



universität
wien

MASTERARBEIT/MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit/Title of the Master's Thesis

Spirituelle Langeweile:
Eine empirische Untersuchung zu Ursachen und Wirkungen von
Langeweile in der Yoga-Praxis.

verfasst von/submitted by

Caroline Porics, BSc

angestrebter akademischer Grad/in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien, 2022/Vienna 2022

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

UA 066 840

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

Masterstudium Psychologie UG2002

Betreut von/Supervisor:

Univ. Prof. Dipl. Psych. Dr. Thomas Götz

Zusammenfassung

Yoga als eine ganzheitliche Praxis für Körper und Geist wird immer bekannter und beliebter. Obwohl Yoga erwiesenermaßen gut für den Menschen ist, lehnen es doch viele ab. Eine mögliche Ursache könnte eine oftmals berichtete Langeweile während der Yoga-Praxis sein. Langeweile führt unter anderem zu einer verringerten Aufmerksamkeit und einer zukünftigen Vermeidungsmotivation. Nach der Kontroll-Wert-Theorie entsteht Langeweile durch die subjektive Bewertung einer Situation oder Tätigkeit. Oftmals sind mangelnde Wertbewertungen und zu hohe/zu niedrige Kontrollbewertungen der Auslöser von Langeweile. Das Ziel dieser Arbeit ist es, die aus der Kontroll-Wert-Theorie erprobten Annahmen aus dem Lern- und Leistungskontext im spirituellen Kontext der Yoga-Praxis zu prüfen und die Intensität von habitueller und situativer Langeweile dabei zu untersuchen. Dazu wurde folgende Forschungsfrage aufgestellt: „Was sind Ursachen und Wirkungen von Langeweile in der Yoga-Praxis?“. Um die Forschungsfrage zu beantworten, wurden zwei quantitative Online-Befragungen durchgeführt, welche habituelle (Studie 1, N=256, 77% weiblich) und situative Langeweile (Studie 2, N=57, 84% weiblich) im Yoga-Kontext untersuchten. Eine empfundene Über- und Unterforderung (Kontrollbewertung) sowie eine geringe Relevanz (Wertbewertung) hängen signifikant positiv mit dem Empfinden von Langeweile in der Yoga-Praxis zusammen. Habituelle Langeweile zeigt sich im Gegensatz zu situativer Langeweile in der Yoga-Praxis als einheitliches Konstrukt, welches in den einzelnen Aspekten einer Yoga-Einheit konstant bleibt. Die Studie dient als Erweiterung des Forschungsstandes zur Kontroll-Wert-Theorie. Weitere Studien zur Replikation und Prüfung der Befunde werden empfohlen.

Schlüsselwörter: Langeweile, Kontroll-Wert-Theorie, Motivation, spirituelle Langeweile, Spiritualität, Yoga

Abstract

Practicing yoga can be a holistic experience for mind and body and has become quite popular over the last years. However, many people still reject it, even though yoga has been proved to be beneficial for mental and physical health. This rejection might be due to the fact that yoga is often associated with boredom during yoga sessions. Boredom often leads to inattentiveness and can result in lack of motivation. According to the control-value theory, boredom is the consequence of lack of value and inappropriate control. The aim of this thesis is to apply this theory to the context of yoga in order to find out about the intensity of boredom. In order to do so, the following question was raised: What are the causes of boredom in yoga sessions? Two online studies were conducted which focus on trait boredom (study 1, N=256, 77% female) and state boredom (study 2, N=57, 84% female). It can be concluded that most assumptions of the control-value theory proved to be correct. Inappropriate control and a lack of value significantly influence the feeling of boredom. This thesis can serve as an extension of the control-value theory and further studies that might investigate and reassess the findings can be recommended.

keywords: boredom, control-value theory, motivation, spiritual boredom, spirituality, yoga

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG	6
2. THEORETISCHER HINTERGRUND	8
2.1. Langeweile als Emotion	8
2.2. Habituelle Langeweile vs. situative Langeweile.....	11
2.3. Kontroll-Wert-Theorie der Emotionen.....	12
2.3.1. Ursachen von Emotionen.....	12
2.3.2. Wirkungen von Emotionen	13
2.4. Kontroll-Wert-Theorie und Langeweile.....	14
2.4.1. Ursachen von Langeweile	14
2.4.2. Wirkungen von Langeweile.....	16
2.5. Yoga als spiritueller Kontext.....	17
2.5.1. Begriffsbestimmung: Spiritualität.....	17
2.5.2. Begriffsbestimmung: Yoga-Praxis	19
2.6. Langeweile in der Yoga-Praxis	21
2.6.1. Begriffsbestimmung: Spirituelle Langeweile.....	21
2.6.2. Ursachen von Langeweile in der Yoga-Praxis	23
2.6.3. Wirkungen von Langeweile in der Yoga-Praxis	25
3. FRAGESTELLUNGEN UND HYPOTHESEN	27
4. METHODIK	29
5. STUDIE 1	29
5.1. Untersuchungsdesign und Durchführung.....	29
5.2. Stichprobenbeschreibung	30
5.3. Material	31
5.3.1. Habituelle Langeweile	32
5.3.2. Kontrollwahrnehmung	33
5.3.3. Valenzwahrnehmung.....	33
5.3.4. Motivation	34
5.3.5. Spiritualität.....	35
5.4. Statistische Verfahren	36
5.5. Ergebnisse	36
5.5.1. Deskriptive Statistik.....	36
5.5.2. Hypothesenprüfung.....	38

5.6. Diskussion	41
6. STUDIE 2	43
6.1. Untersuchungsdesign und Durchführung	43
6.2. Stichprobenbeschreibung	43
6.3. Material	44
6.3.1. Situative Langeweile	45
6.3.2. Kontrollwahrnehmung	46
6.3.3. Valenzwahrnehmung	46
6.3.4. Motivation	46
6.3.5. Spiritualität	47
6.4. Statistische Verfahren	47
6.5. Ergebnisse	47
6.5.1. Deskriptive Statistik	47
6.5.2. Hypothesenprüfung	49
6.6. Diskussion	52
7. GESAMTDISKUSSION	54
7.1. Praktische Implikationen	57
7.2. Stärken und Limitationen	58
7.3. Zukünftige Forschungsmöglichkeiten	60
8. FAZIT	60
9. LITERATURVERZEICHNIS	61
ANHANG A	66
ANHANG B	67
ANHANG C	69
ANHANG D	70

1. Einleitung

„Wir [Menschen] haben keine Zeit“, schrieb Bethke (2016) bereits vor mehr als fünf Jahren und wies damit auf eine Thematik hin, die bis heute noch hochaktuell ist. Das heutige Zeitalter wird von Zeitforschern das Zeitalter der Beschleunigung genannt (Bethke, 2016). Es ist gekennzeichnet durch die fehlende Langsamkeit in der Gesellschaft und durch einen rasanten technologischen Fortschritt über alle Lebensbereiche hinweg. Diese Komponenten bringen Mengen an neuen Möglichkeiten, Informationen und neuer Forschung mit sich. Menschen sind tagtäglich vielen äußeren Reizen ausgesetzt, können diese nur noch schwer filtern und verlernen dadurch, in sich hinein zu spüren, sich selbst zu kennen und zu reflektieren. Sie verlieren im wahrsten Sinne des Wortes die Verbindung zu sich selbst. Infolgedessen begeben sich viele auf die Suche nach dem Ursprung ihres Seins fernab der materiellen Welt und werden dabei oftmals von spirituellen Traditionen oder Tätigkeiten aufgefangen. Spiritualität ist geprägt von Komplexität und Individualität, wobei alle Definitionen und Aussagen über Spiritualität durch die individuelle Erfahrung mit der Verbundenheit zu sich selbst, zu anderen und zur Natur vereint sind (Jager Meezenbroek et al., 2012; Dahlgrün, 2019). Diese Erfahrungen können religiöser, meditativer, aber auch sportlicher Natur sein.

Yoga, eine traditionell indische Lehre von Körper und Geist, fällt unter diese spirituellen (individuellen) Erfahrungen, weswegen die Yoga-Praxis als ein spiritueller Kontext betrachtet werden kann (Csala et al., 2021; MacDonald & Holland, 2002). Im Hinduismus wurde das Potenzial von Yoga bereits vor längerer Zeit erkannt, während es in westlichen Ländern erst seit den 1980er-Jahren an Popularität gewann. Mittlerweile sprechen Statistiken von über 300 Millionen Menschen mit aktiver Yoga-Praxis, wobei die Tendenz steigend ist (GfK, 2018). Durch die Ausübung von Yoga verbessern sich das spirituelle Bewusstsein und die Beziehung zwischen Körper und Geist (Csala et al., 2021). Noch dazu wird von positiven Veränderungen in den Bereichen *körperliche Fitness*, *Gelassenheit* und *Wohlbefinden* berichtet (Csala et al., 2021; GfK, 20018).

Obwohl es durchaus eine positive Verknüpfung zwischen Spiritualität und Yoga-Praxis gibt, stellt der Wunsch nach besserer körperlicher Fitness oftmals die stärkste Motivation dar (Csala et al., 2021). Um dem gerecht zu werden, fokussieren sich viele Anbieter und Yoga-Lehrer:innen auf Körperübungen und geben den meditativen Aspekten einer Yoga-Einheit und somit einer potenziellen spirituellen Erfahrung kaum noch Raum in ihren Stunden. Meditation und Schlussentspannung können aber durchaus zu einem besseren Wohlbefinden beitragen. Bisherige Befunde sprechen von positiven Auswirkungen der

Meditation auf die psychische Gesundheit. Diese reichen von verbesserter Schlafqualität über eine signifikante Stressreduktion bis hin zu einer Verbesserung der Gehirnfunktion (Boyd et al., 2018; Gong et al., 2016; Luders, 2015).

Gerade, weil die Gesellschaft so schnelllebig ist, könnte ganzheitliches Yoga-Training eine wohltuende und entschleunigende Wirkung haben. Warum sind Menschen trotz der wissenschaftlich positiven Effekte von ganzheitlichem Yoga davon teilweise dennoch abgeneigt? Spiritualität an sich weckt bei vielen Menschen eine Verknüpfung mit etwas Surrealem und nicht Zielführendem. Optimal wäre aber, die vollständige Aufmerksamkeit nach innen zu richten (Wolf, 2021). Viele Praktizierende scheitern genau daran und empfinden in weiterer Folge Langeweile (Kort, 2011; Strawn & Gioelli, 2020). In nicht wissenschaftlichen Quellen wie Yoga-Webseiten für Laien (z. B. „Ist Yoga wirklich langweilig? – Eine Frage der Einstellung“; Fitnessletter, 2019) ist diese Annahme bereits anerkannt und wird als mangelndes Sich-Einlassen auf die Yoga-Erfahrung und als fehlende Übung abgetan. Auch innerhalb populärer ayurvedischer Sichtweisen wird bei Langeweile von absichtlicher Ablenkung und Versperrung des Zugangs zum spirituellen Herzen gesprochen (Crittin, 2020). MacDonald und Holland (2002) deuten einen negativen Zusammenhang zwischen Langeweile und dem Finden nach dem Sinn des Lebens an. McDonald (2009) weist hierbei auf ein soziales Problem einer narzisstischen Gesellschaft hin, die zu oberflächlicher Ablenkung neigt und somit anfälliger für Langeweile ist.

Ursachen und Wirkungen von Langeweile in der Yoga-Praxis sind dabei jedoch bislang kaum benannt worden. Langeweile ist Teil des vielfältigen Emotionserlebens von Menschen und daher ein beliebter Forschungsgegenstand innerhalb der Psychologie. Dadurch wurden bislang schon einige Theorien und Annahmen zum Thema *Langeweile* aufgestellt, die diese als psychologisches Konstrukt und deren Auslöser und Folgen davon benennen (Bench & Lench, 2013; Goetz et al., 2019; Vogel-Walcutt et al., 2012; Westgate & Wilson, 2018). Eine Grundlage zur Ursachenfindung von Langeweile bietet die *Kontroll-Wert-Theorie* von Pekrun (2006). Dabei wird Langeweile als eine Folge mangelnder Wert- und zu hoher/ zu niedriger Kontrollbewertungen angesehen. Grundsätzlich lassen sich alle Emotionen, auch Langeweile, anhand von speziellen Situationen und Kontexten untersuchen.

Das Ziel dieser Masterarbeit ist es, die bereits im Lern- und Leistungskontext erprobte Kontroll-Wert-Theorie auf den modernen spirituellen Kontext der Yoga-Praxis zu überführen, und die damit zusammenhängenden Annahmen zu prüfen. Durch eine quantitative Querschnittstudie sollen mögliche Ursachen, Wirkungen und die Intensität von Langeweile während des Yogas untersucht werden. Diese Untersuchung ist die erste Kontroll-Wert-Studie

zu Langeweile in der Yoga-Praxis anhand der herausgefunden werden soll, ob die in der Theorie geltenden Annahmen auch auf diesen Kontext zutreffen. Dabei werden die beiden Thematiken – Langeweile und Yoga – unter dem übergeordneten Konstrukt der *spirituellen Langeweile* zusammengefasst. Weiters soll diese Studie einen Beitrag zur Erforschung von Langeweile bei spirituellen Tätigkeiten leisten. Zusammenfassend lautet das Thema der Masterarbeit: *Spirituelle Langeweile: Eine empirische Untersuchung zu Ursachen und Wirkungen von Langeweile in der Yoga-Praxis*. Die Ergebnisse dieser Forschungsarbeit sollten zur Strategiefindung gegen Langeweile bei Yoga beitragen und im besten Falle Yogalehrende aufklären und mehr Menschen aktiv zur eigenen Yoga-Praxis motivieren.

Die Arbeit gliedert sich in die Darstellung der Definition von Konstrukten und Theorien in Bezug auf Langeweile in spirituellen Kontexten sowie bei Yoga, worauf aufbauend Fragestellungen und die zu untersuchenden Hypothesen genannt werden. Dies mündet in der Vorstellung der ausgewählten Methodik. Im Anschluss werden die Forschungsergebnisse präsentiert. Die Arbeit endet mit einer Diskussion, in der unter anderem praktische und theoretische Implikationen angesprochen werden.

2. Theoretischer Hintergrund

Bevor in vorliegender Arbeit verstärkt auf die theoretische Befundlage zum Thema *spirituelle Langeweile* eingegangen wird, wird Langeweile zunächst als Emotion definiert. Danach werden die Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) und die Einordnung von Langeweile darin geschildert, worauf die Darstellung ihrer Wirkungen folgt.

2.1. Langeweile als Emotion

„Langeweile ist ein böses Kraut, aber auch eine Würze, die viel verdaut.“ So soll Johann Wolfgang von Goethe im Jahr 1827 auf die Frage, was Langeweile sei, geantwortet haben (Große, 2008). Der Psychoanalytiker Otto Fenichel schrieb 1934 von Langeweile als unlustvolles Erleben von Impulslosigkeit und davon, dass der Mensch der Langeweile unter gewissen Umständen passiv ausgeliefert ist (Fenichel, 1934). Obwohl sich bedeutende Persönlichkeiten bereits im 19. und im 20. Jahrhundert mit Langeweile beschäftigt haben, ist das Interesse der Wissenschaft, wie eine Analyse der Publikationszahlen zeigen konnte, erst im letzten Jahrzehnt gestiegen (Götz et al., 2019). Die meisten Forschungsarbeiten stammen hierbei aus der Bildungspsychologie und thematisieren Langeweile im Lern- und Leistungskontext (Goetz et al., 2019; Kögler & Göllner et al., 2019; Özerk, 2020).

Innerhalb der heutigen Forschung konnte noch kein Konsens über die Definition von Langeweile gefunden werden. Oftmals wird sie nicht als eigenständige Emotion angesehen, sondern eher als fehlendes Interesse oder als ein Mangel an positiven Emotionen definiert (Goetz et al., 2019). Langeweile ist aus wissenschaftlicher Hinsicht keine der klassischen Basisemotionen, wie sie einst der Psychologe Paul Ekman 1984 operationalisiert hatte, und zu denen Emotionen wie Freude oder Angst zählen (zitiert nach Goetz et al., 2019, S. 465). Wird aber auf das *Komponenten-Prozess-Modell der Emotionen* (Scherer, 2000, zitiert nach Goetz et al., 2019, S. 465) Bezug genommen, lässt sich feststellen, dass Langeweile eine spezifische Kombination aus fünf Komponenten darstellt. Langeweile wird, wie in *Abbildung 1* dargestellt, als unangenehm (*affektiv*), mit veränderter und verlangsamter Zeitwahrnehmung (*kognitiv*) und mit geringer Erregung (*physiologisch*) angesehen. Noch dazu bringt sie den Wunsch, die Situationen zu verlassen (*motivierend*), und eine veränderte Mimik und Gestik (*expressiv*) mit sich (Goetz et al., 2019; Pekrun et al., 2010).

Abbildung 1

Die fünf Komponenten von Langeweile nach dem Komponenten-Prozess-Modell.

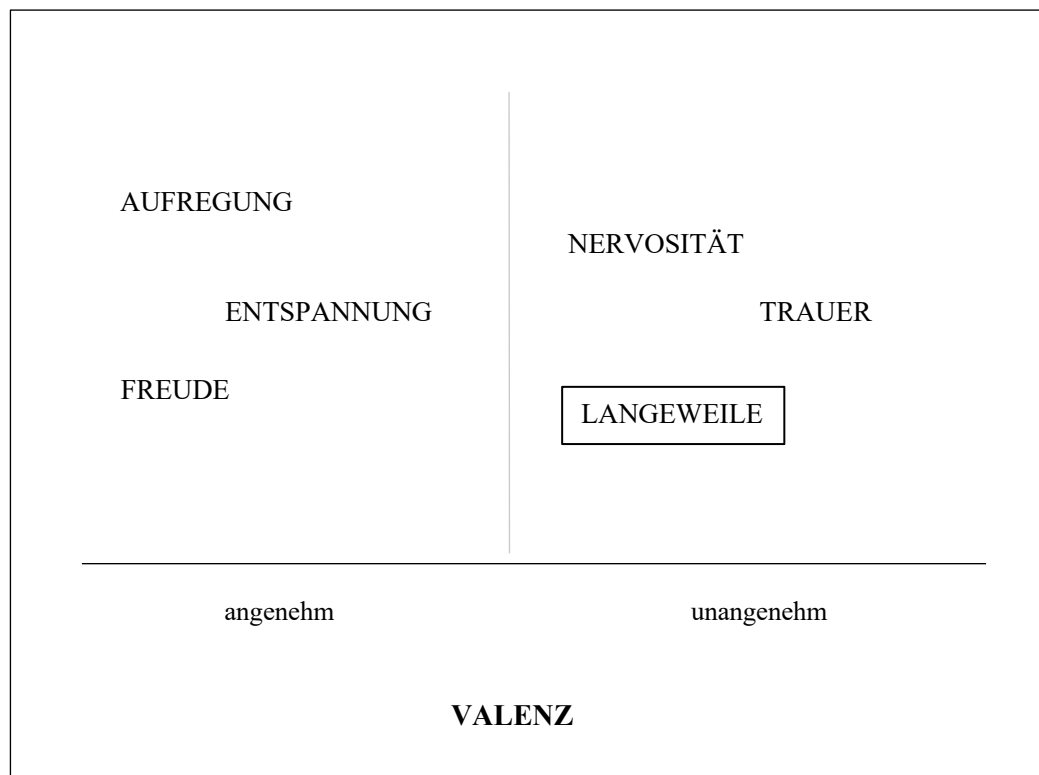
LANGeweile	
Komponente	Beispiel für Manifestation
expressiv	müder Blick
affektiv	unangenehmes Gefühl von Leere
kognitiv	verlangsamte Zeitwahrnehmung
physiologisch	geringe Erregung
motivational	Wunsch, Situation zu verlassen

Um das Argument, dass Langeweile lediglich fehlendes Interesse ist, zu entkräften, lässt sich auf das *Circumplex-Modell* von Russel (1980, zitiert nach Goetz et al., 2019, S. 466) zurückgreifen. In diesem Modell werden Emotionen entlang der Dimensionen *Valenz* (Empfindung) und *Arousal* (Erregung) eingeordnet. Während beim *Arousal* zwischen *hoch* und *niedrig* unterschieden wird, geht es bei der *Valenz* darum, wie die Emotionen in einem

Kontinuum von *angenehm* bis *unangenehm* empfunden werden. Dabei wäre fehlendes Interesse als *affektiv neutral* einzuordnen. Langeweile stattdessen, ist als ein unangenehmer Gefühlszustand (Valenz) mit niedrigem Erregungsniveau (Arousal) zu betrachten (Goetz et al., 2018). Anhand von *Abbildung 2* lässt sich Langeweile im Vergleich zu anderen Emotionen im Zuge der Valenz abbilden und vergleichen.

Abbildung 2

Emotionen entlang der Dimension Valenz (Pekrun et al., 2018).



In Bezug auf Valenz stimmen diese theoretischen Überlegungen mit den empirischen Ergebnissen überein (Goetz et al., 2019). Hinsichtlich der Aktivierung kommt es aber teilweise noch zu Unstimmigkeiten zwischen Theorie und Empirie (Goetz et al., 2019). Fahlmann et al. (2013) kamen in ihrer Studie zu der Erkenntnis, dass Langeweile sowohl mit erhöhtem Arousal in Form von einer Art Zappeligkeit als auch mit Lethargie und daher mit niedrigem Arousal einhergehen kann. An dieser Stelle wird ein weiteres Mal auf Otto Fenichel verwiesen, der bereits vor fast 100 Jahren diesen Befund stützte, indem er behauptete, „wahrscheinlich sind es psychologisch recht verschiedene Zustände oder Verhaltensweisen, die mit dem Namen ‚Langeweile‘ bezeichnet werden“ (Fenichel, 1934, S. 270). Langeweile sollte demnach eher als

ein Überbegriff verschiedenster Formen betrachtet werden, da sich einzelne Komponenten und Dimensionen davon dynamisch mit den unterschiedlichen Situationen ändern können (Goetz et al., 2019; Götz & Frenzel, 2006).

2.2.Habituelle Langeweile vs. situative Langeweile

Im Hinblick auf Langeweile wird zwischen einer *habituellen* und einer *situativen* Ebene unterschieden. Die üblicherweise empfundene Langeweile, situationsbezogen oder nicht, wird als habituelle (*trait*) Langeweile bezeichnet, während bei Langeweile in einer konkreten Situation von situativer (*state*) Langeweile gesprochen wird (Fahlmann et al., 2013; Sung et al., 2021; Westgate & Wilson, 2018). Habituelle Langeweile bezieht sich auf negative Einstellungen, Erfahrungen und Desinteresse und ist bislang detaillierter erforscht als situative Langeweile (Vogel-Walcutt et al., 2012). Sie charakterisiert die erlebte Langeweile über Situationen hinweg und wird auch als *Persönlichkeitseigenschaft* oder als *Langeweile-Neigung* beschrieben (Pekrun et al., 2010; Westgate & Wilson, 2018). Die Neigung wird mit Aufmerksamkeitsdefiziten in Verbindung gebracht und bringt eine gewisse Tendenz zu problematischen Verhaltensweisen mit sich, darunter eine höhere Wahrscheinlichkeit zu einem Suchtverhalten, um sich selbst immer neuen Stimuli auszusetzen und Langeweile somit zu vermeiden (Struk et al., 2017; Sung et al., 2021).

Im Unterschied dazu ist situative Langeweile direkt an eine Situation mit unmittelbaren Auslösern geknüpft und kann sich oft auch innerhalb eines Kontextes schnell ändern (Vogel-Walcutt et al., 2012; Westgate & Wilson, 2018). Einige empirische Befunde zu diesem Forschungsstand befassen sich mit dem Zusammenhang zwischen habitueller beziehungsweise situativer Langeweile und Aufmerksamkeit. Hunter und Eastwood (2016) erwähnen eine Studie, in der auf einen positiven Zusammenhang zwischen kognitiven Ausfällen beziehungsweise Fehlern aufgrund mangelnder Aufmerksamkeit und habitueller Langeweile verwiesen wird (Malkovsky et al., 2012, zitiert nach Hunter & Eastwood, 2016, S. 2484). Auch situative Langeweile wirkt sich negativ auf die Aufmerksamkeitsleistung aus. Hier sind die Auslöser und negativen Effekte aber situationsspezifischer (Hunter & Eastwood, 2016).

Abschließend lässt sich sagen, dass Langeweile durchaus als eigenständige konstituierende Emotion angesehen werden kann, deren Auftreten sowohl von persönlichen Dispositionen als auch von Situationsvariablen abhängen kann, die aber grundsätzlich als unangenehm empfunden wird (Goetz et al., 2019). Im folgenden Abschnitt wird auf die Kontroll-Wert-Theorie der Emotionen von Pekrun (2006) eingegangen, aus der sich Ursachen und Wirkungen für Langeweile ableiten lassen.

2.3. Kontroll-Wert-Theorie der Emotionen

Die Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) bietet ein integratives Rahmenmodell, in dem die Ursachen und Wirkungen von Leistungsemotionen näher betrachtet werden. Als Leistungsemotionen werden Emotionen bezeichnet, die an Leistungsziele oder -aktivitäten geknüpft sind (Pekrun et al., 2010). Sie beinhalten Aspekte wie akademisches Engagement, Selbstregulierung, Erwartungen und Attributionen (Pekrun, 2006). Nach dieser Theorie werden Leistungsemotionen in zwei Gruppen unterteilt: in *aktivitätsbezogene* und *leistungsbazogene Emotionen*. Nach Pekrun (2006) liegt der Objektfokus entweder auf der Aktivität selbst (aktivitätsbezogen) oder auf dem Ergebnis einer Leistung (ergebnisbezogen). Langeweile zählt hierbei zu den aktivitätsbezogenen Emotionen. Innerhalb der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) werden Situationen nicht als direkte Ursachen für gewisse Emotionen angesehen, sondern deren kognitive Bewertung beziehungsweise Interpretation (Goetz et al., 2020). Noch dazu sind generalisierte Überzeugungen über vergangene und zukünftige Leistungen und Aktivitäten ausschlaggebend (Pekrun, 2006). Diese Bewertungen (*appraisals*) gliedern sich nach der Kontroll-Wert-Theorie in die *wahrgenommene Kontrolle* und die *wahrgenommene Valenz* einer Situation für ein Individuum (Pekrun, 2006), worauf folgend näher eingegangen wird. Noch dazu werden mögliche Wirkungen von Emotionen nach der Kontroll-Wert-Theorie kurz angesprochen.

2.3.1. Ursachen von Emotionen

Nach der Kontroll-Wert-Theorie wird die potenzielle Bewertung der *wahrgenommenen Kontrolle* in *Handlungskontrollerwartungen* und *Handlungsergebniserwartungen* gegliedert. Dabei beziehen sich *Handlungskontrollerwartungen* auf die Planung der Durchführung einer Aktivität und *Handlungsergebniserwartungen* auf die Abschätzung, ob eine bestimmte Aktivität zum gewünschten Ergebnis führt (Pekrun, 2006). Projiziert auf den Yoga-Kontext würde eine Handlungskontrollerwartung die Überzeugung, genug Flexibilität, Kraft oder Ruhe für eine bestimmte Sequenz mitzubringen, bedeuten. Eine Handlungsergebniserwartung wäre in diesem Fall die Erwartung, aufgrund von regelmäßiger Übung eine gewisse Position oder Sequenz ausführen zu können. Zusammengefasst handelt es sich hierbei um den möglichen Einfluss eines Individuums auf die aktuelle Aktivität oder auf das daraus folgende Ergebnis (Pekrun et al., 2006; Pekrun et al., 2010). Im Fokus der vorliegenden Studie stehen Handlungskontrollerwartungen, da die zu untersuchende Emotion *Langeweile* als aktivitätsbezogen gilt. Als Maß der subjektiven Kontrollkognition wurde in einigen Studien (Acee et al., 2010; Krannich et al., 2019) der subjektive Grad der Herausforderung verwendet.

Dieser drückt sich durch die wahrgenommene Herausforderung in einer Situation oder durch eine Aktivität aus. Im Falle einer optimalen Kontrollkognition wäre ein Kontext weder über- noch unterfordernd.

Die *subjektive Valenzkognition* bezieht sich auf die Relevanz und den Wert einer Situation beziehungsweise Tätigkeit (Pekrun et al., 2010). Generell lässt sich Valenz in *intrinsische* und *extrinsische Valenz*, auch *Leistungsvalenz* genannt, unterteilen (Pekrun, 2006). Dabei stehen bei der *intrinsischen Valenz* persönliches Interesse und Anerkennung der Aktivität im Vordergrund, wobei Ergebnisse und Fremdbewertungen unerheblich sind. Im Falle einer *extrinsischen Valenz* ist der Wert einer Aktivität stark mit Ziel und Ergebnis verbunden (Pekrun et al., 2010).

Beim Thema *Yoga* würde ein intrinsischer Wert die Überzeugung darstellen, dass dessen Philosophie und Praxis interessant ist und einem Individuum gefällt, wodurch es einen bedeutenden Faktor im Leben darstellt. Körperübungen können eine Leistungsvalenz hervorrufen, da es dabei in gewisser Weise um eine körperliche Leistung geht, die gesteigert werden soll. Auch die Vergleichskomponente, gleich gut oder besser als andere Teilnehmer:innen einer Yoga-Klasse zu sein, zählt in diesem Falle ebenso zu den extrinsischen Werten.

2.3.2. Wirkungen von Emotionen

Neben potenziellen Ursachen können anhand der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) auch Wirkungen und Funktionen von Emotionen genannt werden. Durch das aktive Erleben von Emotionen wird die Aufmerksamkeit eines Individuums auf das Objekt, das die Emotionen hervorruft, gelenkt. Im Falle des Lern- und Leistungskontextes können positive Emotionen wie Freude oder Hoffnung den Fokus auf das zu Lernende richten und den sogenannten *Arbeitsflow*, welcher nach Csikszentmihalyi (2014) einen Zustand des vollkommenen Einlassens auf eine Aktivität darstellt, steigern. Dies kann sich dementsprechend auch positiv auf die Leistung auswirken (Pekrun et al., 2018). Im Falle von negativen Emotionen wie Angst oder Ärger, welche von aktivitätsfremden Objekten ausgelöst werden, kann sich der *Arbeitsflow* und die Leistung reduzieren, da die begrenzten Aufmerksamkeitsressourcen für andere Objekte verwendet werden (Pekrun et al., 2018).

Eine weitere Auswirkung von Emotionen betrifft die Motivation. Bei positiven Emotionen steigt das Engagement für ein Objekt. Ebenso wird ein Individuum offen für Neues und bleibt eher bei einer Aktivität, wie dem Lernen oder Sport. Negative Emotionen verringern

die Motivation, sich in Zukunft erneut in die emotionsauslösende Situation zu begeben und aktivieren eine Fluchtreaktion (Pekrun et al., 2018).

Kognitive Strategien für die aktive Verarbeitung einer Situation werden ebenso von Emotionen beeinflusst. Positive Emotionen (wie z.B. Freude oder Stolz) fördern flexibles Denken, organisiertes Planen und selbstreguliertes Lernen, während negative Emotionen (wie z.B. Hoffnungslosigkeit, Langeweile oder Wut) ein Individuum abhängiger von externalen Reizen und Informationen machen, sodass es weniger auf seine persönlichen Strategien zurückgreift und selbstreguliertes Lernen verringert wird (Pekrun et al., 2018).

Die Ursachen, Funktionen und Wirkungen von Emotionen sind weitreichend und können ein Individuum unbewusst stark beeinflussen. Nachfolgend wird die Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) dezidiert auf die in dieser Arbeit fokussierte Emotion *Langeweile* umgelegt.

2.4. Kontroll-Wert-Theorie und Langeweile

In der vorliegenden Arbeit wird die Kontroll-Wert-Theorie von Pekrun (2006) zur Ursachenfindung von Langeweile bei Yoga herangezogen. Auch mögliche Auswirkungen von Langeweile auf Verhalten und Einstellungsmuster werden anhand dieser Theorie diskutiert. Bevor speziell auf den Yoga-Kontext eingegangen wird, werden zunächst grundsätzliche theoretische Annahmen dazu vorgestellt.

2.4.1. Ursachen von Langeweile

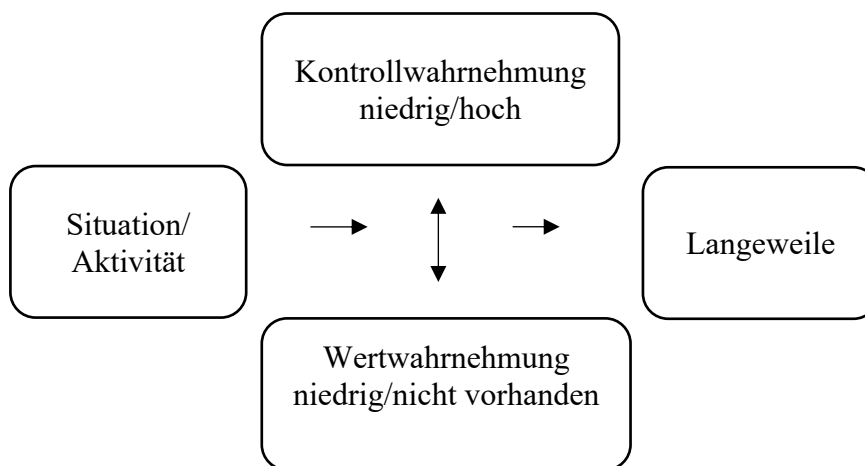
In der Kontroll-Wert-Theorie wird Langeweile als Funktion aus subjektiven Kontroll- und Valenzkognitionen betrachtet (Pekrun, 2006). In Anbetracht des heutigen Forschungsstands werden sowohl eine zu niedrige als auch eine zu hohe Kontrolle als Ursachen von Langeweile diskutiert (Acee et al., 2010; Krannich et al., 2019; Pekrun, 2006). Es wird demnach von einem kurvilinearen Zusammenhang zwischen subjektiver Kontrolle und Langeweile ausgegangen. Das bedeutet, wenn eine Tätigkeit nicht herausfordernd genug ist (zu hohe Kontrolle) oder die Fähigkeiten dabei überschritten werden (zu niedrige Kontrolle), kann Langeweile vorhergesagt werden (Goetz et al., 2019). Kontrollerleben findet laut Kögler und Göllner (2018) eher auf situativer Ebene statt, da Herausforderungen und Einflussnahme vom Setting abhängen und dementsprechend auch erheblich variieren können.

In der subjektiven Wertbewertung wird im Allgemeinen eine negative Beziehung zwischen Wertbewertungen und der Intensität von Langeweile angenommen. Das bedeutet, wenn die Aktivität als persönlich irrelevant oder nicht zielführend eingestuft wird, die Wahrscheinlichkeit entsprechend hoch ist, dass Langeweile entsteht. Diese negative Beziehung ist einzigartig in Bezug auf Leistungsemotionen und Wertbewertungen (Goetz et al., 2019). Bei Valenzkognitionen wird erneut eine Unterscheidung zwischen extrinsischen und intrinsischen Werten beachtet. Eine geringe extrinsische Wertbewertung löst beispielsweise demnach bei Leistungsaktionen eher Langeweile aus als eine niedrige intrinsische Wertbewertung. Der subjektive Wert ist sowohl auf situativer – in Form von Tätigkeiten beziehungsweise Inhalten – als auch auf persönlicher Ebene – in Form von Interessen und Vorlieben – verankert (Kögler & Göllner, 2018). Somit kann ein Mangel an Wert sowohl situative als auch habituelle Langeweile steigern. Neben den direkten Effekten von Kontrolle und Wert auf Langeweile unterstreichen Kögler und Göllner (2018) dabei auch die unterschiedlichen Einflüsse und die dynamische und interaktive Beziehung dieser beiden Komponenten. Eine passende Kontrollbewertung kann demnach den Effekt einer mangelnden Wertbewertung mildern. Eine unpassende Kontrollbewertung wiederum kann aber auch den Wert einer Aktivität reduzieren und somit Langeweile verursachen (Kögler & Göllner, 2018). Wie genau diese direkten und indirekten Effekte nach der Kontroll-Wert-Theorie zu Langeweile führen können, wird in *Abbildung 3* dargestellt.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Langeweile durch die proximalen Determinanten einer hohen/niedrigen Kontrollbewertung und einer niedrigen Wertbewertung ausgelöst wird. Anzumerken ist hierbei auch die interaktive Wirkung von Kontroll- und Wertbewertungen, welche Langeweile sowohl mildern als auch verstärken kann. Wie diese Bewertungen bei Yoga verursacht werden, wird im Laufe der Arbeit noch näher thematisiert. Im folgenden Abschnitt wird auf die *Effekte* von Langeweile eingegangen.

Abbildung 3

Entstehung von Langeweile nach der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006).



2.4.2. Wirkungen von Langeweile

Langeweile wirkt sich laut Pekrun (2006) auf Motivation, kognitive Ressourcen und die Anwendung von Handlungsstrategien beziehungsweise Metastrategien aus. Durch das Erleben von Langeweile entsteht die Motivation, die als langweilig empfundene Situation zu verlassen und diese auch in Zukunft zu meiden. Noch dazu werden durch diese Vermeidungstendenz das Engagement und die Persistenz in Bezug auf gewisse Tätigkeiten oder Situationen verringert, und die generelle Motivation sinkt (Götz et al., 2018; Pekrun, 2006).

Des Weiteren werden durch Langeweile kognitive Ressourcen aktiviert, die zum Beispiel die Aufmerksamkeit auf andere Dinge lenken, um zumindest in Gedanken die unangenehme Situation zu verlassen. Dadurch stehen weniger Ressourcen für die aktuellen Aufgaben bereit, sodass diese nicht richtig verarbeitet werden können. Als weitere Auswirkung nennt Pekrun (2006) die bewusste Reduzierung von Strategien und Metastrategien, die wiederum eine verringerte Verarbeitung von Situation und Aufgabe mit sich bringt. Die bereits genannten Folgen von Langeweile beziehen sich eher auf die situative Langeweile. Die Situation wird dabei neu überdacht, und es kommt gegebenenfalls zu einer Aktualisierung des Ziels und zu gewissen Manifestationen in der Situation selbst. Habituelle Langeweile führt

weitere dazu, dass Routinen beziehungsweise Richtlinien nicht eingehalten und Situationen in Zukunft eher vermieden werden (Bench & Lench, 2013).

Somit lässt sich zusammenfassend sagen, dass Langeweile kognitive Ressourcen dahingehend beeinflusst, dass sie eine bewusste Elaboration von Informationen und Situationen behindert und einen negativen affektiven Zustand auslöst, sodass ein Individuum die Motivation entwickelt, die gewisse Situation zu verlassen und in Zukunft zu meiden.

2.5. Yoga als spiritueller Kontext

Im Zusammenhang mit Spiritualität werden vermehrt positive Auswirkungen auf Körper und Geist bekannt (MacDonald & Holland, 2002). Auch Yoga nimmt an Bekanntheit und Beliebtheit zu und kann ebenso das Wohlbefinden steigern (Csala et al., 2021). In den folgenden Abschnitten wird das Konstrukt *Spiritualität* definiert und – darauf aufbauend – Yoga als spiritueller Kontext kurz diskutiert.

2.5.1. Begriffsbestimmung: Spiritualität

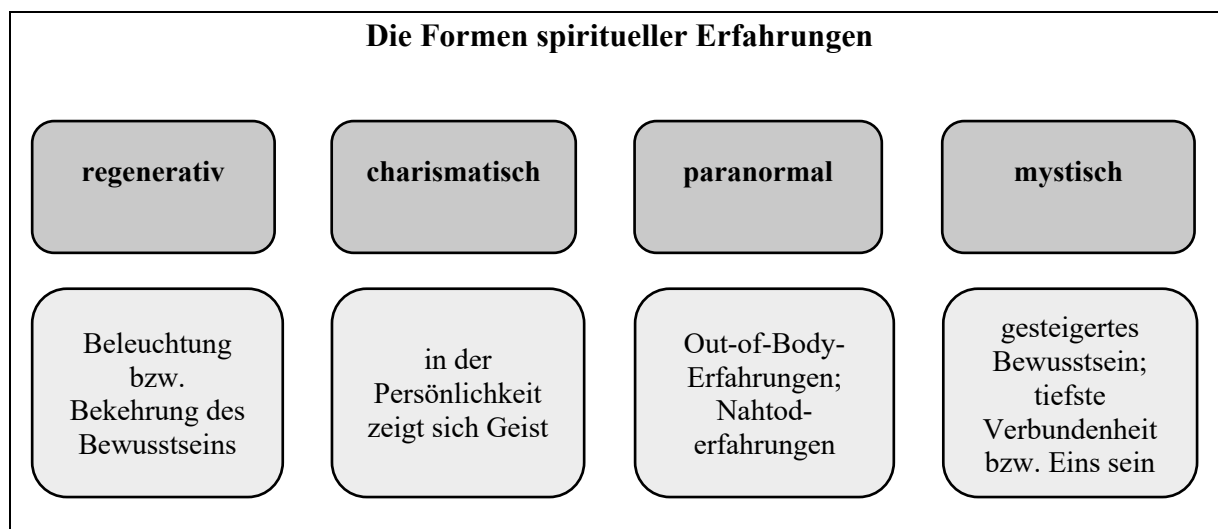
Spiritualität stellt ein komplexes und schwierig zu definierendes Konstrukt dar, weswegen es fast unmöglich ist, eine konkrete Definition mit allgemeiner Gültigkeit zu finden. Daher ist es scheinbar sinnvoller, lediglich die Unschärfe des Begriffs zu reduzieren, um mit diesem Phänomen arbeiten und es operationalisieren zu können (Streib & Keller, 2015). Auf internationaler Ebene werden Aspekte wie die Verbundenheit mit sich selbst, anderen, der Natur und der Transzendenz hervorgehoben (Jager Meezenbroek et al., 2012). Im Rahmen dieser Arbeit wurde, angelehnt daran und an die deutschsprachige Definition von Bucher (2011), folgende Arbeitsdefinition von Spiritualität aufgestellt:

Spiritualität meint die individuelle Erfahrung, die sich in der Suche nach Verbundenheit und einem Glauben abseits einer materiellen Welt äußert.

Religion wird – als gedankliche Abgrenzung dazu – als eine institutionelle und kulturelle Erfahrung angesehen (Bucher, 2011). Spirituelle Erfahrungen lassen sich nach Bucher (2011) in vier Kategorien unterteilen, wie in *Abbildung 4* zu sehen ist.

Abbildung 4

Die Formen spiritueller Erfahrungen nach Bucher (2011).



Aufgrund der mannigfaltigen Bedeutungen und unterschiedlichen Auffassungen von Spiritualität haben Streib und Keller (2015) versucht, die Frage „Was verstehen Sie unter Spiritualität?“ auf gesellschaftlicher und laienhafter Ebene mithilfe einer qualitativen Umfrage zu beantworten. Laut Jager Meezenbroek und Kollegen (2012) sei dies die eine gängige Methode, um solch komplexe Konstrukte zu definieren. Dabei deckten sich die Aussagen mit der in der vorliegenden Arbeit diskutierten Definition von Spiritualität. Hervorheben lassen sich daraus folgende zusammengefasste semantische Komponenten: die (All-)Verbundenheit und Harmonie mit dem Universum, der Natur, die innere Suche nach einem (höheren) Selbst, die Erfahrung von existenzieller Wahrheit sowie das Bewusstsein für eine nicht materielle Welt (Streib & Keller, 2015). Auf internationaler Ebene wurde bereits ein ähnliches Verfahren durchgeführt, welches ebenfalls die semantischen Komponenten Verbundenheit (connection), Geist (spirit), Beziehung (relationship) und Natur (nature) hervorhebt (Altmeyer et al., 2015). Die Ansichten in Bezug auf Spiritualität von Wissenschaft und Gesellschaft liegen somit nicht weit auseinander.

Ein weiterer Befund dieser Studie zeigte, dass sich beinahe 50 % der Befragten vermehrt als spirituell und nicht als religiös ansahen, und diese das Konstrukt der Spiritualität auch dementsprechend positiv bewerteten, da sie daraus einen positiven Mehrwert für ihr Leben ziehen konnten (Streib & Keller, 2015). Auch Bucher (2011) benannte positive Wirkungen von Spiritualität. Er war der Ansicht, dass sie die körperliche Gesundheit und das psychische

Wohlbefinden steigern, sie die Lebenserwartung verlängern und Krankheitsrisiken sowie Stress reduzieren (Bucher, 2011).

Zusammenfassend betrachtet können aus dem Phänomen *Spiritualität* positive Effekte gewonnen werden. Auch Yoga soll sich optimal auf das Wohlbefinden auswirken (Csala et al., 2021). Diesem Aspekt wird in weiterer Folge nachgegangen. Darauf aufbauend wird der Begriff *Yoga* definiert und es wird untersucht, ob es sich hierbei tatsächlich um einen spirituellen Kontext handelt.

2.5.2. Begriffsbestimmung: Yoga-Praxis

Vor ungefähr 3500 Jahren wurden heilige Männer, die bei Atemübungen gesichtet wurden, als *Yogis* bezeichnet. Dies lässt sich aus den ältesten Texten des Hinduismus eruieren. Wissenschaftler:innen sind aufgrund archäologischer Funde hingegen davon überzeugt, dass Yoga bereits vor über 5000 Jahren in Indien seinen Ursprung fand (Wolf, 2021). Diese Sichtweise ist bis heute aktuell, denn es wird davon ausgegangen, dass die Entstehung und die Entwicklung der Yoga-Philosophie in Indien verwurzelt ist (Wolf, 2021). Um Yoga genau zu definieren, sollte bestenfalls der Gelehrte Patanjali, der das klassische philosophische Yoga zwischen dem 2. Jahrhundert vor und dem 2. Jahrhundert nach Christus begründet hatte, zitiert werden. Patanjali formulierte in seinem Yoga-Sutra einen Leitfaden (Sanskrit), der zur vollständigen Selbsterkenntnis – der Glückseligkeit – als Ziel der Yoga-Praxis führen soll. Patanjali liefert darin eine brauchbare Definition, die an dieser Stelle modifiziert als Arbeitsdefinition verwendet wird (Bryant, 2015):

Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen aller Aktivitäten des Geistes und des Körpers.

Yoga ist, nach heutiger Auffassung, ein traditionelles Rahmenkonzept, das einen Überbegriff für körperliche und geistige Praktiken darstellt. Dieser ganzheitliche Ansatz besteht hauptsächlich aus vier Elementen: Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Konzentration und Sammlung (Meditation) sowie Entspannung (Csala et al., 2021). Zusätzlich werden dabei Verhaltensempfehlungen gegenüber einem selbst und der Umwelt weitergegeben. Im Rahmen der vorliegenden Arbeit wird die individuelle Yoga-Praxis untersucht, der folgende Definition zugrunde liegt:

*Yoga-Praxis meint die regelmäßige Ausübung von Yoga
über einen längeren Zeitraum hinweg.*

Ab den 1980er-Jahren stieg die Zahl professioneller Yogalehrender und an Yoga-Angeboten, die an die Bedürfnisse des Westens angelehnt waren. Somit kam es zu einer weiten Verbreitung von Yoga und dessen Philosophie (Wolf, 2021). Im Jahre 2018 praktizierten weltweit ungefähr 300 Millionen Menschen Yoga, darunter allein mehr als 3 Millionen aktiv praktizierende Menschen und 11 Millionen yoga-erfahrene Personen im deutschsprachigen Raum (GfK, 2018). Yoga wird von ungefähr 54 % der Praktizierenden zuhause ausgeübt, von 27 % in Yoga-Studios und von 16 % in Fitnessstudios. Hierbei ist der vorherrschende flexible Übungsrahmen in der Yoga-Praxis hervorzuheben. Es werden immer unterschiedlichere Formen von Yoga praktiziert und gelehrt, sodass sowohl spirituelle und meditative als auch die heutzutage bedeutenden körperlichen Aspekte genügend Spielraum in der individuellen Yoga-Praxis finden. Im europäischen Raum praktizieren 21 % der Menschen Yoga aus einer spirituellen Motivation heraus, 19 % aufgrund des Fitnessaspekts und 8,5 %, um eine gesteigerte körperliche Flexibilität zu erreichen. Der übrige Prozentsatz übt Yoga für ein alltägliches Wellnessgefühl aus, was dem allgemeinen Wohlbefinden entspricht (Csala et al., 2021).

Auch ohne anfängliche spirituelle Motivation bei Yoga lassen Studien darauf schließen, dass sich dennoch Veränderungen im spirituellen Bewusstsein beobachten lassen, die als *spirituelles Wohlbefinden* betrachtet werden (Csala et al., 2021). Dabei wurden keine Unterschiede zwischen körperbetontem und ganzheitlichem Yoga gefunden. Es konnte gleichermaßen aufgezeigt werden, dass Spiritualität einen wesentlichen Teil der Motivation darstellt, der zur regelmäßigen Ausübung beiträgt. Grundlegende Aspekte für das spirituelle Wohlbefinden durch Yoga sind Regelmäßigkeit und Intention. Yoga wird von 78 % aller Menschen als spiritueller Bewusstseinsweg angesehen, der mit Selbstreflexion und Selbstdisziplin einhergeht (Csala et al., 2021). Werden diese speziellen spirituellen Erfahrungen konkretisiert, so wie es Bucher (2011) vorschlägt, findet sich Yoga sogar in drei von vier Erfahrungskategorien wieder: in der *regenerativen Erfahrung* (Achtsamkeit), in der *charismatischen Erfahrung* (Selbstbeobachtung) sowie in der *mystischen Erfahrung* (Meditation; starke Verbindung zu sich selbst). Gesundheitliche Effekte, über die berichtet wurden, umfassen mehr Ausgeglichenheit, Fitness und psychisches Wohlbefinden (GfK, 2018). Zusätzlich konnte in einer Studie herausgefunden werden, dass sich Yoga positiv auf spezielle Gehirnfunktionen, nämlich die *exekutiven Funktionen*, auswirkt (Gothe et al., 2012). Ein weiterer Befund zu diesem Thema stützt die Annahme, dass es keine signifikanten Unterschiede

zwischen körperbetontem und meditativ-spirituellen Yoga in Anbetracht der positiven Effekte auf die exekutiven Funktionen und einer Förderung der positiven Stimmung gibt (Luu & Hall, 2016). Das Ziel bei Yoga ist immer, eine gefestigtere Verbindung zwischen Geist und Körper durch bessere Wahrnehmung, Koordination und Reflexion aufzubauen (Bryant, 2015).

Yoga kann in Anbetracht der geschilderten Arbeitsdefinition von Spiritualität und Darstellung der Yoga-Praxis (Bucher, 2011; Csala et al., 2021; MacDonald & Holland, 2002) in dieser Arbeit als *spiritueller Rahmen* angesehen werden. Im Fokus vorliegender Untersuchung liegt jedoch nicht nur die spirituelle Erfahrung, sondern auch der gesamte Yoga-Kontext, der als *spiritueller Kontext* definiert werden kann. Basierend auf diesem Erkenntnis wird im nächsten Kapitel spirituelle Langeweile in der Yoga-Praxis behandelt sowie das Hauptthema der Arbeit vorgestellt.

2.6. Langeweile in der Yoga-Praxis

Die Kombination der Konstrukte Spiritualität und Langeweile zu einem neuen (spirituelle Langeweile) zusammenzufassen, ist Teil einer neuen Forschungslinie des *Instituts für Psychologie der Entwicklung und Bildung* an der Universität Wien. Dieser versucht die vorliegende Forschungsarbeit gerecht werden. Im Vorfeld wurde Yoga als ein potenzieller spiritueller Kontext vorgestellt, weswegen sich spirituelle Langeweile in dieser Arbeit auf Langeweile in der Yoga-Praxis bezieht.

Die Beziehung zwischen Spiritualität und Langeweile wurde bislang nicht ausreichend untersucht. MacDonald und Holland (2002) haben sich vor einigen Jahren mit diesem Thema auseinandergesetzt und aufschlussreiche Ergebnisse erhalten, die im Anschluss näher geschildert werden. In diesem letzten theoretischen Abschnitt wird auf das Kernstück dieser Arbeit, Langeweile in der Yoga-Praxis, eingegangen. Zunächst wird der Begriff *spirituelle Langeweile* definiert. Im Anschluss daran wird versucht, die Kontroll-Wert-Theorie auf den Yoga-Kontext anzuwenden, um somit mögliche Ursachen und Wirkungen von Langeweile bei Yoga zu identifizieren.

2.6.1. Begriffsbestimmung: Spirituelle Langeweile

Spiritualität an sich weckt bei manchen Menschen Verknüpfungen mit etwas Ungreifbarem, etwas Surrealem, was unangenehm und negativ behaftet ist (Streib & Keller, 2015). Speziell bei Meditations- und Entspannungsphasen im Yoga werden Menschen dazu angehalten, sich vollkommen auf sich selbst zu konzentrieren (McCall, 2013). Diese

Tätigkeiten lassen Raum für intensive Selbstbeobachtung und Selbsterkenntnis. Jedoch bedarf dies auch einer gewissen Achtsamkeit und Gedankenführung, um nicht abgelenkt zu werden. Auch Fenichel (1934) behandelte diese Thematik. Er spricht von monotonen Reizen, die die Aufmerksamkeit eines Individuums von außen nach innen richten können. Diese Monotonie, die mit einer Reizlosigkeit nicht gleichzusetzen ist, kann die Selbstwahrnehmung auf einzelne Sinnesgebiete verstärken, wie zum Beispiel auf den Gleichgewichtssinn (Fenichel, 1934). Monotonie wird besonders im Lern- und Leistungskontext häufig mit Langeweile in Verbindung gebracht, beziehungsweise sogar als potenzieller Vorbote davon genannt (Daschmann et al., 2011; Goetz et al., 2019). Im spirituellen Kontext *Yoga* werden Monotonie und die damit verbundene Leere (wenig bis keine Stimulation) als nützliches Grundgerüst gesehen, um eine tiefere Verbindung zu sich selbst aufzubauen (Crittin, 2020). Bezugnehmend auf die Yoga-Philosophie ist es dieses Grundgerüst, auf dem ein achtsames Leben (ein Leben, das nicht von äußeren Reizen getrieben wird oder die Langsamkeit beziehungsweise Achtsamkeit verlernt) aufgebaut werden soll (Kort, 2011). Es geht um einen achtsamen Umgang mit aufkommenden Gedanken in Sequenzen, in denen nicht viele äußere Stimuli geboten werden (Crittin, 2020).

An diesem Punkt fängt das Dilemma der modernen Gesellschaft an. Laut McCall (2013) ist die heutige Gesellschaft anfälliger für Langeweile, weil sie zu einer oberflächlichen Ablenkung neigt. Diese Ablenkungen können als eine grundsätzlich höhere *Langeweileanfälligkeit* verstanden werden und bieten nicht mehr viel Raum für Selbstwahrnehmung und das achtsame Sich-Befassen mit etwas Surrealem wie der eigenen Seele. Dies kann auf die dadurch geringeren Aufmerksamkeitsressourcen zurückzuführen sein (Hunter & Eastwood, 2016).

Die fehlende Bereitschaft sich durch einen spirituellen Willen tiefergehend mit sich selbst zu beschäftigen, wird als unangenehm empfunden. Diese Abneigung von Introspektion und Selbstfokussierung wird oftmals als Langeweile wahrgenommen und kommuniziert (Kort, 2011; Strawn & Gioelli, 2020). Langeweile in einem spirituellen Kontext wird in dieser Arbeit als *spirituelle Langeweile* bezeichnet, der folgende Arbeitsdefinition zugrunde liegt:

Spirituelle Langeweile meint die empfundene Langeweile eines Individuums beim Praktizieren von spirituellen Tätigkeiten oder im Kontext einer spirituellen Erfahrung.

Empirische Befunde zu dieser Thematik sind bislang spärlich. Es konnte jedoch festgestellt werden, dass Spiritualität die Anfälligkeit für Langeweile vorhersagt und dass eine negative

Beziehung zwischen Langeweile und dem Sinn-des-Lebens-Finden beziehungsweise -Zeigen besteht (MacDonald & Holland, 2002). Csala et al. (2021) weisen auf den Übungseffekt und die Regelmäßigkeit hin, die dazu beitragen können, sich tiefer auf spirituelle Aspekte einer Yoga-Einheit einzulassen. Da Langeweile auch in spirituellen Kontexten unterschiedliche Erscheinungsmuster trägt und sowohl an eine Situation gebunden ist als auch übergreifend auftreten kann, werden in dieser Arbeit *habituelle* sowie *situative spirituelle Langeweile* untersucht. Dazu sollen Befunde zu spiritueller Langeweile in der Yoga-Praxis gesammelt werden, die auf den zuvor dargestellten theoretischen Annahmen zur Thematik und der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) beruhen.

2.6.2. Ursachen von Langeweile in der Yoga-Praxis

Werden Onlinequellen zu der Thematik *Langeweile in der Yoga-Praxis* konsultiert, sind dies meist keine wissenschaftlichen Studien, sondern einfache Yoga-Websites. Diese lassen vermuten, dass Langeweile häufig ein Thema bei Yoga ist (z.B. „Langeweile im Yogawiki“). Im Falle dieser Forschungsarbeit wird auf wissenschaftlicher Basis versucht, mögliche Ursachen und Wirkungen von Langeweile bei Yoga zu benennen. Dafür muss zunächst eine stabile theoretische Fundierung für die künftige empirische Untersuchung aufgebaut werden, um Fragestellungen und Hypothesen aufstellen zu können, die im Anschluss untersucht werden. Dabei wurde auf die bereits beschriebene Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) zurückgegriffen. Fundierte theoretische Annahmen zu Ursachen und Wirkungen von Langeweile werden hier mit dazu passenden Aspekten der Yoga-Praxis kombiniert. Aufbauend auf der Kontroll-Wert-Theorie findet eine Vermittlung der Langeweile über die Dynamik von kognitiven Bewertungen statt (Goetz et al., 2020; Kögler & Göllner, 2018). Die dynamische Komponente von Bewertungen kommt vor allem im Yoga-Kontext zum Tragen, denn die ganzheitliche Yoga-Praxis ist nicht als einheitlich einzustufen, sondern besteht aus verschiedenen Tätigkeiten und kleinen Aspekten, die jeweils fast als eigene Situation gewertet und als unterschiedlich langweilig empfunden werden können.

Wenn die Kontroll-Wert-Theorie nun bei der Yoga-Praxis Anwendung findet, können Vorboten von Langeweile identifiziert werden. Grundsätzlich kann von zwei Hauptkomponenten bei der Ursachenentstehung ausgegangen werden. Einerseits kann ein *unpassendes Kontrollerleben* während der Yoga-Praxis entstehen. Dabei ist laut Pekrun (2006) das Kontrollerleben bei passiven Tätigkeiten manchmal zu hoch (Unterforderung), was im Yoga auf die Meditations- und Entspannungsphase zutrifft, und geringer bis zu niedrig (Überforderung), wenn aktive Betätigung im Vordergrund steht, wie bei Körper- und

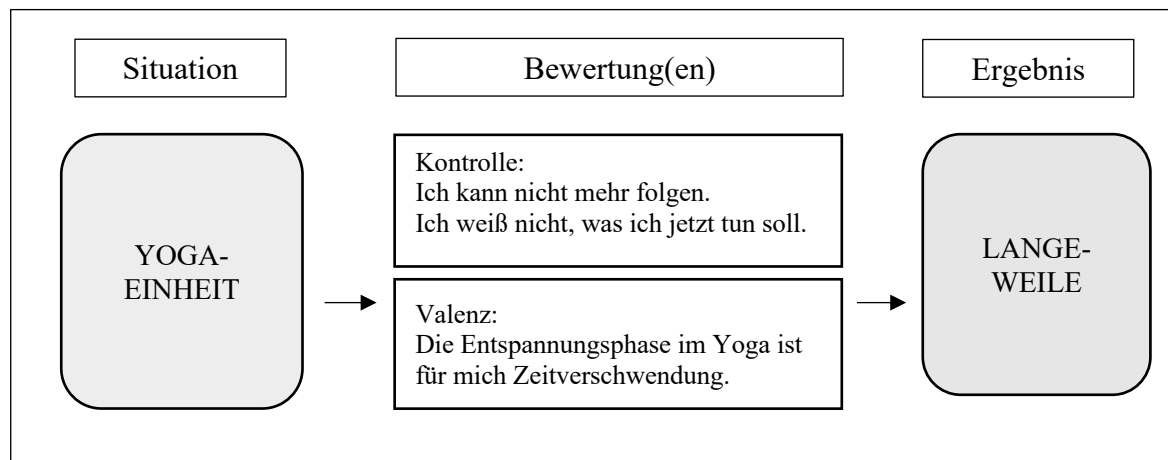
Atemübungen. Hierbei geht es um die Handlungsmacht und Einflussnahme des Individuums auf die Situation. Wenn diese für ein Individuum als unpassend gelten, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass Langeweile während der Yoga-Praxis auftritt. Noch dazu könnte der Kontrollverlust durch die Yogalehrenden dazu führen, dass diese Situation als langweilig eingestuft wird. Unpassende Kontrollwahrnehmungen hängen eher mit situativer Langeweile zusammen, weil die Vorboten davon direkt in der aktuellen Yoga-Praxis zu finden sind. Jedoch können auch diese allgemeinen Überzeugungen und Erfahrungen von Langeweile beim Yoga zu einer gesteigerten habituellen Langeweile führen (Struk et al., 2017).

Subjektive Über- und Unterforderungen stellen eine Art von unpassendem Kontrollerleben dar (Krannich et al., 2019). Dabei lässt sich sagen, dass Langeweile eher in Situationen vorhergesagt werden kann, in denen die Situation selbst oder die Aufgaben keine angemessene Herausforderung darstellen, sondern als über- oder unterfordernd wahrgenommen werden. Als Beispiel könnten Teilnehmer:innen Körperübungen beim Yoga als zu herausfordernd wahrnehmen und das Gefühl dabei entwickeln, eine Übung gar nicht ausführen zu können, weil sie nicht entsprechend flexibel oder kräftig genug dafür sind. Daraus folgend würde das Individuum eher abschalten und sich mental aus der Situation zurückziehen, weil es der Situation/dem Lehrenden nicht mehr folgen kann. Im Falle einer Unterforderung würden zu wenig Anweisungen und zu viele Freiheiten geboten werden. Dies könnte der Fall sein, wenn eine zu lange Schlussspannung, ohne sprachliche Führung des Lehrenden, ein Gefühl der Sinnlosigkeit bei Teilnehmer:innen hervorruft, da diese nicht mit der inneren Stille und wenig Stimulation umgehen können. In beiden der genannten Fällen wäre es möglich, dass ein Individuum Langeweile empfindet, da es zu wenig/zu viel Kontrolle über die Situation besitzt.

Die zweite Hauptkomponente betrifft die Valenz, also die Relevanz der Yogapraxis für das Individuum (Pekrun, 2006). Wird die Yogapraxis als irrelevant oder werden gewisse Aspekte davon als persönlich nicht zielführend angesehen, sinkt die Wertbewertung, und die Wahrscheinlichkeit für Langeweile steigt (Pekrun, 2006). Ist zum Beispiel der Wunsch nach zunehmender körperlicher Fitness groß und die Motivation auch dementsprechend ausgerichtet, wird die Relevanz der Körperübungen steigen und die Relevanz der spirituellen Aspekte vermutlich sinken, was Langeweile eher bei entspannendem Yin-Yoga als bei körperbetontem Hatha-Yoga vorhersagt. Mangelnde Wertbewertung kann sowohl direkt mit situativer als auch mit habitueller Langeweile zusammenhängen, da sowohl Situationsvariablen als auch die persönlichen Vorlieben und Interessen dabei von Bedeutung sind (Struk et al., 2017). Mögliche Ursachenketten von Langeweile in der Yoga-Praxis nach der Kontroll-Wert-Theorie werden in *Abbildung 5* dargestellt.

Abbildung 5

Beispiele für Kontroll- und Wertbewertungen als Vorboten von Langeweile in der Yoga-Praxis.



Die sich stetig wiederholende und monotone Abfolge einer Yoga-Einheit wie auch die monotone Stimme des/der Yogalehrenden zielen darauf ab, Körper und Geist nicht noch stärker aufzuwühlen, sondern ihn zu entspannen. Monotonie wird aber häufig als langweilig empfunden, was auch hier zutreffen könnte (Daschmann et al., 2011; Goetz et al., 2019). Als mögliche Ursachen von Langeweile in der Yoga-Praxis können aus einem theoretischen Blickwinkel mangelnde Wertbewertung, Über- oder Unterforderung sowie Monotonie identifiziert werden (Daschmann et al., 2011; Goetz et al., 2019; Pekrun, 2006).

2.6.3. Wirkungen von Langeweile in der Yoga-Praxis

Potenzielle Folgen von Langeweile in der Yoga-Praxis können zunächst erneut aus der Theorie abgeleitet werden. Tritt Langeweile in der Yoga-Praxis auf, kann es dazu führen, dass die eigenen Gedanken umherschweifen, um sich selbst zu von der Langeweile abzulenken. Auch das Gefühl der Zeitverschwendung lässt die Gedanken abschweifen, um stattdessen zum Beispiel an Termine, Erledigungen oder Sonstiges zu denken. Somit kann zumindest der Anschein geweckt werden, dass diese Zeit dennoch effektiv gestaltet wurde (Goetz et al., 2019). Bench und Lench (2013) fanden heraus, dass Gedankenflucht in einer Situation die Zufriedenheit und Relevanz der Tätigkeit reduziert, was in weiterer Folge die Langeweile wieder verstärken kann, wenn dabei an die Annahmen zur Valenz gedacht wird.

Noch dazu steigt im Individuum die Motivation, die Situation zu verlassen, wenn Langeweile darin empfunden wird. Da dies bei einer Yoga-Einheit nicht immer angebracht ist, weil es sich manchmal doch um ein geschlossenes Setting handelt, wird dies als äußerst aversiv

empfunden. Infolgedessen werden Yoga-Stunden in Zukunft seltener, bis gar nicht mehr besucht, weil dieser negative Affekt vermieden werden soll. Generell kann geschlussfolgert werden, dass die Motivation, Yoga zu praktizieren, sinkt, wenn Langeweile mit einer Tätigkeit verbunden wird.

Die Theorie besagt, dass Langeweile auftritt, wenn zu wenig Stimuli und zu viel Monotonie geboten werden (Bench & Lench, 2013; Goetz et al., 2019). Wenn solch ein starkes Bedürfnis nach Stimulation in einer aktiven Yoga-Einheit nicht erfüllt werden kann, wird in der Situation selbst nach neuen Stimuli gesucht oder neue Stimuli werden erstellt. Auf Verhaltensebene könnte dies dazu führen, dass Übungen zu extrem, zu schnell oder anders durchgeführt werden, um einem selbst Abwechslung zu bieten. Aus kognitiver Sicht lässt es Langeweile weniger zu, sich aktiv auf die Situation zu fokussieren und einzulassen. Die Aufmerksamkeit lässt nach und dadurch kann es schwieriger sein, Tätigkeiten aufrechtzuerhalten, richtig auszuführen oder richtig zu beenden, da die Person eigentlich danach streben würde, die Situation wieder zu verlassen (Bench & Lench, 2013).

Alle diese potenziellen Ursachen und Wirkungen von Langeweile in der Yoga-Praxis verbrauchen kognitive Ressourcen, die ein bewusstes Erleben und Auseinandersetzen mit einer ganzheitlichen Yoga-Praxis verhindern können. Das Sich-Einlassen auf Spiritualität benötigt Aufmerksamkeit und Kontrolle über die eigenen Gedanken, was bei Gedankenflucht schwer möglich ist.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Langeweile während einer Yoga-Einheit variieren kann, und auch im Rahmen einer langjährigen Yoga-Praxis können verschiedene Aspekte einen unterschiedlichen Grad von Langeweile aufweisen. Noch dazu sollte eine gewisse Grenze von Introspektion und innerer Ruhe bei spirituellen Fähigkeiten erreicht werden, um Yoga als spirituelle Erfahrung sehen zu können. Jedoch wird dieses Sich-Einlassen auf Langeweile und ihre Wirkungen blockiert oder gehemmt, sodass Yoga nicht als förderliche, sondern eher als negativ langweilige Erfahrung in Erinnerung bleibt und in Zukunft eher vermieden wird sowie die Motivation regelmäßiger Praxis sinkt.

3. Fragestellungen und Hypothesen

Aufbauend auf den zuvor geschilderten theoretischen Erkenntnissen und Annahmen lautet die Hauptfragestellung dieser Arbeit: „Was sind Ursachen und Wirkungen spiritueller Langeweile beim Yoga?“. Um diese Fragen zu beantworten, muss der Fokus auf die individuelle kognitive Bewertung der Yoga-Praxis sowie auf die Auswirkungen von Langeweile beim Yoga gelegt werden, wie dies in der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) geschildert wird. Alle Hypothesen werden sowohl im Kontext der habituellen als auch der situativen Langeweile geprüft. Aus gegebenem Forschungsstand der Kontroll-Wert-Theorie von Pekrun (2006) lassen sich folgende Hypothesen über die Ursachen und Wirkungen von Langeweile ableiten:

H1: Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen unpassender Kontrollwahrnehmung und der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis.

H2: Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen Wertwahrnehmung und der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis.

H3: Die Wertwahrnehmung moderiert den Zusammenhang zwischen der Kontrollwahrnehmung und der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis.

Es wird angenommen, dass Langeweile durch eine unpassende, also zu niedrige oder zu hohe Kontrollbewertung ausgelöst werden kann (Pekrun, 2006). Wahrgenommene Kontrolle wird in vorliegender Arbeit mit dem Grad der Herausforderung operationalisiert. Somit wird laut Theorie bei Über- und Unterforderung als Vorboten von Langeweile gesprochen (Krannich et al., 2019). Eine niedrige bis keine Wertbewertung einer Tätigkeit oder Situation wurde in der Theorie gleichermaßen als potenzielle Ursache von Langeweile benannt (Pekrun, 2006). Valenz- und Kontrollwahrnehmung stehen, wie bereits erwähnt, in einem dynamischen Verhältnis zueinander (Kögler & Göllner, 2018), können aber auch miteinander interagieren und den jeweiligen Einfluss auf Langeweile bestimmen. Dieser Aspekt liegt auch dieser wissenschaftlichen Abhandlung zugrunde (Goetz et al., 2020). Ein Beispiel dafür wäre die Annahme, dass, je geringer der wahrgenommene Wert in der Yoga-Praxis ist, desto stärker der Zusammenhang zwischen wahrgenommener Kontrolle und der Intensität von Langeweile darin wäre.

H4: Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis und der Motivation, Yoga zu praktizieren.

H5: Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis und der Regelmäßigkeit, Yoga zu praktizieren.

Es wird angenommen, dass Langeweile die Motivation, sich generell wieder in eine Situation zu begeben, die als langweilig empfunden wurde, reduziert (Pekrun, 2006). Infolgedessen wird noch dazu angenommen, dass es einen negativen Zusammenhang zwischen der Intensität von Langeweile und Regelmäßigkeit in der Yoga-Praxis gibt, da dies eine Schlussfolgerung aus der Annahme zur Vermeidungsmotivation ist.

H6: Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen Spiritualität und der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis.

H7: Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Spiritualität und Regelmäßigkeit in der Yoga-Praxis.

Csala et al. (2021) geben in ihrem Review an, dass 60–85 % aller Menschen aus körperlichen Gründen mit Yoga beginnen, aber bei fast 30 % davon spirituelle Gründe für die regelmäßige Ausübung von Yoga ausschlaggebend sind. Noch dazu wird dabei betont, dass Regelmäßigkeit bei der Praktizierung von Yoga ein grundlegender Faktor ist. Bei Menschen, die länger als zwölf Wochen Yoga ausübten, stieg die Selbsteinschätzung der Spiritualität an. MacDonald und Holland (2002) sprechen den negativen Zusammenhang zwischen Langeweile und Spiritualität an, vor allem bezogen auf den Sinn des Lebens (Csala et al., 2021; McCall, 2013).

4. Methodik

Die vorliegende Untersuchung ist gekennzeichnet durch zwei Befragungen, welche entweder habituelle oder situative Langeweile in der Yoga-Praxis untersuchten. Alle Hypothesen wurden für den größtmöglichen Informationsgehalt anhand beider Teilstudien getestet, um die daraus gewonnenen Ergebnisse im Anschluss miteinander vergleichen zu können. Noch dazu erfolgte die Teilnahme an beiden Studien freiwillig ohne Aufwandsentschädigung. Mit den erhobenen Daten wurde streng vertraulich umgegangen, sodass vollständige Anonymität gewährleistet werden konnte. Es wurde nach den Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) gehandelt.

Für einen besseren Überblick erfolgt nun die Darstellung der Forschungsmethoden und Ergebnisse inklusive einer kurzen Diskussion separat anhand jeder Studie. Im Anschluss werden die dabei gewonnen Befunde miteinander in Verbindung gebracht und abschließend diskutiert.

5. Studie 1

5.1. Untersuchungsdesign und Durchführung

Die erste Studie untersuchte habituelle Langeweile in der Yoga-Praxis. Die gerichteten Zusammenhangshypothesen wurden anhand einer Online-Befragung überprüft. Da am Beginn nicht feststand, ob alle Antwortalternativen abgedeckt sind, wurden Möglichkeiten im Fragebogen geboten, um qualitativ Informationen und Antwortalternativen zu ergänzen. Der Online-Fragebogen wurde mittels SoSci-Survey (Leiner, 2019) realisiert und den Teilnehmer:innen auf www.soscisurvey.de zur Verfügung gestellt. Diese Befragung richtete sich an alle Menschen ab 18 Jahren, unerheblich ob mit oder ohne Yoga-Erfahrung und wurde als convenience sample angedacht. Die Teilnehmer:innen wurden online über soziale Netzwerke wie Facebook und Instagram rekrutiert. Dabei wurde der Link mit dem Zugang zur Befragung öffentlich geteilt. Ein wesentlicher Teil der Rekrutierung fand noch dazu privat auf dem Instant-Messaging-Dienstprogramm WhatsApp statt. Dies hat sich im weiteren Sinne zu einem Schneeballsystem entwickelt. Der Erhebungszeitraum fand von Dezember 2021 bis Februar 2022 statt. Die durchschnittliche Bearbeitungsdauer des Fragebogens betrug 4 Minuten (Min. 2, Max. 7; SD = 1.8)

5.2. Stichprobenbeschreibung

Insgesamt nahmen 262 Teilnehmer: innen an der Befragung teil. Sechs Datensätze mussten aufgrund von Minderjährigkeit oder vollständig fehlender Daten aus der Analyse ausgeschlossen werden. Nach Bereinigung des Datensatzes bestand die Stichprobe aus 256 gültigen Fällen. Wie sich diese Stichprobe anhand soziodemografischer Merkmale verteilte, ist in *Tabelle 1* ersichtlich. Die Beschreibung der Teilnehmer: innen bezüglich der individueller Yoga-Praxis und der Häufigkeiten ihrer spirituellen Selbsteinschätzung ist in *Tabelle 2a* zu sehen. *Tabelle 2b* beschreibt jene Teilnehmer: innen, die bereits Kontakt mit einer individuellen Yoga-Praxis hatten.

Tabelle 1

Stichprobenbeschreibung anhand soziodemografischer Merkmale.

N = 256	n	%
weiblich	197	77 %
männlich	57	22.2%
divers	2	0.8 %
N = 256	M	SD
	37.52	14.65
Alter (in Jahren)	<u>Min.</u> <u>Max.</u>	
	19 76	

Tabelle 2a

Stichprobenbeschreibung anhand der Yoga-Praxis und spirituellen Selbsteinschätzung.

N = 256	n	%
Yoga-Praxis	Ja, regelmäßig	52 20.4 %
	Ja, nicht regelmäßig	53 20.8 %
	Nein, nicht mehr	65 25.5 %
	Nein, noch nie	85 33.3 %
spirituelle Selbsteinschätzung	mit Yoga-Praxis	64 25%
	ohne Yoga-Praxis	40 16%

Tabelle 2b*Stichprobenbeschreibung anhand der Yoga-Praxis.*

N = 171		n	%
Erster Kontakt mit Yoga	vor über 3 Jahren	87	51 %
	vor 1-3 Jahren	48	28 %
	im letzten Jahr	36	21%
Örtlichkeit	Zuhause	89	52 %
	Yoga-Studio	50	29%
	Fitnessstudio	10	6%
	bei privaten Treffen	22	13%
Yoga- Stil	körperbetont	39	23 %
	spirituell-meditativ	22	13 %
	entspannend (Yin-Yoga)	39	23%
	kombiniert (körperbetont, spirituell, entspannend)	70	41%

Die stärksten Motivatoren für die individuelle Yoga-Praxis sind laut Angaben die Steigerung der eigenen Fitness ($M = 4.12$, $SD = .90$) und Flexibilität ($M = 4.36$, $SD = .86$). Rund 32 % der Teilnehmer:innen, welche zum Zeitpunkt der Befragung kein Yoga praktizieren, gaben eine fehlende Motivation als Grund dafür an, 22.6% wussten zu wenig über Yoga und 16.3% haben laut eigener Angaben keine Zeit für eine Yoga-Praxis. 17.4% gaben Langeweile in der Yoga-Praxis als Grund für die Demotivation an, was unter anderem mit fehlender Relevanz und Annahmen einer möglichen Unterforderung begründet wurde.

5.3. Material

Im Forschungsprozess wurden keine empirisch wissenschaftlichen Studien gefunden, die Langeweile in der Yoga-Praxis untersuchten und deren Ursachen und Wirkungen anhand der Kontroll-Wert-Theorie erklären könnten. Aufgrund dessen wurden beinahe alle Skalen und Items, angelehnt an Fachliteraturquellen (Csala et al., 2021; Donati et al., 2021; Krannich et al., 2019; Umland-Sikkema et al., 2018) und dem vorher beschriebenen theoretischen Hintergrund, selbst entwickelt. Eine Ausnahme davon bildet in dieser Studie der 4-Item Spiritual Well-Being Index (4-ISWBI) zur Messung der Spiritualität. Wenn auf Annahmen zurückgegriffen wird, die besagen, dass Langeweile kein starres Konstrukt ist, sondern dynamisch und abhängig von

Situationsvariablen (Kögler & Göllner, 2018), sollte das in der heterogenen Yoga-Praxis berücksichtigt werden. Um demnach die Ursachen von Langeweile auf den Dimensionen Kontroll- und Valenzerleben optimal in den einzelnen Yoga-Aspekten abbilden zu können, wurde in weiterer Folge bei eigens konstruierten Skalen die Yoga-Praxis in ihre vier Hauptelemente – Körperübungen, Atemübungen, Entspannung und Meditation – unterteilt.

Oftmals wurde ein einziges Item verwendet, um ein Konstrukt zu messen. Gogol et al. (2014) setzten sich mit dieser Thematik ausführlich auseinander und fanden heraus, dass in einigen Fällen ein Item ausreicht, um Konstrukte gut abbilden zu können. Obwohl die Reliabilität geringer als bei Skalen mit mehr Items ausfällt, wird der gewonnene Informationsgehalt dadurch nicht negativ beeinträchtigt. Noch dazu können Ressourcen gespart werden und aufgrund der kürzeren Fragebogenlänge, kommt es zu niedrigeren Drop-out-Quoten (Gogol et al., 2014).

Bei *Studie 1* bestand der Fragebogen unter anderem aus vier Fragen mit ein- oder mehrfachem Auswahlformat. Der Hauptteil dieses Fragebogens setzte sich aus 44 Aussagen zusammen. Diese sollten von den Teilnehmer:innen auf einer 5-stufigen Likert-Skala auf ihr persönliches Zutreffen bewertet werden. Genauere Antwortformate werden im Anschluss bei den dazugehörigen Skalen beschrieben. Die Antwortalternative ‚keine Angabe‘ wurde gezielt nicht angegeben, da die Teilnehmer:innen so indirekt zu einer ‚forced-choice‘ aufgefordert wurden. Zusätzlich dazu wurden noch soziodemografische Daten (Alter und Geschlecht) und Informationen über die individuelle Yoga-Praxis (Regelmäßigkeit, Dauer, Richtung, Ort) abgefragt, um die Datensätze dahingehend deskriptiv einordnen zu können. Der Fragebogen wurde unterschiedlich ausführlich und lang präsentiert, je nachdem ob eine Person angab regelmäßig beziehungsweise aktuell nicht mehr Yoga zu praktizieren oder bislang noch nie Yoga praktiziert zu haben. Insgesamt wurden 5 Konstrukte untersucht, welche nun geschildert werden. Alle Items der Befragung inklusive deren Ausprägungen befinden sich im zugehörigen Codebook dieser Studie, welche im *Anhang D* zu finden ist.

5.3.1. *Habituelle Langeweile*

Die erste Studie zeichnete sich durch die Untersuchung der *habituellen Langeweile* in der Yoga-Praxis aus. Um diese zu untersuchen, wurden sieben Items mit jeweils einer Aussage aufgestellt, welche die üblicherweise empfundene Langeweile in der Yoga-Praxis messen sollten. Angelehnt wurden die Formulierungen der Items an die Studie aus dem Lern- und Leistungskontext von Daschmann et al. (2011). Dort wurde das Item „I’m often bored in math class“ umgelegt auf den Yoga-Kontext und von zwei unabhängigen Psychologiestudierenden

ins Deutsche übersetzt. Dabei wurde neben der allgemeinen Aussage über die Yoga-Praxis jeder Aspekt davon auch einzeln abgebildet. Beispielitems lauten „Die Yoga - Praxis langweilt mich üblicherweise; Die Körperübungen im Yoga langweilen mich üblicherweise“. Noch dazu wurde, wie auch bei Daschmann et al. (2011) das Umfeld miteinbezogen. Im Falle der Yoga-Praxis waren das der monotone Ablauf und die Yoga-Lehrer: in. Die Aussagen mussten von ‚1 = stimme überhaupt nicht zu‘ bis ‚5=stimme voll und ganz zu‘ auf ihr Zutreffen bewertet werden. Die interne Konsistenz der Skala *habituelle Langeweile* mit sieben Items ist in der vorliegenden Erhebung als exzellent einzustufen mit Cronbachs Alpha = .91. Neben habitueller Langeweile wurde auch die allgemeine *Langeweileanfälligkeit* unerheblich vom Yoga-Kontext untersucht. Dies fand anhand des Items „Ich neige dazu, mich üblicherweise schnell zu langweilen“ und wurde als Kontrollvariable in die Analysen einbezogen.

5.3.2. *Kontrollwahrnehmung*

Die *subjektive Kontrollwahrnehmung* wurde, angelehnt an Studien aus dem Lern- und Leistungskontext (Acee et al., 2010; Daschmann et al., 2011; Krannich et al., 2019), durch das Gefühl von Unter- oder Überforderung in der Yoga-Praxis operationalisiert. Dafür wurden 10 Items, welche Unter- beziehungsweise Überforderung in der gesamten Yoga-Praxis und in den jeweiligen Sequenzen messen sollten, erstellt. Die Items wurden nach Fachliteraturquellen (Krannich et al., 2019) und der zu Grunde liegenden Theorie von Pekrun (2006) entwickelt. Beispielitems daraus lauten „Die Körperübungen überfordern mich üblicherweise“; „Die Atemübungen unterfordern mich üblicherweise“. Das Antwortformat reichte von ‚1 = stimme überhaupt nicht zu‘ bis ‚5=stimme voll und ganz zu‘.

Die einzelne Skala zur *Überforderung* mit fünf Items zeigt eine hohe interne Konsistenz mit Cronbachs Alpha = .80. Die Skala zur *Unterforderung* mit fünf Items weist beinahe eine exzellente interne Konsistenz auf mit Cronbachs Alpha= .88.

5.3.3. *Valenzwahrnehmung*

Die Valenz wurde anhand von 11 Items gemessen. Die Items sind angelehnt an theoretische Annahmen und bereits durchgeführten Studien zum Thema Langeweile im Lern- und Leistungskontext (Goetz et al., 2020). Da die Aufteilung in intrinsische und extrinsische Valenz in diesem Kontext noch nicht getestet wurde und die Zuordnung der Items zu Subskalen uneindeutig war, wurde hierbei lediglich mit einer Gesamtskala gearbeitet. Anhand davon wurde nach der persönlichen Relevanz der Yoga-Praxis und dessen Aspekte gefragt, wobei

soziale Aspekte und spirituelle Aspekte auch mit einbezogen wurden. Ein Beispielitem davon lautet „Die Körperübungen beim Yoga sind mir wichtig“. Ebenso wurde nach speziell extrinsischen Wertüberzeugungen gefragt, die Konkurrenzdenken und Leistung beinhalten. Ein Beispielitem davon lautet „Es ist mir wichtig besser als die anderen in Yoga zu sein“. Bewertet wurden diese Aussagen von ‚1 = stimme überhaupt nicht zu‘ bis ‚5=stimme voll und ganz zu‘. Die interne Konsistenz der Skala *Valenz* mit 11 Items fiel in dieser Studie hoch aus mit Cronbachs Alpha= .83.

5.3.4. Motivation

Um zu prüfen, ob Langeweile, wie in der Theorie (Bench & Lench, 2013; Goetz et al., 2019; Pekrun, 2006) angenommen, Auswirkungen auf die Motivation Yoga zu praktizieren mit sich bringt, wurde ein Items erstellt, welches die Motivation Yoga zu praktizieren messen sollte. Dieses Item lautet „Ich bin üblicherweise motiviert Yoga zu praktizieren“ und konnte von ‚1 = stimme überhaupt nicht zu‘ bis ‚5=stimme voll und ganz zu‘ von den Teilnehmenden bewertet werden. Angelehnt an Befragungen und Statistiken des Berufsverbandes deutscher Yoga-Lehrenden (GfK, 2018) wurde noch dazu nach der Startmotivation, der aktuellen Motivation Yoga zu praktizieren beziehungsweise der Demotivation Yoga nicht zu praktizieren gefragt. Somit konnte auch ein direkter Vergleich zwischen Start- und aktueller Motivation Yoga zu praktizieren stattfinden. All diese Fragen zählten zu den explorativen und deskriptiven Informationen und waren Auswahlfragen, dessen Antwortalternativen aus der Statistik des BDYs (GfK, 2018) und persönlicher Erfahrungen abgeleitet wurde. Das Konstrukt Motivation umfasste im Falle einer aktuellen Yoga-Praxis drei Items (Start-, aktuelle Motivation und Intensität) und im Falle keiner aktuellen Yoga-Praxis zwei Items (Demotivation und dem optionalen Zusatz: Demotivation bei Langeweile).

5.3.4.1. Demotivation.

Gaben Teilnehmer:innen an, zum Zeitpunkt der Befragung kein Yoga zu praktizieren, wurden ihnen sechs Auswahlantworten vorgelegt, um nach dem möglichen Grund dafür zu fragen. Eine Option davon lautete „Ich finde Yoga zu langweilig“. Falls diese Antwortalternative ausgewählt wurde, wurden sechs Aussagen vorgegeben, die die Teilnehmer: innen auf der bereits oben beschriebenen Skala (‚1 = stimme überhaupt nicht zu‘ bis ‚5=stimme voll und ganz zu‘) auf ihr persönliches Zutreffen einschätzen mussten. Diese sechs Items ließen sich zu der Skala *Demotivation in der Yoga-Praxis* zusammenfassen, welche eine gute interne Konsistenz mit Cronbachs Alpha = .79 aufweist. Noch dazu wurden Teilnehmer:innen, welche angaben,

noch nie Yoga praktiziert zu haben, drei Aussagen vorgegeben, welche mögliche Über- und Unterforderung in der Yoga-Praxis beziehungsweise fehlende Relevanz in der Yoga-Praxis darstellten. Ein Beispielitem daraus lautet „Ich denke, Yoga würde mich überfordern“. Das Antwortformat blieb dabei gleich. So konnten zusätzlich Informationen über die Demotivation bei Yoga gesammelt werden, welche in die Konstrukte zur Valenz- und Kontrollwahrnehmung in diesem Kontext einordbar sind.

5.3.5. *Spiritualität*

In Studie 1 wurde *Spiritualität* sowohl als Selbsteinschätzung, als auch mit dem *4-Item Spiritual Well-Being Index* (4-ISWBI) von Fisher und Ng (2017) gemessen. Diese Skala hat im ursprünglichen Design eine akzeptable Reliabilität mit Cronbachs Alpha = .70 und wurde ausgewählt, da sie sehr nah an der hier verwendeten Arbeitsdefinition von Spiritualität liegt. Der Index misst die Spiritualität anhand von vier Items mit Fragen nach der individuellen Verbundenheit mit Gott, der Natur, den anderen und mit sich selbst. Die Skala wurde von zwei Studierenden ins Deutsche übersetzt. Ein Beispielitem daraus lautet „Wie wichtig ist Ihnen persönlich die Verbundenheit mit der Umwelt (bzw. Natur)“. Diese vier Aspekte konnten auf einer 5-stufigen Skala mit ‚1= nicht wichtig‘ bis ‚5 = sehr wichtig‘ auf ihre persönliche Relevanz bewertet werden. Die interne Konsistenz der Skala *Spiritualität* nach dem 4-ISWBI (Fisher & Ng, 2017) fällt in dieser Studie mit Cronbachs Alpha = .60 eher fragwürdig aus. Aus diesem Grund wurde für die Verwendung der Skala das Item „Wie wichtig ist Ihnen persönlich die Verbundenheit mit Gott bzw. etwas Göttlichem?“ aus der weiteren Analyse ausgeschlossen. Dieses Item hatte die geringste Korrelation zu den anderen Items und durch das Entfernen konnte die Reliabilität am stärksten erhöht werden. Die überarbeitete Skala zur *Spiritualität* nach dem 4-ISWBI mit drei Items weist nun eine höhere Reliabilität mit Cronbachs Alpha = .67 auf. Dennoch wurden zusätzlich alle Analysen auch mit der kompletten 4-Item Skala durchgeführt, welche im *Anhang A* zu finden sind. Noch dazu wurde nach einer direkten Selbsteinschätzung bezüglich der persönlichen Spiritualität gefragt. Dies erfolgte in Anlehnung an die Studie von Umland-Sikkema (2018) und wurde mit einem Item, nämlich „Ich schätze mich selbst als spirituellen Menschen ein“ umgesetzt.

Da nun das Untersuchungsmaterial vorgestellt wurde, wird im Anschluss kurz auf die verwendeten statistischen Verfahren eingegangen, was in der Präsentation der Forschungsergebnisse mündet.

5.4. Statistische Verfahren

Die Analyse der Daten aus der vorliegenden Studie wurde mit dem Statistikprogramm SPSS 27 (IBM Corp., 2021) durchgeführt. Die interne Konsistenz der einzelnen Skalen wurde mittels *Cronbachs Alpha Reliabilitätsanalyse* durchgeführt. *Hypothese 3* (Die Wertwahrnehmung moderiert den Zusammenhang zwischen der Kontrollwahrnehmung und der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis) wurde anhand einer *Moderationsanalyse* getestet. Bei den übrigen sechs Hypothesen handelte es sich um gerichtete Zusammenhangshypothesen. Diese wurden entweder anhand eines *Pearson – Produkt – Moment – Korrelationsverfahren* (*H1, H2, H4, H6*) oder mittels *ETA-Koeffizient* (*H5 & H7*) geprüft. Zusätzlich wurde eine *multiple lineare Regression* mit dem Modell gerechnet. Die Ergebnisse dieser Analyse befinden sich im *Anhang B*. Da nun erläutert wurde, wie und mit welchem Material die Forschungsfragen untersucht worden sind, folgt nun die Beantwortung der Hypothesen anhand der Untersuchungsergebnisse.

5.5. Ergebnisse

Für das leichtere Verständnis der Daten wurden jeweils Effektgrößen angegeben. Die Stärke des Korrelationseffizienten wird sinngemäß nach den Richtlinien von Cohen (1988) angegeben (Schwache Korrelation $|r| = .10$; moderate Korrelation $|r| = .30$; starke Korrelation $|r| = .50$). Wenn es nicht genau dem Wert der Definition entsprach, wurde aufgerundet. Die Variablen zur habituellen Langeweile, Spiritualität (3-ISWBI), Valenz, Über- und Unterforderung wurden für die Analysen jeweils zu Gesamtscores zusammengefasst.

5.5.1. Deskriptive Statistik

Die deskriptive Statistik aus *Studie 1* wird in *Tabelle 3* dargestellt und zeigt die Interkorrelationen für die Variablen Spiritualität als Selbsteinschätzung, Spiritualität nach dem modifizierten 3-ISWBI, Überforderung, Unterforderung, Valenz und habituelle Langeweile. Hohe Mittelwerte bedeuten hierbei hohe Ausprägungen der Variablen. Aus der *Tabelle 3* geht hervor, dass Spiritualität ($r = -.30, p < .00$; $r = -.18; p < .05$) und Valenz ($r = -.61; p < .01$) jeweils negativ mit habitueller Langeweile in der Yoga-Praxis korrelieren. Den größten negativen Effekt weist hierbei der Zusammenhang zwischen Valenz und habitueller Langeweile auf. Sowohl Überforderung ($r = .47, p < .01$) als auch Unterforderung ($r = .54, p < .01$) korrelieren jeweils positiv mit habitueller Langeweile in der Yoga-Praxis und weisen große Effekte auf. Die Motivation Yoga zu praktizieren, korreliert signifikant negativ mit habitueller

Langeweile ($r = -.49, p < .01$). Spiritualität als Selbsteinschätzung und Spiritualität nach dem modifizierten 3-ISWBI weisen einen moderaten positiven Zusammenhang auf ($r = .27, p < .01$). Über- und Unterforderung weisen ebenso einen moderaten positiven Zusammenhang auf ($p = .37, p < .01$).

Tabelle 3

Deskriptive Statistiken und Interkorrelationen aller Variablen

	N	M	SD	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(1) 3-ISWBI	256	4.43	0.57	-						
(2) Spiritualität - Selbsteinschätzung	252	2.73	1.10	.27**	-					
(3) Valenz	159	2.98	0.71	.30**	.43**	-				
(4) Überforderung	159	2.11	0.74	-.19*	-.14	-.26**	-			
(5) Unterforderung	159	1.9	0.77	-.29**	-.17*	-.25**	.37**	-		
(6) habituelle LW	161	1.9	0.87	-.30**	-.18*	-.61**	.47**	.54**	-	
(7) Motivation	159	3.51	1.03	.10	.16*	.59**	-.31**	-.31**	-.49**	-

Anmerkung. (1) 3- Item Spiritual Well-Being Index. ** Korrelation auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant. * Korrelation auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant. 5-stufige Antwortskalierung.

Um Annahmen in Bezug auf Valenz, Über- bzw. Unterforderung mit Langeweile, in den einzelnen Yoga-Aspekten zu treffen, kann *Tabelle 4* zugezogen werden. Diese bestätigt und verdeutlicht die Zusammenhänge der zusammengefassten Skalen in den einzelnen Yoga-Aspekte. Im Codebook (*Anhang D*) sind die durchschnittlichen Ausprägungen einzelner Yoga-Aspekte zu sehen. Daraus lässt sich herauslesen, dass die meisten Teilnehmer: innen angaben, sich am ehesten bei Körperübungen überfordert zu fühlen ($M = 2.60, SD = 1.06$). Am ehesten unterfordert fühlten sie sich bei Atemübungen ($M = 1.94, SD = 1.00$). Die Entspannungsphase löste laut Angaben die geringste Über – und Unterforderung aus ($M = 1.78, SD = .81$; $M = 1.78, SD = .91$). Des Weiteren lässt im Codebook (*Anhang D*) ablesen, dass Körperübungen ($M = 4.00, SD = .93$) und Entspannungsphasen ($M = 4.03, SD = 1.02$) die größte Valenz zugesprochen wurde. Extrinsische Faktoren wie Konkurrenzdenken ($M = 1.64, SD = .87$) und soziale Aspekte ($M = 2.50, SD = 1.20$) wurden als weniger wichtig eingeschätzt.

Tabelle 4

Single-Item-Analysen: Korrelationen zwischen den einzelnen Yoga-Aspekten in Valenz, Über- und Unterforderung mit Langeweile

Langeweile →	Körperübungen (KÜ)	Atemübungen (AÜ)	Meditation (MED)	Entspannung (ENT)
Valenz: KÜ	-.47**			
Valenz: AÜ		-.23**		
Valenz: MED			-.68**	
Valenz: ENT				-.74**
Überforderung: KÜ	.30**			
Überforderung: AÜ		.36**		
Überforderung: MED			.43**	
Überforderung: ENT				.37**
Unterforderung: KÜ	.34**			
Unterforderung: AÜ		.49**		
Unterforderung: MED			.42**	
Unterforderung: ENT				.48**

Anmerkung. KÜ = Körperübungen. AÜ = Atemübungen. MED = Meditation. ENT = Entspannungsphase.
 ** Korrelation auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant. * Korrelation auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant. 5-stufige Antwortskalierung.

5.5.2. Hypothesenprüfung

Hypothese 1: Zusammenhang zwischen Kontrollwahrnehmung und habitueller Langeweile

Die erste Hypothese lautete, dass es einen positiven Zusammenhang zwischen unpassender Kontrollwahrnehmung (Über- und Unterforderung) und der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis gibt. Aus *Tabelle 3* lässt sich dieses Ergebnis aus der *Pearson-Produkt-Moment-Korrelation* ablesen. Sowohl die Korrelation zwischen Überforderung und Langeweile ($r = .47, p < .01$), als auch die zwischen Unterforderung und Langeweile ($r = .47, p < .01$) ist signifikant positiv. Beide Effekte können laut Cohen (1988) als große Effekte angesehen werden. Hypothese 1 konnte somit bestätigt werden. Wird ein Blick auf *Tabelle 4* geworfen, wird deutlich, dass sich diese signifikant-positiven (moderaten) Effekte zwischen Über- und Unterforderung und Langeweile in den einzelnen Yoga-Aspekten ohne Ausnahme wiederfinden.

Hypothese 2: Zusammenhang zwischen Wertwahrnehmung und habitueller Langeweile

Die zweite Hypothese lautete, dass es einen negativen Zusammenhang zwischen Wertwahrnehmung und der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis gibt. Das Ergebnis dieser *Pearson-Produkt-Moment-Korrelationsanalyse* lässt sich ebenso aus *Tabelle 3* ablesen. Die Ergebnisse bestätigen diese Hypothese. Der Zusammenhang zwischen Wertwahrnehmung und habitueller Langeweile in der Yoga-Praxis ist signifikant negativ ($r = -.61; p < .01$). Dieser signifikant-negative Zusammenhang zeigt sich, wie in *Tabelle 4* zu sehen ist, auch anhand jedes einzelnen Aspektes einer Yoga-Einheit in Verbindung mit Langeweile. Den größten negativen Effekt zeigt hierbei der Zusammenhang zwischen Wertwahrnehmung und Langeweile in der Entspannungsphase ($r = -.74, p < .00$).

Hypothese 3: Moderationsanalyse

Die dritte Hypothese lautete, dass die Wertwahrnehmung den Zusammenhang zwischen der Kontrollwahrnehmung und der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis moderiert. Vor der Analyse wurde ein *mean-centering* mit den unabhängigen Variablen (Valenz, Über- und Unterforderung) durchgeführt, um im Falle einer nicht signifikanten Interaktion die Haupteffekte besser interpretieren zu können. Für die *Moderationsanalyse* wurde eine *Regressionsanalyse* durchgeführt. Das Modell fiel mit $R^2 = .59$ (korrigiertes $R^2 = .58$); $F(5,153) = 44.11, p < .00$ signifikant aus. Jedoch fielen die Interaktionsterme nicht signifikant aus ($p > .05$), wodurch diese Hypothese nicht bestätigt wurde. Die vollständigen Ergebnisse der Analyse sind in *Tabelle 5* dargestellt.

Tabelle 5

Ergebnisse der Moderationsanalyse.

Prädiktor	β	B	SE	95% KI	p
Konstante	1.89		.04	1.80; 1.98	.00
Valenz	-.56	-.45	.06	-.69; -.42	.00
Überforderung	.28	.24	.06	.14; .40	.00
Unterforderung	.38	.37	.06	.25; .50	.00
Valenz x Überforderung	-.00	-.00	.09	-.18; .17	.97
Valenz x Unterforderung	-.16	-.10	.08	-.33; .01	.07

Anmerkung. N = 159. β = Regressionskoeffizient. B = standardisierter Regressionskoeffizient.

KI = Konfidenzintervall. SE = Standardfehler. Modellverfahren: Einschluss.

Hypothese 4: Zusammenhang zwischen habitueller Langeweile und Motivation

Die vierte Hypothese lautete, dass es einen negativen Zusammenhang zwischen der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis und der Motivation Yoga zu praktizieren gibt. Das Ergebnis der Analyse lässt sich aus *Tabelle 3* ableiten. Der Zusammenhang zwischen Langeweile und Motivation in der Yoga-Praxis ist signifikant negativ ($r = -.49, p < .01$). Somit konnte diese Hypothese bestätigt werden.

Hypothese 5: Zusammenhang zwischen habitueller Langeweile und Regelmäßigkeit

Die fünfte Hypothese lautete, dass es einen negativen Zusammenhang zwischen der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis und der Regelmäßigkeit Yoga zu praktizieren gibt. Da es sich bei Regelmäßigkeit um eine nominalskalierte und bei Langeweile um eine metrische Variable handelt, wurde deren Zusammenhang mittels *ETA-Koeffizient* ermittelt. Dieser lässt mit $\eta = .36$ ($p < .00$) auf einen signifikanten moderaten Zusammenhang schließen. Obwohl dieser Koeffizienten ungerichtet ist, lässt ein Blick auf die Kreuztabellen und der Tatsache, dass es sich hierbei um eine gerichtete Hypothese handelt, vermuten, dass es sich um einen negativen Effekt handelt und die Hypothese somit bestätigt wurde.

Hypothese 6: Zusammenhang zwischen Spiritualität und habitueller Langeweile

Die sechste Hypothese lautete, dass es einen negativen Zusammenhang zwischen Spiritualität und der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis gibt. Wie in *Tabelle 3* zu sehen ist, besteht ein signifikanter negativer Zusammenhang zwischen Spiritualität nach dem 3-ISWBI und habitueller Langeweile in der Yoga-Praxis mit moderater Effektgröße ($r = -.30, p < .00$). Ebenso gibt es einen signifikant negativen Zusammenhang zwischen Spiritualität als Selbsteinschätzung und habitueller Langeweile in der Yoga-Praxis ($r = -.17, p < .05$). Bei diesem Zusammenhang handelt es sich um einen kleinen Effekt (Cohen, 1988). Diese Hypothese konnte somit bestätigt werden.

Hypothese 7: Zusammenhang zwischen Spiritualität und Regelmäßigkeit

Die siebte Hypothese lautete, dass es einen positiven Zusammenhang zwischen Spiritualität und Regelmäßigkeit in der Yoga-Praxis gibt. Auch hier wurde der Zusammenhang mittels *ETA-Koeffizient* ermittelt. Für diese Analyse wurde ein Gesamtscore aus dem modifizierten 3-ISWBI und der Selbsteinschätzung verwendet mit Cronbachs Alpha: .69. Das Ergebnis der Analyse lässt auf einen signifikanten moderaten Zusammenhang schließen mit $\eta = .21$ ($p = .01$). Obwohl dieser Koeffizienten auf keine Richtung schließt, wird aufgrund der

Kreuztabelle von einem positiven Zusammenhang ausgegangen. Diese Hypothese gilt somit als bestätigt.

5.6.Diskussion

Studie 1 konnte die theoretischen Annahmen über habituelle Langeweile nach der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) aus dem Lern- und Leistungskontext auch im spirituellen Kontext der Yoga-Praxis bestätigen. Im Zuge der ersten Hypothese konnte ein signifikanter positiver Zusammenhang zwischen unpassender Kontrollwahrnehmung (Über- und Unterforderung) und habitueller Langeweile gezeigt werden. Des Weiteren wurde mittels multipler Regressionsanalyse festgestellt, dass sowohl Über- als auch Unterforderung signifikante Prädiktoren von habitueller Langeweile in der Yoga-Praxis darstellen. Unterforderung erklärt einen weitaus größeren Varianzanteil. Diese Feststellung kann noch dazu mit dem Unterschied der Effektgrößen des positiven Zusammenhangs untermauert werden. Auch hier weist Unterforderung einen deutlich größeren Zusammenhang mit Langeweile als Überforderung auf. Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass die Yoga-Praxis zu einem großen Teil aus passiven Tätigkeiten besteht, die zu viel Kontrolle (Unterforderung) vermitteln und somit Langeweile auslösen können (McCall, 2013; Strawn & Gioielli, 2020).

Die zweite Hypothese bestätigte die theoretischen Annahmen über einen signifikant-negativen Zusammenhang zwischen Wertwahrnehmung und habitueller Langeweile. Durch die Analyse der Varianzanteile konnte gezeigt werden, dass Wertwahrnehmung einen signifikanten Prädiktor von habitueller Langeweile in der Yoga-Praxis darstellt. Körperübungen und Entspannung wurden demnach als am grundlegendsten erachtet. Dies spiegelt die zwei unterschiedlichen Pole der Yogis und Yoginis wider, die einerseits körperbetontes Hatha-Yoga, andererseits entspannendes Yin-Yoga praktizieren. Konkurrenzdenken und soziale Faktoren wurden als am wenigsten signifikant eingeschätzt, was sich auf die vorherrschende Coronapandemie zurückführen lassen könnte. Aufgrund dessen wurden viele Live-Klassen und -gruppen aufgelöst oder nur noch in Onlineform angeboten. Somit wird Yoga größtenteils allein praktiziert, und Vergleiche mit anderen auf dem Bildschirm finden kaum noch statt, da der Fokus auf einem selbst liegt. Werden einzelne Aspekte in der Yoga-Praxis betrachtet, wird deutlich, dass sich die signifikanten Zusammenhänge zwischen Kontroll- und Wertwahrnehmung in jedem Aspekt der Yoga-Praxis widerspiegeln.

Die dritte Hypothese, die eine Moderation von Wert- auf Kontrollwahrnehmung annahm, konnte nicht bestätigt werden, da die Interaktionsterme nicht signifikant ausfielen, obwohl die Haupteffekte signifikant waren. Dies könnte aufgrund der Methode der Fall sein, bei der die Messfehler nicht kontrolliert wurden und somit die Stärke einer potenziellen Moderation möglicherweise unterschätzt wird. An den Zahlen ist erkennbar, dass die Interaktion *Wert x Unterforderung* nur knapp nicht signifikant ausfiel. Somit wird eine Interaktion zwischen Wert und Kontrolle in der Yoga-Praxis nicht vollständig ausgeschlossen und weitere Forschung mit latenten Modellen diesbezüglich empfohlen.

Im Zuge der vierten Hypothese wurde ein signifikant-negativer Zusammenhang zwischen der Motivation, Yoga zu praktizieren, und habitueller Langeweile bestätigt. Je mehr habituelle Langeweile die Yoga-Praxis auslöst, desto weniger ist ein Individuum motiviert, es zu praktizieren. Je mehr Motivation und weniger Langeweile mit der eigenen Yoga-Praxis in Verbindung gebracht werden, desto öfter und regelmäßiger wird Yoga voraussichtlich ausgeübt. Daran anknüpfend wurde bestätigt, dass habituelle Langeweile und Regelmäßigkeit in der Yoga-Praxis signifikant-negativ korrelieren.

Wird nun auf die gemessene Spiritualität Bezug genommen, konnte ein signifikant-negativer Zusammenhang zu habitueller Langeweile in der Yoga-Praxis festgestellt werden. Weiters wurde gezeigt, dass Spiritualität und Regelmäßigkeit in der Yoga-Praxis korrelieren und somit durchaus von einem positiven Effekt die Rede sein kann. Eine interessante Tatsache war, dass das Item aus dem 4-ISWB (Fisher & Ng, 2017), das die *Verbundenheit zu Gott* messen sollte, aus der Analyse ausgeschlossen werden musste, da es eine zu geringe Korrelation mit den anderen Items aufwies. Ein möglicher Grund dafür könnte die vermeintliche gedankliche Trennung von Religion und Spiritualität sein, sodass *Gott* eher mit Religion anstatt mit Spiritualität in Verbindung gebracht wird. Eine Limitation dieser Studie stellt die Skalierung von Regelmäßigkeit dar, denn durch den ETA-Koeffizienten lassen sich nur schwer Richtungen ableiten.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass beinahe alle theoretischen Annahmen aus der Kontroll-Wert-Theorie zu Ursachen und Wirkungen von Langeweile im spirituellen Kontext der Yoga-Praxis bestätigt werden konnten. Die finale Beantwortung der Hauptfragestellung inklusive Conclusio befindet sich am Ende dieser Arbeit, da hierfür noch sämtliche Ergebnisse aus *Studie 2* miteinfließen werden. Da nun die erste Studie zur Gänze vorgestellt wurde, werden in Folge Methoden, Material und Ergebnisse der zweiten Studie, die die situative Langeweile im Yoga-Kontext zum Gegenstand hatte, präsentiert.

6. Studie 2

6.1. Untersuchungsdesign und Durchführung

Die zweite Befragung untersuchte situative Langeweile in der Yoga-Praxis. Dies setzte eine gerade absolvierte angeleitete Yoga-Einheit vor der Beantwortung des Fragebogens voraus. Somit richtete sich diese Studie nur gezielt an aktive Teilnehmer:innen von Yogakursen über 18 Jahren. Es wurden sowohl Kurse vor Ort als auch online Kurse mit einbezogen. Wichtig dabei war, dass Yoga dabei angeleitet wurde und ein deutlicher zeitlicher Zusammenhang zwischen Yoga-Einheit und der Beantwortung des Fragebogens bestand. Die Teilnehmer:innen wurden, wie auch schon in *Studie 1*, online über diverse soziale Netzwerke rekrutiert. Noch dazu wurde für diese Studie gezielt Kontakt zu Yogalehrenden und Yoga-Studios aus dem Raum Burgenland, Niederösterreich und speziell dem Universitäts-Sportinstitut Wien aufgenommen. Diese erhielten bei Einwilligung der Teilnahme einen generalisierten Ablaufplan mit einem Zugangslink zur Befragung per Mail, welcher im *Anhang C* zu finden ist. Yogalehrende machten es möglich, mehrere Teilnehmer:innen auf einmal zu erreichen und deren Commitment zu steigern. Ein Ausschlusskriterium war dabei die bereits abgeschlossene Teilnahme an *Studie 1*, dies wurde durch Austausch und Anmerkungen sichergestellt. Der Erhebungszeitraum dieser Studie fand von Jänner 2022 bis Februar 2022 statt. Im Durchschnitt benötigten die Teilnehmer:innen 4.5 Minuten für die Beantwortung des Fragebogens (Min. 1; Max. 6, SD = 1.6).

6.2. Stichprobenbeschreibung

An der vorliegenden Befragung nahmen 60 Teilnehmer:innen teil. Davon mussten 3 Datensätze aufgrund vollständig fehlender Daten ausgeschlossen werden. Nach Bereinigung des Datensatzes bestand die Stichprobe aus 57 gültigen Fällen. Die Stichprobenbeschreibung der *Studie 2* anhand soziodemografischer Merkmale wird in *Tabelle 6* dargestellt. In der *Tabelle 7* wird die Verteilung der Teilnehmer:innen anhand von Eigenschaften der individuellen Yoga-Praxis präsentiert. Die größten Motivatoren sind hierbei, ähnlich wie in *Studie 1*, die Steigerung der eigenen Fitness ($M = 4.14$, $SD = .83$) und körperliche Flexibilität/Dehnbarkeit ($M = 4.49$, $SD = .63$).

Tabelle 6

Stichprobenbeschreibung anhand soziodemografischer Merkmale.

N = 57	n	%
weiblich	48	84.2%
männlich	9	15.8%
divers	0	0%
N = 57	M	SD
	35.2	11.4
Alter (in Jahren)	<u>Min.</u> <u>Max.</u>	
	22 65	

Tabelle 7

Stichprobenbeschreibung anhand der Yoga-Praxis und Spiritualität.

N = 57		n	%
Yoga-Praxis	Ja, regelmäßig	41	71.9 %
	Ja, nicht regelmäßig	16	28.1%
spirituelle Selbsteinschätzung	mit Yoga-Praxis	29	50%
erster Kontakt mit Yoga	vor über 3 Jahren	38	66.7 %
	vor 1-3 Jahren	8	14 %
	im letzten Jahr	11	19.3%
Yoga- Stil	körperbetont	14	14.7 %
	spirituell-meditativ	13	13.7 %
	entspannend (Yin-Yoga)	20	21.1%
	kombiniert (körperbetont, spirituell, entspannend)	48	50.5%

6.3.Material

Bei *Studie 2* setzte sich der Fragebogen aus drei Fragen mit ein- oder mehrfachem Auswahlformat und 45 Aussagen zusammen. Die Teilnehmer:innen konnten die Aussagen auf derselben 5-stufigen Likert-Skala, wie bei *Studie 1* geschildert, beantworten (,1 = stimme überhaupt nicht zu‘ bis ,5=stimme voll und ganz zu‘). Hierbei wurden auch wieder nach soziodemografischen Angaben (Alter und Geschlecht) und Informationen zur Yoga-Praxis (Regelmäßigkeit, Dauer, Richtung) gefragt. Der verwendete Fragebogen war in dieser Studie

für alle Teilnehmer:innen gleich lang, unerheblich deren Antworten. Diese Studie konnte, dem Kontext nach, jegliche Fragen, die sich auf das Nicht-praktizieren von Yoga fokussierten, auslassen. Bei dieser Studie wurden abgesehen von Langeweile und Spiritualität, dieselben Vorgehensweisen und Untersuchungsinstrumente, wie bei *Studie 1* geschildert, herangezogen. Dies stellte sicher, dass die Ergebnisse auch gut miteinander vergleichbar sind. In den folgenden Abschnitten wird auf die untersuchten Konstrukte eingegangen, Adaptionen geschildert und die in dieser Studie gültigen Reliabilität angegeben. Die verwendeten Items befinden sich zur Gänze wie bei *Studie 1* im Codebook, welches im *Anhang D* zu finden ist.

6.3.1. *Situative Langeweile*

Die Intensität der *situativen Langeweile* wurde nach einer absolvierten Yoga-Einheit erhoben und erfolgte anhand der Kurzform der *Multidimensional State Boredom Scale* (MSBS-SF) mit Cronbachs Alpha = .81. Die Kurzform wurde nach Analysen zur Langform (Fahlmann et al., 2013) von Hunter et al. (2016) erstellt und untersucht. Daraus ergaben sich acht Items wie zum Beispiel „I am wasting time that would be better spent on something else“. Diese acht Items wurden für diese Studie von zwei Psychologiestudierenden ins Deutsche übersetzt, wobei darauf Wert gelegt wurde, dass die Formulierungen dabei annähernd identisch sind, wie im Falle des Beispielitems „Ich verschwendete Zeit, die woanders besser verwendet werden konnte“. Davor gab es noch zusätzlich die Instruktion, die Aussagen auf die gerade absolvierte Yoga-Einheit zu beziehen und dementsprechend zu bewerten. Die Aussagen konnten von ‚1 = stimme überhaupt nicht zu‘ bis ‚5=stimme voll und ganz zu‘ auf ihr Zutreffen bewertet werden. Die MSBS-SF mit acht Items weist in der vorliegenden Studie eine exzellente Reliabilität auf mit Cronbachs Alpha = .94.

Noch dazu wurden die sieben Aussagen aus der *habituellen Langeweile* von *Studie 1* umformuliert, sodass sie sich auf die gerade absolvierte Yoga-Einheit bezogen, wie zum Beispiel „Bei der gerade absolvierten Yoga-Einheit langweilten mich die Körperübungen“. So konnten noch genauere Informationen zur situativen Langeweile in der Yoga-Praxis gemessen werden und bessere Vergleiche zwischen den Studien hergestellt werden. Die interne Konsistenz der Skala *situative Langeweile* mit sieben Items ist exzellent mit Cronbachs Alpha = .93. In *Studie 2* galten habituelle Langeweile und Langeweileanfälligkeit als Kontrollitems. *Habituelle Langeweile* in der Yoga-Praxis mit dem eigens erstellten Item „Bei der Ausübung von Yoga langweile ich mich üblicherweise“ gemessen, welches so an das Muster der Messung aus *Studie 1* angepasst wurde. Die allgemeine Langeweileanfälligkeit wurde mit dem Item „Ich neige dazu mich schnell zu langweilen“ gemessen.

6.3.2. Kontrollwahrnehmung

Die Messung der Kontrollwahrnehmung in der Yoga-Praxis deckte sich beinahe mit der aus *Studie 1*. Es wurden 10 Items, welche Unter- beziehungsweise Überforderung in der gesamten Yoga-Einheit, welche gerade absolviert wurde, und in den jeweiligen Sequenzen messen sollten, erstellt welche auf einer Skala von ‚1 = stimme überhaupt nicht zu‘ bis ‚5=stimme voll und ganz zu‘ bewertet wurden. Die Items wurden wieder nach Fachliteraturquellen (Krannich et al., 2019) und der zu Grunde liegenden Theorie von Pekrun (2006) entwickelt. Der Unterschied zur *Studie 1* lag hierbei im situativen Zusammenhang. Die Aussagen bezogen sich speziell auf die gerade absolvierte Yoga-Einheit und konnten somit situative Kontrollwahrnehmungen erheben. Beispielitems daraus lauten „Die Körperübungen überforderten mich“; „In der gerade absolvierten Yoga-Einheit fühlte ich mich unterfordert“. Die Skala zur *Überforderung* weist mit fünf Items eine gute interne Konsistenz mit Cronbachs Alpha = .80 auf. Die zweite Skala zur *Unterforderung* weist mit fünf Items eine exzellente interne Konsistenz mit Cronbachs Alpha = .91 auf.

6.3.3. Valenzwahrnehmung

Die Wertwahrnehmung wurde im Unterschied zu den Kontrollwahrnehmungen mit denselben Items wie in *Studie 1* erhoben. Kögler & Göllner (2018) verweisen auf den situativen Zusammenhang zwischen dem Wert einer Situation beziehungsweise Tätigkeit und der daraus folgenden Langeweile. Somit wurde die Valenz in der Yoga-Praxis auch in dieser Studie anhand von insgesamt 11 Items mit dem Antwortformat von ‚1 = stimme überhaupt nicht zu‘ bis ‚5=stimme voll und ganz zu‘ untersucht. Ein Beispielitem davon lautet „Die Körperübungen beim Yoga sind mir wichtig“. Ebenso wurde wieder nach speziell extrinsischen Wertüberzeugungen gefragt, die Konkurrenzdenken und Leistung beinhalten. Ein Beispielitem davon lautet „Es ist mir wichtig besser als die anderen in Yoga zu sein“. Die Skala zur *Valenzwahrnehmung* mit 11 Items weist in der vorliegenden Studie eine akzeptable interne Konsistenz auf mit Cronbachs Alpha = .74.

6.3.4. Motivation

Motivation wurde auch in dieser Studie aufgrund der angenommenen Wirkungen von Langeweile nach der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) erhoben. Die Motivation Yoga zu praktizieren, wurde mit dem Item „Ich bin üblicherweise motiviert Yoga zu praktizieren“ gemessen. Das Antwortformat glich dem der anderen Skalen, nämlich ‚1 = stimme überhaupt

nicht zu‘ bis ‚5=stimme voll und ganz zu‘. Noch dazu wurde wieder nach der Startmotivation und der aktuellen Motivation Yoga zu praktizieren, angelehnt an die Statistik des BDYs (GfK, 2018), gefragt.

6.3.5. *Spiritualität*

In dieser Studie wurde *Spiritualität* nur mittels Selbsteinschätzung erhoben. Dies erfolgte wieder in Anlehnung an die Studie von Umland-Sikkema (2018) und wurde mit einem Item, nämlich „Ich schätze mich selbst als spirituellen Menschen ein“ umgesetzt, welches auf das persönliche Zutreffen von ‚1 = stimme überhaupt nicht zu‘ bis ‚5=stimme voll und ganz zu‘ bewertet wurde.

6.4. Statistische Verfahren

Die interne Konsistenz der einzelnen Skalen wurde mittels *Cronbachs Alpha Reliabilitätsanalyse* berechnet. Es wurden fünf *Korrelationsanalysen* und eine *Moderationsanalyse* (Hypothese 3) mittels Statistikprogramm SPSS 27 (IBM Corp., 2021) durchgeführt. Die Korrelationen wurden entweder anhand eines *Pearson – Produkt – Moment – Korrelationsverfahren* (H1, H2, H4, H6) oder mittels *ETA-Koeffizient* (H5 & H7) geprüft. Zusätzlich wurde eine *multiple lineare Regression* mit dem Modell gerechnet. Die Ergebnisse dieser *Regressionsanalyse* befinden sich im *Anhang B*. Die Effektstärken der Korrelationsanalyse werden sinngemäß nach den Richtlinien von Cohen (1988) angegeben. (Schwache Korrelation $|r| = .10$; moderate Korrelation $|r| = .30$; starke Korrelation $|r| = .50$) Wenn es nicht genau dem Wert der Definition entsprach, wurde aufgerundet. Nun folgt die Darstellung der Ergebnisse aus *Studie 2*.

6.5. Ergebnisse

6.5.1. *Deskriptive Statistik*

Die Variablen zur situativen Langeweile, MSBS-SF, Valenz, Über- und Unterforderung wurden für die Analysen jeweils zu Gesamtscores zusammengefasst. Die deskriptive Statistik aus *Studie 2* (Tabelle 8) zeigt die Interkorrelationen für die Variablen Spiritualität als Selbsteinschätzung, Überforderung, Unterforderung, Valenz, situative Langeweile nach der MSBS-SF und nach der eigens konstruierten Skala. Noch dazu wurde das Item „Bei der Ausübung von Yoga langweile ich mich üblicherweise“ miteingeschlossen. Hohe Mittelwerte

bedeuten hierbei immer hohe Ausprägungen der Variablen. Aus der *Tabelle 8* geht hervor, dass situative Langeweile nach der MSBS-SF und der selbst konstruierten Skala sehr hoch miteinander korrelieren ($r = .90, p < .01$). Die zusätzlich erhobene habituelle Langeweile korreliert auch jeweils hoch mit situativer Langeweile aus beiden Skalen ($r = .70, p < .00$; $r = .80, p < .01$). Über- und Unterforderung korrelieren moderat positiv miteinander ($r = .46, p < .01$). Spiritualität ($r = -.37, p < .01$; $r = -.33, p < .01$), Valenz ($r = -.54, p < .01$; $r = -.56, p > .01$) und Motivation ($r = -.58, p < .01$; $r = -.66, p < .01$) korrelieren jeweils negativ mit situativer Langeweile in der Yoga-Praxis. Sowohl Überforderung ($r = .35, p < .01$; $r = .29, p < .05$) als auch Unterforderung ($r = .74, p < .01$; $r = .72, p < .01$) korrelieren jeweils positiv mit situativer Langeweile.

Tabelle 8

Deskriptive Statistiken und Interkorrelationen aller Variablen

	N	M	SD	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
(1) Spiritualität	57	3.38	1.11	-							
(2) Valenz	57	3.57	0.54	.60**	-						
(3) Überforderung	57	1.80	0.60	.00	-.26	-					
(4) Unterforderung	57	1.73	0.71	-.37**	-.53**	.46**	-				
(5) MSBS-SF	57	1.80	0.81	-.36**	-.54**	.35**	.74**	-			
(6) situative LW	57	1.41	0.68	-.33*	-.60**	.29*	.72**	.90**	-		
(7) Motivation	57	4.28	0.86	.34*	.60*	-.26	-.56**	-.58**	-.66**	-	
(8) habituelle LW	57	1.63	0.90	-.18	-.50**	.32*	.72**	.70**	.80**	-.58**	-

Anmerkung. (5) Multidimensional State Boredom Scale-Short Form. ** Korrelation auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant. * Korrelation auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant. 5-stufige Antwortskalierung.

Um Aussagen in Bezug auf Valenz, Über- bzw. Unterforderung mit situativer Langeweile, in den einzelnen Yoga-Aspekten zu treffen, wurde die eigens konstruierte Skala *situative Langeweile* verwendet. Die Zusammenhänge können aus *Tabelle 9* entnommen werden. Die Zusammenhänge aus den zusammengefassten Skalen konnten in den einzelnen Yoga-Aspekten nur teilweise bestätigt werden. Aus dem Codebook (*Anhang D*) lässt sich herauslesen, dass die Teilnehmer: innen sich am ehesten bei Körperübungen überfordert ($M = 2.14, SD = .95$) und in der Entspannungsphase unterfordert ($M = 1.77, SD = .94$) fühlten. Als am Wichtigsten

wurden Atemübungen ($M = 4.39$, $SD = .73$) und Körperübungen ($M = 4.23$, $SD = .80$) von den Teilnehmer: innen eingeschätzt. Ähnlich wie in Studie 1 wurden soziale Aspekte ($M = 2.79$, $SD = 1.13$) und Konkurrenzdenken ($M = 1.95$, $SD = .97$) als am wenigsten wichtig eingeschätzt.

Tabelle 9

Korrelationen zwischen den einzelnen Yoga-Aspekten in Valenz, Über- und Unterforderung mit Langeweile (Single-Item-Analysen)

Langeweile →	Körperübungen (KÜ)	Atemübungen (AÜ)	Meditation (MED)	Entspannung (ENT)
Valenz: KÜ	-.04			
Valenz: AÜ		-.68**		
Valenz: MED			-.79**	.
Valenz: ENT				-.83**
Überforderung: KÜ	.10			
Überforderung: AÜ		.25		
Überforderung: MED			.10	
Überforderung: ENT				.13
Unterforderung: KÜ	.35**			
Unterforderung: AÜ		.60**		
Unterforderung: MED			.70**	
Unterforderung: ENT				.72**

Anmerkung. KÜ = Körperübungen. AÜ = Atemübungen. MED = Meditation. ENT = Entspannungsphase.

** . Korrelation auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant. * . Korrelation auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant. 5-stufige Antwortskalierung.

6.5.2. Hypothesenprüfung

Hypothese 1: Zusammenhang zwischen Kontrollwahrnehmung und situativer Langeweile

Die erste Hypothese lautete, dass es einen positiven Zusammenhang zwischen unpassender Kontrollwahrnehmung (Über- und Unterforderung) und der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis gibt. Aus *Tabelle 8* lässt sich dieses Ergebnis aus der *Pearson-Produkt-Moment-Korrelation* ablesen. Überforderung korreliert sowohl nach der MSBS-SF als auch der selbst erstellten Skala signifikant positiv mit situativer Langeweile in der Yoga-Praxis ($r = .35$, $p < .01$; $r = .29$, $p < .05$). Unterforderung korreliert ebenso signifikant positiv mit

situativer Langeweile und weist durchaus große Effekte auf ($r = .74, p < .01$; $r = .72, p < .01$). Hypothese 1 konnte somit bestätigt werden. Die einzelnen Aspekte in Bezug auf Überforderung weisen laut *Tabelle 9* keine signifikanten Zusammenhänge mit situativer Langeweile auf. Der signifikant positive Zusammenhang aus *Tabelle 8* zwischen Unterforderung und situativer Langeweile konnte in jedem Aspekt bestätigt werden.

Hypothese 2: Zusammenhang zwischen Wertwahrnehmung und situativer Langeweile

Die zweite Hypothese lautete, dass es einen negativen Zusammenhang zwischen Wertwahrnehmung und der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis gibt. Das Ergebnis dieser *Pearson-Produkt-Moment-Korrelationsanalyse* lässt sich aus ebenso aus *Tabelle 8* ablesen. Die Ergebnisse bestätigen diese Hypothese. Die Zusammenhänge zwischen Wertwahrnehmung und situativer Langeweile in der Yoga-Praxis sind signifikant negativ ($r = -.54, p < .01$; $r = -.56, p < .01$). Beide Korrelationen weisen große Effekte auf. Der signifikant negative Zusammenhang zwischen Valenz und situativer Langeweile konnte bei Körperübungen, wie in *Tabelle 9* zu sehen, nicht bestätigt werden ($r = -.04, p > .05$). In allen anderen Aspekten ist ein signifikant negativer Zusammenhang zwischen Valenz und Langeweile festzustellen. Vor allem bei Entspannung konnte ein starker negativer Effekt festgestellt werden ($r = -.83, p < .01$).

Hypothese 3: Moderationsanalyse

Die dritte Hypothese lautete, dass die Wertwahrnehmung den Zusammenhang zwischen der Kontrollwahrnehmung und der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis moderiert. Vor der Analyse wurde ein *mean-centering* mit den unabhängigen Variablen (Valenz, Über- und Unterforderung) durchgeführt. Für die *Moderationsanalyse* wurde eine *Regressionsanalyse* durchgeführt. Die Skalen zur situativen Langeweile wurden hierfür zusammengefasst. Diese Skala weist mit Cronbachs Alpha = .96 eine sehr hohe interne Konsistenz auf und rechtfertigt somit dieses Vorgehen. Das Modell fiel mit $R^2 = .68$ (korrigiertes $R^2 = .65$); $F(5,51) = 21.52, p < .00$ zwar signifikant aus, jedoch konnte nur der Moderationseffekt von Valenz auf den Zusammenhang zwischen Unterforderung und situativer Langeweile signifikant ($p = .00$) nachgewiesen werden. Somit wurde die Hypothese nur teilweise bestätigt. Die vollständigen Ergebnisse der Analyse sind in *Tabelle 10* dargestellt.

Tabelle 10*Ergebnisse der Moderationsanalyse.*

Prädiktor	β	B	SE	95% KI	p
Konstante	1.31		.65	1.19; 1.45	.00
Valenz	-.26	-.20	.12	-.51; -.00	.04
Überforderung	.15	.13	.14	-.13; .43	.30
Unterforderung	.35	.37	.13	.08; .63	.01
Valenz x Überforderung	.04	.02	.21	-.40; .47	.87
Valenz x Unterforderung	-.50	-.38	.16	-.83; -.17	.00

Anmerkung. N = 57. β = Regressionskoeffizient. B = standardisierter Regressionskoeffizient.

KI = Konfidenzintervall. SE = Standardfehler.

Hypothese 4: Zusammenhang zwischen situativer Langeweile und Motivation

Die vierte Hypothese lautete, dass es einen negativen Zusammenhang zwischen der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis und der Motivation Yoga zu praktizieren gibt. Das Ergebnis der Analyse dazu lässt sich aus *Tabelle 8* ableiten. Der Zusammenhang zwischen situativer Langeweile und Motivation in der Yoga-Praxis ist signifikant negativ ($r = -.58$, $p < .01$; $r = -.66$, $p < .01$). Somit konnte diese Hypothese bestätigt werden.

Hypothese 5: Zusammenhang zwischen situativer Langeweile und Regelmäßigkeit

Die fünfte Hypothese lautete, dass es einen negativen Zusammenhang zwischen der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis und der Regelmäßigkeit Yoga zu praktizieren gibt. Diese Hypothese wurde wie in *Studie 1* mittels ETA-Koeffizient geprüft. Dieser lässt bei Regelmäßigkeit und situativer Langeweile nach der MSBS – SF mit $\eta = .35$ ($p < .00$) auf einen signifikanten moderaten Zusammenhang schließen. Durch die Kreuztabellen und die Richtung der Hypothesen lässt sich auf einen negativen Zusammenhang schließen. Der Zusammenhang zwischen Regelmäßigkeit und situativer Langeweile fällt mit $\eta = .23$ ($p < .00$) etwas geringer aber noch moderat aus. Diese Hypothese wurde somit bestätigt.

Hypothese 6: Zusammenhang zwischen Spiritualität und situativer Langeweile

Die sechste Hypothese lautete, dass es einen negativen Zusammenhang zwischen Spiritualität und der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis gibt. Wie in *Tabelle 8* zu sehen ist, besteht zwischen Spiritualität und beiden Skalen zur situativen Langeweile ein

signifikanter negativer Zusammenhang mit moderater Effektgröße ($r = -.37, p < .00$; $r = -.33, p < .00$). Diese Hypothese konnte somit bestätigt werden.

Hypothese 7: Zusammenhang zwischen Spiritualität und Regelmäßigkeit

Die siebte Hypothese lautete, dass es einen positiven Zusammenhang zwischen Spiritualität und Regelmäßigkeit in der Yoga-Praxis gibt. Auch hier wurde der Zusammenhang mittels ETA-Koeffizient ermittelt. Der Zusammenhang fällt hierbei moderat, aber nicht signifikant aus ($\eta = .21, p = .12$). Die Hypothese konnte somit nicht bestätigt werden.

6.6.Diskussion

Im Zuge der *Studie 2* konnten die theoretischen Annahmen über situative Langeweile der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) auch im spirituellen Kontext der Yoga-Praxis bestätigt werden. Überforderung und Unterforderung korrelierten signifikant positiv mit situativer Langeweile. Die signifikante Beziehung zwischen Überforderung und situativer Langeweile findet sich aber lediglich im übergeordneten Begriff wieder, denn wird in einzelne Yoga-Aspekte differenziert, kann kein signifikanter Zusammenhang festgestellt werden, was an einer mangelnden Reliabilität der Single-Item-Analysen liegen könnte. Bei Unterforderung zeigt sich der signifikant-positive Zusammenhang im Gegensatz dazu auch in den einzelnen Aspekten. Körperübungen lösten laut Daten die größte Überforderung aus, während Entspannung den größten Grad an Unterforderung bedeutete. Dies deckt sich mit den theoretischen Annahmen, bei denen in Leistungs- beziehungsweise in Sportsettings oftmals eher zu wenig Kontrolle vermittelt wird und dadurch Überforderung entsteht. In der Entspannungsphase haben Personen meistens nicht mehr zu tun, als sich selbst ohne jegliche Anweisungen aktiv zu reflektieren, was zu Unterforderung und im weiteren Sinne zu Langeweile führen kann (Krannich et al., 2019; MacDonald & Holland, 2002; McCall, 2013).

Auch eine mangelnde Wertwahrnehmung konnte als zweite Hauptursache durch einen negativen Zusammenhang zwischen Valenz und situativer Langeweile innerhalb dieser Studie bestätigt werden. Dieser Zusammenhang spiegelt sich auch in den einzelnen Yoga-Aspekten wider, wobei die Wertwahrnehmung der Entspannungsphase den größten negativen Zusammenhang zu Langeweile aufweist. Dies ist interessant, denn gerade die Entspannungsphase kann schnell Unterforderung und somit Langeweile auslösen. Hierbei ist es vermutlich umso bedeutsamer, Entspannung als etwas Grundlegendes zu betrachten, um keine Langeweile zu empfinden. Da in der Entspannungsphase auch der stärkste

Zusammenhang zwischen Unterforderung und situativer Langeweile festgestellt wurde, deutet dies eine mögliche Interaktion zwischen Valenz und Unterforderung in Bezug auf situative Langeweile in der Yoga-Praxis an. Dies wurde im Zuge der dritten Hypothese bestätigt. Hierbei stellte sich die Interaktion *Valenz x Unterforderung* als signifikant heraus, die Interaktion *Valenz x Überforderung* jedoch nicht.

Im Zuge der vierten Hypothese konnte ein signifikant-negativer Zusammenhang zwischen der Motivation, Yoga zu praktizieren und situativer Langeweile bestätigt werden. Durch die Studie konnte weiters aufgezeigt werden, dass Regelmäßigkeit negativ mit situativer Langeweile korreliert, was diesen logischen Schluss als durchaus zulässig erscheinen lässt.

In weiterer Folge bedingt situative Langeweile signifikant-negativ Spiritualität, was bedeutet, dass, je spiritueller ein Individuum ist, desto weniger es wahrscheinlich Langeweile in der Yoga-Praxis empfindet. Eine mögliche Limitation hierbei ist die Tatsache, dass Spiritualität lediglich aus einer Selbsteinschätzung hervorgeht. Der Zusammenhang zwischen Spiritualität und Regelmäßigkeit fiel hier nicht signifikant aus, was an der geringen Anzahl an Teilnehmer:innen, die sich als spirituell einschätzten beziehungsweise die angaben, regelmäßig Yoga zu praktizieren, liegen könnte.

Es konnte zwar bestätigt werden, dass alle Prädiktoren zusammen situative Langeweile in der Yoga-Praxis erklären können, jedoch waren nur einzelne signifikant und die jeweilige Varianzaufklärung zudem minimal. Dies könnte auf eine Mischung vieler Prädiktoren, der Einschlussmethode und einer geringe Stichprobengröße zurückzuführen sein. An dieser Stelle sollte erwähnt werden, dass die Stichprobengröße in *Studie 2* überaus gering ausfiel. Dies könnte mit der vorherrschenden Coronapandemie in Zusammenhang stehen, denn viele Yoga-Gruppen haben sich dadurch aufgelöst beziehungsweise wechselten viele Yogalehrer:innen in den Offline-Video-Modus. Aus diesem Grund konnten durch Yogastudios und Yogalehrende nur wenige Schüler:innen erreicht werden. Weiters mussten viele ihre eigene Yoga-Praxis aufgeben. Eine weitere Limitation stellt die mangelnde Kontrollierbarkeit des situativen Zusammenhangs dar. Es ist nicht festzustellen, ob die Teilnehmer:innen tatsächlich direkt nach einer Yoga-Einheit den Fragebogen ausfüllten und ob die benachrichtigten Yogalehrenden sich an den generalisierten Ablaufplan hielten. Leider konnte aufgrund der Online-Klassen und der gesundheitlichen Lage auch keine Studienaufsicht direkt vor Ort geboten werden.

Zusammenfassend wurden die Annahmen der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) auch im Rahmen der situativen Langeweile in der Yoga-Praxis bestätigt. Es folgt nun die finale Diskussion beider Studien.

7. Gesamtdiskussion

In der Wissenschaft finden sich bislang keine Studien, die sich mit potenziellen Ursachen und Wirkungen von Langeweile in der Yoga-Praxis auseinandersetzen. Im Lern- und Leistungskontext hingegen ist bereits ein umfassender Wissensstand über die Entstehung und Auswirkungen von Langeweile basierend auf Annahmen der Kontroll-Wert-Theorie vorherrschend. Das Ziel beider Teilstudien vorliegender Forschungsarbeit war es, die genannte Theorie auf die Yoga-Praxis zu übertragen und deren theoretische Zusammenhänge zu prüfen.

In beiden Studien fanden sich signifikant-positive Zusammenhänge zwischen zu hoher/zu niedriger Kontrollwahrnehmungen in Form von Über- und Unterforderung und Langeweile in der Yoga-Praxis. Somit konnte ein wesentlicher theoretischer Anhaltspunkt über Ursachen von Langeweile auch in diesem Kontext belegt werden. Noch dazu stimmt dieser Befund mit Forschungsergebnissen aus anderen Kontexten überein (Acee et al., 2010; Krannich et al., 2019, Pekrun, 2006). Nach Annahmen der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) und Forschungsergebnissen dazu (Goetz et al., 2019; Kögler & Göllner, 2018) ist ein mangelnder Wert von Tätigkeiten und Situationen eine weitere potenzielle Ursache von Langeweile. Auch diese Annahme konnte studienübergreifend bestätigt werden, indem eine negative Beziehung zwischen Wertwahrnehmung und Langeweile festgestellt werden konnte. Eine signifikante Interaktion zwischen Wertwahrnehmung und Kontrollwahrnehmung in Bezug auf Langeweile konnte lediglich bei situativer Langeweile und *Wert x Unterforderung* eruiert werden. Dies bedeutet, dass der Effekt von Unterforderung auf Langeweile geringer ist, je bedeutsamer die Yoga-Praxis für eine Person ist. Weitere Interaktionen wie bei Goetz et al. (2020) fielen in diesem Kontext nicht signifikant aus. Ein Individuum, das sich also entweder unter- oder überfordert fühlt oder der Yoga-Praxis zu wenig Relevanz zuschreibt, setzt sich einer größeren Wahrscheinlichkeit für Langeweile aus. Noch dazu würde eine mögliche Unterforderung nicht direkt Langeweile auslösen, wenn Yoga oder einzelne Aspekte davon als relevant und persönlich zielführend gelten würden. Umweltfaktoren wie Monotonie, oder Yogalehrende als weitere mögliche Ursachen von Langeweile (wie im Lern- und Leistungsbereich festgestellt) (Daschmann et al., 2011; Goetz et al., 2019) konnten nur im Zuge habitueller Langeweile und des gleichbleibenden Ablaufs einer Yoga-Praxis (Monotonie) bestätigt werden. Eine mögliche Erklärung dafür könnte die Unterscheidung zwischen situativer und habitueller Langeweile sein. Die eigene Yoga-Praxis (längerfristig praktiziert) besteht zwar aus vielen gleichbleibenden Abläufen, jedoch ist eine einzelne Yoga-Einheit durchmischt und abwechslungsreich. Deswegen stimmten wahrscheinlich weniger Personen der Aussage, dass

der gleichbleibende Ablauf der Yoga-Praxis langweilig sei, im Rahmen der situativen Langeweile häufiger als im Rahmen der habituellen Langeweile zu.

Motivation korreliert signifikant-negativ mit Langeweile in der Yoga-Praxis, stellt aber keinen signifikanten Prädiktor dafür dar. Der Theorie nach hat Langeweile eine verringerte Motivation zur Folge (Götz et al., 2018; Pekrun, 2006). Dieser Befund konnte in der Yoga-Praxis durch einen signifikant-negativen Zusammenhang zwischen Langeweile und Motivation bestätigt werden. Des Weiteren wurden oftmals fehlende Motivation und Langeweile als Gründe für den Abbruch der eigenen Yoga-Praxis angegeben, was diese Annahme nochmals bekräftigt. Der negative Zusammenhang zwischen Langeweile und Regelmäßigkeit veranschaulicht diese Auswirkung auf einer weiteren Ebene. Es lässt sich sagen, dass, je mehr Langeweile ein Individuum in der Yoga-Praxis empfindet, desto weniger Motivation es hat, Yoga regelmäßig zu praktizieren und desto größer die Wahrscheinlichkeit ist, dass es die eigene Praxis abbricht.

Die Fragestellung nach den Ursachen und Wirkungen von Langeweile lässt sich einerseits mit unpassender Kontrollwahrnehmung, also Unter- und Überforderung, mangelnder Wertwahrnehmung und gegebenenfalls einem Zuviel an Monotonie beantworten. Wirkungen von Langeweile können geringere Motivation sowie Vermeidungstendenz sein. Noch dazu konnte im Rahmen von *Studie 2* gezeigt werden, dass sich auch die Gedankenflucht, wie von Bench und Lench (2013) veranschaulicht, im Kontext von Yoga-Praxis und Langeweile wiederfinden lässt. In Bezug auf die Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis zeigten sich sowohl bei habitueller Langeweile als auch bei situativer Langeweile sich kein bedeutend großer Mittelwert der Ergebnisse, wie in den deskriptiven Statistiken ersichtlich ist. Dies hängt vielleicht damit zusammen, dass die Yoga-Praxis bei zu großer Langeweile ohnehin beendet wurde, was auch zu den hohen Langeweilewerten bei Demotivationsgründen passen würde.

Wie beabsichtigt ist anhand beider Studiendesigns zu beobachten, dass es sich jeweils um unterschiedliche Typen von Langeweile handelt. In *Studie 1* fallen die Werte der einzelnen Yoga-Aspekte ähnlich wie die in der allgemeinen Yoga-Praxis signifikant aus. Dies stützt Annahmen zur habituellen Langeweile, in denen Langeweile als situationsübergreifend geschildert wird (Fahlmann et al., 2013; Sung et al., 2021). In *Studie 2* wurde die situative Langeweile untersucht, die direkt an eine Yoga-Einheit geknüpft war. Dabei könnte es den Teilnehmern und Teilnehmerinnen leichter gefallen sein, die Yoga-Praxis differenzierter wahrzunehmen und einzelne Aspekte separat zu bewerten, wie auch in der Theorie angenommen (Vogel-Walcutt et al., 2012; Westgate & Wilson, 2018). Dies fiel besonders bei Überforderung auf, die gegensätzlich zur globalen Aussage nicht signifikant ausfielen, wobei

hier die Vermutung besteht, dass sich diese inkonsistenten Ergebnisse auf die Single-Items zurückführen lassen. Des Weiteren muss an dieser Stelle gesagt werden, dass ein bedeutender Varianzanteil von situativer Langeweile habituelle Langeweile darstellt. Dies verdeutlicht die starke Wirkung von erfahrungsbasierter Langeweile auf die jeweilige Situation. Erachtete eine Person die bisherige Yoga-Praxis als langweilig, neigt sie eher auch dazu, in dieser speziellen Yoga-Einheit Langeweile zu empfinden. Langeweile senkt den Wert auch für zukünftige Situationen in demselben Kontext (Bench & Lench, 2013). Die individuelle Langeweileanfälligkeit, unabhängig von der Yoga-Praxis, fiel in beiden Studien eher gering aus und stellte somit keinen aussagekräftigen Prädiktor der jeweiligen Langeweile in der Yoga-Praxis dar. Die Annahme von MacDonald (2009), dass die Gesellschaft sich zu schnell langweile, um sich tatsächlich auf die spirituellen Aspekte der Yoga-Praxis nicht einlassen zu können, wurde den Ergebnissen zufolge nicht bestätigt. Dies kann auch der Tatsache geschuldet sein, dass Menschen, die einen schnelllebigen Lebensstil bevorzugen und immer neue Stimulation suchen, nicht diejenigen sind, die regelmäßig und freiwillig Yoga praktizieren.

Daran anknüpfend hat sich im Zuge von Spiritualität in der Yoga-Praxis eine negative Beziehung zu Langeweile herausgestellt, was durchaus theoriekonform ist (MacDonald & Holland, 2002; McCall, 2013). In Anbetracht dessen könnte argumentiert werden, dass Spiritualität durchaus Teil der Yoga-Praxis ist, und dass, je spiritueller ein Mensch ist, er desto weniger Langeweile beim Praktizieren von Yoga verspürt, da die zugeschriebene Relevanz steigt. Noch dazu fallen das Sich-Einlassen auf Yoga und die damit verbundene Spiritualität leichter, wenn keine beziehungsweise weniger Langeweile empfunden wird, die laut Theorie die Selbstbeobachtung trübt (Kort, 2011; Strawn & Gioelli, 2020). Ähnlich wie in der Analyse von Csala et al. (2021) zeigte sich Spiritualität erst im Laufe einer längerfristigen Yoga-Praxis als ein bedeutenderer Faktor und Motivator, was die Befundlage zu Spiritualität, Langeweile und Regelmäßigkeit in der Yoga-Praxis ergänzt. Dies zeigte sich auch in den Werten der spirituellen Selbsteinschätzung, die in *Studie 2* durchschnittlich höher ausfielen.

Insgesamt bestätigten die Ergebnisse beider Studien die theoretische Befundlage über Antezedenzen und Wirkungen von Langeweile der Kontroll-Wert-Theorie von Pekrun (2006) aus dem Lern- und Leistungskontext auch im spirituellen Kontext der individuellen Yoga-Praxis. Nichtsdestotrotz sind neben Kontroll- und Wertwahrnehmung auch andere Aspekte wie Spiritualität in diesem speziellen Rahmen von Bedeutung.

7.1. Praktische Implikationen

Die Ergebnisse aus den vorliegenden Studien sind besonders für Yogalehrende und Menschen, die gerne und oft Yoga praktizieren, interessant. Sie bieten Ansätze, um Langeweile in der Yoga-Praxis zu verringern und um aktiv mehr Menschen zum Yoga zu verleiten. Denn so kann das schon langwährende Vorurteil, das Yoga als langweilige Sportart beschreibt, aus der Gesellschaft sukzessive beseitigt werden, damit die positiven Auswirkungen auf Körper und Geist von mehreren Menschen ausgeschöpft werden können. Allgemein gesagt ist Langeweile kontextabhängig, weswegen in erster Linie versucht werden sollte, ein angenehmes Umfeld für die eigene Yoga-Praxis einzurichten. Diese Faktoren können vielfältig sein, angefangen von einem ansprechenden Yoga-Raum (sei es zuhause oder im Studio), angenehmem Licht, Duftkerzen oder passender Musik. Da seit der Coronapandemie viele Menschen nur noch zuhause und meistens alleine Yoga praktizieren, befinden sich derartige Umgebungsaspekte nicht mehr ausschließlich in der Verantwortlichkeit des Yogalehrenden. Aber auch sie könnten Aspekte dieser Art in ihren Videos berücksichtigen, um ein gutes Gefühl über den Bildschirm hinaus zu vermitteln. Noch dazu könnte dem Faktor Monotonie durch ein abwechslungsreiches Programm mit verschiedenen Schwerpunkten entgegengesetzt werden. Auch für Selbstpraktizierende lohnt es sich daher, nicht immer dieselben Videos (z. B. Entspannungsfokus oder Thema *Rücken*) zu wählen, wenn schon die Zahl der verfügbaren Videos im Internet mannigfaltig ist. Abwechslung von der alleinigen Yoga-Praxis zuhause würden auch selbstorganisierte Yoga-Kleingruppen bieten. So würden Relevanz und Spaß eventuell steigen, und Langeweile könnte verringert werden. Die Ergebnisse zeigen, dass einige Teilnehmer:innen angaben, kein Yoga zu praktizieren, da sie zu wenig darüber wissen würden. Besonders häufig ist dies bei Älteren der Fall. Speziell für diese Zielgruppe könnten Projekte wie *Yoga50plus* Abhilfe schaffen. Dabei liegt der Fokus auf körperlichen Themen und Anliegen der älteren Teilnehmer:innen, sodass auch diese Yoga in einem für sie passenden Rahmen praktizieren können.

Damit Individuen sich bei Körperübungen nicht überfordert fühlen, könnte angeleitet werden, dass jedem frei zustehe, diese nach eigenem Ermessen auszuführen, und es könnte darauf hingewiesen werden, dass dies kein Wettbewerb und jede Vertiefung der Ausübung ausreichend ist. Noch dazu könnten für einzelne Stellungen und Übungen Variationen in verschiedenen Schwierigkeitsstärken dargeboten werden, um weder Unter- noch Überforderung zu provozieren und um somit Langeweile entgegenzuwirken. Dieses Kriterium ist besonders bei Videos von Belangen und durchaus umsetzbar. Um mögliche Unterforderung, gerade bei passiven Aspekten wie Meditation oder Entspannung, zu verringern, könnten die

positiven Auswirkungen wiederholt angesprochen werden. Die Wirkung der Regelmäßigkeit und des Trainings stellen hierbei ebenso einen bedeutenden Faktor dar, daher sollte dies bei jeder Einheit praktiziert werden. Auch dementsprechend kann Langeweile verringert werden. Weiters kann aktiv zur Akzeptanz einer möglichen Gedankenflucht angeleitet werden, und dass versucht werden soll, in diesen Fällen den Fokus ins Hier und Jetzt zurückzuholen. So wird das Problem direkt angesprochen und verliert dabei an Gewicht.

Um den Wert der Yoga-Praxis zu steigern, könnte ihre positive Wirkung hervorgehoben werden. Weiters könnte eine Gruppe nach einer Einheit noch gemeinsam Zeit verbringen und sich zu unterschiedlichen Themen austauschen. So würde ein kleines *Event* daraus entstehen. Sich selbst im Sinne der Achtsamkeit oder Flexibilität Ziele zu setzen und den möglichen Erfolg zu sehen, würde auch eine Option der Relevanzsteigerung darstellen. Ist der positive Effekt von Yoga erst einmal vorhanden, wird die Praxis möglicherweise zum regelmäßigen Begleiter. Viele der Studienteilnehmenden praktizieren seit mehr als drei Jahren Yoga, was ein Indiz dafür sein könnte. Gerade wenn Menschen selbst ihre eigenen Yogalehrenden sind und anhand von Videos Yoga praktizieren, sind sie selbst am stärksten dafür verantwortlich, Yoga zu einem täglichen Wohlfühlmoment zu machen. Aber auch zertifizierte Yogalehrende können anhand dieser Implikationen Langeweile in Yoga-Einheiten aktiv verringern oder sogar verhindern.

7.2. Stärken und Limitationen

Die vorliegenden Studien stellen eine Erweiterung der bestehenden theoretischen Befundlage in Bezug auf Ursachen und Wirkungen von Langeweile nach der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) dar und eröffnen damit zusammenhängend einen neuen Forschungskontext, und zwar den der *spirituellen Langeweile*. Dies kann durchaus als eine Stärke der vorliegenden Arbeit angesehen werden. Dadurch, dass Yoga ähnlich wie ein Kontext aus dem Lern- und Leistungsbereich untersucht wird, wird die Yoga-Praxis und die dabei empfundene Langeweile zu etwas Greifbarem und gesellschaftlich Relevantem. Das Thema der Langeweile im Yoga wurde bislang eher als ein spirituelles Versagen betrachtet (Crittin, 2020), jedoch sollte es vielmehr als Teil eines spirituellen Prozesses oder des Trainings gelten. Je mehr Übung, desto weniger intensiv wird Langeweile in der Yoga-Praxis erlebt. Eine weitere Stärke stellt die Analyse der einzelnen Prädiktoren durch eine *multiple lineare Regression* dar. Dadurch konnten Zusammenhänge optimaler interpretiert und Langeweile in der Yoga-Praxis konnte leichter verstanden werden. Dass auch Personen, die aktuell nicht oder nicht mehr Yoga praktizieren, an der Befragung teilnehmen konnten beziehungsweise teilnahmen, beleuchtete auch die Seite der Demotivation, wodurch weitere Befunde über Wirkungen von Langeweile

entstehen konnten. Eine weitere Stärke dieser Forschung bietet die beinahe durchwegs hohe Reliabilität der eigens konstruierten und abgewandelten Skalen. Diese Skalen können somit für weitere Folgestudien verwendet werden, was ebenfalls eine wesentliche Stärke dieser Arbeit darstellt.

Damit einhergehend muss aber auch erwähnt werden, dass ein überwiegend nicht testtheoretisch geprüftes Material eine Limitation dieser Arbeit darstellt. Dies könnte die Validität der Ergebnisse einschränken. Noch dazu erwies sich das Item „Wie wichtig ist Ihnen die Verbundenheit zu Gott?“ des 4-ISWBI (Fisher & Ng, 2017) als nicht valide genug, und die Skala selbst wies eine ebenso fragwürdige Reliabilität auf. In Zukunft sollte eine andere Skala zur Messung der Spiritualität verwendet werden.

Eine weitere Limitation dieser Forschung stellt die geringe Stichprobengröße dar, besonders in *Studie 2* (N=57), was die Generalisierbarkeit der Ergebnisse in Frage stellt. Ein weiterer Faktor, der die Generalisierbarkeit einschränkt, ist das Querschnittsdesign, wodurch kausale Zusammenhänge erschwert werden. Obwohl die hier gewonnenen Forschungsergebnisse fast alle Hypothesen bestätigen, müssen sie dennoch kritisch betrachtet werden. Die Daten dieser Untersuchung stammen von Selbstberichten verschiedener Befragter und können dementsprechend auch verfälscht worden oder nicht direkt nach der Yoga-Einheit (*Studie 2*) erfolgt sein.

Des Weiteren muss im Rahmen der Limitationen erwähnt werden, dass die Mehrheit aller Teilnehmer: innen weiblich war und somit keine ausgeglichene Stichprobenverteilung in Bezug auf das Geschlecht bestand. Generell wurde dadurch auch ersichtlich, dass 80% der Teilnehmenden in *Studie 2* Frauen mit einer individuellen Yoga-Praxis waren, in *Studie 1* lag dieser Anteil lediglich bei 40% (50% der Frauen aus *Studie 1*). Ebenso schränkte die Verbreitung auf Onlineplattformen die Reichweite ein. Gerade in spirituellen Bereichen lösen sich viele Menschen von sozialen Netzwerken. Hier wäre es durchaus von Vorteil gewesen, direkt in Yoga-Studios oder an einzelnen Onlinekursen teilzunehmen, und den Fragebogen analog zur Verfügung zu stellen. Die Coronapandemie wurde in diese Befragung nicht miteinbezogen, was durchaus zu weiteren Ergebnissen bezüglich spiritueller Langeweile geführt hat. Einige sind erst im Verlauf der Pandemie auf Yoga gestoßen und praktizieren es nur allein und mittels Videos. Es wäre für zukünftige Studien von Belang zu prüfen, welchen Einfluss die Corona-Situation auf Spiritualität, Langeweile und Yoga hat.

7.3. Zukünftige Forschungsmöglichkeiten

Um vorliegende Ergebnisse über Langeweile adäquater in den spirituellen Kontext einordnen zu können, bedarf es in Zukunft weiterer Studien. Die vorliegende Studie könnte die Grundlage für weitere Forschung zu spiritueller Langeweile darstellen. In Anbetracht dazu werden nun zwei weitere nennenswerte Aspekte für künftige Forschungen erwähnt.

Zum einen werden weitere Studien mit umfangreicheren Stichproben empfohlen, die Antezedenzen und Auswirkungen von Langeweile im Yoga untersuchen und somit die Aussagekraft von Wert- und Kontrollwahrnehmungen beziehungsweise Motivation in diesem Kontext verstärken. Noch dazu würden Längsschnittstudien hilfreich sein, um Aussagen über die Veränderung und Entwicklung von spiritueller Langeweile tätigen zu können, was speziell an dieser Stelle beachtenswert wäre, denn laut Annahmen korreliert Langeweile negativ mit Regelmäßigkeit.

Zweitens würde die Überprüfung der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) in weiteren spirituellen Kontexten (zum Beispiel in der Meditation, dem spirituell-motivierten Pilgern oder dem Waldbaden) hilfreich sein, um zu prüfen, ob es Unterschiede zwischen dem Lern- und Leistungsbereich und einem spirituellen Kontext gibt. Hier wären die deutlichere Hervorhebung und Untersuchung von Spiritualität und deren Beziehung zu Langeweile von besonderem Interesse, um kontextübergreifende Aussagen tätigen zu können.

8. Fazit

Die vorliegenden Studien bieten erste wertvolle Einblicke in die Übertragung der Annahmen aus der Kontroll-Wert-Theorie in einen spirituellen Kontext, nämlich der Yoga-Praxis. Die Annahmen, dass mangelnde Wertwahrnehmung und unpassende Kontrollwahrnehmung Langeweile auslösen können und verringerte Motivation eine potenzielle Folge davon ist, konnten dabei bestätigt werden und weisen durchaus auch in diesem Setting eine hohe Relevanz auf. Neben diesen klassischen und bereits erprobten Faktoren kommt aber auch noch der Spiritualität eine bedeutende Rolle zu, die es noch genauer zu untersuchen gilt.

9. Literaturverzeichnis

- Acee, T. W., Kim, H., Kim, H. J., Kim, J.-I., Chu, H.-N. R., Kim, M., Cho, Y., Wicker, F. W. (2010). Academic boredom in under-and over-challenging situations. *Contemporary Educational Psychology*, 35(1), 17–27.
- Altmeyer, S., Klein, C., Keller, B., Silver, C. F., Hood, R. W., & Streib, H. (2015). Subjective definitions of spirituality and religion. *International Journal of Corpus Linguistics*, 20(4), 526–552. <https://doi.org/10.1075/ijcl.20.4.05alt>
- Csala, B., Springinsfeld C.M., & Köteles F. (2021). The Relationship Between Yoga and Spirituality: A Systematic Review of Empirical Research. *Frontiers in psychology*, 12, 695939. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.695939>
- Bench, S.W., & Lench, H. C. (2013). On the function of boredom. *Behavioral Sciences*, 3(3), 459–472. <https://doi.org/10.3390/bs3030459>
- Bethke, H. (2016). Wir haben keine Zeit. *Frankfurter Allgemeine*. <https://www.faz.net/aktuell/rhein-main/kultur/menschen-haben-immer-weniger-zeit-in-modernen-gesellschaften-14250135.html>
- Boyd, J. E., Lanius, R. A., & McKinnon, M. C. (2018). Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: A review of the treatment literature and neurobiological evidence. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 43(1), 7–25. <https://doi.org/10.1503/jpn.170021>
- Bryant, E. F. (2015). *The yoga sutras of Patanjali: A new edition, translation, and commentary*. North Point Press.
- Bucher, A. A. (2011). Empirische Psychologie der Spiritualität. *Praktische Theologie (Gütersloh)*, 46. <https://doi.org/10.14315/prth-2011-46-4-203>
- Cohen, J. (1988). *statistical power analysis for the behavioral sciences: Bd. Hillsdale, N.J.* (2nd ed.). L. Erlbaum Associates.
- Crittin, J.P. (2020). *Ayurvedische Psychologie: Wege zum Selbst und das Energieprinzip im Ayurveda*. Windpferd.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology*. Springer.
- Dahlgrün, C. & Modl, L. (2018). *Christliche Spiritualität: Formen und Traditionen der Suche nach Gott*.
- Daschmann, E. C., Goetz, T., & Stupnisky, R. H. (2011). Testing the predictors of boredom at school: Development and validation of the precursors to boredom scales. *British Journal*

- of *Educational Psychology*, 81(3), 421–440.
<https://doi.org/10.1348/000709910X526038>
- Donati, M. A., Borace, E., Franchi, E., & Primi, C. (2021). Using the Short Form of the MSBS to Assess State Boredom Among Adolescents: Psychometric Evidence by Applying Item Response Theory. *Assessment*, 28, 941.
<https://doi.org/10.1177/1073191119864655>
- Döring, N. & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. vollständig überarbeitete, aktualisierte und erweiterte Auflage.). Springer. <https://ubdata.univie.ac.at/AC11196947>
- Eisinga, R. N., Grotenhuis, H. F., & Pelzer, B. J. (2013). The reliability of a two-item scale: Pearson, Cronbach or Spearman-Brown? *International Journal of Public Health*, 58 (4), 637- 642. <https://doi.org/10.1007/s00038-012-0416-3>
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and Validation of the Multidimensional State Boredom Scale. *Assessment*, 20, 85.
<https://doi.org/10.1177/1073191111421303>
- Fenichel, O. (1934). Zur Psychologie der Langeweile. *Imago*, 20, 2270.
- Fisher, J., & Ng, D. (2017). Presenting a 4-Item Spiritual Well-Being Index (4-ISWBI). *Religions (Basel, Switzerland)*, 8. <https://doi.org/10.3390/rel8090179>
- Goetz, T., Hall, N. C., & Krannich, M. (2019). *Boredom*.
- Goetz, T., Keller, M. M., Lüdtke, O., Nett, U. E., & Lipnevich, A. A. (2020). The Dynamics of Real-Time Classroom Emotions: Appraisals Mediate the Relation Between Students' Perceptions of Teaching and Their Emotions. *Journal of educational psychology*, 112, 1260. <https://doi.org/10.1037/edu0000415>
- Gogol, K., Brunner, M., Goetz, T., Martin, R., Ugen, S., Keller, U., Fischbach, A. & Preckel, F. (2014). “My Questionnaire is Too Long!” The assessments of motivational-affective constructs with three-item and single-item measures. *Contemporary educational psychology*, 39, 205. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2014.04.002>
- Gong, H., Ni, C.-X., Liu, Y.Z., Zhang, Y., Su, W.J., Lian, Y.J., Peng, W., & Jiang, C.L. (2016). Mindfulness meditation for insomnia: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychosomatic Research*, 89, 1–6.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.07.016>
- Gothe, N., Pontifex, M. B., Hillman, C., & McAuley, E. (2013). The acute effects of yoga on executive function. *Journal of physical activity and health*, 10(4), 488–495.

- Growth for knowledge. (2018, 9 Februar) *Yoga in Zahlen*. Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland. <https://www.yoga.de/yoga-als-beruf/yoga-in-zahlen/yoga-in-zahlen-2018/>
- Götz, T. & Frenzel, A. C. (2006). Phänomenologie schulischer Langeweile. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 38(4), 149–153. <https://doi.org/10.1026/0049-8637.38.4.149>
- Götz, T., Kranich, M., Roos, A.-L. & Gogol, K. (2018). Langeweile. *Schweizerische Zeitschrift für Bildungswissenschaften*, 40, 681. <https://doi.org/10.5169/seals-817133>
- Große, J. (2008). Antropologie der Langeweile zwischen Kant und Schopenhauer. *Philosophie der Langeweile*. 51 – 86. JB Melzer, Stuttgart.
- Hartmann, M. (2014, Dezember 10). Langeweile in der Yoga Praxis. *Lotus Design*. <https://www.lotus-design.com/blog/blog/yoga-und-langeweile/>
- Hunter, A., & Eastwood, J. D. (2016). Does state boredom cause failures of attention? Examining the relations between trait boredom, state boredom, and sustained attention. *Experimental Brain Research*, 236(9), 2483–2492. <https://doi.org/10.1007/s00221-016-4749-7>
- Hunter, J. A., Dyer, K. J., Cribbie, R. A., & Eastwood, J. D. (2016). Exploring the Utility of the Multidimensional State Boredom Scale. *European journal of psychological assessment : official organ of the European Association of Psychological Assessment*, 32, 250. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000251>
- Jager Meezenbroek E., Garssen, B., Berg, M., Dierendonck, D., Visser, A. & Schaufeli, W. (2012). Measuring Spirituality as a Universal Human Experience: A Review of Spirituality Questionnaires. *Journal of Religion and Health*, 51(2), 336–354. <https://doi.org/10.1007/s10943-010-9376-1>
- Kögler, K., & Göllner, R. (2018). Control-value appraisals predicting students' boredom in accounting classes: A continuous-state-sampling approach. *Empirical Research in Vocational Education and Training*, 10(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s40461-018-0065-8>
- Kort, H. (2011). Spiritual boredom. *Maclean's* (Toronto), 124(22), 10.
- Krannich, M., Goetz, T., Lipnevich, A. A., Bieg, M., Roos, A.-L., Becker, E. S., & Morger, V. (2019). Being over- or underchallenged in class: Effects on students' career aspirations via academic self-concept and boredom. *Learning and Individual Differences*, 69, 206–218. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.10.004>

- Leiner, D. J. (2019). SoSci Survey (Version 3.1.06) [Computer software]. <https://www.soscisurvey.de>
- Lessmann, M.R. [maxrichardlessmann]. (2021, 16.Dezember). liebe langeweile. [Beitrag]. Instagram. https://www.instagram.com/p/CXid0dRMb_J/
- Luders, E., Cherbuin, N., & Kurth, F. (2015). Forever Young(er): Potential age-defying effects of long-term meditation on gray matter atrophy. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01551>
- Luu, K., & Hall, P. A. (2016). Examining the Acute Effects of Hatha Yoga and Mindfulness Meditation on Executive Function and Mood. *Mindfulness*, 8, 880. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0661-2>
- MacDonald, D. A., & Holland, D. (2002). Spirituality and boredom proneness. *Personality and individual differences*, 32, 1119. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00114-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00114-3)
- McCall, M. C. (2013). How might yoga work? An overview of potential underlying mechanisms. *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 3(1), 1. <http://dx.doi.org/10.4172/2157-7595.1000130>
- McDonald, W. (2009). Chapter 3 Kierkegaard's Demoniac Boredom. *Critical studies*, 31, 84.
- Özerk, G. (2020). Academic Boredom: An Underestimated Challenge in Schools. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 13(1), 117–125. <https://doi.org/10.26822/iejee.2020.177>
- Pekrun, R. (2006). The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice. *Educational psychology review*, 18, 341. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in Achievement Settings: Exploring Control-Value Antecedents and Performance Outcomes of a Neglected Emotion. *Journal of educational psychology*, 102, 549. <https://doi.org/10.1037/a0019243>
- Pekrun, R., Muis, K. R., Frenzel, A. C., & Goetz, T. (2018). *Emotions at School*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315187822>
- Redaktion Fitnessletter. (2019, 13 Juni) Ist Yoga wirklich langweilig? – Eine Frage der Einstellung. <https://www.fitnessletter.de/ist-yoga-wirklich-langweilig-eine-frage-der-einstellung/>
- Strawn, B. D., & Gioielli, C. D. (2020). Spiritual Practices Are Boring: A Psychoanalytic Understanding of Spiritual Ennui. *Pastoral psychology*, 69. <https://doi.org/10.1007/s11089-020-00926-1>

- Streib, H. & Keller, B. (2015). *Was bedeutet Spiritualität?: Befunde, Analysen und Fallstudien aus Deutschland* (1. Aufl.). Vandenhoeck & Ruprecht. <http://dx.doi.org/10.13109/9783666604539>
- Struk, A. A., Carriere, J. S. A., Cheyne, J. A., & Danckert, J. (2017). A Short Boredom Proneness Scale: Development and Psychometric Properties. *Assessment*, 24, 359. <https://doi.org/10.1177/1073191115609996>
- Sung, B., Lee, S., & Teow, T. (2021). Revalidating the Boredom Proneness Scales Short Form (BPS-SF). *Personality and individual differences*, 168. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110364>
- Uwland-Sikkema, N. F., Visser, A., Westerhof, G. J., & Garssen, B. (2018). How Is Spirituality Part of People's Meaning System? *Psychology of religion and spirituality*, 10, 165. <https://doi.org/10.1037/rel0000172>
- Vogel-Walcutt, J. J., Fiorella, L., Carper, T., & Schatz, S. (2012). The definition, assessment, and mitigation of state boredom within educational settings: A comprehensive review. *Educational Psychology Review*, 24(1), 89–111. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9182-7>
- Westgate, E.C., & Wilson, T. D. (2018). Boring Thoughts and Bored Minds: The MAC Model of Boredom and Cognitive Engagement. *Psychological Review*, 125(5), 689–713. <https://doi.org/10.1037/rev0000097>
- Wolf, T. (2021). *Modul 1: Geschichte & Philosophie* [Skriptum]. <https://drive.google.com/file/d/11tSZFz5TyDpjdnegw1Yn-ssZGorx3JsL/view>
- Yoga Vida e.v. (o.D.) *Langeweile*. <https://wiki.yoga-vidya.de/Langeweile>. Abgerufen am: 06.02.2022

Anhang A

Ergebnisse der Analysen mit der vollständigen 4-Item *Spiritual Well-Being Index* (4-ISWBI) von Fisher und Ng (2017)

Tabelle 11

Deskriptive Statistiken und Interkorrelationen für alle Variablen

	N	M	SD	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(1) 4-ISWBI	250	4.0	.59	-						
(2) Spiritualität - Selbsteinschätzung	252	2.73	1.1	.27**	-					
(3) Valenz	159	2.98	0.71	.30**	.43**	-				
(4) Überforderung	159	2.11	0.74	-.19*	-.14	-.26**	-			
(5) Unterforderung	159	1.9	0.77	-.29**	-.17*	-.25**	.37**	-		
(6) habituelle LW	161	1.9	0.87	-.30**	-.18*	-.61**	.47**	.54**	-	
(7) Motivation	159	3.51	1.03	.10	.19*	.59**	-.31**	-.30**	-.49**	-

Anmerkung. (1) 4-Item Spiritual Well-Being Index. ** Korrelation Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant; * Korrelation auf Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant. 5-stufige Antwortskala.

Hypothese 6: Zusammenhang zwischen Spiritualität und habitueller Langeweile

Die sechste Hypothese lautete, dass es einen negativen Zusammenhang zwischen Spiritualität und der Intensität von Langeweile in der Yoga-Praxis gibt. Wie in *Tabelle 11* zu sehen, besteht ein signifikanter negativer Zusammenhang zwischen Spiritualität nach dem 4-ISWBI und habitueller Langeweile in der Yoga-Praxis ($r = -.28, p < .00$). Ebenso gibt es einen signifikant negativen Zusammenhang zwischen Spiritualität als Selbsteinschätzung und habitueller Langeweile in der Yoga-Praxis ($r = -.18, p < .05$).

Hypothese 7: Zusammenhang zwischen Spiritualität und Regelmäßigkeit

Das Ergebnis der Analyse lässt auf keinen signifikanten Zusammenhang schließen mit $\eta = .17$ ($p = .06$).

Anhang B

Ergebnisse der multiplen linearen Regression (Studie 1)

Die Voraussetzungen für eine *multiple lineare Regression* sind bei diesem Datensatz weitgehend erfüllt. Das Modell hat mit $R^2 = .61$ (korrigiertes $R^2 = .60$) eine starke Varianzaufklärung. Die Prädiktoren Spiritualität (zusammengefasst durch 3-ISWBI und Selbsteinschätzung, Cronbachs Alpha = .69), Valenz, Über- und Unterforderung und Motivation sagen statistisch signifikant habituelle Langeweile in der Yoga-Praxis voraus ($F(6,153) = 40.03, p < .01$). Die Ergebnisse der Analyse sind in *Tabelle 12* zu sehen.

Tabelle 12

Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse mit habitueller Langeweile in der Yoga-Praxis als abhängige Variable.

Prädiktor	β	B	SE	95% KI	p
Konstante	2.29		.51	1.28; 3.29	.00
Valenz	-.50	-.41	.08	-.66; -.35	.00
Unterforderung	.36	.33	.06	.25; .50	.00
Überforderung	.22	.18	.04	.08; .35	.00
Spiritualität	-.05	-.03	.09	-.23; .13	.58
Motivation	-.04	-.49	.06	-.15; .07	.45
Langeweileanfälligkeit	.13	.18	.04	.06; .21	.00

Anmerkung. β = Regressionskoeffizient. B = standardisierter Regressionskoeffizient. KI = Konfidenzintervall. SE = Standardfehler. Modellverfahren: Einschluss.

Ergebnisse der multiplen linearen Regression (Studie 2)

Für die Regressionsanalyse aus *Studie 2* wurden situative Langeweile aus der MSBS-SF und der eigens konstruierten Skala zu einer Gesamtskala zusammengefasst. Diese Skala weist mit Cronbachs Alpha = .96 eine sehr hohe interne Konsistenz auf und rechtfertigt somit dieses Vorgehen. Die Voraussetzungen für eine multiple Lineare Regression sind bei diesem Datensatz weitgehend erfüllt. Das Modell hat mit $R^2 = .64$ (korrigiertes $R^2 = .60$, $p < .00$) eine hohe Varianzaufklärung. Die Prädiktoren Spiritualität, Valenz, Über- und Unterforderung, und Motivation sagen statistisch signifikant situative Langeweile in der Yoga-Praxis voraus ($F(5,51) = 17.75$, $p < .01$). Die einzelnen Ergebnisse der Regressionsanalyse sind in Tabelle 13 dargestellt

Tabelle 13

Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse mit situativer Langeweile in der Yoga-Praxis als abhängige Variable.

Prädiktor	β	B	SE	95% KI	p
Konstante	1.29		.63	.02; 2.56	.04
Valenz	-.02	-.01	.16	-.33; .29	.90
Unterforderung	.30	.29	.13	.05; .56	.02
Überforderung	.05	.04	.11	-.28; .17	.65
Spiritualität	-.07	-.15	.07	-.21; .06	.26
Motivation	-.13	-.16	.08	-.31; .04	.13
Langeweileanfälligkeit	.10	.16	.06	-.01; .22	.07
habituelle Langeweile	.31	.38	.09	.11; .50	.00

Anmerkung. β = Regressionskoeffizient. B = standardisierter Regressionskoeffizient. KI = Konfidenzintervall. SE = Standardfehler. Modellverfahren: Einschluss.

Anhang C

Ablauf Studie 2: Situative - Langeweile beim Yoga

Link: <https://www.soscisurvey.de/spibo-yoga-state/>

1. Speichern Sie den beigegeführten Link ab und gerne auch das Poster zur Information für Ihre Teilnehmer:innen.
2. Weisen Sie schon am Beginn der Stunde auf die Teilnahme zur anonymen und kurzen Befragung am Ende der Einheit hin. Erwähnen Sie an dieser Stelle noch nicht *Langeweile* sondern lediglich Emotionen.
3. Halten Sie Ihre Stunde wie gewohnt bzw. geplant ab.
4. Geben Sie den Teilnehmer:innen nun den Link, auch den QR-Code in ausgedruckter Form mittels Poster möglich, weiter.
5. Sie können jetzt gerne die Information weitergeben, dass es sich dabei um eine Studie handelt, die sich mit Langeweile beim Yoga befasst. Dabei ist es irrelevant, ob Langeweile tatsächlich vorhanden war.

→ Auch wichtig ist hier die Information, dass die Ergebnisse nicht auf Sie und Ihren Kurs zurückzuführen sind, daher ist eine ehrliche und vollständige Beantwortung sehr wichtig.

6. Nun sollten die Befragungen starten. Die Beantwortung des Fragebogens sollte möglichst rasch nach der Einheit erfolgen.

7. Sie können dies in so vielen Einheiten wie Sie wollen wiederholen. Je mehr Teilnehmer:innen (niemand sollte doppelt beantworten) desto besser und aussagekräftiger können Ergebnisse werden. Die Studie läuft bis Ende Feber 2022. Geben Sie Bescheid, wenn Sie dieses Projekt abgeschlossen haben.

8. Danke, Ihre Arbeit ist wichtig, viel wert und ist an dieser Stelle für diese Studie erledigt.

PS: Natürlich soll niemand zu dieser Teilnahme gezwungen werden. Jedoch ist es sicherlich schön und das Commitment steigt, wenn ihr Yogalehrender sie zur Teilnahme anregt. Wir hoffen somit auf viele Teilnehmer:innen.

Danke für Ihre Unterstützung.

Anhang D

Codebook zur Masterarbeitsstudie

Spirituelle Langeweile:

Eine empirische Studie zu den Ursachen und Wirkungen von
Langeweile in der Yoga-Praxis.

Trait - Erhebung: Dezember 2021 – Februar 2022

State - Erhebung: Jänner 2022 – Februar 2022

Caroline Porics, BSc.

Universität Wien - Psychologie

Instituts für Psychologie der Entwicklung und Bildung

Inhaltsverzeichnis

STUDIE 1: HABITUELLE LANGEWEILE IN DER YOGA - PRAXIS	73
Instruktion	73
Abschluss	73
Soziodemografische Angaben.....	74
Alter	74
Geschlecht	74
Yoga-Praxis	74
Regelmäßigkeit.....	74
Dauer	76
Ort	76
Yogarichtung	77
Spiritualität	77
Selbsteinschätzung	77
4-Item Spiritual Well-Being Index (4-ISWBI)	78
Langeweileanfälligkeit	78
Spirituell- habituelle Langeweile	79
Motivation	80
Startmotivation	80
Aktuelle Motivation	81
Intensität	81
Demotivation	82
Valenzwahrnehmung.....	84
Kontrollwahrnehmung	85
Überforderung	85
Unterforderung	85
STUDIE 2: SITUATIVE LANGEWEILE IN DER YOGA-PRAXIS.....	87
Instruktion	87
Abschluss	87
Kurzform der Multidimensional State Boredom Scale (MSBS – SF)	88
Spirituell-situative Langeweile	89
Spirituell-habituelle Langeweile	89
Langeweileanfälligkeit	90

Yoga-Praxis	90
Regelmäßigkeit.....	90
Dauer... ..	91
Yogarichtung.....	91
Motivation	91
Startmotivation	91
aktuelle Motivation	92
Intensität	93
Valenzwahrnehmung.....	93
Kontrollwahrnehmung	94
Überforderung	94
Unterforderung	95
Selbsteinschätzung Spiritualität	95
Soziodemografische Angaben.....	96
Alter.....	96
Geschlecht	96
LITERATURVERZEICHNIS	97

Studie 1: Habituelle Langeweile in der Yoga - Praxis

Instruktion

Liebe/ Teilnehmer/in,

im Rahmen meiner Masterarbeit untersuche ich Langeweile in spirituellen Kontexten. Diese Studie fokussiert sich dabei auf das Erleben von Langeweile beim Yoga. Dabei ist es auch unerheblich, ob Sie Yoga praktizieren oder nicht.

Dieser Fragebogen umfasst Angaben zur eigenen Person und Aussagen, die Sie auf ihr Zutreffen bewerten sollen. Dabei gibt es keine richtigen oder falschen Antworten, sofern es um Ihre persönliche Einschätzung und Ihr Erleben geht.

Bitte kreuzen Sie jeweils diejenige Antwortalternative an, die auf Sie persönlich am besten zutrifft. Für den Erfolg dieser Studie ist es wichtig, dass Sie den Fragebogen vollständig ausfüllen, jedoch ist ein Abbruch des Fragebogens ohne Angabe von Gründen jederzeit möglich.

Alle Daten werden anonym erhoben, sie können also Ihrer Person nicht zugeordnet werden und werden streng vertraulich nach den Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) behandelt.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Wenn Sie einverstanden sind an dieser Studie teilzunehmen, klicken Sie bitte auf weiter.

Abschluss

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Ich möchte mich ganz herzlich für Ihre Mithilfe bedanken. Bei Fragen oder Interesse an den Ergebnissen melden Sie sich gerne unter: spibosurvey@gmx.at

Soziodemografische Angaben

Alter

Kurzbezeichnung: SD_Age
 Skalierung: 18, 19, 20,...99
 Stichprobengröße: 256 Teilnehmer: innen

Item	Itemformulierung	M	SD	Min	Max
SD1	Geben Sie bitte Ihr Alter an (in Jahren)	37.5	14.6	19	76

Geschlecht

Kurzbezeichnung: SD_Sex

Item	Itemformulierung	N	%
SD2	Zu welchem Geschlecht fühlen Sie sich zugehörig?		
Skalierung:	1 = weiblich	197	77 %
	2 = männlich	57	22.2%
	3 = divers	2	0.8%

Yoga-Praxis

Regelmäßigkeit

Kurzbezeichnung: YP_Reg
 Literatur: GfK (2018)

Item	Itemformulierung	N	%
YP1	Praktizieren Sie aktuell Yoga?		
Skalierung:	1 = ja, regelmäßig	52	20.4%
	2 = ja, aber nicht regelmäßig	53	20.8%
	3 = nein, aktuell nicht mehr	65	25.5%
	4 = nein, ich habe noch nie Yoga praktiziert	85	33.3%

PFADBESCHREIBUNGEN			
Item	PFAD 1: Yogis*	PFAD 2: ehemalige Yogis*	PFAD 3: keine Yogis*
Instruktion	X	X	X
Alter (SD1)	X	X	X
Geschlecht (SD2)	X	X	X
Regelmäßigkeit (YP1)	Antworten: 1; 2	Antwort: 3	Antwort: 4
Dauer (YP2)	X	X	
Ort (YP3)	X	X	
Yogarichtung (YP4)	X	X	
Spiritualität 1 (SP1)	X	X	X
4-ISWB (SP2)	X	X	X
Langeweileanfälligkeit (BP)	X	X	X
spirituell-habituelle Langweile in der Yoga-Praxis (TB)	X	X	
Startmotivation (MY1)	X	X	
aktuelle Motivation (MY2)	X		
Intensität Motivation (MY3)	X		
Demotivation (MY4)		X	X
Valenz (VA)	X	X	
Kontrolle (KO)	X	X	
Abschluss	X	X	X

**Als Yogis werden hierbei Menschen bezeichnet, die aktuell Yoga praktizieren, unerheblich ob regelmäßig oder nicht.*

Dauer

Kurzbezeichnung: YP_Dur

Literatur: GfK (2018)

Item	Itemformulierung	N	%
YP2	Wie lange ist es her, dass Sie zum ersten Mal Yoga praktiziert haben?		
Skalierung:	1 = 1 - 6 Monate	17	9.9%
	2 = 7 - 12 Monate	19	11.1%
	3 = 1- 3 Jahre	48	28.1%
	4 = > 3 Jahre	87	50.9%

Ort

Kurzbezeichnung: YP_Loc

Literatur: GfK (2018)

Anmerkung: Mehrfachantwortset

Item	Itemformulierung	N	%
YP3	Wo praktizier(t)en Sie üblicherweise Yoga?		
Skalierung:	1 = Yoga-Studio	50	29%
	2 = Fitnessstudio	10	6.2%
	3 = bei privaten Treffen	22	13%
	4 = zuhause	89	51.5%

Zusatz: falls YOG_PR3 / 4

Literatur: Eigenkonstruktion

Kurzbezeichnung: YP3.1

Skalierung: Offenes Format

Bitte beantworten Sie folgende Frage nur, wenn der Ort, an dem Sie üblicherweise Yoga praktizier(t)en noch nicht genannt wurde. Sonst klicken Sie bitte auf weiter.
Wo praktizier(t)en Sie üblicherweise Yoga?

Yogarichtung

Kurzbezeichnung: YP_Way
 Literatur: Eigenkonstruktion
 Anmerkung: Mehrfachantwortset

Item	Itemformulierung	N	%
YP4	Welche Art von Yoga praktizier(t)en Sie üblicherweise?		
Skalierung:	1 = körperbetontes/fitnessbetontes Yoga	39	23%
	2 = entspannendes Flow - Yoga	39	23%
	3 = spirituell meditatives Yoga	22	13%
	4 = kombiniertes Yoga (Fitness, Entspannung, Spiritualität)	70	41%

Spiritualität**Selbsteinschätzung**

Literatur: Uwland-Sikkema et al. (2018)
 Kurzbezeichnung: Spi_Self
 Skalierung:
 1 = stimme überhaupt nicht zu
 2 = stimme eher nicht zu
 3 = teils-teils
 4 = stimme eher zu
 5 = stimme voll und ganz zu
 Stichprobengröße: 252 Teilnehmer:innen

Item	Itemformulierung	M	SD
SP1	Ich schätze mich selbst als spirituellen Menschen ein.	2.73	1.1

4-Item Spiritual Well-Being Index (4-ISWBI)

Literatur: Original-Version von (Fisher & Ng, 2017)
Eigene Übersetzung

Kurzbezeichnung: 4-ISWBI

Skalierung: 1 = nicht wichtig
2 = weniger wichtig
3 = teils - teils
4 = eher wichtig
5 = sehr wichtig

Stichprobengröße: 256 Teilnehmer: innen

Wie wichtig ist Ihnen persönlich Ihre Verbundenheit...

Cronbachs Alpha für standardisierte Items: .60					
Item	Itemformulierung	M	SD	$r_{j(t-j)}$	α ohne
ISWBI1	mit Gott (bzw. etwas Göttlichem)	2.54	1.36	.17	.67
ISWBI2	mit Mitmenschen	4.57	.67	.38	.38
ISWBI3	mit der Umwelt (bzw. der Natur)	4.12	.84	.46	.29
ISWBI4	mit sich selbst	4.60	.67	.34	.42

Langeweileanfälligkeit

Literatur: Eigenkonstruktion

Kurzbezeichnung: BorePron

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils - teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 256 Teilnehmer: innen

Item	Itemformulierung	M	SD
BP	Ich neige dazu, mich üblicherweise schnell zu langweilen.	2.58	1.2

Spirituell- habituelle Langeweile

Literatur:	Eigenkonstruktion
Kurzbezeichnung:	TraitBore
Skalierung:	1 = stimme überhaupt nicht zu 2 = stimme eher nicht zu 3 = teils-teils 4 = stimme eher zu 5 = stimme voll und ganz zu
Stichprobengröße:	161 Teilnehmer: innen

Cronbachs Alpha für standardisierte Items: .91

Item	Itemformulierung	M	SD	$r_{j(t-j)}$	α ohne
TB1	Bei der Ausübung von Yoga langweile ich mich üblicherweise.	1.85	.93	.85	.88
TB2	Die Körperübungen im Yoga langweilen mich üblicherweise.	1.68	.83	.72	.89
TB3	Die Atemübungen im Yoga langweilen mich üblicherweise.	2.10	1.24	.76	.88
TB4	Die Meditation im Yoga langweilt mich üblicherweise.	2.14	1.22	.78	.89
TB5	Die Entspannungsphase im Yoga langweilt mich üblicherweise.	1.82	1.08	.73	.89
TB6	Der/Die Yogalehrer*in langweilt mich üblicherweise.	1.68	.99	.65	.90
TB7	Der gleichbleibende Ablauf der Yoga-Praxis langweilt mich üblicherweise.	2.14	1.20	.63	.91

Zusatz: Langeweile in der Yoga-Praxis

Literatur:	Eigenkonstruktion
Kurzbezeichnung:	TB_1
Skalierung:	Offenes Format
Frage:	Bitte beantworten Sie folgende Frage nur, wenn keine der oben genannten Angaben auf Sie zutrifft oder Sie etwas ergänzen wollen. Sonst klicken Sie bitte auf weiter.

Andere Aspekte beim Yoga langweilen mich üblicherweise,
nämlich

Motivation

Startmotivation

Literatur: Eigenkonstruktion angelehnt an GfK (2018)

Kurzbezeichnung: Start_Mot

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 159 Teilnehmer: innen

Bitte beantworten Sie jede Frage, indem Sie einschätzen, warum
Sie mit Ihrer Yoga-Praxis begonnen haben.

Item	Itemformulierung	M	SD
M11	aus spirituellen Gründen	1.97	1.14
M12	um die eigene Fitness zu steigern	4.12	.90
M13	um die eigene Flexibilität/Dehnbarkeit zu steigern	4.36	.86
M14	aus sozialen Gründen	2.24	1.18

Zusatz: Startmotivation

Literatur: Eigenkonstruktion

Kurzbezeichnung: M1.1

Skalierung: Offenes Format

Frage: Beantworten Sie diese Frage nur, wenn Ihr Grund Yoga zu
beginnen, noch nicht genannt wurde. Sonst klicken Sie bitte auf
weiter. Ich habe aus einem anderen Grund Yoga begonnen,
nämlich:

Aktuelle Motivation

Literatur: Csala et al. (2021); GfK (2018)

Kurzbezeichnung: Act_Mot

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 100 Teilnehmerinnen

Bitte beantworten Sie jede Frage, indem Sie einschätzen, warum Sie AKTUELL Yoga praktizieren.

Item	Itemformulierung	M	SD
M21	aus spirituellen Gründen	2.51	1.41
M22	um die eigene Fitness zu steigern	4.26	.73
M23	um die eigene Flexibilität/Dehnbarkeit zu steigern	4.41	.74
M24	aus sozialen Gründen	2.17	1.16

Zusatz: aktuelle Motivation

Literatur: Eigenkonstruktion

Kurzbezeichnung: M2.1

Skalierung: Offenes Format

Frage: Ich praktiziere Yoga aktuell aus einem anderen Grund, nämlich:

Intensität

Literatur: Eigenkonstruktion

Kurzbezeichnung: Inten_Mot

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 159 Teilnehmer:innen

Item	Itemformulierung	M	SD
M3	Ich bin üblicherweise motiviert Yoga zu praktizieren.	3.51	1.03

Demotivation

Literatur: Eigenkonstruktion

Kurzbezeichnung: Demot

Stichprobengröße: 140 Teilnehmer:innen

Diese Frage wird Ihnen gestellt, weil Sie angegeben haben kein Yoga (mehr) zu praktizieren.

Anmerkung: Mehrfachantwortset

Item	Itemformulierung	N	%
M4	Warum praktizieren Sie aktuell kein Yoga?		
Skalierung:	1 = Ich habe keine Zeit dafür.	31	16.3 %
	2 = Ich kann mich nicht dazu motivieren.	61	32.1 %
	3 = Ich finde Yoga zu langweilig.	33	17.4 %
	4 = Ich weiß nicht genau, wo ich Yoga praktizieren kann.	10	5.3%
	5= Ich möchte Yoga nicht allein ausüben.	12	6.3%
	6= Ich weiß nicht viel über Yoga.	43	22.6 %

1. Zusatz: Demotivation

Literatur: Eigenkonstruktion

Kurzbezeichnung: M4.1

Skalierung: Offenes Format

Ich praktiziere aus einem anderen Grund kein Yoga, nämlich:

2. Zusatz: Demotivation (falls Pfad 2 oder 3 & Antwort: Yog_M4/3)

Literatur:	Eigenkonstruktion
Kurzbezeichnung:	M4.2
Skalierung:	1 = stimme überhaupt nicht zu 2 = stimme eher nicht zu 3 = teils-teils 4 = stimme eher zu 5 = stimme voll und ganz zu
Stichprobengröße:	33 Teilnehmer: innen
Frage:	Sie haben angegeben, dass Langeweile ein Grund dafür ist, weswegen Sie aktuell kein Yoga praktizieren. Bitte bewerten Sie folgende Aussagen auf ihr persönliches Zutreffen.

Cronbachs Alpha für standardisierte Items: .79

Item	Itemformulierung	M	SD	$r_{j(t-j)}$	α ohne
M421	Ich finde Yoga allgemein langweilig.	4.15	.80	.70	.75
M422	Die Körperübungen im Yoga langweilen mich.	3.39	1.28	.64	.74
M423	Die Atemübungen um Yoga langweilen mich.	3.76	1.18	.55	.71
M424	Die Meditation im Yoga langweilt mich.	3.70	1.19	.30	.73
M425	Die Entspannungsphase im Yoga langweilt mich.	3.24	1.30	.31	.77
M426	Der gleichbleibende Ablauf beim Yoga langweilt mich.	3.85	.97	.43	.76

3. Zusatz: Demotivation (falls Pfad 3 & Antwort: Yog_M4/3)

Literatur:	Eigenkonstruktion
Kurzbezeichnung:	M4.3
Skalierung:	1 = stimme überhaupt nicht zu 2 = stimme eher nicht zu 3 = teils-teils 4 = stimme eher zu

5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 84 Teilnehmer: innen

Item	Itemformulierung	M	SD
M427	Ich denke, Yoga würde mich überfordern.	2.10	1.03
M428	Ich denke, Yoga würde mich unterfordern.	2.56	1.22
M429	Ich denke, Yoga ist mir nicht wichtig genug.	3.80	1.19

Valenzwahrnehmung

Literatur: Eigenkonstruktion

Kurzbezeichnung: Val

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 159 Teilnehmer: innen

Cronbachs Alpha für standardisierte Items: .83					
Item	Itemformulierung	M	SD	$r_{j(t-j)}$	α ohne
VL1	Die Körperübungen beim Yoga sind mir wichtig.	4.00	.93	.51	.82
VL2	Die Atemübungen beim Yoga sind mir wichtig.	3.60	1.16	.54	.82
VL3	Die Meditation beim Yoga ist mir wichtig.	3.50	1.19	.58	.81
VL4	Die Entspannung beim Yoga ist mir wichtig.	4.03	1.02	.54	.82
VL5	Die Gruppentreffen und der soziale Austausch beim Yoga sind mir wichtig.	2,50	1.20	.17	.85
VL6	Die spirituellen Aspekte an Yoga sind mir wichtig.	2.57	1.32	.50	.84
VL7	Yoga ist mir wichtig.	3.28	1.31	.75	.80
VL8	Yoga hat einen hohen Stellenwert in meinem Leben.	2.76	1.31	.75	.80

VL9	Ganz unabhängig davon, wie gut andere im Yoga sind, ist es mir wichtig, gut im Yoga zu sein.	2.53	1.18	.50	.82
VL10	Es ist mir wichtig gut in Yoga zu sein.	2.45	1.13	.51	.82
VL11	Es ist mir wichtig besser als die anderen in Yoga zu sein.	1.64	.87	.27	.84

Kontrollwahrnehmung

Literatur: Eigenkonstruktion angelehnt an Krannich et al., 2019

Kurzbezeichnung: Con

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 159 Teilnehmer:innen

Überforderung

Cronbachs Alpha für standardisierte Items: .80

Item	Itemformulierung	M	SD	$r_{j(t-j)}$	α ohne
CO1	Die Yoga-Praxis überfordert mich üblicherweise.	2.30	1.01	.64	.75
CO2	Die Körperübungen überfordern mich üblicherweise.	2.60	1.06	.57	.78
CO3	Die Atemübungen überfordern mich üblicherweise.	2.06	1.00	.65	.75
CO4	Die Meditation überfordert mich üblicherweise.	2.03	1.02	.60	.77
CO5	Die Entspannungsphase überfordert mich üblicherweise.	1.58	.81	.51	.79

Unterforderung

Cronbachs Alpha für standardisierte Items: .88

Item	Itemformulierung	M	SD	$r_{j(t-j)}$	α ohne
CO6	Die Yoga-Praxis unterfordert mich üblicherweise.	1.99	.86	.68	.86
CO7	Die Körperübungen unterfordert mich üblicherweise.	1.92	.86	.64	.87

CO8	Die Atemübungen unterfordern mich üblicherweise.	1.94	1.00	.79	.83
CO9	Die Meditation unterfordert mich üblicherweise.	1.86	1.00	.78	.83
CO10	Die Entspannungsphase unterfordert mich üblicherweise.	1.78	.91	.67	.86

Studie 2: Situative Langeweile in der Yoga-Praxis

Instruktion

Liebe/ Teilnehmer/in,

im Rahmen meiner Masterarbeit untersuche ich Langeweile beim Yoga.

Die ersten Fragen beziehen sich auf Ihr Erleben bei der gerade absolvierte Yoga-Einheit. Dabei gibt es keine richtigen oder falschen Antworten, sofern es um Ihre persönliche Einschätzung und Ihr Erleben geht.

Bitte kreuzen Sie jeweils diejenige Antwortalternative an, die auf Sie persönlich am besten zutrifft. Für den Erfolg dieser Studie ist es wichtig, dass Sie den Fragebogen vollständig ausfüllen, jedoch ist ein Abbruch des Fragebogens ohne Angabe von Gründen jederzeit möglich.

Alle Daten werden anonym erhoben, sie können also Ihrer Person nicht zugeordnet werden und werden streng vertraulich nach den Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) behandelt.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Abschluss

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Ich möchte mich herzlich für Ihre Mithilfe bedanken.

Bei Fragen oder Interesse an den Ergebnissen melden Sie sich gerne unter:
spibosurvey@gmx.at

Kurzform der Multidimensional State Boredom Scale (MSBS – SF)

Literatur: Fahlman et al. (2013); Donati et al. (2021); Hunter et al. (2016)
Eigene Übersetzung

Kurzbezeichnung: MSBS-SF

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 57 Teilnehmer: innen

Denken Sie an die gerade absolvierte Yoga-Einheit...

Cronbachs Alpha für standardisierte Items: .94					
Item	Itemformulierung	M	SD	$r_{j(t-j)}$	α ohne
MSBS1	Ich habe das Gefühl, Dinge, die ich gemacht habe, hatten keinen Wert für mich.	1.44	.87	.88	.92
MSBS2	Ich fühlte mich gelangweilt.	1.61	.96	.81	.92
MSBS3	Ich verschwendete Zeit, die woanders besser verwendet werden konnte.	1.46	.90	.88	.92
MSBS4	Ich wollte, dass etwas passiert, aber ich wusste nicht was.	1.67	1.00	.80	.93
MSBS5	Ich hatte das Gefühl herumzusitzen und auf etwas zu warten.	1.54	.95	.83	.92
MSBS6	Ich war leicht abgelenkt.	2.23	1.02	.72	.93
MSBS7	Meine Gedanken wanderten herum.	2.63	.96	.63	.94
MSBS8	Die Zeit verging langsamer als gewöhnlich.	1.82	1.17	.70	.94

Spirituell-situative Langeweile

Literatur: Eigenkonstruktion

Kurzbezeichnung: StateBore

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 57 Teilnehmer: innen

Um Ihr Erleben genau nachvollziehen zu können, wurde eine Yoga-Einheit in die 4 gängigen Aspekte gegliedert: Körperübungen, Atemübungen, Meditation und Entspannung.
Bei der gerade absolvierten Yoga-Einheit...

Cronbachs Alpha für standardisierte Items: .93					
Item	Itemformulierung	M	SD	$r_{j(t-j)}$	α ohne
SB1	langweilte ich mich.	1.50	.87	.90	.90
SB2	langweilten mich die Körperübungen.	1.30	.50	.62	.93
SB3	langweilten mich die Atemübungen.	1.42	.84	.92	.90
SB4	langweilte mich die Meditation.	1.58	1.03	.79	.92
SB5	langweilte mich die Entspannungsphase.	1.40	.94	.90	.90
SB6	langweilte mich der/die Yogalehrer/in.	1.35	.70	.69	.93
SB7	langweilte mich der gleichbleibende Ablauf.	1.37	.72	.66	.93

Spirituell-habituelle Langeweile

Literatur: Eigenkonstruktion

Kurzbezeichnung: TraitBore

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 57 Teilnehmer: innen

Item	Itemformulierung	M	SD
TB	Bei der Ausübung von Yoga langweile ich mich üblicherweise.	1.63	.90

Langeweileanfälligkeit

Literatur: Eigenkonstruktion

Kurzbezeichnung: BorePron

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 57 Teilnehmer: innen

Item	Itemformulierung	M	SD
BP	Ich neige dazu, mich üblicherweise schnell zu langweilen.	2.56	1.10

Yoga-Praxis

Regelmäßigkeit

Literatur: GfK (2018)

Kurzbezeichnung: YP_Reg

Item	Itemformulierung	N	%
YP1	Praktizieren Sie aktuell Yoga?		
Skalierung:	1 = ja, regelmäßig	41	71.9%
	2 = ja, aber nicht regelmäßig	16	28.1%

Dauer

Literatur: GfK (2018)

Kurzbezeichnung: YP_Time

Item	Itemformulierung	N	%
YP2	Wie lange ist es her, dass Sie zum ersten Mal Yoga praktiziert haben?		
Skalierung:	1 = 1 – 6 Monate	9	15.8%
	2 = 7 – 12 Monate	2	3.5%
	3 = 1-3 Jahre	8	14%
	4 = > 3 Jahre	38	66.7%

Yogarichtung

Literatur: Eigenkonstruktion

Kurzbezeichnung: YP_Way

Anmerkung: Mehrfachantwortset

Item	Itemformulierung	N	%
YP4	Welche Art von Yoga praktizier(t)en Sie üblicherweise?		
Skalierung:	1 = körperbetontes/fitnessbetontes Yoga	14	14.7%
	2 = entspannendes Flow - Yoga	20	21.1%
	3 = spirituell meditatives Yoga	13	13.7%
	4 = kombiniertes Yoga (Fitness, Entspannung, Spiritualität)	48	50.5%

Motivation***Startmotivation***

Literatur: Eigenkonstruktion angelehnt an GfK (2018)

Kurzbezeichnung: Start_Mot

Skalierung:

1 = stimme überhaupt nicht zu
 2 = stimme eher nicht zu
 3 = teils-teils
 4 = stimme eher zu
 5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 57 Teilnehmer: innen

Bitte beantworten Sie jede Frage, indem Sie einschätzen, warum Sie mit Ihrer Yoga-Praxis begonnen haben.

Item	Itemformulierung	M	SD
M11	aus spirituellen Gründen	2.61	1.28
M12	um die eigene Fitness zu steigern	3.79	.94
M13	um die eigene Flexibilität/Dehnbarkeit zu steigern	4.12	.87
M14	aus sozialen Gründen	2.05	.93

aktuelle Motivation

Literatur: Csala et al. (2021); GfK (2018)

Kurzbezeichnung: Act_Mot

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 57 Teilnehmer: innen

Bitte beantworten Sie jede Frage, indem Sie einschätzen, warum Sie AKTUELL Yoga praktizieren.

Item	Itemformulierung	M	SD
M21	aus spirituellen Gründen	3.35	1.47
M22	um die eigene Fitness zu steigern	4.14	.83
M23	um die eigene Flexibilität/Dehnbarkeit zu steigern	4.49	.63
M24	aus sozialen Gründen	2.60	1.40

Intensität

Literatur:	Eigenkonstruktion
Kurzbezeichnung:	Inten_Mot
Skalierung:	1 = stimme überhaupt nicht zu 2 = stimme eher nicht zu 3 = teils-teils 4 = stimme eher zu 5 = stimme voll und ganz zu
Stichprobengröße:	57 Teilnehmer: innen

Item	Itemformulierung	M	SD
M3	Ich bin üblicherweise motiviert Yoga zu praktizieren.	4.28	.86

Valenzwahrnehmung

Literatur:	Eigenkonstruktion
Kurzbezeichnung:	Val
Skalierung:	1 = stimme überhaupt nicht zu 2 = stimme eher nicht zu 3 = teils-teils 4 = stimme eher zu 5 = stimme voll und ganz zu
Stichprobengröße:	57 Teilnehmer: innen

Cronbachs Alpha für standardisierte Items: .74					
Item	Itemformulierung	M	SD	$r_{j(t-j)}$	α ohne
VL1	Die Körperübungen beim Yoga sind mir wichtig.	4.23	.80	.30	.73
VL2	Die Atemübungen beim Yoga sind mir wichtig.	4.39	.73	.49	.71
VL3	Die Meditation beim Yoga ist mir wichtig.	4.04	1.03	.61	.69
VL4	Die Entspannung beim Yoga ist mir wichtig.	4.30	.98	.52	.70

VL5	Die Gruppentreffen und der soziale Austausch beim Yoga sind mir wichtig.	2.79	1.13	.28	.73
VL6	Die spirituellen Aspekte an Yoga sind mir wichtig.	3.46	1.30	.50	.70
VL7	Yoga ist mir wichtig.	4.19	.97	.58	.69
VL8	Yoga hat einen hohen Stellenwert in meinem Leben.	3.81	1.10	.64	.68
VL9	Ganz unabhängig davon, wie gut andere im Yoga sind, ist es mir wichtig, gut im Yoga zu sein.	3.16	1.08	.40	.71
VL10	Es ist mir wichtig gut in Yoga zu sein.	3.00	1.10	.08	.76
VL11	Es ist mir wichtig besser als die anderen in Yoga zu sein.	1.95	.97	-.07	.77

Kontrollwahrnehmung

Literatur: Eigenkonstruktion angelehnt an Krannich et al., 2019

Kurzbezeichnung: Con

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 57 Teilnehmer:innen

Überforderung

Cronbachs Alpha für standardisierte Items: .80

Item	Itemformulierung	M	SD	$r_{j(t-j)}$	α ohne
CO1	In der gerade absolvierten Yoga-Einheit fühlte ich mich überfordert.	1.96	.89	.65	.76
CO2	Die Körperübungen überforderten mich.	2.14	.95	.72	.73
CO3	Die Atemübungen überforderten mich.	1.74	.79	.69	.74
CO4	Die Meditation überforderte mich	1.81	.77	.53	.79

CO5	Die Entspannungsphase überforderte mich.	1.33	.48	.43	.82
-----	--	------	-----	-----	-----

Unterforderung

Cronbachs Alpha für standardisierte Items: .91

Item	Itemformulierung	M	SD	$r_{j(t-j)}$	α ohne
CO6	In der gerade absolvierten Yoga-Einheit fühlte ich mich unterfordert.	1.82	.83	.75	.90
CO7	Die Körperübungen unterforderten mich	1.68	.76	.58	.93
CO8	Die Atemübungen unterforderten mich.	1.67	.72	.91	.87
CO9	Die Meditation unterforderte mich.	1.70	.90	.89	.87
CO10	Die Entspannungsphase unterforderte mich.	1.77	.94	.79	.89

Selbsteinschätzung Spiritualität

Literatur: Uwland-Sikkema et al. (2018)

Kurzbezeichnung: Spi

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 57 Teilnehmer:innen

Item	Itemformulierung	M	SD
SP	Ich schätze mich selbst als spirituellen Menschen ein.	3.38	1.11

Soziodemografische Angaben

Alter

Kurzbezeichnung: SD_Age

Skalierung: 18, 19, 20,...99

Stichprobengröße: 57 Teilnehmer: innen

Item	Itemformulierung	M	SD	Min	Max
SD1	Geben Sie bitte Ihr Alter an (in Jahren)	35.2	11.4	22	65

Geschlecht

Kurzbezeichnung: SD_Sex

Item	Itemformulierung	N	%
SD2	Zu welchem Geschlecht fühlen Sie sich zugehörig?		
Skalierung:	1 = weiblich	48	84.2%
	2 = männlich	9	15.8%
	3 = divers	0	0%

Literaturverzeichnis

- Csala, B., Springinsfeld, C. M., & Köteles, F. (2021). The Relationship Between Yoga and Spirituality: A Systematic Review of Empirical Research. *Frontiers in Psychology*, 12, 695939–695939. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.695939>
- Donati, M. A., Borace, E., Franchi, E., & Primi, C. (2021). Using the Short Form of the MSBS to Assess State Boredom Among Adolescents: Psychometric Evidence by Applying Item Response Theory. *Assessment* (Odessa, Fla.), 28(3), 928–941. <https://doi.org/10.1177/1073191119864655>
- Fahlman, S., Mercer-Lynn K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and Validation of the Multidimensional State Boredom Scale. *Assessment* (Odessa, Fla.), 20(1), 68–85. <https://doi.org/10.1177/1073191111421303>
- Fisher, J., & Ng, D. (2017). Presenting a 4-Item Spiritual Well-Being Index (4-ISWBI). *Religions* (Basel, Switzerland), 8(9), 179. <https://doi.org/10.3390/rel8090179>
- Growth for Knowledge. (2018, 9 Februar). *Yoga in Zahlen*. Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. <https://www.yoga.de/yoga-als-beruf/yoga-in-zahlen/yoga-in-zahlen-2018/>
- Hunter, J. A., Dyer, K. J., Cribbie, R. A., & Eastwood, J. D. (2016). Exploring the Utility of the Multidimensional State Boredom Scale. *European journal of psychological assessment : official organ of the European Association of Psychological Assessment*, 32, 250. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000251>
- Krannich, M., Goetz, T., Lipnevich, A. A., Bieg, M., Roos, A.-L., Becker, E. S., & Morger, V. (2019). Being over- or underchallenged in class: Effects on students' career aspirations via academic self-concept and boredom. *Learning and Individual Differences*, 69, 206–218. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.10.004>
- Uwland-Sikkema, N.F., Visser, A., Westerhof, G. J., & Garssen, B. (2018). How Is Spirituality Part of People's Meaning System? *Psychology of Religion and Spirituality*, 10(2), 157–165. <https://doi.org/10.1037/rel0000172>