



MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Von der Matte auf den Bildschirm: Rezeption und parasoziale Beziehungen am Beispiel der Online-Yoga-Challenge von "Yoga with Cassandra"

verfasst von | submitted by

Jacqueline Sabine Jirsa BA

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

Wien | Vienna, 2025

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree programme code as it appears on the student record sheet:

UA 066 823

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree programme as it appears on the student record sheet:

Masterstudium Europäische Ethnologie

Betreut von | Supervisor:

Ass.-Prof. Mag. Dr. Bernhard Fuchs

Abstract (Deutsch)

Die Medienanalyse mit dem Schwerpunkt auf Körper und Medien stellt ein neuartiges Forschungsfeld in der Europäischen Ethnologie dar. Dabei haben Soziale Medien in unserer heutigen Zeit eine immer wichtigere Rolle. In diesem Zusammenhang gewinnen nicht nur Challenges, sondern auch Yoga-Angebote an Bedeutung. Diese Masterarbeit setzt genau an der Schnittstelle von Yoga, Challenges und sozialen Medien an und legt den Fokus auf die siebentägige Challenge von „Yoga with Cassandra“. Ziel der Arbeit ist es, herauszufinden, wie Yoga, insbesondere Yoga-Challenges, über Soziale Medien vermittelt wird. Dies wird anhand der Theorie der „Medien der Alltäglichkeit“ von Bareither und „doing movement“ von Klein analysiert.

Die zentralen Forschungsfragen lauten: „Wie wird Yoga online rezipiert? Wie wird Yoga als körperliche Praxis anhand der Yoga-Challenge von ‚Yoga with Cassandra‘ reproduziert?“

Zur Beantwortung dieser Forschungsfragen wurden verschiedene Methoden angewandt. Zunächst erfolgte eine umfassende Literaturrecherche, bei der u:search, Google Scholar und das Schneeballsystem zum Einsatz kamen. Die Arbeit ist in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil wurden die Methoden der wissenssoziologischen Videoanalyse nach Reichertz sowie die Inhaltsanalyse genutzt. Im zweiten Teil lag der Schwerpunkt auf der Untersuchung der siebentägigen Challenge, an der drei Personen teilnahmen. Die Teilnehmenden übermittelten ihre Erfahrungen als Sprachnachrichten über WhatsApp. Anschließend führte ich Gespräche mit den Teilnehmenden über deren Erfahrungen, das Medienangebot und Yoga im Allgemeinen. Bei zwei der drei Teilnehmenden führte ich zudem eine teilnehmende Beobachtung durch.

Meine Ergebnisse zeigen, dass sich die Herausforderungen beim Praktizieren durch gemeinsames Üben verringern. Zudem werden Yoga-Lehrer:innen unterschiedlich wahrgenommen, was sich auch auf die Rezeption der Videos und des Unterrichts auswirkt. Daher ist es wichtig, verschiedene Yoga-Lehrer:innen und unterschiedliche Yoga-Kurse auszuprobieren. Parasoziale Beziehungen werden durch die Kameraführung und die Interaktion zwischen Cassandra und ihren Teilnehmer:innen gestärkt. Darüber hinaus lassen sich die teilnehmenden Personen nicht stereotypisieren.

Abstract (Englisch)

This master thesis is analyzed using Bareither's theory of "Media of Everyday Life" and Klein's "Doing Movement. Social media is playing an increasingly significant role in today's society. In this context, not only challenges, but also yoga offerings are becoming increasingly significant. This master's thesis focuses precisely on the intersection of yoga, challenges and social media. Therefore, the focus is on the seven-day challenge by "Yoga with Cassandra." The goal of this thesis is to explore how yoga, especially yoga challenges are presented through social media. The central research questions are: "How is yoga received online? How is yoga as a physical practice reproduced through the 'Yoga with Cassandra' Challenge?"

To answer these questions, I employed various methods. Primarily, I conducted a literature review using sources such as u:search, Google Scholar and the snowball method. The thesis is divided into two parts. In the first part, the methods of the sociology of knowledge video analysis according to Reichertz and content analysis were employed. The second part, the main focus was on analyzing a seven-day challenge in which three participants took part. These participants shared their experience through voice messages via WhatsApp. Afterwards, I interviewed them about their experiences, the media offerings, and yoga in general. I also conducted participant observation with two of the three participants.

I concluded that challenges of practicing yoga are reduced through group participation. Furthermore, yoga instructors are perceived differently, which also affects how the videos and classes are received. For this reason, it is essential to try different yoga instructors and yoga courses. Parasocial relationships are strengthened through camera work and the interaction between Cassandra and her participants. Furthermore, the participants cannot be stereotyped.

Inhaltsverzeichnis

Abstract (Deutsch)	1
Abstract (Englisch)	2
1 Einleitung	6
1.1 <i>kurzer Überblick zum Thema</i>	6
1.2 <i>Stand der Forschung</i>	8
1.3 <i>Forschungsfragen</i>	11
1.4 <i>Gliederung der Arbeit</i>	12
2 Theoretischer Rahmen der Arbeit	12
2.1 <i>„Medien der Alltäglichkeit“ – Christoph Bareither</i>	12
2.2 <i>„doing movement“ – Gabriele Klein</i>	16
3 empirisches Vorgehen	19
3.1 <i>Zum ersten Teil:</i>	19
3.2 <i>Zum zweiten Teil – Schwerpunkt dieser Forschung</i>	19
4 Was ist eine Gesundheitschallenge?	20
4.1 <i>Ein kurzer Überblick</i>	20
5 Yoga-Definition und Geschichte	22
5.1 <i>Zu den Anfängen von Yoga im Westen</i>	23
5.2 <i>Moderner Yoga</i>	25
5.3 <i>Doch um welches Yoga handelt es sich?</i>	26
5.4 <i>Auf welche Yoga-Arten bezieht sich Cassandra?</i>	29
6 Über die Plattform, den Kanal und die „Content Creatorin“	30
6.1 <i>Über den Kanal</i>	31
6.2 <i>Über Cassandra</i>	32
6.2.1 <i>Über die Anfänge</i>	32
6.2.2 <i>Über die Online-Seite als Yogalehrerin</i>	33
6.2.3 <i>Unterschiede zwischen der Arbeit als Yoga-Lehrerin präsent und online</i>	33

7	Über die Yoga-Challenge	35
7.1	<i>Betitelung der Videos.....</i>	37
7.2	<i>Deskriptionsbox</i>	38
7.3	<i>Analyse des Materials.....</i>	40
7.3.1	Kamerahandlungen	41
7.3.2	Handlung vor der Kamera	42
7.3.3	Sequenzen der Videos	43
8	Personengruppen	46
8.1	<i>Verschiedene berufliche Tätigkeiten</i>	49
8.2	<i>Verschiedene Altersgruppen</i>	51
8.3	<i>Verschiedene Yoga-Erfahrungen.....</i>	53
8.4	<i>Während der Pandemie</i>	56
9	Das Verhältnis zwischen Lehrer:innen und Schüler:innen und dessen Bedeutung	59
9.1	<i>Kassandra als Lehrerin?.....</i>	61
9.2	<i>Bezeichnung als Lehrer, Lehrerin</i>	62
9.3	<i>Beziehung zwischen Kassandra und ihren Teilnehmer:innen</i>	63
9.3.1	Affirmation	69
9.3.2	Reziprozität.....	72
9.3.3	Komplimente	75
9.3.4	Fragen	78
9.3.5	Bitten	78
9.3.6	Kritik.....	79
10	Erleben der Challenge	80
10.1	<i>Charakterisierung von Interviewpartner:innen</i>	81
10.1.1	Über Teilnehmer 1	81
10.1.2	Über Teilnehmer 2	81
10.1.3	Über Teilnehmer 3	82
10.2	<i>Ihre Sicht auf Yoga</i>	83
10.2.1	Aspekt Gesundheit	83
10.2.2	Aspekt Ausgleich	94
10.2.3	Aspekt Emotionale Entlastung	96

10.3	<i>Erfahrungen während der Challenge</i>	97
10.3.1	Zeit der Challenge	97
10.3.2	Orte der Challenge	99
10.3.3	Meinung gegenüber Cassandra/ Erleben von Cassandra – Wie wird Cassandra erlebt? ..	102
10.3.4	Meinung zur Challenge	102
10.4	<i>Ihre Erfahrungen nach der Challenge</i>	110
10.4.1	Gefühle	110
10.4.2	Entspannung	111
10.4.3	Gesundheitlich besser fühlen	112
10.4.4	Munter	113
10.5	<i>Resultate</i>	113
10.5.1	Gegen Schmerzen	114
10.5.2	Schnelle Ergebnisse	115
10.5.3	Besseres Atmen	116
10.6	<i>Für Anfänger:innen geeignet?</i>	116
10.7	<i>Yoga – Challenge und Yoga Videos im Generellen als Lernmaterial?</i>	116
10.8	<i>Vorteile und Nachteile von Seiten der Teilnehmenden</i>	118
10.8.1	Vorteile von Seiten der Teilnehmenden:	118
10.8.2	Nachteile von Online-Klassen	121
11	Conclusio	122
12	Ausblick	124
13	Glossar	124
14	Literaturverzeichnis	126
15	Internetquellenverzeichnis	129
16	Abbildungsverzeichnis	133

1 Einleitung

1.1 kurzer Überblick zum Thema

Aktuell sind „Challenges“¹ ein weit verbreitetes Phänomen in Sozialen Medien, wobei sich Personen beispielsweise körperlichen Herausforderungen stellen. Dabei wird zwischen gefährlichen Challenges wie der „Zimt-Challenge“² und harmloseren Challenges wie verschiedenen „Gesundheits-Challenges“ unterschieden. Sogenannte „Gesundheits-Challenges“ sollen dabei helfen, das eigene Verhalten in Bezug auf Sport und Ernährung positiv zu verändern.³ Bei „Yoga-Challenges“ werden Personen herausgefordert, über einen bestimmten Zeitraum Yoga zu praktizieren. Diese Aufgaben dauern im Schnitt 30 Tage.

Dabei handelt es sich weder bei Yoga in den Medien noch bei „Yoga-Challenges“ um ein aktuelles Phänomen. Diese Bewegungsart wurde im 20. Jahrhundert über verschiedenste Medien wie Print- und Massenmedien verbreitet. Der einzige Unterschied zu den Sozialen Medien ist, dass nun eine breitere Bevölkerungsmasse angesprochen wird. Laut Stuart Ray Sarbacker hängt dies damit zusammen, dass moderner Yoga mit Privilegien und Reichtum verbunden wird.⁴

Auf diese Tendenzen hin zum neuen Medium reagieren Yoga-Unternehmen mit neuen Investitionen. Beispielsweise berichtet „Eversportsmanager“ – eine Verwaltungssoftware unter anderem für Yoga-Unternehmer:innen – in seinem Yoga-Bericht 2023, dass die kostenlosen Online-Angebote vermehrt Teilnehmer:innen aufweisen und somit eine steigende Tendenz wahrzunehmen ist. „Eversports“ kam zu dem Ergebnis, dass 70% der Yoga-Praktizierenden ihre Inhalte am liebsten über Instagram konsumieren, gefolgt von YouTube und Facebook. Gleichzeitig haben sie herausgefunden, dass Yoga-Online-Inhalte eine finanzielle Herausforderung für Yoga-Studios darstellen. Aus diesem Grund wollen diese Studios im Jahr 2023 verstärkt ihre Inhalte auf Sozialen Netzwerken verbreiten. Ein genannter

¹ Bedeutung siehe Glossar.

² Bei der „Zimt-Challenge“ besteht die Aufgabe darin, einen Esslöffel voll Zimtpulver zu schlucken, ohne dabei Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Die Gefahr besteht darin, dass durch den wasserbindenden Effekt des Zimts Erstickungsgefahr und schwere Atemstörungen drohen. Zudem kann das Einatmen des Pulvers eine Lungenentzündung sowie allergische Reaktionen hervorrufen.

³ Vgl. Saboia, Inga/ Almeida, Ana Margarida Pisco/ Sousa, Pedro/ Pernencar, Cláudia (2020): Are you ready for the challenge? Social Media Health Challenges for Behaviour Change. In: Perspectives on Behavior Science 43, Heft 3, S. 543–578.

⁴ Vgl. Sarbacker, Stuart Ray (2021): Modern Yoga Traditions. In: Sarbacker, Stuart Ray (Hg.): Tracing the path of modern yoga, Albany, S. 183 – 233, hier S. 190.

Grund für den Anstieg dieser Online-Angebote ist, dass vor allem Personen, die weniger Geld für Yoga (im Studio) ausgeben möchten, dieses Angebot nutzen.⁵



Abbildung 1 - Diagramm der verwendeten Gratis-Angeboten und Aktivitäten.⁶

An dieser Schnittstelle zwischen Yoga, Challenges und Sozialen Medien möchte ich meine Masterarbeit positionieren. Dabei habe ich die „Yoga-Challenges“ des YouTube-Kanals „Yoga with Cassandra“ untersucht. Diese Auswahl wurde getroffen, weil Cassandra im Gegensatz zu anderen Yogalehrer:innen auf YouTube eine 7-tägige Challenge anbietet, die meines Erachtens für eine Untersuchung besser geeignet ist als eine längere Challenge. Die Begründung für diese Wahl ist, dass damit eine größere Bereitschaft zur Teilnahme gegeben war. Ein weiterer Grund ist die Vielfalt der Aktivitäten auf ihrem Kanal im Vergleich zu anderen Yoga-YouTuber:innen. Mein Forschungsfeld umfasst deshalb die 7-tägige Challenge sowie auf die „Frage und Antwort“ Videos, in denen Cassandra über das Leben als Yoga-Lehrerin und ihre Praxis als „Content Creatorin“ berichtet. Sie unterrichtet nicht nur online, sondern war auch offline als Yoga-Lehrerin tätig.

⁵ Vgl. Yoga Branchen Bericht 2023. In: eversports manager. S. 1 – 62, hier S. 34, 54.

⁶ Yoga Branchen Bericht 2023, S. 54.

Für das Thema besteht ein Eigeninteresse, da ich Yoga über Soziale Medien für mich entdeckt habe. Die Yoga-Praktik hilft mir, im Alltag konzentriert und achtsam zu bleiben. Auf dieses Thema bin ich gekommen, weil in der Lehrveranstaltung „M220 Raum-Zeit-Konfigurationen: Slow Living. Praktiken der Langsamkeit und Entschleunigung“ im Wintersemester 2022 an der Universität Wien die Schattenseiten und die kapitalistische Seite von Yoga beleuchtet wurde. Dies weckte mein Interesse, über dieses Thema zu schreiben. Dabei wollte ich mich auf Soziale Medien konzentrieren, weil dieses Medium eine wichtige Rolle für eine breite Bevölkerungsschicht spielt und sich Yoga darüber schnell verbreitet.

1.2 Stand der Forschung

Yoga als Bewegungskultur ist das Thema zahlreicher Forschungen aus verschiedenen Disziplinen, da es sich dabei um ein interdisziplinäres Forschungsfeld handelt. Ebenso existiert viel Literatur über Yoga in Sozialen Medien.

Einer der Artikel, auf den ich mich in meiner Untersuchung stütze, ist „YouTube’s Yoga with Adriene as a somametamnemata: Exploring experiences of self-care and wellness in times of crisis“ (2023). Navazhylava und ihre Kolleginnen untersuchten während der Coronapandemie 2020 die Kommentare unter den Videos von „Yoga with Adrienne“. Im Fokus ihrer Forschung stand die Fürsorge der Gemeinschaft sowie die Eigenfürsorge durch das Niederschreiben der eigenen Erlebnisse. Im Gegensatz zu ihrer Forschung werde ich nicht auf die gemeinschaftliche Funktion der Kommentare eingehen, sondern mich stattdessen mehr auf die Videos selbst und die Reaktionen auf diese Videos konzentrieren. Dabei soll weniger die Kommunikation als vielmehr die körperliche Praktik untersucht werden.⁷

Ein weiterer Artikel, der meine Forschung inspiriert, ist „Practice or performance? A content analysis of yoga-related videos on Instagram“(2021). Hinz und ihre Kolleg:innen analysierten Yoga-Videos auf Instagram. Sie richteten ihre Hauptargumente auf die „objectification“ der dargestellten Personen und den Zweck hinter diesen Videos. Im Gegensatz zu ihrer Forschung werde ich nicht die körperliche Darstellung von Cassandra mit einem normativen Blick

⁷ Vgl. Navazhylava, Kseniya/ Harris, Amanda Peticca/ Elias, Sara R.S.T.A. (2023): YouTube’s Yoga with Adriene as a somametamnemata. Exploring experiences of self-care and wellness in times of crisis. In: Organization 30, Heft 3, S. 573–596.

beurteilen, sondern lediglich die Formen der Aneignung berücksichtigen. Des Weiteren werde ich die Nutzung dieser Videos erforschen.⁸

Weitere Artikel, die für meine Masterarbeit relevant sind und die aktuelle Forschung zeigen, sind folgende:

- Sachin Kumar Sharma et. al. erforschten die Vor- und Nachteile sowie die Zufriedenheit beim Online-Yoga-Unterricht von Seiten der Lehrenden. Der Forschungszeitraum war zwischen Dezember 2020 und März 2021. Die Teilnehmer:innen stammen aus Indien und nahmen beim Yoga-Kurs eines Yoga-Instituts in Nordindien teil. Von diesem Institut erhielten Sharma et. al die Kontaktinformationen. Sie verschickten eine Umfrage per E-Mail auf Englisch sowie auf Hindi. Bei der Übersetzung von Englisch ins Hindi wurden viele Prozesse durchlaufen, um sicherzustellen, dass die Umfrage sinngemäß übersetzt wurde. Die Umfrage wurde in zwei Teile gegliedert. Der erste Teil erfasste den Hintergrund der Teilnehmer:innen, wie ihre sozio-demografischen Merkmale (wie Alter, Geschlecht, Ausbildung und Beruf), Erfahrungen mit Online-Yoga-Unterricht, Yoga-spezifische Merkmale (zum Beispiel die Dauer ihrer Lehrtätigkeit in Monaten oder die Zeit, die sie für Yoga aufwenden in Tagen, Wochen, Monaten). Der zweite Teil diente dazu, die Vor- und Nachteile sowie Zufriedenheit zu ermitteln. Ziel der Umfrage war es einerseits, die Vor- und Nachteile sowie die Zufriedenheit im Zusammenhang mit dem Online-Unterricht zu erfassen, und andererseits, ob die im ersten Teil ermittelten Merkmale Einfluss auf diese Vor- und Nachteile haben. Von den insgesamt 305 Yoga-Lehrer:innen, die ihre Ausbildung im Yoga-Institut in Nordindien abgeschlossen hatten, antworteten 222 Lehrer:innen. Durch Ausschlusskriterien wie die Anforderung, mindestens einen Monat lang Online-Yoga-Unterricht gegeben zu haben bzw. eine vollständig ausgefüllte Umfrage zurückzusenden, wurden letztlich 181 Lehrende genauer untersucht.⁹ Ebenso wie Sharma et. al. werde ich die Vor- und Nachteile von Online-Yoga-Angeboten aufzeigen, jedoch aus der Perspektive der Praktizierenden.

⁸ Vgl. Hinz, Angela/ Mulgrew, Kate E./ De Regt, Tamara/ Lovell, Geoff (2021): Practice or performance? A content analysis of yoga-related videos on Instagram. In: Body Image 39, S. 175–183.

⁹ Vgl. Sharma, Sachin Kumar/ Telles, Shirley/ Gandharva, Kumar/ Balkrishn, Acharya (2022): Yoga instructors' reported benefits and disadvantages associated with functioning online. A convenience sampling survey. In: Complementary therapies in clinical practice 46, S. 1 – 8.

- Jacinta Brinsley et. al. führten im Rahmen ihrer Forschung zu Online-Yoga zwei Umfragen in Australien durch: eine im August 2020 und eine im April 2021. Anforderungen an die Teilnehmer:innen war, dass sie über 18 Jahre alt waren, mindestens ein Jahr Yoga-Erfahrung vor dem Lockdown hatten und zu dieser Zeit Online-Yoga-Angebote nutzten. Brinsley et. al. nutzten Soziale Medien sowie den E-Mail-Verteiler von Yoga-Australien und 12 Studios, um Teilnehmer:innen zu rekrutieren. Die Werbung für die Teilnehmer:innen lief von Mai bis August 2020. Die Umfrage sammelte folgende Daten: demografische Informationen, Charakteristika der Yoga-Praxis, Wahrnehmung von Online- sowie Präsenzunterricht und aktuelle psychologische Belastungen, die nach der Methode von Kessler-108 gemessen wurden. Zusätzlich bewerteten die Teilnehmer:innen, inwieweit sie eine Online- oder Präsenz-Yoga-Klasse besucht, hätten: (1) vor Covid-19, (2) im August 2020 und (3) im April 2021. Es wurden ebenso offene Fragen gestellt, um die „guten“ und „weniger guten“ Aspekte beider Formate (online und in Präsenz) zu ermitteln. Die zweite Umfrage sammelte Daten zur regelmäßigen Praxis in den letzten Wochen, zur Methode, die in dieser Zeit verwendet wurde, zu dieser Zeit vorherrschenden Covid-19-Restriktionen sowie zur Wahrscheinlichkeit, dass diese Teilnehmer:innen in Zukunft Online- und Präsenzkurse besuchen, und zu psychischen Belastungen. Diese Daten wurden mit dem statistischen Programm SPSS analysiert.¹⁰ Covid-19 spielt ebenso in meiner Forschung eine Rolle, da die Videos in dieser Zeit veröffentlicht wurden. Aus diesem Grund werde ich auch auf diese Aspekte Bezug nehmen.
- K. Alysse Bailey et. al. beziehen sich in ihrer Forschung zu Yoga-Bildern in den Sozialen Medien auf Yoga im Westen und die damit einhergehende Selbstoptimierung sowie Biopädagogik in Verbindung mit dem Gesundheitswahn.¹¹ Sie stellen sich dabei folgende Fragen: „1) What discourses and affects circulate in and across these hashtags? 2) How do seemingly inclusive hashtag constructions constrain and/or expand possibilities of yoga for a diversity of bodyminds?“ Ihr Forschungsfeld

¹⁰ Vgl. Brinsley, Jacinta/ Smouth, Matthew/ Davison, Kade (2021): Satisfaction with Online Versus In-Person Yoga During COVID-19. In: the journal of alternative and complementary medicine 27, Heft 10, S. 893–896.

¹¹ Unter Gesundheitswahn verstehe ich eine übertriebene, irrationale und ideologisch gefärbte Sorge um die Gesundheit des Einzelnen oder einer Bevölkerung. Exzessive Verhaltensweisen an den Tag gelegt werden und die Überschreitung der eigenen Grenzen. Beispielsweise extreme Essverhalten bei denen strikt viele Makro-Nährstoffe ausgelassen werden.

konzentriert sich auf Instagram, da es einer der beliebtesten Foto- Plattform in den Sozialen Medien ist. Sie suchten nach Beiträgen mit den beliebten Hashtags #YogaForAll und #YogaForEveryone, die in Verbindung mit anderen Hashtags wie #Flexible stehen. Bailey et. al. sammelten die Daten über drei Wochen im Juli 2019, wobei sie beliebte/ angesagte Fotos am Dienstagmorgen, Freitagabend und Sonntagnachmittag erfassten. Ziel war es, einen Schnappschuss von fast einem Sommermonat zu dokumentieren. Dabei kamen sie auf 300 Beiträge. Nach Anwendung ihrer Ausschlusskriterien, wie nicht-englische Beiträge und gelöschte Beiträge der Besitzer:innen, blieben 257 Beiträge übrig, die sie untersuchten. Bailey et. al. analysierten diese durch eine poststrukturalistische Linse, die Wissen und Realität als sozial konstruierte Praktiken und Diskurse versteht, und verbanden dies mit einer multimodalen Diskursanalyse.¹² Ähnlich wie bei dem Artikel von Hinz et. al. werde ich mich auf Videos statt auf Fotos fokussieren.

Auffällig bei all diesen Artikeln ist, dass sie aus dem englischsprachigen Raum sowie aus Disziplinen wie Psychologie und Sportwissenschaften stammen. Mit meiner Forschung soll ein empirischer Beitrag aus der Europäischen Ethnologie im deutschsprachigen Raum zu einem internationalen und transnationalen Phänomen geleistet werden. Da es sich um die Rezeption englischsprachiger Tutorials durch deutschsprachige Praktizierende handelt, verdient auch die soziolinguistische Dimension der Übersetzung Beachtung.

1.3 Forschungsfragen

Das Forschungsfeld stellt eine Verbindung von Medien und Bewegungskultur dar und soll anhand folgender Fragen analysiert werden:

Wie wird diese körperliche und mediale Praktik in den Videos zur Yoga-Challenge von „Yoga with Cassandra“ dargestellt? Dies soll mittels Inhaltsanalyse untersucht werden.

Wie wird „moderner Yoga“ online vermittelt? Hier stehen Fragen nach der pädagogischen Konstellation und dem medial vermittelten Lehrer:in-Schüler:in-Verhältnis im Zentrum.

Welche Personengruppen praktizieren diese Challenge? Diese Frage wird anhand der Online-Kommunikation analysiert.

¹² Vgl. Bailey, K. Alysse/ Rice, Carla/ Gualtieri, Melissa/ Gillett, James (2022): Is #YogaForEveryone? The idealised flexible bodymind in Instagram yoga posts. In: Qualitative Research in Sport, Exercise and Health 14, Heft 5, S. 827 – 842.

Wie wird „Yoga with Kassandra“ erlebt? Hier setzt die empirische Analyse mit der Untersuchung ausgewählter Praktizierender an, sie bildet den Schwerpunkt dieser Forschung. Meine übergeordneten Forschungsfragen lauten:

Wie wird online Yoga rezipiert? Wie wird Yoga als körperliche Praktik anhand der Yoga-Challenge von „Yoga with Kassandra“ reproduziert?

1.4 Gliederung der Arbeit

Ich gliedere meine Masterarbeit wie folgt:

Nach der Einleitung behandeln die nächsten zwei Kapitel den theoretischen Rahmen sowie das empirische Vorgehen. Danach wird auf Gesundheitschallenges und die Anfänge des Yogas im Westen sowie auf den modernen Yoga eingegangen. Es folgen meine Ergebnisse, die ich in zwei Teile unterteilt habe. Der eine Teil beschäftigt sich mit Kassandra, dem Inhalt ihres YouTube-Kanals sowie der „Yoga-Challenge“. Dazu gehören die Kapitel über die Personengruppen und den modernen Yoga. In diesem Teil habe ich mich vorwiegend mit den Inhalten der Kommentare unter den Videos der „Yoga-Challenge“ auf YouTube auseinandergesetzt. Im zweiten Teil gehe ich auf die drei von mir untersuchten Personen ein, die an der Challenge teilgenommen haben. Dies werde ich in Verbindung zu den Kommentaren unter den Videos der Challenge setzen. Dieser zweite Teil wird das Hauptkapitel meiner Arbeit werden. Den Abschluss bilden eine Conclusio und ein Ausblick.

2 Theoretischer Rahmen der Arbeit

Ich werde in meiner Masterarbeit zwei Theorien miteinander verbinden, nämlich die Theorie „Medien der Alltäglichkeit“ von Christoph Bareither mit der Theorie „doing movement“ von Gabriele Klein.

2.1 „Medien der Alltäglichkeit“ – Christoph Bareither

Christoph Bareither verbindet mit seiner Begrifflichkeit „Medien der Alltäglichkeit“ seine aufgezählten Theorien zur Medienanthropologie und Digitalanthropologie miteinander. Dazu zählen Medienpraxistheorien, inkorporiertes Medienwissen, Mediengeschichte, Affordanzen, Medieninfrastrukturierung, Medieninhalte sowie verschiedene emotionale Erfahrungen. Diese Verbindung ist wichtig, da Medien nicht eindimensional sind und verschiedene Aspekte eine Rolle spielen.¹³

¹³ Vgl. Bareither, Christoph (2019): Medien der Alltäglichkeit. Der Beitrag der Europäischen Ethnologie zum Feld der Medien- und Digitalanthropologie. In: Zeitschrift für Volkskunde 115, Heft 1, S. 3–26, hier S. 5.

Laut Bareither ist die Beschäftigung mit der Medienanthropologie/ Digitalanthropologie für die Europäische Ethnologie wichtig, weil sie sich mit dem Alltäglichen beschäftigt und zusätzlich inter- und transdisziplinär ist. Bei der Formulierung „Medien der Alltäglichkeit“ nimmt Bareither Bezug auf Hermann Bausinger, der in den 1980er Jahren bereits Medien als einen Bestandteil des komplexen Alltags gesehen hat. Diese werden laut Bausinger erst durch den Alltag erschaffen und gleichzeitig prägen sie den Alltag. „Medien der Alltäglichkeit“ setzt dieses gleiche Verständnis von Medien voraus, dass sie über den Alltag konstruiert werden und diesen zeitgleich umgestalten, mitgestalten und durchfließen.¹⁴

Eine Dimension ist die Medienpraktik, die in Bezug zur Praxistheorie steht. Diese Theorie, die unter anderem von Pierre Bourdieu und Anthony Giddens geprägt wurde und seit den 1990ern ein wichtiger Bestandteil der europäisch-ethnologischen Forschens ist, hilft uns dabei den Alltag mit seinen Verflechtungen, Routinen und Unterbrechungen zu verstehen. Routinen folgen keinen strikten Regeln, sondern können unterbrochen und aufgelöst werden oder sie können nebeneinander existieren. Ebenso prägen Medien die Routinen, Verflechtungen und Unterbrechungen im Alltag des Menschen. Diese Medienpraktiken weisen eine historische Entwicklung auf, sind wesentliche Bestandteile von Aushandlungen in der Gesellschaft und schließen ein komplexes Bündnis von „menschlichen und nicht-menschlichen Entitäten“, die miteinander in einer Verbindung/ Beziehung stehen.¹⁵

Eine weitere Dimension ist das eingeschriebene Wissen von Techniken. Bareither nennt dieses Wissen „inkorporiertes Medienwissen“. Er bezieht sich hierbei auf Thomas Hengartner, Manfred Faßler und Stefan Beck. Diese Wissenschaftler gehen davon aus, dass bei den Medien- und Technikprozessen in den Menschen ein bestimmtes Wissen eingeschrieben ist. Denn die Menschen lassen sich auf diesen Prozess ein, weil dies ihnen beim Umgang mit den Medien hilft. „Inkorporiertes Medienwissen“ bedeutet eine Wissensvermittlung von den Arten und Weisen in der entsprechenden Situation adäquaten und routinierten Medienumgangs. Der „richtige“ Umgang wird durch das gegenseitige Beobachten konstruiert, nachgeahmt und ausgehandelt. Öffentliche Diskurse bestimmen den konkreten Umgang mit zum Beispiel digitalen Medien. Die Einbindung von technischen Artefakten in den Alltag und in die Alltagsroutine passiert unbemerkt, indem Menschen diese im Alltag verwenden.¹⁶

¹⁴ Vgl. Bareither, Medien der Alltäglichkeit, S. 3ff.

¹⁵ Vgl. Bareither, Medien der Alltäglichkeit, S. 5ff.

¹⁶ Vgl. Bareither, Medien der Alltäglichkeit, S. 7ff.

Neben der Wissensdimension ist die historische Dimension von Bedeutung. Durch diese Dimension lässt sich die Entstehung des „inkorporierten Medienwissens“ verstehen. Damit lässt sich begreifen, dass beim Aufkommen von „neuen Medien“ nicht etwas gänzlich Neues im Alltag entwickelt wird, sondern bestehende Praktiken im Umgang mit diesen „neuen Medien“ rekombiniert werden. Diese Rekombination begründet soziokulturelle Veränderungen. Dabei bezieht sich Bareither auf Schönberger. Laut Schönberger findet bei der Medienalltagsgeschichte immer eine Wechselwirkung zwischen Persistenz und Rekombination statt. Das heißt, dass trotz technologischen Veränderungen Praktiken und Praxen fortbestehen.¹⁷

Doch nicht nur Wissen ist in den Medienpraktiken eingeschrieben, sondern ebenso Affordanzen. Mit Affordanzen sind Praxisaufforderungen und Praxisbeschränkungen von bestimmten materiellen Dingen, Räumen, technischen Geräten und Medien gemeint. Der Ursprung stammt von James Gibson, der diesen Begriff prägte. Bareither nimmt hier Bezug auf Mirca Madianou und Daniel Miller. Madianou und Miller betrachten digitale Medien als ein Geflecht aus Affordanzen, denn Medien sind untereinander und miteinander verknüpft. Daneben affordieren einzelne technische Geräte eine Vielzahl an Praktiken wie beispielsweise ein Laptop. Dieser afforziert neben E-Mail schreiben, Notizen anfertigen und Masterarbeiten schreiben, noch die Möglichkeit, Videos der Yoga-Challenge anzusehen und daran teilzunehmen. Es ist anzumerken, dass die Theorie der Affordanzen kritisiert wird. So bemängelt Stefan Beck, dass das Affordanz-Konzept sich zu sehr auf objektivierbare Relationen zwischen Lebewesen und Umwelt beschränkt. Beispielsweise stellt Stefan Beck klar, dass für die Europäische Ethnologie beide Dimensionen, die technische Dimension und die Dimension des inkorporierten Wissens sich gegenseitig beeinflussen. Das bedeutet, dass Affordanzen nicht nur in Verbindung zu den Praktiken zu verstehen seien, durch die sie in die Tat umgesetzt werden, sondern ebenso in Verbindung zum inkorporierten Medienwissen zu lesen sind. So sollten sie in ethnografischer Perspektive verbunden werden.¹⁸

Eine weitere Dimension ist die Medien-Infrastrukturierung. Auf dieser Infrastruktur basieren die oben genannten relationalen Geflechte aus Affordanzen und Praktiken. Dabei bezieht sich Bareither auf Susan Leigh Star und Geoffrey Bowker. Diese setzten dies in Verbindung mit

¹⁷ Vgl. Bareither, Medien der Alltäglichkeit, S. 9f.

¹⁸ Vgl. Bareither, Medien der Alltäglichkeit, 9 – 13.

„Science and Technology Studies“ (STS) und „Akteur-Netzwerk-Theorie“ ANT. Die Untersuchung der Infrastruktur bedeutet, die in dem Alltag unsichtbaren materiellen und technischen Strukturen analytisch herauszuarbeiten. Zusätzlich schlägt Jörg Niewöhner aus einer sozial- und kulturanthropologischen praxistheoretischen Perspektive vor, neben dem Fokus auf die Infrastrukturen die Prozesse dieser Infrastrukturierungen ethnografisch zu erforschen. Somit werden nicht nur die materiellen Komponenten (Hardware) (dazu zählen unter anderem Geo-Tracking-Systeme, Glasfasernetze und Elektrizitätsnetzwerke) untersucht, sondern ebenso die Programme (Software). Neben der Infrastrukturierung sind für die „Medien der Alltäglichkeit“ digitale Algorithmen wichtig. Denn diese Algorithmen befähigen die Akteur:innen dazu, die infrastrukturellen Grundlagen ihrer eigenen Alltagsroutine selbst mitzugestalten.¹⁹

Diese digitale Infrastruktur bildet häufig die Grundlage für Praktiken, durch die Medieninhalte wie Hashtags zirkulieren. Die frühe Medienforschung der Europäischen Ethnologie bezieht sich neben der Erzählforschung auf die Produktion, Rezeption und Distribution von Medien. Zu dieser Zeit standen vor allem der Fernseher und das Fernsehen als Bestandteil des Alltags im Fokus. Diese Forschungen bezogen sich vorwiegend auf die Cultural Studies, bei denen es um die Enkodierung von bestimmten Medieninhalten und die Dekodierung von Rezeptionsprozessen ging. Trotz des scheinbaren Widerspruchs zur praxistheoretischen Perspektive, da im Fokus die Medieninhalts- und Medientextanalyse steht und die Zuseher:innen als dekorierende Subjekte angesehen werden, sollte die Europäische Ethnologie laut Christoph Bareither versuchen, diese beiden Perspektiven zusammenzufügen und Widersprüche aufzuheben. Zugleich kam es zu Veränderungen der Massenmedien hin zu digitalen Medien, die durch ihre multiplen Affordanzen neben der Rezeption interaktive Partizipation und eigenständige Gestaltung ermöglichen. Vor allem bei Sozialen Medien (wie Instagram und YouTube) herrscht die Tendenz hin zu einer Selbstgestaltung des Großteils des modernen Medieninhalts durch Akteur:innen. Diese Medieninhalte vermischen sich mit kommerziellen und professionellen Produktionen, die gemeinsam in einem vielfältigen Geflecht aus En- und Dekodierungspraktiken rezipiert und verhandelt werden. Bei den Medieninhalten handelt es sich um integral eingeflochtene in der Praktik gelebte Texte.²⁰

¹⁹ Vgl. Bareither, Medien der Alltäglichkeit, 13ff.

²⁰ Vgl. Bareither, Medien der Alltäglichkeit, 15-18.

Die letzte hier genannte Dimension ist die emotionale, affektive, ästhetische oder sinnliche Dimension. Judith Wilkomm schlägt vor, ein weiteres Empfindungsvermögen zu den bestehenden menschlichen Empfindungsvermögen (Sehen, Hören, Riechen, Spüren, Schmecken, Tasten etc.) hinzuzufügen, und zwar den „mediatisierten Sinn“. Jedoch geht die Perspektive der Europäischen Ethnologie eher von einer komplexen wechselseitigen Verbindung und Verflechtung anstelle einer linearen Ergänzung menschlicher Wahrnehmungsfähigkeiten durch Medien aus. Bareither bezieht sich bei dieser Dimension auf den Technikphilosophen Don Ihde, dieser sieht die menschlichen Wahrnehmungsprozesse als in eine „embodied relation“ zwischen Akteur:innen und technischen Artefakten eingebunden. Ihde bezog sich bei seinen Forschungen auf nicht-digitale Technologien, jedoch sei sein Konzept auf digitale Medien anwendbar. „Emotionspraktiken“ werden aus ethnografischer Perspektive in den Blick genommen, die sensorischen Verflechtungen von menschlichen Körpern und digitalen Technologien sowie die spezifisch emotionalen und affektiven Prozesse miteinschließt. Durch die medienanthropologische Perspektive lässt sich erschließen, inwiefern diese Prozesse durch technische/ digitale Praxispotenziale und Praxiseinschränkungen in Bezug auf „Emotionspraktiken“ (kurz „emotional affordance“) bedingt sind.²¹

2.2 „doing movement“ – Gabriele Klein

Diese Theorie zur Bewegungs-Kultur stammt von Gabriele Klein. Im Mittelpunkt dieser Theorie steht das „doing movement“, wobei der Körper als Instrument der Bedeutungsübertragung und das Übersetzen als ein unmittelbar körperlicher Vorgang sowie als ein performativer Akt betrachtet werden, der im Vollzug gelingen oder scheitern kann.²²

Es handelt sich um eine praxeologische Theorie, die in Verbindung mit performativitätstheoretischen Ansätzen steht. Klein nähert sich dieser Theorie anhand einer Geschichte zur Bewegungs-Kultur sowie der Entstehung von hybriden Bewegungs-Kulturen an. Klein unterscheidet dabei den Hybriditätsprozess zwischen lokalen oder regionalen Bewegungs-Kulturen und anderen interkontinentalen Bewegungs-Kulturen.²³

²¹ Vgl. Bareither, Medien der Alltäglichkeit, 18ff.

²² Vgl. Klein, Gabriele (2015): Soziologie der Bewegung. Eine praxeologische Perspektive auf globalisierte Bewegungs-Kulturen. In: Sport und Gesellschaft - Sport and Society 12, Heft 2, S. 133-148, hier S. 142, 145.

²³ Vgl. Klein, Soziologie der Bewegung, S. 134, 137ff.

Die lokalen oder regionalen Bewegungs-Kulturen sind von ihrer Alltäglichkeit sowie der Alltagskultur losgelöst und sind nun Bestandteil der Kultur-, Tourismus-, Freizeit- und Eventindustrie. Als Beispiele nennt Klein unter anderem „Lassokünste sibirischer Hirten“ und „chinesische Kampfkünste“. Durch die Neu-Kontextualisierung haben sich diese Praktiken selbst verändert. Es handelt sich nun um spektakuläre-artistische Shows und Veranstaltungen. Im Mittelpunkt dieser Bewegungs-Kulturen stehen Attribute wie Körperbeherrschung, Kraft und Anmut, Dynamik und Flow, Artistik und Risiko. Diese Bewegungs-Kulturen wurden entkulturalisiert, um die kulturelle Identität als „Marke“ zu verwenden. Dadurch wurde diese Bewegungs-Kultur zum Bestandteil des globalen Gedächtnisses einer ästhetischen Erinnerungskultur.²⁴

Die anderen kontinentalen Bewegungs-Kulturen wurden bereits seit Jahrzehnten durch globale Prozesse verteilt und dies lässt sich dadurch erklären, dass sich Bewegungs-Kulturen nie als kulturelle Einheit behaupten können, sondern immer als hybride Kulturen in einem Kaleidoskop anzusehen sind. Dazu zählt Klein unter anderem Yoga, das ich weiterhin bei dieser Hybridisierung als Beispiel verwenden werde. Unter anderem gilt Yoga durch die Hybridisierung als Nicht-Sportart, da die Definition von Sport dadurch unpräzise wurde. Gleichzeitig zählen diese Bewegungs-Kulturen nicht nur zum Bestandteil der Alltagskultur, sondern gelten als Bestandteil eines modernen, westlich inspirierten Lebensstils. Zum Beispiel wurden Variationen von Yoga in Sport- und Fitnessprogramme aufgenommen.²⁵

Neben der Alltäglichkeit spielt hier die Veränderung der Bewegungs-Kultur eine Rolle, sowie dadurch die Veränderung der Gesellschaft, aus denen die Bewegungs-Kultur stammt. Dabei entfernen sich diese Bewegungs-Kulturen von dem, was als „authentische“ Kultur bezeichnet wird. Die Bezeichnung von „authentischer“ Bewegungs-Kultur im globalen Kontext ist medial geprägt und steht in Verbindung mit der Bildlichkeit und den Wahrnehmungsmustern medialisierter Kulturpraxis.²⁶

Durch die Hybridisierung der Bewegungs-Kulturen sowie das Verschmelzen traditioneller und modernen Praktiken fand das Spirituelle Einzug in die Sportpraxis. Hier nimmt Klein Bezug auf Robert Musil (aus den 1930er Jahren). Dabei zählt zur Geistigkeit des Sports nicht nur der mystische oder ekstatische Zustand für den globalen Zuschauersport, sondern auch die

²⁴ Vgl. Klein, Soziologie der Bewegung, S. 137f.

²⁵ Vgl. Klein, Soziologie der Bewegung, S. 138f.

²⁶ Vgl. Klein, Soziologie der Bewegung, S. 139.

veränderten Bewegungs- und Körpererfahrungen in vielen Bewegungs-Kulturen spielen eine Rolle. Bei der Wellnessbewegung, die als Mittel der Balance zwischen körperlicher Fitness und innerem Gleichgewicht betrachtet wird, wird beispielsweise unter anderem Yoga als ein Mittel der Selbstverwirklichung, Selbstfindung und Selbsterfahrung verstanden. Aus dieser Perspektive steht die Verbesserung des Selbst im Zusammenhang mit den sozialen Anforderungen der neoliberalen Sichtweise, die auf gesteigerte Produktivität abzielt.²⁷

Dabei entschlüsselt Klein diese Hybridisierung der Bewegungs-Kulturen – also, wie es dazu kommt – anhand der kulturellen Übersetzung. Denn die körperlichen Bewegungen versteht man nicht anhand ihrer Authentizität und Originalität, sondern anhand der kulturellen Übersetzung, bei der man den historischen Ursprung nicht so einfach bestimmen kann. Dabei ist die kulturelle Übersetzung ein theoretisches Konzept, das einem ermöglicht zu verstehen, wie die Praktiken des Übertragens von Bewegung zu bestimmen sind. Beispielsweise das Übertragen zwischen „kulturellen Räumen und Körpern“, zum Beispiel „Yoga in Indien, [...], zu Hause oder im Yogastudio“. Mit Übersetzen ist die Vermittlung von körperlicher Praxis gemeint.²⁸

Dabei führt Klein die Paradoxie des Übersetzens an, weil es differenztheoretisch zu begründen ist. Denn durch die Übersetzung wird der Unterschied aufgehoben, weil das Übersetzte dem Original entsprechen soll. Gleichzeitig ist die Identität nur über die Unterschiede herstellbar – durch die Abgrenzung zu anderen Bewegungs-Kulturen. Aus diesem Grund nimmt Klein Bezug zu Walter Benjamin. Laut Benjamin hat die Übersetzung zwei Aufgaben – Unterschiede zu erschaffen und historische Verwandtschaftsgeflechte zu bezeugen. Aus diesem Grund herrschen Berührungspunkte zum Original, jedoch wird ein eigener Weg geführt, bei der die Originalität und Authentizität nicht im Mittelpunkt steht und die Bewegungs-Kultur und Bewegungspraktiken differenziert werden. Übersetzung setzt sich zusammen aus „Über“, dies bedeutet die Überschreitung zum anderen, ohne dabei die Grenzen aufzuheben oder zu übertreten. Der andere Wortteil „Setzung“, ist ein elementarer Bestandteil der Übersetzung und wird als Anfang der (Bewegungs-)kulturellen Übersetzung definiert. Diese Praktiken bestehen aus einem vielschichtigen inkorporierten Wissen – nämlich einem Knowhow.²⁹

²⁷ Vgl. Klein, Soziologie der Bewegung, S. 139f.

²⁸ Vgl. Klein, Soziologie der Bewegung, S. 140 – 144.

²⁹ Vgl. Klein, Soziologie der Bewegung, S. 144ff.

3 empirisches Vorgehen

Mit Hilfe verschiedenster Methoden näherte ich mich der Forschungsfrage an und versuche, sie durch diese zu beantworten.

Genauso wie die Hauptkapitel werde ich auch diesen empirischen Teil in zwei Teile gliedern.

Im Allgemeinen war eine wichtige Hauptmethode die Literaturrecherche, bei der ich verschiedene Suchmaschinen verwendete. Dazu zählen neben u:search auch Google Scholar. Neben diesen Suchmaschinen fand ich über das Schneeballsystem Literatur, die für meine Masterarbeit wichtig war.

3.1 Zum ersten Teil:

Im ersten Teil habe ich die Methode der wissenssoziologischen Videoanalyse nach Reichertz angewandt. (siehe Kapitel „Über die Yoga-Challenge“)

Gleichzeitig untersuchte ich die Kommentare unter den einzelnen Videos der Challenge mithilfe einer Inhaltsanalyse.³⁰

3.2 Zum zweiten Teil – Schwerpunkt dieser Forschung

Für den zweiten Teil der Forschung habe ich verschiedene Methoden angewandt.

Im Mittelpunkt standen die Teilnahme an der siebentägigen „Yoga-Challenge“ und ihre Erforschung, bei der drei Personen (eine weibliche und zwei männliche) teilnahmen. Ursprünglich waren es zwei Teilnehmerinnen und ein Teilnehmer, jedoch ist eine Teilnehmerin abgesprungen. Aus diesem Grund begannen zwei der drei Teilnehmer:innen im Juli und ein Teilnehmer im Oktober. Die Teilnehmer:innen konnten selbst entscheiden, wann sie die Challenge beginnen und zu welcher Uhrzeit, da ich ihnen diesbezüglich keine Vorgaben gegeben hatte. Aus diesem Grund absolvierten die Teilnehmer:innen ihre Challenge zu unterschiedlichen Wochen- und Tageszeiten. Ihre Erfahrungsberichte schickten sie mir per Sprachnachricht über WhatsApp. Inspiration für diese Methode fand ich im Seminar zur Abschlussarbeit, in dem Isabella Hesse sie für ihre Masterarbeit verwendete.³¹

³⁰ Vgl. Reichertz, Jo (2018): Die Methode der wissenssoziologischen Videointerpretation. In: Scheu, Andreas M. (Hg.): Auswertung qualitativer Daten. Strategien, Verfahren und Methoden der Interpretation nicht-standardisierter Daten in der Kommunikationswissenschaft. Wiesbaden, S. 163 – 176; vgl. Mayring, Philipp/ Fenzl, Thomas (2014): Qualitative Inhaltsanalyse. In: Baur, Nina/ Blasius, Jörg (Hg.): Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung. Wiesbaden, S. 543 – 556.

³¹ Vgl. Hesse, Isabella (2023): Finding, losing, keeping grip. eine Analyse der Erzählungen von Stripper:innen über ihre Berufsalltage. MA, Univ. Wien.

Nach dem Absolvieren der Challenge führte ich mit den Teilnehmenden jeweils ein Gespräch über diese Erfahrungsberichte, das Medienangebot und Yoga im Allgemeinen. Dieses Gespräch nahm ich auf und transkribierte die Gespräche sowie die Sprachmemos.

Des Weiteren habe ich noch eine teilnehmende Beobachtung durchgeführt, bei der ich gemeinsam mit den Teilnehmenden ausgewählte Übungen aus der Challenge praktizierte, um die Praxis vor Ort beurteilen zu können und um zu erfahren, wie sie die online gelernten Praktiken umsetzen. Diese gemeinsame Praktik nahm ich mit zwei Handys aus zwei verschiedenen Winkeln auf und bezog mich auf diese im zweiten Teil der Analyse darauf. Bei einer Teilnehmer:in konnte ich aufgrund von zeitlichen Problemen keine teilnehmende Beobachtung durchführen. Dies stellte sich jedoch als kein allzu großes Problem heraus, da diese Person im Gegensatz zu den anderen Teilnehmer:innen keine Schwierigkeiten bei der Ausführung der Übungen aus den Videos hatte.

4 Was ist eine Gesundheitschallenge?

4.1 Ein kurzer Überblick

Inga Saboia et. al. unterscheiden bei ihrer Forschung über Gesundheitschallenges zwischen „Social-Media-Challenges“ und „Social Media Health Challenges“.³²

Bei ersterem handelt es sich um eine Herausforderung, bei denen sich die Teilnehmer:innen beim Bewältigen der Aufgabe filmen oder fotografieren. Diese Herausforderungen gehen online viral und erregen dadurch viel Aufmerksamkeit. Dabei variieren diese Herausforderungen, wie bereits erwähnt, von harmloseren bis hin zu gefährlichen und sogar tödlichen Varianten. Das Ziel ist einerseits, den eigenen Mut unter Beweis zu stellen, um Anerkennung oder Berühmtheit zu erlangen, andererseits, andere potenzielle Teilnehmer:innen zur Teilnahme zu animieren. Zudem verändert sich die Challenge durch die Aktualisierungen

³² Vgl. Saboia/ Almeida/ Sousa/ Pernencar, Are you ready for the challenge?, S. 551.

der Teilnehmer:innen.³³ Dazu zählen neben der bereits erwähnten „Zimt-Challenge“, die „Ice-Bucket-Challenge“³⁴ und die „Blue-Whale-Challenge“^{35, 36}

Im Gegensatz dazu sollen die „Social Media Health Challenges“ das Verhalten der Teilnehmer:innen in Bezug auf Ernährung und Bewegung verändern. Saboia et. al. fokussierten sich in ihrer Forschungen auf Gesundheits-Challenges, die in verschiedenen Ländern und unter unterschiedlichen Bedingungen durchgeführt wurden. So kamen sie zu dem Ergebnis, dass diese Gesundheits-Challenges sehr unterschiedlich verlaufen sind und verschiedene Aspekte genauer untersucht wurden. Manche Forschungen konzentrierten sich nur auf den Ernährungsaspekt zur Gewichtsabnahme, während andere sowohl den Ernährungs- als auch den Bewegungsaspekt berücksichtigten. Im Allgemeinen konnten Saboia et. al. durch ihre Forschungen verschiedene Aspekte herausarbeiten, die für diese „Social Media Health Challenge“ sprechen. Dazu gehören neben der Verhaltensveränderung in Bezug auf Ernährung und Bewegung mit dem Ziel der Gewichtsabnahme auch die Verwendung von digitalen Technologien (E-Mails, Soziale Medien, etc.), kleinere Challenges und die tägliche Teilnahme an der Challenge. Die Teilnehmer:innen zeigen ihren täglichen Fortschritt über Videos und Fotos auf Sozialen Plattformen. Meist handelt es sich bei den Personen, die diese Challenges ins Leben rufen, um Meinungsführer:innen im Bereich Ernährung, Lebensstil-Beratung und Gesundheit. Die Teilnehmer:innen können selbst zu Herausfordernden werden, jedoch bleibt die Führung der Challenge meist bei einem/ einer der oben genannten Meinungsführer:innen. Genauso wie die „Social Media Challenge“ erlangt die „Social Media Health Challenge“ über Weiterempfehlungen ihre Teilnehmer:innen.³⁷

Jedoch passen weder meine ausgewählte Yoga-Challenge noch die meisten anderen Yoga-Challenges in dieses Schema. Zum einen werden Challenges, bei denen es nicht um Gewichtsverlust oder Muskelaufbau geht, laut Saboia et. al. nicht in diese Kategorie

³³ Vgl. onlinesicherheit.at (2021) <<https://www.onlinesicherheit.gv.at/Services/News/Social-Media-Challenges--Wie-gef%C3%A4hrlich-ist-der-Trend-.html>> (Zugriff am 21.08.2024).

³⁴ Die „Ice-Bucket-Challenge“ zielt darauf ab, auf die Nervenkrankheit Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) aufmerksam zu machen und Spendengelder für deren Erforschung und Bekämpfung zu sammeln. Die herausgeforderten Personen übergießen sich dabei mit einem Eimer Eiswasser. Dies löst für einige Sekunden ein Gefühl der Lähmung im Körper aus, das die Symptome der Erkrankung symbolisieren soll, unter denen Betroffene lebenslang leiden.

³⁵ Die „Blue Whale Challenge“ beschreibt eine fünfzig Tage andauernde Herausforderung, bei der den Teilnehmenden täglich Aufgaben gestellt werden. Am Ende dieser Challenge steht die Aufforderung zum Suizid des Teilnehmers oder der Teilnehmerin.

³⁶ Vgl. Saboia/ Almeida/ Sousa/ Pernencar, Are you ready for the challenge?, S. 546 – 550.

³⁷ Vgl. Saboia/ Almeida/ Sousa/ Pernencar, Are you ready for the challenge?, S. 555 – 561.

eingeorordnet.³⁸ Zum anderen veröffentlichen Teilnehmer:innen der Yoga-Challenge keine Videos oder Bilder auf Sozialen Medien Gruppen wie WhatsApp-Gruppen, Instagram-Gruppen oder Facebook-Gruppen. Bei meiner untersuchten Challenge geht es darum, für eine bestimmte Zeit Yoga zu praktizieren und dadurch möglicherweise ein besseres Körpergefühl, eine bessere Wahrnehmung und/ oder ein besseres Wohlbefinden zu erlangen. Eventuell könnte für einige Teilnehmer:innen der Aspekt des Gewichtsverlusts eine Rolle spielen. Dieser Aspekt war jedoch nicht Teil meiner empirischen Untersuchung.

5 Yoga-Definition und Geschichte

In dieser Masterarbeit steht nicht die Frage der Authentizität von Yoga in Sozialen Medien im Vordergrund. Denn die Beantwortung dieser Frage stellt sich aufgrund der Geschichte des Yogas sowie dessen vielfältiger Formen als schwierig dar. Ich werde dennoch auf die Anfänge des Yogas im Westen sowie dessen Verbreitung genauer eingehen.

Zur Geschichte des modernen Yoga liegen zahlreiche wissenschaftliche Publikationen vor, unter anderem von Elizabeth De Michelis, Mark Singleton und Joseph Alter.³⁹

Neben dem modernen Yoga besitzt der „traditionelle“ Yoga verschiedenste Formen, wie Mark Singleton betont. Seine Recherche ergab nicht nur, dass es unterschiedliche traditionelle Strömungen gibt, sondern dass diese nebeneinander entstanden und existieren. Kurz formuliert: Es gibt nicht das einzig wahre Yoga, sondern eine Vielzahl verschiedener Yoga-Traditionen.⁴⁰

Dass Yoga, vor allem Hatha Yoga, mehr als eine Bewegungs-Kultur ist, betonte Joseph Alter. Alter erklärte, dass Yoga die Bewegungs-Kultur zusätzlich neu definiert und stellt in Frage, was diese überhaupt ausmacht. Alter ist vor allem für seine Darstellung der Zusammenhänge zwischen modernisierten Körperübungen, der Rückbesinnung auf feinstoffliche Konzepte des Hatha Yoga, ganzheitlichen lebensreformierenden Gesundheitsansätzen, alternativer Medizin und Forderungen nach wissenschaftlicher Fundierung bekannt.⁴¹

³⁸ Vgl. Saboia/ Almeida/ Sousa/ Pernencar, Are you ready for the challenge?, S. 564.

³⁹ Vgl. Dworschak, Thomas (2018): Die Geschichte des modernen Yoga. Motive der Konstruktion einer Tradition. In: Sport und Gesellschaft 14, Heft 3, S. 195 – 219, hier S. 197.

⁴⁰ Vgl. Wildcroft, Theodora (2020): Introduction. In: Wildcroft, Theodora (Hg.): Post-Lineage-Yoga. From Guru to #MeToo. Sheffield/ South Yorkshire, S. 3 – 23, hier S. 5ff.

⁴¹ Vgl. Dworschak, Die Geschichte des modernen Yoga, S. 206.

Nach den Arbeiten von Elizabeth de Michelis etablierte sich 2007 der Begriff „Modern Postural Yoga“, der als eine von vielen Definitionen des zeitgenössischen Yogas verwendet wird.⁴²

Im Gegensatz zu De Michelis werde ich keinen Vergleich zwischen dem vor-modernen und dem modernen Yoga ziehen. Generell werde ich nicht auf die geschichtliche Thematik von Yoga eingehen, denn im Mittelpunkt meiner Masterarbeit steht der moderne Yoga. Des Weiteren werde ich keine klare Grenze zwischen dem „westlichen“ und dem „östlichen“ Yoga ziehen, wie es beispielsweise De Michelis in ihrer Arbeit praktiziert hat. Denn unterschiedliche Formen des Yogas haben sich gegenseitig beeinflusst, wie die folgende Aufarbeitung des modernen Yoga aufzeigen wird.⁴³

5.1 Zu den Anfängen von Yoga im Westen

Laut Stuart Ray Sarbacker brachten indische Nationalisten⁴⁴ Yoga Ende des 19. Jahrhunderts in den Westen. Dabei handelte es sich meist um männliche Mönche, die Yoga als ein Hilfsmittel sahen, um den „Verfall“ Indiens während der Kolonialzeit zu überwinden. Denn während der Kolonialzeit (1858 – 1947) prägte die britische Vorherrschaft das Land mit ihrer Überzeugung von der Überlegenheit der westlichen Kultur.⁴⁵ Um sich in dieser Zeit der Kolonialisierung dennoch etablieren zu können, brachten die indischen Nationalisten Yoga in den Westen.⁴⁶ Zu den bekanntesten Yoga-Missionaren zählte Swami Vivekananda (1863 – 1902)⁴⁷, der das moderne Yoga mitprägte. Er verstand Yoga als ein Geschenk für den Westen um einen als Warentausch zu vollziehen. Yoga betrachtete er als „östliches“ spirituelles Gut und als Wissenschaft, die gegen „westlich“ materielle Güter und Wissenschaft ausgetauscht werden sollten. Der Bezug auf Wissenschaft wurde hergestellt, damit Yoga leichter im Westen akzeptiert werden könnte. Hierbei wurde der Fokus auf den physischen Körper gelegt. Beispielsweise versuchte Swami Kuvalayanda, die wissenschaftliche Seite von Yoga durch Laborexperimente zu verdeutlichen, um damit gleichzeitig die religiöse Seite von Yoga in den

⁴² Vgl. Wildcroft, Introduction, S. 4.

⁴³ Vgl. De Michelis, Elizabeth (2008): Modern Yoga. History and Forms. In: Singleton, Mark/ Byrne, Jean (Hg.): Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives. London, New York, S. 17 – 35.

⁴⁴ Ich werde in diesem Unterkapitel die männliche Form verwenden, weil es sich hierbei um Männer gehandelt hat und diese Bereiche männerdominiert waren.

⁴⁵ Vgl. British Indien. In: StudySmarter. Geschichte. Imperialismus.

<https://www.studysmarter.de/schule/geschichte/imperialismus/britisch-indien/#:~:text=Die%20Kolonialzeit%20in%20Britisch%20Indien,dich%20mit%20Britisch%20Indien%20befasst> (Zugriff am 13.08.2024).

⁴⁶ Vgl. Sarbacker, Modern Yoga Traditions, S. 185f, S. 190.

⁴⁷ Vgl. Burger, Maya (2006): What Price Salvation? The Exchange of Salvation Goods between India and the West. In: Social compass 53, Heft 1, S.81-95, hier S. 83.

Hintergrund zu rücken. So wurden die gesundheitlichen Aspekte von Yoga erforscht und durch wissenschaftliche Methoden erklärt.⁴⁸

Um diesen Warentausch zu vollziehen, trat Vivekananda, wie andere Yoga-Lehrer dieser Zeit (beispielsweise Paramahansa Yogananda), sowohl in Indien als auch den USA öffentlich auf, nahm an Demonstrationen teil und verbreitete Yoga durch Bücher, Filme und Medien.⁴⁹

Einer dieser Auftritte, durch den Vivekananda berühmt wurde, war seine Teilnahme am „Parlament der Weltreligionen“ im Rahmen der Weltausstellung in Chicago im Jahr 1893. In seinen Vorträgen zeigte Vivekananda, dass durch Yoga ein Bewusstsein geschaffen wird. Zu dieser Zeit übersetzte er den zentralen Yoga-Text „Yogasutra von „Patanjali“, und verbreitete diese Übersetzung im ersten Yoga-Camp in den USA. Generell reiste Vivekananda viel umher und traf sich bei seinen Reisen mit Vertretern unterschiedlicher religiöser Gruppierungen, darunter christliche Wissenschaftler, Theosophen⁵⁰ sowie Mitglieder diverser spiritueller Milieus. Vivekananda und seinen Diskurs kann man nur verstehen, wenn man seine Verbindung mit spirituellen Gruppierungen sowie seinen Drang, Vedanta⁵¹ als überlegene Religion zu verteidigen, berücksichtigt.⁵²

Laut Burger ging es Vivekananda trotz des Warentauschs nicht primär um materielle Werte, sondern um die Erlösung, die Befreiung und die spirituelle Freiheit, was die Ziele von indischen Mönchen sind.⁵³

Neben Swami Vivekananda gab es weitere wichtige Personen, die den moderne Yoga geprägt haben, unter anderem Swami Kavalayananda (1883-1966), Swami Sivananda (1887-1963), Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989) und Shri Yogendra (1897-1989). Diese genannten Personen betrachteten Yoga als ein Mittel, um die Nation zu fördern, indem die indische Bevölkerung gestärkt wird.⁵⁴

⁴⁸ Vgl. Dworschak, Die Geschichte des modernen Yoga, S. 186, 206.

⁴⁹ Vgl. Sarbacker, Modern Yoga Traditions, S. 185f, S. 190; vgl. Burger, What Price Salvation?, S. 83.

⁵⁰ Theosophie ist eine Sammelbezeichnung für mystische, religiöse sowie spekulative, naturphilosophische Denkansätze, bei der Gott alles in der Welt ist und all das Wissen von ihm stammt. Anhänger:innen verlangt es danach in unmittelbarer erfahrener Verbindung zu Gott und dem Göttlichen zu stehen. Vgl. Theosophie. In: Wikipedia. <<https://de.wikipedia.org/wiki/Theosophie>> (Zugriff am 18.07.2024).

⁵¹ Es handelt sich um die Philosophie der Upanishaden. Der Begriff setzt sich aus den Wörtern Veda („Wissen“) und Anta („Ende“) zusammen und bedeutet wörtlich „Ende des Wissens“. Vgl. Vedanta. In: Yoga-Wiki. <<https://wiki.yoga-vidya.de/Vedanta>> (Zugriff am 21.01.2025)

⁵² Vgl. Burger, What Price Salvation?, S. 83; vgl. Dworschak, Die Geschichte des modernen Yoga, S. 195 – 219, hier 201.

⁵³ Vgl. Burger, What Price Salvation?, S. 83.

⁵⁴ Vgl. Sarbacker, Modern Yoga Traditions, S. 186.

Dieser Aspekt der Stärkung der indischen Bevölkerung ist bis in die heutige Zeit relevant.

Ein Beispiel hierfür ist der internationale Yoga-Tag, der 2015 von dem indischen Premierminister Narendra Modi gegründet wurde mit dem Ziel der Förderung der öffentlichen Gesundheit in Bezug auf Körper und Geist. Ein Jahr zuvor etablierte Modi ein Ministerium für Ayurveda, Yoga und Naturheilkunde, Unani⁵⁵, Siddha⁵⁶ sowie Homöopathie (AYUSH) innerhalb der indischen Bundesregierung.⁵⁷

Jedoch werden der internationale Yoga-Tag sowie der Tag des Sonnengrußes von der Vertretung der christlichen und muslimischen Bevölkerung Indiens kritisiert. Diese Gruppierungen behaupten, dass diese Initiativen im Zusammenhang mit dem indischen Nationalismus stehen und einer hinduistischen Agenda dienen. Besonders steht hier die staatliche Förderung und Propaganda in Kritik, denn beim Sonnengruß wird der Gott Sūrya geehrt.⁵⁸

Eine weitere wichtige Person in der heutigen Zeit ist beispielsweise Bikram Choudhury (*1944), der Markenrechtsbesitzer des Bikram- oder Hot Yoga. Er erhielt seine Yoga-Ausbildung bei Bishnu Charan Ghosh (1903–1970) in Kalkutta.⁵⁹

5.2 Moderner Yoga

Yoga wurde nicht nur von Indien, sondern als ein Kulturtransfer-Phänomen auch von den USA und Europa geprägt. Ein wesentlicher Aspekt des modernen Yogas stellt die Körperlichkeit dar, wobei hier westlicher und indischer Einfluss festzustellen ist. Aus dem Westen kamen Einflüsse der Bewegungs-Kultur, wie Gymnastik, die den moderne Yoga aufwerteten. Gleichzeitig waren die Gurus davon überzeugt, dass die Konzeption des Körpers unbedingt auch aus der einheimischen Lehre stammte, die, nachdem sie für eine Zeitlang in Vergessenheit geraten war, wieder zum Leben erweckt wurde. Denn das bisherige Verständnis vom Yoga der einheimischen Lehre entsprach einer bloß spiritueller und geistlicher Natur.⁶⁰

⁵⁵ Dies bezieht sich auf das arabisch-islamische Pendant zum Ayurveda in Indien. Vgl. Unani. In: Wikipedia. Die freie Enzyklopädie. <<https://de.wikipedia.org/wiki/Unani>> (Zugriff am 21.01.2025)

⁵⁶ Der Begriff hat unterschiedliche Bedeutungen. Eine davon ist, dass er jemanden beschreibt, der sein Ziel erreicht hat bzw. das Höchste oder die Vollkommenheit erlangt hat. Vgl. Siddha. In: Yoga-Wiki. <<https://wiki.yoga-vidya.de/Siddha>> (Zugriff am 21.01.2025).

⁵⁷ Vgl. Sarbacker, Modern Yoga Traditions, S. 186.

⁵⁸ Vgl. Sarbacker, Modern Yoga Traditions, S. 186.

⁵⁹ Vgl. Dworschak, Die Geschichte des modernen Yoga, S. 204.

⁶⁰ Vgl. Dworschak, Die Geschichte des modernen Yoga, 203f; vgl. Sarbacker, Modern Yoga Traditions, S. 185.

Ein weiterer Aspekt für den modernen Yoga ist die Heilung. Moderner Yoga steht in Verbindung zur Heilkunde wie Ayurveda und natürlichen Heilmitteln. Laut Sarbacker gibt es hier aber auch eine Verbindung zu pseudo-wissenschaftlichen Theorien und dem Sozialdarwinismus. Diese Aspekte stehen im Zusammenhang mit dem Faschismus des frühen 20. Jahrhunderts, da der Sozialdarwinismus die körperliche sowie „rassische“ Reinigung durch spirituelle Prozesse propagierte.⁶¹

Neben der Heilkunst ist die Gesundheit im Allgemeinen ein weiteres Kriterium für den modernen Yoga. Forschungen belegen beispielsweise die positiven Auswirkungen von Yoga auf Körper und Geist. (siehe Kapitel „Personengruppen“)⁶²

Im Allgemeinen ist moderner Yoga eine Bewegungskultur, die für alle zugänglich ist und als Lösung für viele verschiedene Probleme des Lebens angesehen wird. Obwohl Yoga von vielen unterschiedlichen Gläubigen und Glaubensgruppen praktiziert werden kann, da beim modernen Yoga vor allem die Spiritualität und nicht die Religion im Mittelpunkt steht, wird die Yoga-Praxis nicht von allen Gläubigen toleriert. Denn manche religiösen Vertreter:innen aus dem Christentum, Islam und Judentum verbieten ihren Anhänger:innen das Praktizieren von Yoga, weil sie dies als spirituell gefährlich und sogar als „dämonisch“ bezeichnen.⁶³

Dennoch gewann der moderne Yoga großen Einfluss sowohl im Westen als auch im Osten und veränderte die Bewegungskultur nachhaltig. Beispielsweise beeinflusste Yoga das soziale sowie das ökonomische Kapital der einflussreichen autoritativen Persönlichkeiten und Institutionen in Indien.⁶⁴

5.3 Doch um welches Yoga handelt es sich?

Wie bereits erwähnt gibt es beim modernen Yoga eine Vielzahl von Schulen und Richtungen. Welche Hauptrichtungen gibt es und wie unterscheiden sich diese?

In der Literatur werden zwei Hauptrichtungen genauer aufgezeigt, zum einen der bereits oben genannte „Modern Postural Yoga“ und zum anderen „Post-Lineage-Yoga“, der von Theodora Wildcroft geprägt wurde. Wildcroft identifiziert in ihrem Buch große Differenzen zwischen den beiden Yoga-Formen. Anzumerken ist, dass diese Begrifflichkeiten meist im wissenschaftlichen Kontext und nicht in der alltäglichen Yoga-Praxis verwendet werden.

⁶¹ Vgl. Sarbacker, Modern Yoga Traditions, S. 185.

⁶² Vgl. Sarbacker, Modern Yoga Traditions, S. 185f.

⁶³ Vgl. Sarbacker, Modern Yoga Traditions, S. 188.

⁶⁴ Vgl. Sarbacker, Modern Yoga Traditions, S. 184.

Laut Theodora Wildcroft wird „Modern Postural Yoga“ als eine Praxis der Selbsterfahrung angesehen, die durch ritualisierte Bewegung und Ruhephasen ausgeführt wird. Dabei liegt der Fokus auf den somatischen und sensorischen Erfahrungen dieser Praxis, und sie steht in Verbindung mit verschiedenen Glaubensrichtungen sowie in einer komplexen Beziehung zu den indischen Religionen und Kulturen. Laut Wildcroft wird diese Art des zeitgenössischen Yogas vor allem als Zusatztherapie bei chronischen Krankheiten und Gesundheitsproblemen verwendet. Aus diesem Grund ist die Praxis so sicher und vorhersehbar wie nur möglich gestaltet, damit es zu keinen Verletzungen kommen kann.⁶⁵

Trotz der Beteuerung in den Yoga-Lehrbüchern⁶⁶, dass es kein einzig „wahres“ traditionelles oder zeitgenössisches Yoga gibt, ähneln sich viele Settings von „Modern Postural Yoga“. Die Yoga-Räume sind sauber und aufgeräumt, die Matten werden präzise ausgelegt und der/ die Lehrende wählt den Platz sorgfältig aus. Die Praktik umfasst eine präzise Abfolge von Körperhaltungen mit klaren Übergängen, die mehr oder weniger universell sind. Lehrende befolgen dabei genau die Praktik, die sie oder er selbst erlernt haben.⁶⁷

Es gibt viele Kritikpunkte an diesem „Modern Postural Yoga“, insbesondere hinsichtlich der Kommerzialisierung und der Vermarktung eines bestimmten Yoga-Körpers. Gleichzeitig finden laut Wildcroft zahlreiche Debatten in den Sozialen Medien, Blogs, Podcasts und Artikeln über diese Bewegungs-Kultur statt. Die Diskussionen drehen sich um die „Authentizität“ und die „wahre“ Bedeutung dieser Praxis sowie den kommerziellen Gewinn durch Vermarktung der Weisheitstechniken. Gleichzeitig werden die Traditionslinien und die Guru-Shishya-Beziehung⁶⁸ kritisiert. In diesen Beziehungen kam es zu Machtmissbrauch sowie anderen Formen des Missbrauchs (Genaueres beim Kapitel „das Verhältnis zwischen Lehrer:innen und Schüler:innen“ und dessen Bedeutung). Dies kann zum „Post-Lineage-Yoga“ führen. Trotz der Kritik und aufgrund des Hinterfragens des „Modern Postural Yoga“ versuchen viele Personen, insbesondere Yoga-Lehrer:innen, ihre Beziehung zu den Traditionslinien und bestimmten Markenidentitäten bzw. -autoritäten durch regelmäßige Praxis zu stärken. Diese intensivere Auseinandersetzung mit dem Thema veranlasst sie jedoch oft, ihre früheren Inspirationen zu

⁶⁵ Vgl. Wildcroft, Introduction, S. 4f.

⁶⁶ Die Lehrbücher beinhalten neben diesen Fakten die Geschichte des Yogas und die aktuellen Forschungen rund um das Thema Yoga. Vgl. Wildcroft, Introduction, S. 7.

⁶⁷ Vgl. Wildcroft, Introduction, S. 7, S. 16

⁶⁸ Bedeutung siehe Glossar.

hinterfragen und neu zu entscheiden, was sie als Yoga bezeichnen. Dieses Phänomen wird auch „Post-Lineage-Yoga“ genannt.⁶⁹

Obwohl dieses Phänomen noch nicht umfassend historisch erforscht wurde, bezeichnet Wildcroft dieses „Post-Lineage-Yoga“ als ein historisches Phänomen, das in Verbindung zu den anderen Varianten von Yoga steht. Laut Wildcroft wächst seit über einem oder mehreren Jahrzehnten im englischsprachigen Raum das Interesse an Selbsterfahrung, interpersonalem Netzwerken sowie an den Anfängen von nicht-institutionellen Yoga-Formen. Ausschlaggebend für den „Post-Lineage-Yoga“ ist, dass die Autoritäten neu bewertet werden, um die Praxis zu bestimmen. Zugleich werden Peer-Netzwerke über die Lehrenden-Lernenden Netzwerke priorisiert oder, wie es Wildcroft nennt „[...]samghas (communities) over guru-śiṣya (teacher-adept) relationships“⁷⁰. Denn Teilnehmende dieser Yoga-Richtung versuchen das Vermittlungssystem und die Autoritäten radikal zu verändern, die zuvor die Grenzen des transnationalen Yogas definierten. Wie bereits erwähnt, handelt es sich bei den Post-Lineage-Praktizierenden meist um Personen, die ihre Kenntnisse über Yoga vertieft haben und denen die Kritik am „Modern Postural Yoga“ bewusst geworden ist. Vor allem distanzieren sich diese Anhänger:innen aufgrund der missbräuchlichen Vorfälle von den Schulen und deren Gurus. Sie entfernen sich dabei entweder vollständig von ihren Traditionslinien oder integrieren ihre Erfahrungen in ihre Yoga-Stunden. Bei Post-Lineage-Yoga-Events, die Wildcroft in Großbritannien untersuchte, kommen verschiedenste Yogis und Yoginis mit ihren unterschiedlichen Traditionslinien sowie Yogis und Yoginis ohne Traditionslinien zusammen, um gemeinsam eine frei gestaltete Yoga-Stunde abzuhalten. Für sie ist Yoga mehr als das, was die Medien präsentieren. Denn dort wird vorwiegend „Modern Postural Yoga“ aufgezeigt.⁷¹ Jedoch gibt es bei beiden Richtung Gemeinsamkeiten. Beide Formen sind Methoden der langsamen, schrittweisen Transformation. Denn Yoga ist im Allgemeinen eine gesundheitsfördernde Aktivität. Die Motivation für Yoga ist bei vielen der Wunsch nach Veränderung. Laut Wildcroft beginnen viele Teilnehmende die Praxis, weil sie unter Rückenschmerzen, allgemeiner Angst und vielen anderen chronischen Erkrankungen leiden,

⁶⁹ Vgl. Wildcroft, Introduction, S. 5f.

⁷⁰ Vgl. Wildcroft, Introduction, S. 11.

⁷¹ Vgl. Wildcroft, Introduction, S. 5 - 11.

für die die „Schulmedizin“ nicht den gewünschten Erfolg verspricht, wie beispielsweise komplexer PTSD und Fibromyalgie.⁷²

5.4 Auf welche Yoga-Arten bezieht sich Cassandra?

Kassandra bezieht sich bei ihren Videos auf zwei Yoga-Arten, nämlich Yin-Yoga und Vinyasa. Beim ersteren handelt es sich um eine meditative ruhige Yoga-Art. Dies steht im Gegensatz zu Yang-lastigen Yoga-Arten, bei denen aktive Asanas⁷³ und die Stärkung der Muskulatur im Mittelpunkt stehen. Ein Hauptaspekt des Yin-Yogas ist das lange Halten der Asanas. Anfänger verharren in diesen Asanas zwischen drei und fünf Minuten, während Fortgeschrittene bis zu zwanzig Minuten in einer Position bleiben. Aufgrund der Verharrung in der Position zielt diese Yoga-Art durch die intensive Dehnung der Faszien nicht nur auf eine Lösung der Verspannungen, sondern ebenso das Erkennen der Emotionen sowie Erkundung des Körpers ab. Als Hilfsmittel werden „Bolster“ (längliches Yoga-Kissen), Decken, Gurte, Klötze und Sandsäcke verwendet. Seine lange Tradition wurzelt in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).⁷⁴

Im Gegensatz dazu steht beim Vinyasa-Yoga ein dynamischer und fließender Stil im Vordergrund. Bei diesen Asanas wird die Bewegung synchron mit dem Atem ausgeführt. Aus diesem Grund wird diese Art als „bewegte Meditation“ bezeichnet. Der Begriff Vinyasa stammt aus dem altindischen Sanskrit und setzt sich zusammen aus „Vi“ („auf eine bestimmte Weise“) und „Nyasa“ („setzen, stellen, legen“). Ohne eine festgelegte Übungsreihe können Yoga-Lehrer:innen ihre Yoga-Praktik kreativ und abwechslungsreich gestalten. Dabei wird mithilfe der Asanas die Stabilität und der Gleichgewichtssinn verbessert. Gleichzeitig wird die Muskulatur im gesamten Körper, insbesondere der Körpermitte, gestärkt. Durch die dynamische Bewegung wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und die Ausdauer trainiert. Die Wurzeln dieser Yoga-Art liegen in der Ashtanga Tradition^{75, 76}

⁷² Vgl. Wildcroft, Introduction, S. 10f.

⁷³ Bedeutung siehe Glossar.

⁷⁴ Vgl. Hug, René (10.12.2015) (überarbeitet 14.06.2024): Yogastil-Lexikon. Alles über Yin Yoga. In: yoga easy. Yin-Yoga, <<https://www.yogaeasy.de/artikel/alles-ueber-yin-yoga>> (Zugriff am 06.12.2024); vgl. Mit Yin Yoga den Körper intensiv dehnen und entspannen. (26.03.2024) (überarbeitet am 01.08.2024) In: AOK. Gesundheitsmagazin. Sport. Fitness. <<https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fitness/was-ist-yin-yoga-und-was-bewirkt-es/>> (Zugriff am 06.12.2024).

⁷⁵ Dabei handelt es sich um eine Yoga-Art, bei der sechs bestimmte Asanas in einer bestimmten Reihenfolge praktiziert werden.

⁷⁶ Vgl. Bianca von Lotuscrafts (25.05.2022): Vinyasa-Yoga. Alles über den kraftvollen Yoga-Stil. In: Lotuscrafts. <https://www.lotuscrafts.com/blogs/blog/vinyasa-yoga?trc_gcmp_id=21117559132&trc_gag_id=158442563965&trc_gad_id=706071794837&utm_source=google

Nun wissen wir, auf welchen Yoga-Stil sich Cassandra bezieht, aber nicht, zu welcher Hauptrichtung („Modern Postural Yoga“/ „Post-Lineage-Yoga“) Cassandra gehört. Denn bei der Begrifflichkeit dieser Hauptrichtungen handelt es sich wissenschaftliche Begrifflichkeiten. Aus diesem Grund lassen sich folgende Fragen stellen:

Handelt es sich bei Yoga auf Sozialen Medien um „Post-Lineage-Yoga“ oder eher um „Postural Yoga“? Beide Begrifflichkeiten unterscheiden sich aufgrund ihrer Ausführung der Praxis sehr stark voneinander. In welche Kategorie gehört „Yoga with Cassandra“?

Diese Fragen werde ich nach den Hauptkapiteln anhand der Analysen beantworten. Zusammenfassend werde ich diese Fragen am Schluss dieser Masterarbeit beantworten.

6 Über die Plattform, den Kanal und die „Content Creatorin“

YouTube ist eine Videoplattform und eine Tochtergesellschaft von Google, die zur Alphabet Inc. Holding gehört.⁷⁷ Jede Person kann dabei Videos auf dieser Plattform hochladen. Als „Content Creator:innen“ werden jedoch nur jene Personen bezeichnet, die durch YouTube Geld verdienen.

Laut der Kategorisierung von Videos nach Reichertz handelt es sich bei Videoproduzent:innen auf YouTube um Amateure. Doch im Gegensatz zu seiner Meinung, vertrete ich die Meinung, dass es sich bei „Content Creator:innen“ nicht nur um Amateur:innen handeln würde.⁷⁸ Meines Erachtens sind dies nicht-professionelle Filmemacher:innen, die sich das Cutten sowie die Aufnahmeführung autodidaktisch beigebracht haben, bis hin zu professionellen Filmemachern, die diese Fähigkeit in einer Filmakademie oder ähnlichem gelernt haben. Neben dem Produzieren von Videos steht noch das Konzipieren und Moderieren von Inhalten für ihren Kanal im Aufgabenbereich von „Content Creator:innen“. Um nun als YouTuber:in Geld zu verdienen, gibt es einige Möglichkeiten. Als Erstes ist es notwendig, sich beim YouTube-Partnerprogramm zu bewerben, um einen Verdienst erhalten zu können. Daneben sind noch Werbeeinnahmen ein relevanter Verdienst. Dazu zählen Werbungen, die während oder nach

&utm_medium=paid&utm_campaign=21117559132&utm_content=158442563965&utm_term=&gadid=706071794837&gad_source=1&gbraid=0AAAAAoIBNO7BSQmWZsJdoMN5X39QbTK7p&gclid=Cj0KCQiAu8W6BhC-ARIsACEQoDBe82PbZ09bKSyca8wFsaaGb1K0qzElfDewg4rLeGN70w71eGnqLDwaAlGcEALw_wcB> (Zugriff am 06.12.2024); vgl. Gutknecht, Lisa (07.01.2021): Vinyasa Yoga. Alles über den dynamischen Yogastil im Flow. In: Foodspring. <<https://www.foodspring.at/magazine/vinyasa-yoga>> (Zugriff am 06.12.2024).

⁷⁷ Vgl. Albiez, Milena (2022): Der Algorithmus, meine Arbeit und Ich. Einfluss von Algorithmen auf Content Creator:innen der Video Plattform YouTube. In: Gruppe. Interaktion. Organisation (GIO) 53, Heft 1, S. 63–71, hier S. 64.

⁷⁸ Vgl. Reichertz, Die Methode der wissenssoziologischen Videointerpretation, S. 165f.

dem Video geschaltet werden sowie Werbungen, die man selbst für Organisationen, Marken, Produkte oder Dienstleistungen während des Videos oder bei anderen Sozialen Medien Plattformen kreiert. Für letzteres werden diese „Content Creator:innen“ entweder monetär oder über kostenfreie Produkte entlohnt.⁷⁹

6.1 Über den Kanal

Bei „Yoga with Cassandra“ handelt es sich um einen kanadischen Yoga-Kanal auf YouTube. Cassandra hat am 21. April 2013 ihren Kanal erstellt und veröffentlichte am gleichen Tag ihr erstes Yoga-Video. Seither hat sie 2,42 Millionen Abonnent:innen sowie 847 Videos auf ihren Kanal hochgeladen.⁸⁰

Mit folgenden Worten werden Besucher:innen des YouTube Kanals begrüßt:

„Welcome to my channel - your #1 resource for free online Vinyasa & Yin Yoga. Here you'll find weekly yoga classes for all experience levels. Browse through 750+ yoga classes and tutorials right here on my channel. Please subscribe and hit the bell icon to be notified of new uploads. www.yogawithcassandra.com“⁸¹

Jedoch behandelt sie neben den erwähnten Yoga-Klassen noch andere Themen wie Q&A Videos, Urlaubsvideos sowie Vlogs über verschiedene andere Themen.

Kassandra bringt in regelmäßigen Abständen neue Yoga-bezogene Videos heraus. Dabei veröffentlicht sie im Durchschnitt 4 Videos im Monat.

Neben YouTube ist sie noch auf anderen Sozialen Plattformen wie Facebook und Instagram aktiv. Zusätzlich betreibt sie eine eigene App, wo sie Yoga-Inhalte veröffentlicht sowie eine eigene Webseite. Auf dieser Webseite bietet sie neben Online-Programmen und Ausbildungskursen noch ihren Shop an, in dem sie eigenverfasste Yoga-Bücher, Yoga-Tagebücher sowie Affirmationskarten verkauft. Leider konnte ich aufgrund des schieren Umfangs meines Materials nicht auf diese anderen Plattformen genauer eingehen. Jedoch wären dies sicherlich für eine weitere Forschung wichtige Forschungsmaterialien.

⁷⁹ Vgl. Albiez, Der Algorithmus, meine Arbeit und Ich, S. 65f.

⁸⁰ Stand 24.01.2024 – Stand 04.10.2023 – 2,35 Mio. Abonnent:innen, 837 Videos.

⁸¹ Reinhardt, Cassandra: In: YouTube. Yoga with Cassandra.

<<https://www.youtube.com/@yogawithcassandra/videos>> (Zugriff am 04.10.2023).

6.2 Über Cassandra

6.2.1 Über die Anfänge

Kassandra veröffentlichte mehrere Q&A Videos, bei der sie über ihr Leben als Yoga-Lehrerin berichtet. Darin erzählte sie folgendes:

Kassandra begann Yoga vor ungefähr 15/ 16 Jahren, weil sie als Ballett-Tänzerin zu unflexibel war und sich deshalb Verletzungen zuzog. Deshalb versuchte sie mit Yoga Flexibilität zu gewinnen, um eine bessere Tänzerin zu werden. Jedoch fing sie an sich verstärkt für Yoga, statt für Ballett zu interessieren und verliebte sich schlussendlich in Yoga.

„Then I ended up slowly transitioning away from ballet and into yoga, because I just fell in love with it.“⁸²

Sie probierte verschiedene Klassen sowie verschiedene Yoga-Lehrer:innen. Die erste Lehrerin, deren Kurs sie mochte, war Louise Cameron aus Ottawa. Louise weist neben ihrer 20-jährigen Yoga-Erfahrung eine 17-jährige Erfahrung als Yoga-Lehrerin auf.⁸³ Bei ihr lernte Cassandra Yoga und machte ihre Ausbildung zur Yoga-Lehrerin – 200 Stunden Lehrer:innentraining sowie Level 1 Therapie mit „Phoenix Rising“⁸⁴. Diese 200 Stunden beziehen sich auf die Ausbildungszeit, d.h. die Zeit, die benötigt wird, um Yoga-Lehrer:in zu werden. Anzumerken ist, dass es unterschiedliche Zertifikatsstufen und Zertifikate gibt, die von 200 Stunden bis hin zu 500 Stunden reichen kann. Beispielsweise umfasst laut Wifi Österreich eine Yoga-Ausbildung das Vertiefen der Kenntnisse über Asanas⁸⁵ bis hin zum Lernen der Yoga-Philosophie sowie das Marketing des eigenen Studios.⁸⁶ Jedoch unterscheidet sich die Art des Yogas von Ausbildungsort zu Ausbildungsort. Camerons Klasse ist eine Mischung aus Hatha Yoga mit ein bisschen Flow und ein bisschen „Forrest“⁸⁷ Yoga. Cassandra ist es wichtig sich als Lehrerin

⁸² Reinhardt, Cassandra (28.09.2015): About Me, Your Questions Answered! In: YouTube. Yoga with Cassandra. (3:10 – 3:14) <<https://www.youtube.com/watch?v=mEsY7yaHfRM>> (Zugriff am 04.10.2023).

⁸³ Vgl. Louise Cameron. In: Yogatrail. Yoga Teachers. Canada. Ontario. Ottawa. <<https://www.yogatrail.com/teacher/louise-cameron-115352>> (Zugriff am 15.02.2024).

⁸⁴ „Phoenix Rising“ ist eine Yoga-Therapieform, die sich auf Wahrnehmungsübungen stützt. Vgl. The Intersection of Yoga, Buddhism, Psychology and Neuroscience. In: Phoenix Rising. School of Yoga Therapy. <<https://pryt.com/>> (Zugriff 24.01.2024).

⁸⁵ Bedeutung siehe Glossar

⁸⁶ Vgl. Yogalehrer/in. In: Wifi Österreich. Fitness/ Wellness. <<https://www.wifi.at/kursbuch/gesundheit-wellness/fitness--wellness/yogalehrer/yogalehrer-ausbildung>> (Zugriff am 15.02.2024).

⁸⁷ Forrest Yoga ist eine Yoga-Art, die von Ana T. Forrest 1982 gegründet wurde. Es ist bekannt dafür lange eine bestimmte Position zu halten, um damit die Bauchmuskeln zu stärken. Vgl. Forrest Yoga. In: Wikipedia. The Free Encyclopedia. <https://en.wikipedia.org/wiki/Forrest_Yoga> (Zugriff 24.01.2024).

ständig weiterzubilden. Deshalb absolviert sie ein bis zwei Workshops von Lehrer:innen, die entweder lokal sind – also in ihrer Gegend von Kanada – oder zu denen sie reist. Cassandra mag es, verschiedene Dinge bei Yoga auszuprobieren und ihren Horizont zu erweitern.⁸⁸

Zwischen 2015 und 2020 absolvierte sie eine 300 Stunden Lehrer:innen – Ausbildung. Zwar waren Module über Schwangerschaftsyoga Teil ihrer beiden Ausbildungen – 200 und 300 Stunden Yoga-Ausbildung – jedoch möchte sie ein Zertifikat für Pre-Natal erlangen. Bis zum Beginn der Covid-19 Pandemie hielt sie Klassen in Koprsäns ab. Aufgrund der Gefahr einer Ansteckung sowie ihrem Umzug aufs Land unterrichtet sie keine Klassen mehr vor Ort. Ein weiterer Grund ist, dass durch den Lockdown in Ottawa die Stundenpläne sowie die Klassengröße reduziert wurden, und sie ihren Zeitslot, den sie als Lehrerin hatte, an andere Lehrer:innen übergab. Stattdessen richtete sie ihren Fokus auf die Online-Sparte von Yoga. Zum Stand von 5. November 2020 war sie sich nicht sicher, ob sie wieder Präsenzkurse unterrichten wird. Falls doch dann lokal in ihrer Nähe. Jedoch nimmt sie manchmal bei Events bei dem Yoga-Studio von einer Freundin teil.⁸⁹

6.2.2 Über die Online-Seite als Yogalehrerin

Am Beginn ihrer „YouTube Karriere“ hatte sie keine Erfahrungen mit Kameraführung, Videoproduktion sowie -Editing, Online-Marketing, Web- und Soziale Medien Auftritt.

Jedoch konnte sie diese Fähigkeiten über die Zeit hinweg lernen und aufbauen.

Yoga online zu unterrichten bedeutet, eine computerbasierte Arbeit zu haben. Die meiste Zeit verbringt sie damit Videos zu drehen, ihre Webseite sowie ihre Sozialen Medien Kanäle am Laufen zu halten. Aus diesem Grund stellte sie eine Operationsmangerin namens Amy ein. Diese hilft ihr bei Newslettern sowie bei Sozialen Medien und alles, was damit zu tun hat.⁹⁰

6.2.3 Unterschiede zwischen der Arbeit als Yoga-Lehrerin präsent und online

Kassandra sammelte zahlreiche Erfahrungen als Präsenz- Yoga-Lehrerin und als Online-Yoga-Lehrerin. Sie teilte diese Erfahrungen in einem Video mit und nennt Vor- und Nachteile von Präsenz- sowie Online-Klassen.⁹¹

⁸⁸ Vgl. Reinhardt, About Me, Your Questions Answered! (Zugriff am 04.10.2023).

⁸⁹ Vgl. Reinhardt, Cassandra (05.11.2020): COFFEE CHAT - Personal Q&A (Part 1). In: YouTube. Yoga with Cassandra. <<https://www.youtube.com/watch?v=Tkat5PflLY>> (Zugriff am 04.10.2023).

⁹⁰ Vgl. Reinhardt, Cassandra (17.11.2020): COFFEE CHAT - Teaching ONLINE and in-person Q&A (Part 3). In: YouTube. Yoga with Cassandra. <<https://www.youtube.com/watch?v=CBz3bNwvmdw&t=983s>> (Zugriff am 04.10.2023).

⁹¹ Vgl. Reinhardt, COFFEE CHAT - Teaching ONLINE and in-person Q&A (Part 3). (Zugriff am 04.10.2023).

Dazu stieß ich auf eine geeignete Studie von Sharma und seinen Kolleg:innen, in der die Vor- und Nachteile von Online-Yoga-Unterricht untersucht wurden. Einer der genannten Nachteile in der Studie stimmt überein mit den Nachteilen, die Cassandra in ihren Videos erwähnt.⁹²

Eine der Gemeinsamkeiten ist das Fehlen der Yoga-Schüler:innen bei Online-Klassen. Cassandra erwähnt, dass ihr beim Drehen der Yoga-Videos ihre Schüler:innen fehlen. Denn ein Vorteil, den sie bezüglich Präsenzkurse nennt, ist, dass die gemeinsamen Yoga-Praktiken mit den Yoga-Schüler:innen ihr Energie liefert, und sie sich dadurch inspiriert fühlt. Im Gegensatz dazu fehlt ihr diese Energie beim Videodrehen, vor allem wenn sie mehrere Videos hintereinander produziert. Ihre Kraft erschöpft sich schneller, da ihr die Energie der Gruppe fehlt.

In Bezug auf das Fehlen der Schüler:innen nennt Cassandra einen weiteren Vorteil von Präsenzunterricht. Im Präsenzkurs hat sie gelernt, wie sich verschiedene Körper bei den unterschiedlichen Asanas bewegen. Dadurch lernte sie bessere Anweisungen und „Cueings“⁹³ bzw. Modifikationen⁹⁴ zu geben. Das hilft ihr im Allgemeinen eine bessere Lehrerin zu werden. Dieses Wissen wendet sie in ihren Videos an. Sie versetzt sich in die Lage, wie andere Personen mit ihren Körpern und in unterschiedlichem Alter, diese Asanas praktizieren.

Ihrer Meinung nach sollten Yoga-Lehrer:innen präsent unterrichten, bevor sie online unterrichten. Ein Grund ist, dass bloße Online-Yoga-Lehrer:innen aufgrund der fehlenden Nähe zu ihren Schüler:innen sich nur auf den eigenen Körper und dessen Erfahrungen beziehen können. Deshalb könnten diese Lehrer:innen Schwierigkeiten bei den „Cueings“ und Modifikationen haben.⁹⁵ Die anderen Nachteile⁹⁶, die in der Studie von Sharma und seinen Kolleg:innen erwähnt werden, zählt Cassandra nicht in ihren Q&A Videos auf.

Es gibt eine Gemeinsamkeit der in der Studie genannten Vorteile mit den Cassandra erwähnten Vorteilen.⁹⁷ Beispielsweise die Verbindung zur ganzen Welt. In der Studie von Sharma et. al. erwähnen die befragten Personen, dass für sie die Verbindung zu Auszubildenden innerhalb

⁹² Vgl. Sharma/ Telles/ Gandharva/ Balkrishn, Yoga instructors' reported benefits and disadvantages associated with functioning online, S. 3.

⁹³ Bedeutung siehe Glossar.

⁹⁴ Bedeutung siehe Glossar.

⁹⁵ Vgl. Reinhardt, COFFEE CHAT - Teaching ONLINE and in-person Q&A (Part 3). (Zugriff am 04.10.2023).

⁹⁶ Sharma et. al. nennt weitere Nachteile wie technische Schwierigkeiten sowie das Verletzungsrisiko bei online Kursen. Das Verletzungsrisiko nennt Cassandra zwar bei ihrer Deskriptionsbox (siehe körperliche Praxis), jedoch erwähnt sie diesen Nachteil nicht in ihren Q&A Videos.

⁹⁷ Vgl. Sharma/ Telles/ Gandharva/ Balkrishn, Yoga instructors' reported benefits and disadvantages associated with functioning online, S. 3.

sowie außerhalb Indiens ein Vorteil von Online-Kursen ist. Genau diesen Vorteil merkt Cassandra in ihrem Video an, denn sie kann sich mit Yoga-Studierenden in Verbindung setzen, die sie ansonsten nie kennengelernt hätte.

Die anderen in der Studie genannten Vorteile stimmen nicht mit denen von Cassandra erwähnten Vorteilen überein.⁹⁸ Die Studie ergab, dass die Kostenersparnisse, die Sicherheit vor Covid und die Verbindung mit Lehrer:innen aus Indien von den befragten Yoga-Lehrer:innen erwähnt wurden. Zwar nennt Cassandra in anderen Videos die Sicherheit vor Covid und die geringeren Kosten durch das Wegfallen der Mietkosten im Yoga-Studio. Jedoch bezeichnete sie diese nie als Vorteile von Online-Klassen, sondern als Gründe für den Wegfall ihres Präsentunterrichts.⁹⁹

Kassandra wiederum benennt für sie andere Vorteile: Einer davon ist, dass sie beim Vergessen von Sequenzen das Video pausieren kann, um sich Zeit zu nehmen, welches Asana als nächsten kommt. Präsenz-Yoga ist es dahingegen stressig, denn beim Vergessen von Asanas verspürt sie Druck, weil ihre Schüler:innen auf sie warten müssten.

Ein weiterer Vorteil ist es, Freiheit für eigene Entscheidungen zu haben. Als Yoga-Lehrer:in war sie manchmal vom Studio und von der Örtlichkeit eingeschränkt. Diese Beschränkungen betreffen Stil sowie Länge. Es gibt eine vorgegebene Länge, die nie weniger als 30 Minuten beträgt und im Normalfall zwischen einer Stunde bis eineinhalb Stunden dauert. Der Stil ist vom Studio abhängig. Dagegen kann sie als Online-Lehrerin zehn-bis zwanzig-minütige Videos drehen und das in jeglichen Stilen.

Einen weiteren Vorteil, den sie nennt, ist die Freiheit so kreativ zu sein, wie sie möchte. Sie kann verschiedene Intentionen und Fokussierungen in die Online-Klasse bringen sowie verschiedene Level unterrichten.¹⁰⁰

7 Über die Yoga-Challenge

Bei der untersuchten Yoga-Challenge handelt es sich um eine Morgen-Challenge, die sich aus sieben Yoga-Videos und sieben Meditationsvideos zusammensetzt. Diese Challenge ist so konzipiert, dass die teilnehmenden Personen diese Asanas¹⁰¹ in den Morgenstunden

⁹⁸ Vgl. Sharma/ Telles/ Gandharva/ Balkrishn, Yoga instructors' reported benefits and disadvantages associated with functioning online, S. 3.

⁹⁹ Vgl. Reinhardt, COFFEE CHAT - Personal Q&A (Part 1). (Zugriff am 04.10.2023).

¹⁰⁰ Vgl. Reinhardt, COFFEE CHAT - Teaching ONLINE and in-person Q&A (Part 3). (Zugriff am 04.10.2023).

¹⁰¹ Bedeutung siehe Glossar.

verrichten sollten. Zusätzlich steht an jedem Tag eine bestimmte Affirmation¹⁰² im Mittelpunkt.¹⁰³ Diese Aussagen sollen einen breiten Teil der Bevölkerung ansprechen; sie richten sich deshalb nicht an spezifische Gruppen.

Für meine Forschung konzentriere ich mich auf die sieben Yoga-Übungen und lasse dabei die Meditation außen vor. Ein Grund für diese Vernachlässigung ist, dass ich mich auf die körperlich-mediale Praktik konzentrieren möchte. Mediationen sind hingegen im Bewusstsein angesiedelt.

Zu der Yoga-Challenge selbst: Das erste Video veröffentlichte Cassandra am 10. Jänner 2022 und das letzte Video am 16. Jänner 2022. Somit wurde diese Challenge zu einer Zeit veröffentlicht, zu der die Selbstoptimierung und Neuorientierung bei vielen Personen in Verbindung mit Neujahrsvorsätzen aufscheint. Viele Personen möchten sich zu dieser Zeit verändern und verbessern, indem sie sich mehr bewegen oder gesünder ernähren. Im Jahr 2021 sowie in den folgenden Jahren stehen laut Statista Österreich mehr Bewegung und mehr Sport auf den ersten Stellen der Neujahrsvorsätze.¹⁰⁴ Dies könnte auch die Aufrufe der Videos erklären. Denn im Durchschnitt bekamen die Videos aufgerundet 261.575 Aufrufe¹⁰⁵, wobei die Aufrufe pro Tag stark variieren. Eine Begründung hierfür könnte sein, dass die Challenge nicht wie vorgegeben praktiziert wird. Das bedeutet, dass einzelne Videos genützt werden, statt dass jeweils ein Video am vorgesehenen Tag verwendet wird. Der Tag mit den meisten Aufrufen ist der fünfte Tag, an welchem Flexibilität im Vordergrund stand. Ein Grund hierfür

¹⁰² Bedeutung siehe Glossar.

¹⁰³ „Die Affirmationen sind folgende:

1. Tag „I am capable and competent. I know my worth!“
2. Tag „I express myself with clarity and ease.“
3. Tag „I am at peace with the flow of life.“
4. Tag „I easily balance my time between work, rest and play.“
5. Tag „I adapt to change easily and effortlessly.“
6. Tag „I step into my power with confidence and grace.“
7. Tag „I allow myself to slow down and rest deeply.“

¹⁰⁴ Vgl. Rammel, Andrea (14.12.2022): Neujahrsvorsätze finden und erfolgreich umsetzen. In: Lust auf Österreich. Reisen und Genießen mit dem Kurier. Kultur und Freizeit. <<https://lust-auf-oesterreich.at/neujahrsvorsaetze-umsetzen/401861510>> (Zugriff am 08.02.2024); vgl. Graefe, L. (03.01.2024): Neujahrsvorsätze in Österreich für 2023. Welche der folgenden Vorsätze haben Sie sich für das kommende Jahr 2023 schon vorgenommen? In: statista. Leben. Persönlichkeit & Verhalten. <<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/377889/umfrage/umfrage-zu-vorgenommenen-vorsaetzen-fuer-das-kommende-jahr-in-oesterreich/>> (Zugriff am 08.02.2024); vgl. Brandt, Mathias (21.12.2023): JAHRESWECHSEL 2023/2024. Was sind die populärsten Vorsätze für 2024? In: statista. Themen. Silvester. <<https://de.statista.com/infografik/26441/umfrage-zu-guten-vorsaetzen-fuer-das-neue-jahr/>> (Zugriff am 08.02.2024).

¹⁰⁵ Tag 1 - 372.589 Aufrufe; Tag 2 220.803 Aufrufe; Tag 3 256.262 Aufrufe; Tag 4 180.716 Aufrufe, Tag 5 429.186 Aufrufe, Tag 6 177.189 Aufrufe, Tag 7 194.278 Aufrufe. Stand 26.01.2024.

könnte sein, dass Personen dieses Video freitags auf ihrer personalisierten Startseite auf YouTube vorgeschlagen wird. Denn laut Milena Albiez werden den Nutzer:innen von YouTube jene Videos vorgeschlagen, die aufgrund der gesammelten Daten der Nutzer:innen eher deren Interesse wecken könnten. Diese gesammelten Daten setzen sich aus alten Suchanfragen, Klick-Verhalten, geschauten Videos sowie der „Watch-Time“ zusammen. Die sogenannte „Watch-Time“ bezieht sich dabei auf die tatsächlich angesehenen Minuten des Videos. So kann ermittelt werden, inwiefern die Erwartungshaltung gegenüber dem Video getroffen wurde. Denn das allgemeine Ziel von YouTube ist, seine Nutzer:innen so lange wie möglich auf ihrer Webseite zu halten.¹⁰⁶

7.1 Betitelung der Videos

Das allgemeine Ziel von YouTuber:innen, die YouTube als Einnahmequelle haben, ist wiederum viele Aufrufe und somit mehr Geld zu erzielen. Um mehr Klicks/Aufrufe zu generieren, spielt die Bezeichnung der Videos eine wichtige Rolle. Diese Bezeichnung bezieht sich bei Cassandra auf die Übungen im Video. Cassandra stellt an jedem Tag der Challenge entweder eine andere Körperpartie oder eine andere Art von Yoga in den Mittelpunkt¹⁰⁷. Beispielsweise stand am ersten Tag „Gentle Yoga“ und am vierten Tag „Balance“ im Vordergrund. Meines Erachtens stehen diese Fokussierungen mit den oben genannten Affirmationen im Zusammenhang. Zum Beispiel passt die Affirmation vom vierten Tag *„I easily balance my time between work, rest and play.“* mit dem Fokus auf Balance zusammen. So passen auch die Affirmationen vom fünften, sechsten und siebten Tag zu den Fokussierungen des jeweiligen Tages.

Neben dem Titel der Videos sind die Hashtags wichtig, die in der Descriptionsbox zu finden sind. Hashtags sind im Allgemeinen eine Art Organisation der Sozialen Netzwerken von verschiedenen Themen in Kategorien. Bei einem Hashtag werden alle Beiträge zu einem Thema aufgelistet. Bei anderen Sozialen Medien wird diese Organisationsart dazu verwendet, um Trends zu erkennen, (aktuelle) Themen nachzuverfolgen und bestimmte Informationen

¹⁰⁶ Vgl. Albiez, Der Algorithmus, meine Arbeit und Ich, S. 65f.

¹⁰⁷ Tag 1 „Gentle Yoga“

Tag 2 Hüften

Tag 3 Twists

Tag 4 Balance

Tag 5 Flexibilität

Tag 6 Core Stärke

Tag 7 ganz Körper

besser zu finden.¹⁰⁸ Wie beispielsweise ein aktuelles Thema „75 day hard Challenge“. Bei diesem Fitnesstrend geht es darum, dass Personen für 75 Tage ihre Lebensgewohnheiten, sprich Essverhalten, Bewegungsverhalten, etc. für 75 Tage zu den Bedingungen der Challenge verändern. Unter den Hashtags „#75dayhardchallenge“ „#75day“ bzw. „#75dayhard“ finden Nutzer:innen Beiträge und Erfahrungen von Teilnehmer:innen über diese Challenge.

Auf YouTube verwenden YouTuber:innen zwei verschiedene Arten von Hashtags. Bei der einen Art handelt es sich um allgemeine Hashtags, die dazu dienen sollten, Zuschauer:innen zu generieren, die Reichweite der eigenen Plattform zu vergrößern und die Videos in einer bestimmten Nische zu platzieren.¹⁰⁹ So verwendet Cassandra folgende Hashtags, die diesem Aspekt der Allgemeinheit entsprechen, nämlich „#morningyoga“, „#yogameditation“ und „#15minyoga“. Diese Hashtags führen zu weiteren Yoga-Videos von ihr sowie von anderen „Content Creator:innen“.

Die andere Art sind spezifische Hashtags, die verwendet werden, um sich selbst und die eigene Marke zu repräsentieren, um eine treue Zuschauerschaft aufzubauen. Dazu zählt ihr Hashtag „#yogawithkassandra“, der im Gegensatz zu den allgemeinen Hashtags nur zu ihren Videos führt.¹¹⁰

Auf der Seite der Nutzer:innen liegt der Sinn darin, leichter Videos zu bestimmten Themen zu finden, die ihren Interessen entsprechen.¹¹¹

7.2 Deskriptionsbox

Ein weiteres wichtiges Mittel, um die Suchergebnisse für das eigene Video zu erhöhen sind Deskriptionsboxen. Eine Deskriptionsbox enthält eine Zusammenfassung über das Video, Links zu Webseiten oder Produkten – ob eigene oder von anderen Personen/ Unternehmen - Zeitstempel von den Teilen des Videos und allerlei andere Informationen, die der „Content Creator“/ die „Content Creatorin“ als wichtig empfindet.¹¹²

¹⁰⁸ Vgl. Hashtag. In: Textbroker. Content Marketing Glossar.

<<https://www.textbroker.de/hashtag#:~:text=Was%20ist%20ein%20Hashtag%3A%20Kurzerkl%C3%A4rung,Begriff%20oder%20eine%20Zeichenfolge%20setzen>> (Zugriff am 13.02.2024).

¹⁰⁹ Vgl. Jimenez, Ana (11.07.2023): Starke Präsenz durch YouTube-Hashtags! In: ONLINE-MARKETING MAGAZIN. Ratgeber.

<<https://www.onlinemarketingmagazin.de/starke-praesenz-durch-einen-hashtag-auf-youtube/#:~:text=Auf%20YouTube%20dient%20ein%20Hashtags,mit%20diesem%20Hashtag%20aufgelistet%20sind>> (Zugriff am 13.02.2024).

¹¹⁰ Vgl. Jimenez, Starke Präsenz durch YouTube-Hashtags! (Zugriff am 13.02.2024).

¹¹¹ Vgl. Jimenez, Starke Präsenz durch YouTube-Hashtags! (Zugriff am 13.02.2024).

¹¹² Vgl. Descriptionbox. In: tella. YOUTUBE TERMS. <<https://www.tella.tv/definition/description-box>> (Zugriff am 08.02.2024).

Wie bei den Hashtags sind die verwendeten Bezeichnungen in der Deskriptionsbox wichtig. So bezeichnet Cassandra sechs der sieben Videos als für Anfänger:innen geeignet. Diese Bezeichnung deckt sich mit ihrer Videobeschreibung, bei der sie diese Videos für alle Levels geeignet kennzeichnet. Anders sieht es bei der einen Bezeichnung aus, die nicht für Anfänger:innen geeignet ist. Bei dieser Ausnahme betitelt Cassandra die Übung als fortgeschrittener. Da lässt sich jedoch die Frage stellen, ob diese Übung in diesem Video für Anfänger:innen machbar wäre. (Siehe Kapitel „Erleben der Challenge“ – Unterkapitel „für Anfänger:innen geeignet?“)

Für die Frage, ob diese Asanas für Anfänger geeignet wären, fand ich keine eindeutige Antwort. Jedoch ist relevant zu erwähnen, dass es stark von der bisherigen sportlichen Erfahrung abhängt, wie schnell man beim Yoga Fortschritte machen kann. Generell ist es wichtig, dass sich Anfänger:innen langsam an Yoga rantasten und sich nicht überanstrengen sollten.

Die restliche Videobeschreibung besteht aus einer Zusammenfassung der Asanas und Stretching-Übungen, sowie die Fokussierungen und Vorteile der Übungen an den spezifischen Tagen. Weiters beinhaltet diese Box verschiedene Links, die jeden Tag gleich sind. Einer dieser Links führt zum anschließenden Meditationsvideo mit einer kurzen Beschreibung über die Wirksamkeit von Meditation. Die anderen angeführten Links führen zu ihrer Webseite, ihrer App, ihrem Instagram-Account, ihren Büchern sowie ihren Kursen zu Ausbildungen von Yoga-Lehrer:innen. Absolvent:innen ihres Kurses erhalten durch eine abschließende Kursprüfung, die nicht näher erläutert wurde, ein internationales Zertifikat von der AYA – American Yoga Alliance. Die AYA existiert seit über 20 Jahren mit ihrem Sitz in Amerika. Es handelt sich dabei um eine gemeinnützige Vereinigung der Yoga-Gemeinschaft, die aufgrund der Diskussion über einen nationalen Ausbildungsstandart von Yoga-Lehrer:innen entstand. Um ein solches Zertifikat auszustellen, musste Cassandra wie auch andere Lehrer:innen und Yoga-Studios sich bei AYA bewerben. Sie müssen bestimmte Kriterien bezüglich ihrer eigenen Qualifikation als Lehrer:in sowie die Mindeststundenanzahl für die verschiedenen Fächern erfüllen. Zu den Fächern zählen unter anderem neben Anatomie noch Übungspraktik sowie Yoga-Philosophie.¹¹³

¹¹³ Vgl. Aya-Zertifizierung. Yoga Alliance. In: Wiener Yogaschule.
<<https://wiener yogaschule.at/zertifizierung/>> (Zugriff am 20.02.2024).

Zusätzlich verlinkte Cassandra ihre Amazon Lieblingsprodukte, wodurch sie wiederum Geld verdient.

Am Ende der Descriptionsbox warnt Cassandra vor Verletzungsgefahren während der Yoga-Praktik zuhause.

„Yoga with Cassandra - Disclaimer

Please consult with your physician before beginning any exercise program. By participating in this exercise or exercise program, you agree that you do so at your own risk, are voluntarily participating in these activities, assume all risk of injury to yourself, and agree to release and discharge Yoga with Cassandra from any and all claims or causes of action, known or unknown, arising out of Yoga with Cassandra's negligence.“¹¹⁴

Laut der Studie Sharmas und seinen Kolleg:innen besteht bei Online-Yoga-Klassen einer der Nachteile darin, dass ein erhöhtes Risiko der Verletzung besteht.¹¹⁵ Der erhöhte Risikofaktor besteht aufgrund der fehlenden Aufsicht durchs Lehrpersonal. Dadurch kann es zu falschen Ausführungen von Asanas kommen, die Verletzungen verursachen können. Aus diesem Grund vertritt Cassandra die Meinung, dass die alleinige Yoga-Praktik zuhause problematisch ist. Sie empfiehlt in ihrem Q&A Video neben Yoga zuhause auch Yoga-Kurse zu belegen. Bei Personen, die das Haus nicht verlassen wollen oder können, empfiehlt sie private Yoga-Stunden zu buchen. Das bedeutet, dass ein Yoga-Lehrer/ eine Yoga-Lehrerin zu einem nach Hause kommt, um dort miteinander zu praktizieren. Auf jeden Fall legt sie in diesem Q&A-Video Yoga-Praktizierende nahe, genug über Yoga zu lernen, um Verletzungen vorzubeugen.¹¹⁶

7.3 Analyse des Materials

Neben dem Interesse von Cassandra Reichweite zu generieren und auf mögliche Verletzungsrisiken einzugehen, ist für diese Forschung vor allem der Inhalt der einzelnen Videos wichtig. Mit Hilfe der Methode der wissenssoziologischen Videoanalyse von Reichertz wurde dieses Material analysiert. Für die Videoanalyse werden die Kamerahandlung und die Handlung vor der Kamera analysiert. Laut Reichertz ist ersteres jedoch relevanter, weil die

¹¹⁴ Reinhardt, Cassandra (10.01.2022): 15 min Monday Morning Gentle Yoga - DAY 1. In: YouTube: Yoga with Cassandra.

<<https://www.youtube.com/watch?v=dg3lhDfWMMk&list=PLW0v0k7UCVrleoBNMvbY0Q79k0WzjGdQg>> (Zugriff am 04.10.2023).

¹¹⁵ Vgl. Sharma/ Telles/ Gandharva/ Balkrishn, Yoga instructors' reported benefits and disadvantages associated with functioning online, S. 3.

¹¹⁶ Vgl. Reinhardt, Cassandra (13.10.2015): Yoga FAQ - Your Questions Answered! In: YouTube: Yoga with Cassandra. <<https://www.youtube.com/watch?v=yeOscvf8at8>> (Zugriff am 04.10.2023).

Kamera nur das zeigt, was gezeigt werden soll. Dies steht im Gegensatz zu anderen sozialwissenschaftlichen Videoanalysen, wo die Handlung vor der Kamera im Mittelpunkt steht. Seines Erachtens zeigt die Kamera nicht nur Geschehnisse, sondern möchte mit den Zuseher:innen kommunizieren bzw. diese zu etwas bewegen. Die Kamerahandlung unterteilt Reichertz in Arbeit vor der Kamera (Präproduktion), Arbeit während des Drehens (Produktion) und Arbeit nach der Produktion (Postproduktion). Gleichzeitig ist Reichertz der Meinung, dass Videos mit bestimmten Absichten, mit bestimmten Kriterien und mit bestimmten Merkmalen produziert werden.¹¹⁷

Um die Analyse in einzelne Teile zu unterteilen, habe ich versucht die Kamerahandlung und die Handlung vor der Kamera hier extern zu analysieren, um sie anschließend in der Sequenzanalyse mit dem Videotranskript zusammenzuführen.

7.3.1 Kamerahandlungen

Laut Reichertz werden verschiedene Aspekte bei der Handlung mit der Kamera bestimmt. Dazu gehört neben der Auswahl der Kulisse, die Auswahl „der Einstellung“, die Wahl der Musik sowie die Verbindung zwischen Ton und Bild dazu.¹¹⁸ Folgende Aspekte wählte Cassandra in ihren Videos aus:

Die Kamera steht bei Cassandra fest auf einem Platz, wobei sich bloß der Zoom der Kamera ändert. Das bedeutet, die Kamera folgt nicht den Bewegungen von Cassandra. Partizipierende erhalten einen Überblick über die Geschehnisse vor der Kamera, indem sie den ganzen Körper von Cassandra sehen können. Der Kamerawinkel verändert sich bei bestimmten Asanas. Bei Asanas, bei denen Cassandra auf dem Boden sitzt, ist der Kamerawinkel und die Kameraeinstellung auf Sitzhöhe eingestellt. Bei Asanas, bei der Cassandra steht, sind der Kamerawinkel und die Kameraeinstellung auf Augenhöhe eingestellt.

Kassandra wählte den Kamerawinkel so aus, so dass die Kamera in einer Ecke des Raumes positioniert ist. Die Kamera selbst scheint von keiner Person bedient zu werden, sondern auf einem Stativ platziert zu sein. Die Beleuchtung stammt einerseits vor der Kamera und andererseits über das mit Jalousien verdeckte Fenster, das sich links vom zentrierten Blick befindet.

¹¹⁷ Vgl. Reichertz, Die Methode der wissenssoziologischen Videointerpretation, S. 167f.

¹¹⁸ Vgl. Reichertz, Die Methode der wissenssoziologischen Videointerpretation, S. 168.

Nun zur Kulisse im Allgemeinen, das für die Kamerahandlung eine wesentliche Rolle spielt, weil damit ein bestimmter Eindruck vermittelt werden sollte. Die Ecke, in der gefilmt wird, führt zu einem weiteren Raum. Die beigen Wände weisen weiße Leisten auf. Bei der Einstellung auf Augenhöhe sehen die Teilnehmer:innen, dass neben diesem großen Fenster sich ein weiteres großes Fenster befindet, das ebenfalls mit großen Jalousien verdeckt ist. Rechts vom zentrierten Blick befindet sich eine Ziegelsteinmauer.

Kassandra ist vorne vom Bild auf ihrer Yoga-Matte zu sehen. Diese schwarze Yoga-Matte liegt auf einem mittelbraunen Holzboden. Ansonsten befinden sich keinerlei Möbel im Bild.

In der Postproduktion fügte sie bei zwei der sieben Videos Hintergrundmusik ein.

7.3.2 Handlung vor der Kamera

Bei der Handlung vor der Kamera spielen viele verschiedene Aspekte eine Rolle. Dazu gehört neben Bühne, Kostüme. Requisiten, auch Akteure sowie Interaktionen dazu.¹¹⁹

Die Handlung passiert im Haus von Kassandra und nach dem Aussehen der Räumlichkeit zu urteilen im Wohnzimmerbereich. Sie filmte diese Videos wahrscheinlich ein bis zwei Wochen bevor sie die Videos hochgeladen hat. Das heißt zwischen 27. Dezember 2021 und 9. Jänner 2022. Bei ihrer einzigen Requisite handelt es sich um eine schwarze Yoga-Matte am Boden.

Kassandra vermittelt mir ihrer Mimik und Gestik Ruhe und Entspannung. Sie handelt mit Bedacht und langsam. Neben Kassandra gibt es noch weitere nicht intendierte Akteure, wie ihre Katze Cleo und ihre Hündin Luna.

Bei Kassandra selbst handelt es sich um eine schlanke, hellhäutige Frau mit hellfarbigen Augen und kupferrot gefärbten Haaren. Sie trägt während dieser Challenge stets die gleiche Kleidung, eine lange graue Yoga-Leggings und einen grauen Sport-BH.

Kassandra spricht in ihren Videos (fast) durchgehend. Am Beginn und am Ende der Videos spricht und gestikuliert sie mit ihren Händen. Hierbei handelt es sich um Gestikulation, mit dem sie ihr gesprochenes Wort unterstreicht. Ihre Mimik bleibt dabei fröhlich.

Während der Ausübung der Asanas und Stretching-Posen spricht sie. Manche der Asanas nennt Kassandra im Video sowie in der Descriptionsbox mit Hilfe des Zeitstempels auf Englisch und manchmal zusätzlich auf Sanskrit. Der Zeitstempel befindet sich unterhalb des Videos und sollte Teilnehmer:innen bei der Orientierung beim Video helfen. Dabei haben Asanas im Allgemeinen mehrere Bezeichnungen, weil sich die Übersetzung vom Sanskrit in andere

¹¹⁹ Vgl. Reichertz, Die Methode der wissenssoziologischen Videointerpretation, S. 174.

Sprachen wie dem Englischen oder dem Deutschen unterscheidet. Manche Bezeichnungen werden aufgrund der häufigen Verwendung unter Yoga-Lehrer:innen und Yoga-Praktizierende populär.¹²⁰

Es ist anzumerken, dass manche dieser Sanskrit-Bezeichnungen in der Deskriptionsbox falsch sind. Beispielsweise steht in der Deskriptionsbox statt „Trikonasana“ „Sri Ganasana“ oder „Tree Ganasana“; oder es steht statt „Vasisthasana“ „Bashi Sasana“. Das könnte an der Spracherkennung von YouTube liegen. Es werden Untertitel bei Videos durch Spracherkennungsalgorithmus automatisch erstellt.¹²¹ Der Spracherkennungsalgorithmus erkennt, dass Cassandra Englisch spricht und kann aufgrund dessen Sanskrit-Termini nicht identifizieren. So kann es zu falschen Bezeichnungen kommen, die Cassandra eventuell nicht gesehen hat oder sie auf die richtige Schreibweise keinen Wert legt.

7.3.3 Sequenzen der Videos

Für die Sequenzanalyse werden diese beiden genannten Handlungsstränge „move“ für „move“ zusammengeführt. Dabei wird der Pfad dieser beiden Ebene nachgezeichnet und interpretiert.¹²² „Move“ bedeutet in diesem Sinn relevante Bewegungen deren Bedeutung und Folgen im Mittelpunkt stehen. „Turn“ wiederum bedeutet bewusste und unbewusste Handlungen sowie Interaktionen, die bestimmte Konsequenzen zur Folge haben.¹²³

Aufgrund der Kamerahandlung und der Handlung vor der Kamera ist ersichtlich, dass Cassandra als Yoga-Lehrerin auftreten möchte. Mit ihrem Aussehen entspricht sie dem Stereotyp von Yoga-Lehrenden aus dem Westen. Sie ist weiblich, hat eine schlanke Figur und trägt eine lange graue Yoga-Leggings sowie einen grauen Sport BH. Ihre Mimik und Gestik sind bedacht und langsam, somit vermittelt sie eine freundliche, entspannte Art. Des Weiteren hinterlässt ihre Kulisse einen Eindruck von einer meditativen entspannten Atmosphäre, die einem Yoga-Studio entspricht. Ein Kommentar verfasst gut diesen Eindruck mit seinen eigenen Worten.

¹²⁰ Vgl. Sitzende Scheibenwischer-Pose. In: Tummee.

<<https://www.tummee.com/de/yoga-poses/seated-windshield-wiper-pose#:~:text=Sitzende%20Scheibenwischer%2DPose%2C%20Atembewusstsein&text=Ausatmen%20%E2%80%93%20H%C3%A4nde%20auf%20den%20Boden,Ausatmen%20%E2%80%93%20nach%20rechts%20drehen>> (Zugriff am 05.02.2024).

¹²¹ Vgl. Albiez, Der Algorithmus, meine Arbeit und Ich, S. 64.

¹²² Vgl. Reichertz, Die Methode der wissenssoziologischen Videointerpretation, S. 170.

¹²³ Vgl. Reichertz, Die Methode der wissenssoziologischen Videointerpretation, S. 170.



@FrankieC200 vor 1 Jahr

Great Zen visual: glowing light, earthy brick, no clutter. A meditation in itself.



Antworten

Abbildung 2 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 28

So beschreibt @FrankieC200, dass ihn die Kulisse selbst an eine Meditation erinnert, weil es klar und frei von Dingen ist.

Am Anfang jeden Videos sitzt sie auf ihrer schwarzen Yoga-Matte mit diesem Hintergrund im Schneidersitz (Sukhasana) und erklärt die bevorstehenden Übungen sowie die Affirmationen, die an jenem Tag im Mittelpunkt stehen. Während des Redens gestikuliert sie mit ihren Händen, um das Gesprochene zu unterstreichen. Die Kameraeinstellung ist auf Sitzhöhe eingestellt, so dass die Partizipierenden das Gefühl bekommen, gegenüber von Cassandra zu sitzen. Dies führt zum Gefühl, gemeinsam die Asanas auszuüben.

Danach beginnt sie die einzelnen Asanas und Stretching-Übungen vorzuzeigen. Währenddessen spricht sie über ihre Tätigkeiten vor der Kamera und nimmt so die Partizipierenden durch die einzelnen Asanas und Übungen mit. Gleichzeitig nennt sie „Cueings“¹²⁴, damit Partizipierende wissen, worauf sie bei den einzelnen Übungen achten müssen. Bei Asanas, bei denen Cassandra sitzt bzw. auf Sitzhöhe ist wie bei Balasana - Pose des Kindes, Bharmanasana – Vierfüßlerstand, Chakravakasana - Katze-Kuh-Pose, etc. ist die Kameraeinstellung auf Sitzhöhe eingestellt. Bei Asanas, bei denen Cassandra steht bzw. die höher gelegen sind wie Adho Mukha Svanasana - Herabschauender Hund, Anjayenasana - Ausfallschritt, Uttanasana - Stehende Vorbeuge, etc. ist die Kameraeinstellung auf Augenhöhe eingestellt.

Im Allgemeinen sind die Übungen sehr abwechslungsreich gestaltet, und es kommt keine Übung zu oft vor. Cassandra zeigt 43 verschiedene Asanas mit unterschiedlichen Variationen sowie fünf Stretching Posen, letztere konnte ich keinem spezifischen Asana zuordnen, sowie drei Asanas, deren Bezeichnungen ich nicht gefunden habe. Bei den Variationen der Asanas handelt es sich meist darum die Beinstellung etwas weiter auseinander zu geben wie beispielsweise bei Balasana – Pose des Kindes bei der die Beine etwas weiter auseinandergesetzt werden oder in Verbindung mit Stretching Elementen wie Trikonasana –

¹²⁴ Bedeutung siehe Glossar

Dreickshaltung mit Hüftdehner – bei der die Beine noch etwas weiter auseinandergestellt werden.

Kassandra zeigt zwischen sechs und vierzehn Übungen¹²⁵ vor, bei welchen einzelne Asanas und Stretching-Elemente jeweils nur an einem der sieben Tage vorkommen.¹²⁶

Aufgrund der Kameraeinstellung sowie der gewählten Farben und Helligkeit sind die einzelnen Asanas und Stretching-Posen gut erkennbar. Gleichzeitig stimmte Kassandra das Tempo und die Schnittstellen mit sanften Übergängen so ab, dass Schnitte den Partizipierenden kaum auffallen und nicht als störend empfunden werden. Aus diesem Grund vertrete ich die Meinung, dass die Videos so konzipiert sind, dass Partizipierende gleichzeitig anhand der Videos Yoga mit Kassandra praktizieren können.

Zusätzlich fügt sie bei zwei der sieben Videos Hintergrundmusik hinzu. Es handelt sich dabei um instrumentelle Entspannungsmusik, die bestimmte Schwingungen in sich trägt. Das bedeutet, dass die Musik brummende Töne zwischen den instrumentellen Klängen enthält. Viele Personen würden dies allgemein als Meditationsmusik bezeichnen.

Bei diesen beiden Videos handelt es sich um Asanas, die im Gegensatz zu den anderen Videos länger angehalten werden müssen. Ein Grund für das Hinzufügen der Musik könnte sein, dass die Partizipierenden damit die Zeit in der Pose besser aushalten und die Musik zur Entspannung beitragen sollte.

Während der Videos kamen jedoch zusätzlich „turns“ auf, die zu gewissen Resultaten führten. Dazu zählen die Gastauftritte ihrer Haustiere wie ihrer Katze Cleo und ihrer Hündin Luna. Diese beiden Tiere sorgten dafür, dass Kassandra kurz innehielt, über sie sprach oder kurz abgelenkt war.

Das Ende der Videos gleicht dem Beginn der Videos. Kassandra sitzt im Schneidersitz (Sukhasana) und bedankt sich, bei den Zuseher:innen. Gleichzeitig verweist sie auf die dazugehörigen Meditationsvideos. Aufgrund der Höhe der Kamera vermittelt sie, dass die Yoga-Praktik gemeinsam absolviert wurde.

¹²⁵ Übungen, weil eine Verbindung zwischen Stretching Elementen und Asanas vorhanden ist.

¹²⁶ Tag 1 12 verschiedene Asanas - 5 Übungen nur an diesem Tag

Tag 2 6 verschiedene Asanas, 1 Stretching-Pose – 3 Übungen nur an diesem Tag

Tag 3 13 verschiedene Asanas – 7 Übungen nur an diesem Tag

Tag 4 12 verschiedene Asanas, 1 Stretching-Pose – 4 Übungen nur an diesem Tag

Tag 5 12 verschiedene Asanas, 2 Stretching Posen – 9 Übungen nur an diesem Tag

Tag 6 14 verschiedene Asanas, 2 Stretching Posen – 8 Übungen nur an diesem Tag

Tag 7 7 verschiedene Asanas – 4 Übungen nur an diesem Tag

Der Sinn hinter ihrem Handeln ist das gemeinsame Ausüben von Yoga, Yoga zu lehren und Partizipierenden Yoga durch eine Challenge näher zu bringen.

8 Personengruppen

Die aus Kanada stammende Cassandra erreicht mit ihren Yoga-Videos auf YouTube ein nationales sowie internationales Publikum. Zwar kommen die meisten ihrer Abonnent:innen aus den USA und Kanada, dennoch gewinnt sie ebenso große Beliebtheit bei vielen Abonnent:innen aus anderen Ländern: zum einen aus Ländern mit der Amtssprache Englisch wie Australien, Großbritannien, Südafrika, Barbados und Trinidad; zum anderen Länder mit anderen Amtssprachen wie Ägypten, Deutschland, Indien, Italien, Japan, Korea, Mexiko, Niederlande, Portugal, Saudi-Arabien, Schweden, Spanien, Türkei und Österreich. Dieses internationale Publikum lässt sich dadurch erklären, dass laut Milena Albiez englischsprachige YouTuber:innen eine größere internationale Zielgruppe im Gegensatz zum Beispiel deutschsprachigen YouTuber:innen erreichen können. Eine Begründung könnte sein, dass Englisch in vielen Schulen weltweit unterrichtet wird und leichter international verstanden wird als andere Amtssprachen. Ein weiterer Grund könnten die automatisch generierten Untertitel unter den Videos sein. Laut Albiez erstellt der Spracherkennungsalgorithmus automatisch einen Untertitel bei Videos. Diese Untertitel werden in die jeweilige ausgewählte Sprache umgewandelt. Diese Übersetzung hilft Abonnent:innen, diese Videos dennoch zu verstehen bzw. ansehen zu können, auch wenn sie Englisch schlecht oder gar nicht verstehen können.¹²⁷

Bis Mitte 2024 umfasste diese Funktion der Spracherkennung nur die Videos und nicht die Kommentarfunktion. Seither werden auch Kommentare ins Englische übersetzt.

Manche Abonnent:innen verfassen ihre Nachricht in ihrer Muttersprache, die Cassandra bisher, um diese Nachrichten zu verstehen über einen Sprachübersetzer wie Google Übersetzer übersetzen musste. Beispiele dafür sind folgende Kommentare:

¹²⁷ Vgl. Albiez, Der Algorithmus, meine Arbeit und Ich, 64ff.

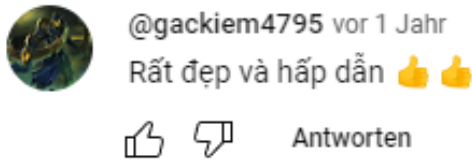


Abbildung 3 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 19

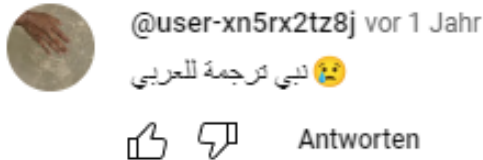


Abbildung 4 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 33

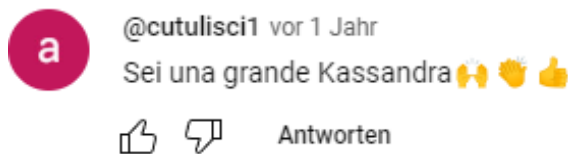


Abbildung 5 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 34

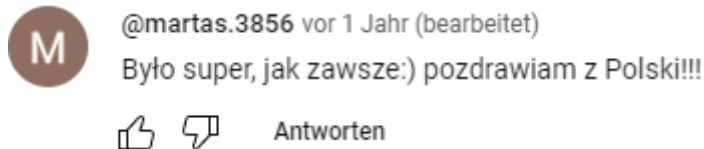


Abbildung 6 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 36

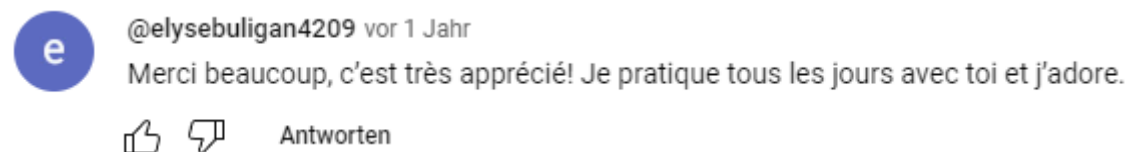


Abbildung 7 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 20

Neben der Sprachbarriere spielen für die Kategorisierung der Abonnent:innen auch andere Aspekte eine Rolle. Dazu gehören Altersgruppen, verschiedene Geschlechter sowie Gesellschaftsgruppen. Zwar wird Yoga für jede Person empfohlen, doch laut einigen Studien gelten Yoga-Kurse als eine Bewegungskultur für Privilegierte. Nach Leslie Kern, die unter anderem Bezug auf die Forschung von Maya Burger nimmt, ist Yoga für den Westen ein Konsumprodukt für die emotionszentrierte Mittelklasse. Gründe für diese Behauptung ist die Vermarktung von Yoga-Produkten wie Leggings, Matten, Bücher sowie der boomende Yoga-Markt, der in den letzten Jahren deutlich zugenommen hat.¹²⁸ Die Yoga-praktizierende Mittelklasse besteht laut unterschiedlichen Forschungen aus sich wenig unterscheidenden Personengruppen. Phoebe Brosnan et. al. beschreiben die Yoga-praktizierende Mittelklasse als

¹²⁸ Vgl. Kern, Leslie (2012): Connecting embodiment, emotion and gentrification. An exploration through the practice of yoga in Toronto. In: Emotion, Space and Society 5, Heft 1, S. 27-35, hier S. 32.

weibliche, weiße Personen im jungen bis mittleren Alter (18 bis 65 Jahre) und einem Hochschulabschluss.¹²⁹ Diese Beschreibung findet sich auch in anderen Forschungen, bloß beim Alter gibt es Unterschiede. Zum Beispiel handelt es sich laut Clara S. Lewis um Frauen mittleren Alters, also 35- bis 65-Jährigen.¹³⁰ Somit hat sich die Altersspanne verkürzt. Eine weitere Verringerung der Altersspanne zeigt der Yoga-Bericht, laut dem hauptsächlich 31- bis 45-jährige Personen Yoga praktizieren.¹³¹

Diese genannten Forschungen wie auch die Untersuchung von Sabrina Smith und Matthew Atencio ergaben, dass wenige Arbeiter:innen, BIPOC¹³² sowie Personen mit geringem Einkommen Yoga-Kurse in Präsenz belegen. Genannte Gründe sind die hohen Kosten, die negative Wahrnehmung durch andere Personen, fehlende bzw. eingeschränkte Zeit sowie negative gesundheitliche Auswirkungen wie zum Beispiel Verletzungen.¹³³ Im Gegensatz dazu bieten Online-Yoga-Videos eine günstige Alternative zu diesen Yoga-Kursen an und erreichen somit breitere Gesellschaftsschichten. Wie Jacinta Brinsley et. al. herausfanden, stieg zwar die Teilnahme von Online-Yoga-Klassen während/ nach der Corona-Pandemie im Vergleich zu der Zeit vor der Pandemie stark an, jedoch werden Präsenz-Yoga-Klassen im Raum Australiens im Vergleich zu Online-Yoga-Klassen nach wie vor bevorzugt.¹³⁴ Im Gegensatz dazu ergab der Yoga-Bericht von Evergreen, dass im deutschsprachigen Raum über die Hälfte der Yogis und Yoginis ihre Yoga-Inhalte am liebsten über Instagram, dicht gefolgt von YouTube und Facebook konsumieren.¹³⁵

Nun stellt sich die Frage, welche Personengruppen Yoga mit Cassandra praktizieren.¹³⁶ Wie sieht die Teilnahme bei Yoga-Videos bei den unterschiedlichen Gesellschaftsgruppen aus? Spiegelt sich bei den Partizipierenden von Kassandras Videos das Untersuchungsergebnis wider, dass Personen zwischen 18 und 65 Jahren Yoga praktizieren? Sind Yoga-Videos-

¹²⁹ Vgl. Brosnan, Phoebe/ Nauphal, Maya/ Tompson, Martha C. (2021): Acceptability and feasibility of the online delivery of hatha yoga: A systematic review of the literature. In: *Complementary Therapies in Medicine* 60, S. 1 – 7, hier S. 1f.

¹³⁰ Vgl. Lewis, Clara S. (2008): Life chances and wellness: meaning and motivation in the 'yoga market'. In: *Sport in Society Cultures, Commerce, Media, Politics* 11, Heft 5, S. 535 – 545, hier S. 543.

¹³¹ Vgl. Yoga Branchen Bericht 2023, S. 30.

¹³² Bedeutung siehe Glossar.

¹³³ Vgl. Brosnan/ Nauphal/ Tompson, Acceptability and feasibility of the online delivery of hatha yoga, S. 1f; vgl. Smith, Sabrina/ Atencio, Matthew (2017): "Yoga is yoga. Yoga is everywhere. You either practice or you don't". a qualitative examination of yoga social dynamics. In: *Sport in Society. Cultures, Commerce, Media, Politics* 20, Heft 9, 1167-1184, hier S. 1169.

¹³⁴ Vgl. Brinsley/ Smouth/ Davison, Satisfaction with Online Versus In-Person Yoga During COVID-19, S. 895.

¹³⁵ Vgl. Yoga Branchen Bericht 2023, S. 34.

¹³⁶ Ich beziehe mich dabei auf die Kommentare und was Personen in den Kommentaren nennen.

Nützer:innen diejenigen, die kein Geld für Yoga-Stunden ausgeben können? Laut Yoga-Bericht bevorzugen Personen, die weniger Geld für Yoga ausgeben wollen, neben Gratis-Aktivitäten wie Laufen und Radfahren Yoga-Videos.¹³⁷ Daran schließt sich die Frage, ob nur Personen mit fehlender oder mangelnder Yoga-Erfahrung auf dieses Angebot zurückgreifen oder auch Personen mit bereits bestehender Yoga-Erfahrung. Welche Rolle spielen einschneidende Ereignisse wie die Pandemie bei den Teilnehmenden von Yoga-Videos?

8.1 Verschiedene berufliche Tätigkeiten

Wie bereits oben erwähnt sprechen Yoga-Kurse hauptsächlich die Mittelschicht an. Yoga-Kurse mit Bezug zur beruflichen Tätigkeit werden laut der Forschung von Sarah Sharma für Büroangestellte offeriert. Diese Yoga-Kurse werden neben vielen weiteren Bewegungspraktiken während der Arbeitszeit von dem Arbeitgeber/ von der Arbeitgeberin angeboten. Dabei handelt es sich um eine Vorkehrung, um das gesundheitliche Risiko von sitzenden Tätigkeiten wie Bürojobs zu reduzieren. Dazu zählen laut Sharma neben Übergewicht Herz-Kreislaufprobleme sowie als Folgeerkrankungen zum Beispiel Krebs. Neben dem gesundheitlichen Aspekt spielen hier ebenso die gesteigerte Produktivität und Effizienz durch Yoga eine Rolle, die den Arbeitgeber:innen zugutekommt. Solche Angebote gibt es für Personen, die einer körperlichen Arbeit in Firmen im Bereich der Reinigung, Sicherheit und Gastronomie nachgehen, nicht. Zwar würden laut Sharma diese Arbeiter:innen genauso Yoga benötigen, würden aber über die gesundheitlichen Risiken ihres Jobs besser Bescheid wissen.¹³⁸

Genau diese Unterscheidung ist bei der Teilnahme an Yoga-Videos nicht zu finden. Denn wie bereits erwähnt, wird das Online-Yoga-Angebot häufig genützt und laut vielen Forschungen erreicht dieses Angebot ein breiteres Publikum. Unter anderem berichten Brosnan et. al. darüber, dass mit Yoga-Videos ein größerer Zugang, weniger versäumte Termine und ein hohes Level von Zufriedenheit erreicht werden.¹³⁹ Aus diesem Grund zählen zu den Teilnehmenden bei Cassandra verschiedene Arten von Beschäftigten, von Arbeiter:innen über Angestellt:innen bis hin zu Lehrer:innen und Schüler:innen/ Student:innen.

¹³⁷ Vgl. Yoga Branchen Bericht 2023, S.52.

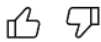
¹³⁸ Vgl. Sharma, Sarah (2014): dharma at the desk. Recalibrating the Sedentary Worker. In: Sharma, Sarah (Hg.): In the Meantime: Temporality and Cultural Politics. London [u.a.], S. 81 – 107, hier S. 82, S. 102f.

¹³⁹ Vgl. Brosnan/ Nauphal/ Tompson, Acceptability and feasibility of the online delivery of hatha yoga, S. 2.



@AKNeal81 vor 1 Jahr

These are my fav poses. I came to this channel with lower and mid back pain that'd lasted years. No more, and I know after a couple years now of your videos these are the ones in particular that keep my muscles stretched out properly. Blue collar guys CAN enjoy yoga!



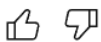
Antworten

Abbildung 8 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 58



@Zahyaghaddar vor 2 Jahren

I loved the twists and felt the effect ❤️ would you kindly tell me which other video i can do to help me stretch my neck n shoulders cause it's been weeks it's hurting due to sitting very long hours on my pc 🖥️ and if u recommend another video also to improve the back posture by strengthening it or so 🙏 thank you in advance



Antworten

Abbildung 9 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 166



@SiChick vor 2 Jahren

Perfect to get all my kinks out, especially before a day of sitting and teaching from home.



Antworten

Abbildung 10 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 297



@bug98276 vor 2 Jahren

This was so amazing, my hips feel so much more loose and relaxed (I've been sat at my desk for hours studying over the past few weeks) thank you so much Cassandra, have a good rest of your week! ✨



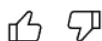
Antworten

▲ 1 Antwort



@sajwellebeing vor 2 Jahren

So true! I also spend a lot of time sitting and this really does help.



Antworten

Abbildung 11 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 124

Diese Personen schreiben darüber, welcher Arbeit sie nachgehen und wie ihnen Yoga bei Schmerzen und Muskelkrämpfen hilft, die durch ihre Arbeit entstehen.

Jedoch unterscheidet sich die Positionierung zur eigenen Arbeit in Bezug zur Yoga-Welt sehr. So berichtet @AKNeal81 neben ihren/ seinen verbesserten Rückenbeschwerden darüber, dass Yoga selbst für Arbeiter:innen geeignet ist. Somit distanziert sie/ er sich in dieser Yoga-Welt als zu einer anderen Gesellschaftsschicht gehörende:r. Das könnte daran liegen, dass wie bereits erwähnt, hauptsächlich Büroangestellten in ihrer Arbeit öfter Yoga-Kurse angeboten werden, die aber nicht ihre besondere Position in der Yoga-Welt demonstrieren. Stattdessen schreiben sie nur über die Auswirkungen von Yoga und vermehrt über die Schmerzen, die durch ihre

beruflichen Tätigkeiten entstehen. Beispielsweise beschreiben @Zahyaghaddar und @bug98276, dass ihnen die sitzende Tätigkeit am Computer Schmerzen bereitet und welche Auswirkungen Yoga auf diese Schmerzen hat. @SiChick schreibt, dass sie/ er sich auf ihre/ seine sitzende Tätigkeit als Lehrer:in mit Yoga vorbereitet.

8.2 Verschiedene Altersgruppen

Neben diesen Gesellschaftsschichten spielt das Alter eine wichtige Rolle. Yoga wird neben anderen Bewegungsarten für Personen ab 40 Jahren vom Gesundheitssystem, von Ernährungsberater:innen sowie Fitness-Expert:innen empfohlen, weil die Muskelstärke ab diesem Alter rapide sinkt.¹⁴⁰ Dass viele Personen im Altersspektrum zwischen 40 und 65 Jahren Yoga praktizieren, wurde bereits in den oben genannten Forschungen erwähnt. Gleichzeitig umfasst das Spektrum jüngere Personen, die zwischen 18 und 40 Jahre alt sind. Dieses große Spektrum zwischen 18- bis 65-Jährigen lässt sich in den Kommentaren der siebentägigen Challenge erkennen.

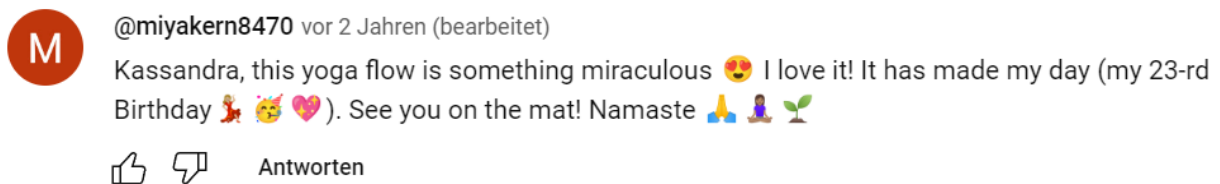


Abbildung 12 Yoga Challenge Tag 6, Pos. 53

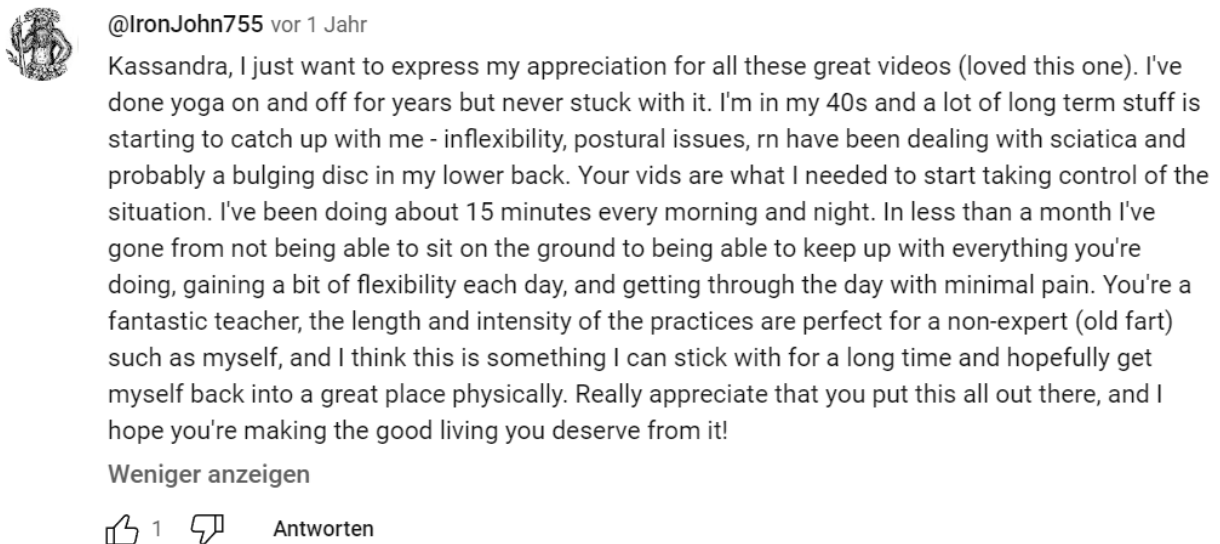


Abbildung 13 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 279

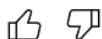
¹⁴⁰ Vgl. Virmani, Sakshi (2020): E-yoga, YouTube cardio: Confined to home, seniors going online to stay fit. In: The Times of India.



@EM-mi5yj vor 2 Jahren

Hello Cassandra. I have watched and practiced with your videos for at least 3 years, 67 going on 68. This year I'm doing it more regularly, 5 days a week. The other days I do aerobic, to get my heart a workout. I'm still do the beginners, because the others are just to difficult. I love your workouts and I especially love the idea that you have added meditation. I have always wanted to learn how to meditate and was happy to learn and practice it with you. Thanks for all you do. God Bless You.

Weniger anzeigen



Antworten

Abbildung 14 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 243



@rethynkit vor 2 Jahren

Absolutely love your calm and centered voice. At 70, I found myself, for the first time not judging myself but using the affirmations to breathe into my body and relax into the poses. I find your gentle comments sooo helpful.



108



Antworten



• 1 Antwort



@yogawithkassandra vor 2 Jahren

I'm so happy to hear that, thanks for practicing with me :)



4



Antworten

Abbildung 15 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 105

Auffallend ist, dass Personen in der zweiten Lebensphase (35 bis 65 Jahre) häufiger ihr Alter nennen als Personen in der ersten Lebensphase (18 bis 35 Jahre). Während die Personen in der ersten Lebensphase über ihr Alter in Bezug auf ihren Geburtstag schreiben, berichten Personen in der zweiten Lebensphase darüber, was sie in ihrem Alter noch alles schaffen. Beispielsweise schreibt @miyakern8470 über ihren/ seinen 23. Geburtstag. Währenddessen berichten @IronJohn755 über die körperlichen Verbesserungen durch Yoga und @EM-mi5yj über ihre/ seine alltäglichen sportlichen Tätigkeiten, Aerobic neben Yoga. Doch nicht nur die körperliche Seite von Yoga wird von Personen in der zweiten Lebensphase hervorgehoben, sondern auch die geistigen, mentalen Veränderungen bzw. die Veränderung des Selbstbildes. So schreibt @rethynkit darüber, dass sie/ er sich nicht mehr zu streng beurteilt und zu sich selbst gefunden hat. Damit lässt sich erkennen, dass sich Yoga nicht nur positiv auf Körper und Geist auswirkt, sondern auch das Altern begünstigen kann.

8.3 Verschiedene Yoga-Erfahrungen

Wie bereits erwähnt, ist die Teilnahme an Yoga-Videos von verschiedenen Altersgruppen und Berufsgruppen sehr groß. Doch welche Rolle spielt die Yoga-Erfahrung der Online-Teilnehmer:innen?

Es hat sich herausgestellt, dass Personen mit unterschiedlichen Yoga-Erfahrungen Yoga mit Cassandra praktizieren. Dabei reicht das Spektrum der Erfahrung von Anfänger:innen bis zu Fortgeschrittenen. Zu den Anfänger:innen zähle ich Personen, die entweder zum ersten Mal oder noch nicht lange Yoga praktizieren.

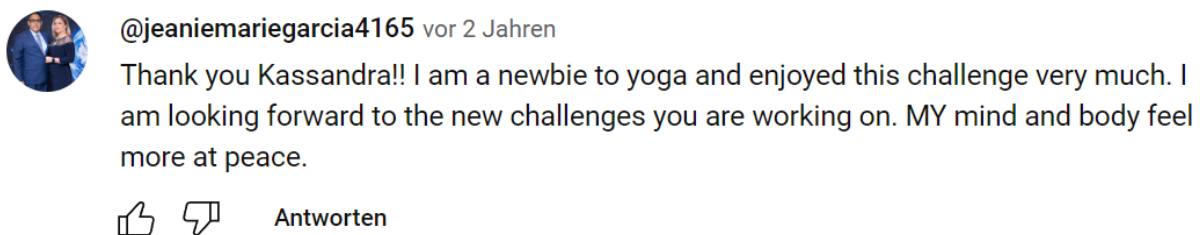


Abbildung 16 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 197

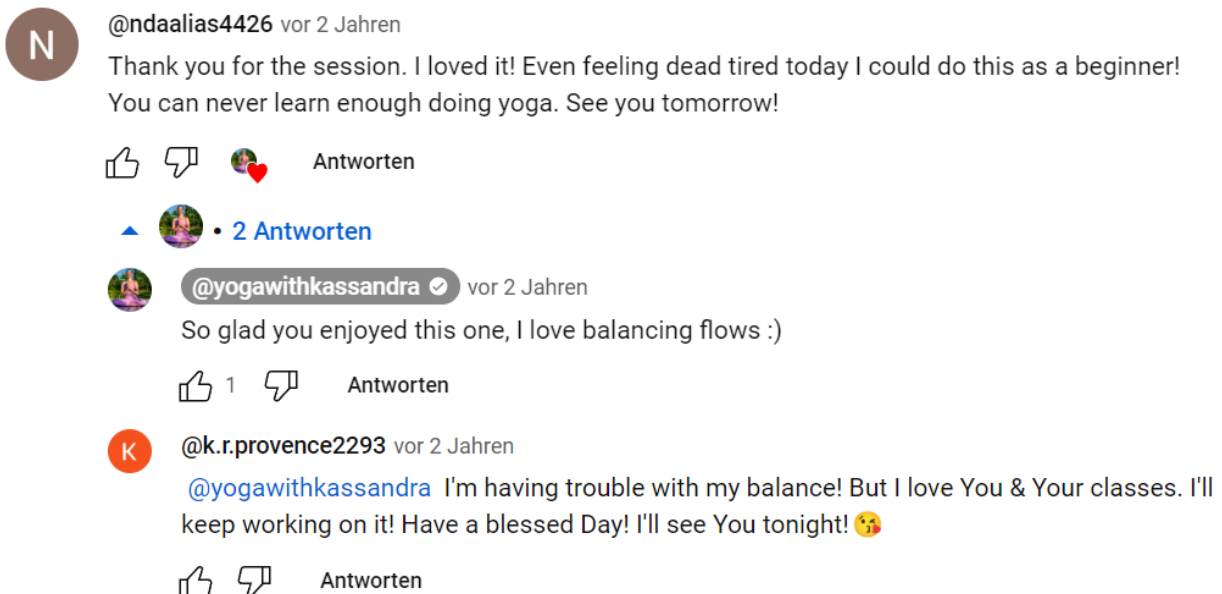


Abbildung 17 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 117

Diese beiden Online-Teilnehmer:innen positionieren sich als Anfänger:innen und schreiben über ihre Erfahrungen als solche. So beschreibt @jeaniemariegracia4165, wie sie/ er sich nach der Praktik fühlt und dass sie/ er sich auf weitere Challenges freut. Daran lässt erkennen, dass Cassandra und ihre Videos für diese Online-Teilnehmer:innen motivierend sein können. @ndaalias4426 berichtet über ihren/ seinen Lernprozess beim Yoga. Gleichzeitig vertritt sie/ er die Meinung, dass diese Videos für Anfänger:innen geeignet seien. Die Frage, ob diese

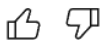
Videos tatsächlich für Anfänger:innen geeignet sind, wird im Kapitel „Erleben der Challenge“ behandelt.

Doch nicht nur Anfänger:innen scheinen begeistert über diese Videos zu sein, sondern auch Fortgeschrittene. Zu den Fortgeschrittenen zähle ich diejenigen, die über ihre Erfahrungen schreiben. Sie berichten, dass sie seit mehreren Monaten oder Jahren Yoga praktizieren und/oder selbst als Yoga-Lehrer:in tätig sind/waren. Diese Kategorie habe ich in drei Gruppen unterteilt. Die erste Gruppe sind Fortgeschrittene, die über ihre Erfahrung berichten.



@dr.susanchaudoir8576 vor 1 Jahr

LOVE THIS, Kassandra! Thank you for being conscious of offering position "options" for those like me who are intermediate yogi's. I tune in almost daily during my cancer treatment recovery, and YOU ARE SO INSPIRATIONAL and integral on my healing journey! ❤️ 😊



Antworten

Abbildung 18 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 98



@angelauska2171 vor 1 Jahr

This was definitely one of the best 15 min yoga sessions I ever did in more than 20 years of yoga practice 😊! Thank you so much Kassandra for all the love and kindness you bring to us every day 🙏. Love & hugs from Germany 💕



2 Antworten

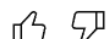
Abbildung 19 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 115



@stephlitwin vor 2 Jahren (bearbeitet)

Thank you so much for this 7day series. I'm a 69yr. old retired yoga teacher of 20+yrs. Your instruction is clear (I recommended you to my blind friend) and your creativity is tops. I'm a yin yoga fan and love to incorporate it in a practice. Thank you, thank you! I look forward to more. ❤️
Namaste' Stephanie
in western Massachusetts.

Weniger anzeigen



Antworten

Abbildung 20 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 224

So schreibt @dr.susanchaudoir8576 zwar nicht, wie lange sie/er Yoga praktiziert, sondern dass sie/er eine fortgeschrittene Yogini/ ein fortgeschrittener Yogi sei und sich über die anderen Optionen bei den Asanas¹⁴¹ freue. Gemeint sind damit die alternativen Posen der Asanas, die sich je nach Schwierigkeit verändern. @angelauska2171 bewertete das Video am dritten Tag als eine der besten Yoga-Sessions in ihrer/ seiner mehrjährigen Yoga-Praxis. Weitere Komplimente bekommt Kassandra von @stephlitwin, die/ der trotz ihrer/ seiner mehrjährigen

¹⁴¹ Bedeutung siehe Glossar

Erfahrung sowie ihrer Tätigkeiten als Yoga-Lehrer:in Cassandra mit ihren klaren Anweisungen und ihrer Kreativität positiv kritisiert. Gleichzeitig empfiehlt sie/ er Cassandra ihrer/ seiner blinden Bekanntschaft.

Zu der zweiten Gruppe der Fortgeschrittenen zähle ich diejenigen, die zwar Yoga-Erfahrungen außerhalb von „Yoga with Cassandra“ gesammelt haben - entweder über andere Yoga-Lehrer:innen auf YouTube oder in Yoga-Kursen oder Yoga-Büchern – jedoch „Yoga with Cassandra“ bevorzugen.



@TheMajestic1971 vor 2 Jahren

In january I always participate in the YWA 30 day journey. I was really happy you decided to do a 7 day challenge to so I could participate with your challenge to. I always enjoy your classes the most because of your calmness and precise instructions. Combined with a short meditation it was a really great package. going to miss it next week!



Antworten

Abbildung 21 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 91



@kathleencollins7175 vor 2 Jahren

I am really enjoying this series. Started following you in 2019-2020. I have been practicing yoga for many years, and now I have a consistent AM practice guide to help me focus. Love the 15 minutes and meditation. Thanks, Cassandra! 🥰



Antworten

Abbildung 22 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 107

So berichten die Personen über ihre mehrjährigen Yoga-Erfahrungen und warum sie Cassandra als Yoga-Lehrerin bevorzugen. @TheMajestic1971 schreibt darüber, dass sie/ er auch mit anderen YouTube Yoga-Videos einer anderen Yoga-Lehrerin praktiziert, jedoch Cassandra wegen ihrer klaren Erklärungen und ihrer Ruhe bevorzugt. @kathleencollins7175 präferiert Cassandra, weil sie/er erst mit Cassandra beständig Yoga ausübt. Zu der dritten und letzten Gruppe der Fortgeschrittenen zählen Personen, die seit Jahren Yoga mit Cassandra praktizieren. Sie folgen Cassandra seit wenigen Wochen bis hin zu mehreren Jahren auf ihrem YouTube-Kanal.



@helenbagley989 vor 2 Jahren

I started doing your yoga exercises about 3weeks ago, I love them. It is very easy to follow because you give such detailed instructions. I have Rheumatoid Arthritis and have become limited to the exercises I can do regularly now. This works amazing for me and keeps me mobile and flexible. Thank you Cassandra ❤️



Antworten

Abbildung 23 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 182



@kasiasmusicandstudio vor 2 Jahren

I have regularly been doing your classes for over a month, and I already feel the difference in my body and mind. This was an excellent class 😊 Thank you, Cassandra



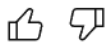
Antworten

Abbildung 24 Yoga Challenge Tag 6, Pos. 143



@teresamohedas6639 vor 1 Jahr

I have been working with you for two years. I love your classes and I recommend them to everyone. Thanks so much.



Antworten

Abbildung 25 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 166

Genauso wie bei der vorherigen Gruppe spielen hier die Präferenzen bezüglich Cassandra eine Rolle. Des Weiteren zählen diese Personen die Veränderungen durch Yoga auf und empfehlen Cassandra ihrem Umfeld weiter.

@helenbagley989 bevorzugt Cassandra genauso wie @TheMajestic1971 aufgrund ihrer klaren und detailreichen Erklärungen. Sie sowie @kasiasmusicandstudio berichten in ihren Kommentaren über ihre Veränderungen durch Yoga. Bei @helenbagley989 haben sich ihre/ seine Symptome der Arthritis durch Yoga gelindert, während @kasiasmusicandstudio nach einem Monat bereits die erste körperliche und geistige Veränderung bemerkt hat.

@teresamohedas6639 berichtet, dass sie/ er Cassandra jeder Person weiterempfiehlt.

8.4 Während der Pandemie

Diese Challenge wurde während der Covid 19 Pandemie, zwischen 10. Jänner 2022 und 17. Jänner 2022 veröffentlicht und aufgrund dessen spielen sowohl Corona als auch die Lockdowns eine besondere Rolle.¹⁴²

Während dieser Zeit vergrößerte sich die Anzahl von Online-Yoga-Angeboten sowie von Yoga-Teilnehmenden im Generellen. Zum einen wurden vermehrt Yoga-Klassen online durch beispielsweise Zoom zugänglich gemacht. Zum anderen wurden vermehrt Yoga-Videos auf Sozialen Plattformen wie Instagram, YouTube und co. veröffentlicht. Ein Grund dafür ist, dass während der Lockdowns Yoga-Zentren geschlossen waren und aufgrund dessen Gefühle der Isolation, Ängste und Stress größer wurden. So wandten sich Personen beispielsweise Bewegungsvideos wie Yoga zu, um ihre mentale Gesundheit zu verbessern. Zahlreiche Studien zeigten die Auswirkung von Yoga während der Covid 19 Pandemie. Diese Studien wiesen den

¹⁴² Das erste Video der Challenge wurde am 10. Jänner 2022 und das letzte Video wurde am 17. Jänner 2022 veröffentlicht.

positiven Einfluss von Yoga auf die psychische und physische Gesundheit nach, wie die Forschung von Kanupriya Sharma et. al. oder die Forschung von Jacinta Brinsley et. al. beweisen.¹⁴³ So betonen Sharma et. al., dass die stresslösende Wirkung von Yoga das Immunsystem stärken und damit besser gegen die Erkrankung an Covid-19 helfen würde.¹⁴⁴ Übereinstimmend ergab die Forschung von Brinsley et. al., dass mentale Gesundheit sowie die Vorteile gegenüber der Gefühle einer der wichtigsten Aspekte für das Ausüben von Yoga von Seiten der Teilnehmenden sind.¹⁴⁵ Eine weitere Forschung stammt von Kseniya Navazhylava et. al., die sich mit den Kommentaren unter den YouTube-Yoga-Videos von „Yoga with Adrienne“ beschäftigten. Sie wollten dabei herausfinden, inwiefern in der Community durch das gegenseitige Kommentieren sich nicht nur jede/r um sich selbst kümmert, sondern auch um andere. Ähnliche Kommentare wie bei dieser Forschung lassen sich bei „Yoga with Kassandra“ finden.¹⁴⁶

Eine Übereinstimmung zwischen der Forschung von Kseniya Navazhylava et. al. und meiner Forschung besteht darin, dass die Teilnehmenden über die Folgen der Pandemie und deren Auswirkungen auf ihr Leben schreiben. Ein Thema behandelt die Schließung der Yoga-Studios sowie die Entdeckung von Yoga.



@catherinebuttrick5678 vor 2 Jahren

Covid put an end to my local yoga class and now, finally, I am doing it again thanks to you! I love this 15 minutes of gentle movement followed by the meditation, and I love the affirmations. I hope to work up to the afternoon session. Thank you so much! Plus your dog and cat are so sweet....



Antworten

Abbildung 26 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 272



@DJ-oy8vc vor 2 Jahren

Thank you so much for this yoga & meditation class. It was a great way to start off my Monday and I already feel a lot more focused to start off my workday. Thank you for all your classes, Kassandra! You are my favourite yoga teacher and I am so grateful I discovered you during this pandemic time. Looking forward to tomorrow's class.

P.S. the only thing I missed was the Namaste at the end to complete the practice 🧘‍♀️

Weniger anzeigen



Antworten

Abbildung 27 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 239

¹⁴³ Vgl. Sharma, Kanupriya/ Anand, Akshay/ Kumar, Raj (2020): The role of Yoga in working from home during the COVID-19 global lockdown. In: Work 66, S. 731–737; vgl. Brinsley/ Smouth/ Davison, Satisfaction with Online Versus In-Person Yoga During COVID-19, S. 893–896.

¹⁴⁴ Vgl. Sharma/ Anand/ Kumar Raj, The role of Yoga in working from home during the COVID-19 global lockdown, S. 735.

¹⁴⁵ Vgl. Brinsley/ Smouth/ Davison, Satisfaction with Online Versus In-Person Yoga During COVID-19, S. 895.

¹⁴⁶ Vgl. Navazhylava/ Harris/ Elias, YouTube's Yoga with Adriene as a somametamnemata, S. 573–596.

Diese Personen schreiben darüber, dass sie über den Videoinhalt von Cassandra froh sind, entweder weil ihre Yoga-Studios während dieser Zeit geschlossen wurden oder weil sie Cassandra während dieser Zeit entdeckt hatten.

Beispielsweise schrieb @catherinebuttrick5678 darüber, dass sie/er endlich wieder Yoga praktizieren könne, nachdem ihr/ sein lokales Yoga-Studio aufgrund der Pandemie schließen musste. @DJ-oy8vc berichtet darüber, dass sie/ er froh ist Cassandra während dieser Pandemie entdeckt zu haben und sie/ er durch Yoga mehr fokussiert ist.

Ein weiteres Thema betrifft die Krankheit Corona an sich sowie die Auswirkungen von Yoga auf diese Krankheit.



Abbildung 28 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 151

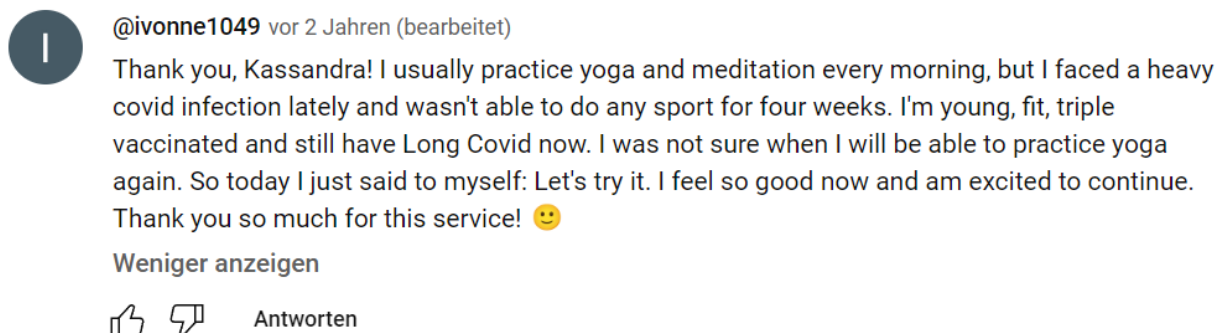


Abbildung 29 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 146

Beispielsweise schrieb @theComputerVoice darüber, dass sie/ er in den letzten Tagen krank war und diese Yoga-Praktik ihr/ ihm dabei hilft, zurück in die Yoga-Routine zu finden.

@ivonne1049 thematisiert ihre/ seine Langzeitfolgen von Covid und über die Freude, wieder in ihre/ seine gewohnte Yoga-Routine zu finden. Genau diese positive Wirkung nennt auch Kseniya Navazhylava et. al..¹⁴⁷

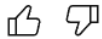
¹⁴⁷ Vgl. Navazhylava/ Harris/ Elias, YouTube's Yoga with Adriene as a somametamnemata, S. 573–596.

Neben der Krankheit an sich spielten ebenso die psychischen Auswirkungen des Lockdowns eine Rolle in den Kommentaren.



@sallygurlballe23 vor 2 Jahren

Hi Cassandra, thanks for this, I am isolating in England with covid away from my daughter and this helped me feel less groggy. I loved the cactus stretch :)) x



Antworten

Abbildung 30 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 144

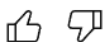
@sallygurlballe23 berichtet über ihre/ seine Isolation von ihrer/ seiner Tochter und wie ihr/ ihm Yoga gegen die Abgeschlagenheit hilft.

Ein weiteres Thema betrifft die Berufstätigkeit während der Pandemie. Beschäftigte in System erhaltende Berufen mussten arbeiten und konnten nicht auf Home-Office ausweichen.



@debbierobertson4301 vor 2 Jahren

I too enjoyed however I did these after I awoke this afternoon from my night shift. Ready for a good meal & covid shift. Thank you Cassandra 🙏🙏



Antworten

Abbildung 31 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 117

@debbierobertson4301 schreibt darüber, dass er/ sie die Asanas genossen hat und damit bereit sei, ihren/ seinen Dienst anzutreten.

Im Allgemeinen lassen sich ähnliche Themen zwischen der Forschung von Kseniya Navazhlyava et. al. und meiner Forschung finden. Jedoch spielen hier die Gemeinschaft sowie das gegenseitige Kommentieren vor allem während der Pandemie eine geringere Rolle.¹⁴⁸

9 Das Verhältnis zwischen Lehrer:innen und Schüler:innen und dessen Bedeutung

Laut Anna Trökes gibt es unzählige Traditionen und Schulen, die sich gegenseitig respektieren und friedlich koexistieren. Bei der Suche nach einer Traditionslinie und einem Lehrer¹⁴⁹ kam es darauf an, dass die Schüler zu diesem passten.¹⁵⁰ Des Weiteren behauptet Trökes, dass durch dieses passende Beziehungsgefüge ein energetisches Feld der Wissensübertragung entstand.

¹⁴⁸ Vgl. Navazhlyava/ Harris/ Elias, YouTube's Yoga with Adriene as a somametamnemata, S. 573–596.

¹⁴⁹ Lange Zeit war Yoga ein männerdominierter Bereich, bei der die Lehrer sowie die Schüler männlich waren.

¹⁵⁰ Es handelt sich um die Zeit zwischen dem 2.Jahrhundert vor Christus und dem 2.Jahrhundert nach Christus. In dieser Zeit entwickelte sich das klassisch-philosophische Yoga durch den Gelehrten Patanjali.

Wichtig ist diese Übereinstimmung deswegen, weil nicht nur kognitives Wissen übertragen wurde, sondern Erfahrungen und Bewusstseinsanregungen geschaffen wurde.¹⁵¹

Beispielsweise wird im Hinduismus nicht das Göttliche direkt angesprochen, sondern die/ der Gläubige wählt ein persönliches Gottesbild (Ishta-Devata oder Ishavara) aus. Diese Bilder vervielfältigen sich im Laufe der Zeit. Die Beziehung zwischen der/ dem Gläubigen und dem gewählten Gottesbild baut sich über die Jahre hinweg auf und vertieft sich, so dass Vertrauen geschaffen wird. Diese göttliche Kraft führt und inspiriert die/ den Gläubigen, so dass die göttliche Kraft zum inneren Wissen, zur inneren Stimme und zur inneren Lehrperson der/ des Gläubigen wird. Damit verkörpert in der hinduistischen Kultur das Göttliche die/ der Lehrende das Göttliche und ist zugleich die/ der höchste Lehrende eines jeden Menschen. Diese Lehrerin/ dieser Lehrer ist allwissend und dem menschlichen Geist mit seinen Gewohnheiten und Bedingtheiten überlegen. Damit hat sie/ er Überblick über die Schicksale und das Leben jedes einzelnen Menschen, die dessen Leben Sinn gibt. Da nicht jede Person ihre persönliche innere Göttin/ ihren persönlichen inneren Gott findet oder für diese Art der unterwürfigen, indirekten und subtilen Beziehung für sie/ ihn nicht bereit ist, fungieren Gurus als Bindeglied zwischen den Menschen und dem Göttlichen. Gleichzeitig gilt dieser Guru als Stellvertreter:in und Werkzeug des höchsten Lehrkörpers. Dadurch erhält dieser menschliche Lehrer/ diese menschliche Lehrerin großes Ansehen und Wertschätzung.

Bei einigen Schülern zu der Zeit der Upanishaden (zwischen 700 und 200 vor Christus) hatte der Guru aufgrund dieser Wissensvermittlung einen höheren Stellenwert als die eigenen Eltern. Bei Jungen der oberen Kasten begann die Lehre beim Lehrer bereits im frühen Kindesalter – zwischen dem achten und neunten Lebensjahr – indem sie von ihrem Elternhaus in das Haus der Gurus einziehen, um dort einige Jahre zu leben. Der Vater wählte diesen Lehrer aus. Dort lebten die Schüler – ausschließlich männliche - eingebunden in den Alltag des Haushalts. Ihr Alltag teilte sich in Lernen, Arbeiten und die spirituellen Übungen auf, die ihr Lehrer ihnen aufgab. Dabei lehrte ein Guru weniger, als dass er seinen Schülern half die richtigen Fragen zu stellen, mit deren Hilfe sie ihr Selbst und die höchste Natur der Wirklichkeit erkennen konnten. Dazu schulte er ihren Geist, damit dieser in der Lage war, sich selbst in seiner Begrenztheit zu erfahren – und ihn somit zu „übersteigen“, d.h. zu transzendieren. In

¹⁵¹ Vgl. Trökes, Anna (2013): Was ist Yoga? In: Trökes, Anna (Hg.): Die kleine Yoga-Philosophie. Grundlagen und Übungspraxis verstehen. München, S. 23 - 42, hier S. 30f.

diesem Raum der Transzendenz wurde ihr Geist allmählich so grenzenlos und weit, dass er das grenzenlose und ewige Wissen empfangen und auch beherbergen konnte.¹⁵²

Eine neuere Definition für dieses Verhältnis zwischen Lehrer:in und Schüler:in bietet Wikipedia an. Laut Wikipedia hat dieses Lehrer:innen-Schüler:innen-Verhältnis eine ganz besondere Bedeutung mit bestimmten Aufgabenverteilungen. Während die/ der Lehrende die Aufgabe hat, die/ der Lernende zu lehren und mit ihnen respektvoll umzugehen, hat die/ der Lernende die Aufgabe, der/ dem Lehrenden mit Demut zu begegnen. Bei diesem Verhältnis ist neben der Wissensvermittlung die Vermittlung von Prana¹⁵³, das bedeutet Schutz, Weihe und Erkenntnis, wichtig.¹⁵⁴

Jedoch ist dieses Guru- Shishya Verhältnis nicht immer positiv, sondern ebenso von negativen Seiten wie Machtmissbrauch und körperlichen sowie seelischen Misshandlungen geprägt. Zahlreiche Yoga-Forscher:innen greifen diese Thematik auf, wie beispielsweise Geoffrey Falk mit seiner Arbeit „Stripping the Gurus“ aus dem Jahr 2009. Diese Forscher:innen zeigen dabei neben diesen Missbräuchen glaubwürdige Beweise von Fehlverhalten und Kriminalität einer Vielzahl von zeitgenössischer Gurus auf. Viele Vorwürfe werden gedeckt und ebenso werden viele Gurus von ihren Anhänger:innen geschützt. So kritisiert Theodora Wildcroft Maya Burger dafür, die Schuld für diese Misshandlungen in der anglo-amerikanischen und europäischen Kultur und dabei die Rolle der Gurus in diesen Fällen außen vorzulassen.¹⁵⁵

Doch wie sieht dieses Verhältnis aktuell aus? Wie lässt sich dieses Verhältnis bei Cassandra und ihren Teilnehmenden beschreiben?

9.1 Cassandra als Lehrerin?

Die Situation zwischen Cassandra und ihren Teilnehmer:innen lässt sich nicht so einfach mit der Situation zwischen den Gurus und ihren Schülern vergleichen. Die Teilnehmer:innen befinden sich in keinem Abhängigkeitsverhältnis und es handelt sich um gemischte Klassen, bei denen alle Geschlechter vertreten sind. Ebenso lässt sich die Situation nicht mit der

¹⁵² Vgl. Trökes, Anna, Was ist Yoga?, S. 40ff; vgl. Trökes, Anna (2013): Die Entfaltung des Yoga in den Upanishaden. In: Trökes, Anna (Hg.): Die kleine Yoga-Philosophie. Grundlagen und Übungspraxis verstehen. München, S. 63 – 97, hier S. 64.

¹⁵³ Die Bedeutung von Prana ist Leben, Lebensenergie und Lebenskraft.

¹⁵⁴ Vgl. Lehrer-Schüler-Beziehung. In: Yoga-Wiki. <<https://wiki.yoga-vidya.de/Lehrer-Sch%C3%BCler-Beziehung>> (Zugriff am 08.07.2024).

¹⁵⁵ Vgl. Wildcroft, Introduction, S. 9f.

Definition von Wikipedia vergleichen, weil Demut und das Befolgen von bestimmten Anweisungen hier nicht vorausgesetzt werden. Dafür gibt es andere Ähnlichkeiten.

Kassandra bietet mit ihren Affirmationen¹⁵⁶ ein Überkommen des körperlichen Bewusstseins an, das Philosophieren über das eigene Leben und die eigene Existenz.

Über die Kommentare entsteht eine Art Beziehung – parasoziale Beziehung – zwischen Kassandra und ihren Teilnehmer:innen: durch das Kommentieren der Teilnehmer:innen und das Antworten auf diese Kommentare von Kassandra.

Dabei kann man die Kommentare, also die Danksagungen und die Komplimente gegenüber Kassandra und ihren Videos als eine Art Gabe sehen. Denn Kommentare sorgen dafür, dass die Videos von Kassandra anderen potenziellen Teilnehmer:innen empfohlen werden, die sich für diese Videos interessieren könnten. Somit geben die Teilnehmer:innen Kassandra auf doppelte Weise etwas zurück. Einerseits über die Gabe von Komplimenten und andererseits über das Engagement bei den Videos.

Hinzu kommt, dass das Stellen von Fragen bereits bei der Guru-Shishya-Beziehung¹⁵⁷ eine wichtige Rolle spielt und auch bei den Kommentaren aufgegriffen wird.

Ein Aspekt, der in dieser Beziehung neu ist, ist die Kritik. In der heutigen Gesellschaft üben Teilnehmer:innen an Yoga-Lehrenden negative Kritik, die in der oben genannten Lehrer-Schüler-Beziehung aufgrund von Respekt und Demut nicht stattgefunden hätte.

Wie beurteilen nun Online-Teilnehmende Kassandra als Lehrerin?

9.2 Bezeichnung als Lehrer, Lehrerin

Ein Aspekt, um über eine moderne Lehrer:innen-Schüler:innen-Beziehung zu sprechen, ist, dass die Online-Partizipierenden Kassandra als Lehrerin betrachten. Zahlreiche Kommentare zeigen, dass die Online-Teilnehmer:innen Kassandra als Lehrerin bezeichnen.

¹⁵⁶ Beschreibung siehe Glossar.

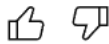
¹⁵⁷ Bedeutung siehe Glossar.



@magical_mary8799 vor 2 Jahren

hi Cassandra, you are blessed. I have seen several other teachers but I could never connect to the flow of knowledge. I am able to do yoga only because you are the teacher. May I please request you to show some yoga flow for pregnant women where we can be flexible in second trimester & prepare for labor in third trimester. it would be very grateful of you to support in your next series. God Bless you :)

Weniger anzeigen



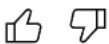
Antworten

Abbildung 32 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 186



@gaetanechapellier2575 vor 1 Jahr

Thanks a lot for the peace and wellness you are sharing here. Amazing how your routines are helpful for me and I guess for so many of us. I can tell with clarity and ease : All the best to our super best teacher Cassandra!!!



Antworten

Abbildung 33 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 113



@vanessafrattin4605 vor 2 Jahren

I have been doing yoga for 5 years now and you are my favourite yoga instructor!! Loved this 7 day meditation yoga!! I love your 30 days challenges as well!! Thank you for all you do ❤️



Antworten

Abbildung 34 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 275

So schreibt @magical_mary87899, dass sie/ er nur deshalb Yoga praktizieren kann, weil Cassandra die Lehrerin ist. Sie/ er hat bereits Erfahrung mit mehreren Yoga-Lehrer:innen gemacht, aber nur Cassandra könne dieses Wissen so gut vermitteln. @gaetanechapellier2575 bedankt sich bei Cassandra für die Ruhe, Frieden und Wellness, die sie ausstrahlt. Laut ihr/ ihm ist Cassandra eine super Lehrerin. Beispielsweise schreibt @vanessafrattin4605, dass sie/ er bereits seit 5 Jahren Yoga-Erfahrung hat und Cassandra unbestritten ihre/ seine Lieblings-Yoga-Lehrerin ist.

Wie sieht die Beziehung zwischen Cassandra und ihren Teilnehmer:innen aus?

9.3 Beziehung zwischen Cassandra und ihren Teilnehmer:innen

Zwischen Cassandra und ihren Teilnehmer:innen herrscht eine parasoziale Beziehung. Diese Art der Beziehung wurde vielseitig recherchiert. Eine ausschlaggebende und viel referierte Forschung zu diesen Beziehungen stammt von Donald Horton und R. Richard Wohl aus den 1950er Jahren. Im Zeitungsartikel „Mass Communication and Para-Social Interaction“

schreiben sie, dass diese Art der Beziehung durch einseitige nicht-wechselseitige Interaktionen geprägt sind, die durch den Künstler/ die Künstlerin geschaffen wird. Zuseher:innen haben zwar die Möglichkeit, beispielsweise diesen Interpret:innen zu antworten, jedoch liegt dies außerhalb der parasozialen Beziehung. Zu den Interpret:innen zählen unter anderem Quizmaster:innen und Moderator:innen, sie werden von Horton und Wohl als Personae bezeichnet. Als Personae kategorisieren sie Personen, die im Fernsehen und Radio vorkommen. Sie werden von den Interpreten/ der Interpretin selbst oder von seinem/ ihrem Management kreiert. Dabei imitieren sie Verbindungen zu den Zuseher:innen, die eigentlich fremd sind und zu denen keine wirkliche Beziehung vorhanden ist. Dabei baut sich diese Verbindung ähnlich auf wie bei Freund:innen auf. Laut Horton und Wohl lernt man Freund:innen durch Beobachten und Interpretieren von Situationen, Gestik, Stimme und Aussehen besser kennen. Beispielsweise werden Fernsehsendungen durch gezielte Kamerahaltung so konzipiert, dass die Zuseher:innen das Gefühl bekommen, ein direktes Gespräch mit den Personae zu führen. Dabei werden die Gestik und Mimik wie bei einem persönlichen Gespräch nachgeahmt. Dadurch wird Intimität geschaffen. Ein weiterer Weg Intimität zu schaffen ist, der restlichen Besetzung der Fernsehsendung bestimmte Spitznamen zu geben oder bestimmte Charakteristika zuzuschreiben. Durch regelmäßige Sendezeiten entsteht eine bestimmte Routine, in der diese Personae in das Leben der Zuseher:innen eintreten. Durch die Regelmäßigkeit bekommen die Zuseher:innen das Gefühl, diese Personae besser kennenzulernen als jede andere Person. Dabei werden den Interpret:innen die Rolle des Freundes/ der Freundin, des Ratgebers/ der Ratgeberin sowie des Models zugeschrieben. Die einzigen tieferen und persönlicheren Einblicke in das Leben der Personae außerhalb der Fernsehsendung und Radio bieten in dieser Zeit, den 1950er Jahren, Magazine. Zuseher:innen verfolgen mit großem Interesse das private Leben der Personae.¹⁵⁸

Um den Artikel von Horton und Wohl zeitlich zu kontextualisieren, möchte ich hier diese Epoche der Fernsehindustrie aufzeichnen. Zu der Zeit der Veröffentlichung des Artikels 1957 boomte die Fernsehindustrie in den USA und nahm in Europa erst ihren Schwung auf. Um einen Vergleich anzustellen: bis Mitte der 1950er Jahre hatte etwa die Hälfte aller US-Haushalte einen Fernsehapparat, im Vergleich dazu gab es in ganz Österreich etwa 1000

¹⁵⁸ Vgl. Horton, Donald/ Wohl, R. Richard (1956): Mass Communication and Para-Social Interaction. Observation on Intimacy at a Distance. In: Psychiatry. Interpersonal and Biological Processes 19, Heft 3, S. 215 – 229.

Fernsehgeräte. Aus diesem Grund waren die Sendungen in diesen beiden Ländern sehr unterschiedlich. In den USA waren in den 1950er Jahren viele unterschiedliche Fernsehsendungen verbreitet, darunter zählen unter anderem die genannten TV-Shows wie Talkshows und Quizshows, neben Serien und Sitcoms. In Österreich gab es im Vergleich dazu nur Live-Übertragungen, die nur wenige Stunden in der Woche ausgestrahlt wurden.¹⁵⁹

Doch mittlerweile gibt es nicht nur eine Weiterentwicklung der Fernsehindustrie, sondern auch die Entwicklung von Sozialen Medien, die zu einer veränderten parasozialen Beziehung führten.

Mit Hannah Reinikainen et. al. vertrete ich die Meinung, dass sich das Konzept der parasozialen Beziehung von Horton und Wohl nicht so einfach auf die sozialen Medien übertragen lässt. Ein genannter Hauptpunkt ist, dass diese Influencer:innen und ihre/ seine Abonnent:innen keine einseitige Interaktion führen, sondern hier eine andere Form der Kommunikation stattfindet.¹⁶⁰

Laut Reinikainen et. al. sind sich die Forschungen bezüglich parasozialer Beziehungen auf Sozialen Medien uneinig. Sie rekurren dabei auf Jennifer Anette Lueck und Rodoula H. Tsiotsou, die die Meinung vertreten, dass parasoziale Beziehungen einseitig sind und keine wirkliche Konversation stattfindet.¹⁶¹ Jedoch sei hier angemerkt, dass Lueck eine Berühmtheit wie Kim Kardashian untersuchte und meines Erachtens hier zwischen den Personae aufgrund ihrer Abonnent:innenzahl sowie der Art von Influencer:innen unterschieden werden sollte. Denn Influencer:innen mit kleinerer Abonnent:innenzahl werden vermutlich eher auf Kommentare antworten und mit den Abonnent:innen anders interagieren als Kim Kardashian mit den unzähligen Kommentaren unter ihren Postings. Gleichzeitig zeigen Reinikainen Forschungen auf, nach denen die Nennung eines Abonnenten/ einer Abonnentin zu mehr Engagement von anderen Abonnent:innen sowie zu mehr parasozialen Erfahrungen von Seiten

¹⁵⁹ Vgl. Weltfernsehtag 2021. Die Geschichte des Fernsehens. (21.11.2021) In: HD-Austria.

<https://www.hdaustria.at/blog/weltfernsehtag-2021/?gad_source=5&gclid=EALalQobChMI67KquYn5hQMVuFCRBR22VaneEAAYASAAEgIYVvD_BwE&gclidsrc=aw.ds> (Zugriff am 06.05.2024); vgl. Fernsehen in den Vereinigten Staaten. In: Wikipedia. Die freie Enzyklopädie. <https://de.wikipedia.org/wiki/Fernsehen_in_den_Vereinigten_Staaten> (Zugriff am 06.05.2024).

¹⁶⁰ Vgl. Reinikainen, Hanna/ Munnukka, Juha/ Maity, Devdeep/ Luoma-aho, Vilma (2020): 'You really are a great big sister'. parasocial relationships, credibility, and the moderating role of audience comments in influencer marketing. In: Journal of Marketing Management 36. Heft 3-4, S. 279 – 298.

¹⁶¹ Vgl. Tsiotsou, Rodoula H. (2015): The role of social and parasocial relationships on social networking sites loyalty. In: Computers in Human Behavior 48, S. 401- 414; vgl. Lueck, Jenifer Anette (2015): Friend-zone with benefits: The parasocial advertising of Kim Kardashian. In: Journal of Marketing Communications 21, S. 91 – 109.

der Zuseher:innen führt, wie beispielsweise die Forschung von Lauren I. Labrecque.¹⁶² So ergab auch die Forschung von Reinikainen, dass parasoziale Beziehungen zu mehr Kommentaren unter den Postings der Influencer:innen führen. Denn parasoziale Erfahrungen gegenüber den Influencer:innen führen zu mehr Motivation beim Kommentieren und durch diese vermehrten Kommentare erscheinen Influencer:innen vertrauenswürdiger gegenüber ihren Abonnent:innen. Die Forschung von Reinikainen et. al. ergab, dass nicht nur die Anzahl der Abonnent:innen, sondern auch ihr Engagement mit den Postings der Influencer:innen diese Influencer:innen ihr Marketing unterstützt.¹⁶³

In dieser Arbeit spielt das Thema Marketing nur eine bedingte Rolle, weil Cassandra keine Influencerin, sondern „Content Creatorin“ ist und zugleich als Yoga-Lehrerin fungiert. Der Unterschied zwischen Influencer:innen und „Content Creator:innen“ liegt darin, dass Influencer:innen bestimmte Produkte vermarkten, während bei „Content Creator:innen“ die eigene Person und deren Inhalt im Mittelpunkt steht. Sie baut über ihre Kameraeinstellung eine parasoziale Beziehung zu ihren Teilnehmer:innen auf und interagiert mit ihnen. Dabei gibt es zwei Arten der Interaktion zwischen Cassandra und ihren Teilnehmer:innen. Einer ist das Liken der Kommentare der Teilnehmenden. Mit „Likes“ können User:innen von Sozialen Netzwerken mit wenigen Klicks ausdrücken, dass ihnen etwas gefällt oder dass sie diese Meinung teilen. Gleichzeitig können sie damit ihre Unterstützung zeigen. So verhält es sich nicht nur bei Zuseher:innen gegenüber den „Content Creator:innen“, sondern auch umgekehrt. Der einzige Unterschied auf YouTube ist, dass „Content Creator:innen“ unter den Beiträgen ihrer Videos Herzen vergeben können. Dadurch lässt sich für Zuseher:innen leichter erkennen, dass ihnen der Kommentar besonders gut gefallen hat. Ebenso kann argumentiert werden, dass die Vergabe von „Herzen“ statt von „Daumen“ eine emotionalere Bindung zu den Zuseher:innen sowie für die Personen, die die Kommentare verfasst haben, schafft. Das sieht dann wie folgt aus:

¹⁶² Vgl. Labrecque, Lauren I. (2014): Fostering Consumer-Brand Relationships in Social Media Environments: The Role of Parasocial Interaction. In: Journal of Interactive Marketing 28, S. 134 – 148.

¹⁶³ Vgl. Reinikainen/ Munnukka/ Maity/ Luoma-aho, You really are a great big sister', S. 283.



@MISFITNXC vor 2 Jahren

That was sooo good, and the meditation as well.. I found myself internally repeating part on the inhale, and the other on the exhale, and it worked sooo well! 😊 How the heck do you know the tendencies?? 🤔 Like Everytime my shoulders want to come up , you're like " shoulders back" lol I love it, and it really helps me stay in proper alignment. Soo looking forward to tomorrow morning,as I don't go back to work until ...

👍 52 💬 🌍❤️ Antworten

^ 1 Antwort



@veetownsendx vor 1 Jahr

She's yoda 😊❤️

👍 💬 Antworten

Abbildung 35 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 320



@Stella-hx2rn vor 2 Jahren

Always looking forward to your classes! It's such a safe and calming space to practise yoga ✨ Thank you for all the work you put down 🍷

👍 38 💬 🌍❤️ Antworten

Abbildung 36 Yoga Challenge Tag 6, Pos. 137

Beide Beispiele zeigen, dass nicht nur Cassandra, sondern auch die anderen Teilnehmenden mit diesen Beiträgen interagieren.

Die zweite Methode ist das Kommentieren der Kommentare der Teilnehmer:innen. Jedoch merkte Cassandra beim Q&A Video – also Frage und Antwort Video mit dem Titel „COFFEE CHAT - Teaching ONLINE and in-person Q&A (Part 3)“ an, dass sie aufgrund der Größe ihres YouTube Kanals und den zahlreichen Kommentaren nicht mehr auf jeden Kommentar antworten kann. Am Anfang ihrer Karriere auf YouTube bekam sie circa 50 Kommentare und so konnte sie jeden Kommentar beantworten. Cassandra merkt in diesem Video an, dass sie diese Situation bedauert, weil sie die persönliche Verbindung vermisst. Gleichzeitig vermehrten sich durch diese dazugekommenen Kommentare nicht nur positive, sondern auch negative Kommentare. Beispielsweise bekommt sie Hassmails und wird durch diese Nachrichten gemobbt.¹⁶⁴

Nach diesen negativen Erfahrungen scheint Cassandra sich auf das Positive und die positiven Kommentare zu konzentrieren. Das könnte ein Grund dafür sein, warum ihre Kommentare unter den Kommentaren der Teilnehmenden positiv sind. Beispielsweise bedankt sich Cassandra für die Teilnahme an ihrer Yoga-Klasse oder für Komplimente.

¹⁶⁴ Vgl. Reinhardt, COFFEE CHAT - Teaching ONLINE and in-person Q&A (Part 3). (Zugriff am 04.10.2023)



@junegebon6674 vor 2 Jahren

This was the perfect start to the new day. I love Yin and this was short and sweet. We need another challenge. This 7 day challenge was awesome! 🧡
Namaste from Barbados 🇧🇧

👍 24 💬 🧡 Antworten

^ • 1 Antwort



@yogawithkassandra vor 2 Jahren

Thanks for doing the challenge with me :)

👍 💬 Antworten

Abbildung 37 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 114



@marypl4152 vor 2 Jahren

Day 7!!! So grateful for this series and for your channel. I can't say enough how much you've changed my life. Love all you do. Namasté from Spain

👍 11 💬 🧡 Antworten

^ • 1 Antwort



@yogawithkassandra vor 2 Jahren

Namaste thank you so much

👍 1 💬 Antworten

Abbildung 38 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 249

Ein anderes Beispiel ist, dass sie auf manche Fragen antwortet bzw. Ratschläge/ Hinweise gibt.



@shayahrens2276 vor 2 Jahren

This has been an amazing series. I just wanted to let you know that I'd spent my entire morning so far stressing about how my life has been different than the past and it's not exactly how I'd wish it be. I needed this affirmation more than I've ever needed one before, so thank you so much Kassandra! Also, I could really use a bedtime series, I always struggle to find a short flow at nighttime... Thank you again for all you do!

Weniger anzeigen

👍 6 💬 🧡 Antworten

^ • 2 Antworten



@yogawithkassandra vor 2 Jahren

Try my evening yoga challenge! It's 15 minute of yoga every night and there's also a 5 minute affirmation meditation. The link is in the description of all my videos, it's a 30 day challenge :)

👍 2 💬 Antworten



@shayahrens2276 vor 2 Jahren

@yogawithkassandra 🧡 thanks!

👍 💬 Antworten

Abbildung 39 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 111

So gibt sie bei einem Kommentar, bei der sich eine teilnehmende Person eine Bettzeit-Serie wünscht, den Hinweis auf ihre Abend Yoga-Challenge.

Doch sie gibt nicht nur Ratschläge/ Hinweise, sondern geht ebenso auf bestimmte Ideen der Teilnehmenden ein.

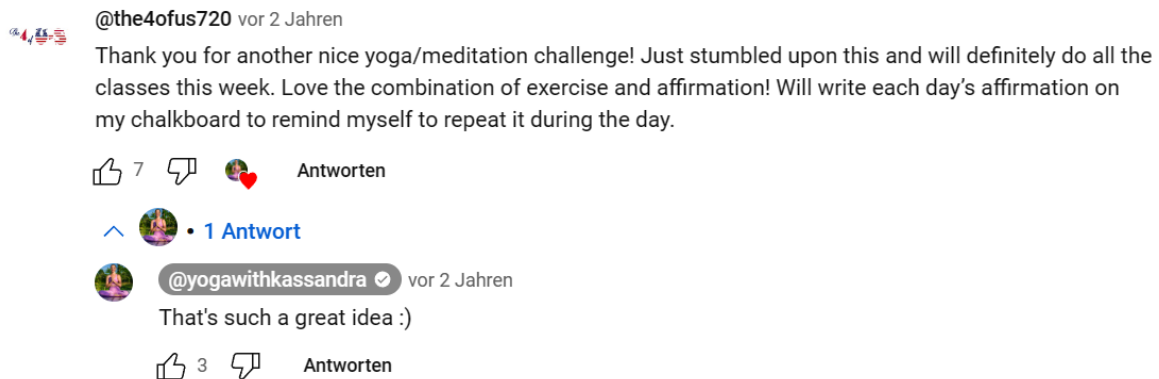


Abbildung 40 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 261

So schreibt sie, dass sie die Idee, Affirmationen auf eine Tafel zu schreiben, gut findet. Generell wirken ihre Kommentare trotz ihrer wenigen Antworten sehr unterstützend und bemüht. Im Allgemeinen scheint sie ihre Teilnehmer:innen sehr zu schätzen.

Doch nicht nur über die Kommentare gibt sie Unterstützung, bzw. Hilfeleistungen, sondern ebenso über Affirmationen.

9.3.1 Affirmation

Genau wie Gurus den Geist ihrer Schüler darin schulten, die eigene Begrenztheit zu erfahren und diese dann zu transzendieren, könnte man behaupten, dass Affirmationen dazu beitragen sollen, die eigene Begrenztheit im Alltag zu überwinden und über den eigenen Tellerrand hinauszublicken.

Dabei geben die Affirmationen bestimmte Denkanstöße. Beispielsweise halfen einige Affirmationen den Teilnehmer:innen bei der Bewältigung von Stress, indem sie Perspektiven für ihr Leben fanden.

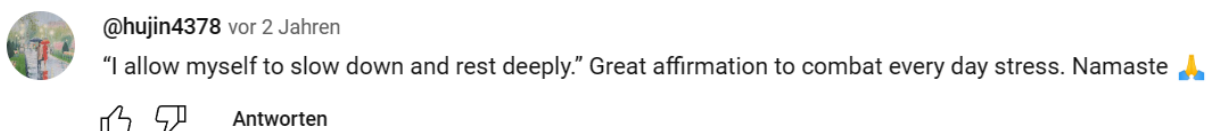


Abbildung 41 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 34

So schrieb @hujin4378 darüber, dass ihr/ ihn die Affirmation „I allow myself to slow down and rest deeply“ half den Stress zu bekämpfen.

Des Weiteren helfen Affirmationen vielen Teilnehmer:innen bei ihren Lebenssituationen: beim Überwinden von schwierigen Lebenssituationen oder Schwierigkeiten im Leben sowie nach schlechten Nachrichten.

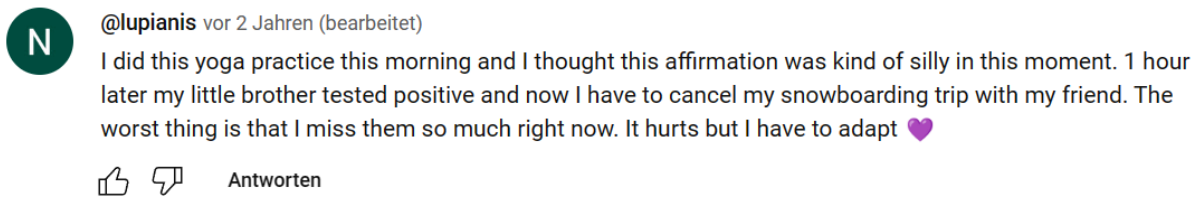


Abbildung 42 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 38

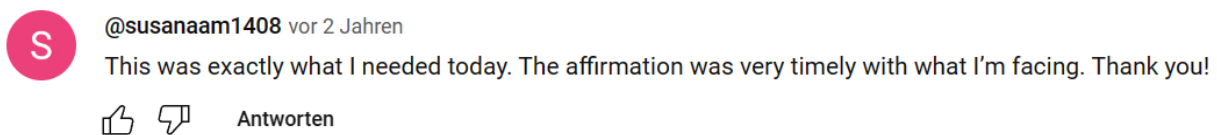


Abbildung 43 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 58

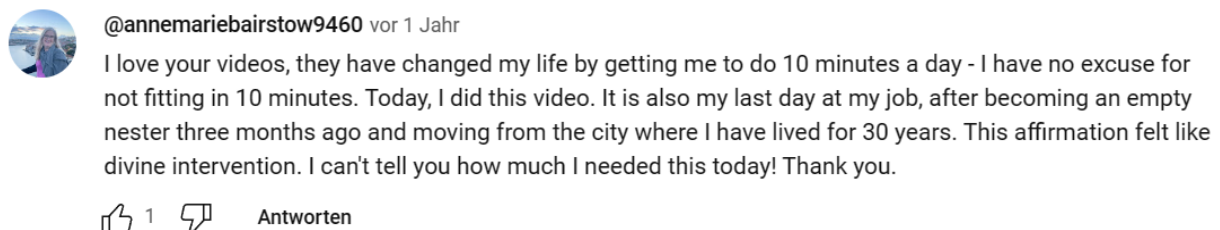


Abbildung 44 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 162

So schrieb @lupianis darüber, dass die Affirmation ihr/ ihm beim Erhalt der schlechten Nachricht über den Ausfall eines Snowboarding Trips half, sich an die Situationen anzupassen. @susanaam1408 berichtet darüber, dass ihr/ ihm die Affirmation bei der derzeitigen Situation hilft. Genauso wie @annemariebairstow9460 vermerkt, dass ihr/ ihm die Affirmation bei ihren Lebensveränderungen half und sie/ er diese benötigte.

Affirmationen wirken aber auch als Bestärkung in positiven Lebenssituationen.

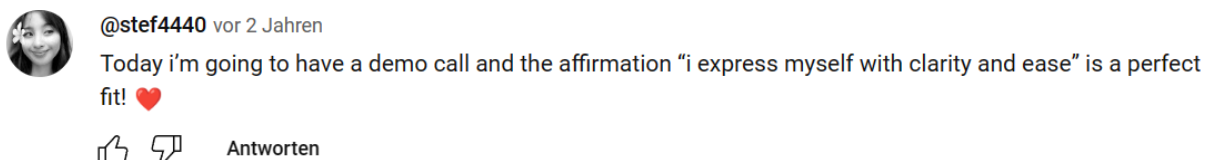


Abbildung 45 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 34

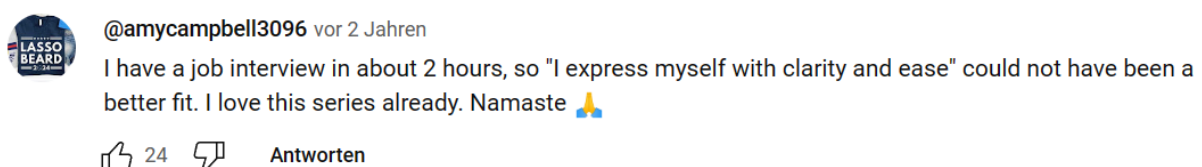


Abbildung 46 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 36



@yvonneto2111 vor 2 Jahren

wow i never realised how much i liked twists until i saw day 3 yoga was twists and i was so excited ahahah this has definitely been my favourite out of all the yoga practices i've done so far! wasn't too fast or too slow, i feel really good and stretched out this morning without too much pain lol and today's affirmation was such a good reminder. i have a lot going on at the moment in a good way but it really made me step back ...

Mehr anzeigen



Antworten

Abbildung 47 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 64

Beispielsweise half die Affirmation „I express myself with clarity and ease“ @stef4440 und @amycampbell3096 bei einer Demo und einem Jobinterview. @yvonneto2111 schreibt darüber, dass die Affirmation sie/ ihn daran erinnert hat, den Moment zu genießen.

Des Weiteren helfen Affirmationen bei der Verbesserung der Selbstansicht und/ oder bei der Selbstoptimierung bzw. Selbstverbesserung.



@chiaracarbhone7270 vor 10 Monaten

I adapt to change easily and effortlessly. Not really true for me yet(quite the opposite haha) , but I hope to improve with practice. Such a great affirmation thanks ❤️



Antworten

Abbildung 48 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 125



@bubblezUp vor 2 Jahren

I saw today's meditation before I knew you had a morning flow video to go with it and I am so glad I saw the meditation. It felt good reminding myself of how competent I am and I know my worth during this mornings flow session. Thank you for helping me ease back into yoga. It's been a while and now I am looking forward to tomorrow's morning flow. Peace, Love, and Gratitude for all you do Kassandra.



Antworten

Abbildung 49 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 140

@chiaracarbhone7270 schreibt darüber, dass die Affirmation „I adapt to change easily and effortlessly“ sie/ ihn dazu motiviert hat, sich zu verbessern. Auch @bubblezUp schreibt über ihre/ seine verbesserte Selbstansicht. Er/ sie schreibt über die Erinnerung an ihre/ seine Kompetenzen.

Aber nicht nur bei der Selbstansicht helfen Affirmationen, sondern ebenso beim Überblick über die gesamte Situation. Vor allem die Affirmation „I easily balance my time between work, rest and play.“ vom vierten Tag spielt hier eine große Rolle.



@Hannalvchenko vor 2 Jahren

Kassandra is a true master of creating balanced yoga practices 🧘‍♀️ Not a surprise this channel has so many followers 😊 And today's affirmation came just right in time for me when lately I feel like it's getting harder to balance my work, new projects I want to take on, and other duties without giving up on self-care time 😊



Antworten

Abbildung 50 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 184



@nadezhamironova7430 vor 2 Jahren

Thank you, Kassandra! Such a nice reminder that we have an option to play, not only work or rest ❤️



Antworten

Abbildung 51 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 50

@Hannalvchenko und @nadezhamironova7430 schreiben darüber, dass diese Affirmation eine gute Erinnerung sei, das eigene Leben zwischen Arbeit, Ruhe und Spiel auszubalancieren. Im Allgemeinen könnte man dies so zusammenfassen, dass Kassandra bei ihren Online-Teilnehmer:innen genauso wie Gurus bei ihren/ seinen Schüler:innen eine Saat sät, zwar nicht um einen Gesamtüberblick über das Leben zu erlangen, sondern einen Überblick über das eigene Leben zu bekommen und das eigene Leben zu verbessern.

9.3.2 Reziprozität

Wie bereits oben erwähnt ist die Gabe von Komplimenten neben den Affirmationen ein weiterer Aspekt, der für die Lehrende-Lernende-Beziehung spricht.

Es gibt viele unterschiedliche Forschungen und Theorien zur Reziprozität und dem Gabentausch. Im Generellen versteht man darunter die Gabe und die damit verbundene Gegengabe von Gütern und Leistungen, beispielsweise beim Schenken zu Weihnachten oder Geburtstagen oder durch den Gabentausch bei urzeitlichen Völkern. Im Allgemeinen wird durch das Geben eine Verbindungen geschaffen und es geht mit bestimmten Regeln sowie Rechten und Pflichten einher. Wobei die Gaben laut einigen Theorien nicht immer gut gemeint sein müssen. Denn es gibt sogenannte „schlechte“ Gaben wie beispielsweise Racheaktionen, die genauso wie die friedlichen und wohlgesinnten Gaben funktionieren sollten. Dieser Gabenaustausch findet nicht nur in den familiären oder verwandtschaftlichen Netzwerken statt, sondern auch zwischen Fremden. Laut Jacques Godbout ist die Gabe gegenüber Fremden ein Spezifikum der Moderne, dessen Wurzeln im religiösen Glauben zu finden sind. Gleichzeitig müssen die involvierten Personen nicht im direkten Kontakt zueinander stehen. Denn laut Harald Wenzel weitet sich die Reziprozität auf die modernen Massenmedien aus. Laut Wenzel

wird Vertrauen als Gabe beim Fernsehen angesehen. Diese Form der Gabe beruht auf keine Gegenerwartung und sollte die soziale Beziehung zwischen den Zuseher:innen und der Persona stärken.¹⁶⁵

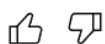
Genauso könnte man das in dem Fall von Cassandra und ihren Teilnehmer:innen sehen. Zwar kann hier nicht von einer reinen Gabe gesprochen werden, da hier der ökonomische Aspekt eine Rolle spielt, weil Cassandra durch ihre Videos Geld verdient. Jedoch stellt sie diese Videos gratis für ihre Teilnehmer:innen zur Verfügung und somit kann das als Gabe bezeichnet werden. Im Gegenzug geben die Teilnehmer:innen Cassandra mit ihrem Dank, Spenden und dem Prozess des „Likens“ und Kommentierens etwas zurück. Gleichzeitig stehen hier die Beziehung und das Vertrauen zwischen Cassandra und ihren Teilnehmenden im Mittelpunkt. Einen Hauptaspekt der Gabe gegenüber Cassandra macht der Dank aus. Dabei gibt es zwischen einfachen Danksagungen bis hin zu persönlichen Nachrichten eine Vielfalt. Letzteres soll die Bindung zu Cassandra stärken. Durch das Erzählen von persönlichen Erlebnissen werden Verbindungen geschaffen, beispielsweise durch das Erzählen von Erkrankungen oder durch das Erzählen von bestimmten Situationen.

So berichten die Teilnehmer:innen, wie Yoga ihnen mental, emotional und physisch geholfen hat.



@kathleencollins7175 vor 2 Jahren

I enjoyed the series very much. Good length for fitting in to the morning, which is when I usually practice. Because my morning starts at 4 AM eastern time, I started a day late, and have been repeating the series. Thank you for these practices. They have helped me be anchored and calm and are a good touchstone for peace and centering. Blessings! 🙏 Namaste



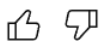
Antworten

Abbildung 52 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 200



@VanessaMartinez-fn7fn vor 2 Jahren

Thank you so much for the wonderful morning stretch! Pigeon pose released a much-needed emotional vibration I must have been holding. (That one had me crying) I also wanted to compliment you on the fantastic instruction in all your content. This challenge is awesome, love it!



Antworten

Abbildung 53 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 150

¹⁶⁵ Vgl. Adloff, Frank/ Mau, Steffen (2005): Zur Theorie der Gabe und Reziprozität. In: Adloff, Frank/ Mau, Steffen (Hg.): Vom Geben und Nehmen. Zur Soziologie der Reziprozität. Frankfurt/Main [u.a.], S. 9 – 57, hier S. 25ff; S. 43f.



@catherinebuttrick5678 vor 1 Jahr

These 15 minute morning yoga sessions have rejuvenated me. I am old and my hips are bad. Some of the positions of this practice are similar to the physical therapy exercises I did for a while. A short session like this is something I can and will do each morning, at home. After a few months I see great improvement in my strength, flexibility, and balance. I will keep at it. Thank you so much!

Weniger anzeigen



3 Antworten

Abbildung 54 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 139

@kathleencollins7175 schreibt darüber, dass sie/ er diese Praktiken dazu nutzte, inneren Frieden und Ruhe zu finden. @VanessaMartinez-fn7fn berichtet darüber, dass sie/er einen emotionalen Ausbruch durch die Königstaubenstellung (Eka Pada Rajkapotasana) erlebte. @catherinebuttrick5678 erläutert ihre/ seine körperlichen Veränderungen durch Yoga. Erstere Person schreibt darüber, dass sie kleine Fortschritte auf ihr Ziel, körperlich flexibler zu werden, machte. Zweitere Person berichtet darüber, dass Yoga sie verjüngt hat, weil sie damit ihre Altersbeschwerden linderte.

Ein weiteres Thema, über das die Teilnehmer:innen berichten, sind ihre Krankheiten.



@aliciafeliciano7985 vor 2 Jahren

Thank you for this yoga. Have tried few of the others, but by far this one I really enjoy, since I have spinal stenosis all down my spine, RA, asthma, sinus disease, erre damage; it's been hard to find something for all that. This seems to help. God bless you.



Antworten

Abbildung 55 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 84

So schreibt @aliciafeliciano darüber, dass ihr/ ihm diese Praktik bei ihrer Wirbelerkrankung sowie ihren anderen Erkrankungen sehr hilft.

Manche anderen schreiben über ihren Alltag bzw. bestimmten Lebenssituationen, um Verbindung aufzubauen.



@ndaalias4426 vor 2 Jahren

Couldn't join earlier today to do yoga and the meditation so I did my practise of yesterday again in the morning. I've won a surprise 3days spiritual event for this weekend and didn't want to miss out on that one, but keeping my word to finish this one also. Only a bit later and do extra in the morning. I loved it AGAIN! Thank you so much for todays classes. Will certainly go to yoga heaven today in my dreams. Felt progress <3 NAMASTÉ

Weniger anzeigen



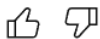
Antworten

Abbildung 56 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 180



@sheriebarnes vor 2 Jahren

I loved this practice! It felt [wonderful](#). My intention today is patience, as I try to help my son, who is struggling in many ways, stay focused to catch up on his schoolwork. Thank you so much!



Antworten

Abbildung 57 Yoga Challenge Tag 6, Pos. 173

So schreibt @ndaalias4426 darüber, dass sie/ er an einem spirituellen Event teilnahm und deshalb diese Challenge nicht gleich beenden konnte. @sheriebarnes berichtet darüber, dass sie/ er Geduld an den Tag legt, um ihrem/ seinem Sohn bei seinen Hausaufgaben zu helfen.

Ein kleinerer Aspekt bei den Danksagungen gegenüber Cassandra spielt die Spende. Manche Teilnehmer:innen haben Cassandra einen kleinen Beitrag gespendet. Dies könnte man als kulturelle Ökonomie des Yogas interpretieren.



@mrs_smith251 vor 1 Jahr

💰 2,00 \$ Thanks!



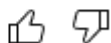
Antworten

Abbildung 58 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 66



@getaban5758 vor 1 Jahr

💰 1,79 £ Thanks



Antworten

Abbildung 59 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 31

9.3.3 Komplimente

Eine weitere Gabe gegenüber Cassandra als „Lehrerin“ ist das Machen von Komplimenten für sie und ihren Videos.

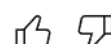
Die Komplimente lassen sich in zwei Kategorien unterteilen.

In die eine Kategorie gehören Komplimente Cassandra selbst betreffend. Diese Komplimente beziehen sich hierbei auf körperliche Aspekte sowie ihre Kompetenzen. Meines Erachtens widersprechen die Komplimente über Kassandras körperlichen Aspekte dem Lehrenden-Lernenden-Verhältnis. Beispielsweise werden Kassandras Aussehen, Körper oder ihre Haare kommentiert.



@CringeLord-gt1mt vor 2 Jahren

Kassandra is sooo hot



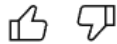
Antworten

Abbildung 60 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 85



@mayweallread4731 vor 2 Jahren

I love the hair!!! you look gorgeouse!



Antworten

Abbildung 61 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 299

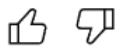
Während @CringeLord-gt1mt einen sexistischen Kommentar über das Aussehen von Cassandra veröffentlicht, macht @mayweallread4731 Cassandra ein Kompliment zu ihrer Haarfarbe.

Weitaus wohlwollender und sachlicher sind die Kommentare bezüglich ihres Auftretens sowie ihrer Kompetenzen.



@arantzaurtaza vor 1 Jahr

i love your energy kass, you're so chill and soft... i smile every time i see you



Antworten

Abbildung 62 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 107



@genesisorozco451 vor 2 Jahren

Ugh I just absolutely love your teachings and instructions. Your voice is so soothing and encouraging and you know all the right areas to hit! Thank you so much for doing these videos they really help me and you're just so great ❤️❤️



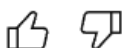
Antworten

Abbildung 63 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 132



@propertyinsightbyploenland7597 vor 2 Jahren

You smooth as silk on a mat Thx for made this session



Antworten

Abbildung 64 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 197

Beispielsweise macht @arantzaurtaza ein Kompliment bezüglich der Art von Cassandra, während @genesisorozco451 über ihre/ seine Bewunderungen bezüglich Kassandras Art des Lehrens sowie über ihre sanfte und ermutigende Stimme schreibt. Genauso bewundert @propertyinsightbyploenland7597 die Yoga-Fähigkeiten von Cassandra.

Eine Mehrheit dieser Komplimente hebt Cassandra auf ein Podest der Bewunderung.



@rosaliekaulitz vor 2 Jahren

Feels so good! Otherworldly! Thank you for these practices AND affirmation meditations! You're the best ❤️



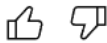
Antworten

Abbildung 65 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 140



@jigarkansara100 vor 2 Jahren

So amazing moves n stretches..i think one of the best yoga stretches i did...u r the best!!



Antworten

Abbildung 66 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 252

So drücken @rosaliekaulitz und @jigarkansara100 ihre Bewunderung gegenüber Cassandra aus, bezeichnen sie als die Beste und beschreiben gleichzeitig ihre Praktik als außergewöhnlich zu.

Im Generellen werden mehr Komplimente über die Praktik selbst getätigt, die ich zur zweiten Kategorie der Komplimente zähle. Diese behandeln die Themen Asanas, Flows, Stretchingposen sowie die Videos der Challenge. Diese Kommentare sind meist kurz und bündig gefasst, da sie nur aus einzelnen oder wenigen Wörtern bestehen. Ausnahmen stellen längere Komplimente dar, die über mehr Aussagekraft verfügen.



@gabriellekennedy4462 vor 2 Jahren

Kassandra, I love you and all of your content is great. This was a really nice combination of yoga and meditation. I would certainly do a longer series of these. The twenty minute block is a good amount of time to fit in before work early in the morning. I appreciate having silence in the five minute meditation. I tend to skip meditation so this ...



Antworten

Abbildung 67 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 111



@anik3752 vor 2 Jahren

That was amazing! Finally someone who does it simply, without any crazy postures! 😊 thank you so much for making a difference.



Antworten

Abbildung 68 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 217

Zum Beispiel gibt @gabriellekennedy4462 Cassandra nicht nur ein Kompliment bezüglich ihrer Arbeit, sondern zählt die Aspekte des Videos auf, die ihr/ ihm gefallen haben. Beispielsweise schreibt sie/ er darüber, dass ihr/ ihm die Kombination von Yoga und Meditation gut gefallen hat und dass Meditation wichtig sei. Gleichzeitig drückt sie/ er ihre Meinung darüber aus, dass die Länge dieser Videos perfekt für die Morgenstunden ist und dass sie/ er Yin Yoga und sanfte Flows bevorzugen würde, aber energiereiche Flows ebenso als wichtig empfindet.

Zwar verfasste @anik3752 eine kürzere Nachricht, jedoch umfasst ihr/ sein Kompliment mehrere Aspekte als die vorherigen. Denn sie/ er lobt Cassandra dafür, einen Unterschied in

der Online-Yoga-Welt zu machen, indem sie keine allzu schwierigen Asanas¹⁶⁶ zeigt und stattdessen einfachere Asanas vorführt.

9.3.4 Fragen

Genauso wie Gurus ihre Schüler:innen anregen, die richtigen Fragen zu stellen, um die Begrenztheit des Selbst zu überwinden, spielen auch hier Fragen eine wichtige Rolle. Im Vergleich dazu scheinen die Fragen jedoch einfacher zu sein und nicht das eigene Selbst zu thematisieren. Denn die meisten Fragen beziehen sich auf die Yoga-Videos, die Yoga-Praktik sowie technische Fragen.

Die Fragen, die sich aufs Video beziehen, behandeln die Veröffentlichungszeit, die Grafik sowie die Nachfrage nach mehr Yoga-Videos. Die Teilnehmenden fragen nach mehr Videos mit Kassandras Hund Luna, nach einer Bettzeit-Yoga-Challenge, nach längeren Challenges wie beispielsweise 30 Tage Challenges und nach mehr Asanas.

Die Fragen, die sich auf die Yoga-Praktik beziehen, behandeln entweder die Praktik zuhause oder im Allgemeinen. Bei Fragen zur Praktik zuhause fragen die Teilnehmenden vor allem nach dem passenden Ort der Ausführung, nach der Vorbereitung bzw. Nachbereitung von der Yoga-Praktik, nach den 3-Utensilien sowie nach den Atemtechniken.

Ein weiterer Aspekt sind Abänderungen und Ratschläge, um bei einem Asana besser zu werden bzw. ein bestimmtes Asana richtig durchzuführen oder nach alternativen Übungen.

Hinzukommen Fragen, ob die Asanas für Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen geeignet seien oder ob die Asanas während der Menstruation geeignet sind.

Den Aspekt „technische Probleme“ behandeln meistens die Fragen: „Wann ist die nächste Klasse?“, „Wo sind die Affirmationen zu finden?“ oder „Welche Bezeichnung hat ein Asana?“.

Neben diesen Fragen, die sich an Cassandra richten - dazu gehören die Fragen nach Empfehlungen für andere Übungen, rhetorische Fragen und persönliche Fragen -, werden Fragen an die Community gerichtet. Dabei stellen die Teilnehmenden die Frage nach dem Schwierigkeitsempfinden oder ob bestimmte Auswirkungen normal sind.

9.3.5 Bitten

Des Weiteren stellen Bitten einen wichtigen Aspekt im Lehrer:innen – Schüler:innen Verhältnis dar. Wie auch bei den Fragen drehen sich die Bitten um die Videos.

¹⁶⁶ Bedeutung siehe Glossar.

Ein Hauptwunsch ist, dass Cassandra mehr Videos und Challenges veröffentlicht. Einerseits bitten die Teilnehmenden um Videos, bei denen bestimmte Erkrankungen oder bestimmte Personengruppen bedacht werden sollten wie beispielsweise Schwangere. Andererseits wünschen sie sich mehr Challenges wie die Bettzeit Challenge, längere Challenges in Bezug auf die Anzahl der Tage sowie die Länge der Videos.

Weitere Bitten drehen sich um Asanas. Entweder sie wünschen sich mehr oder andere Asanas bzw. Yoga-Flow wie beispielsweise den Sonnengruß, oder sie bitten um spezifische Asanas, um die Haltung zu verbessern.

Ein weiterer Wunsch betrifft Veränderungen des Videos und daher bitten sie um eine andere Veröffentlichungszeit, um eine andere Positionierung am Anfang und ein anderes Ende. Sie wünschen sich von Cassandra, dass sie einen Spiegel verwendet oder eine andere Glocke am Ende des Videos benutzt.

9.3.6 Kritik

Ein Aspekt, der gegen die Tradition des Lehrenden-Lernenden-Verhältnisses bei Cassandra spricht, sind die Kritiken der Teilnehmer:innen. Eigentlich stehen Demut und Gehorsam im Vordergrund dieser Beziehung. Jedoch kritisieren die Teilnehmenden Cassandra in mehreren Punkten.

Einer der größten Kritikpunkte sind die fehlenden Mantras wie Om und Chanten am Ende der Videos der Challenge. Damit wird Bezug zur Yoga-Lehre genommen.

Mantras werden von Gurus gelehrt und durch den Klang und die ständige Wiederholung der Wörter wird der eigene Geist stabilisiert, beruhigt und gesammelt. Gleichzeitig werden durch das Schwingen der einzelnen Buchstaben verschiedene Aspekte des Göttlichen erleuchtet. Vor allem wird bei den Kommentaren das Fehlen des Oms kritisiert. Om hat die Bedeutung die ganze Vielfalt (der Welt) zu vereinen, denn diese uranfängliche Silbe beruht auf der Ewigkeit und der Vergangenheit. Om ist ein fester Bestandteil der Yoga-Praktik und wird als Ein- und Ausstieg bei der Yoga-Praktik verwendet. Aufgrund dieser großen Bedeutung von Om wird die Kritik am Fehlen dieser Silbe verständlicher. Jedoch könnte es bestimmte Gründe für das Auslassen dieser Silbe geben. Einer dieser Gründe könnte sein, dass sich Yoga-Kurse bewusst von der Yoga-Philosophie befreien, um massentauglicher zu werden.¹⁶⁷ Ein anderer Grund

¹⁶⁷ Vgl. Rodríguez, Raquel Lemos (18. Juli 2022): Yoga ist empfehlenswert – doch warum und für wen? In: Besser gesund Leben. Wohlbefinden. Training und Sport. <<https://bessergesundleben.de/yoga-ist-empfehlenswert-doch-warum-und-fuer-wen/>> (Zugriff am 14.05.2024).

könnte sein, dass diese Yoga-Videos nicht mit Oms enden, weil empfohlen wird, anschließend das Meditationsvideo durchzuführen. Laut Cassandra endet diese Challenge nicht mit dem Yoga-Video, sondern erst mit dem Meditationsvideo.¹⁶⁸

Eine weitere große Kritik betrifft die Veröffentlichungszeit.

Die Veröffentlichungszeit richtet sich an die Teilnehmer:innen aus Kanada und den USA, weil Cassandra selbst aus Kanada stammt und in Kanada lebt. Damit werden die Videos zu spät für beispielsweise europäische Teilnehmende veröffentlicht, da es sich um Morgen-Yoga handelt und sie diese erst am Nachmittag verwenden können.

Des Weiteren kritisieren die Teilnehmer:innen die Geschwindigkeit und Schwierigkeit der Yoga-Videos. Sie beschwerten sich, dass die Übungen zu schwierig oder nicht sanft genug seien. Bezüglich der Geschwindigkeit ging es bei einem Video zu langsam und bei einem anderen Video zu schnell.

Ein weiterer Kritikpunkt behandelt die Asanas. Entweder, dass sie überbewertet sind, oder dass bestimmte Asanas für Personen mit bestimmten Erkrankungen nicht geeignet sind.

Zwar sind solche Kritikpunkte untypisch für Yoga-Lehrer:innen, jedoch ist die Kritik von YouTuber:innen bzw. generell Influencer:innen sehr verbreitet. Diese Personen aus dem öffentlichen Leben bekommen bezüglich vieler Aspekte aus ihrem Inhalt von YouTube bzw. anderen Sozialen Medien Plattformen Kritik. Denn je mehr Personen den Inhalt sehen, desto mehr Meinungen wird es bezüglich des Inhalts geben.

10 Erleben der Challenge

Das Erleben der Challenge wird hier von der Seite der Interviewpartner:innen sowie von Seiten der Online-Teilnehmer:innen zusammengebracht. Denn viele Aspekte ähneln sich, dazu gehören die Schwierigkeiten, die Emotionen und Gefühle, die Yoga mit sich bringt, sowie die Resultate dieser Challenge.

Am Ende des Kapitels möchte ich die Frage beantworten, ob die Challenge für Anfänger:innen geeignet ist, und ob diese Challenge als Lernmaterial betrachtet wird.

Doch wer sind nun meine Interviewpartner:innen?

¹⁶⁸ Vgl. Trökes, Anna, Die Entfaltung des Yoga in den Upanishaden, S. 86f; vgl. Raul (11.10.2023): Die Bedeutung des OM-Zeichen. In: Erfahre hier mehr über die Bedeutung von Ohm Zeichen. <<https://omzeichen.de/>> (Zugriff am 03.05.2024); vgl. Anna von Lotuscrafts (04.09.2024): Was bedeutet eigentlich „Om“? Alles zur Herkunft und Bedeutung. In: Lotuscrafts. <<https://www.lotuscrafts.com/blogs/blog/om-bedeutung-und-herkunft>> (Zugriff am 03.10.2024).

10.1 Charakterisierung von Interviewpartner:innen¹⁶⁹

10.1.1 Über Teilnehmer 1

Hannah ist eine 24-jährige Studentin, die gleichzeitig meine Arbeitskollegin ist. Seit vier Jahren praktiziert sie Yoga. Das heißt, dass sie während der Pandemie im Frühjahr 2020 mit Yoga anfang. Wie bereits geschrieben, spielte Yoga während der Pandemie eine wesentliche Rolle, weil zu dieser Zeit viele Personen mit dieser Bewegungsart anfangen.

Sie begann mit einer 30-tägigen Challenge im Frühjahr 2020 an und seither praktiziert sie in regelmäßigen Abständen – meist einmal pro Woche – Yoga. Für diese Sessions verwendet sie meist Videos und seltener Kurse, die sie nur im Urlaub bucht, wobei sie kürzere Sessions auch ohne Video praktiziert.¹⁷⁰ Diese Sessions dauern circa 3 Minuten an und sie verwendet Asanas¹⁷¹, je nachdem welche ihr Körper braucht.¹⁷²

Aufgrund ihrer mehrjährigen Erfahrung betrachte ich Hannah als fortgeschrittene Yogini. Selbst jedoch bezeichnet sie sich noch nicht als Yogini, weil ihrer Meinung nach eine Person erst Yogi/ Yogini ist, wenn sie eine ganze Sequenz ohne Video schafft. In ihren Worten: wenn diese Person einen Flow für 10 Minuten und selbstbewusst praktiziert.¹⁷³ Der Begriff Yogi:ni beschreibt im Allgemeinen eine Person, die durch die regelmäßige und intensive Praxis des Yogas die Einheit mit dem Kosmischen erlangt.¹⁷⁴

10.1.2 Über Teilnehmer 2

Lukas ist ein 28-jähriger Angestellter und Mitglied meiner Freundesgruppe. Yoga-Erfahrungen sammelte er über seine Mutter, die ihm zwei Wochen lang Grundlagen-Asanas von Yoga beibrachte. In dieser Zeit zeigte sie ihm einen bestimmten Ablauf, den sie ihm ausgedruckt hatte. (Siehe Abbildungen 69 bis 72) Seine Mutter hat im Ausland sowie in Österreich Yoga gelernt und Kurse belegt und hat aufgrund dessen ausreichend bis sehr gute Erfahrung in Bezug auf Yoga.¹⁷⁵ Zudem besuchte er für einen Tag einen Yoga-Kurs bei seinem Auslandsaufenthalt in Indien. Jedoch konnte er bei diesem Kurs nicht mithalten.¹⁷⁶ Aufgrund seiner Yoga-Erfahrung bezeichne ich Lukas als fortgeschrittenen Anfänger, weil seine Erfahrung

¹⁶⁹ Die Namen wurden nach Absprache nicht pseudonymisiert.

¹⁷⁰ Vgl. Sprachmemo von Hannah – am 19. Juli 2023 um 21:21.

¹⁷¹ Bedeutung siehe Glossar.

¹⁷² Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minute 10:39 – 10:56.

¹⁷³ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minute 19:22 – 19:55.

¹⁷⁴ Vgl. Yogi. In: Yoga-Wiki. <<https://wiki.yoga-vidya.de/Yogi>> (Zugriff am 08.01.2025)

¹⁷⁵ Vgl. Sprachmemo von Lukas - 9. Oktober 2023 um 18:36.

¹⁷⁶ Vgl. Interview mit Lukas - 20. Jänner 2024 2. Aufnahme in der Minute 1:57 – 2:18.

nicht mehrjährig ist und er dennoch Kenntnisse über Yoga besitzt. Lukas möchte in Zukunft weiterhin Yoga betreiben, möchte sich aber momentan auf das Muskeltraining konzentrieren.

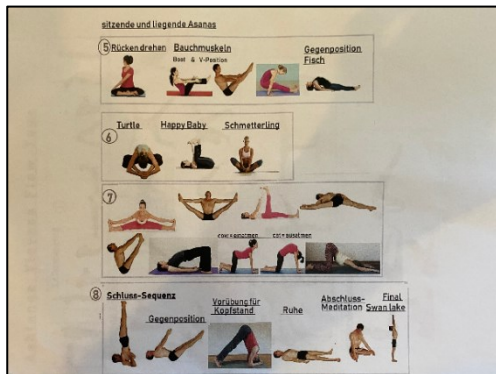


Abbildung 70 - Yogaablauf Lukas

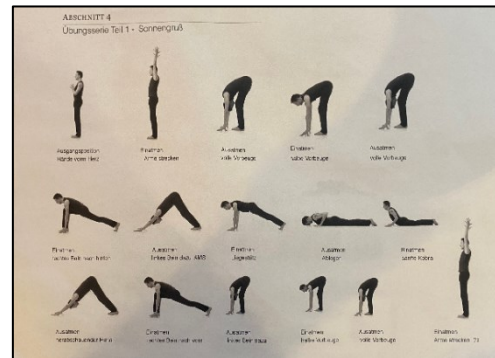


Abbildung 69 – Yogaablauf Lukas

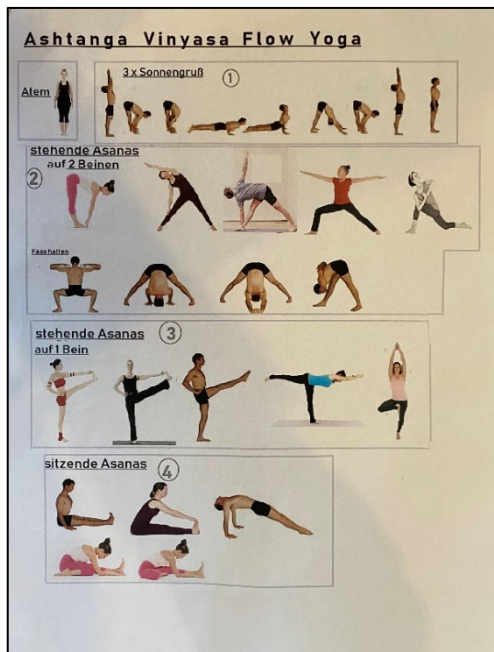


Abbildung 72 - Yogaablauf Lukas

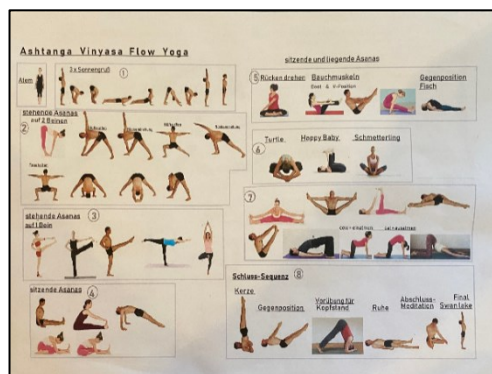


Abbildung 71 - Yogaablauf Lukas

10.1.3 Über Teilnehmer 3

Kai ist ein 27-jähriger Arbeiter und Mitglied meiner Freundesgruppe. Erfahrungen mit einzelnen Yoga-Dehnübungen, wie er es nannte, hatte er über seinen Vater. Dieser brachte ihm einige „Übungen“ für das Dehnen vor sowie nach einer Workout-Routine bei. Ansonsten praktizierte er Yoga davor noch nie.¹⁷⁷ Aufgrund seiner mangelnden Yoga-Erfahrung betrachte ich Kai als Anfänger.

¹⁷⁷ Vgl. Sprachmemo von Kai – am 24. Juli 2023 um 23:39.

Kai wollte weiterhin Yoga betreiben, hat es auch eine Zeit lang (eine halbe Woche bis Woche) praktiziert, bis er durch seine Schichtarbeit wieder seine Motivation verlor. Für ihn ist seine Arbeit nicht körperlich anstrengend, jedoch führen die Schichtdienste bei ihm dazu, dass er zu unregelmäßigen Zeiten schlafen geht und aufsteht, so dass er nach der Arbeit meist nur ins Bett möchte.¹⁷⁸

10.2 Ihre Sicht auf Yoga

Aufgrund ihrer unterschiedlichen Erfahrungsstufen haben meine Gesprächspartner:innen unterschiedliche Ansichten auf Yoga. Zudem haben sie unterschiedliche Gründe, Yoga zu praktizieren oder praktizieren zu wollen. Diese Gründe reichen von körperlichen bis hin zu mentalen Aspekten. Genau auf dieses Ergebnis kam Clara S. Lewis in ihrer Forschung, dass jede Yoga-Schülerin/ jeder Yoga-Schüler Yoga auf unterschiedliche Arten versteht.¹⁷⁹

Einige dieser Ansichten von den drei Teilnehmenden und den Gründen aus Lewis Studie über Yoga gleichen denen der Online-Teilnehmer:innen, andere wiederum nicht.

Beispielsweise sehen Hannah und Kai, sowie viele Online-Teilnehmer:innen Yoga wie folgt:

„Es ist halt eine relativ gesunde und nicht viel zu sehr belastende Art und Weise seinen Körper fit zu halten. So wie ich Yoga kenne zu mindestens.“¹⁸⁰

Eine andere Perspektive dazu liefern Lukas sowie andere Yoga-Teilnehmenden, die Yoga und Sport im Allgemeinen als sehr anstrengend empfinden.¹⁸¹ Genauso unterscheiden sich die Aspekte bezüglich der Praktik von Yoga.

10.2.1 Aspekt Gesundheit

Ein genannter Hauptaspekt ist die mentale und physische Gesundheit, der für Kai und Lukas sowie bei der Forschung von Lewis eine wesentliche Rolle spielt. Lewis berichtet, dass die Verbesserung der eigenen Gesundheit einer der am häufigsten genannten Gründe für die Yoga-Praktik ist.¹⁸²

Dabei unterscheidet sich die Ansicht der beiden Teilnehmenden bezüglich der Gesundheit teilweise. Beispielsweise sagt Kai im Interview aus, dass für ihn Yoga „ein grundlegendes

¹⁷⁸ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in den Minuten 17:09 – 17:14, 17:16 – 17:21, 17:23 – 17:30, 17:52 – 18:10.

¹⁷⁹ Vgl. Lewis, Life chances and wellness: meaning and motivation in the 'yoga market', S. 536.

¹⁸⁰ Vgl. Sprachmemo von Kai – am 24. Juli 2023 um 23:39.

¹⁸¹ Vgl. Interview mit Lukas - 20. Jänner 2024 2. Aufnahme in der Minute 1:27 – 1:34.

¹⁸² Vgl. Lewis, Life chances and wellness: meaning and motivation in the 'yoga market', S. 540.

Wohlbefinden auf körperlicher Ebene“¹⁸³ herstellt, bei der eine Person fitter und ein bisschen leistungsfähiger wird. Weitere gesundheitliche Vorteile, die er nennt, sind Kreislauf, Gleichgewichtssinn und Körperspannung.¹⁸⁴ Im Generellen erinnern mich Kais Bezeichnungen an Selbstoptimierung – bessere Leistungsfähigkeit und einen verbesserten Körper, um dadurch mehr zu schaffen. Währenddessen stellt für Lukas die körperliche Gesundheit der einzige Grund für Yoga dar. Denn er sieht Yoga als Sport an, der ihm dabei helfen sollte, sich besser zu bewegen.¹⁸⁵ Zwar fällt auch dies unter den Begriff Selbstoptimierung, jedoch wird dies vermehrt in Bezug auf Sport im Allgemeinen und Yoga als Workout betrachtet.

Im Allgemeinen spielt dieser Aspekt auch bei anderen Forschungen über Yoga eine wesentliche Rolle. Genauso wie Lewis fanden Sabrina Smith und Matthew Atencio heraus, dass Gesundheit bei einer großen Bevölkerungsschicht ein Grund für ihre Yoga-Praktik ist.¹⁸⁶ Ebenso nennt Jacinta Brinsley et. al., die geistige Gesundheit einen der wichtigsten Aspekte für die Yoga-Teilnahme.¹⁸⁷

Zusammenhängend mit diesem Aspekt der Gesundheit ist es das Privileg, sich um seine Gesundheit zu kümmern. So behauptet Lewis bei der Thematik, dass nicht jede Bevölkerungsschicht sich gleichermaßen um die eigene Gesundheit kümmern kann. Denn laut Lewis sowie Smith et. al. spielen das soziale sowie ökonomische Kapital eine wesentliche Rolle, da die Yoga-Praktik mit Privilegien verbunden ist.¹⁸⁸

10.2.1.1 Selbstoptimierung

Ein weiteres Privileg ist Selbstoptimierung, weil dafür ökonomisches Kapital sowie Zeit notwendig seien. Für Kai sowie für viele Online-Teilnehmer:innen wird Yoga als Mittel zur Selbstoptimierung angesehen. Selbstoptimierung selbst steht seit den letzten Jahren in den Medien sowie Sozialen Medien hoch im Kurs. Dabei versteht man unter Selbstoptimierung einen alle Lebensbereiche umfassenden stetigen Prozess, um die eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften zu verbessern. Laut der Webseite „studysmarter“ bezeichnen Forscher:innen das 21. Jahrhundert als das Zeitalter der Selbstoptimierung. Auf dieser Webseite wird auf den

¹⁸³ Interview mit Kai - 10. November 2023 in der Minute 3:19 – 3:24.

¹⁸⁴ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in der Minute 3:04 – 4:05.

¹⁸⁵ Vgl. Interview mit Lukas - 20. Jänner 2024 2. Aufnahme in den Minuten 1:07 – 1:11; 1:18 – 1:22; 1:27 – 1:34.

¹⁸⁶ Vgl. Smith/ Atencio, “Yoga is yoga. Yoga is everywhere. You either practice or you don’t”, 1167-1184.

¹⁸⁷ Vgl. Brinsley/ Smouth/ Davison, Satisfaction with Online Versus In-Person Yoga During COVID-19, S. 895.

¹⁸⁸ Vgl. Lewis, Life chances and wellness: meaning and motivation in the ‘yoga market’, S. 535 – 545, hier 543; vgl. Smith/ Atencio, “Yoga is yoga. Yoga is everywhere. You either practice or you don’t”, S. 1175.

Selbstoptimierungswahn eingegangen, der durch Technologie, Erwartungen und Kontrollbedürfnis ausgelöst wird. Die Technologie ermöglicht es den Menschen, ihr Leben besser zu verfolgen wie beispielsweise Smartwatches und Habit-Tracker am Smartphone. Dabei spielen bestimmte Erwartungen an einen selbst sowie ein bestimmtes Gefühl der Kontrolle über sich selbst eine wesentliche Rolle.¹⁸⁹

Neben diesen Gründen ist laut einigen Forschungen der Neoliberalismus Grund für diese gesteigerte Selbstoptimierung. Der Neoliberalismus, der seinen politischen Durchbruch in den 1980er Jahren erlebte, steht in Zusammenhang mit verstärkter Globalisierung sowie dem Streben nach Selbstverbesserung, um die Wirtschaft und das Militär zu stärken.¹⁹⁰ Diese Aspekte spielen, wie bereits im Kapitel „Yoga-Definitionen“ erwähnt, eine wichtige Rolle im indischen Nationalismus, der die Verbreitung von Yoga im Westen förderte und Yoga als kulturellen Import in den Westen brachte. Selbstoptimierung ist jedoch nicht nur im Neoliberalismus von Bedeutung; es gibt auch andere Formen der Selbstverbesserung. Beispielsweise zielt das „traditionelle“ Yoga darauf ab, das Selbst und die höchste Natur der Wirklichkeit zu erkennen und die eigenen Begrenzungen zu überwinden (siehe Kapitel „das Verhältnis zwischen Lehrer:innen und Schüler:innen und dessen Bedeutung“). Weitere Beispiele für Selbstoptimierung, die außerhalb ökonomischen Drucks stattfindet, entspringen einerseits der experimentell-spielerischen Natur und andererseits der Emanzipation aus der standardisierten medizinischen und gesellschaftlichen Norm.¹⁹¹

So behauptet Andrea R. Jain, dass laut dem Neoliberalismus Menschen für die eigene Gesundheit, ihr persönliches Wachstum sowie die Selbstfürsorge selbst verantwortlich sind. Dies wird durch das Kaufen von bestimmten Produkten vorangetrieben. Dabei werden bestimmte Produkte auf den Markt gebracht, die für diese Eigenarbeit helfen sollen. Denn wir sollten ständig an uns arbeiten und diejenigen, die dies nicht tun, ausschließen. Ein effektiver Weg, den uns der Neoliberalismus für das persönliche Wohlbefinden empfiehlt, ist Yoga.¹⁹² Einen

¹⁸⁹ Vgl. Baues, Felix (2023): Selbstoptimierung als Wahn – Wenn die Ansprüche an sich selbst zu viel werden. In: StudySmarter. Lifestyle, Selfcare. <<https://www.studysmarter.de/magazine/selbstoptimierung-als-wahn/>> (Zugriff am 28.05.2024).

¹⁹⁰ Vgl. Fenner, Dagmar (22.06.2020): Selbstoptimierung. In: bpb – Bundeszentrale für politische Bildung. Themen. Politik. Wirtschaft & Umwelt. Umwelt. Bioethik Wissenschaft. Technologie und Ethik. Neuroethik. Selbstoptimierung. <<https://www.bpb.de/themen/umwelt/bioethik/311818/selbstoptimierung/>> (Zugriff am 08.01.2025).

¹⁹¹ Vgl. Fenner, Selbstoptimierung. (Zugriff am 08.01.2025)

¹⁹² Vgl. Jain, Andrea R. (2020): Neoliberal Yoga. In: Newcombe, Suzanne/ O’Brien-Kop, Karen (Hg.): routledge handbook of yoga and meditation studies. London [u.a.], S. 51 – 62, hier S. 51 – 54.

weiteren Aspekt bezüglich Selbstoptimierung nennt Clara S. Lewis in ihrer Forschung. Denn sie hat herausgefunden, dass Yoga zur körperlichen Disziplin sowie zur Verbesserung des Alltags führen sollte. Beispielsweise schreibt sie, dass die Teilnehmer:innen ihrer Forschung angaben, durch Yoga effektiver im stressigen Arbeitsleben zu funktionieren.¹⁹³

Genau diese Meinungen scheint Kai zu vertreten. Yoga sei für ihn ein Weg zum allgemeinen Wohlbefinden und zur Steigerung der eigenen Produktivität. Laut ihm kommt er durch Yoga, also auch durch Sport im Allgemeinen, Schritt für Schritt aus dem „Faulheitssumpf“.¹⁹⁴ Im Generellen vertritt er die Meinung, dass Sport dabei hilft, motivierter zu sein, so dass man produktiver untertags ist. Denn Bewegung bringt Energie, die wiederum das System besser laufen lässt, wodurch Menschen effektiver Sachen erledigen können. Dabei ist ihm wichtig, dass man sich regelmäßig auf eine physische Art und Weise bewegt, denn ein Mensch muss in Bewegung bleiben und darf nicht stagnieren.¹⁹⁵ So stimmt diese Ansicht mit den genannten Forschungen überein.

Dabei nennt Kai verschiedene Aspekte in Bezug der Selbstoptimierung, die denen der Online-Praktizierenden gleichen. Andere Aspekte kommen nur bei den Online-Teilnehmenden vor. So gehen auch die Online-Teilnehmer:innen auf den Aspekt der regelmäßigen Bewegung ein. In ihren Kommentaren steht geschrieben, dass sie versuchen würden, regelmäßig oder täglich Yoga zu praktizieren, wie folgende Kommentare zeigen.

¹⁹³ Vgl. Lewis, Life chances and wellness: meaning and motivation in the 'yoga market', S. 536.

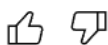
¹⁹⁴ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in der Minute 9:11 – 9:18.

¹⁹⁵ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in den Minuten 19:06 – 19:29, 19:39 – 20:01, 20:46 – 21:33.



@moonoverwater7897 vor 2 Jahren

Thank you so much for this series. Trying to get back into practicing Yoga regularly again, and the 10 to 15 minutes morning sessions really work well with my schedule. 🙏
❤️



Antworten

Abbildung 73 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 153



@dandie2024 vor 1 Jahr

Wow - I've had Covid for the past week, finally feeling well enough to really do some yoga. This practice was such an amazing way to stretch my body again. That first downward dog felt AMAZING! My plan is to do these morning practices every morning and the meditations in the middle of the day... I'm really looking forward to getting back into my daily practice. Thank you as always Kassandra! ❤️

Weniger anzeigen



Antworten

Abbildung 74 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 148



@carolthompson6801 vor 1 Jahr

I loved the 7 day challenge and the 5 minute meditation... My goal for 2023 is to get up 30 minutes earlier and start my day with yoga - this feels really good! Thank you Kassandra - your instructions are easy to follow and your voice is very soothing.



Antworten

Abbildung 75 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 264



@adaaleide vor 2 Jahren

perfect timing 🥳 today is the first day of the new year that i'm getting back to doing yoga every morning



Antworten

Abbildung 76 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 299

Dabei steht das regelmäßige Praktizieren im Mittelpunkt. So schreiben @moonoverwater7879 sowie @dandie2024 darüber, dass sie versuchen würden, wieder regelmäßig bzw. täglich Yoga zu praktizieren. Damit schwingt einher, dass dabei die Selbstverbesserung eine Rolle spielt. Beispielsweise versprechen Webseiten, dass regelmäßiges Yoga das Selbst verbessern sollte. Ebenso berichten @carolthompson6801 sowie @adaaleide darüber, dass sie im neuen Jahr versuchen, wieder regelmäßiger bzw. täglich Yoga zu praktizieren. Dies geht mit den bereits genannten Neujahrsvorsätzen einher (siehe Kapitel „über die Challenge“).

In Bezug auf die Regelmäßigkeit sprechen andere Online-Teilnehmer:innen darüber, dass diese regelmäßige Yoga-Praktik sie gut in den Tag starten lassen. Ebenso berichtet Kai, dass regelmäßige Bewegung das System besser laufen lässt.¹⁹⁶

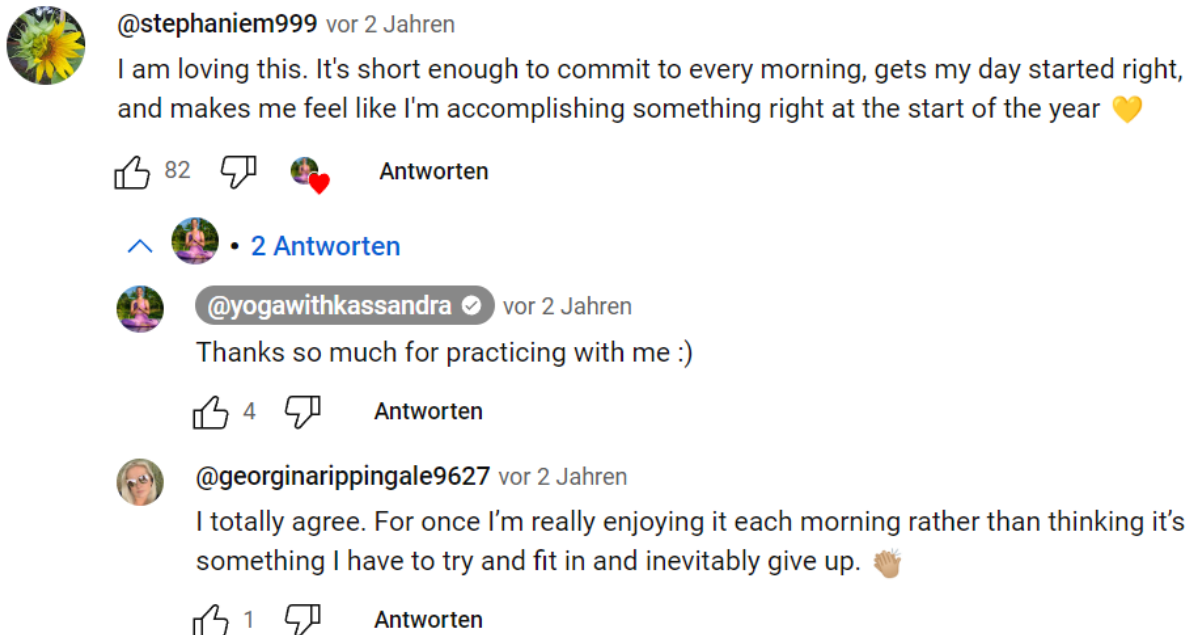


Abbildung 77 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 226

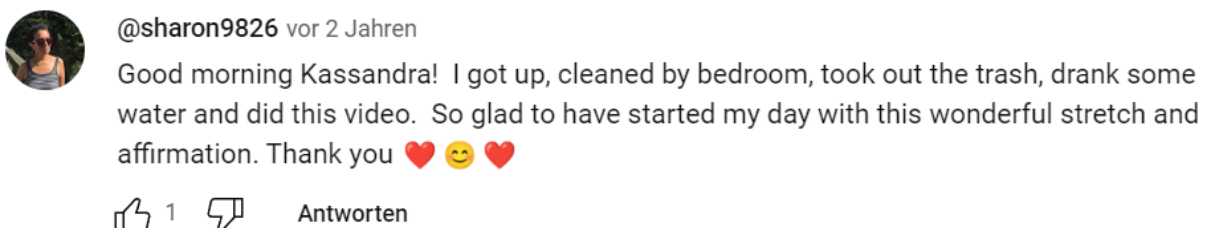


Abbildung 78 Yoga Challenge Tag 6, Pos. 205

So schreibt @stephaniem999, dass sie/ er anhand der Praktik nicht nur einen guten Start in den Tag hat, sondern auch das Gefühl bekommt, dass sie/ er gleich zu Beginn des Jahres etwas geschafft hat. @sharon9826 berichtet, dass sie/er nicht nur einen guten Start in den Tag durch die Praktik erlebte, sondern weitere positive Implikationen in ihr/ sein Leben gebracht hat, dazu gehören die Erledigung von Haushaltsarbeiten. Anhand dieser Kommentare wird erkennbar, dass bei der Selbstoptimierung die Bewältigung des Alltags eine sehr große Rolle spielt.

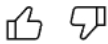
¹⁹⁶ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in den Minuten 19:06 – 19:29, 19:39 – 20:01.

Ein weiterer gemeinsamer Aspekt ist die gesteigerte Motivation. So schildert Kai im Gespräch, dass ihn regelmäßige Bewegung, sei es durch Yoga oder Sport, motiviert und er dadurch mehr im Alltag schaffen würde.¹⁹⁷



@jessicacook3203 vor 2 Jahren

Hi Kassandra! Love this series. I've been using them as motivation to wake up on time, and they have done the trick for week 1!



Antworten

Abbildung 79 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 174



@dogaedremit8721 vor 2 Jahren

You help me be motivated for my day, thank you 🙏



Antworten

Abbildung 80 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 126



@johannarubio1606 vor 2 Jahren

First time doing a challenge at the same time that is release and it make me feel so motivated!.

I loved this sequence too! So gentle and lovely, perfect kind of routine for my mornings.

THANK YOU KASSANDRAAAAA A A A A

Weniger anzeigen



Antworten

Abbildung 81 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 231

So erläutert @jessicacook3203, dass ihr/ ihm diese Challenge sie dazu bringt, Motivation fürs Aufstehen zu haben. @dogaedremit8721 und @johannarubio1606 erklären, dass sie diese Challenge im Alltag motiviert. Dabei bemerken Praktizierende, dass diese Triebkraft durch Yoga entsteht und einem/ einer im Alltag hilft, Hürden oder Aufgaben zu bewältigen.

Nun zu den Aspekten, die nur von den Online-Teilnehmenden genannt wurden. Dazu gehört die Entwicklung von neuen Routinen und Gewohnheiten.

¹⁹⁷ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in den Minuten 19:06 – 19:29.



@nadinedispirito8782 vor 2 Jahren

Five days down. Loving this new practice. The yoga and then meditation. It is wonderful practicing these things back to back. Developing new habits. Looking forward to what the rest of this practice brings and the future!



Antworten

Abbildung 82 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 277



@trailsofsunshine4347 vor 2 Jahren

New apartment, new job, and new cat. This past month has been entirely new and the transition has been a little difficult to navigate. Starting this journey to also incorporate a new healthy routine :) Yoga has always been my go-to to be centered and still. Thanks, Kassandra!



Antworten

Abbildung 83 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 273

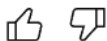
In @nadinedispirito8782 Kommentar steht, dass ihr/ ihm die Challenge dabei half, neue Gewohnheiten zu entwickeln. @trailsofsunshine4347 schreibt darüber, dass sie/ er Lebensveränderungen erlebte und sie/ er mit dieser Challenge eine neue gesunde Routine gewinnt. Damit ist erkennbar, dass Yoga Personen helfen kann, durch bestimmte Routinen zu einer verbesserten Alltagsbewältigung zu kommen.

Ein weiterer Aspekt der Online-Partizipant:innen ist die Selbstfürsorge.



@heivenlongevity vor 2 Jahren

Kassandra thank you so much, I'm addicted to your classes, it make me feel so much better taking care of my body !



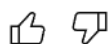
Antworten

Abbildung 84 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 68



@sandrinele5884 vor 2 Jahren

Thank you for these short practices Kassandra. Great way to start the day, saving these 15 minutes to take care of myself. Today's balance session was tricky, but good to practise. Namaste 🙏



Antworten

Abbildung 85 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 67



@user-is7xs1mr9y vor 1 Jahr

I just did this after several months and I hadn't realize how much pain I was in. It was still nice and relaxing to finally take care of myself again, but it's going to be tough to work through all this stiffness. Thank you once again Kassandra!



Antworten

Abbildung 86 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 134

So berichtet @heivenlongevity darüber, dass ihr/ ihm die Challenge half sich besser um ihren/ seinen Körper zu kümmern. @sandrinele5884 und @user-is7xs1mr9y schreiben darüber, dass ihnen die Challenge dabei half sich besser um sich selbst zu kümmern.

10.2.1.2 Yoga-Body vorausgesetzt?

Laut einigen Medienberichten wie dem von „StudySmarter“ kann sich dieser Wunsch jedoch zu einem verbesserten Ich ungesund sein und sich zu einem Wahn steigern. Beispielsweise kann durch diesen sogenannten Selbstoptimierungswahn das Streben entstehen, einen fitteren schlankeren Körper zu bekommen. Gleichzeitig wird in den Print-, Massen- sowie Sozialen Medien ein bestimmter Körpertyp vermittelt, nämlich jung, weiß, schlank und nicht beeinträchtigt. Dieses vermittelte Bild schafft nicht nur Druck genauso auszusehen, sondern schreckt potenzielle Partizipierende ab.¹⁹⁸ Jedoch berichten Sabrina Smith und Matthew Atencio in ihrer Forschung, dass die befragten Yoga-Lehrer:innen angaben, dass ihnen nicht aufgefallen sei, dass Yoga für manche Personen abschreckend sein könnte. Gleichzeitig sagte eine dieser befragten Personen aus, dass Yoga nicht für alle Körpertypen geeignet sei.¹⁹⁹

Genauso sagte Kai aus, dass seiner Meinung nach die meisten mehrgewichtigen Personen nicht für Yoga geeignet seien, weil sie wegen ihres Gewichts eine starke Bewegungseinschränkung erfahren. Erst wenn diese Personen regelmäßig die Bewältigung der Bewegung schaffen würden, können sie ebenso Yoga praktizieren. Zugleich räumt er ein, dass man die Beweglichkeit eines Menschen nicht aufgrund seines Aussehens beurteilen könnte und er selbst bereits öfters über die Beweglichkeit mehrgewichtiger Personen überrascht war.²⁰⁰

Genau dieses Stereotyp, dass nur schlanke junge Körper Yoga praktizieren können, bleibt in der Gesellschaft bestehen. Laut der Forschung von Clara Lewis wollen ihre untersuchten Teilnehmer:innen zwar nicht diesen „Yoga-Körper“ erreichen, trotzdem streben sie eine bestimmte Art von Muskelmasse an, die bei Yoga-Werbungen vermarktet wird.²⁰¹ Gleichzeitig geben Webseiten sowie Plattformen von den Sozialen Medien an, dass ein Vorteil von Yoga die Gewichtsabnahme und der Muskelaufbau ist. So gibt die Webseite „Cibdol“ an, dass das

¹⁹⁸ Vgl. Bailey/ Rice/ Gualtieri/ Gillett, Is #YogaForEveryone?, S. 827; vgl. Brosnan/ Nauphal/ Tompson, Acceptability and feasibility of the online delivery of hatha yoga, S. 1f.

¹⁹⁹ Vgl. Smith/ Atencio, “Yoga is yoga. Yoga is everywhere. You either practice or you don’t”, S. 1174ff.

²⁰⁰ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in den Minuten 24:31 – 24:51, 24:55 -24:59, 25:10 – 25:13, 25:25 – 25:59, 26:09 – 26:28, 26:42 – 26:50.

²⁰¹ Vgl. Lewis, Life chances and wellness: meaning and motivation in the ‘yoga market’, S. 542.

tägliche Yoga-Praktizieren unter anderem beim Abnehmen sowie Muskelaufbau helfen sollte. Denn diese Bewegungsart regt den Stoffwechsel an und reduziert den Fettanteil. Ein weiterer Grund für den Gewichtsverlust ist ein bewussterer Umgang im Alltag und aus diesem Grund die Wahl zu einer gesünderen Ernährungsweise. Zu guter Letzt steht auf dieser Webseite, dass durch Yoga Stress reduziert und aufgrund dessen Heißhungerattacken vermieden werden.²⁰² Gegen dieses Stereotyp stellen sich beispielsweise Cassandra sowie andere Yoga-Lehrer:innen, weil die Yoga-Praktik anders aussieht. Denn in Yoga-Kursen sind verschiedene Körpertypen anzutreffen. Beispielsweise spricht Jessamyn Stanley sich gegen eine Stereotypisierung aus, die zu den POC²⁰³ zählt und mehrgewichtig ist. Seit 2014 veröffentlicht sie selbst Yoga-Videos auf YouTube und publizierte ein Buch mit dem Titel „Every Body Yoga“. Im deutschsprachigen Raum wurde dieses Buch unter dem Titel „Every Body Yoga – Yoga für alle“ veröffentlicht. Mit ihrem Buch sowie mit ihren Videos möchte sie gegen dieses Stigma, dass Yoga nur für bestimmte Körpertypen geeignet ist, ankämpfen. Gleichzeitig möchte sie die Vielfalt auf den Matten fördern, denn ihrer Meinung nach sei das heutige Yoga zu stark in der weißen Mittel- und Oberschicht verankert.²⁰⁴

10.2.1.3 Workout

Lukas sowie manche Online-Teilnehmer:innen betrachten Yoga als Workout. Somit wird sich hier vermehrt auf die körperliche Ebene des Yogas konzentriert.

Jedoch wird ein Ingleichsetzung zwischen Yoga und Workouts bzw. zwischen Yoga-Studios und Fitness-Studios in den Forschungen von Michael Atkinson sowie Clara S. Lewis dementiert.

Laut Atkinson heben sich post-moderne Sportarten von Mainstream-Sportarten, bei denen der Wettkampf sowie Wettbewerb im Mittelpunkt stehen, ab. Dabei entwickelten sich bei den post-modernen Sportarten Subgruppen, die sich anhand ihrer Kleidung, Musik und Style voneinander abhoben, wie beispielsweise Skateboarden. Bei seiner Untersuchung stellte Atkinson fest, dass die meisten Personen, vorwiegend Frauen, deswegen Yoga praktizieren, weil sie den gängigen kompetitiven Sportarten entfliehen wollen und für sie mehr als nur der

²⁰² Vgl. Was passiert, wenn Sie jeden Tag Yoga machen? (02.01.2023) In: cibdol. Startseite. Blog. <<https://www.cibdol.com/de/blog/1897-was-passiert-wenn-sie-jeden-tag-yoga-machen#gewichtsabnahme-und-management>> (Zugriff am 25.06.2024).

²⁰³ Bedeutung siehe Glossar.

²⁰⁴ Vgl. Pötsch, Magdalena (2023): Yoga für alle. Yoga-Influencerin Jessamyn Stanley: "Die Yogabranche ist völlig verlogen!" In: Der Standard. Gesundheit. Bewegung & Fitness. <<https://www.derstandard.at/story/3000000162849/yogainfluencerin-jessamyn-stanley-die-yoga-branche-ist-voellig-verlogen>> (Zugriff am 07.06.2024).

Körper im Fokus steht. Jedoch gibt es eine andere Entwicklung in Richtung Marketing und Sport; wie beispielsweise Hot-Yoga, das Yoga mit anderen Bewegungsarten wie Thai Chi und Capoeira verbindet. Gleichzeitig wird Yoga für bestimmte Sportler:innen wie „Yoga für Golfer:innen“ beworben. Zudem wird Yoga promotet, um Gewicht zu verlieren und den Körper zu straffen etc.²⁰⁵

Genauso fand Lewis heraus, dass die Teilnehmer:innen ihrer Forschung das Gefühl haben, dass bei Fitness-Studios der Wettbewerb untereinander, in dem Sinn, wer kann mehr heben, eine wesentliche Rolle spielt, während bei Yoga die Selbstakzeptanz eine wichtigere Rolle spielt. Lewis wendet ein, dass zwar der Wettbewerbsgedanke im Yoga-Studio wegfällt, jedoch diese Gedanken im Alltag dennoch eine Rolle spielten. So möchten viele durch Yoga ihre Ziele in der Arbeit oder ihre akademischen Ziele erreichen.²⁰⁶

Dahingegen setzt Lukas Yoga mit „herkömmlichen“ Sportarten gleich, weil er Yoga sowie alle anderen Bewegungsarten sowie Sport allgemein als nicht entspannend empfindet. Laut ihm sei Yoga einfach eine andere Form von Sport und Fitness. Diese Betrachtungsweise kommt auch daher, dass er als einzigen Grund für Yoga die körperliche Gesundheit hält. Jedoch ist sein Vergleich in den Sprachmemos und im Interview nicht immer klar. So berichtet er in seinem Sprachmemo am sechsten Tag der Challenge am 21. Oktober 2023 um 12:39 folgendes:

„Es ist anstrengender, dass und die Übungen haben sich irgendwie mehr wie ein Workout angefühlt als wie Yoga.“²⁰⁷

Darin schildert er, dass Yoga etwas anderes sei als ein Workout, weil er den Vergleich zwischen Workout und Anstrengung zieht.

Neben Lukas stellen auch die Online-Teilnehmer:innen einen Vergleich zwischen Yoga und Workout auf.

²⁰⁵ Vgl. Atkinson, Michael (2010): Entering scapeland: yoga, fell and post-sport physical cultures. In: Sport in Society. Cultures, Commerce, Media, Politics 13, Heft 7/8, S. 1249–1267, hier S. 1252, S. 1259f.

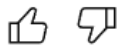
²⁰⁶ Vgl. Lewis, Life chances and wellness: meaning and motivation in the 'yoga market', S.542.

²⁰⁷ Vgl. Sprachmemo von Lukas - 9. Oktober 2023 um 18:36.



@bernadettemartinez5555 vor 2 Jahren

Hi Cassandra! I really enjoyed this workout time on the mat this morning. Much appreciated 🙏😊 and wanted to say thank you 😊!



Antworten

Abbildung 87 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 51



@AdeleFrey vor 2 Jahren

I really enjoy these morning classes especially when we also workout a bit!



Antworten

Abbildung 88 Yoga Challenge Tag 6, Pos. 46

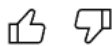


@user-sp4um2fg2k vor 2 Jahren

Im exercising with your videos(and only yours 😊) for over a year now. Thank you for that you are wonderful!

Also, these weekly challenges are very helpful. I would love to see more of them.

Good luck



Antworten

Abbildung 89 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 144

So schreibt @bernadettemartinez5555, dass sie/ er die Trainingszeit genossen hat, während @AdeleFrey berichtet, dass sie/ er es genoss, dass sie/er auch etwas trainiert hat. @user-sp4um2fg2k erläutert, dass sie/ er bereits seit Jahren mit Cassandra trainiert.

Im Gegensatz dazu stellt Hannah den Vergleich zwischen Yoga und Sport auf eine andere Weise dar. Sie bezieht sich weder auf den gesundheitlichen Aspekt noch auf die Anstrengung beim Yoga. Denn ihrer Meinung nach handelt es sich bei Yoga um keinen „super“ anstrengenden Sport.

10.2.2 Aspekt Ausgleich

Gleichzeitig steht bei Hannah der Aspekt des Ausgleichs im Mittelpunkt. Dieser Aspekt wurde zwar nicht von den anderen Interviewpartnern²⁰⁸ angesprochen. Jedoch finden sich in dieser Art und Weise Aussagen in den Kommentaren sowie in der Literatur wieder. Beispielsweise fand Clara Lewis bei ihrer Forschung heraus, dass Yoga verwendet wird, um den Arbeitsstress bewältigen zu können.²⁰⁹ Ein weiteres Beispiel ist die Forschung von Kanupriya Sharma et. al., die herausgefunden haben, dass Yoga-Praxis den Stress und Ängste reduziert und damit das

²⁰⁸ Dabei handelt es sich um die beiden Interviewpartner Kai und Lukas.

²⁰⁹ Vgl. Lewis, Life chances and wellness: meaning and motivation in the 'yoga market', S. 542.

Immunsystem stärkt.²¹⁰ Laut K. Sharma et. al. gehört Yoga neben Ayurveda und Homöopathie zu den traditionellen indischen Gesundheitspraktiken. Vor allem Yoga sollte durch die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele Einfluss auf die Psychologie und das Immunsystem haben.²¹¹

Hannah berücksichtigt bei ihrer Ansicht nicht nur die körperliche, sondern ebenso die geistige Ebene von Yoga. Denn mit Ausgleich meint sie, dass sie beispielsweise während dem Lernen bzw. Arbeiten am Bildschirm oder in stressigen Zeiten wie nach der Arbeit als Kellnerin gerne ihren Kopf und Körper „auslüftet“. So kann sie damit eine Bildschirmpause einlegen, obwohl sie Yoga-Videos verwendet, weil sie aufgrund ihrer Erfahrung nicht mehr auf den Bildschirm schauen muss. Sie lüftet ihren Kopf aus, indem sie abschaltet und nicht mehr nachdenkt, weil sie dem Video folgt. Somit ist keine geistige Anstrengung mehr notwendig und sie gibt gleichzeitig die Kontrolle ab. Sie lüftet ihren Körper aus, indem sie ihren Körper auspowert und anstrengt, weil sie damit viel mit ihrem Körpergewicht arbeitet. Jedoch sei es für sie nicht „super“ anstrengend, sondern nur leicht fordernd.²¹² Im Allgemeinen betrachtet sie das als guten Ausgleich zu sitzenden oder stehenden Tätigkeiten. (Ein weiterer Beweis dafür, dass alle Personengruppen Yoga benötigen. Siehe Kapitel „Personengruppen“)

Einen Zusammenhang mit den Kommentaren ist, dass sich auch die Online-Teilnehmer:innen ausgeglichen fühlen.



@janettorres73 vor 2 Jahren

Thank you, Kassandra... going into my day feeling balanced and grounded! HAGD! 😊



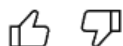
Antworten

Abbildung 90 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 131



@lindawhite8155 vor 1 Jahr

Thank you so much for a practice that brings me back to my center!



Antworten

Abbildung 91 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 182

²¹⁰ Vgl. Sharma/ Anand/ Kumar, The role of Yoga in working from home during the COVID-19 global lockdown, S. 734f.

²¹¹ Vgl. Sharma/ Anand/ Kumar, The role of Yoga in working from home during the COVID-19 global lockdown, S. 732.

²¹² Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minute 7:54 – 8:44.

So beschreibt @janettorres73, dass sie/er sich durch Yoga geerdet und ausgeglichen fühlt. Ebenso schreibt @lindawhite8155, dass sie/ er diese Praktik zurück zur Mitte gebracht hat.

10.2.3 Aspekt Emotionale Entlastung

Mit Yoga lassen sich emotionale Blockaden lösen, denn das Ziel dieser Bewegungsart ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Besonders sollte Yin-Yoga zu dieser emotionalen Bewältigung geeignet sein.

Laut der Webseite von „Körperguttut“ sind zahlreiche Studien vorhanden, die die beruhigende Wirkung von Yoga auf das Gehirn nachweisen. Besonders Yin Yoga sollte bei der Lösung der Gefühle helfen, durch das lange Halten der Asanas sowie der sanften Dehnung und Entspannung der Muskeln sowie des Geistes.²¹³ Bei Yin Yoga wird das tiefe Bindegewebe bearbeitet, dieses besteht aus Knochen, Gelenken und Bändern aus Faszien. Laut „Tintyoga“ werden unterdrückte oder verdrängte Emotionen im tiefen Bindegewebe gespeichert. Wenn jemand eine starke Emotion erlebt und diese Energie nicht freigesetzt wird, dann lagern sich diese körperliche Empfindung und Emotionen in diesem tiefen Bindegewebe ab.²¹⁴ Diese Emotionen werden durch das Dehnen gelöst. Zudem wird neben der Stille der Praktik sowie der Musik Gefühlen Raum gegeben, die überraschend und überfordernd hochkommen. Diese Gefühlsausbrüche erleben alle Personen, sogar erfahrene Yogi:nis.²¹⁵

Ein Bereich, wo sich diese Emotionen sammeln, ist die Innenseite der Oberschenkel oder Hüfte. Laut „yogamehome“ ist dies einer der häufigsten Bereiche. Beide Webseiten („yogamehome“, „Tintyoga“) sind sich einig, dass diese Verspannung entsteht, wenn man die Gelegenheit verpasst hat, seinen Fluchtinstinkt zu folgen und diese Stagnation sich im Körper speichert.²¹⁶ Diese Webseite rät einem, dass man diese Gefühle zulassen, beobachten und akzeptieren sollte.²¹⁷

²¹³ Vgl. Körperguttut (27.09.2023): Emotionsregulation mit Yin Yoga und Journaling. In: Körperguttut. <<https://koerpergut.at/emotionsregulation-mit-yin-yoga-und-journaling/>> (Zugriff am 05.06.2024).

²¹⁴ Vgl. Mit Yin Yoga emotionale und physische Blockaden lösen. (2021) In: TINT. Yogastile. <<https://tintyoga.com/de/magazine/yin-yoga/>> (Zugriff am 05.06.2024).

²¹⁵ Vgl. Körperguttut, Emotionsregulation mit Yin Yoga und Journaling. (Zugriff am 05.06.2024).

²¹⁶ Vgl. Mit Yin Yoga emotionale und physische Blockaden lösen. (2021) In: TINT. Yogastile. <<https://tintyoga.com/de/magazine/yin-yoga/>> (Zugriff am 5.6.2024); vgl. Patzer, Elena: Yoga Hüftöffner: 2x3 Übungen aus Yang und Yin Yoga. In: yogamehome. Home. Blog. <<https://www.yogamehome.org/yoga-blog/artikel/yoga-hueftoeffner>> (Zugriff am 05.06.2024).

²¹⁷ Vgl. Mit Yin Yoga emotionale und physische Blockaden lösen. (2021) In: TINT. Yogastile. <<https://tintyoga.com/de/magazine/yin-yoga/>> (Zugriff am 05.06.2024).

So beschreibt auch Kai, dass für ihn die Dehnungen im Hüftbereich wie Becken, Po und Beine sehr angenehm und sehr stressentlassend sind. Laut ihm wirkt es so, weil die Beine ständig in Verwendung sind.²¹⁸

10.3 Erfahrungen während der Challenge

Nun gehe ich auf die expliziten Erfahrungen von Hannah, Lukas und Kai während der Challenge ein.

10.3.1 Zeit der Challenge

Hannah, Lukas und Kai hielten sich nicht an die von der Challenge vorgegebene und gedachte Zeit. Doch wie bereits im empirischen Verfahren erwähnt, gab ich ihnen bezüglich der Zeit keine Vorgaben.

Lukas und Kai begannen ihre Challenge an einem Montag. Es ist zu erwähnen, dass Lukas die Challenge zweimal begann, weil er beim ersten Mal den vierten Tag vergessen hatte und danach nochmal von vorne anfang. Das erste Mal fing er am 9.Oktober 2023 und das zweite Mal am 16.Oktober 2023 an. Er beendete die Challenge am 22.Oktober 2023. Kai begann die Yoga-Challenge am 24.Juli 2023 und beendete die Challenge am 31.Juli (Montag), weil er den 26.Juli wegen seiner Arbeit und seinen Schichtdiensten ausgelassen/ vergessen hatte.

Eine Ausnahme stellt Hannah dar. Sie begann die Yoga-Challenge am 19.Juli 2023 (Mittwoch) und beendete die Challenge am 25.Juli 2023 (Dienstag).

Alle drei Teilnehmer:innen praktizierten Yoga an verschiedenen Tageszeiten – meist zwischen vormittags und abends. So sendete Hannah mir die Sprachmemos nach dem Yoga zwischen vormittags und abends, also zwischen 10 Uhr vormittags bis 10 Uhr abends. Lukas sendete mir seine Nachrichten meistens abends (zwischen 17 Uhr und 21 Uhr) mit zwei Ausnahmen (11 Uhr und 12 Uhr). Kai sendete mir seine Memos jeweils innerhalb eines Tages – jedoch meist zwischen Mitternacht und 3 Uhr.

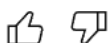
Dass diese Challenge zu unterschiedlichen Tages- und Wochenzeiten gestartet wird, lässt sich auch in den Kommentaren erkennen.

²¹⁸ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in den Minuten 5:41 – 5:43, 6:03 - 6:24.



@anastasiadoukas9716 vor 2 Jahren

I did Sunday on a Thursday ...it's going to be a relaxing day at work 😊 Thank you for this challenge Cassandra ✨🧘🏻🌸🙏🙏🙏



Antworten

Abbildung 92 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 187

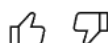
So schreibt @anastasiadoukas9716, dass sie/ er das Sonntagsvideo an einem Donnerstag absolvierte, um damit einen entspannten Tag in der Arbeit zu erleben.

Des Weiteren beginnen viele Online-Teilnehmer:innen die Yoga-Praktik nachmittags oder abends statt wie vorgesehen in den Morgenstunden.



@danielstauning-haargaard5889 vor 10 Monaten

Had to do this in the afternoon instead of the morning due to difficulty, and as such have completely skipped meditation



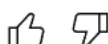
Antworten

Abbildung 93 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 7



@bubblezUp vor 2 Jahren

Yesterday and today's flows are perfect for evening relaxation. I did this video before bed and it definitely was calming and have me feeling ready for bed. Very Good! Namaste!



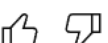
Antworten

Abbildung 94 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 172



@lucykelly6083 vor 2 Jahren

170122 I cheated and did this at the end of my day. It's not the same experience, but still feels good. Thank you. Namaste.



Antworten

Abbildung 95 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 62

So schrieb @danielstauning-haargaard5889, dass sie/ er diese Yoga-Praktik am Nachmittag statt in der Früh machte, weil es ihr/ ihm zu schwierig war. @bubblezUp und @lucykelly6083 machten ihre Yoga-Praktik am Abend, bevor sie zu Bett gingen. Jedoch hatten beide unterschiedliche Erfahrungen. @bubblezUp berichtet, dass die ersten zwei Videos der Challenge vor dem Zubettgehen geeignet sind und sie/ er sich ruhig und schläfrig fühlt. @lucykelly6083 erläutert, dass sich die Yoga-Praktik am Abend anders anfühlt.

Genauso wie @lucykelly6083 beschreibt Lukas, dass sich seine Praktik je nach Tageszeit anders anfühlte. Als er das zweite Yoga-Challenge Video am Abend absolvierte, fühlte er sich danach wacher. Während der Praktik waren für ihn die Positionen angenehm, weil er bei den Yin-Posen

etwas in die Pose hineindösen konnte. Im Gegensatz dazu machte er das sechste Yoga-Challenge Video gleich nach dem Aufstehen und für ihn fühlten sich die Asanas anstrengender an.

10.3.2 Orte der Challenge

Yoga Videos ermöglichen es den Teilnehmer:innen, jederzeit und an jedem Ort Yoga zu praktizieren. Interessanterweise haben meine Interviewpartner:innen für diese Challenge den jeweils gleichen Ort ausgewählt – nämlich das Wohnzimmer.²¹⁹ Eine kleine Ausnahme stellt Hannah dar. Im Zeitraum der Challenge war sie einige Tage auf Urlaub und so praktizierte sie diese Tage im Schlafzimmer des gemieteten Apartments.²²⁰

Bei der Challenge verwendeten die Teilnehmer:innen unterschiedliche Utensilien fürs Praktizieren. Während Hannah und Lukas Yoga-Matten verwenden, verwendet Kai Teppiche.²²¹ Aufgrund des Rates von Lukas Mutter verwendet er bei bestimmten Asanas zwei Matten – eine dicke und eine dünnere drüber.²²²

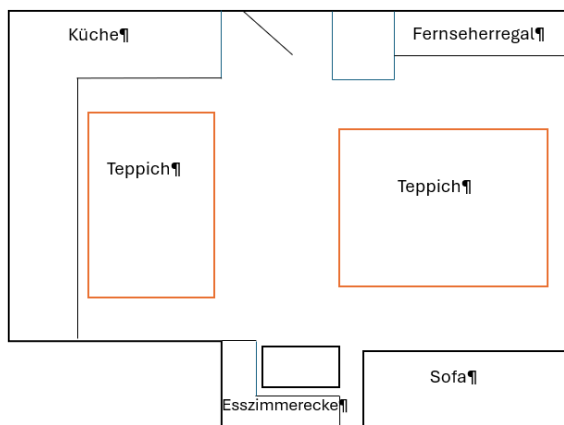


Abbildung 97 Kais Wohn-Küche²²³

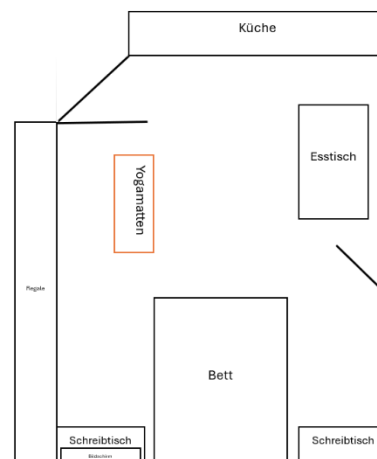


Abbildung 96 Lukas Wohn-Schlaf-Küche

Hannah spielte die Challenge am Laptop ab, den sie am Wohnzimmertisch stehen hatte. Die Matte hat sie davor ausgebreitet. Während des Urlaubs hat sie den Laptop aufs Bett oder auf den Boden gestellt.²²⁴ Lukas ließ die Videos auf seinem PC-Bildschirm laufen und seine Matte

²¹⁹ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in den Minuten 13:02 – 13:12; vgl. Interview mit Lukas - 20. Jänner 2024 2. Aufnahme in der Minute 5:28 – 5:43, 5:45 – 5:50, 6:05 – 6:10; vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minuten 3:12 – 3:58, 4:01 – 4:07.

²²⁰ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minuten 3:12 – 3:58, 4:01 – 4:07.

²²¹ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minute 3:12 – 3:58; vgl. Interview mit Lukas - 20. Jänner 2024 2. Aufnahme in der Minute 5:28 – 5:43; vgl. Notizen aus teilnehmender Beobachtung von Kai.

²²² Vgl. Interview mit Lukas - 20. Jänner 2024 2. Aufnahme in der Minute 5:28 – 5:43.

²²³ Die orangen Markierungen stellt den Ort der Challenge dar.

²²⁴ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minute 3:12 – 3:58.

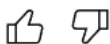
lag etwas davon entfernt.²²⁵ Kai verwendete sein Handy für die Videos und nahm dieses bei jeder Posen-Änderung mit. Teilweise hat Kai das Video davor angeschaut und praktizierte danach gleichzeitig mit dem Video.²²⁶

Aufgrund der Erfahrung schaute Hannah während der Praktik nicht mehr auf das Video, sondern verließ sich auf die „Cueings“²²⁷, die Cassandra während des Videos nannte. Wenn sie auf den Bildschirm schaute, dann nur, um zu überprüfen, ob sie die Pose richtig machte oder nicht.²²⁸ (Siehe Kapitel „über die Plattform, den Kanal und die ‚Content Creatorin‘“) Genauso geht es manchen Online-Teilnehmer:innen.



@christinalombardo3574 vor 1 Jahr

This is the first time I've done this routine. You do such a phenomenal job of explaining everything I did most of this with my eyes closed. I was able to relax and be fully engaged on the mat. You are one of my favorite teachers online!



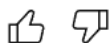
Antworten

Abbildung 98 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 260



@lucindabakker3953 vor 2 Jahren

Hi Cassandra 😊 ...thank you for your video's. I love all of them. Not only these last 7 days challenge but all of them. Your calming voice and clues are so easy to follow, even without looking to the screen. Recently I bought your book " Yin Yoga stretch the mindful way" on the internet too.. LOVE IT!.. love the colorful photos. Just looking at it ...



Antworten

Abbildung 99 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 259

So schreibt @christinalombardo3574 darüber, dass sie/er das Video mit geschlossenen Augen absolvierte, weil Cassandra alles erklärte. Genauso berichtet @lucindabakker3953, dass Kassandras Anweisungen so klar zu befolgen sind, dass sie/ er gar nicht mehr auf den Bildschirm schauen muss.

Andere wiederum schreiben, dass ihnen die „Cueings“ dabei halfen, die Asanas richtig auszuführen.

²²⁵ Vgl. Notizen aus teilnehmender Beobachtung von Lukas.

²²⁶ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in den Minuten 13:02 – 13:12, 13:41 – 13:51.

²²⁷ Bedeutung siehe Glossar.

²²⁸ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minuten 5:45 – 5:54, 5:58 – 6:26.



@carolynspencer2171 vor 2 Jahren

What a lovely practice to start my day! I appreciate how you give such clear and detailed guidance. For example, when I twisted during Sphinx pose, you can be sure I didn't have my hip pressed down properly until you told me to! All your little alignment tips make such a difference in enabling me to get the most out of each pose. Thank you, Cassandra! I am loving this challenge, as always! 🙏❤️

Weniger anzeigen



4 Antworten

Abbildung 100 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 171

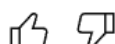


@amarisandrade1256 vor 2 Jahren

Kassandra: and try not to round your shoulders

Me: rounding shoulders, immediately relaxing 😊

It's the little details that make me really appreciate her 🙏



Antworten

Abbildung 101 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 51



@MISFITNXC vor 2 Jahren

That was sooo good, and the meditation as well.. I found myself internally repeating part on the inhale, and the other on the exhale, and it worked sooo well! 😊 How the heck do you know the tendencies?? 🤔 Like Everytime my shoulders want to come up , you're like " shoulders back" lol I love it, and it really helps me stay in proper alignment. Soo looking forward to tomorrow morning,as I don't go back to work until Wednesday 😊🙏

Weniger anzeigen



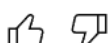
52 Antworten

1 Antwort



@veetownsendx vor 1 Jahr

She's yoda 😊❤️



Antworten

Abbildung 102 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 320

So schreibt @carolynspencer2171 darüber, dass sie/er die Tipps von Cassandra während der Praktik als hilfreich empfindet, um die Pose besser zu absolvieren. Wiederum @amarisandrade1256 berichtet darüber, dass sie/er Cassandra bezüglich dieser Tipps sehr schätzt. @MISFITNXC erläutert, dass sie/er sich wundert, dass Cassandra die Neigungen der Teilnehmenden während der Ausführung erahnt und Tipps dagegen gibt.

Ein weiteres Utensil, das bei den Teilnehmenden unterschiedlich ist, ist ihre Kleidung. Bei Hannah stand die Bequemlichkeit im Mittelpunkt, wobei sie eine Kombination aus einem Oberteil (wie Sport-BH, T-Shirt oder Pullover) und einem Unterteil (wie Jogginghose, Leggings

oder kurzer Hose) bevorzugte. Während Lukas irgendein T-Shirt und eine kurze Sporthose trug,²²⁹ trug Kai Alltagskleidung. Damit meinte er im Normalfall seine Jogginghose und T-Shirt, das er zu Hause trägt. Einmal praktizierte er in Jeans und merkte, dass das für die Übung nicht so gut ist.²³⁰

Nun lässt sich die Frage stellen: Wie sah die Praktik genau aus? Worauf bezogen sich die drei Teilnehmenden?

10.3.3 Meinung gegenüber Cassandra/ Erleben von Cassandra – Wie wird Cassandra erlebt?

Yoga-Lehrer:innen spielen neben der Yoga-Praktik als Ausübende eine wichtige Rolle als vermittelnde Person. Aus diesem Grund spielt die Meinung zu Cassandra eine wesentliche Rolle in der Yoga-Praktik. Dabei wurde sie von den drei Teilnehmer:innen unterschiedlich aufgenommen. Laut Hannah ist Cassandra zu steif und zu wenig locker. Hannah meinte, dass Cassandra ihr als Lehrerin nicht gelegen ist, aber dass dies eine Gefühlssache sei. Beispielsweise kritisiert sie Cassandra, dass sie zu viel rede und sich zu oft wiederholen würde.²³¹ Im Gegensatz dazu bezogen sich die anderen beiden Teilnehmer nicht direkt auf Cassandra. So bezog sich Kai auf ihre Videos statt auf die Lehrerin selbst. Er meinte, dass das Timing und Geschwindigkeit absolut passen würden.²³²

Wichtig zu erwähnen ist, dass beim Yoga im Generellen das Durchprobieren wichtig ist. Diese Meinung vertreten Hannah sowie Cassandra zugleich.²³³ Denn nicht jede Yoga-Klasse und jede Yoga-Art ist für jede Person geeignet und passend. Hannah meinte im Gespräch, dass dieses Durchprobieren zwar anstrengend sei, aber die kostenlosen Yoga-Videos genau dafür geeignet sind.²³⁴

Doch wie wurde die Challenge von den drei Teilnehmenden aufgenommen?

10.3.4 Meinung zur Challenge

Die Meinungen bezüglich der Challenge und der einzelnen Aspekte der Challenge sind sehr unterschiedlich.

Hannah hat es im Großen und Ganzen ganz gut gefallen. Sie empfand die Challenge als angenehm und die Atmosphäre als ruhig und entspannend. Ihrer Meinung nach kann man die

²²⁹ Vgl. Interview mit Lukas - 20. Jänner 2024 2. Aufnahme in der Minute 6:26 – 6:36.

²³⁰ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in den Minuten 15:03 – 15:07, 15:09 – 15:25.

²³¹ Vgl. Sprachmemo von Hannah am 20. Juli 2023 um 10:57 und am 22. Juli 2023 um 20:49.

²³² Vgl. Sprachmemo von Kai am 24. Juli 2023 um 23:49 und am 29. Juli 2023 um 15:38.

²³³ Vgl. Reinhardt, About Me, Your Questions Answered! (Zugriff am 04.10.2023).

²³⁴ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in den Minuten 12:29 – 12:47, 12:51 – 13:01.

Challenge aufgrund der kurzen Dauer –im Durchschnitt sind die Videos 15 Minuten lang – gut in den Alltag einbauen.²³⁵ Die Länge der Videos könnte in der Planung von Cassandra eine Rolle gespielt haben. Ein Grund hierfür könnte sein, dass es sich um eine Morgen-Yoga-Praktik handelt und zu dieser Tageszeit die meisten Personen eventuell nicht sehr viel Zeit zur Verfügung haben. Um jedoch Yoga in diesen Morgenstunden einbauen zu können, bieten sich diese kürzeren Videos besser an und somit wird ihre Morgen-Routine nicht wesentlich durchs Yoga beeinträchtigt. Die Meinungen von den beiden anderen Teilnehmenden bezüglich der Challenge sind kürzer. Lukas empfand die Challenge als ganz ok und Kai fand die Challenge als angenehm und entspannend.²³⁶

10.3.4.1 Erklärungen

Beispielsweise ist die Meinung bezüglich der Erklärungen in den Videos sehr unterschiedlich. Hannah und Lukas meinen, dass Cassandra zu wenig erklärt. Lukas findet, dass Cassandra zu wenig aufklärt, wie etwas funktioniert und warum.²³⁷ Hannah wiederum berichtet in ihren Sprachmemos, dass Cassandra bestimmte Aspekte der Praktik gut erklärt, wie beispielsweise warum Körperrotationen gut sind, andere wiederum nicht. So stört es Hannah, dass Cassandra nicht die Yoga-Art wie Vinyasana sowie die einzelnen Posen wie die Taubenpose - Eka Pada Rajakapotasana erklärt.²³⁸ Jedoch handelt es sich hierbei um grundlegende Dinge, worüber sich die Partizipierenden selbst informieren können, anhand von anderen Videos oder anhand von Recherchen im Internet. Ob diese Informationen relevant für die Ausführung der Yoga-Videos sind, ist wiederum eine andere Frage. Für Anfänger:innen könnte eine große Informationsflut von Begriffen und deren Bedeutungen eventuell abschreckend wirken. Generell störte es Hannah, dass Cassandra zu viel rede, sich oft wiederholt und zu wenig erklärt.²³⁹

²³⁵ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minute 1:47 -2:07.

²³⁶ Vgl. Sprachmemo von Kai am 24. Juli 2023 um 23:49; am 25. Juli 2023 um 23:12; 27. Juli 2023 um 3:08; am 27. Juli 2023 um 3:09; am 28. Juli 2023 um 14:52; am 29. Juli 2023 um 15:38; am 31. Juli 2023 um 00:07 und am 7. August 2023 um 01:53; vgl. Lukas Nachricht am 10. Juni 2024.

²³⁷ Vgl. Interview mit Lukas - 20. Jänner 2024 2. Aufnahme in der Minute 4:42 – 5:05.

²³⁸ Vgl. Sprachmemo von Hannah am 21. Juli 2023 um 16:38; am 22. Juli 2023 um 20:49 und am 23. Juli 2023 um 18:29.

²³⁹ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minute 23:44 – 24:23; vgl. Sprachmemo von Hannah am 20. Juli 2023 um 10:57 und am 22. Juli 2023 um 20:49

Eine andere Meinung vertritt Kai, der in seinen Sprachmemos meinte, dass diese Videos gut erklärt sind.²⁴⁰ Diese Diskrepanz könnte vielleicht daran liegen, dass manche Personen nicht so viel Erklärung benötigen wie andere oder ihnen die einfache Erklärung lieber ist.

10.3.4.2 Beeinflussungs-Faktoren

Während der Challenge gab es für die drei Partizipierenden ein paar Faktoren, die diesen Personen entweder aufgefallen sind oder sie gestört haben. Manche Faktoren kommen aus dem Video, andere wiederum kommen aus ihrem persönlichen Umfeld.

Zu den Faktoren im Video zählen Affirmationen²⁴¹, die Nennung des Tages sowie die fehlende Musik. Beispielsweise waren die Affirmationen für Hannah zu lang und zu langweilig. Sie empfand, dass Cassandra die Affirmationen zu wenig oft wiederholte, so dass sie es sich nicht merken konnte. Des Weiteren macht es für Hannah den Eindruck, dass für Cassandra nur die ersten Minuten des Videos wichtig zu sein scheinen.²⁴² Genauso kritisieren die Online-Partizipant:innen diesen Aspekt des Videos.

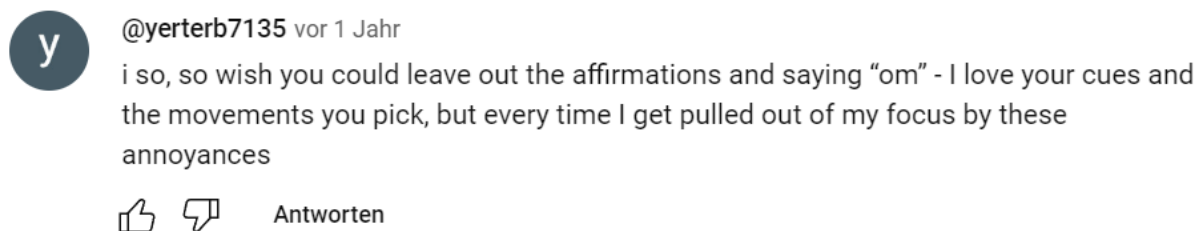


Abbildung 103 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 201

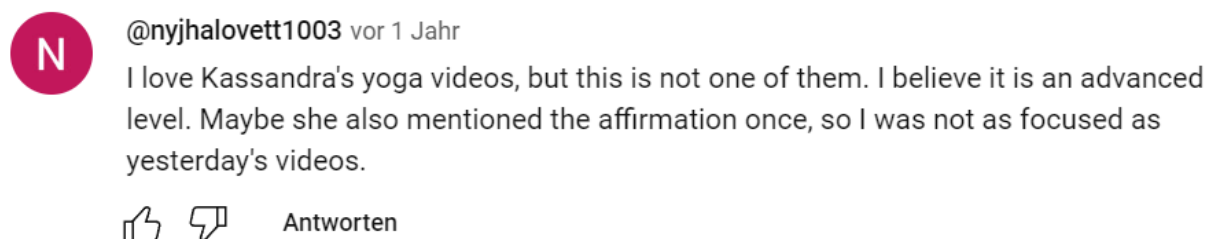


Abbildung 104 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 202

Beispielsweise kritisiert @yerterb7135, dass sie/ er sich statt der Affirmation ein Mantra am Ende wünschen würde und die Affirmationen ablenkend wären. @nyjhalovett1003 berichtet, dass ihr/ ihm dieses Video nicht gefallen hat und sie/ er nicht fokussiert war, weil Cassandra die Affirmation laut dieser Person nur einmal erwähnte.

²⁴⁰ Vgl. Sprachmemo von Kai am 31. Juli 2023 um 00:07.

²⁴¹ Beschreibung siehe Glossar.

²⁴² Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minute 23:06 – 23:37; vgl. Sprachmemo von Hannah am 19. Juli 2023 um 21:54 und am 24. Juli 2023 um 17:23.

Ein Faktor, der Hannah vor allem am Anfang der Challenge störte, war die Nennung des Tages. Sie begann die Challenge Mittwoch abends und Cassandra sagt in ihrem Video wiederholt, dass es Montagmorgen sei.²⁴³ Genau dieser Störfaktor wird in den Kommentaren ebenso erwähnt.



Abbildung 105 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 203

So wünschte sich @luisluna6046 darüber, dass die Wochentage nicht genannt werden, weil sie/ er am Sonntag anfang.

Ein weiterer Störfaktor, den Hannah nennt, ist die fehlende Musik. Cassandra benutzte nur an zwei der sieben Tage Hintergrundmusik. So hören alle Teilnehmer:innen an den restlichen fünf Tagen der Challenge außer der Stimme von Cassandra nichts. Hannah mag diese Stille nicht so, sondern bevorzugt etwas Musik im Hintergrund.²⁴⁴ Diese fehlende Musik ist auch den Online-Teilnehmer:innen aufgefallen.

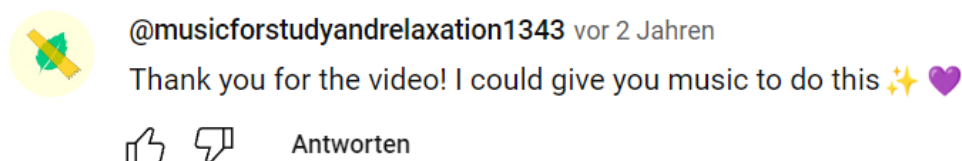


Abbildung 106 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 53

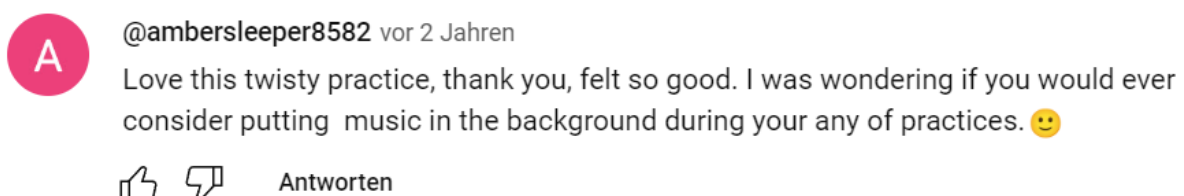


Abbildung 107 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 164

So schreibt @musicforstudyandrelaxation1343, dass sie/ er ihr Musik zur Verfügung stellen könnte. Während @ambersleeper8582 sich fragt, ob Cassandra überlegen würde, Musik in den Hintergrund zu geben.

²⁴³ Vgl. Sprachmemo von Hannah am 19. Juli 2023 um 21:54.

²⁴⁴ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in den Minute 2:29 – 2:36, 2:40 – 2:47.

Zu den Faktoren aus dem persönlichen Umfeld zählen unter anderem Katzen. Beispielsweise empfand Kai seine zwei Katzen während der Yoga-Praktik als störend, weil diese randaliert und ihn so aus dem Konzept gebracht haben.²⁴⁵

Weitere Störungsfaktoren im persönlichen Umfeld könnten laut Sharma et. al. die eigene Wohnung sein, die für das Praktizieren zu klein sein könnte.²⁴⁶

10.3.4.3 Meinung und Schwierigkeiten bei bestimmten Asanas

Während Hannah an manchen Tagen schilderte, welche Asanas ihr nicht gefallen haben, berichteten Lukas und Kai darüber, bei welchen Asanas oder an welchen Tagen sie sich schwergetan haben. Das könnte an ihren unterschiedlichen Erfahrungsstufen liegen. Hannah hat aufgrund ihrer mehrjährigen Yoga-Erfahrung kaum Schwierigkeiten beim Yoga, während Kai und Lukas aufgrund ihrer mangelnden Erfahrung eher auf Schwierigkeiten hinweisen.

So berichtet Hannah in ihrem Sprachmemo am zweiten Tag der Challenge, dass ihr dieses Video gar nicht gefallen hat, weil bei diesem Video die Asanas lange gehalten werden musste. Sie hatte hingegen Lust auf ein wenig Bewegung.²⁴⁷

Dahingegen berichten Lukas und Kai über einige Komplikationen bezüglich der einzelnen Asanas sowie über die Erschwernisse während der Yoga-Praktik im Allgemeinen. Diese gleichen sich entweder untereinander oder stimmen mit den Schwierigkeiten, die auch die Online-Teilnehmer:innen nannten, überein.

Eine großes Problem bei den Asanas von Lukas, Kai sowie den Online-Teilnehmer:innen ist das Gleichgewicht. Lukas berichtet in seinen Sprachmemos am vierten Tag der Challenge, dass er bei der Yoga-Praktik zwei Mal umgefallen ist. So hatte er ebenso Schwierigkeiten beim Asana „dreibeinigen herabschauenden Hund – Tri Pada Adho Mukha Svanasana“, weil hier die Balance im Mittelpunkt steht.²⁴⁸ Am gleichen Challenge-Tag der Challenge bemerkte Kai bei seinem Memo an, dass diese Yoga-Praktik aufgrund dieses Fokus auf Balance und Stabilität wesentlich anstrengender gewesen war.²⁴⁹ Diese gleichen Probleme am gleichen Tag hatten genauso einige der Online-Teilnehmer:innen.

²⁴⁵ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in der Minute 24:25 – 24:28; vgl. Sprachmemo von Kai am 31. Juli 2023 um 00:07.

²⁴⁶ Vgl. Sharma/ Telles/ Gandharva/ Balkrishn, Yoga instructors' reported benefits and disadvantages associated with functioning online, S. 5.

²⁴⁷ Vgl. Sprachmemo von Hannah am 20. Juli 2023 um 10:57.

²⁴⁸ Vgl. Sprachmemo von Lukas am 19. Oktober 2023 um 18:52; vgl. Notizen von der Teilnehmenden Beobachtung.

²⁴⁹ Vgl. Sprachmemo von Kai am 28. Juli 2023 um 14:52.



@Nathalie_Marie_R vor 2 Jahren

Some of these poses were really hard. Balancing on my right leg is the worst, I always need support, it's like I'm standing on a ball and I keep falling. It's really something I need to work on. Have a beautiful day! ☀️



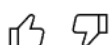
Antworten

Abbildung 108 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 30



@luciehsuen8981 vor 2 Jahren

Good morning Kassandra. Thank you for a wonderful short sequence on balance. I need work on my balance. I have been able to take up the challenge in my balance & work it slowly but accepting my limitations. I love the fun way you bring balance into the short practice. ❤️



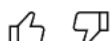
Antworten

Abbildung 109 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 129



@sunshine.e3922 vor 2 Jahren

hi kassandra! is it normal that i almost fell down with every pose :D I've been doing your yoga practises for four days now each morning and night but I still find it hard to find my centre point for balance! am I doing something wrong or is this normal for a new starter here?



Antworten

Abbildung 110 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 152

@Natalie_Marie_R beschreibt dieses Problem, indem sie/ er einen Vergleich zieht. Sie/ er vergleicht ihr/sein Problem mit der Balance auf dem rechten Bein wie auf einem Ball zu stehen.

@luciehsuen8981 schreibt, dass sie/ er noch an seinem Gleichgewichtssinn arbeiten müsse.

@sunshine.e3922 fragt sich, ob es für Anfänger:innen normal sei, bei jeder Pose zu fallen.

Neben dem Gleichgewichtssinn stellen die mangelnde Mobilität und Dehnbarkeit des Körpers Komplikationen dar. So berichtet Kai in seinen Sprachnachrichten, dass er sich so fühlen würde, als wäre er in einen Betonmischer gefallen oder als wäre er eingerostet. Dieses Gefühl begründet er damit, dass er viel herumsitzen würde.²⁵⁰ Neben Kai berichtet eine weitere Person über ihre Inflexibilität.

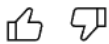
²⁵⁰ Vgl. Sprachmemo von Kai am 24. Juli 2023 um 23:49; am 25. Juli 2023 um 23:12; am 27. Juli 2023 um 3:09; am 29. Juli 2023 um 15:38 und am 7. August 2023 um 01:53.



@idafisker6645 vor 2 Jahren

I really enjoyed this challenge even though I spent more days than intended.
A little feedback:I find that thread the needle and puppy pose, are hard to hold as long as you do in this and the Tuesday video. Maybe I'm particularly inflexible and just need to practice, maybe others feel the same way?
I'll probably do this challenge again as it is a perfect amount of time in my mornings.
Keep up the good work! 😊

Weniger anzeigen



Antworten

Abbildung 111 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 65

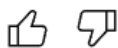
So berichtet @idafisker 6645 darüber, dass sie/ er bei zwei Asanas besondere Schwierigkeiten hat und fragt, ob sich andere genauso fühlen, oder ob sie/ er einfach sehr unflexibel ist.

Neben diesen rein körperlichen Aspekten gibt es bei Lukas und einigen Online-Teilnehmer:innen Probleme bei spezifischen Asanas. Lukas erwähnt in seinen Memos sowie beim Interview, dass er sich besonders schwer tat, bei den Asanas „herabschauenden Hund - Adho Mukha Svanasana“ sowie „Vorwärtsbeuge mit gespreizten Beinen - Prasarita Padottanasana“.²⁵¹ Die Online-Teilnehmer:innen haben Schwierigkeiten bei anderen Asanas.



@alicialatour vor 2 Jahren

Wow low boat was hard haha need to work on that



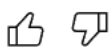
Antworten

Abbildung 112 Yoga Challenge Tag 6, Pos. 213



@pattinyc6205 vor 1 Jahr

I love happy baby but find it so challenging to hold as long as today. Thanks for pushing me!



Antworten

Abbildung 113 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 118

So schreibt @alicialatour, dass sie sich schwer tat bei dem Asana „Halbbootpose - Ardha Navasana“. Wiederum @pattinyc6205 fand das lange Halten des Asanas „Glückliches Baby (happy baby) - Ananda Balasana“ als herausfordernd.

²⁵¹ Vgl. Interview mit Lukas - 20. Jänner 2024 1. Aufnahme in der Minute 1:29 – 1:44; vgl. Sprachmemo von Lukas am 16. Oktober 2023 um 18:20.

Neben Problemen mit den Asanas gab es bei Kai Schwierigkeiten bei der zeitlichen Koordinierung der Videos. Dadurch kam es dazu, dass Kai die Videos öfter zurückgespult hat.²⁵² Es gibt bei den Online-Teilnehmer:innen weitere Schwierigkeiten, die die Interviewpartner:innen nicht erwähnten. Dazu zählen Schwierigkeiten bei der Körperstabilität sowie Hüftblockaden.

Bei der Teilnehmenden Beobachtung fiel mir auf, dass einige dieser genannten Schwierigkeiten präsent waren, während andere Akteur:innen wiederum sich verbessert hatten.

So sah ich noch immer die Probleme beim Gleichgewicht sowie der eingeschränkten Mobilität, jedoch hat sich die zeitliche Koordinierung verbessert. Das könnte daran liegen, dass sich bei gemeinsamen Yoga-Praktiken aneinander orientiert wird und dadurch eventuell Sequenzen nicht verpasst werden.

Gleichzeitig lässt sich die Frage stellen, wie Lukas und Kai mit diesen Schwierigkeiten in der Praktik umgegangen sind.

10.3.4.4 Abänderungen

Wie bereits erwähnt nennt Cassandra bei ihren Videos Modifikationen²⁵³, wenn die Asanas für die Teilnehmenden zu schwierig sein sollten. Genauso stellte sie bei dieser Challenge Änderungen vor.

Kai versuchte so gut wie möglich diese Videos zu absolvieren. Bei Schwierigkeiten pausierte er das Video oder wiederholte das Video. Im Generellen versuchte er die Ausführung der Asanas, so wie es Cassandra vorzeigt. Zeitweise probierte er, wenn er bemerkte, dass er die richtige Ausführung nicht schafft, eine Zwischenlösung zwischen den vorgezeigten Asana und der Abänderung. Falls dies jedoch nicht gelang und er die Pose noch immer nicht hinbekommen hat, versuchte er die Abänderung.²⁵⁴

Diese gleiche Vorgangsweise lässt sich auch bei Lukas erkennen. Im Gespräch mit Lukas meinte er, dass er normalerweise die Asanas versucht, und dann, wenn er es nicht schaffen würde, einfach auslässt. Jedoch musste er nichts auslassen. Beim Gespräch kam heraus, dass Lukas die Modifikationen nicht so annahm, wie sie inszeniert/ gedacht waren. Seiner Meinung nach gab es keine Alternativen zu den vorgezeigten Asanas.²⁵⁵

²⁵² Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in den Minuten 00:47 – 1:01, 1:14 – 1:28, vgl. Sprachnachricht am 28. Juli 2023 um 14:52.

²⁵³ Bedeutung siehe Glossar.

²⁵⁴ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in den Minuten 00:47 – 1:01, 1:14 – 1:28.

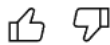
²⁵⁵ Vgl. Interview mit Lukas - 20. Jänner 2024 1. Aufnahme in der Minute 2:23 – 2:35.

Gleiches lässt sich auch bei den Kommentaren erkennen. Es wird kein Bezug zu den Modifikationen genommen, jedoch auf Hilfsmittel.



@jennifermmary2350 vor 1 Jahr

I found that placing 2 blocks on their lowest level to lean my elbows on in the low lunge worked well for me as it was too much to go down on my elbows on the floor. Great stretches & I enjoyed the meditation - thank you Kassandra this is the second time on this morning challenge 😊👍🙏



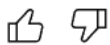
Antworten

Abbildung 114 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 102



@blade-ig3ov vor 2 Jahren

good session this morning. blocks always help my lunges and towel under knees. have a great day!



Antworten

Abbildung 115 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 387

So erwähnten @jennifermmary2350 und @blade-ig3ov, dass sie Blöcke und Handtücher verwenden, um beispielsweise beim Asana „Niedriger Ausfallschritt – Anjaneyasana“ tiefer in die Pose zu kommen.

10.4 Ihre Erfahrungen nach der Challenge

Hier möchte ich darauf eingehen, welche Gefühle und Resultate die Challenge nach jedem Tag mit sich gebracht hat.

10.4.1 Gefühle

Während der Challenge sowie nach der Challenge wurden sehr viele Berichte über Gefühle gemacht, beispielsweise wie sich die Teilnehmer:innen fühlen sowie wie sie sich gefühlt haben. Manche dieser Gefühle gleichen denen der Online-Teilnehmer:innen. Andere Gefühle, die von den Online-Teilnehmer:innen erwähnt wurden, wurden von den Teilnehmer:innen nicht erwähnt. Ähnliche Gefühle schilderte Clara S. Lewis in ihrer Forschung.

Zu den Gefühlen, die in den beiden Gruppen (online und „offline“) gleich sind: Entspannung, Munterkeit und Gefühl der Besserung.

10.4.2 Entspannung

Eine große Gemeinsamkeit spiegelt das Gefühl der Entspannung wider. So berichtet C.S. Lewis in ihrem Artikel, dass für die aktiven Teilnehmer:innen ihrer Forschung Yoga auf körperlicher Ebene die Lösung von Stress sowie Entspannung bedeutet.²⁵⁶

Genauso erwähnten alle drei Partizipant:innen in ihrem Sprachmemos oder im Gespräch die Entspannung nach dem Yoga. So empfindet Hannah Yoga im Allgemeinen als entspannend.²⁵⁷ Auch Kai erwähnte am zweiten Tag der Challenge, dass für ihn diese Yoga-Praktik sehr entspannend war.²⁵⁸ Im Gegensatz dazu erläuterte Lukas im Gespräch, dass für ihn weder Yoga noch andere Sportarten entspannend seien.²⁵⁹ Diese unterschiedliche Wahrnehmung von Entspannung bzw. Nicht-Entspannung lässt sich mit der generell unterschiedlichen Erfahrung von Yoga vergleichen.

Den generellen Aspekt der Entspannung greifen ebenso die Online-Partizipierenden auf.

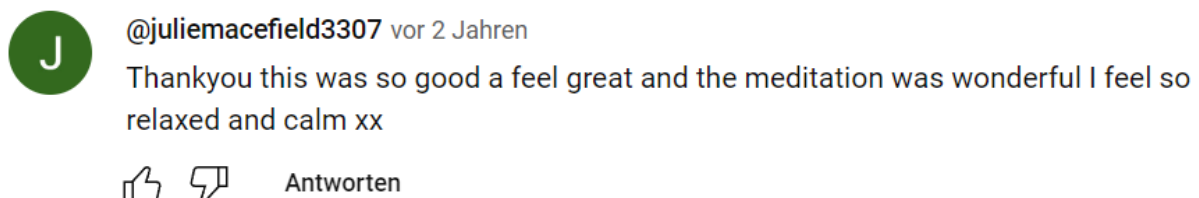


Abbildung 116 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 208

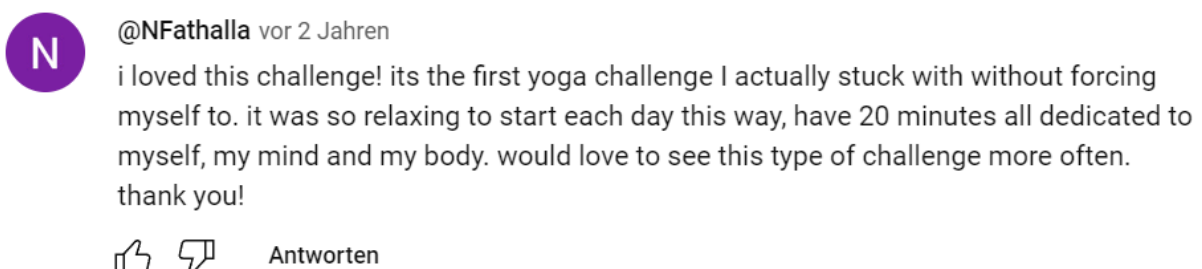


Abbildung 117 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 247

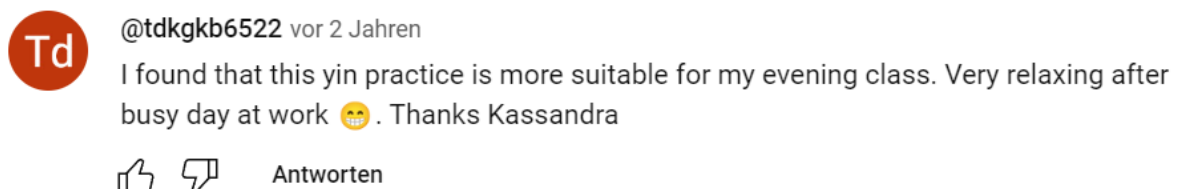


Abbildung 118 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 131

²⁵⁶ Vgl. Lewis, Life chances and wellness: meaning and motivation in the 'yoga market', S. 540.

²⁵⁷ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minute 7:54 – 8:44, 14:48 – 15:14.

²⁵⁸ Vgl. Sprachmemo von Kai am 25. Juli 2023 um 23:12.

²⁵⁹ Vgl. Interview mit Lukas - 20. Jänner 2024 2. Aufnahme in der Minute 1:18 – 1:22, 1:27 – 1:34, 1:47 – 1:48.

So schreibt @juliemacefield3307, dass sie/er sich nach dieser Yoga-Praktik entspannt und ruhig fühlt. @NFathalla und @tdkgkb6522 berichten darüber, dass für sie diese Praktik entspannend ist. Während @NFatahlia den Tag entspannt anfang, hat @tdkgkb6522 den Tag entspannt beendet.

10.4.3 Gesundheitlich besser fühlen

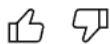
Eine weitere Gemeinsamkeit ist das Gefühl, sich besser zu fühlen. Lewis nennt unter den genannten gesundheitlichen körperlichen Vorteilen von Yoga die Stärkung des Immunsystems. Des Weiteren vergleichen ihre Teilnehmer:innen das Gefühl nach dem Yoga mit Geschlechtsverkehr und/ oder Drogen. Lewis analysiert diese Aussagen damit, dass Yoga ein sicheres Gefühl der Bewusstseinsveränderung sowie intimes physisches Vergnügen/ Intimität erweckt.²⁶⁰ Diesen Vergleich zogen die drei Teilnehmenden nicht. Nur Lukas berichtet in seinem Sprachmemo am dritten Tag, dass er sich den Tag über krank gefühlt hatte und durch die Yoga-Praktik sich nun besser fühlen würde.²⁶¹

Genauso berichten die Online-Teilnehmer:innen darüber, dass sie sich durch die Übung nun besser fühlen würden.



@Chronopod vor 2 Jahren

Seriously astounding. My body feels so much better than when i awoke. You are a great teacher and dare I say, friend :)



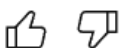
Antworten

Abbildung 119 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 193



@hannahd208 vor 2 Jahren

Thanks! I feel so much better than before :)



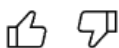
Antworten

Abbildung 120 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 69



@jenabell6461 vor 2 Jahren

I def feel better after doing this routine. Namaste from Detroit, Michigan.



Antworten

Abbildung 121 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 229

²⁶⁰ Vgl. Lewis, Life chances and wellness: meaning and motivation in the 'yoga market', S. 540.

²⁶¹ Vgl. Sprachmemo von Lukas am 18. Oktober 2023 um 18:38.

So schreibt @Chronopod darüber, dass sie/ er sich nun besser als nach dem Aufstehen fühlt. @hannahd208 und @jenabell6461 berichten darüber, dass sie sich nach dieser Routine besser fühlen würden.

10.4.4 Munter

Ein Aspekt, der sich nicht mit den Ergebnissen von Lewis gleicht, ist der Aspekt des veränderten Energielevels. Lukas erwähnte in einem Sprachmemo am zweiten Tag, dass er sich nach der Übung wacher fühlt.²⁶² So erwähnen auch Online-Teilnehmer:innen, dass sie sich nach der Übung munter und energiegeladen fühlen würden.

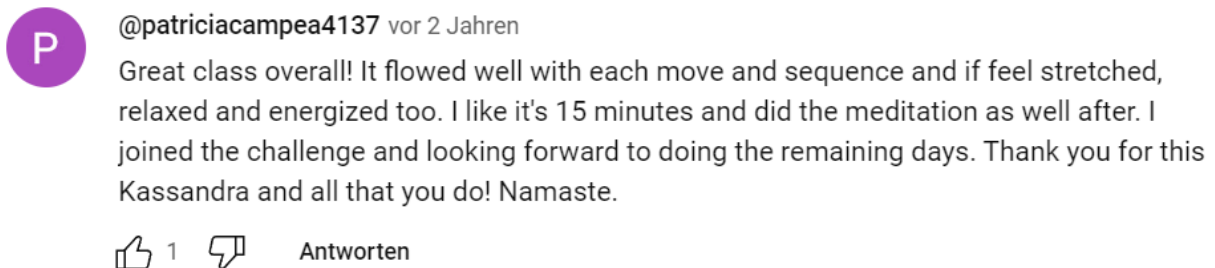


Abbildung 122 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 227

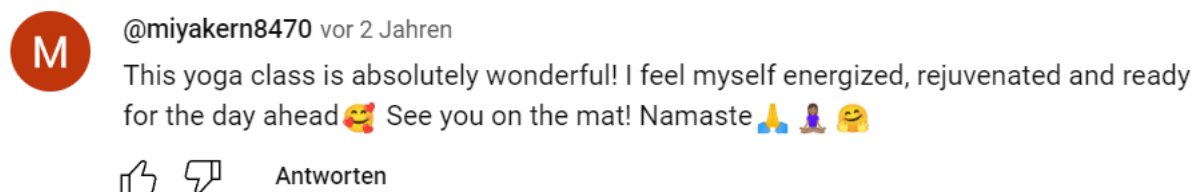


Abbildung 123 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 222

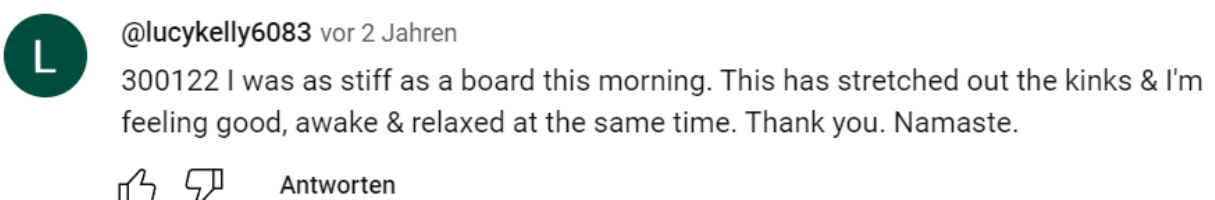


Abbildung 124 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 291

So schreiben @patriciacampes4137 und @miyakern8470 darüber, dass sie sich angespornt fühlen. @lucykelly6083 schreibt darüber, dass sie/ er sich munter, gut und entspannt fühlt.

10.5 Resultate

Während der Challenge sowie nach der Challenge wurde auf die Resultate der Challenge eingegangen, etwa welche Veränderungen die Akteur:innen erlebten. Manche dieser Resultate gleichen denen der Online-Teilnehmer:innen sowie der Forschung von Lewis. Jedoch

²⁶² Vgl. Sprachmemo von Lukas am 17. Oktober 2023 um 20:28.

nannten die Online-Teilnehmer:innen mehr Resultate als die Interviewpartner:innen, auf die ich jedoch nicht genauer eingehen werde.

10.5.1 Gegen Schmerzen

Ein gemeinsam formuliertes Resultat ist, dass Yoga gegen Schmerzen hilft. Laut einigen Forschungen hilft Yoga gegen Schmerzen.²⁶³ Zum Beispiel hat Lewis' Forschung herausgefunden, dass Yoga gegen untere Rückenschmerzen hilft.²⁶⁴

So berichtet Lukas am siebten Tag der Challenge, dass die Schulterschmerzen, die er normalerweise hat, sich nach dieser Woche gebessert haben.²⁶⁵ Genauso berichten Online-Partizipant:innen, dass ihre Schmerzen durch Yoga gelindert würden.

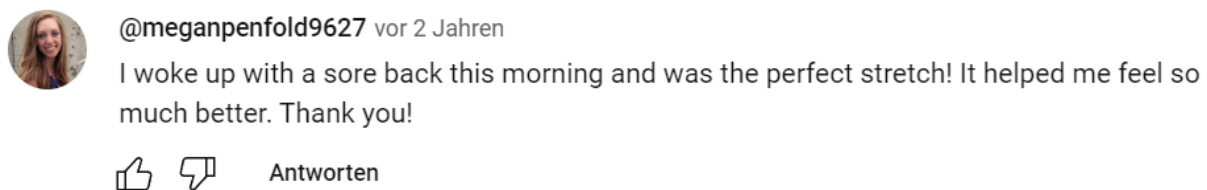


Abbildung 125 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 74

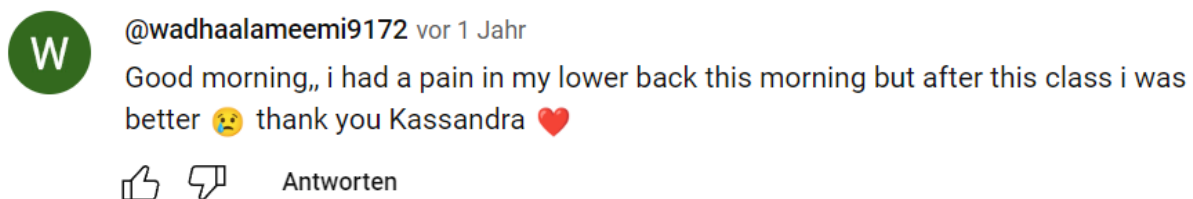


Abbildung 126 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 77

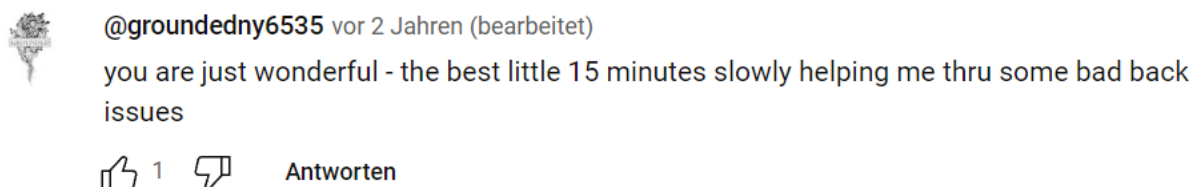


Abbildung 127 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 379

So schreiben @meganpenfold9627 und @wadhaalameemi9172 darüber, dass sie mit Rückenschmerzen aufgewacht sind und sich diese durch die Praktik verbesserten. @groundedny6535 schreibt darüber, dass ihr/ ihm diese Yoga-Praktik bei Rückenschmerzen helfen würde.

²⁶³ Vgl. Chang, DG/ Holt, JA/ Sklar, M/ Groessl, EJ (2016): Yoga as a treatment for chronic low back pain: a systematic review of the literature. In: J Orthop Rheumatol 3, Heft 1:8. Zitiert nach: Brosnan, Phoebe/ Nauphal, Maya/ Thompson, Martha C. (2021): Acceptability and feasibility of the online delivery of hatha yoga: A systematic review of the literature. In: Complementary Therapies in Medicine 60, S. 1 – 7, hier S. 1.

²⁶⁴ Vgl. Lewis, Life chances and wellness: meaning and motivation in the 'yoga market', S. 540.

²⁶⁵ Vgl. Sprachmemo von Lukas am 22. Oktober 2023 um 11:03.

10.5.2 Schnelle Ergebnisse

Ein Ergebnis, das sich nicht mit den vorherigen Forschungen glich, ist, dass sich schnell Verbesserungen durch Yoga zeigen. So berichtete Lukas am fünften Tag der Challenge, dass er sich bei dem Asana „herabschauender Hund - Adho Mukha Svanasana“ besserte. Beim Gespräch erwähnte er, dass er überrascht war, dass er schneller einen Fortschritt sah als gedacht. Bereits nach den ersten drei bis vier Tagen bemerkte er schon die ersten Verbesserungen während der Praktik.²⁶⁶ Genauso berichten die Online-Teilnehmer:innen über ihre Verbesserungen beim Yoga und im Alltag.



@Lauralerum vor 2 Jahren

Kassandra, hope you know how much you help us out in the world. You are so professional in your practice, your voice is so pleasant. I can only say "Thank you for everything."

I started following you on the morning and evening challenge, now on the 7-day and even tried some others during the day. My intention is to be more flexible in my hips and low back, and I have seen some small progress. 🙏😊

Weniger anzeigen



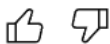
Antworten

Abbildung 128 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 23139



@dollyduzit8070 vor 1 Jahr

Love this! I've been looking for something like this, for every morning. That is yoga and meditation. I'm 7 days in and I already see the difference in my everyday ❤️



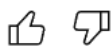
Antworten

Abbildung 129 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 260



@elephantr1043 vor 2 Jahren

I always couldn't do cow face pose and thought it didn't do much for me with modification. But today, lying down I could pull my knees and feel where my hip is being stretched and it felt really good! I learned something new about my body. Thank you Kassandra. Namaste ❤️



Antworten

Abbildung 130 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 283

So berichtet @Lauralerum, dass sie/ er kleine Fortschritte in ihrer Flexibilität in der Hüfte und im unteren Rücken sieht. @dollyduzit8070 schreibt über ihre/ seine Veränderung im Alltag.

²⁶⁶ Vgl. Interview mit Lukas - 20. Jänner 2024 1. Aufnahme in der Minute 00:24 – 00:37, vgl. Interview mit Lukas - 20. Jänner 2024 2. Aufnahme in der Minute 6:59 – 7:10; vgl. Sprachmemo von Lukas am 20. Oktober 2023 um 17:30.

@elephantr1043 berichtet darüber, dass sie/ er nun das Asana „das Kuhgesicht – Gomukhasana“ besser konnte.

10.5.3 Besseres Atmen

Ein Resultat, das die Online-Partizipant:innen nicht nannten, ist das bessere Atmen. So berichtete Lukas am ersten Tag der Challenge, dass er nach der Yoga-Praktik besser atmet und sich seine Nebenhöhlen freier fühlen. Im Gespräch erklärte er, dass seine Nase durch seine Allergien sich verstopft und durch Yoga und anderen Sportarten frei wird.²⁶⁷

10.6 Für Anfänger:innen geeignet?

Generell kann man sagen, dass Menschen mit einer gewissen Grundkondition, Flexibilität, Mobilität und Gleichgewichtssinn im Vorteil sind. Jedoch handelt es sich nicht um eine Voraussetzung, weil diese Aspekte durch Yoga verbessert werden können, wie beispielsweise bei Lukas.

Die drei Partizipierenden haben diesbezüglich verschiedene Meinungen. Laut Kai ist zwar eine Grundkondition Voraussetzung, aber für ihn ist diese Challenge einsteigerfreundlich.²⁶⁸

Im Gegensatz dazu sieht Hannah diese Challenge nicht für Anfänger:innen geeignet. Sie begründet ihre Aussage damit, dass wichtige Aspekte nicht aufgeklärt werden und von einem bestimmten Maß von Kenntnis ausgegangen wird, wobei Cassandra mit ihren Videos ein breites Publikum erreicht und nicht davon ausgehen sollte.²⁶⁹

10.7 Yoga – Challenge und Yoga Videos im Generellen als Lernmaterial?

Die Ansicht, ob diese Challenge als Lernmaterial betrachtet werden kann, ist bei den drei Partizipant:innen sowie den Online-Partizipant:innen sehr unterschiedlich.

Beispielsweise würde Hannah diese Challenge und Yoga-Videos im Generellen am Anfang als Lernvideos bezeichnen, weil man etwas dabei lernt und etwas Neues sieht. Dabei lernt man ihrer Meinung nach keine Sequenz oder bestimmte Abfolgen wie zum Beispiel den Sonnengruß, sondern unter anderem die Ausführung bestimmter Asanas. Für sich selbst würde Hannah diese Videos nicht als Lernvideos definieren, weil sie bereits sehr viel Kenntnis

²⁶⁷ Vgl. Interview mit Lukas - 20. Jänner 2024 2. Aufnahme in der Minute 7:36 – 7:59; vgl. Sprachmemo von Lukas am 16. Oktober 2023 18:20.

²⁶⁸ Vgl. Sprachmemo von Kai am 24. Juli 2023 um 23:49 und am 28. Juli 2023 um 14:52.

²⁶⁹ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minute 23:44 – 24:23; vgl. Sprachmemo von Hannah am 22. Juli 2023 um 20:49 und am 23. Juli 2023 um 18:29.

über Yoga besitzt. Diese Kenntnisse vertieft sie, bzw. sie verbessert ihre Ausführung der Asanas. So lernte sie bestimmte Asanas wie die Krähe – Kakasana.²⁷⁰

Im Gegensatz dazu sieht Lukas Yoga-Videos sowie diese Challenge nicht als Lernvideos an, weil bei diesen Videos zu wenig erklärt wird, damit er sie als solche bezeichnet. Für ihn fehlt die Erklärung, wie etwas funktioniert und warum es so funktioniert. Stattdessen betrachtet er diese Videos als Lernhilfe bzw. „Follow Along Videos“, also als Videos, die begleitend gemacht werden.²⁷¹

Genauso wie Hannah würde Kai diese Videos und die Challenge als Lernvideos bezeichnen. Er zieht dabei einen Vergleich zu einem Lehrbuch, das man per Video abrufen kann. Im Gegensatz zu Hannah lernte er weder die Asanas, sondern zog seine eigenen Lektionen aus diesen Videos. Kai hat anhand dieser Videos die Bedeutung der Selbstoptimierung für sich wiederentdeckt. In anderen Worten, er hat die Bedeutung von regelmäßiger alltäglicher Bewegung für den Körper und Geist und die daraus resultierende Produktivität wiederentdeckt. Für ihn hängt Produktivität mit mehr Energie sowie mehr Motivation zusammen und bedeutet mehr Leistung im Alltag.²⁷²

So würden auch die Online-Teilnehmer:innen Yoga als Lernvideos bzw. als Lernmaterial bezeichnen.

²⁷⁰ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in den Minuten 15:23 – 16:18, 16:46 – 17:05, 17:43 – 17:54, 18:11 – 18:35.

²⁷¹ Vgl. Interview mit Lukas - 20. Jänner 2024 2. Aufnahme in der Minute 4:42 – 5:05.

²⁷² Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in den Minuten 3:04 – 3:42, 7:49 – 7:53, 12:04 – 12:35, 12:49, 19:06 – 19:29.

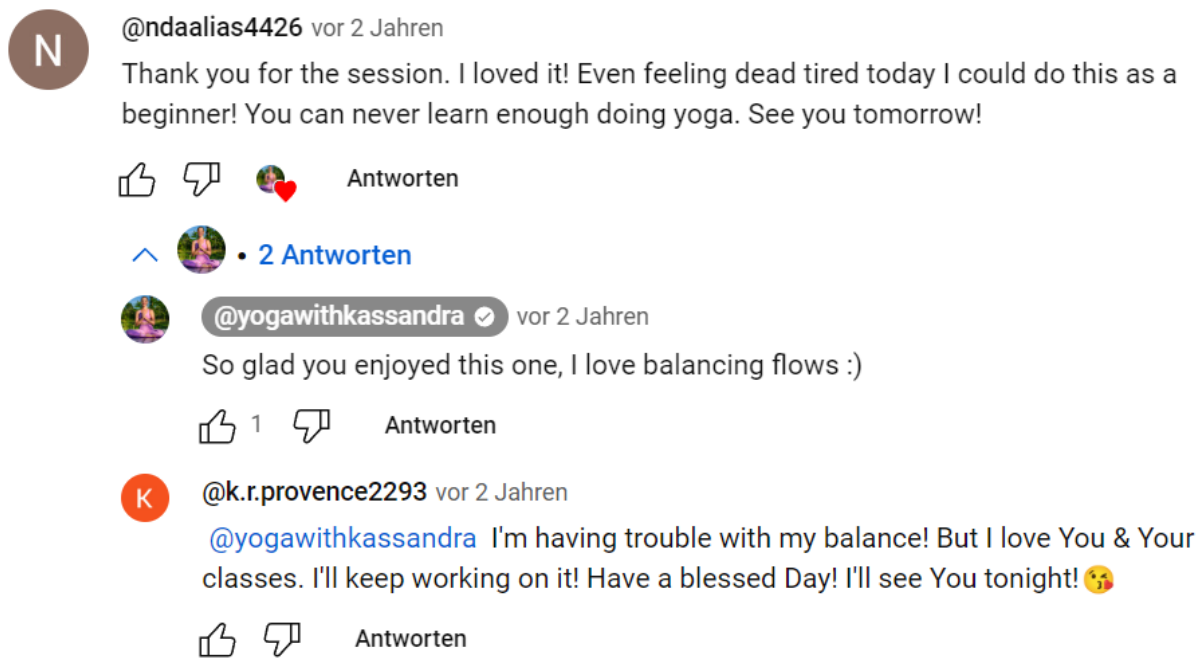


Abbildung 131 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 117

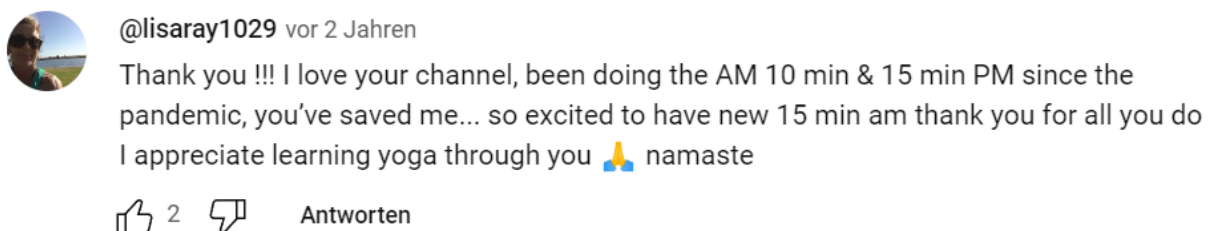


Abbildung 132 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 124

So schreibt beispielsweise @ndaalias4426, dass man nie genug über Yoga lernen kann. @lisaray1029 berichtet, dass sie/ er Yoga über Cassandra gelernt hat.

10.8 Vorteile und Nachteile von Seiten der Teilnehmenden

Im Kapitel „über die Plattform, den Kanal und die ‚Content Creatorin‘“ wurde bereits auf die Vor- und Nachteile von Online-Yoga-Klassen von Seiten des/ der Lehrenden eingegangen. Jedoch wie sieht das von der Seiten der Schüler:innen aus? Welche Vor- und Nachteile werden von dieser Personengruppe genannt?

10.8.1 Vorteile von Seiten der Teilnehmenden:

Einige der genannten Vorteile werden von anderen Forschungen ebenso genannt. Beispiele hierfür sind die Studie von Phoebe Brosnan et. al., die Studie von Jacinta Brinsley et. al sowie die Studie von Sharma et. al.

Ein gemeinsamer Vorteil ist die zeitliche Einteilbarkeit. Laut Brosnan et. al. erlaubt das Online-Yoga-Angebot den Schüler:innen ihre Praktik zu passenden Zeiten einzuteilen, was wiederum

die Fahrzeit sowie Kosten kürzt.²⁷³ So berichten Brinsley et. al. ebenso, dass die Bequemlichkeit von Yoga-Videos einer der meistgenannten positiven Gründe ist. Damit wird die Fahrzeit verkürzt, weil Yoga-Praktizierende keinen Parkplatz und keinen Babysitter für die Kinder suchen müssen und sich nicht nach der eigenen Arbeitszeit richten müssen.²⁷⁴ Genauso nannte Hannah, dass man nach der Arbeit oder Universität nicht extra zum Yoga-Studio fahren müsste, wo man eventuell eng Matte an Matte liegen würde, sondern man kann ganz einfach die Matte zuhause ausbreiten.²⁷⁵ Laut Kai können Praktizierende sich durch die Yoga-Videos besser einen zeitlichen Rahmen für Yoga festlegen und je nach Lust sowie Laune ein Video mehr oder weniger machen. Gleichzeitig lässt sich das Video immer wieder anschauen.²⁷⁶ Ein weiterer gemeinsamer Vorteil ist die Kostenersparnis. Brosnan et. al. sowie Brinsley et. al. berichten darüber, dass Online-Klassen kostenlos sind und deshalb für eine breitere Bevölkerung zugänglich sind.²⁷⁷ So nannten Hannah und Lukas den Vorteil, dass diese Videos kostenlos sind.²⁷⁸ Beispielsweise verglich Hannah dieses kostenlose Angebot mit Yoga-Kursen, die, je nachdem wo einer/ eine wohnt, sehr teuer sein können.²⁷⁹ Laut Brosnan et. al. spart man sich nicht nur aufgrund der kostenlosen Videos Kosten, sondern weil man wenig Utensilien für das Praktizieren benötigt.²⁸⁰ So praktizierte Kai ohne Matte, sondern mit einem Teppich. Gleiches wäre für eine kosteneffektive Yoga-Praktik für andere auch möglich. Eine weitere Gemeinsamkeit ist das Gefühl der eigenen Befangenheit bei Präsenzunterricht. Obwohl Sharma et. al. die Seite der Lehrenden beforschten, berichten sie in ihrer Forschung, dass Schüler:innen sich eher bei Online-Klassen wohler fühlen würden als bei Präsenzkursen.²⁸¹ Genauso hat Brinsley et. al. herausgefunden, dass ein Nachteil von Präsenzunterricht die Selbstzweifel sein können und dass durch Videos mehr Privatsphäre und Autonomie geschaffen wird.²⁸²

²⁷³ Vgl. Brosnan/ Nauphal/ Tompson, Acceptability and feasibility of the online delivery of hatha yoga, S. 2.

²⁷⁴ Vgl. Brinsley/ Smouth/ Davison, Satisfaction with Online Versus In-Person Yoga During COVID-19, S. 895.

²⁷⁵ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in den Minuten 13:38 – 14:05, 14:33 – 14:39.

²⁷⁶ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in der Minute 9:44 – 10:04.

²⁷⁷ Vgl. Brosnan/ Nauphal/ Tompson, Acceptability and feasibility of the online delivery of hatha yoga, S. 2.; vgl. Brinsley/ Smouth/ Davison, Satisfaction with Online Versus In-Person Yoga During COVID-19, S. 895.

²⁷⁸ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minute 13:20 – 13:33; vgl. Interview mit Lukas - 20. Jänner 2024 2. Aufnahme in der Minute 2:55 – 3:02.

²⁷⁹ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minute 13:20 – 13:33.

²⁸⁰ Vgl. Brosnan/ Nauphal/ Tompson, Acceptability and feasibility of the online delivery of hatha yoga, S. 2.

²⁸¹ Vgl. Sharma/ Telles/ Gandharva/ Balkrishn, Yoga instructors' reported benefits and disadvantages associated with functioning online, S. 6.

²⁸² Vgl. Brinsley/ Smouth/ Davison, Satisfaction with Online Versus In-Person Yoga During COVID-19, S. 895.

Ebenso nannten Hannah und Kai diesen Aspekt, dass Teilnehmer:innen vor den Blicken der Yoga-Lehrer:in sowie den anderen Teilnehmer:innen geschützt ist. So vermutet Hannah, dass vor allem Anfänger:innen vielleicht das Gefühl bekommen von anderen verurteilt zu werden, weil sie Yoga noch nicht so gewohnt sind. Zuhause haben Praktizierende jedoch ein sicheres Umfeld.²⁸³ In diesem Zusammenhang nannte Kai passend, dass es andere zuhause nicht sehen, wenn man hinfällt oder sein Gleichgewicht verliert.²⁸⁴ Das wiederum bedeutet, dass vor allem der Anfang der eigenen Yoga-Praktik als peinlich empfunden wird, weil Anfänger:innen beispielsweise noch nicht die Fähigkeiten wie die anderen besitzen.

Die weiteren Vorteile wurden nicht von den beiden Forschungen genannt. Zum Beispiel ist einer der größten Vorteile, die von den drei Teilnehmenden genannt wurden, dass diese Videos überall und zu jeder Zeit abrufbar sind.²⁸⁵ Die einzige Voraussetzung dafür ist, dass man ein Smartphone oder Laptop mit Internetverbindung hat. Beispielsweise praktizierte Hannah ein paar Videos der Challenge während ihres Urlaubs.²⁸⁶ Ein weiteres Beispiel, das Hannah während dem Gespräch nannte, war das Praktizieren im Park. So könnte Praktizierende sich beispielsweise allein oder mit Freunden/ Freund:innen im Park fürs Yoga verabreden.²⁸⁷

Ein weiterer Vorteil, denn Hannah und Kai nannten, dass es ein größeres Angebot in Bezug auf Videos sowie Lehrer:innen gibt. So sagte Hannah, dass man sich online besser durch die verschiedenen Lehrer:innen sowie deren Yoga-Angebot durchprobieren kann.²⁸⁸ Kai meinte, dass durch das Internet immer ein größeres Angebot gegeben sei.²⁸⁹

Ein weiterer genannter Vorteil von Hannah und Kai ist, dass Praktizierende das Haus nicht verlassen muss. Hannah bezog sich dabei auf schlechtes Wetter. So praktiziert sie bei Schlechtwetter lieber Yoga als rauszugehen.²⁹⁰ Kai erwähnte seine Faulheit. In seinen Worten kann er dann eine faule Person sein, ohne wiederum faul zu sein, weil er ein paar Minuten Yoga praktizierte.²⁹¹

²⁸³ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minute 14:05 – 14:24.

²⁸⁴ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in der Minute 15:52 – 16:00.

²⁸⁵ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in den Minuten 6:48 – 7:14, 7:25 – 7:53, 8:10 – 8:13; vgl. Interview mit Lukas - 20. Jänner 2024 2. Aufnahme in der Minute 2:55 – 3:02; vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minute 4:41 – 4:50

²⁸⁶ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minute 3:12 – 4:07.

²⁸⁷ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minute 5:07 – 5:10, 5:18 – 5:27.

²⁸⁸ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minute 12:29 – 12:51.

²⁸⁹ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in der Minute 10:20 – 10:26.

²⁹⁰ Vgl. Interview mit Hannah – am 20. Oktober 2023 in der Minute 14:48 – 15:14

²⁹¹ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in der Minute 8:27 – 8:40.

10.8.2 Nachteile von Online-Klassen

Im Gegensatz zu den Vorteilen gibt es kaum genannte Nachteile in diesen Forschungen sowie bei den drei Teilnehmer:innen. Die genannten Nachteile gleichen denen der Forschung von Brinsley et. al. sowie von Sharma et. al. und den Aussagen von Cassandra.

Ein großer gemeinsamer Nachteil, den Kai und Lukas nannten, ist die fehlende Aufsicht wegen des Absenz des/ der Lehrenden.²⁹² Wie bereits beim Kapitel „über die Yoga-Challenge“ genannt, ist dies ein Nachteil, den nicht nur Cassandra, sondern auch Sharma et. al nennen.²⁹³ Genauso bezeichnet Brinsley et. al. als einen negativen Aspekt von Yoga-Videos, dass ein Sicherheitsrisiko aufgrund der mangelnden „Cueings“²⁹⁴, Feedback und Abänderungen existiert.²⁹⁵

So zog Kai einen Vergleich zu seinem Kampftraining bei der Kampfkunst Capoeira. Dort half ihm der Lehrende und konnte ihm spezifische Details sagen und Ausführungen zeigen, beispielsweise bei Fehlern. Aus diesem Grund würde Kai einen Spiegel bei der Yoga-Praktik empfehlen, in dem man seine Position sehen kann.²⁹⁶ Eine weitere Möglichkeit wäre, sich selbst mit dem Smartphone aufzunehmen. Diesbezüglich machte sich Lukas bei manchen Asanas Sorgen, weil niemand da war, um seine Positionierung auszubessern. Bei seinen ersten Yoga-Stunden mit seiner Mutter zeigte sie ihm, wie er die Position richtig macht, wo es ziehen sollte und wo es nicht ziehen sollte.²⁹⁷

Ein weiterer gemeinsamer Nachteil, der von Kai genannt wurde, ist, dass diese Videos sehr unpersönlich sind.²⁹⁸ Nicht nur Cassandra und Sharma et. al. erwähnen, dass der persönliche Kontakt fehlen würde (siehe Kapitel „über die Plattform, den Kanal und die ‚Content Creatorin‘“), sondern auch Brinsley et. al. geht auf das fehlende Gemeinschaftsgefühl ein. Genauso scheint seitens der Schüler:innen dieser Kontakt zu fehlen. Wie Brinsley et. al. erwähnen, fehlt hier der Kontakt zu den anderen Teilnehmenden sowie zur Lehrer:in.²⁹⁹

²⁹² Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in der Minute 6:48 – 7:14; vgl. Interview mit Lukas - 20. Jänner 2024 2. Aufnahme in der Minute 3:05 – 3:14.

²⁹³ Vgl. Sharma/ Telles/ Gandharva/ Balkrishn, Yoga instructors' reported benefits and disadvantages associated with functioning online, S. 3.

²⁹⁴ Bedeutung siehe Glossar.

²⁹⁵ Vgl. Brinsley/ Smouth/ Davison, Satisfaction with Online Versus In-Person Yoga During COVID-19, S. 895.

²⁹⁶ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in der Minute 10:40 – 10:47.

²⁹⁷ Vgl. Interview mit Lukas - 20. Jänner 2024 2. Aufnahme in der Minute 3:05 – 3:14, 3:32 – 3:34.

²⁹⁸ Vgl. Interview mit Kai - 10. November 2023 in der Minute 10:20 – 10:26.

²⁹⁹ Vgl. Brinsley/ Smouth/ Davison, Satisfaction with Online Versus In-Person Yoga During COVID-19, S. 895; vgl. Sharma/ Telles/ Gandharva/ Balkrishn, Yoga instructors' reported benefits and disadvantages associated with functioning online, S. 3.

Ein Nachteil, der zwar nicht von den drei Teilnehmenden, aber von Sharma et.al., Brinsley et. al. sowie von den Online-Teilnehmenden genannt wird, sind technische Probleme. Zwar erforscht Sharma et. al. die Seite der Yoga-Lehrenden, dennoch stimmen bei diesem Nachteil die beiden Seiten überein.³⁰⁰



@bekahflemer1672 vor 2 Jahren

I was having internet issues today and it kept buffering so I got some extra long holds



Antworten

Abbildung 133 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 27

So schreibt @bekahflemer1672 darüber, dass sie/ er aufgrund von Internetproblemen die Asanas extra lange gehalten hat.

11 Conclusio

Die vorliegende Untersuchung zielt darauf ab, Antworten auf folgende Forschungsfragen zu finden:

Wie wird Yoga online rezipiert? Wie wird Yoga als körperliche Praktik im Rahmen der „Yoga with Cassandra“-Challenge reproduziert?

Im Rahmen einer Medienanalyse mit dem Schwerpunkt auf Körper und Medien ging ich diesen Forschungsfragen nach. In diesem neuartigen Forschungsfeld der Ethnologie stützte ich mich auf Methoden wie Sprachmemos sowie die teilnehmende Beobachtung von Medieninhalten. Die persönliche Yoga-Erfahrung spielte eine zentrale Rolle in meiner Untersuchung. Zwei der drei Teilnehmenden hatten aufgrund fehlender oder mangelnder Yoga-Erfahrung Schwierigkeiten bei der Ausführung der Asanas. Durch das gemeinsame Praktizieren mit den Videos verbesserte sich jedoch die Yoga-Praktik bei diesen Beteiligten. Auch die Wahrnehmung der Yoga-Lehrenden beeinflusste die Rezeption der Videos erheblich. So wurde die Wahrnehmung der Videos durch die positive oder negative Einschätzung der Lehrerin Cassandra geprägt. Beispielsweise empfand Hannah Cassandra als unsympathisch und kritisierte sie daher stärker als Kai, der sie positiver wahrnahm. Dies unterstreicht die Bedeutung, verschiedene Yoga-Kurse bei unterschiedlichen Lehrenden auszuprobieren, um die für sich passende Lehrperson und Yoga-Art zu finden.

³⁰⁰ Vgl. Brinsley/ Smouth/ Davison, Satisfaction with Online Versus In-Person Yoga During COVID-19, S. 895; vgl. Sharma/ Telles/ Gandharva/ Balkrishn, Yoga instructors' reported benefits and disadvantages associated with functioning online, S. 3.

Ein klarer Vorteil von Yoga-Videos besteht in der breiten Verfügbarkeit und dem einfachen Zugang im Vergleich zu Präsenzkursen. Dies ermöglicht den Teilnehmenden, aus einem größeren Angebot zu wählen und flexibel zu praktizieren. Diese Vorteile wurden in bisherigen Forschungen in dieser Form nicht benannt. Zusätzlich wiesen sowohl die Teilnehmenden der Studie als auch Online-Nutzer:innen darauf hin, dass die Videos jederzeit und ortsunabhängig abrufbar sind (z. B. im Urlaub) und die Gemütlichkeit des eigenen Zuhauses als weiterer Vorteil wahrgenommen wird.

Durch die bewusste Kameraführung und die Interaktionen vor der Kamera wird eine parasoziale Beziehung zwischen Lehrenden und Lernenden geschaffen. Die Kulisse, die Abfolge der Asanas, die Kleidung der Lehrperson sowie die Musik (oder deren Abwesenheit) sind sorgfältig abgestimmt, um ein persönliches Gefühl trotz physischer Distanz zu vermitteln. Durch diese genannten Aspekte wird nicht nur eine meditative entspannte Atmosphäre geschaffen, sondern gleichzeitig das Gefühl des gemeinsamen Praktizierens vermittelt. Nichts wird dem Zufall überlassen.

Gleichzeitig wird diese parasoziale Beziehung durch symbolische und schriftlichen Interaktionen gestärkt. Dazu gehören neben „Liken“ der Kommentare die Kommentare unter ihren Videos dazu, wie beispielsweise Komplimente, Geldbeträge sowie Fragen und Bitten. Eine Besonderheit des Lehrer:innen-Schüler:innen-Verhältnisses ist die Kritik an den Lehrenden, die in herkömmlichen Lehrer:innen-Schüler:innen-Verhältnissen im Bereich Yoga nicht vorkommt.

Ein weiterer erforschter Aspekt sind die Personengruppen, die Yoga mit Cassandra praktizieren. Aufgrund der Zusammensetzung der Praktizierenden lässt sich nicht eindeutig feststellen, ob Yoga-Videos nur von Personen genutzt werden, die nicht bereit oder in der Lage sind, Geld für Präsenzkurse auszugeben. Neben Anfänger:innen nahmen auch Personen teil, die bereits Erfahrung in Präsenz-Yoga-Kursen gesammelt haben. Es zeigte sich außerdem, dass weder das Alter noch die berufliche Tätigkeit eine ausschlaggebende Rolle für die Teilnahme an Yoga-Videos spielt. Mit anderen Worten: Personen jeden Alters, aus verschiedenen Berufsgruppen und mit unterschiedlichem Yoga-Erfahrungshorizont praktizieren mithilfe von Yoga-Videos.

Beantwortung der Frage – Post-Lineage oder Modern Postural Yoga

Wie im „Post-Lineage Yoga“ hat Cassandra bei der Gestaltung ihrer Yoga-Stunden sowie der Auswahl der Yoga-Art völlige Freiheit. Ihre bevorzugte Yoga-Form, nämlich Vinyasa Yoga, erlaubt genau diese flexible Gestaltung. Cassandra bietet somit eine Alternative zu traditionellen Yoga-Studios und stellt gleichzeitig ein kostenfreies Angebot für all jene dar, die sich für Yoga interessieren. Obwohl vieles darauf hindeutet, dass es sich bei meinem gewählten Beispiel um „Post-Lineage Yoga“ handelt, gibt es bestimmte Aspekte, die dem widersprechen. Cassandra bewirbt auf ihrer YouTube-Seite ihre App, ihre Webseite sowie ihren Shop, in dem sie Yoga-Produkte verkauft. Sie lehrt eine spezifische Art von Yoga, nämlich Vin und Vinyasa Yoga, und wirbt gezielt für diese Yoga-Stile. Zudem verweist sie explizit auf die Yoga-Lehrenden, bei denen sie selbst gelernt hat. Ein weiterer Punkt, der gegen die Einordnung als „Post-Lineage Yoga“ spricht, ist, dass die religiöse Seite des Yoga bei Cassandra kaum eine Rolle spielt. Auch das Lehrer:innen-Schüler:innen-Verhältnis, das Cassandra mit ihren Teilnehmenden pflegt, spricht gegen die Definition als „Post-Lineage Yoga“.

12 Ausblick

Meine Masterarbeit bietet einen Einblick in die Medienanalyse, die angesichts der digitalen und medialen Entwicklungen unserer Zeit ein hochaktuelles Forschungsthema darstellt. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Medienanalyse weiter auszubauen und zusätzliche Aspekte der medialen Rezeption in die Forschung einzubeziehen. Eine mögliche Erweiterung dieser Masterarbeit könnte die Berücksichtigung ihrer anderen Sozialen Medien Plattformen wie Instagram und Facebook oder ihrer Webseite und ihr Shop sein.

Weitere Forschung könnte beispielsweise eine vergleichende Untersuchung zwischen Yoga-Studios und Online-Yoga-Videos sowie deren Teilnehmenden sein. Darüber hinaus könnten gesundheitliche Aspekte, die ich in meiner Masterarbeit nicht behandelt habe – wie etwa Gewichtsverlust oder körperliche Veränderungen durch Yoga –, in zukünftigen Studien berücksichtigt werden. Ebenso könnte man weitere Aspekte der Yoga-Praxis hinzuziehen, wie beispielsweise Meditationssitzungen, Ernährungsformen, innere Reflexion und Atemübungen.

13 Glossar

Kurze Begründung: Öfters werden Begriffe genannt, die für das Verständnis des Textes wichtig sein könnten

Begriff	Definition/ Erklärung
Affirmation	Der Begriff stammt von dem lateinischen Wort „affirmatiō“, das „Versicherung“ und Beteuerung bedeutet. Um diese bejahende

	Aussage wirkmächtig zu machen, gehört Zielfokus und Wiederholung dazu. Mit Zielfokus ist gemeint, dass eine Affirmation ein klares Ziel mit einer klaren Richtung benötigt. Dabei spielt die Wiederholung der Affirmation über einen längeren Zeitraum eine besondere Bedeutung, damit sich die eigene Denkgewohnheit verbessern und damit das eigene Leben verändert werden kann. Vgl. Düllings, Carlo (09.10.2015): Affirmation – Definition und Wirkungsweise im Mentaltraining. In: empathie akademie Carlo Düllings. <http://www.empathie-lernen.de/affirmation-definition> (Zugriff am 04.09.2024).
Asana	Es stammt von der Wurzel „as“ und bedeutet „sitzen“. Im „traditionellen“ Yoga meinte dies vor allem die Fläche, auf der Yogi:ni sitzen und diese Fläche sollte sauber und in ruhiger Umgebung sein. Dabei sollte man nicht zu hoch oder zu tief sitzen. In der heutigen Zeit hat es die Bedeutung einer Körperstellung im Yoga und wird oft als „Yoga-Haltung“ übersetzt.
Ashatanga	Dabei handelt es sich um eine Yoga-Art, bei der sechs bestimmte Asanas in einer bestimmten Reihenfolge praktiziert werden.
BIPoC/ POC	Die Abkürzung "B(I)PoC"/ POC stammt aus dem anglo-amerikanischen Raum und meint damit „nicht-weiße“ Personen.
Challenge	Eine „Challenge“ bedeutet übersetzt ins Deutsche „Herausforderung“. Bei „Challenges“ in den sozialen Medien handelt es sich um ein Phänomen, bei dem Personen sich freiwillig einer gestellten Herausforderung unterziehen.
Cueing	Unter Cueing versteht man verbale und nonverbale Anweisungen, mittels derer den Teilnehmern die geplanten Inhalte synchron zur Musik vermittelt werden. In: Wikipedia. Die freie Enzyklopädie: Aerobic. <https://de.wikipedia.org/wiki/Aerobic> (Zugriff am 27. 10 2023).
Guru-Shishya-Beziehung	Eine andere Bezeichnung zu Lehrer:innen-Schüler:innen-Beziehung ist die Guru-Shishya-Beziehung, bei der der/ die Lehrende als Guru und die/ der Lernende als Shishya bezeichnet werden. Im Sanskrit wird Shishya „śiṣya“ geschrieben. vgl. Lehrer-Schüler-Beziehung. In: Yoga-Wiki, <https://wiki.yoga-vidya.de/Lehrer-Sch%C3%BCler-Beziehung> (Zugriff am 04.09.2024).
Modifikationen	Als Modifikation werden Hilfsstellungen sowie eine andere Variation der Pose gemeint. Beispielsweise nennt sie Hilfsmittel wie Blöcke oder „Bolster“ bei bestimmten Asanas, um die Ausführung zu vereinfachen.
Yoga-Praktik	Unter Yoga-Praktik verstehe ich den körperlichen Aspekt von Yoga. Darunter fallen eben Yoga-Videos, Yoga-Stunden in Yoga-Studios etc.
Yoga-Praxis	Unter Yoga-Praxis verstehe ich die unterschiedlichen Aspekte, die zu Yoga gehören. Dazu zählt neben der körperlichen Praktik ebenso die Ernährung, die Philosophie, die Entspannung und Atemübungen dazu.

14 Literaturverzeichnis

- Adloff, Frank/ Mau, Steffen (2005): Zur Theorie der Gabe und Reziprozität. In: Adloff, Frank/ Mau, Steffen (Hg.): Vom Geben und Nehmen. Zur Soziologie der Reziprozität. Frankfurt/Main [u.a.], S. 9 – 57.
- Albiez, Milena (2022): Der Algorithmus, meine Arbeit und Ich. Einfluss von Algorithmen auf Content Creator:innen der Video Plattform YouTube. In: Gruppe. Interaktion. Organisation (GIO) 53, Heft 1, S. 63–71.
- Atkinson, Michael (2010): Entering scapeland: yoga, fell and post-sport physical cultures. In: Sport in Society. Cultures, Commerce, Media, Politics 13, Heft 7/8, S. 1249–1267.
- Bailey, K. Alysse/ Rice, Carla/ Gualtieri, Melissa/ Gillett, James (2022): Is #YogaForEveryone? The idealised flexible bodymind in Instagram yoga posts. In: Qualitative Research in Sport, Exercise and Health 14, Heft 5, S. 827 – 842.
- Bareither, Christoph (2019): Medien der Alltäglichkeit. Der Beitrag der Europäischen Ethnologie zum Feld der Medien- und Digitalanthropologie. In: Zeitschrift für Volkskunde 115, Heft 1, S. 3–26
- Brinsley, Jacinta/ Smouth, Matthew/ Davison, Kade (2021): Satisfaction with Online Versus In-Person Yoga During COVID-19. In: the journal of alternative and complementary medicine 27, Heft 10, S. 893–896.
- Brosnan, Phoebe/ Nauphal, Maya/ Tompson, Martha C. (2021): Acceptability and feasibility of the online delivery of hatha yoga: A systematic review of the literature. In: Complementary Therapies in Medicine 60, S. 1 – 7.
- Burger, Maya (2006): What Price Salvation? The Exchange of Salvation Goods between India and the West. In: Social compass 53, Heft 1, S.81-95.
- Chang, DG/ Holt, JA/ Sklar, M/ Groessl, EJ (2016): Yoga as a treatment for chronic low back pain: a systematic review of the literature. In: J Orthop Rheumatol 3, Heft 1:8. Zitiert nach: Brosnan, Phoebe/ Nauphal, Maya/ Tompson, Martha C. (2021): Acceptability and feasibility of the online delivery of hatha yoga: A systematic review of the literature. In: Complementary Therapies in Medicine 60, S. 1 – 7, hier S. 1.
- De Michelin, Elizabeth (2008): Modern Yoga. History and Forms. In: Singleton, Mark/ Byrne, Jean (Hg.): Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives. London, New York, S. 17 – 35.

- Dworschak, Thomas (2018): Die Geschichte des modernen Yoga. Motive der Konstruktion einer Tradition. In: Sport und Gesellschaft 14, Heft 3, S. 195 – 219.
- Jain, Andrea R. (2020): Neoliberal Yoga. In: Newcombe, Suzanne/ O'Brien-Kop, Karen (Hg.): routledge handbook of yoga and meditation studies. London [u.a.], S. 51 – 62.
- Hesse, Isabella (2023): Finding, losing, keeping grip. eine Analyse der Erzählungen von Stripper:innen über ihre Berufsalltage. MA, Univ. Wien.
- Hinz, Angela/ Mulgrew, Kate E./ De Regt, Tamara/ Lovell, Geoff (2021): Practice or performance? A content analysis of yoga-related videos on Instagram. In: Body Image 39, S. 175–183.
- Horton, Donald/ Wohl, R. Richard (1956): Mass Communication and Para-Social Interaction. Observation on Intimacy at a Distance. In: Psychiatry. Interpersonal and Biological Processes 19, Heft 3, S. 215 – 229.
- Kern, Leslie (2012): Connecting embodiment, emotion and gentrification. An exploration through the practice of yoga in Toronto. In: Emotion, Space and Society 5, Heft 1, S. 27-35.
- Klein, Gabriele (2015): Soziologie der Bewegung. Eine praxeologische Perspektive auf globalisierte Bewegungs-Kulturen. In: Sport und Gesellschaft - Sport and Society 12, Heft 2, S. 133-148.
- Labrecque, Lauren I. (2014): Fostering Consumer-Brand Relationships in Social Media Environments: The Role of Parasocial Interaction. In: Journal of Interactive Marketing 28, S. 134 – 148.
- Lewis, Clara S. (2008): Life chances and wellness: meaning and motivation in the 'yoga market'. In: Sport in Society Cultures, Commerce, Media, Politics 11, Heft 5, S. 535 – 545.
- Lueck, Jenifer Anette (2015): Friend-zone with benefits: The parasocial advertising of Kim Kardashian. In: Journal of Marketing Communications 21, S. 91 – 109.
- Mayring, Philipp/ Fenzl, Thomas (2014): Qualitative Inhaltsanalyse. In: Baur, Nina/ Blasius, Jörg (Hg.): Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung. Wiesbaden, S. 543 – 556.
- Navazhylava, Kseniva/ Harris, Amanda Peticca/ Elias, Sara R.S.T.A. (2023): YouTube's Yoga with Adriene as a somametamnemata. Exploring experiences of self-care and wellness in times of crisis. In: Organization 30, Heft 3, S. 573–596.

- Reichertz, Jo (2018): Die Methode der wissenssoziologischen Videointerpretation. In: Scheu, Andreas M. (Hg.): Auswertung qualitativer Daten. Strategien, Verfahren und Methoden der Interpretation nicht-standardisierter Daten in der Kommunikationswissenschaft. Wiesbaden, S. 163 – 176.
- Reinikainen, Hanna/ Munnukka, Juha/ Maity, Devdeep/ Luoma-aho, Vilma (2020): You really are a great big sister'. parasocial relationships, credibility, and the moderating role of audience comments in influencer marketing. In: Journal of Marketing Management 36. Heft 3-4, S. 279 – 298.
- Saboia, Inga/ Almeida, Ana Margarida Pisco/ Sousa, Pedro/ Pernencar, Cláudia (2020): Are you ready for the challenge? Social Media Health Challenges for Behaviour Change. In: Perspectives on Behavior Science 43, Heft 3, S. 543–578.
- Sarbacker, Stuart Ray (2021): Modern Yoga Traditions. In: Sarbacker, Stuart Ray (Hg.): Tracing the path of modern yoga, Albany, S. 183 – 233.
- Sharma, Kanupriya/ Anand, Akshay/ Kumar, Raj (2020): The role of Yoga in working from home during the COVID-19 global lockdown. In: Work 66, S. 731–737.
- Sharma, Sachin Kumar/ Telles, Shirley/ Gandharva, Kumar/ Balkrishn, Acharya (2022): Yoga instructors' reported benefits and disadvantages associated with functioning online. A convenience sampling survey. In: Complementary therapies in clinical practice 46, S. 1 – 8.
- Sharma, Sarah (2014): dharma at the desk. Recalibrating the Sedentary Worker. In: Sharma, Sarah (Hg.): In the Meantime: Temporality and Cultural Politics. London [u.a.], S. 81 – 107.
- Smith, Sabrina/ Atencio, Matthew (2017): "Yoga is yoga. Yoga is everywhere. You either practice or you don't". a qualitative examination of yoga social dynamics. In: Sport in Society. Cultures, Commerce, Media, Politics 20, Heft 9, 1167-1184.
- Trökes, Anna (2013): Was ist Yoga? In: Trökes, Anna (Hg.): Die kleine Yoga-Philosophie. Grundlagen und Übungspraxis verstehen. München, S. 23 – 42.
- Trökes, Anna (2013): Die Entfaltung des Yoga in den Upanishaden. In: Trökes, Anna (Hg.): Die kleine Yoga-Philosophie. Grundlagen und Übungspraxis verstehen. München, S. 63 – 97.
- Tsiotsou, Rodoula H. (2015): The role of social and parasocial relationships on social networking sites loyalty. In: Computers in Human Behavior 48, S. 401- 414.

Virmani, Sakshi (2020): E-yoga, YouTube cardio: Confined to home, seniors going online to stay fit. In: The Times of India.

Wildcroft, Theodora (2020): Introduction. In: Wildcroft, Theodora (Hg.): Post-Lineage-Yoga. From Guru to #MeToo. Sheffield/ South Yorkshire, S. 3 – 23.

Yoga Branchen Bericht 2023. In: eversports manager. S. 1 – 62.

15 Internetquellenverzeichnis

Ohne Nennung des Autoren/ der Autorin:

Aya-Zertifizierung. Yoga Alliance. In: Wiener Yogaschule.
<<https://wieneryogaschule.at/zertifizierung/>> (Zugriff am 20.02.2024).

Britisch Indien. In: StudySmarter. Geschichte. Imperialismus.
<<https://www.studysmarter.de/schule/geschichte/imperialismus/britisch-indien/#:~:text=Die%20Kolonialzeit%20in%20Britisch%2DIndien,dich%20mit%20Britisch%2DIndien%20befasst>>(Zugriff am 13.08.2024).

Descriptionbox. In: tella. YOUTUBE TERMS. <<https://www.tella.tv/definition/description-box>> (Zugriff am 08.02.2024).

Fernsehen in den Vereinigten Staaten. In: Wikipedia. Die freie Enzyklopädie.
<https://de.wikipedia.org/wiki/Fernsehen_in_den_Vereinigten_Staaten> (Zugriff am 06.05.2024).

Forrest Yoga. In: Wikipedia. The Free Encyclopedia.
<https://en.wikipedia.org/wiki/Forrest_Yoga> (Zugriff 24.01.2024).

Hashtag. In: Textbroker. Content Marketing Glossar.
<<https://www.textbroker.de/hashtag#:~:text=Was%20ist%20ein%20Hashtag%3A%20Kurzerkl%C3%A4rung,Begriff%20oder%20eine%20Zeichenfolge%20setzen>> (Zugriff am 13.02.2024).

Lehrer-Schüler-Beziehung. In: Yoga-Wiki,
<<https://wiki.yoga-vidya.de/Lehrer-Sch%C3%BCler-Beziehung>> (Zugriff am 04.09.2024).

Louise Cameron. In: Yogatrail. Yoga Teachers. Canada. Ontario. Ottawa.
<<https://www.yogatrail.com/teacher/louise-cameron-115352>> (Zugriff am 15.02.2024).

Mit Yin Yoga emotionale und physische Blockaden lösen. (2021) In: TINT. Yogastile.
<<https://tintyoga.com/de/magazine/yin-yoga/>> (Zugriff am 05.06.2024).

Mit Yin Yoga den Körper intensiv dehnen und entspannen. (26.03.2024) (*überarbeitet am 01.08.2024*) In: AOK. Gesundheitsmagazin. Sport. Fitness.
<<https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fitness/was-ist-yin-yoga-und-was-bewirkt-es/>>
(Zugriff am 06.12.2024).

onlinesicherheit.at (2021)
<<https://www.onlinesicherheit.gv.at/Services/News/Social-Media-Challenges--Wie-gef%C3%A4hrlich-ist-der-Trend-.html>> (Zugriff am 21.08.2024).

Sitzende Scheibenwischer-Pose. In: Tummee.
<<https://www.tummee.com/de/yoga-poses/seated-windshield-wiper-pose#:~:text=Sitzende%20Scheibenwischer%2DPose%2C%20Atembewusstsein&text=Ausatmen%20%E2%80%93%20H%C3%A4nde%20auf%20den%20Boden,Ausatmen%20%E2%80%93%20nach%20rechts%20drehen>> (Zugriff am 05.02.2024).

The Intersection of Yoga, Buddhism, Psychology and Neuroscience. In: Phoenix Rising. School of Yoga Therapy.
<<https://pryt.com/>> (Zugriff 24.01.2024).

Theosophie. In: Wikipedia.
<<https://de.wikipedia.org/wiki/Theosophie>> (Zugriff am 18.07.2024).

Was passiert, wenn Sie jeden Tag Yoga machen? (02.01.2023) In: cibdol. Startseite. Blog.
<<https://www.cibdol.com/de/blog/1897-was-passiert-wenn-sie-jeden-tag-yoga-machen#gewichtsabnahme-und-management>> (Zugriff am 25.06.2024).

Weltfernsehtag 2021. Die Geschichte des Fernsehens. (21.11.2021) In: HD-Austria.
<https://www.hdaustria.at/blog/weltfernsehtag-2021/?gad_source=5&gclid=EAlalQobChMI67KquYn5hQMVuFCRBR22VAneEAAYASAAEgIYVvD_BwE&gclsrc=aw.ds> (Zugriff am 06.05.2024)

Yogalehrer/in. In: Wifi Österreich. Gesundheit, Wellness. Fitness/ Wellness.
<<https://www.wifi.at/kursbuch/gesundheit-wellness/fitness--wellness/yogalehrer/yogalehrer-ausbildung>> (Zugriff am 15.02.2024).

mit Nennung des Autoren/ der Autorin:

Anna von Lotuscrafts (04.09.2024): Was bedeutet eigentlich „Om“? Alles zur Herkunft und Bedeutung. In: Lotuscrafts.
<<https://www.lotuscrafts.com/blogs/blog/om-bedeutung-und-herkunft>> (Zugriff am 03.10.2024).

Baues, Felix (2023): Selbstoptimierung als Wahn – Wenn die Ansprüche an sich selbst zu viel werden. In: StudySmarter. Lifestyle, Selfcare. <<https://www.studysmarter.de/magazine/selbstoptimierung-als-wahn/>> (Zugriff am 28.05.2024).

Bianca von Lotuscrafts (25.05.2022): Vinyasa-Yoga. Alles über den kraftvollen Yoga-Stil. In: Lotuscrafts. <https://www.lotuscrafts.com/blogs/blog/vinyasa-yoga?trc_gcmp_id=21117559132&trc_gag_id=158442563965&trc_gad_id=706071794837&utm_source=google&utm_medium=paid&utm_campaign=21117559132&utm_content=158442563965&utm_term=&gadid=706071794837&gad_source=1&gbraid=0AAAoiBNO7BSQmWZsJdoMN5X39QbTK7p&gclid=Cj0KCQiAu8W6BhCARIsACEQoDBe82PbZ09bKSyca8wFsaaGb1K0qzELfDewg4rLeGN70w71eGnqLDwaAlGcEALw_wcB> (Zugriff am 06.12.2024).

Brandt, Mathias (21.12.2023): JAHRESWECHSEL 2023/2024. Was sind die populärsten Vorsätze für 2024? In: statista. Themen. Silvester. <<https://de.statista.com/infografik/26441/umfrage-zu-guten-vorsaetzen-fuer-das-neue-jahr/>> (Zugriff am 08.02.2024).

Düllings, Carlo (09.10.2015): Affirmation – Definition und Wirkungsweise im Mentaltraining. In: empathie akademie Carlo Düllings. <<http://www.empathie-lernen.de/affirmation-definition>> (Zugriff am 04.09.2024).

Fenner, Dagmar (22.06.2020): Selbstoptimierung. In: bpb – Bundeszentrale für politische Bildung. Themen. Politik. Wirtschaft & Umwelt. Umwelt. Bioethik Wissenschaft. Technologie und Ethik. Neuroethik. Selbstoptimierung. <<https://www.bpb.de/themen/umwelt/bioethik/311818/selbstoptimierung/>> (letzter Zugriff am 08.01.2025).

Graefe, L. (03.01.2024): Neujahrsvorsätze in Österreich für 2023. Welche der folgenden Vorsätze haben Sie sich für das kommende Jahr 2023 schon vorgenommen? In: statista: Leben. Persönlichkeit & Verhalten. <<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/377889/umfrage/umfrage-zu-vorgenommenen-vorsaetzen-fuer-das-kommende-jahr-in-oesterreich/>> (Zugriff am 08.02.2024)

Gutknecht, Lisa (07.01.2021): Vinyasa Yoga. Alles über den dynamischen Yogastil im Flow. In: Foodspring. <<https://www.foodspring.at/magazine/vinyasa-yoga>> (Zugriff am 06.12.2024).

Hug, René (10.12.2015) (überarbeitet 14.06.2024): Yogastil-Lexikon. Alles über Yin Yoga. In: yoga easy. Yin-Yoga, <<https://www.yogaeasy.de/artikel/alles-ueber-yin-yoga>> (Zugriff am 06.12.2024).

Jimenez, Ana (11.07.2023): Starke Präsenz durch YouTube-Hashtags! In: ONLINE-MARKETING MAGAZIN. Ratgeber.

<<https://www.onlinemarketingmagazin.de/starke-praesenz-durch-einen-hashtag-auf-youtube/#:~:text=Auf%20YouTube%20dient%20ein%20Hashtags,mit%20diesem%20Hashtag%20aufgelistet%20sind>> (Zugriff am 13.02.2024).

Koerperguttut (27.09.2023): Emotionsregulation mit Yin Yoga und Journaling. In: Körperguttut. <<https://koerpergut.at/emotionsregulation-mit-yin-yoga-und-journaling/>> (Zugriff am 05.06.2024).

Patzer, Elena: Yoga Hüftöffner: 2x3 Übungen aus Yang und Yin Yoga. In: yogamehome. Home. Blog. <<https://www.yogamehome.org/yoga-blog/artikel/yoga-hueftoeffner>> (Zugriff am 05.06.2024).

Pötsch, Magdalena (2023): Yoga für alle. Yoga-Influencerin Jessamyn Stanley: "Die Yogabranche ist völlig verlogen!" In: Der Standard. Gesundheit. Bewegung & Fitness. <<https://www.derstandard.at/story/3000000162849/yogainfluencerin-jessamyn-stanley-die-yoga-branche-ist-voellig-verlogen>> (Zugriff am 07.06.2024).

Rammel, Andrea (14.12.2022): Neujahrsvorsätze finden und erfolgreich umsetzen. In: Lust auf Österreich. Reisen und Genießen mit dem Kurier. Kultur und Freizeit. <<https://lust-auf-oesterreich.at/neujahrsvorsaetze-umsetzen/401861510>> (Zugriff am 08.02.2024).

Raul (11.10.2023): Die Bedeutung des OM-Zeichen. In: Erfahre hier mehr über die Bedeutung von Ohm Zeichen. <<https://omzeichen.de/>> (Zugriff am 03.05.2024).

Rodríguez, Raquel Lemos (18. Juli 2022): Yoga ist empfehlenswert – doch warum und für wen? In: Besser gesund Leben. Wohlbefinden. Training und Sport. <<https://bessergesundleben.de/yoga-ist-empfehlenswert-doch-warum-und-fuer-wen/>> (Zugriff am 14.05.2024).

YouTube

Reinhardt, Kassandra: In: YouTube. Yoga with Kassandra. <<https://www.youtube.com/@yogawithkassandra/videos>> (Zugriff am 04.10.2023).

Reinhardt, Kassandra (28.09.2015): About Me, Your Questions Answered! In: YouTube. Yoga with Kassandra. (3:10 – 3:14) <<https://www.youtube.com/watch?v=mEsY7yaHfRM>> (Zugriff am 04.10.2023).

Reinhardt, Kassandra (13.10.2015): Yoga FAQ - Your Questions Answered! In: YouTube: Yoga with Kassandra. <<https://www.youtube.com/watch?v=yeOscvf8at8>> (Zugriff am 04.10.2023).

Reinhardt, Kassandra (05.11.2020): COFFEE CHAT - Personal Q&A (Part 1). In: YouTube. Yoga with Kassandra. <<https://www.youtube.com/watch?v=Tkat5PfltLY>> (Zugriff am 04.10.2023).

Reinhardt, Cassandra (17.11.2020): COFFEE CHAT - Teaching ONLINE and in-person Q&A (Part 3). In: YouTube. Yoga with Cassandra. <<https://www.youtube.com/watch?v=CBz3bNwvmdw&t=983s>> (Zugriff am 04.10.2023).

Reinhardt, Cassandra (10.01.2022): 15 min Monday Morning Gentle Yoga - DAY 1. In: YouTube: Yoga with Cassandra. <<https://www.youtube.com/watch?v=dg3lhDfWMMk&list=PLW0v0k7UCVrleoBNMVbY0Q79k0WzjGdQg>> (Zugriff am 04.10.2023).

16 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 - Diagramm der verwendeten Gratis-Angeboten und Aktivitäten.....	7
Abbildung 2 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 28	44
Abbildung 3 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 19	47
Abbildung 4 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 33	47
Abbildung 5 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 34	47
Abbildung 6 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 36	47
Abbildung 7 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 20	47
Abbildung 8 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 58	50
Abbildung 9 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 166	50
Abbildung 10 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 297	50
Abbildung 11 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 124	50
Abbildung 12 Yoga Challenge Tag 6, Pos. 53	51
Abbildung 13 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 279	51
Abbildung 14 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 243	52
Abbildung 15 Yoga Challenge Tag 7. Pos. 105	52
Abbildung 16 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 197	53
Abbildung 17 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 117	53
Abbildung 18 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 98	54
Abbildung 19 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 115	54
Abbildung 20 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 224	54
Abbildung 21 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 91	55
Abbildung 22 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 107	55
Abbildung 23 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 182	55
Abbildung 24 Yoga Challenge Tag 6, Pos. 143	56

Abbildung 25 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 166	56
Abbildung 26 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 272	57
Abbildung 27 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 239	57
Abbildung 28 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 151	58
Abbildung 29 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 146	58
Abbildung 30 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 144	59
Abbildung 31 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 117	59
Abbildung 32 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 186	63
Abbildung 33 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 113	63
Abbildung 34 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 275	63
Abbildung 35 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 320	67
Abbildung 36 Yoga Challenge Tag 6, Pos. 137	67
Abbildung 37 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 114	68
Abbildung 38 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 249	68
Abbildung 39 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 111	68
Abbildung 40 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 261	69
Abbildung 41 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 34	69
Abbildung 42 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 38	70
Abbildung 43 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 58	70
Abbildung 44 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 162	70
Abbildung 45 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 34	70
Abbildung 46 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 36	70
Abbildung 47 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 64	71
Abbildung 48 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 125	71
Abbildung 49 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 140	71
Abbildung 50 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 184	72
Abbildung 51 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 50	72
Abbildung 52 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 200	73
Abbildung 53 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 150	73
Abbildung 54 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 139	74
Abbildung 55 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 84	74

Abbildung 56 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 180	74
Abbildung 57 Yoga Challenge Tag 6, Pos. 173	75
Abbildung 58 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 66	75
Abbildung 59 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 31	75
Abbildung 60 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 85	75
Abbildung 61 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 299	76
Abbildung 62 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 107	76
Abbildung 63 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 132	76
Abbildung 64 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 197	76
Abbildung 65 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 140	76
Abbildung 66 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 252	77
Abbildung 67 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 111	77
Abbildung 68 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 217	77
Abbildung 69 – Yogaablauf Lukas	82
Abbildung 70 - Yogaablauf Lukas.....	82
Abbildung 71 - Yogaablauf Lukas.....	82
Abbildung 72 - Yogaablauf Lukas.....	82
Abbildung 73 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 153	87
Abbildung 74 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 148	87
Abbildung 75 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 264	87
Abbildung 76 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 299	87
Abbildung 77 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 226	88
Abbildung 78 Yoga Challenge Tag 6, Pos. 205	88
Abbildung 79 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 174	89
Abbildung 80 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 126	89
Abbildung 81 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 231	89
Abbildung 82 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 277	90
Abbildung 83 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 273	90
Abbildung 84 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 68	90
Abbildung 85 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 67	90
Abbildung 86 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 134	90

Abbildung 87 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 51	94
Abbildung 88 Yoga Challenge Tag 6, Pos. 46	94
Abbildung 89 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 144	94
Abbildung 90 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 131	95
Abbildung 91 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 182	95
Abbildung 92 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 187	98
Abbildung 93 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 7	98
Abbildung 94 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 172	98
Abbildung 95 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 62	98
Abbildung 96 Lukas Wohn-Schlaf-Küche	99
Abbildung 97 Kais Wohn-Küche	99
Abbildung 98 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 260	100
Abbildung 99 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 259	100
Abbildung 100 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 171	101
Abbildung 101 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 51	101
Abbildung 102 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 320	101
Abbildung 103 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 201	104
Abbildung 104 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 202	104
Abbildung 105 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 203	105
Abbildung 106 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 53	105
Abbildung 107 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 164	105
Abbildung 108 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 30	107
Abbildung 109 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 129	107
Abbildung 110 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 152	107
Abbildung 111 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 65	108
Abbildung 112 Yoga Challenge Tag 6, Pos. 213	108
Abbildung 113 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 118	108
Abbildung 114 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 102	110
Abbildung 115 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 387	110
Abbildung 116 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 208	111
Abbildung 117 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 247	111

Abbildung 118 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 131	111
Abbildung 119 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 193	112
Abbildung 120 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 69	112
Abbildung 121 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 229	112
Abbildung 122 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 227	113
Abbildung 123 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 222	113
Abbildung 124 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 291	113
Abbildung 125 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 74	114
Abbildung 126 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 77	114
Abbildung 127 Yoga Challenge Tag 1, Pos. 379	114
Abbildung 128 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 23139	115
Abbildung 129 Yoga Challenge Tag 3, Pos. 260	115
Abbildung 130 Yoga Challenge Tag 7, Pos. 283	115
Abbildung 131 Yoga Challenge Tag 4, Pos. 117	118
Abbildung 132 Yoga Challenge Tag 2, Pos. 124	118
Abbildung 133 Yoga Challenge Tag 5, Pos. 27	122