedliche Ebenen, der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit der Interviewpartner/innen. Es wird versucht jene Mechanismen zu erfassen, die sich durch den Einfluss von Menschen mit Behinderung in Bewegung setzen, sowie deren Auswirkungen auf die Interviewpartner/innen.

Bei den Yogatagen wurde bei allen Interviewteilnehmer/innen ein Selbstreflexionsprozess in Gang gesetzt. Vier von sieben Befragte äußerten sich explizit, mehr zur Selbstreflexion angeregt geworden zu sein. Sich Fragen über sich selbst zu stellen, sich selbst, aber auch die Gruppe zu beobachten und zu reflektieren - „(...) *wos ma do mocht, wos ma do erlebt, wos do passiet* (-) mit einem selber, mit den onderen (.) mit der Gruppe“ (C, Zeile 449-

453). Einigen Befragten ist ihre Voreingenommenheit, die sie gegenüber Menschen mit Behinderung hatten, bewusst geworden. Alle Interviewpartner/innen wurden mit dem Thema Offenheit konfrontiert und erkannten, dass es noch mehr Offenheit braucht und es ihnen daran mangelt - Offenheit um Neues kennenzulernen und Erfahrungen zu sammeln, auf Menschen mit Behinderung zu zugehen bzw. sich einzulassen, unbeschwerter und direkter zu kommunizieren, authentisch nach außen und bei sich sein zu können und zu vertrauen - Stärken und Schwächen zu respektieren, ohne zu werten und zu vergleichen. Eine Interviewperson hat es als eine „(...) Reise in sich selbst“ (B, Zeile 287) bezeichnet.

Eine weitere Befragte beschreibt, dass alles offen, alles neu, gewesen sei - ein Eins sein, indem sich Grenzen bzw. Unterschiede zwischen Menschen mit und ohne Behinderung aufgelöst haben. Die Interviewpersonen erkannten den Wert, eine Gemeinschaft zuzulassen und erkannten darin ein persönliches Wachsen, aber auch ein Wachstum in der Gruppe. Einige Befragte empfanden es als ein gelassenes, ehrliches, freudiges und authentisches Beisammensein, indem nichts hektisch oder künstlich war. Eine Gruppe zu spüren, ein Geben und Nehmen und sich aufgehoben zu fühlen, „(...) des war halt einfach eine Verzauberung“ (D, Zeile 138-144). Befragte D ist der Ansicht, dass wenn wir in der Lage sind Verschiedenheit zuzulassen, die Vorzüge von Unterschieden erkannt werden könnten und wir viel mehr lernen würden. Weiters erkannten die Interviewpersonen ihrer eigenen Hemmschwellen und Berührungängste gegenüber Menschen mit Behinderung - körperliche Nähe wurde nicht mehr als Bedrohung wahrgenommen sondern fühlte sich gut an. Zwei Befragte erkannten, dass Menschen mit Behinderung ganz normale Menschen sind, mit denen man sehr viel Spaß haben kann und verwiesen auf die spezielle Empfindungsgabe der Menschen mit Behinderung. Alle Interviewpartner/innen konnten andere Kommunikationswege finden – von der verbalen zur non verbalen Kommunikation unter Einsatz von Gestik und Mimik.

Bezugnehmend auf die Yogapraxis und dessen Wirkung, erlebten alle Interviewpartner/innen eine Stressreduzierung, einen Spannungsabbau- bzw. Freiheit und eine geistige Entlastung. Es war möglich, „(...) selbst zur Ruhe zu kommen und ned abglenkt zu sein und des hätt i eigentlich ned so für möglich ghalten (lachen) - ...im HIER und JETZT zu sein, des is des was i do eigentlich glernt hob“ (E, Zeile 511-520). Laut Befragten konnte ein bewusster Zugang zu Körper und Geist geschaffen werden und ihr Antrieb sich dem zu widmen, gesteigert werden. Eine Befragte hat auf den ganzheitlichen Aspekt von Yoga Bezug genommen und erkannte, dass es nicht nur um das Körperliche im Yoga geht son-

dern auch um das Geistige „(...) wie bin ich zu mir (.) wie bin ich zu anderen, was ist meine Einstellung, wohin geht mein Geist“ (C, Zeile 414-419). Zwei Befragte geben an, dass die Fähigkeit aufmerksamer und achtsamer zu sein, wieder entdeckt wurde und es als etwas sehr essenzielles bezeichnet. Dazu konnte ein anderes Zeitgefühl in Erfahrung gebracht werden, eine Art Entschleunigung das laut Befragte F, als sehr angenehm und als Erleichterung empfunden wurde. Dazu wurde von zwei Befragten auf die positive Bedeutung einer Struktur hingewiesen. Einer Befragten zufolge, ist das Bewusstseinslevel in sehr kurzer Zeit gestiegen und dadurch Gefühle besser wahrgenommen werden konnten.

Den Interviewpartner/innen zufolge haben sie einen Lernprozess auf verschiedenen Ebenen wahrgenommen und diesen als eine Win-win Situation beschrieben.

8.2.5.1 Lernen von Menschen mit Behinderung

Durch das Feedback von Menschen mit Behinderung, wird laut Interviewpersonen einem die Möglichkeit eröffnet, „(...) die Dinge anders sehen“ (B, Zeile 311-312). Menschen mit Behinderung tun einfach und überlegen nicht lange. Diese extreme Freude, der Humor, die Ehrlichkeit und Offenheit von Menschen mit Behinderung konnte von allen Interviewpersonen wahrgenommen werden und hat sie sehr beeindruckt. Ihre besondere Sensibilität und Gefühls- bzw. Wahrnehmungsfähigkeit, „(...) sie haben viel mehr Gefühl wie wir“ (B, Zeile 152-153) – „(...) es ist wirklich erstaunlich wie offen sie sind [und] wie sehr sie einem auch ganz konkret Hinweise geben, wie man weiter kommt“ (B, Zeile 228-229). „Es ist gigantisch wie aufnahmefähig, wie lernbereit die olle sand“ (A, Zeile 24-28).

Bei Menschen mit Behinderung „(...) ist es noch mal (.) plakativer“ (C, Zeile 45-47, indem sie nicht vergleichen und es den Anschein macht, dass es für sie keine Vergleiche gibt. Sie sind in der Lage, Zwischentöne in der Kommunikation heraus lesen zu können und kommunizieren direkt „(...) lustig, erfrischend, anders“ (C, Zeile 219-221). Dass „(...) so zu sein, wie man ist“ (C, Zeile 499-504) wurde von den Menschen mit Behinderung sehr gut vorgelebt – keine Scheu zu haben, Dinge zu kommunizieren und zu transportieren. Sie sind „(...) authentisch“ (D, Zeile 178) – einfach natürlich und so selbstverständlich. Den Mut und die Leidenschaft auf der Bühne „(...) des hat mich sprachlos gemacht“ (E, Zeile 132-133). Diese Zufriedenheit von den Menschen mit Behinderung zu sehen, „(...) wie viel Lebensfreude der haben kann, Lebensmut, Lebenskraft“ (E, Zeile 444-445) hat alle Interviewpartner/innen fasziniert. „Die haben andere Wertigkeiten im Leben“ (E, Zeile 555-557) – diese Selbstlosigkeit zu sehen und zu erkennen, dass man sich selbst einmal zurück zu

nehmen bzw. zurückstecken kann. Den Befragten ist dazu auch bewusst geworden, dass die Selbstdarstellung nicht so wichtig ist und „(...) immer weniger worden ist“ (F, Zeile 66-72) – Selbstschutzmasken sind gefallen. Sie haben den Befragten ein anderes Nähe / Distanz Verhältnis in Erfahrung bringen lassen, in dem sie erkennen konnten, dass körperliche Nähe und diese Umarmungen gut tun bzw. etwas ist, was in der Gesellschaft fehlt.

„(...)es hot so was liebevolles ghobt, weils (.) einfoch bei Körperlichkeit, wo die Leit sich keine Gedonken mochen ob man wen do ongreifen darf oder ned, sondern sie:: mochens holt einfoch und glaub, des geht uns gonz viel ab, so eine Berührung“ (F, Zeile 209-215).

Die Entschleunigung der Zeit, wurde den Befragten durch die Menschen mit Behinderung bewusst und erkannten „(...) Sachen gehen jetzt ned so schnell ...man muass mol warten bis alle ruhig sand, bis man überhaupt starten kann, bis olle ihren Platz gfunden hobn, bis alle überhaupt zu dem Ort gehen, also bis die dort alle angekommen sand“ (F, Zeile 14-39). Weiters beobachteten sie, dass es nicht selbstverständlich ist sich frei zu bewegen – „(...) ned jeder kann zu Fuß irgendwo hin gehen (.) oder ned jeder kann a einfoch reden, oder braucht Hilfe beim Essen“ (F, Zeile 142-146). Die Interviewpersonen erkannten, dass „(...)die einfochen Sachen mehr Herausforderung sind“ (F, Zeile 149-153) und konnten sich und ihr Leben wieder besser Wertschätzen - „(...) donn wird man wieder zurück gehaut auf das, jo::: hob i schon lang nicht mehr bemerkt, dass es leiwond is, dass man zu Fuß gehen kann, immer wenn i will, oder eben, das Stufen steigen, i kann mir sicher sein dabei“ (F, Zeile 149-153).

9 Diskussion der Ergebnisse

Die äußeren und inneren Rahmenbedingungen verdeutlichen, ein gezieltes, mit Bedacht strukturiertes Kontaktprogramm zwischen Menschen mit und ohne Behinderung, welche in Anlehnung in Tettigrew/Tropp (2000) nach Cloerkes (2007, S.151) als besonders effektiv im Rahmen von Einstellungsänderungsprogrammen angesehen wird.

Um ein inklusives und bereicherndes Begegnen von Menschen mit und ohne Behinderung, zu ermöglichen, bedarf es einer geeigneten räumlichen Umgebung, die den Wert der Lebensqualität in sich trägt. Vier von sieben Interviewpartner/innen haben sich explizit zur wunderschönen Umgebung, an denen die Yogatage stattfanden geäußert. Eine neutrale, ruhige und in der Natur eingebettete Umgebung hatte aus Sicht der Befragten förderliche Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden. Es kann davon ausgegangen werden, dass ein als angenehm empfundenes Umfeld, die Einkehr innerlicher Ruhe zur Folge hat. Deutlich wird, dass der räumlichen Umgebung, in der sich Menschen mit und ohne Behinderung begegnen, ein hoher Stellenwert zuzuschreiben ist und in Anlehnung an Cloerkes (2007) als entscheidende Kontaktbedingung gesehen wird, um inklusive Prozesse vorantreiben zu können.

Das Freizeitangebot „Yoga für Menschen mit und ohne Behinderung“ in Anspruch zu nehmen, gründet der Auswertung zufolge im Allgemeinen in der Neugierde, Neues kennenzulernen, Erfahrungen zu sammeln und sich neuen Herausforderungen zu stellen. Als weitere Motivationsgründe wurden die aktive Gestaltung des Lebensbereiches Freizeit, die Begegnung mit Menschen mit Behinderung in der Freizeit, sowie der Wunsch nach einer intensiveren Yogapraxis genannt. Für die Interviewpartner/innen nimmt jedoch vordergründig das Freizeitangebot Yoga eine zentrale Stellung ein, mit dem Wunsch nach mehr Ruhe, Zeit und Entspannung. Genauere Vorstellungen über das Kursangebot, konnte von den Interviewpartnern nicht erfasst werden. Dass sich dadurch für Menschen mit und ohne Behinderung ein Begegnungsraum eröffnet, spielte für die Interviewteilnehmer/innen nur eine marginale Rolle.

Zwei der sieben Interviewpartner/innen arbeiten in einer Wohngemeinschaft für Menschen mit Behinderung und nahmen im Zuge ihrer Arbeit an den Yogatagen teil. Eine dieser Begleiterinnen merkt an, Yoga bereits bei dem von MHSC veranstalteten Sportwochen kennen gelernt zu haben und beobachtete eine äußerst positive Wirkung auf die Menschen mit Behinderung. Das Bedürfnis bzw. die Notwendigkeit nach mehr Ruhe- und Entspan-

nungsmöglichkeiten, scheint für Menschen mit und ohne Behinderung von Bedeutung zu sein. Hemmende Faktoren stellen dabei mangelnde Zeit und mangelndes Angebot dar.

Der zeitliche Rahmen in denen die Yogatage eingebettet waren, wurde laut Auswertung von allen Interviewpartnern positiv wahrgenommen. Den Zeitrahmen auf eine Woche zu erweitern, würde jedoch deutlich begrüßt werden und als förderlich angesehen werden - nachdem die ersten beiden Tage vielmehr zum Kennenlernen Verwendung finden und es einer Einstimmungsphase bedarf. Als Grund dafür, wird das mehr in die Tiefe gehen zu können und einer oberflächlichen Begegnung entgegen zu wirken genannt, dem auch Yuker (1988¹⁵) in Cloerkes (2007, S.153) zustimmt. Zur Wahrung des persönlichen Frei- raumes bedarf es jedoch an Flexibilität, um gesammelte Erfahrungen und Eindrücke verarbeiten zu können, wie von einer Interviewpartnerin konkret zum Ausdruck gebracht wurde. Cloerkes (2007, S.147) bestätigt, dass die Möglichkeit des Ausweichens, sowie die Intensi- tät der Kontakte günstige Einflussfaktoren auf die Einstellung darstellen. Aus der Auswer- tung geht hervor, dass genügend Zeit zu haben, etwas sehr essenzielles in unserer Gesell- schaft ist, es daran jedoch mangelt. Die Ergebnisse bestätigen, dass der Zeitfaktor ein we- sentlicher ist, um sich besser kennen zu lernen und sich gegenüber Menschen mit Behinde- rung mehr öffnen zu können, sowie die Einzigartigkeit des Anderen erkennen zu können, auf das auch Yuker (1988, zit. n. Cloerkes 2007, S.153) hinweist.

Der Lebensbereich Freizeit, in dem das Projekt Yogatage angesiedelt ist, wird auch in An- lehnung an Markowetz (2009, S.3) als ein unverzichtbarer Bestandteil des menschlichen Daseins gesehen, welcher zur Identitätsbildung beiträgt und Brücken zwischen Menschen mit und ohne Behinderung schaffen vermag. So bezieht sich auch Cloerkes (2007, S.308) auf die im Lebensbereich Freizeit implizierte Freiwilligkeit, nach freiem Willen, nach freier verfügbarer Zeit, Aktivitäten in der Freizeit wählen zu können. Drei von sieben Inter- viewpartner/innen tätigen explizite Aussagen zur Freiwilligkeit im Bezug auf die Freizeit. Es fällt auf, dass der Lebensbereich Freizeit einem Spannungsfeld gegenübersteht, welches zwischen den alltäglichen und beruflichen Pflichten pendelt. Aufgrund getätigter Aussagen der Interviewpartner/innen wird deutlich, dass die Begegnungen mit Menschen mit Behin- derung im alltäglichen sowie im beruflichen Kontext, von Defiziten begleitet sind und auch von Cloerkes (2007, S. 148) vertreten wird. In Anbetracht einiger Aussagen, erscheint

¹⁵ Genauer es darüber nachzulesen in: Yuker, H. E. (Ed.): The effects of contact on attitudes toward disabled persons. Some empirical generalizations. In: YUKER, H. E. (Ed.), Attitudes toward persons with disabilities. New York (Springer) 1988 (b), 262-274.

der Mangel an Freiwilligkeit ein wichtiger Faktor zu sein. Die Ergebnisse bestätigen, wie auch schon Markowetz (2000b) anspricht, dass der Lebensbereich Freizeit eine besonders günstige Möglichkeit für tiefere Hingabefähigkeit in der Begegnung, als auch für das gemeinsame Handeln von Menschen mit und ohne Behinderung bietet.

Die Auswertung deutet eindringlich darauf hin, dass die Abweichungen von den gesellschaftlichen Normen der Menschen mit Behinderung und die mangelnden Kontaktmöglichkeiten das unsicherheitsauslösende Substrat verkörpern. Die Problematik wird von einer Befragten darin gesehen, dass die Kontaktmöglichkeiten zu Menschen mit Behinderung, nur sehr gering bis gar nicht ermöglicht werden. Der berufliche und der alltägliche Kontext, stellt dabei noch eher eine Möglichkeit dar, wobei der Lebensbereich Freizeit als eine andere Qualität anzusehen ist (einer Befragte). Es wird deutlich darauf hingewiesen, dass Kontaktmöglichkeiten mit unterschiedlichsten Menschen, bereits in der frühen Kindheit hergestellt werden müssten (eine Befragte) um die Einstellungsentwicklung laut (Cloerkes 2007, S.137) beeinflussen zu können. Alle Interviewpartner/innen sind der Ansicht, dass eine Auseinandersetzung mit dem sogenannten Anderen bzw. Fremden, Hemmschwellen und Berührungsängste abbauen würde und die Existenz dessen, als Normalität wahrgenommen werden kann.

Durch die direkte Begegnung bzw. Kontaktmöglichkeit bei den Yogatagen, konnte für alle Interviewpartner/innen neue Erfahrungswerte geschaffen werden, welche Cloerkes (2007, S.145) zufolge, für die Qualität der Einstellungen als wichtigste Determinante gesehen wird. Alle Interviewpersonen berichten von einem rasch voranschreitenden und unproblematischen Kennenlernprozess sowie von einem Hemmungsabbau, welcher als sehr angenehm und befreiend erlebt wurde. Der Auswertung zufolge, konnte durch das individuelle und authentische Dasein der Menschen mit Behinderung, die normativen Einstellungen bereichert werden. Das wiederum unterstützte die Selbstsicherheit des Einzelnen im Umgang mit Unbekanntem und begünstigte einen ungehemmten Fluss der Kommunikation.

Der Einfluss bzw. die Auswirkungen von Yoga für den Einzelnen aber auch für die Gruppe, löste bei allen Interviewpartnern ein Erstaunen aus. Es wurde als Befreiung der im inneren gebundenen Energie wahrgenommen, welche einen positiven Einfluss auf die Gruppengemeinschaft hatte. Zusätzlich haben die Gruppenrituale, unglaubliche Freude, Vertrauen und Nähe entstehen lassen.

Zwei von sieben Interviewpersonen hatten keine Vorerfahrungen mit Yoga. Zwei Befragte sind der Ansicht, dass sich die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit zu sich selbst und seinem Gegenüber gestärkt hat und als ein Aufwachen bzw. wachrütteln wahrgenommen wurde.

Durch das Praktizieren von Yoga, konnte von allen Interviewpartnern eine deutliche Ruhe und ein Spannungsabbau, festgestellt werden. Bewusst bei der Sache zu sein, wurde von drei Befragten als schwierig empfunden, weil damit auch das Mit-Sich-Selbst- Auseinandersetzen impliziert ist. Der Auswertung zufolge, vollzog sich eine Abkehr von Leistungsprinzipien, indem erkannt wurde, dass es keinen Druck bzw. Leistungsgedanken braucht, es nicht um besser oder schlechter geht, sondern einfach um das Tun an sich. Offensichtlich konnte dem Spannungsverhältnis zwischen Leistung und demokratischer Solidarität in Anlehnung an Cloerkes (2007, S.154) entgegen gewirkt werden.

Den Befragten zufolge, bietet Yoga eine gute Möglichkeit sowohl mit sich selbst, auf persönlicher Ebene, als auch mit Menschen mit Behinderung in Kontakt zu treten. Eine Befragte ist der Ansicht, dass sich dieser entspannte Zustand und das In-Sich-Selbst Wohlfühlen, welcher sich durch das Praktizieren von Yoga einstellt, auch auf die Begegnung mit anderen Menschen überträgt. Das würde wiederum die Möglichkeit bieten, mein Gegenüber in dessen Qualität besser wahrnehmen zu können (zwei Befragte). Die Verbundenheit mit sich selbst wird als Essenz gesehen, um sich folglich auch mit anderen Menschen verbinden bzw. in Kontakt treten zu können.

Die im Laufe der Yogatage und damit einhergehenden geistigen und körperlichen Übungen, führten aus Sicht aller Interviewpartner/innen zu mehr Ruhe, Gelassenheit, positiver Energie, Freude zu einem Spannungsabbau und zu mehr Wertschätzung dem Anderen gegenüber. Veränderungen konnten von den Befragten bewusst wahrgenommen werden, nachdem in Anlehnung an Schöps (2009, S.11) Yoga eine Wissenschaft ist, welche auf Erfahrung aufbaut und die darin enthaltenen Techniken zur inneren Ruhe, Klarheit und Selbstkontrolle verhelfen.

Eine Interviewpartnerin äußerte sich explizit zum ganzheitlichen Aspekt von Yoga. Nicht ausschließlich der Körper, sondern auch die geistige Haltung bzw. Einstellung sich selbst und dem Anderen gegenüber sei in Betracht zu ziehen. Dies impliziert in Anlehnung an Mitzinger (2009, S.73) „Niyama“ der Haltung sich selbst gegenüber, sowie „Yama“ der Disziplin des Zwischenmenschlichen Verhaltens. Änderungsstrategien in Bezug auf die

Einstellung gegenüber Menschen mit Behinderung, sollten in Anlehnung an Cloerkes (2007, S.137) in ein Gesamtkonzept zur Förderung mitmenschlicher Toleranz eingebunden sein. Die Elemente von Yoga bieten einfache Richtlinien, wo jeder mitmachen kann (eine Befragte). Die Kombination von Körper und Geist, sowie die langsame Art und Weise sich zu bewegen wurde als sehr wichtig und angenehm empfunden.

Den Befragten zufolge, konnte sich eine deutlich wahrnehmbare Entlastung im Kopf vollziehen und sich ein anderer Antrieb, sich dem eigenen Körper zu widmen, einstellen. Eine vorgegebene Struktur, ein Tagesplan und ein Ziel zu haben, spielte dabei eine bedeutende Rolle, welche Sicherheit geboten hat (zwei Befragte).

Die gemeinschaftlichen Übungen und Rituale hatten für alle Beteiligten eine besondere Wirkung und den Sinn für Gemeinschaft und Toleranz geschärft. Es wurden Räume geschaffen, um in Interaktion zu treten und einen Raum zum Geben und Nehmen eröffnet. Das Verfolgen gemeinsamer Ziele und Aufgaben, begleitet von einem Leistungsneutralen Klima, stellen in Anlehnung an Cloerkes (2007, S.147) günstige Bedingungen für soziale Beziehungen dar.

So manche Rituale erforderten eine hohe Konzentrationsfähigkeit indem so manche/r an Grenzen gestoßen ist und diese Ruhe nur schwer auszuhalten war - eine Übung in Geduld, Ausdauer, Selbstbeherrschung und Selbstdisziplin. Den Befragten ist aufgefallen, dass gerade die Menschen mit Behinderung bei den Ritualen die Konzentration sehr gut aufrecht erhalten konnten. Eine Befragte ist der Ansicht, dass sich über einen längeren Zeitraum auf eine Ruhe einstellen zu können, sich in unserer Gesellschaft vielmehr als Überforderung bemerkbar machen würde und es oft als Unterforderung betitelt wird. Sich auf etwas Einlassen zu können und etwas Neues auszuprobieren, wurde als Herausforderung wahrgenommen, in dem ein Stück weit auch eine Überforderung (eine Befragte) steckt. Für alle Beteiligten war es ein Spüren und Bewusst werden seiner eigenen Blockaden – ein Weg zur Erkenntnis.

Besonderen Anklang bekam die am letzten Abend veranstaltete Talenteshow. Anzumerken ist, dass keiner der Interviewten an der Talenteshow teilgenommen hat. In diesem Zusammenhang, wurden sich die Befragten ihrer eigenen Ängste, Unsicherheiten, Einfallslosigkeit, Verklemmtheit und Mutlosigkeit bewusst. Erstaunt waren sie vor allem über den auf der Bühne zum Ausdruck gebrachten Mut, Leidenschaft, Gelassenheit und Humor der

Menschen mit Behinderung. Die Befragten hätten den Menschen mit Behinderung, diese Fähigkeiten nicht zugetraut.

Die vielen gemeinsamen Aktivitäten und Spiele hatten eine förderliche Wirkung auf die Befragten, indem sich eine immer stärker werdende Gruppengemeinschaft etablieren konnte. Der Auswertung zufolge, konnte durch die äußeren und inneren Rahmenbedingungen, sowie die bewusste Steuerung und Strukturierung der Aktivitäten, eine Veränderung des Denkens und Handelns auf der Gefühlsebene der Befragten erzielt werden.

Das Gemeinsame wurde von allen Befragten sehr stark wahrgenommen und als ein wichtiger Kernpunkt gesehen. Es hat ein Wandel vom Ich zum Wir stattgefunden, indem sich Grenzen und Separationen aufgelöst und ein Miteinander und gegenseitige Hilfsbereitschaft entwickelt hat – jeder hat versucht, seine Fähigkeiten zu erkennen und einzubringen. Das Miteinander war laut Interviewpartnern von Gleichwertigkeit, Vertrautheit, Zusammenhalt, Sicherheit und Freude getragen. Den Interviewpersonen zufolge, stellte sich eine Atmosphäre der Wertschätzung, Toleranz und Solidarität ein. Für die zwei Interviewpartnerinnen die als Begleiterinnen im Zuge ihrer Arbeit bei den Yogatagen anwesend waren, hat sich dadurch die Möglichkeit ergeben, sich größtenteils aus ihrer Betreuungsfunktion zurückzunehmen.

Hinsichtlich der Gruppengröße und zum ausgewogenen Verhältnis von Menschen mit und ohne Behinderung, nahm eine Interviewperson explizit Stellung und betonte, dass es kein unwesentlicher Faktor sei.

Die Kommunikation mit Menschen mit einer geistigen und Mehrfachbehinderung bedeutet in vielen Fällen, auch eine Auseinandersetzung mit erschwerten bzw. neuen Kommunikationsbedingungen. Aus der Auswertung geht hervor, dass

„wenn sich beide Gesprächspartner in diesem Sinne als „behindert“ begreifen, dann wird klar, dass es nicht genügt, einen der beiden als Urheber der Störung zu identifizieren und ändern zu wollen, sondern dass das nur ein gemeinsamer Prozess sein kann, der den Einsatz beider fordert“ (Gstötenbauer 2003, S.7).

Selbst nicht in der Lage zu sein, sein Gegenüber zu Verstehen, wurde von einem Befragten explizit geäußert. Um darin mehr in die Tiefe gehen zu können, bedarf es an Zeit. Das offene, direkte und ehrlich in Kommunikation treten von Menschen mit Behinderung, brachte für die Interviewpartner/innen eine Erleichterung mit sich und wurde äußerst positiv

wahrgenommen. Anfängliche Kommunikationshemmungen konnten von den Befragten bewusst festgestellt und gleichermaßen abgebaut werden. Hemmschwellen und Unsicherheiten sind dahingehend entstanden, nicht zu wissen ob das Vermittelte bei dem Menschen mit Behinderung angekommen ist oder nicht (eine Befragte). Es wurde deutlich, dass die Lautsprache nur einen Teil des Kommunikationsprozesses darstellt und wir im Austausch mit unseren Mitmenschen eine Vielzahl an Signalen senden, als nur das gesprochen Wort. Nonverbale Ausdrucksformen wie, Blickkontakte, Körperhaltung, Mimik, Gestik und Bewegung, konnten von allen Befragten beobachtet, kennen gelernt und gleich in die Praxis umgesetzt werden.

Menschen mit geistiger Behinderung haben oftmals ein anderes Distanzgefühl als Menschen ohne Behinderung. Das teilweise verbale und körperliche Zu-Nahe-Treten wurde von den Interviewpartnern jedoch nicht als etwas Unangenehmes, aber auch nicht als etwas Gewöhnliches empfunden. Der Umgang mit Nähe und im speziellen mit körperlicher Nähe, welche von allen Interviewpartnern mit ungewöhnlich vielen Umarmungen geäußert wurde, ist weder als abstoßend, fragwürdig, unliebsam oder anrühlich wahrgenommen worden - obwohl das Zulassen von Nähe, anfänglich eine Herausforderung war. „Die ... körperliche Distanzlosigkeit vieler geistig behinderter Menschen kann zum Problem werden. Hier ist es dann erforderlich klar und deutlich Grenzen zu signalisieren und konsequent auf deren Einhaltung zu bestehen“(Keller 2002, S.2). Es konnte für fünf Interviewpersonen ein neues Nähe / Distanz Verhältnis in Erfahrung gebracht werden, dass auch ein Sich-Abgrenzen-Lernen implizierte – sich seiner Grenzen bewusst werden und diese auch zu äußern.

Die körperliche Nähe wurde als etwas sehr Wichtiges wahrgenommen, mit der Erkenntnis, dass es uns daran generell in unserer Gesellschaft mangelt (ein Befragter). Die Interviewpartner/innen waren in der Lage mit dieser Nähe ruhig und freundlich umzugehen. Darüber hinaus konnten sie diese liebevolle Nähe genießen und das Wertvolle in den Menschen mit Behinderung erkennen. Auf selbstreflexive Art und Weise, konnten die Befragten ruhig in sich hinein hören, um ihre eigenen Berührungängste, Grenzen und Hemmungen gut wahrzunehmen. Durch die Offenheit der Befragten, hatten sie die Chance, alte Gefühle loszulassen, um neue Werte und Gefühle für sich selbst in Erfahrung zu bringen. Die eigene Begrenztheit bzw. Behinderung, konnte von allen Interviewpartnern gut erkannt und verändert werden. Zusammengefasst kann davon ausgegangen werden, in dem die Befragten diese Nähe zu Menschen mit Behinderung zugelassen haben, dass ein Verständnis zu-

einander entstanden und gewachsen ist und jede/r Einzelne mit seiner/ihrer Persönlichkeit wertgeschätzt wurde.

Von den sieben Interviewpartnern hatte zwar niemand eine grundlegend negative Einstellung gegenüber Menschen mit Behinderung, vorab jedoch auch nicht außerordentlich viel Erfahrungen oder Kontakt. Über ein theoretisches Vorwissen von Menschen mit Behinderung verfügten fünf Befragte aufgrund ihrer beruflichen Ausbildung. Ein Befragter äußerte diesbezüglich, dieses theoretische Wissen über Menschen mit Behinderung viel zu wörtlich genommen zu haben und erfreute sich über die Relativierung dessen, aufgrund der Kontaktmöglichkeit bei den Yogatagen und darin implizierten Erfahrung. Die Kombination von Theorie und Praxis wird auch in Anlehnung an Cloerkes (2007, S.144) als am effektivsten für Einstellungsänderungen gesehen.

Durch die Art und Intensität des Kontaktes, konnten sich laut der Befragten, Veränderungen des Bewusstseins und ein Wertewandel einstellen. Mehr Offenheit gegenüber Menschen mit Behinderung aufgrund der gesammelten Erfahrungen entwickeln und sie als normale Menschen mit ihren Stärken und Schwächen erkennen lernen. Als gesellschaftliche Problematiken werden die in Anlehnung an Cloerkes (2007, S.103) von der Gesellschaft vermittelten Werte und Normen gesehen und die damit einhergehenden normativen Vergleiche und Vorurteile gegenüber Menschen mit Behinderung (drei Befragte). Dazu die Verniedlichung von erwachsenen Menschen mit Behinderung, indem sie nicht als vollwertig Erwachsene behandelt werden (eine Befragte). Als ein weiteres Problem, wird die Existenz des gesellschaftlichen Getrenntseins gesehen, in dem Verschiedenheit bzw. Menschen mit Behinderung nicht als Normal angesehen und der Umgang damit auch nicht gelernt werden kann. Dies wiederum lässt eine Auskoppelung aus dem gesamt Zwischenmenschlichen Sein erkennen (ein Befragter) indem sich Menschen ohne Behinderung, über Menschen mit Behinderung stellen in dem Sinne, zu glauben etwas Besseres zu sein und mehr Fähigkeiten zu besitzen (eine Befragte). Die Gesellschaft samt ihren Gesellschaftsschichten, ist sich über das Ausmaß der täglich getätigten Ausgrenzungen und dem damit einhergehenden Schaden nicht bewusst –vieles könnte dadurch nicht gelernt werden (eine Befragte). Eine offene Auseinandersetzung mit diesen verschiedenen Phänomenen unseres Menschseins, würde eine unglaubliche Bereicherung mit sich bringen, und grundsätzlich Ängste abschwächen.

Aus der Auswertung geht hervor, dass in Anlehnung an Cloerkes (2007, S.136f) durch die Art und Intensität des Kontaktes, das tatsächliche Verhalten der Befragten, sich in eine positive Richtung entwickeln und die vorab im Kopf befindlichen Einstellungen ändern können. Der Auswertung zufolge, haben die Yogatage dazu geführt, dass sich die Handlungs- und Reaktionsmöglichkeiten gegenüber Menschen mit Behinderung prinzipiell verändern konnten.

Die Reflexion der selbst wahrgenommenen Entwicklung, impliziert das Lernen von Menschen mit Behinderung und damit empfundenen Nachhaltigkeit aller Befragten. Von allen Interviewpersonen wurde der Einfluss von den Yogaelementen und die dadurch entstandene Ruhe und den Spannungsabbau jedes Einzelnen und der Gruppe wahrgenommen. Durch die Offene, Ehrliche und direkte Art und Weise der Menschen mit Behinderung, war es auch den Befragten möglich, sich ihnen gegenüber zu öffnen. Sich ohne (Leistungs-) Druck aufeinander einstellen zu können führte laut Auswertung zu einem Stressabbau und folglich auch zu mehr Offenheit. Klar wurde den Befragten ihre voreingenommene Haltung, ihre mangelnde Offenheit, die sich durch den Kontakt veränderte und folglich positive soziale Reaktionen und Beziehungen entstehen ließ.

Die Erfahrungswerte mit Yoga sowie mit den Menschen mit Behinderung, brachten für die Interviewpersonen Anregungen zu mehr Selbstreflexion. (vier Befragte). Aus der Auswertung geht hervor, dass ein Sensibilisierungsprozess sich selbst, aber auch seiner Umwelt gegenüber stattgefunden hat und somit von einem individuellen Lernprozess gesprochen werden kann. Durch Yoga wurde ein bewusster Zugang zu Körper und Geist geschaffen, indem der Blick auf sich selbst gerichtet war. Erlebt wurde ein im Hier und Jetzt sein können mit all seinen Stärken und Schwächen, ohne sich besser darzustellen bzw. zu werten oder zu vergleichen. Das wiederum führte zu einer Spannungsfreiheit und einem Hemmungsabbau und zu einem positiven Miteinander. Die Energiereserven konnten aufgetankt, Stress reduziert und die Kopfflastigkeit vermindert werden. Ein neuer Antrieb, sich mit sich selbst und den verschiedenen Phänomenen des Menschseins auseinander zu setzen, wurde wieder entdeckt (zwei Befragte). In Erfahrung gebracht wurde auch, die Vielfalt der Menschen als positiv und als Entwicklungsressource bzw. die Vorzüge von Unterschieden zu nützen (eine Befragte). Dazu konnte der Wert eine Gemeinschaft zu sein und das darin mögliche persönliche Wachsen erkannt werden. Erlebt wurde, dass sich Separationen und Grenzen zwischen Menschen mit und ohne Behinderung auflösen konnten.

Die Befragten wurden von den Menschen mit Behinderung dazu angeregt, ein neues Nähe/Distanz Verhältnis in Erfahrung zu bringen und Nähe, im speziellen körperliche Nähe zuzulassen und diese nicht als Bedrohung wahrzunehmen. Berührungsängste konnten dadurch abgebaut werden und in Anlehnung an Goleman (1995, S.23) zu einem gelassenen und zufriedenen Zustand gelangen und folglich Kooperation erleichtert wurde.

Die spezielle Empfindungsgabe, die Offenheit, die Zufriedenheit und vorgelebte Selbstlosigkeit von Menschen mit Behinderung, haben dazu geführt, dass sich ein Wertewandel bei den Befragten vollzog. Das In-Resonanz-gehen mit Menschen mit Behinderung, eröffnete neuen Kommunikationswegen und ein neues Zeitgefühl. Die Entschleunigung der Zeit wurde als Bereicherung sowie als Erleichterung wahrgenommen (zwei Befragte). Sich selbst zu reflektieren, zu beobachten, durch Erfahrung lernen und die Vielfalt der Menschen mit Freude und Offenheit anzunehmen, bringt es auf den Punkt.

Die Fortsetzung der Yogatage wurde von allen Befragten befürwortet. Vor allem um Menschen mit und ohne Behinderung einen Raum für Begegnung im Lebensbereich Freizeit zu ermöglichen. Auf diese Weise, könne den normativen Einstellungen positiver Input gegeben und seine/ihre Wertigkeiten im Leben bewusst überdacht werden. Nachdem der Gesellschaft das vorherrschende Ausgrenzungsausmaß nicht bewusst sei, braucht es eine Sensibilisierung gegenüber der menschlichen Vielfalt, um die Vorzüge von Unterschieden zu erkennen, um diese folglich als Normalität anzuerkennen. Eine weitere Befragte ist der Ansicht, dass es inklusive Konzepte braucht bzw. dahingehend eine Forcierung braucht, um einer Ausgrenzung und damit einhergehenden Problematiken entgegen zu steuern. Inklusion als normal anzusehen, wäre eine Entwicklung für die Menschheit.

10 Resümee und Ausblick

Aus der Auswertung geht hervor, dass der inklusive Prozess im Projekt „Yogatage“ eine günstige Gelegenheit für Begegnung und eine daraus folgende Wirkung auf den Einzelnen erkennen ließ. Das einander verbindende Fundament, das eine inklusive Freizeitaktivität zulässt bzw. um inklusive Prozesse vorantreiben zu können, zeigte sich in den für die Yogatage geschaffenen äußeren und inneren Rahmenbedingungen. Es wurde dadurch ein Raum eröffnet, dass Menschen mit und ohne Behinderung freiwillig in Kontakt treten, sich neutral begegnen und eine Gemeinschaft bilden können. Heterogenität konnte für alle Befragten als Entwicklungsressource gesehen und gegenseitiges Lernen angeregt werden. Jeder Einzelne konnte individuelle Erfahrungen sammeln, die im Alltag oder auch im beruflichen Kontext nur selten anzutreffen sind. Aus subjektiver Sicht der Befragten, führte der Erfahrungsschatz zu einer Entfaltung der persönlichen Handlungsmöglichkeiten. Eine Nachhaltigkeit zeigt sich durch die Folgen des Erfahrungsgewinnes für den Einzelnen und den Wunsch nach einer Wiederholung des Projekts. Durch das gemeinsame Ausüben der Freizeitaktivität Yoga, konnten aus subjektiver Sicht der Befragten, Einstellungen und soziale Reaktionen gegenüber Menschen mit Behinderung verändert bzw. sensibilisiert werden. „Setukara“ Yoga das Brücken zwischen Menschen schafft und eine gemeinsame nicht ausgrenzende Kultur anstrebt, vereint Elemente des klassischen Hata Yoga mit einer inklusiven Herangehensweise. Das Gesamtkonzept berücksichtigt und wertschätzt den Einzelnen durch wissenschaftlich fundierten Yogapraktiken. Alle Interviewpartner/innen streichen die daraus folgende beruhigende Wirkung heraus. Aus einer entspannten inneren Gegebenheit, stärkt sich gleichsam die Kontaktfähigkeit in der Gruppe. Das Projekt „Yogatage“ erwies sich als ein bedachtes und strukturiertes Kontaktprogramm, so dass im Sinne des Inklusionsgedankens, eine ganzheitliche Entwicklung möglich war. Abschließend ist noch anzumerken, dass die Schwierigkeit darin liegt, Menschen ohne Behinderung für ein inklusives Projekt zu gewinnen. In diesem Zusammenhang stellt sich also die Frage, wie dieser Problemlage entgegen gewirkt bzw. umgegangen werden kann.

LITERATURVERZEICHNIS

- Antor, G. & Bleidick, U. (Hrsg.). (2006). *Handlexikon der Behindertenpädagogik. Schlüsselbegriffe aus Theorie und Praxis* (2. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Axmann-Leibetseder, U. (2005). Aufeinander zubewegen – miteinander bewegen. Inklusive Konzepte für den Vereinssport. In Biewer, G. *Inklusion*. Wien. 83-90. Zugriff am 29. Februar 2011 unter <http://homepage.univie.ac.at/gottfried.biewer/Inklusion-Reader.pdf>
- Cloerkes, G. (2007). *Soziologie der Behinderten*. Heidelberg: Universitätsverlag Winter GmbH.
- Bach, M. (2007). *Swami Vishnu-Devananda. Das große Illustrierte Yoga – Buch*. Kamphausen: Aurum Verlag.
- Biewer, G. (2004). Leben mit einem Stigma „geistig behindert“. In E. Wüllenweber (Hrsg.), *Handbuch Soziale Probleme von Menschen mit geistiger Behinderung. Fremdbestimmung, Benachteiligung, Ausgrenzung und soziale Abwertung* (S. 288–299). Stuttgart: Kohlhammer.
- Biewer, G. (2005). Inklusion. Integrative und inklusive Konzepte der Erziehung, Bildung und Entwicklungsförderung. Wien. Zugriff am 20.03.2011 unter <http://homepage.univie.ac.at/gottfried.biewer/Inklusion-Reader.pdf>
- Biewer, G. (2009a). *Grundlagen der Heilpädagogik und Inklusiven Pädagogik*. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt
- Biewer, G. (2009b): Heterogenität in der Pädagogik. In A. Strachota, G. Biewer & W. Datler, (Hrsg.), *Pädagogik der Vielfalt. Prävention – Interaktion – Rehabilitation* (S. 73-84). Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Bintinger, G. & Wilhelm, M. (2001). *Inklusiven Unterricht gestalten. Behinderte in Familie, Schule und Gesellschaft*. Bidok, Zugriff am 11.01.2011 unter <http://bidok.uibk.ac.at/library/beh2-01-bintinger-inklusive.html>
- Bleidick, U. (1999). *Behinderung als pädagogische Aufgabe. Behinderungsbegriff und behindertenpädagogische Theorie*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Burley, M. (2005). *Hatha Yoga. Einheit von Körper, Geist und Seele*. (1., Aufl.). München: Lotos Verlag.
- Dannenbeck, C. & Dorrance, C. (2009). Inklusion als Perspektive (sozial) pädagogischen Handelns – eine Kritik der Entpolitisierung des Inklusionsgedankens. *Bidok*, Zugriff am 12.07.2011 unter <http://bidok.uibk.ac.at/library/inkl-02-09-dannenbeck-inklusion.html>
- Dederich, M. (2006). Exklusion. In M. Dederich, H. Greving, C. Mürner & P. Rödler (Hrsg.), *Inklusion statt Integration? Heilpädagogik als Kulturtechnik* (S. 11-27). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information (1994/1999). *Kapitel V. Psychische und Verhaltensstörungen (F70-F79)*. Zugriff am 05.07.2011 abrufbar unter <http://www.dimdi.de/static/de/klassi/diagnosen/icd10/htmlamtl/fr-icd.htm?gf70.htm>
- Ebert, H. (2000). Menschen mit geistiger Behinderung in der Freizeit. *Wir wollen überall dabei sein*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt Verlag.

- Eberwein, H. (1997). Handbuch Integrationspädagogik. *Kinder mit und ohne Behinderung lernen gemeinsam* (4., Aufl.). Weinheim: Beltz Verlag.
- Edel, J. (2009). Von der Integration zur Inklusion – Eine Schule ohne Behinderungen. *Bidok*, Zugriff am 20.01.2012 unter <http://bidok.uibk.ac.at/library/edel-inklusion-bac.html>
- Enging, H. (2010). Pädagogik der Vielfalt. *Umgang mit Heterogenität in der Schule. Jahrestagung Grundschule*. Zugriff am 04.10.2011 unter http://lehrerfortbildung-bw.de/allgschulen/gs/gs_tage_2010/inhalte/v_1/presentation/
- Fediuk, F. (2008a). Inklusion als bewegungspädagogische Aufgabe. *Menschen mit und ohne Behinderungen gemeinsam im Sport* (4., Band). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Fediuk, F. (2008b). Sport in Heterogenen Gruppen. *Integrative Prozesse in Sportgruppen mit behinderten und benachteiligten Menschen* (15., Band). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Feuerstein, G. & Payne, L. (1999). Yoga für Dummies. *Mit Yoga gesund und entspannt durchs Leben*. München: Wiley-vch Verlag.
- Feuser, G. (1998). Lebenslanges Lernen für Menschen mit geistiger Behinderung – Selbstbestimmung und Integration. *Bidok*, Zugriff am 20.01.2012 unter http://bidok.uibk.ac.at/library/feuser-lebenslang_lernen.html
- Feyerer, E. (2003). Pädagogik und Didaktik integrativer bzw. inklusiver Bildungsprozesse. Herausforderung an Lehre, Forschung und Bildungsinstitutionen. *bidok*, Zugriff am 15.01.2011 unter <http://bidok.uibk.ac.at/library/beh1-03-feyerer-bildungsprozesse.html>
- Goleman, D. (1995). Emotionale Intelligenz. München: Carl Hanser Verlag.
- Goffmann, E. (1967). *Stigma. Über Techniken der Bewältigung beschädigter Identität*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag.
- Gräf, M. (2008). Der Inklusionsbegriff in der Pädagogik. *Bidok*, Zugriff am 02.07.2011 unter <http://bidok.uibk.ac.at/library/graef-inklusionsbegriff-bac.html>
- Grubich, R. (2010). Lebenshilfe Wien. Büro für Inklusive Bildung eröffnet [Electronic mailing list message]. Zugriff am 05.02.2011 unter <http://www.dielebenshilfe.at/Buero-fuer-inklusive-Bildung-e.830.0.html>
- Gstöttenbauer, M (2003). Unterstützte Kommunikation. Möglichkeiten zur Verbesserung der Kommunikation bei Menschen mit geistiger Behinderung unter Verwendung von elektronischen Hilfsmitteln auf Symbolbasis. *Diplomarbeit*. Lehranstalt für Heilpädagogische Berufe Gallneukirchen. Zugriff am 01-04.2012 unter http://www.lifetool.at/rte/upload/6_Fachforum/diplomarbeit_uk.pdf
- Helm, S. (2001). Selbstbestimmung und Sinnfindung in der Arbeit mit geistig behinderten Menschen. Logotherapie und Existenzanalyse im Diskurs mit Empowerment. *Bidok*, Zugriff am 04.07.2011 unter <http://bidok.uibk.ac.at/library/beh3-4-01-helm-sinnfindung.html>
- Hinz A. (2002a). Von der Integration zur Inklusion - terminologisches Spiel oder konzeptionelle Weiterentwicklung? *Zeitschrift für Heilpädagogik*, Heft 9, 354-361.

- Hinz, A. (2002b). Zeitaufwändig, aber wirksam. Begleitung von Menschen mit Behinderung. Heterogenität. Unterschiede nutzen – Gemeinsamkeiten stärken. *Friedrich Jahresheft*, 62 – 65.
- Hinz, A. & Bleidick, U. (Hrsg.). (2006). *Handlexikon der Behindertenpädagogik. Inklusion* (2. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Hinz, A. (2007). Grenzen von Integration und Inklusion – woran scheitern integrative Prozesse? *Zweiwochendienst-Magazin* 11/2007, 22- 23.
- Hinz, A. (2008). Bürger sein. Zur gesellschaftlichen Position von Menschen, die als geistig behindert bezeichnet werden. *Geistige Behinderung, Heft* 47, 107 - 117
- Hirschberg, M. (2009). Klassifizierung von Behinderung. Zugriff am 01.07.2011 unter <http://www.imew.de/index.php?id=543>
- Höhm, K., Kopp, R., Schäfers, H. & Demmer, M. (Hrsg.) (2009). Lernen über Grenzen. *Auf dem Weg zu einer Lernkultur, die vom Individuum ausgeht*. Europe: Verlag Budrich, Opladen & Farmington Hills
- Hollenweger, J. (2006). Der Beitrag der Weltgesundheitsorganisation zur Klärung konzeptueller Grundlagen einer inklusiven Pädagogik. In M. Dederich, H. Greving, C. Mürner & P. Rödler (Hrsg.). *Inklusion statt Integration? Heilpädagogik als Kulturtechnik* (S. 45-61). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Kaselow, N. (2009). Heterogenität und Interkulturelle Pädagogik. Durch Heterogenität in der Grundschule entstehende Anforderungen/Herausforderungen und Handlungsmöglichkeiten. *Studienarbeit*, (1., Auflage). Zugriff am 09.06.2011 unter http://books.google.at/books?id=ElWH9HNjZfkC&pg=PT17&lpg=PT17&dq=heterogenit%C3%A4t+definition&source=bl&ots=xflWfidyLr&sig=7NoHAWr5L6oMKgGRLMIkkDhzlPM&hl=de&ei=i5TwTYLGFoqr-gbjnOSbAw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=10&ved=0CFQQQ6AEwCQ#v=onepage&q=heterogenit%C3%A4t%20definition&f=false
- Keller, G. (2002). Ergotherapie mit geistig behinderten Menschen. Psychosoziale Therapie mit Kindern und Jugendlichen. Ergotherapeutisches Handbuch für Unterricht und Praxis. Zugriff am 04.04.2012 unter <http://www.ergokreativ.onlinehome.de/geistbeh.htm>
- Kerckhoff, W. (1982). Behinderte in der Freizeit. In W. Kerckhoff, (Hrsg.), *Freizeit Chancen und Freizeit lernen für behinderte Kinder und Jugendliche* (S 1-14). Berlin: Marhold Verlag.
- Kreil, M. (2009). *Inklusion als Instrument sozialer Entwicklung in der schulischen Bildung an einem praktischen Beispiel in Burkina Faso*. Wien: Universität Wien, Philologisch-Kulturwissenschaftliche Fakultät.
- Kreuz, A. (2002). *Einstellungen gegenüber Menschen mit einer geistigen Behinderung. Analyse und Weiterentwicklung von Einstellungsinstrumenten* (85., Band). Dissertation, Universität Wien, Wien: WUV Universitätsverlag.
- Kron, Maria (2010). Ausgangspunkt. Heterogenität. Weg und Ziel: Inklusion? Reflexionen zur Situation im Elementarbereich. Zugriff am 25.09.2011 unter <http://www.inklusion-online.net/index.php/inklusion/article/viewArticle/65/68>
- Kühn, C. (2010). Fremdsprachenunterricht unter dem Anspruch der Inklusion in der Sekundarstufe: Heterogenität als Chance. *Bidok*, Zugriff am 01.09.2011 unter <http://bidok.uibk.ac.at/library/kuehn-fremdsprachen-dipl.html>

- Lamnek, S. (2005). *Qualitative Sozialforschung. Lehrbuch* (Bd. 2). Weinheim: Beltz, PsychologieVerlags Union
- Lidell, L. (2008). *Yoga*. Sivananda Yoga Zentrum. Lautersheim: Mangalam Books.
- Mann, N. (2006). Freizeit ohne Behinderung? Die Bewertung freizeitpädagogischer Ferienangebote für Kinder und Jugendlichen mit geistiger Behinderung durch deren Eltern. *Bidok*, Zugriff am 10.01.2011 unter <http://bidok.uibk.ac.at/library/mann-freizeit-dipl.html>
- Marjanovic-Füreder, M. (2010). *Yoga und seine psychischen Auswirkungen*. Eine Follow-up Studie über die Auswirkungen eines mehrwöchigen Yogakurses auf die Persönlichkeit, Spiritualität und Transliminalität der Kursteilnehmer. Diplomarbeit, Universität Wien. Zugriff am 12.02.2011 unter http://othes.univie.ac.at/9618/1/2010-05-07_0402929.pdf
- Markowetz, R. (1998). Zur Wirksamkeit der Integration von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung im Lebensbereich Freizeit. Modelle-Konzepte-Fallbeispiele-Praktische Erfahrungen und Erkenntnisse aus dem wissenschaftlich begleiteten Modellprojekt PFiFF. *Bidok*, Zugriff am 07.02.2011 unter <http://bidok.uibk.ac.at/library/markowetz-freizeit.html#id3323726>
- Markowetz, R. (2000). Identität, soziale Integration und Endstigmatisierung. *Bidok*, Zugriff am 20.01.2012 unter <http://bidok.uibk.ac.at/library/gl3-00-identitaet.html>
- Markowetz, R. (2007). Inklusion und soziale Integration von Menschen mit Behinderung. In G. Cloerkes (Hrsg.), *Soziologie der Behinderten*. Eine Einführung (S. 207-279). Heidelberg: Universitätsverlag Winter.
- Markowetz, R. (2008). Soziale Integration behinderter Kinder und Jugendlicher in Sportvereine – Erfahrungen und Schlussfolgerungen aus dem Modellprojekt PFiFF. In F. Fediuk (Hrsg.), *Inklusion als bewegungspädagogische Aufgabe* (S. 183-208) (4., Band) Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren GmbH.
- Markowetz, R. (2009). *Inklusion im Lebensbereich Freizeit durch Freizeitbildung und Freizeitassistenz*. Zugriff am 20.01.2012 unter http://www.lebenshilfe-inklusion.de/wSchulung/downloads/Inklusion-im-Lebensbereich-Freizeit_Markowetz.pdf
- Matula, S. (2003). *Freizeitverhalten und Freizeitbedarf bei älteren Menschen mit einer geistigen Behinderung*. Diplomarbeit. Fakultät für Human- und Sozialwissenschaften der Universität Wien.
- Mayer H. & Iding D. (2003). *Partneryoga. Eine Bereicherung für Körper Geist und Seele*. Deutschland: Via Nova Verlag.
- Mayring, P. (2003). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (8., Aufl.). Weinheim/Basel: Beltz Verlag
- Mayring, P. (2008). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (10., Aufl.). Weinheim/Basel: Beltz Verlag
- Merz-Atalik, K. (2001). Interkulturelle Pädagogik in Integrationsklassen. *Subjektive Theorien von Lehrern im gemeinsamen Unterricht von Kindern mit und ohne Behinderungen*. Opladen: Leske und Budrich Verlag.
- Mitzinger, D. (2009): *Yoga in Prävention und Therapie. Ein Manuel für Yogalehrer, Therapeuten und Trainer*. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.

- Mössenböck, B. (2003). *Integration im Sport*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaften.
- Niedermair, C. (2009). Unterrichtsgestaltung in Theorie und Praxis. Der Vielfalt der Kinder im Unterricht gerecht werden. In bm:ukk (Hrsg.), *Sonderpädagogik aus inklusiver Sicht* (S. 86–93). Wien: Verlag Jugend & Volk GmbH.
- Opaschowski, H., W. (1979). Freizeitpädagogik. In N. Meder (Hrsg.), *Freizeitpädagogik. Mitteilungen der Kommission „Freizeitpädagogik“ der deutschen Gesellschaft für Erziehungswissenschaft (Heft 1)*. Zugriff am 20.01.2012 unter http://duepublico.uni-duisburg-essen.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-21361/Freizeit_1979_01.pdf
- Opaschowski, H., W. (1996). *Pädagogik der freien Lebenszeit* (3., Aufl.). Opladen: Leske und Budrich Verlag.
- Papke, B. (2010). *Bildung und Bildungspläne in der Elementarpädagogik – Chancen für Inklusion*. Zugriff am 02.07.2011 unter <http://www.inklusion-online.net/index.php/inklusion/article/view/66/71>
- Prenzel, A. (1995). *Pädagogik der Vielfalt. Verschiedenheit und Gleichberechtigung in interkultureller, feministischer und integrativer Pädagogik* (3., Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Rehker, U. (2008). Differenzierte Integrationspädagogik für den Sport von Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen. In F., Fediuk (Hrsg.), *Inklusion als bewegungspädagogische Aufgabe* (S. 159-181) (4., Band). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren GmbH.
- Sander, A. (1994). Behinderungsbegriffe und ihre Konsequenzen für die Integration. In H., Eberwein (Hrsg.), *Integrationspädagogik* (S. 99-107) (5., Aufl.). *Kinder mit und ohne Behinderungen lernen gemeinsam*. Weinheim/Basel: Beltz Verlag.
- Sander, A. (2001). Von der integrativen zur inklusiven Bildung. Internationaler Stand und Konsequenzen für die sonderpädagogische Förderung in Deutschland. *Bidok*, Zugriff am 20.01.2012 unter <http://bidok.uibk.ac.at/library/sander-inklusion.html>
- Sander, A. (2006). Liegt Inklusion im Trend? *Vierteljahresschrift für Heilpädagogik und ihre Nachbargebiete*, Heft 1, (S. 51–53).
- Sanderson, H (2000). *Person centered planning: key features and approaches*. Zugriff am 20.07.2011 unter <http://www.familiesleadingplanning.co.uk/Documents/PCP%20Key%20Features%20and%20Styles.pdf>
- Scheid, V. (2008). „Behinderte helfen Nichtbehinderten“ – eine ungewöhnliche Initiative mit beachtlicher Wirkung. In F. Fediuk (Hrsg.), (2008): *Inklusion als bewegungspädagogische Aufgabe* (Bd. 4, S. 143-158). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren GmbH.
- Scholz, I. (2010). *Pädagogische Differenzierung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG.
- Schöps, I. (2009). *Yoga – Das große Praxisbuch für Einsteiger und Fortgeschrittene* [Onlineforen]. Zugriff am 20.01.2012 unter <http://yoga-on.com/ueber-yoga.html>
- Schumann, B. (2009). Inklusion statt Integration – eine Verpflichtung zum Systemwechsel. *Pädagogik*, (Heft 2), S. 51-53.

- Schuppener, S. (2005). *Selbstkonzept und Kreativität von Menschen mit geistiger Behinderung*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Schwarz, I. (2009). „*Ich und geistig behindert?*“ *Zur stigmatisierenden Wirkung begrifflicher Zuschreibung*. Wien: Universität Wien, Fakultät für Philosophie und Bildungswissenschaft.
- Sokol, V. (2009). SonNe Aufbau Sozialer Netzwerke. *Angehörige und Soziale Beziehungen*. Fachtagung Lebenshilfe Österreich. (Workshop 5). Zugriff am 05.02.2011 unter <http://www.lebenshilfe.at/index.php?/de/Themen/Inklusion/Lebenshilfe-Tagung-2009-Wege-zur-Inklusion/Dokumentation>
- Sommer-Goldammer, M. (2004). *Aspekte der Gesundheitserziehung in Theorie und Praxis nach dem indischen Yoga-Konzept Swami Vivekanandas*. Wien: Universität Wien, Fakultät für Philosophie und Bildungswissenschaft.
- Sozialgesetzbuch (2004). *Rehabilitation und Teilhabe behinderter Menschen § 2 SGB IX*. Zugriff am 30.06.2011 unter http://www.sozialgesetzbuch.de/gesetze/09/index.php?norm_ID=0900200
- Speck, O. (2008). *System Heilpädagogik. Eine ökologisch reflexive Grundlegung*. München: Ernst Reinhard Verlag.
- Stagl, G. & Ribarits, E. (2007). *INTEGRA- Integration mit KörperErfahrungSLernen mit Yoga (KELY)*. Fonds Gesundes Österreich.
- Stein, A. & W. Lanwer (2006). Von der Möglichkeit zur Wirklichkeit – Anmerkung zum Studium Inclusive Education. In M. Dederich, H. Greving, C. Mürner & P. Rödler (Hrsg.), *Inklusion statt Integration? Heilpädagogik als Kulturtechnik* (S. 86-97). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Theiß, D. (2005). *Selbstwahrgenommene Kompetenz und soziale Akzeptanz bei Personen mit geistiger Behinderung*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Vanier, J. (1993). *Charta der Gemeinschaft der Arche*. Zugriff am 01.07.2011 unter http://landsberg.arche-deutschland.de/charta_arche.html
- Vanoli, E. (2009). Von der Verwahrung zur Selbstermächtigung. Perspektiven der Erwachsenenbildung von und für Menschen mit geistiger Behinderung. *Bidok*, Zugriff am 20.01.2012 unter <http://bidok.uibk.ac.at/library/vanoli-verwahrung-dipl.html>
- Vopel, K., W. (2009). *Das Rote Buch der Gruppen – für eine positive Gruppenkultur*. Großburgwedel: Aalexx Buchproduktion.
- Wagner, A. (2001). Empowerment. *Möglichkeiten und Grenzen geistig behinderter Menschen zu einem selbstbestimmten Leben zu finden*. Zugriff am 20.01.2012 unter <http://www.a-wagner-online.de/empowerment/emp4.htm>
- Wansing, G. (2005). *Teilhabe an der Gesellschaft. Menschen mit Behinderung zwischen Inklusion und Exklusion*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Weichert, W. (2008). Integration durch Bewegungsbeziehungen. In F. Fediuk (Hrsg.), *Inklusion als bewegungspädagogische Aufgabe* (Bd. 4, S. 55-95). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren GmbH.
- Witzel, A. (2000). Das problemzentrierte Interview. *Forum Qualitative Sozialforschung*, (Bd. 1, Nr. 1.). Zugriff am 22.01.2012 unter <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1132/2520>

- Ziemen, K. (2004). Inklusion. Herausforderung an Schule, Gemeinschaft und Gesellschaft. *Bidok*, Zugriff am 12.07.2011 unter <http://bidok.uibk.ac.at/library/ziemen-inklusion.html>
- Zürcher, R. (2007). Informelles Lernen und der Erwerb von Kompetenzen. Theoretische, didaktische und politische Aspekte. In Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, Abteilung für Erwachsenenbildung V/8 (Hrsg.), *Materialien zur Erwachsenenbildung* (Nr. 2, 2007). Zugriff am 20.01.2012 unter http://erwachsenenbildung.at/downloads/service/nr2_2007_informelles_lernen.pdf

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Vier Paradigmen zum Problem Behinderung S. 25

Cloerkes, G. (2007). *Soziologie der Behinderten*. Heidelberg: Universitätsverlag Winter GmbH.

Abbildung 2: „Inklusion bedeutet: Alle sind gleich und alle sind verschieden, keiner wird ausgeschlossen“. Graphische Darstellung von Exclusion, Separation, Intergration und Inklusion S. 42

Grabher, H. (2012). Symposium Inklusive Pädagogik. Abb. n. I. Boban & A. Hinz, *Warum es eigentlich geht – der „Inclusion means with“ – Habitus*. Zugriff am 15.05.2012 unter http://www.google.de/imgres?q=inklusion+grafik&hl=de&sa=X&biw=1280&bih=827&tbm=isch&prmd=imvns&tbnid=40FSsBM2ZfzGOM:&imgrefurl=http://www.reiz.at/aktuelle-nachrichten/items/symposium-inklusive-paedago-gik.html&docid=fc3DCjyuqcMqqM&imgurl=http://www.reiz.at/tl_files/reiz/bilder/content/Inklusion_Graphik.jpg&w=444&h=347&ei=ONW4T4fxC6rb4QTN3oCtCQ&zoom=1

Abbildung 3: Notationsübersicht S. 88

Reinders, H. (2005). *Qualitative Interviews mit Jugendlichen führen*. München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag GmbH.

Anhang

I Interview-Transkripte

Interview A

- 1 I : Also (- -) Wie hast du die Yoga Tage ahm im gemeinsamen Kontext für Menschen mit
2 und ohne Behinderung empfunden? Welche Gedanken und Gefühle sand bei dir
3 entstandn? #00:00:26-9#
- 4 IP : Extreme Freude und Ehrlichkeit. Gonz wichtig die Ehrlichkeit von jedem, also, do is
5 nix vertuscht wordn. Es woa jeder wirklich offen, des wor ma sehr wichtig, also, kennen zu
6 lernen des (.) wos da Mensch wirklichich (-) oda Leit die mit Behinderung wirklich // de
7 denken ned, konn i des jetzt sogn oder ned sogn. Die tun des einfoch und des is sehr wich-
8 tig gwesn, des hot ma echt guat gfoln. #00:01:03-0#
- 9 I : Mhm (- -) Glaubst du das ahm der Raum gschoffn wordn is wo Gleichwertigkeit, Auto-
10 nomie, Solidarität, Kooperation und Kommunikation gelebt werdn hot können? #00:01:23-
11 6#
- 12 IP : Absolut! Eigentlich ob dem ersten Moment wo ma des Kennenlern Spiel gmocht hobn.
13 Des woa fuer mi // also, immer wieder hob i des empfundn dass des // bei den Yoga Übun-
14 gen sowieso und a im nohhinein beim zommensitzen, woa do scho a totale Gleichwertig-
15 keit, also, es hot sich eigentlich (.) jeder so gegeben wie er is. #00:01:52-2#
- 16 I : Mhm. Wie hot sich noch deiner Ansicht das Miteinander gestaltet? Also, so des ahm
17 Gruppenempfinden, auch das ma 4 Tog long unter am Doch is, zusammen is? #00:02:14-
18 5#
- 19 IP : Total angenehm woa des eigentlich, also, i hätt niemand oder gor kanen fuer störend
20 oder so irgendwie empfundn. Goaneamtn (.) und i glaub das // also, mei Empfindn woa das
21 = das jeder Einzelne dem andern gegenüber sehr hilfsbereit woa und jeder für jeden do
22 woa. Egal ob der behindert woa oder ned, na? Des woa scho extrem muass i sogn.
23 #00:02:42-7#
- 24 I : Mhm. Und du::: ahm host du des Gfühl gehobt, das sich des Gruppengefüge im Laufe
25 der Zeit verändert hot? #00:02:53-9#
- 26 IP : Jo. Es is immer Stärker wordn, immer // Also, ob dem zweiten Tog am Obnd scho hot
27 ma gmerkt dass es immer inniger zusammenwochst. Jeder hot sich besser kennt, jeder hot
28 auf den andern besser eingehn können, man hot si a beobachtet untereinander, also des
29 woa scho // es is bis zum Schluss eigentlich sehr sehr stork wordn, bis zum letzttn Tog hin.
30 Do hots eigentlich jeden Tog neue Erfahrungen mit dem geben. #00:03:28-6#

31 I : Olso hot sich die=die=die Gruppe sozusogn eigentlich nu mehr verbundn, je mehr Zeit
32 wir miteinander verbrocht hobn? #00:03:35-7#

33 IP : Richtig. Richtig. Mit jeder Stund hot sie sich eigentlich mehr verbundn, mit je-
34 der=jeder Aktivität die ma gmocht hobn is des eigentlich stärker gwordn. #00:03:43-0#

35 I : Mhm. Host du des Gfühl ghobt, dass du überfordert woast oder unterfordert woast (-)
36 mit monchen Dingen ? #00:03:57-4#

37 IP : Na. Überhaupt ned überfordert. #00:04:01-1#

38 I : So mit Nähe Distanz zum Beispiel. #00:04:03-8#

39 IP : N:a: überhaupt ned. Hob i ka Problem ghobt. #00:04:17-7#

40 I : Und unterfordert in dem Sinne, dass du jetzt sogst ok // weil ihr hobts jo a mol Yoga in
41 einer getrennten Gruppe gmocht, das ma so in den Yoga Einheiten des Gfühl ghobt host,
42 dass du unterfordert woast ? #00:04:43-9#

43 IP : Na, in den Einheiten selber woa i ned unterfordert, oba i hätt=i hätt nu a Runde Yoga
44 dazugmocht am Tog, also gern so // wonn hobn ma jetzt // in der früh, am Vormittog oba
45 am Nachmittog is oba auf Grund des Essns ned gongen, glaub i, oba sonst hätt i am
46 Nachmittog scho nu a Yoga Runde einglegt. #00:05:10-6#

47 I : Mhm. Ok. (- -) Mhm. Host du vorher schon Kontakt ghobt mit Menschen mit Behinde-
48 rung? #00:05:25-6#

49 IP : Na. Nur jetzt durch Yoga. #00:05:35-9#

50 I : (lacht) durch mi! #00:05:38-7#

51 IP : Jo durch di::: durch di:::und jo! eigentlich öfter, i hob jedn Tog Kontakt, i wohn nebn
52 da Lebenhilfe, i triff de jo jedn tog, i red mit eana jedn Tog a bissl, die die grad von da
53 Arbeit kommen oder in de Stadt gehn, weisst eh. #00:05:50-9#

54 I : Cool. Und ahm wie:: woa dei Empfinden ahm was den Kontakt betrifft, also jetzt durch
55 die Yoga Tage jetzt ahm, die Kontaktaufnahme, wie host du des empfundn oder was host
56 du do wohrgnommen? #00:06:22-4#

57 IP : Auf Behinderte meinst ? #00:06:32-6#

58 I : Mhm. Dort jo, bei de Yoga Tage. Des in Kontakt treten. #00:06:33-7#

59 IP : Des is eigentlich problemlos. Es geht nur ums tun und ums dort sein und ums dabei
60 sein glaub i und des in Kontakt tretn mit Behinderten is total anfoch, weil de gehn auf die
61 zua, ne ? Des dauert a paar Minuten und donn is ma woam und donn gehts scho los, donn
62 is scho lustig. De zögern ned, de hupfn ned zruck, de überlegn ned, soll i mit der jetzt redn
63 oder ned redn ? Die redn einfoch mit dir und auf du bist mitten drinnen und auf einmol

64 redst mit olle. Wie a immer, mit Händ und Fiass oder mit Gestiken, es geht einfoch von
65 allanig. Tolle Erfahrung eigentlich. #00:07:27-4#

66 I : Okay... #00:07:30-8#

67 IP : Fertig ? #00:07:30-8#

68 I :Na! #00:07:30-8#

69 IP : (lacht) #00:07:30-8#

70 I : (lacht) Ah. Welche Einstellung host du gegenüber Menschen mit Behinderung ghobt,
71 vorher schon, bevorst in den Kurs gongen bist? #00:07:43-7#

72 IP : (- - -) Najo, i hob durch di eigentlich immer a bissl wos mitkriegt, oba, i hob immer
73 eigentlich docht, dass des schon trotzdem glückliche Leit sand und das i ned Mitleid hobn
74 brauch, die die zumindest in Workshops sand oder bissl oabeitn können oder in Betreuung
75 san, das des Fochleit mochn de wos davon verstehn, olso, i hob do eigentlich koa negative
76 Einstellung dass ma do ned kann, oder, i hob koa Ongst davon wie Viele, olso, i hob jetzt
77 die Erfahrung moch wenn i davon erzähl (.) das de Leit so zuckschrecken und so sagn,
78 olso des wuerd i ma ni antun und de san so arm..., olso des Gfühl hob i nie ghobt. Aber des
79 hob i von dir a glernt. #00:08:55-7#

80 I : Jo, du bist jo selber auch a sehr offener Mensch. #00:08:55-7#

81 IP : Aber des is total extrem, wie de Leit do reagiern und sogn : des würd i nie ausholtn!
82 Des hob i goaned docht, dass des so a Schock fuer monche Leit sei kann. #00:09:30-8#

83 I : Mhm. Hot sich dei Einstellung gegenüber die Menschen mit Behinderung jetzt a durch
84 die Yoga Tage verändert ? #00:09:35-5#

85 IP : Jo. Auf jeden Foll. Es is gigantisch wie aufnahmefähig, wie lernbereit die olle sand.
86 Wo ma wirklich beobachtn kann, wo sie von einem Moment auf den anderen probiern und
87 auf einmol wirklich können und sie probiern a olles aus. Die Offenheit des is a Wahnsinn.
88 #00:10:01-5#

89 I : Mhm. #00:10:04-6#

90 IP : Des is wirklich gewaltig. In irgendeiner Form is wirklich jeder dabei soweit er kann
91 und probiert einfoch. #00:10:11-9#

92 I : Mhm. Hots do fuer dich a einen speziellen Auslöser gebn, wo du gsogt host, hinsicht-
93 lich der Einstellung a, wos gonz bemerkenswert war für di ? #00:10:30-0#

94 IP : (- - -) Jo, es waren schon a Situationen wo i gedocht hob, olso, dass do a Person is die
95 überhaupt ned spricht, tagelang ned und den i wirklich bewusst ned sehr beochtet hob und
96 auf einmol redet oder (.) a Zeit long goaned dabei is und goaned mittut und auf einmol voll
97 dabei is und locht und a Freude dabei kriegt. I hob scho des Gfühl ghobt dass do einige a

98 sehr negativ eingestellt woan, also, sie ned wolltn, also, i hob des so empfundn. #00:11:29-
 99 6#
 100 I : Von den nicht Behinderten ? #00:11:29-6#
 101 IP : Von den Behinderten! #00:11:29-6#
 102 I : Die Motivation ? #00:11:33-2#
 103 IP : Jo! Und auf einmol Motivation kriegt hobn und auf einmol, hot ma a wirklich
 104 zuschaun können wie es KLICK gmocht hot : Ah! I will a mittun! #00:11:38-9#
 105 I : Mhm. Ahm. Was waren eigentlich deine Vorstellungen und Erwartungen von dem
 106 Kurs? #00:11:56-1#
 107 IP : (- - -) Meine Vorstellungen. #00:12:10-6#
 108 I : Es is a legitim wenn du sogst du host keine Vorstellungen ghobt. #00:12:14-3#
 109 IP : Najo, I hob ma eigentlich nur gedocht wie des wohl oblaufn wird. Wie des wohl wird
 110 wenn man donn zwei Stundn mol nix redet und sich einfoch nur konzentriert. Ob des wirk-
 111 lich geht. Ob man wirklich ohne Gedanken do sitzen kann. Des hob i ma ned vorstelln
 112 können. #00:12:47-0#
 113 I : Mhm. Ma hot immer Gedonkn ober es geht um des, das man es realisiert das ma schon
 114 wieder denkt und donn wieder zruckfindet. #00:12:49-2#
 115 IP : Genau. #00:12:52-0#
 116 I : Mhm. Weil denken tun ma eh immer. Hobn sich donn deine Vorstellungen erfüllt ?
 117 #00:12:59-8#
 118 IP : Weit übertroffn. Olso i muss sogn, i woa mehr als zufrieden, es woa wirklich beein-
 119 druckend. (.) Des nächste Mol könnens a fünf Tog sei! #00:13:18-7#
 120 I : Was woa neu für di? #00:13:18-7#
 121 IP : Yoga überhaupt woa neu für mi, i hob vorher nie Yoga gmocht, ein Quereinsteiger.
 122 #00:13:29-3#
 123 I : Mhm. #00:13:29-3#
 124 IP : In dem Rahmen a, teilweise in der Natur, des woa scho echt toll. #00:13:40-2#
 125 I : Was woa dei Motivation an dem Kurs teilzunehmen? #00:13:40-5#
 126 IP : DU !!! (lacht) #00:13:50-7#
 127 I : (LACHT) Najo, du selber hoffentlich a! #00:13:49-8#
 128 IP : Jo sicha, I a! Oba, i hätt Yoga ned kennengelernt wenn i di ned hätt. I hätt mi ned drum
 129 kümmern, was jetzt Yoga eigentlich is, i hob ned einmol jemols glesn, was Yoga is vorher.
 130 I bin so rausgfohrn mit nix, i moch Yoga. Was Yoga is hob i ned gwusst. I hob mi a ned

131 gschert drum, das i vorher mi informier, wollt i goaned! I hob ma docht i hupf einfoch ins
132 kolte Wosser, ohne grosse Erwartungen. #00:14:38-0#

133 I : Würdest du wieder einen Kurs mochn, a in dem Rahmen wo Menschen mit Behinde-
134 rung teilnehmen? #00:14:45-2#

135 IP : Jo! Auf jeden Fall! #00:14:48-4#

136 I : Glaubst du is es förderlich, eben, so Kurse für Menschen mit und ohne Behinderung
137 anzubieten? #00:14:54-2#

138 IP : So einen gemischten Yogakurs auf jeden Foll! #00:15:02-9#

139 I : Überhaupt Freizeitaktivitäten, das man des gemischt anbietet, wo jeder die gleiche Teil-
140 habemöglichkeit hot. #00:15:12-3#

141 IP : Jo. Also i würd es toll findn. Vor allem, dass se Menschen ohne Behinderung und mit
142 einfoch einmol näher kummen, einfoch um Leit de Angst zu nehmen, dass de jo ned giftig
143 oder kronk oder wos weiss i wos sand, das des gonz normale Leit san, mit denen du Spass
144 hobn konnst, dich bewegen konnst (.) und wirklich wos mochn konnst. #00:15:42-0#

145 I : Kennst du sonst Kurse wo Menschen mit und ohne Behinderung aufeinander treffn?
146 #00:15:52-1#

147 IP : Koane. #00:16:00-3#

148 I : Ah. Wos hot denn Yoga für einen Stellenwert für dich? Jetzt. Oder, wos ahm für Aus-
149 wirkungen hobn die Inhalte ghobt von Yoga? Für dich persönlich und für die Gruppe, dei-
150 ner Meinung noch? #00:16:13-8#

151 IP :Für mi, olso für mi hots wirklich so viel bracht das i ma sogar a Buch kauft hob, weil i
152 damit weitermochn will, das ich wirklich für mich selbst zu Ruhe kommen will, dass i es
153 wirklich selbst spür und merk. Zum Beispiel diese Übung mit dem Stein, die wirkt bei mir
154 nu immer. Als Gruppe, glaub i, glaub i a des Gonze gemeinsam so zu mochn man ge-
155 meinsam so=so friedvoll zur Ruhe kommen kann, das des scho: ziemlich super is.
156 #00:17:19-4#

157 I : Mhm. Glaubst du dass des Yoga a guates Werkzeug is um Menschen, in dem Kontext
158 zusammen zu bringen? #00:17:29-3#

159 IP : Jo. Auf jeden Foll! Auf jeden Foll, weil es einfoche Richtlinien gibt die man zu befol-
160 gen hot, oder wenn man do mitmocht und es a sicher funktioniert. Dass do kaner vorm
161 onderen Angst hobn braucht, ned ? Olso i glaub des is a guates Werkzeug dafür. Um Leite
162 so zusommen zu bringen. #00:18:03-1#

163

164 I : Es woa jo a wichtig, was für a Ruhe sich do eingestellt hot, (f) gewaltig. Selbst wenn do
 165 jemand jetzt ned mitgmocht hot. #00:18:13-8#

166 IP : Jo. Ober selbst die, die ned mitgmocht hobn, hobn genau gwusst was passiert und ob
 167 sie jetzt was mochn und sich bewegen dürfen oder ned. Selbst die, die am Boden gessen
 168 sind und ned mitgmacht habn, habn genau gwusst wie diese Übungen heisst oder was man
 169 do genau mocht. #00:18:40-8#

170 I : Mhm. #00:18:43-3#

171 IP : Die woan jo extrem // also, der Florian woa extrem bewundernswert, der hot des
 172 Gonze ne:d mitgmocht, teilweise die Übungen und is trotzdem de zwei Stund da gessn
 173 und hot koan Muchs gmocht. Des muass man jo a mol schoffn. Weil wir woan jo beschäf-
 174 tigt, mit uns, mit uns söbst, jeder mit SICH selber. Ober der, der is jo gessn, des woa jo a
 175 bewundernswert. #00:19:13-6#

176 I : Sitzen dürfen a. Ohne das man ihm einen Druck gmacht hat. #00:19:22-9#

177 IP : Jo, einfoch dabei sein. Des woa für mi schon sehr bewundernswert. Anstott nur zwa
 178 Stund do zu sitzen und nix tun, do moch i vorher lieber mit. #00:19:41-3#

179 I : Mhm. Der hot in der zwischenzeit olles kopiert. #00:19:41-3#

180 IP : Der hot olles kopiert, jo. Kopiermaschin (*lacht*) des war scho a guat. #00:19:41-3#

181 I : (*lacht*) Jo. (- - -) Also i glaub a, die Elemente des Yoga, des positive Denken, eben,
 182 Konzentration, bei sich zu bleiben, das messen...jo, is do ned wichtig. #00:20:17-2#

183 IP : Es hot a koana gmocht, kummt ma vor. Des messen oder so, des hot wirklich kaner
 184 gmocht. #00:20:28-9#

185 I : Na. I hob a des Gefühl ghobt, dass jeder wirklich durt woa, es hot jetzt kaner wirklich
 186 von der Oabeit gredet oder so, also das=das (.) es woa jeder bei dem Kurs. Bei der Soche.
 187 #00:20:58-6#

188 IP : Des stimmt=stimmt jo. Des woa i a. I hob goaned ham denkt, i hob a nie daham
 189 angrufn. I hob des handy ausgscholten. I wär goaned auf die Idee kommen zu telefoniern.
 190 #00:21:30-8#

191 I : Der Kino Abend woa a #00:21:35-3#

192 IP : (*fällt ins Wort*) der war witzig, jo. Woa wirklich a toller Film, olle begeistert und a do
 193 woa a extreme Nähe für jeden, ne? Des muass ma a zulossn, do auf einen Fleck zu pickn,
 194 is a ned so selbstverständlich, ne? #00:21:50-2#

195 I : Na. (- - -) Was host du dir persönlich mitnehmen können? #00:22:12-9#

196 IP : Viel (- -) Persönlich hob i mir (.) angewöhnt, diese=diese Atemtechniken (.) ahm //
197 wos für mi a gonz wichtig war, war diese Ehrlichkeit mitzunehmen und a zu sogn, des
198 moch i jetzt ned oder des hör i mir jetzt nicht an. #00:22:42-7#
199 UNTERBRECHUNG

Interview B

I : (Einstellung des Aufnahmegerätes) Okay (-) Guat. Erste Frage. Wie host du die Yoga Tage in dem gemeinsamen Kontext für Menschen mit und ohne Behinderung empfunden? Welche Gefüh::le sind bei dir entstonen? Welche Gedanken? Des Aufeinandertreffen (.) von Menschen mit und ohne Behinderung? #00:00:37-7#

IP : Ahm für mich war das ahm (.) fuer mich hat das begonnen, als eine ziemlich starke Vorfreude (- -) und ahm bei der Ankunft dort (- -) ist es schon // es war sicher noch bis sich nachher herausgestellt noch sehr ursprünglich // es war nicht ahm irgendwie (- -) anstren- gend oder // es war neu (.) und ahm (.) dann ist diese Vorfreude immer mehr übergegangen in einfach etwas angenehmes. Wir haben immer dann andere Plätze gehabt und es sind immer andere nebeneinander gesessen und gestanden und gegessen und gelegen und alles geredet und alles gemacht (.) und ahm (-) ich würde sagen es ist nicht nur angenehm, son- dern es hat auch sicher einen Platz aufgefüllt, der sicher (.) irgendwie lee::r ist. Das ist für mich ahm (.) sehr wichtig und das ist eben auch das, was zum Wohlergehen auch dazuge- hört. Das ist sich auch besonderes speziell anfühlt und (.) dieses Besondere ist glaube ich etwas Grundsätzliches, also es würde mich nicht wundern wenn (-) also bei der Gruppe auch (- - -) auch ahm auch wenn wir versuchen immer alle das Beste zu tun (- -) irgendwie sind wir schon, glaub ich auch, wir entfernen uns auch immer selbst voneinander, eben, das ist etwas was vielleicht nicht sein müsste. Das ist mein Eindruck, weil das einem ja auch unheimlich viel hilft. #00:03:17-7#

I : Mhm. Des heißt du host des Gefühl ghobt, dass sich do ned irgendwos entfernt hot. #00:03:27-1#

IP : Ich glaube=glaube, ich persönlich bin da sehr entfernt von=von anderen Realitäten, von Menschen mit Behinderung und ahm das ist eine, in Wahrheit eine zweifache Entfer- nung. Eines ist die räumliche Entfernung, dass man ahm keine Zeit hat oder wenig auf be- hinderte Menschen trifft und dann natürlich auch ahm die Konsequenz auch oder was auch das Erste mit-bedingt (-) auch diese gefühlsmäßige Entfernung oder das nicht wissen was auf einen zukommt und ich will jetzt nicht andere Fragen vorgreifen aber ich bin, ich bin, also für mich persönlich hat sich das dann auch // Ich bin auch zu einem Klienten im Kurs innerlich konvertiert ahm von etwas, von dem ich nicht genau weiß, was es am Anfang wa:ar. Ahm nachdem man sich in Situationen befindet, wo man selbst der ist der (.) offen- bar nicht in der Lage ist dass ahm etwas zu verstehen was ein sogenannter behinderter Mensch sagt. Und ahm (.) der Pauli ist da ein Meister (.) der buchstabiert einem förmlich schon die Worte wenn man sie nicht versteht und man verstehts nicht und glaubt eben, dass

34 da etwas von dieser Behinderung da ist, oder was auch immer:: (-) dass es damit abgetan
35 ist, aber das ist es nicht ahm und das wo ich es gemerkt hab, da bin ich eh zu dir gekom-
36 men und hab dir gesagt, ich hätte gern etwas mehr Zeit ahm mit den Menschen verbracht,
37 weil es ihnen schwer fällt etwas auszusprechen ahm Buchstaben und so Laute (.) und dafür
38 muss man sich Reinhören, also ich müsste mich Reinhören. Das war, nachdem mir der Paul
39 irgendwas erzählt hat. Und dann erzähl ich dir das und dann ahm kommt ahm die Talent-
40 show (.) und er macht die Säge und ich verstehe was er mir sagen wollte. Und (lacht) ich
41 versteh einfach, dass ich das einfach nicht gecheckt hat, was er mir gesagt hat und ahm (-)
42 und das bringt einen Menschen wie mich dazu ahm (-) schon viel auch (- -) schon viel auch
43 mir die Fragen über mich selbst zu stellen (- -) und es offenbaren sich auch die Fähigkeiten
44 von den sogenannten Behinderten, die ja auch wirklich einen sehr genau wahrnehmen
45 können, wie hoch die innere Spannung ist. Ganz egal was man versucht durch ahm (-)
46 durch das Aeussere, durch das Entgegenkommen zu zeigen. Dann kriegt man auch die
47 Frage gestellt, oh, ob man ihnen einen Salat bringen kann. Weil sie empfinden genau, du
48 verstehst das Ganze nicht und (-) bringens dir allmählich bei (*lachen*). #00:07:24-5#

49 I : Host du des Gefühl ghobt, dass Gleichwertigkeit, Autonomie:, Selbstbestimmung, Ko-
50 operation und Kommunikation (-) ahm gelebt werden konnte, also. #00:07:45-8#

51 IP : Die Frage erinnert mich stark an diesen einen Abend da, wo es eben // und ja genau an
52 die zweite Sache, da wo der Christian dann mit der Lampe nach Hause gegangen sind, ob
53 jetzt alle zuhause sind und eben diese Sorge (-) und ahm dieses bestimmte Gefühl, dass
54 alles in Ordnung ist (-) und es war auch alles in Ordnung (.) und das ist eben bestimmt so
55 eine Situation wo ahm wo=wo sich eine Selbstständigkeit, eine zusätzliche Selbstständig-
56 keit zeigen könnte. Ahm. Ich kann jetzt nicht sagen, wie das beim Christian genau war, das
57 ist auch nicht der Punkt, aber ich hatte eben auf diese Frage bezogen das Gefühl (.) es ist
58 sehr wohl ahm zu ahm zu Stimmungen gekommen, wo alle die Möglichkeit hatten aus sich
59 heraus zu gehen und zu probieren ob das funktioniert (.) und konnten sich auch da ahm (-)
60 gut aufgehoben fühlen. Deshalb, funktioniert auch. Also das war schon stark da, das dürf-
61 te da auch meiner Meinung nach, ein starker Kernpunkt sein. #00:09:10-0#

62 I : Mhm. Und die Gleichwertigkeit ? (- - -) Wenn man jetzt das Mensch-Sein an sich be-
63 trachtet? #00:09:22-7#

64 IP : Mhm. Das ist für mich ahm das ist für mich der (- -) ein=ein=ein (.) einer der bedeu-
65 tendsten Kernpunkte. Das ist schwer zu sagen, aber (- -) es gibt überall, würde ich sagen,
66 Stärken. Es ist ahm es ist ein=ein unangenehmer Prozess, das Lernen diese zu sehen und (-
67) auch gegen diese Vorurteile anzukämpfen. #00:10:18-2#

68 I : Wie meinst du des? Das man die Gleichwertigkeit im Auge hot? #00:10:22-8#

69 IP : Ja, da bin ich wieder, bin ich ganz bei mir selbst ahm es geht gar nicht so sehr um den

70 Yoga Kurs. Dort ahm (-) dort war das sehr harmonisch würde ich sagen, ja. Ich bin einmal

71 in die Schranken gewiesen worden, da wo der Traktor ständig vorbeigefahren war, aber da

72 kann ich mir vorstellen, dass ich einfach über-vorsichtig reagiert habe. Das wäre typisch

73 auch für ahm meine Mutter (*lachen*), von der ich doch einiges abgekriegt hab. Ahm (-) die

74 Gleichwertigkeit ist ahm. Ich kann mit der Frage jetzt auch nicht so viel anfangen, weil,

75 weil ahm #00:11:32-5#

76 I : Die Frage war, ob Raum geschaffen wurde, ob der Kurs die Möglichkeit geben hot, dass

77 Gleichwertigkeit gelebt werden konnnte, Autonomie, Selbstbestimmung (.), Zeit.

78 #00:11:44-6#

79 IP : Ja das, bedeckt dann den ersten Teil, ist wieder die gleiche Antwort ungefähr.

80 #00:11:49-4#

81 I : Mhm. Wos glaubst du, also deiner Ansicht nach, wie sich des Miteinander gestaltet hot?

82 (-) Des Gruppenempfinden (.), das man vier Tog unter einem Dach is? #00:12:04-5#

83 IP : Ja das hat sich sehr schön vermischt. Das hat sich wirklich sehr schön vermischt (.)

84 und ahm (- - -) #00:12:19-3#

85 I : Glaubst du, dass sich das Gruppengefüge, also das sich die Gruppe verändert hot im

86 Laufe der vier Tog? Oder was host du sehen können von der Gruppe als Gesamtes?

87 #00:12:39-2#

88 IP : Ahm (- - -) Es ist für mich einiges=einiges offensichtlich gewesen, ich würde sagen

89 unter den Nicht-Behinderten hat sich so eine Entspannung und so eine Freude eingestellt.

90 Auch dieses Lachen, dieses herzliche Lachen. Und ahm (- - -) bei der Gruppe der Behin-

91 derten, da=da kann ich lediglich Beobachtungen meinerseits #00:13:22-1#

92 I : Aber sieh es als Ganzes. #00:13:32-6#

93 IP : Als Ganzes, ja, das erinnert mich jetzt wieder an diese Gleichwertigkeitsfrage ahm (- -)

94 es ist ahm es ist sehr harmonisch gewesen, es ist für mich förmlich überflüssig etwas spe-

95 ziell zu betonen wie es gewesen ist. Es ist, ich weiß auch nicht was man da verbessern

96 könnte ode::r, ich // wie gesagt, ich hätte gerne mehr Zeit gehabt damit ich alle besser ver-

97 stehen kann (- -) und für mich auch // es ist ahm, es scheint so, als hätte ich alle irgendwie

98 mehr einzeln beobachtet oder weil ich so konzentriert war auf mich selbst, ich bin jetzt

99 selbst etwas überrascht ahm warum ich da dieses // es war wirklich sehr angenehm das

100 große, dieses harmonische Gemeinsame. #00:14:47-1#

101

102 I : Mhm. Host du des Gefühl ghobt, dass du überfordert warst in dem Kontakt mit Men-
103 schen mit Behinderung und a im gemeinsamen Tun, dass du dich zum Beispiel auch unter-
104 fordert gefühlt hättest? (- - -) Überfordert zum Beispiel mit dem Kontakt, also, an sich in
105 Kontakt zu treten. #00:15:14-3#

106 IP : Ja, also, im Sinne, ich würde zu nächst einmal, anhand mit dem Erlebnis mit dem Paul
107 die Frage beantworten. Ahm, es gibt auf jeden Fall eine sehr einfach zu brechende Barriere
108 was zumindest diese Sprache betrifft und ein bisschen Zeit miteinander verbringen, so den
109 Tagesverlauf kennenlernen. Es wäre noch einiges zu holen von der Seite und ich glaube
110 das ist fuer mich der springende Punkt, von den Schwierigkeiten die irgendwie von einer
111 anderen Seite kommen könnten, das wurde gar nicht so richtig getestet, glaub ich. Das ein-
112 zige was mir dazu einfällt ist ahm (- -) sind die Wiederholungen vom Christian, die // dass
113 er die Birgit heiraten geht und ahm (lachen) er kriegt die Krise ahm, dass das vielleicht,
114 aber // ich mein, bei so was hat die Wahrheit keine Chance ahm, weil es hat mich weder
115 am Anfang großartig // ich hab mir zwar am Anfang überlegt wie man darauf reagiert und
116 ich dachte einfach nur es ist (- -) gar nicht so wichtig, ob man jetzt heiratet oder nicht ahm
117 weil mir da irgendwie der // so ein kleiner Film abgerennt ist, aber ahm spätestens wenn
118 man beobachtet wie sich das im Laufe der paar Tage beruhigt hat, hat das keine Chance
119 irgendwie, wirklich anstrengend zu sein. Das, gibts nicht. Ich wäre sehr ahm wirklich sehr
120 neugierig wie sich ein, so ein beisammen sein für den Christian wirklich über längere Zeit
121 ahm (-) auswirkt. #00:17:56-7#

122 I : Mhm=mhm und Nähe - Distanz? Wie hast du des erlebt? Hot es do für di a Überforde-
123 rung gebn? #00:18:02-0#

124 IP : Ja. Aus=aus=aus (- -) aus Distanz ist Nähe entstanden, so kann man das sagen. Viel-
125 leicht ahm ist das der Punkt, der auch bei diesem Gemeinsamen und dieser Gesamtstim-
126 mung auch gemeint ist. Das ahm (- - -) das hat // da muss man sagen, ich glaube das ist
127 etwas wie anfangs erwähnt, das ist etwas was uns fehlt ahm in Anwesenheit von verschie-
128 densten Menschen zu sein. Ich glaube uns ist garnicht bewusst wieviel ahm ahm wieviel
129 wir einander ausgrenzen und wieviel uns das eigentlich schadet. Und deshalb seh ich die //
130 deshalb wundert mich die ahm // sie haben viel mehr Gefühle wie wir, ich komm wieder zu
131 de:m und empfinden die Sachen ahm und das ist etwas was uns fehlt und es ergänzt sich
132 sehr gut, deshalb ist das viel mit der Anwesenheit von, in dem Fall, so genannten Behin-
133 derten Menschen, oder Klienten, zu denen ich mich ja auch erklärt habe, das viel mehr
134 garantiert dass so etwas passiert, als dass es jetzt ahm ein=ein großes Wunder ist das aus
135 Entfernung, Nähe geworden ist. Manchmal muss man nicht viel mehr machen, als nur das

136 machen was die Klienten empfehlen und (-) es wird besser, es gibt ganz genaue Anwei-
 137 sungen, auch. (lachen) #00:20:05-6#

138 I : (lachen) Und mit der körperliche::n Nähe, wie ist es dir mit dem gängen? #00:20:12-2#

139 IP : Also da (-) das war für mich sicher eine kleine Revolution. Das hat auch einen weiten
 140 Schatten geworfen (-) ahm in die Vergangenheit. Ich bin = ich bin hundertprozentig sicher
 141 ahm, dass ich noch nie in meinem Leben so oft umarmt wurde wie in diesen vier Tagen
 142 (lachen) also das ist (lachen) das ist wirklich so:: stark und ahm das zeigt sich einfach
 143 wahnsinnig, bei mir persönlich eben, das ist glaub ich ein Massenphänomen und ich emp-
 144 fehle auch allen anderen darüber nachzudenken, viele haben das wahrscheinlich, die sollen
 145 meine Aufdringlichkeit verzeihen, wir brauchen glaube ich viel mehr Umarmungen (.)
 146 auch von unseren Eltern hätten wir mehr kriegen können, die Meisten und da hat man dann
 147 keine Zeit und ist sich gar nicht bewusst was für Auswirkungen alles hat. Welche=welche
 148 // wie die Grundbedürfnisse diese typischen, diese Triebe, als was sie sich dann zeigen, das
 149 ist dann wahnsinnig versteckt alles und wir tun ja alles, um diese Erkenntnisse und Angst
 150 zu vermeiden und ja, das hat bei mir auch diese=diese Größenordnungen erreicht an die-
 151 sem Wochenende. Da ist ja der Umarmungs- Christian ein Energiestrahler (lachen)
 152 #00:22:01-0#

153 I : (lachen) #00:22:00-5#

154 IP : Was soll man sagen? Das spürt eh (.) jeder. #00:22:07-3#

155 I : Ober man is trotzdem am Onfo::ng (.) eben, des is ungewohnt, eben. #00:22:13-5#

156 IP : Ja, natürlich=natürlich ist es ungewohnt. Was ist ahm auch anderes zu erwarten wenn
 157 man (-) eben überhaupt keinen Kontakt hat. Null. #00:22:26-6#

158 I : Mhm. Host du:: ahm vorher schon Kontakt ghobt zu Menschen mit Behinderung?
 159 #00:22:35-3#

160 IP : Ich hab jetzt auch in dem kurzen Interview zweimal über den (unverständlicher Name)
 161 gedacht. Er ist mehr oder weniger mein einziger (.) Kontakt. Er ist ein mongolider, der im
 162 Gebäude, also in unserem Wohnhaus gelebt hat, der die Kinder wirklich (- -) sehr gemocht
 163 hat, immer mit Kindern gewesen ist ahm (-) er lebt immer noch ahm (- -) ich mein, mir
 164 erscheint das mittlerweile nicht mehr wie ein Wunder, ich hab auch viel zu viel und viel zu
 165 wörtlich die Lehrbücher genommen gehabt, du weißt eh auch aus unseren älteren Gesprä-
 166 chen (-) ahm (- - -) da ist man da oft auch relativ überrascht (.) wenn man einen
 167 62jaehrigen als 21jaehrigen sieht und man hat den Kopf voll von diesen Herzfe::hlern und
 168 Stiernacken und ahm Mondgesicht, das ist eh wie ein kleiner Hinweis (- -) durch die Lehr-

169 bücher (*lachen*) ja und (- -) die Leute sind = die Leute sind für einen wirklich sehr offen.
 170 #00:24:16-1#

171 I : Aber du host eben Kontakt ghobt, mit dem einen der eben in dem Wohnhaus wor?
 172 #00:24:19-5#

173 IP : Der lebt immernoch und ich weiß er kann sich an alles erinnern (.) und es geht oft um
 174 ihn, weil ahm die Mutter verstorben ist, der Vater schon vor dem Krie::g (.) und ahm (- -)
 175 es hat mich auch ein bisschen betroffen dass man ihm noch nicht gesagt hat das die Mutter
 176 verstorben ist, weil er vermisst sie. (- - -) Ahm aber sein Bruder ist irgendwie aus England
 177 zurückgekehrt und kümmert sich jetzt um ihn, das wird auch eher so berichtet als wäre er
 178 ein Störfaktor, ich weiß nicht. #00:24:52-9#

179 I : Mhm #00:24:52-9#

180 IP : Aber in meiner Erinnerung ist er bis zum dreizehnten Lebensjahr, bis ahm bis ich dann
 181 weggefahren bin von dort und jetzt zweimal hab ich ihn jetzt gesehen (.) die letzten vier
 182 Jahre. #00:25:08-4#

183 I : Wos host du für Einstellung ghobt oder wos host du für a Einstellung gegenüber Men-
 184 schen mit Behinderung? #00:25:17-1#

185 IP : Ich glaub jetzt hat sich das so ergeben, dass ich = dass ich (- -) ahm sicher, zumindest
 186 maximal versucht habe völlig ahm ahnungslos auf das ahm zu zu gehen. #00:25:42-0#

187 I : Offen? #00:25:42-0#

188 IP : Ja, offen, kann man auch sagen (- - -) und ahm, wie gesagt ahm aus dieser Sicht gese-
 189 hen ist es wirklich erstaunlich wie offen sie sind sondern wie sehr sie einem auch ganz
 190 konkrete Hinweise geben, wie man vorankommt. #00:26:09-5#

191 I : Host du do ahm hots für di da an Auslöser geben oder a Situation geben, wo du sogst //
 192 wo du gonz speziell darauf hingewiesen wurdest? #00:26:21-3#

193 IP : Ja, es hat mehrere Situationen gegeben, nicht nur eine. #00:26:29-9#

194 I : Und wos woa die Erste? #00:26:30-6#

195 IP : Zum Beispiel mit dem Paul, bin ich im Nachhinein, bin ich auf ihn zugegangen (-)
 196 ahm und hab ihm gesagt ahm (- -) ich würde mehr Zeit verbringen, damit ich sie besser
 197 verstehen kann und er hat das auch voellig eingesehen, das heißt ahm (- - -) ahm irgendwie
 198 passt in die Schiene hinein ahm der Christian, der umarmt (-) er streichelt auch zusätzlich
 199 und sagt : Aa:rmer Aa::rmer und dann als ich meine eigene Stimmung wirklich ahm fast
 200 unbemerkt, oder wie sie dann plötzlich gehoben war, hat er das nicht mehr gemacht. Und
 201 auch (- -) ahm (- -) ein Gespräch mit dem jungen, wie heißt er ahm #00:27:38-9#

202 I : Mit dem Florian? #00:27:38-9#

203 IP : Mit dem Florian ahm auch ein Gespräch mit, ja, mit Wolfgang ist es sowieso oft so (- -
 204) von solchen Sachen hats zu Genüge gegeben, ich muss nicht mehr (.) ins Detail gehen.
 205 #00:28:02-3#
 206 I : Also des heißt, du host jetzt a // bist jetzt a sensibilisiert so zusagen wo du weißt, do
 207 muass man jetzt a koa Ongst hobn, sondern do konn man den Menschen a offen begegnen.
 208 #00:28:17-2#
 209 IP : Ganz genau (-) ganz genau und (.) es ist halt irgendwie ein // es fühlt sich an wie ein
 210 natürliches Prinzip ahm das da ins Spiel kommt und das kann man dann grundsätzlich
 211 verwenden würd ich sagen. Es geht gar nicht um die Behinderten speziell (-) sowie bei
 212 allen Menschen, aber das ist ein weit verbreiteter Gedanke aber, das ist wichtig das man
 213 das auch nachfühlt, dass man das auch bestätigt kriegt, für mich war das zumindest wich-
 214 tig, andere mögen es schon verstehen. #00:28:53-7#
 215 I : Jetzt kumm i numal zrück zum Onfong, von dem Kurs, du host eh schon gsogt von Vor-
 216 stellungen und Erwartungen (.) vom Kurs woast du eher ahnungslos und a offen dich do in
 217 des Feld begeben host ober (.) wenn du trotzdem irgendwie Gedanken, Vorstellungen
 218 oder:: wie könnt des sein. Hobn sich deine Vorstellungen erfüllt oder=oder wos woa neu?
 219 #00:29:30-2#
 220 IP : Ahm ich habe = ich habe ja versucht mich soweit offen zu halten dass ich mich einfach
 221 an kleineren Vorstellungen festgehalten habe, es war nicht schwer. Einiges hab ich eh von
 222 mir gegeben ahm (-) ich hab zum Beispiel ich hab mir vorgestellt dass ich einfach mal eine
 223 dreiviertel Stunde ruhig sitzen kann ohne irgendwelche=ohne irgendwelche Einflüsse, das
 224 war glaub ich was ich am Meisten kommuniziert hab. #00:30:20-4#
 225 I : Hot sich des erfüllt? #00:30:23-2#
 226 IP : Ja (-) das hat sich erfüllt (*lachen*) es hat sich erfüllt. Sehr wohl. Sehr wohl und (.) ich
 227 glaube es schreitet auch voran. #00:30:39-1#
 228 I : Mhm. Ok. (- -) Wos woa donn schlussendlich deine Motivation (.) an dem Kurs teilzu-
 229 nehmen? #00:30:55-9#
 230 IP : Es war, es ist ahm // es ist für mich interessant // ich würd die Frage am liebsten so
 231 beantworten. Im Vorhinein war es am meisten die Neugierde und eben diese Offenheit,
 232 aber es stellte sich dann immer mehr heraus, dass es ahm (- -) überdurchschnittlich viel
 233 eine=eine Reise in sich selbst war. Und ahm (-) das hab ich auch, wie man an dem ruhig
 234 sein wollen vielleicht erkennen kann, das hab ich mir auch gewünscht (- -) und ahm (- -) so
 235 von der Wichtigkeit gibt es von meiner Seite ahm kein Bedürfnis irgendwas=irgendwas
 236 besonders ahm zu betonen (-) ahm es ist dann ahm im Endeffekt beides gewesen. Sowohl

237 konnte ich ahm (-) beobachten (-) einfach ahm meine Beobachtungen machen als auch // in
 238 mir sind Mechanismen in Gang gekommen würd ich sagen. #00:32:39-3#

239 I : Welche Mechanismen? #00:32:39-3#

240 IP : (- -) Ja, einfach ahm, ich beschreib sie wie bei einem Abschlussinterview ahm (-) So-
 241 weit ich (.) mit meinen bescheidenen Möglichkeiten das beurteilen kann (-) ahm könnte
 242 man das vielleicht diesen Erdungsprozess nennen vielleicht. Näher ist, für mich ist das
 243 dann wahnsinnig schwierig das zu beschreiben. Dieser Weg muss zuerst einmal gegangen
 244 werden. #00:33:19-6#

245 I : Was für einen Einfluss haben für diesen Erdungsprozess die Menschen mit Behinderung
 246 für dich ghabt? Hoben di do an Einfluss ghobt? #00:33:22-4#

247 IP : Ahm definitiv. Definitiv. Das scheint ahm auch dieses Loch zu sein. Ich würd sagen
 248 das ist so ein essentielles= essentielles Ding und ahm ohne essentielle Dinge gehts nicht,
 249 oder es fehlt immer etwas. #00:33:59-8#

250 I : Wie würdest das essentielle Ding beschreiben? #00:34:09-4#

251 IP : Das ist ahm das ist ahm irgendwie ein feedback von Menschen zu bekommen, die die
 252 Dinge anders sehen. Wie eine Wunderwelt. #00:34:36-1#

253 I : Die Nähe? Angenommen werden wie du bist vielleicht? Bedingungslose Liebe.
 254 #00:34:45-6#

255 IP : Sicher. Manche würden halt mehr das eine, mehr das andere im Vordergrund stellen (-
 256 -) das ist ein sehr breites Spektrum. #00:34:53-9#

257 I : Mhm. Würdest du wieder so einen Kurs machen, an dem a Menschen mit Behinderung
 258 teilnehmen? #00:35:07-9#

259 IP : Ja. Das ist eine einfache Frage. #00:35:07-9#

260 I : Wo glaubst du liegt des Förderliche oder des Besondere das ma eben so an gemeinsa-
 261 men Kurs anbietet? Für Menschen mit und ohne Behinderung? #00:35:19-2#

262 IP : Wo das besondere liegt? #00:35:21-4#

263 I : Jo jo warum des wichtig is, a. Oder glaubst is des wichtig dass sich die Gesellschaft viel
 264 mehr öffnet, das Institutionen offen sand und wo nimma unterschieden wird zwischen
 265 Menschen mit und ohne Behinderung und wo es a überhaupt viel mehr Möglichkeiten
 266 gibt? #00:35:38-3#

267 IP : Ich finde= ich finde das in vielerlei Hinsicht wichtig und ich glaube deshalb ist es so
 268 wahnsinnig stark spürbar. Am liebsten würde ich nur zwei Sachen herausstreichen ahm (-)
 269 es ist ahm wichtig weil wir da eben an dieser Unterversorgung leiden, das wir ein viel zu
 270 stressiges Leben haben und auf diese ganzen Sachen nicht eingehen können, es wichtig

271 auch weil ahm // die Zeit die man dort verbringt, das ist eher etwas sehr freies, weil wie
 272 man dort beobachten konnte können ahm sehr=sehr persönliche Eigenschaften ahm, das
 273 betrifft eben diese persönliche Entwicklung, können da Sachen an die Oberflaeche treten,
 274 da schaffen sich Räume für so etwas. Und Leute können sich entwickeln und können da
 275 ein sehr starkes Interesse entdecken und ähnliches. Und das ist dann nicht mehr etwas, wo-
 276 rum es da eigentlich bei dem sogenannten Angebot geht, das heißt das ist jetzt nicht Yoga
 277 oder so, sondern da befreit sich einfach etwas in einem. Deshalb wäre das ahm aus meiner
 278 Sicht gesehen, vielen Menschen zu empfehlen. #00:37:33-4#

279 I : Von der sozialen Kompetenz her meinst? Das Persönlichkeitsentwicklung stattfindet
 280 hinsichtlich sozialer Kompetenz? #00:37:41-8#

281 IP : Selbstverständlich. Selbstverständlich (.) das ist ahm ich glaube soziale Kompetenz
 282 dürfte so etwas sein ahm (.) duerfte so eine Auskoppelung aus dem gsaamt zwischen-
 283 menschlichen sein vor allem von dieser ahm dieser Komponente dieser (- -) ich weiß auch
 284 nicht (- -) dieser=dieser voreingenommenen Komponente (- - -) und (- - -) und ich glaube
 285 ahm am idealsten wäre es, wenn sich diese Frage der sozialen Kompetenz gar nicht so
 286 stark stellen würde. #00:38:43-8#

287 I : Die stellt sich ja. #00:38:49-6#

288 IP : Ja, die stellt sich. Es hat sich bei uns nicht so stark gestellt bei unserem Kurs, weil du
 289 auch gesagt hast ahm es wäre auch fällig gewesen, dass die Gruppe von den Nicht Betreu-
 290 ern auch als Betreuer gesehen hat, das heißt ahm für mich nur, dass das halt eigentlich auch
 291 irgendwie vereinheitlicht haben. Das ahm Kennzeichen dafür ist spannungsfrei. Span-
 292 nungsfreiheit und (-) das für in die Richtung (- -) und (- - -) soziale Kompetenzen in dem
 293 Fall würde ich eher beschreiben als so einen Hemmungsabbau. Sagen wir Hemmungsab-
 294 bau und der ist sicher maximal wünschenswert. Heutzutage ahm Menschen würden sagen
 295 eine win-win-Situation. #00:40:16-6#

296 I : Mhm. Welchen Stellenwert hot do Yoga für di ghobt? Also, was hast du // jo, also wel-
 297 chen Stellenwert do Yoga für di ghobt hot, i mein man kann jo a zusammen kommen und
 298 Fußball spielen gemeinsam. Wos hot do, wos glaubst du wos fuer Auswirkungen hobn die
 299 Inhalte des Yoga für (f) dich persönlich und aber auch für die Gruppe ghobt? #00:40:42-3#

300 IP : Ahm. (- - -) Für mich = für mich ist es der Rahmen gewesen in dem ich ahm offenbar
 301 viel ahm viel heraustreten kann. Ahm erstens einmal eben diese Ruhe die man kriegt und
 302 dann ahm auch der Spannungsabbau, der dadurch passiert. Das scheint ahm in meinen Ge-
 303 danken, ich hab das ein bisschen so eingebaut in meinem Konstrukt ahm Körper und Seele
 304 und das wir ja, da so separiert sind also was das betrifft und ich ahm ich hab mir schon

305 lang die Frage gestellt wie das dann eigentlich sein muss (.) und ich bin schon immer so
 306 auf der Seite geblieben dass ich geglaubt hab dass die Gedanken den Körper förmlich ver-
 307 einnahmen ahm und=und man sieht das dann halt. Und wenn man dann belastet ist
 308 und=und in sich nicht ruht, dann zeigt sich das halt genauso am Körper und stellt=stellt
 309 sein Fragezeichen. #00:42:22-2#

310 I : Und a on der Stimmung. #00:42:23-6#

311 IP : Gena::u und wenn man dann irgendwie ahm diese Entlastung fühlt und so geistig ein
 312 bisschen das Gefühl hat voranzukommen, dann verspürt man auch plötzlich eine andere (-)
 313 einen anderen Antrieb sich auch dem Koerper zu widmen. Und da passt Yoga dann sehr
 314 gut plötzlich. Dazu schließt Yoga quasi den Kreis (-) ahm löst das aus und passt aber auch
 315 sehr gut rein als etwas ahm was man unendlich lang // und es ist auch nicht fordernd weil
 316 es (-) fördert ja wie wir gesagt haben, Talente. Das ist so, das ist so wie ich das erlebt habe,
 317 das Yoga dort. #00:43:10-1#

318 I : Jo, a so a bei sich zu bleiben und=und=und jo (.) a die Philosophie des Yogas.
 319 #00:43:23-8#

320 IP : (*fällt ins Wort*) Ja, es ist wirklich sehr vielfältig, man darf natürlich nicht vergessen,
 321 entschuldige das ich dich unterbreche, dass Yoga zu zweit und Yoga in der Gruppe, das
 322 war wirklich (.) sehr angenehm. Man kann dem ahm eigentlich gar nicht einen genug ho-
 323 hen Wert ahm zuerkennen. Wer weiß wie=wie das wirklich gut tut. #00:43:49-3#

324 I : Jo wos glaubst du, wos is der Unterschied zu wos onderem bewegen, also zum Beispiel,
 325 wir hätten an Fußball Workshop gmocht? #00:43:59-2#

326 IP : Ja ahm, also mir kommt das alles sehr ahm sehr natürlich sehr naturverbunden vor. Ich
 327 seh das Yoga jetzt eigentlich gar nicht so als einen bestimmten Plan oder irgendwas erfun-
 328 denes oder so. Ich glaub man kann das sich von (.) von (- -) natürlichen Prinzipien ableiten.
 329 #00:44:35-4#

330 I : So ursprünglich? #00:44:35-4#

331 IP : Genau. #00:44:37-4#

332 I : Merkt man bei der Atmung a. #00:44:38-8#

333 IP : Genau. #00:44:42-3#

334 I : Wos glaubst du hot des mit der Gruppe gemacht, die Inhalte die ma gmocht hobn?
 335 #00:44:57-7#

336 IP : Ja ahm die gemeinsame Komponente, die wirklich sehr stark war, die allen gut getan
 337 hat. Die (- -) ich mein ahm, ich weiß auch nicht, ich hab da eine kleine Schwierigkeit mit
 338 der Bezeichnung Yo::ga, ich weiß nicht was dabei Yoga ist wenn man das mit dem Stab

339 macht oder (.) die gemeinsamen Sachen, es ist eh alles=alles was angenehm ist (-) würd ich
340 jetzt einmal Yoga nennen. #00:45:37-4#

341 I : Mhm. Die Kooperation ist es eigentlich, des Miteinander ah, also die gemeinsamen
342 Spiele auch, die Vertrauensspiele, sich follen lassen a, Vertrauen geben, Vertrauen neh-
343 men. #00:45:51-5#

344 IP : Ja sicher, sich aufeinander einstellen, einrichten. #00:45:55-4#

345 I : Einlassen. #00:46:01-9#

346 IP : Eben, wie gesagt, das hat ahm das hat sehr schön funktioniert, aber wie gesagt das ist
347 ahm (- -) da reicht's // da muss man nicht viel // ich wuerde da nichts überschätzen, ich
348 würds allen empfehlen, es ist nicht wahnsinnig schwierig und die Konstellation ist wirklich
349 sehr // und dann=dann das Yoga hat es ermöglicht, das sich die Leute wirklich sehr inten-
350 siv auf eine natürliche Weise kennen lernen und ahm ich sprech jetzt einmal für alle ahm,
351 ich würd mal sagen, wir, die Nicht-Behinderten haben erstaunt geschaut, was das fuer
352 Auswirkungen in uns hat (- -) und gelacht ahm und die Behinderten, die ja ihre Fähigkeiten
353 im Gefühl haben, haben dann auch unsere Unruhe gefühlt, aber dann auch ahm ahm unsere
354 Unsicherheit und unsere Offenheit dadurch. #00:47:30-1#

355 I : Da war die Konzentration. #00:47:30-1#

356 IP : Ja (- -) Und=und eben diese=diese sicher auch durch Yoga unterstützte wahre, nenn
357 ich sie jetzt einmal, Aufmerksamkeit die man da braucht, also da // das ist sicher durch
358 Yoga, oder, durch diese natürlichen Vorgänge eben, gestärkt worden, aber das sollte jetzt
359 auch das Normale sein, würd ich jetzt sagen. Wahrscheinlich ist das Yoga einfach noch
360 mehr // wie das Leben, es geht halt weiter. #00:48:10-0#

361 I : Mhm #00:48:12-9#

362 IP : Und ahm (- -) genauso ist es mit den Übungen. Die können dann auch wahnsinnig
363 schwer sein und im Endeffekt, wenn man das alles kann was Yoga empfiehlt (.) dann fühlt
364 man sich sicher wohl. Vor allem wenn man sich nicht unter Druck setzen muss. #00:48:43-
365 8#

366 I : Sich ned vergleicht, bei sich bleibt. Ahm (- -) letzte Frage. Wos host du dir persönlich
367 mitnehmen können? #00:49:09-3#

368 IP : Mhm. Na dann stell ich auch mal eine Frage, gibts von dem Interview einen zweiten
369 Teil oder so? Für irgendwann in der Zukunft (lachen) Jetzt möchte ich mal stark betonen,
370 dass jetzt ahm ein paar Wochen nach dem Kurz, auf keinen Fall ahm alle (- -) alle Folgen,
371 oder was auch immer, abzuschätzen sind. Das heißt, möglicherweise kann ich jetzt kei-
372 ne=keine endgültigen Sachen (.) sagen, aber für mich ahm war das mit der Erdanziehungs-

373 kraft (.) sehr wichtig. Mhm (- - -) Ja, wie soll ich sagen, es hat ahm bei allen Sachen wahr-
374 scheinlich ein bisschen (.) mitgespielt (- - -). #00:50:50-0#

375 I : Jo ahm (- - -) I mein, du host es eh schon gsogt, dass es für dich eben zum einen a Lücke
376 gefüllt hot (-- du host neue Erfahrungs gmoht, ahm ahm die Zuneigung oder des a eben
377 zu zulassen (-) offen zu sein. #00:51:27-2#

378 IP : Jede Menge Sachen. #00:51:27-2#

379 I : Glaubst du, ahm (-) dass do gegenseitiges Lernen stattgefunden hot? #00:51:34-7#

380 IP : Auch eine einfache Frage, ja. Glaub ich. Glaub ich, also für mich auf jeden Fall, fuer
381 mich hat sich einiges ergänzt was ich nicht wusste, wo ich unsicher war ahm man kann
382 wahrscheinlich auch sagen wo ich dachte dass das stimmt auch, sich als nicht ganz // ich
383 bin ja immer froh über solche Sachen, da weiß ich bewahre dir lieber die Offenheit, bevor
384 so etwas hängen bleibt ahm (-) ich hab, ahm, würde ich sagen, genug gelernt. Wenn es
385 mehr gewesen wäre (-) jetzt schon könnt ich sagen ahm, ich würd gern das Ganze im Kopf
386 mal revue passieren lassen, weil einiges (-) könnt sein dass ich einiges schon vergessen
387 hab. Das wäre eher die Befürchtung. Nicht das es fad gewesen ist. Was die Gruppe von uns
388 gelernt hat // da weiß ich nicht, ich kann nur hoffen dass die Gruppe durch uns Anwesen-
389 den (- -) ahm (- -) ein bisschen mehr ahm Vertrauen in diese Menschheit ahm gewonnen
390 hat. #00:53:17-6#

391 I : Mhm. I glaub ober a dass so, zum einen des, aber a durch die Gestaltung und die Ein-
392 fluss von Yoga, dass do schon a im gemeinsamen Tun a gegenseitiges Lernen stattgefunden
393 hat. Eben, so wie du vorher gsogt host ahm durch des, dass ihr unsicher warts und die
394 anderen hobn des gmerkt und ihr hobts die Unsicherheit oblegt, bei den Yoga Einheiten
395 zum Beispiel, ihr a bessere Konzentration ghobts hobts als die Menschen mit Behinderung
396 (.) und die sich des bei euch obgschaut hobn (-) und dann dadurch leise woan und ruhig
397 woan und so weiter. Und auch, ober a, dass ein Lernen, in diesem Sinne, sehr wohl der
398 Gleichwertigkeit, weil man schon auf Augenhöhe, eben dem a, mit Respekt gegenüber
399 getreten is. #00:54:33-6#

400 IP : So hat sich das entwickelt, glaube ich. (- - -) Ich mein, so hat es die ganze Zeit ausge-
401 schaut, aber dann hat es sich wahrhaftig ahm (-) ge-brandet (engl) (-) und das war sehr
402 schön. #00:54:59-1

403 I : Und ahm bei der Talenteshow, wos woaren do deine Eindruecke und wos host du dir do
404 gedocht? #00:55:16-7#

405 IP : Es war einfach (- -) jeder ist da aufgegangen, jeder ist aufgegangen (-) und ahm (- - -)
406 irgendwo hält das die Waage wahrscheinlich, da würde ich mich eher als ahm als einen (- -

407 -) Klienten sehen, was das auch immer bedeutet (.) so sehr sich die (.) die sogenannten
 408 Behinderten darüber=darüber freuen dass sie was machen können und die Aufmerksamkeit
 409 bekommen ahm, so sehr ahm (-) ängstige ich mich davor. #00:56:40-6#

410 I : Das du Aufmerksamkeit kriegst, oder? #00:56:40-6#

411 IP : Das ich mich überhaupt mit dem beschäftige. Etwas aufführen, was sollst du auffüh-
 412 ren? Oder (-) irgendwas wäre mir eingefallen, irgendein Kartentrick oder irgendwas blö-
 413 des. (- - -) Vielleicht hab ich mir auch nie über eine Vorstellung in der Art Gedanken ge-
 414 macht, warum auch immer. Irgendeine Angst ist da sicher dabei. #00:57:23-2#

415 I : Host du donn ober trotzdem in der Leichtigkeit wie des die behinderten Menschen des a
 416 glebt hobn // i glaub es geht jo jetzt ned nur darum dass ma so bewusst drüber nachdenkt, i
 417 brauch jetzt Aufmerksamkeit, sondern do (.) jo wos anders dahinter steckt a. Host du host
 418 du die Leichtigkeit gefunden? #00:57:47-6#

419 IP : Es ist einfach = es ist einfach ein angenehmer Fluss würde ich sagen und es würde
 420 mich nicht wundern wenn zum Beispiel (-) wenn der Christian seinen Tanz macht, dass er
 421 sehr wohl in der Lage ist ahm darin aufzugehen und das zu genießen, als auch ahm wahr-
 422 zunehmen (.) das sich andere dadurch selbst ahm aufgemuntert fühlen (- - -) Also ich wür-
 423 de ihm sehr wohl ahm (.) dieses erzieherische ahm mehr als zutrauen. #00:58:38-7#

424 I : Aber glaubst du, dass sich dadurch // Wos hat sich in dir dadurch ausgelöst, dass du
 425 gsehen host ok (.) der eine hat des gemocht, der andere hat des gemocht und #00:58:55-2#

426 IP : Das ist jetzt vielleicht etwas überbetont, ich hab da jetzt ein Pro(xxx) ich mein, es ist
 427 kein Problem ahm (- - -) für mich hat den Abend ahm (- - -) die Anna gekennzeichnet. Und
 428 an dem Abend, was sie mir gesagt hat als wir geplaudert haben, den Abend hat sie mode-
 429 riert, die Talenteshow, bezaubern. Und hat eigentlich mir, mehr oder weniger, das ganze
 430 organisiert // die Bestimmung immer erfüllt gehabt und hat eigentlich gar nicht viel ein-
 431 greifen müssen. #00:59:53-8#

432 I : Ober gehts da ned a selber // also mir gehst du selber so, wenn i mir die Leichtigkeit
 433 anschau, von Menschen mit Behinderung, wo i dann eigentlich für mi selber lern (.) das i
 434 mir selber die Leichtigkeit anlern (.) und mi traue. #01:00:12-5#

435 IP : Mhm. Das Problem ist da mehr = ist da mehr irgendeine Le::hre, irgendeine Le::hre ist
 436 da das Problem. Ahm. Es ist nicht so, dass ich mich nicht traue oder so, sondern pfff
 437 #01:00:33-4#

438 I : Dass du über deine Fähigkeiten ned weißt? #01:00:33-7#

439 IP : Ahm, ich würde sagen ahm das könnte das Problem sein! Das könnte das Problem
 440 sein. Ich meine nur, das Problem ist nicht nur irgendwie eine (.) eine=eine Angst, man wä-

441 re dann da nicht gut aufgehoben oder man könnte ausgelacht werden oder was auch immer,
 442 das ist nicht das Problem. Sondern eben diese Lehre, was=was soll ich überhaupt auffüh-
 443 ren, was gibts was ich eigentlich jemandem zeigen kann, was ich jemandem zeigen will.
 444 Für mich eher so eine inhaltliche Problematik und ich (-) ich ahm (-) ich kann nicht so gut
 445 abschätzen, was in jemandem // vor allem wenn ich die Menschen so kurz kenne, was das
 446 hervorrufen kann. #01:01:39-6#
 447 I : Mhm. Aber dein Lernen dabei ist die Erkenntnis der eigenen Leere? (- - -) I glaub schon
 448 dass do Leit nochgedacht hobn, weil sie do eigentlich nix gmocht hobn in der Talenteshow
 449 und dass do sehr wohl Gedanken do woaren, jeder für sich selber. Man denkt, der hot des
 450 gmocht, der hot (f) gmocht, der hot (f) des gmocht (-) und dass man do schon drüber
 451 nochdenkt, glaub i (-) warum hob i do eigentlich nix gmocht? I hätte jo eigentlich a (-) und
 452 wenn i an Luftballon aufblas. #01:02:18-5#
 453 IP : Ja schau, meine Frage, das Ding bei mir ist um genau zu sein folgendes. Sehr schön,
 454 dass du bei so einer Sache nicht loslässt, wenn du genau spürst dass da etwas ist, ja. Sehr
 455 schön. Ahm (- -) ahm ich hätte auch was überlegt und es hätte auch sehr gut gepasst und
 456 ich wollt mich fast anmelden aber dann hab ich (.) dann hab ich angefangen unsicher zu
 457 sein ob das wirklich was ist, ja. Ich hätte nur ahm = ich hätte nur ahm (.) ich hätte nur so
 458 ein bisschen ahm Wunderüberzeugung, so eine Sache gebracht (.) Ahm ich hätte nur ein
 459 bisschen so gefragt ob wir wissen was ein Wunder ist und so ein bisschen über das Wunder
 460 Geburt und Wundermensch (-) und dann hätte ich so diesen Kartentrick gezeigt, so mit 16
 461 Karten ahm wo ich im Endeffekt weiß wo sich die Karte versteckt, aber die Gruppe zeigt
 462 immer auf eine auf=auf 50% der Möglichkeit (-) und (-) ich hatte sogar die Karten in der
 463 Tasche an dem Abend, ja (.) das stellt sich auch heraus. Ahm (-) nur ahm (- - -) Ich hab
 464 dann im Endeffekt sogar entschieden mal überhaupt zu schaun wie viel da auf dieser Liste
 465 (.) eigentlich angeführt ist und es hat mich ein wenig überrascht das es genug war (.) und
 466 dann bin ich einfach still geblieben. #01:03:59-6#
 467 I : Mhm. Wobei es do jo einen Ursprung gibt. #01:04:08-8#
 468 IP : Wie? #01:04:08-8#
 469 I : Naja, warum man die Karten eingesteckt losst (-) weil es is jo wurst, do können jo 20
 470 Leit auftreten, donn bin i hoit der 21ste. #01:04:11-0#
 471 IP : Jo sicher, sicher a. #01:04:16-6#
 472 I : Eben. Und ursprünglich liegt des jo gonz wo anders. #01:04:22-3#
 473 IP : Das ist kein Hinweis auf das Problem, das versteh ich. (*lachen*) #01:04:23-9#

474 I : (*lachen*) Vielleicht gehts, glaub i, um die Leichtigkeit und ums Trauen an sich.
 475 #01:04:34-4#

476 IP : Es geht schon, natürlich gehts auch um das, aber wenn du dir denkst die Karten sind
 477 klein (.) für 24 Leute (.) sie können nicht genau sehen, wenn dann plötzlich ein Problem
 478 ist. #01:04:53-8#

479 I : Alles unwichtig, es geht um trauen (.) ums trauen an sich (- -) Und do numoi auf des
 480 zurückkommen. #01:05:04-9#

481 IP : Es wäre wahrscheinlich sogar sehr gut gelungen. #01:05:04-9#

482 I : 100 prozentig weil es geht ums trauen. Es geht nur ums tun an sich. #01:05:07-5#

483 IP : Genau, genau, aber auf diese (.) das=das=das // der Kartentrick hat genau eine proble-
 484 matische Sequenz und das ist genau dann da wo es um die Überzeugung geht (.) das ist ein
 485 ganz spezieller Kartentrick (-) ahm weil #01:05:28-7#

486 I : Jo ober der eine hätte es vielleicht checkt und der andere ned. #01:05:31-9#

487 IP : Weil=weil du machst genau das, was gemacht werden muss um zur Karte zu kommen
 488 und du musst dabei ahm den Leuten das Gefühl vermitteln sie würden das selbst so wollen
 489 und dabei die Karte finden. Du musst nichts anderes als glaub ich fuen mal die Karte ent-
 490 fernen die nicht drinnen ist, damit die eine überbleibt wo sie drinnen ist. Und du musst halt
 491 immer den Haufen entfernen wo sie nicht drinnen ist. #01:05:58-9#

492 I : Mhm. Aber was woa für dich dann do, um nochmal auf des Lernen ahm zurückzukom-
 493 men, was=wos=wos host du dir do, genau in dem Aspekt do mitnehmen koennen? Genau
 494 in dem Prozess, in der Talenteshow dann zum Beispiel a (-) host du do für die a Erkenntnis
 495 ghobt? Für die Zukunft? Wenn du siehst, die Behinderten mochn des, des, des und des (.)
 496 selbst wenns an Text ned können. Hots für dich do a #01:06:32-9#

497 IP : Die Verklemmtheit ist des (-) sie ist kein Leckerbissen (- -) es ist ja auch eine der we-
 498 nigen Sachen der man die Eigenschaft, nicht notwendig anhängen kann. #01:07:02-7#

499 I : Woa des für di a so a Erkenntnis? #01:07:03-5#

500 IP : Jetzt, ja. Mir werden solche Erkenntnis dann irgendwie, ja erst allmählich klar irgend-
 501 wie. Ich mein wenn du so fragst (.) muss ich zugeben, ich hab das noch nicht so herausge-
 502 arbeitet gehabt, aber, es hört sich so an als würds jetzt noch kommen. (*lachen*) Weil das
 503 auch etwas sehr essentielles ist was du da ansprichst. Hm siehst du, da kannst du auch so-
 504 gar in einem Interview Bewegung aufzeigen (*lachen*) #01:07:37-7#

505 I : A wohnsinn. Na passt, lieber Dean. In diesem Sinne DANKE! #01:07:58-4#

506 IPGerne

Interview C

- 1 I : Ok. Die Yogatage. Was für a Einstellung hostn du eigentlich ahm gegenüber Menschen
2 (.) mit Behinderung (.) im Allgemeinen? Wie siehst du die? Oder . #00:00:38-2#
- 3 IP : Dass des Menschen san mit besonderen Bedürfnissen ahm (-) die es leider oft sehr
4 schwer hobn, in der Gesellschaft, sei es durch a körperliche Behinderung weil sie do
5 einfoch eingeschränkt sand, in ihrer Lebenswelt, sei es durch (- -) ahm Ausgrenzung von
6 onderen Menschen, weil sie irgendwie komisch sand, anders ausschauen, ned des tuan kön-
7 nen was wir tuan ahm und dass eigentlich des schon Menschen san, die voll was bsonderes
8 san, also so wie eigentlich jeder Mensch u::nd dass des eigentlich voll a grauslige Situation
9 is, wenn ma ahm permanent ongstartt wird von irgendwelchen Leuten weil man anders is
10 (.) und dass des glaub i kein leiwander Zustand is. #00:01:37-6#
- 11 I : Mhm. #00:01:43-3#
- 12 IP : Und i glaub es geht einfoch darum, dass man die Leit einfoch akzeptieren kann die
13 was anders san, die genauso a Recht hobn drauf dass sie do san. #00:01:49-8#
- 14 I : Genau, jo. Und dass sie Fähigkeiten hobn (.) wie jeder Mensch. #00:01:57-5#
- 15 IP : Mhm. Genau. #00:02:03-7#
- 16 I : Ahm. Wie host du die Yoga Tage so in dem gemeinschaftlichen Kontext, also das ma
17 Menschen mit und ohne Behinderung das des (.) a in so einer gemischten Gruppe
18 stottgfundn hot, wie host du des empfunden? Wie woa des für di? #00:02:19-1#
- 19 IP : Ahm. Gonz am Onfong, hob i ma docht, (f) i krieg die Krise (f) i krieg die Krise,
20 nochher hob i ma docht, wow des werden vielleicht lange Tage werden (*lachen*) des hob i
21 ma am Onfong gedocht, ober des hot sich donn eigentlich voll gewandelt, weils irgendwie
22 die Ruhe was es uns ollen gebracht hat, also die Wirkung von Yoga in der Gemeinschaft
23 den gonzen Tog zu praktizieren ueber mehrere Tage hindurch (.) ahm woa einfoch voll
24 beeindruckend, weil des, jo, es woa einfoch schen wieder olle mitgmocht hobn und jeder
25 irgendwie seinen Teil dazu beitragn hot, dass es genauso ruhig worden is und so entsponnt
26 worden is. Jo und es is a mol, man kann sich irgendwie // es is, der Leistungsgedanke is
27 überhaupt ned do, so dieses Vergleichen mit anderen Menschen hot ma doch einfoch ned,
28 weil do is einfoch jeder komplett anders. (*lachen*) anders schräg, anders nett, anders liab
29 und #00:03:32-7#
- 30 I : (fällt *ins Wort*) Was glaubst du woran liegt des? Dass jeder so sein hot können oder
31 das=das=das=das do des Vergleichsdenken ned (.) ahm (.) so aufkommen is? #00:03:47-6#

32 IP : Ahm. Jo weil des anders sein hobn Menschen mit Behinderung in irgendeiner Art und
 33 Weise ahm weils do einfoch // es (f) gibt einfoch keinen Vergleich, es gibt prinzipiell, man
 34 sollt sich sowieso nie mit anderen Menschen vergleichen ober do, weiss i ned, do is es
 35 noch mol (.) plaktiver, vielleicht? #00:04:10-5#
 36 I : Mhm. #00:04:14-5#
 37 IP : Jo. Denk i. #00:04:20-6#
 38 I : Ok (- - -) Ok, des muass i jetzt anders frogn. Ahm (-) Wos glaubst du, oder wie woa
 39 deiner Ansicht nach des Miteinander? Wie host du des wahrgenommen, oder die Gruppe?
 40 #00:04:50-6#
 41 IP : Mhm. Ahm (-) Das Miteinander (- -) is eigentlich voll schnell passiert, das es a Mitei-
 42 nander geben hot, obwohl es a große Gruppe woa, 26 Leit. Ahm dass trotzdem des Mitei-
 43 nander voll im Vordergrund gstanden is und jeder irgendwie aufeinander gschaut hot und
 44 jeder so:: weiß i ned, wenn der eine schlecht geht, donn hilft eam holt der andere der holt
 45 besser geht oder wenn der eine nu dort sitzt, donn nimmt ma den holt a nu mit in Yoga
 46 Raum oder so. Des woa irgendwie so (-) des hot sich einfoch so ergeben weil jeder is so //
 47 schaut, dass er seine Fähigkeiten irgendwie einbringen kann. #00:05:37-1#
 48 I : Mhm. Es woaren a so die Räumlichkeiten glaub i, die Umgebung an sich, die a sehr gut
 49 dazu beizutragen hot das ma selbstbestimmt do:: herumwandern hot können. #00:05:50-4#
 50 IP : Voll und so offen und so grün und einfoch so ruhig und (.) der Riesengarten hot (-) viel
 51 Raum geboten für in da Wiese liegen, in da Hängematte liegen. #00:06:04-5#
 52 I : Jo. Wos glaubst du, wos woa des Ausschlaggebende für die Gleichwertigkeit? Oder, bist
 53 du der Meinung dass die Gleichwertigkeit do geblieben is und was ausschlaggebend
 54 woa dafür? Wos hot dazu (-) beigetragen ? #00:06:22-9#
 55 IP : Ahm. Die Gleichwertigkeit (- - -) #00:06:32-3#
 56 I : Host du des Gefühl gehabt dass des überhaupt (-) ahm vorhanden woa?
 57 #00:06:37-3#
 58 IP : Jo schon. I glaub einfoch, dass der Respekt und die Offenheit von allen Beteiligten,
 59 vor allem auch von den Nicht-Behinderten einfoch die Leit komplett so anzunehmen wie
 60 sie san und einfoch ganz normal auf sie einzugehen (.) und des (-) find i, hot schon viel
 61 dazu beigetragen. Es woa irgendwie keiner irritiert oder vorm Kopf gestoßen (.) es is eigent-
 62 lich eh alles sehr=sehr humorvoll und sehr lustig zugegangen. Und sehr interessant, a sehr //
 63 wo man draufkommt, hey, do steckt ganz viel in der Leit, a wenn mans im ersten Moment
 64 vielleicht ned so glaubt. #00:07:22-8#

65 I : Wenn man sich selber Zeit gibt und (.) offen bleibt a. Des onschaut und sich einlosst.
66 #00:07:31-7#

67 IP : Mhm. #00:07:30-0#

68 I : Jo, des Miteinander. Ahm, des Gruppenempfinden, hobn ma eigentlich eh schon (- -)
69 besprochen. Genau, wie woa des für di, dass ma doch vier Tog long, so gemeisam als
70 Gruppe a woan (.) host des Gfühl ghobt es woa dir zu viel, oder ? #00:07:59-7#

71 IP : Ah. Na, i find vier Tog woaren genau richtig, weil man sich schon, weil man wirklich
72 viel Zeit a hot das man sich wirklich drauf einlosst ahm i hob ober a gmerkt das noch vier
73 Togn a so a (- -) Kapazitätsgrenze erreicht is von dem intensiven miteinander tun, oder i
74 für mi einfach a gmerkt hob, ok // um des a für mi zu verarbeiten, die Eindrücke, die=die,
75 jo einfoch wos=wos=wos wos do einfoch passiert is, die Atmosphären sich do irgendwie
76 ahm entstandn san (.) ahm das man des a irgendwie verarbeiten kann (.) das man do
77 einfoch a wieder a bissi Ruhe braucht um des einzuordnen und einfoch a zu (.) jo a bissl
78 zu reflektieren oder im Geiste nochmol durch zu (.) erleben und des konn ma holt einfoch
79 am besten wenn ma irgendwie a bissl zu Ruhe kummt und ned glei wieder, i krieg die Kri-
80 se. #00:09:05-1#

81 I : Und wie waren a eingestellt auf vier Tog und des Wetter woa holt donn a, weil sonst wär
82 des jo a irgedwie a bissl zu #00:09:21-5#

83 IP : Wärs länger, wie a Wochn donn wärs schon guat eben wenn donn a zum Beispiel mol
84 a freier Tog (.) drinnen is. #00:09:26-3#

85 I : Des auf olle Fälle (.) und a wirklich wonn ma, jo (-) wenn ma vielleicht ned olles
86 gemeinsom mocht oder so. #00:09:35-4#

87 IP : Mhm. #00:09:39-3#

88 I : Des Gruppenggefüge on sich wie woa des noch deinem Gfühl, olso, wie ist des entstandn
89 (.) Olso wennst des jetzt a numol reflektierst vom Onfong ahm bis zum Ende. Die Gruppe
90 an sich? #00:09:54-9#

91 IP : Mhm. (- - -) Das am Onfong, die Nicht-Behinderten a sehr beobachtende Rolle (-)
92 ghobt hobn, um einfoch a zu schau, ok, wie is die Stimmung oder wie san die Leit oder
93 wie san vielleicht a Betreuer, wie is des Miteinonder bei denen? Monche kennen sich teil-
94 weise schon besser a. Ahm und des is eigentlich gonz gonz schnell eher so ein Beobachten
95 zu Lernen und zu schau (.) u::nd dass sich des donn a irgendwie // i weiß ned, des is ir-
96 gendwie a so schnell gongen dass sich olle (.) gfundn hobn. A durch die gonzen Sochen,
97 durch die gonzen Spie::le und Aktivitäten wos do woan (- -) jo, weil des einfoch a viele

98 Sochn woan, was eben a für Gruppengeschehen, oder Gruppenbildung total (.) guat woan.
 99 Weil sich einfoch jeder, total, einlossen hot. #00:11:14-8#
 100 I : Mhm. Die Offenheit kummt do wieder total raus. #00:11:14-8#
 101 IP : Jo. #00:11:18-9#
 102 I : Ahm. Host du des Gfühl ghobt, dass du di überfordert oder unterfordert gefühlt host?
 103 #00:11:27-6#
 104 IP : Von den Yoga Übungen her, oder? #00:11:29-4#
 105 I : Jo jo, also a vom=vom=von den Menschen her vielleicht a überfordert? Und a von den
 106 Übungen. #00:11:37-9#
 107 IP : Mhm. Na:: eigentlich ned, weil es hot a immer genug Freizeit geben, wenn ma wollt
 108 wie zum Beispiel sich ins Zimmer legen wenn man mol um sechs aufgestanden is a:hm oder
 109 dass ma einfoch a mol zommen gessen is mit denen ma holt mol zommen sitzen wollt,
 110 also des woa a möglich, ma hätt schon a Distanz a schaffen können, wenn ma wollt von
 111 ollen Personen (.) die man holt ned (.) die gonze Zeit intensiv a sehn wollt. Des woa schon
 112 a möglich, von dem her. Na. #00:12:27-0#
 113 I : Und die Nähe und die Distanz? Also, was Körperkontakt und so ahm betrifft?
 114 #00:12:35-5#
 115 IP : I bin glaub i nu nie so oft umarmt worden und hob a nu nie so oft Umarmungen ausge-
 116 teilt (*lachen*), was ober sehr angenehm woa (- -) ahm (.) überraschend irgendwie a, dass es
 117 mir selber eigentlich a so schnell gelungen is, weil is ned, egal ob Menschen mit Behinde-
 118 rung oder ohne Behinderung, weil i eigentlich ned so ein gleich in den Körperkontakt ge-
 119 hender Mensch bin. Ahm (-) oba do woa des irgendwie, hot des genau passt. Und es woa
 120 sehr angenehm. #00:13:06-8#
 121 I : Mhm. #00:13:08-9#
 122 IP : Und wenn was ned angenehm woa, donn sogt man des einfoch a und donn passt des a
 123 wieder. #00:13:13-8#
 124 I : Genau. I glaub a dass die Nicht-Behinderten und a die Behinderten des (.) respektiert
 125 hobn a. #00:13:21-8#
 126 IP : Jo, voll! #00:13:25-1#
 127 I : Also, die hobn des schon a (.) erkennen können, glaub i. So. #00:13:29-9#
 128 IP : Jo scho. Auf alle Fälle. #00:13:29-9#
 129 I : Mhm. #00:13:34-8#
 130 IP : Der Pauli (*lachen*) #00:13:45-3#
 131 I : (*lachen*) Jo, des is scho #00:13:46-5#

132 IP : War ok, hot ned irgendwie do herumgezickt oder irgendwie. #00:13:50-1#
 133 I : Na na #00:13:51-0#
 134 IP : Grod raus gsogt, na? #00:13:56-5#
 135 I : Jo i bin do a so, i sog des a grod raus was angenehm is, was ma daugt (-) und was ma
 136 ned daugt. #00:14:07-0#
 137 IP : Jo. Sogt ma vielleicht durtn sogar direkter, was ma sonst vielleicht goaned so, sie kön-
 138 nen doch mehr Zwischentöne dazwischen lesen. Wie nimmt des der ondere on, oder so.
 139 Klarer einfoch. #00:14:26-6#
 140 I : Klarer, jo (.) transportieren eigentlich a klarer. #00:14:34-4#
 141 IP : Ehrlicher. #00:14:37-1#
 142 I : Jo genau, direkter. Ohne irgendwelche Spielchen, des stimmt, jo. (-) Host du vorher
 143 scho Kontakt ghobt mit Menschen mit Behinderung? #00:14:53-6#
 144 IP : Jo. Doch, schon viel, in Südamerika mit Kindern, blind und mehrfach behinderte Kin-
 145 der. Ahm. #00:15:09-7#
 146 I : Aber nicht mit geistig behinderten Menschen? #00:15:09-7#
 147 IP : Doch, die waren zum großen Teil auch geistig behindert. Ahm (- - -) donn. Die Arbeit
 148 als Ergotherapeutin, in diversen Praktika, mit psychiatrischen Patienten. #00:15:29-0#
 149 I : Mhm. #00:15:31-7#
 150 IP : Schon, jo. #00:15:36-4#
 151 I : Ahm (- - -) jetzt sind ma wieder beim Kontakt, i kumm noch mol zruck auf des, also
 152 eben wie du den Kontakt und die Kontaktaufnahme am Onfong (-) wie host du des gsehn?
 153 Wie woa des, für dich? #00:15:53-9#
 154 IP : (*lachen*) Grod raus! Servas i bin da so und so (*lachen*) glei direkt hingsteuert. Ahm (- -
 155 -) lustig, erfrischend, anders, direkter ahm, glei hingstellt, glei umarmt (*lachen*)
 156 #00:16:29-0#
 157 I : Jo. Ahm Jetzt von den Einstellungen, host du irgendwie, also, a Angst oder a Bedrohung
 158 sehen können oder=oder=oder das es für dich a bedrohlich woa oder überhaupt wenn du
 159 zurück denkst des erste Mol wie du mit am Menschen mit Behinderung in Kontakt treten
 160 bist und so des=des onderartige? #00:17:08-0#
 161 IP : Na (-) na. So Angst ned, na. #00:17:08-3#
 162 I : Mhm. Hot sich deine Einstellung verändert gegenüber Menschen mit Behinderung?
 163 Durch die Yoga Tage? #00:17:18-6#
 164 IP : Mhm. Ahm (- - -) Also grundlegend hot sie sich einfoch nicht verändert, weil i vorher
 165 schon glaub i, sehr offen war. Jo a bissl, vielleicht is es einfoch wieder in den Vordergrund

166 geruckt, dass irgendwie des ahm, wie soll i sagen, wenn man es a oft ned glaubt sie sehr
 167 spannende und sehr weise Sochen vermitteln und das man einfoch noch mehr die Offenheit
 168 einfoch kriagt um einfoch dem Raum zu geben und dem a Zeit zu geben, dass man sich
 169 damit a beschäftigt. #00:18:18-1#
 170 I : Mhm. (- - -) mhm (- - -) Hot es für dich so einen speziellen Auslöser gebn durtn, oder
 171 wo host du des erkennen können, oder konnst du di nu an des erinnern? Oder etwos was
 172 dir bewusst worden is? Hot es irgendeinen speziellen Moment geben oder (-) so dass, wo
 173 du eben a bemerkt host dass man dem eben mehr Raum geben soll oder=oder=oder so die
 174 Weisheit, oder, jo. #00:18:58-1#
 175 IP : Ahm. (- - -) Also, gonz spontan follt mir jetzt zum Beispiel ein bei der Reflektion, zum
 176 Schluss, wo der Pauli zum Beispiel sei Reflektion über wos Yoga mit ihm mocht und für
 177 wos er des nutzt gsagt hot, des hob i sehr spannend und sehr interessant gfunden (-) Die
 178 Talenteshow (-) wo einfoch die (Behinderten) mit voller Inbrunst dabei woan und wir ei-
 179 gentlich viel zu (.) feig woan um irgendwos zu mochen (*lachen*). Des sind sich so (.) so
 180 Momente, jo (- - -) Oder, wos weiss i, der Christian so mit Umarmung und so=so berüh-
 181 rend liab, einfoch. #00:20:00-7#
 182 I : Mhm. So hingebungsvoll. #00:19:59-9#
 183 IP : Mhm. #00:20:05-7#
 184 I : Die hobn des einfoch. Guat ahm. Wos woren deine Vorstellungen und Erwartungen bei
 185 den = bei den Yoga Tagen? #00:20:32-8#
 186 IP : Erwartungen dass es (.) ahm vier Toge am Lond san, wos einmol klass is aus der Stodt
 187 draußen zu sein (.) ahm (- - -) ahm ansonsten eigentlich wirklich Erwartungen, najo, das es
 188 a schönes Ambiente (.) is, dass irrsinnig gsponnt auf die Leit welche Leit do mitkommen
 189 wie die san, ober sonst so, na, viel mehr #00:21:07-2#
 190 I : Mhm. #00:21:13-7#
 191 IP : Das es einfoch klasse Toge werden. #00:21:14-7#
 192 I : Mhm. Ahm (- -) Wos woa dei Motivation? #00:21:45-4#
 193 IP : Dort mitzumochen? #00:21:45-4#
 194 I : Mhm. #00:21:45-4#
 195 IP : Meine Motivation (.) die Yoga Lehrerin (*lachen*) #00:21:46-6#
 196 I : (*lachen*). #00:21:56-9#
 197 IP : Meine Motivation (.) jo, Yoga, Interesse ahm spannendes Thema (.) nu nie ausprobiert
 198 nämlich in der Form (.) als Freizeitaktivität nämlich. Ahm (- -) jo. #00:22:16-2#

199 I : Wieder die Offenheit, super (.) echt i bin so donkbör (.) also des is echt (.) des woa für
200 mi fost ned fassbar weil i ma docht hob, woa bitte die mochen olle mit (.) einfoch so!
201 #00:22:35-7#

202 IP : Is jo a klasse Gschicht. #00:22:43-8#

203 I : Donn sind ma eh scho bei der nächsten Frog (.) würdest den Kurs wieder mochen, oder
204 = oder generell an Kurs mochn wo Menschen mit Behinderung teilnehmen? #00:22:50-2#

205 IP : Mhm. Auf olle Fälle, jo. Scho jo. #00:22:57-3#

206 I : Konnst du des a begründen, oder #00:22:59-6#

207 IP : Ahm weils einfoch a unglaublich geniale Erfohrung woa (.) und soviel Energie geben
208 hot und so viel (.) positive Energie vor ollem entstonen is und man des einfoch mitneh-
209 men hot können für seinen Alltog (.) und seine Batterien irgendwie auftanken hot können
210 und des hob i einfoch sehr genial gfundn. #00:23:28-7#

211 I : Obwohls intensiv woa eigentlich, ned? #00:23:30-3#

212 IP : Mhm. #00:23:32-9#

213 I : Glaubst du is es förderlich Kurse anzubieten wo eben Menschen mit und ohne Behinde-
214 rung teilnehmen können? #00:23:44-2#

215 IP : I denk schon, jo. #00:23:46-1#

216 I : Was glaubst du warum? #00:23:51-5#

217 IP : Ahm (- - -) weil (- -) dieses immer nur gesondert irgendwie irgendwo was mochen (.)
218 des find i ned so=ned so ongenehm, vor ollem für Menschen mit Behinderung wenn sie
219 immer nur ihres Gleichen in irgendeine Ausbildungsstätte gsteckt werden, wo holt einfoch
220 so san wie sie san. #00:24:19-8#

221 I : Was glaubst was bringts den Nicht-Behinderten? Genau mit solchen Menschen in Kon-
222 takt zu treten? #00:24:26-7#

223 IP : Einmol a bissl wieder runter zu kommen, von ihrem Stress im Leben von ihrer Kopf-
224 Lastigkeit (.) wieder a bissi des anders artige, des anders sein a wahrnehmen können und
225 dadurch vielleicht a bissl ihr eigenes Leben (.) a bissi // von am anderen Blickwinkel wie-
226 der mol a bissl (.) sehen können. #00:24:52-6#

227 I : Mhm. Die Vielfalt sehen. #00:25:00-9#

228 IP : Und dass a jeder seine Sochen zum trogen hot. #00:25:04-2#

229 I : Ohne zu werten. #00:25:04-2#

230 IP : Ohne zu werten (.) mhm. #00:25:08-7#

231 I : Und eben (.) offen zu sein und sich ein zu lassen und dann zu schau'n, was tu i? Wie
 232 reagier i? Und ned schon von vornherein a Schutzmauer aufstellen und dir selber und wem
 233 ondern a, mehr oder weniger, koa Chance zu geb'n. #00:25:31-6#
 234 IP : Und i glaub a ein bissl Sensibilität (.) förderts auch a bissi. A bissi genauer drauf zu
 235 schau'n, a bissi mehr zu achten (.) weil dann eben ned jeder so für sich, so i geh jetzt in den
 236 Kurs rein und moch die Schallklappe zu (-) und a ned werten. #00:25:57-5#
 237 I : Mhm. Und das ma vielleicht a so (.) die Andersartigkeit ned mehr so als=als=als Ongst
 238 wahrnimmt, oder als Bedrohung (.) das ma ständig hinschau'n muass oder=oder das ma si a
 239 bissi länger braucht zum beobachten und man sich einlassen kann und so, des spielt schon
 240 a wesentliche Rolle glaub i, wenn man, jo, wenn des spürbar is vom Intellekt oder vom
 241 Ausschauen oder von der Aussprache (.) des is jo a. Und eben, wie wer reagiert, des konnst
 242 ned einschätzen, eben weil du überhaupt koanen Kontakt host und des eigentlich (.) fremd
 243 is, jo. Deshalb (-) do glaub i liegt die Sensibilität dahinter. #00:26:50-8#
 244 IP : Jo. #00:26:55-5#
 245 I : Dass des eigentlich normal is, die Vielfalt. Kennst du an anderen Kurs oder irgendwel-
 246 chen Onbieter, der sowos moch (.) der gemischte Kurse moch?
 247 #00:27:14-9#
 248 IP : Na. #00:27:18-8#
 249 I : Was hot Yoga do für an Stellenwert (-) do in der (.) jo in der Zeit für dich ghobt oder (.)
 250 für die ganze Gruppe oder wie siehst du des wie Yoga in dem Kontext passt? #00:27:40-
 251 6#
 252 IP : Hot eigentlich ganz super passt weils a ganz viel ums bei sich zu sein, zu spüren, beim
 253 Atem zu sein (.) ahm und auch ganz viel auch um Entspannung geht (.) und des a bissl a zu
 254 Ruhe zu kommen (-) und des a in der Gruppe so a irrsinnig große Wirkung ghobt hot (.)
 255 auf die Leit. Dann a immer so des (.) mit den gleichen Sochen zu starten (- -) mit Atem-
 256 übungen in der früh und a schon ganz früh aufstehen (.) und (- -) a so a paar Sochen die so
 257 immer wieder kehrt san, dass es do schon a Struktur gibt dann weiss ma schon a, ok jetzt
 258 fong ma so on jetzt moch ma des jetzt moch ma des (.) was a sehr angenehm is eigentlich a
 259 (-) u:und da::s eben a der Leistungsgedanke überhaupt ned dahinter steht a (.) beim Yoga
 260 (.) und jeder des so guat wie er des holt können hot einfoch probiert hot so mitzumochen
 261 und wo es einfoch darum geht, dass des jeder so moch wie es für ean angenehm is (.) und
 262 von dem her a so die Meditationen vom (.) zur Ruhe kommen (.) mit beigetrogen hot (.) jo
 263 und sich schon a auf a sehr angenehme und sehr longsame Art und Weise zu bewegen (.)

264 ahm. Seinen Körper einfoch wieder a bissi zu spüren, die Kombination a (.) Körper (.)
 265 Geist (.) des is einfoch (.) sehr wichtig.
 266 #00:29:36-1#
 267 I : Glaubst du a dass des a guates Werkzeug is oder eben a in Freizeitaktivität, dass man a
 268 in dem Kontext die Menschen so zusommen führt? #00:29:46-6#
 269 IP : Schon, jo, jo. #00:29:56-3#
 270 I : Beinhaltet des a. Yoga. Beinhaltet eigentlich des wos du vorher gsogt host. Solidarität
 271 und einfoch sein können wie man is, der Respekt den onderen gegenüber, bei sich selber
 272 zu bleiben, ned zu werten ned zu vergleichen.
 273 #00:30:12-2#
 274 IP : Mhm. #00:30:17-7#
 275 I : Und über den onderen a des positive Denken und des freundlich gesinnte gegenüber
 276 treten eigentlich auch. Die Wertschätzung, dass wenn i den massier eben grad aufpass, wos
 277 denk i? Das i dem wos gutes tu (-) Mhm. Jo. Des is eh eigentlich die Froge wos für Aus-
 278 wirkungen die Inhalte ghobt hobn, von Yoga (-) auf die Gruppe. #00:31:02-3#
 279 IP : Die Ruhe, die positive Energie, die Wertschätzung (- -) des Annehmen. #00:31:10-1#
 280 I : Mhm. Und es hot a Knackpunkte, find i, also es hot irgendwonn bei einer Yogastunde
 281 am Nochmittag (.) woas a Punkt glaub i eh, mit dem Steinritual (-) am Nächsten Tog woa
 282 des donn // do woa Super Stimmung (-) Jeder (- -) jo, olle total ruhig a. #00:31:46-9#
 283 IP : Beim Filmschaun (*lachen*) Do find i woa es donn voll ersichtlich, ok wir sind einfoch
 284 echt eine Gruppe, hauts euch olle her do vorn Fernseher. Einfoch aus der Situation des
 285 Beste draus gmocht (.) so lustig. #00:32:09-3#
 286 I : A Wahnsinn, jo. Wo der Christian donn rausgongen und den Fuß rausghalten hat obs
 287 noch regnet (*lachen*) #00:32:46-9#
 288 IP : (*lachen*) #00:32:51-4#
 289 I : Jo. Stellenwert Yoga (-) follt uns do nu wos ein? #00:33:03-9#
 290 IP : Es is einfoch so a ganzheitlicher Aspekt beim Yoga dabei, der es find i einfoch a so
 291 schön mocht // es geht ned nur um des Körperliche (-) sondern eben a um des Geistige um
 292 wie=wie bin i zu mir (.) wie bin i zu onderen, wos is meine Einstellung, wohin geht mein
 293 Geist, des is irgendwie so // jo umfasst einfoch mehr wie jetzt nur reine körperliche Übun-
 294 gen oder (- - -) einfoch nur irgend a Muskelentspannung noch Jacobsen oder so (- -)
 295 #00:33:53-2#
 296 I : Mhm. A gonz onderer Ansatz. #00:33:57-5#
 297 IP : Und Ernährung. #00:34:04-8#

298 I : Ernährung a jo, ghört zum eigenen Denken. (- -) Vos host du dir persönlich mitnehmen
 299 können? #00:34:12-9#
 300 IP : Viel Energie ahm (- - -) die Erfahrung unglaublich nette und interessante Menschen
 301 kennen gelernt zu hobn und (.) voi schöne Erinnerung (.) u:nd Humor, wieder Bauchweh
 302 zu hobn vor lauter Lochn. So viel glocht, so viel Umarmungen, so viel glocht hob i (.) da-
 303 vor wirklich long scho ned mehr, i glaub a des viele Lochen hot glaub i a zur Entspannung
 304 (.) beitrogen, befreiend, Verspannungen san irgendwie (- -) wegglaucht worden (.) es woa
 305 einfoch so entsponnend und es woa einfoch (- -) es woa rund=rund um. Talenteshow und
 306 Meditationen und Förster die warnen vorm verrückten Nachbarn. #00:35:32-5#
 307 I : Super jo, des hot wirklich ois super funktioniert, wirklich ois a guata Zusammenhalt.
 308 #00:35:40-3#
 309 IP : Mhm. Schöne Umgebung. #00:35:46-1#
 310 I : Mhm. Es woa eigentlich so wunderboa, das du des goa ned glauben konnst das es so
 311 klass woa. #00:36:01-1#
 312 IP : Voi. #00:36:04-8#
 313 I : Und dass des geht, des woan wirklich so Sochen // jo, die man (f) macht einfach, jo,
 314 zommen bringen (.) die Menschen holt jo (.) weils wirklich was bringt. #00:36:15-8#
 315 IP : Voll. Find a so die Bereitschoft von olle Leit sich komplett drauf einzulossen (.) sich
 316 ned denkt, ma was san denn des für komische (.) und a wenn ma sich des mol denkt oder
 317 so, trotzdem dabei zu bleiben (.) sich einzulassen und einfoch a (- - -) die // offen bleibt für
 318 die Erfahrungs (.) was ma do mocht, was ma do erlebt, wo do passiert (-) mit einem sel-
 319 ber a, mit den onderen (.) mit der gonzen Gruppen. #00:36:45-2#
 320 I : Jo ahm rational ahm reflektieren ober a gspürn holt, man gspürt jo a (.) und des mocht jo
 321 donn a was mit einem, ned? Also des ganze, die Energie die do entsteht (-) do passiert jo
 322 was. Des woa spürbar, wirklich. #00:37:08-5#
 323 IP : Des war einfoch so a Gruppenenergie a positive. #00:37:07-1#
 324 I : Mhm. Wo es einem die Ganselhaut aufstellt hot teilweise, also des=des #00:37:15-4#
 325 IP : (*fällt ins Wort*) des mit dem jeden zu danke, oder was woa des? #00:37:17-0#
 326 I : Na des, ich wünsche mir dass du glücklich bist. #00:37:22-2#
 327 IP : Des wor wirklich (.) jo // des is einfoch a vom Herzen kummen, des hot man richtig
 328 gspürt. Für (f) olle nämlich, es hot kanen geben wo i ned hingongen bin. Vielleicht die Art
 329 und Weise des zu sogn oder den Körperkontakt zu schoffn woa a (.) unterschiedlich, ober
 330 vom=vom=vom Gefühl her olles gleich, jo. #00:37:48-3#
 331 I : Des woa schön jo. Schoner Abschluss. #00:37:50-4#

332 IP : Des woa super. #00:37:52-3#
 333 I : Weil es hot nochher eigentlich gar keinen Abschluss mehr braucht, ned? Man hot gehen
 334 können ohne großartig Hand schütteln und was weiß i, ned? (lachen) #00:38:05-2#
 335 IP : Jo, na des woa a so intensiv irgendwie, des woa echt a super Abschluss. #00:38:09-4#
 336 I : Mhm. Jo (-) ahm (- - -) Was glaubst du (.) wenn man sich des Lernen anschaut, a des
 337 miteinander und voneinander (.) lernen? Gegenseitiges lernen. #00:38:35-3#
 338 IP : Was i (- - -) glaub das des (.) das es möglich is, oder? #00:38:36-3#
 339 I : Jo, was du glaubst, ob gegenseitiges Lernen stattgefunden hat. #00:38:48-2#
 340 IP : Ach so (- - -) Gegenseitiges Lernen voneinander. Ahm (- - -) #00:39:03-7#
 341 I : Austausch? #00:39:07-7#
 342 IP : Jo. Ahm (- -) Jo, also des (- - -) // die Offenheit, die Direktheit. #00:39:26-8#
 343 I : Ober a so von den Behinderten und Nicht-Behinderten, was woa do innerhalb der zwei
 344 Gruppen betrachtet (.) was woa do des gegenseitige Lernen? Was host du do
 345 wahrgenommen? #00:39:37-4#
 346 IP : Des mein i ja, in der (.) zum Beispiel in der Kommunikation jo, des direkte Lernen
 347 zum Beispiel was nicht behinderte Menschen von:: Menschen mit Behinderung lernen
 348 hobn können ahm des so=so zu sein, wie man is (-) des a ohne Scheu einfach a zu trans-
 349 portieren (- -) ahm (- - -) u::und // was i von den nicht behinderten lernen hob können? Die
 350 Konzentriertheit, dabei zu bleiben (-) a wenns schon länger dauert (- -) die Ausdauer zu
 351 hobn (.) ahm (.) des vielleicht. #00:40:30-3#
 352 I : Die Ruhe? Ruhig zu sein? Wennst da denkst dass de Leit oder // is dir aufgefallen bei den
 353 Behinderten, dass sich was verändert hot in=in deren Verhalten zum Beispiel? Vom An-
 354 fang bis zum Ende? #00:40:47-0#
 355 IP : Jo. Voll. Also so ahm (- -) sich in die Gruppe a einfügen hobn a können, ned nur so für
 356 sich und in=in=in der eigenen Welt irgendwie (-) ahm blieben san, sondern a irgendwie (.)
 357 teilgenommen hobn (.) viel ruhiger geworden san, also des auf olle Fälle, jo (.) weiß i ned (.)
 358 i find die Ruhe woa des was=was=was einfach am Prägensten woa. #00:41:27-9#
 359 I : Mhm. #00:41:33-9#
 360 IP : Des sich viel schneller konzentrieren hobn zu können (-) ahm ned zuerst einmol 15
 361 Minuten oder länger damit beschäftigt zu sein ob jetzt mei Hosen do is oder ned (lachen)
 362 #00:41:44-2#
 363 I : Mhm. Oder, heiraten #00:41:54-2#
 364 IP : Jo, die Krise zu kriegen. Also des woa einfach innerhalb von so kurzer Zeit so merk-
 365 lich. Onders. #00:42:01-7#

366 I : Es hot eigentlich nur an Ton braucht und es hot sich jeder auskennt. Jo und es woa ei-
 367 gentlich ruhig donn (.) und jo des (.) Rituelle hot eigentlich gleichzeitig Struktur geben, des
 368 is a des jo, glaub i (.) Wos des mit sich bringt, die Rituale die man do mocht. #00:42:37-8#
 369 IP : Mhm. Und jeder mocht des, a wenn des wirklich jetzt irgendwem komisch einfahrt (.)
 370 der eigentlich nur lochen möcht. A des Lernen von den onderen, die tun des jetzt olle, aha,
 371 do loch i jetzt ne::ed. Do moch i des vielleicht jetzt a mol. Also die=die Gruppendynamik,
 372 des hot infoch so = so mitzogen infoch. #00:43:01-0#
 373 I : Genau. Do woa olles gegenseitig weil a die Nicht-Behinderten hobn gschaut, wie mocht
 374 der // gonz am Onfong, ned? Und dann, jo, jetzt scheiss i drauf und moch einmol die Au-
 375 gen zu und moch des infoch und schau einmol, wie fühlt sich des überhaupt on oder wos
 376 mocht des mit mir, jo. Und do woa aus meiner Sicht a tolles gegenseitiges Lernen.
 377 #00:43:23-5#
 378 IP : Mhm. Schon, jo. #00:43:30-9#
 379 I : Und a in der Konzentration. #00:43:37-9#
 380 IP : Grod bei dieser Steinübung zum Beispiel, do is mei Konzentration schon viel eher
 381 obgedriftet und i hob mi gfrogt, wie long dauern des nu (*lachen*) #00:43:51-2#
 382 I : Es woa ober echt offensichtlich, dass des jeder braucht hot, es hot ein jeder seine Zeit
 383 braucht, es woa a guat das ma ned gsogt hot // des woa Meditation (-) und teilweise a Ge-
 384 duldungs-Übung a. #00:44:14-8#
 385 IP : Jo, wo i an meiner Geduld an die Grenzen, also ned an die Grenzen ober mir gedocht
 386 hob, jo jetzt is es echt schon long und mi hots infoch gwundert dass die Menschen Behin-
 387 derung, grod die wos teilweise a bissl lauter oder unruhig woan, dass die do beinhardt die
 388 Konzentration über zwei Stunden aufrecht erholten hobn. Des woa schon (-) beeindruck-
 389 end (-) mich hots gwundert irgendwie. I glaub do waren wir schon fost mehr (.) unruhig
 390 (- -) und jeder // wirklich (.) es hot jeder gwortet bis er den Stein // es hot (*f*) niemand wos
 391 gsogt. Und wenn er den Stein fast fünf Minuten ghalten hat. Gefüllte, keine Ahnung, Vier-
 392 tel Stund. (*lachen*) #00:45:14-5#
 393 I : (*lachen*) Jo ober, irgendwie // i mein des is doch a spannend, des ahm // witzig, die hobn
 394 des wirklich (.) genutzt a, jo, die hobn des (-) erkennen können a. Ok, des gibt mir jetzt a
 395 Möglichkeit #00:45:38-5#
 396 IP : (*fällt ins Wort*) I bin jetzt do Teil dieser=dieses Kreises (.) dieser Gruppe. Wir mochen
 397 do jetzt olle wos gemeinsam und // es hot jeder irgendwie so mitmochen können.
 398 #00:45:52-6#

399 I : A wenns jetzt vielleicht ned so rational es so verstehen hobn können, ober es hot sich
400 jeder einglossen auf den Stein #00:46:00-0#
401 IP : (*fällt ins Wort*) Jo und es woa jeder konzentriert drauf. #00:46:01-4#
402 I : Jo. (- - -) witzig jo (- - -) Wir habens. Dankeschön. #00:46:20-7#
403 IP : Bitte. #00:46:20-7#
404 I: Super ahm super feedback!

Interview D

1 I : Guat. <Einstellung des Aufnahmegerätes> Also. Mmh. Die Yoga Tage. Wie host du des
2 für dich empfunden, also, der gemeinsame Kontext das Menschen mit und ohne Behinde-
3 rung zusommen kummen sand? #00:00:24-9#
4 IP: Mhm. Für mich war das einmal fantastisch. Ah. Ich hab dann mal nachgerechnet, da
5 waren 16 Menschen mit besonderen Bedürfnissen, und 14 Menschen, holt, so wie du und
6 ich, ja? Und diese Zusammensetzung, ja, das war also eigentlich fast 1 : 1, als ich dann
7 beobachtet habe, wie einer neben dem anderen im Kreis gesessen ist und wie dann dieses
8 morphologische Feld übergegriffen hat, wo wir auch gespürt haben, wo der andere steht,
9 wo wir des zugelassen haben das wir eine Gruppe gebildet haben, donn sind wir immer
10 mehr und mehr gewachsen einfach, mhm, wir sind persönlich gewachsen, ja, bis wir kei-
11 nen Unterschied mehr erkannt haben. Jeder hat in irgendeiner Weise eine bestimmte Yoga
12 Stellung mal nicht so gut gekonnt und das hat man ja alles gegenseitig gesehen, aber das
13 war alles egal...in dem Sinn, finde ich. Und ich bin da hingegangen, ohne einer Vorstellung
14 und war komplett überrascht, die Zeit war für uns auch total angenehm, der Sonnenschein
15 wie wir da unter den Bäumen gesessen sind, wie wir den Mittelpunkt gehabt haben, da mit
16 dieser einen Schüssel und was für mich eigentlich wie Verzauberung war, war diese Sache
17 mit dem Stein. Und zwar war der Gottfried für mich eigentlich der Zauberberg, ja, der
18 Zauberer eigentlich der die Berg angeschaut hat. Des hab ich extrem angenehm gefunden,
19 für uns alle, diese Poesie, die wir zugelassen haben, alle. Sie sind gewachsen und das hat
20 man ja dann auch gesehen, beim Christian, wie der am Schluss da gestanden, ja wirklich
21 gestanden ist, wie eine Person und er musste da nicht irgendwas vorgaukeln und schreien
22 und toben, das hat man gesehen, dass er sich akzeptiert und aufgenommen gefühlt hat in
23 der Gemeinschaft. Des hab ich als sehr angenehm empfunden, von dem Ganzen. Und,
24 Mhm, sagen wir vielleicht, eine Woche wär mir noch lieber gewesen, ja? Und vielleicht
25 auch noch ein bisschen Freiraum dazwischen, das man auch noch ein bissl was spürt was
26 drum herum passiert, in der Außenwelt, von den Feldern und von den Bäumen her, und
27 sonst wars toll, ganz toll. #00:03:48-2#

28 I : Was glaubst du, was hot des für dich ausgezeichnet, diese Zusammenkunft von Men-
 29 schen mit und ohne Behinderung? #00:03:55-8#

30 IP :Ja, Mhm. #00:04:06-4#

31 I : Oiso, grod die Mischung, was (.) was is dir do aufgefallen, oder wie host du des wahrge-
 32 nommen? #00:04:14-1#

33 IP : Ich empfinde, dass die Grenzen sich einfach aufgelöst haben, ja? Wo wir einfach ge-
 34 merkt haben, dass wir alles sind und alles sind wir, und mhm da gehts eigentlich nicht um
 35 den Verstand, da gehts um diese Bindung, die uns Menschen hoid ausmacht. Diese
 36 Mensch-Verbindung, ja ? Mit ollen seinen Wünschen und Freuden und seinen Tränen
 37 und...des spürst du holt, das wir halt auch wachsen müssen und unsern Werdegang ma-
 38 chen, so wie auch sie ihren Werdegang machen und des ist gar nicht so was Fremdes, weil
 39 du ja auch deine Behinderungen erkennst ja, und diese Behinderungen sind ja auch eine
 40 Möglichkeit. Ich denk mir oft, dass der Mensch, wenn er komplett wie der "Supermann"
 41 oder "Superfrau" wäre, ja, wo würde er dann wachsen, oder wohin würde er dann wachsen.
 42 Ich vergleiche das auch mit einem Kristall, der zuerst so ein plumper Stein ist und dann
 43 eben durch die Bewegung und die Reibung geschliffen wird. Ich denke mir, das ist so wie
 44 wenn man einen Spiegel sieht oder einen See sieht, der glatt ist. Ich glaube, dass mhm das
 45 alles uns ausmacht, ja. #00:06:28-3#

46 I : I glaub a das man selber (-) donn auch seine eigenen Behinderungen (.) besser sehn hot
 47 können. #00:06:37-4#

48 IP : (*fällt ins Wort*) Man hat sie auch besser angenommen! #00:06:37-4#

49 I : Und auch annehmen können, stimmt und (.) und man hats vor allem daran gsehen, ols
 50 es darum gongen ist (.) frei zu reden (-) do wars wirklich offensichtlich wo die Behinde-
 51 rungen san, nämlich in Scham und (--) und jetzt, eben, also was is Behinderung, Behinde-
 52 rung is a imma relativ zu sehn, jo, es trogt und es hot eh jeder a Behinderung stückweit.
 53 #00:07:15-8#

54 IP: Mhm (--) Ich hab da auch an Satz gsagt, und zwar (-) die Behinderten werden behin-
 55 dert, wenn man ihnen die Möglichkeit gibt, sogen wir so, wenn die=die Gesellschaft die
 56 Besonderheit jeder einzelnen Person stehen lassen würde, ja, das wäre halt eben das Ideal.
 57 Und so sind wir ja auch behindert worden, ja. Sei es jetzt aus sozialen Gründen oder ge-
 58 sellschaftlichen, oder emotionellen, denk i mir, da sind ja auch unsere Behinderungen.
 59 #00:08:04-1#

60 I : Jo eigentlich musst des jo eh aus einem sozialen, gesellschaftlichen Kontext heraus be-
 61 trachten, wenn da Mensch auf de Wöd kumt ois behindert, und, i man der tritt jo in Interak-

62 tion und dadurch host a Reaktion, ned? Von dem her, wird er behindert gmocht, na ?
 63 Durch Normen, und unsere Gesellschaft mit unserer Arbeits- und Leitungsfähigkeit usw.
 64 und wie und obst der Norm entsprichst und wennst dem ned entsprichst, wirst du glei
 65 abgestempelt (*lacht*) [*ironisch*]. #00:08:38-2#

66 IP : Jo eh. #00:08:46-8#

67 I : (3) Ok. Ahm. Was wurde geschaffen in dem Raum, der Raum der Menschen zu Verfü-
 68 gung gstellt worden ist, in dem (.) in dem Menschen so in dem Kontext zommen kummen
 69 hobn können? So gesellschaftlich gesehen, wos=wos=wos hot des auszeichnet? #00:09:02-
 70 9#

71 IP : Also, i hab ganz stark bemerkt das man halt (1) nicht // man hat es stehen gelassen,
 72 man hat nicht darauf reagiert wenn jemand, sagen wir mal einen Blödsinn gesagt hat, oder
 73 sich irgendwie daneben benommen hätte, unter Anführungszeichen, das man ruhig sein
 74 sollte wenn man irgendwas gesagt hat, Ahm, dann wurde es stehen gelassen, also nicht
 75 bewertet und das war eigentlich das, was die Leute mit Behinderung wachsen hat lassen
 76 können. Weil es hat ned immer jemand zu wem gesagt, du bist ja behindert oder bewegt
 77 dich nicht. #00:10:06-4#

78 I : (*fällt ins Wort*) oda sei still #00:10:06-4#

79 IP : Oda sei still, ja, oda, ja, man hat ihn stehn gelassen so wie er is und dadurch, konnte er
 80 sich ausbreiten, ja, und wir habn das zugelassen einfach auch, wir haben uns auch manch-
 81 mal ein bisschen zurückgenommen beziehungsweise auch zu ihm sich ausgebreitet, das
 82 man ihn gehalten hat, als wir unsere Spiele gemacht haben beim Kennenlernen und des, ja,
 83 wie ma uns dann ahm auch umarmt haben, uns was gewünscht haben und uns angesungen
 84 haben, des, verstehst, diese Interaktionen // man hat des zugelassen, man ist hingegangen,
 85 hat sich präsentiert, sich aber dann auch wieder zurückgenommen das der andere Platz hat,
 86 ja. Diese (.) diese Bewegung ja, des auf - zu, Nähe und Distanz, ich fand das einfach toll.
 87 #00:11:10-9#

88 I : Hast du des Gfühl gehabt, das da Gleichwertigkeit, Kooperation, alles wos a Gemein-
 89 schaft auszeichnet da war? #00:11:20-6#

90 IP : Jo, (3) hob ich schon gehabt, ja, auch des mit dem, das man dieses Selbstverständliche
 91 auch vergessen hat, der eine ist mol dort gesessen, des war ned so in Gruppenbildungen,
 92 einmal ist der do einmal dort und der Wolfgang ohne Probleme is irgendwo gsessn, ver-
 93 stehst, der Christian auch, hat sich dann einfach irgendwo hinbewegt (-) #00:11:54-7#

94 I : Die hobn sich a selber ihre Plätze gsucht, mehr oder weniger, oder ?
 95 #00:12:28-4#

96 IP : Jo, wir waren 26 und es war glaub ich a gute Gruppe, für euch auch, ned?
 97 #00:12:41-8#

98 I : Jo, es hot sich jeder frei bewegen können mehr oder weniger, ned? Und a der Beginn
 99 war spannend. Es hot jeder sei Decke dabei ghobt und auch der Onfong. #00:12:48-5#

100 IP : (*fällt ins Wort*) Jo des war herrlich, na, des supa Wetter was ma ghobt hobn, des war
 101 einfoch der Zauber dieses Platzes auch und die Natur hot jo auch mitgespielt. Des war
 102 schon so und donn hots überhaupt nix ausgmocht das es donn ongfongt hot zu regnen am
 103 zweiten Tog. Weil donn hobn wir uns zurückgezogen do hinauf in den großen Raum, und
 104 der war auch total schön. Der hot mir schon gut gfalln, der hot Atmosphäre ghobt und ir-
 105 gendwie so auch weils erstens auch mol außerhalb war, in so am Stall, es war irgendwie so
 106 offen, es hat einfach Raum gelassen, ahm, und i glaub des is irgendwie so, wie in am Ate-
 107 lier is mir des vorgekommen, wo du Raum für Möglichkeiten lässt, ja, und schau, was
 108 passiert da ? Weil ich kann ma schon vorstellen, das ihr a ned so richtig gwusst hobts was
 109 do auf euch zukommt. #00:14:13-6#

110 I : Wir hobn uns einlossen, wir hobn uns olle einlossen miassn. I hob jo de Sochn selber
 111 ned olle ausprobiert ghobt, i hob ma einfach Sochn ausgsucht und a gschaut, was moch
 112 ma? Wir waren jo donn auch selber flexibel und hobn gsogt, ok jetzt moch ma a bissl län-
 113 ger Pause und jo, man muss sich einlossen. I glaub des zeichnet des a aus, also, wenn man
 114 eben individuell eingeht auf die Menschen und schaut, was passt. #00:14:38-3#

115 IP : Ja, (- -) ich habs (.) i hab persönlich sehr viel gehabt, i hab a Gruppe gespürt, weil i
 116 war schon ziemlich lange alleine, also, und des hat mir auch gefalln, das ich neue Men-
 117 schen kennen gelernt habe von ganz anderen Ebenen und auch die Hausgesellschaft war
 118 auch sehr nett, hab mich gleich irgendwie aufgehobn gefühlt und ja, des war halt einfach
 119 eine Verzauberung, auch die Verzauberung des ersten Males, des hob ich schon gespürt,
 120 alles offen, alles neu, alles (- -) schau ma was los is. I hob a ned gwusst, dass do privat
 121 Leute zu dir herkommen und sich das anschauen, des hod einfach alles gepasst. Auch die
 122 Selbständigen, die alleine gekommen sind. #00:16:11-2#

123 I : Super. Jo (- - -) Wie hot sich deiner Ansicht nach des miteinander gestaltet? Wie host du
 124 des wahrgenommen, wie ist dein Eindruck? #00:16:27-4#

125 IP : Also, ich hab schon gespürt, dass von vielen eine sehr große Offenheit gekommen ist,
 126 also, durch diese Ahm tiefe Entspannungsübungen die ma gmacht haben. Also i bin immer
 127 erstaunt beim Yoga über diese extremen Entspannungsübungen, und dann einfach auf ein-
 128 mal irgendeine Stellung zu machen, des, da bin i drauf gekommen das wir ja komplett ver-
 129 spannte Menschen sind, ja? Wir werden dann beim Yoga in so eine Art Säuglingszustand

130 gebracht, damit man endlich mal wieder sich spürn und wohlfühlen kann im gonzn Körper
131 und des überträgt sich natürlich wieder in die Begegnung zu anderen Menschen, ja, des
132 heißt du bist entspannter und du bist in dir. Weil, wenn du, in so einer Art Korsett drinnen
133 bist und verspannt bist, dann atmest du glaube ich nicht so richtig durch und dann machst
134 du überall irgendwie eine Verminderung oder eine Überblähung, das du da vielleicht die
135 Schultern auch immer raufziehst, und so, bist du gelassen Ahm und es kann dir ja gar
136 nichts passieren wenn du ein gelassener Mensch bist. Dann begegnest du Menschen mit
137 einer Gelassenheit und sie dir auch, ja, weil da is jo donn der Tisch frei, und es is dir egal
138 ob er jetzt auf de Händ geht oder auf de Füße oder auf dem Popo um einonder hüpf, weil
139 es kann da ja nix passieren. Diese Verspannungen sind ja auch oft Angstgeschichten,
140 Angst nicht zu Genügen, oder ich bin da nur alleine, oder Opfergeschichten, verstehst, die-
141 se Selbstwert // diese Gelassenheit und wie ich dann die Menschen kennen gelernt habe,
142 die anderen Frauen, Frauen von verschiedenen Gesellschaftsschichten, oder auch vom Al-
143 ter her, war auch für mich interessant, es hot mir sehr gut gefallen, do seh ich auch, wie
144 weit sind die, wo stehn die. Der Robert meint halt immer i bin da, auf einer Insel der
145 Seeligen, weil i da in St.Martin lebe, ja? Er meint halt, wenn du mitten in der Stadt bist und
146 dort den Molloch Stadt begegnest, dann kann man mit den Personen die sehr "pur" sind,
147 besser auskommen. Das heißt, pur meine ich, sie zeigen ganz pur ihre Erregungen, ja?
148 #00:20:37-0#

149 I : Sie sind authentisch ? #00:20:48-7#

150 IP : Authentisch sind sie, ja. Und deswegen eben dieses holt (.) noch in sich geschlossene,
151 angenehme. Und da bin ich ja auch ziemlich // also ich hab manchmal diesen Zeitgeist, den
152 ich ja gerne spüren möchte ahm und den spür ich halt hier manchmal nicht und dann geh
153 ich halt in die Stadt, das ist auch der Grund warum ich zu dir nach Wien fahre, damit i mal
154 so seh was da los is, ja? weil wenn ich das nur hier machen würde, ja, dann wäre mir das
155 alles einfach zu eintönig, aber halt, diese Begegnung mit diesen anderen Personen, da fällt
156 mir jetzt eigentlich nur der Ilian ein und deine Freundin die Mariella und die Christina,
157 warn olle interessant. Die (.) die Jugendlichen hobn irgendwie a Problem ghobt mit mir,
158 olso de ganz Jugendlichen, de hobn ned wirklich gwusst wie sie mir begegnen können. Do
159 hob i schon bemerkt, ober donn hobn ma eh olle uns in die Augen geschaut und donn hobn
160 wir eh gesehen, dass es da keinen Unterschied gibt, na, so zu sagen. #00:22:35-9#

161 I : Mhm. Host du des Gefühl gehabt, dass sie des Gonze, olso de Gruppe sich im Laufe des
162 Kurses verändert hot ? Also des Gruppengefüge ? #00:22:39-4#

163

164 IP : Jo. Genau. Des war wirklich a komplette Veränderung. #00:22:46-5#

165 I : Inwiefern? #00:22:46-5#

166 IP : Najo. Die (.) die (.) die // vorher war jeder für sich. Es war zwar // wir waren eine
 167 Gruppe, aber ich hab schon gespürt, dass jeder, so wie ein Planet herumgekurbelt ist, ja?
 168 Und das kann ich auch zu mir selber sagen, ja, dass ich als Einzelperson da hingekommen
 169 bin, obwohl i so eben a zuständig war für die und die Leute, aber ich war ganz für mich
 170 alleine (*schnieft*) und ahm dann eben durch diese Übungen wo sich das halt aufhebt in der
 171 Gelassenheit, wo man dann auch die Menschen spürt, die Qualität des anderen, dan::n ahm
 172 hat man wirklich ein Gruppengefüge gehabt. Ja. #00:23:53-8#

173 I : Da knackt die Nuss. #00:23:53-8#

174 IP : Ja. Genau. #00:23:53-8#

175 I : Und ich glaub du bist eh, also mit dem Steinritual (-) du bist dann losgegangen eigentlich,
 176 noch meinem Gefühl. #00:24:05-6#

177 IP : Jo. Bei mir auch. Und der (.) der der Zauberer war der Gottfried. Der war (*f*) ein
 178 Wohnsinn. Wirklich, des woa hohe Philosophie. Hohe Poesie war es, ned Philosophie.
 179 Stein. (- - -) Stein. (- - -) Und dann hot er gsogt (- -) Stein. Nicht Gottfried. Stein. Also, er
 180 is ein (--) so ein Herz. Die (.) die (.) Hände von ihm ja ? Sind jo Herzhände. Also (*f*) wirk-
 181 lich. #00:24:57-2#

182 I : Ja. Ich liebe ihn auch. (*lacht*) #00:25:04-2#

183 IP : (*lacht*) #00:25:04-2#

184 I: Aber der is a so aufblüht dortn. #00:25:07-1#

185 IP : Jo. So selbstständig. Auch des Schrein. #00:25:17-8#

186 I: Host des Gefühl ghobt, das es a Überforderung geben hot? #00:25:41-6#

187 IP: Na. Nix. De Überforderung war die, in der früh keinen heißen Tee zu bekommen, an
 188 warme Tee. Des woa des Einzige wo ich wirklich gelitten hob. Oiso, aufzustehn und wie
 189 es kalt woadn is, dann hob i mir gedocht, scheiße jetzt krieg i keinen Tee, des hätt ich per-
 190 sönlich gerne gehabt, das so Art Teebar gewesen wäre, dass i ma irgendeinen Kräutertee
 191 machen kann. Des war wos mich a bissl gestört hat, weil des hätte ich gebraucht.
 192 #00:26:20-7#

193 I : Jo. Mhm. Host du so von Nähe - Distanz, also wie host du des empfunden? Wennst jetzt
 194 so drüber nachdenkst, a übers aufeinander zugehn, oder a Distanz, Grenzen, wenn du des
 195 ganzheitlich betrachtest, wie is dir des vorkommen? #00:26:56-9#

196 IP : Najo, die Distanz hob ich (--) also, ahm, im Grunde genommen hab ich (--) dann eine
197 Distanz mir gegenüber, meistens, also wenn ich mich zurückziehe, also, da ordne ich mich
198 wieder (-) und ahm #00:27:25-0#

199 I : Ja, aber als Gruppe, wie host du des wahrgnommen? #00:27:31-7#

200 IP : Also monchmol hab ich mich zurückgenommen, ja, wann ich gemerkt hab, das ich oft
201 zu stark eingeh, da hab i mir gedacht, jetzt muss ich mich wieder a bissl schließen und
202 einmal versuchen die Übungen zu machen, und ahm das war mir manchmal wichtig, weil
203 ich bin eigentlich ein Mensch der sehr offen ist und viel hergibt und viel raussprudelt aus
204 mir und Ahm ich brauch dann auch wieder viel Raum das ich mich schließe, also das war
205 mein Prozess manchmal, dass ich mich bewusst geschlossen habe und bin aber immer bei
206 den Yoga Einheiten (.) bin i immer sehr schnell in diese Entspannung gekommen und das
207 hat mir dann immer sehr getaugt und da sind mir auch sehr viele Dinge klar geworden oft,
208 also, jetzt kann ich gar nicht sagen was das alles war. #00:28:34-8#

209 I : Na eh, aber des ist eh des Loslassen, obgeben. (--) Najo und so als Gruppe, host du des
210 Gfuehl gehabt dass das Nähe - Distanz Verhältnis ausgeglichen war? Als Gruppe, als gan-
211 ze Gruppe. #00:28:57-1#

212 IP : Ja, das war für mich ausgeglichen. Und dann, domols wie ma Kino gschaut hobn, olso
213 das war ein Spaß, olso so viel Spaß hob ich schon long ned ghobt, des war so. #00:29:25-
214 0#

215 I : Na glocht, so viel glocht und olle zusammen ghuckt. Olles eins. #00:29:34-8#

216 IP : Jo, eins, des war wirklich eins. #00:29:36-2#

217 I : Und eben, die Einfochheit für mich auch so. Des Tun an sich. Des woa
218 gonz=gonz=gonz schen. So wie beste Freund olle miteinonder. #00:30:26-8#

219 IP : Jo. I bin do drinnen glegen. Des woa wirklich // Ein Traum. Wir leiden olle darunter
220 dass wir des zu wenig hobn. #00:30:47-8#

221 I : Jo genau. Es is a so des=des // i denk mir grod auch so der Schluss, ned? Des ich wün-
222 sche mir das du gluecklich bist und (.) ahm der Körperkontakt an sich. Wie host du des
223 wahrgnommen? (.) Host du des auch intensiver wahrgnommen? Auch so der Austausch
224 von innen? #00:31:07-7#

225 IP : Jo. Jo. Na du (-) i erzähl dir wos. Do woa a oide Freundin von meiner Mutter. U:und
226 die hot a ondere Freundin ghobt, jo? Und die hobn so gelitten unter irgendwelchen
227 Schmerzen, jo? Und donn hob ich ihnen vorgeschlagen die zwei sollen sich zusammenset-
228 zen oder sich Zeit nehmen dafür (-) und sich gegenseitig ahm angreifen und einsmieren
229 oder so wos, weil des der Körper so braucht. Und (-) überhaupt unsere Leute, unsere Leute

230 musst dir vorstellen sind ja viele aufgewachsen in einem Heim (-) wo sie eben diese Aus-
 231 tausche eben nur mit Aggression oder, ich weiß nicht, gegeben hat oder mit Übergriffe,
 232 also das jemand dich angegriffen hat weil er was wollen hot von dir oder weil er dich
 233 ghaut hot, also (.) des musst auch mal irgendwie schaffen. #00:32:21-9#
 234 I : Und wir sand aber trotzdem diejenigen, eh dann wie die Behinderten (.) die dann eben
 235 zu dir kommen und dich so umarmen, ned? Und des=des hot der Dean gsogt, er hot gsogt
 236 (.) er hot olles als a Leere in sich drinnen, trotz ollem er hot olles im Leben (.) ober es war
 237 trotzdem irgendwos (f) leer. #00:32:44-4#
 238 IP : Mhm. #00:32:46-8#
 239 I : Und die Yoga Tage des woa // do hot sich olles aufgefüllt (-) die Leere hat sich aufge-
 240 füllt und er hot gsogt er hot nu nie so viel umarmt und is so viel umarmt worden in so ei-
 241 nem Kontext wie dort (-) und des war es eigentlich, jo? #00:33:05-0#
 242 IP : Jo i glaub auch, jo. #00:33:06-8#
 243 I: Oder die Christine hot des auch gsogt. #00:33:22-1#
 244 IP : Is aber auch // wo es jo ober in diesen Spielen drum geht // wo ma so glocht hobn wie
 245 ma do um den Kreis glaufen sind, wir hobn so viel lochen müssen, hob i gsogt (.) ich fühl
 246 mich wie=wie im Kindergorten wo ma eben solche Spiele spielen, ned? Und (.) wo wir
 247 holt olles obe fallen lossen und lochen einfoch. Nur lachen. Uns einlossen. Und (.) ich
 248 glaube wir sand a Gesellschaft wo wir uns olle so zrückhalten um zu genügen und (.) zu
 249 funktionieren. A diese Körperkontakte, des is jo immer weniger worden. #00:35:01-6#
 250 I : A Sexualität. Eh Körperkontakt, Liebe, Zärtlichkeit, Austausch, wenn i mir Pornos an-
 251 schau, donn hob i a an anderen Zugang zu Sexualität und Besinnlichkeit. Zugang zu Sinn-
 252 lichkeit zum Fühlen, ned? Des=des Spüren. #00:35:28-7#
 253 IP : Jo. #00:35:31-2#
 254 I : Sensibilität. #00:35:36-8#
 255 IP : Aber du host des eh sehr gut (.) im Griff eigentlich, ned? Du host ahm du greifst gut an
 256 (.) und deine Füße (.) des sand fast wie Hände bei dir. Also (.) du:: hast wirklich ein gutes
 257 Körpergefühl find ich. Und des is wenn man so in sich drinnen ist (.) dann kann man wahr-
 258 scheinlich auch raus gehen (.) weil wenn man ned so in sich drinnen is (.) donn kann ma a
 259 gar ned rausgehn. Du bist do geboren dafür. #00:36:20-4#
 260 I : Jo mir is des oft gar ned bewusst wos (.) eben. Des is jo des. I miassat a mehr (.) mich
 261 wertschätzen auch mehr. #00:36:33-0#
 262 IP : Viel ich liebe dich (.) vorm Spiegel (-) bist wunderbar. #00:36:35-4#
 263 I : (lacht) #00:36:39-6#

264 IP : Fünf mal am Tag (.) mindestens fünf Komplimente soll man sich machn am Tag. Min-
 265 destens in der Früh. #00:36:45-9#

266 I : Des werd ich jetzt onfongen. Na eh (.) des muss man eh. #00:36:46-0#

267 IP : Der (???) kommt aus einer Gesellschaft, Struktur (.) die olles nur über den Schädel
 268 mocht. Eine Freundin von mir, die hot mir erzählt, ihr Vater ist gstorben, do war sie acht
 269 Jahre (.) und ihre Mutter hot sie ins Ehebett genommen, hot ein Holzbrett hingelegt (.) da-
 270 mit sie sich nicht berühren zufällig in der Nacht. (- - -) Also des (.) ist heavy. So was. Und
 271 die Frau // die hob i holt manchmal so gehalten (.), die hat gsagt (.) greif mich nicht an,
 272 nicht dass die Leute glauben wir sind lesbisch. Und sie weiß, dass diese Nicht Körperlich-
 273 keit ihr großes Handicap ist (.) und ich meine, sie leidet ja auch darunter. Weil manchmal
 274 in der früh hat sie gsagt, ach Anna komm zu mi:ir (.) und donn bin ich zur ihr kommen (.)
 275 und donn hot sie sich gonz leicht zu mir kuschelt (.) also nur um jemanden zu spüren.
 276 #00:38:17-7#

277 I : Mhm. #00:38:20-9#

278 IP : Und (.) des=des ist irgendwie, wenn man so denkt, in unserer Evolution (.)
 279 #00:38:31-4#

280 I : Wos des ausmacht, des ist des Arge. Was des für einen Einfluss nehmen kann. Was des
 281 für Auswirkungen eigentlich hot. #00:38:45-5#

282 IP : Eigentlich host du nie wirklich eine=eine=ein gutes Körpergefühl. #00:38:54-4#

283 I : (fällt ins Wort) Na. Kein Vertrauen, kein=keine=keine Offenheit, keine Zuwendung (.)
 284 #00:38:54-7#

285 IP : (fällt ins Wort) Keine Sexualität. #00:38:56-1#

286 I : Nix. Keine Wärme, keine Liebe. Nix. Na, arg. Wie host du: ahm die Kontaktaufnahme,
 287 so ganz am Anfang. Wie host du des wahrgnommen? Wenn du des jetzt so ein bissl be-
 288 obachtest, die Kontaktaufnahme (.) eben, den anderen nicht Behinderten (.)? #00:39:24-2#

289 IP : Also (.) da war überhaupt kein Zwang dahinter. Ich meine es hot holt alles mögliche
 290 gegeben. Alles mögliche, das jemand ein bissl schüchtern war beziehungsweise (.) jemand
 291 ned anschaut hot, oder (.) egal. Es hot infoch auch, sagen wir, das Wetter hat sehr gut
 292 mitgespielt. Dieses // Die Sonne:, dieser schöne Platz und wie wir donn (.) unter dem
 293 Baum gesessen sind (.), diese Gelassenheit (.) und wie des passiert ist mit dieser einen
 294 Frau, do hot sie sich verletzt, jo? Jo, passiert holt (.) und es ist kein Drama gewesen, für
 295 alle (.) und des hob ich schon // also eigentlich eine Selbstverständlichkeit hob ich das //
 296 Also ich hab da, keine Werte (.) hinein getan. Ich hab da Beobachtungen gemacht, ja? Hab
 297 schon auch gedacht, mhm, mhm, aber (.) im Grunde genommen (.), ich hab auch nur ein-

298 mal geschaut, ja? Wo bin ich ? Wo find ich mich? Und (- -) Ich hab jetzt eine Methode bei
 299 mir jetzt gmacht, dass ich (.) die Dinge jetzt zukommen lass. Ich versuch jetzt nicht zu viel
 300 darüber nachzudenken, warum, weswegen, weshalb und (.) schaun was los ist. #00:41:10-
 301 4#
 302 I : Ah host du auch des Gefühl ghobt dort, dass des auch so war, das man schaut, ok, sich
 303 drauf einlosst ? Oder=oder host=host gmerkt, Spannungen ? (.) #00:41:22-6#
 304 IP : Na, überhaupt ned (.) also des war ganz eine ideale Geschichte. Also keiner // Ich habe
 305 nicht gewusst, dass einige dabei sind die noch keinen Kontakt mit Behinderten gehabt ha-
 306 ben. Des hob ich donn erfahren durch deine ehemalige Schulkollegin, die hot gsogt du hast
 307 sie eingeladen weil sie sich einmal überlegt hat ob sie einmal bei einem Behinderten arbei-
 308 tet, und (.) das hab ich ja ned einmal am Anfang gewusst. Ich hab ja ned einmal gewusst
 309 das einige alleine gekommen sind (.) ohne Betreuer, ich hab eigentlich geglaubt, so ähnlich
 310 wie wir (.) so Betreuer mit Behinderten und (.) wir treffen uns. Ich hab auch nicht gewusst,
 311 dass der Dean nur so da ist, jo? Am Anfang weißt du des ja nicht und wenn da irgendwer
 312 steht, dann glaubst du ja automatisch der gehört vielleicht zu dem, oder zu dem.
 313 #00:42:24-5#
 314 I : (*fällt ins Wort*) Oder ist auch behindert (*lachen*) #00:42:26-1#
 315 IP : Oder der ist auch behindert. Bei=bei der // Der mit dem Down Syndrom der war so
 316 witzig der da gestanden ist und getanzt hat. Ich find die sind so: musikalisch. Dann hot er
 317 gsagt, des war so toll. #00:42:47-7#
 318 I : Zum Schluss gel? #00:42:47-2#
 319 IP : Ahm, jo: hot er gsogt, mir gehen jo die Eltern so am Geist, weil die wollen jo immer
 320 das ich anders bin, oder so irgendwie. Es stimmt jo. #00:43:07-9#
 321 I : Ihm hots voll taugt. Die Mutter hot mich anrufen und erzählt (.) #00:43:53-3#
 322 IP : Die können mehr als wir denken. Und sie haben auch ein eigenes Leben, was wir (.)
 323 nicht wissen. #00:44:00-7#
 324 I : Genau. #00:44:03-6#
 325 IP : Des ist überhaupt, also Kinder (.) die in Heimen aufgewachsen sind, die haben ein Le-
 326 ben wo wir nichts wissen. Ich bin drauf gekommen sie entsorgen übers Kloh. Und wie ich
 327 des gemerkt hab, der Wolfgang, der entsorgt übers Kloh und ich hab mir gedacht, na ei-
 328 gentlich ist das normal. #00:44:35-0#
 329 I : Wegspülen? #00:44:35-0#
 330 IP : Wegspülen, weg! Das ist weg, ja? Und ahm (.) da ist mir irgendwie bewusst geworden,
 331 dass die ihr eigenes Leben, eben mit=mit den positiven und negativen Geschichten (.) so

332 wie ich eben zuhause gelebt habe, Familienleben (.) auch mit meinen eigenen Geschichten,
 333 haben sie eben ihre eigenen Geschichten gehabt, ned? #00:45:14-1#

334 IP : Aber=aber=aber wenn man eben von dem ausgeht (.) dass, das was du denkst das Le-
 335 ben ist, dem ist es nicht so (-) es gibt so viel verschiedene Dinge und (.) ja wir müssen des
 336 halt zulassen, ned? Und wir würden viel mehr lernen (.) #00:00:28-0#

337 I : (*faellt ins Wort*) wenn wir offen sand (.) und ned werten die gonze Zeit. #00:00:29-9#

338 IP : Jo (-) und was auch ist (- -) ahm also die ganzen Wissenschaften und die ganzen Sys-
 339 teme (.) wenn die miteinander reden könnten (- -) würden wir viel viel mehr (.) erfahren.
 340 #00:00:46-6#

341 I : Mehr Zusammenarbeit, a (.) jojo. #00:00:55-3#

342 IP : Auch eben bei Problemlösungen, na? #00:00:55-3#

343 I : Für die Gesellschaft. #00:01:00-0#

344 IP : Weil zum Beispiel (.) wir hoben jo an Rainer, gel? Und der is jo gestern da gewesen.
 345 Der is in (unverständlich) seit 5 Monaten, oder 6 (-) und dieser Authist (.) der sicher in
 346 einer bestimmten Weise (.) sehr gscheit is (- -) und der hat irgendwie gemerkt, dass er nicht
 347 dem normalen Zustand genügen wird. Und er hat irgendwie, ist er ausgeklingt (- -) und der
 348 hat fast (.) sich umbringen wollen na? Indem er sich ausgeklingt hat. Und jetzt is so (.)
 349 fünftausend Euro pro Monat, die Eltern sind begeistert das ist wie ein kleines zu hause,
 350 was wir ihm eben auch bieten können (- - -) und die Arbeit, er arbeitet nichts. Er geht nur
 351 hin und her und hin und her, er ist so zu wenig beschäftigt (-) und (.) jeden Druck den du
 352 auf ihn ausübst (.) tut er meistens mit schreien, toben (.) entgegen, ja? Er verträgt absolut
 353 keinen Druck. Das kann natürlich auch bedeuten // weil ich bin jetzt drauf gekommen,
 354 wenn Leute keinen Druck aushalten dass da:: der Haushalt, ja, der Elektrolyt Haushalt oder
 355 was auch immer (.) nicht (.) richtig (.) gespeist ist. Dann ahm was war? Er ist gekommen
 356 und hat gesagt irgendwie, na, i will ned i will ned i will ned i will ned, also er is von (*Ort -*
 357 *unverständlich*) gekommen. Jetzt beginnt der Kreis dass er zurückgebracht wird. Jetzt
 358 müssen wir schau ob er will, oder nicht. Aber es stellt sich nicht die Frage, ob er will oder
 359 nicht (-) die Frage stellt sich, ob die Eltern // was die Eltern wollen und was wir wollen und
 360 was das Spital will und was das Land will. Er hat vier oder fünf mal konkret gesagt er will
 361 zurück #00:03:32-1#

362 I : Zu euch? #00:03:32-1#

363 IP : Nein, bei uns, er will wieder zurück (- -) und ahm er hat gesagt, er möchte zurück nach
 364 Mauer. Er hot schon so Phasen ghobt, wo er gonz ruhig und gelassen war, ja? Aber wenns
 365 so eben konkret war, es hot eben zuerst geheißen er wird einmal ein paar Stunden bei uns

366 sein (.) und dann wird er zurück gefahren (.) nur ist es dann für uns (f) acht Stunden Fahrt.
 367 Also, hin zwei zurück zwei wieder hin zwei und wieder zurück zwei, ja? Dann hat die Vi-
 368 cki beschlossen, er bleibt über die Nacht (.) wie es ihm gegangen ist, das weiß ich nicht (.)
 369 ich hab keine Ahnung, ja? Aber ich will nur sagen (.) er hat gesagt, er will das ned er will
 370 das ned, er will das ned. Dann hat sie ihm gesagt er soll jetzt da duschen gehn und er wird
 371 hier schlafen, hat er gesagt, nein ich will zurück ich will zurück ich will zurück und die
 372 Vici fuehlt sich irgendwie // weil sie sich denkt, ich schaffe es, dass der wieder zu uns zu-
 373 rückkommt. Das ist ihr Ehrgeiz, die Eltern wären froh, weil die sand olt, gebrechlich, wä-
 374 ren froh wenn er wegkommt. Der Staat (.) ist froh wenn er wieder zu uns kommt, weil der
 375 zahlt des drei bis vierfache an Mauer draußen und wir sind froh, dass er zu uns kommt weil
 376 er (.) die fünftausend bringt. Jetzt frag ich mich dann (.) ja und ich sag dir (.) ein zweites
 377 Mal wenn der sich aufgibt (.) wird er es ned schoffen, weil des is donn schon des dritte
 378 mol, er war schon vorher in einer starken Psychose drinnen. Und jetzt // wie nehme ich
 379 jetzt einen Menschen ernst, ja? Also, ok. Er verträgt keinen Druck, er liebt es in der Natur
 380 zu spazieren, das heißt (.) dort gibt es einen Park, einen Garten wo er allein umeinander
 381 gehen kann, er muss ned arbeiten gehen, er kann da umeinander gehen (.) kriagt drei oder
 382 vier mol zu essen (.) und des is ihm genug (- - -) ich möchte meine Ruhe haben, hot er
 383 gsogt, ich möchte meine Ruhe haben. Drum herum sind zehn Leit. #00:06:12-4#
 384 I : Des ist ihm olles zu viel. #00:06:11-7#
 385 IP : Des ist ihm persönlich (.) #00:06:18-9#
 386 I : Speziell mit // des ist zu viel Input (.) z'viel=z'viel (.) #00:06:20-0#
 387 IP : Und (.) ich werde einschreiben, das was ich gehört und gesehen habe (.) und was ich
 388 gespürt habe. Weil (.) #00:06:39-5#
 389 I : Jo, weil do gehts ums ernst nehmen, wos der Mensch (f) sogt! #00:06:41-7#
 390 IP : Ja eben. Sagt er des, oder (- -) #00:06:47-7#
 391 I : Er kann jo des gar ned wahrnehmen, wahrscheinlich // er is jo behindert, deshalb kann
 392 man jo ned ernst nehmen was er sogt (*ironisch*) #00:06:58-4#
 393 IP : Jo, des is wirklich schwierig, diese Geschichte. Ja. #00:07:05-2#
 394 I : Im Endeffekt follt do sein=sein Interesse untern Tisch. #00:07:07-8#
 395 IP : Ja ja ja. Genau. Nur is es so (.) ober wennst einmal in Mauer draußen bist, ah nein, do
 396 in Tulln gibts nur sechs Notfallbetten. Also wenn=wenn do wos is. Wir habn // wochen-
 397 lang haben wir uns des anhören müssen. Sein Schreien, sein Toben (.) olle (.) und der is
 398 dünn (.) du glaubst ned wo er seinen Hintern hot, so dünn ist der. #00:07:55-5#

399 I : Jo was glaubst, des is jo a Wahnsinn (.) was der für an innerlichen Stress hot.
400 #00:08:01-7#

401 IP : Aber, i will da des nur sagen, weil des ist wirklich (.) ich mein (.) man sieht es (.) und
402 (.) denkst da, jo, wieder an Kompromiss. Wieder einen Kompromiss, wo es donn (.) jo, die
403 Rechnung gibt. #00:08:16-3#

404 I : Mhm. Und der Mensch an sich geht unter (.) des is a gonz // weswegen a viele Men-
405 schen diskriminiert werden. Auf Grund von unseren gesetzlichen Bestimmungen. Ned nur
406 von der Einstellung her, sondern a von den gesetzlichen Grundlagen (.) wie was zu rennen
407 hot (.) weilst eh eben abhängig bist vom Geld. Dass du a Förderung kriegst, jo. Des is jo
408 genauso a Diskriminierung (.) dass die Leit sich ned entfalten können, ned? #00:08:49-5#

409 IP : Zum Beispiel ahm (.) wennst gehbehindert bist. Schau a mol (- - -) des is a Irrsinn oft.
410 #00:09:10-0#

411 I : Najo. Host du ahm (-) des Gefühl ghobt // weil i frog dich jetzt was du beobachtet host
412 in der Gruppe, also die Menschen die gar keinen Kontakt ghobt hobn zu Menschen mit
413 Behinderung oder nur wenig. Host du des Gefühl ghobt, dass sich bei denen hinsichtlich
414 der Einstellung gegenüber behinderten Menschen was getan hat? #00:09:41-0#

415 IP : Jo, der=der Dean hot des ganz klar gesagt eigentlich (.) der des ganz stark ausgespro-
416 chen hat und der is sehr stark auch in Beziehung mit dem Christian gegangen (.) und des
417 woa sehr witzig, jo? Also ahm diese // der Christian ist fuer mich immer so eine Wechsel-
418 wirkung gewesen wie (.) ahm was kostet die Welt, ja? Und so diese Verletzbarkeit. Und so
419 ähnlich ist er auch (.) und ahm wenn donn jemand neben dir sitzt, mit seiner Überspitztheit,
420 ja, dann:: kannst du dann auch dein Manko, ja oder dein Handicap ahm bearbeiten. Weil (.)
421 es wird dir jetzt überspitzt präsentiert. Und (.) Weil der Dean des auch mit sich // er hot
422 donn eigentlich den Christian immer so hergnommen, ned? Und immer, jojo loss, moch
423 des oder nicht, moch des nicht, oder jojo und so (.) weißt, er hat ihm auch manchmal so
424 geschützt und gehalten und der=der Christian hat sich auch so zu ihm ein bisschen hinge-
425 zogen gefühlt weil ich hab oft das Gefühl er braucht eine Schulter und die sucht er sich
426 auch und (.) ja diese=diese Angst, weil die meisten Leute haben ja Angst vor Fremden
427 und=und weil die Behinderten früher immer nur versperrt wurden (.) eingesperrt und jetzt
428 sind sie halt präsent weil die Gesellschaft (.) soweit ist, also #00:11:36-1#

429 I : Dass sie sich mehr und mehr öffnet? #00:11:36-9#

430 IP : Ja (.) und (.) da denk ich mir aber der großteils der Menschen ahm haben trotzdem //
431 sie verniedlichen sie. Sie lassen sie immer nur Kinder bleiben. Sie dürfen nicht erwachsen
432 werden, ja? Also des is noch immer ein sehr starkes Problem. #00:11:49-7#

433 I : Jo eben des ned für voll nehmen. Nicht auf gleicher Augenhöhe begegnen.
434 #00:12:00-9#
435 IP : Jo. #00:12:00-9#
436 I : Aber du glaubst schon das sich da von der Einstellung her, wie du gsogt host, dass des
437 zum einen, dass des a Spiegel ist (.) Überspitztheit? #00:12:14-7#
438 IP : Jo, mhm. #00:12:14-7#
439 I : Das einem des ah was zeigt und (.) jo und durch den Kontakt, dass Berührungsängste
440 irgendwie:: sich abschwächen. #00:12:25-4#
441 IP : Jo was hot denn die:: Mariella erzählt? Für sie wars jo des erste Mal? #00:12:29-9#
442 I : Jo, sie hot schon a Kontakt ghobt a mit Behinderten, jo, eh, die Birgit hots jo a gsogt //
443 na dass sie es schon (- -) #00:12:52-9#
444 IP : Das nix Fremdes war? Das=das=das weil du glaubst immer, oh die sind so schrecklich,
445 oh die sind so (f) pf (*ironisch*) #00:13:02-1#
446 I : Mhm. #00:13:05-4#
447 IP : Also die sind ganz was anderes als ich (*ironisch*), dabei (.) sind sie ja eh gleich.
448 #00:13:11-4#
449 I : Die knacken jo des Eis (.) weils jo eh voll auf die zugehen, ned? Du kummst jo teilweise
450 auch garned aus. #00:13:13-9#
451 IP : Jo. Der Christian (.) mitm heiraten. Na der war wirklich verliebt in deine Schwester.
452 Der war fertig. #00:13:28-9#
453 I : Ahm. Du host eh schon gsogt, also Vorstellungen. Du host keine großen Vorstellungen
454 und Erwartungen ghobt? #00:13:37-0#
455 IP : Na, ich habs zugelassen einfoch (.) das was kommt, kommt. #00:13:39-5#
456 I : War irgedwos Neues für dich, wo du sogst (.) ? #00:13:43-8#
457 IP : Wos Neues? (- - -) Ahm. Für mich (-) Nein. Eigentlich nichts Neues, sondern wieder
458 Altes (.) Das man: aufgehoben is, ja? (.) Aufgehoben in der Gesellschaft, dass man nicht
459 alleine als Planet herum (.) kreist, sondern das nix (-) hm // weil dieses mit sich zu beschäf-
460 tigen andauernd, das ist auch ahm eine Geschichte wo man oft nicht die Dinge klar sieht
461 mehr. Sondern das man so bodenständig bleibt, ja, also (.) man fragt den Gottfried, was
462 wünscht du dir zum Geburtstag? Eine Torte! Was wünscht du dir zu Weihnachten? Einen
463 Christbaum! Verstehst du? Das ist das. Und ahm. Die=die diese Glitzerwelt die wir uns da
464 aufgebaut haben, die einen nur fremd machen und nicht wirklich // Weil du glaubst dann:
465 wenn ich jetzt nicht dieses Kleid anhave, wie die sowieso (.) oder, es sind so=so Kleinig-

466 keiten, ja? Aber oft (.) durch diese (.) dieses Fernse:hen und nicht mit dem Nachbarn re-
 467 den: und ahm diese=diese #00:15:30-7#

468 I : (*faellt ins Wort*) Vereinzelung. #00:15:31-2#

469 IP : Vereinzelungen ja. Und eben die (-) // Unsere Bewohner, die dann irgendwie diese
 470 Nähe dann doch suchen und diese=diese Kopflastigkeit eben nicht haben. Und ich glaube
 471 (.) das spürt ein jeder. #00:15:54-4#

472 I : Da kann sich jeder was mitnehmen, jo. #00:15:56-0#

473 IP : Natürlich gibts halt auch ahm da Überforderungen, nicht? Aber das ist auch normal.
 474 Manchmal wars für mich auch zu viel ja, diese vier Tage. Da war ich ein bisschen krank,
 475 da hab ich mich zurückgezogen einen halben Vormittag. Ja, das werd ich nie: mehr tun,
 476 mit einem Patienten zusammen wohnen, weil (.) ich weiß was es bedeutet mit // Er war in
 477 meiner Aura, ich war in seiner, er hat nicht genau gewusst was er mit mir anfangen soll.
 478 Ich hab gar nicht gewusst, dass der die halbe Nacht nicht schläft, sondern umeinander nu-
 479 ckelt, ja? Und dann in der Früh ahm (-) tut er halt was anderes und ich war dann sozusagen
 480 gefordert dann vierundzwanzig Stunden:: (.) // Des mag ich nicht mehr, jo. Des muss man
 481 berücksichtigen beim Einteilen, ja. Also des. #00:17:11-6#

482 I : Jo, die Geschichten, auch beim Frühstück (.) mehr Variationen und so (.) sind eh ein
 483 paar Sachen wo man schau'n muss, ja. #00:17:20-4#

484 IP : Das Essen war mir gar ned so wichtig ahm (.) nur eben der Tee in der Früh, des war
 485 mir ganz wichtig (.) und holt also die vier Tage waren in Ordnung. #00:17:37-0#

486 I : Ahm. Wos glaubst du was förderlich war? So den gemeinsamen Kurs ahm für Men-
 487 schen mit und ohne Behinderung anzubieten und kennst du:, kennst du das in der Form
 488 irgendwo anders? #00:17:52-8#

489 IP : (*f*) Na. Hab ich nicht (.) kennen gelernt. Halt aber durchs Leiten (.) kenne ich eben die-
 490 se // Sagn wir so, wir haben halt alles für selbstverständlich genommen, wir aus St.Martin
 491 (.) also so=so seh ich es, dass wir immer mit getan haben (.) also wir, so als Gruppe. Und
 492 ich hab immer die=die Interaktion mit unseren Leuten und was man halt immer die ande-
 493 ren Trainer gese:hen hast und ahm dieses Leiten. #00:18:32-8#

494 I : (*faellt ins Wort*) Von denen hot jo jeder Kontakt mit behinderten Menschen, aber so
 495 wenn wir wirklich Menschen zusammen kommen der überhaupt keinen Kontakt hot (.) in
 496 seinem alltäglichen Leben (- -) // Also, findest du das förderlich oder ned? #00:18:44-0#

497 IP : Das muss er selber wissen, derjenige. Aber die Barrieren werden kleiner, wenn es eben
 498 Kontakte gibt, ja. Weil es wäre ja schrecklich, wenn wir Kinder alleine lassen, alte Men-
 499 schen alleine alt lassen (.) das ist total falsch, find ich persönlich falsch.

500 #00:19:17-2#

501 I : Do sand wir wieder bei der Scheinwelt, das Normale, das Glitzernde:, des Leistungsfähige, Alte tun wir weg, Kinder tun wir weg, Depperte tun wir we:g. #00:19:26-9#

503 IP : Und ahm ist komplett falsch. Ahm. Ich bin manchmal so, ich geh zurück in meine
504 Kindheit, ja? Da haben wir ein Fest gefeiert (.) und da gab es halt nur ein, zwei Feste irgendwie. Und da waren aber a:lle, alt, jung, Kinder, Großvater waren dabei (.) und (.) ahm
505 (.) dieses Fremd sein // da hat ein Alter mit einer Jungen getanzt, ein Kind mit einer Mutter
506 (.) ode:r, verstehst du, da war einfach dieses Gemeinsame und jeder hat gemerkt, dass es
507 keinen Unterschied gibt, ja? Ok, dass der Vater weiß, sein Sohn muss das und das noch
508 lernen, ja? Jetzt hot er seinen ersten Rauch, er wird angenommen von der ganzen Gesellschaft. Tut er holt seinen Rausch donn ausschlafen. Das ist jetzt nicht, jetzt bleiben oft
509 Leute die ihren Suff, ja, einsam, abgestoßen, ja (.) und alleine. Im Grunde genommen, waren früher Feste, drei Tage Feste (.) wo ein jeder seine Sau raus gelassen hat (.) und hat
510 gewusst, jetzt muss er wieder drei Monate arbeiten, aber das wurde von der Gesellschaft
511 getragen (.), sich einfoch mal so // Jo einfoch Spaß, Freude, weiß ich nicht (.) alles mögliche ist passiert (.) und das wusste ein Jeder (.) in der Gesellschaft, dass da alles mögliche
512 passieren kann. Und jetzt, werden wir uns immer gegenüber gestellt. Alt, jung. Schirch, schön. Genau. Behindert, nicht Behindert. Und des (.) müssen wir uns nicht gefallen lassen. Und diese=diese (.) // ich weiß es nicht, es ist dumm einfach. Und ich denke mir, dass
513 wir uns langsam Konzepte einfallen lassen müssten, dem entgegen zu steuern. #00:21:58-8#

520 8#
521 I : Glaubst du war des Yoga Projekt so ein Konzept? #00:22:01-7#

522 IP : Jo, schon jo. (- -) Also, wie wäre es wenn wir eben was ausschreiben (.) und es völlig
523 wurst ist wer kommt? #00:22:19-9#

524 I : Für Menschen mit Behinderung und Menschen ohne Behinderung, ned? Österreichweit.
525 Host du: den Stellenwert von Yoga in dem // Wos glaubst du wos hobn die Yoga Inhalte
526 für Auswirkungen ghobt? Eben für die::, für das Konzept des Zusammenlebens? Für Solidarität, Gemeinschaft, Kooperation? #00:23:17-0#

527
528 IP : Naja des ist die Plattform, sozusagen. Eine Plattform. #00:23:24-0#

529 I : Ein Raum? Dass man Raum schofft? #00:23:25-8#

530 IP : Einen Raum schofft jo. #00:23:29-1#

531 I : Und die Philosophie von Yoga, die=die Elemente die Yoga auszeichnen, wos hobn die
532 für einen Stellenwert ghobt? Habens einen ghobt, oder habens keinen ghobt ? Und wenn
533 jo, wos? #00:23:38-4#

534 IP : Oh ja. (-) Ich glaube der Spirit war des. Es ging nicht drum, dass ich jetzt diese Stel-
 535 lung gemacht habe, sondern (.) dieses Gesamtheitliche, glaub ich, hat auch die: Leute mit
 536 Behinderung ahm spüren lassen. Also ich habe irgendwie gemerkt, dass sie einmal (.), also
 537 beim Christian ganz besonders, dass dem eine Welt aufgegangen ist. Dass de:r in einer
 538 Welt lebt, wo es wirklich lurchmäßig durch die Gegend geht und wo=wo Poesie: und
 539 Sprache und ahm, wie soll ich sagen, Gesang (.) jo gar keinen Stellenwert hat in seinem
 540 Leben. Und ich hab gese:hn er ist da wie ein verletztes Tie:r, ja, einen Buckel hat er ge-
 541 macht, die Schultern eingezogen, also den Hals eingezogen und nur so von der Seite
 542 geschaut hat. Er hat nicht gewusst wie er sich überhaupt verhalten soll (.) und dann hat er
 543 aber gemerkt, dass ihm niemand was tut, oder niemand irgendwas (.) und dann hat er ein-
 544 fach irgendwas gemacht, ja. Und dann hat ihn auch jemand umarmt und er hat gemerkt,
 545 dass alles ok ist. Und bei i:hm hab ich gemerkt (.), dass: sich eine Welt geöffnet hat, die er
 546 früher nicht gekannt hat. Und irgendwo, es gibt ja so ein zu hause in jedem Menschen das
 547 in Schwingung gebracht wird (.) und das kann ich mir vorstellen, dass des eben mit diesen
 548 tiefen=tiefen Einwirkungen die wir da erleben mit diesen Entspannungen, dass sich da:
 549 eben dieses zu hause in Schwingung kommt, ja? Das ist ein ganz ein tiefes Bewusstsein,
 550 das wir da haben (.) und das hat bei ihm, hat das angefangen zu tönen, ja. #00:26:03-4#
 551 I : Zu schwingen ja. Wos halt donn auch nur die Gemeinschaft (.) trägt. Und die=die Ele-
 552 mente die man rein bringt, ned? Das Singen (.) #00:26:16-7#
 553 IP : (*fällt ins Wort*) Genau wenn man zu dritt, oder zu viert wäre, donn wäre es ned so gut
 554 gangen, glaube ich. #00:26:22-9#
 555 I : Weils=weils=weils zu wenig wäre. #00:26:29-0#
 556 IP : Weil jeder sich zu gefordert gefühlt hätte, weil jeder zu präsent gewesen wäre. Man
 557 konnte diese Mischung, so Hälfte Hälfte, war eigentlich sehr ideal. Aber es bedeutet nicht,
 558 dass ein anderer Prozentsatz auch genauso ideal ist. #00:26:50-0#
 559 I : Man hot jo a:uch vielleicht bei euch jetzt gewusst hot, man hot ned ständig schau'n hot
 560 müssen, weil es hot jeder irgendwie wenn er wos gsehn hot, hot er wos gmocht (.) also bei
 561 den nicht Behinderten, die hobn auch sofort // Wenn irgendwas war, die hobn gleich
 562 gholfen, ned? #00:27:09-0#
 563 IP : Die Nicki und ich haben irgendwie von Anfang an gsagt, als wir hingefahren sind, dass
 564 wir sie lassen (.) egal, was sie machen, ja? Also, wir haben uns jetzt nicht bemüht, dass der
 565 Wolfgang irgendwie das Bein so oder so hoch hebt. #00:27:31-5#
 566 I : Darum gehts ned, es geht ums dabei sein. #00:27:34-4#
 567 IP : Jo. Genau. #00:27:37-8#

568 I : Host du: (-) ahm, des Gefühl ghobt, also von der Methodik her wie wir des umgesetzt
569 hobn (- -), wie host du das wahrgenommen? #00:27:51-8#

570 IP : (- - -) Jo, der Rahmen hat gepasst. Ich muss sagen, ich hab keine andere // Ich hab kei-
571 nen Vergleich, aber so hat das für mich gepasst, ja. Und ihr wart gut miteinander.
572 #00:28:22-2#

573 I : Host du des Gefühl ghabt, dass ein gegenseitiges Lernen stattgefunden hat? #00:28:27-
574 4#

575 IP : Mhm. Jo. Ihr habts auch (.) Informationen bekommen. Das heißt // Ich hab schon auch
576 gemerkt wie ihr (.) einen Stopp bekommen habt, es geht nicht immer alles so wie man sich
577 denkt, ja? Und ahm du hast dich auch öfter zurück genommen und hast dann gsagt, so ist
578 es so wie es ist und auch nicht gfragt und du hast es auch einfach sein lassen (.) und da hab
579 ich auch dadurch sehr viel gelernt, ja? Wenn man einfach auch die Dinge sein lässt, so wie
580 sie sind. #00:29:10-0#

581 I : Oder zurückgehen, stehen lassen und auch wieder langsam reingehen.
582 #00:29:17-6#

583 IP : Mhm. Auch diese Variante. #00:29:19-0#

584 I : Und (.) wenn du dir des Ganze anschaust? Behindert, nicht Behindert? Wie glaubst du
585 das da ein gegenseitiges Lernen stattgefunden hat? (- -) Von Seiten der Behinderten und
586 auch wennst die nicht Behinderten anschaust, also so (.) hot eines stattgefunden und wenn
587 jo, was? Aus deiner Sicht. #00:29:41-9#

588 IP : Ahm die Behinderten, des hobn wir jo eh schon gsprochen. Die Behinderten haben (-)
589 durch ihr Sein (-) ahm so viel Rückgrat bekommen, also im Laufe der Zeit von diesen Ta-
590 gen, so viel Stütze von hinten von uns allen, jeder, auch die Behinderten mit Behinderten
591 (.) also, die haben sich auch gegenseitig unterstützt, dass je:der (.) ahm sich geborgen ge-
592 fühlt hat. Egal in welcher Richtung, ja? We:il das kann ich auch nicht sagen wie in welcher
593 Richtung, wer (.) aber, wir haben so zu sagen eine Gemeinsamkeit erlebt, etwas Gemein-
594 sames erlebt, die vier Tage. Und dieses Gemeinsame, dass es auch möglich ist, gemeinsam
595 zu sein, ja? Nicht nur im Kampf und in Streit und in Zorn und in Neid und in Liebe oder
596 weiß nicht was, sondern einfach, dass wir alles stehen lassen haben können. Und auch (.),
597 dass du dich stehen lassen hast können. Und (.) ich hab halt erfahren, das was mir auch
598 gefallen hat (.) dieses Spiel mit dem geben und ne:hmen: und kommen: und geh:n, dass das
599 alles irgendwie so normal war. #00:31:46-8#

600 I : Im Fluss? #00:31:46-8#

601 IP : Im Fluss, ja. Es war nichts hektisches, es war nichts aufgesetztes, es war (.) wirklich
602 eine ganz ideale (.) Geschichte. Und es hat gekrönt natürlich in dieser Talenteshow. Des
603 war (.) // ich hab mich abghaut. #00:32:14-3#

604 I : Jo, du warst super, ich hab mir gedacht, wer moderiert das? Die Anna! #00:32:14-0#

605 IP : Aber ich hab mir des nicht gedacht? Aber ich hab mir dann selber gedacht, ok ich
606 probiers. #00:32:23-3#

607 I : Du bist jo die perfekte Frau für das. #00:32:21-7#

608 IP : Wirklich? #00:32:25-9#

609 I : Ja bitte, das ist ein Wahnsinn, du hast eine Leichtigkeit, du redst und eine Geschichte
610 dazu, zu jedem Thema. #00:32:40-9#

611 IP : Na die waren so schön, diese Sachen. Also (.) auch der Helmut, der war so lieb.
612 #00:32:47-0#

613 I : Das war so edel. War sehr edel. #00:32:54-7#

614 IP : Die Chefin war erstaunt. #00:33:00-4#

615 I : Jo=jo=jo und auch da sog ich (.) die nicht Behinderten hobn auch do: glernt, sich selber
616 anzunehmen und ihr eigenes Handicap in sich selber (.) kennen gelernt, eigentlich. Die
617 Scham. Wos soll ich mochen? Wos kann ich denn überhaupt? Ich kann nichts.
618 #00:33:18-6#

619 IP : Jo genau. #00:33:23-3#

620 I : Und die hobn sich geschämt. Die hobn sich echt geschämt. Also auch, dass sie nichts
621 gmocht hobn, sie hobn sich geärgert, dass sie nichts gmocht hobn. #00:33:26-9#

622 IP : (*lachen*) Hobn sie das dann erzählt? Na lustig. Jo, des hob ich ned mitbekommen
623 donn, aber des ist lustig, jo. Mhm. Aber zuerst (.) weißt du wieso? Ich persönlich weiß
624 durch das Theater spielen was die Leute alles machen können. Sicher nicht in einer kon-
625 stanten, so wie ich auch nicht in einer konstanten immer auf hundertzwanzig sein kann. (-)
626 Aber da weiß ich, dass da irrsinnig viel dahinter ist, da kannst wahnsinnig viel machen.
627 #00:33:57-1#

628 I : Jo=jo=jo (.) aber da kannst holt auch mit wenig, viel machen! #00:34:09-2#

629 IP : Jo! Jo! Und des mit der Geschichte, mit der Prinzessin und so. Des war doch auch (.) //
630 Und ich glaube (.) warum sie sich geschämt haben, weisst du wieso? (*p*) Weil sie uns nicht
631 voll genommen haben (.) sie hobn glaubt des wird ein Kasperltheater. (-) Und dann hobns
632 auf einmal gmerkt, boa:: (*p*) da ist was. #00:34:37-2#

633 I : Vor allem der Mut. #00:34:42-8#

634 IP : Genau. (-) Und des=des war eigentlich ihre Scham. Nicht, dass sie nichts gemacht ha-
 635 ben (.), sondern, dass sie: (-) uns nicht ernst genommen haben. Sie haben gedacht, das wird
 636 ein Theater. Also, so hab ich es mir vorgestellt, ja? Jetzt weil du mir des gsagt hast. Aber
 637 dass da ein Spaß, ein Witz, ein Theater (.) #00:35:22-6#

638 I : (fällt ins Wort) Mut? Sich hinstellen und was mochen und sich einfoch raus stellen, jo.
 639 #00:35:28-5#

640 IP : Jo. #00:35:33-3#

641 I : Danke Anna. #00:35:37-1#

642 IP:Jo,bitte.#00:35:37-1#

Interview E

1 I : Gu::t meine liebe. Ahm. Erste Frage (.) Wie hast du den gemeinsamen Kontext bei den
 2 Yoga Tagen für Menschen mit und ohne Behinderung verstondn, oder wie=wie host es du
 3 empfunden, dass Menschen mit und ohne Behinderung zusammen kommen sand in dem
 4 Kontext. #00:00:42-1#

5 IP : Eigentlich als total normal hob i des empfundn, so als Aussenstehende, normal. Die
 6 wore jo oft konzentrierter dabei wie i und (.) woa auch onsteckend zu sehn a, wie sie sich
 7 bemüht hobn bei den Dehnungsübungen zum Beispiel, do host so richtig gmerkt wie sie
 8 sich anstrengen bis es hingehaut hot. Olso, es wore lauter so gewisse Dinge, oder wenn
 9 ichs gsehn hob // jo, der Paul war des glaub i, wie er so draussen gesessen is in der Sonne
 10 und die Sonne genossen hot, hob i mir docht, na (f) Wahnsinn. Der losst des Gonze treiben
 11 um sich herum, geschehen und genießt des. #00:01:42-6#

12 I : Mhm. Super. #00:01:45-1#

13 IP : Olso, es waren echt solche Dinge wo i mir gedocht hob, (f) Wow! da nimm i mir was
 14 für mich mit! #00:01:50-7#

15 I : Mhm, konnst des konkretisieren, was du für dich oder wie du des einordnen würdest
 16 was du dir für di mitgenommen host? Olso, konnst des benennen, was host dir mitnehmen
 17 können für dich, indem dass du des beobachtet host? #00:02:16-4#

18 IP : Ahm. Veränderung für mich, wenn Situationen auftreten wo i vielleicht a konfrontiert
 19 bin damit ahm, moch i des jetzt so wie ich es auf meine Art moch oder i erinner mi an Si-
 20 tuationen wie einfoch und simpel die Behinderten des irgendwie mochn, so natürlich, so
 21 selbstverständlich, die lenken ned ob und so irgendwie, i probier des jetzt auch! I lenk mi
 22 ned ob und versuch echt mi zu konzentrieren, des follt mir immer so schwer. Oder (-)
 23 Wenn i an meine Grenzen gehen, olso, wennn i Mut beweisen muss, des hot mi so beein-

24 druckt, des werd i a nie vergessen (f) unglaublich! Wie sie sich hinstellen und auf einmal
 25 wos (.) rüber zaubern. Unglaublich, also, beim Talentwettbewerb, do is mir des Ladel
 26 obeghängt (lachen). Wahnsinn, herrlich. A die, die immer ruhig woan, donn ober vorn auf
 27 der Bühne, unglaublich. I wär jo goaned auf die Idee kommen, das die musikalisch sand.
 28 Also, des einmol. Man moch sich keine Gedanken und des donn so zu sehen, des woa so a
 29 schöne Überraschung (.) mit Leidenschaft. #00:03:38-3#
 30 I : Warum glaubst mochst dir keine Gedanken? Also, eben, dass sie eben solche Fähigkei-
 31 ten hätten? #00:03:46-4#
 32 IP : Warum i mir keine Gedanken moch drüber? #00:03:50-2#
 33 I : Jo, wos glaubst woran liegt des? #00:03:51-5#
 34 IP : Jo, des sand sicher // jo, weil i von Vorurteilen geprägt bin mit denen man irgendwie
 35 so aufwachst, jo, das i mir denk, keine Ahnung, i=i=i steh drüber über die Leit, i muass
 36 irgendwie besser sein oder mehr können, weil i hob jo keine Benachteiligung. So irgend-
 37 wie. Das i mir, das i eigentlich so (f) erhaben bin, das i mir denk i hob mehr Talent und //
 38 obwohl, der is eigentlich genau gleich wie i. Genau gleich. #00:04:31-5#
 39 I : Mhm. #00:04:37-3#
 40 IP : Do waren immer wieder so Momente, wo man locht und so Spaß host miteinander.
 41 Olso, unglaublich. Und a dieses gemeinsame drauf schaun a. Wie liab dass die sand, die a
 42 so miteinander befreundet sand, sind viele so Dinge, die ma registriert, ober wos haften
 43 bleibt wenn ma es bemerkt. Es is vielleicht manchmal wos selbstverständliches, wos man
 44 aber selber vielleicht ned so hot, weil, i mein, Gemeinschaft. Wie oft hot man die Gemein-
 45 schaft, olso i jetzt. #00:05:18-7#
 46 I : Jo wos glaubst hot die Gemeinschaft auszeichnet, oder wos würdest sogn, wos waren
 47 die Punkte dass es Gemeinschaft ist? #00:05:25-5#
 48 IP : Jo, dass es schon immer mit einem Ziel verbundn woa, dass man immer wos draus hot,
 49 man weiss, so, des is jetzt das Nächste, also dass es irgendwie so einen Ablauf gibt, das
 50 man sich auf wos freut, man bereitet sich auf wos vor, man is schon gespannt wos dazu-
 51 kommt. #00:05:52-3#
 52 I : Mhm. #00:05:52-3#
 53 IP : Des olles zu teilen auch, die Spannungen zu teilen usw. #00:06:01-2#
 54 I : Host du jetzt noch deinem Gefühl jetzt ahm irgendwie gedocht, ok do is jetzt a Raum
 55 gschoffn? Eben so für (.) Gemeinschaft?. #00:06:12-8#
 56 IP : Ob jetzt a Raum gschoffn woa? Jo! Vom ersten Augenblick! Vom ersten Augenblick
 57 an, wie ma do des betreten hobn, durch des Garten Türl durch und die Leit glei (f) *aaahhh*

58 hallo (*lachen*), das i sogar kurz zrukschauen hob miassn, wie kummst denn do jetzt ei-
59 gentlich her. #00:06:45-2#

60 I : (*lachen*) #00:06:50-2#

61 IP : Dieses herzliche a, wie i glei mit Nomen angredt worden bin, geanu! Des hot mi a fas-
62 ziniert, weil i ma do gedocht hob, wow, die redn mich mit meinem Namen an und i weiss
63 goaned, wer is do jetzt Betreuer und wer is Behinderter? Deswegen, des woa so mein erster
64 Eindruck. Weil beim Dean zum Beispiel, do hob i eben docht, weil er eben so gredet hot,
65 auf sei liabe Ort und Weise und do hob i eben glaubt, er is a Behinderter. Des is echt hart, i
66 kann mi jo erinnern in meiner Kindheit, wie wir do im Freibad woaren, do is auf einmol
67 der Bus von der Lebenshilfe kommen und i bin nie: auf Behinderte vorher gstoßen und des
68 woa donn auf einmol, die woaren laut und fröhlich, hobn sich gfreit und wollten eigentlich
69 nur mit uns spielen und des woa donn so wos Befremdliches, Fremde, schauen anders aus,
70 bewegen sich anders und wir waren holt ängstlich, keine Ahnung und donn hobns die
71 Luftmatratzen weggenommen und wir, neeeiiiiinnn! (*lachen*) #00:08:17-2#

72 I : Was glaubst denn warum du ängstlich woast? #00:08:20-5#

73 IP : Jo, weils wos Fremdes woa und weil a (f) keiner von den Erwachsenen herkommen
74 wäre und die Situation uns näher bracht hätte, sondern im Gegenteil, so zu dem Behinder-
75 ten: kumm her, kumm her, geh weg do, so irgedwie. (- -)Dass der nur mit uns spielen wollt
76 eigentlich, des hobn wir damols ned begriffen. Weder die Kinder noch die Eltern eigent-
77 lich, die sind holt a extra so glegen, die woaren wirklich ausgrenzt woaren echt arm. Und
78 so wie die Hauptschulen jetzt in Geigenberg, die is jetzt a Integrationsschule und=und die-
79 se Kinder, also die hobn des glernt, dass do holt einer in der Klass sitzt mit Rollstuhl und
80 der wird genauso überall hin mitgenommen und es wird do holt immer obgwechselt und
81 geschaut und fuer die Kinder is des wos normales und des hob i a erst lernen miassn und a
82 nur durch dich und eigentlich dadurch, da wo wir schwimmen woaren, a wahnsinn wie die
83 olle schwimmen! (f) unglaublich. Diese Eigenheiten und Schmäh a. I woa vielleicht im-
84 mer so a bissl unsicher, ober von Onfong on hob i mi wohl gfuehlt, also des muass i echt
85 sogn, also i hob ma des mol so onschauen und woarm werden miassn und bis i des echt
86 erkannt hob, wow, mit denen konnst jo voll Spaß hobn, jo. #00:10:16-0#

87 I : Mensch is Mensch. #00:10:22-9#

88 IP : Jo, eben. Es woaren so wundervolle Dinge, wos i glernt hob und die mich schon so
89 prägen das i nu oft dran denk. Das wenn so Situationen sand, i donn sog, so! Jetzt spring i
90 mol über meinen Schatten und i probier des jetzt einfoch, weil (.) i des so klass gfundn hob
91 wie=wie. #00:10:42-2#

92 I : (*fällt ins Wort*) es jo a gegenseitig gwesen, die Behinderten hobn jo a // do woa a
 93 Gleichwertigkeit. #00:10:48-7#
 94 IP : Mhm. Gleichwertigkeit, mhm. Schön. #00:10:48-1#
 95 I : Sie hobn von euch was glernt, a so im Yoga, so wie i beobachtet hob oder der eine sitzt
 96 im Garten und du siehst wie er sich sonnen losst, i mein, des host du glernt von ihm.
 97 #00:11:16-2#
 98 IP : Jo. #00:11:20-5#
 99 I : Dass des a geht, das ma sich hinsetzen kann und a mol was ausblenden kann und des
 100 dann oben a genießt. #00:11:36-4#
 101 IP : Genau! An diesen Genuss erinnere ich mich! Ich habe gesehen, wie er das genossen hat
 102 und=und=und das hat mich eben so sprachlos gemacht, so, wow! (f) Wahnsinn und wenns
 103 nur ein paar Minuten sind. Ich bin eben so, ständig auf die Uhr schauen, Zeitmensch oder, wie
 104 auch immer. Wenn ich jetzt manchmal so eine Situation habe, wo ich warten muss dann fällt mir das
 105 jetzt eben ein. Da fällt mir dann dieser schöne Moment ein, wo ich dieses Gesicht sehe, dieses
 106 zufriedene und wenns nur ein paar Minuten, oder GROD EBEN die Minuten und dann (.)
 107 probiere ich das. Und dann funktioniert das. Super ist das. #00:12:05-6#
 108 I : Mhm. Na, voll. Das war schon einzigartig. Ich bin noch meinem Gefühl und von Anfang
 109 an, das war einfach ahm zusammen und es war einfach eine Gemeinschaft da. Wie wir da
 110 am Beginn unter dem Baum gelegen sind und alle mit ihren Decken. #00:12:33-0#
 111 IP : Das war super, genau. #00:12:33-0#
 112 I : Es war sofort irgendwie, da hat sich jeder // das war einfach normal. #00:12:37-1#
 113 IP : Jo. Was mir ahm meisten gut gefallen hat ist, normalerweise ist es schwer wenn du so in
 114 einer neuen Runde bist und du kennst niemanden und du fühlst dich da so ein bisschen abseits
 115 und (.) das war in dem Fall // hat das nicht gegeben. Es war jeder so für sich! Mit seiner Per-
 116 sönlichkeit war voll da und ist respektiert worden. #00:13:03-2#
 117 I : Aber es ist so als Ganzes, war jeder in seiner Persönlichkeit einfach (.) DA. #00:13:04-2#
 118 IP : Da. Genau. #00:13:07-4#
 119 I : Ohne darüber nachzudenken. #00:13:09-3#
 120 IP : Das ist eigentlich was (.) total seltenes, es ist keiner ausgegrenzt worden, weil er, was
 121 weiß ich, so und so ist und (.) sowas hat man eigentlich so gut wie gar nie. #00:13:22-0#
 122 I : Mhm. #00:13:24-7#
 123 IP : Gibt's normal nicht, weil immer so Wettbewerbe sind und #00:13:33-9#
 124 I : (*fällt ins Wort*) Was glaubst du warum das bei den Normalen so ist und wie wir da zu-
 125 sammenkommen sind, nicht so war? #00:13:44-2#

126 IP : Jo. Mhm. Man hot holt a diesen Wettbewerbstreit, Konkurrenzstreit, sich behaupten zu
 127 müssen oder was beweisen zu müssen. #00:13:58-9#

128 I : Und warum woa es do jetzt ned so? Was glaubst du? #00:14:05-7#

129 IP : Weil es jo ned darum gangen is da. Es is jo darum gangen, sich so kennen zu lernen.
 130 Mit dem Yoga (.) es woa jeder irgendwie darauf eingestellt, da lern i jetzt was gonz beson-
 131 deres, Genau. #00:14:34-0#

132 I : Man fohrt eigentlich dort hin um sich mit sich selbst auseinander zu setzen. #00:14:38-
 133 8#

134 IP : Des stimmt, jo, wenn man a so jeden irgendwie gfrogt hatte, auch von den Behinder-
 135 ten, die waren jo schon vorbereitet (*lachen*), hobens mir alles schon erzählt, wie sie zu Yo-
 136 ga kommen sind und eben Kurse schon gmocht hobn bei dir. #00:14:48-5#

137 I : Jo. Eigentlich. Des Ziel, oder die Intention dort hinzufahrn woa eigentlich des Yoga, wo
 138 jeder eigentlich sich mit sich selber beschäftigt hot. Auszeit nehmen host du gsogt, Zeit für
 139 mich. #00:15:05-5#

140 IP : Stimmt, jo. Des woa echt a wunderschönes Platzal. Es woa echt, so wie man den ersten
 141 Schritt durch des Türl gmocht hot und=und=und des bezogen hot, des woa echt cool.
 142 Muasst dir vorstelln, irgedwie normalerweise hob i immer so Schlafprobleme und des war
 143 dort, zack, eingeschlafn. #00:15:51-7#

144 I : Super. #00:15:51-7#

145 IP : Jo, des woa genau richtig. Genau zur richtigen Zeit kommen. #00:15:51-7#

146 I : Mhm. Glaubst du, war dort, so a Gleichwertigkeit, Gerechtigkeit, Autonomie:: , Selbst-
 147 bestimmung, Kooperation und a Kommunikation, woa des olles do? #00:16:15-0#

148 IP : Absolut jo. Es is gegenseitig schaut worden, es hot wirklich jeder mit jedem
 149 gsprochen, man hat im Laufe dieser Tage Gelegenheit sich wirklich irgedwann einmal mit
 150 jedem zu unterhalten. #00:17:10-7#

151 I : Auch die Tischgebete, also Sprüche, hob i a immer nett gfundn, also, um ein onderes
 152 Bewusstsein zu schoffen und sich hinzustelln in der Gemeinschaft, eben, a indem man sich
 153 berührt, die körperliche Nähe und donn aber a so des Bewusstsein dem Essen a Wertschät-
 154 zung zu geben. und donn eben der Wirtin a, des feedback von ihr, do hot niemand gedrän-
 155 gelt, sowos gibts normal ned, sie hot sich des ärger vorgstellt, ober do woa nix do hot sich
 156 jeder in Ruhe angestellt, es hot jeder normal gegessen a ned im Uebermass, es hot a nie-
 157 mand gjammert dass es koa Fleisch gibt, des woa a kein Thema. #00:18:02-9#

158 IP : Aja, genau. Hot immer gschmeckt und immer passt. #00:18:15-2#

159 I : Ahm. So. Jetzt kommen wir zum Miteinander. Olso, wir als Gruppe. Wie host du des
160 Gruppenempfinden, die Gruppe als Ganzes ahm wahrgenommen? #00:18:34-1#

161 IP : Mhm. Bunt gemisch, aber lustig. Absolut ja. Zusammenhalt, des hot man grad a eben
162 gsehn bei den Yoga Übungen, wie wir im Kreis gsessen sind, die Aufgaben die waren.
163 Eigentlich, wie gsagt, von ersten Augenblick an so herzlich aufgenommen worden und a
164 interessiert. Hallo, wer bist du? Komm her. So offen, so a Offenheit und Herzlichkeit und
165 Hilfsbereitschaft und a Gerechtigkeit. Es ia a gsogt wordn wie wos (f) ned passt hot (la-
166 chen). Super eben. Olles ausgedet worden, so wie sichs ghört. #00:19:35-9#

167 I : Mhm. Wie host es du empfunden so 4 Tage unter einem Doch zu sein, so wirklich a
168 zusammen zu sein und dass man sich immer wieder begegnet? #00:19:50-4#

169 IP : Des woa eigentlich total ungewohnt, weil i des scho long eigentlich nicht mehr gehabt
170 hob, scho long nimma in WG zamm gewohnt oder Zimmer teilen, aber (.) es woa so (.) ein
171 großer Raum und trotzdem woarn wir eigentlich immer zusommen, a draußen im Garten es
172 woa genug Freiraum oba trotzdem wollt ma des irgendwie ned weil ma uns so super
173 verstonden hobn. Des hot echt perfekt passt, total schön (f) unglaublich. So friedlich, die
174 Tage sind vergangen und wir hobn alle gsagt, na schad, könnt auch a Wochn bleiben,
175 schad dass schon vorbei ist. #00:20:45-6#

176 I : Jo, des hobn einige rückgemeldet, das man es eigentlich a länger mochen kann.
177 #00:20:46-6#

178 IP : Weil man richtig a beim Yoga reinkommt. I hob jo leider donn so einen Schnupfen
179 kriegt und keine Luft kriegt, do woa es schwierig die Übungen zu mochen. Aber eben, die-
180 se Atemtechniken, i versuch jetzt oft eigentlich so zu atmen, oder, i denk jetzt oft daran zu
181 atmen. Richtig zu atmen, des hob i früher nie gmocht. Wos des bewirken konn (f) unglaub-
182 lich (f) herrlich. #00:21:50-9#

183 I : Glaubst du hot sich die Gruppe im Laufe der Zeit verändert? War des am Anfang anders
184 und hot sich donn verändert innerhalb der 4 Tage? Und wenn ja, wos woa des deiner Mei-
185 nung noch? #00:22:24-9#

186 IP : Eigentlich ned. Olso, i könnt jetzt eigentlich ned sogn Veränderung weil es woa vom
187 ersten Augenblick an so a Integration, olso sie hobn MICH integriert (*lachen*) #00:22:35-
188 7#

189 I : (*lachen*) #00:22:34-5#

190 IP : Es woa einfoch so liab und maa is in dieser Zeit a vom einen zum anderen kommen,
191 olso i könnt jetzt ned sogn dass da a große Veränderung woa. #00:23:01-6#

192

193 I : Host du des Gefühl dass es mit der Zeit verbundener woa? #00:23:03-2#

194 IP : Eben, des könnt i nämlich a ned sogn weil es wirklich vom ersten Augenblick an schon

195 total lustig weil (- -) jo weil dieses Kennenlernen eigentlich sofort stattgefunden hot, als ob

196 #00:23:29-0#

197 I : (*fällt ins Wort*) Obwohl du eigentlich keinen kennen lernen (f) musst #00:23:35-6#

198 IP : Jo, genau des is es! #00:23:49-2#

199 I : Host du des Gefühl gehabt das du dich verändert host im Gruppengefüge? Vom Anfang

200 bis zum Ende? #00:24:01-7#

201 IP : Ja, ja, absolut, ja. Ahm. Von den Yoga Übungen, merkt man schon die Auswirkungen

202 und eben diese Ruhe. I bin jo hinkommen, gestresst und den Kopf irgendwie so voll und

203 mit einem Schlag // auf einmol denkt ma an des olles goaned mehr, man is abglenkt mit

204 den Leuten man quatscht und redet, genießt alles was so onsteht, ob des jetzt a Schmetter-

205 ling is der vorbeifliegt oder die schene Blume was do wochst, oder wie schen des Haus is

206 und=und Dinge, die passieren und des IST infoch so. Oba wie woa des mit dem Gruppen-

207 gefüge? #00:24:58-3#

208 I : Jo, wie du dich verändert host IM Gruppengefüge, ob sich eben do bei dir was getan

209 hat. #00:25:00-2#

210 IP : Ach so, jo, absolut weil i do eben hinkommen bin und das ned erwortet hob, die offene

211 Herzlichkeit und=und i mi a mol dron gewöhnen hob müssen an diesen Zustand dass do

212 jetzt alle so locker und herzlich drauf san und so natürlich sich geben und ahm da warm zu

213 werden, des hot für mich sicherlich braucht ein, zwei Tog, jo (.) und do hob i mi sicherlich

214 total verändert, weil i donn plötzlich (*lachen*) mittendrin war. I bin zu gegangen, hob mit

215 die Leit quatscht eben (.) man lernt sich donn jo a kennen so mit den Eigenheiten und (-) i

216 hob des jo total spannend gfoundn wo zu beobachten wie die Betreuer mit ihren Klienten

217 umgehen. Des woa a irgendwie so faszinierend, so simpel und infoch. Eben des direkte.

218 #00:26:16-3#

219 I : Jo, wie die zwei Mädels eben sich nicht mehr singen hobn traut und die Anna donn

220 gsogt hot, so wir drehen uns jetzt infoch um und beginnen noch einmal. Do hobn sie sich

221 donn traut, eben weil sie des Publikum nicht mehr gsehn hobn. Mhm des woa sehr nett.

222 #00:26:28-6#

223 IP : Schön. #00:26:28-6#

224 I : Host du des Gefühl gehabt, dass du überfordert oder unterfordert gewesen wärs?

225 #00:26:32-9#

226

227 IP : (*lacht*) Ned unterfordert. #00:26:49-5#

228 I : In den Yoga Übungen oder den gonzen gruppodynamischen Gschitn die wir gmocht
 229 hobn? #00:26:53-4#

230 IP : Auf jeden Foll hob i mir immer gedocht, mehr mehr, es is schon wieder vorbei, oder is
 231 der Tog schon wieder vorbei (.) i hätt nie sagen können, dass es jetzt langweilig wär oder
 232 das i auf die Uhr gschaut hätt, im Gegenteil die Zeit is viel zu schnell vergangen.
 233 #00:27:23-9#

234 I : Also, host jetzt dir bei den Yoga Übungen ned gedocht, i will mehr gefordert werden
 235 oder so irgendwie? #00:27:31-7#

236 IP : Na, es war total schön. Man hot so (.) gebangt deiner Stimme gelauscht, du host richtig
 237 a angenehme Stimme und man hat einfoch mitgmacht und man war da einfoch mittendrin
 238 und Zeit Raumgefühl hot koa Rolle gspielt und des hätte ewig so weitergehen können oba
 239 a mit dem Rhythmus, des hot komplett passt die Pausen woaren eh a total wichtig dazwi-
 240 schen. Man kummt eigentlich so richtig irgendwie rein und deshalb wär es super gewesen
 241 nu mehr einzutauchen eigentlich, dass ma richtig fest wird. Es war scho a bissl steif am
 242 Anfang gwesen so die Übungen (*lachen*) , oder a beim Singen oba am Schluss wird man
 243 richtig laut oba des Lachyoga. Des taugt mir am Meisten, des probier i so oft und wenns
 244 am Onfong so richtig künstlich is (*lacht*) kummt donn eben die Erinnerung und donn
 245 muasst einfoch richtig lochen. #00:28:51-8#

246 I : Schön, dass du des so koppelst a. #00:28:54-5#

247 IP : Immer wieder, jo. Mi hot // soviele Dinge hobn mi einfoch irgendwo beeindruckt und
 248 solche Dinge nehm i einfoch so gern mit und auf und des erlebt ma ned wirklich oft, weiß
 249 i ned, wenn man so einen strikten Alltag hot wo man einfoch nur den ewigen Trott hat und
 250 wenn man andere Menschen donn trifft ist des total erfrischend. #00:29:14-0#

251 I : Die durchbrechen den Trott nämlich. #00:29:09-4#

252 IP : Jo! Genau des is es. #00:29:17-2#

253 I : Und des Yoga auch. #00:29:19-9#

254 IP : Jo. Mhm. Eben, so diese Körperwahrnehmung, die=die Seelenwahrnehmung und des
 255 Auseinandersetzen mit sich selbst findet sonst nie stott. Des follt mir jetzt so: schwierig
 256 und deswegen woa des a so schön dass i des glernt hob. A wenn i obglenkt bin und olles so
 257 wahrnehm, immer wieder tu i mi jetzt zurück besinnen und merk, wow, des is nur a
 258 Übungssoche. I konn das, dass mi des nicht mehr ärgert und des is holt jetzt einfoch so,
 259 ober i bleib jetzt endlich bei mir und des hob i glernt. #00:30:22-3#

260

261 I : Host du ahm // Wie wars mit Nähe und Distanz? #00:30:28-0#

262 IP : Mhm. Ahm (- -) Normalerweis brauch i meinen Freiraum, absolut und (.) des woa echt

263 schwer zu beschreiben, des war a wieder so etwas des=des war ned wichtig, jo, im Gegen-

264 teil, kumm her da, setz di her do, es woa eben olles so gemeinschaftlich. Umarmen und

265 streicheln (*lachen*) und (.) unglaublich, es hot genau passt und man hot a ned angfongen

266 des zu hinterfragn oder so, des is jetzt einfoch so und macht Spaß. Fühlt sich richtig on.

267 Und eben ahm jeder hat so des gemeinschaftliche ghabt. Jeder. Eben es is niemand bevor-

268 zugt worden, es is niemand ausgrenzt worden also wirklich Situationen, die gibts ned nor-

269 malerweise. #00:31:38-5#

270 I : Mhm. A so die Körpernähe, das man des zulässt, a zärtliche Umarmung? #00:32:05-2#

271 IP : Jo genau. Und Ehrlichkeit, is ein Genuss. Es waren so viel schöne Dinge, die man da

272 wieder sieht und lernt. #00:32:26-6#

273 I : Wos glaubst du is des? Wos sind die schönen Dinge? #00:32:24-9#

274 IP : Jo, i versuch des irgendwie in Worten zu beschreiben, des sind (.) Gefühle vielleicht

275 oder (- -) mhm. Vertrauen. Zusammenhalt. Sicherheit. Das man angenommen is, das jeder

276 gleich viel wert ist. #00:33:13-5#

277 I : Das jemand sich gfreut dass er di sieht und dich mit Namen anspricht und ned sogt, he

278 du. #00:33:19-9#

279 IP : Absolut jo, das man so wahrgnommen wird, mit Respekt. #00:33:25-4#

280 I : Des war donn schon so, die sehn dich und (f) HEEEE! (*lacht*) #00:33:42-9#

281 IP : (*lacht*) #00:33:47-2#

282 I : Wos braucht man im Leben dass man zufrieden ist? #00:33:47-2#

283 IP : Mhm. I bin mhm. Glück Seeligkeit, Zufriedenheit. #00:34:05-9#

284 I : Jo, konnst nur erreichen wennst dich selbst annimmst. #00:34:05-9#

285 IP : Ober eben a Liebe. Liebe is a total wichtig. #00:34:11-5#

286 I : Wie zeichnet sich Liebe für di aus? #00:34:11-5#

287 IP : Mhm. Ja, das man da schon vielleicht mit Selbstliebe anfangen muss, oder sollte, wär

288 man erstaunt glaub ich, wie man a andere annehmen kann. #00:34:34-0#

289 I : In dem Kontext, auch die Toleranz, dass du bleiben konnst und ned gewertet wirst weil

290 Behinderte bewerten di ned. Wie du ausschaust oder sonst irgendwos. #00:34:50-7#

291 IP : Mhm. Ja. Absolut. #00:35:01-7#

292 I : Du bist die Mariella also bist du die Mariella (.) und des is glaub i a die Liebe, die

293 Tolerranz. #00:35:16-7#

294

295 IP : Jo (.) unglaublich. I bin a heim kommen und hob des irgendwie glei erzählen müssen
 296 wie lustig und schön und des is für Außenstehende so schön zu hören, die hören alle gonz
 297 gespannt zu und gfrein sich a. Es is a der Kontakt. Weil immer wenn i jetzt jemand seh mit
 298 Beeinträchtigung ahm seh i des mit gonz onderen Augen. Echt org. #00:36:06-8#
 299 I : Da verändert sich die Einstellung. #00:36:14-5#
 300 IP : Jo genau. Der is normal, der is gleich wie i. Es is ned so dass a Behinderung ahm.
 301 #00:36:21-0#
 302 I : (fällt ins Wort) Das man jemand einen Stempel draufdrückt, der is jetzt behindert?
 303 #00:36:26-0#
 304 IP : Jo genau. #00:36:39-7#
 305 I : Wir hobn jo a Stärken und Schwächen. Host du deine Erfahrungen // host eigentlich eh
 306 schon gsagt eben, das du im Freibod Kontakt ghabt host wie du des wahrgnommen host,
 307 einen Teil von mir und dein Empfinden des host a schon gsagt, das du di bedroht gefühlt
 308 host unter der Andersartigkeit, bewegen und so. #00:37:15-3#
 309 IP : Ängstlich jo. #00:37:23-3#
 310 I : Des war, weil des für di befremdlich woa, weils a ned normal is, die Menschen umge-
 311 ben di jo ned die gonze Zeit, des is ned die Normalität. #00:37:32-3#
 312 IP : Jo, die hot man maximal troffen, wenn man Sontags ins Gasthaus essen gangen is.
 313 #00:37:35-8#
 314 I : Mhm. (- - -) Ahm. Deine Einstellung gegenüber Menschen mit Behinderung, hat sich
 315 die verändert. #00:37:57-0#
 316 IP : Ja! Absolut! Also selbst wenn er mongolid ist und=und i mi einstellen muss so jetzt
 317 auf ihn, wenn i mi mit ihm unterhalten muss oder so, sogar donn ist er für mi absolut
 318 gleichwertig weil i des jetzt mit anderen Augen seh, dass er jo nur insofern anders is, jo
 319 weil er eben vielleicht a Krankheit hat, aber trotzdem ist des ein Mensch, ein vollwertiger
 320 Mensch mit einer keine Ahnung Reduzierung, aber wie auch immer er kann nix dafür ober
 321 trotzdem hot er (f) Gefühle! Und=und (f) Verstand! Irgendwie in seiner Welt einzutauchen
 322 oder so wie er des sieht is jo eigentlich total spannend, der hot andere Blickwinkel und
 323 ondere Perspektiven und wie schön is des Leben fuer ihn und wie schön kann er des genie-
 324 ßen für sich, weil er des Beste daraus macht und er hots ned leicht infoch und bemüht sich
 325 aber. #00:39:27-2#
 326 I : Menschen sind // I mein es is jeder individuell, da is a große Vielfalt, koa Mensch is
 327 Mensch. #00:39:35-2#

328 IP : Mhm. Und des hot mi echt beeindruckt. Zu sehen wieviel Lebensfreude der haben
329 kann, Lebensmut, Lebenskraft. #00:39:41-8#

330 I : Und es wird a bei dir selber a andere Wahrnehmung der Dinge setzt sich do in Kroft,
331 weil eben die emotionale Ebene, weil ahm einer is do holt dabei ahm // eben wie der Paul,
332 der sich total schwer tut mitm redn holt infoch, ned? Aber da geht man auf einer ganz
333 anderen Ebene mit dem Menschen dann ein, man versucht eben ned nur mit seinem
334 Verstand mit dem Menschen zu kommunizieren sondern ahm tut mit seinem Gehörsinn,
335 man hört aufmerksamer zu:: oder schaut auf seine Lippen, man is infoch viel fokussierter,
336 dass man versucht den Menschen zu verstehen oder geht holt auf a andere Gestik ein und
337 versucht andere Wege zu finden trotzdem mit dem in Kommunikation zu treten und ihm
338 aber a zu verstehen und a Kommunikation zu hobn mit dem Menschen. #00:40:39-4#

339 IP : Des host super ausdrückt, des hob i eben a so gmeint, eben dieses einstellen drauf. Ge-
340 nau das. #00:40:49-4#

341 I : Man geht da anders heran, weil in der normalen Welt wenn man kommuniziert, eben, da
342 gehts so viel vorbei weil man garned drauf achtet und donn entstehen die Missverständnis-
343 se die oft eben in dem #00:41:04-7#

344 IP : (*fällt ins Wort*) Jo genau! I glaub es sind a die Sinne, es is olles so selbstverständlich.
345 #00:41:12-4#

346 I : Die Gefühlsebene wird wieder aktiviert ahm glaub ich. Andere Art von Kommunikation
347 infoch. #00:41:22-6#

348 IP : Eben und a so dieses Dankbare, wie geh i mit mir, mit meinem Körper und meinem
349 Geist eigentlich um? Wie sehr vergift i mi, äußerlich, innerlich ahm eigentlich dankbarer
350 zu sein. Wo man einen Beitrag a leisten kann. #00:41:43-7#

351 I : Offensichtlich konn man von einem behinderten Menschen total viel lernen, was unserer
352 Gesellschaft eigentlich fehlt, eben, die Liebe, die Tolerranz, die Herzlichkeit. #00:41:55-6#

353 IP : Ma, jo. Wahnsinn, aber trotzdem brauchts a viel Kraft sich do immer wieder auseinan-
354 der zu setzen, hob i schon a gmerkt, muass i schon sogn. #00:42:16-4#

355 I : Wie? #00:42:17-6#

356 IP : Wenn manchmol do a Situation war, wo man sich überanstrengt fühlt, des war genau
357 wie i so kränklich war, i müde war und nur meine Ruhe haben wollt. #00:42:36-9#

358 I : Do hot jo eh donn die ganze Gruppe an einem Nachmittog mol nix gmocht hot.
359 #00:42:42-0#

360 IP : Stimmt a, regnerisch wars a, des hot a gut getan. Des hobn viele braucht, jo. Stimmt
361 genau. Obwohl jeder eigentlich so drauf war, a jo und wos moch ma als nächstes? Und dort
362 a, jo passt, dann tun ma chillen. Es hot gut passt. #00:43:13-4#

363 I : Host du irgendwelche Vorstellungen und Erwartungen gehabt vor dem Kurs?
364 #00:43:15-8#

365 IP : Jo! Hob i ghabt (.) mhm bezüglich so Yoga, es is für mi eben so schwierig des Kon-
366 zentrieren und damit Auseinandersetzen weil mi immer sofort ablenken lass und a inner-
367 lich dann über Dinge nachdenk und (.) da hob i mir wirklich a doch, a meine Zukunft be-
368 treffend das i do irgendwie klarer werd. Das i von den Nerven her irgendwie ruhiger werd
369 und klarer im Kopf werd. #00:44:02-9#

370 I : Hobn sich diese erfüllt? Deine Vorstellungen? #00:44:05-5#

371 IP : Jo! Schon ja. Absolut ja, weil i a anderes Lebensbild hab, diese Lebensfreude, die i do
372 sehen und erleben hab dürfen und a mitnehmen und anstecken lassen, des war super, i hob
373 des mitgenommen, diese Tage habn viel Veränderung bracht und a eben nachhaltig. Wenn i
374 jetzt auf so a Situation triff, fällt mir donn irgendso eine Situation von den Yoga Tagen ein,
375 sei es mit den Behinderten oder andere Dinge, donn versuch i des eben anders zu mochn.
376 #00:44:44-8#

377 I : In den Alltag zu integrieren. Mhm. Super. #00:44:55-9#

378 IP : Genau. Und des is für mi a Wahnsinn, des is (.) wos i mir niemals gedacht hätt, des
379 hob i a niemals erwartet, des hob i mir aber gewünscht und dass des a so simpel und
380 einfoch geht, des hob i nie gschaft mit keine anderen Yogatagen, wenn i schon irgendwo
381 gwesen bin in gemeinsamen Gruppen (.) weil do einfoch immer andere Stimmungen waren
382 oder man is selbst so geleitet dass man sich denkt, der is ma jetzt unsympathisch oder i fühl
383 mi do jetzt ned wohl, oder der Raum fühlt sich ned gut an und des war (.) des war eben
384 ganz was anderes und des hot mi bereichert. I hob es dieses mal gschaft eben selbst zur
385 Ruhe zu kommen und ned abglenkt zu sein und des hätt i eigentlich ned so für möglich
386 ghalten (*lachen*). Ja. Kann i schwer eben selbst ausdrücken. Eben im HIER und JETZT zu
387 sein, des is des wos i do eigentlich glernt hob. #00:46:07-7#

388 I : Mhm. Okay. Deine Motivation, des host jo a schon gsagt, dass du eben Zeit für dich
389 host und dich mit Yoga beschäftigt? #00:46:53-1#

390 IP : Mhm. Die Motivation is, dass i mi oft stell und des jetzt einfoch änder wos anders
391 geht. #00:47:01-3#

392 I : Mhm. Würdest den Kurs wieder machen? #00:46:59-6#

393 IP : Jo absolut. (- - -) wann? (*lachen*) #00:47:12-7#

394 I : Im Mai oder im Juni (*lachen*) ist der nächste (*lachen*). (- - -) Glaubst du is es förderlich
395 so Kurse für Menschen mit und ohne Behinderung eben (.) anzubieten und ahm was is
396 förderlich? Also glaubst is es generell sinnvoll oder wichtig? #00:47:45-6#

397 IP : Dass des alle Menschen erleben dürfen, dass des alle Menschen erleben so wie es a mir
398 gangen is. Zu sehen, oder eben, i kann von denen so viel lernen. Des muss man irgendwie
399 schoffen, den Leuten irgendwie zu zeigen dass die jo genau gleich sind. #00:48:23-9#

400 I : Das die Gesellschaft einfoch a mehr gleichwertiger leben kann . #00:48:29-8#

401 IP : In ollem, sie ghören weder bemitleidet noch bevorzugt noch irgendwie // es gehört viel
402 mehr, i weiss a ned. #00:48:51-1#

403 I : Jo eben a für die nicht behinderte Gesellschaft, die sollt die Gleichwertigkeit a mehr
404 leben, die wird jo a ned gelebt im Grunde genommen (.) do is jo a immer a Konkurrenz-
405 kampf und a Leistungsdruck und a besser und a schlechter denken und jeder hot seine
406 Maske auf und kann vielleicht a keine Schwäche zeigen oder so die Einfochheit und=und
407 do denk i ma eben a so wie du sogst, man kann viele Sochen lernen und die Gleichwertig-
408 keit kann man meiner Meinung nach a lernen. #00:49:21-5#

409 IP : I glaub die Fähigkeit is des Leben einfoch begreifen. Des tun wir irgendwie ned, wir
410 sind so geblendet von Wirtschaft, Politik sowieso, aber a vom Fernseher, Industrie, Materi-
411 alismus (- -) und (.) ja, einfoch wieder zrück zu den einfochen Dingen. Sich ned zur Schau
412 stellen müssen und des (.) sieht man einfoch bei den Behinderten weil die hobn andere
413 Wertigkeiten im Leben, das wäre wichtig glaub i, dass wir einfoch uns selbst mal
414 zrücknehmen, mal zurückstecken. #00:50:10-3#

415 I : Jo und einfoch a mol (f) sein! Ohne sich besser darzustellen ols man is, oder eben, sich
416 ned zu denken i kann mehr als (f) der! Oder, der is jo behindert und i ned! #00:50:20-3#

417 IP : Jo. Gonz furchtbar, gonz schlimm. #00:50:25-6#

418 I : Mir mocht des wirklich Spaß (-) die Menschen so zusammen zu bringen, des is mein
419 Auftrag. #00:50:41-3#

420 IP : Du host a irgendwie in sochen Bereichen, sei es bei Freunden, Familie, in vielen Köp-
421 fen host du do schon was verändert dass du uns nahe bracht hast und des is schon a Berei-
422 cherung für mich gwesen, weil i muass sogn man mocht sich sonst jo keine Gedanken,
423 man setzt sich ned auseinander mit ollem was einen ned betrifft, schirch wie des klingt
424 irgendwo, aber (-). Man muass des schon berücksichtigen, wie, von wegen mol auf einem
425 Behindertenparkplatz parken weils grad bequem is und man es jo immer eilig hot usw. also
426 (.) solche Dinge, des würd i jetzt nimma mochen, also, des hob i jetzt einfoch so begriffen

427 also wie schä::big, wie gemein:: a, dafür is so wos grichtet und des muass ma a einfoch
 428 respektieren und des darf man ned verleugnen. #00:51:54-7#

429 I : Und das die Leute a Teilhabemöglichkeiten haben sollten in allen Lebenslagen damit sie
 430 gleichberechtigt sind, sind a Menschen so wie du und i. #00:52:04-1#

431 IP : Eben dieser Egoismus, dieses i bin i. #00:52:17-4#

432 I : Man hots jo selber a gmocht bis dort hin, bis man den Kontakt ghobt hot, ned? Wie soll
 433 ma denn a drüber nachdenken, wenn man ned konfrontiert wird damit, des sind Randgrup-
 434 pen in Institutionen und man siehts ned. #00:52:26-2#

435 IP : Eben genau! Weil=weil mans goaned sieht, man hat garnix damit zu tun, es gibt jo
 436 soviel Elend auf dieser Welt, keine Ahnung, aber man denkt sie sich irgendwie weg weil
 437 man könnte des eigentlich a normalisieren, dass des garned mehr sein müsste. Es wäre eine
 438 Entwicklung für die Menschheit. #00:52:50-2#

439 I : Jo, der Mensch muss erkennen dass die Vielfalt Normalität ist. #00:52:56-7#

440 IP : Jo, (f) wahnsinn! Jo. #00:53:05-0#

441 I : Es wäre a eine Bereicherung für die Menschen. #00:53:10-1#

442 IP : Jo, des Schlimmste is jo des sich verschließen, in Sicherheit wiegen, des von man
 443 kennt (.) do fühle i mi jetzt beruhigt und olles Fremde mocht mir jo Angst und (-) will man
 444 ned und=und do offen sein. #00:53:27-0#

445 I : Jo und die Behinderten (.) die sind einfoch a ned so voreingenommen und sind viel of-
 446 fener, weil du bist ihnen sympathisch und selbst wennst ihnen unsympathisch bist host
 447 vielleicht a nu a Chance dass du ihnen sympathisch wirst (*lachen*). Aber sie sind holt viel
 448 mehr gefühlsmäßig holt, der Christian merkt zum Beispiel gonz genau wenn man unsicher
 449 is. #00:54:00-6#

450 IP : Jo unglaublich jo, zu erkennen dass die alle a Persönlichkeit hobn und Charaktere.
 451 #00:54:08-7#

452 I : Dass man des überhaupt erkennen muass. #00:54:10-5#

453 IP : Jo genau so is es. Ahm. Eigentlich traurig, wirklich traurig. #00:54:18-9#

454 I: Was glaubst du, also was für einen Stellenwert hat Yoga für di do ghobt? #00:54:23-1#

455 IP : Mein Stellenwert? Mhm. Eigentlich schon sehr hoch, des hot irgendwie dazugehört,
 456 wir wollten uns alle entwickeln, sich da was mitnehmen und dass man des a praktiziert und
 457 anwendet und sich mit sich selbst auseinandersetzt aber auch so, also für mich auch des
 458 körperliche, jo? Und i find des sollt einen hohen Stellenwert haben. I hätte gern dass des so
 459 einen hohen Stellenwert bei mir einnimmt dass i des regelmäßig mach, ned nur wenn i dran
 460 denk. #00:55:08-0#

461 I : Mhm. Und Yoga, des is jo ned nur Körperarbeit, also es is ja ned nur guat anschaun und
 462 sich körperlich gut fühlen, sondern es is jo a geistige Arbeit, eben zum Beispiel sein Be-
 463 wusstsein zu verändern, dass man seine Gedonken eben ned so emotional is und nur nega-
 464 tiv denkt, dass man so wie du sogst sich erinnern kann und sich die Sachen wieder herholt,
 465 des positive, das Schöne, des wos i glernt hob a anwendt, dass i durchatme, mich wieder
 466 erinner ok, i hob des Werkzeug und i kann des a anwenden wenn ichs brauch, jo?
 467 #00:55:50-3#
 468 IP : Und immer und überall, des is jo genial. #00:55:52-4#
 469 I : Und die ersten zwei Stufen, sich selbst annehmen und gewaltfrei sich mit den Menschen
 470 obgeben ahm oder umzugehen oder a mit der Natur, so ahm gewaltfreie Kommunikation,
 471 so fongts eigentlich on (.) des Yoga, jo. Des sind einmol die ersten Stufen bevor du über-
 472 haupt zum körperlichen kommst. Achtsamkeit. #00:56:33-9#
 473 IP : Achtsamkeit, eben jo, es sind genau diese Dinge, i bin viel zu abglenkt und=und solche
 474 Dinge wieder auf die Grundexistenz // i hob überhaupt keine Körperwahrnehmung ghobt,
 475 wos is eigentlich Körperwahrnehmung, eben durch Yoga jetzt // es sind eigentlich so natür-
 476 liche Dinge, die hob i sicher als Kind ghobt, weiß i a, aber=aber weiß i ned, man legts so-
 477 was von ab und sowas von künstlich und gestellt, i hab jo a bewusst und gezielt versucht
 478 mich an Dinge zu erinnern, wos darzustellen um wahrgenommen zu werden und auf diese
 479 Art aufzufallen, donn ober den Körper so wahrzunehmen dass i des olles vergessen hob,
 480 also des war für mi als wäre i aufgewacht. Dass i dann auf so Dinge reagier, wie Puls und
 481 eben so in mich gehen, die Organe eben, der Bauch. Des sind so Schwachpunkte für mi,
 482 Rücken und so, do hot mich des schon (.) wachgerüttelt irgendwie, wo i docht hob (f) wow
 483 i muass do so viel eigentlich wieder lernen #00:58:02-9#
 484 I : (*faellt ins Wort*) dich selber spürst jo (.) und a dass du sein deafst, also des sein dürfen,
 485 infoch a so wie man is. #00:58:08-3#
 486 IP : Des=des, do arbeit i nu dran (*lachen*). Aber ja genau, eben a dass das eben a wichtig
 487 ist, dass des kein so ein Ding is wos i verdräng sondern eben auch das i mi do stellen
 488 muass und ned wegschaun. #00:58:34-1#
 489 I : Ahm. Welche Auswirkungen hobn eben diese Yoga Inhalte für dich ghobt? #00:58:39-
 490 7#
 491 IP : Auswirkungen, jo. Mhm (- - -) Ned mehr Selbstbewusstsein aber mehr Selbstzufrie-
 492 denheit ober irgendwie es hot mich glücklicher gmocht, also diese Tage, die hobn mi zu-
 493 frieden gmocht, die hobn mi fröhlich gmocht, die hobn mich von Glück erfüllt und von so
 494 viel neuen (.) Erkenntnissen, also des (- -) jo. #00:59:15-5#

495 I : Mhm. #00:59:24-0#

496 IP : I wiederhol i mi eh schon so, i konns garned anders sagen, des war, des woa so für mi,
 497 jo. #00:59:30-3#

498 I : Und wos glaubst hots für die Gruppe ghabt, also a des Yoga? Was hat des für Auswir-
 499 kungen ghobt auf die Gruppe, deiner Meinung nach, auf Gemeinschaft? Hat es Gemein-
 500 schaft gebildet, die Yogainhalte? Die Dinge die wir gmocht hobn und die ganzen Inhalte,
 501 die wir da einbaut hobn. #00:59:51-6#

502 IP : Jo mehr Verständnis zueinander, also i kann mi erinnern an dieses Vertrauensspiel,
 503 also des wär am Anfang ned gangen und=und es is jo a hart so dieses fallen lassen und zu
 504 vertrauen. Und des woa a wunderschönes, also dieses Gefühl danach, irgendwie a eine
 505 Verbundenheit zu spüren und a diese Nähe eben mhm du stehst so dicht #01:00:34-2#

506 I : (fällt *ins Wort*) Ja, du spannst deinen Körper an, losst dich follen und dann entsponnst
 507 dich jo a wieder und dann merkst den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung
 508 es braucht selber Vertrauen, des zu zulassen, aber auch der Gruppe vertrauen. #01:00:45-
 509 2#

510 IP : Jo, des war a, des war a sehr intensives Gefühl. Manchmal waren eben so Situationen,
 511 wo mir auffallen is so (f) wow, jetzt sind wir eben wirklich was gemeinschaftliches, wir
 512 sind irgendwie // a jeder is irgendwie do (.) und wir mochen olle mit (.) und sind mit unse-
 513 ren Gedanken irgendwie frei und=und lossen uns voll do mit dir mitreiben und voll einlas-
 514 sen drauf und dass man sogar diese Behinderungen oft, wie weggeblasen woaren, dass do a
 515 jeder mitgmocht hot (.) in seinem Rhythmus, des war unglaublich. Wo der eine eigentlich
 516 immer schreien muss oder keine Ahnung, des woa alles weg, des hot mich sehr fasziniert
 517 zu sehn wow die sind jetzt olle ruhig. #01:01:58-6#

518 I : Hot sich alles beruhigt. Mhm. Wos glaubst du waren so also, fallen dir so explizit Sa-
 519 chen ein die wir gemacht haben, oder wie würdest du des benennen von den Yoga Inhalten
 520 die wir gmocht hobn, die eben die Gemeinschaft entstehen hat lassen, aber a die Ruhe?
 521 Fällt dir irgendwas ein, von den Übungen die wir gmocht hobn? Übungen die was die Ge-
 522 meinschaft gebildet hot oder=oder was #01:02:33-9#

523 IP : Ahm. Für mich, die=die berührenste Übung, die inti::mste vielleicht, weiss i ned, wos
 524 mi am Meisten berührt hot, das war des (-) Fingeryoga. Also die war, sehr zeitintensiv, die
 525 hat irrsinnig lang dauert aber des war so spannend, a jeder hot sich da die Zeit gnommen
 526 und des hat passt (.) also des war für mi so a intensive Übung obwohl so (.) für jeden ein-
 527 zeln war. Des war koa so Gruppenübung in dem Sinn, sondern jeder war für sich und
 528 trotzdem (- -) #01:03:22-4#

529 I : Weil man sich eingelassen hat, man hat des gleiche gmacht. #01:03:28-6#
 530 IP : Ja, sich preisgeben a. #01:03:32-0#
 531 I : Und die Klangmeditation, eben mit dem Singen auch. #01:03:38-1#
 532 IP : Jo! Des war super, da hob i immer a Gänsehaut ghabt als wir da gsungen habn, total
 533 schön. #01:03:46-1#
 534 I : Auch das Stein des Himmels Ritual? #01:03:49-8#
 535 IP : Aja genau! Des hat a ziemlich lang dauert. Was a super war, war das mit der Wolle!
 536 (*lachen*) #01:04:04-6#
 537 I : Spinnennetz. #01:04:05-8#
 538 IP : Des woa lustig, des war echt superlustig. Und scheinbar (.) des war ned einfoch a, wo
 539 man sich denkt, so simpel (-) #01:04:21-4#
 540 I : Ober des Lachyoga #01:04:24-3#
 541 IP : Jo des Lachyoga, des taugt ma. Des hob i schon mit meinen Nichten gmacht (*lachen*)
 542 Des is super ja. Die Kinder, für die is des total easy, also die machen glei mit! Denken do
 543 garned drüber nach! #01:04:48-2#
 544 I : Na i denk ma ebend das Yoga eben die= die Gruppenfordernde Gschichtn waren, auch
 545 so die (.) ich wünsche mir das du glücklich bist Übung, des war a sehr intensiv wo wir uns
 546 dann umarmt habn, wo wir da die Phantasiereise gmacht haben. #01:05:08-5#
 547 IP : Mhm jo. Des war ja der Abschluss. Mhm. #01:05:13-1#
 548 I : Aber des war a so nett, weil des war a wirklich der Abschluss, also den hats dann nach-
 549 her nicht mehr braucht, also es hot sich donn keiner mehr verabschiedet, es is jeder donn
 550 gongen. #01:05:21-3#
 551 IP : Jo eigentlich (.) des stimmt es woa so herzlich weil man hat sich wirklich von jedem
 552 #01:05:30-1#
 553 I : man hat jeden umarmt und=und=und wirklich gsogt, ich wünsche mir dass du glücklich
 554 bist, jo. #01:05:37-9#
 555 IP : Des woa a so a liabe Aussage, ich wünsche mir dass du glücklich bist. #01:05:50-5#
 556 I : Jo, donn sind Tränen geflossen. #01:05:53-2#
 557 IP : Jo! (*lachen*) #01:05:53-7#
 558 I : Jo und des fehlt der Gesellschaft a, dass man dem anderen die Wertschätzung und dass
 559 man a sogt, i wünsch dir wos positives und ned nur Neid und Eifersucht und Konkurrenz-
 560 denken oder sonst irgendwos, sondern, i wünsch dir des (f) allerbeste! So, dass man des a
 561 weitergibt, dass man des a ausspricht. #01:06:16-2#

562 IP : Jo! I hob mir des grad vorgestellt, so, i sog jetzt zu meinem Papa, i wünsch dir des
563 beste und donn denk i mir der würd mi anschauen. (*lachen*) #01:06:32-0#

564 I : Mhm. Jo. Also, jo, Stellenwert Yoga. Glaubst du dass es förderlich is, wos glaubst du
565 war des, dass sich des olles so verändern hat können, war es Yoga? Oder eben der Kon-
566 takt? Man könnt jo a einen Wondertog organisieren, oder, man geht schwimmen mit Be-
567 hinderten und nicht Behinderten. #01:07:26-0#

568 IP : I versteh schon, jo. I glaub schon des Yoga (-) hot in dem Foll schon den Stellenwert
569 ghobt, dass des dazu beigetragen hat, dass des olles so besonders war, jo. Weil man sich
570 eben mit sich selbst beschäftigen hat müssen, ein jeder, so für sich a (- -) I glaub schon, ja,
571 weil, wie wir mal da spazieren gangen sind usw. da hat des ja eigentlich automatisch
572 anfangen, ein paar follen weiter zurück, ein paar sind weiter vorn und automatisch hot
573 man donn eigentlich wieder diese Gruppierungen die so passieren (-) ode::r #01:08:08-8#

574 I : Oder mann muass warten. Ohne zu reden, wie wir ausgmocht hobn. Sich die Zeit a zu
575 nehmen, ned zu reden. #01:08:26-2#

576 IP : Genau, war a schwierig. #01:08:33-7#

577 I : Und a die Baummeditation, wo da der Jäger kommen is. Da hat eigentlich niemand die
578 Augen aufgmocht. Es war jeder (- -) bei seinem Baum (-) und es war ruhig, ne. Und offen-
579 sichtlich is a // man spricht einem behinderten Menschen donn so die Kompetenz ab, sich
580 einzulassen oder des Verständnis, dass sie es überhaupt verstehen, aber die haben das
581 Steinritual verstehen, dass olles wos einem nicht gut tut, dass man des jetzt reingeben darf
582 in den Stein, das mit dem Reinigen und dass man dann aber des Schöne rausnehmen kann
583 vom Stein, des Schöne wos jeder reingeben hat, kann sich jeder a nehmen. #01:09:17-9#

584 IP : Genau, des hot mich (.) des hot mi a so überrascht, wo i mir a docht hob, i hob des ned
585 so auffasst, also do hob i a gstaunt (f) wow wahnsinn wie schön. #01:09:37-2#

586 I : Des zu zulassen, dass man do eben zu einem Baum hinget und dem seine Probleme
587 erzählt oder einem Stein. Des kann a Behinderter a und offensichtlich hobn die Behinder-
588 ten nachdem sie 5 Minuten einen Stein ghalten habn sich a wirklich einglossn auf den
589 Stein. Die hobn des gmocht, wir sind do oft so aha, ok, i geb meine gonzen Ängste do rein
590 und passt (*steif*) und geb den Stein wieder weiter. #01:10:02-2#

591 IP : Jo, genau so war des, genau so war des bei mir nämlich, do hob i a // des war so berüh-
592 rend nämlich zu sehn wie=wie #01:10:09-6#

593 I : (*fällt ins Wort*) das zu Nutzen! Das Material und auch die Natur zu nutzen. #01:10:16-
594 2#

595 IP : Ja und wie sie sich drauf einlassen können, so wie eben (.) hinsetzen und die Sonnen-
596 strahlen anschauen, genauso war des, des war nämlich auch so a Situation, unglaublich,
597 mir sind viel zu ungeduldig, alles muass schnell gehen und funktionieren. #01:10:32-7#

598 I : Wir haben die Aufmerksamkeit garned mehr, fuer die wesentlichen Dinge weil wir so
599 mit unseren Problemen beschäftigt sind. Was host du dir persönlich mitnehmen können,
600 also so abschliessend? #01:11:06-1#

601 IP : Ahm, wos i mitnehmen hob können und zwar, dass i mutig bin, mir mehr zutrau, also
602 größte Bewunderung davor sich selbst auch mal zum Clown machn und über sich selbst
603 lochen können! Also das (f) wahnsinn, dieser Punkt über das Ego irgendwie. #01:11:38-3#

604 I : Perfekt sein müssen. #01:11:38-3#

605 IP : Jo, des hot mich sehr sehr stark beeindruckt, des nehm i für mich mit. Also diesen Mut
606 eben hobn und (.) ahm dieses nicht voreingenommen sein, dieses Offene, interessierte,
607 aufnehmen, aber eben auch ned zu sehr, also wirklich nur so (.) jeden sein zu lassen wie er
608 ist, anzunehmen, aber auch ned überfordern usw. #01:12:11-9#

609 I : Mhm. Auch sich obgrenzen. Auch zu sogn, i will jetzt ned dass du mi ongreifst, i will
610 jetzt in Ruhe essen. #01:12:23-5#

611 IP : Jo bzw des auch bei den Trainerinnen zu sehen. #01:12:35-5#

612 I : Ach so, des hast bei den BetreuerInnen gsehn, wie die mal gsagt haben eben jetzt hör
613 auf! #01:12:42-0#

614 IP : Genau, wie die so Situationen einfoch gelöst habn und dann gsagt habn, so jetzt
615 mochst du des nu oder du mochst des jetzt so und so und ihnen dabei zu helfen in solchen
616 Situationen (- -) Jo, da bin i direkt anzusprechen, man darf sich traun alles zu sagen und
617 alles zu regeln, darf man. Es is irgendwie nix dabei, es is verkehrter alles runterzuschlu-
618 cken oder nichts zu sagen. #01:13:09-8#

619 I : Oder wos i ned will, des konn i a sagn oder das i irgendwos ned mog. #01:13:20-9#

620 IP : Also des is a (.) *puh* (.) traut man sich eigentlich a ned, ned wirklich also des is a sehr
621 beeindruckend. Jo also des is (.) des hob i schon a sehr bewundert, do hob i ma schon
622 denkt des is so a Punkt, des kann i ändern, also des, do kann i schon ändert, do konn man
623 leicht (-) da kann man an sich arbeiten, also des geht. Und im Gegenteil, wenn man donn
624 über seinen Schatten springt, was für ein gutes Gefühl ist des eigentlich. #01:14:58-6#

625 I : Auch für seinen Selbstwert. #01:15:00-5#

626 IP : Jo genau, man darf sich ruhig selbst #01:15:02-6#

627 I : Und eben die Behinderten, die denken über Selbstwert oder nicht Selbstwert garded
628 noch (-) Also jetzt so, also ned jeder aber die nehmen nur die Freuden donn wahr (.) die
629 gfreun sich, dass sie was vorspielen dürfen. #01:15:20-0#

630 IP : (*lachen*) #01:15:25-0#

631 I : Die gfreun sich und die freun sich wenn du dich freust. Und des is jo a so, eben, wenn i
632 selbstlos was gib und mein Gegenüber gfreit si, kann i mi donn wieder freun weil sich der
633 andere a freut. #01:15:40-5#

634 IP : Na selbstlos jo genau. Des trifft a, is a wunderschönes Wort. #01:15:41-5#

635 I : Mhm. #01:15:44-8#

636 IP : Wunderschöne Eigenschaft, was man do wieder sieht. #01:15:48-1#

637 I : Und des hobn die Behinderten a. #01:15:48-1#

638 IP : Jo absolut (- -) Genau, des sind eben Eigenschaften und Dinge die man auf einmal
639 wieder sieht. #01:15:56-3#

640 I : Des sind eigentlich die vollen Yogis, die Behinderten (-) (f) wahnsinn, weil sie eben ned
641 werten. Des sind die puren Meister. #01:16:16-1#

642 IP : Jo. Mhm. #01:16:19-1#

643 I : Ahm. Letzte Froge, hob i nu ahm glaubst du ahm ob ein gegenseitiges Lernen
644 stattgefunden hat und wenn jo, an was mochst du des fest oder an was host du des erkennen
645 können? Gegenseitiges Lernen was sich die Behinderten von euch mitgenommen hobn und
646 ihr euch von den Behinderten? #01:16:42-3#

647 IP : Also is weiß eben das i mir sehr viel von den Behinderten was mitgenommen hob und
648 was i nie mehr (.) also was mir unvergesslich bleiben wird. Sehr viele schöne Momente, es
649 hot (.) nix negatives gebn (.) aber (.) i weiß ned ob i jetzt was weitergeben hätt können (.)
650 an die Behinderten (- -) hm glaub i ned. #01:17:09-4#

651 I : Warum ned ? Des is doch immer ein Austausch. #01:17:09-4#

652 IP : Weil i jo weil i eben länger etwas braucht hob um warm zu werden und=und
653 #01:17:21-0#

654 I : (*faellt ins Wort*) Des is jo wurscht. Du warst da. #01:17:21-0#

655 IP : Ich=ich vielleicht ahm ein Austausch, des hob i sicher so wiedergeben können also des
656 is so eben die Gespräche die wir geführt hobn, des Kennenlernen wenn sie sich anvertraut
657 hobn. #01:17:34-8#

658 I : Also wie i beobachtet hob war schon also (.) grad in den Gruppenübungen (-) es war jo
659 offensichtlich der Gottfried zum Beispiel, der mit den Sommersprossen und der Christian,
660 also des waren schon Sochen die was auch, also ihr warts alle ruhig. Ihr habts euch jetzt

661 ned docht, ihr hobts holt besser da einsteigen können, ihr warts so (-) sind wir ja gwohnt,
 662 sich fügen, da jetzt mitmachen und jetzt konzentrieren wir uns. Die Behinderten hobn sich
 663 do teilweise schon schwerer getan aber die habn euch beobachtet. Und die=die Ruhe oder
 664 das Einlassen is ihnen auffallen und dann hobn sie sich a einlassen, ned? Und umgekehrt
 665 is a wieder, dann host du wieder was glernt, weil die hobn sich nix gschissen die sind
 666 einloch rausgangen. Oder beim Singen vielleicht, die hobn sich ned so Gedanken gemacht
 667 sondern die hobn einloch ihren Laut rausgesungen. Einfach so das Sein. Oder a beim
 668 Steinritual wo sie do in der Sonne waren, viel mehr Hingabe. Das hast du dann a beobach-
 669 ten hast können aber sie habn euch a beobachtet und hobn sich deswegen dann a mehr an-
 670 gestrengt. #01:18:59-3#
 671 IP : Des hob i eigentlich garned gsehn (*lachen*) aber jo, i hob sicherlich a wahrgenommen,
 672 dass sie des a genossen habn, dass sie es genossen haben irgendwie a mol mit anderen
 673 normalen zusammen zu sein in einer normalen Situation. Normalen Alltag, gemeinsames
 674 Essen:: #01:19:28-5#
 675 I : Und eben a gleichwertig, des is mir nämlich a auffallen weil ihr warts jo zuerst a Be-
 676 treuer. Olle waren Betreuer irgendwie, wie sie des eingeordnet habn ober im Endeffekt
 677 wars // host gsehn wie sie sich a umstellen, dass des eigentlich Yoga is und es is jeder, ja,
 678 Schüler und Lehrer und Lehrer und Schüler, weil des eigentlich immer gegenseitiges Ler-
 679 nen war. #01:19:50-8#
 680 IP : Stimmt es war a absolute Gleichwertigkeit und es hot a jeder genossen (.) und des is,
 681 des hob i a wahrgenommen, des hob i a gsehn. #01:19:58-8#
 682 I : Mhm. Hot a die Behinderten sehr bereichert. #01:20:01-7#
 683 IP : Ja voll und dieses=dieses charmante a war jo wirklich entzückend richtig liab.
 684 #01:20:17-1#
 685 I : Jo und was a was für mi a so: des war Freitag zu Mittag, do is die Stimmung so (.) da
 686 hat man richtig gemerkt, jetzt hot sich der Knoten gelöst. Die Yogastund, die war 90 Minu-
 687 ten lang, do hot keiner gredet und es is olles im Fluss und do host richtig // do war so eine
 688 arge Energie irgendwie do. Und a der Kinofilm den ma uns anschaut haben wo der
 689 Biemer ned gangen is und auf dem kleinen Laptop 26 Leit gschaut hobn. #01:21:06-1#
 690 IP : I hätt des (f) niemals glaubt (*lachen*) I hob so lochen müssen und mir docht des gibts jo
 691 ned und dann die olle do sehn, is jo org, gigantisch (.) wie lustig. #01:21:19-7#
 692 I : Wie ma dann glocht hobn, nochher a. #01:21:19-7#
 693 IP : Jo voll, i glaub i bin dann eingeschofen. #01:21:23-0#

694 I : Und des lochen, wir hobn extrem viel glockt und im Endeffekt hot keiner, also von den
695 Nichtbehinderten, hot keiner von seinen eigenen Problemen gredet, wir hobn schon über
696 gesellschaftliche Probleme gredet, jo, aber keiner hat so explizit von seinen Problemen
697 erzählt. Des war gonz viel Lachen und allgemein. Über die Behinderten a wos so passiert
698 is. #01:22:01-0#

699 IP : Jo, wir woren viel im Hier und Jetzt. Mhm. Und viel aufgenommen, des war echt super.
700 Und des stimmt, wir hobn so viel quatscht mit den Leuten aber eigentlich // man hat kom-
701 muniziert, ohne:: #01:22:20-4#

702 I : Jo so private Sochen sind erst bei der Party, des war a sehr gemeinschaftliche Party.
703 Jetzt der Michael Jackson, do war schon a bissl a Konkurrenzkampf, weisst eh der (-) und
704 dann, sind ma heimgangen, die sind dann alleine raufgangen. Die Selbstständigkeit und des
705 frei bewegen, die hobn sich komplett frei bewegt! #01:22:56-9#

706 IP : Ah. Genau, des war a als die Anja donn zu mir gsagt hat : Na lass ihn. Der kann das
707 alleine (-) Des a irgendwie zu sehn, sie schaun a irgendwie was geht, aber man muss sie ja
708 lassen. #01:23:18-7#

709 I : Jo sicher, sonst lernt er jo Hilflosigkeit, des is wie wenn du deinem Kind olles vorweg-
710 nimmst. #01:23:19-4#

711 IP : Jo, jo. Bevormunden, jo. (-) Eben des woren so Dinge. #01:23:31-8#

712 I : Eben was zutrauen, einem Behinderten a, ne? Und a motivieren, weil die haben ja auch
713 so, na! Trau mich ned oder was weiß ich, ober a do zu sogn, na kumm, (f) probiers! Is jo
714 nix anders als bei uns, wir hobn a unsere Herausforderungen, des hot jeder. Es hot jeder
715 seine Gschichtn eigentlich. #01:23:58-2#

716 IP : Na i muass sogn, es war so super und so schön und i würd des jo echt am jeden emp-
717 fehlen und i hätt jetzt überhaupt keine Berührungs Ängste mehr, olso hob i ned mehr (.)
718 also des wär // da könnt i jetzt immer umgehen damit und das i a sogn würd keine Ahnung,
719 wenn i jetzt die Liebe meines Lebens treffen würde und der hätt jetzt so a Benachteiligung,
720 i könnt damit leben, ganz normal, wahnsinn. Jetzt is mir des klar. Des hot olles geändert.
721 #01:24:44-4#

722 I : Na es war schön es war super (- - -) Des hot für mi a, also, i hob a ned olles einschätzen
723 können. Es war so, ok. I probier des aus und i weiss, Yoga wirkt auf die Behinderten und
724 auf die Nichtbehinderten und die Gemeinschaft, also Menschen zusammenbringen is über-
725 haupt meine=meine Lieblingsbeschäftigung und zu sehen, dass die harmonieren können
726 miteinander und sich austauschen und=und=und eben (.) das eine Gemeinschaft entstehen
727 kann wo jeder (.) wo sich die Menschen vertrogen und Freundschaften entstehen, unab-

728 hängig von mir, jo und des war schon (.) a bei den Übungen, i hob viele Dinge selber nu
 729 garned ausprobiert ghabt und dann einfach zu sehn, najo, wos hot des eigentlich für a Wir-
 730 kung und a zu schaun, i mein, wenn des so a heterogene Gruppe is wo jeder (-) verschiede-
 731 ne Fähigkeiten mit sich bringt, ok der eine so der eine hot des. Du musst jo a schaun, dass
 732 jeder mitmochen kann, also Methodenvielfalt, dass do eben, jo deswegen die Frage Über -
 733 und Unterforderung, ne? Dass man flexibel bleibt. #01:26:11-1#

734 IP : Na, des hot passt. Es wor jo eh einmal der Gedanke, oder einmal wars so das ma uns
 735 getrennt hobn und des hot a (.) des hot a passt. Des war a gut so, aber es war // do is es jo
 736 eben a um die Übungen gegangen, eben mol wos anspruchsvolleres zu machen, ohne Ein-
 737 schränkungen. I sog es hot beides passt, wor aber a super dass es des ondere immer geben
 738 hot, jo. mhm. #01:26:41-7#

739 I : Mit den Behinderten, also die Tempogeschwindigkeit hot a bissl wos ausgmocht.
 740 #01:26:48-7#

741 IP : Aber is sog, i wills ned missen weil do eben soviel Spaß war und diese Dinge zu lernen
 742 und zu sehn, des hot schon olles o passt, des hot absolut passt. #01:26:56-8#

743 I : Jo des war super (-) (f) DANKE für des tolle Interview (.) #01:27:05-7#

744 IP : Ja ich danke auch! #01:27:06-5#

745 I : Es war super (.) Input. #01:27:09-5#

746 IP : I hob jo immer des Gleiche gsogt, ober des is eben, i kann mi nur wiederholen ober
 747 des sind eben diese Dinge (.) jo, die wos mich so (- -) so beeindruckt hot und wos i so für
 748 mi mitgenommen hob. #01:27:25-2#

749 I : Mhm. #01:27:25-2#

750 IP : Wo i mir denk, des vergiss i ned mehr weil des hot, jo. Des sind so einschneidende
 751 Erlebnisse und des hot mi beeindruckt. #01:27:35-3#

752 I : Find i super das des ahm dass des so is, also den onderen gehts a so. #01:27:44-2#

753 IP : Jo danke (f) dir Dani, also nur deinetwegen ist des so passiert! #01:27:47-3#

Interview F

1 I : Die Yoga Tage (.) kommen wir wieder zruck. #00:00:07-8#

2 IP : (*lachen*) is schon a Zeitl her. #00:00:08-8#

3 I : Genau. Ok. Ahm. Wie host du die Yoga Tage, im gemeinsamen Kontext für Menschen
 4 mit und ohne Behinderung empfunden? So dass Menschen mit und ohne Behinderung zu-
 5 sammenkommen überhaupt? #00:00:29-1#

6 IP : Mhm. I war voll gspotnt, weil i mir des ned wirklich vorstellen hob können. Eine Mo-
 7 tivation dort hinzugehn war, dass ich schon mit Menschen mit Behinderung gearbeitet hob
 8 und dass i mir docht hob, in meinem Privatleben hob i (.) weder mit körperlich noch mit
 9 geistig Behinderten irgendwas zum tuan und hob des eigentlich (.) so gnommen das i mir
 10 docht hob, guate Herausforderung, probiers doch einfoch aus. Und (.) erlebt hob ich es dort
 11 als extrem bereichernd, eigentlich. I kann mi nu erinnern wie i hinkommen bin und donn
 12 woa do glei so:, ahm // i hob mich überhaupt ned ausgekannt wer do eigentlich so:: is und
 13 dann is so der Erste auf mich zukommen, so "hallo wie heißt denn du?" und keine Ahnung
 14 (.) und des hot schon allein den Einstieg leichter gmocht weil am Anfang in eine Gruppe
 15 zu kommen is oft so "Jo (.) mhm. (.) hallo " und so (.) und dadurch woa allein schon der
 16 Einstieg so (f) "Jo! Hallo! Wie heißt du? Und aha aha" und donn sind schon die Nächsten
 17 kommen und so und es woa donn irgendwie schon lustig (.) so einzusteigen (.) und im Lau-
 18 fe der Zeit (.) hot ein riesiger Resignationsprozess gestartet (.) weil es woa donn irgendwie
 19 so (.) dass i irgendwann des Gefühl ghobt hob (.) die Menschen mit Behinderung berei-
 20 chern uns indem man merkt (.) Sachen gehen jetzt ned so schnell, es geht jetzt ned um die
 21 Leit, es geht ned drum ob du die und die Übung konnst, oder ned konnst ahm (.) man
 22 muass mol warten bis alle ruhig sand, bis man überhaupt starten kann, bis alle ihren Platz
 23 gfunden hobn, bis alle überhaupt zu dem Ort gehen, also, bis die dort alle angekommen
 24 sand und dadurch hot sich das alles irgendwie entschleunigt (.) es hot sich irgendwie voll
 25 aufgelockert, es woa (.) voll erleichternd (- -) und umgekehrt aber a hob i des Gefühl
 26 ghobt, die Menschen ohne irgendwelche Einschränkungen (.) hobn donn // waren a nötig
 27 für die Menschen mit Behinderung, jetzt ok (.) aber jetzt konzentriert man sich schon bei
 28 der Übung (.) und jetzt schaut man schon das man leise ist (.) und jetzt is des einfoch so
 29 ausgmacht, das heißt (.) wir schaun dass wir dort sand o:oder schaun das man, das die Leit
 30 die zum Yoga kommen sand auch Yoga machen können (.) ohne Unterbrechungen ständig
 31 oder so. Es war donn irgendwie so ein gegenseitiges geben und nehmen hob i so des Ge-
 32 fühl ghobt. Und das hob i (.) als voll schön erlebt und das wäre ned so gewesen wenn jetzt
 33 nur die eine oder die andere Gruppe wäre, es hot sich irgendwie so die (.) die Separation
 34 hot sich irgendwann aufgehoben weils irgendwie so schön war, so durchmischt (.) jeder
 35 hot mit jedem irgendwie was zum Tun ghobt, es woa ned so getrennt. #00:03:20-8#
 36 I : Jo und auch so, dass die Maske ein bisschen fällt, das immer a gewisse Leichtigkeit da
 37 war (.) #00:03:33-5#
 38 IP : (fällt ins Wort) Ned so diese Hemmschwellen die normalerweise // und eigentlich (.)
 39 das=das aller schönste (- -) war, wenn man checkt (.) oder (.) es war was=was eigentlich (.)

40 schwer beschreibbar ist (.) irgendwann hob i gsagt es wäre so eine (.) Seelenkommunikati-
 41 on, weil einige schwer oder sich gar nicht mitteilen hobn können und sand diese=diese
 42 Hüllen gefallen. Man hot jeden so erkennen können so wie er ist (.) #00:04:18-1#
 43 I : Es sind die Masken gefallen. #00:04:18-1#
 44 IP : Voll. Und teilweise hob i echt des Gefühl ghobt i brauch gar nichts sagn, sondern nur
 45 das was ich denk (.) kommt beim anderen an (.) und umgekehrt. Es war nicht mehr das //
 46 und das is eben im Laufe der Zeit, die 3,4 Tage wie=wie=wie // das is immer intensiver
 47 worden. Am Anfang hob i immer gmerkt, wie sich die Leit ohne Einschränkungen oder so
 48 (.) wie es do schon um diese (.) normalen Identifikationsmuster geht, aha wos mochst du
 49 und so und dieses abtasten gonz normal nu. Und wo man dann checkt, das macht keinen
 50 Sinn bei Leit mit Behinderung weil die interessiert ned (.) ob du wos studiert host oder (.)
 51 wos du jetzt hackelst oder ob du dir über irgendwelche Philosophen Gedanken mochst oder
 52 so (.) das is (.) völlig irrelevant, sondern da gehts nur darum, ob du jetzt grod // #00:05:18-
 53 1#
 54 I : Das Sein. #00:05:22-0#
 55 IP : Genau (.) genau. Und des hob i so:: witzig gfunden, weil mit der Zeit hob i gmerkt
 56 dass (- -) des bei uns a immer weniger worden is, sich selbst immer darzustellen oder so,
 57 irgendwann (.) woa des wurst, wir waren meistens irgendwie zusammen und es woa schön,
 58 oder man hot holt über irgendwos quatscht und das is donn eben von der Philosophie, bis
 59 zum Essen woa irgendwie olles (.) bis zu den banalen Sachen des Lebens woa irgendwie
 60 olles involviert und irgendwann woa des nicht mehr so ein = so ein (.) i bin de:es und wer
 61 bist du. #00:05:55-7#
 62 I : Das spiegelt sich a mit der Philosophie wieder, ned? Das Sein , sogt jo a des Yoga, des
 63 da sein und eben (.) sein Ego mit Ich ich ich, reduziert auf die Einfachheit (.), auf das
 64 Mensch Sein an sich. #00:06:12-4#
 65 IP : Voll. Und gleichzeitig mocht aber donn a leichter seine Gefühle wahrzunehmen, weil
 66 manchmal wars dann auch viel, wo man sich donn gern auch mol wieder zurückzieht oder
 67 so (.) und das war donn eben a coll, weil man hot donn wieder die Kapazität ghobt, eben
 68 sein eigenes Gefüh:l zu nehmen, so, ah ok, jetzt mag i grod ned mit dir reden, weil es donn
 69 doch a so oft (.) fordernd is in dem Sinne, wo ich das Gefühl hob (.) Menschen mit Behin-
 70 derung nehmen das ned so // eigentlich nehmen sie gonz viel wahr, was andere Leute nicht
 71 wahrnehmen (.), aber gleichzeitig sind donn die Prozesse wo man sich denkt, du: (.) jetzt
 72 sitz ich da weil ich do grod sein mag, grod ned reden mog und grod ned auf dich (.) an-
 73 sprechen mag, das is donn (.) ah ok, das Gefühl hob i jetzt und das is eben aber auch wahr-

74 nehmbar (.) und das war auch schön so das kennen zu lernen, so, ah jo (.) da sand ja meine
 75 Grenzen und das war dann irgendwie a guat weil man des auch so bewusst wahrnehmen
 76 hot können, weil irgendwie do ein Bewusstseinslevel (.) gestiegen is (.) innerhalb kürzester
 77 Zeit wo wir dort waren, also das hat man schon a gmerkt wie wir dort waren. Man ist viel
 78 bewusster geworden und das is a jeden Tog besser worden, find ich. #00:07:22-8#
 79 I : Und aber auch das (.) Abgrenzen, ned? Das man auch sich traut des zu äußern, so, he (.)
 80 i will jetzt eigentlich nur da sitzen und (.) setz dich her, oder keine Ahnung aber (.) reden
 81 wir jetzt ned oder=oder eben, äußern auch (.) und sich abgrenzen. #00:07:41-2#
 82 IP : Voll (.) und das is jo auch eine Riesen Herausforderung weil (.), i find (.) so:: Behinde-
 83 rungen sind jo mit Bildern besetzt (.) und (.) von manchen hot das mit Außen zu tun und
 84 bei manchen, oder bei mir denk i mir (.) hot des vielleicht auch damit zu tun das i mir denk
 85 (.), aha, do muass i jetzt nett sein, oder, da darf i jetzt ned mal sagen, du! (.), weil das is
 86 dann irgendwie gleich diskriminierend oder wie auch immer, des sand jo gonz // wei::l des
 87 in unserer Gesellschaft so getrennt ist und weil man ned lernt damit als Normalität umzu-
 88 gehen (.), geht man a ned normal damit um (.) und des is dann auch a Prozess, so, geh bit-
 89 te, do brauch i jetzt a ned so:: (.) #00:08:21-5#
 90 I : Als Mensch holt behandeln und (.) gleich umgehen wie mit jedem anderen Menschen
 91 weil // oder, wie wir vorher gredet hobn dass man es vielleicht ned sogt (.) eben, was einen
 92 stört oder so (.) und für sie wärs aber leichter das zu lernen (.) wenn man was sogt und sol-
 93 che Sachen äußert. (- - -) Host du das Gefühl ghobt, dass do ein Raum gschoffen worden
 94 is, das eben so eine Gleichwertigkeit, dieses (.) behindert, nicht behindert (.) sich do ir-
 95 gendwie aufgehoben ho:ot oder dass do schon ein so=so=so die zwei Klassen behindert,
 96 nicht behindert (.) #00:09:21-4#
 97 IP : Es is alleinig schon ein Raum geschaffen, weil es (.) zu einer Begegnung gekommen
 98 ist (.), alleinig das bedeutet Raum, dass man sich überhaupt begegnet, eben normalerweise
 99 in der Gesellschaft (.) begegnet man sich ned oder vielleicht in der u-bahn, oder keine Ah-
 100 nung, aber ned in dem Sinne man redet miteinander, weil (- - -), vor allem, also i würde
 101 schon sogn grad Menschen mit körperlicher Behinderung sand do schon (.) sehr exkludiert
 102 (.) eigentlich, aus so einem normalen Alltagsleben (.), aber eben mit geistiger Behinderung
 103 noch viel mehr, weil (.) würdest sie treffen, oder, was für die // ich denk mir, der einzige
 104 Kontext in dem ma ich vorstellen kann, dass ich sie treffe, is ein beruflicher eigentlich.
 105 Und dann hot des schon a gonz andere Qualität denk i mir, weil (.) do geh ich schon (.) mit
 106 gonz anderen Gedanken rein (.), als wenn ich sag (.), ich verbring meine Freizeit einfach
 107 mit den unterschiedlichsten Leit und a jetzt (.), überleg i die ganze Zeit wie ich das benen-

108 nen soll (.), weil, man muss diesen Unterschied schon benennen (.) es is jo do ned so (.),
 109 aber gleichzeitig die Frage, was is des für einer oder wie benennt man ihn denn. Und (.) ich
 110 hob ned das Gefühl ghobt, dass für mich das aufgehoben worden is (.) weils=weils da
 111 schon einen Unterschied gibt (.) aber es is schön des nicht mehr bewerten zu müssen. Oder,
 112 die Vorzüge von (.) dem Unterschied zu erkennen. Und da is es donn schon egal ob jemand
 113 behindert is oder einfoch nur (.) komplett andere Interessen hot, das is donn eigentlich im-
 114 mer gleich, aber (.) eben, vielleicht gehts ned um aufheben, sondern um (.) Begegnung und
 115 zu schau (.) was sind so Vor- und Nachteile von=von der Begegnung. oder, was kann
 116 man draus lernen (.) oder, wie geht man selber damit um wenn jemand komplett anders is
 117 (.) egal in welchem Sinne. #00:11:21-0#
 118 I : Mhm. Oder auch die Vielfalt zu sehn (.) was das Mensch Sein in sich birgt eigentlich
 119 auch, ned? #00:11:27-2#
 120 IP : Man wird dann teilweise // also i hob i auch ein bissl (.) zurückgeworfen gefühlt, so (.)
 121 so Sochen wie zum Beispiel, keine Ahnung (.) sehen (.) jeder kann sich (.) einfoch bewe-
 122 gen, aber für mich is des einfoch ned jeder kann zu Fuß irgendwo hin gehen (.), oder ned
 123 jeder kann a einfoch reden. Oder (.) braucht Hilfe zum essen, oder eben, essen an sich (.)
 124 das Essen war irgendwie so ein schöner Kernpunkt irgendwie (.) und (.) des is was, was so
 125 oft bei uns im Alltagsleben so untergeht. Und das find ich witzig weil eigentlich gehen so
 126 viele Philosophien drauf hin, tu jetzt genau das was du mochst (.) und (.) wenn man sieht
 127 dass diese Gruppe an Menschen des // was des Leben einfoch auch ausmacht, weil die
 128 einfochen Sachen mehr Herausforderung sind als für uns zum Beispiel, donn::=donn wird
 129 man wieder zurück gehaut auf das, jo:: hob i schon lang nicht mehr bemerkt, dass es
 130 leiwond is, dass man zu Fuß gehen kann, immer wenn i will, oder eben, das Stufen steigen,
 131 i kann mir sicher sein dabei. #00:12:45-2#
 132 I : Und was host du do, beim Essen, was host du do als schön empfunden? #00:12:53-1#
 133 IP : Es woa immer so a Riesen Freude aufs Essen, ich mein die kennt man schon a, aber
 134 diese hot sich doch ein bissl anders ausgedrückt (.) und eben (.) das woa so (.) ein gemein-
 135 schaftliches beisammen sein, das so viel Freude drinnen ghobt hot (.) und des eben ein
 136 zentraler Punkt is, weil, des strukturiert uns unseren Tog (.) und so ist es im Prinzip auch
 137 (.) nur, in unserem Leben, Berufsleben ist des, eben, jetzt isst man im gehn oder es ist nix
 138 mehr was so eine Struktur bietet oft. Und in Wirklichkeit (.) gehts aber darum. #00:13:36-
 139 1#
 140 I : *(fällt ins Wort)* Ein Ritual zu machen draus. #00:13:36-1#
 141 IP : Genau=genau. #00:13:37-6#

142 I : Das woa jo auch in dem, dass wir einen Tischspruch ghobt hobn und uns die Hände
143 geben hobn und=und #00:13:42-6#

144 IP : (fällt ins Wort) und des woa dann so nett, wie manche "magst einen Kaffee::?", und
145 dann hobns fünf Kaffee bracht und des woa ur der liebevolle Umgang miteinander beim
146 Essen (.) und wo wer sitzt, so "na! jetzt setz dich neben mich, i mag neben dir sitzen!" und
147 so und solche Sachen, voll nett wenn des passiert. #00:14:06-9#

148 I : Jo=jo. Oder auch, dass (-) wennst mal aufgestanden bist und dir wos zum Essen gholt
149 host, bist donn wieder komplett wo anders gessen, immer neu einstellen irgendwie, aber
150 es hot sich auf keiner aufregt weil der Plotz jetzt besetzt war oder so (.), mehr oder weni-
151 ger. Die Chefin hot auch gsogt, dass sie des so gwundert hot das so a Ordnung woa beim
152 Essen und das keiner // und=und a so // ned so des übermäßige Essen, sondern a des An-
153 stellen beim Buffet, dass des a olles sehr geordnet und ru:uhig woa und (.) jo=jo, wir die
154 Sochen a weggessen hobn die wir uns gholt hobn (.), solche Sochen, des hot sie gsogt. (- - -
155) Jo:: Wie hot sich deiner Ansicht nach das (.) Miteinander gestaltet? Also im Allgemeinen
156 mal des Miteinander. #00:15:12-1#

157 IP : Mhm. (- -) Wos mir glei aufgfallen is woa, als ich hinkommen bin, i hob ned durch-
158 schaut (.), dass do Betreuer mit waren von (.) manchen Behinderten. Und da bin i erst im
159 Laufe der Zeit draufkommen wer eigentlich wen betreut. Und (.) des woa von Anfang an
160 glaub i a deswegen so undurchsichtig, weil (.) viele ondere Leit schnell mal in des
161 eingstiegen sand, des woa, jeder woa für jeden zuständig, so ein Stück weit. Und (.) damit
162 mein i jo ned nur, Nicht Behinderte für Behinderte, sondern (- -) do is es holt offensichtli-
163 cher wenn jemand Hilfe beim Essen oder beim Stehen braucht, zum Beispiel oder so. Da
164 kann man offensichtlich sagn, ok, do fühlt sich wer zuständig oder ned. Es war eigentlich
165 gar keine Zuständigkeit mehr do. Ich mein, die BetreuerInnen san schon in ihrem Beruf
166 dort hingefahren und sicher nu::, also die hobn donn sicher mehr drauf gschaut wo wer is
167 oder wos wer braucht (.) aber es woa oft so (.) aufgelöst und (.) jo. (.) Wer is grod wo? Und
168 (.) aber eben durchgmischt und ned, wo san die onderen und (.) wer bewegt sich grod wo
169 und wer weiß wo wer is und (.) ups, der is jo nimma do! (lachen) #00:16:35-0#

170 I : Die Gegenseitigkeit, eine Achtsamkeit eigentlich, aa:hm, wo jeder auf jeden gschaut
171 hot. #00:16:39-9#

172 IP : Schon, ja. Und eben des Miteinander woa in vielerlei Hinsicht voll spannend, so (.)
173 wer auf wen zugeht und (.) dass man eben ständig in Gesellschaft is weil sich do jemand
174 für einen interessiert, aber auch umgekehrt (.) und=und so (.) // es hot sich voll geöffnet,
175 find ich, es hot so was liebevolles ghobt, weils (.) einfoch bei Körperlichkeit, wo die Leit

176 sich keine Gedanken machen ob man wen da angreifen darf oder nicht, sondern sie:
 177 meistens holt einfach und glaub ich das geht uns ganz viel ab, so eine Berührung, Berührun-
 178 gen und so (.) und a:hm (-) zum Tanzen aufgefordert werden, da wird nicht hunderttausend
 179 mal herum überlegt wer jetzt mit wem oder nicht (.), sondern es wird einfach (-), es ist so
 180 wie es ist und jeder geht zu dem hin wo es ihn interessiert. Das ist schon super. #00:17:43-
 181 8#
 182 I : Eben und die Behinderten die bewerten nämlich nicht, also, das ist das wo: // die sehen
 183 dich, du bist ihnen nicht sympathisch oder unsympathisch, also vom Gefühl, bewerten nicht
 184 wie du aussiehst oder was für einen Beruf das du hast oder sonst was. #00:18:00-5#
 185 IP : Voll. Und es war so schön wie man lachen hat können (.) über (.) über Sachen die die
 186 Behinderten gesagt haben, also von uns jetzt, aber es war jetzt auch nicht irgendwie im Sinne
 187 von Auslachen, sondern es war einfach lustig, es war auch nicht (.) diskriminierend oder
 188 so: und das war eben auch schön, weil a diese Diskriminierungs - Grenzen sich ein Stück
 189 weit aufgehoben haben weil ich mir doch hab, ja Blödsinn, sicher darf ich jetzt darüber lachen
 190 wenn das jetzt für mich lustig ist. #00:18:32-8#
 191 I : Fällt dir da jetzt was ein, ein Beispiel? #00:18:34-5#
 192 IP : Ja zum Beispiel // Und, an das denk ich jetzt immer nur in gewissen Situationen, ich glaub
 193 der Christian, hat er geheißen (.), wie er gesagt hat, "ich krieg die Krü::se!" (*lachen*), und
 194 wenn man das zehn mal am Tag hört, in manchen Situationen wo es einfach nur mehr wit-
 195 zig ist, oder, keine Ahnung, oder keine Ahnung (.) das waren so Situationen (.), da hab ich
 196 soviel lachen müssen. Und was dann so witzig war, war dann, dass alle zum lachen
 197 anfangen haben, dann ist es wieder weiter im Programm gegangen (*lachen*) (.-), oder wie die
 198 Erika (*unverständlich*) #00:19:33-6#
 199 I : (*lachen*) #00:20:21-1#
 200 IP : Ok. Na gut. Das Gruppenempfinden, die Gruppe als Ganzes? Hast du das Gefühl
 201 gehabt, dass sich die Gruppe zusammen gefunden hat und das eine Gemeinschaft worden ist?
 202 #00:20:43-2#
 203 I : Ja auf jeden Fall, eben das ist auch so was, was irgendwie so entstanden ist finde ich. Ich
 204 mein in vier Tagen, was kann da schon entstehen? Aber (.) das hat mich dann schon als ich
 205 da weggegangen bin, Wahnsinn was in vier Tagen entsteht, weil eben, du kennst sie dann ein
 206 Stück weit. Eigentlich schräg, weil wenn ich sonst wen vier Tage kenne, da hab ich
 207 manchmal das Gefühl die kenne ich schon ewig, aber ja in diesen vier Tagen, du weißt schon
 208 ca. was wer sagt, oder dass der seinen Kaffee noch dem Essen trinkt, oder dass // wie wer
 209 so drauf ist, sowohl von deinen einen als auch von den anderen, völlig schnurz (.) und das

210 woa irgendwie schon (.) so wie ich gsogt hob, es hot jeder auf jeden gschaut und es hot
 211 jeder jeden kennt donn und des woa donn so die Gruppe, jo (..) bis ned alle da waren, hot
 212 des ned gestartet. #00:21:37-8#

213 I : Host du des Gefühl ghobt, also die vier Tog (.), dass de:: ahm (.) zu lang waren, so unter
 214 einem Dach zu sein? Oder zu kurz waren oder=oder ? #00:21:52-4#

215 IP : Mhm. (- -) I weiß nu gonz am=am letzten Tag wo wir zusammen gessen san, so in der
 216 Wiese (.) da hob ich mir schon gedocht, jo:: (.) schad irgendwie, dass des jetzt wieder vor-
 217 bei is (.) weils für mich so eine eigene Welt sich eröffnet hot. Und (-) // Aber prinzipiell
 218 denk ich mir von der Länge hot es ganz gut passt? Wenn es langer wäre, würde ich es we-
 219 niger intensiv mochen, so, weils donn doch (.) man hot fast keine // obwohl eigentlich viele
 220 Pausen waren, waren wenig Pausen wo man wirklich Zeit für sich ghobt hot (.) weil die
 221 Pausen hot man donn auch die Hälfte vertratscht und dann hat man sich noch umzogen und
 222 donn is es eh schon wieder weiter gongen (.), aber prinzipiell kürzer // i hob gmerkt, durch
 223 des dass die Arbeitsphase schon intensiv woa schon mal eineinhalb Tog braucht um mol
 224 irgendwie (.) anzukommen (.) und donn woa des // also kürzer hätte es für mich ned sein
 225 dürfen und länger auf jeden Foll (- -), weils einfoch schön is so seine Zeit zu verbringen.
 226 #00:23:02-6#

227 I : Mhm. Host du des Gefühl ghobt, dass sich die Gruppe im Laufe der Zeit verändert hot?
 228 Und wenn jo, was hot sich verändert? Also wenn du noch mol zurück gehst, von Anfang
 229 bis Schluss? #00:23:17-7#

230 IP : Hm. (- - -) Jo:o vielleicht insofern, eben dass der erste To:g, die ersten zwei Tog mal
 231 so kennen lernen woan, abtasten und so weiter und irgendwonn, wie ich schon gsogt hob
 232 (.), wo donn langsam alles fällt, wo man donn nich mehr (.) // wo man anfängt sich wohl zu
 233 fühlen weil man eben (.) abgecheckt hot wo is man da, mit wem is man da, wer ist do olles
 234 und wie heißen die olle und wieso sind die alle da? Da fängt man wirklich an (.) zum do
 235 sein und die erste Zeit wo (.), die holt immer aufregender is und damit beschäftigt is des
 236 und des und des jetzt abzuchecken (.) und dann is es scho::, dann kommt donn schon mehr
 237 an (.) in die Tiefe gehen und auseinandersetzen. Und de:es war schon intensiv, also so, des
 238 woa donn die letzten zwei Tog, oder sogar drei Tog (.) sehr intensiv des in die Tiefe zu
 239 spüren. Also, was für ein Gefühl hot man zu was für einer Person? Und wieso? Und=und
 240 wie geht man do mit den jeweiligen Personen um? Und (.) jo, des hot mich eigentlich noch
 241 im Nachhinein voll beschäftigt. Insofern, hot sich des Gruppengefüge (.) immer wieder
 242 verändert, find i. Aber es hot sich am Schluss schön aufgelöst (.) im Sinne von (.), woa
 243 spannend, irgendwie. #00:25:10-7#

244 I : Es woa nett, jo. Auch so das Schlussritual, eben wo wir gsogt hobn, ich wünsche mir
 245 dass du glücklich bist (.) u:und des woa eigentlich die Verabschiedung auch und wo a beim
 246 essen, oder keiner mehr extra hergongen is und noch einmal verabschiedet oder wos weiß
 247 i:ich, des woa dortn donn wirklich (..) der Schluss, hob ich des Gefühl ghobt. Jo. Host du
 248 des Gefühl ghobt, dass du überfordert oder unterfordert gwesen wärs? #00:25:49-7#
 249 IP : M:mh (.) im Bezug auf des Yoga? #00:25:53-1#
 250 I : Jo, im Kurs (.) also (.) unterfordert im Kontext vom Yoga und den Übungen die wir
 251 gmocht hobn, und überfordert vielleicht auch so von=von im Zusammenhang (.), in der
 252 Gruppen holt. #00:26:10-4#
 253 IP : Mhm. Jo, beides (.) aber, also Überforderung in einer Gruppen kenn ich, ober i denk
 254 mir, des is jo (.) es geht mir immer so, es is glaub i wurst in wos für eine Gruppen ich
 255 komm (.), des find i immer überfordernd, mit so viel Leit, aber des is jo a spannend dass
 256 man do gfordert wird, des hob ich auch voll als lehrreich empfunden und=und (.) würde es
 257 desholb ned als negativ beurteilen die Überforderung (.) und eben (.) wo ich schon gmerkt
 258 hob wie ich am Anfang noch recht (.) eingenommen von der Arbeit woa, wo es donn
 259 schwierig is gleich wieder (.) mit so viel Offenheit rein zu gehen, wenn=wenn man ir-
 260 gendwie leere Energiereserven hot (.) bis ich donn irgendwann drauf kommen bin, na (.)
 261 des füllt sich jo. Wo man oft sich so denkt, boa i brauch meine Ruh und d=d=d (.), wo man
 262 sich ober donn drauf einlässt, füllt genau des die Energiereserven, eben des wieder
 263 zusommen sein und=und offen für den anderen zu sein. Unterfordert woa i beim Yo:oga
 264 schon so ein bissl, weil wir jo des Problem ghobt hobn, dass es gregnet hot und das wir
 265 donn jo zwei, drei Tog keine Einheiten ghobt hobn für nicht Behinderte, wo i schon gmerkt
 266 hob dass des für mi:ch (.), dass i mir de:es so ein bissl mehr gewünscht hätte, so die Mög-
 267 lichkeit mehr Yoga zu mochn (.) und, do hob i scho so a bissi // also, des hätte i mir holt nu
 268 gewünscht, aber des is holt rein wettertechnisch ned gongen, oder? Hot donn auch gepasst,
 269 aber (.) jo. Und sonst is des eh lustig, also es kummt drauf an wie mans beurteilt, weil
 270 wenn ich an so monche Rituale zruck denk, donn denk ich mir, boa die hobn jo ur lang
 271 dauert und (.) des woa für mich schwer auszuholten, weil (f) drei Stund zum Beispiel des
 272 mitm Stein, wos i aber als eins der schönsten Rituale empfunden hob und ur wichtig und
 273 total // i hobs jo gar ned packt wos do passiert is, in diesem Ritual. Aber gleichzeitig, eben
 274 (.) ist die Frage, vielleicht würde man sogn in unserer Gesellschaft, man is unterfordert
 275 aber eigentlich is man überfordert damit, die Ruhe auszuholten (.), oder dem wirklich die
 276 Zeit zu geben die es braucht, weil man es holt ned gwohnt is drei Stund lang wem zu zu
 277 schau wie er drei Stund einen Stein in der Hand hoit, so ca. ganz blöd und überspitzt

278 gsogt, also insofern hot mich des wahrscheinlich auch überfordert. So wieder des völlige
 279 runter schalten und (.) alles braucht so lang wie es braucht und genau (f) dann entsteht die
 280 Qualität. #00:28:46-5#
 281 I : Und da auch speziell in dem // also i glaub a // mir is es jo selber schwer gfallen, ned?
 282 Wenn ich knie und gedocht hob, so bitt schön. Eben. I hob mich donn auch entschlossen es
 283 zu lassen, ich selber hätte wahrscheinlich glaubt ok, des und des gib i jetzt in den Stein
 284 rein, passt, guat und weitergeben (.), aber sich so einlassen, auf die Sachen so wie auf den
 285 Stein, gefühlsmäßig, sich rein versetzen auch. So, des haben die Behinderten teilweise sehr
 286 gut vorgelebt. Die Wertschätzung dem Stein gegenüber, meine So:orgen, oder meine Liebe
 287 (.) in den Stein rein zu geben. #00:29:42-1#
 288 IP : Voll und des hob i bei monchen anderen, so:: Spiele, Ritualen a ghobt, dass i mir docht
 289 hob, ah jetzt de:es, ok jetzt tanz ma mol in der Wiese herum (.), obwohl i so was gern
 290 moch, aber donn (.), eben, in dem Moment von jemandem die Aufgabe zu kriegen, moch
 291 des jetzt, wonn einem vielleicht ned danach ist oder wenn man sich denkt // da hob i selber
 292 gmerkt, des is a Überforderung in dem, oder a Herausforderung in dem Sinn sich einzulas-
 293 sen. Und des is unglaublich schwierig (.), bei jedem Abschnitt, bei jedem Ritual, bei jeder
 294 neuen Übung (.), manche liegen einem und manche ned und donn ist man aber trotzdem in
 295 der Situation und sollte sich da einlassen und des is total a interessante Herausforderung
 296 und ned (-) sogn, jo:: wos soll denn des jetzt? Sondern versuchen sich einzulassen, es aus-
 297 zuprobieren (.) und jo, manche Sachen liegen einem holt ned so, des passt auch (.) und
 298 donn kommt wieder des Nächste. Da war ich echt gefordert.
 299 #00:30:50-0#
 300 I : Na eh, des is immer so eine Gradwanderung (.), auch des mit der Begrüßung, mit dem
 301 Spinnennetz (.) #00:31:02-3#
 302 IP : (*lachen*) ja voll! Aber des woa donn a so witzig, weil donn denk ich wieder dran wie
 303 sehr das (-) wie sehr des dann gwirkt hot (.) weil i find (.) bei den Nicht Behinderten kann
 304 man es do jetzt ned so schön fest mochen, aber wie ich vom Christian erzählt hob wie der
 305 immer wieder diese Einwürfe gestartet hot und diese Zwänge ghobt hot (.) gewisse Sätze
 306 immer wieder zu wiederholen (.), wie arg des war. Am vierten Tog (.) oder am Ende des
 307 dritten Toges (.) wo der (.) nicht mehr fünfzig mol, sondern nur mehr zwei mol des gsogt
 308 hot. Und des woa so:: beeindruckend, weil (.) des ist holt so ein schöner Messpunkt, weil
 309 da kann mans holt sogn, aber (.) i bin mir sicher es hot sich in jedem (.) so ein Prozess er-
 310 geben, aber für mich is des ein schöner Indikator dafür (.) wie man sieht, wie die vier Tog
 311 einen runter geholt hobn. #00:31:57-4#

312 I : Mhm mhm. Die Abspannung (.) und (.) aber Ruhe eingekehrt auch und eben auch wie
313 (.) des Steinritual Ewigkeiten dauert ho:ot, oder die Geschichten oder (.) (f) wurst. Die Ent-
314 schleunigung. Des ist eh, ist auch in der Philosophie mit enthalten. #00:32:22-2#

315 IP : Einfoch die Spannungen abbauen können. #00:32:23-5#

316 I : Genau, jo. Wo die Behinderten eigentlich eh (.) noch bessere Yogis san, weils langsa-
317 mer unterwegs sand. #00:32:35-4#

318 IP : Genau do hots den einen geben (-), den kleinen mit den weißen Haaren, der Pauli, der
319 donn (.) der die perfekte Yoga Stellung ghobt hot (*lachen*). #00:32:47-6#

320 I : (*lachen*) (-) Najo. Die Nähe, Distanz? Wie host du diese wahrgnommen?
321 #00:32:51-1#

322 IP : Jo genau eben, des war auch so ein Punkt der herausfordernd is, weil (.) so oft es viel
323 Nähe gibt (.) von Leit ohne Behinderung, die einerseits sehr guat tuat, weil ich glaub (.) do
324 hoben wir uns sehr entfremdet von=von dem, jo irgendwie einen Meter Abstand zu holten
325 und nur wirklich die engsten Leit irgendwie anzugreifen (.), aber da isT des Distanz Ver-
326 hältnis teilweise komplett anders, weil (.) da redet jemand so zwei Zentimeter vorm Ge-
327 sicht (*lachen*), oder holt gleich einmal dich umarmen (.) oder, des Streicheln (*lachen*), oder
328 keine Ahnung und (.) des is auch so was auf was man sich einlossen muass und wo man
329 checken muass (.) #00:33:48-0#

330 I : (*fällt ins Wort*) Man braucht sich ned bedroht fühlen. #00:33:48-0#

331 IP : Genau! Weil wir=wir=wir würden da jo sofort, wieso is der jetzt so nah? Was will
332 denn der jetzt von mir? Und des is holt (.) gonz anders und des empfind ich eben auch so
333 positiv oft, weil da san wir schon ziemlich verkorkst in unserem Nähe, Distanz // Also ver-
334 korkst gar ned, wir san einfoch (.), wir hoben ein anerzogenes Nähe, Distanz Verhältnis,
335 des einfoch mehr (-), des einfoch massiv distanziert is von ondere Leit. #00:34:18-7#

336 I : Mhm. Abgestumpfter (.) wie sogt man? So:: (- -) kalt irgendwie auch (.) so:: über- vor-
337 sichtig schon irgendwie. Von sich selber, wenn man man von Vornherein (.) schon zu-
338 macht. #00:34:40-9#

339 IP : Voll jo. Anstatt des auch wahrzunehmen, dass der andere vielleicht ein anderes Nähe
340 Distanz Gefühl hot und dass es gar ned damit zu tun hot, dass mich der jetzt bedroht, oder
341 dass der irgendwos will, oder dass der irgendwos von mir will oder keine Ahnung. Und
342 aber gleichzeitig eben auch das Gefühl (-) zu merken (.) es wird viel gefordert, es=es wird
343 viel Aufmerksamkeit für Gespräch, für Berührung gefordert, wenns vielleicht ne:ed passt
344 für einen. Also so die Grenze zu finden für, aha, des is vielleicht mein Problem dass ich es
345 da schwer aushalten kann wenn da wer so nah ist, oder (.) ich hab jetzt wirklich nix mehr

346 zum Geben, ich mag jetzt nicht reden, ich mag dich jetzt auch ned umarmen, des is jetzt
 347 ned // des passt jetzt für mich ned, aber ned im Sinne von (.) // also da hab ich schon
 348 gmerkt // mich einlassen, aber trotzdem hot es donn so eine Grenze geben, wo ich mir dann
 349 dacht hab so, da mag ich mich jetzt ned mehr (.) herausfordern, des is jetzt einfoch so.
 350 #00:35:37-9#
 351 I : Das man des einfoch auch äußern kann. #00:35:37-9#
 352 IP : Genau und des zu kommunizieren und zu zeigen auch, ohne wen zurück zu weisen (.)
 353 oder, holt (.) des is schon eine spannende Gradwanderung mit Menschen mit Behinderung,
 354 find ich. Des is holt, go:onz anders mit (-) mit Leit ohne Behinderung, weil die denken holt
 355 anders und (.) #00:36:06-7#
 356 I : Mhm. Jo (- - -) Teilweise kommt mir vor, die Behinderten hobn teilweise viel mehr zu
 357 Geben. #00:36:22-2#
 358 IP : Jo. Die sind ned angestrengt dadurch wenn man dauernd kommt, hob i des Gefühl. So
 359 wo ich donn schnell so=so=so ein, woa, jetzt wirds donn aber schon langsam genug mit
 360 reden, oder mit streicheln, oder so irgendwas, keine Ahnung (.), aber do hob ich bei ihnen
 361 so des Gefühl // des is viel unersättlicher als=als bei mir jetzt. #00:36:54-6#
 362 I : Mhm. Du host eh schon gsogt, du host vorher schon Kontakt ghobt mit Menschen mit
 363 Behinderung? Aber halt in dem Rahmen, so intensiv (.) ned? #00:37:08-3#
 364 IP : Also ned in meiner Freizeit (.) und des find ich macht einen großen Unterschied.
 365 #00:37:18-6#
 366 I : Mhm. Konnst du do sogn, wos so der Unterschied in Freizeit, wos für dich da so essen-
 367 tiell is (.) ahm der Unterschied? #00:37:23-5#
 368 IP : Das ich mich selber, das ich mich selber (-), dass i selber mehr Freiheiten hob, weil
 369 wenn ich im Berufskontext bin (.), donn muass ich jetzt auch drauf schaun wo wer is, oder
 370 muass ich auch drauf schaun ob eh alles passt und muass immer freundlich sein und kann
 371 jetzt ned sogn, du (.) bitte lass mich in Ruh weil jetzt brauch ich meine Zeit (.) oder, kann
 372 es mir ned so aussuchen mit wem ich jetzt grad reden mog, sondern da gehts holt darum
 373 wer braucht grad wos, und (.) #00:38:01-0#
 374 I : Freier einfoch? #00:38:01-0#
 375 IP : Genau und (.) für mich is es holt auch so // eine der wichtigsten Sachen ist, die freie
 376 Entscheidung dazu (.) Zeit mit wem zu verbringen. Und des is im Beruf holt oft // oder,
 377 natürlich entscheid ich mich auch frei für meinen Beruf (.), aber wenn ich dort jeden Tog
 378 hingehohn muass, donn hob ich holt mol keinen Bock dazu. Und des woa hold dort so (.),
 379 da kann ich jederzeit sogn, ich mach die Übung jetzt ned mit, oder ich nehm mir jetzt den

380 halben Tog Auszeit, weil i will des jetzt holt ned (.) und des hot für mich so a richtig gute
 381 Qualität, weils so richtig schön is (.), nach dem zu gehen wie es einem grad selber geht?
 382 Und die (.) bewusste Entscheidung dafür, mit euch mog ich jetzt das Wochenende verbrin-
 383 gen (.) und do is des holt so // ich werd ned zahlt dafür, dass ich do Zeit mit wem verbring,
 384 sondern ich mach des einfoch weil ich des will. #00:38:59-8#
 385 I : So die freie=freie Entscheidung, frei bewegen jo. Und die Kontaktaufnahme? Du host es
 386 eh schon gsogt, dass des eigentlich eh (.) unkompliziert woa (.) und (.) #00:39:19-7#
 387 IP : Jo (.) so monchomol sicher die Frogen, wie gehts und so, oder beim Essen wie man
 388 sitzt, aber (.) irgendwonn hat es sich donn ergeben mit jedem zu quatschen. #00:39:30-5#
 389 I : Mhm. Host du // was war grundsätzlich so deine Einstellung gegenüber Menschen mit
 390 Behinderung, oder speziell für geistig ahm behinderte Menschen? Host du da irgendwelche
 391 Ängste:: oder host du irgendeine Einstellung ghobt, oder?
 392 #00:39:46-1#
 393 IP : Hm (- - -) Mhm. #00:39:52-3#
 394 I : Hat sich des auch verändert? #00:39:53-6#
 395 IP : Najo, nachdem ich eben mit mehrfach behinderten Menschen gearbeitet hob (.) da-
 396 mals, glaub ich woa des schon donn so // also das ist schon so eine Hemmschwelle, find
 397 ich, weil man=weil man, als hätte man eine gonz andere Wahrnehmung, oder wo man
 398 einfoch auch ned weiß (.) was jetzt eigentlich ankommt und was ned, oder wenn man sich
 399 verbal (.) ned ausdrücken kann, also wir sand des einfoch so gwohnt alles über Verbalität
 400 zu regeln (.), dass es dann schwierig wird wenn jemand des verbal ned ko:nn, oder ned den
 401 Rahmen hot sich mit siebenhundert-tausend Worten auszudrücken oder zu erklären wieso
 402 jetzt was wie ist (.), dann ist des so dass man sich (.) eben (.) #00:40:48-0#
 403 I : Anderer Sinne bedienen muss? #00:40:48-0#
 404 IP : Jo! Und ich weiß eben nu wie ich damals in ein Praktikum reingangen bin wo ich donn
 405 gearbeitet hob, des woa schon eine riesige Unsicherheit meinerseits, man fühlt sich massiv
 406 unsicher (.), weil man alle seine an-trainierten Muster wie man mit Leit umgeht oder wie
 407 des so is, auf einmol über den Haufen gworfen werden und sich mit Situationen auseinan-
 408 dersetzen muass, die eben grenzüberschreitend san, die aber eben (.) also wie man norma-
 409 lerweise reagieren würde (.), des würde ned passen, weil man einen onderen Maßstab
 410 onlegen muass. Und ich weiß noch wie ich damals gearbeitet hob, dass donn irgendwonn
 411 jemand Außen-stehender von meiner Familie (.) kurz dort woa und gsogt hobn, jo:
 412 wie=wie nett die ned olle zu mir san (.) und was für a Beziehung do entstonden is (.) in
 413 dem kurzen Praktikum und so, wo ich donn schon gmerkt hob, jo: ober, eigentlich is über-

414 haupt ned schwierig (.) du brauchst eigentlich nur dort sein (.) und irgendwonn quatschen
 415 dich die Leit donn schon an und checken dich donn schon ob (.) und irgendwonn bist holt
 416 donn einfoch dabei (.) und donn mögens // also des ist donn ned so ein riesen Ding, aber
 417 eben (.) wenn man nu nie wos mit behinderte Leit zum tuan ghobt hot (.) ist des ein rie:sen
 418 Ding, weil man selber überhaupt ned weiß // und nu schwieriger is wenn donn ondere nor-
 419 male Leit dabei sand, weil donn überhaupt, weiß i ned (.) vielleicht verurteilt mich der jetzt
 420 weil i jetzt ned weiß wie ich mit dem umgehen soll (.) so:. Aber irgendwonn checkt man
 421 donn schon:, der Andere (.) #00:42:19-5#
 422 I : *(fällt ins Wort)* Im Grunde braucht man nu:r // brauchst nur du selber sein (.) und=und //
 423 eben wenn man mit einer Freundlichkeit (.) eben gegenüber tritt, kann man auch sogn (.)
 424 ok, bis da her, weiter ne:ed (.) oder, jo. Musst holt über behüten. #00:42:38-3#
 425 IP : Mhm. Ich glaub des woa auch ein Punkt (.) den ich mir mitgenommen hob (.) im Sinne
 426 von (-), jo stimmt. Blödsinn des kann man schon so mochen und des passt donn schon. Do
 427 braucht man sich ned hunderttausend Gedanken mochn, oder so (.) weil, noch den Gedan-
 428 ken frogt dich kein Mensch, um des gehts überhaupt ned. Also insofern denk ich mir meine
 429 Einstellung (.) jo (-) denk ich mir, mir ist klar worden dass eine Offenheit nötig is, natür-
 430 lich ist des in der Situation immer schwierig, die auch aufzubringen (.) so komplett (.) und
 431 sich wieder zu denken, aha mhm passt! Aber deswegen glaub ich ist des wichtig sich do
 432 immer wieder herauszufordern wenn man checkt, ah jo stimmt! Auf mehr kommts gar ned
 433 an (.) und diese Hemmschwellen sand nur in unseren Köpfen. Und wenn man mit unter-
 434 schiedlichsten Leit zum tuan hätte, von vornherein (.), immer, seit der Kindheit (.), donn
 435 überlegt man sich ned, wieso hot der eine andere Hautfarbe? Wieso hot der=der, kann der
 436 ned gehn? Oder wieso, keine Ahnung (.) hot der jetzt solche Haare und ned so wie ich //
 437 sondern irgendwonn wird des, ah! Des hob ich schon gsehn, des hob ich schon gsehn, des
 438 hob ich schon gsehn, mit allem hot man zusammen gelebt (.) und donn wäre es schon
 439 wurst. Donn würde des gar ned so in so ein stressiges: (.) #00:44:01-8#
 440 I : Ein Übergang. #00:44:10-3#
 441 IP : Voll die Getrenntheit irgendwie. #00:44:12-3#
 442 I : So ist es, jo. Weil deswegen ist es donn oft eine Bedro:hung, weil olles so getrennt ist
 443 und im Endeffekt hot der Mensch so wie die Natur (.) die gleiche Vielfalt, ned? Host du:.,
 444 oder wos waren deine Vorstellungen von dem Kurs? #00:44:28-4#
 445 IP : Das i mir docht hob, perfekt! Ich moch des mit, weil ich kenn dich und ich kenn die
 446 Julia und es is (.) eine völlige Herausforderung (.) und ich hob mir docht (.), blöd ist man
 447 wenn man nicht viel fordert (.), weil donn wird man auch ned viel lernen. U:und donn hob

448 ich mir doch, passt, mach ich des. Und dann hob ich mir im Vorhinein eben überlegt, wie
 449 des wohl ist und so (.) do hob ich mir auch docht, is jo wurst (.) schau ma mol was draus
 450 wird, (f) ich hab keine Ahnung wie des wird, ich weiß ned // sand die jetzt eigentlich // i
 451 hob mir vorher docht, weiß gar ned sinds jetzt geistig behindert? Oder körperlich? Wie ist
 452 des jetzt? Oder sinds eh durchgmischt? Und wie viel Leit von dort und dort? Und wie ich
 453 donn do hinkommen bin, i hob auch ned checkt, dass da jetzt Betreuer mit san, oder so. Es
 454 woa a völliges Unwissen und ich hob donn auch gar ned mehr so viel drüber nachgedacht,
 455 weil ich mir dacht hab, is jo eh ega:l, ich fahr da jetzt hi:in (.) i hob vorher soviel gearbeitet
 456 das ich mir docht hob, cool! Wie auch immer des wird, es wird irgendwos (.) und auf des
 457 gfreu ich mich schon was do rauskommt am Schluss. #00:45:34-6#
 458 I : Ah host du euer di:ich ahm dir gedocht du fahrst jetzt durt hin weils Yoga is:t,
 459 oder=oder=oder eher die Erfahrung das es ein Kurs ist für Menschen mit und ohne Behin-
 460 derung, oder beides? #00:45:47-6#
 461 IP : Mhm. #00:45:50-2#
 462 I : Oder eben des raus kommen überhaupt? Was für sich zu tuan? #00:45:53-2#
 463 IP : Ich glaub (- -), dass alles zu gleichen Teilen nebeneinander gstonen is. Eben der Ge-
 464 danke meine Freizeit (.) mit (.) normalerweise meinem Klientel zu verbringen (-) taugt mir
 465 total, fordert mich voll und gfreu ich mich voll drauf! Donn (.) des Yoga, das zu derzeit
 466 irgendwie entdeckt hob, wo i mir docht hob, cool, donn so richtig intensiv (.) wo ich weiß
 467 es tut mir gut raus zu kummen, irgendwie im Sommer wars (.) und war einfach cool mol
 468 vier Tag long (.) irgendwos zu mochen (.) und ned in der Stadt zu sein, oder so (.) und dass
 469 ich dich und die Julia gekannt hob, des woa auch, cool donn kann ich mit euch gleich Zeit
 470 verbringen und des ist schoen, weil deine Kurse kenn ich schon (.) was ich alles voll schön
 471 find und des woa alles so zu gleichen Teilen nebeneinander gstanden. (.) Und neue Leit
 472 kennen lernen find ich immer so cool, wenn man so was mocht, weil (.) auf einmol kummt
 473 man in eine komplett ondere Welt (.) auf einmal sand so viel Leit do und man denkt, aha,
 474 nu keinen hob ich vorher gsehn, schön, schau ma mol (.) wos do draus wird. #00:47:13-4#
 475 I : (lachen) Na Wahnsinn (- - -) Gua:at (.) Die Motivation hobn wir jo jetzt eh schon abge-
 476 deckt (.) Würdest du den Kurs wieder mochen? #00:47:25-2#
 477 IP : Jederzeit. #00:47:23-6#
 478 I : Jo? Ahm (.) auch Kurse (.) wo Menschen mit Behinderung teilnehmen?
 479 #00:47:35-0#
 480 IP : Tāt ich auch mochen. Mhm (.) für mich ist es ein besonderer Reiz schon (.) wo
 481 hinzufohrn, wo es schön is (.) wo man eine neue Umgebung kennen lernen kann, richtig

482 versinken kann die paar Tage (.) und sich voll auf des einlassen (.) des hot, find ich, seine
483 eigene Qualität (.) aber es hot sicher auch was im Alltag donn, so stundenweise Kurse zu
484 gehn. Wobei do follts mir oft wahrscheinlich schwer, do kontinuierlich dron zu bleiben (.)
485 und wirklich donn die Zeit aufzubringen immer wieder, so (.) aber prinzipiell auf jeden
486 Fall, jo. #00:48:19-0#

487 I : Was glaubst du war förderlich ? Am Kurs, dass Menschen mit und ohne Behinderung
488 teilgenommen hobn? (- -) Oder ist es förderlich so was überhaupt anzubieten? Dass es sol-
489 che Kurse überhaupt gibt? #00:48:33-4#

490 IP : Wie=wie gsogt, i glaub, dass wir so viele Sochen ned lernen (.) weil wir uns ned mit
491 die Leit auseinandersetzen (.) die: anders sand als wir, oder anders leben als wir. Genauso
492 in unserer Gesellschaft (.) wir begeben uns immer in solchen Kreisen (.) diese gonzen
493 Schichten, die es in unserer Gesellschaft gibt (.) die darf man ned unterschätzen. Also i
494 merk des selber immer wieder bei (.) so Bildungsschichten, zum Beispiel, oder jo (.) Ein-
495 stellungen zum Beispiel. Wir umgeben uns holt mit die Leit (.) die gleich sand wie wir (.)
496 aber ich glaub, dass es unglaublich wichtig is (.) sich mit den gonzen anderen Phänomenen
497 unseres Mensch Seins auseinander zu setzen (.) und des bedeutet auch sich mit Leit ausei-
498 nander zu setzen (-) mit allen (.) die unterschiedlich sand. Und i glaub do=do (.) do kann
499 man sich nämlich in einen Bereich entwickeln, der sonst ned angesprochen wird. Und eben
500 (.) so viele Sochen, also ich bin echt aus dem Kurs rausgangen und hob mir docht, des
501 gibts jo ned was sich da getan hot in vier Tag! Und es hot so viele Denkprozesse geben,
502 was wir diskutiert hobn (.) während dem Kurs (.) oder (.) auch danach noch drüber gredet
503 hobn was do olles passiert is (.) eben (.) wie wir wichtig waren dafür, gewisse Strukturen
504 einzuholen fuer die Leit mit Behinderung, was so wichtig woa (.) ein Bewusstseinspro-
505 zess zu starten, der in der Intensität nie gestartet hätte werden können. Also, wenn nur Leit
506 ohne Behinderung da gwesen wären (.), do wäre es viel mehr um Ego Gschichtln gongen
507 (.) und (.) des wäre gonz anders verlaufen glaub ich. Und (.) des is so eine unglaubliche
508 Bereicherung wo ich mir denk, jo (.) unsere Gesellschaft hots einfoch ned verstonden, dass
509 des (.) dass des ned was is was nur anstrengend is, oder mühsam, oder bedrohlich, oder so
510 (.) sondern gonz im Gegenteil, dass des eigentlich (.), dass es darum geht und ned (.)
511 schnell schnell, des und des erledigen. #00:50:52-0#

512 I : Wie würdest du des benennen, was der Gesellschaft fehlt? Was du do in Erfahrung
513 bracht host, in den vier Tog? #00:50:58-4#

514 IP : Mhm (- - -) Ich glaub es fehlt einfoch so: (-) ich weiß gar ned, es is so schwer ein Wort
515 dafür zu finden, weil es so viel Wörter gibt, die des Gegenteil beschreiben. So, wenn ich

516 von Inklusion redt, donn redt i eigentlich davon, dass eine Gruppe exkludiert sein muass
 517 (.), damit ich sie wieder inkludieren kann (.) und wo ich merk (.) eigentlich unser ganzer
 518 Sprachgebrauch, dreht sich nur um Getrenntheit (.) und ich glaub Getrenntheit ist des
 519 Thema auf der Welt glaub ich, von (.) der Natur, vom Menschen, von sich selber, von sei-
 520 nem eigenen Körper (-) von // Jo, wahrscheinlich ist des des Thema und (- -) und do erfährt
 521 man auch wieder eine (.) Verbundenheit. #00:51:53-8#
 522 I : Des ist schön. Voll, jo=jo des stimmt. Für olles eine Definition zu hobn wos=wos man
 523 oft auch ned definieren kann, ned? (-) Wir kommen bold dem Ende zu (.) A:ahm. Stellen-
 524 wert von Yoga. Wos für einen Stellenwert ahm hot Yoga in der gonzen Begegnung ghobt,
 525 deiner Ansicht nach (.), oder eben wos für Auswirkungen hobn die Inhalte ghobt? Für die
 526 Gruppe? #00:52:29-3#
 527 IP : Des woa // Des war gonz viel (.) des war eigentlich die Essence (.) weils um Verbun-
 528 denheit geht, zu seinem eigenen Körper (.) mal in erster Linie, weil wenn ich do ned ver-
 529 bunden mit, schaff ichs nach außen hin auch ned sonderlich gut (.) und eben so den eige-
 530 nen Körper in der Natur zu erfahren (.) ruhig zu werden, sich zu entspannen (.) und (- - -)
 531 sich zu bewegen (.) ohne, um des bewegens willens (.) ohne irgendwelche, des muass jetzt
 532 so und so sein und des muasst so und so schaffen. Mhm (.) die gonzen Rituale und Übun-
 533 gen woaren total schön, weils eine Verbindung geschaffen hobn zwischen die Leit die do
 534 so waren (-), weils einfoch ??? berührt, es berührt die ??? , die jeder Mensch so ho:ot. Es
 535 geht holt irgendwie rein, du merkst donn (.) ok, ich halts schwer aus bewusst zu sein (.)
 536 weil des heißt, man muss sich mit sich selber auseinander setzen. #00:53:51-5#
 537 I : Um ruhig zu sei:n, freundlich zu sei:n. Ahm. #00:53:58-3#
 538 IP : Jo, ich glaub da sein (.) is eins von den schwierigsten Sachen überhaupt, die versucht
 539 das Yoga (.) am meisten zu fördern. Atmung. I hob mol einen Kurs gmocht, der hot donn
 540 irgendwie so gmeint, es geht um nix onderes, als um atmen. Mal drin, mal draußen. Des
 541 woa für mich donn die schönste Zusammenfassung (.) des woa so witzig, weil des woa
 542 auch so ein Yoga Kurs (.) und donn am Schluss hots geheißen, wir mochn abschließende
 543 Yoga Übungen (.) und donn hot er so Kreise gebildet (.) und donn hot er uns atmen lassen,
 544 kollektiv. Und donn jeder für sich (.) und donn wars vorbei. Er hot nur gsogt, ein und aus-
 545 atmen, drinnen und draußen, danke. Und donn is er gongen, und des woa donn so, stimmt,
 546 eh die beste Zusammenfassung für so alles, fuer des drin (.) den eigenen Körper, die eigene
 547 Seele, das eigene Bewusstsein (.) und wos do alles dazughört (.) und das draußen (.) von
 548 was bin ich umgeben? Von der Natur? Von wem bin ich umgeben? Welche Leit sand do?
 549 Inwiefern fordern sie mich? #00:55:08-8#

550 I : Najo des eigene Atmen, des Durchatmen bringt jo auch wieder Erleichterung für dich
551 selber (.) was sich dann in deinem Umfeld widerspiegelt, oder wo du leichter wieder damit
552 umgehen kannst, eben weil du gelassener bist und eben die (.) Anspannung von dir weg-
553 gibst. (- - -) A:ahm. Host du des Gefühl ghobt, dass gegenseitiges Lernen stattgefunden hat?
554 #00:55:43-1#

555 IP : Jo, vollgas. Des woa ein einziger Lernprozess für alle Beteiligten glaub ich. Voll. Eben
556 und des is auch so was, was mir ziemlich bewusst worden ist (.) des Lernen, wo man grad
557 steht. #00:56:06-8#

558 I : Und so als Abschluss, was host du dir persönlich für dich mitnehmen können? Von den
559 vier Tagen? #00:56:17-5#

560 IP : I hob mir unglaubliche Schönheit mitgenommen, von ollem was do passiert is (.) und
561 von olle Leit die ich do kennen glernt hob. Und (.) von ollen Prozessen, des woa so beein-
562 druckend, was ich olles glernt hob und (.) wie des olles verlaufen is, des woa einfoch nur
563 schön. Also wenn ich jetzt zurück denk, denk ich mir, des woa einfoch (.) so schön. Es woa
564 (.) Bewusstsein und Schönheit, so (.) voll cool. #00:56:53-0#

565 I : I hob mich heut so erinnert, wie wir uns den Film anschaut haben. Dem Kino, des woa
566 echt (.) // des darf ned wahr sein (.) des is wie: Bruder und Schwester (.) und nachher auch,
567 wie wir do zusammengesessen sand (.) und knuddelt und druckt hobn, des woa wirklich.
568 #00:57:23-2#

569 IP : Und was ich jo so weltklasse gfunden hob, ich werds ned vergessen (.) (*Unterbre-*
570 *chung*) #00:58:29-5#

571 I : Auch das Mensch Sein an sich, die Maskenwelt auferlegt wie man nicht zu sein hat (.)
572 und=und dass man irgendwas gerecht wird und weiß ich ned, Schamgefühl bla bla bla (.)
573 des=des=des (.) hot sich dort irgendwie // des is irgendwie vorgehalten worden, weil die
574 Behinderten hobn ned so ein Schamgefühl, des hot man auch bei der Talenteshow gmerkt,
575 die mochn des einfoch, die bewerten ne:d, die moch einfoch. Die hobn ned so des
576 #00:59:07-2#

577 IP : (*fällt ins Wort*) Das is des, was ich am Onfong gmeint hob, do sand so diese
578 Gschichtn, diese Ego Gschichtn gefallen (.) und des ist (.) eben, wir hobn so viele Masken,
579 aber das funktioniert da einfoch ned. Und des woa auch so cool des zu lernen, zu sehn, bei
580 sich selber und bei den anderen nicht Behinderten. #00:59:34-8#

581 I : Na eh. Es ist aber auch nur menschlich. #00:59:50-7#

582 IP : Oder auch dann (.) die Talenteshow war dann auch so geil (.) weil do hob ich schon
583 gmerkt, do hob ichs auch ned geschafft, dass ich irgendwas moch (.) und im Nachhinein

584 hob ich gmerkt, wie gefangen man eigentlich in seinen Hemmschwellen ist. Und (.) da sind
 585 so manche gefallen, doch manche sind so stark (.) dass mans auch ned in dem Kontext
 586 gleich ablegen kann. Des hob ich auch irgendwie so witzig gfunden. Was hält einen davon
 587 ab, das und das zu tun? Und des woa irgendwie (.) jo, a Lernprozess. #01:00:23-2#
 588 I : Des kann man sich aber auch mitnehmen, wo ich mir denk, ok, ich moch des eifoch
 589 wenn des nochmal is und ned (.) ich schäme mich, Kopf runter, weil mir des vielleicht
 590 auch peinlich ist, sondern, in mir drinnen hob ich des Gefühl es würde mir taugn, ned?
 591 Wenn ich das mach. So is es mir jo auch, bei den Yogatagen, als ich des organisiert hob,
 592 wos glaubst, wie es mir gangen ist, bevor es losgongen ist? Hob mich auch gfragt, wieso
 593 mochst denn des überhaupt? I hob mir docht i hau ab, oder so, jo? Und im Endeffekt, hob
 594 ich do auch voll viel glernt, weil jo. Wenn man eine Vision hot, dass man sich des traut,
 595 dass man des umsetzt, weil man sich soviel mitnehmen kann. #01:01:08-8#
 596 IP : Und gleichzeitig denk ich mir, auch in Ordnung wenn man jetzt nu ned bereit is das zu
 597 tun, oder nu ned bereit ist zu wachsen (.) aber schön, wenn man es zumindest erkennen
 598 kann, oder sich bewusst sein kann, dass man es nu ned schafft wegen einer fetten Hemm-
 599 schwelle im eigenen Schädel (.) und der erste Schritt ist eh, sich dem bewusst zu werden,
 600 oder des zu spüren wie des is? Und wieso des so ist. #01:01:30-6#
 601 I : Do woaren die Behinderten ein Vorbild, eben, Masken ablegen, Ego ablegen, du selber
 602 sein, Entschleunigung und (.) eben Schamgefühl. Dass man die Sochen ablegt ein bissl,
 603 neu überdenkt und (.) #01:01:58-6#
 604 IP : Bewusst sein eifoch. #01:01:58-6#
 605 I : Jo. Danke liebe Lisa. #01:01:58-6#
 606 IP:Bitte.#01:02:00-8
 607

Interview G

1 I : Ok liebe Vicki. Wie host du die Yoga Tage in dem gemeinsamen Kontext für Menschen
 2 mit und ohne Behinderung (.) empfunden? Also welche Gedanken und welche Gefühle san
 3 do bei di:ir (.) entstandn? #00:00:20-7#
 4 IP : I hob ma eigentlich docht so rückblickend, dass man sehr wohl gut sieht das Menschen
 5 mit Behinderung sehr behindert werden in der Gesellschaft. Weil in dem kleinen Rahmen
 6 waren sie, wahnsinn, am Ende donn sehr gut eingebunden olle. Und (.) des is eifoch voll
 7 verschwommen dort. Man hot so gsehn ok des san jetzt die mit Behinderung und die
 8 onderen (.) ober es san olle in der Gemeinschaft do gsessn und zomm gsessn und plumps

9 durchgewürfelt. Also:: jo. verschwommene Grenzen einfoch, wos Wunschtraum is.
10 #00:00:59-8#

11 I : Mhm. Es woa (.) a des Feedback von den onderen dass do (.) dass sich des eigentlich
12 olles vermischt hot, jo. #00:01:10-9#

13 IP : Wie man sich Integration erlebt vorstellt. #00:01:13-3#

14 I : Mhm. (- -) Wo:: ned gewertet wird in dem Sinne. #00:01:23-5#

15 IP : Mhm. Genau. #00:01:23-5#

16 I : Host du:: ahm des Gefühl ghobt dass do eben auch a Raum gschoffen worden is wo
17 Gleichwertigkeit, Autonomie, Selbstbestimmung geben werden hot können? #00:01:37-4#

18 IP : Jo:: Also i hob ma recht am Onfong donn noch dem ersten Tog oder noch den ersten
19 paar Stundn vorgnommen, i loss a die Leit offen (.) weil i gsehn hob es is so a kleiner fei-
20 ner Rahmen wo ma sogn kann, i kann mi zucknehmen und i beobacht a mol wos sich
21 ergibt. Und es hobn sich wahnsinnig viele Dinge aufgeton u::und positive. #00:02:09-8#

22 I : Mhm. Wos für positive Dinge woan do deiner Meinung noch? #00:02:13-1#

23 IP : Zum Beispiel der Wolfgang, der einfoch wirklich // meiner Meinung noch oder so is
24 ma vorkommen ahm die Distanz zu uns Betreuern und dem gewohnten Umfeld gsucht hot,
25 der hot immer geschaut dass er sich irgendwo anders hinsetzt und der woa // ja, den hob i
26 irgendwie goaned wahrgenommen. Des einzige wo ma holt helfen miassn woa des (.) zum
27 Plotz trogen oder so, so kleine Hilfestellungen hot er holt braucht oder der Christian oder
28 der Pauli (.) es woa echt a feine Gesellschaft ohne sogn zu miassn i bin da Betreuer und so.
29 #00:03:03-8#

30 I : Obwohl mir aufgfoln is, dass sich eben die Menschen mit Behinderung zuerst docht
31 hobn die onderen san a olles Betreuer also die hobn offensichtlich a eine Zeit long braucht
32 um sich einzustellen, ok, die san wegen dem Yoga do und des san keine Betreuer.
33 #00:03:16-9#

34 IP : Jojo. Genau. #00:03:20-5#

35 I : Mhm. Jo. Ahm. Wos // wie hot sich deiner Meinung noch des Miteinander, wie hot sich
36 des Miteinander gestoltet? So ahm des Gruppenempfinden zum Beispiel. #00:03:31-8#

37 IP : Jo weil jeder auf jeden geschaut hot, einfoch. Also des woa donn a der Grund warum i
38 gsogt hob (.) also sogn hob können als Betreuer i kann mi do voll zucknehmen genau
39 weiß dass der der neben meinem Klienten sitzt ihm genau so hilft und i brauch ned auf-
40 springen und hinterher rennen (.) zum Beispiel. (-) Jo und dass sich olle donn doch, wohl
41 gefühlt hobn miteinonder und es hot keine fixen Plätze geben wie (.) der sitzt mit dem und

42 der mit dem und der mit dem und die san immer zomm (.) sondern es hot sich dauernd
 43 irgendwie durchgemischt. #00:04:03-0#

44 I : Und gefügt eigentlich und immer wieder Neue zusammen gfunden. #00:04:08-0#

45 IP : Genau jo. Olso jeder hot jeden ausprobiert. Sozusagen. #00:04:12-0#

46 I : Jo. Des woa a beim Essen immer sehr deutlich, olso, du host zwar deinen Plotz ghobt
 47 ober wennst donn gongen bist und dir nu mol essen gholt host, host da sicher sein können
 48 dass der Plotz weg woa (.) ober da hot sich jeder a immer neu einstellen können jo. Mhm.
 49 Wo kane troubles entstonen san. #00:04:34-1#

50 IP : Genau jo. #00:04:32-5#

51 I : Noch deinem Empfinden ahm wie woa des vier Tog unter einem Doch zu sein? Olso
 52 zusammen zu sein? Olle? #00:04:47-1#

53 IP: Jo es woa wie in einer onderen Welt (*lachen*) Olso echt einmol raus aus dem Alltag (.)
 54 olles is weg gwesen, der gonze Alltag (-) und (.) es wäre wirklich schön gewesen wenn es
 55 nu länger dauert hätte. #00:05:00-0#

56 I : Mhm. Mhm. Host du ned des Gefühl ghobt dass die 4 Tog zu long woan? Olso (.) zu
 57 kurz eigentlich eher? #00:05:10-1#

58 IP : Mhm. Weil eben doch a olle braucht hobn a Zeit long (.) die ersten zwei Tog oder so
 59 (.) bis sie aufeinander zugehen hobn können olle aufeinander. #00:05:24-5#

60 I : Host du des Gefühl ghobt dass sich des Gruppenggefüge im Laufe des Kurses verändert
 61 hot? #00:05:30-8#

62 IP : Jo. Es is a Gemeinschaft wordn. #00:05:37-3#

63 I : Mhm. Hots do für dich einen Knackpunkt geben oder=oder wos host du beobachten
 64 können. #00:05:45-2#

65 IP : Mhm schwimmend woa des (.) also man kann sich die Anfangsphasen beobachten wo
 66 sich jeder mol beschnuppert und so:: und donn holt (.) durchs gemeinsame Essen und
 67 durchs gemeinsame Yoga is des holt einfoch // ober für mi hats do zurückschauend keinen
 68 Punkt geben wo i sogn kann, ob dem Zeitpunkt woa es, sonder es is einfoch verschwom-
 69 men. #00:06:07-2#

70 I : Mhm. #00:06:09-5#

71 IP : Aber es hobn sicher die gonzen gemeinsamen Rituale a gholfen. #00:06:14-3#

72 I : Mhm. #00:06:17-1#

73 IP : Und weil a olles so (.) ohne Zeitstress gongen is. Es hot jeder gespürt es is genug Zeit
 74 und Raum für olles do is. #00:06:30-4#

75 I : Mhm. Und ma muass a jetzt ned unbedingt immer mitmochen, also die Möglichkeit
76 hots jo a geben. #00:06:40-3#

77 IP : Mhm. Des hot ma beim Wolfgang sehr gut gsehn bei den Yoga Einheiten. Der hot
78 zwar mitgmocht ober abseits und auf seine gonz eigene Art und Weise (- -) und des hot
79 eben super perfekt gepasst. #00:06:52-8#

80 I : Voll jo. A wo er donn ausgstiegen is und immer wieder hingongen und wo er wieder
81 eingstiegen und, do hot jeder seinen Freiraum mol ghobt. #00:07:02-4#

82 IP : Mhm. #00:07:02-4#

83 I : Host du des Gefühl ghobt dass du überfordert oder unterfordert gwesen wärscht?
84 #00:07:05-8#

85 IP : Na. #00:07:08-3#

86 I : Weder des eine noch des andere? #00:07:06-4#

87 IP : Na, ausbalanciert. #00:07:13-9#

88 I : Mhm. Ok. Nähe, Distanz (.) is dir do was aufgfallen weil du nimmst jetzt a andere Rolle
89 ein weil du als Betreuerin sozusagen eh mit Behinderten arbeitest ober is dir was
90 aufgfallen so mit den anderen zu Nähe, Distanz? #00:07:30-4#

91 IP : Jo, sicher, am Ende san olle (- - -) // ma hot gmerkt die gonzen (.) Grenzen san aufge-
92 brochen. Weil wennst als Betreuer arbeitest oder mit behinderten Menschen zu tun hast
93 konnst jo wohl bei den anderen Menschen, die nichts mit behinderten Menschen zu tun
94 hobn, beobachten, do is irgendwas im Kopf hinten drinnen. Die wissen ned wie sie drauf
95 zugehen sollen und (.) jo. Des is olles einfoch aufgebrochen. #00:07:56-6#

96 I : Mhm. Des Gefühl hob i a ghobt. #00:08:05-6#

97 IP : Es woa donn a volle Nähe (.) von jedem (.) und hot sehr gut gepasst, also es woa a ned
98 (.) zu beobachten dass do jetzt jemand mehr Nähe wollt als der andere zulassen hätte.
99 #00:08:12-4#

100 I : Mhm. Mhm. Jo (- -) Is mir // Von den anderen Interviews is des eigentlich a so raus-
101 kommen eben a so zu lernen, ok, also die Nähe // die Leichtigkeit (.) auf wen anderen zu
102 zu gehen und donn oba a zu lernen (.) ok. Jetzt du, i will jetzt einfoch mol essen, allein (.)
103 einfoch des a mol zu äußern. #00:08:39-0#

104 IP : Jo genau. #00:08:43-0#

105 I : Vor behinderten Menschen (.) weil oft nimmt man sich do zurück weil der is jo oam und
106 dem konn i des doch ned so sogn (.) also die hobn des a glernt dadurch. Mhm. Ok. Wos
107 glaubst du:: so die Kontaktaufnahme am Onfong (.) was host du do beobachten können?
108 (Unterbrechung) #00:09:41-7#

109 I : Jo. Kontaktaufnahme. Was host du do beobachten können? Wie ma olle dort hinkom-
 110 men san oder was host du do beobachten können wie sich des gestoltet hot? #00:10:10-1#

111 IP : Loss mi mol überlegen. A::hm (- - -) Jo. Kontaktaufnahme von mir her (.) wie wir do
 112 ankommen san hob i glei einmol den Thomas erkannt und kennt (.) des woa irgendwie sehr
 113 angenehm, dass ma do glei mol a vertrautes Gsicht hot. #00:10:31-1#

114 I : Mhm. #00:10:33-6#

115 IP : Und sonst (.) jo. Woa a sicher // woa wahrscheinlich a guat dass ma am Onfong mol
 116 ankommen kann ohne glei von jedem begrüßt zu werden oder was weiß i was, sondern
 117 einfoch einmol sich selber reintauchen, olles anschauen, die gonzen Eindrücke aufeinander
 118 wirken lossen (- -) ankommen. #00:10:58-4#

119 I : Mhm. Wie hobts ihr eure Leit // host do was beobachten können, i mein i weiß du woast
 120 am Onfong mol mit die Zimmer und olles checken und so weiter (.) ober host es a bissl
 121 beobachtet a mit den nicht Behinderten, a wie eure Leit (.) wie sich die Kontaktaufnahme
 122 gestaltet hat? #00:11:22-4#

123 IP : Najo. Des übliche vom Christian holt dass er glei auf jeden zugeht und er will heiraten
 124 und blablabla (*lacht*) ober sonst wüsste i jetzt nichts mehr (.) was i beobachtet hätte oder
 125 was ma auffallen wäre. #00:11:41-5#

126 I : Und wennst dir die Nicht Behinderten jetzt ongschaut host ? Woa des eher offene::r?
 127 Oder eher (- -) mol schau oder eher offener deiner Meinung noch? #00:11:56-8#

128 IP : Schwierig zu sogn. I denk schon dass olle offen eingestimmt woan, ober (.) eben weil a
 129 nu nie einen Kontakt gobt hobn (.) es schon eher zurückhaltend woa. Oder (.) zum Beispiel
 130 wenn man plötzlich überfallen wird vom Christian is des sicher, <f> woa was moch i
 131 jetzt? Do kummt jetzt einer auf mich zu und will glei mal heiraten gehen. Wie geh i um mit
 132 so einer Situation? #00:12:21-1#

133 I : Mhm. (- - -) Oka:y. Ahm host du:: // was woan deine Vorstellungen, Erwartungen von
 134 dem Kurs? #00:12:38-1#

135 IP : Mhm. Eigentlich (.) bin i a Mensch der sich ned all zu große Vorstellungen, Erwartun-
 136 gen mocht weil (.) i denk ma mol (.) i schau das i do einfoch offen auf des olles zugeh und
 137 (.) des was kummt des kummt und (- - -) u::und im Endeffekt woas, weiß ned, Welten bes-
 138 ser als man sich jemals vorstellen hätte können (.) wenn man sich jetzt irgendwelche Vor-
 139 stellungen gmocht hätte. #00:13:05-6#

140 I : Mhm. Host du für dich so ahm // woa dir des bewusst in deiner Vorstellung, so des is
 141 jetzt a Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung, woa des (.) in deinen Gedanken und
 142 woa des eher (.) jo, wie fahren jetzt einfoch a paar Tog auf Yoga Tage? #00:13:25-6#

143 IP : Mhm. Na schon (.) Sicher auf Yoga Tage (.) hob i schon im Hinterkopf (.) ok wir san
 144 gmischt sozusogn und jo (.) wie des donn wird. #00:13:43-6#
 145 I : Mhm mhm. Ahm. Wos woa neu? #00:13:55-9#
 146 IP : (lachen) Alles. #00:13:55-9#
 147 I : (lachen) #00:13:55-9#
 148 IP : So a Urlaub woa nu nie do. #00:13:56-3#
 149 I : Mhm. #00:13:58-8#
 150 IP : Jo. Olso neu auf jeden Foll als Urlaubsaktion oder so (.) woa eben das i meine Betreuer
 151 (.) auf olle mi eigentlich verlossen hob können, sondern echt ab und zu holt ein paar Hilfe-
 152 stellungen geben. Beziehungsweise holt donn Abendroutine ober sonst den gonzen Tog
 153 über (.) woa i ein Teilnehmer an den Yoga Tagen (.) ned mehr.
 154 #00:14:29-4#
 155 I : Is a gonz ondere Rolle entsonden, eigentlich a. #00:14:28-9#
 156 IP : Mhm. #00:14:32-9#
 157 I : Und super dass du des reflektiert hast und dich eben a zurückgenommen (.) und eben a
 158 den Leuten die Zeit geben host und=und sich frei bewegen host lossen sozusagen.
 159 #00:14:47-3#
 160 IP : Na des kommt ma a so vor. Im täglichen Bereich is des fost ned umzusetzen. Oder (.)
 161 ned so:: intensiv. #00:15:04-2#
 162 I : Mhm. Wos woa die Motivation an dem Kurs teilzunehmen (.) eh mit der Anna als ihr
 163 gehört hobts, ok die Yoga Tage gibts, wos woa eure Motivation? #00:15:17-4#
 164 IP : Najo, weil jo (.) weil ma schon die Möglichkeit ghobt hobn schon auf da Sportwoche
 165 des auszuprobieren mit die Leit und weil ma gmerkt hobn sie reagieren eigentlich guat
 166 drauf (.) u:und weil es jedem guat tut wenn man sich mol entsponnen konn und relaxen
 167 und ned dauern nur auf Action und Sport und so (- - -) I hob do jo sowieso immer Bedarf
 168 an Ruhezonen, Ruheraum. Des is (.) a do bei unseren Räumlichkeiten is des echt schwierig
 169 (.) des zu geben und wenn ma des den Leuten anbieten können donn höchstens (.) allein im
 170 Zimmer weil man konn ned zehn Leit aufs Zimmer begleiten allein. #00:16:00-8#
 171 I : Mhm. Do gehst raus in die Natur, ned? #00:16:08-6#
 172 IP : Jo. Na des schau ma eh a viel. #00:16:11-1#
 173 I : Würdest du persönlich a an einem Kurs teilnehmen der ausgeschrieben is für Menschen
 174 mit und ohne Behinderung? #00:16:17-4#
 175 IP : Jo. Sicher. #00:16:24-1#
 176 I : Mhm. #00:16:27-9#

177 IP : Weil man sich einfach wahnsinnig viel Input holen kann. #00:16:30-2#

178 I : Mhm. Was ist deiner Meinung noch die Inputs? #00:16:35-6#

179 IP : Mhm (.) zu sehen wie andere Leute da auf dich reagieren auf mich reagieren auf die Leute

180 die du kennst, wie du auf sie reagierst. #00:16:43-4#

181 I : Mhm. #00:16:46-4#

182 IP : Und die ganzen Schienen die man sich aneignet in den ganzen Jahren einmal wieder

183 aufweicht. #00:16:53-3#

184 I : Des Wertes // dass man (.) offener wird wieder. #00:17:06-4#

185 IP : Sich selber reflektiert. Ich mein man probiert es eh (.) aber in dem Kontext (.) was es halt

186 einfach a so fein. #00:17:10-7#

187 I : Mhm. Was glaubst du was was förderlich also (.) so an gemeinsamen Kurs für Men-

188 schen mit und ohne Behinderung anzubieten (.) was ist was=wos=wos findest du förderlich

189 dron? #00:17:23-5#

190 IP : Ja sicher für die Leute die nur nichts mit Leuten mit Behinderung zu tun gehabt haben dass sie

191 mal sehen, spüren (.) wie man auf Leute mit Behinderung zugehen kann (.) und dass man a sogn

192 kann dass man sich nicht aufopfern muss und ahm das man nicht jeden Wunsch erfüllen

193 muss oder wie a immer (.) u::und (-) was was jetzt die Frage noch mal ? (lacht)

194 #00:17:53-0#

195 I : Was förderlich ist. #00:17:51-3#

196 IP : Genau. #00:17:56-2#

197 I : Wenn man so einen gemeinsamen Kurs anbietet wo Menschen mit und ohne Behinde-

198 rung zusammen kommen? #00:17:58-4#

199 IP : Ja förderlich. #00:18:06-7#

200 I : Was hat das für einen Sinn? Deiner Meinung nach. #00:18:09-7#

201 IP : Des ganze <aufbrechen> (lacht) a normales Leben ermöglichen für alle Leute.

202 #00:18:15-7#

203 I : Mhm. Was ist das für dich des ganze (.) so explizit (.) a paar Punkte. Des ganze Auf-

204 brechen (.) was meinst du damit? #00:18:26-4#

205 IP : Ja (.) eben (.) selbst wenn man mit den behinderten Leuten draussen an (.) obwohl wir

206 viel mit ihnen draussen an (.) die Leute nicht reagieren können, wollen, wegschauen (.) und

207 dass man doch wirklich an Rahmen anbieten kann wo (.) sich natürlich jeder freiwillig dazu

208 melden muss weil sonst (.) hat ja gar keinen Sinn. Weil Leute da offen drauf zugehen

209 müssen. #00:19:01-7#

210 I : (fällt ins Wort) weil sich jeder selber entscheidet was ma in seiner Freizeit holt so
 211 mocht. #00:19:02-2#

212 IP : Genau. I probier des jetzt einmol aus für mi. Jo (.) weil so is es (.) selbst wennst die
 213 Leit täglich konfrontierst (.) erreichst du ned so viel (.) eher sogar oft nu mehr Unverständ-
 214 nis. Zum Beispiel wenn ma mit einem Georg unterwegs is (.) es weiß jo koana das der
 215 Mensch taub is (.) und manchmal muass ma sehr oag artikulieren mit ihm mit die Hände
 216 und so (.) jo? Und wenn des irgendwelche Leit sehn, sie wissen ned das er taub is (.) redn
 217 tu i oba trotzdem (.) weil (.) i möchte jo dass die anderen Klienten die i mithob sehn was i
 218 dem Georg sogn will. Jo (.) Schaut sicher sehr makaber aus oder, was weiß i was.
 219 #00:19:51-1#

220 I : Mhm mhm. Und was glaubst is do des Unverständnis von einem Nicht Behinderten
 221 oder der Gesellschaft? Was könnte des // deiner Meinung nach oder was glaubst du?
 222 #00:20:01-6#

223 IP : Mhm. I denk generell die Angst vor dem Unbekannten. Is jo mit Ausländern a nix
 224 anders. #00:20:11-6#

225 I : Bedrohung? Mhm. #00:20:11-6#

226 IP : Jo. Sind ned so wie man sich es vorstellt oder wie es sein sollte in der Gesellschaft.
 227 Viele Normen, jo. #00:20:27-4#

228 I : Mhm. Ahm. Was glaubst du was für einen (.) Stellenwert hot Yoga do ghobt ? Was host
 229 du do beobachten können in der ganzen Gruppe und wie der Kursverlauf donn woa (.) also
 230 was für a Rolle hot do Yoga eingenommen? #00:20:48-5#

231 IP : Woa schon sehr wichtig, weil unsere Leit und i für mi a (.) einfoch a Zeit ghobt hobn a
 232 auf n Körper a bissl zu hören, zu spüren und durch die ganzen Übungen spürt man sich
 233 mol anders (.) als wenn ma an ganzen Tog am Tisch sitzt und // von halb neun bis um vier
 234 is bei uns, die Leit und donn kommens in die WG zruck und donn sitzens wieder am Tisch
 235 und (-) teilweise gehn ma donn spazieren ober es is einfoch gonz was anderes. #00:21:19-
 236 6#

237 I : Mhm mhm. Was glaubst du was für Auswirkungen hobn die Inhalte ghobt also:: die
 238 Yoga Inhalte die was ma gmocht hobn? Also di:ie Phantasie Reisen und donn eh des Yoga
 239 an sich (.) also was=was woa do förderlich dran, deiner Meinung nach? #00:21:42-1#

240 IP : Jo es is (.) schwierig, so genau zu definieren (- -) weil i weiß ned genau, wie sehr jetzt
 241 unsere Leit zum Beispiel bei den Phantasie Reisen sich do (.) mitreißen können in ihren
 242 Köpfen, also wie do die Vorstellung is oder (.) die // #00:22:00-9#

243 I : Aber sie woaren trotzdem olle (.) dabei #00:22:06 IP : Jo jo! Sie san olle gfesselt
 244 gwesen eigentlich. #00:22:09-1#
 245 I : Mhm. Auch das Steinritual. #00:22:18-2#
 246 IP : (*lachen*) des woa sowieso (.) ein Wahnsinn. #00:22:20-4#
 247 I : Magisch, jo.. #00:22:26-8#
 248 IP : Der einzige wo ma auffallen is dass er sich schwer tuat, is da Helmut. Der is (.) in
 249 seinem Denken so drinnen dass der eigentlich goa ned loslassen hot können. Oder
 250 sehr=sehr=sehr schwer. Und des beobachten des tagtäglich (- -) der braucht soviel Anspra-
 251 che und Motivation von uns, dass er do a bissl rauskommt und sobald du ihn aber zwei
 252 Minuten allein losst (.) is er wieder drinnen in seinem (...) #00:22:55-8#
 253 I : jo in seiner Gschicht do (- -) Aber i glaub trotz allem dass infoch so die Gemeinschaft,
 254 dass er do:: (.) des gemeinsame Tun, dass:: #00:23:08-9#
 255 IP : (*fällt ins Wort*) hot sicher auf ihn gwirkt jo (.) #00:23:08-9#
 256 I : (*fällt ins Wort*) dass a Gegenseitigkeit (.) ahm (.) sich ergeben hot und dass a (???)
 257 Energie:: entstonen is. #00:23:20-6#
 258 IP : Jo gonz sicher weil nach einiger Zeit ist er jo ruhig worden. #00:23:23-7#
 259 I : Mhm und des hot ma eh beim Steineritual sehr deutlich sehn können, also:: wie die //
 260 jeder Einzelne auch die Nicht Behinderten, weißt eh, (???) do hot man sich von den Behin-
 261 derten sehr viel mitnehmen können (.) weil (.) sie sich wirklich einlossen hobn und wennst
 262 dich zwei Stunden (..) dich damit beschäftigst und donn ruhig bist und es woan alle ruhig.
 263 Es hot jeder jeden Zeit geben. #00:23:57-3#
 264 IP: Genau jo. #00:23:59-0#
 265 I : Aber was glaubst du (.) also a was hot sich getan durch die Yoga ahm (.) durch die
 266 Elemente vom Yoga was wir gmocht hobn? #00:24:07-3#
 267 IP : Mir is schon aufgfallen, dass die olle infoch ruhiger worden sind. Und i auch wieder
 268 gelassener worden bin (..) was donn leider ned so long angehalten hat weil i wieder zurück
 269 kommen bin. Jo (- -) A der Pauli zum Beispiel der (.) wo ma schon länger merken dass
 270 der in der Demenz drinnen is (.) und immer weiter abbaut (.) hot sich durch des a wieder
 271 mehr auf sich besinnen können und (.) und hot wieder zusammenhängende Sochen erzäh-
 272 len können. Olso, so wie es jetzt wieder is e:er kummt von eins in ondere und er hot ober
 273 die eine Gschicht nu ned einmol fertig erzählt. Also (.) wirklich voll drinnen in der De-
 274 menz und des is ober in den Yoga Tagen auch a bissl aufgebrochen (.) do is er donn ned so
 275 "da=da=da=da=da=da=da" von einem ins ondere, sondern (.) #00:25:10-1#

276 I : (fällt ins Wort) Jo des hot die Anna a geäußert, dass wenn er aggressiv is und (.) jetzt
 277 weiß er dass wenn er aggressiv is dann:: Yoga machen wird. Mhm mhm. #00:25:26-2#

278 IP : Und der Christian woa sowieso (.) kein Vergleich. #00:25:26-9#

279 I : (fällt ins Wort) Und do hot sich meiner Meinung nach (.) a wos verändert (.) weil er (.)
 280 er hot am Onfong hysterischer gredt, a der Gottfried (.) und des woa deutlich sichtbar (.)
 281 die Veränderung, also die Veränderung der Anspannung. #00:25:41-0#

282 IP : Jo genau. Es sind jo olle do aufdreht und wenn einer do aufgedrehter is, in der Gruppe,
 283 in der WG, wirkt sich des aus (.) des konnst dann richtig beobachten (.) do kommt des zum
 284 einen (.) dann werden die zwei laut und dann wird der dritte laut und der vierte lauter und
 285 des habens natürlich so drinnen ghobt nu. Des Überstimmen u:und die Versuche (.) Auf-
 286 merksamkeit zu erringen (.) und do hobens ober olle gmerkt "he:: irgendwie bringt des
 287 ned viel" und es woa dann ruhig (.) u:und es woa sicher (.) weil jeder die Ruhe dann aus-
 288 gestrahlt hot. #00:26:18-6#

289 I : Aber auch des Tun. Das Tun an sich, ned? Es is jo, wir hobn jo olle wos getan. Wir ho-
 290 ben Buchstaben gsungen, wir hoben uns abgeklopft, wir sind zusammen gesessen und ho-
 291 ben uns die Hände geben, wir hoben uns umarmt und, ned? Also des sind dann schon //
 292 #00:26:37-8#

293 IP : Mhm, im Alltag zu kurz kommend. #00:26:41-3#

294 I : Mhm (.) damit man a bissl Anspannung abgeben kann, jo? #00:26:45-8#

295 IP : Olso des is beim Christian immer noch. Wenn i merk es geht ihm gonz schlecht dann
 296 schau i dass i ihn in ein Gespräch verwickel dass er mol erzählen konn (.) wos do jetzt
 297 eigentlich Sache is (.) und dass i dann des mit einer Umarmung dann abschließen konn
 298 oder so (.) Und des (.) hoben sowieso alle gern. Umarmungen. Wie oft kriegst des?
 299 #00:27:08-8#

300 I : Mhm. Na eh. Des is aber ned nur bei denen so (.) des is generell in der Gesellschaft (.)
 301 so. #00:27:16-0#

302 IP : Mhm. Der Zeitrausch (.) es is für nix mehr Zeit. #00:27:17-9#

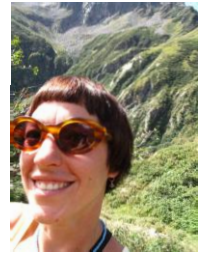
303 I : Najo und a des Werten, also des=des // i mein das skeptisch sein und (.) "wer is de::es?"
 304 na da woll ma jo ned zu nahe treten weil do könnte mir mo wos passieren und (.) des is
 305 meiner Meinung noch dort a (.) ned der Fall gewesen, weil Menschen mit Behinderung
 306 infoch viel offener sind, die werten ne:ed wie du ausschaust oder deinen Beruf, die
 307 schachteln dich ned ein und des:: woa a spürbar, von dem her war jeder infoch da. Also
 308 da:: is viel Kopfthema (.) abgegeben worden. #00:27:55-4#

309 IP : Jo sowieso:: Normalerweise is jo des Erste (.) oder so ziemlich die ersten Sochen die
 310 man abcheckt also in einem Kurs wird des so // da is immer a Vorstellungsrunde mit wer
 311 bist du und was mochst du? Des war beim Yoga überhaupt ned, i glaub do hob i am dritten
 312 Tag oder so von a paar Leit erfahren was sie eigentlich beruflich machen, also (.) des woa
 313 der, des woa der, des woa die Mariella und des wars! #00:28:23-5#
 314 I : Des woa super, des hobn alle (.) betont auch (.) wieder zurück zu finden, die Masken
 315 abzulegen (.) zu Sein einföch. #00:28:34-2#
 316 IP : Genau jo. #00:28:37-5#
 317 I : Host du des Gefühl ghobt, dass a gegenseitiges Lernen stattgefunden hat? #00:28:40-6#
 318 IP : Jo i denk schon, jo (.) schon. #00:28:47-2#
 319 I : Konnst a konkretes Beispiel sagen? Also wo dir aufgfallen is (.) so:: ok die Nicht Be-
 320 hinderten haben von den Behinderten glernt und die Behinderten von den Nicht Behinder-
 321 ten. #00:28:56-2#
 322 IP : Najo:: Der Christian zum Beispiel, do hot jo deine Schwester ewig des Heiraten Spiel
 323 mitgmocht und do hot er aber dadurch dass sie die Nerven ghobt hot des donn täglich
 324 durch zuspielen auf ihre Art und Weise mit Humor reagiert hot, hot er donn andere Wege
 325 gfunden wie er kommunizieren kann. Also des Heiraten woa donn plötzlich kein Thema
 326 mehr (.) da waren andere Themen donn plötzlich da in seinen Gedanken (- -) und so (.)
 327 #00:29:29-4#
 328 I : Beim Yoga? Wenn ma Yoga gmocht hobn? Also so die gemeinsame Gruppe so prakti-
 329 ziert hobn verschiedene Sochen, ist dir do was aufgfallen? Vom gegenseitigen Lernen?
 330 #00:29:43-6#
 331 IP : Jo des gegenseitig Lernen, dass der jetzt ned die vorgegebene Position mocht sondern
 332 der sitzt jetzt so do wie es ihm passt, oder er liegt holt grad und (.) is auch ok und (.) mocht
 333 trotzdem mit auf seine Art und Weise. Also (.) es muass ned immer, a wenn jemand den
 334 Kurs mocht und sogt i bin jetzt da um das zu lernen (.), dass es da trotzdem Wege gibt sein
 335 eigenes:: (f) reinzubringen, ohne dass man sich da an die Vorschriften halten muass, son-
 336 dern holt, i mein Ding durchzieh (.) und trotzdem das Selbe gemeinsam mach. #00:30:29-
 337 0#
 338 I : Jo, es muass ums Tun an sich gehen und ned um des dass jetzt jemand besser oder
 339 schlecht oder irgendein Perfektionismus (..) mhm mhm. Was glaubst du hobn die Behin-
 340 derten glernt von den Nicht Behinderten? #00:30:40-2#
 341 IP : Des is schwierig, so zu sogn. #00:30:45-7#
 342 I : Also i glaub schon das' was glernt hobn. #00:30:49-2#

343 IP : Jo (.) sie hobn // es woa jo eigentlich des Erste Mal dass es so einen Urlaub geben hot
 344 (.) eben einen gemischten Urlaub (.) weil sonst gibts jo immer nur die Sportwoche oder
 345 holt Urlaub mit Betreuer und das wars, sondern da waren einfoch einmal andere Menschen
 346 da und ned nur die selben Gsichter die jo leider bei uns do gang und gaebe ist, weiss ned,
 347 jedes Jahr der selbe Urlaub und (..) eigentlich schon so:: ritualisiert is olles. Das es do mol
 348 aus dem Gonzen Ritualen mal ausgebrochen worden is und (.) Neues kennenzulernen
 349 einfoch. #00:31:26-7#
 350 I : Dass sie auch a gonz ondere Wertschätzung kriegt hobn, sozusagen und eben ned immer
 351 unter Gleichgesinnten (.) I glaub ober a dass sie beim Yoga, also dass da sehr wohl eben,
 352 die Nicht Behinderten glernt hobn, ok i brauch den Perfektionismus ned (.) und die Behin-
 353 derten aber glernt hobn, ok (.) jetzt ruhig zu sein (.) und mitzumochen weil die Nicht Be-
 354 hinderten sich jo a zusammengerissen hobn, ned? Und=und eigentlich, jo. Und fuer mich
 355 woa do Mitte der Wochen, Freitag oder was (.) zu Mittag wie wir im Seminar dann waren,
 356 woa für mich so der Knackpunkt (.) oder, Yoga Einheit, do gibts jo ein Video (.) do is echt
 357 die ganze Einheit kein einziges Wort gredt worden. Des woa olles (.) so. (- -) Also für mich
 358 woa des schon (.) eine Einheit, wo die Behinderten donn a glernt hobn (.) eben, ander zu
 359 kommunizieren, donn auch sich anstecken hobn lossen (.) von, also von den Nicht Behin-
 360 derten (.) im Tun, jo? Sich anstrengen auch. #00:32:58-2#
 361 IP : Jo, des mochen jetzt olle (.) donn werd i a mitmochen. #00:32:59-8#
 362 I : Genau, i glaub des woa a so (.) und aber auch so, dass sie was wert sind. Wie der Kino-
 363 abend woa, des woa, warst du dabei? Woast daheim, gel? Des (.) woa wie a Familie
 364 einfoch das=das (.) war eine Einheit eigentlich. Auch die Talenteshow, des woa auch wie-
 365 der so "Aha" grod bei den Nicht Behinderten. Is dir do was auffallen bei den Nicht Be-
 366 hinderten? #00:33:44-3#
 367 IP : Jo i glaub ein Staunen nach dem anderen is do rauskommen, dass die Leit was drauf
 368 hobn (.) und i selber hob a gstaunt über manche Leut, also der eine der den Michael Jack-
 369 son nochgmocht hot, des woa Wow (.) der könnt bei einer Supertalenteshow auftreten im
 370 Fernsehen und der würde sicher weit kommen. Und a des aufleben also beim Helmut und
 371 beim Pauli a, des hot ma einfoch wunderbar beobachten können also wie sie den Auftritt
 372 gehabt haben (.) der Helmut, der is noch nie so aufrecht und stolz gegangen wie an diesem
 373 Abend zu seinem Klavier, jo? Des woa einfoch // er hot gwusst, jetzt is er der Konzertpia-
 374 nist (.) und alle onderen san do und hören ihm zu. #00:34:31-6#
 375 I : In Szene setzen jo. Und do hobn die Nicht Behinderten jo nix gmocht, ausse::r (???)
 376 "Wos kann i denn, i kann jo nix, i kumm mir jo blöd vor", oder, solche Sochen. Hot keiner

377 was gmocht und während dessen hobn sich alle am Schädel griffen dass sie nichts machen
378 (.) und es hot ihnen extrem leid getan (.) dass sie sich nicht traut haben. #00:35:01-2#
379 IP : Jo eh weil wir san jo olle so in dem Denken drin, was konn i denn i konn nix besonde-
380 res. #00:35:05-8#
381 I : Jo vor allem das nicht trauen. Und des hobn sie glernt (- -) also bei sich selber zu blei-
382 ben und sich anzunehmen und seine Stärken, also wo sind meine Stärken (.) und donn aber
383 auch (.) eben, diese nach außen tragen. Und das hot ihnen eben sehr leid getan (.) dass sie
384 do ned den Mut aufgebrauch haben und sich (.) in Szene zu setzen (.) weil sie zu feig wa-
385 ren. #00:35:34-0#
386 IP : Das nächste Mal dann (*lacht*) #00:35:38-1#
387 I : (*lacht*) Na passt. Danke Vicki. #00:35:44-0#
388 IPJo,bitte.

II Lebenslauf



Persönliche Daten – Daniela Leitgeb

Geburtsdatum	05.September.1977,Graz
Staatsbürgerschaft	Österreich

Schulbildungen

1983-1987	Volksschule in Gossendorf / Steiermark
1987-1991	Hauptschule in Feldbach / Steiermark
1991-1992	Polytechnikum Feldbach / Steiermark

Akademische Ausbildung

seit 10/2005	Pädagogik- Studium an der Universität Wien am Institut für Bildungswissenschaft • Heil und Integrative Pädagogik • Berufliche Rehabilitation
--------------	--

Ausbildungen

1992-1994	Lehre bei Steuerberater Dr. Peter Rumpf
1995-1996	Buchhalterlehrgang Wifi Feldbach / Stmk.
Juni/Juli 1996	Personalverrechnung Wifi Graz
1996-1997	Bilanzbuchhalter Wifi Feldbach / Steiermark
1998	Fortbildung „Der Betriebsrat“ Wifi / Graz
2001-2003	Sportlehrerausbildung Baffl Wien
2002-2003	Behindertensportlehrerausbildung
2002-2003	Tauchlehrerausbildung
11.01-12.01.2003	Fortbildungslehrgang für Sportmassage
2004-2005	Studienberechtigungsprüfung VHS Ottakring
10.03-17.03.2007	BSO Sportmanager Basis Lizenz
16.05.2008	„Koordinationstraining im Seniorensport“
11.-13.07.2008	Fortbildung „Natur- und Abenteuersport für

05.-08.03.2009	<i>Menschen mit Behinderung“</i> Fortbildung „ <i>Langlaufen und Boccia für Menschen mit mentaler und körperlichen Behinderung“</i>
05.09-04.10.2009	Yogalehrer Ausbildung in Kitzbühl / Tirol

Berufliche Laufbahn

20.08.-31.08.2009	<i>Sommersportkamp Institut Keil</i> als Sportlehrerin
31.05.-06.06.2009	<i>Sommersportwoche Institut Keil</i> als Sportlehrerin
2007-2009	<i>Verein Balance, Wohnverbund SoHo</i>
09.05.2005 – 2007	<i>Verein Balance BT- Werkstätte SoHo</i>
2007	<i>Institut Keil</i> Wintersportwoche als Sportlehrerin
Seit 2006	<i>Vorstandsmitglied von MHSC – Mental Handicap Sportclub</i>
04.07.2004 – 31.07.2004	Ferienaktion Schützenberg, - <i>Verein GIN GesmbH</i>
Seit 2004	<i>MHSC – Mental Handicap Sportclub</i> Schwimmtrainig Sommer- und Wintersportwochen Wiener Meisterschaften Schwimmen, Langlaufen, Tischtennis, Staatsmeisterschaften Schwimmen, Langlaufen, Tischtennis
Seit 2003	<i>Behindertensport WAT – Wiener Arbeiter Turnverein</i> Sportlehrertätigkeiten in verschiedenen Sportarten für Mensch mit Behinderung
2003-2007	Tischtennis Training Schwimmen – Anfänger – Fortgeschrittene – Leistungsschwimmen Krafttraining
2004-2007	Wirbelsäulengymnastik

	Ballspiele
2003 – 2006	<i>WAT – Wiener Arbeiter</i>
	Wassergymnastik (Wiener Bäder)
02.09.2002 – 27.09.2002	<i>Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt Re-</i> <i>habilitationszentrum Tobelbad, Fachpraktikum</i> in der Abteilung für Sporttherapie
2002 - 2003	<i>WAT – Wiener Arbeiter Turnverein, Kinder-</i> turnen für 3-6 jährige
04-08/2001	<i>Rote Kreuz – Holup / Steiner in Graz, Mitglie-</i> derwerbung in Österreich und Deutschland
04.09.2000 – 15.03.2001	<i>MWL Betriebsberatungs- Gesellschaft, Be-</i> triebsschulungen für das BMD- Buchhaltungs- programm
01.10.1998 – 15.08.2000	<i>AVL List GmbH in Graz, Debitoren und</i> Kreditorenbuchhaltung
01.10.1995 – 22.10.1998	<i>Gleichenberger und Johannisbrunner AG /</i> <i>Steirisches Kur und Thermenzentrum, Buch-</i> haltung und Lohnverrechnung.
13.07.1992 – 30.06.1995	<i>Dr. Peter Rumpf, in Graz, Buchhalterin</i>



Yoga Ein Weg für Dich...?

...wenn ja, dann komm doch einfach und mach mit!

Ein Angebot für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

vom 26. bis 29. Mai 2011 im Biobauernhof
„Villa Berging“

YOGA, wie machen wir das?



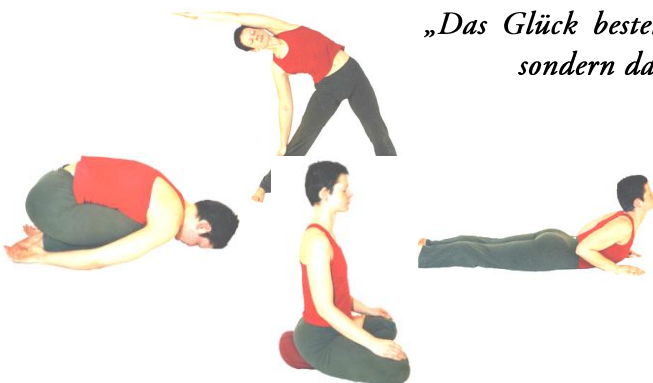
- ✿ Wir machen einfache, körperliche Übungen um uns gesund, ausgeglichen und schön zu fühlen.
- ✿ Wir atmen bewusst für mehr Energie, Vitalität und einen klaren Kopf.
- ✿ Wir entspannen, finden endlich Zeit für uns und lassen Körper, Geist und Seele rasten.
- ✿ Wir reden über gesunde Ernährung.
- ✿ Yoga schenkt uns Gesundheit und Lebensfreude, stärkt Körper, Geist und Seele.
- ✿ Wir nehmen ein positives Lebensgefühl mit nach Hause.

„Das Glück besteht nicht darin, dass du tun kannst was du willst, sondern darin, dass du immer willst, was du tust“

Leo N. Tolstoi (1828-1910)

OM Shanti

शान्तिः



Liebe Yoga- InteressentenInnen, Eltern und BetreuerInnen!

Wir, der **Mental Handicap Sportclub**, veranstalten erstmals „Inklusive“ Yoga- Tage. Nachdem Yoga bei den Sportwochen sehr gut angenommen und positive Erfahrungen gemacht wurden, wollen wir Euch die Möglichkeit bieten, sich mit Yoga und die darin enthaltenen Elementen intensiver zu beschäftigen. „Inklusiv“ bedeutet, dass wir die Yoga- Tage für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung anbieten, dass jeder die gleichen Chancen hat dabei zu sein – Yoga für alle!

Die Erfahrungen die aus diesem neuartigen Angebot gewonnen werden, sollen mit Eurem Einverständnis daher auch wissenschaftlich analysiert werden (Fragebögen/ Interviews).

Durchführend: Mental Handicap Sportclub, Felberstrasse 118, 1150 Wien, www.mhsc.at
ZVR.Nr.: 592 740 743

Wo: Villa Berging – Bio Bauernhof, Berging 1, 3040 Neulengbach
Tel. 0664/4420627 bzw. 02772/52176, e-mail: pro-bio@gmx.at
Homepage: <http://golfclub-neulengbach.blogspot.com/p/villa-berging.htm>

Wann: Donnerstag, **26. Mai 2011** Treffpunkt um **8:30 Uhr** Busbahnhof Hütteldorf - **nur für die Personen, die von MHSC betreut werden!** Für die Personen die nicht von MHSC betreut werden, ist der Treffpunkt vor Ort bei Kursbeginn um **11:00 Uhr**.

Sonntag, **29. Mai 2011** - Kursende und Abreise nach dem Mittagessen. Für die von MHSC betreuten Personen, ist die Ankunft in Hütteldorf Busbahnhof ca. um 15:00 Uhr.

Kosten: *pro Person € 330,--*

pro Person € 380,-- (f. MHSC-Mitglieder inklusive Transport und Betreuung durch MHSC)

Die Unterbringung erfolgt in der Villa Berging und Umgebung, in Zimmern (Dusche und WC) mit Vollpension und biologischer Küche. Ein umfangreiches Yoga- programm für Körper, Geist und Seele. Zusätzlich wird es ein Massageangebot geben.

Einbettzimmerzuschlag € 45,-- (begrenztes Angebot)

Anmeldung: Bitte schriftlich senden an:
Daniela Leitgeb, Canisiusgasse 3-5/6/27, 1090 Wien
oder per FAX:
02682 / 205 770 088 65
oder per e-mail: daniela.leitgeb@chello.at
Auskünfte unter:
0676 / 940 33 67

spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf das
Konto: **26410857400 Bank Austria**
BLZ: 12000

- **Mental Handicap Sportclub**

Nach Einlagen der Anmeldung bekommen Sie eine Anmelde- bestätigung!

Achtung ! Begrenzte Teilnehmerzahl! Die Platzreservierung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung. Spätere Anmeldungen können eine Einquartierung außerhalb des Biobauernhofes „Villa Berging“ zur Folge haben. Mit der Anmeldung bzw. Teilnahme an dieser Veranstaltung, willigen die TeilnehmerInnen in die Veröffentlichung ihrer Bildnisse ein.

Nennschluss: 30. März 2011

Einzel - Anmeldung
Yoga – Tage in Neulengbach „Villa Berging“
vom 26. – 29. 05. 2011

Achtung ! Ihre Anmeldung ist verbindlich, bei Rücktritt müssen Stornogebühren verrechnet werden (ausgenommen Krankheit) Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für etwaige Verletzungen oder Schäden.

Nachname:

Vorname:

Wohnadresse:

beschäftigt bei (Institution):

Geburtsdatum

.....

Telefonnummer /

Fax:

email:

Medikamen-

te?

Wichtig: Medikamente können nur mit einer ärztlichen Verordnung verabreicht werden!!!!!!

Einzelzimmer **JA** ☐ **NEIN** ☐

Ort und Datum

Unterschrift des Verantwortlichen

Begleitschreiben Yogatage

YOGATAGE FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE BEHINDERUNG

Liebe Yoga- InteressentInnen!

Mein Name ist Daniela Leitgeb und ich veranstalte im Zuge meiner Diplomarbeit des Studiums Sonder- und Integrative Pädagogik „Yogatage für Menschen mit und ohne Behinderung“ gestützt vom Verein „Mental Handicap Sportclub“. Ich bin ausgebildete Sportlehrerin für Menschen mit Behinderung und Yogalehrerin.

Warum gemeinsames Yoga für Menschen mit und ohne Behinderung?

Die Yoga-Philosophie mit den darin enthalten Elementen bietet eine Grundlage dafür, dass die Gleichwertigkeit und Einzigartigkeit eines jeden Menschen mit seinen Stärken und Schwächen, sowie deren Verschiedenheit und die Solidarität der Gemeinschaft anerkannt, gefördert und gelebt werden kann. Diese Yogatage sollen demzufolge Menschen eine Chance bieten, miteinander in Kontakt zu treten und eine Gemeinschaft zu bilden, die gegenseitiges Lernen anregt, aber auch Raum für die eigene Persönlichkeitsentwicklung schafft.

Wir werden uns deshalb gemeinsamen, vier Tage lang, im wunderschönen Ambiente des Biobauernhofs Villa Berging in Neulengbach mit verschiedenen Yogaelementen beschäftigen. Der Fokus richtet sich dabei auf das Miteinander, in dem menschliche Verschiedenheit angenommen und wertgeschätzt wird (Ahimsa). Körperliche Übungen (Asanas), Meditation (Dhyana), Konzentration (Dharana), Atem-Energiekontrolle (Pranayama), Entspannung, Ernährung, Natur sind Mittel um Körper, Geist und Seele sowie die Menschen in Einklang zu bringen.

Der Ablauf der Yogapraxis wird sich teilweise gemeinsam mit den Menschen mit Behinderung, aber auch in getrennten Gruppen gestalten. Die Gruppengröße umfasst ca. 14 Menschen mit Behinderung und 14 Menschen ohne Behinderung. Wichtig dabei ist, dass es nicht um „besser“ oder „schlechter“ geht, sondern um das „Tun“ an sich und wir Leistungsgedanken aus unseren Köpfen schwinden lassen. Bei den Menschen mit Behinderung handelt es sich hauptsächlich um Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung. Gerne würde ich Euch danach in einem kurzen Interview fragen, welche Eindrücke diese Yogatage bei Euch hinterlassen haben.

Ich möchte daher „ALLE“ ermutigen und herzlich willkommen heißen, die Yoga kennenlernen oder vertiefen und/oder Selbsterfahrungen sammeln wollen.

„Wenn viele kleine Leute an vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun,
kann sich das Gesicht der Welt verändern“ (Dom Helder Camara).

Daniela Leitgeb