



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

Der Körper als symbolisches Kapital? Eine qualitative Untersuchung über den Körper als Medium der Selbstdarstellung und Selbstinszenierung am Beispiel von YOGA

verfasst von / submitted by
Isabella Schwob BA

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Arts (MA)

Wien, 2018 / Vienna, 2018

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 066 848

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Bildungswissenschaft

Betreut von / Supervisor:

Univ. Prof. Dr. Christian Swertz MA

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
1. Einleitung	4
1.1. Problemaufriss und Fragestellung.....	6
1.2. Erkenntnisinteresse und Forschungsstand	9
1.3. Methode und Aufbau.....	12
2. Identität und veränderte Bedingungen in der Moderne	15
2.1. Theorien zu Identität	15
Identitätsbildung in der Postmoderne	19
2.2. Sozialer Wandel	21
2.2.1. Individualisierung.....	22
2.2.2. Medien.....	23
3. Sozialisation	25
3.1. Soziologische Grundlagen.....	26
3.2. Bourdieus Habitus- und Sozialtheorie	28
4. Der Körper in der Postmoderne	32
4.1. Sozialwissenschaftliche Theorien	32
4.2. Der Körper als Vermittler zwischen Ich und Welt	34
4.2.1. Exkurs zu Leib und Körper	36
4.2.2. Der Körper als Medium.....	38
4.3. Der Körper als symbolisches Kapital	42
5. Methode	43
5.1. Datenerhebung.....	44
5.1.1. Untersuchungsgruppe	44
5.1.2. Feldzugang	46
5.1.3. Datenerhebungsmethode	47
5.2. Datenauswertung	48
6. Darstellung der Ergebnisse	50
6.1. Persönliche Motive und Zugänge zum Yoga.....	51
6.2. Körpererleben beim Yoga	54
6.2.1. Atmung.....	55
6.2.2. Grenzerfahrung.....	57
6.3. Persönliche Bedeutung der Yogapraxis	59
6.3.1. Abgrenzung zu anderen Sportarten	59

6.3.2.	Persönlicher Stellenwert.....	62
6.4.	<i>Beziehung zwischen Selbst und Körper</i>	64
6.4.1.	Allgemeine Beziehung	64
6.4.2.	Veränderung der Beziehung.....	66
6.5.	<i>Körper-Welt-Verhältnis</i>	67
6.5.1.	Allgemeines Verhältnis	68
6.5.2.	Lernprozesse.....	68
6.6.	<i>Ausdruck mit dem Körper</i>	70
6.6.1.	Allgemeine Darstellung des Körpers.....	70
6.6.2.	Darstellung von Identität	71
6.6.3.	Veränderungen durch Yoga.....	72
6.7.	<i>Gesellschaftliche Körperideale</i>	74
6.7.1.	Wahrnehmung gesellschaftlicher Körperideale.....	74
6.7.2.	Körperideale im Yoga	76
6.7.3.	Eigene Körperideale	78
6.8.	<i>Medialer Einfluss</i>	80
6.8.1.	Mediale Darstellung des Körpers	80
6.8.2.	Wahrnehmung medialer Körperideale.....	83
6.9.	<i>Gesellschaftliche Bedeutung vom Yoga</i>	85
	Yoga Lifestyle	85
6.10.	<i>Spiritualität und Yogaphilosophie</i>	88
6.10.1.	Spiritualität	89
6.10.2.	Lebenssinn.....	91
6.10.3.	Persönlicher Sinn.....	93
6.11.	<i>Soziale Komponente der Yogapraxis</i>	94
6.11.1.	Soziale Kontakte.....	94
6.11.2.	Meinungen über Yoga	96
6.12.	<i>Körperbewusstsein</i>	97
7.	Diskussion	100
8.	Schlusswort	107
9.	Literaturverzeichnis	109
Anhang		113
	<i>Interviewleitfaden</i>	113
	<i>Zusammenfassung</i>	115
	<i>Abstract</i>	116

1. Einleitung

In der folgenden Masterarbeit geht es um die Bedeutung des Körpers als Medium für Sinn- und Identitätskonstruktionen im jungen Erwachsenenalter. Angesichts stetiger technologischer, gesellschaftlicher, ökologischer und medialer Entwicklungen sind Individuen ununterbrochen Umbrüchen ausgesetzt und sie stehen vor der Aufgabe, mit der Veränderung sozialer Strukturen und deren Auswirkungen auf die eigene Lebenswelt umgehen zu lernen (vgl. Ferchhoff/Neubauer 1997: 7). Der gesellschaftliche Erwartungs- und Leistungsdruck sowie die Auflösung traditioneller Strukturen und die Beschleunigung von Zeit (Globalisierung, Schnelllebigkeit) auf verschiedenen Ebenen sind Faktoren, die in der heutigen Gesellschaft wesentlich dazu beitragen, dass insbesondere Heranwachsende Irritationen, Gefühle von Unsicherheit und Überforderung zu spüren bekommen (vgl. ebd.: 7f.). In höherem Maß als zu früheren Zeiten findet die Aneignung und Verarbeitung von Realität in medialisierten, individualisierten und sich ständig verändernden Strukturen statt, wodurch sich auch menschliche Beziehungen und Lebensstile verändert haben. Aufgrund der zunehmenden Freiheiten und Möglichkeiten in der Postmoderne sind Subjekte dazu aufgefordert, sich laufend mit ihrer eigenen Biographie und Identität auseinanderzusetzen, unter dem Einfluss sozialer Zwänge, Unsicherheiten und Vorgaben. Somit haben Menschen zwar mehr Autonomie hinsichtlich der Gestaltung ihrer subjektiven Lebensgeschichte, aber der Anpassungsdruck an die sich schnell ändernden Norm- und Wertvorstellungen einer Gesellschaft macht Individuen psychisch sowie körperlich zu schaffen (vgl. Knijff 2006: 21ff.).

Bourdieu (1983; 1987; 2005; 2014), Posch (2009) und Abraham (2002) haben im Kontext der veränderten Bedingungen (des Aufwachsens) in der Postmoderne die Wichtigkeit des Körpers für Identitäts- und Sozialisationsprozesse gezeigt, der heute im Wesentlichen als persönliches Projekt dargestellt wird (vgl. Posch 2009: 11), mit dem sich ein/e jede/r sein Leben lang beschäftigen muss. Früher fungierte der Körper ebenfalls als Ausdrucksmedium, „durch die Zunahme und Verfügbarkeit invasiver Körpertechnologien sowie medialer Inszenierung erhielt Körperlichkeit [aufgrund dessen; Anm. IS] jedoch eine neue Dimension.“ (ebd.) Die Maximen des Zeitgeistes - Flexibilität, Individualität, Vielfalt, Selbstinszenierung – machen den Körper vorwiegend zur visuellen Präsentierfläche der eigenen Identität und Persönlichkeit, im Sinne der Darstellung und Inszenierung der Person. Zum Beispiel äußert sich dies in Form von Fitness, Tattoos, Piercings, plastischer Chirurgie oder Diät zum Zwecke der Selbstinszenierung

und Selbstwertsteigerung, um soziale Anerkennung zu erhalten (vgl. Shilling 1997: 67ff.). Den Körper als Projekt zu sehen, bedeutet eigenständig an diesem zu arbeiten und ihn gewissermaßen zu bewältigen als Teil der eigenen Identität.

Nicht nur im Alltag rückt der Körper zunehmend in den Fokus der Aufmerksamkeit. Auch in den Sozialwissenschaften wird der Körper zu einem zentralen Forschungsgegenstand, wenn es um Sozialisations- und Bildungsprozesse geht. Meder (2009: 746) begreift Bildung als eine „Veränderung des Welt- und Selbstverhältnisses“ und der eigene Körper steht einer Person dabei als Verbindungsglied zwischen sich selbst und der Welt stets zur Seite (vgl. Abraham 2002: 17; vgl. Waldenfels 2000: 210). Durch den Verlust traditioneller Weltbilder und Gewissheiten sowie dadurch steigende gesellschaftliche Anforderungen ist die Arbeit am Körper zu einem lebenslangen Projekt geworden, wodurch gleichzeitig die eigene Identität mitkonstruiert und verändert wird. Deshalb ist die Bedeutung des Körpers als Medium somit zum einen im Erleben sozialer Wirklichkeit und zum anderen in der Darstellung und Inszenierung der Persönlichkeit beziehungsweise Identität zu sehen. Da der Mensch seine soziale (Um-)Welt durch seine Sinne wahrnimmt und begreifen lernt, sind Medien in diesem Zusammenhang „als die technische Erweiterung und Transformation der Sinne“ (Meder 2009: 744) zu betrachten. Wenn aus medienpädagogischer Perspektive davon ausgegangen wird, „dass Medien eine Bedingung der Möglichkeit der Verständigung zwischen Menschen sind“ (Swertz 2009: 751), stellt sich die Frage, wie der Körper als Medium der Auseinandersetzung zwischen Subjekt und seiner sozialen Umwelt funktionalisiert wird. Dabei steht vor allem im Fokus, wie der Körper reflektiert und im Sinne eines selbstbestimmten Umgangs kreativ gestaltet wird. Es soll hier zwar auf eine Einteilung der Medien verzichtet werden, allerdings soll festgehalten werden, dass „mediale Vermittlung (...) daher als körperlich-räumliches und sinnlich-materielles Ereignis beschrieben werden [kann; Anm. IS]“ (Metten 2007: 192).

Das Denk- und Handlungsvermögen eines Menschen wird heute stark durch (Massen-)Medien mitstrukturiert, da diese in immer mehr Handlungsräumen verwendet werden. Personen konstruieren und verarbeiten in ihrem Alltag Bilder der *Wirklichkeit*, die einem meist durch diverse Medien (z.B. Internet, Radio, Fernsehen) zuteilwerden. Aufgrund der unterschiedlichen Arten der Medien sowie individueller Wahrnehmungskontexte „sind die über Medien scheinbar einheitlich und stereotyp vermittelten Wirklichkeitserfahrungen bei jedem Rezipienten möglicherweise anders“ (Baacke 2007: 4). Medien sind demnach wesentliche Elemente für Sozialisations- und Bildungsprozesse, weil sie in vielen alltäglichen Lebenssituationen unabdingbar geworden sind und die individuelle Wahrnehmung und die Verarbeitung sozialer

Wirklichkeit beeinflussen. Mit der Wichtigkeit der Medien für menschliche Bildungsprozesse beschäftigt sich die Medienpädagogik, welche „als übergeordnete Bezeichnung für alle pädagogisch orientierten Beschäftigungen mit Medien in Theorie und Praxis zu verstehen [ist; Anm. IS]“ (Baacke 2007: 4).

Wenn der Körper als Medium der Wahrnehmung, Interpretation und des Erlebens sozialer Wirklichkeit verstanden wird, drängen sich Fragen auf wie: Wie werden diese Prozesse der Erzeugung sozialer Wirklichkeit sowie der Wahrnehmung und Interpretation durch den Körper gestaltet? Welche Bedeutung hat der Körper als Medium für die Identitätsentwicklung und Biographie eines jungen Menschen?

1.1. Problemaufriss und Fragestellung

“Identity gives us an idea of who we are and of how we relate to others and to the world in which we live. Identity marks the ways in which we are the same as others who share that position, and the ways in which we are different from those who do not.” (Woodward 1997: 1f.)

Identität lässt sich als Merkmal zur Beschreibung einer Person, ihrem Verhältnis zu anderen Individuen sowie ihrer Beziehung zur Welt beschreiben. Sie markiert Gemeinsamkeiten und Zugehörigkeiten und gleichzeitig Differenzen zwischen Menschen, Gruppen, Kulturen etc. Der Körper spielt hierbei eine große Rolle, da durch ihn die soziale Welt erlebt wird und er zudem von Personen als Stilmittel herangezogen wird, um sich selbst Ausdruck zu verleihen und um sich von anderen abzugrenzen (mithilfe ästhetischer Mittel). Shilling beschreibt die Bedeutung des Körpers treffend, indem er seine Relevanz für Bildungs- und Identitätsprozesse hervorhebt: „the human body is important not only because it provides us with the basic ability to live, but because it shapes our identities and structures our interventions in, and classifications of, the world.” (Shilling 1997: 65)

Der Körper hat somit neben seiner biologischen ebenso eine identitätsstiftende Funktion. Als sozial konstruiertes Mittel zur Erfahrung von Wirklichkeit wird ihm Bedeutung zugeschrieben. Durch die Gestaltung des Körpers wird nicht nur die Identität geformt, ebenso werden Denken und Handeln in der sozialen Welt mitstrukturiert. Posch (2009: 11f.) thematisiert die Bedeutung des Körpers im Kontext von Schönheitsidealen und Mode und für sie ist er ein „Medium der Formung des Selbst und damit gleichzeitig ein Medium der Identitätsschaffung und

Identitätsstabilisierung sowie ein Medium der sozialen Positionierung.“ Der Körper fungiert demnach im sozialen Handeln als Mittel zur Herstellung und Darstellung von persönlicher Identität sowie als Mittel zur Sicherung gesellschaftlicher Anerkennung (soziale Identität). Körperpraktiken lassen sich heute in unterschiedlichen Bereichen beobachten, beispielsweise als Körperarbeit durch Fitness, Körperinszenierungen in verschiedenen Jugendkulturen, Körperästhetisierung mittels Tätowierung, Schönheitschirurgie, Piercing etc. oder der Körperdisziplinierung (Diät, Magerwahn etc.) (vgl. Gugutzer 2002: 13f.). Die Bewältigung des Körpers als persönliches, selbstverantwortetes Projekt kann in der komplexen Postmoderne auch als sinnstiftendes Element verstanden werden: „body projects provide individuals with a means of expression, and a way of feeling good and increasing controll over their flesh.“ (Shilling 1997: 71) Soziales Handeln mit dem und durch den Körper ist also sinn- und identitätsstiftendes Tun, wo Macht und Kontrolle über den eigenen Körper eine große Rolle spielen.

Pierre Bourdieu beschreibt in seiner Gesellschaftstheorie, die er aus der Praxis heraus entwickelt hat, dass die Wahrnehmung und die Bewertung der sozialen Welt abhängig von der jeweiligen sozialen Lage sind. Sein bekanntestes Konzept ist jenes des Habitus, der „als inkorporierte Notwendigkeit, verwandelt in eine allgemeine und transponierbare Praxis und sinnstiftende Wahrnehmung hervorbringende Disposition“ (Bourdieu 2014: 278) ein Ordnungssystem von Wahrnehmungs-, Bewertungs- und Handlungsschemata darstellt. Der biographisch erworbene Habitus ermöglicht AkteurInnen die Orientierung im Alltag. Er versteht ihn des Weiteren als „System generativer Schemata von Praxis, das auf systematische Weise die einer Klassenlage inhärenten Zwänge und Freiräume wie auch die konstitutive Differenz der Position wiedergibt“ (ebd.: 279). Durch Bourdieus Einteilung der sozialen Welt in Klassen erfasst der Habitus Gemeinsamkeiten von MitgliederInnen einer bestimmten sozialen Lage und gleichzeitig Unterschiede zwischen lagespezifischen Bedingungen. Für ihn ist der Habitus „nicht nur strukturierende, die Praxis wie deren Wahrnehmung organisierende Struktur, sondern auch strukturierte Struktur.“ (ebd.: 279) Er beschreibt den Körper hierbei als „gesellschaftlich produzierte und einzige sinnliche Manifestation der >>Person<<“ (ebd.: 310), in anderen Worten werden soziale Strukturen dem Körper über den Sozialisationsprozess hinweg gewissermaßen einverleibt und durch neue Erfahrungen stetig erweitert und verändert. Der gesellschaftlich konstruierte Körper drückt das Wesen eines Menschen aus. Mit dem Begriff des Kapitals bezeichnet er die Dynamik des gesellschaftlichen Lebens: „Kapital ist akkumulierte Arbeit, entweder in Form von Material oder in verinnerlichter, *inkorporierter* Form“ (Bourdieu 2005: 49; Hervorh. i. O.). Kapital setzt sich demnach aus äußeren und inneren

Anlagen einer Person oder Gruppen zusammen und fungiert als Maxime zur Beschreibung struktureller und innerer Gesetzmäßigkeiten der sozialen Welt. Auf der Grundlage von Bourdieus Sozialtheorie soll untersucht werden, welche Bedeutung junge Erwachsene ihrem Körper als Medium für die Sinn- und Identitätsentwicklung zuschreiben und inwiefern sie ihn als biographische Ressource vor dem Hintergrund sozialer Wandlungsprozesse sehen. Dies soll anhand der Sportart Yoga analysiert werden, die in den letzten Jahrzehnten einen rasanten Aufschwung erfahren hat und im deutschsprachigen Raum zu einem Trendsport geworden ist, der sich im städtischen Milieu immer mehr ausdifferenziert (vgl. Schnäbele 2009: 86ff.).

Fragen, die sich nun stellen, sind folgende:

Welche Bedeutung geben junge Erwachsene ihrem Körper als Medium für die Sinn- und Identitätsentwicklung?

Wie erleben, deuten und behandeln junge Erwachsene ihren Körper in der Sportart Yoga?

Aufbauend auf diesen leitenden Forschungsfragen soll analysiert werden, inwiefern der Körper als Medium für die Sinn- und Identitätsentwicklung von jungen Erwachsenen gesehen wird und wie soziale Wirklichkeit und Bedeutung kreiert werden. Das Interesse besteht vorwiegend in der Herausarbeitung des Verständnisses und Erlebens des eigenen Körpers in der Sportart Yoga, welche in den letzten Jahren gewissermaßen einen *Boom* erfahren hat. Im Fokus sollen subjektive Perspektiven hinsichtlich des Körpers als Medium junger Erwachsener stehen, welche diese Sportart ausüben. Es geht darum, ein besseres Verständnis für das *Wie* in Prozessen der Herstellung, Interpretation und des Erlebens sozialer Realität mit dem und durch den Körper zu entwickeln. Welchen Umgang pflegen Heranwachsende zu ihrem Körper? Wie nehmen sie gesellschaftliche Normen und Ideale in Bezug auf ihren Körper wahr?

Die bildungswissenschaftliche Relevanz bezieht sich auf die Auseinandersetzung zwischen dem Individuum und seiner sozialen Umwelt, die stets durch den und mit dem Körper erfahren wird. Dem Körper sind gesellschaftliche Strukturen derart eingeschrieben, dass Denken und Handeln eines jeden Menschen anhand dieser erworbenen Dispositionen, nach Bourdieu ist das der Habitus, erfolgt. Ebenso involviert dies die Darstellung und Inszenierung der eigenen Person durch den Körper, die für die Identitätsentwicklung eines jungen Menschen in verschiedener Art und Weise essentiell sind. Es geht darum, wie sich Individuen selbst eine Form geben. Der Körper spiegelt also die eigene Persönlichkeit wider, durch ihn erhalten das eigene Denken und das Erleben eine Gestalt. Infolgedessen ist die persönliche und soziale Identität eines Menschen stets in pädagogisches Geschehen verwoben. Da Erziehungs- und

Bildungsprozesse aber sozialen Macht- und Disziplinierungsprozessen unterliegen, müssen Individuen stets zwischen gesellschaftlicher Anpassung und persönlicher Exklusivität vermitteln. Der Körper erfährt hier die Auswirkungen gesellschaftlicher Wandlungsprozesse: Zum einen steht das Individuum unter dem Druck der Gesellschaft und der Massenmedien, welche, wie bereits oben geschildert, in etliche Lebensbereiche eingreifen, die (Körper-) Ideale vorgeben und zum anderen möchte jeder seine eigene Individualität entfalten (vgl. Knijff 2006: 50f.). Allerdings droht besonders Heranwachsenden, die sich in den kollektiven Rahmen nicht einfügen können, der soziale Ausschluss. Die Biographie von vielen jungen Erwachsenen ist heutzutage von Krisen, Brüchen und Ängsten gezeichnet, wodurch die Identitätsentwicklung massiv unter Druck steht. Um nicht aus dem gesellschaftlichen System herauszufallen, müssen Ressourcen mobilisiert werden, die nicht jeder Person gleichviel zur Verfügung stehen beziehungsweise oftmals aus diversen Gründen nicht genutzt werden können. Kann der Körper als Kapital fungieren, im Sinne von persönlichen Kräften, um ein handlungsfähiges und selbstbestimmtes Leben zu führen?

1.2. Erkenntnisinteresse und Forschungsstand

Das Ziel dieser Arbeit soll es sein, ein besseres Verständnis von der Dynamik zwischen Körperlichkeit, Identität und gesellschaftlichen Wandlungsprozessen zu bekommen. Der Körper hat zwar zu früheren Zeiten ebenfalls als Mittel zum Ausdruck und sozialer Positionierung hergehalten, doch die modernen Möglichkeiten der Körpertechnologien und die (kreative) Darstellung in diversen Massenmedien, werfen ein neues Licht auf die Bedeutung des Körpers (vgl. Posch 2009 11f.). Es soll untersucht werden, ob der Körper in Zeiten der Vielfalt, Flexibilität und Individualität neben seiner Funktion als Ausdruck und Stabilisator der eigenen Identität und der sozialen Positionierung auch eine Ressource darstellen kann. Sozusagen als biographisches Kapital der Sicherheit, Kontrolle, Bewältigung und des Glaubens, in das investiert wird und aus dem in Zeiten sozialer Unsicherheit geschöpft werden kann, um handlungsfähig zu bleiben. In anderen Worten bedeutet das, inwieweit die Investition (Zeit, Geld, Energie) beziehungsweise die Arbeit am und mit dem eigenen Körper als symbolisches Kapital nach Bourdieu bezeichnet werden kann.

Am Beispiel der Ausübung der Sportart Yoga wird in folgender Arbeit thematisiert, wie Heranwachsende ihren Körper beurteilen, mit ihm umgehen, ihn erleben und wahrnehmen und in welchem Zusammenhang körperliche Prozesse und biographische Sinn- und

Identitätskonstruktionen stehen. Subjektive Alltagswelten und die Herstellung sozialer Wirklichkeit sollen dabei im Vordergrund stehen. Wie reflektieren junge Erwachsene die Beziehung zu ihrem eigenen Körper, wie geben sie ihrem Selbst eine Form und wie bewerkstelligen sie es, diese zu einer Darstellung zu bringen? Welchen Einfluss haben gesellschaftliche Ideale (wie der *perfekte* Körper auszusehen hat)? Welchen Charakter haben Darstellungs- und Inszenierungsformen in der Sportart Yoga und inwieweit trifft die Herausbildung eines bestimmten Habitus nach Bourdieu zu?

Dafür ist es essentiell, verschiedene Theorien miteinander zu verknüpfen, um ein möglichst umfassendes Bild von Identitätsprozessen und dem Einfluss sozialer Strukturen auf den Körper erhalten zu können. Theorien zu veränderten Bedingungen des Aufwachsens in der Moderne wie Posch, Ferchhoff und Beck, Ansätze aus der Soziologie zu gesellschaftlichen Lebenswelten, primär Bourdieu, sozialwissenschaftliche Identitätskonzepte, wie Erikson, Mead und Theorien zum Körper in der Postmoderne, wie Zirfas/Wulf, Bourdieu und Gugutzer sollen die Komplexität der Zusammenhänge zwischen Identitätsarbeit, Körperlichkeit, Sinn und gesellschaftlichen Prozessen illustrieren. In der heutigen Konsum- und Mediengesellschaft ist der Körper tief in Selbstinszenierungsprozesse eingebunden, stets vor dem Hintergrund kollektiver Ideale und Normen, welchen man nicht nur unterworfen ist, sondern diese laut Bourdieu im Laufe der Sozialisation (körperlich) internalisiert. Wenn körperliches Handeln als sinn- und identitätsstiftendes Tun verstanden wird: Kann die Ausübung von Yoga gleichzeitig als sinnhafte sowie sportliche Tätigkeit und als Suche nach Entlastung verstanden werden oder ist es ein zeitgenössischer Hype, der wieder vorüberzieht? Kann der Körper in unsicheren Zeiten als Kontrollobjekt dienen, um handlungsfähig zu bleiben „wenn die bislang verfügbaren personalen und sozialen Ressourcen für die Bewältigung nicht mehr ausreichen“ (Böhnisch 2008: 34)?

Eine Studie über die Bedeutung des Körpers für die personale Identität hat Robert Gugutzer in seiner Untersuchung von Ordensschwestern und Ballett-Tänzerinnen vorgelegt. Er entwickelte eine aktuelle sozialwissenschaftliche Identitätstheorie, in der er resümiert, „dass sich das Selbst in der dialektischen Verschränkung von natürlichem Leibsein und kulturellem Körperhaben konstituiert“ (Gugutzer 2002: 277) und infolgedessen kulturelle und gesellschaftliche Bedingungen für eine zeitgenössische Identitätstheorie unabdingbar seien, da sie die eigene Körperlichkeit stetig beeinflussen. Seinem Rückgriff auf leibphänomenologische und körpersociologische Ansätze soll an dieser Stelle entnommen werden, dass sich die eigene Geschichte und vergangene Erfahrungen gleichsam als Gedächtnis beziehungsweise „leibliches

Wissen“ (ebd.: 273) im Körper niederschlagen. Das ist an den Begriff des Habitus von Bourdieu angelehnt, auf den sich Gugutzer in seiner Arbeit bezogen hat. Er trifft dabei eine begriffliche Unterscheidung zwischen dem „aktiven, instrumentell oder expressiv eingesetzten Körper (...) [und; Anm. IS] dem Leib „als passive spürbare Erfahrung“ (Gugutzer 2002: 137).

Wulf Christoph betont die Wichtigkeit des Körpers als Leib sowie als Körper und kritisiert seine theoretische Vernachlässigung in den Human- und Sozialwissenschaften. Er beschäftigt sich intensiv mit körperlichen Vorgängen in Erziehungs- und Bildungsprozessen, Zusammenhängen zwischen Leib, Körper und Geist und mit den Folgen gesellschaftlicher Veränderungen und Machtverhältnissen auf die Körperlichkeit in der Postmoderne. Für ihn ist „der Körper nicht nur Voraussetzung jeder Form von Erziehung, sondern auch sein prinzipielles Medium.“ (Göhlich/Zirfas 2009: 17) Das bedeutet, dass der Mensch durch seinen Körper – das wäre eigentlich der Leib - die Welt wahrnimmt, erfährt und gleichzeitig Sinn konstruiert. Ein natürlicher Körper existiert für ihn nicht, er spricht von „Körperkonstruktionen unterschiedlichster Provenienz“ (ebd.). Die Art und Weise, wie die Welt erlebt wird und was man selbst tun kann, steht im engen Zusammenhang mit der Beziehung zum eigenen Körper. Es geht um das *Wie* in Prozessen der Konstruktion sozialer Handlungen und der Begriff *Performativität* beschreibt diese wirklichkeitserzeugenden Vorgänge.

Ausgangspunkt der folgenden Arbeit soll die Habitus-theorie von Bourdieu bieten, die in einem vorhergehenden Kapitel bereits knapp skizziert wurde. Die Wichtigkeit des Körpers in seinen Theorien liegt in der Inkorporiertheit von Kapital, welches zwar in verschiedenen Formen existiert, allerdings ist das inkorporierte kulturelle Kapital, das in Form des Habitus wirksam wird, am bedeutungsvollsten. Es wird über einen langen Sozialisationsprozess dem Körper eingeschrieben und markiert die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe sowie gleichzeitig die Abgrenzung zu anderen. Mit dem Konzept des Habitus versucht Bourdieu „die längerfristigen Dispositionen [theoretisch; Anm. IS] zu beschreiben und zu erklären, die entscheidend dazu beitragen, dass Individuen so und nicht anders wahrnehmen, denken und handeln“ (Koller 2012: 23). Der Habitus lässt sich demnach „als eine Art Mittelglied zwischen den objektiven Existenzbedingungen und dem subjektiven Handeln“ (ebd.: 26) verstehen, so wie zu Beginn der Körper als Medium des Selbst- und Weltverhältnisses beschrieben wurde.

Mit dem Körper als sozialem Konstrukt haben sich auch Elias, Goffmann und Foucault auseinandergesetzt. Grundsätzlich geht es ihnen darum, wie soziale Normen und Rationalisierungsprozesse in der Postmoderne auf den menschlichen Körper und somit auf die persönliche und soziale Identität einwirken. Goffmann konzentriert sich auf den Körper als

Kommunikationsmedium und Elias sowie Foucault untersuchen körperliche Zivilisierungsprozesse aus einer historischen Perspektive und deren Auswirkungen auf Identität (vgl. Shilling 1997: 78ff.). Mit diesen Ansätzen wird der Einfluss gesellschaftlicher Strukturen auf den Körper nochmals verdeutlicht.

An diesen Theorien soll angesetzt werden, um der Bedeutung des Körpers als Medium zwischen Subjekt und Welt nachzugehen. Die zuvor beschriebene Performativität ist laut Bohnsack eine „Analyseinstellung, die uns neue Möglichkeiten des empirisch-methodischen Zugangs zum sozialen Handeln und zu Sozialisations- und Bildungsprozessen eröffnet.“ (Bohnsack 2007: 200) Genauer gesagt ist bei Prozessen der Herstellung sozialer Wirklichkeit von Bedeutung „was sie [eine Handlung; Anm. IS] zeigt, wie sie sich vollzieht, wie sie in die Wirklichkeit eingreift und diese verändert und welche Spuren und Konsequenzen sie hinterlässt.“ (Wulf/Zirfas 2007: 31) Im Mittelpunkt soll die Qualität der Beziehung zum Körper stehen, genauer gesagt wie der Körper in der Yogapraxis gespürt und erlebt wird. Da der Körper in der Yogapraxis einen großen Stellenwert einnimmt, wird oft das „Bild des Tempels“ (Schnäbele 2009: 9) herangezogen, welches ebenso die „spirituelle Ausrichtung der Praxis“ (ebd.) anspricht. Der Fokus im modernen Hatha-Yoga wird auf die körperliche Bewegung gelegt. Die These lautet somit, dass Yoga gleichzeitig als sportliche sowie als sinnvolle Betätigung gesehen werden kann. In Zeiten gesellschaftlicher Individualisierungs- und Pluralisierungsprozesse steigern sich die Sensibilität für soziale Sicherheit und die Angst vor dem Verlust dieser und so kann die Rückbesinnung auf den Körper in unsicheren Zeiten umso wichtiger werden.

1.3. Methode und Aufbau

Diese theoretische Ausgangslage soll zuerst mit ausgewählter Literatur und passenden Studien zu körperlichen Aspekten in Bildungs- und Identitätsprozessen untermauert werden und durch (medien-)biographische Interviews mit jungen Erwachsenen, die Yoga praktizieren, eine empirische Fundierung erhalten. Für die Untersuchung alltäglicher Lebenswelten bieten sich teilstrukturierte Leitfadeninterviews an, da qualitative Forschungsverfahren im Unterschied zu quantitativen Methoden subjektive Sichtweisen sowie die Rekonstruktion von Sinn in den Vordergrund stellen (vgl. Helfferich 2011: 21). Die offenen Fragen des Leitfadens dienen dabei als Erzählanreiz und werden flexibel gehandhabt. Dazu sollen vier junge Frauen in Wien im Alter von 21-41 Jahren befragt werden, die in ihrer Freizeit regelmäßig die besagte Sportart ausüben und zwar schon seit mindestens einem Jahr. Es wird davon ausgegangen, dass in dieser Sportart das Körperbewusstsein sehr ausgeprägt wird. Der Ort der Befragung soll individuell

ausgemacht werden, angedacht wird entweder ein ruhiges Café oder bei der Person zuhause. Die Leitfadeninterviews werden nach der Erhebungsphase mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2008) ausgewertet. Das Material wird dabei mit einem Kategoriensystem bearbeitet.

Es geht also darum zu analysieren, wie Individuen in ihrem bestimmten Milieu, in dem Fall Yoga Betreibende, die Welt verstehen und mit Sinn versehen. Nach Bourdieu denken und verhalten sich AkteurInnen der gleichen gesellschaftlichen Klasse nach einem im Körper verankerten Habitus, der als Mittelglied zwischen sozialen Strukturen und subjektivem Handeln fungiert. Demnach soll der Fokus auf persönlichen Erfahrungen, Wahrnehmungen, Haltungen und Deutungen des Körpers beziehungsweise des Habitus als Medium der Erfahrung sozialer Wirklichkeit sowie als Medium der Darstellung und Inszenierung der eigenen Person liegen. Durch die Auswahl von teilstrukturierten Interviews soll eine gewisse Offenheit im Forschungsprozess ermöglicht werden.

Dazu werden in einem ersten Kapitel die Begriffe Identität, Sozialisation und Gesellschaft geklärt. Näher wird auf Identitätskonstruktionen im jungen Erwachsenenalter eingegangen, da der empirische Teil von jungen Personen zwischen 21-41 Jahren handeln wird, welche die Sportart Yoga praktizieren. Vor dem Hintergrund des gesellschaftlichen Wandels werden anschließend veränderte Bedingungen und Problemlagen aufgegriffen, welche menschliche Sozialisations- und Identitätsprozesse beeinflussen und erschweren. Dabei wird unter anderem auf den Bedeutungsverlust von Religion und die Suche nach subjektivem Sinn hingewiesen. Danach wird sich dem Terminus der Vergesellschaftung und Bourdieus Habitus- und Sozialtheorie gewidmet. Im nächsten Kapitel wird die Körperlichkeit in der (Post-)Moderne thematisiert, indem das Phänomen von unterschiedlichen Ebenen betrachtet wird. Ansätze aus der Phänomenologie, Soziologie und Pädagogik sollen den Körper in seinen unterschiedlichen Dimensionen veranschaulichen, ehe Körperpraktiken behandelt werden, als wie der Körper im Alltag wahrgenommen, dargestellt, gestaltet wird und welche Funktionen er erfüllt. Des Weiteren wird der in folgender Arbeit zugrundeliegende Medienbegriff erläutert und erklärt, in welcher Art und Weise der Körper als Medium und als symbolisches Kapital nach Bourdieu betrachtet werden kann. Eine kurze Übersicht über die Sportart Yoga wird im Kapitel der Methodenbeschreibung vorgenommen. Der empirische Teil wird dem theoretischen Part hinsichtlich körperbezogener Bildungs- und Identitätsprozesse folgen und illustrieren, welche Wichtigkeit junge Menschen dem Körper als Medium für die Sinn- und Identitätsstiftung geben. Außerdem wird die Verknüpfung von subjektivem Erleben und gesellschaftlichen

(Körper-)Normen und Ansprüchen thematisiert und inwiefern der Körper in Zeiten rascher gesellschaftlicher Entwicklung als biographisches Kapital mobilisiert werden kann. Ebenso soll die Unabdingbarkeit des Körpers in der Berücksichtigung in sozialwissenschaftlichen Identitätstheorien dargelegt werden. Abschließend werden die Ergebnisse zusammengetragen, um die Forschungsfragen beantworten zu können.

2. Identität und veränderte Bedingungen in der Moderne

„Die Moderne bereitet uns Unbehagen, weil wir auf der einen Seite ermuntert werden, uns und unsere Individualität zu betonen und auszuleben, auf der anderen Seite aber spüren, dass wir nur mithalten können, wenn wir uns permanent nach den Maßstäben richten, die die große Gesellschaft wie die kleinen, auch nicht mehr festen Gemeinschaften diktieren.“ (Abels 2006: 20)

Dieses Zitat beschreibt treffend die Auswirkungen des sozialen Wandels auf individuelle Lebenswelten. Es geht darum, wie Menschen unter dem Einfluss sich rasch ändernder, gesellschaftlicher Strukturen ihre Eigentümlichkeit zum Ausdruck bringen (müssen). Geltende Normen und Ideale wirken dabei auf das eigene Denken und Handeln ein, die einen dazu auffordern, sich dem Zeitgeist zu fügen und zugleich die persönliche Besonderheit hervorzuheben. Individuen müssen folglich zwischen eigenen und sozialen Ansprüchen vermitteln, die sich gegenseitig bedingen. Das Bild, das die eigene Individualität für sich selbst und andere sichtbar macht, nennt sich Identität. Zuerst muss geklärt werden, was in der folgenden Arbeit konkret unter Identität, Sozialisation und gesellschaftlichem Wandel verstanden wird. Im ersten Unterkapitel werden verschiedene Zugänge zu Identität skizzenhaft vorgestellt, um einen Eindruck von der Vielfalt der Begrifflichkeit zu bekommen.

2.1. Theorien zu Identität

Die Frage *Wer bin ich?* ist eine, die aus unterschiedlichen Perspektiven beantwortet werden kann, je nachdem wie Identität begriffen wird. Da sich Individuen nicht von ihrem gesellschaftlichen Rahmen losgelöst bewegen können, sind Identitätskonzepte immer vor dem Hintergrund sozialer und kultureller Strukturen zu betrachten. In der heutigen Zeit ist das Wort *Identität* im Alltag und in wissenschaftlichen Kontexten nicht mehr wegzudenken. Etymologisch gesehen bedeutet das lateinische Wort *idem* übersetzt *derselbe* oder *dasselbe* oder auch *Selbigkeit* (vgl. Zirfas 2010: 11). Demnach müsste sich Identität über Einheit, Unveränderlichkeit und Kontinuität definieren, allerdings sind diese Erklärungen in zeitgenössischen Identitätstheorien aufgrund gesellschaftlicher Veränderungen nicht mehr treffend. Darauf wird im nächsten Kapitel näher eingegangen. Der Soziologe Heinz Abel versucht sich an einer Definition des Terminus:

„Identität ist das Bewusstsein, ein unverwechselbares Individuum mit einer eigenen Lebensgeschichte zu sein, in seinem Handeln eine gewisse Konsequenz zu zeigen und in der Auseinandersetzung mit anderen eine Balance zwischen individuellen Ansprüchen und sozialen Erwartungen gefunden zu haben.“ (Abels 2006: 254; Hervorh. i. O.)

Man sieht hier deutlich, dass sich Identität durch mehrere Bereiche definiert, die das Wesen eines Menschen ausmachen. Zum einen wird die psychische Einzigartigkeit (Individualität) und zum anderen werden die sozialen Anforderungen angesprochen, die in einer Interaktion mit den eigenen Ansprüchen aufeinandertreffen. Fest steht gewiss, dass sich Identitätsprozesse im Austausch beziehungsweise im Vergleich mit anderen Personen vollziehen. Der Begriff der Individualität als Teil der Identität kennzeichnet die eigene Besonderheit und gleichzeitig den Unterschied zu anderen. Identität entsteht also durch die Differenz zu anderen Individuen und markiert das Bewusstsein sich als Individuum wahrzunehmen.

Eine klassische Identitätstheorie, welche die psychische Entwicklung und die sozialen Bedingungen in den Blick nimmt, ist jene von Erik H. Erikson. Für ihn entwickelt sich die menschliche Identität ein Leben lang, in 8 aufeinander aufbauenden, altersspezifischen Phasen beziehungsweise Krisen, die in Auseinandersetzung mit sich selbst und der sozialen Umwelt gemeistert werden müssen. In jeder Phase erlebt der Mensch einen intensiven Konflikt zwischen den eigenen Wünschen sowie Bedürfnissen und den Anforderungen seines gesellschaftlichen Milieus (vgl. Hurrelmann 2012: 32f.). Ist das Individuum imstande die Spannung von persönlichen und sozialen Faktoren in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu bringen, „werden Stärken und Tugenden in das Ich integriert und Voraussetzungen geschaffen, die Probleme der nächsten Phase zu bewältigen.“ (Abels 2006: 274) Für Erikson ist Identität „das *Bewusstsein* des Individuums von sich selbst und *Kompetenz* der Meisterung des Lebens.“ (ebd.: 272; Hervorh. i. O.) Die persönliche Identität ist somit nichts Starres, sondern wird in jedem Stadium durch neue Erfahrungen erweitert und verändert. In den acht Lebenszyklen soll die Frage *Wer bin ich?* beantwortet werden, indem das Individuum stets aufs Neue gefordert ist, Kontinuität und Gleichheit des Ichs sicherzustellen und dies auch der sozialen Umwelt zu vermitteln. In seinem Hauptwerk „Identität und Lebenszyklus“ von 1959 verarbeitet Erikson biographische Erfahrungen und seine Identitätstheorie ist deshalb stark geprägt von den gesellschaftlichen Umständen der damaligen Zeit (vgl. Noack 2008: 51). Lothar Krappmann sieht wie Erikson Identität als einen Akt der Balance zwischen dem Ich und der Gesellschaft,

jedoch spricht er nicht von einer *gelungenen* Identität wie Erikson. Für ihn ist fraglich, ob Kontinuität und Gleichheit in einer postmodernen, sich wandelnden Gesellschaft, in der traditionelle Werte- und Rollenmuster nicht mehr gelten und vielfältige biographische Lebensmuster an der Tagesordnung stehen, überhaupt noch möglich beziehungsweise erstrebenswert sind (vgl. ebd.: 149). Er versteht Identität „als die Kompetenz zum flexiblen, selbstbestimmten Umgang mit den gesellschaftlichen Werten und Normen“ (Abels 2010: 154). Damit spricht er die persönliche, autonome Leistung des Individuums an, die vorherrschenden Strukturen reflexiv zu hinterfragen.

Mit sozialen Rollenbildern in einer Gesellschaft hat sich Erving Goffmann in seiner Identitätstheorie beschäftigt. Er beschreibt wie und mit welchen Mitteln sich ein Individuum im Alltag präsentiert und wie die dargestellte Person von Anderen wahrgenommen wird. Diese Bilder sind von sozialen Rollenmustern und Erwartungshaltungen geprägt, die in jeder Interaktion präsent und unterschiedlich sind. Beispielsweise verhält sich ein Vater seiner Tochter gegenüber komplett anders, als wenn er als Lehrer mit seinen SchülerInnen interagiert, da die verschiedenen sozialen Rollen ein spezifisches Benehmen gewissermaßen voraussetzen. Goffmann vergleicht diese Selbstinszenierung im sozialen Alltag mit einem Schauspiel, in dem die persönliche Identität zum Ausdruck gebracht wird. Gleichmaßen wird versucht, sie vor anderen Menschen zu schützen, indem ein Bild von sich selbst vermittelt wird, die als soziale Identität erkannt wird (vgl. v. Engelhardt 2008: 128ff.).

Identität wird demnach vom Menschen lebenslang geschaffen und zwar zum einen als Vorstellung für sich selbst (personale Identität) und zum anderen als eine Konstruktion für andere Individuen (soziale Identität). Wie wir uns selbst wahrnehmen und von andern erkannt werden, wird im Austausch mit anderen und den dahinterliegenden sozialen Normen und Rollenbildern der jeweiligen Gesellschaft beeinflusst (Abels 2010: 20). Identität wird in der Auseinandersetzung mit der eigenen Person und der dazugehörigen sozialen Umwelt gebildet und kann nicht ohne Berücksichtigung der gesellschaftlichen Umstände analysiert werden. In diesen beiden Theorien wird noch nicht konkret die Bedeutung des Körpers für die Identitätsentwicklung thematisiert.

Eine weitere Identitätstheorie, die einen Klassiker im sozialwissenschaftlichen Kontext darstellt, ist jene von George Herbert Mead. Er setzt sich intensiv mit der Bedeutung und Struktur von Symbolen, Sprache und körperlichen Gesten auseinander, die in der zwischenmenschlichen Interaktion zutage treten (Hurrelmann 2012: 16). Auch er ist der Meinung, dass man sich selbst nur durch andere erfahren kann und zwar durch gemeinsame

Symbole, die im sozialen Kontext mit Bedeutungen versehen werden und nur im jeweiligen Zusammenhang sinngemäß verstanden werden können. Im sozialen Austausch mit anderen Personen unterscheidet Mead die handelnde Komponente *Ich* (I) und die reflexive Komponente *Mich* (Me), die gemeinsam das *Selbst* (Self) bilden (Jörissen 2008: 97ff.). Die psychische Instanz I handelt stets aus einer bestimmten Perspektive heraus und erst durch die anschließende gesellschaftliche Reaktion wird dem Individuum die eigene Aktion bewusst, auf die es wieder entsprechend agieren kann. Das Me repräsentiert ein gesammeltes Wissen über soziale Rollen- und Reaktionsmuster, die sich im Alltag zu erwartbaren Regelmäßigkeiten (hinsichtlich des Verhaltens) ausbilden. Das bedeutet, dass im alltäglichen Kommunikationsprozess bestimmte soziale Verhaltensmuster ausgehandelt werden, die zu einem Speicher über handlungsleitende Strukturen und Orientierungen gefestigt und laufend aktualisiert werden. Das Individuum kann zwar spontan und kreativ agieren, greift aber notwendigerweise auf diesen bereits erworbenen, sozialen Wissensbestand im eigenen Handeln zurück, da er die eigene Weltsicht beziehungsweise Wahrnehmung mitstrukturiert (vgl. Jörissen 2008: 99f.). Dabei schreibt der Mensch seinen Handlungen und seiner Umwelt Bedeutungen zu und kann in der sozialen Auseinandersetzung auch andere Rollen übernehmen. Bereits Kinder versetzen sich im Spiel oftmals in andere Personen (z.B. Mutter, Vater, Kind) und lernen sich selbst aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Diese Rollenübernahme ist von immenser Bedeutung, da Subjekte erfassen „sich (...) mit den Augen anderer zu sehen und dabei ein Bewusstsein seiner selbst zu entwickeln.“ (Jörissen 2008: 98) Durch die Interpretation der sozialen Zuschreibungen, die das Individuum im sozialen Austausch erfährt, konstruiert das Subjekt die soziale Rolle, die es durch die Gesellschaft zugeschrieben bekommt. Genauer gesagt die soziale Identität. Das I und Me ergeben zusammen das Selbst (Self), welches die „Einheit [darstellt; Anm. IS], die sich aus der Reflexion auf sich als handelndes Individuum im sozialen Prozess ergibt.“ (Jörissen 2008: 97) Demnach würde Identität die Erkenntnis bedeuten, sich selbst als handelndes Subjekt zu begreifen und gleichzeitig als zugehörig zu einem sozialen Umfeld. Wer ich bin, weiß ich laut Mead durch die sozialen Reaktionen aus meiner Umwelt.

Auch in dieser Identitätstheorie muss das Individuum zwischen sich selbst und der Gesellschaft vermitteln. Gesellschaftliche Normen und Regeln schreiben sich im Zuge sozialer Handlungen gewissermaßen in die Persönlichkeit ein und beeinflussen das menschliche Denk- und Handlungsvermögen. Allerdings ist der Mensch diesen Strukturen nicht unterlegen, sondern er ist ein reflexiver Akteur im Austausch mit seiner Lebenswelt und kann durch seine kommunikativen Fähigkeiten aktiv an der Gesellschaft teilhaben (vgl. Hurrelmann 2012: 16f.). Für die Forschungsfragen sind sowohl die reflexive Auseinandersetzung mit der sozialen

Umwelt als auch die Einschreibung sozialer Strukturen relevant. In diesen Theorien wurde zwar noch nicht die Relevanz des Körpers (abgesehen von Mead, der die Bedeutung körperlicher Gesten in einer sozialen Interaktion betont hat) ersichtlich beziehungsweise ist davon die Rede, ob diese Normen und Regeln lediglich geistig oder auch körperlich verinnerlicht werden. Dennoch muss festgehalten werden, dass sich eine Person mit ihrer sozialen Umwelt geistig sowie körperlich beschäftigt, um sich selbst als ein Teil dieser zu begreifen und um sich selbst zu finden.

Im Folgenden soll nun unter Rückgriff auf verschiedene AutorInnen skizziert werden, wie sich die Identitätsbildung heutzutage vor dem Hintergrund des raschen sozialen Wandels gestalten kann.

Identitätsbildung in der Postmoderne

Bisher sollte deutlich geworden sein, dass es die eine Identität nicht gibt, sondern lediglich verschiedene Ansichten dazu, die den Begriff je nach Bedarf unterschiedlich beleuchten können. Beispielsweise kann die Frage *Wer bin ich?* auf psychologische Weise beantwortet werden, wenn der Schwerpunkt auf die seelische Entwicklung gelegt wird. Hier wird die Terminologie auf der Grundlage von klassischen Theoretikern, wie Erikson und Mead, ergänzt durch modernere Ansätze, welche sich mit dem aktuellen gesellschaftlichen Wandel und dessen Auswirkungen auf die Individuen und das Zusammenleben in einer Gesellschaft beschäftigen.

Der „Wandel in unserer Gesellschaft läßt [sic!] sich auch als ein Prozeß [sic!] der Auflösung von festen sozialen Einbindungen verstehen.“ (Keupp 1994: 342) Der Mensch verliert damit seine fixe soziale Position, wie es in Zeiten der Industrialisierung gegeben war und kann seine sozialen Beziehungen frei wählen. Für die selbstständige Herstellung und Gestaltung der eigenen Biographie und seiner sozialen Netzwerke benötigen Subjekte spezifische Ressourcen, um die permanenten Entscheidungszwänge und gesellschaftlichen Anforderungen bewältigen zu können. Individuen bedarf es an „Initiative, Zähigkeit, Flexibilität und Frustrationstoleranz“ (Beck/Beck-Gernsheim: 1994: 15), damit sie mit der postmodernen Lebensweise zurechtkommen können. Heiner Keupp spricht in diesem Zusammenhang von einer Ambivalenz postmoderner Identität, da der Mensch zwar freigesetzt worden ist und sich ihm fast unerschöpfliche Möglichkeiten bieten, er allerdings neuen gesellschaftlichen Zwängen und Abhängigkeiten ausgesetzt ist. Aufgrund des Verlusts der sozialen Ordnung, also fixer, sozialer Rollen, kultureller Werte und Schicksale beschreibt Keupp im postmodernen Zeitalter einen Aufschwung der Spiritualität (vgl. Keupp 1994: 336ff.). Zu beobachten ist der hohe Andrang

bei psychokulturellen Angeboten wie beispielsweise Meditation, Yoga, New Age und Esoterik sowie ein Erwachen des Nationalismus. Dies stellen verschiedene Deutungsangebote für jene Personen dar, die auf der Suche nach Sinn, Stabilität, Identität und Sicherheit sind. Seiner Meinung nach sind „New Age und Psychoboom (...) diejenigen Antworten auf die problematische Situation der Gegenwart“ (Keupp 1994: 341) und er verweist hiermit auf die existenzielle Verunsicherung vieler Menschen durch die gesellschaftlichen Ansprüche. Die individualisierte Lebensweise kann also von Individuen sehr unterschiedlich erlebt werden, wie beispielsweise als Gewinn an Optionen und ebenso als Verlust von Sicherheiten. Ob eine Person mit dieser Ambivalenz der Identitätsarbeit umzugehen weiß, ist abhängig davon, welche Ressourcen ihr zur Verfügung stehen und ob sie diese auch produktiv nutzen kann. Nicht nur psychische, sondern auch materielle und soziale Ressourcen und Kompetenzen sind entscheidend, will man sein Leben selbstständig verantworten und gestalten. Keupp streicht eine Fähigkeit besonders hervor, welche die Ambivalenz postmoderner Identität auf den Punkt bringt:

„Reflexivität, als das konstitutive Moment spätmoderner Identität, kann als Überwindung vorgegebener persönlicher Entwicklungsschablonen begriffen und als Potential der Emanzipation gefeiert werden. Sie kann aber auch als der Verlust verlässlicher [sic!] und unstrittiger Basissicherheiten der individuellen Lebensführung beklagt werden.“ (Keupp 1994: 347)

Durch das Aufkommen neuer institutioneller Anforderungen und gesellschaftlicher Zwänge verändern sich also auch soziale Beziehungen und die Identitätsarbeit grundlegend. Die Orientierung sowie die Suche nach Sinn und Identität stellt in einer pluralistischen Welt keine leicht zu bewältigende Aufgabe dar, da viele Menschen mit dem enormen Angebot der Medien und der Erlebnisindustrien überfordert sind. Das Greifen nach jenen verfügbaren Orientierungshilfen, die Sicherheit und Sinn versprechen, erscheint in dieser Hinsicht plausibel und kann eine Entlastung in der Frage *Wer bin ich?* für manche Individuen darstellen (vgl. Keupp 1994: 348). Hitzler und Honert verwenden den Ausdruck *Bastelexistenz* für die postmoderne Lebensführung. Er beschreibt die „originelle Verarbeitung von vorgefertigten Sinn-Elementen zu einem Sinn-Ganzen, das unter anderem und vor allem das eigene Dasein >erklärt<.“ (Hitzler/Honer 1994: 310) Das bedeutet, dass Personen heute oftmals zwischen verschiedenen Gruppenorientierungen wechseln und dadurch unterschiedliche soziale Rollen einnehmen. Sie gestalten und stückeln dadurch ihre persönliche Identität aus mehreren

Elementen zusammen. Der/die SinnbastlerIn „repräsentiert somit prototypisch das, was hier mit >>*Bastelexistenz*<< gemeint ist: eine sozusagen *reflexive* Form des individualisierten Lebensvollzugs.“ (ebd.: 311; Hervorh. i. O.) Die Individualisierung von Lebenslagen heißt für den einzelnen Menschen, dass der Verlust von Selbstverständlichkeiten und Routinen auch einen Verlust von Sicherheiten im alltäglichen Handeln und Denken bewirkt. Die Art und Weise wie Individuen diesen Lebensstil wahrnehmen, erleben, ihren Lebensalltag bewältigen und inwiefern der Körper für die Identitätsarbeit in der Postmoderne bedeutsam sein kann, wird in den folgenden Kapiteln behandelt. Also in welcher Weise der Körper als Mittel zur Erfahrung der sozialen Welt sowie der Gestaltung der Persönlichkeit genutzt wird und er in dieser Hinsicht eine wertvolle Unterstützung bieten kann. Festzuhalten ist an dieser Stelle jedenfalls, dass sich die Sinn- und Identitätsentwicklung durch den gesellschaftlichen Wandel massiv verändert hat und der Mensch spezifische Ressourcen (z.B. Reflexivität) benötigt, damit er dem gesellschaftlichen Alltag gerecht werden kann.

Da sich aus den vorgestellten Identitätstheorien schließen lässt, dass sich Identitätsprozesse nicht ohne gesellschaftlichen Rahmen erklären lassen und Individuum und Gesellschaft in einer Wechselwirkung zueinanderstehen, sollen nun gesellschaftliche Wandlungsprozesse näher betrachtet werden.

2.2. Sozialer Wandel

Sozialer Wandel kennzeichnet gravierende gesellschaftliche und kulturelle Wandlungsprozesse in verschiedensten Lebensbereichen, die sich seit der Moderne zugetragen haben. Die Frage dabei ist allerdings, ab wann diese Veränderungen so intensiv geworden sind, sodass sie als tiefgreifend verstanden werden können und wann der Beginn der Moderne eingesetzt hat. Hier wird der Beginn der Moderne zwischen dem 14. und dem 16. Jahrhundert datiert, zu Zeiten der Renaissance, als ein neues Menschenbild entstanden ist, welches ein Bewusstsein für die Individualität des Menschen hervorzuheben begann (vgl. Abels 2006: 22ff.). Seit den 1980er Jahren war die Rede von *Postmoderne* sowie anderen Begriffen mit der Vorsilbe *post*, als versucht wurde Gesellschaftsdiagnosen zu liefern. Beck (2003: 12) untersucht in seinem Werk „Risikogesellschaft“ den Terminus *post* genauer und er definiert ihn eingangs als „Codewort für Ratlosigkeit, die sich im Modischen verfängt.“ Er ist der Meinung, dass sich mit der Verabschiedung der Industriegesellschaft und altbewährter Wissensbestände ein grundlegender Wandel vollzogen hat und Verunsicherung und Ratlosigkeit den neuen Zeitgeist kennzeichnen.

Aufgrund der vielfältigen sozialen, politischen und wirtschaftlichen Umwälzungen hat „in vielen Lebensmilieus ein einschneidender, freilich häufig auch diffus-ambivalenter Bewußtseins- [sic!] und Stimmungswandel stattgefunden.“ (Ferchhoff/Neubauer 1997: 19) Traditionelle Arbeitsrollen, Lebensformen sowie kulturelle Wertemuster wurden aufgeweicht, wodurch es „in vielen Lebensbereichen zu einer *Enttraditionalisierung* und *Entstrukturierung* der Lebensführung vieler Menschen [gekommen ist; Anm. IS]“ (ebd.: 12; Hervorh. i. O.). Die massiven Veränderungen der Lebensbedingungen und der gleichzeitige Abschied von früheren Vorstellungen umfassten neben ästhetischen und kulturellen Lebensstilen ebenfalls auch die gesellschaftlichen Sparten Ökonomie, Technik und die Medien. Diese Herauslösung aus den sozialen Strukturen der industriellen Gesellschaft (Familienformen, soziale Klassen, Beruf usw.) sowie der Verlust der herkömmlichen Selbstverständlichkeiten in Bezug auf den Lebensalltag brachte auf Seiten der *entfesselten* Individuen Unsicherheiten und allerhand Risiken mit sich. Ulrich Beck beschäftigt sich mit dem enormen Gesellschaftswandel in der Moderne, in dem er mit dem Begriff der Individualisierung die Freisetzung der Individuen beschreibt und vergleicht diesen Prozess mit der Reformation, als die Menschen aus der Kirche *freigesetzt* wurden (vgl. Beck 2003: 115).

2.2.1. Individualisierung

Beck definiert den Begriff der Individualisierung anhand der drei Dimensionen „Herauslösung (bzw. Freisetzung), Stabilitätsverlust, Wiedereinbindung“ (Beck 2003: 206). Individuen wurden aus traditionellen Sozialformen herausgelöst, damit verloren sie das bestehende Handlungswissen, welches bis zu diesem Zeitpunkt Sicherheit verschafft hatte und schließlich wurden sie in einen neuen Modus der Vergesellschaftung eingeführt. Im Zuge der Individualisierungsprozesse werden Menschen selbst „zum Akteur ihrer marktvermittelten Existenzsicherung und ihrer Biographieplanung und -organisation.“ (ebd.: 209) Obwohl Subjekte mehr und mehr individuelle Freiheiten und Möglichkeiten hinsichtlich der persönlichen Lebensgestaltung zugeteilt bekommen, tauchen anstelle herkömmlicher sozialer Klassen und Bindungen andere Zwänge auf und zwar jene des Arbeits- und Konsummarktes und damit verbundene staatliche Kontrollapparate. Demnach wird Becks Worten zufolge Individualisierung „zur *fortgeschrittensten* Form markt-, rechts-, bildungs-, usw. -abhängiger Vergesellschaftung.“ (ebd.: 210; Hervorh. i. O.) Somit ist der anscheinend größere Handlungsspielraum der Individuen eingeschränkt durch institutionalisierte Regelungen des Bildungssystems, des Arbeitsmarktes, des Sozialstaates usw. Der Lebenslauf jedes einzelnen

wird bestimmt durch die verschiedenen Etappen der Ausbildung, Erwerbsarbeit, Pensionierung und gesellschaftlichen Erwartungen, sofern die *Normalbiographie* eingehalten werden will. Eine Person hat heutzutage im Prinzip zwar Entscheidungsfreiheit hinsichtlich Ausbildung, Beruf, Wohnort, Kinderzahl etc., allerdings bedeutet die Individualisierung von Lebenslagen „daß [sic!] die Biographie der Menschen aus vorgegebenen Fixierungen herausgelöst, offen, entscheidungsabhängig und als Aufgabe in das Handeln jedes einzelnen gelegt wird.“ (ebd.: 216) Der individualisierte Mensch ist eigenverantwortlich für seine sozialen Beziehungen, die Suche nach persönlichem Lebenssinn und damit für die selbstreflexive Gestaltung der eigenen Biographie. Er muss permanent Lebensentscheidungen aus dem gesellschaftlichen Angebot treffen und versuchen mit den sozialen Zwängen zurechtzukommen (vgl. Beck 1994: 337ff.). Dazu muss ein Subjekt zwischen eigenen Ansprüchen und Normen sowie Werten verhandeln, die von der Gesellschaft vorgegeben werden. Aufgrund der Auflösung traditioneller Glaubensvorstellungen bastelt heute jeder Mensch seine eigenen Lebensentwürfe, Sinn- und Wertvorstellungen aus verschiedenen Angeboten der Medien, Werbe- und Konsumindustrie und Freizeitindustrien zusammen, um so seinen Platz in der Gesellschaft zu finden und eine Vorstellung von der eigenen Identität zu entwickeln.

Da gesellschaftliche Norm- und Wertvorstellungen heutzutage zu einem großen Teil durch die Medien vermittelt werden, soll kurz die Bedeutung der Medien für Identitätsprozesse erwähnt werden.

2.2.2. Medien

Wenn von sozialem Wandel die Rede ist, muss an dieser Stelle genauer die Bedeutung der (Massen-)Medien hervorgehoben werden.

Die gravierenden Umwälzungsprozesse auf verschiedenen Ebenen, von denen soeben die Rede war, wurden der Öffentlichkeit bereits zu früheren Zeiten durch die Verbreitung von Informationen mitgeteilt und verfügbar gemacht, anfangs mittels Flugblätter, Zeitungen, Zeitschriften und Bücher (vgl. Baacke 2007: 10). In der Gegenwart sind Medien nicht mehr aus dem alltäglichen Leben der Menschen wegzudenken, da diese „heute längst zur Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen [zählen; Anm. IS].“ (Böhnisch 2003: 207) Demnach spielen Medien beim Aufwachsen heutzutage eine wesentliche Rolle, sei es durch Bücher, Zeitschriften, Fernseher sowie seit etwa zwei Jahrzehnten durch elektronische Medien (neue Medien). Grundsätzlich versteht sich ein Medium „als Mittel, Instrument oder Werkzeug zur Darstellung und Verbreitung von Informationen.“ (Hoffmann 2003: 16) Auf diesem Wege können sich

Personen Informationen über die Gesellschaft aneignen. Da Individuen in ihrem Alltag ständig mit diversen Medien konfrontiert sind, ist es aus pädagogischer Sicht von großem Interesse die Auswirkungen der Medien für Bildungsprozesse zu untersuchen. Die Medienpädagogik ist ein Teil der Pädagogik und setzt sich mit der Bedeutung der Medien für Bildungs-, Erziehungs- und Sozialisationsprozesse auseinander (vgl. Süss et al. 2010: 14). Durch die Nutzung und Beschäftigung mit Medien im Alltag erfahren Menschen die Wirklichkeit auf eine spezifische Art und Weise. Diese Wirklichkeitskonstruktionen können sich je nach RezipientIn aufgrund von verschiedensten Kriterien, wie beispielsweise Alter, Milieu, Wohnort, gravierend unterscheiden (vgl. Baacke 2007: 4). Somit ist das Bild, wie Personen die Realität wahrnehmen, heute durch diverse Medien geprägt. Heutzutage dienen Medien nicht mehr nur der Verbreitung und Darstellung von Informationen für die Öffentlichkeit, sondern sie „spielen für die Entwicklung des Menschen, für seine Erziehung, aber auch für die Aus- und Weiterbildung und für viele andere Bereiche seines Alltagslebens eine erhebliche Rolle.“ (Baacke 2007: 4) Der vermehrte Umgang mit Medien ist sowohl in pädagogischen Kontexten als auch in Alltag und Freizeit zu beobachten und hat sich in den letzten Jahrzehnten durch das Aufkommen des Internets und der sozialen Netzwerke rasant verändert. Die Medien sind also ein wesentlicher Bestandteil des sozialen Wandels und da der intensive Gebrauch von Medien mittlerweile im Tagesablauf vieler Individuen fest verankert ist, lässt sich hier festhalten, „daß [sic!] Mediennutzung zum *Alltagsritual* geworden ist.“ (ebd.: 6; Hervorh. i. O.)

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Erfahrung von Wirklichkeit heute zunehmend durch Medien strukturiert wird und diese auch im Alltag hinsichtlich Identitäts- und Persönlichkeitsentwicklung eine bedeutende Rolle spielen. Menschen nutzen Medien aller Art um sich mit ihrer sozialen Welt auseinanderzusetzen, wodurch Sozialisations- und Identitätsprozesse nur unter Berücksichtigung des individuellen Umgangs mit Medien untersucht werden können. Für die Forschungsfragen ist an dieser Stelle von Bedeutung, dass „Wirklichkeitskonstruktionen (...) nicht nur als kognitive Leistungen zu begreifen [sind; Anm. IS]; sie kommen zustande und gewinnen Wirklichkeitsqualität gerade dadurch, daß [sic!] sie in körperlichen Praxen fundiert und in körperlichen Routinen abgesichert sind.“ (Hahn/Meuser 2002: 14) Hier wird die Wichtigkeit des Körpers für Identitätsprozesse und für die Erfahrung von Realität deutlich. An späterer Stelle wird näher darauf eingegangen.

Im nächsten Kapitel wird noch spezifischer auf den Austausch zwischen Individuum und Gesellschaft eingegangen und zwar mit dem Begriff der Sozialisation, bevor die Rolle des

Körpers in der Auseinandersetzung von Individuum und seiner sozialen Umwelt sowie in der Gestaltung seiner Identität fokussiert wird.

3. Sozialisation

„Unter Sozialisation wird in der sozialwissenschaftlichen Diskussion gemeinhin der Prozess des Aufwachsens von Kindern und Jugendlichen in aktiver Auseinandersetzung (Interaktion) mit ihrer stofflichen, sozialen und gesellschaftlichen Umwelt *und* mit sich selbst verstanden.“ (Böhnisch 2003: 31; Hervorh. i. O.) Der Begriff der Sozialisation besteht demnach aus einer persönlichen, interaktiven und einer sozialen Komponente. Der Mensch beschäftigt sich von seiner Geburt an aktiv mit der eigenen Person sowie mit seinem Milieu, in dem er sich befindet, und erfährt auf diese Art und Weise, wie die soziale Welt beschaffen ist - die soziale Wirklichkeit. Da ein Subjekt aber nicht imstande ist, sich selbstständig in die Gesellschaft und die jeweils geltenden Werte und Normen einzugliedern und dadurch handlungsfähig zu werden, bedarf es sozialer Unterstützung: Erziehung und Bildung. Pädagogische Handlungen sind also dem interaktiven Teil des Sozialisationsprozesses zuzuordnen (vgl. Böhnisch 2003: 31f.). Im Laufe der menschlichen Sozialisation formt und entwickelt sich eine eigenständige Persönlichkeit sowie Identität, die durch die verschiedenen Sozialisationsfelder Familie, Bildungssystem, Freundeskreis, Medien und Freizeit mitgeprägt wird. Im Kapitel der Identität wurde bereits verdeutlicht, dass sich diese im Austausch mit der sozialen Umwelt (damit sind die Sozialisationsfelder gemeint) entwickelt. Das Ineinandergreifen von persönlichen und gesellschaftlichen Faktoren ist im Zuge der Sozialisation somit unabdingbar, da der Mensch im Laufe seiner Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung zwischen den sozialen Strukturen der Gesellschaft und seinen eigenen Bedürfnissen vermitteln muss. Für Schäfers (2001: 91) ist der Sozialisationsprozess erfolgreich, wenn „der Aufbau einer stabilen Ich-Identität als Voraussetzung von Selbstständigkeit und Handlungskompetenz“, gewährleistet werden kann.

Grundsätzlich bedeutet Sozialisation die Vermittlung von Individuum und Gesellschaft und es lassen sich zwei Perspektiven unterscheiden. Zum einen interessiert die Soziologie wie der Mensch für die Regeln der Gesellschaft gefügig gemacht werden kann, wie also Personen zu sozialem Tun ermutigt werden können und zum anderen wird das permanente Herstellen gesellschaftlicher Wirklichkeit durch menschliches Handeln thematisiert, also wie eine Person auf die Gesellschaft reagiert (vgl. Abels et. al. 2010: 16). Identitätstheorien interessieren sich im Vergleich zum Sozialisationsprozess dafür, wie sich ein Individuum selbst wahrnimmt und

von anderen erfahren wird. Da diese Bilder allerdings gesellschafts- und kulturabhängig sind, hat dies zur Folge, dass Denken und Handeln durch die Regeln, Normen und Ideale der jeweiligen Gesellschaft geprägt werden. Das bedeutet, dass gesellschaftliche Strukturen irgendwie in den Menschen hinein transportiert werden müssen. Aber wie ist so eine Verinnerlichung gesellschaftlicher Werte und Normen möglich? Verschiedene Sozialisationstheorien geben darüber Aufschluss. Eine der gängigsten Soziologen, der sich mit der Spannung zwischen Individuum und Gesellschaft auseinandergesetzt hat und der auch in dieser Arbeit eine primäre Rolle einnehmen wird, ist Pierre Bourdieu. Zuerst werden allerdings die Anfänge der Sozialisationstheorie kurz skizziert.

3.1. Soziologische Grundlagen

Frühe Sozialisationstheorien aus der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts beschäftigten sich mit der Frage der Erhaltung des gesellschaftlichen Zusammenhalts, der aufgrund der wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und politischen Veränderungen im Verlauf der Industrialisierung im 19. Jahrhundert brüchig geworden war. Das gesellschaftliche Leben differenzierte und pluralisierte sich hinsichtlich Arbeitsteilung sowie Familienformen und brachte neue, komplexere Formen des Zusammenlebens mit sich (vgl. Hurrelmann 2012: 13).

Georg Simmel war einer der Begründer der ersten Ansätze von Sozialisation und beschreibt mit dem Begriff der Vergesellschaftung spezielle soziale Beziehungsformen innerhalb einer Gesellschaft, die zu kleinen (z.B. Freundschaft) oder auch großen Gebilden (z.B. Staat) (an-)wachsen können. Laut ihm befinden sich Personen, die miteinander in Beziehung stehen, in einer permanenten Wechselwirkung zueinander und beeinflussen sich gegenseitig (willentlich oder unwillentlich). Dadurch erklärt er die Entstehung von Gesellschaften, da mit der gegenseitigen Einwirkung Regeln und Abhängigkeiten gebildet werden und sich so zu sozialen Objekten zusammenfinden und verdichten (vgl. Abels 2010: 32f.). Gesellschaft lässt sich demnach als die Gesamtheit dieser Wechselwirkung bezeichnen. Durch den Vorgang der Vergesellschaftung oder auch Sozialisierung wird dem Subjekt das gesellschaftliche Regelwerk gewissermaßen eingeschrieben, zugleich wirkt eine Person aber auch auf andere und somit auf die Gesellschaft ein. Das bedeutet, dass das Subjekt in seinem Denken und Handeln bereits sozialisiert ist und sich ebenso selbst stetig vergesellschaftet, sobald es in Kontakt mit anderen Menschen tritt. Da in einer Gruppe sowie einer größeren Gemeinschaft Rücksicht auf andere genommen werden muss, gibt es Regeln, die für alle MitgliederInnen gelten und nach denen

gehandelt wird. Dadurch entsteht ein soziales Bewusstsein. Sozialisierung bedeutet, „dass *Individuen* ihre Handlungsziele verlässlich aufeinander abstimmen.“ (Abels 2010: 35; Hervorh. i. O.) Bereits Simmel verwies auf die Schwierigkeit zwischen dem Drang nach Zugehörigkeit und Anerkennung in einer Gruppe und dem Wunsch danach Individualität sowie Differenz zu vermitteln. Subjekte haben das Bedürfnis ihre Eigentümlichkeit zum Ausdruck zu bringen, um sich damit von anderen abzuheben und ebenso benötigen sie die soziale Nähe sowie Aufmerksamkeit und Bestätigung vom gesellschaftlichen Umfeld (vgl. Abels 2010: 36f.).

Neben Simmel war auch Emile Durkheim ein Begründer der Sozialisationstheorie, der sich mit der sozialen Integration in komplexer werdenden Gesellschaften auseinandergesetzt hat. Wie Simmel ist er der Meinung, dass Menschen aufgrund ihrer egoistischen Natur im Zuge der Sozialisation erst salonfähig gemacht werden müssen (vgl. Hurrelmann 2012: 14). Die Gesellschaft formt ihre Individuen nach ihren (ökonomischen) Bedürfnissen, indem sie deren Gefühle und Einstellungen planmäßig beeinflusst und sie auf bestimmte Regeln und Normen hin erzieht, um die soziale Ordnung in modernen, differenzierten Gesellschaften aufrechtzuerhalten. Er spricht dabei von „*Internalisierung*“ (Abels 2010: 55; Hervorh. i. O.). Soziale Ansprüche in Form von Regeln und Pflichten werden laut Durkheim freiwillig vom Subjekt angenommen und verinnerlicht, weil sie dadurch gesellschaftliches Ansehen und Profit erlangen (vgl. Abels 2010: 56). In Anbetracht der damaligen historischen Umstände und der Sorge um die Aufrechterhaltung der Gesellschaft erklärt sich der Schwerpunkt auf die gesellschaftliche Seite der Wechselwirkung von Simmel und Durkheim. Es ging ihnen darum, wie Individuen trotz der fortschreitenden Differenzierung und Arbeitsteilung sozial integriert werden können (vgl. Hurrelmann 2012: 18).

In neueren Sozialisationstheorien, die der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts zuzuordnen sind, wird der Fokus „immer stärker auf das Wechselspiel von Individuation und Integration“ (Hurrelmann 2012: 18) gelegt und dem Subjekt wird eine aktive Rolle, also mehr Selbstständigkeit und Flexibilität in seiner Auseinandersetzung mit der Welt zugebilligt. Beispielsweise bei der konstruktivistischen Theorie von Berger und Luckmann wird der Mensch im Anschluss an Mead als Erzeuger gesellschaftlicher Wirklichkeit verstanden. Wir übernehmen gewissermaßen die Realität so, wie wir sie vorfinden und bearbeiten dieses Konstrukt weiter mit dem gesellschaftlichen Wissen, das von Generation zu Generation durch die gemeinsame Sprache weitergegeben wird. Gesellschaftliche Ordnung entsteht durch häufige Wiederholungen von menschlichen Handlungen, die nach und nach zur Gewohnheit werden und als Denk- und Handlungsmuster verinnerlicht werden, gewissermaßen zur

Orientierung für neue Erfahrungen. Durch diesen Prozess der „*Habitualisierung*“ (Abels 2010: 173; Hervorh. i. O.) typischer Verhaltensweisen wissen Menschen, wie sie sich in spezifischen Situationen zu verhalten haben. Denn so sehr „wie wir erfahren, dass die anderen um uns herum in ähnlichen Situationen ähnlich handeln, verfestigt sich in uns die unbewusste Gewissheit, dass alle anderen die Welt genauso sehen und nach den gleichen Mustern handeln wie wir.“ (ebd.) Auf der Grundlage dieses impliziten Alltagswissens einer gemeinsamen Gesellschaft bilden sich allgemeingültige Norm- und Wertmaßstäbe, die im menschlichen Tun als objektive Tatsachen und damit als Selbstverständlichkeiten akzeptiert und bestätigt werden.

In diesem Prozess der Sozialisation, wird die soziale Wirklichkeit somit internalisiert und das Individuum erkennt sich selbst als Mitglied einer gemeinsamen, sinnhaften Welt. Im eigenen Denken und Handeln konstruieren Menschen ständig soziale Realität und durch das Zurückgreifen auf das gemeinsame Medium der Sprache in der Praxis wird die soziale Ordnung aufrechterhalten und modifiziert (vgl. Abels 2010: 178ff.). Hier wird die aktive Rolle des Subjekts deutlich, da es nicht bloß passiv in das gesellschaftliche Regelwerk eingeführt wird, sondern selbst durch die Möglichkeit der Interaktion mit anderen Personen gesellschaftliche Wirklichkeit laufend konstruiert und mit Bedeutungen versieht. Da Individuen in unterschiedliche gesellschaftliche Welten hineingeboren werden und somit notwendigerweise verschiedene Denk- und Handlungsmuster verinnerlichen, sind diese Habitualisierungen an ungleichmäßige soziale Verhältnisse gekoppelt (vgl. ebd.: 181).

Der französische Soziologe Pierre Bourdieu hat sich in seiner Gesellschaftstheorie zur Beschreibung und Erklärung der sozialen Welt ebenfalls intensiv mit sozialen Ungleichheiten auseinandergesetzt und damit, wie sich diese auf die individuelle Erfassung der sozialen Welt auswirken. Er hebt die aktive Leistung des Individuums hervor, allerdings verweist er auch darauf, „daß [sic!] die Akteure in ihrer Alltagspraxis selbst Subjekte von soziale Welt konstituierenden Akten sind“ (Bourdieu 2014: 729). Damit ist die doppelte Vergesellschaftung gemeint, die zuvor schon erläutert worden ist: Der Mensch ist durch seine sozialen Handlungen selbst Erzeuger sowie Ergebnis von Gesellschaft. In seiner praktischen Gesellschaftstheorie entwickelt er mit dem Habitusbegriff ein theoretisches Konstrukt, mittels dem er versucht „die längerfristigen Dispositionen zu beschreiben und zu erklären, die entscheidend dazu beitragen, dass Individuen so und nicht anders wahrnehmen, denken und handeln“ (Koller 2012: 23). Im Folgenden wird näher auf Bourdieus Gesellschaftstheorie eingegangen. Im Zuge dessen wird verständlicher, wie der Körper in Identitäts- und Sozialisationsprozesse eingebunden ist.

3.2. *Bourdies Habitus- und Sozialtheorie*

Pierre Bourdieu führt den Begriff des Kapitals ein, um die Dynamik des gesellschaftlichen Lebens zu beschreiben: „Kapital ist akkumulierte Arbeit, entweder in Form von Material oder in verinnerlichter, ´inkorporierter´ Form (...) Auf das Kapital ist es zurückzuführen, daß [sic!] die Wechselspiele des gesellschaftlichen Lebens (...) nicht wie einfache Glücksspiele verlaufen“ (Bourdieu 1983: 183). Kapital setzt sich demnach aus äußeren und inneren Anlagen einer Person oder Gruppen zusammen und fungiert als Maxime zur Beschreibung struktureller und innerer Gesetzmäßigkeiten der sozialen Welt. Die Anhäufung von Kapital benötigt Zeit und Energie, die von einer Person selbst investiert werden müssen. Allerdings benötigt der Begriff eine Ausdifferenzierung, wenn Strukturen und das Funktionieren des sozialen Lebens untersucht werden sollen (vgl. Bourdieu 2005: 49f.). Deswegen unterscheidet Bourdieu drei Formen von Kapital: Ökonomisches, kulturelles und soziales Kapital. Diese können ineinander transformiert werden und ihre gegenseitige Kapitalanhäufung fördern.

Das ökonomische Kapital lässt sich dadurch charakterisieren, dass es „unmittelbar und direkt in Geld konvertierbar ist und (...) sich besonders zur Institutionalisierung in der Form des Eigentumsrechts [eignet, I.S.]“ (Bourdieu 2005: 52). Diese Art von Kapital beschreibt das Einkommen und Vermögen eines Subjektes und die Weitergabe funktioniert auf materiellem und sichtbarem Wege. Ökonomisches Kapital lässt sich in kulturelles oder soziales Kapital umwandeln, allerdings nur durch *Transformationsarbeit*, welche von einer Person investiert werden muss (vgl. Bourdieu 2005: 70; Hervorh. i. O.). Ein Mangel an ökonomischem Kapital wird zumeist mit Armut in Verbindung gebracht.

Das kulturelle Kapital ist grundsätzlich das Bildungskapital. Die Schule stellt Bourdieu als Reproduktionsstätte sozialer Ungleichheit dar, weil bereits sehr früh ein Selektionsprozess stattfindet. Dabei lassen sich nochmals drei Arten ausmachen, die sich durch ihren jeweiligen Zustand unterscheiden. Das inkorporierte Kulturkapital ist an einen bestimmten Körper gebunden und wird in einem Verinnerlichungsprozess gewissermaßen angesammelt und gespeichert, welcher jedoch Zeit benötigt, die von einer Person selbst investiert werden muss (vgl. ebd.: 55). Kultur wird also in Sinne einer Inkorporation im Inneren eines Menschen angehäuft, woraus „ein Besitztum [entsteht; Anm. IS.], das zu einem festen Bestandteil der *Person*, zum Habitus geworden ist“ (Bourdieu 2005: 56; Hervorh. i. O.). Diese körperliche Einschreibung von kulturellem Kapital geschieht zumeist unbewusst und unsichtbar, da es abhängig von der jeweiligen Gesellschaft oder sozialen Klasse durch kulturelle Vererbung weitergegeben wird, wie zum Beispiel die typische Sprechweise einer Klasse oder Religion. Insbesondere die Bedingungen der ersten Aneignung des verkörperten Kapitals prägen ein

Individuum ungemein, weil damit auch der Wert des kulturellen Besitztums festgelegt wird. Die symbolische Kraft des kulturellen Kapitals steht in enger Verbindung mit familiären Übertragungs- und Aneignungsprozessen, also wie in Familien die Weitergabe kultureller Fähigkeiten und Werte funktioniert (vgl. Bourdieu 2005: 56ff.). Inkorporiertes Kulturkapital lässt sich als dauerhafte Handlungsdispositionen verstehen, welche einer Person zu Verfügung stehen. In anderen Worten wird in sozialen Handlungen auf dieses einverleibte Wissen zurückgegriffen, um sich orientieren zu können. Das objektivierte Kulturkapital kann nur in seiner Beziehung zum inkorporierten Kapital beschrieben werden. Es existiert in Gestalt von kulturellen Gütern, Bildern, Büchern, Lexika, Instrumenten oder Maschinen, wobei es an der Person selbst liegt, ob es als aktives und handelndes Kapital in Erscheinung tritt und verwendet wird. Der Einsatz dieser inneren Kräfte kann materiell sowie symbolisch passieren und zwar an Plätzen der kulturellen Produktion, wie zum Beispiel der Kunst oder der Wissenschaft (ebd.: 59ff.). Wenn kulturelle Güter materiell erworben werden, benötigt eine Person ökonomisches Kapital, die symbolische Aneignung jedoch erfordert inkorporiertes Kulturkapital. Die Weitergabe des wirklich Wesentlichen erscheint aber problematisch, da „nämlich die Verfügung über kulturelle Fähigkeiten, die den Genuss eines Gemäldes oder den Gebrauch einer Maschine erst ermöglichen“ (Bourdieu 2005: 59), nicht übertragbar ist. Zu guter Letzt kann sich Kulturkapital auch in institutionalisiertem Zustand zeigen und zwar als objektivierte Erscheinung in Form von schulischen oder akademischen Titeln. Diese Objektivierung als Titel bedeutet eine institutionelle Würdigung für das inkorporierte Kulturkapital, welches eine Person besitzt. Es tritt als schulisch anerkannte Zertifikate in Erscheinung und gleichzeitig erhält der Würdenträger dauerhaften und rechtlich anerkannten Wert für die eigenen kulturellen Kompetenzen (vgl. Bourdieu 2005: 61f.). Wissen kann in Vergessenheit geraten, der schulische Titel bestätigt dennoch, dass ein Individuum einst dieses Wissen besessen hat. Deshalb ist die Gültigkeit des institutionalisierten Kapitals „nicht nur relativ unabhängig von der Person seines Trägers (...), sondern auch von dem kulturellen Kapital, das dieser tatsächlich zu einem gegebenen Zeitpunkt besitzt“ (Bourdieu 2005: 61f.).

Das soziale Kapital kennzeichnet „die Gesamtheit der aktuellen und potentiellen Ressourcen, die mit dem Besitz eines dauerhaften Netzes von mehr oder weniger institutionalisierten *Beziehungen* gegenseitigen Kennens oder Anerkennung verbunden sind“ (Bourdieu 2005: 63; Hervorh. i. O.). In anderen Worten lässt sich diese Art von Kapital als die Zugehörigkeit zu einer Gruppe begreifen. Die Größe des Sozialkapitals gründet darauf, welche Ausmaße die Beziehungsnetzwerke annehmen, die eine Person imstande ist aufzubauen. Ebenso spielt die

Konzentration jenes Kapitals eine Rolle, welches den Menschen innewohnt, die mit dieser Person in Kontakt stehen. Doch ein Beziehungsnetz existiert nicht von allein, vielmehr ist für den Aufbau von Sozialbeziehungen Zeit und Energie notwendig, die von einem Individuum selbstständig eingebracht werden müssen. Somit ist „das Beziehungsnetz (...) das Produkt individueller und kollektiver Investitionsstrategien, die bewusst oder unbewusst auf die Schaffung und Erhaltung von Sozialbeziehungen gerichtet sind, die früher oder später einen unmittelbaren Nutzen versprechen“ (Bourdieu 2005: 65). Das bedeutet, dass für die Aufrechterhaltung von sozialen Beziehungen ein permanenter Austausch gefragt ist, um eine Fortführung des Sozialkapitals zu ermöglichen. Bourdieu führt auch den Begriff des symbolischen Kapitals ein, das mit „Ansehen, guter Ruf, Ehre, Ruhm, Prestige, Reputation, Renommée“ (Fröhlich 1994: 37) übersetzt werden kann. Allerdings ist die begriffliche Unterscheidung zum sozialen Kapital nicht eindeutig und deshalb werden von Bourdieu „soziales und symbolisches Kapital letztlich gleichgesetzt.“ (ebd.)

Die verschiedenen Kapitalformen können veranschaulichen, welche unterschiedlichen Ressourcen Personen zur Verfügung stehen können oder auch nicht. Die ungleiche Verteilung beziehungsweise Kombination dieser Ressourcen verdeutlicht, wie strukturelle Unterschiede soziale Differenzen und Benachteiligungen erzeugen, soziale Machtpositionen markieren und damit die gesellschaftliche Realität beeinflussen. Es ist möglich sie ineinander zu transferieren, allerdings ist „ihre Übertragbarkeit (...) unterschiedlich aufwendig.“ (Fröhlich 1994: 37) Wesentlich für diese Arbeit ist das inkorporierte Kapital, das über den biographischen Werdegang hinweg als kultureller Wissensspeicher dem Körper gewissermaßen eingeschrieben wird und dem Individuum als sein bestimmter Habitus zur Verfügung steht. Den Habitus beschreibt Bourdieu als „einverlebte, zur Natur gewordene und damit als solche vergessene Geschichte“ (Bourdieu 1987: 105), der als Ergebnis und zugleich als Erzeuger von Praxis fungiert und durch seine Koppelung an die jeweilige soziale Lage die individuelle Weltsicht strukturiert. Als Erzeugungsprinzip von Praxis „produziert [der Habitus; Anm. IS] individuelle und kollektive Praktiken (...); er gewährleistet die aktive Präsenz früherer Erfahrungen, die sich in jedem Organismus in Gestalt von Wahrnehmungs-, Denk- und Handlungsschemata niederschlagen“ (Bourdieu 1987: 101). Der Habitus ist also dem kulturellen Kapital zugehörig, der durch eine bestimmte Schichtzugehörigkeit geprägt wird, als Orientierungshilfe fungiert und einem Individuum als kulturelles Wahrnehmungs-, Denk- und Handlungsschemata dient. Je nachdem wieviel Kapital ein Individuum angehäuft hat und inwieweit er oder sie imstande ist, dieses auch zu nutzen, lässt sich aus den Ausführungen schließen, dass die Kapitalien Ressourcen sind, aus welchen ein Mensch schöpfen kann.

Für die Forschungsfragen, welchen in dieser Arbeit nachgegangen werden soll, ist hier relevant, dass die Kapitalformen Ressourcen für ein Individuum darstellen, das inkorporierte kulturelle Kapital an einen bestimmten Körper gebunden ist und es im Habitus als Medium der Auseinandersetzung zwischen dem Ich und seiner sozialen Umwelt wirksam wird. Inwiefern dies mit der Sinn- und Identitätsentwicklung in Verbindung gebracht werden kann, wird im Folgenden behandelt. Vorerst wird aber der Körper im sozialwissenschaftlichen Kontext erläutert.

4. Der Körper in der Postmoderne

An früherer Stelle wurde bereits intensiv davon gesprochen, dass heutzutage „Biografie, persönliche Entwicklung, Zugehörigkeit und soziale Identität zunehmend als reflexive, von den Akteuren selbst zu entwerfende Projekte [zu verstehen sind; Anm. IS].“ (Alkemeyer et al. 2003: 9) Doch inwiefern ist der Körper in die selbstverantwortliche Gestaltung von Identitäts- und Lebensentwürfen eingebunden?

4.1. Sozialwissenschaftliche Theorien

Unter heutigen postmodernen Lebensbedingungen ist jeder Mensch für die Formung und Darstellung seiner persönlichen und sozialen Identität selbst verantwortlich. Der Körper stellt dabei eine „fundamentale Dimension dieser Entwicklung“ (Alkemeyer et al. 2003: 9) dar. Durch die gesellschaftlichen Veränderungen hat sich die Rolle des Körpers in seiner Funktion verändert und ist nicht wie früher durch seinen körperlichen Einsatz in der Arbeit gekennzeichnet, sondern wird als ästhetisches Mittel in der Freizeit genutzt und bearbeitet. Gesellschaftlich populäre Angebote, die heute zu einem großen Teil via Medien übertragen werden, wie der Körper geformt und gestaltet werden kann, verzeichnen in den letzten Jahren einen rasanten Anstieg (vgl. Alkemeyer et al. 2003: 7ff.). Auf dem riesigen Markt an Schönheitsprodukten und körperorientierten Stilen und Praxen aus Sport und Populärkultur können Individuen „auf der sozialen Basis ihres Geschmacks auswählen und sich in Eigenregie eine erkennbare körperliche Form – einen körperlichen Habitus – zulegen.“ (Alkemeyer et al. 2003: 8) Es geht um die selbstbestimmte Aneignung und Modellierung eines bestimmten Lebensstils und zwar durch den und mit dem eigenen Körper und zudem um die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, in welcher Geschmack, Stil und Vorlieben geteilt werden, wie auch schon Bourdieu in seiner Gesellschaftstheorie dargelegt hat. Alkemeyer et al. (2003: 10)

titulieren durch „die neuartigen >>körperthematischen<< Praxisformen der Selbstgestaltung und Gemeinschaftsbildung in den Räumen des Sports und der populären Kultur“ einen grundlegenden gesellschaftlichen Strukturwandel. Als Beispiel für jenen Wandel verweisen die AutorInnen auf das steigende Interesse am Risikosport sowie an anderen Körperpraktiken, wo der eigene Körper an seine Grenzen gebracht und riskiert wird: „Das Risiko entsteht, wenn man erworbene Sicherheiten fallen lässt und Routinen irritiert, wenn man auf eine Bühne tritt und sich ohne die üblichen Geländer exponiert.“ (ebd.: 11) Der Umgang mit dem Körper ist demnach ein abenteuerliches, spannendes und öffentlich inszeniertes Unterfangen jenseits des normalen Alltags, bei dem es um das Experimentieren mit Extremsituationen und ebenso um die Erfahrung von „körperlicher Erkenntnis“ (ebd.: 12) nach Bourdieu geht. In der Bewältigung/Nicht-Bewältigung von solchen Grenzmomenten „kann das Spiel mit einverlebten Schemata des Handelns, Wahrnehmens und Fühlens, das Austesten mitgebrachter, in die Körper eingelassener sozialer, kultureller und geschlechtsspezifischer (Bedeutungs-)Grenzen, auch eine Reaktion auf neue gesellschaftliche Anforderungen sein.“ (ebd.: 12) Der soziale Wandel, von dem in einem früheren Kapitel schon die Rede war, hat ebenso die Funktion des Körpers erreicht. Der riskante Umgang mit dem eigenen Körper kann dem Zitat zufolge als Option verstanden werden, den sozialen Wandel und seine gesellschaftlichen Ansprüche zu meistern.

Um die Verbindung zu den Forschungsfragen wiederherzustellen, wird hier verdeutlicht, dass der Körper zum einen als Medium zur sinnhaften Darstellung und Interpretation der eigenen Person (Identität) und zudem als Bindeglied zwischen dem Subjekt und seiner sozialen (Um-)Welt fungiert. Außerdem wird hier die Nähe zu Bourdieu ersichtlich, da die Rede von *einverlebten Schemata des Fühlens, Handelns und Wahrnehmens* ist, die den Habitus einer Person symbolisieren. Soziale, objektive Strukturen gehen einem Individuum sozusagen als Wissensschatz in Fleisch und Blut über und sie fungieren als praktische Ausrichtung für das eigene Denken und Handeln. Für ihn ist der Habitus ein „Vermittlungsglied zwischen der Position oder Stellung innerhalb des sozialen Raumes und spezifischen Praktiken, Vorlieben, usw.“ (Bourdieu 2005: 31) und gleichzeitig „ein System von Grenzen, sowohl der Wahrnehmungen, Gedanken, Vorstellungen als auch der praktischen Handlungen.“ (ebd.: 32) Es besteht also ein enger Zusammenhang zwischen der gesellschaftlichen Stellung und dem eigenen Lebensstil und damit zwischen sozialer Struktur und praktischem Handeln. Die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe/Klasse stellt zudem die Abgrenzung zu anderen dar, wodurch der Habitus, der das sozial inkorporierte Handeln und Denken und die Ausprägung des Geschmacks und der Neigungen ausdrückt, ebenso begrenzt ist. Dadurch hat eine Person

zwar Spielraum, um ihren Habitus durch neue Erfahrungen und Erkenntnisse zu aktualisieren, allerdings kann er sich nicht grundlegend verändern, weil er laut Bourdieu an die gesellschaftliche Position gekoppelt ist und kognitive Grenzen aufweist. Es wird auch von *körperlicher Erkenntnis* gesprochen, welche im Folgenden erläutert wird.

4.2. *Der Körper als Vermittler zwischen Ich und Welt*

Pierre Bourdieu hat sich in seinen späteren Werken *Meditationen* (1997) und *Sozialer Sinn* (1987) intensiv mit der Bedeutung des Körpers für die Auseinandersetzung zwischen dem Ich und der sozialen Welt beschäftigt. Die Erfahrung der Welt geschieht durch den Körper. Dieser ist einem permanenten gesellschaftlichen Einfluss ausgesetzt, der den ganzen Sozialisationsprozess fortan dauert. Dabei hat der Körper „ein mit diesen Regelmäßigkeiten harmonisierendes System von Dispositionen erworben und ist geneigt und fähig, sie in Verhaltensweisen praktisch vorwegzunehmen, die eine ein praktisches Erfassen der Welt sichernde *körperliche Erkenntnis* einschließen“ (Bourdieu 1997: 174; Hervorh. i. O.). Hierbei wird die doppelte Vergesellschaftung angesprochen, da dem Körper diese Dispositionen durch die sozialen Strukturen der Welt im Laufe des Lebens einverleibt werden. Der Mensch erfasst die soziale Welt durch jene inkorporierten Wahrnehmungs- und Handlungsschemata, die einst gesellschaftlich konstruiert wurden (vgl. Bourdieu 1997: 174). Bildungsprozesse, die laut Meder eine „Veränderung des Welt- und Selbstverhältnisses“ (Meder 2009: 746) im Subjekt bewirken, haben somit nicht nur eine kognitive Seite, sondern auch eine körperlich-sinnliche Komponente, die nach Bourdieu ein praktisches Verstehen von Inhalten bedeutet. Durch die fortwährende aktive Auseinandersetzung mit der sozialen Umwelt „dringt die Gesellschaftsordnung in die Körper ein“ (Bourdieu 1997.: 181), genauer gesagt werden dem Körper bestimmte Haltungen und Verhaltensweisen eingeprägt, „der dabei als >>Gedächtnisstütze<< behandelt wird.“ (ebd.) Damit sind soziale Ordnungsprinzipien gemeint, wie beispielsweise das Einlernen von Männlichkeit/Weiblichkeit, Tischmanieren oder Ritualen, die sich „in der körperlichen *hexis*“ (ebd.; Hervorh. i. O.) niederschlagen und soziale Unterschiede kennzeichnen. Im „Sozialen Sinn“ schreibt er über die körperliche Hexis als „die realisierte, *einverleibte*, zur dauerhaften Disposition, zur stabilen Art und Weise der Körperhaltung, des Redens, Gehens und damit des *Fühlens* und *Denkens* gewordene politische Mythologie. (Bourdieu 1987: 129; Hervorh. i. O.) Demnach werden soziale Ordnungen im Sinne von geltenden Regeln und Vorstellungen sichtbar in den Körper internalisiert und von den Subjekten gewissermaßen als selbstverständlich akzeptiert. Zum Status einer natürlichen

Normalität gesellschaftlicher Maßstäbe verhilft der praktische Sinn, der „als Natur gewordene, in motorische Schemata und automatische Körperreaktionen verwandelte gesellschaftliche Notwendigkeit“ (Bourdieu 1987: 127) die Aufgabe hat, „daß [sic!] Praktiken (...) *sinnvoll*, d.h. mit Alltagsverstand ausgestattet sind.“ (ebd.; Hervorh. i. O.) Er ist so etwas wie der *gesunde Hausverstand*, der allerdings an die jeweilige Kultur gekoppelt ist. Aus beiden Zitaten lässt sich schließen, dass sowohl die körperliche Hexis als auch der praktische Sinn Formen des Habitus darstellen und ihm zugehörig sind, ob sie allerdings gleichzusetzen sind, lässt Bourdieu offen.

Der Erwerb und die Einverleibung von gesellschaftlichem Wissen funktioniert zu einem großen Teil auf mimetischem Wege, „als praktisches, körperlich-sinnliches Tun in der Interaktion mit anderen.“ (Krais/Gebauer 2002: 64) Wenn sich also soziale Ordnungen, Denk- und Handlungsschemata in Form von Erfahrungen im Körper niederschlagen, dann müssen diese zuerst erlernt und verarbeitet werden. Dabei ist festzuhalten, dass „das Lernen durch Mitmachen, durch Abgucken, Ausprobieren und Einüben, aber auch durch körperliches Handeln, durch spezifische Bewegungen und Gesten, (...) eine zentrale Rolle bei der Ausbildung des Habitus [spielt; Anm. IS].“ (ebd.: 62) Die Erfahrungen mit der sozialen Welt manifestieren sich demnach nicht nur im Körper, sondern ebenso in den Körperhaltungen, Gesten und Bewegungen und damit erscheint „der Körper (...) auch nicht nur als ein Medium, in dem sich der Habitus *ausdrückt*; vielmehr ist der Körper als Speicher sozialer Erfahrung wesentlicher Bestandteil des Habitus.“ (Krais/Gebauer 2002: 75; Hervorh. i. O.) Die Mehrfachbedeutung des Körpers als sozialem Objekt wird in folgenden Zitat treffend betont: Er (der Körper) ist Ausdrucksmittel des Habitus, „der ja die persönliche und soziale Identität eines Individuums ausmacht“ (Krais/Gebauer 2002: 46) und zugleich repräsentiert „das Individuum selbst (...) jedoch die Geschichte des Sozialen, in dem es lebt und handelt“ (ebd.: 76). Der Habitus lässt sich also mit persönlicher und sozialer Identität gleichsetzen, die mit dem Einsatz des Körpers erkennbar gemacht werden. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass Menschen in einer sozialen Interaktion stets jenes gesellschaftliche/kulturelle Wissen präsentieren, das sie bis zu diesem Zeitpunkt in ihrem Milieu erworben und verinnerlicht haben, nicht nur in Form von geistigen Vorstellungen, Erwartungen etc., sondern ebenso von körperlichen Verhaltensweisen und der Art und Weise, wie sie sich bewegen. In anderen Worten wird der eigenen Persönlichkeit mitsamt ihrer geschichtlichen und sozialen Einbettung eine Form gegeben und durch den Körper anschaulich gemacht. Das erinnert sehr an Goffman's Identitätstheorie, die besagt, dass Subjekte in ihrem Alltag jeweils gewisse soziale Rollen einnehmen und *Theater spielen*. Da ein/e jede/r weiß, wie er/sie sich in spezifischen Kontexten zu verhalten hat, wird die soziale Ordnung als eine solche akzeptiert und in der sozialen Praxis

zugänglich gemacht, so wird „das Soziale in einer körperlichen Interaktion wahrnehmbar, im eigentlichen Sinne erfahrbar (...) nämlich mit den Sinnen.“ (ebd.) Es geht nach Elias Norbert darum, den Körper auf eine bestimmte Gesellschaftsordnung hin zu disziplinieren und zu zivilisieren, dazu bedarf es „eines hohen Maßes an Affektkontrolle, wie sie sich (...) in der abendländischen Kultur seit der höfischen Gesellschaft ausgebildet und immer mehr verfeinert und verbreitet hat“ (Meuser 2002: 31). Da Akteure/Innen jeweils in einem konkreten Erfahrungskontext und aus einem bestimmten Milieu heraus denken und agieren und diese objektiven, einverlebten Strukturen in Form des Habitus in sozialen Situationen notwendigerweise miteinbringen, produziert „der Habitus nicht nur typische Muster des Handelns, er bewirkt auch, daß [sic!] sich die Körper in typischer und d.h. wiedererkennender und zurechenbarer Weise präsentieren.“ (Meuser 2002: 31) Im körperlichen Handeln zeigt sich demnach die eigene soziale Verortung, die nach Bourdieus Worten Zugehörigkeit durch gemeinsame Lebensbedingungen zu einer sozialen Klasse und zugleich die Abgrenzung zu anderen ausdrückt. Der Habitus sorgt somit dafür, dass die soziale Ordnung in der Praxis durch körperliches Tun aufrechterhalten sowie reproduziert wird. Er „gibt dem Akteur eine generierende und einigende, konstruierende und einteilende Macht zurück und erinnert zugleich daran, daß [sic!] diese soziale geschaffene Fähigkeit, die soziale Wirklichkeit zu schaffen (...) die eines sozial geschaffenen Körpers [ist; Anm. IS]“ (Bourdieu 2001: 175).

Auch Birgit Althans verweist in ihrem Aufsatz „Bodies that matter“ auf die lange Ignoranz des Körpers vonseiten der Erziehungswissenschaft und zeigt seine Bedeutung für den Erwerb von Wissen auf: „Lernen und Lehren, das Speichern von Wissen geschieht nicht nur im Kopf – vergisst also den Körper und sein spezifisches Gedächtnis nicht!“ (Althans 2008: 306)

4.2.1. Exkurs zu Leib und Körper

Obwohl Bourdieu von der Einverleibung sozialer Strukturen spricht, nimmt er keine Trennung zwischen Leib und Körper vor, er verwendet die Begriffe oft deckungsgleich. Deshalb soll an dieser Stelle ein kurzer Exkurs zur Unterscheidung von diesen beiden Begriffen stattfinden. Gugutzer Robert behandelt in seinem Werk „Verkörperungen des Sozialen“ (2012) die Wichtigkeit der Anerkennung von Leib und Körper für eine *verkörperte Soziologie*. Dabei vertritt er die Annahme, dass „jedes menschliche Handeln ein körperliches Handeln ist, und somit auch soziales Handeln und die aus dem Zusammenspiel sozialer Handlungen resultierenden sozialen Ordnungen körperlich fundiert sind.“ (Gugutzer 2012: 7) Mit Leib ist der „in der Selbstwahrnehmung gegebene Leib, das Sich-Spüren, mit *Körper* der sicht- und

tastbare, in der Fremdwahrnehmung gegebene Körper und mit *Verkörperung* die Verschränkung von Leib und Körper gemeint“ (ebd.: 17f.; Hervorh. i. O.). Es geht zwar um die begriffliche Trennung zwischen dem Leib, der von der/m TrägerIn selbst (sinnlich) erlebt und gespürt wird und dem Körper, der von anderen Personen optisch wahrgenommen wird. Allerdings handelt es sich nichtsdestotrotz lediglich „um zwei Aspekte des Menschseins“ (ebd.). Diese Verschränkung von Leib und dem Körper bedeutet für Gugutzer „*eine Einheit von spürbarem Leibsein und gegenständlichem Körperhaben*“ (ebd.: 47f.; Hervorh. i. O.). Die Unterscheidung liegt darin, dass ein Leib notwendigerweise lebendig sein muss, da er durch die Sinne gespürt wird, aber ein Körper auch tot sein kann. Im alltäglichen Handeln wird ihr Ineinandergreifen deutlich - per Wissenstransfer oder in der Praxis, „in jedem Fall findet sie [die Verschränkung; Anm. IS] konkret in der Bewegung, genauer in der *Eigenbewegung* bzw. im *Sich-Bewegen* statt.“ (ebd.: 50; Hervorh. i. O.) In einer Handlung verknüpfen sich das leibliche Spüren und eine körperliche Bewegung, da sie sich gegenseitig beeinflussen. Freilich spürt eine Person eine leibliche Befindlichkeit unabhängig von ihrem Wissen darüber, denn, „wenn ich zu viel getrunken habe, brummt mir am nächsten Tag der Kopf, sogar wider besseren Wissens, weiß ich doch, wie viel Alkohol mir eigentlich bekommt.“ (ebd.)

Auch Abraham thematisiert die Relevanz von Leib bzw. Körper „als Erkenntnisquelle und nicht [nur; Anm. IS] als Erkenntnisinstrument“ (Abraham 2002: 194; Hervorh. i. O.). Sie hebt hervor, wie wichtig es sei, leiblich-sinnliche Erfahrungen in wissenschaftliche Forschungsprozesse miteinzubeziehen. Neben seiner Funktion als Medium zwischen Ich und der Welt, ist der Leib „ein Speicher von Erfahrung und Wissen *ganz besonderer Art* und er kann uns so auch zu *anderen* Erkenntnissen führen“ (ebd.; Hervorh. i. O.). Der Körper ist - wie zuvor bei Bourdieu geschildert - sowohl als Bindeglied zur Wahrnehmung und Interpretation von Wirklichkeit essentiell, zugleich fungiert er als *Gedächtnisstütze* von individueller und kollektiver Geschichte und „insofern ist er eine ‘Quelle’ von Erkenntnis.“ (Abraham 2002: 194; Hervorh. i. O.) Die Differenz von dem gespürten Leib und dem sichtbaren Körper wird im Alltag deutlich. Denn der „Körper ist ein Phänomen, mit dem und in dem wir täglich leben (...) wir *sind* der Körper, weil wir *körperlich* sind.“ (ebd.: 17; Hervorh. i. O.) Damit ist das praktische Verstehen mit dem Körper gemeint, das zuvor erläutert worden ist: Menschen nehmen verschiedenste Eindrücke aus ihrer gesellschaftlichen Umwelt wahr und verarbeiten „die von den Sinnen herbeigebrachten unzusammenhängenden Einzelteile zu einem [sinnhaften; Anm. IS] Bild der Welt“ (Krais/Gebauer 2002: 77). Bei Bildungsprozessen, also der aktiven Aneignung und (kreativen) Gestaltung von Wirklichkeit, die das eigene Selbst- und

Weltverhältnis beeinflussen, nimmt somit „der Körper mit seinen Sinnen und seinen Bewegungen innerhalb der sozialen Welt“ (ebd.) eine zentrale Rolle ein.

4.2.2. Der Körper als Medium

Bourdieu unterstreicht die Wichtigkeit des Körpers für praktisches Erkennen für „bestimmte Universen wie die des Sports, der Musik oder des Tanzes [die; Anm. IS] ein praktisches Mitwirken des Körpers und somit die Mobilisierung einer körperlichen >>Intelligenz<<, die eine Veränderung, ja Umkehrung der gültigen Hierarchien herbeiführen kann.“ (Bourdieu 1997: 185) Damit ist gemeint, dass es kein theoretisches Wissen gibt, das dabei auswendig gelernt werden kann. Die Bewegungen müssen vom Körper verstanden, nachgeahmt und auch umgesetzt werden. Durch das leibliche Spüren und das aktive Erleben wird gewissermaßen ein Verstehen im Körper angeregt, welches in diesem Zusammenhang als das praktische Erkennen bezeichnet wird. Er grenzt dieses praktische Erkennen von dem theoretischen Erkennen in der Wissenschaft klar ab, da zwar „die praktische Logik im Unterschied zur theoretischen typischerweise unter Zeit- und damit mehr Handlungsdruck angewendet werde, (...) sie [aber; Anm. IS] situationsgebunden sei und daher gewohnheitsmäßig und/oder ‘instinktives’ Handeln anleite.“ (Gugutzer 2002: 84) Nach den Ausführungen über die Differenzierung der Begriffe Leib und Körper, müsste das körperliche Verstehen bei Bourdieu eigentlich leibliches Verstehen heißen. Er widmet sich allerdings dieser Unterscheidung nicht, deshalb werden in dieser Arbeit Leib und Körper synonym verwendet. Ebenso werden Geist und Körper nicht getrennt voneinander behandelt, da der Geist nicht direkt wahrnehmbar ist, wird der Körper als Ausdrucksmittel des Geistes angesehen.

Inwiefern die im Zitat angesprochene *Umkehr der Hierarchien* aussehen soll, ist fraglich, da der Habitus laut Bourdieu zwar stetig durch neue Erfahrungen transformierbar und aktualisiert wird, er aber nicht grundlegend verändert werden kann. Darauf nehmen auch Alkemeyer/Schmidt Bezug, die das Bourdieusche Konzept der Habitus „als gewordene, bereits verfestigte Formen, als sedimentierte, im Körper abgelegte Resultate von Sozialisations- und Bildungsprozessen“ (Alkemeyer/Schmidt 2003: 77) aufgreifen und anhand von Körperpraxen in der populären Kultur aufzeigen, inwiefern Irritationen in Bezug auf „habituelle Prägungen“ (Alkemeyer/Schmidt 2003: 77) möglich sind. Der Wandel populärer (Sport-)Angebote hat auch ein verändertes Verhältnis zum eigenen Körper in der sportlichen Praxis mit sich gebracht, das von den Autoren folgendermaßen erläutert wird: „Dieses Aufs-Spiel-Setzen und Preisgeben erworbener Gewissheiten spielt mit den Körper gewordenen Routinen des Habitus.“

(Alkemeyer/Schmidt 2003: 82) In diesen Momenten der Spannung zwischen Selbstkontrolle und Sich-treiben-lassen bis zur Selbstüberschreitung liegt die Möglichkeit der „Verflüssigung erworbener körperlich-habitueller Verfestigungen.“ (ebd.: 89) Zusammengefasst ist der Körper bei Bourdieu als Speicher von (kulturellem) Wissen, als Agens in Form des praktischen Sinns in der Praxis und als Medium „bei der Übertragung von sozialen Strukturen“ (ebd.: 90) bedeutsam. Da es in dieser Arbeit um den Körper als Medium geht, soll an dieser Stelle nochmal darauf Bezug genommen werden.

Vorher wurde bereits von mimetischen Prozessen gesprochen, „in denen nicht Modelle und Vorbilder, sondern Handlungen nachgeahmt werden“ (ebd.). Insbesondere bei Ritualen, Spielen und Rätseln werden im Zuge von Lern- und Bildungsprozessen soziale Schemata im praktischen Tun vermittelt und eingeübt (vgl. Alkemeyer/Schmid 2003: 90f.). Dabei rücken der Körper und die Sinne in den Mittelpunkt, da das Einlernen und Weitergeben praktischer Handlungen nur in der Praxis selbst vollzogen werden können. Hier liegt die Möglichkeit der Irritation bzw. Transformation des Habitus. Indem Personen versuchen Handlungen nachzumachen, entsteht zugleich auch ein „praktisch-körperliches Vermögen zur (Selbst-)Kritik, (Selbst-)Regulierung und Korrektur jenseits von Bewusstwerdung oder Sprache.“ (Alkemeyer/Schmid 2003: 92) In diesem Zusammenhang bedeutet die *Mobilisierung einer körperlichen Intelligenz*, die Bourdieu anspricht, dass in der Praxis ein gewisser Abstand von der Handlung genommen wird, um seine eigenen Bewegungen zu hinterfragen und gegebenenfalls zu korrigieren. Bourdieu spricht vom „*praktischen Reflektieren*, einem situativen, in die Handlung eingebundenen Nachdenken“ (Bourdieu 1997: 209; Hervorh. i. O.), das den Habitus in fremde, unbekannte Situationen bringt, für habituelle Verunsicherung sorgt und Veränderungen in Bezug auf das eigene Handeln hervorrufen kann. In den populären Sportpraxen zeigen sich demnach „Verfahren, mittels derer die Akteure Irritationen ihrer habituellen Selbst- und Weltbezüge erzeugen, weil sie sich selbst eine neue (ästhetische, stilistische) Körperform zu geben suchen.“ (ebd.: 95) Die Autoren verweisen dabei auf die Bedeutung gesellschaftlicher und ökonomischer Veränderungen, die Subjekte der „aktiven Selbstvermarktung des Selbst durch performative Strategien der Selbstdarstellung und -inszenierung [aussetzen; Anm. IS].“ (ebd.: 98) Ebenso setzt sich Christoph Koller in seinem Werk „Bildung anders denken“ (2012) mit dem Veränderungspotential des Habitus im Kontext von Bildungserfahrungen auseinander. Im Falle von Krisen beschreibt er die Möglichkeit der „*Transformation* des jeweiligen Habitus“ (Koller: 2012: 28f.; Hervorh. i. O.). Für ihn können soziale Anforderungen Lernvorgänge anstoßen und er umreißt Bildung als einen „Prozess der Erweiterung, Veränderung und Umstrukturierung des jeweils bisher erworbenen inkorporierten

kulturellen Kapitals (...), der durch die Konfrontation mit neuen gesellschaftlichen Herausforderungen ausgelöst wird.“ (Koller 2012: 31)

Auch Zirfas und Wulf haben sich mit der sozialen Wirklichkeit pädagogischer Prozesse beschäftigt. Aufgrund des *performative turn*, der einen neuen Forschungszugang in den Sozialwissenschaften kennzeichnet, hat sich das Augenmerk von den Inhalten pädagogischer Wirklichkeiten „auf den Umgang mit der Repräsentation bzw. mit den Praktiken des Repräsentierens“ (Zirfas/Wulf 2007: 9) verschoben. Sie verwenden dabei einen relativ weiten Begriff von Bildung, der „die Verknüpfung von Kultur und Individualität [meint; Anm. IS], die es den Menschen möglich macht, dass sie an ihren Erziehungs- und Bildungsbedingungen, mithin an ihren Selbst- und Weltverhältnissen, *selbst* mitwirken, d.h. in der Lage sind, sich selbst eine Form geben zu können.“ (ebd.: 11; Hervorh. i. O.) Die Auseinandersetzung zwischen Individuum und Welt ist also ein Prozess der Aneignung und Veränderung und der aktiven Leistung des Menschen sich reflexiv und performativ mit seiner Umwelt zu beschäftigen. Sie betonen dabei die Wichtigkeit Bildungsprozesse „nicht nur als kognitive und evaluative, sondern auch als körperliche und soziale Vollzüge“ (ebd.: 12) zu verstehen. Die Autoren erläutern den Einsatz von Performativität in der sozialwissenschaftlichen qualitativen Forschung im Zusammenhang mit Ritualen in diversen Sozialisationsbereichen, wie beispielsweise Schule, Familie und Medien. Da „Erziehungsprozesse als Folge von Inszenierungen und Aufführungen zu begreifen [sind; Anm. IS]“ (Zirfas/Wulf 2007: 18), stehen „deren Qualität und das *Wie* ihrer Inszenierung und Aufführung im Mittelpunkt.“ (ebd.; Hervorh. i. O.) Dabei geht es vor allem um individuelle Formen des Handelns und wie Gemeinschaft im Ritual geschaffen und aufrechterhalten wird. In anderen Worten bedeutet dies, dass „Rituale vor allem aufgrund ihres performativen Charakters das Soziale erzeugen.“ (ebd.: 19) Im Freizeitverhalten äußern sich diese Darstellungen und Inszenierungen in Form eines bestimmten Stils, mit dem jeder/r „zeigt wer man ist, wie man gesehen werden möchte und von wem man sich unterscheiden will. Stile sind ebenso sozial vermittelt wie individuell bzw. milieuspezifisch ausgestaltet.“ (Zirfas/Wulf 2007: 21) Bourdieu sieht die Abgrenzung zu anderen sozialen Strukturen (moderner ist Milieus oder Gruppen in diesem Zusammenhang) wesentlich für die Stabilisierung der (sozialen) Identität: „Eine jede soziale Lage ist mithin bestimmt durch die Gesamtheit dessen, was sie nicht ist (...) soziale Identität gewinnt Kontur und bestätigt sich in der Differenz.“ (Bourdieu 2014: 279) Ein Stil zeichnet sich durch ästhetische Merkmale, die sichtbar am Körper zu erkennen sind (Kleidung, Schmuck etc.) und durch Hobbys, Geschmack, soziale Aktivitäten und Handlungen, aus. Die kreative Vermischung diverser Stilelemente und Das-Sich-In-Szene-Setzen stehen dabei im Fokus.

Dabei „kommt die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, eine spezifische Lebensform oder ein besonderer Habitus zum Ausdruck.“ (Zirfas/Wulf 2007: 21) In dieser Hinsicht wird der Zusammenhang zwischen Bildung, Körper und Identität verdeutlicht. Durch die körperlich-sinnliche Beschäftigung mit seiner sozialen Umwelt drückt ein Individuum mithilfe der Anwendung bestimmter Stilelemente zum einen seine Zugehörigkeit zu einer Gruppe/Gemeinschaft (soziale Identität) und zum anderen seine Persönlichkeit/Eigentümlichkeit (persönliche Identität) oder mit anderen Worten auch seinen *Habitus* aus. Aufgrund gesellschaftlicher, ökonomischer und technischer Veränderungen, die traditionelle Wissensbestände und Sicherheiten und fixe Identitätsvorstellungen brüchig haben werden lassen, so sagen die Autoren, „entsteht für die Individuen ganz automatisch der Zwang zur Selbststilisierung und Selbstinszenierung.“ (ebd.: 23) Sie beschreiben diesen theatralen, performativen Aspekt von Identität als essentiell für die persönliche Identität, um der eigenen Person authentische Glaubwürdigkeit zu verleihen: „Die performative Selbstentfaltung ist notwendig in einer Zeit, in der sich [sic!] das Selbst mehr der weniger undeutlich geworden ist.“ (Zirfas/Wulf 2007: 30) In diesem Sinne erscheint „Identität als permanente Erfindung, als Medium der Faszination.“ (ebd.: 31)

Bei der Pädagogik des Performativen geht es somit darum, sich selbst eine individuelle Form zu geben und zwar mit dem Einsatz des Körpers. Dies passiert in mimetischen Prozessen des Lernens, bei welchen Personen intuitiv und schöpferisch Handlungen anderer nachahmen und in der sinnlich-körperlichen Inszenierung kollektives Wissen weitergeben. In diesen Vorgängen „erfolgt die Herausbildung eines praktischen, handlungsrelevanten Wissens, einer körperlichen Hexis und eines leiblichen Habitus.“ (Zirfas/Wulf 2007: 31) Durch die Weitergabe kultureller Wissensbestände und Schemata werden individuelle Handlungsmodi sichtbar und die soziale Ordnung abgebildet (vgl. Zirfas/Wulf: 2007: 31). Die (neuen) Medien sind wie bereits an früherer Stelle ausgeführt „zu einem (...) wichtigen Bildungs- und Sozialisationsfaktor geworden, der erheblichen Einfluss auf das praktische Wissen und Verhalten von Kindern und Jugendlichen hat.“ (Zirfas/Wulf: 2007: 31: 20) Das bedeutet, dass die Heranwachsenden sich in ihrem sozialen Tun an medialen Mustern und Ritualen orientieren, die sie sich durch mimetische Prozesse angeeignet haben. Metten schreibt über die Wichtigkeit eines medienästhetischen Lernbegriffes, der besagt, dass „jede Vermittlungssituation eine mediale Situation ist, die in einer spezifischen Konstellation materieller und zeichenhafter Handlungsvollzüge besteht.“ (ebd.: 191)

In diesem Kapitel wurde die Relevanz des Körpers als Medium der Selbstdarstellung und als Medium der Herstellung von Wirklichkeit erläutert. Nun erfolgt eine kurze Beschreibung des Körpers als symbolischen Kapitals und des Medienbegriffs, der dieser Arbeit zugrunde liegt.

4.3. Der Körper als symbolisches Kapital

In den letzten Kapiteln wurde ausführlich über die Funktion des Körpers in der Postmoderne gesprochen. Dass er in dieser Arbeit als Mittel zum Erleben der sozialen Welt und ebenso als Medium zur Inszenierung des Selbst angesehen wird, ist ebenfalls illustriert worden. Nun soll an dieser Stelle knapp erläutert werden, wie der Körper als symbolisches Kapital nach Bourdieu fungieren kann. Indem Individuen einen bestimmten Lebensstil ausleben und den nach außen hin mithilfe des Körpers repräsentieren, erwarten sich diese Anerkennung und Bestätigung aus dem sozialen Umfeld. Der individuelle Lebensstil ist nach Bourdieu an die gesellschaftliche Position gekoppelt und drückt den biographisch erworbenen Habitus aus. Die Inszenierung und die Aufführung des Körpers in sozialen Situationen dienen also nicht nur der Darstellung und Stabilisierung der persönlichen Identität, sondern sie zielen zugleich auf die soziale Bestätigung der eigenen Person ab. Der Körper repräsentiert als Medium das, „was bestimmte Akteure zu vermitteln beabsichtigen.“ (Metten 2008: 185) Laut Metten, der sich für einen medienästhetischen Lernbegriff einsetzt, ist ein Medium „als Schnittstelle jener Ort, an dem die symbolischen Handlungen erscheinen.“ (ebd.: 188) Daraus folgt, dass durch den Körper das ausgedrückt wird, wie ein Subjekt in sozialen Kontexten gesehen werden möchte, indem es ein individuelles Erscheinungsbild entwirft, seinen Körper in sozialen Handlungen inszeniert und mit Sinn versieht. Er (der Körper) stellt die Schnittstelle zwischen dem darstellenden Subjekt und jenen Personen dar, die an einer sozialen Interaktion teilnehmen und versuchen die Handlung nachzuvollziehen. Der Körper spiegelt somit als Medium den Habitus, die persönliche und soziale Identität und jenes kulturelle Wissen wider, das eine Person in ihrer Sozialisation bisher erworben hat. Durch den Körper erhält der Habitus, also wie ein Individuum die Welt denkt, erlebt und interpretiert, eine Gestalt. Indem der Habitus die erworbenen Wahrnehmungs-, Denk- und Handlungsschemata im körperlichen Tun zum Ausdruck bringt, „zeigt das Individuum also seine Verfügbarkeit über Kapital über eine symbolische Darstellung, allerdings verhält es sich auch quasi umgekehrt.“ (Knijff 2006: 43) In kulturellen Stilen und Praktiken drücken sich nicht nur habituelle Gemeinsamkeiten und soziale Unterschiede zwischen Gemeinschaften/Gruppen aus. Sondern ebenso repräsentiert der Körper als Darstellungsmedium symbolisches Kapital und ist selbst auch als Kapital einer

Person zu sehen. Die selbstbestimmte Aneignung eines bestimmten Lebensstils und die kreative Gestaltung des Körpers können demnach als die Anhäufung von symbolischem Kapital (im Sinne der Verfügung über individuelle Handlungsressourcen) verstanden werden. In diesem Sinne fungiert der Körper als ein gesellschaftliches Machtinstrument, da die eigenständige Verfügung über den Körper soziale Anerkennung und Prestige einbringt.

Nachdem die theoretische Fundierung dargelegt wurde, soll nun im Anschluss das Untersuchungsdesign beschrieben werden.

5. Methode

In dieser Arbeit werden im Anschluss an die Aufarbeitung der Theorie vier qualitative Leitfadeninterviews mit Yoga Ausübenden durchgeführt. Die Fragestellungen der Masterarbeit *„Welche Bedeutung geben junge Erwachsene ihrem Körper als Medium für die Sinn- und Identitätsentwicklung?“* und *„Wie erleben, deuten und behandeln junge Erwachsene ihren Körper in der Sportart Yoga?“* verweisen auf eine qualitative Bearbeitung, da es sich hier um das persönliche Verhältnis zum eigenen Körper handelt, genauer gesagt wie dieser wahrgenommen, erlebt und bearbeitet wird. Dieses soll in einer interaktiven Darstellung zum Ausdruck gebracht werden.

„Die performative Struktur, der Habitus, dokumentiert sich aber nicht nur im performativen Vollzug der Herstellung einer Kommunikation oder im Vollzug der Herstellung einer Erzählung oder Beschreibung, also in der Art und Weise, *wie* interagiert oder erzählt wird. Die performative Struktur findet sich auch in dem, was Gegenstand der Kommunikation oder der Erzählung ist, also bspw. in den erzählten Kommunikations- und Interaktionsverläufen, also in der *propositionalen* Darstellung.“ (Bohnsack 2007: 204f.; Hervorh. i. O.)

Im Gegensatz zu quantitativen Methoden stellen qualitative Forschungsmethoden die Rekonstruktion von Sinn und subjektive Perspektiven in den Vordergrund. Qualitative Forschung zielt darauf ab „zu verstehen, was Menschen in einem sozialen Kontext dazu bringt, in einer bestimmten Weise zu handeln, welche Dynamik dieses Handeln im sozialen Umfeld auslöst und wie diese auf die Handlungsweisen zurückwirkt.“ (Froschauer/Lueger 2003: 16) Angesetzt wird an der alltäglichen Lebenswelt, also wie Subjekte in ihren konkreten sozialen Kontexten interagieren, die Welt deuten und Sinn produzieren (vgl. Helfferich 2011: 23). Die Forschungsgegenstände qualitativer Forschung sind somit die Strukturen sozialer Wirklichkeit

sowie sozialer Interaktion. Um der Komplexität sozialer Milieus gerecht werden zu können und um subjektiven Sinn rekonstruieren zu können, müssen sich InterviewerInnen mit den Prinzipien der Kommunikation, Offenheit, Umgang mit Fremdheit und Vertrautheit und Reflexivität vertraut machen. Dabei steht die interaktive *Kommunikationssituation* im Vordergrund, die in einem Interview zustande kommt. Es soll auf eine *offene* Art und Weise der Gesprächsführung und –atmosphäre geachtet werden, sodass sich der/die Interviewte frei entfalten kann. Des Weiteren muss eine *objektive Haltung und Distanz* zu persönlichen Deutungen aufseiten des/der ForscherIn eingenommen werden. Dies schließt ebenso die Fähigkeit zur Reflexion beim Verstehen mit ein (vgl. Helfferich 2011: 24). Die Entscheidung fiel auf qualitative, halbstrukturierte Leitfadeninterviews, damit zwar bestimmte thematische Schwerpunkte festgelegt werden können, sodass aber den Interviewpartnerinnen dennoch genug Raum für die Darstellung der persönlichen Sichtweisen gelassen wird. Der Leitfaden soll nicht in einer Abarbeitung von Fragen verwendet werden, sondern spontan gehandhabt werden. Die Befragten sind dabei als „die Experten für ihre eigenen Bedeutungsgehalte [zu sehen; Anm. IS].“ (Mayring: 2002: 66) Um dem Subjekt dies zu ermöglichen wurde das problemzentrierte Interview ausgewählt. Für die Gewährleistung einer offenen und differenzierten Zugangsweise an die alltäglichen Lebenswelten, ist die Gegenstandsangemessenheit von Methode und Theorie essentiell. Ergebnisse sind lediglich verwertbar, wenn sie systematisch auch nachvollziehbar sind (vgl. Flick 2011: 27).

5.1. Datenerhebung

5.1.1. Untersuchungsgruppe

Es wurden vier weibliche Studentinnen beziehungsweise Akademikerinnen interviewt, die regelmäßig und bereits über einen längeren Zeitraum Yoga ausüben, da die Annahme besteht, dass in dieser Sportart eine starke Beziehung zum Körper gelebt wird. Das Forschungsinteresse gilt genau dieser speziellen Verknüpfung zwischen dem Individuum und seinem Körper. Da in der Bildungswissenschaft lange Zeit der Relevanz des Körpers für Bildungs- und Identitätsprozesse wenig Beachtung geschenkt wurde, sollen mithilfe dieser Untersuchung neue Erkenntnisse über den Körper als Medium entstehen. Bereits Bourdieu (1997: 185) spricht von der Wichtigkeit im Sport das „praktische Mitwirken des Körpers und somit die Mobilisierung einer körperlichen >>Intelligenz<<“ methodisch zu untersuchen. Hier steht die Rolle des Körpers in der Sportart Yoga als Vermittler (Medium) zwischen dem Subjekt und seiner

sozialen (Um-)Welt im Fokus und damit auch die körperlichen Handlungen, die Spuren am und im Individuum hinterlassen:

„so es handelt es sich bei den Prozessen, in denen das Soziale in den Habitus eingelagert wird, um eine aktive Auseinandersetzung mit der Welt, um eine Einverleibung der Welt im konkreten Erfahrungs- und Handlungskontext. (...) Die wesentliche Instanz ist dabei der Körper mit seinen Sinnen und seinen Bewegungen innerhalb der sozialen Welt.“ (Krais/Gebauer 2002: 76f.)

An dieser Stelle werden wesentliche Punkte der Sportart Yoga knapp skizziert, die für diese Arbeit von Bedeutung sind. Im Anschluss an eine Begriffserklärung wird ein kurzer geschichtlicher Abriss vorgenommen, in dem zudem der heutige Stellenwert von Yoga erläutert wird. Überdies werden einige wichtige Termini der Sportart behandelt, die für ein Verständnis der Abläufe im Yoga essentiell sind. Grundsätzlich heißt Yoga wörtlich übersetzt „das Einspannen von Zugtieren vor einen Wagen.“ (Schnäbele 2009: 19) Es wird angenommen, dass die Lehre in den Veden (ab 1500 v. Chr.) in Sanskrit (=Sprache der indoarischen Einwohner) niedergeschrieben wurde (vgl. Schnäbele 2009: 17). In den Veden (veda=Wissen) wurde religiöses Wissen der Brahmanen niedergeschrieben, wo auch der Begriff Yoga erstmals verwendet wurde. Genauer gesagt werden in den Upanishaden – die den Veden zugehörig sind – philosophische Grundfragen über die Bedeutung des Lebens sowie über das Wesen des Menschen an sich behandelt und ebenso werden die vedischen Rituale kritisch hinterfragt (vgl. Schnäbele 2009: 18f.). Im Allgemeinen wird in der praktischen Lehre das Leiden des Menschen thematisiert und wie er davon erlöst werden kann. Durch die Ausübung spezieller Yogapraktiken, die Meditation miteinschließen, soll ein Individuum zur Erleuchtung (=der Sinn und Zweck des menschlichen Daseins) geführt werden (vgl. ebd. 21ff.). Die traditionelle Vorstellung besagt, dass durch die Yogapraxis „reines Bewusstsein erlangt wird und das Selbst, der Kern des eigenen Selbst, erkannt wird.“ (Schnäbele 2009: 23) Ganz im Sinne des Wagenlenkers, der die Tiere einspannt, geht es im klassischen Yoga darum „Körper, Atmung und Geist so zu disziplinieren, dass der Zustand der Konzentration und Meditation erreicht wird.“ (ebd.: 21) Der Fokus auf sich selbst in der Yogapraxis zielt auf ein Befinden „innerer, geistiger Ruhe, in dem die Gedanken still sind“ (ebd.: 20) ab, das einen zur Erkenntnis führen soll. Im Laufe der Zeit haben sich die theoretische sowie praktische Ausrichtung von Yoga aufgrund von diversen Einflüssen gravierend verändert und modifiziert. Heute wird Yoga im europäischen Raum hauptsächlich im Sinne von körperlichen Übungen gelehrt, das als Hatha-Yoga bezeichnet wird und zumeist der körperlichen Fitness dient (vgl. Täube 1987: 23). Der Fokus auf die Körperpraxis entstammt dem Hatha-Yoga, dessen Entwicklung mit dem Tantrismus einhergeht. Im Hatha-

Yoga geht es vorwiegend um die Kräftigung und Reinigung des Körpers durch praktische Übungen zur „Erweckung des kundalini, der göttlichen Kraft im Menschen“ (ebd.: 39ff.). Es werden zahlreiche komplizierte Techniken beschrieben, welche die Lebensenergie im Körper anregen und in ein Gleichgewicht bringen sollen. Dies sind unter anderem Atemübungen (pranayama), Körperhaltungen im Sitzen (asanas), Reinigungstechniken (kriyas) und die Rezitation von Mantren. Auch im zeitgenössischen Yoga steht diese aus dem Hatha-Yoga entnommene Kombination aus Entspannung, Fitness und Gesundheit im Zentrum und weniger die spirituelle Komponente (ebd.: 44ff.). Vor allem verschiedenste Varianten der asanas, ein paar Atemtechniken und eine Entspannungseinheit im Liegen machen eine typische Yogastunde heute aus (vgl. Schnäbele 2009: 7f.). Die steigende Popularität des modernen Yoga ist mit dem gesellschaftlich aufkommenden Postfordismus (flexibler Kapitalismus) im späteren 20. Jahrhundert zu beobachten. Beliebt ist die Ausübung vom modernen, praktisch orientierten Yoga insbesondere bei der städtischen gebildeten Mittelschicht (vgl. Schnäbele 2009: 10f.). Inwiefern eine Verbindung zwischen der modernen Yogapraxis und den gesellschaftlichen Anforderungen in der Postmoderne besteht, wird ein Thema der Analyse sein. An dieser Stelle soll jedoch festgehalten werden, dass die Bedeutung des Yoga nur in seinem sozio-kulturellen Kontext verstanden werden kann.

Ziel dieser Untersuchung ist es herauszufinden, welche Beziehung die Untersuchungsgruppe zu ihrem Körper lebt und ob sie ein erhöhtes Körperbewusstsein aufweist. Insbesondere soll thematisiert werden, inwiefern Veränderungen im Verhältnis zum Körper und zu sich selbst festzustellen sind, seit mit der Praxis begonnen worden ist. Bei der Auswahl der Stichprobe wurde darauf geachtet, dass die Interviewpartnerinnen schon seit mindestens einem Jahr regelmäßig Yoga praktizieren. Ein weiteres Auswahlkriterium war, dass alle Studentinnen beziehungsweise Akademikerinnen sind, da davon ausgegangen wird, dass der höhere Bildungsabschluss mit einem reflektierten Wesen und einem hohen Ausdrucksvermögen einhergeht. Die Studienrichtungen sind sehr unterschiedlich. Es wurden nur Frauen zwischen 21-41 Jahren ausgewählt, um mit einer möglichst homogenen Gruppe ein repräsentatives Ergebnis zu erzielen.

5.1.2. Feldzugang

Es wurden vier weibliche Studentinnen beziehungsweise Akademikerinnen zwischen 21-41 Jahren interviewt. Über Freunde und Bekannte wurden mir Kontakte vermittelt, die ich alle bis auf eine nicht gekannt habe. Die meisten Interviews wurden bei den Interviewpartnerinnen

zu Hause geführt, um ihnen eine ruhige und angenehme Atmosphäre zur persönlichen Entfaltung zu verschaffen. Die Befragten waren allesamt sehr reflektierte und offene Gesprächspartnerinnen. B1 ist eine 23-jährige Studentin, die Information, Medien und Kommunikation im Master berufsbegleitend studiert und bereits seit zwei Jahren täglich Yoga ausübt. B2 ist eine 21-jährige Lehramt Studentin und macht seit ihrem 18. Lebensjahr regelmäßig Yoga. Die nächste Interviewpartnerin B3 ist diplomierte Krankenschwester und bildet sich laufend im sozialen Bereich weiter. Sie ist 41 Jahre alt und übt seit 13 Jahren Yoga aus. Die letzte Interviewpartnerin B4 ist 29 Jahre alt, sie ist Absolventin der Publizistik und praktiziert seit zwei Jahren Yoga.

5.1.3. Datenerhebungsmethode

Die Daten wurden mithilfe des problemzentrierten Interviews erhoben, das den Charakter einer „offenen, halbstrukturierten Befragung“ (Mayring 2002: 67) trägt. Der erstellte Leitfaden soll nicht abgearbeitet werden, sondern er dient dabei als Stütze für die verschiedenen Schwerpunkte, die der/die InterviewerIn im Laufe des Interviews thematisiert. Es soll eine möglichst offene Interviewsituation arrangiert werden, damit den befragten Personen viel Raum zur Entfaltung gegeben wird und er/sie sich nicht eingeengt fühlt (vgl. Mayring 2002: 68ff.). Der Kategorien des Leitfadens wurde im Anschluss an die Theorie erstellt, die dann in einem Probeinterview getestet wurden. Es wurde dabei insbesondere auf Verständnis und Relevanz der Fragen geachtet, um den Leitfaden gegebenenfalls abzuändern und anzupassen. Mayring beschreibt drei Phasen des problemzentrierten Interviews: Mithilfe der *Sondierungsfragen*, die einen allgemeinen Start in den Gegenstand liefern, soll die Relevanz des Themas für die betreffende Person erörtert werden. Die *Leitfadenfragen* repräsentieren die verschiedenen Frageaspekte, die von dem/der InterviewerIn erstellt werden. Intuitive *Ad-hoc-Fragen* können ebenfalls erwünscht sein, sofern sie als bedeutsam für die Materie erachtet werden. Die zu interviewende Person muss im Vorfeld über die Anonymisierung der Daten aufgeklärt werden und überdies muss ihr Einverständnis für eine Aufnahme des Gesprächs eingeholt werden (vgl. ebd.: 69f.). Nach den Gesprächen wurden Transkripte der Interviews erstellt, um sie anschließend mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse bearbeiten zu können. Eine wörtliche Transkription benennt die Verschriftlichung von Gesprächen eines Interviews oder einer Gruppendiskussion und bietet eine Möglichkeit das Erhebungsmaterial für den Auswertungsprozess zugänglich zu machen (vgl. ebd.: 89).

5.2. Datenauswertung

Die Auswertung des erhobenen Materials erfolgt mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse, die eine „primär kommunikationswissenschaftliche Technik“ (Mayring 2002: 114) darstellt. Ein Vorteil der Inhaltsanalyse ist darin zu sehen, dass sie „streng methodisch kontrolliert das Material schrittweise analysiert.“ (ebd.) Das bedeutet, dass die Analyse vorab konkret auf den Gegenstand Bezug nehmen muss und sich ForscherInnen an „vorab festgelegte Regeln der Textanalyse“ (Mayring 2010: 48) systematisch orientieren müssen. Dazu wird im Zuge der Theorie ein Kategoriensystem erstellt, in dem „die Ziele der Analyse in Kategorien zu konkretisieren“ (ebd.: 49) versucht werden. Deshalb gilt es als „das zentrale Instrument der Analyse.“ (ebd.) Da die qualitative Inhaltsanalyse demnach keine fixe Technik darstellt, sondern stets auf die konkreten Fragestellungen Bezug nehmen muss, ist der derzeitige Forschungsstand in das Verfahren miteinzubeziehen. So kann an der bestehenden Theorie angeknüpft werden und eine intersubjektive Vergleichbarkeit garantiert werden (ebd.: 50f.). Außerdem muss ein Text stets „innerhalb seines Kontextes interpretiert [werden; Anm. IS], das Material wird auch auf seine Entstehung und Wirkung untersucht.“ (Mayring 2010: 48) Die kommunikativen Inhalte der Interviews sind deshalb nur im konkreten „Kommunikationszusammenhang“ (ebd.) zu begreifen. Das methodische Kriterium der Intersubjektivität hat hier höchste Priorität, die Ergebnisse der Analyse müssen für verschiedene Personen objektiv nachvollziehbar und theoretisch methodisch sein. Die qualitative Inhaltsanalyse darf nicht als starres Instrument bezeichnet werden, vielmehr geht es im Verfahrensprozess um deren Angleichung an den konkreten Einzelfall - an die speziellen Forschungsfragen (Mayring 2010: 49). Eine sorgfältige Modifizierung von Methode und Gegenstand sowie der Einbezug der aktuellen Forschung und die Orientierung an den Merkmalen qualitativer Forschung sind essentiell für die Gewinnung bedeutungsvoller Ergebnisse.

Mayring differenziert zwischen drei Formen des Interpretierens:

„*Zusammenfassung*: Ziel der Analyse ist es, das Material so zu reduzieren, dass die wesentlichen Inhalte erhalten bleiben, durch Abstraktionen einen überschaubaren Corpus zu schaffen, der immer noch Abbild des Grundmaterials ist.

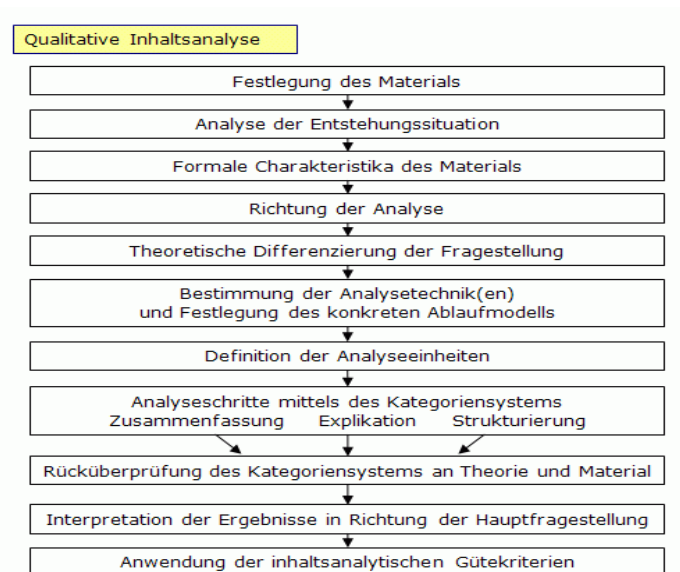
Explikation: Ziel der Analyse ist es, zu einzelnen fraglichen Textteilen (Begriffen, Sätzen, ...) zusätzliches Material heranzutragen, das das Verständnis erweitert, das die Textstelle erläutert, erklärt, ausdeutet.

Strukturierung: Ziel der Analyse ist es, bestimmt Aspekte aus dem Material herauszufiltern, unter vorher festgelegten Ordnungskriterien einen Querschnitt durch das Material zu legen oder das Material aufgrund bestimmter Kriterien einzuschätzen.“ (Mayring 2010: 65; Hervorh. i. O.)

Die genannten Techniken stellen unterschiedliche Herangehensweisen an den Interpretationsprozess dar, deren Auswahl abhängig von der jeweiligen Fragestellung und dem erhobenen Material ist (vgl. Mayring 2010: 65). In dieser Arbeit wurde die zusammenfassende Analyse ausgewählt.

Zusammenfassend zur qualitativen Analyse kann gesagt werden, dass das Material vorerst auf seine Grundstruktur begutachtet wird, worauf die Bestimmung der Analyseeinheiten folgt. Im Anschluss wird der Text paraphrasiert und generalisiert, sodass er auf das Wesentliche reduziert werden kann und aus dieser Reduktion entsteht die induktive Kategorienbildung (vgl. Mayring 2010: 63ff.). Im Mittelpunkt steht eben diese Entwicklung des Kategoriensystems. Dabei werden die Kategorien unter Berücksichtigung der Fragestellung und dem erhobenen Material festgelegt und durch Analyseregeln und Selektionskriterien definiert. Im Zuge der Auswertung werden die Kategorien gegebenenfalls überarbeitet und auf ihre Genauigkeit kontrolliert (vgl. Mayring 2010: 59). Diese regelgeleitenden Schritte sind essentiell für eine sorgfältige Interpretation der Ergebnisse. Bei der qualitativen Inhaltsanalyse liegt demnach der Fokus auf der systematischen Analyse in mehreren Schritten, die vorab fixiert werden (ebd.).

In der folgenden Illustration (Mayring 2010: 60) wird der allgemeine Analyseprozess veranschaulicht.



(Abbildung 1: Allgemeines inhaltsanalytisches Ablaufmodell)

Als qualitative Forschungsmethode dient die qualitative Inhaltsanalyse der Hypothesenfindung und der Theorienbildung sowie ihrer Überprüfung (vgl. Mayring 2010: 22). Dafür muss das Augenmerk auf einer systematischen Arbeitsweise liegen, damit die einzelnen Analyseschritte sowie Analyseregeln intersubjektiv nachweisbar sind (vgl. ebd.: 48).

Im nächsten Kapitel werden die gefundenen Kategorien demonstriert, die im Zuge der Inhaltsanalyse am erhobenen Material entwickelt worden sind.

6. Darstellung der Ergebnisse

Folgendes Kapitel ist der Darstellung der Ergebnisse gewidmet. Die dominanten Themen, die in den Interviews zur Sprache gekommen sind, werden an dieser Stelle nun präsentiert und miteinander verglichen. Mithilfe der zusammenfassenden Analyse und der anschließenden Erstellung induktiver Kategorien, bin ich im Durchgang vom erhobenen Material zu folgenden Kategorien gelangt. Es wurden dabei zwölf Kategorien mit jeweiligen Unterthemen gefunden. Angefangen mit den *persönlichen Motiven* zum Yoga geht es weiter mit dem *Körpererleben beim Yoga*, das auch die Bedeutung der Atmung und die Grenzerfahrung beinhaltet. Danach werden in der Kategorie *persönliche Bedeutung* die Abgrenzung zu anderen Sportarten sowie der persönliche Stellenwert der Yogapraxis thematisiert. Folglich kommt die *Beziehung zwischen den Probandinnen zu ihrem Körper* zur Sprache, die ebenfalls Bezug auf den Veränderungsprozess durch Yoga nehmen wird. In einer weiteren Kategorie wird das *allgemeine Verhältnis zwischen Körper und Welt* abgehandelt, die auch Lernprozesse umfasst.

Im Anschluss werden die *Darstellung des Körpers* allgemein und im Zusammenhang mit Yoga sowie der Einfluss der Praxis auf die Identität behandelt. Des Weiteren werden nicht nur die *Bedeutung gesellschaftlicher Körperideale*, sondern ebenso *mediale Einflüsse* veranschaulicht. Anknüpfend wird sowohl der *gesellschaftlichen Bedeutung von Yoga* Raum geboten als auch die *Kategorie Spiritualität und Sinn* abgearbeitet. Bevor die abschließende Kategorie *Körperbewusstsein* das Ergebniskapitel beenden wird, wird die *soziale Komponente* von Yoga zum Thema gemacht.

Diese werden durch passende Zitate aus den Interviews untermauert und im Folgenden erläutert.

6.1. *Persönliche Motive und Zugänge zum Yoga*

Bei dieser Kategorie geht es um Dauer und Häufigkeit der Yogapraxis sowie um persönliche Motive zum Yoga. Als Einstieg wurde erfragt wie lange und wie oft die Interviewpartnerinnen bereits Yoga ausüben. B1 und B4 gaben an seit zirka zwei Jahren die Sportart zu praktizieren und B2 seit ihrem 17. Lebensjahr, also seit 4-5 Jahren. Die Regelmäßigkeit wird unterschiedlich gehandhabt. B1 besteht auf ein tägliches Training (oder zumindest alle zwei Tage) in der Früh. „Also seit zirka zwei Jahren ... ich versuch jeden Tag Yoga zu machen aber auf jeden Fall so alle zwei Tage ... Und immer in der Früh. Nachm Aufstehen.“ (B1: Z. 7-12)

B4 spricht von einem Zyklus von etwa zwei Terminen in der Woche, die sie zeitlich einhalten kann. „Seit zwei Jahren und ... theoretisch regelmäßig, aber manchmal hab ich auch lange Pausen dazwischen ... jetzt gerade bin ich gut glaub ich bei zwei Mal die Woche. Das is das was ich regelmäßig machen kann.“ (B4: Z. 3-8)

B3 ist die älteste Interviewpartnerin und hat schon eine lange Yogapraxis, auf die sie zurückblicken kann. Sie gibt selbst auch Yogakurse. „Dreizehn Jahr mach ich Yoga und regelmäßig, also das heißt mim Kurs naja so drei Mal die Woche.“ (B3: Z. 4-5) B2 hat bereits mit 16 Jahren begonnen und findet einmal die Woche ausreichend. „Also ich glaub ich hab mit 16 oder 17 begonnen. Ahm und hab-s immer unterschiedlich regelmäßig gemacht ... Also in den intensivsten Phasen eigentlich wenn ich in Wien war ein Mal in der WOCHEN“ (B2: Z. 4-5).

Die individuellen Motive, welche zum Yoga geführt haben, sind sehr unterschiedlich. B3 und B4 beschreiben körperliche Beschwerden als ihren primären Beweggrund. Ihr Bruder hat sie schlussendlich zum Yoga gebracht.

„Naja ich war schon mit 27 ziemlich kaputt von meiner Körperhaltung her. Ich hab damals sehr

lange in der Hauskrankenpflege gearbeitet und durch die Umstände daheim, niedrige Betten, du musst die Leute mobilisieren ... Und irgendwie ich hab selber nicht gewusst wie ich mich richtig auch beweg und hab irgendwie mit da Wirbelsäule echt scho Probleme ghabt und ah und dann privat war auch totales Chaos und Neuumstellung, ja. Und da kam ich eben ins Yoga durch den Paul, meinen kleinen Bruder.“ (B3: Z. 29-35)

Abgesehen von starken körperlichen Schmerzen durch ihre Arbeit in der Krankenpflege hat die älteste Interviewpartnerin B3 damals überdies eine private Krise durchlebt. So hat sie neben Yoga zeitgleich zu anderen Sportarten gefunden, in denen sie sich intensiv mit dem eigenen Körper und Geist beschäftigt. *„Und da hab i ... anfangen, eigentlich gleichzeitig mit Yoga, Qi Gong und Human Design.“ (B3: Z. 37-38)*

B4 ist durch das Drängen ihrer Familie und schlussendlich durch eine Freundin, die Yoga Lehrerin ist, zum Yoga gestoßen. Es hat eine lange Zeit in Anspruch genommen, bis sie wirklich eine Sportart entdeckt hat, für die sie sich begeistern hat lassen. Da sie bereits körperliche Beschwerden verzeichnete und eine ihrer Freundinnen Yoga Trainerin ist, begann sie mit schließlich damit.

„es gab mehrere Indizien wie wie ich dazu gekommen bin. Das erste war in da Schule hat mir eine Lehrerin gesagt ich soll Yoga machen ... damit kann ich mich dann besser konzentrieren. Ich habs natürlich nicht gemacht ... einige Jahre später hat ich halt einfach körperliche Schmerzen immer wieder und meine ganze Familie hat gemeint ich muss Sport machen ... Wollte mich aber zum Turnen schicken und das hab ich dann auch nicht gemacht, dann war ich im Fitnesscenter, das hat mir keinen Spaß gemacht und dann ahm hab ich ... mit einer Freundin trainiert ... Und die hat mir dann gesagt, dass Yoga die beste Sportart für mich is und die is aber auch Yoga-Lehrerin und ähm meinte dann wern meine Probleme weggehen mit der Wirbelsäule und drum und dran.“ (B4: Z. 9-25)

Indessen ist B1 durch die laufende Auseinandersetzung mit sozialen Medien sowie durch eine Freundin aufmerksam geworden, die ihr von einem günstigen Yoga Angebot berichtet hat. *„Also zum einen is man halt so voll über soziale Medien drauf aufmerksam geworden ... Aber eine Freundin hat mir dann von One Yoga erzählt und die ham dieses 30 Euro Angebot und du kannst ... ein Monat hingehen“ (B1: Z. 18-22).*

B2 ist durch die ehrenamtliche Arbeit auf einem Bauernhof zum Yoga gestoßen, wo sie bereits die Grundlagen der besagten Sportart kennengelernt hat.

„bin noch viel mehr in die Materie gekommen, weil ich in einem im Alpen retreat gewovt hab und das is so ein ein Yoga Seminar Zentrum sozusagen ... Das is eigentlich wenn man auf Bauernhöfen mithilft ... man bekommt dafür Kost und LOGIE dort konnte man eben auch bei den Yogakursen mitmachen.“

(B2: Z. 6-17)

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Beweggründe zum einen durch „Das-zu-Wort-Melden“ des eigenen Körpers im Sinne von körperlichen Schmerzen und zum anderen durch Mundpropaganda durch soziale Kontakte und soziale Medien zustande gekommen sind. Obwohl die Motive teils unterschiedlicher Natur waren, sind alle dabeigeblichen, da sie eine positive Veränderung an sich selbst bemerkten – seelisch sowie körperlich. Die subjektiven Eindrücke der Anfänge ihrer Yogapraxis lassen sich wie folgt festhalten.

B2 kann sich an einen bestimmten Tag zu Beginn ihrer Yogapraxis erinnern, der ihr ein unvergleichliches Gefühl verschafft hat. Nach dem Praktizieren von Yoga fühlt sie zumeist eine deutliche körperliche und geistige Zufriedenheit und ein positives, körperliches und seelisches Empfinden.

„Ich weiß noch, dass ich ein Mal war ich in Yoga am Anfang und dann bin ich am nächsten Tag aufgestanden und ich hab mich einfach so:: gut gefühlt ... sowieso oft nach Yoga hab ich das Gefühl jez is wieder alles so wies sein soll ... Also so vom Körper her irgendwie, aber dann wars auch einfach so viel so ein positives Gefühl.“ (B2: Z. 123-129)

B1 wurde durch ein günstiges Angebot zum Yoga angeregt und ist aufgrund ihrer schnellen Begeisterung daran auch dabeigeblichen.

„mir hat das dann so gut gefallen, dass ichs halt weiter gemacht hab.“ (B1: Z. 22-23)

B3 erzählt von der starken Verbesserung ihrer körperlichen sowie seelischen Beschwerden seitdem sie mit Yoga und anderen Sportarten begonnen hat.

„Und da bin ich sofort blieben, weil i gesehen hab es tut sich was. Meinem Körper gehts besser, meiner Seele gehts besser. Ja und ich kann da echt was drauf aufbauen und mir hats wahnsinnig viel Spaß gmacht.“ (B3: Z. 42-44) Ihren Enthusiasmus lässt sich noch treffender mit folgendem Zitat erläutern.

„Ich hab irgendwie ma dacht, boah jez hab i was gfunden. Es taugt ma ur. Ja es liegt ma ur und ich bin einfach picken blieben.“ (B3: Z. 46-47)

Auch B4 kann seit dem Beginn mit Yoga positive Konsequenzen ihrer körperlichen Schmerzen verzeichnen.

„Und dann hab ich mir dacht die zwei Minuten Distanz sind super und es ging mir körperlich besser.“ (B4: Z. 30-31) Die Nähe des Studios war abgesehen von der Verbesserung ihrer Schmerzen ausschlaggebend dafür, dass ihre Motivation zum Yoga nicht abgeflacht ist. *„Wenn ich irgendwo hinfahren muss is die Motivation schon wieder weg.“* (B4: Z. 406)

Die Probandinnen führen unterschiedliche Beweggründe an, die sie zum Yoga geführt haben. Es herrschen verschiedene Regelmäßigkeiten in der Yogapraxis, jedoch wird die Praxis fix in den Alltag eingeplant. Neben der Begeisterung am Yoga selbst, lässt die Erfahrung von seelischen und körperlichen Entlastungen die Probandinnen bei der Praxis bleiben.

6.2. Körpererleben beim Yoga

Hier geht um das subjektive Erleben des Körpers beim Ausüben der Sportart Yoga. Dabei werden sowohl die Bedeutung der Atmung als auch die Erfahrung der eigenen Grenzen miteingeschlossen. Grundsätzlich erfahren alle Teilnehmerinnen ihren Körper sehr intensiv beim Yoga. Der bewusste Umgang mit dem eigenen Körper und das Innehalten beziehungsweise das geistige Abschalten von ihrem Alltag stechen deutlich hervor. B2 fällt es nicht leicht, ihr persönliches Körperempfinden beim Yoga in Worte zu fassen.

„ich finds einfach ... immer voll SCHÖN. Ich weiß nicht, weil ... so unterm Alltag gibt man seinem Körper einfach nicht die Aufmerksamkeit.“ (B2: Z. 212-214)

Sie hat durch die regelmäßige Praxis ihre Leidenschaft an Kraftübungen gefunden und die grundlegende Wichtigkeit des eigenen Körpers dabei erfahren. Dabei spielt sie auf die Vereinigung von den verschiedenen Elementen – Stabilität, Dehnbarkeit, Atmung – im Yoga an.

„ich liebe das wenn ich mich dehne ... Und dann das mit dem Atmen verbinde ... vor Yoga warn halt so Kraftübungen und Dehnübungen einfach immer anstrengend und mühsam und ich hab das nie gern gemacht ... diese Verbindung von Stabilität und Flexibilität ... ich hab meinen Körper irgendwie viel mehr schätzen gelernt dadurch.“ (B2: Z. 216-223)

Sie spürt zu ihrem Körper sowie zu ihrem Geist eine besondere Verbundenheit währenddessen.

„Zu meinem Körper auf jeden Fall und ja auch zu mir selbst. (B2: Z. 639)

Auch B4 fühlt eine besonders Nähe zu ihrem Körper in der Yogapraxis, der ihr bestimmte Signale sendet. Sie ist ebenso wie B1 der Meinung, dass dem Körper im Alltag zu wenig Beachtung zuteilwird, da sein Funktionieren an erster Stelle steht und demnach kein Platz für körperliche Schwächen ist. In den Yogaeinheiten sollen die eigenen Schmerzen bewusst lokalisiert werden, um gegebenenfalls die Intensität des Trainings auf die tägliche Verfassung abstimmen zu können.

„es is für mich die Zeit bewusst auf den Körper zu hören und bewusst hineinzuspüren, ob was weh tut und wo weh tut. Weil im Alltag ähm versuchst mans ein bisschen auszublenden, weil man funktionieren will. Und dort darf man die Schmerzen quasi wahrnehmen und fühlen und ... sie

sagen auch immer man soll nur so ... viel machen wie man selber heute kann und jeder Tag is anders.“ (B4: Z. 52-57)

Auch B1 sieht Yoga als körperlichen und geistigen Ausgleich zu ihrem Alltag an. Sie bringt ihren Körper dabei an seine Grenzen, um ihn möglichst gut spüren zu können und um ihre Gedanken ruhen zu lassen. Insbesondere nach der Arbeit hilft ihr die Praxis bei der Erholung ihres Geistes.

„dass ich an meine Grenzen geh und aber so halt in mir dann bleib und halt runterkomm und speziell nach da Arbeit, weil ich geh ahm immer jez dienstags nach da Arbeit in Yoga. Und es hilft halt so, dass man den Kopf frei kriegt ... Jez nicht dran denken, ah die Position is mir zu anstrengend und keine Ahnung.“ (B1: Z. 90-97)

B3 erlebt ihren Körper je nach Tagesverfassung bei der Yogapraxis unterschiedlich. Aufgrund ihres täglichen Trainings spürt sie die körperlichen und geistigen Strapazen sehr intensiv.

„I sag jeder Tag is immer anders und ah wir empfinden uns jeden Tag anders und so is auch im im Yoga wennst täglich trainierst. Da wirst manchmal ein riesen Schweinehund haben und gar keinen Bock haben und trainierst und du merkst wies leichter wird. Und an manchen Tagen spürst dich total gut.“ (B3: Z. 132-135)

Die tägliche sportliche Praxis ist außerdem ihr persönliches Ventil einerseits zum Innehalten des Geistes und andererseits zur Konzentration auf das Spüren des körperlichen Befindens. Daran ist ihr insbesondere wichtig, dass in dieser geistigen Stille nur der eigene Körper fokussiert wird.

„Es hilft da oben ned immer alles wichtig zu nehmen, sondern im Körper mal anzukommen, zumindest an einem Zeitpunkt des Tages, wost amal nur ganz bei dir bist und alles andere mal ruhen lasst. Das das is das Angenehme.“ (B3: Z. 144-146)

Da die Atmung ein wichtiger Bestandteil beim Erleben des Körpers in einer Yogaeinheit ist, wird sie an dieser Stelle thematisiert.

6.2.1. Atmung

Um den Körper beim Yoga gut spüren zu können, gibt es verschiedene Atemtechniken. Auf die konkreten Techniken wird allerdings nicht eingegangen, lediglich auf die subjektive Bedeutung der Atmung bei der Praxis an sich. Die Atmung hat im Yoga eine besondere Stellung und zwar hilft sie bei der Stabilisierung der Körperhaltung bei den Übungen und überdies bringt sie eine entspannende Komponente in die Praxis mit ein. Der Fokus auf einen gleichmäßigen und ruhigen Atem bringt den Geist zur Ruhe und verschafft den Probandinnen die nötige Konzentration bei anstrengenden Übungen sowie beim Halten des Gleichgewichtes in den

jeweiligen Positionen.

„Na sehr wichtig. Ohne Atmung würd ma alle umfallen. Ma primär.“ (B3: Z. 435)

„Ja na essentiell. Na sicher. Die Atmung vorher auch und während da Yoga Session is essentiell für die Haltung und für die Positionen.“ (B3: Z. 437-438)

„ich merk schon wenn ich mich konzentrier auf den Atem bei etwas was anstrengend is dann fällts mir gleich leichter. Und auch bei Balanceübungen schaff ichs dann besser die Übung zu machen, wenn ich einen ruhigen Atem hab.“ (B4: Z. 75-78)

„Aber du versuchst ja beim Yoga, EGAL wie anstrengend grad was is dass du immer tief atmest ... Und das hilft dir irgendwie schon, dass du die Übungen dann auch fertig machst ... Weil ich glaub wenn ich eben schneller atmen würd oder eine Schnapp-Atmung hätt, würd ich rauskommen würd vielleicht umfallen, wenn ich grad eine Übung mach ... Die vielleicht n bisschen mehr Balance beinhaltet.“ (B1: Z. 401-409)

Die Konzentration auf eine ruhige Atmung hat die Entspannung des Geistes zur Folge, da das Gehirn und auch der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt werden. Durch den Einsatz eines tiefen, bewussten Atems können die Bewegungen leichter ausgeführt werden. Die Atmung wird sogar als Zentrum des Lebens bezeichnet, weil sie Körper und Geist in Gang bringt.

„Weil der Atem beruhigt generell dich als Ganzes, du kriegst mehr Sauerstoff ins Gehirn und dadurch kannst du dich auch besser konzentrieren und dann gehts meistens leichter als wenn ich einen einen flachen Atem hab.“ (B4: Z. 80-82)

„es gibt ja ganz viele so Sprüche die einfach den Atem als ... Zentrum des Lebens oder so. Und ich glaub ich glaub, dass das schon stimmt, weil durch die Atmung wenn man ... die Atmung mit den Bewegungen verbindet dann ... wird ja auch der Geist dann ruhiger.“ (B2: Z. 289-296)

„Stimmt ich glaub der Atem is das was es meditativ macht. Ja.“ (B2: Z. 330)

Die Aussagen stimmen grundsätzlich darin überein, dass die Atmung eine wesentliche Komponente beim Yoga darstellt. Die bewusste Konzentration auf den Atem bringt Geist und Körper sozusagen in Einklang und sorgt für die meditative Note während der Yogapraxis. Sowohl während der Session als auch bevor eine Yogastunde beginnt, wird die Aufmerksamkeit auf den Atem gelenkt. Die Yogaeinheiten von B3 fangen stets mit einem AtemEinstieg an, damit der Geist beziehungsweise die Gedanken zur Ruhe kommen und in

weiterer Folge der Körper besser gespürt werden kann.

„Naja wichtig zum Ankommen. Kennst ja, ma hat den Schädel voll ... Man überlegt den ganzen Tag und man achtet gar nicht auf seine Atmung ... so viel ma im Kopf haben, desto weniger gspür ma den Körper dann auch beim Training. Drum mach ma den Ateameinstieg.“ (B3: Z. 446-454)

Die speziellen Atmungstechniken sind allerdings sichtlich nicht einfach zu erlernen. B1 berichtet von ihren Erlebnissen mit der Atmung in den Yogastunden. Sie erkennt die positive Bedeutung der bestimmten Atemtechniken nicht, obwohl sie bereits zwei Jahre Yoga praktiziert.

„die Atmung und ich bei Yoga sind bissl so auf Kriessfuß ... ich hab das ehrlich gsagt noch immer nicht, obwohl ichs jetzt eben seit zwei Jahren mach noch immer nicht wirklich verstanden, w-wo jetzt der positive Effekt is.“ (B1: Z. 384-387)

Die Erfahrung der eigenen Grenzen ist ebenfalls bei der Kategorie Körpererleben zu nennen.

6.2.2. Grenzerfahrung

Dabei geht es sowohl um das Kennen als auch um die Erweiterung der körperlichen Grenzen mithilfe des Einsatzes der diversen Atemtechniken. Die Aussagen diesbezüglich sind unterschiedlich, aber im Prinzip differiert die Grenzerfahrung im Yoga im Vergleich zu anderen Sportarten. Abgesehen von B4, die ihre Tagesverfassung entscheiden lässt, versuchen die anderen Probandinnen zwar an ihre Grenzen zu gelangen. Allerdings passiert dies auf eine entspannte Art und Weise, sodass nicht der Eindruck des Durchbruchs der eigenen Grenzen entsteht.

„Hmm also ich geh immer voll an meine Grenzen irgendwie.“ (B1: Z. 88)

„Yoga is immer Grenzen. Ja. Dann wenns zieht aufhören, hinatmen und mein Körper is nicht grenzenlos.“ (B3: Z. 410-411)

„Genau deine Grenzen zu kennen und. Genau dadurch dass du deine Grenzen kennst, kannst du sie erweitern.“ (B3: Z. 386-387)

Ob körperliche und geistige Grenzen erreicht werden, macht B4 abhängig von ihrer jeweiligen Tagesverfassung. Dabei versucht sie die eigenen Bedürfnisse zu erspüren. Für sie ist die körperliche Betätigung an sich am wichtigsten und nicht das Gelangen an körperliche Extreme.

„Je nachdem wie ich mich fühl. An manchen Tagen ähm merk ich ich geh nur bis dahin wies für mich noch angenehm is ... Manchmal frag ich mich, ob ich mich einfach überwinden müsste ... Aber dann denk ich mir widerrum, ich mach ja trotzdem was, es is ja nicht so als würd ich zuhause rumliegen ... und an manchen Tagen will ich mich pushen und ein bisschen über meine Grenzen hinausgehen. Und dann schau ich, dass i- bis dass ich zu der Grenze komm, was ein bisschen weh tut. Aber nicht zu viel.“ (B4: Z. 581-590)

Grenzerfahrung im Yoga wird nachdrücklich abgegrenzt von anderen Sportarten, wo es um Leistung geht. Die Grenzen im Yoga werden versucht auf eine entkrampfte Art und Weise zu erreichen. Durch die Komponente der Entspannung erscheint die Yogapraxis den Probandinnen aber nicht als ein Anstreben von körperlichen Extremen im Sinne von Bergsteigen oder Kraftübungen.

„Es is aber an die Grenzen gehen jez nicht so ä::rw ich geh an meine Grenzen, sondern ganz locke und flockig mit den Grenzen flirten.“ (B3: Z. 413-414)

„Eigentlich hab ich selten das Gefühl dass ich sehr an die Grenze geh und ich glaub das is auch weils eben ... so viel entspannter gemacht wird irgendwie an die Grenzen zu kommen. Macht das Sinn?“ (B2: Z. 648-650)

„Also ich hab das Gefühl wenn ich ... voll viele Kraftübungen machen muss hätt ich eher das Gefühl dass ich an die Grenzen geh ... wie wenn ich dieselbe Dinge im Yoga mach wo ich wo ich irgendwie einfach prinzipieller entspannter bin dabei.“ (B2: Z. 652-655)

„Ja es is nicht so, ich kletter jez den Mount Everest rauf und komm an meine Grenzen. Das wär für mich so an die Grenzen kommen. Ja.“ (B3: Z. 420-421)

B1 unterscheidet Yoga von Sport prinzipiell, sie empfindet es als eine Methode, sich mit dem eigenen Körper zu beschäftigen und ihn an seine Grenzen zu bringen. Die körperliche Ertüchtigung erscheint ihr dabei als sekundär.

„es is kein Sport, es is halt eine Lehre ... und um m-mit dem Körper halt zu arbeiten und quasi an seine Grenzen zu gehen ... ABER natürlich äh hats den positiven Nebeneffekt, dass man sich halt auch körperlich betätigt dabei.“ (B1: Z. 109-113)

In der nächsten Kategorie wird nochmals auf die Abgrenzung von Yoga zu anderen Sportarten

eingegangen. Generell lässt sich sagen, dass der Körper beim Yoga sehr bewusst gespürt und erfahren wird. Die Ausübung von Yoga bringt den Geist mithilfe spezieller Atemtechniken zur Ruhe, wodurch der Fokus auf den Körper gelenkt werden kann. Das bewusste und entkrampfte Herantasten und Erweitern an die eigenen körperlichen Grenzen ist eines der Ziele der Yogapraxis.

➔ Das bewusste Spüren des körperlichen Befindens während der Yogapraxis erfordert den Einklang zwischen Körper, Geist und Atmung und kann einen Zustand innerer Ruhe zur Folge haben

6.3. *Persönliche Bedeutung der Yogapraxis*

Die individuelle Bedeutung setzt sich aus der Abgrenzung zu anderen Sportarten sowie aus dem persönlichen Stellenwert an der Yogapraxis zusammen.

6.3.1. Abgrenzung zu anderen Sportarten

Da die Sportart in den Interviews im Vergleich zu anderen stark abgegrenzt wird, soll ein Kapitel diesem Thema gewidmet werden. Die Probandinnen nennen einige Faktoren, durch die sich Yoga von anderen Sportarten abhebt. Das sind unter anderem die spezielle Atmung, das Training mit dem bloßen eigenen Körpergewicht, individueller Fortschritt statt Leistung und der geistige Output. In der Yogapraxis scheint eine eigene Dynamik zu herrschen, die nicht von Leistung und Siegen geprägt ist. Da in dieser Thematik der persönliche Bezug zum Yoga erkennbar ist, wird dieser im Anschluss ausgearbeitet.

„ich hab schon wirklich viele Sportarten gmacht ... Und ich hab in den drei Jahren Fitnesscenter nicht so einen Fortschritt irgendwie gefühlt wie beim Yoga ... ich muss mich nicht amal wirklich viel dafür anstrengen, also ich mach jeden Tag meine Übungen und geh jede Woche in Yoga und es macht Spaß und man is unter Leute ... beim Yoga das hat immer so eine ganz andere Dynamik und ... wenn du siehst wie sich andere weiterentwickeln und so.“ (B1: Z. 137-148)

„ja aber ü:berhaupt nicht ... auf Leistung bezogen also ... Weil sonst is ja Sport oft dass man gewinnt oder so dass man der Beste is oder sowas ... Und das das halt gar nicht, nur für den individuellen Fortschritt irgendwie.“ (B2: Z. 545-550)

„Tennisturnier wüsst gwinnen, Laufen wüsst a Zeit schaffen ... da gehts da gehts ja um was ... Da steckst da Ziele in in die Sportarten. Beim Yoga Ziel ... das musst ned in einer bestimmten

Zeit schaffen.“ (B3: Z. 424-429)

„wenn ich ausm Yoga geh ähm bin ich etwas entspannter auch wenns anstrengend war, aber weil ich eben währenddessen ruhiger atme ... Das hab ich ... zum Beispiel wenn ich laufen geh oder im Fitnesscenter bin nicht ... Weil du dort Anstrengung machst aber gleichzeitig auf den Atem irgendwie schaust.“ (B4: Z. 86-92)

„ich würd sagen, da Unterschied is auch, dass es ein gewisses Mindset mitbringt. Dass es nicht nur ähm Bewegung is, sondern auch dich geistig stimuliert.“ (B4: Z. 101-103)

„Ich glaub aber auch, dass viele Sportarten dazu führen, dass man abschalten kann. Deswegen würd ich das jetzt nicht eins zu eins aufs Yoga ummünzen. Nur dass man sich hier nochmal gesondert auf den Atem konzentriert.“ (B4: Z. 395-397)

Für die Probandinnen ist Yoga definitiv von anderen Sportarten zu trennen und dadurch erhält es einen besonderen Status. Betont wird insbesondere der Leistungsgedanke, der im Yoga keine Rolle spielt. Das eigene Vorankommen steht im Fokus. Die gleichzeitige Konzentration auf Körper, Geist und Atem ist ein spezielles Empfinden im Yoga, das in anderen Sportarten nicht auf diese Art und Weise erlebt wird.

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht beim Yoga trennt es zudem von anderen Sportarten. Da keine zusätzlichen Gewichte hinzugezogen werden, ist der persönliche Fortschritt lediglich mit dem eigenen Körper für die Interviewpartnerinnen bemerkenswert. *„dass man halt nur mit- seinem eigenen Körpergewicht ähm sich immer wieder steigern kann.“ (B1: Z. 154-155)*

„Es is ein Unterschied erstens also es hängt von der Sportart ab, aber du trainierst mit deinem eigenen Körpergewicht.“ (B4: Z. 96-97)

B1 und B2 sind der Ansicht, dass Yoga nicht als normaler Sport gewertet werden kann. Es fällt ihrer Meinung nach in eine eigene Kategorie. Der Studentin B1 wurde Yoga als Lehre nähergebracht, um mit dem eigenen Körper zu arbeiten. Durch die spirituelle Komponente grenzt die Probandin B2 Yoga definitiv von anderen Sportarten ab.

„durch meine Cousine, bei der ich halt lang Yoga gemacht hab ... und auch durch meine jetzige ... Yoga Lehrerin wurd mir das auch irgendwie so vermittelt, SO sehts Yoga ja nicht als Sport ... es is halt eine Lehre ... um m-mit dem Körper halt zu arbeiten und quasi an seine Grenzen zu

gehen ... ABER natürlich äh hats den positiven Nebeneffekt, dass man sich halt auch körperlich betätigt dabei.“ (B1: Z. 102-113)

„es is FÜR MICH ein bisschen was Eigenes weil es ja auch mit der mit der Spiritualität verbunden is und dadurch ... fällts für mich eigentlich nicht in dieselbe Kategorie wie anderer Sport.“ (B2: Z. 552-554)

Insgesamt lassen sich viele Unterschiede zu anderen Sportarten festhalten. Sowohl die Konzentration auf den Atem als auch die bewusste Beschäftigung mit dem eigenen Geist während der Yogaeinheiten werden hervorgehoben. Überdies haben die Probandinnen den Eindruck, dass im Yoga kein Leistungsgedanke im Fokus steht wie bei anderen Sportarten, sondern nur der individuelle (körperliche und geistige) Fortschritt. Für die eigene Weiterentwicklung im Training werden nur das eigene Körpergewicht und somit keine zusätzlichen Geräte verwendet.

Die persönliche Einstellung zum Yoga wird außerdem geprägt sowohl von dem gewählten Yogastudio als auch von dem/r Yoga - LehrerIn. Die Yogaarten, die unterrichtet werden, unterscheiden sich außerdem oft gravierend. Obwohl Yogasessions offiziell unter dem gleichen Titel laufen, gibt es dennoch enorme Unterschiede in der Art und Weise wie und was konkret gelehrt wird. Die Probandinnen praktizieren grundsätzlich verschiedene Arten. An den Zitaten lässt sich ein Ausschnitt der Bandbreite an Yogaarten erkennen, die sich mittlerweile etabliert haben. B1 wählt bestimmte Yogaeinheiten, welche nicht so stark frequentiert sind. B3 unterrichtet selbst eine eigenkreierte Mischung aus Yoga und Qi Gong. B2 und B4 haben schon verschiedene Yogaformen ausprobiert.

„Ähm bei One Yoga Yin ... weil bei Yin nicht so viele Leute sind ... wie bei ähm Ashtanga oder Vinyasa, ähm und bei Pure Yoga Ashtanga Yoga.“ (B1: Z. 56-62)

„Ah es is Tao Yin Yoga. Es is eine Mischung zwischen Qi Gong und Yoga. Es is jetzt kein klassischer Stil so wie mans kennt, jez Ashtanga oder Yin Yoga, Stoffwechsel-Yoga, Schwangerschafts-Yoga“ (B3: Z.104-106).

„Also es fusioniert sich einfach, weil weil ma herausgefunden hat, dass viele Aspekte vom Qi Gong a bissl im Yoga fehlen zur Ausrichtung der Körperstruktur ... das lass ma einfließen und das is gut. Das zahlt sich aus auf jeden Fall ... Also es is a Mischung.“ (B3: Z. 121-127)

„Ähm es sind verschiedene Yogaarten ... na ich mach Vinyasa flow und Ashtanga hab ich

auch gemacht, aber Ashtanga is mir ein bisschen zu stressig.“ (B4: Z. 33-38)

„Nein das Usi das läuft unter Tantra Yoga ... und auch im Alpen Retreat machen sie Tantra Yoga und deshalb bin ich auch sehr überrascht, weil das überhaupt nicht ähnlich is.“ (B2: Z. 173-176)

B2 achtet nicht bewusst darauf, welche unterschiedlichen Arten gelehrt werden und merkt an, dass Hatha-Yoga grundsätzlich als die Form des Yogas gilt, wo Bewegung praktiziert wird.

„Ganz ehrlich das kann ich nicht sagen, weil ichs nicht weiß ... Weil es is einfach immer was Anders“ (B2: Z. 150).

„Prinzipiell hm sagt man vom Yoga wo man sich dabei bewegt glaub ich is Hatha Yoga allgemein.“ (B2: Z. 153-155)

Im Grunde genommen praktizieren alle Probandinnen Yoga mit Bewegung, das als Hatha-Yoga bezeichnet wird und in verschiedene Untergruppen aufgeteilt wird. Die klassische Form der bloßen Meditation wird nicht ausgeübt.

Folglich werden die persönlichen Stellenwerte der Yogapraxis konkreter thematisiert.

6.3.2. Persönlicher Stellenwert

Der persönliche Stellenwert der Yogapraxis lässt sich in den vorherigen Zitaten bereits erkennen. Mit folgenden Stellungnahmen wird die individuelle Bedeutung am Yoga treffender veranschaulicht. B1 findet, dass Yoga einen hohen Stellenwert in ihrem Leben einnimmt. *„Ja schon.“* (B1: Z. 233) In einer anderen Aussage findet sie klarere Worte für ihr Empfinden beim Yoga. *„Ich hab noch nie nix erlebt wo ich mich so fühl wie wenn ich Yoga mach.“* (B1: Z. 189-190) Sie erzählt von den Anfängen ihrer Yogapraxis. Yogastudios und die Arten von Yoga, die gelehrt werden, differieren ihren Worten nach sehr stark. Die oberflächliche Betrachtung von Yoga in ihrem ersten Studio hat sie nicht überzeugt, da keine Grundlagen unterrichtet wurden. Die tiefere Bedeutung von Yoga wurde ihr schließlich bei ihrer Kusine und ihrer jetzigen Yoga Lehrerin zuteil, wovon vorhin schon die Rede war.

„Yoga hat für mich begonnen als Sport. Und das wird einem find ich bei One Yoga auch so vermittelt, weil du lernst eigentlich überhaupt nix in dem Anfängerkurs über, was is Yoga eigentlich und warum machen wir das und ahm halt nur das is die Übung und jetzt machst du die. Und das hat mir irgendwie überhaupt nicht gefallen ... ich bin dann eben zu meiner Cousine ... Und das war dann auch voll cool so in Sanskrit halt zu singen miteinander und ...

jez bei der Yoga - Lehrerin, wo ich jez bin, ham die ham halt noch voll viele andere Angebote, also die verbinden das dann so mit Ayurvedischer Heilung.“ (B1: Z. 162-175)

Ihre Konsequenz in Bezug auf die Yogapraxis nimmt sie auch auf Urlaub mit.

„Ich nehm auch in in Urlaub meine Yogamatte mit ja ich mein ich war jetzt in Amsterdam drei Tage und da hatt ich sie auch mit.“ (B1: Z. 364-365)

Durch das Alpen Retreat hat B2 ihre persönliche Bedeutung am Yoga gefunden. Es vereint verschiedene Elemente für sie. Neben der körperlichen Betätigung sieht sie positive Effekte in ihrem Geist und Körper, die in ihrem Alltag für eine Balance sorgen. Die Studentin erwähnt überdies die spirituelle Komponente, die ihr besonders wichtig geworden ist.

„ich machs eben weils meinem Körper gut tut. Ein bisschen auch, weils ... halt ein Training is und ... was ich nicht gut find, wenn das der einzige Aspekt is, aber ... man fühlt sich halt auch wohler im Körper ... Ahm und dann machs ich, weil ich zur Ruhe komm und ausgeglichener werde und das is eben verbunden mit dem, dass es für mich auch eine spirituelle Praxis is.“ (B2: Z. 136-142)

Für B3 nimmt Yoga den höchsten Stellenwert ein, da ihr eine reibungslose Funktion ihres Körpers essentiell im Leben erscheint. Er muss deshalb geschätzt und gepflegt werden, weil der Körper ihr alltäglicher Begleiter ist.

„Ja an sehr sehr sehr hohen. Ja. Sicher. Der Körper is das Fahrzeug, der geht mit dir durchs Leben ... und das is eigentlich das Wichtigste, weil wenn unser Körper nimmer funktioniert ... Als bei mir hat das a ganz an hohen Stellenwert.“ (B3: Z. 157-161)

Die beiden Teilnehmerinnen B2 und B4 bemerken die Wichtigkeit insbesondere, wenn sie längere Zeit kein Yoga praktizieren. Dies äußert sich in Form von körperlicher Unruhe und Schmerzen. Für B2 ist nicht nur die körperliche Bewegung, sondern ebenso das spirituelle Meditieren im Yoga bedeutsam. Wenn B4 ihre Yogapraxis länger zeitlich nicht wahrnehmen kann und körperliche Schmerzen registriert, integriert sie die gelernten Übungen aus der Praxis in ihren Alltag.

„Einen extrem hohen Stellenwert ... nicht nur das ... mit den Asanas, sondern prinzipiell auch mit Meditieren und so ... hat einen voll (wichtigen) Stellenwert. Also ich merks auch wenn ich jez lang kein Yoga mehr mach, dass ich ... unausgeglichener werde.“ (B2: Z. 250-254)

„Ich könnt keine Reihung vornehmen, aber ... ich könnt mir jetzt nicht mehr vorstellen aufzuhören ... es gibt schon eben Wochen wo ichs dann nicht mach, weil sichs zeitlich nicht ausgeht ... Dann äh mach ich aber zwischendurch immer wieder ein paar Übungen, also auch

am Arbeitsplatz ... weil ich dann merk, dass es mir dann wieder besser geht und ich auch erstens bissl konzentrierter wieder bin und zweitens ähm Verspannungen weggehen.“ (B4: Z. 109-117)

Ihre körperlichen Schmerzen stellten für B4 ihr anfängliches Motiv zum Yoga dar. Dies steht zwar immer noch im Fokus, allerdings hat sie die geistige Komponente ebenfalls zu schätzen gelernt. Beim Ausüben der Sportart ist ihr neben der körperlichen Ertüchtigung auch das Innehalten des Geistes – ohne elektronische Geräte – bedeutsam.

„Wobeis am Anfang mir nur um das Körperliche ging ... Das Geistige hab ich dann dadurch miterfahren ... Aber ich konzentrier mich mehr auf das Körperliche, als auf das Geistige, weil ich mittlerweile ja geistig schon das gelernt hab ... indem ich den Sport mach, nehm ich mir bewusst Zeit runterzukommen ... da is auch das Handy nicht dabei.“ (B4: Z. 353-361)

Yoga nimmt im Leben alle Probandinnen einen großen Platz ein. Die Nützlichkeit macht sich gerade im Alltag bemerkbar, wenn der Körper funktionieren muss und die Praxis einem beim Abbau von Verspannungen, Stress und körperlichen Schmerzen verhilft. Die gleichzeitige Stimulation von Geist und Körper im Yoga bewerkstelligt einen Ausgleich, den die Probandinnen als Erleichterung in ihrem Lebensalltag empfinden. Unabhängig davon, wie tief in die Grundlagen vom Yoga eingegangen wird, stehen bei allen Interviewten doch die körperliche Forderung sowie die gleichzeitige geistige Entlastung im Fokus. Der Yogapraxis wird damit eine besondere Dynamik zugeschrieben, die in anderen Sportarten so nicht erlebt wird.

➔ Yoga grenzt sich durch seine gleichzeitige Stimulation von Körper, Geist und Atmung von anderen Sportarten ab, wodurch der Alltag sowohl als körperliche als auch geistige Entlastung empfunden wird

6.4. Beziehung zwischen Selbst und Körper

In diesem Unterkapitel wird die persönliche Beziehung zum Körper thematisiert. Genauer gesagt, geht es um die Selbstwahrnehmung und inwiefern sich diese seit der Yogapraxis verändert hat.

6.4.1. Allgemeine Beziehung

Allgemeine Stellungnahmen zum Körper beschreiben ein ambivalentes Verhältnis zum Körper. Der Körper wird als Instrument empfunden, das einen durch den Tag begleitet. B4 achtet

bewusst auf Signale ihres Körpers, auch wenn es nicht immer gelingt. Im Falle von körperlichen Schmerzen spürt sie eine Wut auf ihren Körper. B3 fühlt eine besondere Nähe zu ihrem Körper.

„Ja wir sind uns sehr nahe.“ (B3: Z. 185)

„Manchmal hasse ich ihn, aber prinzipiell mag ich ihn. Also ich hasse ihn dann dafür, wenn ich Schmerzen hab ... Dann hasse ich ihn, aber ansonsten äh komm ich mit ihm ganz gut klar. Er er trägt mich durchs Leben ... Und das macht er eigentlich ganz gut.“ (B4: Z. 140-146)

„Der Körper macht auch nicht immer das was ich will, aber er signalisiert mir was mir gut tut und was mir schlecht tut.“ (B4: Z. 204-205)

Nach längerem Überlegen definiert B3 ihren Körper als ihr *„wichtiges Tool im Alltag.“* (B3: Z. 187-188) Das bewusste Spüren des eigenen Zentrums - des Körpers - ist eine Notwendigkeit, um ihn Entscheidungen fällen zu lassen. Sie grenzt diese körperliche Aktion deutlich von einer geistigen Tätigkeit ab.

„Ja und da is wichtig, eigentlich immer gut sein Zentrum seine Mitte zu spüren, weil das ausschlaggebend ist für jede Entscheidung was ich im Alltag mach ... i lass meinen Körper im Alltag entscheiden was ich machen will und was nicht und nicht meinen Kopf.“ (B3: Z. 190-194)

B1 beschreibt ihr Verhältnis zu ihrem Körper, indem sie zuerst ihre Unzufriedenheit über ihren Körper ausdrückt. Im Zitat verdeutlicht sie allerdings, wie sich ihr Bezug zu ihrem Körper geändert hat. Sie hatte stets das Ideal eines sportlichen Körpers in ihrem Kopf, welches sich hingegen bei manchen Bekannten nicht bewiesen hat. Am Ende kann sie von sich behaupten sowohl sich selbst als auch ihren Körper zu mögen.

„Also ich war eigentlich nie so zufrieden mit meinem Körper ... und bin ich auch noch immer nicht ... meine Cousine und auch meine Yoga Lehrerin ... wenn man die so sieht denkt man sich n- ja, dass die sehr sportlich sind ... aber die ham einfach SO eben dieses Körpergefühl und Untermuskeln einfach, nicht diese ... oberflächlichen, sondern so Kraft einfach und das hat mir irgendwie gezeigt okay ... nur weil ich halt nicht sportlich ausschau heißt das halt nicht, dass ich nicht sportlich bin ... und das hat mir schon auch viel geholfen und also ich mag mich und ich bin zufrieden mit mir.“ (B1: Z. 240-253)

Die Interviewpartnerinnen erläutern ihr Verhältnis zu ihrem Körper auf unterschiedliche Art und Weise. B1 kommt auf ihr eigenes, negatives Selbstbild zu sprechen und B3 und B4 erklären ihre Beziehung zu ihrem Körper anhand der Funktionen, die er für sie innehat.

6.4.2. Veränderung der Beziehung

Die Yogapraxis hat für alle eine merkbare Verbesserung in der Beziehung zwischen sich selbst und ihrem Körper bewirkt. Diese Veränderungen schlagen sich unterschiedlich nieder.

„Aber ich muss sagen, seit- ich dem ich Yoga mach is is die Beziehung besser.“ (B4: Z. 146-147)

„Ja es hat sich natürlich stark verbessert.“ (B3: Z. 228)

Die Interviewpartnerinnen bemerken diese Veränderungen zum einen in ihrer körperlichen Erscheinung und zum anderen beschreiben sie diese in ihrem Wesen und ihrer praktischen Ausrichtung zum Leben. Der Körper wird grundsätzlich bewusster wahrgenommen und behandelt. Dabei werden Eigenschaften hervorgehoben, die sich durch das Praktizieren von Yoga in ihrem Wesen mehr ausgeprägt haben. Genannt werden dabei Dankbarkeit, Akzeptanz und mehr Wertschätzung im Umgang mit dem eigenen Körper.

„Ich würd schon sagen, dass sie sich verändert hat. Ahm man merks halt auch ... ich hab ziemlich viel abgenommen auch ... durch Yoga und auch die Ernährung hat sich find ich geändert.“ (B1: Z. 258-260)

„schon auch eben dass ich ihn mehr schätze. Man sagt ja dann auch ahm da Körper is da Tempel der Seele ... Das stimmt.“ (B2: Z. 333-334)

„Bauchschmerzen, Rückenschmerzen und wenn man irgendwie so ein Thema hat, dann denkt man sich warum muss ich das haben? Und seitdem ich Yoga mach ähm akzeptier ichs, dass ichs hab ... Ich bin zumindest so gesund, dass ich Yoga machen kann. Weil das sagen sie auch immer in den Stunden ... Und man lernt auch Dankbarkeit und ich bin meinem Körper eigentlich eher dankbar, dass er dass er mich durchs Leben trägt. Egal was er hat.“ (B4: Z. 154-163)

In Bezug auf gesellschaftliche Körperideale lassen sich folgende Zitate herausgreifen, welche einen Wandel im eigenen Selbstbild erkennen lassen. Die intensive Beschäftigung mit dem eigenen Körper in der Yogapraxis hat die Probandinnen gelehrt sich so zu akzeptieren wie sie

sind. Dabei geht es auch darum, von verinnerlichten Idealen mehr Abstand zu nehmen und sich stattdessen selbst mehr zu achten und zu schätzen.

„das hab ich auch gemerkt, dass ich mich nicht mehr so sehr mit meinem Körper identifizier.“
(B2: Z. 338-339)

„jeder mag irgendwo irgendwo seinen Körper nicht so. Wäh und da und da und da und da, weil man so Ideale im Kopf hat, so müsste man sein oder so müsste man sein ... im Prinzip entwickelt man mit der Zeit im Training seinen eigenen Körper und den liebst dann ganz einfach, weils dein individueller Körper is ... Und weilst so bist wiest bist ... Und das is das schöne Outcome eigentlich ja.“ (B3: Z. 230-240)

„es geht ja im Yoga auch ganz viel um das Loslassen und ... alles mit dem man sich identifiziert ... führt halt oft zu voll negativen Gefühlen. Zum Beispiel wenn ich jetzt finde, dass ich zu dick bin und mich so sehr damit identifizier dann macht mich das ur unglücklich ... aber wenn ich das jez einfach als meinen Körper, in dem ich halt wohne seh und weiß mein Körper verändert sich ständig ... bekommt man zu diesem zu dem halt ein bisschen Abstand und kann sich vielleicht auch mehr annehmen ... weniger identifizieren und mehr annehmen.“ (B2: Z. 341-354)

An späterer Stelle werden gesellschaftliche Ideale noch genauer behandelt. Hier soll jedoch festgehalten werden, dass die Beziehung zum eigenen Körper teilweise durch bestimmte gesellschaftliche Körperideale geprägt ist und die Ausübung von Yoga generell zu einem bewussteren und zufriedeneren Verhältnis zum eigenen Körper beigetragen hat. Die Probandinnen pflegen seither einen achtsameren, reflektierten und zufriedeneren Umgang mit dem eigenen Körper.

➔ Die Yogapraxis führt zu einer besseren Beziehung zum eigenen Körper, die sich durch einen achtsameren und zufriedeneren Umgang im Alltag auszeichnet

6.5. Körper-Welt-Verhältnis

An dieser Stelle soll behandelt werden, welche allgemeine Bedeutung der Körper für die Teilnehmerinnen in ihrem Alltag einnimmt. Grundsätzlich wird der Körper als Werkzeug verstanden, das einem sowohl die Bewegung und die Wahrnehmung im Alltag ermöglicht. Außerdem wird sein Stellenwert für Lernprozesse thematisiert.

6.5.1. Allgemeines Verhältnis

Allgemeine Aussagen zum Verhältnis zwischen sich selbst und ihrem Körper beschreiben die Probandinnen in Bezug auf seine motorischen und sensorischen Funktionen.

„Zwischen dem Körper und der Welt. Naja mein Körper bringt mich so durch meinen Tag.“
(B1: Z. 328-329)

„weiß nicht ob ich den Körper als als Anderes betrachten würde. Er is einfach mein Instrument um mich fortzubewegen.“ (B4: Z. 183-184)

„Da Körper is ja unsere Wahrnehmungsmaschine.“ (B3: Z. 602)

„Ja voll, weil sonst könnte man ja gar nix wahrnehmen ... Ohne dem Körper.“ (B2: Z. 600-602)

Die körperliche Auseinandersetzung mit der sozialen Umwelt umschließt auch Lernprozesse.

6.5.2. Lernprozesse

Für Lernprozesse hat der Körper eine unabdingbare Wichtigkeit. Es werden neben der motorischen Notwendigkeit auch die Sinne erwähnt, durch die der Körper Eindrücke wahrnimmt und verarbeitet.

„Wir lernen ja mit unserm Körper weißt.“ (B4: Z. 604)

„ich mein es spielt sich ja alles im Hirn ab und das ghört zum Körper“ (B2: Z. 611)

„Also sofern es mit motorischen Dingen zu tun hat is es notwendig.“ (B4: Z. 712)

„Ja die ganzen Wahrnehmungsformen werden ja über den Körper gelebt. Drum natürlich is extrem wichtig fürs Lernen.“ (B3: Z. 608-609)

Außerdem wird die Bewegungskomponente angeführt. Körperliche Betätigung steigert nicht nur die Konzentrationsfähigkeit, sondern ebenso die Merkfähigkeit bei Lernprozessen.

„wenn man zum Beispiel müde is, dann lernt man schlechter“ (B4: Z. 718).

„Also ich merk schon, dass ich mir Sachen besser merk, wenn ich spazieren geh oder so“ (B2:

Z. 617-618).

B4 führt die Verknüpfung von den verschiedenen körperlichen Zentren an, die für Lernprozesse eine Rolle spielen. Lernerfolge sind demnach von der körperlichen und seelischen Verfassung einer Person abhängig. Sportliche Bewegung kann dabei einen Ausgleich verschaffen, so meint B1. Die Anregung des Kreislaufs in der Früh durch ihre tägliche Yogaeinheit hat eine positive Auswirkung auf ihre Motivation und Leistung in der Arbeit.

„Insofern is es ein rein körperliches Ding und du lernst emotional, glaub ich seelisch, aber auch körperlich.“ (B4: Z. 727-728)

„Weil sichs im Körper manifestiert deine Emotionen.“ (B4: Z. 730)

„BEI MIR is es auf jeden Fall so, wenn ich halt vorher mich körperlich irgendwie betätigt hab ... dass ich mir dann beim Lernen leichter tu, weil ich irgendwie ... ausgepowert einfach bin“ (B1: Z. 438-441).

„Das is auch der Grund warum ich in der Früh Yoga mach, weil ich dann einfach motivierter bin und irgendwie positiver gestimmt, auch wenn ich weiß heut wirdn langer Tag und ich hab viel zu tun in da Arbeit. Hm komm ich dann irgendwie ganz anders rein, das fällt mir auch so auf wenn ichs in da Früh nicht schaff Yoga zu machen.“ (B1: Z. 443-449)

Der Körper hat neben seiner Aufgabe Eindrücke seiner sozialen Umwelt wahrzunehmen und zu verarbeiten auch die Funktion Personen in ihren geistigen Lernprozessen zu unterstützen. Das Einprägen von Inhalten gelingt besser, wenn der Kreislauf durch körperliche Bewegung angekurbelt wird. So können Geist und Körper besser zusammenarbeiten. Durch die sinnliche Bewegung mit dem Körper wird die soziale Wirklichkeit also wahrgenommen und verarbeitet. Die Probandinnen spüren das Zusammenspiel von geistigem, körperlichem und emotionalem Lernen.

➔ Der Körper hat eine bedeutsame Funktion für die Wahrnehmung und Verarbeitung sozialer Wirklichkeit und sein jeweiliges Befinden beeinflusst Lern- und Bildungsprozesse

6.6. Ausdruck mit dem Körper

6.6.1. Allgemeine Darstellung des Körpers

Ein dominantes Thema in den Interviews war des Weiteren die eigene Darstellung des Körpers. Zuerst wurde erfragt was die Probandinnen mit ihrem Körper allgemein ausdrücken möchten. Zwei von vier antworteten gleich auf Anhieb, dass sie lediglich sich selbst - ihr gesamtes Wesen - ausdrücken wollen.

„eigentlich das was so wie ich mich selber halt seh und fühl also so wie ich bin.“ (B2: Z. 822-823)

„Mich selbst.“ (B3: Z. 629)

Abgesehen vom Ausdruck der eigenen Person, werden Gesundheit, Zufriedenheit und Sportlichkeit genannt, die mit dem Körper primär ausgestrahlt werden sollen. Damit andere Personen optisch erkennen, dass ihr Gegenüber einen gesunden Lebensstil pflegt und mit sich selbst im Reinen ist. Es werden somit Äußerlichkeiten sowie Befindlichkeiten genannt, die mit dem eigenen Körper zu erkennen sein sollen.

„ja ähm vielleicht eben auch sportlich und ... ich glaub eigentlich zum größten Teil wirklich dass ich gesund bin.“ (B1: Z. 500-501)

„Aber ähm prinzipiell is mir eigentlich am wichtigsten, dass ich gesund bin ... Und dass ... ich mich wohl fühl.“ (B4: Z. 222-224)

„Ja ich wills nicht ausdrücken, er hat sich schon manifestiert ... er ist schon hier, so wie er ist.“ (B3: Z. 633-634)

„Leichtigkeit vielleicht. Keine Ahnung, also ich ... erfahre das nicht als körperlichen Ausdruck, sondern als geistigen Ausdruck ... Persönlichkeit.“ (B4: Z. 236-239)

Das Äußere soll für B4 nicht abstoßend für andere wirken, da der erste Anblick beim Kennenlernen einer Person beziehungsweise deren Persönlichkeit zählt. Ihr Aussehen soll akzeptabel auf andere Menschen wirken.

„meine Mutter hat immer gesagt ich muss ähm zumindest annehmbar aussehen ...wenn ich jetzt zum Beispiel jemanden das erste Mal treffe, will ich natürlich, dass der mich als einen äußerlich annehmbaren, jetzt nicht ähm sexuell anziehend ... Sondern als ähm gepflegten Menschen, der

vor der ihm nicht graust ... Oder zumindest dass ich ... halt schau, dass ich nicht ähm als unangenehm wahrgenommen werde äußerlich. Damit man mein Inneres kennenlernen kann.“
(B4: Z. 249-257)

Primär geht es also darum zu zeigen wer und wie man selbst ist. Der Körper soll sowohl geistige und emotionale Zustände einer Person erkennen lassen als auch optisch ansprechend sein. Anschließend geht um Darstellung von Identität im Yoga.

6.6.2. Darstellung von Identität

In Bezug auf die Darstellung von Identität im Yoga, geben die Probandinnen unterschiedliche Antworten. Man muss davon ausgehen, dass das persönliche Verständnis von Identität stark differiert. Diese Annahme muss dabei im Hinterkopf behalten werden. Im folgenden Zitat berichtet B1 von ihrer Leidenschaft neue Herausforderungen zu bewältigen. Sie möchte mit ihrem Körper Lebensfreude und ihre Selbstzufriedenheit ausstrahlen, die sie beim Bergsteigen oder beim Yoga erfährt. Selbstständig erreichte Erfolge erfüllen sie mit Stolz.

„ich bin halt gerne in der Natur auch, ich geh viel wandern und dass ich das dann nicht mach, ... weil mir das zu anstrengend is halt dass ich jez an Berg raufgeh, ich find das so schad ... Da da verpasst man so viel find ich, weil das is so ein gutes Gefühl, ... wenn du den Berg raufgehst oder eine neue Yoga-übung machst, die du davor nicht gschafft hast ... Das das is gibt dir so ein gutes Gefühl und ich glaub das strahlt man auch aus ... Und das ist glaub ich das Wichtigste was ich mit meinem Körper ausstrahlen will.“ (B1: Z. 507-525)

Diese Wesenszüge charakterisieren ihre Person, somit lässt sich aus diesem Zitat entnehmen, dass sie beim Ausüben von Yoga einen Teil ihrer Identität herzeigt. Andere Stellungnahmen zu diesem Thema beziehen sich auf die Zugehörigkeit vom Yoga zur eigenen Identität. Alles was einem Menschen im Leben bedeutsam erscheint, gehört notwendigerweise zu der eigenen Identität dazu. B3 sieht Yoga als Teil ihres Lebensweges an.

„Yoga is sicherlich ein Teil meiner Identität oder so wie was mir halt einfach wichtig is und ... von dem her zu mir irgendwie dazugehört.“ (B2: Z. 853-856)

„Identität is sehr schwierig für mich ... ich denk da ein bisschen separierter ... Das Identitätszentrum is bei mir variabel.“ (B3: Z. 650-657)

„Es is es is ein Weg den ich schon lang geh in mein Leben ... Der ma taugt, der sich irgendwie als Dauer eingestellt hat ohne dass ichs irgendwie forciert hab ... Ich machs weil mir Spaß

macht und weil ich den Weg geh. “ (B3: Z. 659-664)

Im Yoga geht es für B3 auch um die Präsentation des eigenen Körpers.

Beim Yoga is es halt so klar, Yoga hast scho mehr bissl das Egotraining, ja natürlich. Weil da gibts Positionen, die san total schön, bringen aber jetzt körpertechnisch nichts, aber schauen einfach geil aus. “ (B3: Z. 340-343)

Nachfolgend geht es um den Veränderungsprozess, den die Probandinnen an sich selbst durch die Ausübung von Yoga feststellen können.

6.6.3. Veränderungen durch Yoga

Die Interviewpartnerinnen gaben an, dass die Yogapraxis sie in ihrer Identität beeinflusst hat. Großteils sprechen sie wahrgenommene Änderungen in ihrem alltäglichen Leben an. Alle beschreiben in ihrem Wesen ruhiger geworden zu sein durch Yoga. Im Umgang mit anderen Personen zeigen sich mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und ein höheres Selbstbewusstsein. Durch die erlernten Methoden aus der Yogapraxis können sich die Probandinnen besser spüren. „Ja ja hat mich sehr sehr beeinflusst. “ (B2: Z. 873)

„Ja. Ich bin viel viel entspannter geworden und ahm hab irgendwie mehr angefangen mehr zu mir zu stehen. Und somit dann auch unterschied- also andere Erlebnisse gemacht, die dann ja auch mich ausmachen. “ (B2: Z. 869-871)

„Und Yoga ja auf jeden Fall, weil du wirst einfach ruhiger. Du kriegst Tools wiest dich selbst spüren kannst. Mit der End-Entspannung, du kriegst Tools mit der Atmung, was ur ausschlaggebend is, du kriegst Tools in der Bewegung. Du kannst da das dann individuell zusammenmischen, so wie du brauchst eigentlich. “ (B3: Z. 261-264)

„Ja, auf jeden Fall. Ich bin auch als Person irgendwie positiver. Also ich bin relativ ein negativer Mensch immer gewesen, bin ich noch immer ein bissl. “ (B1: Z. 545-546)

„Aber es hat sich geändert und auch ahm ich nehm manche Sachen nicht mehr so persönlich beziehungsweise wenn ich dann mal mit wem diskutier oder so dann versuch ich ruhig zu bleiben. “ (B1: Z. 546-549)

„ich bin ruhiger, entspannter und frag mich öfter ob das meine Energie wert is oder nicht, weil

ich merke, dass es meinem Körper Kraft kostet.“ (B4: Z. 293-295)

„vor allem auch die Sicht auf die Dinge, weil ahm man dankbarer wird ... für Kleinigkeiten. Dann dadurch is man irgendwie ein bisschen entspannter und ein bisschen fröhlicher ... Obwohl ich vorher auch fröhlich war also.“ (B4: Z. 312-318)

B1 hebt den wichtigen Punkt hervor, dass sich eine Person automatisch verändert, sofern sie etwas mit Leib und Seele ausübt. Die Leidenschaft an einer Sportart zum Beispiel treibt ein Individuum zum vollständigen Ausleben der Begeisterung.

„Ich glaub schon, dass dass man sich verändert wenn man sich drauf einlasst. Ähm aber ich glaub dass dass bei jeder Sache is die man halt gern macht ... auch bei vielen Sportarten, du du lebst das dann irgendwie.“ (B1: Z. 914-917)

„Persönlichkeit und Identität glaub ich haben sich nicht verändert. Weil ich das etwas definiere was fest is fast ... Also natürlich kann man sich verändern, aber das is so ein Grundstock. Aber mein Umgang mit dem Leben hat sich verändert.“ (B4: Z. 284-288)

B4 ist der Meinung, dass Identität sich durch fixe Eigenschaften auszeichnet. Deshalb erklärt sie, dass sich ihr Umgang mit dem Leben und ihre Perspektive auf die Welt verändert hat. Im folgenden Zitat beschreibt B4 die deutliche Veränderung, die sie in ihrem Wesen durch Yoga wahrgenommen hat. Durch die Yogapraxis haben sich körperliche sowie seelische Beschwerden enorm verbessert – wodurch sie leichter durch das Leben gehen kann. Körperliches Leiden sieht sie begründet in seelischen Problemen.

„auch aus dem Grund, weil ich immer körperliche Beschwerden hatte und die jetzt weniger sind ... Und ich dadurch auch angenehmer durchs Leben gehe. Was natürlich ... nicht nur mit dem körperlichen Aspekt zu tun hat, sondern auch mit dem geistigen. Dass ich mir dadurch weniger Stress mach und der manifestiert sich dadurch weniger im Körper.“ (B4: Z. 323-333)

B3 sieht Yoga als ihren Weg „*der Mutation*.“ (B3: Z.677) Auch sie bemerkt, dass die Ausübung von Yoga sie stark beeinflusst hat beziehungsweise immer noch prägt.

„Ja ja na würd würd ich schon so sagen ... Alle Dinge was nicht zu dir selbst gehören bröckeln mit der Zeit ab.“ (B3: Z.683-684)

Zusammengefasst wird der Körper als Ausdruck der eigenen Person gesehen. Die Yogapraxis

hat mehr Ruhe, Gelassenheit und Fröhlichkeit in den Alltag der Probandinnen gebracht und das soll mit dem Körper auch ausstrahlt werden. Der Zugewinn einer höheren Achtung und Zufriedenheit sich selbst gegenüber wurde außerdem genannt. Die Yogapraxis hat individuelle Wahrnehmungs-, Denk- und Handlungsmuster der Interviewpartnerinnen beeinflusst. Sie pflegen einen ruhigeren, positiveren alltäglichen Umgang aufgrund der höheren Zufriedenheit sich selbst und der Welt gegenüber.

➔ Der Körper ist ein Medium der Darstellung der eigenen Person, das in der Yogapraxis Selbst- und Weltbezüge irritieren und verändern kann

6.7. Gesellschaftliche Körperideale

In dieser Kategorie werden gesellschaftliche Körperideale thematisiert. Im Anschluss an allgemeine Stellungnahmen werden die Wahrnehmung gesellschaftlicher Körperideale und Körperideale im Yoga behandelt. Zum Abschluss schildern die Probandinnen persönliche Körperideale.

Grundsätzlich wird von gesellschaftlichen Körperidealen auf unterschiedliche Weise Abstand genommen. B1 kann durch die Yogapraxis einen höheren Selbstwert bei sich feststellen. Selbstzufriedenheit zu besitzen und auszustrahlen ist bedeutsamer als ein gutes Aussehen beziehungsweise ein schöner Körper.

„Ja es ist lustig, weil ich eigentlich das Gefühl hab dass ich dadurch auch gemerkt hab ... es spielt einfach weniger eine Rolle wie man aussieht als wie man sich im Körper fühlt ... du kannst noch so eine tolle Figur haben wenn du dich nicht wohl fühlst dann ... werden andere dich auch nicht so schön empfinden ... im Sinne von ja es kommt halt auch von innen einfach.“ (B2: Z. 358-367)

Die Studentin B1 distanziert sich von der Ansicht, sich vom äußeren Erscheinungsbild zu vorschnellen Urteilen verleiten zu lassen.

„nur weil ich halt nicht sportlich aussieht heißt das halt nicht, dass ich nicht sportlich bin.“ (B1: Z. 250)

6.7.1. Wahrnehmung gesellschaftlicher Körperideale

Die Wahrnehmung solcher Körperideale ist sehr präsent. Die Probandinnen begegnen gesellschaftlichen Vorbildern in Bezug auf den Körper grundsätzlich mit Abwehr.

B3 ignoriert gesellschaftliche Ideale und streicht die Möglichkeit der Selbstoptimierung hervor, an ihrem individuellen Körper zu arbeiten. Sie selbst findet vorgegebene Klischees entsetzlich und bedauert jene Personen, die ihr Leben davon bestimmen lassen.

„Ich pfeif auf die gesellschaftlichen Ideale in Wirklichkeit ... jeder is mit dem Körper auf die Welt kommen ... mit dem man auf die Welt kommt. Alles kann man optimieren, sag ich immer ... aber drastische Veränderungen diese gesellschaftlichen Klischees wie man zu sein hat ja die sind furchtbar ... Tun ma eh alle leid, die da irgendwie so reinkippen auf das und versuchen irgendjemand zu sein, der sie nicht sind. Halt das macht nur Probleme.“ (B3: Z. 243-253)

B1 erzählt entgeistert von ihrem Eindruck des gesellschaftlichen Phänomens des Fitnesstrends, der sich derzeit überall beobachten lässt. Sie bemerkt, dass gesellschaftlich gesehen stets extreme Positionen hinsichtlich Körperidealen eingeschlagen werden.

„ich find generell, dass ja grad so voll der Fitnesstrend is. Das is ja richtig org.“ (B1: Z. 746-747)

„Irgendwie kann die Gesellschaft so keine normale Richtung einschlagen, es is immer ein Extrem ... Entweder es sind alle megadünn oder es sind alle megatrained.“ (B1: Z. 776-779)

„nicht mehr auf jez bin ich megaschlank, sondern jez bin ich megasportlich und man sieht meine Muskeln überall und so ... Ich glaub eher in den in die Richtung entwickelt sich das. Wies eh schön, aber s halt auch wieder ein Extrem.“ (B1: Z. 764-768)

Den Eindruck gesellschaftliche Körperideale seit dem Beginn ihrer Yogapraxis bewusster wahrzunehmen hat B4. Sie schildert, dass sie sich im Alltag dabei erwischte Personen aufgrund ihrer Erscheinung zu beurteilen.

„Also auch also nicht nur auf mich bezogen, auch auf andere bezogen, dass ich dann Menschen anschau und ich mir darüber Gedanken mach wie die Menschen aussehen und eigentlich denk ich mir im nächsten Moment eigentlich kann mir das total egal sein.“ (B4: Z. 474-477)

„Seis jetzt zum Beispiel wenn jemand magersüchtig is, dass ich den anschau. Ich mein lang schau ich den nicht an, ich starr ihn nicht an. Aber dass ich mir dann denk wu::h die sollt aber was essen.“ (B4: Z. 487-489)

Sie kann durch ihre Yogapraxis ihre Wahrnehmung diesbezüglich besser reflektieren. Dennoch lassen sich solche Vorurteile im Alltag nicht vermeiden.

„Ja dass ichs tu ... Das nehm ich wahr. Aber ich machs trotzdem.“ (B4: Z. 508-510)

Die Interviewpartnerin B2 berichtet, dass sie abhängig von ihren Erlebnissen körperliche Ideale unterschiedlich bemerkt. Dabei spricht sie auch die Gefahr der Verinnerlichung solcher gesellschaftlichen Vorbilder an.

„total unterschiedlich je nach Phase meines Lebens ... in da Schule ... hatte eine Freundin von mir eine Essstörung, dann hab ich das total stark wahrgenommen ... wenn man immer hört was schön is und was nicht dann fängt man irgendwie das ... an zu verinnerlichen.“ (B2: Z. 467-470)

Des Weiteren bekämpft sie gesellschaftliche Körperideale durch die Arbeit an einem positiven Selbstbild. Die oftmalige Bestätigung von außen hat ihr dabei geholfen, gesellschaftliche Vorbilder mehr auszublenden und selbstbewusst zu sich selbst zu stehen.

„ich glaub auch dadurch, dass ... mir immer wieder auch mal gesagt wurde, dass ich schön bin ... hab ich einfach eher das geglaubt als mir was Anderes einzureden und da viel hinein zu interpretieren ... vielleicht klingt das bisschen arrogant, aber ich hab mir glaub ich einfach immer zurecht gelegt, dass ich eh schön bin.“ (B2: Z. 472-478)

Auch die Yogapraxis bekräftigt sie dabei, Idealen weniger Glauben zu schenken und stattdessen sich selbst zu priorisieren.

„Sind mir durch die Praxis einfach weniger wichtig oder ... Sagen wir so ich bin mir mehr wichtig geworden.“ (B2: Z. 486-492)

6.7.2. Körperideale im Yoga

Die Frage, ob es im Yoga Körperideale gibt, verneinen alle Probandinnen. Sie schätzen am Yoga, dass die Sportart jeder Mensch ausführen kann – egal welche Körperstatur er mitbringt. Da immer verschiedene Arten einer Übung verfügbar sind, kann jede Person dort abgeholt werden, wo sie steht und sich dann individuell steigern. Körperideale spielen demnach keine Rolle in der Yogapraxis.

„Ahm also so ein richtiges Ideal nicht also dass der jez so und so aussieht und dann kann er perfekt Yoga. Gar nicht, sondern eher ... dass uns halt vorgezeigt wird, wenn ihr so und so lang Yoga machts dann könnt's ihr das ... Aber halt gar nicht ähm wie muss jez der Körper ausschauen ... Überhaupt nicht. Also wenn du meine Yoga Lehrerin sehen würdest, wirklich die is ... so::: gut so: toll und das sieht man der gar nicht an.“ (B1: Z. 697-704)

„Nein das glaub ich nicht ... jeder kann Yoga machen und ... auch jemand der gelähmt is kann Yoga machen halt. Man passt die Übungen ja sowieso immer an das Individuum an und das is

auch voll wichtig im Yoga ... dass man immer eine Möglichkeit hat diese Übung auszuführen egal welche Extreme es von der Übung gibt. “ (B2: Z 379-385)

B3 sieht zwar schon ein gesellschaftliches Vorbild im Yoga, das idealisiert dargestellt wird und ein falsches Bild auf die Sportart wirft.

„Das klassische Ideal da draußen ist natürlich schon der große die große Yogini. Ja, schlank, glücklich, erfüllt, jeden Tag strahlend, leuchtend in der Mitte. Ja. Total ausbalanciert, nichts kann mich umwerfen. “ (B3: Z. 285-287)

Allerdings ist dies in der Yogapraxis überhaupt nicht bedeutsam. Allein wichtig ist es, seine körperlichen Grenzen zu kennen um sich schließlich entwickeln zu können.

„Ich find idealer Yoga Körper is schmerzfreier Yoga Körper, der seine Grenzen kennt, der sich bewusst is wo was eckt ... Wost die Fähigkeit hast eine zum Spürn und lokalisieren, wo san meine Schwachstellen und wie arbeit ich dran? ... Möcht ichs verbessern? Dann hast eigentlich scho ein Yoga Körper, egal wieviel Kilo jez auf den Rippen sind. “ (B3: Z. 300-309)

Auch B4 ist der Meinung, dass es keine Körperideale beim Yoga gibt. Für sie ist der Gleichheitsgedanke der Yoga Philosophie beruhigend. In der Yogapraxis kommen verschiedenste Menschen zusammen, wo der Fokus auf der eigenen Person liegt und Vergleiche untereinander keinen Platz haben.

„was ich auch schön find am Yoga is ... es wird immer gesagt alle Menschen sind gleich ... diese eineinhalb Stunden sind alle gleich, weil da is dann jemand der dick is der dünn is der behaart is der was auch immer is. “ (B4: Z. 425-429)

„Da wern diese gesellschaftlichen Zwänge oder was auch immer ausgeschalten ... Dann sind alle irgendwie eins in dieser Klasse. “ (B4: Z. 466-469)

„jeder wird für das wahrgenommen was er is und nicht als was sein Körper darstellt. “ (B4: Z.450-452)

In der Yogastunde sind zwar alle Anwesenden gleich, aber diese Gedanken übertragen die meisten nicht auf ihren Alltag. Auch ihr selbst ist bewusst, dass sie abgesehen von der Yogapraxis dennoch andere Menschen nach ihrem Äußeren beurteilt. In der Yogapraxis gelingt es ihr diese Gedanken auszuschalten und sich selbst zu widmen.

„Und das is im Yoga is das weg. Dann gehts um dich selber und nicht mehr darauf, dass du andere beurteilst, sondern nur dich selber ... Und das mach ich im Alltag trotzdem, auch wenn ichs nicht absichtlich mach aber es passiert.“ (B4: Z. 491-495)

Die Interviewpartnerinnen haben verschiedene Möglichkeiten gefunden, mit gesellschaftlichen Idealen in Bezug auf den Körper umzugehen. Yogastunden scheinen ein Ort zu sein, an dem die Aufmerksamkeit lediglich auf die eigene Person gerichtet wird und Vorurteile anderen gegenüber ausgeblendet werden. Es geht nicht darum sich mit anderen zu vergleichen, sondern die Übungen nach den körperlichen Bedürfnissen auszurichten und dem eigenen Körper Gehör zu schenken.

Nachgehend werden persönliche Körperideale der Probandinnen behandelt.

6.7.3. Eigene Körperideale

In Bezug auf eigene Körperideale streben die Interviewpartnerinnen verschiedene Ziele an, die sie in ihrer Yogapraxis versuchen zu erreichen. Vor allem wird die stetige Weiterentwicklung des eigenen Körpers genannt. Er soll durch die Praxis kräftiger, und flexibler werden und das soll optisch auch erkannt werden.

„Also ich setz ma halt selber immer so ein paar Ziele, ich weiß nicht. Damals wars so ... wann kann ich den Kopfstand.“ (B1: Z. 719-720)

„mein Ziel ist einfach kräftig ... und dehnbar also das wär irgendwie so das Coolste ... dass ... man Muskeln auch sieht halt ... Eine Freundin von mir kann ihre Beine ausstrecken und ... ihren Kopf auf die Knie legen und ich stell mir das so: gemütlich vor.“ (B2: Z. 514-519)

„Mit der Zeit wirst so feinfühlig, da da kommen die Feinjustierungen raus. Sicher gibts immer was zu idealisieren, absolut.“ (B3: Z. 316-317)

B4 revidiert ihre Aussage von vorher und gibt zu, dass sie bestimmte Vorstellungen hat, wie ihr Körper auszusehen hat. Sie möchte einen definierten Körper haben, in dem sie sich wohlfühlen kann.

„Also ich weiß ich hab vorher gesagt, dass mein Körper ... der is nur dazu da um mich durchs Leben zu tragen. Aber ähm es gibt eben gewisse Punkte, an denen ich mich wohl fühl und an manchen nicht und wenn ich jetzt mehr Gewicht habe fühl ich mich eher unwohl, weil ich mich ... nicht so beweglich fühle ... Und deswegen is mein Ideal, dass ich ... einen definierten Körper

hab.“ (B4: Z. 540-545)

B3 sieht das Streben nach ihren eigenen Körperidealen als ihre Pflicht an. *„Na Ziel würd ich das gar nicht nennen. Na Notwendigkeit.“* (B3: Z. 333)

Durch ihr hohes Körperbewusstsein hat sie stets Kleinigkeiten, die sie an ihrem Körper zu optimieren versucht. Ihren hohen Ehrgeiz an ihrer persönlichen Weiterentwicklung drückt sie mit folgenden Worten aus. *„Also zufrieden bin ich nie, weil sonst würde das Lernen sich einstellen.“* (B3: Z. 319)

Folgende Zitate zeigen, dass gesellschaftliche Ideale wie der Körper auszusehen hat eine Rolle für die Probandinnen spielen. Die Ausübung von Yoga dient der körperlichen Ertüchtigung sowie dem Halten des Körpergewichtes. Die persönliche Zufriedenheit mit ihrer optischen Erscheinung und das Wohlfühlen im eigenen Körper sind B2 und B4 sehr wichtig. Sie haben bestimmte Vorstellungen davon, wie ihr Körper aussehen soll. Gesellschaftliche Körperideale sind deshalb sehr präsent in ihrem Alltag.

„ich bin auch sonst sportlich und weiß auch, dass dass ich das schon zum Teil auch mach ... weil ich auch gern und viel ess und auch nasch ... Und ich weiß wenn ichs nicht mach werd ich unzufrieden werden mit meinem Körper vom Aussehen ... Als von dem her macht spielt vielleicht ein gesellschaftliches Ideal schon auch eine Rolle, aber ... ich wär prinzipiell unausgeglichener wenn ich keinen Sport machen würde.““ (B2: Z. 534-541)

„Also jetzt gar nicht nur von Äußerlichkeiten. Natürlich find ichs schöner, wenn man schlanker is ahm, natürlich find ichs auch nicht so schön wenn man zu dünn is, aber ja ... es gefällt mir und aber im Vordergrund steht für mich eigentlich die Beweglichkeit und das Gefühl was man dabei hat. Und es is auch einfacher. Wären wir wieder bei gesellschaftlichen Idealen.“ (B4: Z. 559-563)

„Da gehts jetzt gar nicht nur darum, obs andere schön finden, sondern weil ich mich dann nicht wohl fühl wenn alles so spannt.“ (B4: Z. 571-572)

In dieser Kategorie ging es um gesellschaftliche Normen und Ideale in Bezug auf den Körper. Wahrgenommen werden diese von den Interviewpartnerinnen auf unterschiedliche Art und Weise, aber grundsätzlich sehr bewusst und kritisch. In der Yogapraxis waren sich alle einig gibt es keine Körperideale, die Übungen werden individuell angepasst. In den Stunden geht es

nur drum sich selbst mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Das Anstreben eigener Körperideale ist bedeutsam für den individuellen Fortschritt.

➔ **Die Yogapraxis ist ein Ort, an dem durch die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper gesellschaftliche Körperideale kritisch hinterfragt werden und Bildungsprozesse angeregt werden können**

6.8. Medialer Einfluss

In diesem Abschnitt werden mediale Einflüsse thematisiert. Es stehen zum einen die mediale Darstellung des eigenen Körpers und zum anderen die persönliche Wahrnehmung von Körperidealen in diversen Medien im Fokus. Da heutzutage zu einem großen Teil soziale Netzwerke im Alltag von jungen Erwachsenen gebraucht werden, kamen in den Interviews primär diese neuen Medien (z.B. Facebook, Instagram) zur Sprache.

Allgemeine Aussagen zum medialen Einfluss auf den gesellschaftlichen Stellenwert von Yoga werden folglich beschrieben. B1 sieht die ständige Auseinandersetzung mit Yoga in diversen Medien - sei es in der Werbung oder in sozialen Netzwerken – als potenziellen Grund für die derzeitige extreme Begeisterung an der besagten Thematik. Die mediale Darstellung von *Bloggern*, die selbst Yoga ausüben und dies der sozialen Welt via soziale Plattformen mitteilen, dürfte animierend wirken, es selbst ausprobieren zu wollen.

„man is halt schon viel konfrontiert irgendwie auch in sozialen Medien grad mit Yoga. Und auch so in in da Werbung find ich und voll viele Hotels machen so Yoga-Wochenenden und laden irgendwelche Blogger ein die da hinkommen und keine Ahnung. ... ich weiß echt nicht warum das so boomt. Wahrscheinlich weils eben so viele Blogger machen.“ (B1: Z. 862-866)

„dadurch dass die Leute es posten, weils gut aussieht ähm und die meisten Yoga Lehrer auch einen definierten Körper haben, die dann auf Instagram sind. Ich glaub einfach, dass es vielleicht daran liegt. Dass die Leute das machen. Und EIGENTLICH is Yoga schon ewig da, weil ich weiß nur noch von irgendwelchen MTV Celebrity Shows. Da ham ja immer alle gesagt, ihr Geheimnis is Yoga. Warum sie so fit sind und so gut ausschauen. Ich dacht nur damals, dass Yoga einfach nur eine Entspannungsübung is.“ (B4: Z. 688-696)

6.8.1. Mediale Darstellung des Körpers

Nachfolgend wird die eigene Darstellung des Körpers in sozialen Medien – sozialen Netzwerken - thematisiert. Zwei der Probandinnen sagen aus, sehr wenig bis gar nicht mit

sozialen Medien konfrontiert zu sein und deshalb stellen sie ihren eigenen Körper auch nicht auf solchen Plattformen dar. B2 verwendet Facebook lediglich für ihr Studium und B3 ist überhaupt nicht vertraut damit. Sie sind beide der Meinung, dass persönlicher Kontakt wertvoller ist und sie sich deswegen nicht in sozialen Netzwerken präsentieren möchten.

„Nein das is mir irgendwie immer unangenehm ... ich hab eigentlich keine Lust drauf dass sich dann jeder was dazu denkt ... für mich ist das aber prinzipiell. Ich bin voll wenig mit so Sachen vertraut und also ich hab jez Facebook nur für die Uni.“ (B2: Z. 831-836)

„Ich war noch nie in Facebook. Na ich kenn gar nicht die social media ... Ich hab jetzt seit einem dreiviertel Jahr erst so ein Smartphone und kenn mich jetzt schon halbat aus ... Da bin ich ja ur stolz.“ (B3: Z. 688-692)

“Na im social media bin i ned.” (B3: Z. 694)

„die Leute die mich kennen wissen eh dass ich Yoga mach und dann muss ich das nicht. Es reicht wenn man mir begegnet und mich so kennenlernt.“ (B2: Z. 862-864)

„Ich denk ma dann immer wenn ma so ned zamkommen, oder wenn man sich so mal nicht hört dann irgendwie solls nicht sein. Ich bin eher so noch der Retro-Fan ... Von man hört sich vielleicht persönlich oder trifft sich oder so.“ (B3: Z. 696-700)

„es bringt ja sicher auch gute Sachen social networks ... würd jetzt eigentlich glaub ich kein Foto reinstellen von mir.“ (B3: Z. 705-706)

Indes die zwei anderen Studentinnen stellen schon Fotos von sich selbst *online*, allerdings nur solche, auf denen sie sich selbst als schön erachten. B1 ist erpicht darauf ihren Körper dabei nicht herzuzeigen. B4 erzählt, dass die Intensität ihrer medialen Darstellung mit dem Älterwerden ein wenig abgenommen hat.

„so Fotos halt mit Freunden ... schon aber eigentlich ... nie mein Körper ... ich mag das einfach auch nicht ... Ich seh da auch nicht wirklich einen Sinn dahinter.“ (B1: Z. 470-475)

„Also früher mehr als jetzt, weil jetzt bin ich älter ... aber ich machs schon hin und wieder ja. Aber nur dann wenn wenn er gut aussieht auf den Bildern ... diese Eitelkeit hab ich dann schon

... ich würde kein Bild online stellen, wo ich ... mir selber darauf nicht gefalle.“ (B4: Z. 262-270)

Einig sind sich die Probandinnen darin, dass viele Menschen durch die mediale Präsentation ihres Körpers beziehungsweise ihrer Person Aufmerksamkeit suchen und sich Bestätigung erhoffen. Sie selbst brauchen kein soziales Feedback und möchten schöne Fotos nur mit anderen Personen teilen.

„Ahm ich post halt ein Foto weils mir gefällt, aber nicht dass ich irgendwie Bestätigung krieg oder so.“ (B1: Z. 478-479)

„Aber ich stell jetzt auch keine Bilder online, wo ich mir denk ähm es müssen alle meinen Körper bewundern. Aber natürlich freu ich mich drüber.“ (B4: Z. 272-273)

Die mediale Darstellung sieht B3 als eine Möglichkeit der Selbsterfahrung. Die Beurteilung durch fremde Personen soll sich aber niemand zu Herzen nehmen.

„Ja manche Leut brauchen das aber anscheinend ... Als Selbsterfahrung ... Jetzt machst a Foto von dir, stellst das eine, jeder finds orsch, bist ur deprimiert ... is alles relativ, weil da beurteilen dich Leute, die dich gar nicht kennen. Kriegt an Daumen hoch, der kann da wurst sein oder der i an Daumen runtergeb.“ (B3: Z. 768-775)

„ich glaub dass das schon sehr viele machen, also auch viele Freunde von mir ... Ich hab aber keine Ahnung warum ... Aber ich glaub eher so ein Bestätigungsding.“ (B1: Z. 480-484)

„ich hab auch alle meine Profile in sozialen Medien auf privat ... meine Freunde die wissen eh wie ich ausschau also.“ (B1: Z.490-493)

B4 verstrickt sich teilweise in ambivalente Antworten, indem sie zwar beteuert, sie benötigt kein Feedback. Aber ein *Daumen hoch* ist wie sie schlussendlich zugibt auch eine Möglichkeit Feedback auszudrücken.

„ich brauch kein Feedback, aber ich freu mich wenn die Leute ... wenns ihnen zumindest gef- nicht misfällt ... Also ich sie müssen mir jetzt nicht sagen, du schaut gut aus ... Aber es is ja Feedback auch wenn sie auf Gefällt mir drücken also.“ (B4: Z. 275-280)

Die Darstellung des eigenen Körpers in sozialen Netzwerken hält sich demnach bei den

Befragten in Grenzen. Im Folgenden wird die Wahrnehmung gesellschaftlicher Körperideale behandelt.

6.8.2. Wahrnehmung medialer Körperideale

Als es um die Wahrnehmung von Körperidealen in sozialen Medien ging, haben die Probandinnen ihrem Unmut darüber freien Lauf lassen. Fast alle finden die permanente Konfrontation anstrengend. Abgesehen von B3, die sich von gesellschaftlichen Idealen nicht beeindrucken lässt: „*Ja da lach ich meistens*“ (B3: Z. 717), empfinden alle anderen Interviewpartnerinnen die mediale Darbietung von Körperidealen irritierend und lästig.

„*Also manchmal find ichs voll anstrengend, dass da immer gezeigt wird wie man aussehen sollte.*“ (B2: Z. 895-896)

„*Aber ich würd das jez nie so machen, wie manche Personen äh in sozialen Medien.*“ (B1: Z. 786)

„*Also ich glaub dafür muss ma auch echt viel Zeit haben, wenn man so trainiert ...macht die wahrscheinlich auch nix Anderes den ganzen Tag.*“ (B1: Z. 788-789)

„*Ahm manchmal nervts mich und manchmal merk ich schon, dass man dann denkt oh wow voll hübsch oder so.*“ (B2: Z. 890-891)

„*Eigentlich glaub ich nicht ... Ja also schon natürlich in einem gewissen Maße. Also ich möchte nicht sagen, dass ich dass das mir ganz wurst is*“ (B2: Z. 902-905).

B4 findet die Art und Weise ausschlaggebend, wie gesellschaftliche Körperideale präsentiert werden in den Medien. Bei einem schönen Körper an sich ist sie nicht abgeneigt, sobald es aber als Ideal propagiert wird, findet sie es problematisch.

„*Es hängt davon ab wie sie dargestellt sind. Wenn jetzt jemand ein Foto von sich postet, der einen super Körper hat dann is mir ... das relativ egal ... Wenn jetzt aber ahm im Fernsehen oder sonstigen Medien ein gewisses Ideal als Ideal dargestellt wird, dann find ichs eher als schlecht. Vor allem im Zusammenhang mit Frauen.*“ (B4: Z. 519-523)

Die mediale Darstellung von femininen Körperidealen hebt sie insbesondere hervor. Sie ist deutlich genervt von dem gesellschaftlichen Frauenbild, das in verschiedenen Medien – sie erwähnt primär das Fernsehen – vermittelt wird und Frauen bloß auf ihr Aussehen reduziert.

„Dass ich das nicht mehr ertragen kann, wenn eine Frau nur das Aufhübschungsstück is in irgendeiner Sendung oder es nur um die das Aussehen geht ... Dann is ja okay wenn sie gut aussieht, aber es soll nicht das Hauptthema sein.“ (B4: Z. 533-536)

Auch B3 findet die mediale Darstellung von Körperidealen furchtbar. Im Zusammenhang mit Yoga sieht sie ein idealisiertes Bild der Yogini, das medial vertrieben wird und falsche Vorstellungen der Sportart Yoga vermittelt.

„Ich mein es is halt dieses Yoga Klischee, auf jedem Plakat sitzt halt irgendeine Yogini ... im schönen hellen freundlichen Outift.“ (B3: Z. 275-278)

„Ja das wird so ja so unterstützt und genau das find ich total scheiße ... Von Werbung. Natürlich ja, weil das is natürlich ein totaler Topfen.“ (B3: Z. 289-290)

„Mir tun dann halt immer die Leut leid, die da so reinklatschen so org ... die das dann schon ernst nehmen und die Mädels, die sich dann vielleicht anfangen zum Quälen ... das find i halt dann schad ... da könnte man ein anderes Bewusstheit- sideal propagieren ... ned nur a Linie.“ (B3: Z. 731-739)

Die mediale Darbietung von Körperidealen – sei es die eigene oder durch fremde Personen – wird sehr kritisch wahrgenommen und zeitweise als belastend empfunden. Ambivalente Gefühle bei der Wahrnehmung von Körperidealen in sozialen Medien sind außerdem hervorzuheben. Es wird als lästig empfunden stets mit gesellschaftlichen Vorbildern in sozialen Netzwerken konfrontiert zu sein. Die Probandinnen versuchen den derzeitigen Trend nachzuvollziehen, der sich durch die sozialen Netzwerke zieht – die Darstellung des eigenen Körpers im Gegenzug für positive Rückmeldungen. Durch die ständige Auseinandersetzung mit Körperidealen beziehungsweise mit schönen Menschen in verschiedenen Medien ist es schwer sich von diesen gesellschaftlichen Vorstellungen abzukapseln. Dennoch sind die Befragten sehr reflektiert diesbezüglich und pflegen einen sorgsamen Umgang mit der persönlichen Darstellung. Die eigene mediale Darstellung steht im Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Netzwerke.

➔ **Die alltägliche Auseinandersetzung mit medialen Körperstereotypen beeinflusst individuelle Denk- und Handlungsmuster und kann zu einem reflektierten Verhältnis zum Körper beitragen**

6.9. Gesellschaftliche Bedeutung vom Yoga

An dieser Stelle wird der gesellschaftlichen Bedeutung von Yoga Raum geboten. Die Probandinnen stehen dem derzeitigen Yoga Trend zwiegespalten gegenüber. Ihre Kritik daran lässt sich aus den folgenden Stellungnahmen deutlich erkennen. Für B1 und B2 ist es wichtig, Yoga nicht nur auf die körperliche Betätigung zu reduzieren, sondern es sollen auch die Grundlagen der Yoga Lehre beherzigt werden. Sie schätzen die tiefere, spirituelle Bedeutung des Yoga und empfinden die oberflächliche Betrachtung von Yoga als bedauerlich.

„ich finds halt schad, dass manche Leute das halt wirklich nur so als Sport ansehen ... das muss sich jeder mit sich selber ausmachen.“ (B1: Z. 876-878)

„wenns einfach nur ein Training oder ein Krafttraining is dann find ichs halt einfach schade, weil weils soviel mehr is.“ (B2: Z. 780-781)

„Aber in Bali war das dann nochmal so was Anderes, so aha okay eigentlich is Yoga nicht so wie bei One Yoga, sondern halt so weiß ich nicht, eben so spiritueller und nicht so ein Trendsport, wie wies gerade teilweise angesehen wird.“ (B1: Z. 196-198)

Yoga Lifestyle

Auf die Frage, ob beim Yoga ein gemeinsamer Lebensstil zu erkennen ist, kommt öfters der Yoga Lifestyle zur Sprache. Es lässt sich ein gesellschaftlicher Trend zum Yoga erkennen, den die Gesprächspartnerinnen kritisch betrachten. Es werden Begriffe wie Hype, Boom oder Kommerz verwendet, um den Aufschwung des gesellschaftlichen Phänomens zu beschreiben. Zu diesem Trend gehört nicht nur die Ausübung vom Yoga an sich, sondern ebenso die Yoga-LehrerIn Ausbildung sowie die Entstehung unzähliger Yoga Studios in den letzten Jahrzehnten. Es werden zudem mögliche Gründe für die derzeitige Begeisterung am Yoga genannt.

„ich merk halt voll dass es mich auch total nervt, weil ich das Gefühl hab dass es voll kommerzialisiert wird ... Und das halt voll dran vorbeigeht, was es für mich eigentlich is.“ (B2: Z. 761-764)

„s geht ja auch einher mit einem bestimmten Lifestyle ... es is halt einfach in ein Extrem gegangen ... auf einmal machen halt auf alle Yoga und IS EH GUT ... weil Yoga ja was voll Beruhigendes is und so. Aber ich find es muss halt auch ... in den Kursen unbedingt vermittelt werden worums geht im Yoga“ (B2: Z. 773-778).

„Ein bissl schon overhyped.“ (B1: Z. 869)

„Das is totaler Hype. Ich mein vor zwanzig Jahr oder so hat Yoga war Yoga noch so Yoga.“ (B3: Z. 825-827)

„also die Yogastudios in den letzten zehn Jahren sind wie Schwammerl aus der Erde gepufft.“ (B3: Z. 829-830)

B4 und B1 sind der Meinung, dass der Trend möglicherweise auf aufkommende körperliche Beschwerden und darauf zurückzuführen ist, dass die beliebte Sportart von jungen Personen als *cool* angesehen wird.

„ich hab noch nicht so rausgefunden warum Yoga wirklich so boomt ... Ich weiß nicht. Das is vielleicht weil alle diese Spiritualität grad so cool finden oder so.“ (B1: Z. 854-858)

„ich glaub einfach, dass viele Leute vielleicht Probleme mit ihrem Körper haben und rausgefunden haben, dass es eine gute (Version) is. Oder dass es einfach cool is.“ (B4: Z. 672-674)

Den Yoga Lifestyle kann auch B3 deutlich erkennen. Mit verschiedensten Mitteln wie unter anderem Aktivitäten, Werbung wird über das Geschäft mit Yoga enorm viel Geld gemacht. Dabei steht die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft im Vordergrund und weniger die körperliche Betätigung an sich. Wenn das Interesse an der Teilhabe an solch einer Kommune besteht, ist es definitiv einfach Anschluss zu finden. Sie selbst grenzt sich davon ab, ebenso B4, die beim Yoga nicht nach Zugehörigkeit sucht.

„Da hab ich jez das Bild von diesen klassischen so Yoga am Hof Festivals ghabt. Weißt eh wost alles ausprobieren kannst und den Mango Lassi und und dann die Blume des Lebens ... na klar ich mein Money ... da wird ja ur viel Geld gmacht ja na sicher gibts den.“ (B3: Z. 793-797)

„Das is dann eher mehr so das Äußere, was viele auch antreibt so eben dieser Lifestyle an sich

... Und gar nicht so sehr vielleicht der körperliche Aspekt. Das is ja interessant bei Leuten diese Gruppenzugehörigkeit ... Musst ja gar ned viel vielleicht trainieren aber bist jetzt so in einer Yoga Kommune wo dir der Lifestyle gfallt is da auch dabei.“ (B3: Z. 803-810)

Ich bin ned so da typische Yoga-Lifestyle-Typ jetzt.“ (B3: Z. 814-816)

Der bestimmte Lebensstil wird unter anderem durch soziale Netzwerke vermittelt, der dann mit Yoga verknüpft wird. B1 assoziiert mit der Sportart eine nachhaltige und biologische Kultur.

„Yoga is halt find ich voll stark verknüpft mit ... dass man halt nachhaltig lebt und halt bio und keine Ahnung ... irgendwie wird einem das dann halt vermittelt ... ich find so so durch so soziale Netzwerke schon. Auf jeden Fall. (B1: Z. 925-934)

Der starke Yoga-Trend zeigt sich auch in Bezug auf die Yoga-LehrerIn Ausbildung, die rasch und ohne in die Tiefe zu gehen hinter sich gebracht werden kann. B3 und B1 stehen dieser Entwicklung kritisch gegenüber. B3 sieht in der oberflächlichen Beschäftigung allerdings eine gesellschaftliche Tendenz. Durch die Schnelllebigkeit der Zeit nehmen sich wenige Personen die nötige Zeit in die Grundlagen von Yoga einzutauchen.

„ich glaub eben dadurch dass jez so ein Yogatrend is kanns auch ein bissl in die andere Richtung gehen, dass jeder glaubt er kann jez Yoga Lehrer werden und so.“ (B1: Z. 841-843)

„Und heut kannst ja auch scho Yoga Lehrer in zwei Monat machen ... Wost ned amal selber no an gewissen Prozess absolviert hast ... Das tut mir dann halt immer besonders weh ... Das is so die Schnelllebigkeit der Zeit.“ (B3: Z. 832-840)

„Die Leut ham nicht mehr die Zeit auch in die Tiefe zu gehen. Das is aber a gesellschaftliches Phänomen glaub ich. Weil alles eben so schnell, so rasch, so ah ich mach das kurz, dann mach ich das kurz, dann mach ich kurz so.“ (B3: Z. 849-851)

B4 kann keinen gesellschaftlichen Yoga- Hype erkennen. Seit sie selbst mit der Sportart begonnen hat, nimmt sie den Trend gezielter wahr.

„Ich hab gar nicht wahrgenommen, dass es so beliebt is ... Weil für mich das immer schon da war ... ich hab diesen Hype nicht mitbekommen. Ich hab hab gedacht das is nur, weil ich jetzt angefangen hab, dass ichs wahrnehme und gar nicht dass es jetzt so ein Hype is ... ich hatte das Gefühl, dass vor acht Jahren ein Hype da war zu Bikram Yoga.“ (B4: Z. 656-659)

„Aber ich hab das Gefühl der Trend is eigentlich schon länger da. Aber ob das jetzt mehr machen weiß ich nicht.“ (B4: Z. 698-699)

Abschließend zur gesellschaftlichen Bedeutung vom Yoga soll folgendes Zitat zur nächsten Kategorie überleiten. B2 sieht eine gemeinsame Einstellung zum Leben, die Yoga Ausübende verbindet. Gemeinsamkeiten in beispielsweise Aussehen oder Persönlichkeit sieht sie keine.

„Eigentlich ahm es is eine spezifische Einstellung zum Leben von den Leuten die sich ... eben auch mit der Lehre davon beschäftigt haben, aber sonst sinds auch ja ganz unterschiedliche Menschen die das machen ... wenn man mehr in die ... Tiefe geht beziehungsweise das ansieht was dahinter oder was herkommt das Yoga ... dass es einfach darum geht dass man Leben besser annimmt, sich selbst besser annimmt ahm ja einfach dass man zufriedener wird glaub ich“ (B2: Z. 794-805).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Interviewpartnerinnen der Meinung sind, dass Yoga gesellschaftlich mittlerweile weit verbreitet ist. Die Problematik sehen sie darin, Yoga nur oberflächlich zu betrachten und nicht in seiner gänzlichen Bedeutung. B4 grenzt sich von den Meinungen der anderen ab, indem sie den Yoga Trend nicht als neu beobachtet. Die Vermarktung des Yoga-Lifestyles trägt zu einer oberflächlichen Betrachtung bei, bei der es weniger um die Beschäftigung mit dem eigenen Selbst geht, sondern um die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft oder dem bestimmten Lebensstil zu folgen. Der derzeitige Yoga-Hype wird von den Probandinnen kritisch aufgefasst.

➔ Die Vermarktung des Yoga - Lifestyle trägt zu einer oberflächlichen Betrachtung von Yoga bei

6.10. Spiritualität und Yogaphilosophie

An dieser Stelle werden die subjektive Bedeutung von Spiritualität und der Yogaphilosophie behandelt. Grundsätzlich gibt es unterschiedliche Ansichten dazu, die im Folgenden näher erläutert werden. Zuerst sind allgemeine Stellungnahmen zum Verhältnis zwischen Körper und Seele zu nennen. B2 und B4 sehen Körper und Seele getrennt an, die allerdings zusammengehören beziehungsweise zusammenarbeiten. Ihre Körper sind vergänglich, nicht aber die Seelen. Der Möglichkeit einer Wiedergeburt stehen sie fraglich gegenüber.

„ich weiß nicht ob ich jez an Wiedergeburt glaub, aber ... mein Körper is das wo meine Seele drin wohnt und ich schätze ihn voll.“ (B2: Z. 582-584)

„So im Grunde eben ... dass ich da halt da im Körper wohn und der is halt einfach auch vergänglich ... Aber ich glaub, dass ich nicht vergänglich bin.“ (B2: Z. 588-591)

„Wir wir sind siamesische Zwillinge.“ (B4: Z. 198)

„wir eigentlich sind zwei verschiedene Teile, aber wir sind beieinander ... Und gehören zusammen. So in die Richtung.“ (B4: Z. 200-202)

„Das Körper macht auch nicht immer das was ich will, aber er signalisiert mir was mir gut tut und was mir schlecht tut ... Insofern arbeitet er ja auch für mich ... weiß nicht ob ich an Wiedergeburt glaube, aber theoretisch wenn das möglich wäre ... dann hab ich einen anderen Körper. Dann hab ich ja nicht mehr denselben.“ (B4: Z. 204-210)

6.10.1. Spiritualität

Nachgehend werden subjektive Ansichten zum Thema Spiritualität beleuchtet. B1 berichtet von ihren Erfahrungen aus Bali, wo sie meditiert hat und die spirituellen Grundlagen von Yoga nähergebracht bekommen hat. Die Art und Weise der Verbundenheit wie sie beim Yoga sich selbst und ihren Körper erlebt ist unvergleichbar.

„Also ich war letztes Jahr auch in Bali ... und da hab ich auch eine Meditations- einen Meditationskurs öfter gemacht und ... das is einfach so arg, wie sich das anfühlt, wenn du da in dem Raum liegst und die Person mit dir redet und ... man schläft nicht aber man is auch irgendwie nicht wach und du bist nur so bei dir halt ... Und das hatt ich davor nicht und ja. Ich hab noch nie nix erlebt wo ich mich so fühl wie wenn ich Yoga mach.“ (B1: Z. 183-190)

„Wenn du dann wirklich so konfrontiert wirst, so wie bei mir jez mit dem, dass wir dann zusammen singen ... Ich glaub das is für viele Leute voll unangenehm ... Sie können halt nix damit anfangen, wenn sie dann in Sanskrit irgendwas singen.“ (B1: Z.894-899)

Für die Studentin B2 hat Spiritualität einen besonderen Stellenwert in ihrer Einstellung zum Leben eingenommen. Durch das Kennenlernen der Lehre hinter Yoga hat sie ihre Perspektive zum Leben gefunden.

„dass man ... in das Leben vertraut oder man kann auch sagen in Gott vertraut ... dass ich Vertrauen hab, dass mein Leben so so wies is und so wies verlaufen is und so wies verlaufen wird gut is ... durch das Alpen retreat hab ich halt auch ein bisschen in die in die Lehre dahinter Einblick bekommen und gibts ja unterschiedliche Ansichten. Aber ich find das schön, dass ... die

Seele auf die Welt kommt und gewisse Entwicklungen machen möchte oder dass das einfach der Grund is wieso man da is und dann bietet einem das Leben halt die Gelegenheiten, dass sich die Seele entwickeln kann.“ (B2: Z. 561-571)

In Bezug auf die Yogaphilosophie beschreibt B3 kritische Punkte, die sie nicht gutheißt. Sie sei sehr einschränkend und fordernd Menschen gegenüber und in der Art und Weise wie sie zu leben haben.

„Spirituelle Ausrichtung in dem Sinn ah dass die Yogaphilosophie wieder Leute so katalogisiert ... Das gfallt ma halt nicht, weil ... jeder individuell ganz verschieden is ... Jeder sein eigenes Wesen is ... das muss einfach wieder für alle nicht passen.“ (B3: Z. 552-559)

„Ja weil Yoga vertritt ja sehr stark so die Reinheit und du darfst kein Fleisch essen. Du darfst das nicht, du darfst das nicht. Da is wieder diese Verbotstabelle mit den 20000 Verboten, was man nicht darf, um Reinheit und Erleuchtung zu erlangen. Und das find ich halt an Topfen.“ (B3: Z. 561-564)

Die beiden Probandinnen B3 und B4 haben wenig Bezug zur Spiritualität und sehen Yoga primär als sportliche Betätigung und intensive Beschäftigung mit sich selbst an. Beide fühlen sich der Yogaphilosophie nicht übermäßig verbunden, sondern sie fokussieren eher die sportliche und gesundheitliche Komponente.

„Weil ich einfach Yoga so als Trainingsform auch ohne jetzt ah Mantren zu singen und und ah irgend- nen heiligen Ganesha anzubeten auch ausüben kann.“ (B3: Z. 570-571)

„Es gibt auch Meditationen, aber da geh ich nicht hin. Was ich da aber überhaupt nicht ausschließen will dass ichs mal tu ... Da is dann eher da Geist im Vordergrund, aber so is das sportliche für mich im Vordergrund und da das Geistige mit Teil.“ (B4: Z. 389-393)

„die wirklichen Yogis die machen daraus schon noch mehr Spiritualität. Also für mich is es natürlich auch leicht spirituell, aber jetzt nicht äh nicht so konkret, weil viele Leute das ja auch als Philosophie betrachten.“ (B4: Z. 409-412)

In der spirituellen Ausrichtung unterscheiden sich die Interviewpartnerinnen demnach stark. B2 und B1 sehen Yoga auch als eine spirituelle Praxis an, B3 und B4 können mit dieser Sichtweise

weniger anfangen. Sie lehnen die Yogalehre aber nicht gänzlich ab, denn B4 kann sich vorstellen Meditationskurse zu besuchen und findet den Gleichheitsgedanken in der Yogaphilosophie beruhigend. Sie betrachtet sich deshalb als leicht spirituell. B3 pflegt zwar eine verneinende Sichtweise zur Yogaphilosophie, da sie diese aufgrund ihrer unzähligen Verbote als eine extreme Lebenseinschränkung empfindet, welche nicht auf konkrete Lebensweisen eingeht. Sie verteufelt sie dennoch nicht, hat aber selbst einen Hang zum Taoismus. „*ich bin eher so da Taoist. Ich geh jetzt mit da Yogaphilosophie nicht so Hand in Hand.*“ (B3: Z. 514-515)

6.10.2. Lebenssinn

Ob die Ausübung von Yoga auch eine Suche nach Lebenssinn darstellen kann, wird im Kommenden zum Thema gemacht. Dabei werden Meinungen zum gesellschaftlichen Tun zur Sprache gebracht und ebenso eigene Einstellungen zum persönlichen Sinn der Yogapraxis behandelt. Die meisten Probandinnen finden, dass die Ausübung von Yoga für einige Menschen eine Sinnsuche darstellt. „*Ja auf jeden Fall.*“ (B1: Z. 814) „*Ja sicher.*“ (B3: Z. 509) „*Ja. Ja. Glaub ich schon.*“ (B4: Z. 409) Die Studentin B2 ist sich diesbezüglich unsicher, verdeutlicht aber im kommenden Zitat, dass sie selbst durch Yoga teilweise ihren Lebenssinn gefunden hat.

„*Ehrlich gesagt weiß ich nicht obs das für viele darstellt, aber ... für mich war es irgendwie ein ... Teil des Weges um ... meine Anschauung vom Lebenssinn zu finden.*“ (B2: Z. 685-688)

Sie hat durch den Yogatrend den Eindruck, dass Yoga oft nur als körperliches Training angesehen wird und nicht auch mit einer Suche nach sich selbst. In ihrem Studio dürften einige Leute jedoch ihre tiefere Auffassung von Yoga teilen.

„*ich hab das Gefühl, dass für viele Yoga auch ... einfach als Training gesehen wird ... Nicht so ... intensiv mit Selbstbeschäftigung oder Sinn im Leben.*“ (B2: Z. 696-699)

„*ich glaub mir kommt das halt einfach vom gesellschaftlich gesehen so vor weils halt so gehypt wird gerade ... eigentlich wenn ich dann denk wo ich Yoga gemacht hab bis jetzt ist es größtenteils schon so, dass die meisten das auch als ihren Weg sehen*“ (B2: Z. 704-708).

Eine ähnliche Sichtweise beschreibt B1, welche Yoga als zugehörig zu ihrem Leben empfindet. Dennoch stellt die Yogapraxis nicht ihren ganzen Lebenssinn dar.

„Yoga is jez nicht mein einziger Lebenssinn ... Also es is ein Teil meines Lebens aber es is nicht mein Leben.“ (B1: Z. 814-817)

Sie berichtet von ihrer Kusine, die nach langer Suche mit Yoga zu ihrem Lebenssinn gefunden hat und sie eine große Zufriedenheit im Leben aufweist. Die Studentin ist der Meinung, dass es sicherlich einige Personen gibt, die versuchen mithilfe der Ausübung von Yoga ihren Sinn im Leben zu finden.

„vielleicht sagen dann auch viele ja das is jetzt so mein Lebenssinn und es is eigentlich gar nicht so ... Aber ich glaub schon dass es viele Leute gibt wo das so is. (B1: Z. 847-848)

„meine Cousine zum Beispiel, die hat lang nicht gwusst was sie machen will und hat halt aber immer schon Yoga gmacht, aber das war eher so nebenbei und halt nur sie für sich selbst. Hm und irgendwie war das früher auch so ja Yoga das is ja nix gscheits ... obwohl sie halt nicht viel Geld hat ... sie kann sich schon über Wasser halten mit ihren Yogakursen ... is sie trotzdem so genügend irgendwie und zufrieden auch mit Kleinigkeiten.“ (B1: Z. 829-839)

Die älteste Teilnehmerin B3 erkennt in der Yogapraxis auch eine Möglichkeit der Sinnsuche. Nach ihr sind die Motive, die zum Yoga führen nicht weiter von Bedeutung, sofern eine Person sich täglich Zeit für sich selbst nimmt dabei - als Ausgleich zum stressigen Alltag.

„Viele Leute sind ja so auf der Sinnsuche und es gibt ja auch diverse Yogaphilosophien, ja so dieses Reine, Weiße, Leichte ... dieses Erleuchtungsprinzip des Yoga.“ (B3: Z. 509-512)

„Ich ich denk ma nur, Hauptsache man tut was für sich und gönnt sich einen Moment mit sich pro Tag. Ja. In dem ganzen Leben da wo ma okkupert wird pausenlos von Leut. Ja. Wenigstens a ruhige Zeit amal für mich einfordern.“ (B3: Z.537-539)

B4 beschreibt Yoga als einen kleinen Gewinn in ihrem Alltag und nicht als ihren einzigen Sinn im Leben. In ihre täglichen Abläufe integriert sie gelernte Dinge aus der Yogapraxis, wie beispielsweise das bewusste Hören auf ihren Körper und das Empfinden von Dankbarkeit. Sie findet, dass die Yogaphilosophie beinahe als Religion bezeichnet werden kann und grenzt sich deutlich von dieser Sichtweise ab.

„für mich is es eigentlich nur ein ein:e Bereicherung eine kleine in meinem Alltag ... ich seh da jetzt nicht so den Sinn draus ... Aber jeder ders will ich glaub das is grenzt schon fast an Religion dann ... das is es für mich nicht.“ (B4: Z. 413-419)

„ich glaub für manche is es eine Art Religion und ... ich nehm mir nur das raus was ich brauch. Ähm ich nehm mir auch das in den Alltag eben mit, dass ich dankbar bin und dass ich bewusster auf meinen Körper hör. Aber ich zum Beispiel wenn man auf den Hinduismus zurückgeht dann sollte man kein Fleisch essen und ich esse trotzdem Fleisch. Und viele Leute die Yoga machen hören auch auf Fleisch zu essen.“ (B4: Z. 612-617)

Am letzten Zitat lässt sich bereits ihr persönlicher Sinn an der Yogapraxis erkennen. Im Folgenden wird diese Thematik näher erläutert.

6.10.3. Persönlicher Sinn

Es lassen sich einige Stellungnahmen zum persönlichen Sinn herausgreifen, die nochmals die subjektive Bedeutung von der Yogapraxis für die TeilnehmerInnen veranschaulicht. Der persönliche Sinn am Yoga für B3 ist der psychische und physische Ausgleich von ihrem Alltag. Durch die Yogapraxis erscheint ihr das Leben einfacher und annehmbarer.

„Das Körpertraining stellt für mich auch eine tägliche Arbeit zur eigenen psychischen und physischen Balance dar.“ (B3: Z. 481-482)

„Wo ma ja funktionieren müssen, ich muss auch in die Arbeit ... Sozialbereich is ja ... oft stressig und zum Ausgleich is das a wunderbares Tool.“ (B3: Z. 489-491)

„Um das Leben erträglicher zu machen.“ (B3: Z. 495)

B4 ist an Yoga der Gleichheitsgedanke sehr wichtig, der in einer früheren Kategorie bereits erwähnt worden ist. Obwohl sie nicht religiös ist, hat die hinduistische Geschichte der Yogalehrerin sie beeindruckt.

„Also ich weiß nicht, ob das ein eine hinduistische Stelle war, oder irgendein Yogamantra ... Und da hat sie ... eine Geschichte vorgelesen, die für mich so auch sehr biblisch geklungen hat von den Vergleichen. Weil dann kommen Figuren vor, weil die ham ja auch Götter und so ... es muss hinduistisch sein und da gings darum, dass alle gleich sind. Also da kann ich nicht ganz eintauchen, aber ich seh trotzdem, dass alle in Yoga gleich sind und es is total egal.“ (B4: Z. 439-451)

B2 empfindet die Yogapraxis als körperliche und geistige Verbesserung. Sie spürt sich selbst

mehr und bekommt mehr Ruhe in ihren Alltag.

„Eben dass ich ... danach mich eigentlich fast immer besser fühle als vorher. Ahm dass ich eben mehr Kontakt zu meinem Körper hab ... Und dass ich ruhiger werde und und somit mehr bei mir bin irgendwie.“ (B2: Z.629-632)

B1 sieht Yoga als zugehörig zu ihrem Leben, aber nicht als ihren einzigen Sinn an, wie ihre Kusine. *„Also es is ein Teil meines Lebens aber es is nicht mein Leben.“* (B1: Z. 817)

Zusammenfassend gibt es geteilte Meinungen zu der Yogaphilosophie und der spirituellen Ausrichtung von Yoga. Auffallend ist definitiv, dass sich jede Probandin je nach individuellen Bedürfnissen verschiedene Dinge aus der Yogalehre herausholt und in ihr Leben integriert. Obwohl alle befragten Frauen der Yogapraxis einen großen Platz in ihrem Leben einräumen, bezeichnet keine von den Interviewpartnerinnen Yoga als ihren einzigen Lebenssinn. Das bleibt einigen Personen, die sie in ihrem Umfeld beobachten können, vorbehalten. Unterschiedliche Ansichten zur Yogaphilosophie führen somit zu verschiedenen subjektiven Bedeutungen der Yogapraxis.

➔ Der persönliche Sinn am Yoga wird individuell aus der Yogalehre entnommen und in den Alltag integriert

6.11. Soziale Komponente der Yogapraxis

Die Kategorie *soziale Komponente* umfasst das Knüpfen von Freundschaften beziehungsweise Bekanntschaften durch die Yogapraxis und zudem Meinungen von Familienmitgliedern und FreundInnen der Probandinnen zum Yoga.

6.11.1. Soziale Kontakte

Die Antworten der vier Interviewpartnerinnen in Bezug auf das Schließen von Bekanntschaften durch das Yoga lassen sich wie folgt zusammenfassen. B2 und B3 können einen Zuwachs an Kontakten verzeichnen. *„Ja ja na sicher. Viele. Ja voll viele. Ja würd ich schon sagen. Ja lernst ja doch Menschen kennen.“* (B3: Z. 903-904)

„Ja voll viele Leute kennengelernt.“ (B2: Z. 725)

Aufgrund ihrer Tätigkeit und gleichzeitigen Residenz im Alpen Retreat, sind die entstandenen Freundschaften aber nicht nur auf das Yoga an sich zurückzuführen. *„das war jez nicht nur*

wegen dem Yoga, sondern weil wir dort ja gemeinsam gewohnt und gearbeitet haben“ (B2: Z. 729-730).

Im Gegensatz dazu möchten B1 und B4 in ihren Yogastunden eher für sich selbst sein und deshalb ist Yoga für die beiden kein Ort zum Kennenlernen. Im Vordergrund steht die Beschäftigung mit der eigenen Person und das geistige Herunterkommen des Alltagsstresses.

„Bekanntschaften schon, Freundschaften eigentlich nicht ... eigentlich ist das nicht so meins. Also ich geh lieber hin ... weil ich das brauch und hm gestresst bin vom Alltag und so und dann will ich nicht noch smalltalken mit voll vielen anderen ... Personen.“ (B1: Z. 593-601)

Sie führt ihr mangelndes Interesse am Entstehen von Freundschaften darauf zurück, dass sie gemeinsam mit ihrer Mutter die Kurse besucht. *„wahrscheinlich auch weil ich mit meiner Mama in die Kurse geh und ... wir sehen uns halt nur dort und dann reden wir halt miteinander.“* (B1: Z. 608-612)

Die Entspannungsphasen vor sowie nach der Yogastunde sind der Studentin B4 ein großes Bedürfnis. Sie möchte diese Momente genießen und ungestört mit sich selbst verbringen.

„Könnte ich, aber ich komm halt hin und ... vor der Stunde legt man schon seine Matte auf und dann nimmt man die Zeit davor auch zum Entspannen. Man darf auch im Yogaraum nicht reden. Also außer mit der so Kleinigkeiten ... weil man am Schluss im Shavasana liegt ähm is man grade so in der Ruhe drinnen, dass man gar nicht reden will.“ (B4: Z. 634-639)

„Also dann bin ich froh, wenn ich einfach mal diesen Moment der Ruhe mit rausnehmen kann und deswegen is es für mich kein Ort um mit Menschen in Kontakt zu kommen.“ (B4: Z. 640-642)

Die Möglichkeit mit anderen Personen in Kontakt zu kommen, besteht aber allemal, sofern das eigene Interesse gegeben ist.

„es gibt ja Studios wo man wirklich wie so eine kleine Familie wird.“ (B1: Z. 594-595)

„Ich glaub schon dass man eben durch Yoga auch neue Freundschaften schließen kann und Bekanntschaften knüpft ... es gibt auch Yogastudios wos auch einen gemeinsamen Brunch danach gibt zum Beispiel.“ (B4: Z. 641-646)

„ich weiß jetzt nicht mehr welches welches Studio das is ... aber die kochen auch davor

zusammen.“ (B1: Z. 622-623)

Auch in diesem Thema sind sich die Probandinnen uneinig. Aufgrund unterschiedlicher Motive und Bedürfnisse, die jede Person in die Yogapraxis mitbringt, ist dies aber unvermeidbar. Die Bedeutung des Gruppengefüges wird von B2 und B4 allerdings hervorgehoben. Für die beiden ist die Ausübung von Yoga in der Gruppe beziehungsweise die Anleitung durch eine/n LehrerIn sehr wichtig, da sie sich auf dieser Art und Weise besser auf die Praxis fokussieren und einlassen können.

„Kann alleine kein Yoga machen ... Also dass da kann ich mich nicht konzentrieren und das is nicht loslassen, weil ich darüber nachdenken muss, was für ne Übung als Nächstes kommt und es is sehr schwierig eine Stunde richtig zu gestalten.“ (B4: Z.124-130)

„wenn ich länger keine Möglichkeit hab in einen Kurs zu gehen, dann mach ichs daheim auch. Aber es is: angenehmer, wenn diese Komponente wegfällt, dass man selber überlegen muss was man als Nächstes macht.“ (B2: Z. 258-260)

Die Gruppendynamik und die Führung in den Yogastunden scheinen demnach etwas Besonderes zu sein, obwohl nicht direkt nach sozialem Anschluss gesucht wird.

„beim Yoga, das hat immer so eine ganz andere Dynamik und so und wie- wenn du siehst wie sich andere weiterentwickeln und so.“ (B1: Z.142-148)

6.11.2. Meinungen über Yoga

Familienmitglieder und FreundInnen der Interviewpartnerinnen befürworten die Ausübung von Yoga sehr, weil es den Probandinnen sichtlich Freude bereitet und sie sich zudem körperlich betätigen.

„von der Familie her weiß nicht findens halt gut weils mir gefällt“ (B2: Z. 737-738)

„Es finden eigentlich alle gut, also keiner findets schlecht ... Meine Familie is froh, dass ich was mach ... Weil sie mich immer dazu bringen wollten Sport zu machen ... und alle anderen alles anderen is es glaub ich egal, dass ichs mach.“ (B4: Z. 735-738)

Viele FreundInnen und Familienmitglieder sind selbst auf den Zug aufgesprungen und machen Yoga aus diversen Gründen. Die Probandinnen stellen diese Entwicklung sehr zufrieden und

befürworten den Austausch untereinander.

„mein Papa hat selber Yoga gmacht aber eher so als ... Physio- therapie ... Hm aber der findet das halt voll super ... Dass ich das mach und das taugt ihm auch voll.“ (B1: Z. 579-585)

„Ja eh gut. Mein meine Eltern warn auch schon jahrelang bei uns in die Kurse, die tuns selber ... beide sind wirklich sehr körperbewusst und trainieren regelmäßig. Es freut mich sehr.“ (B3: Z. 879-888)

„eine Freundin von mir ... die macht seit sie sieben is Yoga ... mit der kann ich mich voll drüber austauschen und ... viele meiner Freundinnen machen jetzt auch so für sich Yoga und sehens aber ja eh auch ähnlich wie ich glaub ich.“ (B2: Z. 748-753)

In dieser Kategorie wurden die Möglichkeiten bei der Yogapraxis Kontakte zu knüpfen sowie die positive Einstellung von Familie und Freunden gegenüber Yoga behandelt. Wenn das eigene Interesse gegeben ist, lassen sich durch die Yogapraxis leicht soziale Kontakte knüpfen und Anschluss an eine Gemeinschaft finden. Außerdem konnte die Bedeutung des Gruppengefüges festgestellt werden. Interessant an dieser Stelle ist noch zu erwähnen, dass einige der Probandinnen durch FreundInnen oder Familienmitglieder zum Yoga geführt worden sind.

➔ Die Ausübung der Sportart Yoga kann Gemeinschaft schaffen und die Anhäufung von sozialem Kapital fördern

6.12. Körperbewusstsein

Im letzten Kapitel soll das Körperbewusstsein nochmals zur Sprache gebracht werden, welches sich bei den Probandinnen durch das Praktizieren von Yoga enorm gesteigert hat. Dazu werden einige Zitate herausgegriffen und miteinander verglichen. Auffallend ist, dass alle Teilnehmerinnen ihren Körper auf verschiedene Arten und Weisen mehr zu schätzen und zu achten wissen. Mithilfe ihrer Yogapraxis haben sie gelernt, welche Bedeutung eine aufmerksame Behandlung des eigenen Körpers darstellt. Im Alltag gibt der Körper durch Signale, wie beispielsweise Verspannungen, Krankheiten seinem/r Besitzer/In zu verstehen, dass er vernachlässigt wird.

B1 hat durch den Beginn mit der Yogapraxis ein höheres Körperbewusstsein entwickelt. Sie

kritisiert die Geringschätzung des Körpers im Alltag. Vor allem wenn sie gestresst ist, bemerkt sie körperliche Symptome, die ihr verdeutlichen, dass sie mehr auf ihren Körper zu achten hat.

„ich hab ... eine längere Zeit nicht so auf meinen Körper geachtet, wie ichs halt machen soll und ... ALLEINE durch dieses wenige Trinken, ich bin öfter umgefallen auch in der Öffentlichkeit ... und das ist halt einfach nicht schön ... wenn ich gestresst bin und speziell so in der Uni neig ich dazu dass ich wenig ess ... Und auch das Yoga irgendwie ein bissl zu kurz kommt und eigentlich tut mir das gut ... wenn ich jeden Tag in da Früh Yoga mach und mir tut das gut wenn ich regelmäßig ess und trink aber irgendwie verNACHlässigt man seinen Körper dann so ... weil man ... so fixiert is auf andere Dinge und das find ich eigentlich gar nicht gut.“ (B1: Z. 331-344)

Diese Unachtsamkeit des Körpers kann sie auch in ihrem Freundeskreis beobachten. Sie stellt die Vernachlässigung des eigenen Körpers in Zusammenhang mit Krankheiten.

„auch im Freundeskreis ich hab recht viele Leu- viele Freunde, die meiner Meinung nach nicht auf ihren Körper achten und die sind halt ständig krank.“ (B1: Z. 503-505)

Auch B4 berichtet von ihrem gesteigerten Körperbewusstsein durch die Ausübung von Yoga. Sie nimmt ihre körperlichen Schmerzen bewusster wahr und lässt diese auch zu. Zudem verzeichnet sie eine Verbesserung ihres Immunsystems.

„ich nehms jetzt auch bewusster wahr und ich werd, weiß nicht ob das damit zusammenhängt, weil ich ja auch andere Dinge versucht hab, damit mein Immunsystem besser wird, aber ich werd jetzt auch weniger krank ... Ich glaub auch weil ich einfach jetzt merke, wenn mir irgendwas weh tut und das nicht aus- versuche auszublenden.“ (B4: Z. 165-170)

Die gezielte Wahrnehmung der Schmerzen benötigt Zeit, die sie sich nun aufmerksam nimmt. *„Weil ich mir auch mehr Zeit bewusst dafür nehm.“ (B4: Z. 172)*

Das bewusste Hören auf den Körper setzt sie ebenso bei der Auswahl des Yogatrainings ein. Je nach Bedürfnislage entscheidet sie welche Art von Yoga sie am jeweiligen Tag ausübt. Dabei versucht sie zu erspüren, in welcher Verfassung Körper und Geist sind, um den Anstrengungsgrad der Yogaeinheit zu entscheiden.

„Und ich geh auch je nachdem wie ich mich fühl in unterschiedliche Yogaarten ... wenn ich jetzt kein das Gefühl hab ich ähm pack Kraftübungen jetzt nicht, dann geh ich in Yin Yoga, weils eher was zum Dehnen is und da brauch ich nicht so viel Kraft. Da schwitz ich auch nicht ... Und dann weiß ich dass es zumindest hab ich was für meinen Körper getan ähm nicht im Sinne von Gewicht verlieren oder oder komisch- ähm Muskeln aufbauen. Sondern einfach nur Faszien

ziehen und beweglich sein und ja. Dann mach ich das an den Tagen, wo ich das Gefühl hab es wär mir zu viel.“ (B4: Z. 596-604)

B3 hat ein immenses Körperempfinden. Wichtige Entscheidungen überlässt sie ihrem Körper und nicht ihrem Gehirn. Dies lässt sich mit *Bauchgefühl* in der Umgangssprache vergleichen. Das Körperbewusstsein grenzt sie damit funktional vom mentalen Bewusstsein ab, das für sie nur zum Denken und Lernen verwendet wird. Sie ist ein sehr körperbewusster Mensch, der sich intensiv mit den Zusammenhängen zwischen Körper, Geist und Emotionen auseinandersetzt.

„Ja du hast a mentale Bewusstheit, du hast a emotionale Bewusstheit und du hast a Körperbewusstheit. San drei verschiedene Ebenen. Der Mind is nix Schlechtes, der is ja ur gut, wir brauchen ihn, ja. Wir brauchen ihn zum Kommunizieren, zum Einkaufen, dass ma wissen wo ma san. Zum Lernen, zum Wissen aufnehmen, aber zum Entscheiden, ja lebenswichtige Lebensentscheidungen darf eigentlich ned der da oben, diese Bewusstheit treffen, sondern muss die Körperbewusstheit treffen.“ (B3: Z. 208-213)

Körperliches und geistiges Empfinden sind für sie eng miteinander verbunden. Wie sie sich körperlich fühlt hängt stark von der geistigen Verfassung ab.

„Weil sichs auswirkt, wennst im Körper Verspannungen hast oder irgendwas zaht buchstäblich-stäblich owe. Du brauchst ja nur schauen wennst amal ein emotionalen Scheiße-Tag hast ... Hast an ganz anderes Körperempfinden.“ (B3: Z. 163-167)

Der Körper begleitet eine Person zwar notwendigerweise ständig, allerdings muss ein sorgsamer Umgang gepflegt werden. Durch den Fokus auf Rationalität in unserer heutigen Gesellschaft kommt der Körper laut B3 oft zu kurz. Er erhält nicht die Aufmerksamkeit, die er benötigen würde.

„I mein der is eh immer da ... I i muss erm nur pflegen und muss ihn gut behandeln ... weil wir sind halt scho a sehr mental gesteuerte Gesellschaft heutzutage.“ (B3: Z. 174-180)

B2 berichtet von ihren Erfahrungen, die sie seit dem Beginn ihrer Yogapraxis in Bezug auf Körperbewusstsein verzeichnen kann. Sie spürt ihren Körper auch im Alltag bewusster und feinfühlicher.

„ich hab auch definitiv das Gefühl, dass ich seit ich Yoga mach kann ich viel schneller eine bestimmte Körperstelle ähm wahrnehmen. Also wenn man mir jetzt sagt rechte große Zehe,

dann kann ich sie jetzt schon spüren und früher hätte ich mich halt voll lang konzentrieren müssen bis ich weiß ... bis man sie fühlt halt irgendwie.“ (B2: Z. 227-232)

Die Probandinnen spüren durch die Yogapraxis ihren Körper bewusster im Alltag. Das höhere Körperbewusstsein äußert sich in seiner gezielten Wahrnehmung und Berücksichtigung und in einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper.

➔ Die Ausübung von Yoga steigert das Körperbewusstsein, welches Auswirkungen auf die Wahrnehmung und den Umgang im Alltag hat

Im Anschluss werden die Ergebnisse mit der Theorie verknüpft, um die Forschungsfragen beantworten zu können.

7. Diskussion

Als Ziel dieser Arbeit gilt es herauszufinden, welche Bedeutung dem Körper als Medium der Auseinandersetzung zwischen dem Ich und seiner sozialen Umwelt gegeben wird. Genauer gesagt steht der Körper als Medium der Selbstdarstellung und als Medium zur Erfahrung sozialer Wirklichkeit im Fokus. Dazu wurden vier weibliche Yoga Praktizierende zu ihrer Beziehung zu ihrem Körper befragt, also wie sie ihren Körper erleben, wahrnehmen und beurteilen. Die These lautete, dass das Körperbewusstsein in der besagten Sportart sehr ausgeprägt ist und dass der Körper als Ressource mobilisiert werden kann in Zeiten sozialer Unsicherheit. Inwiefern kann er als symbolisches Kapital nach Bourdieu wirksam werden? Dieses Kapitel dient der Zusammenführung von Theorie und Empirie, um die folgenden Forschungsfragen anschließend beantworten zu können.

„Welche Bedeutung geben junge Erwachsene ihrem Körper als Medium für die Sinn- und Identitätsentwicklung?“

„Wie erleben, deuten und behandeln junge Erwachsene ihren Körper in der Sportart Yoga?“

Im Kapitel der Ergebnisdarstellung habe ich zwölf Kapiteln über verschiedene Themenbereiche der Interviews ausgearbeitet, die nachgehend als Thesen mit der Theorie verknüpft werden sollen. Der Körper wird nicht nur als Medium zur Erfahrung sozialer Wirklichkeit oder zur Selbstdarstellung verstanden, sondern er dient als wichtigstes Instrument im Alltag, das gepflegt und geschätzt werden muss. Allgemein lässt sich sagen, dass die Interviewpartnerinnen eine enge Beziehung zu ihrem Körper aufweisen und dass sie ein sehr hohes Körperbewusstsein besitzen. Die theoretische Unterscheidung zwischen dem

gespürten Leib und dem expressiven Körper hat sich in den Interviews deutlich gezeigt. Nun werde ich konkreter auf die Ergebnisse der Studie eingehen.

Der Körper wird grundsätzlich als wichtiges Werkzeug verstanden, das einer Person die sensorische Wahrnehmung und die Bewegung in der Welt ermöglicht. Bei Lernvorgängen hat der Körper neben seiner motorischen und sinnlichen Notwendigkeit auch positive Auswirkungen auf die Merkfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit, wenn er einer Ertüchtigung ausgesetzt ist. So ist er auch für Lern- und Bildungsprozesse relevant, da „der Körper mit seinen Sinnen und seinen Bewegungen innerhalb der sozialen Welt“

(Krais/Gebauer 2002: 77) die soziale Realität erfahrbar macht. Dadurch lässt sich folgende These ableiten.

➔ Der Körper hat eine bedeutsame Funktion für die Wahrnehmung und Verarbeitung sozialer Wirklichkeit und sein jeweiliges Befinden beeinflusst Lern- und Bildungsprozesse

Bei der Ausübung von Yoga wird der Körper sehr intensiv erlebt und wahrgenommen. Dabei sind gedankliche Ruhe sowie der Einsatz einer ruhigen Atmung wichtig, um sich selbst und seinen Körper bewusst und innig spüren zu können. Wie in der traditionellen Auffassung von Yoga ist für die Probandinnen bedeutsam, dass Geist, Atmung und Körper während der Praxis im Einklang sind. Der Fokus auf sich selbst in der Yogapraxis zielt nämlich auf ein Befinden „innerer, geistiger Ruhe, in dem die Gedanken still sind“ (Schnäbele 2009: 20) ab, das einen zur Erkenntnis führen soll. Wenn der Unterschied zwischen Leib und Körper berücksichtigt wird, ist es der Leib, den die Interviewpartnerinnen „als passive spürbare Erfahrung“ (Gugutzer 2002: 137) während der Praxis erleben. Es wird zwar nicht dezidiert von Erkenntnis gesprochen, aber die Interviewpartnerinnen erleben die bewusste Konzentration auf Körper, Atmung und Geist als besonders innige und schöne Momente mit sich selbst und ihrem Körper, die ihnen psychische und physische Entlastung bescheren. Demnach kann bei der Verschränkung von dem gespürten Leib und dem aktiven Körper in der Bewegung in der Yogapraxis sehr wohl von „körperlicher Erkenntnis“ (Bourdieu 1997: 174; Hervorh. i. O.) die Rede sein. Aus diesen Zusammenführungen ergibt sich folgende These:

➔ Das bewusste Spüren des körperlichen Befindens während der Yogapraxis erfordert den Einklang zwischen Körper, Geist und Atmung und kann einen Zustand innerer Ruhe zur Folge haben

Bewusst werden auch die eigenen Grenzen erfahren, die weniger im Sinne von dem Erzielen von Leistung als auf eine entspannte Art und Weise versucht werden zu erreichen. Ganz im

Sinne der klassischen Annahmen im Yoga, ist die Besonderheit der Praxis, dass versucht wird, „Körper, Atmung und Geist so zu disziplinieren, dass der Zustand der Konzentration und Meditation erreicht wird.“ (Schnäbele 2009: 21) Die Interviewpartnerinnen schätzen an der Yogapraxis diese bewusste Verschmelzung von Körper, Geist und Atmung, welche physische und psychische Erleichterungen zur Folge hat. Der eigene Fortschritt wird lediglich mit der Kraft des eigenen Körpers erreicht. Der Umgang mit dem Körper ist zwar kein riskantes Unterfangen, wie Alkemeyer et. al (2003: 12) bei den neomodischen Sportarten beobachten können, aber die körperliche Grenzerfahrung „mit einverleibten Schemata des Handelns, Wahrnehmens und Fühlens“ kann in Anbetracht körperlichen und seelischen Entlastungen durch die Yogapraxis „auch eine Reaktion auf neue gesellschaftliche Anforderungen sein.“ Dies betrifft vor allem den gesellschaftlichen Druck funktionieren zu müssen und die Erfahrung von Stress im Alltag. Die Kategorisierung beziehungsweise die Einstellung zum Yoga als Lehre beziehungsweise als Sportart geht mit dem persönlichen Stellenwert der Yogapraxis einher.

➔ Yoga grenzt sich durch seine gleichzeitige Stimulation von Körper, Geist und Atmung von anderen Sportarten ab, wodurch der Alltag als körperliche und geistige Entlastung empfunden wird

Der Körper wird als Instrument angesehen, das die Probandinnen durch den Tag begleitet und eines achtsamen Umgangs bedarf. In ihrer Beziehung zum eigenen Körper – ebenfalls der gespürte Leib - erfahren die Interviewpartnerinnen durch die Yogapraxis eine Veränderung in ihrem Selbstbild. Die bewusste Beschäftigung mit dem Körper bringt mehr Achtung und Aufmerksamkeit sich selbst und ihrem Körper gegenüber in das Leben der Probandinnen. Auch an dieser Stelle kann an Bourdieu angeknüpft werden. Die ständige praktische Erfahrung mit dem Körper im Yoga beeinflusst die Selbstwahrnehmung und das Verhältnis zu dem eigenen Körper. Somit kann davon ausgegangen werden, dass durch das Spüren und Erleben des Körpers beziehungsweise Leibes so etwas wie „eine Veränderung, ja Umkehrung der gültigen Hierarchien“ (Bourdieu 1997: 185) angeregt werden kann. Die Akzeptanz und die Dankbarkeit des eigenen Körpers steigern sich durch die intensive Beschäftigung mit ihm während der Praxis. Das Innehalten und der Fokus auf sich selbst im Yoga lässt sich mit Bourdieus Worten als praktisches Reflektieren, „einem situativen, in die Handlung eingebundenen Nachdenken“ (Bourdieu 1997: 209; Hervorh. i. O.) bezeichnen, das bei den Probandinnen zum Umdenken ihrer Selbstwahrnehmung beigetragen hat. Daraus lässt sich folgende These ableiten:

➔ Die Yogapraxis führt zu einer besseren Beziehung zum eigenen Körper, die sich durch einen achtsameren und zufriedeneren Umgang im Alltag auszeichnet

Eine höhere Zufriedenheit mit dem eigenen Körper können die Probandinnen auch in Bezug auf gesellschaftliche Körperideale aufweisen. An der Yogapraxis schätzen die Probandinnen, dass jeder Mensch unabhängig seiner Körperstatur Yoga ausführen kann und aufgrund des Fokus auf sich selbst Körperideale dort keinen Platz haben. Die Bedeutung des eigenen körperlichen Wohlbefindens (leibliches Spüren) wird über dem Aussehen (expressiver Körper) eingestuft. Die Interviewpartnerinnen setzen sich selbst Ziele für die Praxis, die sie anstreben und auf die sie stolz sein können. Aufgrund ihrer eigenen Körperideale (kräftiger, definierter Körper) kann davon ausgegangen werden, dass die Wahrnehmungs- und Denkmuster der Probandinnen stark durch gesellschaftliche Körperideale geprägt sind beziehungsweise diese sozialen Stereotype verinnerlicht werden. Ganz im Sinne Bourdieus werden dem Individuum im Laufe seiner Sozialisation gesellschaftliche Wissensbestände - hier sind gesellschaftliche Körperideale gemeint - körperlich eingeschrieben, die sich im alltäglichen Handeln als individueller Habitus bemerkbar machen. Die Interviewpartnerinnen greifen allerdings aktiv ein, indem sie sich bewusst und kritisch mit gesellschaftlichen Körperidealen auseinandersetzen. (= doppelte Vergesellschaftung) Die körperlich-sinnliche Auseinandersetzung mit der sozialen Umwelt mithilfe der sozial konstruierten Wahrnehmung-, Denk- und Handlungsmuster passiert in einer reflektierten Art und Weise, die eine „Veränderung des Welt- und Selbstverhältnisses“ (Meder 2009: 746) auslösen kann – einen Bildungsprozess im Subjekt.

➔ Die Yogapraxis ist ein Ort, an dem durch die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper gesellschaftliche Körperideale kritisch hinterfragt werden und Bildungsprozesse angeregt werden können

Bei der Darstellung des Körpers zeigt sich was mit dem Körper ausgestrahlt werden soll. Die Probandinnen möchten mit ihrem Körper ihre gesamte Person ausdrücken – wie sie selbst sind. Das betrifft sowohl Äußerlichkeiten als auch Befindlichkeiten, wo wieder die Trennung zwischen dem instrumentell eingesetzten Körper und dem gespürten Leib zum Tragen kommt. Andere Menschen sollen optisch erkennen, dass vor ihnen ein sportliches, gesundes und zufriedeneres Individuum steht, welches sich in seiner Haut wohlfühlt. Der Körper repräsentiert somit als Medium das, „was bestimmte Akteure zu vermitteln beabsichtigen.“ (Metten 2008: 185) In Bezug auf Yoga bedeutet dies, dass der Körper in der Yogapraxis als Medium dient, den individuellen Stil beziehungsweise die eigene Zugehörigkeit zum Ausdruck zu bringen. Die Ausübung von Yoga „zeigt wer man ist, wie man gesehen werden möchte und von wem

man sich unterscheiden will. Stile sind ebenso sozial vermittelt wie individuell bzw. milieuspezifisch ausgestaltet.“ (Zirfas/Wulf 2007: 21) Für die Probandinnen steht aber nicht die expressive Darstellung mithilfe ästhetischer Mittel im Fokus, sondern das innere Erleben, das mit dem Körper ausgedrückt werden soll. Die Feststellung positiver Veränderungen in ihrem Wesen sowie in ihrem Umgang im Alltag zeigt, dass die Yogapraxis nicht nur im Denken und der Wahrnehmung, sondern auch im Handeln der Interviewpartnerinnen Spuren hinterlässt. Die Probandinnen beobachten an sich selbst eine ruhigere und entspanntere Lebenseinstellung, die sich im Alltag durch eine höhere Zufriedenheit und Selbstachtung sich selbst und anderen gegenüber bemerkbar macht. Die Yogapraxis kann in diesem Zusammenhang als „Verfahren [bezeichnet werden; Anm. IS], mittels derer die Akteure Irritationen ihrer habituellen Selbst- und Weltbezüge erzeugen, weil sie sich selbst eine neue (ästhetische, stilistische) Körperform zu geben suchen.“ (Alkemeyer/Schmidt 2003: 95) Der Körper funktioniert in diesem Zusammenhang als symbolisches Medium, wodurch die Interviewpartnerinnen ihrem Denken und Handeln eine Gestalt verleihen. Die Erfahrung sich selbst und seinen Körper in der Praxis innig zu spüren, erfordert ein Loslassen vom routinierten Alltag beziehungsweise ein Einlassen auf Neues, Extremes oder Unbekanntes. Das Veränderungspotenzial in diesen Momenten ist groß, denn in diesen Augenblicken liegt, wie zuvor bereits erläutert, die Möglichkeit der Erfahrung von *körperlicher Erkenntnis* oder die Möglichkeit der „Verflüssigung erworbener körperlich-habitueller Verfestigungen.“ (Alkemeyer/Schmidt 2003: 82) In diesem Sinne hinterlassen Tätigkeiten, die eine Person aus Leidenschaft ausführt, notwendigerweise Spuren am und im Subjekt besser gesagt, nach Bourdieu in ihrem Habitus. Hier ist es die Sportart Yoga, welche die bereits erwähnten Veränderungen in den Interviewpartnerinnen hervorruft. Durch die Arbeit mit ihrem Körper häufen die Akteurinnen Kapital an, das sich in ihrem Habitus niederschlägt und sich auf ihr alltägliches Handeln und Denken auswirkt. Aus diesen Ausführungen lässt sich folgende These ableiten:

➔ Der Körper ist ein Medium der Darstellung der eigenen Person, das in der Yogapraxis Selbst- und Weltbezüge irritieren und verändern kann

Der mediale Einfluss betrifft die Wahrnehmung gesellschaftlicher Körperideale sowie die mediale Selbstdarstellung in den (sozialen) Medien. Da die Probandinnen einen unterschiedlichen medialen Umgang pflegen, kann die Verwendung sozialer Medien in den Zusammenhang zur eigenen medialen Darstellung gesetzt werden. Die alltägliche Wahrnehmung von Körperidealen in den sozialen Medien führt bei den Interviewpartnerinnen zu einer bewussten und kritischen Auseinandersetzung mit der besagten Thematik. Die

Ausübung von Yoga hat zu einer reflektierten und entspannteren Umgangsweise mit medialen Körperstereotypen beigetragen. Dadurch, dass die neuen Medien zur Normalität geworden sind, sind sie „zu einem (...) wichtigen Bildungs- und Sozialisationsfaktor geworden, der erheblichen Einfluss auf das praktische Wissen und Verhalten von Kindern und Jugendlichen hat.“ (Zirfas/Wulf: 2007: 31: 20) Obwohl nur zwei der Probandinnen soziale Netzwerke zum Zwecke der Selbstdarstellung nutzen, (die anderen verwenden sie kaum bis gar nicht) beeinflussen die neuen Medien dennoch ihre individuellen Denk- und Handlungsmuster. Die mediale Selbstdarstellung dient aber für die beiden nicht der Absicht, soziale Bestätigung zu erhalten. Das Bedürfnis nach sozialem Feedback kann bei den Interviewpartnerinnen somit nicht bestätigt werden. Sie nehmen diesen Trend aber dennoch bei ihren sozialen Kontakten wahr. Daraus lässt sich folgender Schluss ziehen:

➔ Die alltägliche Auseinandersetzung mit medialen Körperstereotypen beeinflusst individuelle Denk- und Handlungsmuster und kann zu einem reflektierten Verhältnis zum Körper beitragen

Gesellschaftlichen Vorstellungen über die Yogapraxis stehen die Interviewpartnerinnen different gegenüber. Die gesellschaftliche Vermarktung von Yoga hat zu einem gesellschaftlichen Hype geführt, den die Probandinnen nicht gutheißen. Der Yoga Lifestyle zieht sich derzeit rasant durch die Gesellschaft, wodurch Yoga oftmals auf seinen Lebensstil reduziert wird. In diesem Stil „kommt die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, eine spezifische Lebensform oder ein besonderer Habitus zum Ausdruck.“ (Zirfas/Wulf 2007: 21) Die Problematik sehen die Interviewpartnerinnen in der äußeren, gesellschaftlichen Schale, die Yoga nur als Trendsport mit zugehörigem Lifestyle vermarktet und zu wenig auf die Grundlagen und auf das innere Erleben Bezug nimmt.

➔ Die Vermarktung des Yoga - Lifestyle trägt zu einer oberflächlichen Betrachtung von Yoga bei

Dies lässt sich mit Keupps Worten vergleichen, der das Aufkommen von psychokulturellen Angeboten mit „Antworten auf die problematische Situation der Gegenwart“ (Keupp 1994: 341) in Verbindung bringt. Das bedeutet, dass das Praktizieren von Yoga nicht nur als eine Suche nach sozialer Zugehörigkeit verstanden werden kann, sondern ebenso als eine Suche nach Sinn, persönlicher Identität und Bedeutung.

Die verschiedenen Zugänge zur Yogapraxis zeigen, dass die Probandinnen der Praxis unterschiedliche Bedeutungen zuschreiben. Die Besinnung auf die tieferen, spirituellen Grundlagen steht im Vergleich zum Fokus auf die Reduktion körperlicher Schmerzen durch die

Praxis. Der persönliche Sinn aus der Praxis ergibt sich somit aus den eigenen Motiven, weshalb Yoga praktiziert wird. Die problematische gesellschaftliche Situation, von welcher Heiner Keupp im Zusammenhang mit der existenziellen Verunsicherung auf gesellschaftliche Ansprüche spricht, macht sich anhand von geistigem Stress - der sich im Körper manifestiert – bemerkbar, den die Probandinnen in der Yogapraxis versuchen abzubauen. Mehrmalig wird beispielsweise erwähnt, dass der Körper im Alltag zu funktionieren hat und er zu wenig Beachtung bekommt. Durch das Spüren und die Bewegung des Körpers in der Praxis können die Probandinnen ihre persönliche Bedeutung am Yoga erkennen. Daraus lässt sich folgende These ziehen:

➔ Der persönliche Sinn am Yoga wird individuell aus der Yogalehre entnommen und in den Alltag integriert

Die persönliche Bedeutung zeigt sich auch darin, dass die Probandinnen die Yogastudios nicht primär als Orte ansehen, Kontakte zu knüpfen. Für sie steht die Beschäftigung mit der eigenen Person und somit der eigene Fortschritt im Fokus. In den Yogastudios gibt es dennoch die Möglichkeit sozialen Anschluss zu finden oder sogar einer Gemeinschaft beizuwohnen. Das lässt sich mit dem Begriff des sozialen Kapitals von Bourdieu vergleichen, welches die Zugehörigkeit zu einer Gruppe kennzeichnet (vgl. Bourdieu 2005). Aufgrund der individuellen Beweggründe zum Yoga suchen die Probandinnen allerdings nicht nach einer Aufwertung ihres sozialen Kapitals. Interessant ist allerdings, dass das Gruppengefüge beziehungsweise die Gruppendynamik während der Yogapraxis dennoch eine wichtige Rolle spielt. Die Interviewpartnerinnen schätzen es zudem, wenn die Übungen angeleitet werden und sie sich somit besser auf die Praxis einlassen können. B1 und B4 sind überdies durch soziale Kontakte zum Yoga gestoßen.

➔ Die Ausübung der Sportart Yoga kann Gemeinschaft schaffen und die Anhäufung von sozialem Kapital fördern

Das Praktizieren von Yoga hat ein höheres Körperbewusstsein mit sich gebracht, welches die Probandinnen auf verschiedene Art und Weise im Alltag wahrnehmen und auch fühlen können. Durch das bewusste Spüren des Körpers - Leibes - auch in ihrem Alltag, versuchen die Interviewpartnerinnen ihrem Körper mehr Gehör und mehr Beachtung zu schenken. Diese gezielte Aufmerksamkeit des Körpers wird sonst oft in der Gesellschaft vernachlässigt, weil er einfach funktionieren muss. Mit der bewussten Wahrnehmung und Akzeptanz von körperlichen Bedürfnissen, wie beispielsweise Verspannungen, Krankheiten, existenziellen Zuständen

können die Interviewpartnerinnen einen besseren und achtsameren Umgang mit ihrem Körper pflegen. Der Körper ist zwischen Ich und Welt „als Schnittstelle jener Ort, an dem die symbolischen Handlungen erscheinen.“ (Meder 2008: 188) Der Körper funktioniert hier somit als Medium, das ihnen bestimmte Signale über geistige, emotionale und körperliche Aktivitäten sendet. Das Ineinandergreifen von Leib und Körper – der gespürte Leib in der aktiven Bewegung wird in diesem Zusammenhang als symbolisches Kapital wirksam, welches die Probandinnen durch die Yogapraxis mit und durch ihren Körper angehäuft haben und sich nun in ihrem Habitus und dementsprechend in ihrem alltäglichen Handeln und Wahrnehmen niederschlägt.

Daraus lässt sich folgender letzte These ziehen:

➔ Die Ausübung von Yoga steigert das Körperbewusstsein, das Auswirkungen auf individuelles Wahrnehmen und Handeln im Alltag hat

Nach der Diskussion der Ergebnisse wird im nächsten Kapitel die Beantwortung der Forschungsfragen vorgenommen.

8. Schlusswort

Zusammengefasst können die Forschungsfragen folgendermaßen beantwortet werden. Dem Körper als Medium wird eine große Bedeutung für das Selbst- und Weltverhältnis zugeschrieben. Dazu wurden verschiedene Themenbereiche untersucht, in welchen der Körper eine Rolle für individuelle Denk-, Handlungs- und Wahrnehmungsmuster spielt. Die Probandinnen stellen Veränderungen in ihrer (Selbst-)Wahrnehmung, in ihrem Handeln und ihrem Denken fest, die sich durch die Yogapraxis ergeben haben. Dies betrifft sowohl die höhere Akzeptanz sich selbst und dem eigenen Körper gegenüber als auch die eingetretene Ruhe und Zufriedenheit im alltäglichen Umgang. Durch die Erfahrung der Verschränkung vom aktiven Körper und dem gespürten Leib beim Yoga und der gleichzeitigen Konzentration auf Atmung, Körper und Geist wird im Individuum gewissermaßen ein Reflexionsprozess in Gang gesetzt, der ein Nachdenken der eigenen Person bedeutet. Aufgrund der bewussten Verknüpfung von Körper, Geist und Atmung spüren die Interviewpartnerinnen eine besondere Nähe zu sich selbst sowie zu ihrem Körper. Das Abschalten der geistigen Vernunft in der Praxis bringt die Probandinnen dazu, sich auf das eigene körperliche Befinden gezielt zu fokussieren und dies auch in ihren Alltag mitzunehmen. Die Beschäftigung mit sich selbst mithilfe des Körpers regt somit Bildungsprozesse im Subjekt an, die Spuren im Wesen und in der Identität

hinterlassen. Die Art und Weise wie sich die Interviewpartnerinnen selbst, die Welt und andere wahrnehmen und beurteilen hat sich verändert – besser gesagt ihr Habitus. Sie achten auf einen bewussten, autonomen Umgang mit ihrem Körper, durch den sie ihre Umwelt sowie sich selbst erfahren und mit dem sie gleichzeitig ihre Identität – ihr bisher erworbenes Kapital - ausdrücken. Der Körper wird im Yoga also zum einen zu einem Medium der Selbst- und Welterfahrung und zum anderen zu einem Medium der Darstellung des eigenen Habitus. Er wird als symbolisches Kapital wirksam, indem die Probandinnen ihr durch Yoga gesteigertes Körperbewusstsein reflektiert in ihrem Alltag einsetzen, um ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Unabhängig davon, welchen persönlichen Stellenwert die Sportart Yoga bei den Interviewpartnerinnen einnimmt, lässt sich schlussfolgern, dass die Sinn- und Identitätsentwicklung durch die Ausübung von Yoga beeinflusst wird. Durch das Ineinandergreifen von dem gespürten Leib und der körperlichen Bewegung in der Yogapraxis fungiert der Körper als Medium der bildenden Auseinandersetzung zwischen dem Ich und seiner Umwelt. Die Probandinnen erfahren in der Praxis sich selbst und durch den Einsatz ihres Körpers verleihen sie nicht nur ihrem Handeln, sondern ebenso ihrem Denken – ihrem Habitus - eine Gestalt. Bei der Yogapraxis „erfolgt die Herausbildung eines praktischen, handlungsrelevanten Wissens, einer körperlichen Hexis und eines leiblichen Habitus.“ (Zirfas/Wulf 2007: 31) In anderen Worten lässt sich sagen, dass die Probandinnen in der Yogapraxis durch die praktische Arbeit mit ihrem Körper Kapital anhäufen, das sich in ihrem alltäglichen Wahrnehmen und Handeln zeigt und durch ihren Körper sichtbar gemacht wird. Somit kann die These bestätigt werden, dass Yoga zugleich als sportliche und zugleich sinnvolle Tätigkeit betrachtet wird. Die körperliche und geistige Betätigung verschafft einen entlastenden Ausgleich zum stressigen Alltag.

9. Literaturverzeichnis

- Abels, Heinz (2006): Identität. Über die Entstehung des Gedankens, dass der Mensch ein Individuum ist, den nicht leicht zu verwirklichenden Anspruch auf Individualität und die Tatsache, dass Identität in Zeiten der Individualisierung von der Hand in den Mund lebt. Wiesbaden: VS.
- Abels, Heinz/ König, Alexandra (2010): Sozialisation. Soziologische Antworten auf die Frage, wie wir werden, was wir sind, wie gesellschaftliche Ordnung möglich ist und wie Theorien der Gesellschaft und der Identität ineinanderspielen. Wiesbaden: Springer VS. Online im Internet. URL: <https://link-springer-com.uaccess.univie.ac.at/content/pdf/10.1007%2F978-3-531-92024-5.pdf> [Stand: 17.09.2018]
- Abraham, Anke (2002): Der Körper im biographischen Kontext. Ein wissenssoziologischer Beitrag. Wiesbaden: Westdeutscher.
- Alkemeyer, Thomas/Boschert, Bernhard/Gebauer, Gunter et al. (Hg.) (2003): Aufs Spiel gesetzte Körper. Eine Einführung in die Thematik. In: Alkemeyer, Thomas/Boschert, Bernhard/Gebauer, Gunter et al. (Hg.): Aufs Spiel gesetzte Körper. Aufführungen des Sozialen in Sport und populärer Kultur. Konstanz: UVK, 7-15.
- Alkemeyer, Thomas/Schmidt, Robert (Hg.) (2003): Habitus und Selbst. Zur Irritation der körperlichen Hexis in der populären Kultur. In: Alkemeyer, Thomas/Boschert, Bernhard/Gebauer, Gunter et al. (Hg.): Aufs Spiel gesetzte Körper. Aufführungen des Sozialen in Sport und populärer Kultur. Konstanz: UVK, 77-102.
- Althans, Birgit (2008): Bodies that matter. Zur Bedeutung des Körpergedächtnisses beim Lernen. In: Mitgusch K./Sattler E./Breinbauer I. M. (Hg.) (2008): Dem Lernen auf der Spur. Stuttgart: Klett-Cotta, 295-308.
- Baacke, Dieter (2007): Medienpädagogik. Tübingen: Max Niemeyer.
- Beck, Ulrich (1986): Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2003, Sonderausgabe zum 40jährigen Bestehen.

- Bohnsack, Ralf (2007): Performativität, Performanz und dokumentarische Methode. In: Wulf, Christoph/Zirfas, Jörg (Hg.): Pädagogik des Performativen. Theorien, Methoden, Perspektiven. Weinheim und Basel: Beltz, 200-209.
- Bourdieu, Pierre (1983): Ökonomisches Kapital, kulturelles Kapital, soziales Kapital. In: Kreckel, Reinhard (Hrsg.): Soziale Ungleichheiten. Göttingen: Otto Schwartz & Co, S.183-198.
- Bourdieu, Pierre (1987): Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2014, 24. Auflage.
- Bourdieu, Pierre (1987): Sozialer Sinn. Kritik der theoretischen Vernunft. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Bourdieu, Pierre (1997): Meditationen. Zur Kritik der scholastischen Vernunft. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Bourdieu, Pierre (2005): Die verborgenen Mechanismen der Macht. Hamburg: VSA.
- Elias, Norbert (1997): Über den Prozeß der Zivilisation. Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen. 2. Band. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Ferchhoff, Wilfried/Neubauer, Georg (1997): Patchwork-Jugend. Eine Einführung in postmoderne Sichtweisen. Opladen: Leske + Budrich.
- Flick, Uwe (1995): Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung. Reinbek: Rowohlt, 2011, 4.Auflage.
- Froschauer, Ulrike/Lueger Manfred (2003): Das qualitative Interview. Zur Praxis interpretativer Analyse sozialer Systeme. Weinheim und Basel: Beltz.
- Fröhlich, Gerhard (1994): Kapital, Habitus, Feld, Symbol. Grundbegriffe der Kulturtheorie bei Pierre Bourdieu. In: Mörrth, Ingo/Fröhlich, Gerhard (Hg.): Das symbolische Kapital der Lebensstile. Zur Kulturosoziologie der Moderne nach Pierre Bourdieu. Frankfurt am Main: Campus.
- Göhlich, Michael/Zirfas, Jörg (Hrsg.) (2009): Der Mensch als Maß der Erziehung. Weinheim und Basel: Beltz.
- Gugutzer, Robert (2002): Leib, Körper und Identität. Eine phänomenologisch-soziologische Untersuchung zur personalen Identität. Wiesbaden: Westdeutscher.

- Gugutzer, Robert (2012): Verkörperungen des Sozialen. Neophänomenologische Grundlagen und soziologische Analysen. Bielefeld: transcript.
- Helfferich, Cornelia (2011): Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews. Wiesbaden: Springer, 4. Auflage. Online im Internet. URL: <https://link-springer-com.uaccess.univie.ac.at/content/pdf/10.1007%2F978-3-531-92076-4.pdf> [Stand: 17.09.2018]
- Hitzer, Ronald/Honer, Anne (1994): Bastelexistenz. Über subjektive Konsequenzen der Individualisierung. In: Beck, Ulrich/Beck-Gernsheim, Elisabeth (Hg.): Riskante Freiheiten. Individualisierung in modernen Gesellschaften. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 307-315.
- Hoffmann, Bernward (2003): Medienpädagogik. Eine Einführung in Theorie und Praxis. Paderborn: Ferdinand Schöningh.
- Hurrelmann, Klaus (1986): Sozialisation. Das Modell der produktiven Realitätsverarbeitung. Weinheim und Basel: Beltz, 2012, 10. vollständig überarbeitete Auflage.
- Keupp, Heiner (1994): Ambivalenzen postmoderner Identität. In: Beck, Ulrich/Beck-Gernsheim, Elisabeth (Hg.): Riskante Freiheiten. Individualisierung in modernen Gesellschaften. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 336-350.
- Knijff, Melanie (2006): Hybride Sinnsysteme in Informationsnetzwerken. Moderne Identitätsbildung und Heilsuche über den menschlichen Körper. Frankfurt am Main: Peter Lang, Diplomarbeit.
- Koller, Hans-Christoph (2012): Bildung anders denken. Einführung in die Theorie transformatorischer Bildungsprozesse. Stuttgart: Kohlhammer.
- Krais, Beate/Gebauer, Gunter (2002): Habitus. Bielefeld: transcript.
- Mayring, Philipp (2002): Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativen Denken. Weinheim und Basel: Beltz, 5. Auflage.
- Mayring, Philipp (2010): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. Weinheim und Basel: Beltz, 2010, 11. Auflage.
- Meder, Norbert (2009): Medientheoretische Grundlagen der Medienpädagogik. Klassifikation der Medien und ihre Funktionen. In: Mertens, Gerhard/Meder, Norbert/Macha,

- Hildegard: Handbuch Erziehungswissenschaft. Band 3. Paderborn: Schöningh, 743-750.
- Metten, Thomas (2008): Medialität als Differenz und Vermittlung. Überlegungen zu einem ästhetischen Lern- und Vermittlungsbegriff. In: Mitgusch K./Sattler E./Breinbauer I. M. (Hg.) (2008): Dem Lernen auf der Spur. Stuttgart: Klett-Cotta, 185-196.
- Meuser, Michael (2002): Körper und Sozialität. Zur handlungstheoretischen Fundierung einer Soziologie des Körpers. In: Meuser, Michael/Hahn, Kornelia (Hg.): Körperrepräsentationen. Die Ordnung des Sozialen und der Körper. Konstanz: UVK.
- Posch, Waltraud (2009): Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt. Frankfurt am Main: Campus.
- Schäfers, Bernhard (o. J.): Jugendsoziologie. Einführung in Grundlagen und Theorien. Opladen: Beske + Budrich, 7. aktualisierte und überarbeitete Auflage.
- Schnäbele, Verena (2009): Yogapraxis und Gesellschaft. Eine Analyse der Transformations- und Subjektivierungsprozesse durch die Körperpraxis des modernen Yoga. Hamburg: Dr. Kovac, Dissertation.
- Shilling, Chris (1997): The Body and Difference. In: Woodward, Kathryn (ed.: Identity and Difference. Walton Hall: The Open University, Sage, 63-107.
- Süss, Daniel/Lampert, Claudia/Wijnen Christine W. (2010): Medienpädagogik. Ein Studienbuch zur Einführung. Wiesbaden: VS.
- Swertz, Christian (2009): Medientheoretische Grundlagen der Medienpädagogik. Medium und Medientheorien. In: Mertens, Gerhard/Meder, Norbert/Macha, Hildegard: Handbuch Erziehungswissenschaft. Band 3. Paderborn: Schöningh, 751-780.
- Waldenfeld, Bernhard (2000): Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Wulf, Christoph/Zirfas, Jörg (Hg.) (2007): Performative Pädagogik und performative Bildungstheorien. Ein neuer Fokus erziehungswissenschaftlicher Forschung. In: Wulf, Christoph/Zirfas, Jörg (Hg.): Pädagogik des Performativen. Theorien, Methoden, Perspektiven. Weinheim und Basel: Beltz, 7-40.

Anhang

Interviewleitfaden

Einstieg

Wie lange machst du schon Yoga und wie oft?

Wieso machst du Yoga und wie bist du dazu gekommen?

Welche Art von Yoga machst du?

Wie erlebst/spürst du deinen Körper beim Yoga?

Welchen Stellenwert hat Yoga für dich in deinem Leben?

Umgang mit dem Körper

Wie siehst du deine Beziehung zu deinem Körper? Kannst du sie beschreiben?

Inwiefern hat sich für dich deine Beziehung zu deinem Körper verändert, seitdem du Yoga ausübst?

Welche Beziehung siehst du zwischen dem Körper und der Welt?

Wie nimmst du deinen Körper wahr, wenn du Yoga machst?

Welche Bedeutung hat die Atmung für dich beim Yoga?

Inwiefern lässt sich der Körper deiner Meinung nach als Medium verstehen, um die Welt zu erleben/begreifen/wahrzunehmen?

Ist der Körper wichtig für dich beim Erfassen und Verstehen von Inhalten, also bei Lern- und Bildungsprozessen? Wenn ja, inwiefern? Wenn nein, wieso nicht?

Körper als Ausdrucksmittel

Was möchtest du mit deinem Körper ausdrücken?

Stellst du deinen Körper in Medien dar, wie z.B. in sozialen Netzwerken? Wenn ja, inwiefern? Wenn nein, wieso nicht?

Inwiefern stellt für dich Yoga eine Möglichkeit dar seine Identität darzustellen/auszudrücken? Versuchst du beim Yoga deine Persönlichkeit/Identität darzustellen? Wenn ja, inwiefern?

Findest du, dass deine Identität durch das Ausüben von Yoga beeinflusst wird? Wenn ja, inwiefern?

Siehst du beim Yoga eine gemeinsame/spezifische Lebensart oder Kultur? Wenn ja, welche?

Grenzerfahrungen

Welchen Sinn hat die Ausübung von Yoga für dich? Was ist dir persönlich wichtig daran?

Würdest du Yoga als sportliche Betätigung bezeichnen oder eher als Lebensart?

Gehst du beim Yoga an deine (körperlichen) Grenzen? Inwiefern spürst du beim Yoga eine besondere Nähe zu deinem Körper/zu dir selbst?

Findest du, dass Yoga für viele Menschen eine Suche nach (Lebens-)Sinn/ nach sich selbst darstellen kann? Wie stehst du dazu?

Was bedeutet Spiritualität/Religion für dich?

Wieso glaubst du ist Yoga derzeit so beliebt?

Soziales Umfeld

Übst du gemeinsam mit FreundInnen/ Bekannten Yoga aus?

Was sagen Familie/FreundInnen dazu, dass du Yoga machst?

Hast du durch das Yoga neue FreundInnen gefunden?

Gesellschaftliche Normen und Werte

Nimmst du gesellschaftliche Normen/Ideale in Bezug auf den Körper wahr?

Inwiefern fühlst du dich dadurch beeinflusst/nicht beeinflusst?

Wie erlebst du diese bei der Yogapraxis?

Gibt es beim Yoga Körperideale? Und wenn ja, welche?

Wie reagierst du, wenn du Körperideale in den Medien siehst?

Hast du selbst Körperideale, die du anstreben/erreichen möchtest?

Inwiefern versuchst du diese zu erfüllen/nicht zu erfüllen?

Abschluss

Hast du sonst noch etwas, das zu anmerken möchtest?

Zusammenfassung

In dieser Arbeit wird die Bedeutung des Körpers als Medium für die Sinn- und Identitätsentwicklung junger Erwachsener thematisiert. Der Untersuchungsgegenstand ist die Sportart „Yoga“, bei welcher die Annahme besteht, dass das Körperbewusstsein ausgeprägt wird und die in den letzten Jahrzehnten einen gesellschaftlichen Aufschwung erfahren hat. Mithilfe des Habituskonzeptes von Bourdieu sowie sozialwissenschaftlicher Literatur in Bezug auf den Körper konnte die Wichtigkeit des Körpers für Bildungsprozesse festgestellt werden. Dabei wird aus medienpädagogischer Sicht primär die Frage fokussiert, wie der Körper als Medium der Auseinandersetzung zwischen dem Ich und seiner sozialen Umwelt reflektiert und im Sinne eines selbstbestimmten Umgangs funktionalisiert wird. Ziel dieser Arbeit ist es herauszufinden, wie der Körper in der Sportart Yoga wahrgenommen, erfahren und bearbeitet wird. Zu diesem Sinn und Zweck wurden qualitative Leitfadeninterviews mit vier weiblichen Studentinnen/Akademikerinnen geführt, die regelmäßig Yoga praktizieren. Diese Interviews wurden im Anschluss mit der qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet. Insbesondere wird auf das Erleben und die Darstellung des eigenen Körpers, als auch auf die Qualität der Beziehung zum eigenen Körper eingegangen, die unter anderem durch gesellschaftliche und mediale Einflüsse geprägt wird. Resümierend lässt sich sagen, dass die intensive Beschäftigung mit dem eigenen Körper und Geist in der Sportart Yoga als symbolische Kapitalanhäufung nach Bourdieu verstanden werden kann. Das Praktizieren von Yoga beeinflusst individuelle Selbst- und Weltverhältnisse und den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper. Das betrifft vor allem die Verbesserung der Beziehung zum eigenen Körper sowie ein erhöhtes Körperbewusstsein.

Abstract

The topic of the following paper is the significance of the body for young adults as a medium for the construction of identity and sense. The subject of analysis is the sport “yoga”, as it has been a rising social theme within the last few decades. Bourdieu’s habitus concept and social scientific literature discussing the body display the importance of the body for identity and education processes. The main question from a media-pedagogical perspective is how the body as a medium between a person and its social environment is reflected and functionalized independently. The goal of this paper is to find out how the body in the sport Yoga is reflected, experienced and constructed. For that purpose, four qualitatively guided interviews have been conducted with four students/academics, who practice yoga regularly. Afterwards, the results were examined with the qualitative content analysis. The focus lies on the experience and representation of the body as well as on the quality of the relationship to the own body, which is affected by social and media influences. To sum it up, the intense involvement with your own body and spirit in the sport yoga can be described as an accumulation of symbolic capital after Bourdieu. The yoga practice affects someone’s self- and world relationships and the thoughtful handling of the own body in everyday life. This results primarily in a better relationship with your own body and a higher body awareness.