



MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Fördernde und hemmende Einflussfaktoren für das Auftreten
spiritueller Langeweile bei Yogapraktizierenden: Eine qualitative
Studie

verfasst von | submitted by

Martin Schuhmeister BSc

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

Wien | Vienna, 2025

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

UA 066 840

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

Masterstudium Psychologie

Betreut von | Supervisor:

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

Zusammenfassung:

Die vorliegende Studie untersucht das Phänomen der spirituellen Langeweile bei Yogapraktizierenden und deren Auswirkungen auf Motivation und Praxisverhalten. Yoga erfreut sich in westlichen Ländern wachsender Beliebtheit und ist mit zahlreichen positiven Effekten auf physischer und psychischer Ebene assoziiert. Allerdings können Faktoren wie Unter- oder Überforderung sowie ein geringer wahrgenommener Wert der Übungen zur spirituellen Langeweile führen, die die Praxis demotivieren und ihren Nutzen schmälern können. Die zentrale Forschungsfrage lautet: Welche Faktoren beeinflussen das Auftreten spiritueller Langeweile, und wie wirkt sich diese auf die Motivation der Praktizierenden aus? Ziel der Studie ist es, die Ursachen und Folgen dieses Phänomens zu erforschen und Strategien zur Minimierung aufzuzeigen. Dabei dient die Kontroll-Wert-Theorie der Leistungsemotionen von Pekrun als theoretischer Rahmen, um emotionale und motivationale Prozesse in der Yogapraxis zu analysieren. Für die Datenerhebung wurden 16 halbstrukturierte Interviews mit 7 Anfänger:innen (71,43% weiblich, 28,57% männlich; Alter: $M=42,14$ / $SD=15,27$) und 9 erfahrenen Yogapraktizierenden (66,67% weiblich, 33,33% männlich; Alter: $M=47,89$ / $SD=6,61$) geführt. Die Daten wurden mittels thematischer Inhaltsanalyse in MAXQDA ausgewertet. Erste Ergebnisse zeigen, dass spirituelle Langeweile häufig auftritt und durch Unter- oder Überforderung sowie fehlenden persönlichen Bezug zu den Übungen bedingt wird. Spirituelle Langeweile wirkte sich insbesondere bei den Anfänger:innen negativ auf die Motivation aus, kann jedoch vor allem durch individuelle Anpassung der Übungen minimiert werden. Die Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung einer bewussten Gestaltung von Yogaeinheiten. Praktische Implikationen umfassen Empfehlungen für Yogalehrende, Übungen flexibel und ansprechend zu gestalten, sowie Ansätze zur Unterstützung der individuellen Zielsetzung der Praktizierenden. Diese Erkenntnisse tragen dazu bei, die positiven Effekte von Yoga zu aufrechtzuerhalten und deaktivierende Einflüsse wie spirituelle Langeweile zu überwinden.

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

Abstract:

This study examines the phenomenon of spiritual boredom among yoga practitioners and its impact on motivation and practice behavior. Yoga has gained increasing popularity in Western countries and is associated with numerous physical and psychological benefits. However, factors such as under- or over-challenge and a perceived lack of value in the exercises can lead to spiritual boredom, which may demotivate practitioners and diminish the benefits of the practice. The central research question is: What factors influence the occurrence of spiritual boredom, and how does it affect practitioners' motivation? The study aims to explore the causes and consequences of this phenomenon and identify strategies to minimize it. Pekrun's Control-Value Theory of achievement emotions serves as the theoretical framework to analyze emotional and motivational processes in yoga practice. To collect data, 16 semi-structured interviews were conducted with 7 novice (71.43% female, 28.57% male; age: $M=42.14$ / $SD=15.27$) and 9 experienced (66.67% female, 33.33% male; age: $M=47.89$ / $SD=6.61$) yoga practitioners. The data were analyzed using thematic content analysis in MAXQDA. Preliminary findings indicate that spiritual boredom is a frequent occurrence, often caused by under- or over challenge and a lack of personal connection to the exercises. While spiritual boredom negatively impacts motivation, especially for the novice yoga practitioners, it can largely be mitigated through individualized adjustments to the practice. The results highlight the importance of intentional design in yoga sessions. Practical implications include recommendations for yoga instructors to make exercises flexible and engaging and to support practitioners in setting and reflecting on their personal goals. These insights contribute to sustaining the positive effects of yoga and overcoming hindrances such as spiritual boredom.

Keywords: spiritual boredom, yoga, motivation, boredom, control-value theory

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	7
2. Theoretischer Hintergrund	8
2.1. Yoga und seine Wirkung	9
2.2. Langeweile und ihre Wirkung	9
2.3. Die Notwendigkeit von Strategien gegen Langeweile	10
2.4. Die Bedeutung der Emotionsforschung	10
2.5. Der Emotions-, Stimmungs- und Valenzbegriff	11
2.6. Langeweile als emotionaler Prozess	13
2.7. Formen der Langeweile	14
2.7.1. Habituelle Langeweile: Eine überdauernde Neigung	14
2.7.2. Situative Langeweile: Eine momentane Reaktion	15
2.8. Langeweile in unterschiedlichen Kontexten	15
2.9. Spirituelle Langeweile im Kontext von Yoga	16
2.10. Kontroll-Wert-Theorie der Leistungsempfindungen nach Pekrun	16
2.10.1. Ursachen von Emotionen	17
2.10.2. Wirkungen von Emotionen	18
2.11. Kontroll-Wert-Theorie der Leistungsempfindungen und Langeweile	19
3. Fragestellungen und untersuchte Aspekte	20
4. Methode	21
4.1. Untersuchungsdesign	21
4.2. Stichprobenbeschreibung	22
4.2.1. Lernende Personen	22
4.2.2. Lehrende Personen	22
4.3. Erhobene Daten	22
4.3.1. Erlebte Emotionen bei Yoga	22
4.3.2. Ursachen für spirituelle Langeweile bei Yoga	23
4.3.3. Wahrgenommener Wert von Yoga	23
4.3.4. Auswirkungen von spiritueller Langeweile bei Yoga	24

4.3.5. Strategien gegen spirituelle Langeweile bei Yoga.....	24
4.3.6. Sonstige Ergänzungen	24
4.4. Abschluss des Interviews.....	25
5. Ergebnisse.....	25
5.1. Genannte Emotionen der Lernenden.....	26
5.2. Genannte Emotionen der Lehrenden.....	28
5.3. Gesamtbetrachtung der Emotionen.....	31
5.4. Ursachenzuschreibungen für spirituelle Langeweile für Lernende.....	32
5.5. Ursachenzuschreibungen für spirituelle Langeweile für Lehrende.....	34
5.6. Ursachenzuschreibungen für spirituelle Langeweile gesamt.....	35
5.7. Wahrgenommener Wert und spirituelle Langeweile für Lernende	36
5.8. Wahrgenommener Wert und spirituelle Langeweile für Lehrende	37
5.9. Auswirkungen von spiritueller Langeweile bei den Lernenden	39
5.10. Auswirkungen von spiritueller Langeweile bei den Lehrenden	41
5.11. Gesamtbetrachtung der Auswirkungen von spiritueller Langeweile	43
6. Prüfung der Untersuchungsfragen	44
6.1. Erlebte Unter- und Überforderung als Ursachen spiritueller Langeweile.....	44
6.2. Geringer subjektiver Wert begünstigt spirituelle Langeweile.....	45
6.3. Spirituelle Langeweile führt zu einer geringeren Motivation für Yoga	46
6.4. Gesamtbetrachtung der Untersuchungsfragen	47
6.5. Strategien gegen spirituelle Langeweile bei Lernenden	47
6.6. Strategien gegen spirituelle Langeweile bei Lehrenden	49
7. Diskussion	52
7.1. Implikationen.....	52
7.1.1. Theoretische Implikationen	52
7.1.2. Methodische Implikationen	53
7.1.3. Praktische Implikationen.....	53
7.2. Stärken, Schwächen und Limitationen der Studie	54
7.3. Ausblick auf zukünftige Forschung	56

8. Fazit.....	58
9. Literaturverzeichnis	60
10. Abbildungsverzeichnis	63
11. Anhang.....	64
Anhang A) Das Teilnehmendeninformationsblatt und der Interviewleitfaden	66
Anhang B) Interrater-Reliabilität: MAXQDA Auszug - Cohens Kappa Berechnung	68
Anhang C) Auflistung aller Zitate, die übereinstimmend codiert wurden (229*2= 458)	69
Codebook mit Beurteilenden-Übereinstimmung sowie Arbeitsdefinitionen	69

1. Einleitung

Unsere Emotionen spielen eine zentrale Rolle in nahezu allen Bereichen unseres menschlichen Erlebens und Verhaltens. Sie beeinflussen unter anderem Motivation, Aufmerksamkeit und langfristiges Engagement in verschiedenen Tätigkeiten, darunter auch in spirituellen Praktiken wie Yoga (Sharma, Malik & Aggarwal, 2008). Während Yoga häufig mit positiven Effekten auf das emotionale Wohlbefinden assoziiert wird, kann das wiederholte Praktizieren bestimmter Übungen auch zu Monotonie und zu Gefühlen der Langeweile führen (Porics, 2022).

Yoga ist eine vielschichtige Praxis, die weit über körperliche Übungen hinausgeht. Während Yoga in modernen, westlichen Anwendungen vor allem auf Asanas (Körperhaltungen) reduziert wird, treten ebenso wichtige Yogaelemente wie Atemtechniken (Pranayama) und Meditation eher in den Hintergrund (Feuerstein, 2011; Simpkins & Simpkins, 2003). Yoga umfasst historisch eine Vielzahl von Praktiken, die darauf abzielen, das Gleichgewicht zwischen Geist, Körper und Bewusstsein herzustellen und besonders zentral ist in diesem Zusammenhang der achthgliedrige Pfad nach Patanjali, der Disziplinen wie ethische Prinzipien, Selbstreflexion, Konzentration und meditative Versenkung beinhaltet (Feuerstein, 2011). Diese Disziplinen dienen nicht nur der physischen und mentalen Gesundheit, sondern auch der Selbstregulation und emotionalen Stabilität, die wiederum einen Einfluss auf das Erleben von Emotionen wie Langeweile haben können (Cope, 2006). Die einseitige Fokussierung auf Körperhaltungen könnte mitunter dazu beitragen, dass Praktizierende ihre Yogaerfahrungen als monoton oder wenig herausfordernd erleben, was wiederum das Auftreten von Langeweile begünstigen könnte (Porics, 2022).

Die wissenschaftliche Untersuchung von Langeweile hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen, denn Langeweile wird nicht nur als unangenehme Emotion wahrgenommen, sondern auch als ein Zustand, der Motivation und kognitive Leistungsfähigkeit beeinflussen kann (Goetz, Kranich, Roos & Gogol, 2018; (Graf, Stempfer, Muis & Goetz, 2024). Besonders im Kontext von Yoga ist die Auseinandersetzung mit Langeweile von Interesse, da sie das Erleben spiritueller Praktiken negativ beeinflussen und in manchen Fällen sogar zur vollkommenen Aufgabe der Praxis führen kann. Um diese Problematik zu verstehen und ihren Auswirkungen

entgegen zu wirken, ist es essenziell, die Ursachen und Auswirkungen von Langeweile genauer zu untersuchen.

Die vorliegende Arbeit greift hierzu die Kontroll-Wert-Theorie der Leistungseemotionen von Pekrun (2006) auf, die erklärt, wie Emotionen durch subjektive Einschätzungen von Kontrolle und Wert entstehen. Sowohl das subjektiv wahrgenommene Ausmaß der Kontrolle, als auch die subjektive Einschätzung, inwieweit Yoga als bedeutungsvoll erlebt wird, können dazu beitragen, die emotionalen Reaktionen von Praktizierenden zu erklären.

Ein zentrales Ziel dieser Arbeit ist es daher, die Prävalenz, Ursachen und Auswirkungen von Langeweile im Yogakontext zu untersuchen und mögliche Strategien zu identifizieren, um negativen Effekten entgegenzuwirken und diese zu reduzieren. Dabei werden sowohl bisherige theoretische Modelle der Emotions- und Langeweileforschung als auch empirische Befunde berücksichtigt. Indem die Arbeit eine Brücke zwischen Emotionsforschung und spirituellen Praktiken schlägt, versucht sie zur Erweiterung des Wissens über die emotionale Dynamik in spirituellen Kontexten beizutragen.

Durch die Verknüpfung der Emotionsforschung mit traditionellen Konzepten des Yoga könnte ein umfassenderes Verständnis dafür entstehen, wie Emotionen, insbesondere Langeweile, in spirituellen Kontexten auftreten und welche psychologischen Mechanismen hierzu eine Rolle spielen.

2. Theoretischer Hintergrund

Die Emotionsforschung zeigt, dass Emotionen nicht nur durch äußere Ereignisse beeinflusst werden, sondern auch durch individuelle Bewertungen und motivationale Prozesse gesteuert sind (Pekrun, Frenzel, Goetz & Muis, 2018). Während Yoga oft mit positiven Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden assoziiert wird, kann das emotionale Erleben während der Praxis variieren und in diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, inwiefern Emotionen, insbesondere Langeweile, das Yogaerleben negativ beeinflussen können, denn eigentlich wird Yoga als ganzheitliche Praxis zur Förderung von körperlicher, geistiger und spiritueller Gesundheit geschätzt und erfreut sich in westlichen Ländern wachsender Beliebtheit (Rivest-Gadbois & Boudrias, 2019).

2.1. Yoga und seine Wirkung

Die derzeitige Forschungslandschaft gibt uns einen Einblick in die vielfältigen positiven Effekte von Yoga auf Körper und Geist und zeigt, dass regelmäßige Praxis eine Vielzahl an Vorteilen mit sich bringt:

Yoga verbessert nachweislich die Flexibilität, das Gleichgewicht und die Körperhaltung, stärkt die Muskulatur und steigert die körperliche Ausdauer (Akdeniz & Kastan, 2023).

Darüber hinaus trägt Yoga zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und motorischen Kontrolle bei, verringert die Schmerzempfindlichkeit und fördert die Lernrate sowie die Genauigkeit motorischer Aufgaben (Rivest-Gadbois & Boudrias, 2019). Außerdem trägt Yoga zur Stressbewältigung bei, fördert emotionale Ausgeglichenheit und steigert die kognitive Leistungsfähigkeit (Cowen & Adams, 2005).

Die bewusste Atmung und Achtsamkeitspraxis im Yoga tragen zusätzlich zur Emotionsregulation bei, reduzieren Erschöpfung und verbessern die Konzentrationsfähigkeit (Akdeniz & Kastan, 2023).

Auch in der therapeutischen Anwendung gewinnt Yoga zunehmend an Bedeutung. Es wird als unterstützende Therapie bei verschiedenen chronischen Erkrankungen sowie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt (Akdeniz & Kastan, 2023). Aufgrund seiner Zugänglichkeit, der geringen Kosten und der Anpassungsfähigkeit an unterschiedliche Zielgruppen bietet Yoga großes Potenzial in der Rehabilitation und Schmerztherapie (Rivest-Gadbois & Boudrias, 2019). Schließlich berichten viele Praktizierende von einer gesteigerten Lebensqualität sowie einer Reduktion von Angstzuständen, Depressionen und Stress (Gothe, Keswani & McAuley, 2016).

2.2. Langeweile und ihre Wirkung

Diese und viele weitere positiven Effekte bei der Anwendung von Yoga könnten jedoch durch hemmende Faktoren beeinträchtigt werden, beispielsweise durch emotionale Erlebnisse wie das Auftreten von Langeweile während der Yogaeinheiten. Um Yoga als spirituelle Erfahrung zu erleben, ist eine gewisse innere Ruhe und Offenheit für Introspektion notwendig, die jedoch durch sogenannte spirituelle Langeweile blockiert oder gehemmt werden kann (Porics, 2022).

Spirituelle Langeweile ist ein komplexes Phänomen, das in den verschiedensten spirituellen Kontexten auftreten kann und oft mit negativen Folgen verbunden ist. Bisherige

Forschung zeigt, dass Langeweile mit einer verminderten Lebensqualität und psychischen Belastungen wie Depression, somatischen Beschwerden und Risikoverhalten einhergehen kann (Schwartz et al., 2021).

Es wurden signifikante Zusammenhänge zwischen Langeweile und einer Verschlechterung in mehreren Lebensbereichen festgestellt, darunter dem körperlichen und psychischen Wohlbefinden, einem Mangel an sozialer Unterstützung und Leistungseinbrüchen im schulischen Umfeld (Schwartz et al., 2021).

2.3. Die Notwendigkeit von Strategien gegen Langeweile

Wenn die Wirkung von Yoga sowie die Wirkung von Langeweile einander gegenübergestellt werden, stellt sich die Frage, welche Strategien dabei helfen könnten, mit Langeweile umzugehen, um ihre negativen Auswirkungen zu hemmen und die positiven Effekte von Yoga und weiteren spirituellen Praktiken langfristig zu erhalten. Während beispielsweise in gesellschaftlichen Sphären wie dem Bildungswesen verschiedene Ansätze für Ursache, Wirkung und auch Bewältigung von Langeweile im akademischen Kontext erforscht wurden (Pekrun et al., 2018), fehlt es bislang an gezielten wissenschaftlichen Untersuchungen zu Strategien bei Yoga und im spirituellen Kontext insgesamt. Diese Arbeit setzt sich daher zusätzlich das Ziel, explorativ zu erforschen, wie Praktizierende selbst mit Langeweile während ihrer Yogaerfahrungen umgegangen sind und welche individuellen Strategien sie empfehlen, um spiritueller Langeweile entgegenzuwirken. Durch die Befragung von Yogapraktizierenden sollen tiefere Einblicke in deren subjektives Erleben gewonnen werden, um herauszufinden, welche Faktoren eine Rolle spielen und welche Ansätze als hilfreich empfunden werden. Damit leistet die Untersuchung einen Beitrag zum besseren Verständnis der Herausforderungen in der spirituellen Praxis und eröffnet möglicherweise neue Perspektiven für den Umgang mit Langeweile bei Yoga und vergleichbaren Kontexten.

2.4. Die Bedeutung der Emotionsforschung

Ein zentraler Aspekt der Emotionsforschung beschäftigt sich mit der wechselseitigen Beziehung zwischen emotionalem Erleben und menschlichem Verhalten. Emotionen beeinflussen Entscheidungen, Handlungen und das allgemeine Wohlbefinden und die wissenschaftliche Untersuchung von Emotionen zielt darauf ab, deren Natur, Ursachen und Auswirkungen zu verstehen (Scherer, 2009). Während Yoga einerseits eine regulierende Wirkung auf Emotionen hat und zur Förderung des emotionalen

Wohlbefindens beitragen kann (Cowen & Adams, 2005), stellt sich andererseits die Frage, inwiefern Emotionen selbst unser Yogaerleben beeinflussen können.

Emotionen sind vielschichtige Zustände, die sowohl psychische als auch physiologische Aspekte umfassen und sich in fünf zentrale Komponenten gliedern lassen:

- Neurophysiologische Komponente (körperliche Symptome)
- Kognitive Komponente (Bewertung)
- Motivationale Komponente (Handlungstendenzen)
- Motorische Ausdruckskomponente (mimischer und vokaler Ausdruck)
- Subjektive Gefühlskomponente (emotionales Erleben)

Diese affektiven Komponenten interagieren miteinander und bestimmen, wie Emotionen wahrgenommen, ausgedrückt und reguliert werden (Scherer, 2005).

Die physiologische Dimension von Emotionen zeigt sich in Veränderungen von Herzfrequenz, Hautleitfähigkeit oder neuronaler Aktivität und verschiedene Emotionen rufen spezifische Muster im autonomen Nervensystem hervor (Lapping-Carr, Krumm, Kaneshiro & Heavey, 2024). Das Verhalten und der emotionale Ausdruck spiegeln sich in Handlungen und Mimik wider, so geht beispielsweise Ekel mit einem Vermeidungsverhalten und einer dazu typischen Gesichtsgeste einher. Die kognitive Komponente lässt sich anhand von Faktoren wie Reaktionszeit, Gedächtnisleistung oder Selbstberichten erfassen (Lapping-Carr, Krumm, Kaneshiro & Heavey, 2024).

Ein zentrales Merkmal von Emotionen ist ihr affektiver Kern, also das subjektive Erleben von Gefühlen. Weitere Komponenten wie physiologische Reaktionen oder Verhaltensweisen müssen nicht zwingend auftreten. Neuropsychologisch betrachtet sind an der Entstehung von Emotionen subkortikale Gehirnstrukturen wie die Amygdala beteiligt, die in Wechselwirkung mit kortikalen Bereichen das emotionale Erleben ermöglichen (Pekrun et al., 2018).

2.5. Der Emotions-, Stimmungs- und Valenzbegriff

Für das weitergehende Verständnis ist es wichtig, zwischen den Begriffen Emotion und Stimmung zu unterscheiden :

Emotionen sind intensive, meist kurzfristige Reaktionen auf spezifische Reize oder Ereignisse. Sie haben eine klare Ursache, treten plötzlich auf und beeinflussen sowohl die

Kognition und meist auch das Verhalten eines Individuums. Beispielsweise kann Freude durch eine gute Nachricht oder Ärger durch eine ungerechte Behandlung ausgelöst werden (Pekrun et al., 2018).

Im Vergleich zu Emotionen sind Stimmungen durch eine geringere Intensität, eine längere Dauer und das mögliche Fehlen eines eindeutigen Auslösers gekennzeichnet. Während Emotionen oft aus bestimmten Ereignissen wie einer unerwarteten Freude oder einer kränkenden Bemerkung entstehen und relativ schnell wieder abklingen, können Stimmungen über Stunden oder sogar Tage hinweg bestehen, ohne dass eine klare Ursache erkennbar ist. So kann beispielsweise eine Person eine anhaltend positive Grundstimmung haben, ohne dass ein konkretes Erlebnis dies unmittelbar ausgelöst hat (Pekrun et al., 2018).

In der wissenschaftlichen Erforschung von Emotionen und Stimmungen gibt es unter den Forscher:innen unterschiedliche Perspektiven, denn während einige die Emotion und die Stimmung als klar voneinander abzugrenzende Phänomene betrachten, vertreten wieder andere die Perspektive, dass Stimmungen als eine niedrig intensive Variante der Emotionen angesehen werden sollten (Mitchell, 2021).

Beide Konzepte gehören jedoch zum übergeordneten Begriff des Affekts, dessen Definition in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen variiert, denn in der Bildungsforschung beispielsweise umfasst der Affektbegriff neben Emotionen auch Aspekte wie Selbstkonzept und Motivation, während er in der Emotionsforschung gezielter auf Emotionen und Stimmungen eingegrenzt wird (Pekrun et al., 2018).

Ein etabliertes Modell zur Einordnung emotionaler Zustände ist das Valenz-Aktivierungs-Modell (Russell, 1980). Die Valenz beschreibt dabei, ob eine Emotion als angenehm oder unangenehm empfunden wird, wodurch sich positive (z. B. Freude, Zufriedenheit) und negative Emotionen (z. B. Angst, Ärger) unterscheiden lassen und die Aktivierung bezieht sich auf das physiologische Erregungsniveau, das mit einer Emotion einhergeht (Pekrun et al., 2018). Während Emotionen wie Angst oder Wut mit hoher Aktivierung verbunden sind, zeichnen sich Emotionen wie Entspannung oder Langeweile durch eine geringe Aktivierung aus. Diese beiden Dimensionen seien unabhängig voneinander, sodass emotionale Zustände in die nachfolgenden vier Kategorien unterteilt werden können:

1. Positive, aktivierende Emotionen: Freude, Aufregung, Hoffnung
2. Positive, deaktivierende Emotionen: Erleichterung, Entspannung, Zufriedenheit
3. Negative, aktivierende Emotionen: Angst, Wut, Scham
4. Negative, deaktivierende Emotionen: Langeweile, Hoffnungslosigkeit (Pekrun, Frenzel, Goetz, & Muis, 2018).

Ein weiterer bedeutender Aspekt ist die Unterscheidung zwischen Zustandsemotionen (State Emotions) und dispositionellen Emotionen (Trait Emotions). Zustandsemotionen sind kurzfristige emotionale Reaktionen auf eine konkrete Situation, beispielsweise Prüfungsangst unmittelbar vor einer Klausur, während dispositionelle Emotionen eine überdauernde Neigung beschreiben, bestimmte Emotionen regelmäßig zu erleben. So kann eine Person generell dazu tendieren, Prüfungen als belastend und angstausslösend wahrzunehmen oder allgemein eine erhöhte Ängstlichkeit aufweisen. Diese stabilen emotionalen Dispositionen sind oft in die Persönlichkeit einer Person integriert und können sich entweder auf bestimmte Kontexte beschränken oder sich auf verschiedene Lebensbereiche erstrecken (Pekrun et al., 2018).

Zusammenfassend sind Emotionen intensiver, kurzfristiger und in der Regel an bestimmte Ereignisse gebunden, während Stimmungen weniger stark ausgeprägt, langanhaltender und nicht zwingend auf einen erkennbaren Auslöser zurückzuführen sind (Pekrun et al., 2018). Beide Phänomene sind zentrale Bestandteile des affektiven Erlebens und können mithilfe der Dimensionen Valenz und Aktivierung systematisch beschrieben werden (Pekrun et al., 2018).

2.6. Langeweile als emotionaler Prozess

Ähnlich wie das zunehmende wissenschaftliche Interesse an Yoga hat in den letzten Jahren auch das Interesse an der Erforschung von Langeweile erheblich zugenommen (Götz et al., 2018). Dieser Anstieg lässt sich vor allem auf die wachsende empirische Evidenz für die weitreichenden Auswirkungen von Langeweile auf Gesundheit, Verhalten und Leistungsfähigkeit zurückführen, denn die aktuelle Forschungslandschaft zeigt uns, dass Langeweile nicht nur mit negativen physischen und psychischen Folgen verbunden sein kann, sondern auch mit einer verringerten Motivation und eingeschränkter Leistungsfähigkeit im Zusammenhang steht (Graf et al., 2024). Darüber hinaus kann

Langeweile mit einer allgemeinen Minderung der Lebensqualität einhergehen und psychische Belastungen wie Depressionen, somatische Beschwerden oder risikoreiches Verhalten begünstigen (Schwartz et al., 2021).

Da Langeweile aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Perspektiven betrachtet wird, existiert keine einheitliche Definition dieser Emotion. Ein häufig verwendeter theoretischer Ansatz ist das komponentengestützte Emotionsmodell, das Langeweile als einen emotionalen Prozess beschreibt, der aus mehreren Kernaspekten besteht (Scherer, 2000). Dazu gehört zunächst die affektive Komponente, die sich in einem unangenehmen, aversiven Gefühl äußert. Auf kognitiver Ebene zeigt sich Langeweile durch eine veränderte Wahrnehmung von Zeit, eine Tendenz zum unkontrollierten Abschweifen der Gedanken sowie Schwierigkeiten, die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten. Hinzu kommt eine motivationale Komponente, die sich in dem Wunsch äußert, sich aus der aktuellen Situation zu lösen. Auch physiologische und expressive Aspekte spielen eine Rolle: Langeweile geht oft mit einem niedrigen Erregungsniveau einher und äußert sich durch häufiges Gähnen, ein Erscheinungsbild von Müdigkeit sowie eine veränderte Mimik und Gestik (Goetz, Hall & Krannich, 2019).

2.7. Formen der Langeweile

Während habituelle Langeweile eine stabile Disposition beschreibt, durch die manche Menschen generell anfälliger für Langeweile sind, bezieht sich situative Langeweile auf eine vorübergehende emotionale Reaktion auf eine spezifische Umgebung oder Tätigkeit (Westgate & Wilson, 2018). Diese Differenzierung ist zentral, um die individuellen Unterschiede im Erleben und in den Folgen von Langeweile zu verstehen.

Obwohl sich habituelle und situative Langeweile in ihrer Entstehung unterscheiden, weisen sie oft ähnliche emotionale und kognitive Folgen auf. Beide werden als unangenehm erlebt und können zu Ablenkung, Motivationsverlust und Unzufriedenheit führen (Hunter & Eastwood, 2018).

2.7.1. Habituelle Langeweile: Eine überdauernde Neigung

Habituelle Langeweile bezeichnet eine langfristige Neigung, in verschiedenen Situationen Langeweile zu empfinden (Westgate & Wilson, 2018). Personen mit einer hohen Neigung zu Langeweile erleben häufig negative Emotionen wie Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit und eine erhöhte Ablenkbarkeit (Struk et al., 2017). Diese Form der

Langeweile wird mit Aufmerksamkeitsdefiziten sowie einem höheren Risiko für problematische Verhaltensweisen, wie Suchtverhalten oder impulsives Handeln, in Verbindung gebracht (Westgate & Wilson, 2018). Besonders in Übergangsphasen des Lebens, beispielsweise beim Eintritt ins Erwachsenenalter oder in den Ruhestand, kann eine verstärkte Neigung zu Langeweile auftreten, da neue Strukturen und Herausforderungen fehlen können (Farmer & Sundberg, 1986).

2.7.2. Situative Langeweile: Eine momentane Reaktion

Situative Langeweile kann dann entstehen, wenn eine Tätigkeit als monoton oder wenig stimulierend wahrgenommen wird oder wenn eine Person nicht ausreichend in eine Aktivität eingebunden ist (Vogel-Walcutt et al., 2012). Situative Langeweile kann sich innerhalb eines kurzen Zeitraums verändern und wird oft als Signal dafür verstanden, dass eine Anpassung der Umgebung oder der Tätigkeit erforderlich ist (Todman, 2003). Obwohl sie als unangenehm empfunden wird, kann sie auch eine produktive Funktion erfüllen, indem sie zur Reflexion und Neuausrichtung von Zielen anregt (Harris, 2000).

2.8. Langeweile in unterschiedlichen Kontexten

Langeweile kann in verschiedenen Lebensbereichen auftreten, beispielsweise in schulischen und universitären Kontexten, wo sie als akademische Langeweile bezeichnet wird (Goetz & Hall, 2014). Wie bereits oben geschrieben kann auch die akademische Langeweile in diesem Zusammenhang als situatives Erlebnis (State emotion) in einer spezifischen Unterrichtsstunde auftreten oder als überdauernde Tendenz (Trait emotion) akademische Inhalte regelmäßig als langweilig zu empfinden (Pekrun et al., 2010).

Analog dazu kann auch Langeweile in spirituellen Kontexten auftreten und als eine situative oder dispositionelle Erfahrung betrachtet werden. Situative spirituelle Langeweile könnten in bestimmten Momenten wie etwa während eines Gottesdienstes oder einer Meditation auftreten, während dispositionelle spirituelle Langeweile eine allgemeine Neigung beschreibt in der spirituelle Erlebnisse regelmäßig als monoton oder bedeutungslos empfunden werden würden (Goetz et al., 2025).

Ein zentraler Aspekt bei der Untersuchung spiritueller Langeweile ist die Frage, was eine Situation überhaupt als spirituell qualifiziert. Der Begriff „Spiritualität“ wird in verschiedenen Disziplinen unterschiedlich definiert, darunter Psychologie, Soziologie, Philosophie, Theologie, Geschichte und Kulturwissenschaften und bei der Untersuchung spiritueller

Erfahrungen ist es üblich, dass entweder eine eigene Definition durch die Forscher:innen vorgegeben wird oder die Bestimmung dessen, was als spirituelle Erfahrung gilt, wird den Studienteilnehmer:innen überlassen (Jütte, 2020). Ein gemeinsames Merkmal vieler Definitionen ist jedoch die Suche nach einer transzendenten Bedeutung oder einer Verbindung zu etwas, das als heilig angesehen wird (Hanegraaff, 2013).

Diese Relativität zeigt sich auch in der Arbeitsdefinition spiritueller Langeweile in dieser Arbeit. Angelehnt an die in der Forschungslandschaft etablierte Definition akademischer Langeweile, die auf Langeweile in Bildungskontexten verweist (Goetz & Hall, 2014), beschreibt hier spirituelle Langeweile, ebenfalls angelehnt an das gängige Vorgehen, das Erleben von Langeweile in Kontexten, die typischerweise als spirituell gelten (Goetz et al., 2025).

2.9. Spirituelle Langeweile im Kontext von Yoga

Die positiven Effekte von Yoga könnten durch verschiedene Faktoren beeinträchtigt werden, darunter auch durch das Auftreten von spiritueller Langeweile (Porics, 2022). Um Yoga als spirituelle Erfahrung wahrzunehmen, ist eine gewisse innere Ruhe und Offenheit für Introspektion notwendig. Wird jedoch Langeweile empfunden, kann dies die Fähigkeit zur Konzentration sowie die Motivation zur tieferen Auseinandersetzung mit der eigenen Spiritualität erheblich einschränken (Goetz et al., 2025).

2.10. Kontroll-Wert-Theorie der Leistungsemotionen nach Pekrun

Im Folgenden wird die Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) gezielt auf die in dieser Arbeit untersuchte Emotion der Langeweile angewendet.

Die Kontroll-Wert-Theorie der Leistungsemotionen von Pekrun (2006) stellt ein integratives Modell dar, das die Entstehung und Auswirkungen von Emotionen im Bildungskontext erklärt. Die Theorie betont, dass Emotionen durch subjektive Einschätzungen von Kontrolle (d.h. die Wahrnehmung der eigenen Einflussmöglichkeiten auf Ergebnisse) und Wert (d.h. die subjektive Bedeutung eines Ergebnisses) entstehen und diese erlebten Emotionen haben weitreichende Konsequenzen für Motivation, Lernen und Wohlbefinden.

Pekruns Kontroll-Wert-Theorie der Leistungsemotionen unterscheidet zwischen verschiedenen Arten von Emotionen, die sowohl auf Aktivitäten als auch auf Ergebnisse bezogen sein können. Während aktivitätsbezogene Emotionen wie Freude oder Langeweile während der Durchführung einer Tätigkeit entstehen, beziehen sich

ergebnisbezogene Emotionen wie Stolz, Angst oder Scham auf die erwarteten oder tatsächlichen Ergebnisse einer Handlung. Die Theorie bietet eine differenzierte Perspektive auf die Rolle von Emotionen im Lern- und Leistungskontext.

Wie in Abbildung 1a dargestellt, spielen Kontrolleinschätzungen und Werthaltungen eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Emotionen. Die Einschätzung, ob ein Misserfolg erwartet wird und ob dieser subjektiv als schädlich wahrgenommen wird, bestimmt, ob negative Emotionen auftreten. Falls eine präventive Handlung als realisierbar und erfolgreich eingeschätzt wird, kann dies zu Erleichterung führen, während eine wahrgenommene Unkontrollierbarkeit eher zu Emotionen wie Angst oder Hoffnungslosigkeit führen kann.

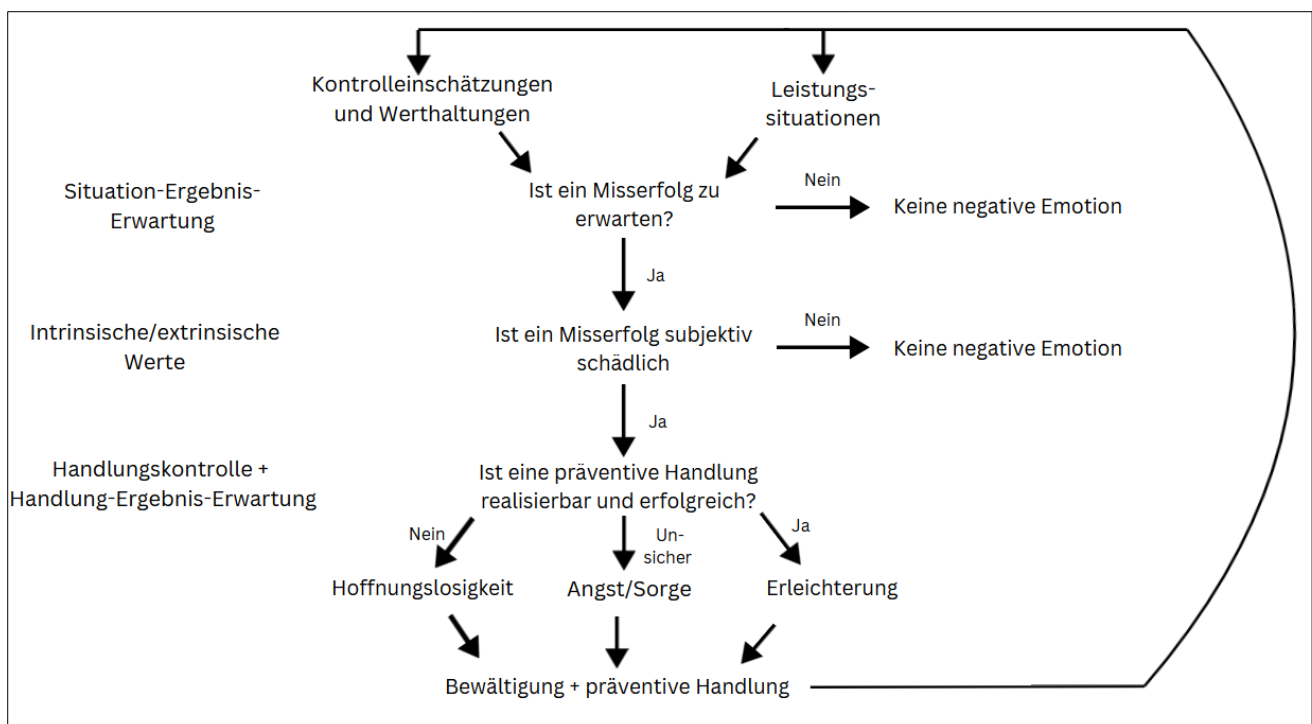


Abbildung 1a: Kontroll-Wert-Modell der Leistungseemotionen (eigene Darstellung in Anlehnung an Pekrun, 2006).

2.10.1. Ursachen von Emotionen

Laut Pekrun (2006) entstehen Emotionen durch kognitive Einschätzungen, insbesondere durch die subjektive Wahrnehmung von Kontrolle und Wert. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Kontrollüberzeugung: Menschen empfinden stärkere positive Emotionen, wenn sie davon überzeugt sind, dass sie Einfluss auf ihre Ergebnisse haben. Ein hoher Grad an wahrgenommener Kontrolle führt beispielsweise zu Freude und Stolz, während eine geringe Kontrolle eher Frustration oder Angst hervorrufen kann. Ebenso

entscheidend ist die Wertzuschreibung, also die persönliche Bedeutung, die einer Aufgabe oder einem Ereignis beigemessen wird. Je wichtiger ein Ergebnis für eine Person ist, desto intensiver fällt die emotionale Reaktion aus, sowohl im positiven als auch im negativen Sinne.

Neben diesen individuellen Bewertungen spielen auch soziale und kulturelle Einflüsse eine bedeutende Rolle. Beispielsweise könnten Erwartungen von Lehrkräften, Peers oder gesellschaftliche Normen unsere Emotionen mitprägen und beeinflussen, wie bestimmte Situationen erlebt werden. Darüber hinaus gibt es individuelle Unterschiede in der emotionalen Reaktion, die auf persönliche Erfahrungen, das Selbstkonzept und frühere emotionale Erlebnisse zurückzuführen sind. Diese Faktoren bestimmen, wie eine Person auf eine bestimmte Situation emotional reagiert und welche Gefühle dabei im Vordergrund stehen (Pekrun, 2006).

2.10.2. Wirkungen von Emotionen

Die durch die Kontroll-Wert-Einschätzung entstehenden Emotionen haben einen maßgeblichen Einfluss auf verschiedene Aspekte des Lernens und der Leistung. Positive Emotionen wie Freude können die kognitiven Ressourcen gezielt fördern, indem sie die Aufmerksamkeit erhöhen und kreatives Denken begünstigen. Im Gegensatz dazu binden negative Emotionen wie Angst kognitive Kapazitäten, wodurch das Lernen sowie das Erbringen von Leistungen erschwert werden (Pekrun et al., 2018).

Auch Motivation und Selbstregulation werden durch Emotionen beeinflusst. Während Freude und Stolz das Engagement steigern und die Motivation stärken, können Angst oder Scham entweder zu Vermeidungsverhalten oder zu einer gesteigerten Anstrengung führen. Darüber hinaus begünstigen positive Emotionen den Einsatz tiefergehender, elaborierter Strategien, wohingegen negative Emotionen tendenziell oberflächliche oder defensive Strategien fördern (Pekrun et al., 2018).

Langfristig betrachtet prägen wiederholte emotionale Erfahrungen die persönliche Entwicklung, indem sie sowohl die Motivation als auch das Selbstbild beeinflussen. Dadurch wirken sie sich direkt auf zukünftige Erfolgsmöglichkeiten und die Bereitschaft aus, sich neuen Herausforderungen zu stellen (Pekrun et al., 2018).

2.11. Kontroll-Wert-Theorie der Leistungsemotionen und Langeweile

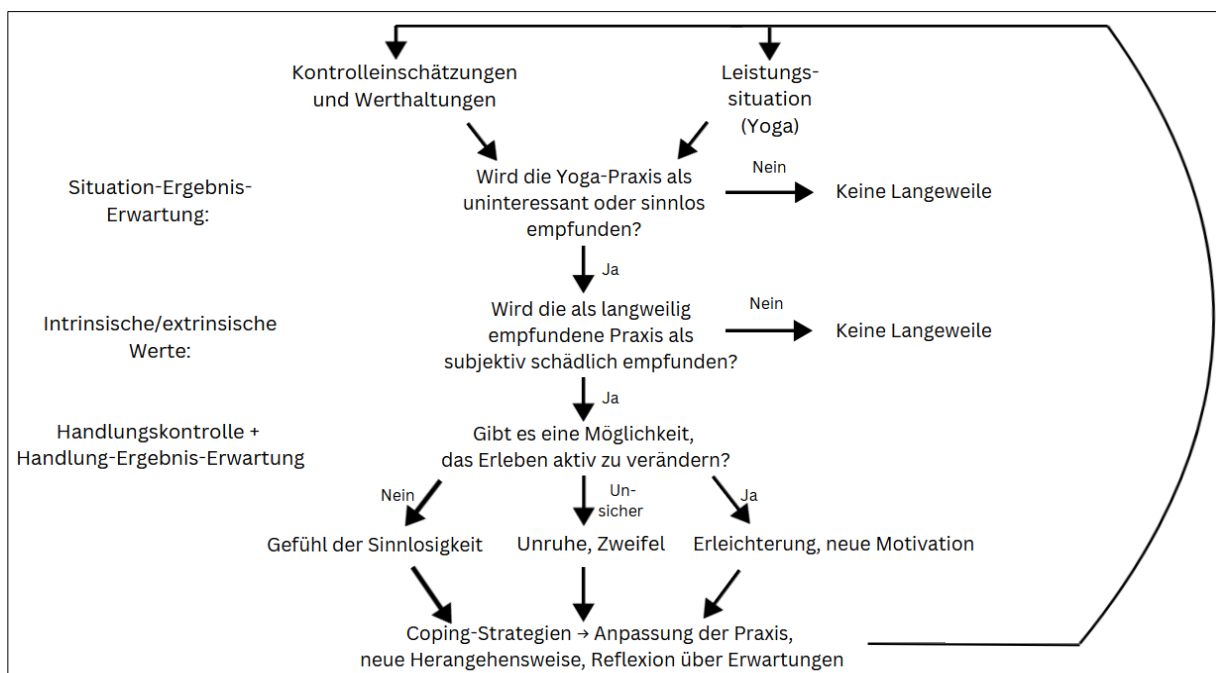
Pekrun (2006) beschreibt in der gegenständlichen Theorie verschiedene Faktoren, die zur Entstehung von Langeweile beitragen. Eine geringe Kontrollwahrnehmung würde dazu führen, dass Personen sich gelangweilt fühlen, insbesondere wenn sie den Eindruck haben, wenig Einfluss auf eine Tätigkeit oder deren Ausgang zu haben. Ebenso spielt die persönliche Relevanz eine entscheidende Rolle, denn wenn eine Tätigkeit als uninteressant oder bedeutungslos wahrgenommen würde, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Langeweile entsteht. Daraus resultierend kann angenommen werden, dass sowohl eine hohe Kontrolle als auch eine sehr geringe Kontrolle, im Sinne von Über- oder Unterforderung während der Übungen die Auftretenswahrscheinlichkeit von Langeweile beeinflussen da in beiden Fällen die Herausforderung nicht optimal auf die individuellen Fähigkeiten abgestimmt ist. Abbildung 1b veranschaulicht ein mögliches Beispiel, wie Langeweile nach Pekruns Theorie entstehen könnte.

Langeweile kann sowohl kurzfristige als auch langfristige Konsequenzen mit sich bringen. Sie führt häufig zu einem Rückgang der Konzentration und Aufmerksamkeit, wodurch die kognitive Verarbeitung erschwert wird. Gleichzeitig wirkt sich Langeweile negativ auf die Motivation aus: Personen, die bei einer Tätigkeit regelmäßig Langeweile erleben, neigen eher dazu, sich weniger anzustrengen und die Tätigkeit frühzeitig abubrechen (Pekrun et

al.,

2010).

Abbildung 1b: Langeweile Beispiel entlang der



Kontroll-Wert-Modell der Leistungsemotionen (eigene Darstellung in Anlehnung an Pekrun, 2006).

3. Fragestellungen und untersuchte Aspekte

Während die Kontroll-Wert-Theorie davon ausgeht, dass ein angemessenes empfundenes Maß an Kontrolle sowie ein hoher wahrgenommener Wert das Erleben von Langeweile verhindern sollten, bleibt offen, ob diese theoretisch festgelegten Mechanismen auch von Praktizierenden selbst aktiv benannt werden, wenn sie zu ihren Erfahrungen im Yoga befragt werden. Aufgrund der oben dargelegten theoretischen Erkenntnisse sowie empirisch bestätigter Mechanismen der Kontroll-Wert-Theorie der Leistungsemotionen, sowohl für allgemeine und akademische Langeweile als auch spezifisch für spirituelle Langeweile, unter anderem im Kontext von Yoga (vgl. Goetz et al., 2025) stellt sich die zentrale Forschungsfrage dieser Arbeit wie folgt:

„Welche Faktoren und Umstände beeinflussen das Auftreten von spiritueller Langeweile bei Yogapraktizierenden, und wie wirkt sich diese Langeweile auf ihre Motivation zur weiteren Yogapraxis aus?“

Die Fragestellung legt ihren Fokus auf die Kontroll-Wert-Theorie der Leistungsemotionen von Pekrun (2006), die Motivation, die Spiritualität und die Neigung zu Langeweile.

Diese Frage wird aus der Perspektive betrachtet, dass spirituelle Langeweile eine emotionale Erfahrung ist, die durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden kann. Insbesondere werden folgende Aspekte untersucht:

- 1) Erlebte Unter- und Überforderung: Es wird angenommen, dass spirituelle Langeweile vermehrt auftritt, wenn die Übungen als entweder zu leicht oder zu anspruchsvoll empfunden werden.
- 2) Wahrgenommener Wert der Yogaeinheiten: Es wird angenommen, dass ein geringer subjektiver Wert, den Praktizierende ihren Yogaeinheiten beimessen, zum Auftreten von spiritueller Langeweile führen könnte.
- 3) Motivation zur Yogapraxis: Es wird angenommen, dass das Auftreten von spiritueller Langeweile zu einer geringeren Motivation für die spirituelle Tätigkeit führen könnte.

Das Ziel der Arbeit ist es, die zentralen Ursachen und Auswirkungen spiritueller Langeweile bei Yogapraktizierenden zu untersuchen und insbesondere festzustellen, ob die in der Kontroll-Wert-Theorie postulierten Mechanismen, von den Befragten aktiv benannt werden. Zudem wird geprüft, ob weitere, bislang wenig erforschte Facetten von spiritueller Langeweile erfasst werden können. Dabei sollen insbesondere Einflüsse wie

Unterforderung, Überforderung und der wahrgenommene Wert der Yogapraktizierenden (Valenz) sowie die Auswirkungen auf die Motivation identifiziert werden.

Die Ergebnisse könnten eine wertvolle Grundlage für praktizierende und lehrende Personen bieten, um die spirituelle Praxis so zu gestalten, dass spirituelle Langeweile minimiert und die positiven Effekte der Yogapraxis stärker zur Geltung kommen.

4. Methode

4.1. Untersuchungsdesign

Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurde eine qualitative Methodik mit halbstrukturierten Interviews verwendet. Mithilfe eines Interviewleitfadens, bestehend aus sechs Fragen mit ergänzenden Unterfragen, wurden Interviews mit Yogapraktizierenden durchgeführt. Die Interviews umfassten eine Dauer von ca. 10 bis 40 Minuten, je nach Ausführlichkeit der Antworten der Teilnehmenden und wurden entweder persönlich an einem ruhigen Ort der Wahl der Teilnehmenden oder online via Video-Meeting durchgeführt. Die Gespräche wurden aufgezeichnet, um eine präzise Analyse zu ermöglichen und anschließend mit der Software F4X transkribiert. Die Transkripte wurden dann in MAXQDA einer thematischen Inhaltsanalyse unterzogen. Der Analyseprozess und die Gestaltung der Stichprobe umfassten die Bildung eines grundlegenden Kategoriensystems nachdem die ersten fünf Interviews transkribiert wurden (Bildung von Themen, Überkategorien und Unterkategorien). Anschließend wurden weitere Interviews analysiert und das Kategoriensystem um neue, bisher nicht genannte Kategorien erweitert. Dieser iterative Prozess wurde fortgesetzt, bis eine Gruppe von Interviews keine neuen Kategorien mehr lieferte, was auf theoretische Sättigung der Daten hindeutet: Nach dem Erreichen der theoretischen Sättigung wurde davon ausgegangen, dass mit dem Hinzufügen weiterer teilnehmender Personen keine für die Ergebnisse bedeutsamen Daten in den Analyseprozess einfließen würden. Dies bedeutet, dass keine weiteren Teilnehmenden mehr benötigt werden würden und die Stichprobenbildung abgeschlossen war (Flick, 2022). Danach wurde die Konsistenz und Zuverlässigkeit der Kodierungen mittels Interrater-Reliabilität ermittelt, siehe hierzu: 5. Ergebnisse, bevor die abschließende Analyse der Daten erfolgte.

4.2. Stichprobenbeschreibung

Die Stichprobe umfasste insgesamt 16 teilnehmende Personen, die in zwei Gruppen unterteilt wurden: neun lehrende und sieben lernende Personen. Die Rekrutierung dieser Teilnehmenden erfolgte auf zwei Wegen: Zum einen wurden Personen mit Yogaerfahrung aus dem eigenen persönlichen Umfeld und in verfügbaren Yogastudios gezielt angesprochen und um ihre Teilnahme gebeten. Zum anderen wurde Kontakt mit offiziellen Yogainstitutionen aufgenommen, um weitere interessierte Praktizierende zu gewinnen. Potenzielle Teilnehmende wurden über den Umgang mit erhobenen Daten, den Ablauf sowie das Ziel der Studie mündlich und mittels Teilnehmendeninformationsblatt informiert und hatten die Möglichkeit, freiwillig an den Interviews teilzunehmen und diese jederzeit, auch ohne Angabe von Gründen, abubrechen.

4.2.1. Lernende Personen

Die Gruppe der Lernenden besteht aus Personen, die an Yogaübungen und Kursen teilnehmen, jedoch keine Ausbildungstätigkeit übernehmen oder andere Personen unterrichten.

4.2.2. Lehrende Personen

Die Lehrenden waren Personen, die entweder ein eigenes Yogastudio betreiben oder als Auszubildende tätig sind. Diese Gruppe umfasst Praktizierende, die ihr Wissen aktiv weitergeben und Yogaunterricht anbieten.

4.3. Erhobene Daten

Im Rahmen der qualitativen Untersuchung wurden Interviews mit 16 Teilnehmenden durchgeführt, um das Erleben von Emotionen, insbesondere von spiritueller Langeweile, im Rahmen ihrer Yogaerfahrungen zu erfassen. Die Interviews orientierten sich an einem Leitfaden mit sechs zentralen Fragen sowie ergänzenden Unterfragen, die darauf abzielten, emotionale Erfahrungen, Ursachen von Langeweile, subjektive Bewertung von Yoga, Auswirkungen von Langeweile und Strategien zur Bewältigung von Langeweile zu beleuchten.

4.3.1. Erlebte Emotionen bei Yoga

Die Teilnehmenden wurden zunächst nach den typischerweise erlebten Emotionen während einer Yogaeinheit befragt. Falls Langeweile während des freien Erzählens nicht

von selbst genannt wurde, wurde explizit danach gefragt, ob diese Emotion während der Praxis empfunden wurde.

Beispielhafte Leitfragen:

- „Welche Emotionen erleben Sie typischerweise während einer Yoga-Einheit?“
- Wenn nicht explizit genannt: „Haben Sie manchmal auch Langeweile während einer Yoga-Einheit empfunden?“

4.3.2. Ursachen für spirituelle Langeweile bei Yoga

Um die Ursachen von spiritueller Langeweile bei Yoga zu ermitteln, wurde nach den Gedanken, Situationen oder Umständen gefragt, die das Empfinden von Langeweile auslösen könnten. Falls nicht bereits von selbst angesprochen, wurden zusätzliche Fragen zur Unter- oder Überforderung gestellt.

Beispielhafte Leitfragen:

- „Welche Gedanken, Situationen oder Umstände könnten Ihre Langeweile während des Yoga ausgelöst haben?“
- Wenn nicht explizit genannt: „Haben Sie sich bei manchen Übungen unterfordert gefühlt? Falls ja, hat dies Langeweile verursacht?“
- Wenn nicht explizit genannt: „Haben Sie sich bei manchen Übungen überfordert gefühlt? Falls ja, hat dies Langeweile verursacht?“

4.3.3. Wahrgenommener Wert von Yoga

Die dritte Frage konzentrierte sich auf die subjektive Bedeutung, die die Teilnehmenden Yoga im Allgemeinen beimessen. Es wurde auch erfragt, ob eine geringe Bedeutung der Übungen mit einem erhöhten Langeweileempfinden zusammenhängt.

Beispielhafte Leitfragen:

- „Welchen Wert oder welche Bedeutung hat Yoga für Sie in Ihrem Leben?“
- „Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Yogaeinheiten für Sie persönlich eine geringe Bedeutung haben?“
- „Glauben Sie, dass Langeweile häufiger auftritt, falls der Sinn einer Übung nicht verstanden wird?“

4.3.4. Auswirkungen von spiritueller Langeweile bei Yoga

Ein weiterer Fokus lag auf den Auswirkungen von spiritueller Langeweile auf die Motivation und das langfristige Engagement.

Beispielhafte Leitfragen:

- „Wie wirkt sich Langeweile während des Yoga auf Sie aus?“
- „Wie beeinflusst Langeweile Ihre Motivation, eine aktuelle Yogaeinheit fortzusetzen?“
- „Hat das Erleben von Langeweile Auswirkungen auf Ihre Motivation, zukünftig an Yogaeinheiten teilzunehmen?“
- „Führte ein Motivationseinbruch durch Langeweile auch zum Abbruch von Yoga-Einheiten?“
- „Verändert sich Ihre allgemeine Einstellung gegenüber Yoga nach einer langweiligen Einheit?“

4.3.5. Strategien gegen spirituelle Langeweile bei Yoga

Um herauszufinden, wie Praktizierende mit spiritueller Langeweile umgehen, wurden Fragen zu bewährten Strategien und deren gezieltem Einsatz gestellt.

Beispielhafte Leitfragen:

- „Wenn Sie sich während einer Yogaeinheit gelangweilt fühlen, wie gehen Sie damit um?“
- „Haben Sie Strategien oder Ideen, um die Langeweile während der Einheit zu reduzieren?“
- „Gibt es bestimmte Momente in der Yogaeinheit, in denen Sie verstärkt auf diese Strategien/Ideen zurückgreifen?“

4.3.6. Sonstige Ergänzungen

Abschließend erhielten die Teilnehmenden die Möglichkeit, eigene Gedanken oder relevante Aspekte zu ergänzen, die nicht explizit durch die vorherigen Fragen abgedeckt wurden.

Beispielhafte Leitfragen:

- „Gibt es noch etwas, das Sie gerne ergänzen oder ansprechen möchten, das wir bisher nicht besprochen haben?“

4.4. Abschluss des Interviews

Zum Abschluss des Interviews wurde sich nach dem Befinden der Teilnehmenden erkundigt, um eventuell entstandene emotionale Belastungen abzufedern und das Gespräch in einer angenehmen Atmosphäre zu beenden.

Beispielhafte Fragen:

- „Wie war das Gespräch für Sie?“
- „Wie geht es Ihnen jetzt?“

Zum Abschluss wurde Smalltalk geführt, um die Teilnehmenden ins "Hier und Jetzt" zurückzuholen und eine angenehme Verabschiedung zu gewährleisten.

Beispielhafte Fragen:

- „Wie schaut Ihr weiterer Tag heute aus?“

Schließlich erfolgte der offizielle Abschluss des Interviews mit einem Dank an die Teilnehmenden:

„Ich beende jetzt die Aufnahme. Vielen Dank für Ihre Zeit.“

5. Ergebnisse

Die Konsistenz und Zuverlässigkeit der Kodierungen wurde durch die Berechnung der Interrater-Reliabilität überprüft. Hierzu wurden die Daten von zwei Beurteilenden, die sich davor auf die Definitionen und den Zweck jeder Kategorie einigten, unabhängig voneinander in das Kateogoriensystem kodiert.

Im Rahmen der 16 Interviewtranskribte wurden insgesamt 566 Kodierungen vorgenommen. Da jedes Segment von beiden Beurteilenden codiert wurde, entspricht dies einer Gesamtanzahl von 285 Segmenten. Von diesen wurden 458 Zuordnungen übereinstimmend vorgenommen, was bedeutet, dass 229 Segmente von beiden Beurteilenden erfolgreich in dieselbe Kategorie eingeordnet wurden. In 104 Fällen (entsprechend 52 Segmenten) erfolgte eine nicht-übereinstimmende Kodierung, da die Beurteilenden unterschiedliche Kategorien vergaben. Zudem gab es 4 Segmente, die nur von einem Beurteiler kodiert, von der anderen Beurteilerin jedoch übersehen wurden.

Diese minimalen Abweichungen sind als Flüchtigkeitsfehler zu interpretieren und beeinflussen die methodische Qualität der Kodierung nicht wesentlich.

Um die tatsächliche Übereinstimmung unter Berücksichtigung zufälliger Übereinstimmungen zu bestimmen, wurde der Cohen's-Kappa-Koeffizient berechnet. Dieser ergab einen Wert von 0,81, was gemäß der Klassifikation nach Landis und Koch (1977) am untersten Rand einer beinahe perfekten Übereinstimmung liegt.

Daraus kann geschlossen werden, dass die Kategoriezuteilungen mit hoher Verlässlichkeit vergeben wurden und das angewendete Kategoriensystem systematisch sowie konsistent genutzt wurde. Dies spricht für eine hohe methodische Qualität der Kategorisierung.

5.1. Genannte Emotionen der Lernenden

Die Lernenden beschrieben während ihrer Interviews eine Vielzahl an Emotionen. Die am häufigsten genannten Emotionen waren Frustration, die mit fünf Nennungen am häufigsten genannt wurde, gefolgt von Entspannung, die von vier Lernenden genannt wurde und Anstrengung oder Erschöpfung teilen sich mit jeweils drei Nennungen den dritten Platz. Desweiteren wurden Langeweile, Anspannung, Erleichterung, Freude, Ungeduld, Begeisterung und Glückliche von jeweils zwei Lernenden genannt. Die Emotionen Gelassenheit, Sorge, Zufriedenheit und Stolz wurden jeweils von einer Lernenden Person genannt.

Besonders relevant für diese Untersuchung war das Erleben von spiritueller Langeweile: Wie bereits erwähnt gaben zwei Lernende Langeweile spontan an, und zusätzlich wurde von vier weiteren Lernenden nach expliziter Nachfrage mitgeteilt, Langeweile erlebt zu haben. Somit berichteten insgesamt sechs Lernende von Langeweile während ihrer Yogaerfahrungen. Siehe Abbildung 2 für eine detaillierte Auflistung der genannten Emotionen der Lernenden.

Beispielzitate für: „Frustration“

„Frustration habe ich dann, wenn Übungen sind, die ich nicht so gut kann und wenn ich sehe, andere „Dann können das besser oder leichter, dann ist natürlich auch der Frust da, weil man sich dann denkt: „Wieso geht das bei mir jetzt nicht so? [00:04:20.500] (A-04.m4a, Pos. 23)“

„Ich würde sagen, es fühlt sich an wie eine Mischung aus Langeweile und genervt sein. Man hat das Gefühl, dass die Zeit einfach nicht vergeht, und dann wird man innerlich unruhig. [00:01:52.660] (A-02.m4a, Pos. 9)“

Beispielzitate für: „Entspannung“

„Emotionen? Es kommt, glaube ich, auch ein bisschen aufs Yoga drauf an, würde ich sagen, und auf die Umständen, in denen ich Yoga mache. Zum Beispiel ist es anders, in Wenn ich das jetzt im Rahmen von Kurs mache, in einer Unterrichtseinheit, quasi in der Yogastunde mit einem Lehrer, oder wenn ich mit einer Freundin im Park Yoga mache, zum Beispiel. Aber grundsätzlich schon entspannend. Ich mache es gerne, zum Beispiel am Morgen noch mal aufstehen und es tut unheimlich gut, den Körper da zu bewegen. [00:01:44.820] (A-07.m4a, Pos. 21)“

„Konzentriert, anstrengend und dann die Entspannung. Ich sage, das auf drei Worte reduziert. [00:00:22.500] (A-01.m4a, Pos. 3)“

Beispielzitate für: „Anstrengung“ und „Erschöpfung“

„Genau. Und dann natürlich auch Anstrengung, wenn Sachen neu sind oder man jetzt vielleicht merkt, oh, diesen Muskel hat man noch nicht so angestrengt wie den anderen. Und dann denkt man sich auch oft: „Ich hoffe, das ist schnell vorbei. [00:00:48.640] (A-03.m4a, Pos. 7)“

„Man ist dann irgendwie erschöpft oder hat einen anstrengenden Tag gehabt oder man hat einen Streit mit wem gehabt oder was. Das nimmt garantiert Einfluss auf das Yoga. [00:01:47.510] (A-01.m4a, Pos. 23)“

Beispielzitate für: „Langeweile“

Ich würde sagen, es fühlt sich an wie eine Mischung aus Langeweile und genervt sein. Man hat das Gefühl, dass die Zeit einfach nicht vergeht, und dann wird man innerlich unruhig. [00:01:52.660] (A-02.m4a, Pos. 9)

Manches ist mehr aktivierend, das Yoga und manches eher entspannend. Und es hat mir natürlich was mitgegeben, aber da habe ich mir manchmal so gedacht: „Okay, das ist jetzt ein bisschen langweilig, wenn man plötzlich das anhört. [00:06:57.040] (A-07.m4a, Pos. 49)

Ja, Ja Langeweile ist bei mir definitiv dann der Fall, wenn eine Übung wiederholt wird, weil zum Beispiel einige Gruppenmitglieder nicht zusammenbringen, dann wird es wieder wiederholt und noch einmal wiederholt. [00:06:42.420] (A-04.m4a, Pos. 31)

Ja, haben wir gehabt. Und zwar haben wir auch ein paar Neue gehabt in der Yogarunde. Ich muss gestehen, ich weiß die Yogaposen nicht, wie die alle heißen, aber wir haben schon was Komplexeres gemacht und dann haben wir zwei, drei Neue gehabt und die haben einfach noch nicht wirklich was können und dass es für die interessant ist und damit die bleiben, hat die Yogalehrerin langsam angefangen und das hundertste Mal wieder zu machen und immer wieder, das war dann irgendwie ein bisschen fad, aber es war jetzt nicht so, dass ich sage: „Ich würde abbrechen, weil es ist doch einfach nur die Sache wieder gewesen, dass man es wieder und wieder macht. [00:01:47.370] (A-06.m4a, Pos. 15)

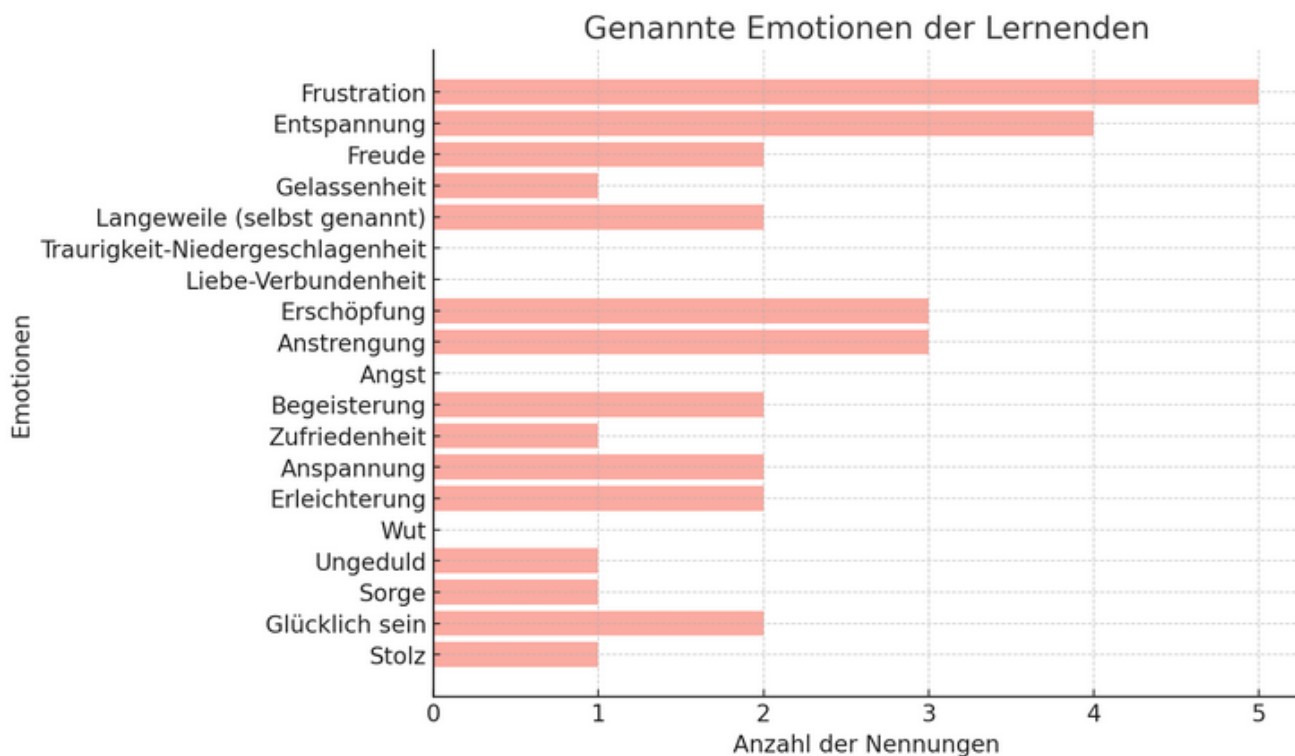


Abbildung 2: Emotionshäufigkeiten der Lernenden (Eigene Darstellung, 2025)

5.2. Genannte Emotionen der Lehrenden

Die Lehrenden zeigten ein anderes emotionales Erleben als die Lernenden. Die am häufigsten genannten Emotionen waren Freude und Gelassenheit und wurden mit jeweils fünf Nennungen am häufigsten genannt. Am zweithäufigsten wurden die Emotionen der Liebe bzw. ein Gefühl der tiefen Verbundenheit und ein Gefühl der Traurigkeit bzw. Niedergeschlagenheit von vier Lehrenden als ein im Yoga auftretendes Gefühl beschrieben. Mit drei Nennungen unter den Lehrenden wurden Entspannung, Angst und Langeweile als Yogaerfahrungen mitgeteilt. Zwei Lehrende gaben an, Emotionen der Wut, der Frustration und der Zufriedenheit zu empfinden, und je eine Lehrperson nannte Ungeduld, Begeisterung und Sorge als eine erlebte Emotion.

Wie bereits bei den Lernenden, wurde auch bei den Lehrenden das Erleben von Langeweile differenziert betrachtet: Drei Lehrende nannten Langeweile spontan, während drei weitere nach expliziter Nachfrage bestätigten, dass sie Langeweile erlebt hatten. Damit ergab sich eine Gesamtzahl von sechs Lehrenden, die Langeweile während ihrer

Yogaerfahrungen empfanden. Siehe Abbildung 3 für eine detaillierte Auflistung der genannten Emotionen der Lehrenden.

Beispielzitate für: „Freude“

Das ist immer tagesabhängig, natürlich. Ich schaue immer, was ist gerade meine Stimmungslage, meine Stimmung? Das kann natürlich sein, dass ich auch mal nicht so gut drauf bin, aber ich versuche, mich immer in Achtsamkeit abzuholen und sage: „Okay, hier bin ich. Und das Erste ist, Das kann was sein, dass ich mich freue, also die Freude, dass ich jetzt Zeit für mich habe, dass ich jetzt üben kann. Das ist so die Triebfeder auch für meine ganze Praxis. [00:00:09.200] (E-04.m4a, Pos. 3)

Ja, genau Viel Energie da, Freude, Motivation, tiefer in die Positionen zu gehen, anders. Also liebevoller soll jetzt man. Genau. Genau, wie wir vorher gesagt haben. [00:01:18.450] (E-09.m4a, Pos. 11)

Beispielzitate für: „Gelassenheit“

Die Frage war ja, welche Emotionen da kommen. Bei mir war es eigentlich das Gegenteil. Es hat die Emotionen abgestellt beziehungsweise beruhigt. Es hat mich ruhig gemacht. [00:00:17.700] (E-05.m4a, Pos. 7)

Und absolute Freude, also totale Verbundenheit mit mir selber Frieden, Stille, Eins sein [00:01:02.830] (E-06.m4a, Pos. 7)

Beispielzitate für: „Liebe-Verbundenheitsgefühl“

Also in der Regel komme ich im Yoga sehr, sehr schnell zur Körperverbindung und spüre da so ein tiefes, friedliches Gefühl der Verbundenheit. [00:00:00.000] (E-07.m4a, Pos. 1)

Freude, wo die Yoga macht. Glücksgefühle sind das irgendwie. Ich bin zufrieden, Dankbarkeit, Verbundenheit, ganz viel Verbundenheit. Verbundenheit mit mir, genau, mit der Umwelt. Ja, je nachdem. Also bei mir hängt das oft davon natürlich auch ob das so das Thema der Stunde ist. [00:00:13.920] (E-08.m4a, Pos. 3)

Beispielzitate für: „Traurigkeit-Niedergeschlagenheit“

Und wenn ich dann aber merke: „Okay, heute ist vielleicht vielleicht mal wütend oder bin ein bisschen ängstlich oder mal vielleicht ein bisschen trübseelig, dann auch das einfach annehmen und sagen: „Okay, dafür mache ich jetzt Zeit für mich und schaue, dass ich damit praktiziere. [00:00:09.200] (E-04.m4a, Pos. 3)

Also als Emotion ist da die Traurigkeit dabei. Weiß jetzt nicht, was ihr genau als Emotion bezeichnet. [00:00:10.070] (E-06.m4a, Pos. 3)

Beispielzitate für: „Entspannung“ und „Angst“

Also es hängt viel oft vom Thema ab. Und natürlich auch, welche Art von Klasse das ist. Wenn das irgendwie eine Yin-Yoga-Klasse ist, dann spüre ich einfach die Ruhe, die Entspannung. Wenn das jetzt eine Stunde ist, ich sage jetzt eine Stanger-Stunde, dann ist das eher was Körperliches.

Genau. [00:00:13.920] (E-08.m4a, Pos. 3)

Angst auch da. Also Pranayamas ist bei mir ganz das ist ein ganz starker Faktor, was Emotionen oder was mich mental durchhaut. (E-06.m4a, Pos. 22)

Beispielzitate für: „Langeweile“

Und wenn man länger in einer Asana bleibt, dann Das passiert es auch dass man merkt, jetzt werde ich unkonzentriert oder jetzt fange ich an, die Staubflusen auf der Matte, so zum bewegen oder irgendwo anders zu sein. [00:08:40.120] (E-05.m4a, Pos. 22)

Ich glaube, das ist einfach ein Prozess, der war früher sicher mehr. Man übt ja ständig auf der Matte in diesem Feld, wo man merkt, dieses abschweifende Gedanken ist einfach normal, dass man abschweift und dann ist man nicht mehr im Flow drin und hartet dann damit, sondern man freut sich eher, dass man wieder bemerkt, dass man nicht abschweift. Es ist eher so ein Prozess, wo man nicht so gefangen ist. Ich muss sagen, ich bin da recht stabil mittlerweile. [00:02:05.840] (E-04.m4a, Pos. 7)

Ja. Durchaus, wie gesagt, wenn Gedanken abschweifen und man wegkommt vom Körper und von dem, was man tut und dann trotzdem in der Position quasi verharrt und dann vielleicht auch der Gedanke weg ist und dann kann ein Gefühl kurz der Langeweile entstehen, bis vielleicht wieder mal zurück ist bei dem, was passiert, bis die nächste Ansage kommt, auf was man sich konzentrieren soll oder eine körperliche Veränderung kommt. [00:02:55.160] (E-03.m4a, Pos. 15)

Kenne das natürlich selber auch, wenn die Stunde irgendwie nicht stimmig ist, dass ich mir wünsche, wieso? Wieso bin ich jetzt da? Also das kann schon sein, weil dass man sich denkt: „Ich bin jetzt nicht am richtigen Ort, aber mir ist eigentlich schade um meine Zeit. Jetzt bin ich da. Genau, das kann natürlich schon sein. [00:07:44.160] (E-08.m4a, Pos. 40)

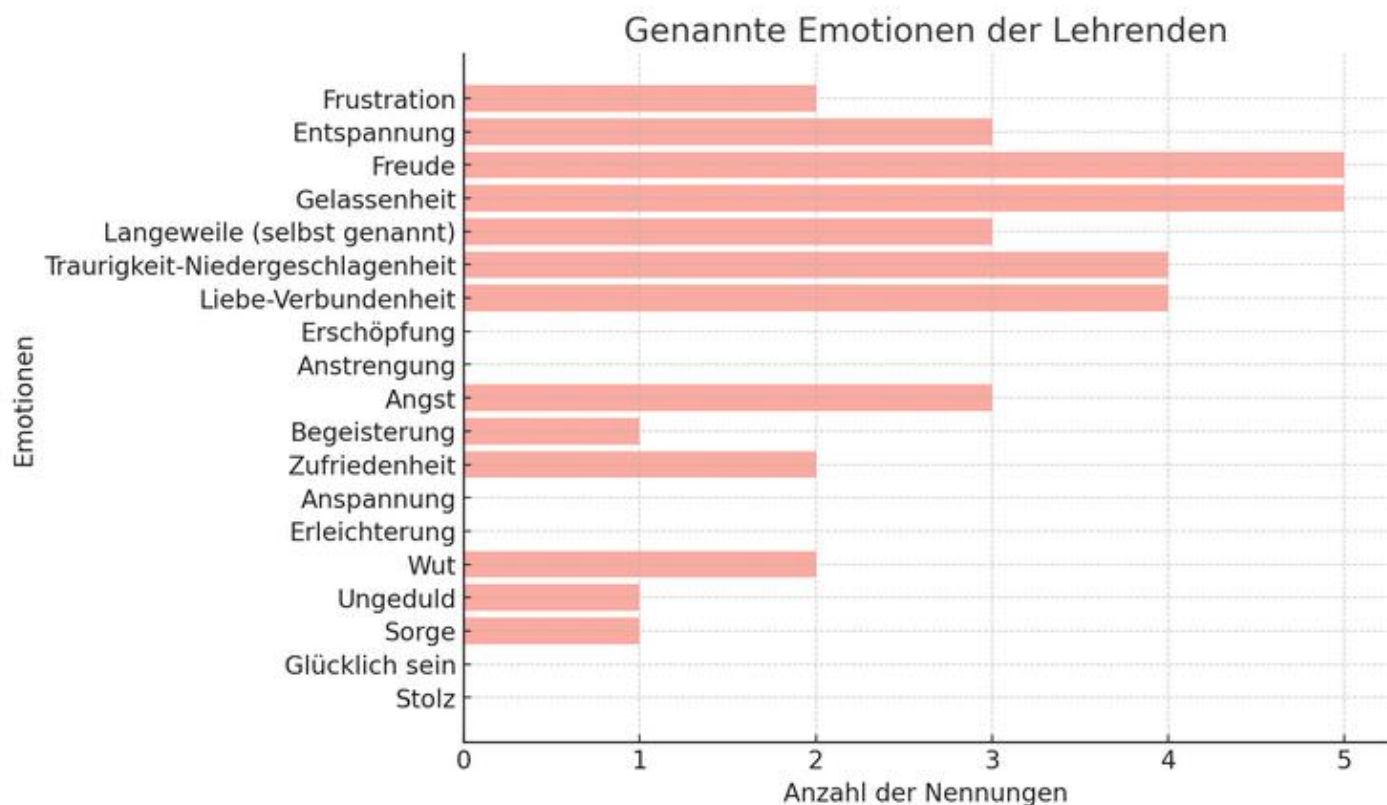


Abbildung 3: Emotionshäufigkeiten der Lehrenden (Eigene Darstellung, 2025)

5.3. Gesamtbetrachtung der Emotionen

Wie in Abbildung 4 ersichtlich, zeigt sich zusammenfassend, dass sowohl Lernende als auch Lehrende eine breite Palette an Emotionen während ihrer Yogaerfahrungen erleben. Während Lehrende häufiger von positiven Emotionen wie Freude, Gelassenheit und Verbundenheit berichteten, empfanden Lernende vermehrt Frustration, Anstrengung und Erschöpfung. Interessanterweise war das Erleben von Langeweile sowohl unter Lernenden als auch unter Lehrenden gleich stark vertreten, was darauf hinweist, dass diese Emotion unabhängig vom Erfahrungsgrad auftreten kann.

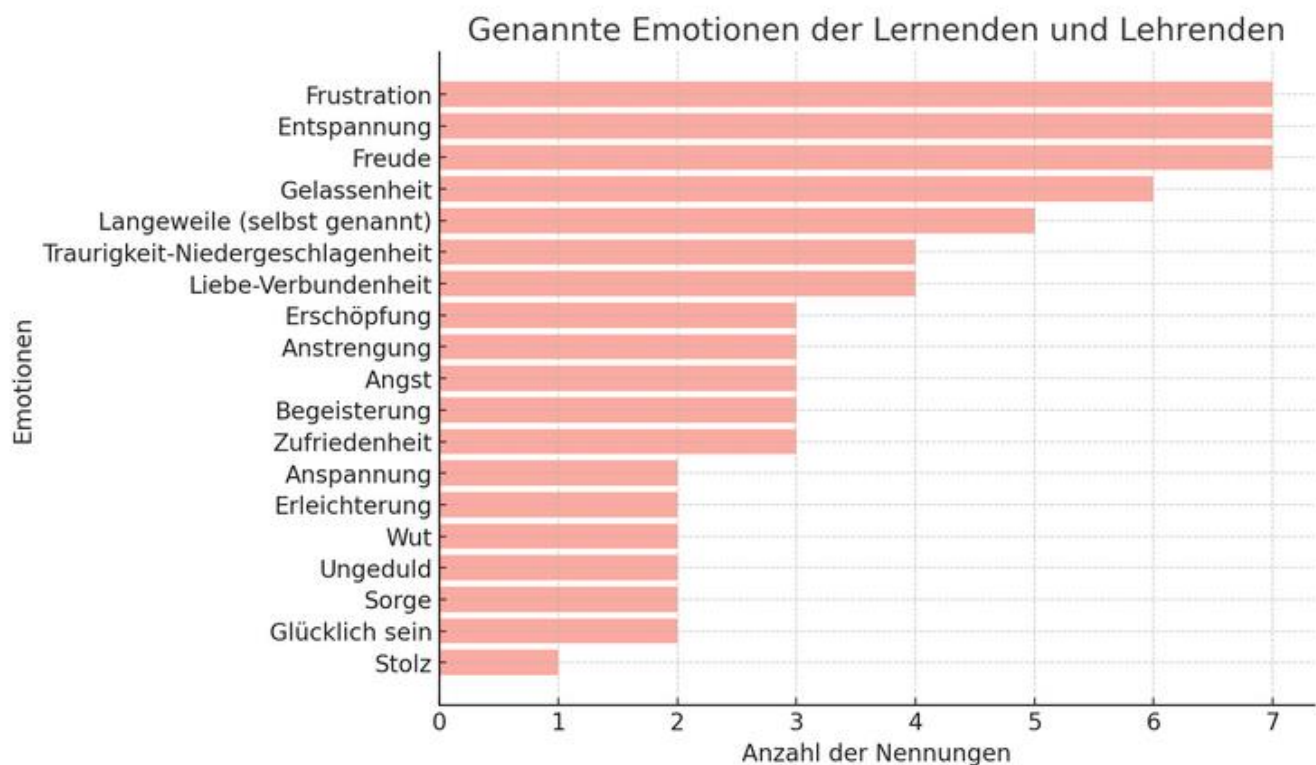


Abbildung 4 : Emotionshäufigkeiten der genannten Emotionen, Gesamt (Eigene Darstellung, 2025)

5.4. Ursachenzuschreibungen für spirituelle Langeweile für Lernende

Keiner der Lernenden nannte Unterforderung spontan, jedoch gaben sechs Lernende auf Nachfrage Unterforderung als Ursache für Langeweile an. Somit wurde Unterforderung wurde als Ursache für Langeweile von insgesamt sechs Lernenden genannt. Überforderung wurde von zwei Lernenden als Ursache für Langeweile genannt. Eine Person nannte dies von selbst, eine weitere erst nach gezielter Nachfrage. Für eine übersichtliche Darstellung der Ursachenzuschreibungen bei Lernenden siehe Abbildung 5.

Beispielzitate für: „Unterforderung als Ursache für Langeweile“

Und jetzt ist mir schon fad bei der einen Übung: „Ich würde gerne wieder was anders machen, und dass da ein bisschen Frust und Langeweile entsteht, weil man schon erwartet, dass wieder eine andere Übung gemacht wird und man sich dann nicht mehr so gut auf diese Übung einlassen kann, weil sie schon zu lange dauert oder wenn man sie schon zu oft wiederholt hat und dann ist schon langweilig und dann wartet man schon, dass etwas Neues kommt. [00:06:42.420] (A-04.m4a, Pos. 31)

Genau, die Lust verliert einfach drauf, weil es immer das selbe ist. Es ist nicht schwierig, sondern wir haben beim Yoga immer ein bisschen die Förderung, dass mehr ist und komplexer, und weil es

aber bei dem Studio, wo ich war, ziemlich viel Fluktuation von den Mitarbeitern, also nicht Mitarbeiter, von den Teilnehmern war, war es so, dass wir oft immer wieder die Grundsachen gemacht haben und das war mehr fad. Okay. [00:02:32.330] (A-06.m4a, Pos. 19)

Yin-Yoga, und das ist auch eher entspannenderes Yoga. Und ich habe, glaube ich, mehr Lust gehabt, jetzt auf irgendwie ein bisschen was Aktiveres, wo ich sage, ich will mir ein bisschen einen Kreislauf in Schwung bringen oder Genau. Obwohl ich es ja eben im Nachhinein dann betrachtet habe, ich es super schön fand, weil es wirklich entspannend war, weil es ist ja auch unterschiedlich. Manches ist mehr aktivierend, das Yoga und manches eher entspannend. Und es hat mir natürlich was mitgegeben, aber da habe ich mir manchmal so gedacht: „Okay, das ist jetzt ein bisschen langweilig, wenn man plötzlich das anhört. [00:06:57.040] (A-07.m4a, Pos. 49)

Beispielzitate für: „Überforderung als Ursache für Langeweile“

Aber dass Sachen zu leicht sind und aufgrund dessen langweilig, das kommt auch vor, aber doch eher eine Seltenheit, eher wenn es zu anstrengend ist. Unterfordert zu sein wäre ja mal wünschenswert, weil ich finde, da will man ja hin. [00:04:51.820] (A-03.m4a, Pos. 27)

Wenn ich die Übung dann ein paar Mal probiert habe und das ist nie etwas geworden, ich habe diese Übung nicht zusammengebracht, dann macht sich schon auch Langeweile, weil dann sagt man genauso: „Eigentlich hätte ich jetzt ganz gerne eine andere Übung, die habe ich jetzt eh ein paar Mal probiert, bin aber daran gescheitert, weil sie doch zu schwierig ist für mich oder weil ich einfach die Kraft nicht dazu habe. Und dementsprechend ist das eben auch ein Langeweilefaktor, wenn die Überforderung da ist und die Übung aber nicht beendet wird, sondern immer noch mal probieren und noch mal, wenn man irgendwann sagt man dann: „Nein, eigentlich bringe ich es. Ich schaffe es jetzt nicht. Heute wird das nichts mehr. Und man soll es aber noch einmal machen und noch einmal, dann ist das auch lästig, weil dann will man schon aufhören damit. [00:08:30.980] (A-04.m4a, Pos. 35)

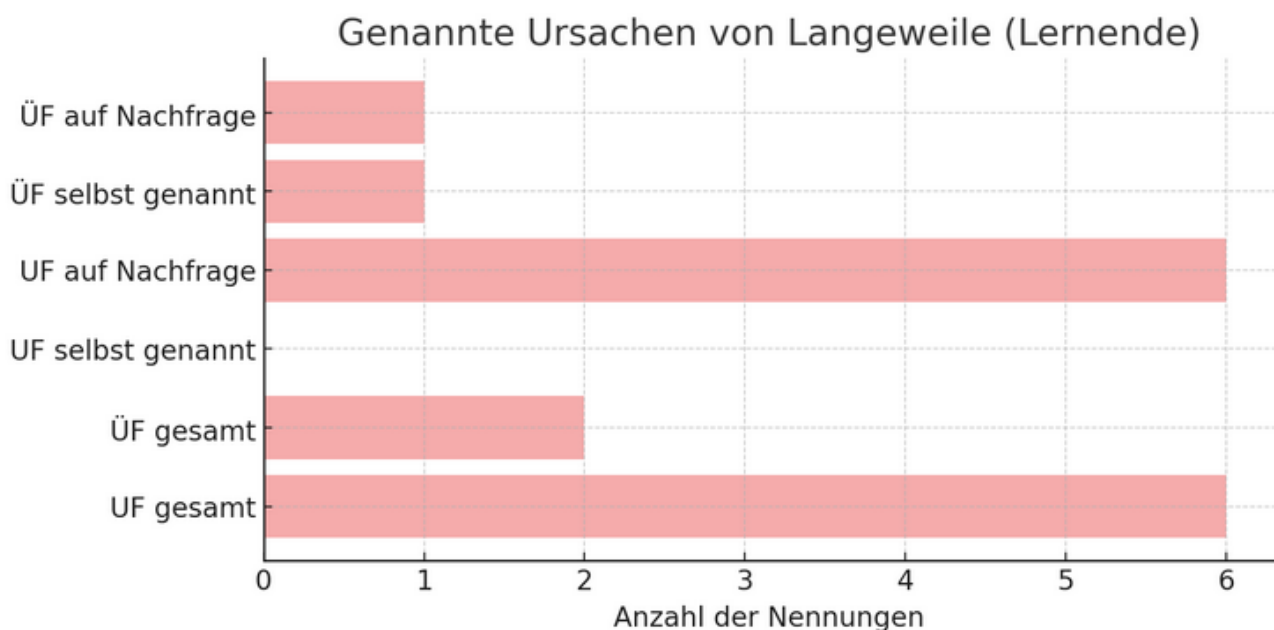


Abbildung 5 : Genannte Ursachen für Langeweile, Lernende (Eigene Darstellung, 2025)

5.5. Ursachenzuschreibungen für spirituelle Langeweile für Lehrende

Unterforderung wurde von vier Lehrenden als Ursache für Langeweile genannt. Zwei Lehrende nannten diese Ursache spontan, während zwei weitere erst auf Nachfrage darauf hinwiesen. Überforderung wurde von drei Lehrenden als Ursache angegeben, wobei zwei dies von selbst nannten und eine Lehrperson erst auf Nachfrage darauf einging. Für eine übersichtliche Darstellung der Ursachenzuschreibungen bei Lehrenden siehe Abbildung 6.

Beispielzitate für: „Unterforderung als Ursache für Langeweile“

Es passiert da zum Beispiel bei Männern, dass sie bei einer Entspannungsposition, schon aus seiner Position einschlafen. Das ist auch ein Phänomen, das man erkennt. Die können da relativ schnell wegdriften. [00:03:39.620] (E-09.m4a, Pos. 23)

Ja, aber nur in Haltungen, die mir leicht fallen. In Haltungen, die mir schwerer fallen, weil da muss ich mich wirklich auf das Wesentliche konzentrieren, auf den Atmen. Da kommen vielleicht eben diese Gedanken: „Was nervt mich eigentlich diese Haltung? Und jetzt komme ich wieder nicht weiter. Und was ist denn da eigentlich los? [00:04:39.280] (E-06.m4a, Pos. 29)

Beispielzitate für: „Überforderung als Ursache für Langeweile“

Ja, eben Umstände, wenn eine Position sehr lange dauert, vielleicht keine Ansage kommt von der Yogalehrerin oder der Person, die euch ansagt. Und man weggetragen wird vom eigenen Körper und von den eigenen Empfindungen und sich dann eben auch der Gedanke verabschiedet und dann liegt man halt da einfach und weiß eigentlich gar nicht, warum man da jetzt liegt oder was eigentlich dahinter oder was dahinter steckt. Sobald man sich wieder mit seinem Körper oder mit seinem Atem verbindet, ist das Gefühl der Langeweile wieder weg. [00:04:24.150] (E-03.m4a, Pos. 19)

Also wenn ich jetzt eine Asana nicht schaffe, das ist ja für mich als Anleitende ... Ich meine, wir sind jetzt ganz wo anders, aber für mich als Anleitende, als Unterrichtende ist das meine Aufgabe, dass genau das nicht passiert, dass diese Langeweile nicht auftritt, weil ich eine Variante dieser Asana gebe oder sie so anleite, dass sie entweder jeder machen kann oder dass sie eine Variante gebe, die für den Menschen, der jetzt der jetzt das körperlich nicht schafft, das so machen kann. [00:07:23.810] (E-05.m4a, Pos. 20)

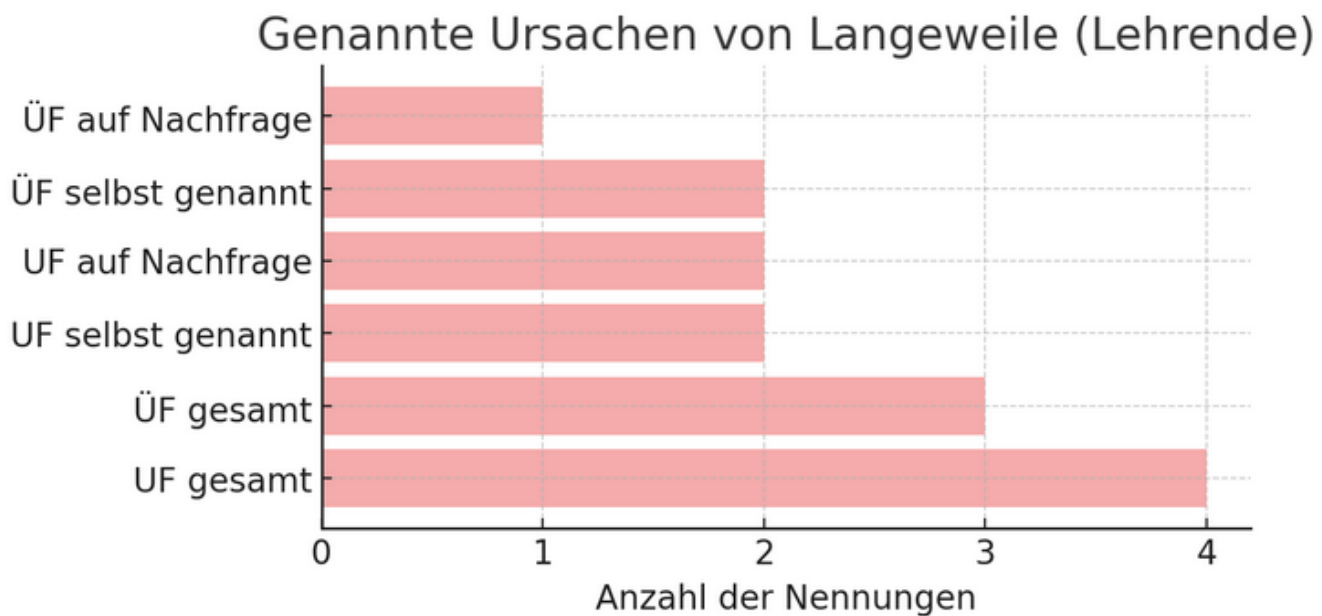


Abbildung 6 : Genannte Ursachen für Langeweile, Lehrende (Eigene Darstellung, 2025)

5.6. Ursachenzuschreibungen für spirituelle Langeweile gesamt

Insgesamt betrachtet zeigt sich, dass Unterforderung häufiger als Ursache für Langeweile angegeben wurde als Überforderung. Auffällig ist zudem, dass sowohl bei den Lernenden als auch bei den Lehrenden viele Nennungen erst nach gezielter Nachfrage erfolgten, was darauf hindeutet könnte, dass kontrollbedingte Ursachen nicht immer unmittelbar bewusst wahrgenommen oder kommuniziert werden. Für eine übersichtliche Gesamtdarstellung der Ursachenzuschreibungen siehe Abbildung 7.

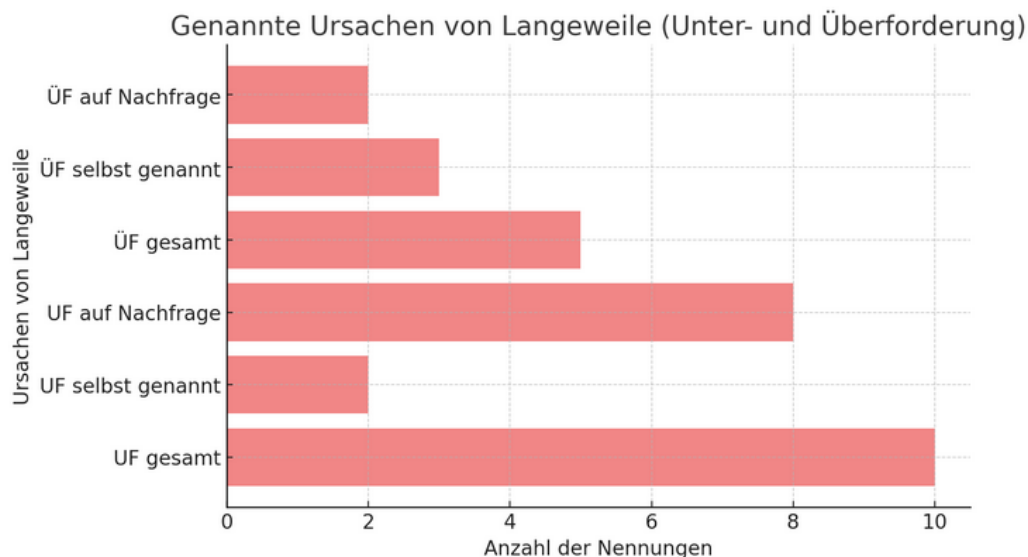


Abbildung 7 : Genannte Ursachen für Langeweile, Gesamt (Eigene Darstellung, 2025)

5.7. Wahrgenommener Wert und spirituelle Langeweile für Lernende

Auch wenn der Großteil der Lernenden von einem generell hohen subjektiven Wert berichtete, gab es bei sechs von sieben Lernenden ebenfalls Momente, in denen ihre eigene Wertschätzung für Yoga gering war. In diesen Phasen nahm auch das Erleben von Langeweile zu: Drei dieser sechs Lernenden berichteten davon, dass sie während dieser Zeiten Langeweile empfanden.

Beispielzitate für: „Geringer wahrgenommener Wert“

Um Ehrlich zu sein, für mich hat Yoga mittlerweile keine große Bedeutung mehr. Früher habe ich es vor allem gemacht, weil es eine Möglichkeit war, aber in letzter Zeit hat es einfach nicht mehr in meinen Alltag gepasst. Aber ich weiß, dass ich meinen Körper gut tut und ich hoffe, dass ich demnächst wieder anfangen. [00:05:05.300] (A-02.m4a, Pos. 25)

In den Momenten, wo ich mich gar nicht einlassen kann auf yoga, hat es für mich auch überhaupt keine Bedeutung gehabt. Dann habe ich mich auch überhaupt nicht einlassen können. Wenn so eine Stunde war, die waren nicht sehr viele. Es gibt Momente im Leben, wie du schon richtig gesagt hast, wo man eben Probleme hat, egal aus welchen Gründen auch immer, der Kopf das einfach nicht zulässt. Und da habe ich auch nichts mitgenommen. Die Stunde ist weg, die ist verloren für mich [00:07:46.020] (A-05.m4a, Pos. 63)

Die Gründe für eine verringerte Wertschätzung von Yoga waren vielfältig. Zwei Lernende gaben an, dass sie mit der Lehrperson nicht vollständig zufrieden waren, was ihre Motivation und ihr Interesse an der Yogaeinheit verringerte. Konkret wurde bemängelt, dass die Lehrperson sich zu sehr mit Plaudern beschäftigte, anstatt sich auf die eigentlichen Yogaübungen zu konzentrieren. Eine weitere lernende Person berichtete,

dass das eigene Interesse an den spirituellen Elementen der Einheit gering war, was dazu führte, dass sie diese als weniger bedeutungsvoll empfand. Infolgedessen fiel es ihr schwer, sich auf die Übungen einzulassen, wodurch Langeweile entstehen konnte.

Beispielzitat für: „Gründe für geringe Wertschätzung (unzufrieden mit Lehrperson)“

Ja, hat es natürlich auch gegeben. Also wenn diese Momente so waren, dass eben viel getratscht worden ist und über andere Dinge geredet worden ist und zu wenig Übungen gemacht worden sind, dann hat es schon Momente gegeben, wo ich mir gedacht habe: „Diese Übung heute bringt es nicht viel. Ich kann mich nicht auf mich selbst konzentrieren, weil die immer über irgendein Thema reden. Und Ich bewege mich aber auch zu wenig, weil es auch keine Vorgaben gibt, welche Übungen das ich machen soll. [00:13:33.740] (A-04.m4a, Pos. 63)

Beispielzitat: „Gründe für geringe Wertschätzung (wenig Interesse an Spirituellem)“

Also wenn, dann wird mir eher langweilig bei den Atem oder Meditationsübungen, beim Körperlichen habe ich das eher weniger [00:12:24.480] (A-03.m4a, Pos. 79)

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die individuelle Wahrnehmung des Wertes eine entscheidende Rolle für das emotionale Erleben der Yogaerfahrungen spielt. Besonders dann, wenn Yoga momentan nicht als sinnvoll oder bereichernd wahrgenommen wird, kann sich dies negativ auf das Engagement und die Motivation der Praktizierenden auswirken.

5.8. Wahrgenommener Wert und spirituelle Langeweile für Lehrende

Auch unter den Lehrenden gab es Phasen, in denen ihre Wertschätzung für Yoga neutral oder gering ausfiel. Sechs von neun Lehrenden berichteten von solchen Momenten, wobei fünf von ihnen während dieser Zeiten auch Langeweile erlebten.

Beispielzitate für: „Geringer wahrgenommener Wert“

Ja, ich will jetzt wieder vom Yoga sprechen als dem, was er ist, nämlich ein spiritueller Übungsweg. Und da hast du immer wieder Schwankungen, weil er natürlich nicht ein Weg der Höhenflüge ist, sondern im Gegenteil, wenn du einwilligst, einem spirituellen Übungsweg zu folgen, dann bist du selbst das Feld deiner dauernden Beobachtung und deines gewünschten Fortschrittes. Und das sind nicht alle Zeiten, Zeiten des Fortschrittes. Und es ist oft so und es gibt auch sehr viel große Yogis, die immer wieder darauf hingewiesen haben, dass sie gesagt haben, es gibt immer wieder diese Zeiten der Dunkelheit, wenn du das Gefühl hast, du stagnierst, du machst keine Fortschritte. Irgendwie alles, was du versuchst eckt und die Türen gehen nicht aus, sondern im Gegenteil, gehen zu bei allem, was du angreifst. Solche Dinge gibt es natürlich auch am spirituellen Übungsweg. Ich habe sie zur Genüge erlebt. Die letzten Jahre waren nicht von Höhenflügen gekennzeichnet. Es sind aber tatsächlich die Zeiten, wo man, auch wenn man es

nicht merkt, die größten Fortschritte macht. Und das kann Hinsicht, das brauchst du nicht nur auf die Praxis des Yogas zu beziehen, denn der Yoga bedeutet ja nichts anderes, als dass du versuchst, methodisch bewusst dein Menschsein auf verschiedenen Ebenen zu entwickeln.
[00:30:01.410] (E-02.m4a, Pos. 65)

Es gab eine Zeit, wo ich kein Yoga machen konnte und das war die Corona-Zeit, also vorhalb der Beginn von COVID, mit diesem ersten Lockdown. Das war für mich einfach eine sehr herausfordernde Zeit, weil ich musste arbeiten. Ich bin noch betreuende Person eigentlich und musste in der Arbeit mit Maske, mit Schutz und so arbeiten. [00:17:08.020] (E-03.m4a, Pos. 57)

Die genannten Gründe für die verringerte Wertschätzung von Yoga variierten. Eine Lehrperson berichtete von einer persönlichen „Glaubenskrise“ bezüglich der Sinnhaftigkeit von Yoga.

Beispielzitat für „Gründe für geringe Wertschätzung (Glaubenskrise über die Sinnhaftigkeit)“

Eine Phase hatte ich mal. Da habe ich ein Buch gelesen, wo eigentlich alles hinterfragt wurde. Also das heißt, so richtig dieses Fatalistische, ein bisschen. Erleuchtet. Er hat gesagt, er ist von sich aus erleuchtet, hat die Leute zu sich kommen lassen und hat einfach in Interviews jeden desillusioniert, und zwar in einer sehr herausprovokanten Weise, wo man sich dann selber ein bisschen beobachten konnte, wie sehr man eigentlich auch am Yoga anhaftet, an seinen Vorstellungen. Das war ganz gut, aber ich war dann mal ein bisschen frustriert, weil ich gemerkt habe, ich da muss man selber meinen inneren Glauben, meine Überzeugung auch mal neu sattelfest machen. [00:15:16.470] (E-04.m4a, Pos. 63)

Zwei Lehrende gaben an, dass äußere Verpflichtungen und berufliche oder private Belastungen dazu führten, dass sie keine Zeit für Yoga fanden. Dadurch rückten regelmäßige Yogaübungen für sie in den Hintergrund, was zu einem geringeren persönlichen Bezug und einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für Langeweile führte.

Beispielzitat für „Gründe für geringe Wertschätzung (Verpflichtungen und Belastungen)“

Ich hatte meine Kinder alleine zu Hause und es war mir alles viel zu viel und ich habe einfach nur noch irgendwie funktioniert und das Und habe dann halt irgendwie mitgemacht und geschaut, dass das irgendwie vorbei geht und habe gemerkt, das war eine Zeit, wo ich mich selber total verloren habe, also wo ich absolut überfordert war und überhaupt nicht mehr gewusst habe, wo bin ich?
[00:17:08.020] (E-03.m4a, Pos. 57)

Zwei weitere Lehrende berichteten, dass sie selbst an Yogakursen teilnahmen, deren Inhalte sie als nicht ansprechend genug oder nicht passend für sich selbst empfanden. Dies führte dazu, dass sie sich nicht vollständig auf die Kursinhalte einlassen konnten und daher Momente der Langeweile erlebten.

Beispielzitat für: „Gründe für geringe Wertschätzung (unpassende Inhalte)“

Na ja, nachdem es mir ja von Beginn an ... Nein, stimmt nicht. Nicht von Beginn an. Meine ersten Anfänge mit Yoga und dann in den Folgejahren waren nicht so glücklich, weil es mir nicht so vermittelt worden ist, dass es auch für mich gepasst hätte beziehungsweise da war das Wissen auch noch nicht so da: Was macht man und welche Übungen macht man in gewissen Situationen oder mit bestimmten Menschen und welche nicht. Das ist dann viel besser geworden natürlich.
[00:12:50.710] (E-05.m4a, Pos. 40)

Dies verdeutlicht, dass nicht nur Lernende, sondern auch Lehrende mit Phasen der Unsicherheit und Sinnsuche konfrontiert sein können und die persönliche Einschätzung des Wertes von Yoga ein wichtiger Faktor für das emotionale Erleben während der Praxis ist. Insbesondere dann, wenn äußere Einflüsse oder persönliche Zweifel den Bezug zu Yoga schwächen, kann dies das Auftreten von Langeweile begünstigen. Dies gilt sowohl für Lernende als auch für Lehrende und unterstreicht die Bedeutung eines kontinuierlichen, reflektierten Umgangs mit der eigenen Yogaerfahrung.

5.9. Auswirkungen von spiritueller Langeweile bei den Lernenden

Die Auswirkungen von spiritueller Langeweile zeigten sich bei den Lernenden in teilweise erheblichen Motivationseinbrüchen. Sechs der sieben befragten Lernenden gaben an, dass ihre Motivation durch empfundene Langeweile stark beeinträchtigt wurde. Besonders auffällig war, dass Langeweile dazu führte, dass einige Lernende ihre Yogaübungen mehr und mehr hinterfragten oder sogar Übungen und Kursteilnahmen abbrachen.

Vier Lernende berichteten, dass durch Langeweile verstärkt Fragen und Zweifel darüber aufkamen, ob sie weiterhin Yoga praktizieren sollten, während zwei weitere Lernende angaben, dass sie Yoga als anstrengender und mühseliger empfanden, sobald Langeweile auftrat. Für zwei Lernende hatte die Erfahrung der Langeweile letztlich dazu geführt, dass sie Yoga ganz aufgaben.

Eine lernende Person ließ regelmäßig atemororientierte Übungen aus bzw. brach diese Teile des Kurses bei jedem Besuch ab, eine lernende Person äußerte den Wunsch, statt Yoga eine andere Tätigkeit auszuüben und eine andere lernende Person überlegte, den Yogakurs zu wechseln, da die erlebte Langeweile die Erfahrung so stark beeinträchtigte.

Somit scheint es, dass Langeweile nicht nur eine kurzfristige Belastung darstellt, sondern langfristig und auf vielfältige Art und Weise zu einem Rückgang der Beteiligung an Yoga

führen kann. Die Gefahr, dass Lernende sich dauerhaft von Yoga abwenden, zeigt, wie wichtig es ist, diese Erfahrungen ernst zu nehmen und geeignete Gegenmaßnahmen zu formulieren. Für eine übersichtliche Darstellung der Auswirkungen von Langeweile bei Lernenden siehe Abbildung 8.

Beispielzitate für: „Zweifel/Fragen ob weiterhin Yoga gemacht werden soll“

Das ist dann irgendwie so: „Das war jetzt ziemlich sinnlos, oder „Die heutige Stunde hat nicht wirklich viel gebracht. Und da ist man schon ein bisschen am Tiefpunkt und überlegt sich, komme ich in einer Woche wieder? Tue ich mir das wieder an, na ja, vielleicht wird es eh besser. Aber man ist grundsätzlich ein bisschen am Tiefpunkt. [00:23:32.750] (A-04.m4a, Pos. 106)

Und dass ich jetzt denke, ich habe mich gefragt was mach ich hier eigentlich? Aber wenn ich jetzt so drüber nachdenke, so wirklich irgendwie, dass ich mich: Nein, das hat es eigentlich so nicht wirklich gegeben außer wie gesagt bei diesem Lehrer. [00:07:55.890] (A-06.m4a, Pos. 47)

Beispielzitate für: „Yoga wird als anstrengend/mühselig empfunden“

Genau, okay, nicht wirklich dran gedacht. Aber es ist mir definitiv länger vorgekommen. Das war ein bisschen so, ja, frustrierend, aber nicht so, dass ich es abbrechen würde, sagen wir es so. [00:12:47.040] (A-07.m4a, Pos. 79)

Ja, bei der sinnlosesten Einheit, das war eben auch mit dem besagten Yogalehrer, Da war es dann einfach so, dass man halt ein bisschen angefressen war [00:07:55.890] (A-06.m4a, Pos. 47)

Beispielzitate für: „Die Person macht kein Yoga mehr“

Es war dann einfach die Wiederholung, was mich dann im Endeffekt rausgerissen hat und warum ich es dann nicht mehr gemacht habe. [00:09:09.900] (A-06.m4a, Pos. 59)

Um Ehrlich zu sein, für mich hat Yoga mittlerweile keine große Bedeutung mehr. Früher habe ich es vor allem gemacht, weil es eine Möglichkeit war, aber in letzter Zeit hat es einfach nicht mehr in meinen Alltag gepasst. Aber ich weiß, dass ich meinen Körper gut tut und ich hoffe, dass ich demnächst wieder anfangen. [00:05:05.300] (A-02.m4a, Pos. 25)

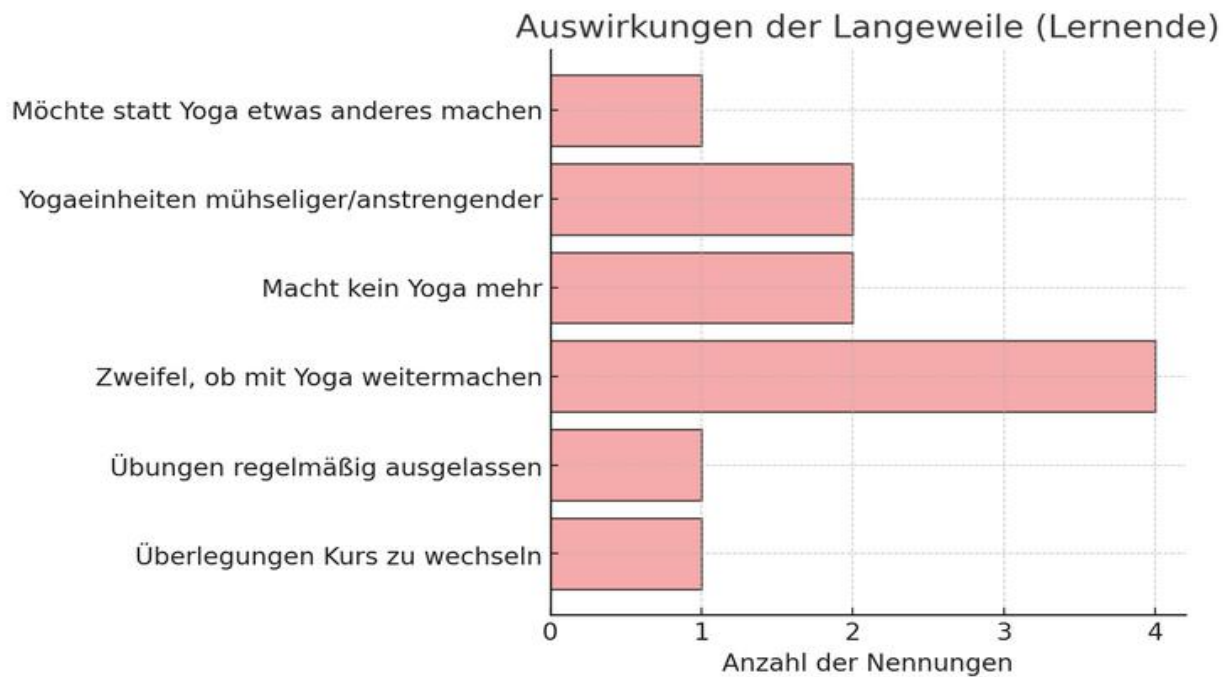


Abbildung 8 : Auswirkungen spiritueller Langeweile, Lernende (Eigene Darstellung, 2025)

5.10. Auswirkungen von spiritueller Langeweile bei den Lehrenden

Auch unter den Lehrenden führten Phasen spiritueller Langeweile zu Motivationseinbrüchen. Sechs von neun Lehrenden berichteten davon, wobei fünf Lehrende mitteilten, dass Langeweile ein Auslöser für diese Motivationsseinbrüche war. Langeweile äußerte sich bei zwei Lehrenden insofern, als dass sie angaben, einzelne Yogaeinheiten abgebrochen oder frühzeitig verlassen zu haben. In einem Fall führte Langeweile dazu, dass eine Lehrperson zweifelte und sich fragte ob sie weiterhin Yoga in dieser Form praktizieren sollte. Eine Lehrperson, die eine Glaubenskrise in Bezug auf die Sinnhaftigkeit von Yoga durchlebte, ließ regelmäßig Übungen (Pranayamas) der Einheit aus, da sie keinen Mehrwert mehr in diesem Bereich der Yogaübungen sah und eine weitere Lehrperson empfand die Yogaeinheiten als zunehmend mühselig und anstrengend, sobald Langeweile auftrat. Dies zeigt, dass Langeweile nicht nur Lernende, sondern auch erfahrene Lehrende in ihrer Praxis und Motivation beeinflussen kann, wenn auch nicht in so einer Vielfalt wie bei den Lernenden. Die Ergebnisse legen nahe, dass es ebenso notwendig ist, Strategien für Lehrende zu formulieren, um Lehrenden eine anhaltende Inspiration und Motivation zu ermöglichen und so langfristig die Qualität und Nachhaltigkeit des Yogaunterrichts zu sichern. Für eine übersichtliche Darstellung der Auswirkungen von Langeweile bei Lehrenden siehe Abbildung 9.

Beispielzitate für: „Einheiten wurden abgebrochen/früher Verlassen“

*Nein. Die, die ich gehalten habe, nicht, aber ich habe auch ein Retreat verlassen in dieser Zeit, weil ich es nicht ausgehalten habe. Fünftägiges Retreat, da bin ich am dritten Tag abgefahren.
[00:11:20.320] (E-06.m4a, Pos. 59)*

*Ich kann jetzt zum Beispiel ein kurzes Beispiel nehmen. Wir machen im Sitzen einen Drehsitz und wir drehen uns auf die rechte Seite. Wenn wir jetzt nach rechts hinten fliegen durch den Drehsitz, könnten wir uns vorstellen, wir wenden uns zu unseren männlichen Ahnen und wir schicken denen jetzt einmal ein freundliches Lächeln. So war das gedacht. Wir sind in einer Position drinnen, wir bewegen uns, so dass durch den Drehsitz sich die Organe in ihrer Aufhängung geschieben, dass Entgiftung stattfindet, dass man vielleicht merkt, dass Wärme hochsteigt. Aber dieser Punkt, dass ich sage: „Okay, wir haben uns jetzt rechts gedreht und wenn wir so nach hinten blicken durch die Übung, könnten wir auch sagen, dass wir den Blick zu unseren männlichen Ahnen richten. Vielleicht, dass es dieser Part war, wo ich dachte: „Okay, das brauche ich nicht. Genau.
[00:16:07.970] (E-09.m4a, Pos. 70)*

Beispielzitat für: „Glaubenskrise-Übungen regelmäßig ausgelassen“

*Das war mal eine kurze Phase, wo ich mal einfach, ich glaube, Selbstzweifel hatte, aber Dann wiederum, umso mehr geht es dann mehr in dich rein und sagst du: „Ja, wie will ich es denn eigentlich haben? Weil wenn du ganz fatalistisch bist und sagst: „Ja, ist es eh schon alles wurscht.
[00:15:16.470] (E-04.m4a, Pos. 63)*

Beispielzitat für: „Yogaeinheiten werden als mühseliger/anstrengender empfunden“

Man merkt dann, dass es einfach mehr ist gebraucht, dass man ... Es besteht darin die Übung, immer wieder zu erkennen: „Jetzt ist man wieder weg. Okay, ich gehe wieder zurück. Manchmal geht das besser, manchmal geht das nicht so gut. Und das ist ja auch schon wieder dieses Bewertende, wo man sagt: „Okay, man hätte gerne Ruhe und Stille, aber der Geist galoppiert die ganze Zeit weg. [00:16:29.240] (E-01.m4a, Pos. 86)

Beispielzitat für: „Zweifel/Fragen ob weiterhin Yoga gemacht werden soll“

*Manchmal auch so Sachen wie so ein bisschen große Selbsterkenntnis, manchmal auch vor allem, das ist jetzt in geführten Yogastunden, wenn ich es nicht selber für mich mache, ein gewisses „Wann ist das endlich vorbei?, wenn man gedanklich ganz woanders ist, in diesem Sinne. Oder „Wann ist diese Position endlich vorbei? Oder „Warum mach ich das jetzt eigentlich, Genau.
[00:00:28.190] (E-03.m4a, Pos. 7)*

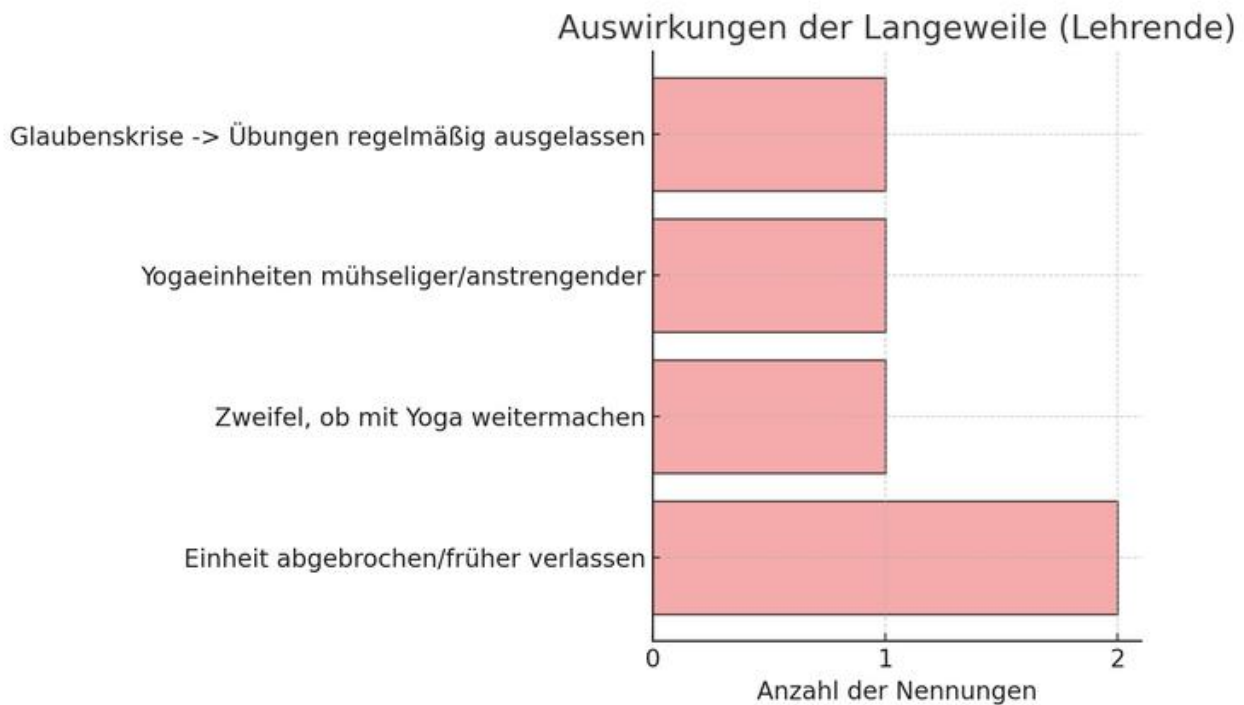


Abbildung 9 : Auswirkungen spiritueller Langeweile, Lehrende (Eigene Darstellung, 2025)

5.11. Gesamtbetrachtung der Auswirkungen von spiritueller Langeweile

Die Analyse der Auswirkungen von spiritueller Langeweile zeigt, dass sowohl Lernende als auch Lehrende von teils erheblichen Motivationseinbrüchen betroffen sind. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass Langeweile nicht nur als kurzfristige Belastung betrachtet werden kann, sondern langfristige Konsequenzen auf die Yogaanwendung und -Lehre hat und spirituelle Langeweile eine ernstzunehmende Herausforderung für sowohl Lernende als auch Lehrende darstellen kann. Während sie bei Lernenden häufig zu einer geringeren Teilnahme oder gar zur vollständigen Aufgabe von Yoga führte, hatte sie bei Lehrenden eher eine destabilisierende Wirkung auf ihre Motivation und ihr Engagement. Um diesen hemmenden Entwicklungen entgegenzuwirken, bedarf es gezielter Strategien, um anhaltende Motivation und Inspiration sowohl für Lernende als auch für Lehrende in ihren Yogaerfahrungen sicherzustellen. Für eine detaillierte visuelle Gesamtdarstellung der Auswirkungen von spiritueller Langeweile siehe Abbildung 10.

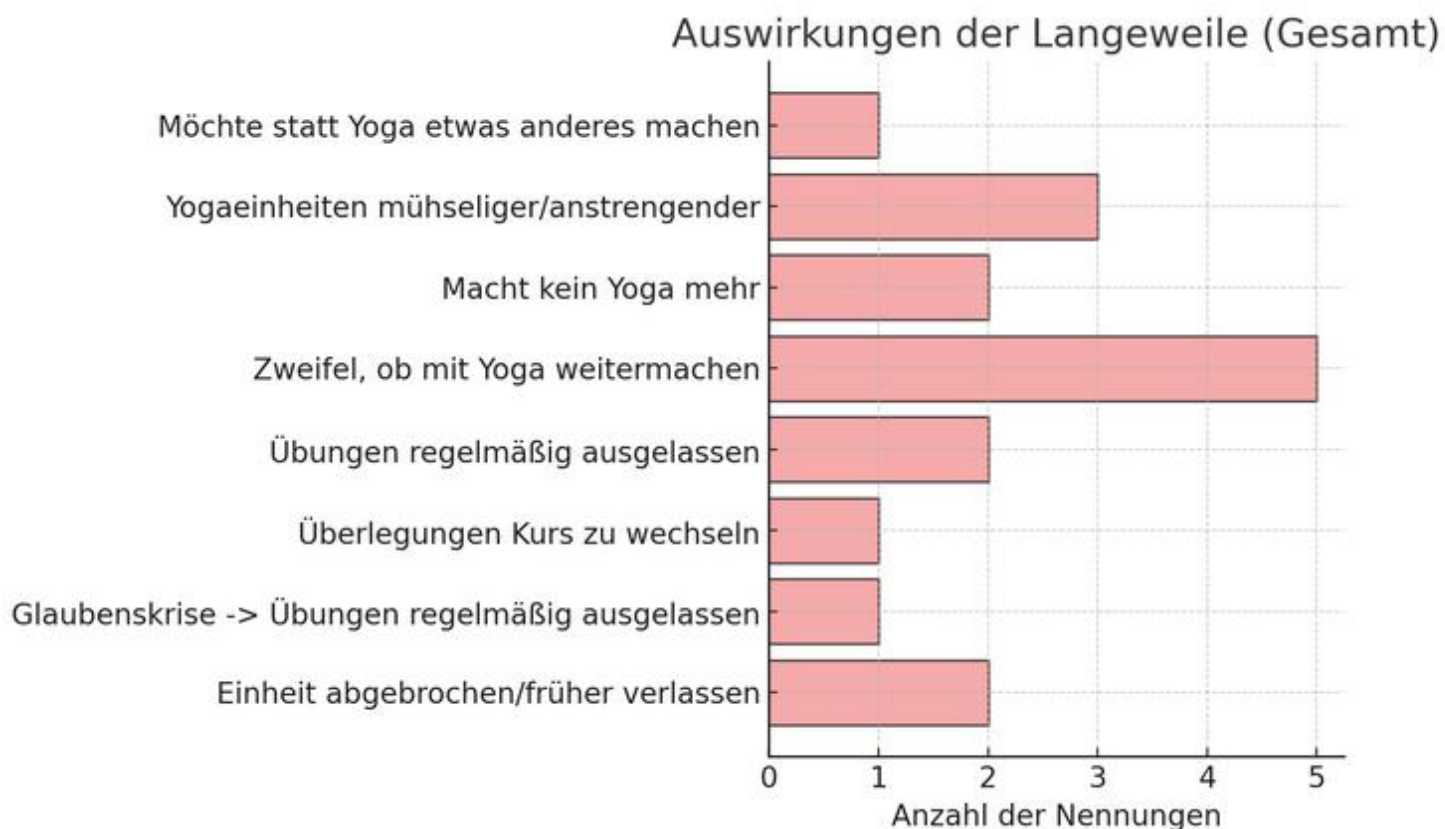


Abbildung 10 : Auswirkungen spiritueller Langeweile, Gesamt (Eigene Darstellung, 2025)

6. Prüfung der Untersuchungsfragen

Im Folgenden werden die in Kapitel 3 formulierten Annahmen systematisch anhand der empirischen Ergebnisse geprüft. Dabei stehen die Faktoren Unterforderung, Überforderung und der wahrgenommene Wert von Yoga sowie deren Einfluss auf die Motivation der Praktizierenden im Fokus. Die Ergebnisse der Interviews mit Lernenden und Lehrenden werden dabei vergleichend betrachtet, um ein möglichst umfassendes Bild der Mechanismen hinter spiritueller Langeweile zu zeichnen.

6.1. Erlebte Unter- und Überforderung als Ursachen spiritueller Langeweile

Die erste Untersuchungsfrage vermutet, dass spirituelle Langeweile vermehrt auftritt, wenn die Übungen als entweder zu leicht, in der Form von Unterforderung oder zu anspruchsvoll, in der Form von Überforderung empfunden werden.

Die Ergebnisse bestätigen diese Annahme teilweise. Unterforderung wurde von sechs der sieben Lernenden als Ursache für Langeweile benannt. Keiner der Lernenden nannte dies spontan, während sechs von ihnen auf Nachfrage darauf hinwiesen. Überforderung wurde von zwei Lernenden als Ursache für Langeweile angeführt, wobei eine Person dies

von selbst äußerte und eine weitere erst auf gezielte Nachfrage. Diese Zahlen legen nahe, dass Unterforderung für die Lernenden eine deutlich relevantere Ursache für Langeweile darstellt als Überforderung. Dies könnte darauf hinweisen, dass eine mangelnde Herausforderung schneller zur Langeweile führt als eine als zu schwierig empfundene Aufgabe.

Ein ähnliches Bild zeigt sich bei den Lehrenden. Hier gaben vier von neun Lehrenden an, dass Unterforderung eine Ursache für Langeweile darstellte. Zwei Lehrende nannten dies spontan, während zwei weitere erst auf Nachfrage diese Ursache angaben. Überforderung wurde von drei Lehrenden als Grund für Langeweile genannt, wobei zwei Lehrende dies von sich aus äußerten und eine lehrende Person erst nach expliziter Nachfrage darauf einging. Auch hier zeigt sich, dass Unterforderung etwas häufiger als Überforderung als Ursache für Langeweile genannt wurde, wenngleich der Unterschied zwischen den beiden Kategorien bei den Lehrenden weniger stark ausgeprägt ist als bei den Lernenden.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Unterforderung eine zentrale Rolle bei der Entstehung spiritueller Langeweile spielt, insbesondere für Lernende. Überforderung ist hingegen eine weniger dominante, aber dennoch relevante Ursache. Diese Untersuchungsfrage kann somit als größtenteils bestätigt angesehen werden, mit einer stärkeren Gewichtung der Unterforderung als zentralem Faktor.

6.2. Geringer subjektiver Wert begünstigt spirituelle Langeweile

Die zweite Untersuchungsfrage vermutete, dass ein niedriger subjektiver Wert, den Praktizierende ihrer Yogaerfahrungen beimessen, das Auftreten spiritueller Langeweile begünstigt.

Diese Annahme wird durch die Ergebnisse der Untersuchung weitgehend bestätigt. Sechs von sieben Lernenden berichteten von Phasen, in denen sie Yoga als weniger wertvoll empfanden. Drei dieser sechs Lernenden gaben an, dass sie in diesen Zeiten auch Langeweile erlebten. Die Gründe für eine geringere Wertschätzung von Yoga variierten: Zwei Lernende nannten Unzufriedenheit mit der Lehrperson als ausschlaggebenden Faktor, während eine weitere Person angab, dass ihr Interesse an spirituellen Aspekten gering sei. In beiden Fällen führte die reduzierte Wertschätzung zu einem verringerten Engagement im Yoga.

Bei den Lehrenden zeigte sich ein ähnliches Muster. Sechs von neun Lehrenden berichteten von Phasen, in denen ihre Wertschätzung für Yoga neutral oder gering war. Fünf dieser sechs Lehrenden gaben an, dass sie in diesen Momenten auch Langeweile empfanden. Die Ursachen für die geringere Wertschätzung waren vielfältig: Eine Lehrperson beschrieb eine „Glaubenskrise“, in der sie Yoga als bedeutungslos empfand. Zwei weitere Lehrende gaben an, dass berufliche und private Verpflichtungen dazu führten, dass Yoga in den Hintergrund rückte. Zwei weitere Lehrende berichteten, dass sie an Yogakursen teilnahmen, die sie nicht als passend oder inspirierend empfanden, was ebenfalls zu Langeweile führte.

Diese Ergebnisse belegen, dass eine niedrige subjektive Wertschätzung von Yoga in vielen Fällen mit dem Auftreten von Langeweile einhergeht. Diese Untersuchungsfrage kann daher als bestätigt angesehen werden. Die enge Verbindung zwischen Wertschätzung und Motivation legt nahe, dass Maßnahmen zur Förderung eines positiven Bezugs zu Yoga eine effektive Strategie zur Vermeidung von Langeweile sein könnten.

6.3. Spirituelle Langeweile führt zu einer geringeren Motivation für Yoga

Die dritte Untersuchungsfrage vermutete, dass das Auftreten von spiritueller Langeweile mit einer verringerten Motivation für die Yogapraxis einhergeht.

Die Ergebnisse stützen diese Annahme deutlich, denn sechs von sieben Lernenden berichteten von Motivationseinbrüchen infolge von Langeweile. Besonders drastische Auswirkungen zeigten sich bei zwei Lernenden, die Yoga auf Grund von Langeweile vollständig aufgaben. Weitere vier Lernende gaben an, dass Langeweile dazu führte, dass Zweifel aufkamen, ob sie mit Yoga weitermachen sollten. Eine Lernende ließ regelmäßig Übungen oder Kursteile aus und eine weitere teilnehmende Person erwog den Kurs zu wechseln. Diese Zahlen zeigen, dass Langeweile eine erhebliche Gefahr mit vielfältigen Auswirkungen für die langfristige Motivation und das Engagement von Lernenden darstellt.

Auch bei den Lehrenden zeigte sich eine deutliche Verbindung zwischen Langeweile und Motivationsverlust. Sechs von neun Lehrenden berichteten von Motivationseinbrüchen, fünf davon aufgrund von Langeweile. Eine Lehrperson gab an, regelmäßig Übungen auszulassen, eine andere empfand Yogaeinheiten auf Grund der wahrgenommenen Langeweile als zunehmend mühselig. Zwei Lehrende gaben an, einzelne Yogaeinheiten abgebrochen oder frühzeitig verlassen zu haben und eine weitere Lehrperson erlebte

aufgrund von Langeweile eine Phase des Zweifels und fragte sich, ob sie ihren derzeitigen Yoga- und Unterrichtsstil weiterhin so praktizieren sollte.

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass spirituelle Langeweile nicht nur ein kurzfristiger hemmender Faktor darstellt, sondern teilweise erhebliche Auswirkungen auf die Langzeitmotivation zur weiteren Yogapraxis haben kann. Die Untersuchungsfrage kann daher als eindeutig bestätigt angesehen werden.

6.4. Gesamtbetrachtung der Untersuchungsfragen

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass alle drei Untersuchungsfragen durch die empirischen Ergebnisse weitgehend bestätigt wurden.

1. Unterforderung ist die Hauptursache für spirituelle Langeweile, während Überforderung eine weniger dominante, aber dennoch relevante Rolle spielt.
2. Ein niedriger subjektiver Wert von Yoga steht in engem Zusammenhang mit der Erfahrung von Langeweile, was sowohl für Lernende als auch für Lehrende gilt.
3. Langeweile führt nachweislich zu einem Rückgang der Motivation, der sich in Form von Zweifeln, Auslassungen von Übungen oder sogar dem vollständigen Abbruch der Yogapraxis äußern kann.

Diese Erkenntnisse unterstreichen die Bedeutung gezielter Strategien zur Vermeidung von spiritueller Langeweile. Besonders wichtig erscheint es, eine Balance zwischen Herausforderung und Anpassung an individuelle Bedürfnisse zu finden sowie die Wertschätzung für Yoga aktiv zu fördern. Dadurch kann sichergestellt werden, dass sowohl Lernende als auch Lehrende langfristig motiviert und engagiert bleiben.

6.5. Strategien gegen spirituelle Langeweile bei Lernenden

Die befragten Lernenden nannten verschiedene Strategien, um spiritueller Langeweile entgegenzuwirken und ihre Motivation für Yoga aufrechtzuerhalten. Sechs von sieben Lernenden gaben Ideen und Strategien an, um ihre eigenen Erfahrungen zu verbessern und Langeweile zu minimieren.

Am Häufigsten wurde die Strategie genannt, individuelle Anpassungen an den Übungen vorzunehmen. Vier Lernende berichteten, dass sie ihre Yogaübungen aktiv modifizierten, um sich selbst stärker herauszufordern oder bestimmte Aspekte zu vertiefen, die ihnen persönlich wichtiger erschienen.

Beispielzitat für: „ Individuelle Übungen durchführen/Übungen an sich selbst anpassen“

Wenn das mit dem Schwierigkeitsgrad der Übung zusammenhängt, könnte man den natürlich variieren. Man könnte eine andere Übung machen, schauen, ob man später Lust auf die nachfolgende Übung hat. [00:14:53.780] (A-03.m4a, Pos. 91)

Was ich zum Beispiel schon gemacht habe, dass wenn es langweilig war, weil eben so viel getratscht worden ist oder andere Themen besprochen worden sind, dass ich einfach einige Übungen, die mir gerade eingefallen sind, eingebaut habe und einfach für mich eine Übung gemacht habe, die zwar jetzt nicht die Gruppe macht und die die Trainerin nicht angesagt hat, sondern ich einfach Übung mache, die mir gefällt oder die mir gerade in den Kopf kommt. Und dann mache ich diese Übung, damit ich nicht nutzlos herumstehe und einfach nur zuhören muss über ein Thema, das mich jetzt nicht wirklich berührt. [00:21:05.780] (A-04.m4a, Pos. 98)

Drei Lernende berichteten, dass sie versuchen durch positive Gedanken und die bewusste Entscheidung, durchzuhalten und weiterzumachen, ihre Langeweile in den Griff bekommen wollen.

Beispielzitat für: „positiv denken und durchhalten“

Vielleicht ist Langeweile mal da, aber fünf, zehn oder zehn Minuten später ist sie wieder weg und man weiß jetzt: „Okay, nein. Die nächsten Sachen motivieren einen wieder, machen einem mehr Spaß, sagen einem mehr zu. Und vielleicht war das nur eine kurze Sequenz in Langeweile, wer weiß? Aber das weiß man ja erst am Endeffekt. [00:11:48.880] (A-03.m4a, Pos. 75)

ich mache das so, dass ich mir denke: „Okay, jetzt im Moment sein, atmen, die wirklich konzentrieren auf die Übung und jetzt nicht nachdenken über das Essen oder was auch immer, über Frustration oder so, sondern einfach im Moment zu sein und atmen. Und ich finde das Und das funktioniert dann auch. [00:14:06.550] (A-07.m4a, Pos. 87)

Darüber hinaus nannte eine Person die Idee sich aktiv zu entspannen und den Zustand der Langeweile bewusst zu akzeptieren, um dadurch eine ruhigere innere Haltung zu erlangen, ein weiterer Ansatz bestand darin, das Yogaprogramm zu wechseln oder einen anderen Kurs zu besuchen. Eine Lernende äußerte die Idee, durch den Wechsel in eine neue Umgebung oder zu einem anderen Yogastil neue Inspiration finden zu wollen.

Eine weitere Strategie, die von einer Person erwähnt wurde, bestand im Austausch mit anderen Kursteilnehmer:innen. Indem sie das Thema offen ansprach und nachfragte, ob auch andere Langeweile empfanden, konnte sie sich mit Gleichgesinnten vernetzen und möglicherweise eine neue Perspektive auf die eigene Yogaerfahrung gewinnen.

Beispielzitat für: „Sich mit anderen Kursmitgliedern austauschen“

Was dann auch ist, wenn ich mit einer Freundin in der Yogastunde bin, dass wir schon darüber reden und eben auch sagt: „Du, hat es mir überhaupt nicht gefallen? Wie hat es dir gefallen? Und dass man sich da dann austauscht, weil andere Leute dann das manchmal anders sehen und

sagen: „Das war eigentlich eine ganz nützliche Information, oder „Das hat mir schon Spaß gemacht. Oder „Da war ich gar nicht unter oder überfordert. Man kann jetzt nicht sagen, dass bei einer Einheit alle dann die gleichen Antworten geben, wie die Stunde ausgefallen ist, sondern dass das sehr individuell ist. Und wenn man mit dem anderen redet und der dann seine Sichtweise einbringt, dass man dann vielleicht sogar ein bisschen Abstand nimmt von der eigenen negativen Bewertung. [00:23:32.750] (A-04.m4a, Pos. 106)

Die Vielfalt der genannten Strategien verdeutlicht, dass es für Lernende zahlreiche Möglichkeiten gibt, mit spiritueller Langeweile umzugehen. Die bewusste Anpassung der Übungen, der Wechsel der mentalen Einstellung sowie der Austausch mit anderen können dabei helfen, die eigene Motivation aufrechtzuerhalten und Yoga als langfristig bereichernd zu erleben.

6.6. Strategien gegen spirituelle Langeweile bei Lehrenden

Auch die Lehrenden nannten eine Vielzahl an Strategien, um spirituelle Langeweile zu bewältigen und ihre Motivation aufrechtzuerhalten. Im Gegensatz zu den Lernenden berichteten alle neun befragten Lehrenden von individuellen Maßnahmen, die dabei helfen können Langeweile zu vermeiden oder zu überwinden.

Häufig wurde die Möglichkeit genannt, einen anderen Yogakurs oder ein neues Studio zu besuchen. Fünf Lehrende berichteten, dass ein solcher Wechsel neue Inspiration bringen kann und dabei helfen kann Yoga wieder als bereichernd zu erleben.

Beispielzitate für: „Anderen Yogakurs/anderes Studio besuchen“

Es war mal über den Tellerrand schauen, Yoga, was einfach als Konzept vor mir lag und wo du merkst, okay, ich versuche jetzt einfach mal einen anderen Stil, etwas dass ich noch gar nicht versucht habe. [00:23:24.710] (E-04.m4a, Pos. 92)

Das ist zum Beispiel eine Richtung, wo ich sage: „Wir sollen nicht schlecht reden über unsere Yogakolleginnen und andere Richtungen, aber das ist wirklich eine Richtung, wo ich jedem sage: „Probier es aus. Wenn es dir dann nicht guttut, dann geh wieder. Das hat einen Sinn. Beziehungsweise das ist so, wo ich sage, wir sind ja Wir sind ja keine Soldaten, wo du sagst, wo wir alles irgendwie so gleich machen sollen, gleich machen müssen und es ist kein Platz für Individualität, da ist kein Platz für individuelles Eingehen. [00:27:06.950] (E-05.m4a, Pos. 92)

Ebenso sprachen sich fünf Lehrende für die Strategie aus individuelle Anpassungen an den Übungen vorzunehmen, um ihrer eigenen Langeweile vorzubeugen. Dies zeigt, dass sowohl Lernende als auch Lehrende die Flexibilität durch der Anpassung der Yogaübungen als wichtiges Mittel gegen Langeweile betrachten.

Beispielzitate für: „Individuelle Übungen durchführen/Übungen an sich selbst anpassen“

Ich mache bewusst immer, wenn ich sehe, dass bei meinen Yogaschülern es Teilnehmer gibt, die jetzt eine forderte Variante nicht können, ich bleibe auch immer in der einfachsten Variante, damit damit auch gesehen wird, es geht das innere Erleben. Es geht nicht die Form, es geht das Innen. Das ist jetzt wahrscheinlich eine sehr radikale Antwort, aber Yoga so zum Sport zu machen? Wann schaffe ich es, auf dem Kopf zu stehen? Wann schaffe ich es, aus dem Schneidersitz aufzustehen? Nein, das ist nicht Yoga. [00:23:14.170] (E-07.m4a, Pos. 59)

Immer wieder muss man Anpassungen treffen und für manche ist eine Position, so wie ich es vielleicht anfangs versuche zu erklären, nicht möglich. Und dann gibt es Alternativpositionen, die vielleicht gleich den es hilft, die man verwenden kann und dann kann man einfach auch den Körper vielleicht wieder ein bisschen anders wahrnehmen und so. Und da kann man sich gut helfen. [00:35:12.980] (E-03.m4a, Pos. 121)

Zwei Lehrende wiesen darauf hin, dass Yogalehrende eine aktive Rolle dabei spielen sollten, den Teilnehmenden die Bedeutung individueller Übungsanpassungen näherzubringen. Indem sie ihre Schüler:innen ermutigten, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und entsprechend zu modifizieren, könne Langeweile vermieden werden und ebenso betonten Zwei weitere Lehrpersonen, dass eine bewusste Reflexion über die eigenen Beweggründe für die Yogateilnahme dabei helfen könne, eine tiefere Motivation aufrechtzuerhalten.

Beispielzitat für: „Lehrende sollen Teilnehmende auf Wichtigkeit ind. Übungen hinweisen“

Das heißt aber dann, dass ich als Anleitende noch ein bisschen tiefer rein führen darf in diese Übung. Ich darf noch einen Input geben. Zum Beispiel lenk die Aufmerksamkeit entweder mehr auf die Atmung oder auf eine Energielenkung, auf ein Chakra, auf eine Affirmation. [00:08:40.120] [00:08:40.120] (E-05.m4a, Pos. 22)

Beispielzitat für: „Über die Gründe reflektieren, warum Yoga praktiziert wird“

Ich sage immer, wenn neue Yogaschüler zu mir kommen in der Gruppe, sage ich immer so: „Das Wichtigste ist, euch hier auch klarzumachen: „Ihr müsst hier überhaupt nichts können. Es geht nicht Leistung. Und das ist das Schöne am Yoga, wirklich einen Raum zum Experimentieren zu öffnen, zum schauen, wie es euch damit geht. Und wenn jetzt auch so ... Manchmal sage ich: „So, jetzt machen wir mal Zeit für Experimente, und dann mache ich bewusst was Forderendes. Und dann gehe ich bewusst nachher immer wieder in das Reflektieren „Wie waren denn jetzt meine Gedanken? Bin ich freundlich mit mir geblieben? Oder „Habe ich begonnen, mich zu kritisieren? War ich frustriert? Und da auch von hin zu schauen: „Bin ich noch meine beste Freundin? Oder „Ist mein innerer Kritiker angesprungen? Ich nutze das eher so, wieder zu reflektieren, weil ich will dazu kommen, im Yogapfad zu meiner besten Freundin zu werden, dass das zu tun, was mein Inneres in den Frieden bringt, in die Ruhe bringt. [00:24:28.370] (E-07.m4a, Pos. 63)

Ebenso berichteten zwei Lehrende, dass mit zunehmender Erfahrung und Übung die Häufigkeit von Langeweile und anderen deaktivierenden Emotionen abnehme.

Beispielzitat für: „Mit Erfahrung treten Langeweile/deaktivierende Emotionen seltener auf“

Eine Sache noch. Es ist ein Prozess. Auch wie das Reinform in die Erleuchtung, die ja das große Ziel vom Yoga ist, das ist nicht so, du gehst da rauf und irgendwann wumsch bist in der Erleuchtung, sondern du fällst da rein, dann fällst du wieder raus. Du fällst da rein, du fällst wieder raus. Jeder von uns hat schon Erleuchtungszustände erlebt. Wir haben es halt nicht als solche erkannt sind. Aber es gibt ein paar Kriterien, wo man weiß, okay, da bin ich jetzt in so einem Zustand drin. Und genauso ist das mit dem Geist. Man ist ganz im Hier und im Jetzt. Das ist ja das, Dass es, nur wenn ich im Hier und im Jetzt bin, können die Gedanken zur Ruhe kommen. Und das sollte ich idealerweise 24 Stunden am Tag, außer wenn ich schlafe, also sagen wir, 16 Stunden am Tag, praktizieren, auch in meinem Alltag. Wenn ich jetzt nachher hinstelle und koche für meine Kinder, dann koche ich. Und dann sollte ich nicht daneben E-Mails checken, telefonieren, keine Ahnung, wie viel hundert andere Sachen machen, sondern wirklich diese eine Sache, sich auf eine Sache konzentrieren, im Alltag. Verstehe. Im Alltag. [00:36:13.200] (E-05.m4a, Pos. 120)

Eine Lehrperson gab an, dass sie durch Mantrameditation versuchte, störende Emotionen wie Langeweile vorübergehend zu unterdrücken, allerdings betonte sie, dass dies als langfristige Lösung nicht geeignet sei.

Beispielzitat für: „Emotionen mit Hilfe von „Mantrameditation“ wegdrücken (nicht auf Dauer)“

Es ist auch, was ich jetzt gerade schon merke, was die Gefahr vielleicht auch oft ist, dass man die Techniken des Yogas dann auch gut dazu verwenden kann, nicht hinzuschauen. Sozusagen eben auch, die Emotionen nicht sein zu lassen, sondern sie dann mit Hilfe von, sagen wir mal, Mantrameditation wegzudrücken. Und das ist dann auch wieder kontraproduktiv, weil Was kommt dann doch wieder daher. Also ich habe mich jetzt gerade im letzten Jahr sehr viel damit beschäftigt, dass es doch haben, wie es geht, einfach die Emotionen auch zuzulassen und durchzufühlen. [00:08:11.160] (E-01.m4a, Pos. 58)

Eine Lehrperson betonte, dass sie durch das Einnehmen von Haltungen wie „der Kerze“ ihre Konzentration steigern konnte. Dieselbe Lehrperson empfahl, als Strategie gegen Langeweile durch Überforderung, die Nutzung von Hilfsmitteln wie Polstern oder Decken, um die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern und dadurch der Überforderung als Ursache der Langeweile entgegenzuwirken.

Beispielzitat für: „Bestimmte Positionen einnehmen um den Fokus zu erhöhen“ und „eigene Kontrolle durch Hilfsmittel verbessern“

Und eine solche Asana, eine solche Praxis, ist zum Beispiel der Schulterstand, Sarvangasana. In unserer Sprechweise ist das die Kerze. Hast du vielleicht schon mal gehört? Die Kerze, ja. Der

Grund dafür, dass das nicht ganz so eindeutig ist in unserem Erleben, wie das vielleicht in der indischen Kultur der Fall war, ist, dass wir in uns von unseren Yogakursen eine Übungspraxis gewohnt sind, die natürlich an den körperlichen Gewohnheiten und an den körperlichen Möglichkeiten unserer Kultur orientiert ist. Wir sind in solche länger gehaltenen Positionen nicht gewöhnt. Das heißt, es fällt uns schwer, das 10 bis 20 Minuten zu halten oder auch fünf Minuten zu halten oder drei Minuten zu halten. Das ist aber eine Haltedauer. All diese Übungen, all diese Körperhaltungen brauchen eine gewisse Zeit Um ihre tiefen Wirkungen im menschlichen System, spezifisch im Nervensystem entfalten zu können. [00:13:16.490] (E-02.m4a, Pos. 22)

Und dazu bieten sich auch Hilfen an. Du kannst dir dann mit Polstern helfen oder mit Bändern helfen oder mit irgendwelchen Decken Hilfsmitteln, die dir die Sache erleichtern. [00:16:07.840] (E-02.m4a, Pos. 26)

Diese Aussagen legen nahe, dass eine Kombination aus praktischen Anpassungen, mentalen Strategien und der Reflexion über die eigene Praxis einen effektiven Weg darstellen könnten, um spiritueller Langeweile zu begegnen.

7. Diskussion

7.1. Implikationen

Die Ergebnisse dieser Untersuchung haben sowohl theoretische als auch praktische Implikationen für die Forschung zur spirituellen Langeweile, zur Motivationspsychologie im Kontext des Yogas sowie für die praktische Gestaltung des Yogaunterrichts. Diese Implikationen betreffen verschiedene Ebenen, darunter die theoretische Konzeptualisierung von spiritueller Langeweile, methodische Überlegungen für zukünftige Studien sowie konkrete Empfehlungen für lehrende und lernende Yogapraktizierende.

7.1.1. Theoretische Implikationen

Die vorliegende Arbeit leistet einen Beitrag zur theoretischen Fundierung des Konzepts der spirituellen Langeweile, indem sie aufzeigt, dass sowohl Unterforderung als auch eine geringe subjektive Wertschätzung von Yoga zentrale Einflussfaktoren auf das Erleben dieser spezifischen Form der Langeweile sind. Dies steht im Einklang mit bestehenden Theorien zur Langeweile, wie etwa der Kontroll-Wert-Theorie der Leistungsemotionen (Pekrun, 2006), welche besagt, dass Emotionen wie Langeweile aus der subjektiven Wahrnehmung von Kontrolle und Wert einer Tätigkeit resultieren. Demnach tritt Langeweile insbesondere dann auf, wenn die eigene wahrgenommene

Kontrolle über eine Aufgabe als unangemessen oder ihr Wert als bedeutungslos empfunden wird, was die Motivation und das Engagement der Person verringern kann.

Ein weiteres theoretisches Ergebnis dieser Arbeit ist die Bestätigung der Annahme, dass spirituelle Langeweile nicht nur eine vorübergehende Erfahrung ist, sondern weitreichende Konsequenzen für die langfristige Motivation zur Yogapraxis haben kann. Dies legt nahe, dass Langeweile nicht nur als bloßes kurzfristiges Unwohlsein, sondern als systematische Bedrohung für die Aufrechterhaltung einer langfristigen spirituellen Praxis betrachtet werden sollte. Theoretische Annahmen zur Motivationspsychologie, beispielsweise die Selbstbestimmungstheorie (Self-Determination Theory, SDT), könnten für weiterführende Untersuchungen relevant sein, um die Rolle der intrinsischen Motivation in der Vermeidung von spiritueller Langeweile näher zu beleuchten (Ryan & Deci, 2000).

7.1.2. Methodische Implikationen

Methodisch zeigen die Ergebnisse, dass die Kombination aus qualitativen Interviews mit dem Vergleich von sowohl Lernenden als auch Lehrenden wertvolle Einblicke in die Mechanismen hinter spiritueller Langeweile liefern kann. Die Tatsache, dass viele Lernende und Lehrende erst auf explizite Nachfrage hin von ihren Erfahrungen mit Langeweile berichteten, verdeutlicht, dass dieses Thema in der bisherigen Forschung oft vernachlässigt wurde und nicht spontan als zentrales Problem wahrgenommen wird. Dies legt nahe, dass künftige Studien gezielte methodische Ansätze wählen sollten, die explizit nach der Erfahrung von Langeweile und ihren Ursachen fragen.

Darüber hinaus könnten quantitative Studien mit größeren Stichproben eine ergänzende Perspektive bieten. Insbesondere wäre es sinnvoll, Instrumente zur Messung von spiritueller Langeweile zu entwickeln, die es ermöglichen, deren Einfluss auf verschiedene Facetten der Yogaerfahrung systematisch zu erfassen. Ein weiterer methodischer Ansatz könnte darin bestehen, Tagebuchstudien durchzuführen, um die situativen Bedingungen von Langeweile besser zu verstehen und deren Schwankungen über einen längeren Zeitraum zu analysieren.

7.1.3. Praktische Implikationen

Die praktischen Implikationen der Untersuchungsergebnisse betreffen sowohl die Gestaltung des Yogaunterrichts als auch individuelle Strategien von Lernenden und Lehrenden zur Vermeidung von spiritueller Langeweile.

Da Unterforderung als Hauptursache für spirituelle Langeweile identifiziert wurde, ist es für Lehrende von zentraler Bedeutung, ihre Kurse differenziert zu gestalten. Dies könnte durch die Einführung adaptiver Lehrmethoden geschehen, die sowohl herausfordernde als auch zugängliche Elemente enthalten. Beispielsweise könnten alternative Variationen von Yogapositionen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsniveau vorgezeigt werden, die es den Lernenden ermöglichen, ihr Niveau individuell anzupassen.

Da eine geringe subjektive Wertschätzung von Yoga mit dem Auftreten von Langeweile in Verbindung steht, sollten Lehrende an der Entwicklung von Strategien mitwirken, um die intrinsische Motivation der Lernenden zu stärken. Dies könnte durch die Betonung der persönlichen Relevanz von Yoga, den Einsatz inspirierender Inhalte sowie durch den Bezug zu Alltagsanwendungen geschehen.

Obwohl Unterforderung eine dominantere Ursache für Langeweile war, darf der Aspekt der Überforderung nicht vernachlässigt werden. Lehrende sollten ihre Schüler:innen ermutigen, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Herausforderung und Komfortzone zu finden, um zu verhindern, dass die Praxis als frustrierend oder entmutigend wahrgenommen wird.

Die Ergebnisse zeigen, dass Lernende und Lehrende unterschiedliche Strategien nutzen, um der Langeweile zu begegnen. Es wäre sinnvoll, diese Strategien systematisch in den Yogaunterricht zu integrieren und weiterzuentwickeln. Beispielsweise könnten Lehrpläne entwickelt werden, die eine schrittweise Steigerung der Komplexität und Variation beinhalten, um das Interesse der Praktizierenden aufrechtzuerhalten.

7.2. Stärken, Schwächen und Limitationen der Studie

Die durchgeführte Erhebung zu Auswirkungen der spirituellen Langeweile bei Yogapraktizierenden weist sowohl methodische als auch inhaltliche Stärken auf, ist jedoch zugleich mit bestimmten Limitationen verbunden, die in der weiteren Forschung berücksichtigt werden sollten.

Eine der zentralen Stärken liegt in der Analyse eines bisher wenig erforschten Phänomens. Die Arbeit trägt zur Schließung einer Forschungslücke bei, indem sie das Konzept der spirituellen Langeweile empirisch untersucht und ihre Ursachen sowie Konsequenzen im Zusammenhang mit Yoga detailliert darlegt. Dabei wurde ein

explorativer Forschungsansatz gewählt, der es ermöglicht, neue Erkenntnisse zu generieren und eine theoretische Fundierung für das Thema zu schaffen.

Ein weiterer zentraler Vorteil der Studie ist die methodische Vorgehensweise. Durch die Kombination qualitativer Interviews mit Lernenden und Lehrenden konnten differenzierte Einblicke in die subjektiven Erfahrungen der Befragten mit unterschiedlichem Fähigkeitslevel gewonnen werden. Die Gegenüberstellung dieser beiden Gruppen ermöglichte es zudem, Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Erleben spiritueller Langeweile herauszuarbeiten. Dadurch wurde ein umfassenderes Bild der Mechanismen gezeichnet, die hinter diesem Phänomen stehen.

Besonders hervorzuheben ist auch die differenzierte Analyse der Ursachen und Bewältigungsstrategien im Umgang mit spiritueller Langeweile. Die Untersuchung zeigt nicht nur auf, welche Faktoren spirituelle Langeweile begünstigen, sondern auch, welche Strategien von Praktizierenden genutzt werden, um dieser Herausforderung zu begegnen. Dies hat nicht nur theoretische Relevanz, sondern liefert auch wertvolle praktische Implikationen für die Gestaltung von Yogakursen und die langfristige Motivationserhaltung.

Schließlich stellt die Arbeit einen wichtigen Beitrag zur motivationspsychologischen Forschung dar, indem sie aufzeigt, dass spirituelle Langeweile eng mit motivationalen Prozessen verbunden ist. Die Ergebnisse unterstützen bestehende Theorien zur intrinsischen Motivation und belegen, dass eine geringe subjektive Wertschätzung zu einer Reduktion der Motivation führen kann. Dies bietet wertvolle Ansatzpunkte für weitere Untersuchungen in diesem Bereich.

Trotz ihrer Stärken sind mit der Studie auch einige methodische und inhaltliche Limitationen verbunden, die im Folgenden dargelegt werden.

Eine erste Limitation betrifft die Stichprobengröße. Obwohl die qualitative Methodik wertvolle Einblicke ermöglichte, bleibt die Anzahl der befragten Personen begrenzt. Mit sieben Lernenden und neun Lehrenden ist die Stichprobe relativ überschaubar, was die Generalisierbarkeit der Ergebnisse einschränkt. Trotz der, im Rahmen der Teilnehmerakquise erreichten theoretischen Sättigung nach dem Ermessen des Untersuchenden, ist es nicht vollkommen auszuschließen, dass eine größere und diversere Stichprobe zusätzliche Perspektiven auf das Thema liefern könnte (Flick, 2022).

Ein weiteres methodisches Problem stellt die subjektive Natur der qualitativen Interviews dar. Die Ergebnisse basieren auf den individuellen Aussagen der teilnehmenden Personen, die durch verschiedene Faktoren beeinflusst sein können, darunter Erinnerungseffekte, soziale Erwünschtheit oder momentane Stimmungen. Während qualitative Interviews tiefe Einblicke in subjektive Erfahrungen ermöglichen, bleibt die Möglichkeit bestehen, dass bestimmte Aspekte verzerrt oder unvollständig dargestellt wurden.

Bezüglich der methodischen Herangehensweise konzentrierte die Studie sich ausschließlich auf qualitative Interviews. Eine ergänzende quantitative Untersuchung, beispielsweise mittels standardisierter Fragebögen zur Messung von spiritueller Langeweile und ihren Auswirkungen, könnte die Robustheit der Befunde erhöhen und eine breitere empirische Basis schaffen.

Ebenso könnte die Untersuchung inhaltlich durch eine längsschnittliche Perspektive erweitert werden. Die aktuelle Studie liefert eine Momentaufnahme der Erfahrungen der Teilnehmenden, jedoch bleibt unklar, wie sich spirituelle Langeweile im Zeitverlauf entwickelt. Eine langfristige Analyse könnte aufzeigen, ob und wie praktizierende Personen Strategien zur Bewältigung von Langeweile nachhaltig in ihre Routine integrieren und welche dieser genannten Strategien langfristig wirksam sind.

Ein weiterer kritischer Punkt betrifft die Definition und Konzeptualisierung von spiritueller Langeweile. Obwohl die Studie bereits etablierte theoretische Anknüpfungspunkte heranzieht, bleibt das Phänomen der spirituellen Langeweile nach dem derzeitigen Forschungsstand immer noch relativ unklar definiert. Zukünftige Studien könnten versuchen, eine genauere Abgrenzung von spiritueller Langeweile gegenüber verwandten Konzepten wie allgemeiner Langeweile, Motivationsverlust oder spirituellen Krisen vorzunehmen.

7.3. Ausblick auf zukünftige Forschung

Da es sich bei spiritueller Langeweile um ein bisher wenig untersuchtes Phänomen handelt, eröffnen sich zahlreiche weiterführende Fragestellungen, die sowohl theoretisch als auch methodisch vertieft werden können und sollten. Eine zentrale offene Frage ist, welche langfristigen Auswirkungen spirituelle Langeweile auf die persönliche Yogaentwicklung und das Durchhaltevermögen in Yogaeinheiten hat. Während die vorliegende Arbeit zeigt, dass Langeweile die Motivation negativ

beeinflussen kann, bleibt unklar, ob und wie Praktizierende langfristig mit den daraus resultierenden Herausforderungen umgehen. Längsschnittstudien könnten hier den Verlauf des Erlebens von spiritueller Langeweile tiefergehender untersuchen und mit größerer Robustheit herausfinden, ob spirituelle Langeweile wirklich eine Phase ist, die sich mit zunehmender Erfahrung innerhalb derselben Person verändert, oder ob sie unabhängig davon ein konstantes Problem für die individuelle Yogaerfahrung darstellt. Ein weiteres wichtiges Forschungsfeld ist die Rolle individueller Persönlichkeitsmerkmale bei der Anfälligkeit für spirituelle Langeweile. Es wäre interessant zu analysieren, inwiefern Faktoren wie Offenheit für neue Erfahrungen, Selbstregulation oder die allgemeine Neigung zur Langeweile eine Rolle spielen. Zudem könnte untersucht werden, ob bestimmte Bewältigungsstrategien effektiver für bestimmte Persönlichkeitstypen sind. Da Yoga in unterschiedlichen kulturellen Kontexten praktiziert wird, stellt sich die Frage, ob und inwiefern die Wahrnehmung von spiritueller Langeweile kulturabhängig sein könnte. Interkulturelle Vergleichsstudien könnten untersuchen, ob in westlichen Gesellschaften andere Ursachen und Bewältigungsstrategien für Langeweile bestehen als dies in außereuropäischen Kulturen der Fall ist. Darüber hinaus könnte der Einfluss sozialer Faktoren, wie Gruppendynamiken in Yogaklassen oder das Vorhandensein spiritueller Gemeinschaften, auf das Erleben von Langeweile näher beleuchtet werden. Zur weiterführenden Erforschung des Phänomens wäre die Entwicklung eines psychometrischen Instruments zur Messung von spiritueller Langeweile hilfreich. Ein validierter Fragebogen könnte helfen, die Prävalenz, Intensität und Ursachen systematisch zu erfassen und mit anderen Variablen wie intrinsischer Motivation oder Wohlbefinden in Beziehung zu setzen.

Schließlich wäre es sinnvoll, gezielte Interventionen zur Vorbeugung und Bewältigung spiritueller Langeweile zu entwickeln und ihre Wirksamkeit empirisch zu überprüfen. Beispielsweise könnten experimentelle Studien untersuchen, inwiefern bestimmte Lehrmethoden, Reflexionsübungen oder Anpassungen in den Kursinhalten dabei helfen können, Langeweile zu reduzieren und die intrinsische Motivation zu steigern.

Insgesamt zeigt sich, dass es sich bei spiritueller Langeweile um ein komplexes Phänomen handelt, das eine multidisziplinäre Betrachtung erfordert. Die zukünftige Forschung sollte sich verstärkt mit ihren langfristigen Auswirkungen, individuellen und kulturellen Einflussfaktoren sowie der Entwicklung effektiver Präventionsstrategien

befassen, um ein umfassenderes Verständnis dieses bislang wenig erforschten Themenfeldes zu ermöglichen.

8. Fazit

Die vorliegende Arbeit hat das bislang wenig erforschte Phänomen der spirituellen Langeweile untersucht und durch die Analyse qualitativer Interviews mit lernenden sowie lehrenden Yogapraktizierenden konnten zentrale Einflussfaktoren, individuelle Wahrnehmungen sowie mögliche Bewältigungsstrategien identifiziert werden. Die Ergebnisse zeigen, dass spirituelle Langeweile insbesondere durch Unterforderung und eine geringe subjektive Wertschätzung der Praxis begünstigt wird.

Darüber hinaus wurde deutlich, dass spirituelle Langeweile nicht nur eine bloße kurzfristige Belastung darstellt, sondern in der Lage ist langfristige Konsequenzen für die Aufrechterhaltung des Interesses und der Motivation zu verursachen. Während einige Yogapraktizierende adaptive Strategien zur Bewältigung entwickeln, besteht für andere das Risiko eines schrittweisen Motivationsverlusts oder sogar des vollständigen Abbruchs. Dies verdeutlicht die Relevanz der Entwicklung gezielter Maßnahmen und reflektierter Unterrichtsgestaltung, um spiritueller Langeweile vorzubeugen und die individuelle Relevanz der individueller Yogaerfahrungen zu stärken.

Methodisch hat die Studie gezeigt, dass qualitative Interviews wertvolle Einblicke in die subjektiven Erfahrungen von Lernenden und Lehrenden liefern. Eine Kombination qualitativer und quantitativer Methoden wäre in zukünftigen Forschungsarbeiten sinnvoll, um die Ergebnisse zu validieren und generalisierbare sowie robustere Aussagen zu ermöglichen.

Neben den theoretischen und methodischen Implikationen wurden auch praxisnahe Handlungsempfehlungen für die Gestaltung des Yogaunterrichts formuliert. Dazu zählen adaptive Lehrmethoden, die Förderung intrinsischer Motivation, die Sensibilisierung für spirituelle Langeweile sowie ein bewusster Umgang mit Unter- und Überforderung. Diese Erkenntnisse sind nicht nur für Lernende relevant, sondern auch für Lehrende, die über ihre eigenen Erfahrungen mit spiritueller Langeweile reflektieren und aktiv Strategien zur Aufrechterhaltung der Motivation formulieren möchten.

Abschließend lässt sich festhalten, dass die Auseinandersetzung mit spiritueller Langeweile einen wichtigen Beitrag zur Motivationspsychologie im Kontext spiritueller

Praktiken leistet. Sie eröffnet zahlreiche neue Forschungsfragen, insbesondere zur langfristigen Entwicklung von Motivation, zur Rolle individueller Persönlichkeitsmerkmale und zu interkulturellen Unterschieden in der Wahrnehmung von Langeweile. Die im Rahmen der Untersuchung gewonnen Erkenntnisse legen nahe, dass spirituelle Langeweile nicht nur als Herausforderung, sondern auch als Chance zur persönlichen Weiterentwicklung betrachtet werden kann, sofern sie bewusst reflektiert und gezielt in die Praxis integriert wird.

9. Literaturverzeichnis

- Akdeniz, Ş., & Kaştan, Ö. (2023). Perceived benefit of yoga among adults who have practiced yoga for a long time: A qualitative study. *BioPsychoSocial Medicine*, 17(1), 19. <https://doi.org/10.1186/s13030-023-00276-3>
- Cope, S. (2006). *The wisdom of yoga: A seeker's guide to extraordinary living*. Bantam.
- Cowen, V. S., & Adams, T. B. (2005). Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: Results of a pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9(3), 211–219. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2004.08.001>
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness: The development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 4–17. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5001_2
- Feuerstein, G. (2011). *The path of yoga: An essential guide to its principles and practices*. Shambhala Publications.
- Flick, U. (2022). *Doing interview research: The essential how-to guide* (1st ed.). SAGE Publications Ltd.
- Goetz, T., & Hall, N. C. (2014). Academic boredom. In R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *International handbook of emotions in education* (pp. 311–330). Taylor & Francis.
- Götz, T., Kranich, M., Roos, A.-L., & Gogol, K. (2018). Langeweile. *Schweizerische Zeitschrift für Bildungswissenschaften*, 40, 681. <https://doi.org/10.5169/seals-817133>
- Goetz, T., Hall, N. C., & Krannich, M. (2019). Boredom. In K. A. Renninger & S. E. Hidi (Eds.), *The Cambridge handbook of motivation and learning* (pp. 465–489). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316823279.021>
- Goetz, T., Fries, J., Stempfer, L., Kraiger, L., Stoll, S., Baumgartner, L., Diamant, Y. L., Porics, C., Sonntag, B., Würglauer, S., van Tilburg, W. A. P., & Pekrun, R. (2025). Spiritual boredom is associated with over- and underchallenge, lack of value, and reduced motivation. *Communications Psychology*, 3(1), 35. <https://doi.org/10.1038/s44271-025-00216-7>
- Gothe, N. P., Keswani, R. K., & McAuley, E. (2016). Yoga practice improves executive function by attenuating stress levels. *Biological Psychology*, 121(Pt A), 109–116. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2016.10.010>
- Hanegraaff, W. J. (2013). *Western esotericism: A guide for the perplexed*. Continuum International Publishing Group.
- Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(3), 576–598. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02497.x>

- Hunter, A., & Eastwood, J. D. (2018). Does state boredom cause failures of attention? Examining the relations between trait boredom, state boredom, and sustained attention. *Experimental Brain Research*, 236(9), 2483–2492. <https://doi.org/10.1007/s00221-016-4749-7>
- Jütte, D. (2020). Sleeping in church: Preaching, boredom, and the struggle for attention in medieval and early modern Europe. *The American Historical Review*, 125(4), 1146–1174. <https://doi.org/10.1093/ahr/rhaa239>
- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33(1), 159–174. <https://doi.org/10.2307/2529310>
- Lapping-Carr, L., Krumm, A. E., Kaneshiro, C., & Heavey, C. L. (2024). Introspection in emotion research. *Journal of Consciousness Studies*, 31(1–2), 76–109. <https://doi.org/10.53765/20512201.31.1.076>
- Mitchell, J. (2021). *Affective shifts: mood, emotion and well-being*. Synthese (Dordrecht), 199(5/6), 11793–11820. <https://doi.org/10.1007/s11229-021-03312-3>
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315–341. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 531–549. <https://doi.org/10.1037/a0019243>
- Pekrun, R., Frenzel, A. C., Götz, T., & Muis, K. R. (2018). *Emotions at school*. Routledge.
- Porics, C. (2022). *Spirituelle Langeweile: Eine empirische Untersuchung zu Ursachen und Wirkungen von Langeweile in der Yoga-Praxis* (Masterarbeit). Universität Wien, Fakultät für Psychologie. <https://doi.org/10.25365/thesis.71667>
- Rivest-Gadbois, E., & Boudrias, M.-H. (2019). What are the known effects of yoga on the brain in relation to motor performances, body awareness, and pain? A narrative review. *Complementary Therapies in Medicine*, 44, 129–142. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.03.021>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161–1178. <https://doi.org/10.1037/h0077714>
- Sharma, A. K., Malik, A., & Aggarwal, D. (2008). Effect of social, cultural & spiritual issues on mental health. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23118.08003>

- Scherer, K. R. (2000). Emotions as episodes of subsystem synchronization driven by nonlinear appraisal processes. In *Emotion, development, and self-organization* (pp. 70–99). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527883.005>
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44(4), 695–729. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>
- Scherer, K. R. (2009). Emotions are emergent processes: They require a dynamic computational architecture. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 364(1535), 3459–3474. <https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0141>
- Schwartz, M. M., Frenzel, A. C., Goetz, T., Pekrun, R., Reck, C., Marx, A. K. G., & Fiedler, D. (2021). Boredom makes me sick: Adolescents' boredom trajectories and their health-related quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6308. <https://doi.org/10.3390/ijerph1812630>
- Simpkins, C. A., & Simpkins, A. M. (2003). *Yoga basics* (1st ed.). Tuttle Publishing.
- Graf, E., Stempfer, L., Muis, K. R., & Goetz, T. (2024). Classroom emotions in civic education: A multilevel approach to antecedents and effects. *Learning and Instruction*, 90, 101869. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2023.101869>
- Struk, A. A., Carriere, J. S. A., Cheyne, J. A., & Danckert, J. (2017). A short boredom proneness scale: Development and psychometric properties. *Assessment*, 24(3), 346–359. <https://doi.org/10.1177/1073191115609996>
- Todman, M. (2003). Boredom and psychotic disorders: Cognitive and motivational issues. *Psychiatry*, 66(2), 146–167. <https://doi.org/10.1521/psyc.66.2.146.20623>
- Vogel-Walcutt, J. J., Fiorella, L., Carper, T., & Schatz, S. (2012). The definition, assessment, and mitigation of state boredom within educational settings: A comprehensive review. *Educational Psychology Review*, 24(1), 89–111. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9182-7>
- Westgate, E. C., & Wilson, T. D. (2018). Boring thoughts and bored minds: The MAC model of boredom and cognitive engagement. *Psychological Review*, 125(5), 689–713. <https://doi.org/10.1037/rev0000097>

10. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1a: Kontroll-Wert-Modell der Leistungsemotionen (eigene Darstellung in Anlehnung an Pekrun, 2006).....	17
Abbildung 1b: Langeweilebeispiel entlang der Kontroll-Wert-Modell der Leistungsemotionen (eigene Darstellung in Anlehnung an Pekrun, 2006).	19
Abbildung 2: Emotionshäufigkeiten der Lernenden (Eigene Darstellung, 2025).....	28
Abbildung 3: Emotionshäufigkeiten der Lehrenden (Eigene Darstellung, 2025).....	31
Abbildung 4 : Emotionshäufigkeiten der genannten Emotionen Gesamt (Eigene Darstellung, 2025)	32
Abbildung 5 : Genannte Ursachen für Langeweile, Lernende (Eigene Darstellung, 2025).....	33
Abbildung 6 : Genannte Ursachen für Langeweile, Lehrende (Eigene Darstellung, 2025).....	35
Abbildung 7 : Genannte Ursachen für Langeweile, Gesamt (Eigene Darstellung, 2025)	36
Abbildung 8 : Auswirkungen spiritueller Langeweile, Lernende (Eigene Darstellung, 2025).....	41
Abbildung 9 : Auswirkungen spiritueller Langeweile, Lehrende (Eigene Darstellung, 2025).....	43
Abbildung 10 : Auswirkungen spiritueller Langeweile, Gesamt (Eigene Darstellung, 2025).....	44

Hinweis zur Verwendung von KI-Tools:

Die Abbildungen 2 bis einschließlich 10 der ggst. Masterarbeit wurden mit Unterstützung von ChatGPT (März 2025, OpenAI) erstellt. Dabei wurde das KI-Tool genutzt, um visuelle Darstellungen basierend auf den im Text beschriebenen Inhalten zu generieren. Die Nutzung künstlicher Intelligenz erfolgte ergänzend zur eigenen inhaltlichen Ausarbeitung und diente der Veranschaulichung zentraler Konzepte.

Diese Kennzeichnung erfolgt im Sinne einer transparenten Dokumentation des Arbeitsprozesses und der verwendeten Hilfsmittel.

11. Anhang

Zusammenfassung:

Die vorliegende Studie untersucht das Phänomen der spirituellen Langeweile bei Yogapraktizierenden und deren Auswirkungen auf Motivation und Praxisverhalten. Yoga erfreut sich in westlichen Ländern wachsender Beliebtheit und ist mit zahlreichen positiven Effekten auf physischer und psychischer Ebene assoziiert. Allerdings können Faktoren wie Unter- oder Überforderung sowie ein geringer wahrgenommener Wert der Übungen zur spirituellen Langeweile führen, die die Praxis demotivieren und ihren Nutzen schmälern können. Die zentrale Forschungsfrage lautet: Welche Faktoren beeinflussen das Auftreten spiritueller Langeweile, und wie wirkt sich diese auf die Motivation der Praktizierenden aus? Ziel der Studie ist es, die Ursachen und Folgen dieses Phänomens zu erforschen und Strategien zur Minimierung aufzuzeigen. Dabei dient die Kontroll-Wert-Theorie der Leistungsemotionen von Pekrun als theoretischer Rahmen, um emotionale und motivationale Prozesse in der Yogapraxis zu analysieren. Für die Datenerhebung wurden 16 halbstrukturierte Interviews mit 7 Anfänger:innen (71,43% weiblich, 28,57% männlich; Alter: $M=42,14$ / $SD=15,27$) und 9 erfahrenen Yogapraktizierenden (66,67% weiblich, 33,33% männlich; Alter: $M=47,89$ / $SD=6,61$) geführt. Die Daten wurden mittels thematischer Inhaltsanalyse in MAXQDA ausgewertet. Erste Ergebnisse zeigen, dass spirituelle Langeweile häufig auftritt und durch Unter- oder Überforderung sowie fehlenden persönlichen Bezug zu den Übungen bedingt wird. Spirituelle Langeweile wirkte sich insbesondere bei den Anfänger:innen negativ auf die Motivation aus, kann jedoch vor allem durch individuelle Anpassung der Übungen minimiert werden. Die Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung einer bewussten Gestaltung von Yogaeinheiten. Praktische Implikationen umfassen Empfehlungen für Yogalehrende, Übungen flexibel und ansprechend zu gestalten, sowie Ansätze zur Unterstützung der individuellen Zielsetzung der Praktizierenden. Diese Erkenntnisse tragen dazu bei, die positiven Effekte von Yoga zu aufrechtzuerhalten und deaktivierende Einflüsse wie spirituelle Langeweile zu überwinden.

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

Abstract:

This study examines the phenomenon of spiritual boredom among yoga practitioners and its impact on motivation and practice behavior. Yoga has gained increasing popularity in Western countries and is associated with numerous physical and psychological benefits. However, factors such as under- or over-challenge and a perceived lack of value in the exercises can lead to spiritual boredom, which may demotivate practitioners and diminish the benefits of the practice. The central research question is: What factors influence the occurrence of spiritual boredom, and how does it affect practitioners' motivation? The study aims to explore the causes and consequences of this phenomenon and identify strategies to minimize it. Pekrun's Control-Value Theory of achievement emotions serves as the theoretical framework to analyze emotional and motivational processes in yoga practice. To collect data, 16 semi-structured interviews were conducted with 7 novice (71.43% female, 28.57% male; age: $M=42.14$ / $SD=15.27$) and 9 experienced (66.67% female, 33.33% male; age: $M=47.89$ / $SD=6.61$) yoga practitioners. The data were analyzed using thematic content analysis in MAXQDA. Preliminary findings indicate that spiritual boredom is a frequent occurrence, often caused by under- or over challenge and a lack of personal connection to the exercises. While spiritual boredom negatively impacts motivation, especially for the novice yoga practitioners, it can largely be mitigated through individualized adjustments to the practice. The results highlight the importance of intentional design in yoga sessions. Practical implications include recommendations for yoga instructors to make exercises flexible and engaging and to support practitioners in setting and reflecting on their personal goals. These insights contribute to sustaining the positive effects of yoga and overcoming hindrances such as spiritual boredom.

Keywords: spiritual boredom, yoga, motivation, boredom, control-value theory

Anhang A) Das Teilnehmendeninformationsblatt und der Interviewleitfaden

Studie zum Thema: „Emotionen bei Yogapraktizierenden“

Sehr geehrte*r Teilnehmer*in,

wir laden Sie ein, an der Studie „Emotionen bei Yogapraktizierenden“ teilzunehmen. Sie können Ihre Teilnahme an der Studie jederzeit und ohne Angabe von Gründen zurückziehen, ohne dass dies nachteilige Folgen für Sie hat. Die Teilnahme ist freiwillig und mit keinen Kosten verbunden.

Studien wie diese sind wesentlich, um verlässliche wissenschaftliche Erkenntnisse zu gewinnen und Ihre schriftliche Einwilligung ist dabei Voraussetzung. Lesen Sie bitte den folgenden Text sorgfältig durch und zögern Sie nicht, Fragen zu stellen.

Bitte erklären Sie sich nur einverstanden, wenn Sie

die Inhalte der Studie verstanden haben,
der Teilnahme zustimmen möchten und
sich über Ihre Rechte als Teilnehmer*in im Klaren sind.

1. Zweck der Studie

Die Studie soll Einblicke in die emotionalen Erfahrungen von Yogapraktizierenden bieten und herausfinden, welche Emotionen positive Effekte unterstützen oder hemmen.

2. Ablauf der Studie

Die Studie umfasst ein 20- bis 30-minütiges individuelles Interview (Variation je nach Ausführlichkeit der Antworten), das an einem ruhigen Ort Ihrer Wahl stattfindet. Dabei werden Fragen zu Ihren persönlichen Yoga-Erfahrungen gestellt.

3. Nutzen der Teilnahme

Mit Ihrer Teilnahme tragen Sie zur Erkenntnis über mögliche Herausforderungen und deren Überwindung im Yoga bei.

4. Risiken, Auswirkungen und Beschwerden

Die Teilnahme birgt keine bekannten Risiken oder Beschwerden. Es ergeben sich keine weiteren Verpflichtungen oder Auswirkungen auf Ihre Lebensführung.

5. Verwendung der Daten

Ihre Daten werden anonymisiert und ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke verwendet. Das Interview wird aufgenommen, später verschriftlicht, und die Aufnahme wird anschließend gelöscht. Nur das zuständige wissenschaftliche Personal hat Zugang zu den Daten, die sicher aufbewahrt werden. Sie können die Löschung Ihrer Daten bis zu einer Woche nach der Teilnahme verlangen.

6. Fragen

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an den Interviewer.

Der Interviewleitfaden

Interviewleitfaden: Spirituelle Langeweile bei Yoga

[Kurze Begrüßung-small talk]

Guten Tag und vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview nehmen.

[Interviewperson über Anonymität informieren und gemeinsames durchlesen der Einverständniserklärung und des Informationsblattes]

Wunderbar, dann werden wir jetzt das Interview führen und bitte nicht vergessen, es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – Sie sind der Experte/die Expertin und alleine Ihre persönlichen Erfahrungen zählen. Haben Sie noch Fragen, bevor wir loslegen?

Lassen Sie sich nicht davon irritieren, dass ich mir hin und wieder Notizen mache. Da halte ich nur meine Gedanken fest, oder streiche mir Dinge heraus, die mir besonders wichtig erscheinen.

Dann beginnen wir: (Audioaufnahme starten)

1. Frage nach wahrgenommenen Emotionen bei der Yoga-Praxis

Lassen Sie uns mit einer allgemeinen Frage beginnen:

Welche Emotionen erleben Sie typischerweise während einer Yoga-Einheit?

Falls „Langeweile“ nicht genannt wird: Haben Sie manchmal auch Langeweile während einer Yogaeinheit empfunden?

2. Ursachen von Langeweile und Kontext

Was glauben Sie welche Gedanken, Situationen oder Umstände Ihre Langeweile während des Yoga ausgelöst haben könnten?

Falls nicht bereits erwähnt, explizit nächste Fragen:

Haben Sie sich bei manchen Übungen unterfordert gefühlt? Haben Sie das Gefühl, dass Unterforderung bei Ihnen Langeweile verursacht?

Haben Sie sich bei manchen Übungen überfordert gefühlt? Haben Sie das Gefühl, dass Überforderung bei Ihnen Langeweile verursacht?

3. Frage nach subjektivem Wert der Yoga-Praxis

Welchen Wert/welche Bedeutung hat Yoga für Sie in Ihrem Leben?

Ergänzende Fragen:

Gab es Momente in Ihrem Leben, in denen Sie das Gefühl hatten, dass Yoga-Einheiten für Sie persönlich eine geringe Bedeutung haben?

Glauben Sie, dass Langeweile häufiger auftritt, wenn man den Sinn der Übung nicht versteht?

4. Frage nach Auswirkungen von Langeweile (Motivation)

Wie wirkt sich Langeweile während des Yoga auf Sie aus?

Ergänzende Fragen :

Wie wirkt sich Langeweile während einer Yogaeinheit auf Ihre Motivation aus, die aktuelle Einheit fortzusetzen?

Hat das Erleben von Langeweile Auswirkungen auf Ihre Motivation, auch zukünftig an Yogaeinheiten teilzunehmen?

Führte dieser Motivationseinbruch auch zum Abbruch von Yogaeinheiten?

Verändert sich Ihr Gefühl/ Ihre allgemeine Einstellung gegenüber Yoga nach einer „langweiligen“ Einheit?

5. Frage nach Strategien gegen Langeweile

Wenn Sie sich während einer Yoga-Einheit gelangweilt fühlen, wie gehen Sie damit um?

Ergänzende Fragen :

Haben Sie Strategien, um die Langeweile während der Einheit zu reduzieren?

Gibt es bestimmte Momente in der Yogaeinheit wo sie verstärkt auf diese Strategien zurückgreifen?

6. Sonstige Ergänzungen

Gibt es noch etwas, das Sie gerne ergänzen oder ansprechen möchten, das wir bisher nicht besprochen haben?

[Abschluss]

Gedanken zum Gespräch einholen (z.B.: „Wie war das Gespräch für Sie?“).

Befinden abklären (z.B.: „Wie geht's Ihnen jetzt?“, „Beschäftigt Sie noch irgendwas aus dem Gespräch?“).

Teilnehmer*in ins Hier und Jetzt holen (z.B.: „Wie schaut denn Ihr weiterer Tag heute aus?“)

Abschließender Smalltalk. -

„Ich beende jetzt die Aufnahme. Vielen Dank für Ihre Zeit.“

Anhang B) Interrater-Reliabilität: MAXQDA Auszug - Cohens Kappa Berechnung

		Person 1		
		1	0	
Person 2	1	a = 458	b = 56	514
	0	c = 52	0	52
		510	56	566

$$P(\text{observed}) = P_o = a / (a + b + c) = 0.81$$

$$P(\text{chance}) = P_c = 1 / \text{Anzahl der Codes} = 1 / 64 = 0.02$$

$$\text{Kappa} = (P_o - P_c) / (1 - P_c) = 0.81$$

Bei ungleicher Anzahl an Codes pro Segment oder bei Auswertung eines Codes allein:

$$P(\text{chance}) = P_c = \text{Anzahl der Codes} / (\text{Anzahl der Codes} + 1)^2 = 0.02$$

$$\text{Kappa} = (P_o - P_c) / (1 - P_c) = 0.81$$

Anhang C) Auflistung aller Zitate, die übereinstimmend codiert wurden (229*2= 458)

Codebook mit Beurteilenden-Übereinstimmung sowie Arbeitsdefinitionen

Genannte Emotionen

Stolz (1)

Es gibt auch Momente, in denen ich richtig stolz auf mich bin, wenn ich merke, dass ich eine Übung besser hinbekomme als vorher. [00:00:44.200] (A-02.m4a, Pos. 5)

Anspannung (2)

Genau, das kommt sehr wohl vor, wenn man sehr viel Stress hat oder wenn man weiß, man muss nachher noch etwas erledigen und man ist angespannt und weiß, es ist noch viel zu tun und irgendwie hätte man vielleicht in die Yogaeinheit gar nicht gehen sollen, weil andere Dinge wichtig sind. [00:02:13.870] (A-04.m4a, Pos. 15)

Genau. Und dann natürlich auch Anstrengung, wenn Sachen neu sind oder man jetzt vielleicht merkt, oh, diesen Muskel hat man noch nicht so angestrengt wie den anderen. Und dann denkt man sich auch oft: „Ich hoffe, das ist schnell vorbei. [00:00:48.640] (A-03.m4a, Pos. 7)

Erleichterung (2)

Es ist auch so ein Gefühl der Erleichterung. Man hat den Alltag ein bisschen hinter sich gelassen. [00:00:25.910] (A-04.m4a, Pos. 7)

Es ist ein bisschen so befreiend, würde ich sagen, den Körper in die Gänge zu bekommen. Da finde ich, so nutze ich yoga unter anderem am liebsten, dass ich aufwache und sozusagen meinen ganzen Körper aufwecke, weil ich ihn bewege. [00:01:44.820] (A-07.m4a, Pos. 21)

Gelassenheit (7)

Nach einer Einheit habe ich oft das Gefühl, dass ich innerlich zur Ruhe komme. [00:00:44.200] (A-02.m4a, Pos. 5)

Typischerweise eher Ruhe und Entspannung, wobei das ist jetzt nicht wirklich eine Emotion, oder? [00:01:57.730] (E-01.m4a, Pos. 21)

Es geht in beiden Bereichen Verbindung mit dem Körper, aber so die Emotion, die sich in der Regel einstellt, dass ich dann so ein spüren von einer inneren Verbundenheit, so inneren Ruhe, Frieden, vielleicht auch ein bisschen Abtauchen vom Alltag, dass ich dann erlebe, dass sich ein innerer Raum eröffnet [00:00:00.000] (E-07.m4a, Pos. 1)

Und absolute Freude, also totale Verbundenheit mit mir selber Frieden, Stille, Eins sein [00:01:02.830] (E-06.m4a, Pos. 7)

Die Frage war ja, welche Emotionen da kommen. Bei mir war es eigentlich das Gegenteil. Es hat die Emotionen abgestellt beziehungsweise beruhigt. Es hat mich ruhig gemacht. [00:00:17.700] (E-05.m4a, Pos. 7)

Okay, was ich da wahrnehme. Der Grund, warum ich dann überhaupt Yogalehrerin geworden bin, war, weil mich die Yogapraxis sehr beruhigt hat. [00:00:17.700] (E-05.m4a, Pos. 7)

Wenn das irgendwie eine Yin-Yoga-Klasse ist, dann spüre ich einfach die Ruhe, die Entspannung. [00:00:13.920] (E-08.m4a, Pos. 3)

Erschöpfung (3)

Wenn ich in der Gruppe bin und die Einheit sehr lange dauert, fühle ich mich manchmal ungeduldig oder sogar erschöpft. [00:01:20.550] (A-02.m4a, Pos. 7)

Also ich habe definitiv schon erlebt, dass ich ziemlich müde bin und eigentlich nicht so wirklich will, so dass, wenn jetzt zum Beispiel etwas nicht so funktioniert, sage ich jetzt mal, wie ich es gerne hätte oder so, also irgendwas jetzt nicht so hinbekomme, wie es ideal wäre, sagen wir mal.

[00:03:36.370] (A-07.m4a, Pos. 29)

Man ist dann irgendwie erschöpft oder hat einen anstrengenden Tag gehabt oder man hat einen Streit mit wem gehabt oder was. Das nimmt garantiert Einfluss auf das Yoga. [00:01:47.510] (A-01.m4a, Pos. 23)

Anstrengung (5)

Genau. Und dann natürlich auch Anstrengung, wenn Sachen neu sind oder man jetzt vielleicht merkt, oh, diesen Muskel hat man noch nicht so angestrengt wie den anderen. Und dann denkt man sich auch oft: „Ich hoffe, das ist schnell vorbei. [00:00:48.640] (A-03.m4a, Pos. 7)

Oder zum Beispiel, wenn ich den Sonnengruß mache und dann drauf komme: „Ja, okay, das funktioniert jetzt nicht so. Ich habe zum Beispiel die Abfolge irgendwie anders gemacht oder falsch. Ich habe vergessen zu atmen, weil ich gerade irgendwie angestrengt war. Genau, so was läuft falsch. Ist natürlich nicht falsch, aber so ... Genau. [00:04:28.380] (A-07.m4a, Pos. 37)

Konzentriert, anstrengend und dann die Entspannung. Ich sage, das auf drei Worte reduziert. [00:00:22.500] (A-01.m4a, Pos. 3)

Und dann denkt man sich auch oft: „Ich hoffe, das ist schnell vorbei. [00:00:48.640] (A-03.m4a, Pos. 7)

Auf jeden Fall, wie bei allen im Leben. Ja, bei einem guten Tag geht es Yoga schneller, besser, leichter. Und wenn man einen anstrengenden Tag hat, dann ist es auch anstrengend. [00:00:49.140] (A-01.m4a, Pos. 11)

Langeweile (14)

Ja, Ja Langeweile ist bei mir definitiv dann der Fall, wenn eine Übung wiederholt wird, weil zum Beispiel einige Gruppenmitglieder nicht zusammenbringen, dann wird es wieder wiederholt und noch einmal wiederholt. [00:06:42.420] (A-04.m4a, Pos. 31)

Ja, haben wir gehabt. Und zwar haben wir auch ein paar Neue gehabt in der Yogarunde. Ich muss gestehen, ich weiß die Yogaposen nicht, wie die alle heißen, aber wir haben schon was Komplexeres gemacht und dann haben wir zwei, drei Neue gehabt und die haben einfach noch nicht wirklich was können und dass es für die interessant ist und damit die bleiben, hat die Yogalehrerin langsam angefangen und das hundertste Mal wieder zu machen und immer wieder, das war dann irgendwie ein bisschen fad, aber es war jetzt nicht so, dass ich sage: „Ich würde abbrechen, weil es ist doch einfach nur die Sache wieder gewesen, dass man es wieder und wieder macht. [00:01:47.370] (A-06.m4a, Pos. 15)

Ja, das passiert mir schon ab und zu. Vor allem, wenn die Einheit sehr einseitig ist oder wenn ich müde bin. Dann merke ich, dass ich nicht mehr so bei der Sache bin und meine Gedanken überall sind, nur nicht beim Yoga. [00:02:18.200] (A-02.m4a, Pos. 11)

Ja schon, aber das ist ein bisschen schwer zu definieren. Mehr, wenn man nach einem langen Tag geschafft ist und sich denkt, man hat eigentlich vor, Yoga zu machen und dann hat man eigentlich

keine Lust mehr drauf, weil es ein anstrengender Tag war, Dann zieht man es ja trotzdem auch durch, oder manchmal zumindest.[00:02:10.090] (A-03.m4a, Pos. 15)

Ich würde sagen, es fühlt sich an wie eine Mischung aus Langeweile und genervt sein. Man hat das Gefühl, dass die Zeit einfach nicht vergeht, und dann wird man innerlich unruhig.
[00:01:52.660] (A-02.m4a, Pos. 9)

Absolut, wo ich überhaupt nicht in die Richtung hingekommen bin, wo ich sonst hin komme, dass ich sage: „Ich komme richtig runter und komme so richtig in in meine Übungen. So was hat es auch geben. [00:01:22.090] (A-05.m4a, Pos. 11)

Manches ist mehr aktivierend, das Yoga und manches eher entspannend. Und es hat mir natürlich was mitgegeben, aber da habe ich mir manchmal so gedacht: „Okay, das ist jetzt ein bisschen langweilig, wenn man plötzlich das anhört. [00:06:57.040] (A-07.m4a, Pos. 49)

Das kenne ich auch, aber das ist so ein bisschen der Gesichtsausdruck der Teilnehmer. Da lese ich dann was aus. Kenne das natürlich selber auch, wenn die Stunde irgendwie nicht stimmig ist, dass ich mir wünsche, wieso? Wieso bin ich jetzt da? Also das kann schon sein, weil dass man sich denkt: „Ich bin jetzt nicht am richtigen Ort, aber mir ist eigentlich schade um meine Zeit. Jetzt bin ich da. Genau, das kann natürlich schon sein. [00:07:44.160] (E-08.m4a, Pos. 40)

Ich glaube, das ist einfach ein Prozess, der war früher sicher mehr. Man übt ja ständig auf der Matte in diesem Feld, wo man merkt, dieses abschweifende Gedanken ist einfach normal, dass man abschweift und dann ist man nicht mehr im Flow drin und hartet dann damit, sondern man freut sich eher, dass man wieder bemerkt, dass man nicht abschweift. Es ist eher so ein Prozess, wo man nicht so gefangen ist. Ich muss sagen, ich bin da recht stabil mittlerweile. [00:02:05.840] (E-04.m4a, Pos. 7)

Ja, aber nur in Haltungen, die mir leicht fallen. In Haltungen, die mir schwerer fallen, weil da muss ich mich wirklich auf das Wesentliche konzentrieren, auf den Atmen. Da kommen vielleicht eben diese Gedanken: „Was nervt mich eigentlich diese Haltung? Und jetzt komme ich wieder nicht weiter. [00:04:39.280] (E-06.m4a, Pos. 29)

Das zum Beispiel die Gedanken irgendwo anders waren, es ist bei mir hauptsächlich dann das. Das ist beim Meditieren Das ist ja für mich die Hauptpraxis im Yoga. Ich bin ja übers Meditieren zum Yoga gekommen und da habe ich gemerkt, dass trotz jahrelanger Meditationserfahrung, wo ich sehe wenn man sich schwer tut, einfach in der Stille zu sein [00:04:53.530] (E-01.m4a, Pos. 34)

Der Ausgangspunkt, von dem es ausgeht, ist stark von der Tagesverfassung, wahrscheinlich auch von der Uhrzeit, wann die der Yogaeinheit passiert, abhängig. Manchmal auch so Sachen wie so ein bisschen große Selbsterkenntnis, manchmal auch vor allem, das ist jetzt in geführten Yogastunden, wenn ich es nicht selber für mich mache, ein gewisses „Wann ist das endlich vorbei?, wenn man gedanklich ganz woanders ist, in diesem Sinne. Oder „Wann ist diese Position endlich vorbei? Oder „Warum mach ich das jetzt eigentlich, Genau. [00:00:28.190] (E-03.m4a, Pos. 7)

Ja. Durchaus, wie gesagt, wenn Gedanken abschweifen und man wegkommt vom Körper und von dem, was man tut und dann trotzdem in der Position quasi verharrt und dann vielleicht auch der Gedanke weg ist und dann kann ein Gefühl kurz der Langeweile entstehen, bis vielleicht wieder mal zurück ist bei dem, was passiert, bis die nächste Ansage kommt, auf was man sich konzentrieren soll oder eine körperliche Veränderung kommt. [00:02:55.160] (E-03.m4a, Pos. 15)

Und wenn man länger in einer Asana bleibt, dann Das passiert es auch dass man merkt, jetzt werde ich unkonzentriert oder jetzt fange ich an, die Staubfluseln auf der Matte, so zum bewegen oder irgendwo anders zu sein. [00:08:40.120] (E-05.m4a, Pos. 22)

Traurigkeit-Niedergeschlagenheit (5)

Und wenn ich dann aber merke: „Okay, heute ist vielleicht vielleicht mal wütend oder bin ein bisschen ängstlich oder mal vielleicht ein bisschen trübseelig, dann auch das einfach annehmen und sagen: „Okay, dafür mache ich jetzt Zeit für mich und schaue, dass ich damit praktiziere.

[00:00:09.200] (E-04.m4a, Pos. 3)

Also als Emotion ist da die Traurigkeit dabei. Weiß jetzt nicht, was ihr genau als Emotion bezeichnet. [00:00:10.070] (E-06.m4a, Pos. 3)

Also totales Berührt sein, manchmal Wut, dann Ungeduld mit mir, Zweifel kommen vielleicht manchmal, aber so Selbstzweifel, solche Sachen. [00:00:30.300] (E-06.m4a, Pos. 5)

Es kann natürlich auch sein, dass Emotionen hochkommen, also Tränen, Berührtheit, durch zum Beispiel Mantren, durch Gedanken. Genau, jeder kommt da mit seiner Geschichte hinein und wenn du jetzt natürlich ein Thema hast mit Herzöffnung, Liebe und wenn jemand mitten in einer Trennung ist oder jemanden verloren hat. Also das löst dann ... kann natürlich was anderes auslösen. [00:04:13.080] (E-08.m4a, Pos. 29)

Ja, aber ich erkenne trotzdem an hilfreichen Part in der Yoga-Session, auch wenn jetzt, z. B. Angenommen, ich bin traurig und ich mache Yoga, dann merke ich schon, dass nach der Yoga-Session sich meine Traurigkeit verändert hat. [00:01:54.800] (E-09.m4a, Pos. 15)

Wut (3)

Und wenn ich dann aber merke: „Okay, heute ist vielleicht mal wütend oder bin ein bisschen ängstlich oder mal vielleicht ein bisschen trübseelig, dann auch das einfach annehmen und sagen: „Okay, dafür mache ich jetzt Zeit für mich und schaue, dass ich damit praktiziere. [00:00:09.200] (E-04.m4a, Pos. 3)

Also totales Berührt sein, manchmal Wut, dann Ungeduld mit mir, Zweifel kommen vielleicht manchmal, aber so Selbstzweifel, solche Sachen. Angst gibt es auch. [00:00:30.300] (E-06.m4a, Pos. 5)

Bei Wut war es ganz deutlich, das sind die Pranayamas. Das sind aktivierende Pranayamas, also Atemübungen. [00:02:47.250] (E-06.m4a, Pos. 21)

Ungeduld (3)

Wenn ich in der Gruppe bin und die Einheit sehr lange dauert, fühle ich mich manchmal ungeduldig oder sogar erschöpft. [00:01:20.550] (A-02.m4a, Pos. 7)

Also totales Berührt sein, manchmal Wut, dann Ungeduld mit mir, Zweifel kommen vielleicht manchmal, aber so Selbstzweifel, solche Sachen. Angst gibt es auch. [00:00:30.300] (E-06.m4a, Pos. 5)

In gewissen Haltungen, also zum Beispiel in der Vorwärtsbeuge im Sitzen, also die Zange nennt man es auch, das merke ich das auch, da kriege ich unfassbare Ungeduld und einen richtigen Grant manchmal. Ja? Ja. Aha. [00:02:47.250] (E-06.m4a, Pos. 21)

Frustration + Stress (10)

Also ich habe definitiv schon erlebt, dass ich ziemlich müde bin und eigentlich nicht so wirklich will, so dass, wenn jetzt zum Beispiel etwas nicht so funktioniert, sage ich jetzt mal, wie ich es gerne hätte oder so, also irgendwas jetzt nicht so hinbekomme, wie es ideal wäre, sagen wir mal. [00:03:36.370] (A-07.m4a, Pos. 29)

Frustration habe ich dann, wenn Übungen sind, die ich nicht so gut kann und wenn ich sehe, andere „Dann können das besser oder leichter, dann ist natürlich auch der Frust da, weil man sich dann denkt: „Wieso geht das bei mir jetzt nicht so? [00:04:20.500] (A-04.m4a, Pos. 23)

Ja, Ja Langeweile ist bei mir definitiv dann der Fall, wenn eine Übung wiederholt wird, weil zum Beispiel einige Gruppenmitglieder nicht zusammenbringen, dann wird es wieder wiederholt und noch einmal wiederholt. Und wenn man selbst dann kann, dann löst Erstens einmal so ein bisschen ein Glücksgefühl: „Ich kann das eh gut, andere können es nicht so gut, aber auch der Frustration, weil man sich denkt: „Eigentlich könnte jetzt schon wieder eine andere Übung sein und das habe ich jetzt eh schon so oft gemacht oder schon so lange gemacht. [00:06:42.420] (A-04.m4a, Pos. 31)

Und da erlebt man schon dann Frust, wenn es, ich will nicht sagen Überforderung, aber einfach, wenn man nicht so genau weiß: „Wie muss ich das jetzt machen oder „Wie komme ich genau dorthin, dass es so aussieht wie bei den anderen, dann entsteht schon Frust.[00:04:20.500] (A-04.m4a, Pos. 23)

Ich würde sagen, es fühlt sich an wie eine Mischung aus Langeweile und genervt sein. Man hat das Gefühl, dass die Zeit einfach nicht vergeht, und dann wird man innerlich unruhig. [00:01:52.660] (A-02.m4a, Pos. 9)

Und da entsteht dann schon hin und wieder ein Frust, weil man sich mit den anderen vergleicht. Der Frust kommt eigentlich über den Vergleich zustande. Wenn man das die ich vielleicht allein machen würde, wäre diese Frust nicht so. Also ich denke da an die eine Übung, wo man sich dann niedersitzt im Schneidersitz und das funktioniert, aber aus dem Schneidersitz dann heraus aufstehen, habe ich eben nicht zusammengebracht. Und wenn man sieht, dass andere können und relativ leicht können, dann denkt man sich: „Will ich auch gerne können? Warum geht es bei mir nicht? [00:05:12.020] (A-04.m4a, Pos. 27)

Bei mir war das ganz ausschlaggebend. Wenn ich einen stressigen Tag gehabt habe, habe ich länger gebraucht, dass ich runterkomme, dass ich reinkomme. [00:00:14.080] (A-05.m4a, Pos. 3)

Man ist dann irgendwie erschöpft oder hat einen anstrengenden Tag gehabt oder man hat einen Streit mit wem gehabt oder was. Das nimmt garantiert Einfluss auf das Yoga. [00:01:47.510] (A-01.m4a, Pos. 23)

Ja, ich meine, wenn man natürlich eine Übung macht und man kann es nicht gleich, dann kann es vielleicht schon sein, dass man irgendwie ... Obwohl, ich bin weg von dem. Das hat mich vielleicht früher frustriert, aber Genau. Das merke ich schon bei Leuten. Ich kann das jetzt nicht mehr von mir selber sagen, weil es ist mir mittlerweile egal, ob ich den Unterarm stand, freihändig kann oder nicht. [00:04:13.080] (E-08.m4a, Pos. 29)

Auf einer gewissen Ebene ist die menschliche Natur da relativ überschaubar, weil es manchmal sehr ähnliche Dinge sind, die uns vielleicht Sorgen machen oder die wir wünschen oder die uns vielleicht auch frustrieren, weil bestimmte Wünsche nicht in Erfüllung gehen.[00:23:16.730] (E-02.m4a, Pos. 43)

Sorge (2)

Man könnte sagen, breitgefächertes Emotionsspektrum. Wenn eine Übung neu ist, ich hoffe, man kriegt die Übung hin, weil man möchte ja machen, weil es eben zu verschiedenen Effekten führt und körperlicher Fitness.[00:00:17.780] (A-03.m4a, Pos. 3)

Auf einer gewissen Ebene ist die menschliche Natur da relativ überschaubar, weil es manchmal sehr ähnliche Dinge sind, die uns vielleicht Sorgen machen oder die wir wünschen oder die uns vielleicht auch frustrieren, weil bestimmte Wünsche nicht in Erfüllung gehen. [00:23:16.730] (E-02.m4a, Pos. 43)

Angst (4)

Angst auch da. Also Pranayamas ist bei mir ganz das ist ein ganz starker Faktor, was Emotionen oder was mich mental durchhaut. (E-06.m4a, Pos. 22)

Also totales Berührt sein, manchmal Wut, dann Ungeduld mit mir, Zweifel kommen vielleicht manchmal, aber so Selbstzweifel, solche Sachen. Angst gibt es auch. (E-06.m4a, Pos. 6)

Und wenn ich dann aber merke: „Okay, heute ist vielleicht vielleicht mal wütend oder bin ein bisschen ängstlich oder mal vielleicht ein bisschen trübseelig, dann auch das einfach annehmen und sagen: „Okay, dafür mache ich jetzt Zeit für mich und schaue, dass ich damit praktiziere. [00:00:09.200] (E-04.m4a, Pos. 3)

Das, was freigelegt wird aus eigener Erfahrung, sind die Dinge, die die eigenen Schwächen repräsentieren. Es hat jeder Mensch Mensch hat seine eigenen Schwachstellen. Das können Ängste sein, das können bestimmte Begehrensimpulse sein. [00:23:16.730] (E-02.m4a, Pos. 43)

Liebe-Verbundenheit (4)

Also in der Regel komme ich im Yoga sehr, sehr schnell zur Körperverbindung und spüre da so ein tiefes, friedliches Gefühl der Verbundenheit. [00:00:00.000] (E-07.m4a, Pos. 1)

Ja, genau Viel Energie da, Freude, Motivation, tiefer in die Positionen zu gehen, anders. Also liebevoller soll man jetzt. Genau. Genau, wie wir vorher gesagt haben. [00:01:18.450] (E-09.m4a, Pos. 11)

Und absolute Freude, also totale Verbundenheit mit mir selber Frieden, Stille, Eins sein, also Heiterkeit auch manchmal. [00:01:02.830] (E-06.m4a, Pos. 7)

Freude, wo die Yoga macht. Glücksgefühle sind das irgendwie. Ich bin zufrieden, Dankbarkeit, Verbundenheit, ganz viel Verbundenheit. Verbundenheit mit mir, genau, mit der Umwelt. Ja, je nachdem. Also bei mir hängt das oft davon natürlich auch ob das so das Thema der Stunde ist. [00:00:13.920] (E-08.m4a, Pos. 3)

Begeisterung-Motivation (3)

Es hat einen Tag gegeben, wo ich von Anfang an dabei war. [00:00:14.080] (A-05.m4a, Pos. 3)

Es ist ein bisschen schwieriger zu beantworten, aber ich würde sagen, eher, dass ich sage, ich will mich selber motivieren, dass ich weiter mache, obwohl es gerade schwierig ist, weil ich bin ein bisschen korpulenter und das wirkt sich natürlich auf die Yogastunden aus. [00:00:12.200] (A-06.m4a, Pos. 3)

Ja, genau Viel Energie da, Freude, Motivation, tiefer in die Positionen zu gehen, anders. Also liebevoller soll jetzt man. Genau. Genau, wie wir vorher gesagt haben. [00:01:18.450] (E-09.m4a, Pos. 11)

Zufriedenheit (3)

Es sind überwiegend positive Empfindungen, die ich jetzt mit dem Beginn einer Yoga-Einheit verbinde. Ja, eine sehr zufriedenheit und ein positives Glücksgefühl. [00:00:25.910] (A-04.m4a, Pos. 7)

Also grundsätzlich meistens kommt irgendwann dann diese Entspannung und das ist dann so ein zufriedenes Gefühl, also so eine Zufriedenheit und eine gewisse Form von Verbundenheit oder von Freiheit oder so von ein bisschen von innerer Freiheit, so eine Leichtigkeit, die sich einstellt. [00:00:28.190] (E-03.m4a, Pos. 7)

Freude, wo die Yoga macht. Glücksgefühle sind das irgendwie. Ich bin zufrieden, Dankbarkeit, Verbundenheit, ganz viel Verbundenheit. Verbundenheit mit mir, genau, mit der Umwelt. Ja, je nachdem. Also bei mir hängt das oft davon natürlich auch ob das so das Thema der Stunde ist.
[00:00:13.920] (E-08.m4a, Pos. 3)

Glücklich sein (2)

Man achtet auf sich mehr als im normalen Alltag, auf die eigenen Bedürfnisse, auf das Atmen und Es sind überwiegend positive Empfindungen, die ich jetzt mit dem Beginn einer Yoga-Einheit verbinde. Ja, eine sehr zufriedenheit und ein positives Glücksgefühl [00:00:25.910] (A-04.m4a, Pos. 7)

Ansonsten ist es ein Gefühl von ... Also grundsätzlich meistens kommt irgendwann dann diese Entspannung und das ist dann so ein zufriedenes Gefühl, also so eine Zufriedenheit und eine gewisse Form von Verbundenheit oder von Freiheit oder so von ein bisschen von innerer Freiheit, so eine Leichtigkeit, die sich einstellt. [00:00:28.190] (E-03.m4a, Pos. 7)

Wohlbefinden-Entspannung (8)

Ja, aber so an sich bringt es oft oder häufiger Entspannung. [00:02:55.540] (A-03.m4a, Pos. 19)

Konzentriert, anstrengend und dann die Entspannung. Ich sage, das auf drei Worte reduziert.
[00:00:22.500] (A-01.m4a, Pos. 3)

Ich fühle mich meistens sehr entspannt und ausgeglichen. Nach einer Einheit habe ich oft das Gefühl, dass ich innerlich zur Ruhe komme. Es gibt auch Momente, in denen ich richtig stolz auf mich bin, wenn ich merke, dass ich eine Übung besser hinbekomme als vorher. [00:00:44.200] (A-02.m4a, Pos. 5)

Emotionen? Es kommt, glaube ich, auch ein bisschen aufs Yoga drauf an, würde ich sagen, und auf die Umständen, in denen ich Yoga mache. Zum Beispiel ist es anders, in Wenn ich das jetzt im Rahmen von Kurs mache, in einer Unterrichtseinheit, quasi in der Yogastunde mit einem Lehrer, oder wenn ich mit einer Freundin im Park Yoga mache, zum Beispiel. Aber grundsätzlich schon entspannend. Ich mache es gerne, zum Beispiel am Morgen noch mal aufstehen und es tut unheimlich gut, den Körper da zu bewegen. ([00:01:44.820] (A-07.m4a, Pos. 21)

Also es hängt viel oft vom Thema ab. Und natürlich auch, welche Art von Klasse das ist. Wenn das irgendwie eine Yin-Yoga-Klasse ist, dann spüre ich einfach die Ruhe, die Entspannung. Wenn das jetzt eine Stunde ist, ich sage jetzt eine Stanger-Stunde, dann ist das eher was Körperliches. Genau. [00:00:13.920] (E-08.m4a, Pos. 3)

Typischerweise eher Ruhe und Entspannung, wobei das ist jetzt nicht wirklich eine Emotion, oder?
[00:01:57.730] (E-01.m4a, Pos. 21)

Üblicherweise geht es während einer Yogaeinheit immer mehr in Richtung Entspannung. Der Ausgangspunkt, von dem es ausgeht, ist stark von der Tagesverfassung, wahrscheinlich auch von der Uhrzeit, wann die der Yogaeinheit passiert, abhängig. [00:00:28.190] (E-03.m4a, Pos. 7)

Ansonsten ist es ein Gefühl von ... Also grundsätzlich meistens kommt irgendwann dann diese Entspannung [00:00:28.190] (E-03.m4a, Pos. 7)

Freude (7)

Man könnte sagen, breitgefächertes Emotionsspektrum. Wenn eine Übung neu ist, ich hoffe, man kriegt die Übung hin, weil man möchte ja machen, weil es eben zu verschiedenen Effekten führt und körperlicher Fitness. Aber vor allem, wenn man eine wenn man eine neue Sache geschafft hat, freut man sich natürlich. [00:00:17.780] (A-03.m4a, Pos. 3)

Es ist eine Freude, irgendwo die Freude immer, dass ich Yoga mache, dass wieder eine Stunde ist. Es ist auch so ein Gefühl der Erleichterung. Man hat den Alltag ein bisschen hinter sich gelassen. [00:00:25.910] (A-04.m4a, Pos. 7)

Freude, wo die Yoga macht. Glücksgefühle sind das irgendwie. Ich bin zufrieden, Dankbarkeit, Verbundenheit, ganz viel Verbundenheit. Verbundenheit mit mir, genau, mit der Umwelt. Ja, je nachdem. Also bei mir hängt das oft davon natürlich auch ob das so das Thema der Stunde ist. [00:00:13.920] (E-08.m4a, Pos. 3)

Das ist immer tagesabhängig, natürlich. Ich schaue immer, was ist gerade meine Stimmungslage, meine Stimmung? Das kann natürlich sein, dass ich auch mal nicht so gut drauf bin, aber ich versuche, mich immer in Achtsamkeit abzuholen und sage: „Okay, hier bin ich. Und das Erste ist, Das kann was sein, dass ich mich freue, also die Freude, dass ich jetzt Zeit für mich habe, dass ich jetzt üben kann. Das ist so die Triebfeder auch für meine ganze Praxis. [00:00:09.200] (E-04.m4a, Pos. 3)

Was ich in meinen Kursen beobachtet habe bei den Teilnehmern oder Teilnehmerinnen, ist, dass besonders im Yoga für Schwangere dann, weil natürlich die Frauen und die Schwangeren eher schon emotional sind, dass sie da sehr gerührt sind, dass da manchmal Tränen fließen, aber nicht, weil sie traurig sind, sondern weil sie so gerührt sind oder weil sie sich so freuen. Selten einmal, dass jemand ein bisschen grantig wird, aber Aber ich muss sagen, das habe ich sehr selten, wenn so was ist. [00:02:29.630] (E-05.m4a, Pos. 11)

Und absolute Freude, also totale Verbundenheit mit mir selber Frieden, Stille, Eins sein, also Heiterkeit auch manchmal. [00:01:02.830] (E-06.m4a, Pos. 7)

Ja, genau Viel Energie da, Freude, Motivation, tiefer in die Positionen zu gehen, anders. Also liebevoller soll jetzt man. Genau. Genau, wie wir vorher gesagt haben. [00:01:18.450] (E-09.m4a, Pos. 11)

Ursachen von Langeweile

Sonstige Ursachen

Ereignisse außerhalb von Yoga beeinflussen die Stimmungslage (1)

Bei mir persönlich war immer der Tagesablauf, wo es dahinter gestanden ist. Wenn ich einen Stressigen, einen negativen Stress gehabt habe, ist es gar nicht gegangen. Das heißt, ich bin auch der Typ Mensch, der kann, wenn ich einen negativen Stress habe, mich in so was dann überhaupt nicht mehr mehr einbringen. Ich bin dann einfach in meiner Welt und egal was die dann in mir redet, das nehme ich dann einfach nicht auf. [00:01:42.080] (A-05.m4a, Pos. 15)

Unterrichtsführung als Ursache von Langeweile

Ungleichheit der Teilnehmeransprache durch Tratschen/Überfokussieren auf einzelne Themen (2)

Ich sage mal, tratscht beziehungsweise eben, wenn einzelne Mitglieder irgendetwas wissen wollen und sie sehr genau darauf eingeht und auf die einzelnen Sachen dieses einen Teilnehmers dann so eingeht, dass die restlichen Mitglieder irgendwie nichts zu tun haben. [00:09:59.730] (A-04.m4a, Pos. 43)

Wenn man sich denkt: „Hey, eigentlich möchte ich jetzt was anders machen und ich will jetzt eine Übung machen und nicht zuhören, welcher Arzt da gut ist für die und die Sache oder irgendwas so in der Richtung oder welcher Medikament gut wenn man die und die Beschwerden hat. Also das löst dann ebenfalls Langeweile aus, weil es einfach nicht wirklich mit dem Thema jetzt ... Man ist mit der Erwartung gekommen, man macht Übungen und wenn dann so viel geredet wird, was jetzt wirklich mit dem Yoga zu tun hat, dann löst das genauso Langeweile aus. [00:09:59.730] (A-04.m4a, Pos. 43)

Instruktionen werden nicht gut erklärt (1)

Das ist oft der Fall, wenn ich in einer größeren Gruppe bin und die Übungen nicht gut zu mir passen. Vielleicht, wenn sie zu einfach sind oder nicht gut erklärt werden. [00:02:39.700] (A-02.m4a, Pos. 13)

Überforderung

Überforderung hat Ansporn/Motivation verursacht (1)

Nein, sondern eher, dass ich mehr mitmachen wollte, dass ich mehr geben wollte. Ich wollte das schaffen, weil es hat mich angespornt, dass ich das jetzt durchdrücke, weil ich habe ja auch gezahlt dafür und das hat mir auch einen Spaß gemacht. [00:03:38.910] (A-06.m4a, Pos. 27)

Überforderung hat Verzweiflung/Demotivation verursacht (2)

Da hat es Sachen gegeben, die hat meine Mutter, die was 30 Jahre älter ist, besser zusammengebracht als ich. Das ist sehr, sehr demotivierend. [00:03:43.330] (A-01.m4a, Pos. 39)

Wenn du Yoga mit zehn Leuten machst und einige davon kennen die Übung gut und allein ich sitzte jetzt da und denke: „Okay, das schaffe ich jetzt nicht, und man dann draufkommt, dass vielleicht doch manche Muskeln schon sehr verkürzt sind, kann das schon demotivierend sein. [00:02:21.450] (A-01.m4a, Pos. 27)

Überforderung hat Frustration verursacht (6)

Na ja, dann ist mir natürlich durch den Kopf gegangen „Oh, weh, das tut mir jetzt weh, aber ich probiere es trotzdem. Und ich habe mir dann wirklich, und das lernt man eben mit der Zeit, dass man es ihn zurücknimmt, weil gewisse Schulterübungen, zum Beispiel, wenn man es zu viel macht, eben nicht gut sind, wenn man in der Schulter ein Problem hat. [00:05:11.910] (A-05.m4a, Pos. 47)

Ja, ein bisschen frustriert, weil es hat sehr gut ausgeschaut. Es hat schon Sinn gemacht, wie sie das auch vorher gezeigt hat. Es hat gut ausgeschaut, aber bei mir hat es irgendwie nicht wirklich so flüssig angefühlt, also so in einem Flow, so als würde das jetzt gerade ... Ich mir dachte, irgendwas mache ich falsch, aber ich weiß nicht, was es ist, weil es fühlt sich irgendwie komisch an. [00:06:23.160] (A-07.m4a, Pos. 45)

Und dementsprechend ist das eben auch ein Langeweilefaktor, wenn die Überforderung da ist und die Übung aber nicht beendet wird, sondern immer noch mal probieren und noch mal, wenn man irgendwann sagt man dann: „Nein, eigentlich bringe ich es. Ich schaffe es jetzt nicht. Heute wird das nichts mehr. Und man soll es aber noch einmal machen und noch einmal, dann ist das auch lästig, weil dann will man schon aufhören damit. [00:08:30.980] (A-04.m4a, Pos. 35)

Vor allem bei Übungen, die viel Flexibilität erfordern. Da merke ich dann, dass ich meine Grenzen erreiche, und das kann manchmal frustrierend sein, weil ich nicht so flexibel bin. [00:04:41.700] (A-02.m4a, Pos. 23)

Ja, das ist so ... Wo wir auf deine Frage hin, wo es zuerst mit der Frustration ist dann schon ab und zu vielleicht ein Thema gewesen, dass man sich denkt: „Geht nicht.“ [00:11:25.990] (E-01.m4a, Pos. 70)

Und dann gibt es halt einfach körperliche Grenzen, die man nicht überschreitet überschreiten sollte und auch körperliche Grenzen, die man nicht überschreiten kann, weil der Körper das nicht hergibt. Und da kann man dann natürlich frustriert sein. Es bringt einem aber nichts, weil das ändert sich dadurch nicht, wenn ich frustriert bin. [00:06:00.230] (E-05.m4a, Pos. 18)

Überforderung hat Langeweile verursacht (7)

Wenn ich die Übung dann ein paar Mal probiert habe und das ist nie etwas geworden, ich habe diese Übung nicht zusammengebracht, dann macht sich schon auch Langeweile, weil dann sagt man genauso: „Eigentlich hätte ich jetzt ganz gerne eine andere Übung, die habe ich jetzt eh ein paar Mal probiert, bin aber daran gescheitert, weil sie doch zu schwierig ist für mich oder weil ich einfach die Kraft nicht dazu habe. Und dementsprechend ist das eben auch ein Langeweilefaktor, wenn die Überforderung da ist und die Übung aber nicht beendet wird, sondern immer noch mal probieren und noch mal, wenn man irgendwann sagt man dann: „Nein, eigentlich bringe ich es. Ich schaffe es jetzt nicht. Heute wird das nichts mehr. Und man soll es aber noch einmal machen und noch einmal, dann ist das auch lästig, weil dann will man schon aufhören damit. [00:08:30.980] (A-04.m4a, Pos. 35)

Aber dass Sachen zu leicht sind und aufgrund dessen langweilig, das kommt auch vor, aber doch eher eine Seltenheit, eher wenn es zu anstrengend ist. Unterfordert zu sein wäre ja mal wünschenswert, weil ich finde, da will man ja hin. [00:04:51.820] (A-03.m4a, Pos. 27)

Eher weniger, mehr, dass Sachen oft zu anstrengend sind und man sich dass man gedacht hat, wann wird das weniger anstrengend? Wann sieht man da den positiven Outcome, den Effekt ? (A-03.m4a, Pos. 28)

Wenn ich in die Stunde gehe und mir denke: „Okay, ich will jetzt meinen Geist beruhigen, ich will atmen, ich tue bei den einfachen Übungen mehr Kraft rein. Also es hängt ganz viel von der Intention ab, was ich mir erwarte in der Stunde. Und wenn die nicht erfüllt werden, dann ... Genau. Weil wenn es nicht geht, dann kann dich das leider auch überfordern, das das da passiert. Da kann einer sagen: „Hey, ich bin gar nicht mit dem Schnaufen zusammengekommen. Das war total nichts für mich. Genau. [00:08:26.480] (E-08.m4a, Pos. 44)

Dann kann Langeweile nur dann entstehen, wenn man keine Alternativen bietet und die Person oder man einfach die Position nicht mitmacht und auslässt und wartet bis wieder was anderes passiert. Also dann könnte Langeweile entstehen. Das heißt, das ist die Kunst, beim Unterrichten Anpassungen zu treffen, sodass immer für jeden was dabei ist, wobei schon auch immer betont wird, man soll Pausen einlegen, dann wenn man die Pausen braucht. [00:08:35.150] (E-03.m4a, Pos. 37)

Also wenn ich jetzt eine Asana nicht schaffe, das ist ja für mich als Anleitende ... Ich meine, wir sind jetzt ganz wo anders, aber für mich als Anleitende, als Unterrichtende ist das meine Aufgabe, dass genau das nicht passiert, dass diese Langeweile nicht auftritt, weil ich eine Variante dieser Asana gebe oder sie so anleite, dass sie entweder jeder machen kann oder dass sie eine Variante gebe, die für den Menschen, der jetzt der jetzt das körperlich nicht schafft, das so machen kann. [00:07:23.810] (E-05.m4a, Pos. 20)

Ja, eben Umstände, wenn eine Position sehr lange dauert, vielleicht keine Ansage kommt von der Yogalehrerin oder der Person, die euch ansagt. Und man weggetragen wird vom eigenen Körper und von den eigenen Empfindungen und sich dann eben auch der Gedanke verabschiedet und dann liegt man halt da einfach und weiß eigentlich gar nicht, warum man da jetzt liegt oder was eigentlich dahinter oder was dahinter steckt. Sobald man sich wieder mit seinem Körper oder mit seinem Atem verbindet, ist das Gefühl der Langeweile wieder weg. [00:04:24.150] (E-03.m4a, Pos. 19)

Unterforderung

Unterforderung hat Langeweile verursacht (15)

Und jetzt ist mir schon fad bei der einen Übung: „Ich würde gerne wieder was anders machen, und dass da ein bisschen Frust und Langeweile entsteht, weil man schon erwartet, dass wieder eine andere Übung gemacht wird und man sich dann nicht mehr so gut auf diese Übung einlassen kann, weil sie schon zu lange dauert oder wenn man sie schon zu oft wiederholt hat und dann ist

schon langweilig und dann wartet man schon, dass etwas Neues kommt. [00:06:42.420] (A-04.m4a, Pos. 31)

Eigentlich schon, aber nur manchmal. Also unsere Yoga-Gruppe war ganz speziell ausgerichtet auf uns. Das heißt, wir waren zehn Damen, und unsere Yogalehrerin ist wirklich absolut auf unsere Sachen eingegangen, weil wir sind halt schon mal in einer Altersgruppe gewesen, wo es Probleme gegeben hat mit Hüfte, Schultern, ist ganz egal was. Und das ist ganz speziell auf uns ausgelegt worden. Also ich muss sagen, die meiste Zeit war es das Positivste, was es gegeben hat, und ein paar Negativgeschichten waren für mich dabei, wo es etwas langweilig war aber das jetzt persönlich, das hat mit meiner persönlichen Ansicht zu tun. Und sonst waren meine Yogastunden eigentlich das, was mich durch die ganzen Wochen gebracht hat. So viel habe ich da mitnehmen können.[00:02:36.170] (A-05.m4a, Pos. 19)

Genau, die Lust verliert einfach drauf, weil es immer das selbe ist. Es ist nicht schwierig, sondern wir haben beim Yoga immer ein bisschen die Förderung, dass mehr ist und komplexer, und weil es aber bei dem Studio, wo ich war, ziemlich viel Fluktuation von den Mitarbeitern, also nicht Mitarbeiter, von den Teilnehmern war, war es so, dass wir oft immer wieder die Grundsachen gemacht haben und das war mehr fad. Okay. [00:02:32.330] (A-06.m4a, Pos. 19)

Ja, das kam vor. Zum Beispiel bei sehr einfachen Dehnübungen, oder wenn man ruhig auf der Matte liegt. Da habe ich manchmal das Gefühl, dass sie keinen richtigen Effekt haben oder einfach nicht fordernd genug sind. Das kann dann schon ein bisschen langweilig werden. [00:03:53.300] (A-02.m4a, Pos. 19)

Eher weniger, mehr, dass Sachen oft zu anstrengend sind und man sich dass man gedacht hat, wann wird das weniger anstrengend? Wann sieht man da den positiven Outcome, den Effekt ? Aber dass Sachen zu leicht sind und aufgrund dessen langweilig, das kommt auch vor, aber doch eher eine Seltenheit, eher wenn es zu anstrengend ist. [00:04:51.820] (A-03.m4a, Pos. 27)

Die meisten Übungen an die ich gerade denke waren okay, aber manchmal hatte ich das Gefühl, dass sie leicht waren. Es gibt Übungen, bei denen ich mich frage wann es endlich weitergeht, aber gibt schon auch andere, bei denen ich richtig ins Schwitzen komme oder das merke. [00:03:27.600] (A-02.m4a, Pos. 17)

Beispielsweise, wenn dieselben Sachen immer wieder kommen und man eigentlich vielleicht einen frischen Wind haben möchte in der, ich sage mal, Routine oder wenn aufgrund der körperlichen Verfassung etwaige Sachen schon zu einfach sind und man sich denkt, man hätte gerne mehr Herausforderungen, weil man gedanklich plötzlich abgeschweift ist, Ja, es gibt verschiedenste Möglichkeiten. [00:03:36.670] (A-03.m4a, Pos. 23)

Yin-Yoga, und das ist auch eher entspannenderes Yoga. Und ich habe, glaube ich, mehr Lust gehabt, jetzt auf irgendwie ein bisschen was Aktiveres, wo ich sage, ich will mir ein bisschen einen Kreislauf in Schwung bringen oder Genau. Obwohl ich es ja eben im Nachhinein dann betrachtet habe, ich es super schön fand, weil es wirklich entspannend war, weil es ist ja auch unterschiedlich. Manches ist mehr aktivierend, das Yoga und manches eher entspannend. Und es hat mir natürlich was mitgegeben, aber da habe ich mir manchmal so gedacht: „Okay, das ist jetzt ein bisschen langweilig, wenn man plötzlich das anhört. [00:06:57.040] (A-07.m4a, Pos. 49)

Da gäbe es viele Möglichkeiten. Beispielsweise, wenn dieselben Sachen immer wieder kommen und man eigentlich vielleicht einen frischen Wind haben möchte in der, ich sage mal, Routine oder wenn aufgrund der körperlichen Verfassung etwaige Sachen schon zu einfach sind und man sich denkt, man hätte gerne mehr Herausforderungen, weil man gedanklich plötzlich abgeschweift ist [00:03:36.670] (A-03.m4a, Pos. 23)

Ja, aber nur in Haltungen, die mir leicht fallen. In Haltungen, die mir schwerer fallen, weil da muss ich mich wirklich auf das Wesentliche konzentrieren, auf den Atmen. Da kommen vielleicht eben

diese Gedanken: „Was nervt mich eigentlich diese Haltung? Und jetzt komme ich wieder nicht weiter. Und was ist denn da eigentlich los? [00:04:39.280] (E-06.m4a, Pos. 29)

Es hängt ganz viel vom Lehrer ab. Es hängt zu einfach. Das ist immer die Frage. Das ist immer das. Damals waren es sicher zu einfach für mich. Jetzt, je länger man Yoga macht, dann können auch Leute mit einfachen Übungen, die holen sich ... Es kommt immer auf die Einstellung drauf an. Mit welcher Einstellung gehe ich in die Klasse? Wenn ich mir will, ich will jetzt da ein Körperprogramm und ich will, dass ich da was gespürt, und dann sind die Übungen einfach, dann ist sicher die einfache Übung. [00:08:26.480] (E-08.m4a, Pos. 44)

Es gibt so Yogas die wie Yin-Yoga, da bleibt man sehr lange in Positionen und es ist sehr anstrengend, vielleicht auch für den Geist da wirklich dabei zu bleiben und dann kann es sein, dass er den Gedanken davontagen, wenn Und wenn dann der Gedanke auch weg ist, dann liegt man halt da und dann wartet man, bis es vorbei ist, bevor man sich wieder dran erinnert, vielleicht, dass man ja auch mal spüren könnte: Was ist das? Und wenn man dann zu dieser Langeweile oder zu diesem „Eigentlich jetzt liege ich einfach da, ganz passiv und „bin Geist ist weg, dann ist es gleich wieder vorbei. [00:02:55.160] (E-03.m4a, Pos. 15)

Es passiert da zum Beispiel bei Männern, dass sie bei einer Entspannungsposition, schon aus seiner Position einschlafen. Das ist auch ein Phänomen, das man erkennt. Die können da relativ schnell wegdriften. [00:03:39.620] (E-09.m4a, Pos. 23)

Oder wie gesagt, das ist einfach im Vorfeld schon was erlebt worden, was einen aufgewühlt hat. Oder vielleicht was, wo vielleicht die Yogaeinheit einen gerade heute nicht anspricht, weil das ist nicht mehr Thema ist oder vielleicht auch, weil es gerade mein Thema ist und ich mich mit dem nicht auseinandersetzen möchte. Also diese Konfrontation, sage ich jetzt einmal. Okay, spannend. [00:03:39.620] (E-09.m4a, Pos. 23)

Unterforderung nur in dem Sinne, dass man nicht genug angeleitet wird, zu beobachten, was vor sich geht, weil eine Position muss nicht anstrengend sein, damit man bei sich bleibt und damit das nicht langweilig wird. Man kann eine Position hundertmal hintereinander einnehmen und den Fokus auf irgendwas anderes richten und es wird sich immer ein bisschen verändern und man wird immer ein bisschen wieder auf was Neues draufkommen. [00:05:42.360] (E-03.m4a, Pos. 23)

Subjektiver Wert der Yogapraxis

Es gab Momente in denen die eigene Wahrnehmung von Yoga hoch war/ist (25)

Ja, der Kopf wird klarer und Yoga ist aber für mich noch einmal eine andere Stufe, weil wenn du eine gute Yogalehrerin hast, die dir wirklich viel mitgeben kann, wo du mit Sachen, wo du eigentlich nicht zurechtgekommen bist, dann dir denkst, eigentlich könnte ich es jetzt auf eine andere Weise probieren. Also mir hat das körperlich und geistig sehr viel geholfen. Also ich habe wirklich die ganze Woche gezehrt von der Stunde und habe mich auf die nächste gefreut, weil ich gewusst habe, die nächsten zwei Tage war ich total ausgeglichen. [00:06:37.310] (A-05.m4a, Pos. 59)

Ich bin ja nicht aggressiv. Habt mich doch gern. Und ich habe halt auch meine Geduld kennengelernt, wie geduldig ich für das bin, weil man braucht doch eine Geduld auch und muss Zeit nehmen und ich habe auch wieder gemerkt, dass ich nicht aggressiv bin. Und dann nachher ist es immer weniger geworden und es ist dann eher ums Mitmachen gegangen und ums Leute treffen und dass man immer wieder die Stadtleute trifft, was man sonst nie sieht. Sogar ein paar Freunde habe ich gehabt, die mitgegangen sind. [00:05:06.800] (A-06.m4a, Pos. 35)

Mir ist gesagt worden, dass ich sehr aggressiv war als Kind und deswegen wurde mir damals Yoga empfohlen. Hat sie aber dann über die Jahre, weil das habe ich über viereinhalb Jahre gemacht, ist es dann irgendwie ins Blut übergegangen und nach die zwei Jahre oder was habe ich es freiwillig gemacht, weil es mir einfach einen Spaß gemacht hat. Das war irgendwie so im Lebens Alltag drinnen und wenn dann das Yoga mal ausgefallen habe lassen, ist es mir ehrlich gesagt ein bisschen down, wenn man es so sagen will. [00:04:03.020] (A-06.m4a, Pos. 31)

Yoga ist für mich was ganz was Besonderes. Yoga ist das für mich, wo ich sage, das kann ich jedem Menschen empfehlen, weil du in dieser Stunde oder zwei Stunden, wie lange die Einheit eben immer dauern mag und wenn du das wirklich konsequent machst, viele Sachen ordnen kannst in deinem Leben, was du sonst dann eben nicht machst. [00:05:55.620] (A-05.m4a, Pos. 51)

und zu der Bedeutung. Ich Ja, aber es kommt immer auf die jeweiligen Situationen drauf an. Also beispielsweise, wenn man mal gern mehr Entspannung hätte in einer vielleicht stressigen Woche, dann versucht man vielleicht auch, fünf Minuten, Sequenzen oder irgendwas da einzuschieben. Oder einfach nur kleine Entspannungsübungen oder Meditationsmusik oder Sonstiges in die Richtung. Aber ich glaube, es kommt wirklich immer darauf an, wie man Yoga für sich selber definiert, wie man das selber handhabt und wo man dann die Priorität setzt. Wenn man das natürlich in den Alltag integrieren könnte, so dass man das regelmäßig nutzt in der Woche oder im Monat, wäre es wirklich schön. [00:07:41.180] (A-03.m4a, Pos. 55)

Ja, Yoga hat schon einen wichtigen Stellenwert in meinem Leben, weil es einfach zur Verbesserung der Lebensqualität beiträgt, vor allem aber im gewissen Alter. Man wird mobiler, die Bewegungen funktionieren besser, Man wird geschmeidiger bei den Bewegungen und es hat auch diese mentale Reinigungskraft, dass man sich eben zum Beispiel auf das Atmen konzentriert und wirklich gut bei sich ist und sich mit sich selbst beschäftigt und versucht, die anderen Dinge des Alltags auszublenden und das tut ganz einfach gut. Also das ist schon eine gute Sache und ein schönes Hobby, das vom Stress des Alltags ablenkt. [00:12:13.240] (A-04.m4a, Pos. 55)

Es gibt auch Tage, da mache ich kein Yoga, definitiv. Trotzdem finde ich es aber ein total schönes Tool. Seit ich begonnen habe, ein bisschen regelmäßiger, wirklich am Morgen das Yoga zu machen, finde ich das total wertvoll, weil ich wirklich fühle, dass das Dass es guttut im Körper und im Geist. Und das finde ich, das ist das Schöne und Faszinierende, dass wenn man sich darauf einlässt ... Das hat, finde ich schon eine große Bedeutung, wenn man sich darauf einlässt, dass es wirklich die Qualität vom Tag verbessert schon. Oder eben am Abend oder bei der Yogastunde dann eben so, weil Yoga ist ja auch eine Philosophie. Es ist ja nicht nur eine Übung zu machen, sondern Genau, so am Ende von der Stunde zum Beispiel, wenn wir da eine kurze Entspannung machen. Ich finde das immer total schön, weil ich glaube, zumindest ich das nicht oft in meinem Leben mache, zu praktizieren, dass man immer ruhig da liegt und Sie sind gar nicht bewegt, aber man sich jetzt gerade irgendwo gerne kratzen wird oder so. Aber das ist auch, finde ich, einfach den Impuls einmal nicht zu folgen, sondern loszulassen. [00:08:00.000] (A-07.m4a, Pos. 53)

Also über die Jahre, in der ich praktiziert habe oder in der ich praktiziere, habe ich wirklich gemerkt, dass ich sehr viel ruhiger wäre. Ich kann stärker mit frustrierenden oder besser mit frustrierenden Erlebnissen umgehen. Ich bleibe ruhig, bin stärker auch in der Akzeptanz anderen Menschen gegenüber, die ich ja nicht ändern kann. Also über Dinge, über die ich mich noch vor paar Jahren aufgeregt habe, präge ich mich wirklich nicht mehr auf und kann, glaube kann ich jetzt aber auf einer emotionalen Ebene viel stärker unterscheiden, ob ich jetzt, oder was ich vom Positiven her verändern kann, aber auch Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann und da trotzdem in meiner Ruhe zu bleiben. Das hat sich wirklich sehr stark verändert. [00:06:56.390] (E-07.m4a, Pos. 19)

Das habe ich auch ganz stark in meinem persönlichen Umfeld erlebt und die Menschen, die eher grundsätzlich in der Akzeptanz sind bei Dingen, die sie nicht kontrollieren können. Und das ist bei

denen Menschen wirklich auch eine Veränderung ... Es heißt, Veränderung zum Positiven gab. Das ist vielleicht nett, aber zu einer stärkeren Wertschätzung der Verbindung zu anderen Menschen und zur Verbindung mit der Natur. [00:10:03.090] (E-07.m4a, Pos. 27)

Verbundenheit war mit dem, dass ich weiß, es ist alles gut. Letztlich, wenn ich es jetzt auch aus der yoga-Philosophie betrachte, weiß ich, es ist alles gut, weil alles das, was ich spüre, alles das, was ich denke, ist letztlich nicht mein wahrer Kern. Und das ist was, was ich wahrnehme über meine Sinne. Und scheinbar sind die Sinne oft nicht so richtig geschärft oder nicht so richtig in ihrer feinsten Form, sozusagen, durch alles, was auf uns einströmt. Und dann komme ich ab von mir. Das ist jetzt das, wo ich es vielleicht merken kann. Da merke ich: „Da zieht mir irgendwas weg von mir. Da werde ich nervös oder da fahre ich vielleicht in ein altes Muster zurück. Und so lange ich Verbunden bin mit mir selbst und das schafft yoga für mich, kann mir das nicht passieren. Genau. Das ist verbundenheit. Dass ich weiß, ich bin irgendwo ... Also für mich hat yoga einen ganz großen Spirituellen individuellen Wert. Ich weiß, ich habe das als Kind schon immer irgendwie gespürt, ich habe es bloß nicht fassen können. Ich weiß, da ist was, in das ich mich einfallen lassen kann, das mich irgendwie hält. Und wenn ich mich immer wieder, wenn ich einfach wieder ruhig wäre und besinne dann bleibe ich mehr in dieser Verbundenheit und dann bin ich eben bei mir. [00:06:42.750] (E-06.m4a, Pos. 41)

Es hat einen sehr hohen Stellenwert für mich, weil es für mich ein Mittel ist oder eine Technik ist, ein Tool – das ist das Wort, was ich gesucht habe jetzt. Ein Tool ist, wie ich auch meinen Alltag bewältigen kann. Und da sind es mehr die geistigen Aspekte, dass ich nicht auf alles, was so von außen dahergeflogen kommt, mit irgendeiner emotionaldramatischen Reaktion reagieren muss, sondern noch mal schauen können: „Aha, was kommt da jetzt daher? Was ist das jetzt gerade? Aha, da ist wieder ein Thema da. Schauen wir uns das an. Was kann das sein? Hach.... Ich suche gerade die richtige Formulierung in meinem Kopf. Wofür ich dem Yoga so dankbar bin, ist, dass es wirklich einen Weg aufzeigt, wie man in Ruhe und Gelassenheit durch die Stimme des Lebens Lebens durchgehen kann, wenn man nicht alles so ernst nehmen muss, was daherkommt, in allem einen Sinn sehen kann. [00:12:50.710] (E-05.m4a, Pos. 40)

Es ist eine große Frage, ja. Wie soll ich sagen? Yoga ist mein Tool im Leben, das mich ganz viel über mich selbst lehrt. Das ist eine Auseinandersetzung mit mir selbst, die, glaube ich, immer andauert. Das ist ein Wachstum, das immer andauert. Es hat mir auch wirklich einen ganz neuen Blickwinkel geschenkt auf das Leben an sich, was dieses Leben bedeutet, dass dieses mit „Ich komme auf die Welt, lebe mein Leben Und im schlimmsten Fall warte ich dann seit der Pensionierung darauf, dass ich sterbe, so auf die Art, dass das nicht das ist, was es wirklich geht, sondern dass mein Leben schon ganz, ganz viel früher oder einfach, es gibt nicht mein Leben und dein Leben. Mein Leben besteht auch aus dem Leben von meinen früheren Generationen, weil ich das einfach mitkriege, weil meine Eltern wiederum haben Dinge erlebt oder ein Leben gehabt, wo sie mir wieder mitgeben, ich werde es wieder weitergeben, egal ob man Kinder hat oder nicht, aber man hat immer einen Einfluss auf andere Menschen und es lebt immer ein Teil weiter von mir in etwas anderen. Das heißt, es gibt für mich jetzt nicht so einen Anfang und ein Ende und das macht das Leben einfach zu was viel Größerem, zu was viel Wertvollerem, zu was viel Reicherem für mich selber nimmt, aber auch irgendwie ein bisschen diese Furcht von diesem Tod oder von diesem, was ist, wenn das alles einmal nicht mehr ist Und das verbindet gleichzeitig mit allen anderen. [00:09:57.180] (E-03.m4a, Pos. 41)

Es schafft einfach ein viel größeres Bewusstsein für jede Handlung, die ich tue, für jede Auch für jeden Gedanken, den ich denke. Und das klingt jetzt alles irgendwie sehr groß und natürlich ist niemand perfekt und das ist jetzt nicht so, dass ich sage, ich mache jetzt Yoga und deswegen bin ich der perfekte Mensch. Aber es zeigt einfach für mich auf, in welche Richtung ich vielleicht viel mehr gehen soll oder wenn wir manchmal den Faden verlieren und uns dann dabei vielleicht selbst in was verlieren und ein gutes Miteinander nicht mehr schaffen. Und dann ist das immer ein ganz guter Anker und so ein ganz guter Fokus, wo man sich wieder zurückbesinnen kann, wenn man merkt, auch wenn man negativ seine Gefühle übermannt, weil dann jetzt irgendwas wahnsinnig

ärger. Dann lernt man auch damit umzugehen, weil man den Körper viel besser kennenlernt, weil man seinen Geist viel besser kennenlernt, weil, wie ich ja vorher schon erklärt habe, in einer Position nie nur das Körperliche ist, sondern immer auch dieses Geistige dazukommt. Und Wenn ich mich selber besser kenne, dann bin ich in einer ganz anderen Kraft. Dann bin ich nicht mehr so abhängig von dem, was außen mich herum passiert, oder muss mich nicht immer mit allem so mitreißen lassen oder vielleicht mit Emotionen, oder vielleicht auch mit Emotionen von anderen oder von Geschehnissen oder von was so passiert oder Gedanken, sondern kann das vielleicht auch ein bisschen besser für mich selber reflektieren. [00:13:05.350] (E-03.m4a, Pos. 47)

Ich bin der Meinung, dass yoga wahnsinnig viel kann. Wahnsinnig gut wirkt, wenn man sich darauf einlässt, umso mehr ... Ich bin aber auch der Meinung, dass es was in einem tut, auch wenn man sich vielleicht nicht so sehr darauf einlässt. Selbst wenn es vielleicht nur für jemanden die Erkenntnis ist, dann ist immer eigentlich, eigentlich wäre man noch was ganzes andere bewiesen, dann hat man trotzdem mal eine Stunde gehabt, vielleicht, wo man ein bisschen was reflektiert hat für sich selber und wo vielleicht einmal oder vielleicht nur das mitnimmt, dass man eigentlich einen ganzen Tag atmet und eigentlich wie oft denkt davon, dass man atmet und das tut der Körper die ganze Zeit einfach so unaufhörlich Und wenn es nur das ist. [00:35:52.920] (E-03.m4a, Pos. 125)

Ich weiß, wer ich bin, ich weiß, was gut ist für mich. Ich weiß, wie sich manche Gefühle im Körper anfühlen, weil ich einfach gelernt habe, durch diese körperliche Praxis in einzelnen Körperteile hinein zu spüren. Ich weiß, Gerade durch dieses Körperliche merke ich, dass sich wirklich im Körper vieles festsetzt. Sich Emotionen festsetzen, die dann eng machen, die dann festmachen. Und wenn man sich regelmäßig da wirklich sehr gut bewegt in diesen Yoga-Position, die alle eine Wirkung haben – das kommt ja nicht von irgendwo her, weil man jetzt den Körper in irgendeine Richtung dreht, sondern es steckt immer eine Intention dahinter –, dann macht das innerlich sehr viel frei. Dann ist es wirklich so löst das auch ein bisschen so enge auf und Blockaden und man merkt einfach, der Energiefluss passt wieder und ich bringe mich wieder in eine gewisse Balance. [00:14:42.210] (E-03.m4a, Pos. 49)

In der Covid-Zeit habe ich das wirklich viel, viel stärker geschätzt, sodass die Wahrnehmung der Verbindung zu meinen wirklich guten Freunden viel intensiver geworden ist. Ich bin auch viel dankbarer geworden über die Verbindungen. Ich bin vorteilig, ich lebe am Land, ich bin jetzt nicht in der Großstadt nicht einmal mit Balkon oder so. Und auch die Verbindung zur Natur habe ich viel bewusster wahrgenommen. [00:10:03.090] (E-07.m4a, Pos. 27)

Ja, also Yoga hat mich definitiv ins Vertrauen gebracht. Also ins Vertrauen ins Leben. Ich Da haben wir eine ganze Zeit lang mit Panikertalten zum Kämpfen gehabt. Bin da durch andere Methoden echt gut herausgekommen, aber das letztliche Vertrauen hat mir dann Yoga gegeben. Also wo ich wirklich musste, okay, ich kann mich ins Leben fallen lassen. Das ist wirklich das Hauptding bei mir. Und sonst, ja, schon die Verbundenheit mit meinem ganzen Wesen tatsächlich auch zu füllen und wahrzunehmen und üblich in dem zu sein, in meinem ganzen „Ich“ unter Anführungszeichen. In meinem ganzen Wesen, nennen wir es so. Ja, genau. [00:05:38.050] (E-06.m4a, Pos. 37)

Ja, das ist eine Frage. Alles und nichts. Mein Herz schläft für meine Familie und für Yoga. Welcher Bedeutung ist es eigentlich ein Lebensinhalt von mir? Es ist keine Religion, aber für mich ist fast ein Herzensweg. Genau, ich hinterfrage ihn sehr oft, aber ich habe bis jetzt noch keine andere Option gefunden. Also ich lebe auch von dem. Genau. Also mein Herz ist halb Yoga, halb Mama-Familie. Genau. Und ich gebe viel, aber es gibt mir auch viel. Genau. Und ich glaube, würde ich das nicht machen, würde es mir auch jetzt so ... Also es stärkt mich auch mental, körperlich, es

trägt die Familie. Ich zahle schon einen hohen Preis dafür, so ehrlich muss ich sein, weil ich habe ganz viel Abendtermine, ganz viele Wochenendtermine. Ich habe keinen 8-12-Job, aber am Ende des Tages nähren wir uns gegenseitig. Genau, mich nährt das Yoga. Genau, Okay, ein geben und nehmen. [00:10:39.800] (E-08.m4a, Pos. 62)

Also das ist gerade in diesen Zeiten eigentlich wichtiger war. Vor allem, wenn man so die Lebensphilosophie dahinter betrachtet. Mir geht es generell weniger darum als hätte es eine korrekte Asana-Praxis, als wäre mir Meditation und die Philosophie dahinter. Das ist schon, muss ich sagen, gerade in Krisenzeiten sehr hilfreich, weil man einfach einen ganz anderen Blick auf die Dinge hat. [00:07:16.710] (E-01.m4a, Pos. 54)

Man kriegt ein viel größeres Bewusstsein dadurch, was das heißt, wirklich auf unseren Planeten, auf die Erde aufzupassen, wenn man mit Klimaschutz zum Beispiel denkt oder so. Wie gehe ich mit anderen Lebewesen um? Und das müssen jetzt ist es nicht nur meine Mitmenschen sein, sondern generell andere Lebewesen. Muss ich die Spinne, die jetzt in meinem Zimmer herumkrabbelt und die ich nicht in meinem Zimmer haben will, muss ich die jetzt irgendwie erschlagen oder kann ich sie vielleicht nicht auch nehmen und raus wieder in die Natur lassen? Oder auch solche Sachen, oder? Was esse ich? Was brauche ich wirklich? Was tut mir wirklich gut und was tut mir vielleicht gar nicht gut? Und was? Du kannst ein bisschen nach Rutschen. [00:12:09.390] (E-03.m4a, Pos. 43)

Okay. Ja, also selbst davon, für mich ist yoga wie eine liebende Mutter. Das heißt, ich berühre mich durch das Tun selbst. Ich bin sehr spirituell ausgerichtet. Das heißt, ich gehöre nicht irgendeiner Religion an, absolut nicht, sondern ich bin da eher offen. Das kann jetzt gar nicht so erklären, du müsstest mal zu mir zum yoga kommen, dann würdest du das spüren. [00:09:57.950] (E-09.m4a, Pos. 46)

Und das hat mich wieder so wirklich ganz stark fokussiert und zentriert und mir dann wirklich auch durchgeholfen wieder. Wie ich das dann wieder gefunden habe für mich oder diese Erkenntnis hatte oder das dann wieder geschafft habe, hat es mir wieder wahnsinnig geholfen. Auch diese körperliche Praxis, die ich dann wieder aufgenommen habe, in Pausen in der Arbeit und diese zwölf Stunden Tage mit Plastikmantel, Plastikraube, Plastikschuhen, Maske durchzustehen, wo man zwölf Stunden nicht aufs Klo musste, weil man eigentlich alles rausgeschwitzt hat und so viel getrunken, wo man gar nicht konnte. Genau. Und da hat es mir wieder extremst geholfen. Also der Weg raus, da war es dann schon wieder sehr präsent und war es ein super Tool [00:24:16.860] (E-03.m4a, Pos. 79)

Ich möchte noch was zu dem Vorigen ergänzen, weil nämlich aus dem Weg raus, aus dieser großen weltweiten Corona-Depression, nenne ich es mal, hat es mir wiederum dann schon sehr geholfen, weil irgendwann war ja das wieder vorbei und irgendwann habe ich das auch wieder geschafft, auf die Matte zu gehen. Ich würde mal sagen, es war so drei Wochen bis einen Monat für mich gar nicht möglich und dann habe ich es einfach auch sein lassen und dann habe ich das schön langsam aber wieder begonnen und habe dann für mich nämlich diese Erkenntnis gehabt, auch wenn sie mir alles wegnehmen, auch wenn das alles quasi sich verändert rund mich, auch wenn, wurscht, was da jetzt rund mich passiert, aber ich habe immer noch meinen Atem und das hat mir dann wahnsinnig geholfen, wenn es ganz furchtbar war in der Arbeit. Dann habe ich mich einfach kurz hingestellt und habe mal drei Mal einfach nur gespürt, wie ich ein-und ausatme. Ich habe diesen Moment und der ist gut, weil ich kann jetzt einatmen und ich kann jetzt ausatmen und ich kann meinen Körper damit entspannen und ich kann neuen Sauerstoff einatmen und ich spüre diese lebendigen in mir und das ist gut. [00:23:02.140] (E-03.m4a, Pos. 77)

Wissen ist gut Gut, danach handeln ist besser und vollkommen so zu sein, das wäre dann perfekt. Aber die Schwierigkeit ist schon die Kluft zwischen dem Wissen und dem danach handeln, die sich manchmal bei uns auch tut. Das heißt, ich habe gefunden, dass ich das alles weiß und gut an andere Menschen weitergeben kann. Aber interessanterweise fand ich, dass das für mich nicht unbedingt zutreffen müsste. Vielleicht auch mehr so, weil die Körper-und Atemübungen haben auch den interessanten Effekt, dass du tatsächlich einfach durch bestimmte Übungspraxis sehr viel Energie in deinem Körper akkumulieren kannst Das vermittelt dir subjektiv das Gefühl, dass du wahrscheinlich Bäume ausreißen könntest. [00:27:37.470] (E-02.m4a, Pos. 57)

Yoga ist für mich das großartigste Konzept, ganzheitlich das Leben leben zu können. Das heißt, es integriert so viele Bereiche des Lebens und gibt auch so ein breites Spektrum, wie man sich erfahren kann als Mensch. Dieses ganz Mensch sein ist Yoga für mich und vor allem im Alltag, dass es über die Mathe hinausgeht, dass es über die Praxis hinausgeht, dass es eigentlich dazu dient, dass du in deinem Alltag wirklich Yoga als Way of Life hast und auch die Qualitäten von nicht verletzten Grenzen respektieren, Mitgefühl, Achtsamkeit, dass das alles dann auch in mein Leben Einzug hat. Das ist meine große Bedeutung, dass ich dann wirklich Yoga lebe und dass yoga 24 Stunden rund die Uhr eigentlich mein Begleiter ist und einfach mein Lernfeld auch. Und ich muss sagen, es sind immer Facetten, Phasen. Yoga hat ja verschiedene Wege. [00:12:44.880] (E-04.m4a, Pos. 59)

Es gab Momente in denen die eigene Wahrnehmung von Yoga gering war/list (6)

Ja, definitiv. Also bevor ich jemals damit angefangen habe oder so in Berührung gekommen bin. Genau. Ja, und manchmal, also jetzt an Tagen ... Also jetzt sind es Tagen. Also natürlich eben, bevor ich überhaupt gehabt, zu yoga gekommen bin und auch immer wieder mal mehr und weniger natürlich mit einem Kurs. Also zum Beispiel den Usi-Kurs, den ich jetzt mache, der hat das wieder verstärkt, weil mir der halt sehr gut gefällt und ich das dann auch gerne an anderen Tagen mache, was wir halt da in der Stunde machen. Genau, und an Tagen, wo es in der Früh nicht ausgeht, sage ich jetzt mal, dann sage ich: „Okay, so quasi. Ich vergesse jetzt das Yoga. Es ist es nicht so wichtig, als dass ich jetzt pünktlich dort und da bin, wo ich hin muss, [00:10:15.620] (A-07.m4a, Pos. 59)

Um Ehrlich zu sein, für mich hat Yoga mittlerweile keine große Bedeutung mehr. Früher habe ich es vor allem gemacht, weil es eine Möglichkeit war, aber in letzter Zeit hat es einfach nicht mehr in meinen Alltag gepasst. Aber ich weiß, dass ich meinen Körper gut tut und ich hoffe, dass ich demnächst wieder anfangen. [00:05:05.300] (A-02.m4a, Pos. 25)

In den Momenten, wo ich mich gar nicht einlassen kann auf yoga, hat es für mich auch überhaupt keine Bedeutung gehabt. Dann habe ich mich auch überhaupt nicht einlassen können. Wenn so eine Stunde war, die waren nicht sehr viele. Es gibt Momente im Leben, wie du schon richtig gesagt hast, wo man eben Probleme hat, egal aus welchen Gründen auch immer, der Kopf das einfach nicht zulässt. Und da habe ich auch nichts mitgenommen. Die Stunde ist weg, die ist verloren für mich [00:07:46.020] (A-05.m4a, Pos. 63)

Es gab eine Zeit, wo ich kein Yoga machen konnte und das war die Corona-Zeit, also vorhalb der Beginn von COVID, mit diesem ersten Lockdown. Das war für mich einfach eine sehr herausfordernde Zeit, weil ich musste arbeiten. Ich bin noch Behinderden Betreuerende eigentlich und musste in der Arbeit mit Maske, mit Schutz und so arbeiten. [00:17:08.020] (E-03.m4a, Pos. 57)

Ja, ich will jetzt wieder vom Yoga sprechen als dem, was er ist, nämlich ein spiritueller Übungsweg. Und da hast du immer wieder Schwankungen, weil er natürlich nicht ein Weg der Höhenflüge ist, sondern im Gegenteil, wenn du einwilligst, einem spirituellen Übungsweg zu folgen, dann bist du selbst das Feld deiner dauernden Beobachtung und deines gewünschten

Fortschrittes. Und das sind nicht alle Zeiten, Zeiten des Fortschrittes. Und es ist oft so und es gibt auch sehr viel große Yogis, die immer wieder darauf hingewiesen haben, dass sie gesagt haben, es gibt immer wieder diese Zeiten der Dunkelheit, wenn du das Gefühl hast, du stagnierst, du machst keine Fortschritte. Irgendwie alles, was du versuchst eckt und die Türen gehen nicht aus, sondern im Gegenteil, gehen zu bei allem, was du angreifst. Solche Dinge gibt es natürlich auch am spirituellen Übungsweg. Ich habe sie zur Genüge erlebt. Die letzten Jahre waren nicht von Höhenflügen gekennzeichnet. Es sind aber tatsächlich die Zeiten, wo man, auch wenn man es nicht merkt, die größten Fortschritte macht. Und das kann Hinsicht, das brauchst du nicht nur auf die Praxis des Yogas zu beziehen, denn der Yoga bedeutet ja nichts anderes, als dass du versuchst, methodisch bewusst dein Menschsein auf verschiedenen Ebenen zu entwickeln.

[00:30:01.410] (E-02.m4a, Pos. 65)

Ja, in einem Moment, wo meine Tochter war schwer krank. Magersüchtig war die über Jahre und irgendwie haben wir es immer ganz gut hinkriegt und dann ist der Moment gekommen, wo ich wusste, sie sind irgendwie wahrscheinlich in der Klinik. Also das war echt krass und ich wollte das nicht, weil alle Angebote, die es damals gegeben hat, waren für mich nicht tragbar, letztlich.

[00:08:46.440] (E-06.m4a, Pos. 45)

bei geringer Wertschätzung wurde Langeweile erlebt (+Gründe)

Glaubenskrise über die Sinnhaftigkeit von Yoga (1)

Eine Phase hatte ich mal. Da habe ich ein Buch gelesen, wo eigentlich alles hinterfragt wurde. Also das heißt, so richtig dieses Fatalistische, ein bisschen. Erleuchtet. Er hat gesagt, er ist von sich aus erleuchtet, hat die Leute zu sich kommen lassen und hat einfach in Interviews jeden desillusioniert, und zwar in einer sehr herausprovokanten Weise, wo man sich dann selber ein bisschen beobachten konnte, wie sehr man eigentlich auch am Yoga anhaftet, an seinen Vorstellungen. Das war ganz gut, aber ich war dann mal ein bisschen frustriert, weil ich gemerkt habe, ich da muss man selber meinen inneren Glauben, meine Überzeugung auch mal neu sattelfest machen. [00:15:16.470] (E-04.m4a, Pos. 63)

Keine Zeit für Yoga auf Grund von Verpflichtungen/Belastungen (2)

Ganz lange Arbeitstage mit der Maske, mit Schürze, mit ganz vielen Schutzvorrichtungen. Und gleichzeitig, ich hatte damals Volksschulkinder, die waren zu Hause. Schule war zu, keine Betreuung am Anfang in der Schule möglich und ich wusste eigentlich gar nicht, wie ich meine Kinder betreuen soll. Ich musste arbeiten. Ich hatte meine Kinder alleine zu Hause und es war mir alles viel zu viel und ich habe einfach nur noch irgendwie funktioniert und das Und habe dann halt irgendwie mitgemacht und geschaut, dass das irgendwie vorbei geht und habe gemerkt, das war eine Zeit, wo ich mich selber total verloren habe, also wo ich absolut überfordert war und überhaupt nicht mehr gewusst habe, wo bin ich? [00:17:08.020] (E-03.m4a, Pos. 57)

Ich mache es seit die Kinder, seit 2000. Also ich habe mit Covid mein Yogastudio aufgesperrt. Das hat für mich sehr wohl eine Bedeutung gehabt. Aber natürlich, wie ich es nebenberuflich gehabt habe, war vielleicht der Schwerpunkt nicht so hoch. Also wie ich nebenbei noch einen anderen Job gehabt habe, genau, war die Bedeutung nicht so groß. (E-08.m4a, Pos. 71)

Kursinhalte waren nicht richtig für einen Selbst – machten wenig/keinen Sinn (2)

Also ist es meistens sehr viel an Informationen, gerade für Anfänger, die man sich schwer vorstellen kann, wenn man wirklich diese Informationen nimmt und dabei bleibt, dass es das Langeweile entsteht. [00:25:57.420] (E-03.m4a, Pos. 83)

Na ja, nachdem es mir ja von Beginn an ... Nein, stimmt nicht. Nicht von Beginn an. Meine ersten Anfänge mit Yoga und dann in den Folgejahren waren nicht so glücklich, weil es mir nicht so

vermittelt worden ist, dass es auch für mich gepasst hätte beziehungsweise da war das Wissen auch noch nicht so da: Was macht man und welche Übungen macht man in gewissen Situationen oder mit bestimmten Menschen und welche nicht. Das ist dann viel besser geworden natürlich. [00:12:50.710] (E-05.m4a, Pos. 40)

Es bestand wenig Interesse an den spirituellen Elementen der Einheit (2)

Ich glaube, dass die Antwort jetzt sehr plump sein wird. Ich will das jetzt nicht verallgemeinern, aber das simpelste wäre zu sagen, man könnte die Zeit sinnvoll erfüllen und wäre gerne woanders und würde die Zeit gerade anders nutzen, weil Zeit ist kostbar und wir sind in einer sehr schnelllebigen Gesellschaft. Es ist aber auch unhöflich, dann einfach aufzustehen und zu gehen. [00:10:44.520] (A-03.m4a, Pos. 71)

Also wenn, dann wird mir eher langweilig bei den Atem oder Mediationsübungen, beim Körperlichen habe ich das eher weniger [00:12:24.480] (A-03.m4a, Pos. 79)

Lehrperson wurde nicht als Ideal empfunden (2)

Also bei diesem Yogalehrer war das auf jeden Fall so, aber ich will auch sagen es geht jetzt nicht immer darum den Sinn von der Übung zu verstehen, sondern eher, dass ich mitmache und die Gemeinschaft und das alles und dass man mitzieht. Also ich würde jetzt nicht sagen, dass man den Sinn verstehen muss, weil oft hat die Sache einen Sinn und wenn ich ihn gerade nicht verstehe, dann frage ich ihn halt nach der Übung. [00:07:06.660] (A-06.m4a, Pos. 43)

Ja, hat es natürlich auch gegeben. Also wenn diese Momente so waren, dass eben viel getratscht worden ist und über andere Dinge geredet worden ist und zu wenig Übungen gemacht worden sind, dann hat es schon Momente gegeben, wo ich mir gedacht habe: „Diese Übung heute bringt es nicht viel. Ich kann mich nicht auf mich selbst konzentrieren, weil die immer über irgendein Thema reden. Und Ich bewege mich aber auch zu wenig, weil es auch keine Vorgaben gibt, welche Übungen das ich machen soll. [00:13:33.740] (A-04.m4a, Pos. 63)

Auswirkungen von Langeweile auf Motivation

Motivationseinbrüche auf Grund von Langeweile

Auswirkung: Yogaspiritualität in Frage gestellt (1)

Das war mal eine kurze Phase, wo ich mal einfach, ich glaube, Selbstzweifel hatte, aber Dann wiederum, umso mehr geht es dann mehr in dich rein und sagst du: „Ja, wie will ich es denn eigentlich haben? Weil wenn du ganz fatalistisch bist und sagst: „Ja, ist es eh schon alles wurscht. [00:15:16.470] (E-04.m4a, Pos. 63)

Auswirkung: möchte stattdessen etwas anderes machen (2)

Absolut. Bei mir ganz besonders. Es ist jeder Mensch anders. Und wir haben in der Gruppe dann doch, sie ist halt ... Wenn natürlich viele sind, die heute Probleme mitbringen, dann hast du auf die zwei, drei Stunden, was komplett nicht auf die ausgerichtet ist, was du denkst, das „Jetzt passt mir die Woche schon wieder, das, was ich eigentlich nicht so machen will, war natürlich auch der Gedanke: „Da setze ich mal aus. [00:12:30.780] (A-05.m4a, Pos. 107)

Mag es vielleicht einmal geben haben, dass man gesagt hat: „Jetzt ist es schon schön draußen und „Jetzt hat es gar nicht so Spaß gemacht. So überhaupt, die nächste Mal hat es natürlich auch gegeben. Hat es natürlich auch gegeben, aber ich bin jetzt nicht sicher, ob das unbedingt mit der Yogastunde zusammenhängt, sondern einfach für mich die Motivation, wo es vielleicht ein bisschen geführt hat. [00:11:58.520] (A-05.m4a, Pos. 103)

Auswirkung: Einheiten wurden als anstrengender wahrgenommen (4)

Genau, okay, nicht wirklich dran gedacht. Aber es ist mir definitiv länger vorgekommen. Das war ein bisschen so, ja, frustrierend, aber nicht so, dass ich es abbrechen würde, sagen wir es so.
[00:12:47.040] (A-07.m4a, Pos. 79)

Ja, bei der sinnlosesten Einheit, das war eben auch mit dem besagten Yogalehrer, Da war es dann einfach so, dass man halt ein bisschen angefressen war [00:07:55.890] (A-06.m4a, Pos. 47)

Ja, definitiv. Die Yogastunde hat sich das wirklich länger angefühlt als sonst. Mit der Lehrerin macht es mir mehr Spaß. Und da hat sie sich länger gefühlt, weil es war eher klar strukturiert und die andere Lehrerin gibt uns sehr viel Freiraum und zum Spiel und probiert selber herum und so. Und da vergeht die Zeit immer wie im Flug und bei dem anderen eher nicht so. Das stimmt, ja.
[00:11:26.230] (A-07.m4a, Pos. 67)

Man merkt dann, dass es einfach mehr ist gebraucht, dass man ... Es besteht darin die Übung, immer wieder zu erkennen: „Jetzt ist man wieder weg. Okay, ich gehe wieder zurück. Manchmal geht das besser, manchmal geht das nicht so gut. Und das ist ja auch schon wieder dieses Bewertende, wo man sagt: „Okay, man hätte gerne Ruhe und Stille, aber der Geist galoppiert die ganze Zeit weg. [00:16:29.240] (E-01.m4a, Pos. 86)

Auswirkung: Hat aufgehört Yoga zu machen (4)

Es war dann einfach die Wiederholung, was mich dann im Endeffekt rausgerissen hat und warum ich es dann nicht mehr gemacht habe. [00:09:09.900] (A-06.m4a, Pos. 59)

Um Ehrlich zu sein, für mich hat Yoga mittlerweile keine große Bedeutung mehr. Früher habe ich es vor allem gemacht, weil es eine Möglichkeit war, aber in letzter Zeit hat es einfach nicht mehr in meinen Alltag gepasst. Aber ich weiß, dass ich meinen Körper gut tut und ich hoffe, dass ich demnächst wieder anfangen. [00:05:05.300] (A-02.m4a, Pos. 25)

(ab hier wurden nur einzelne Yogaeinheiten abgebrochen/früher verlassen):

Nein. Die, die ich gehalten habe, nicht, aber ich habe auch ein Retreat verlassen in dieser Zeit, weil ich es nicht ausgehalten habe. Fünftägiges Retreat, da bin ich am dritten Tag abgefahren.
[00:11:20.320] (E-06.m4a, Pos. 59)

Na ja, von mir nicht, aber Ich habe eine Teilnehmerin zum Beispiel gehabt, die ist bei den 108 Sonnengrüßen hat die aufgehört, aber weils ihr einfach körperlich zu viel war und vermutlich zu demotiviert war. Also die hat einfach aufgehört, aber ich habe wegen dem noch keine Yogaeinheit beendet. [00:17:05.740] (E-08.m4a, Pos. 88)

Auswirkung: Verlangen wurde geäußert mit Yoga aufzuhören + Frage/Zweifel ob man weitermachen sollte (6)

Das ist dann irgendwie so: „Das war jetzt ziemlich sinnlos, oder „Die heutige Stunde hat nicht wirklich viel gebracht. Und da ist man schon ein bisschen am Tiefpunkt und überlegt sich, komme ich in einer Woche wieder? Tue ich mir das wieder an, na ja, vielleicht wird es eh besser. Aber man ist grundsätzlich ein bisschen am Tiefpunkt. [00:23:32.750] (A-04.m4a, Pos. 106)

Ja, das kann gut sein, weiß ich nicht genau, ich erinnere mich zumindest bei mir selber, dass ich mir bei den einfachen Übungen mehr und mehr die Frage gestellt habe wozu das jetzt gut ist und inwiefern mich das weiterbringt. [00:05:55.400] (A-02.m4a, Pos. 29)

Und dass ich jetzt denke, ich habe mich gefragt was mach ich hier eigentlich? Aber wenn ich jetzt so drüber nachdenke, so wirklich irgendwie, dass ich mich: Nein, das hat es eigentlich so nicht wirklich gegeben außer wie gesagt bei diesem Lehrer. [00:07:55.890] (A-06.m4a, Pos. 47)

Es macht die Einheit definitiv anstrengender, weil ich mich weniger darauf konzentrieren kann. Und dann kam mir eben mehr und mehr der Gedanke, ob es sich überhaupt lohnt, weiterzumachen. [00:06:18.450] (A-02.m4a, Pos. 35)

Ich glaube, es kommt drauf an, wie man rein startet als Anfänger, ob man vielleicht nicht so die Erfolgserlebnisse und entsprechenden Emotionen hat und sich denkt, man bricht den Kurs ab, man macht das nicht mehr oder dass man sich denkt: „Ich versuche es noch weiter. [00:12:51.470] (A-03.m4a, Pos. 83)

Manchmal auch so Sachen wie so ein bisschen große Selbsterkenntnis, manchmal auch vor allem, das ist jetzt in geführten Yogastunden, wenn ich es nicht selber für mich mache, ein gewisses „Wann ist das endlich vorbei?, wenn man gedanklich ganz woanders ist, in diesem Sinne. Oder „Wann ist diese Position endlich vorbei? Oder „Warum mach ich das jetzt eigentlich, Genau. [00:00:28.190] (E-03.m4a, Pos. 7)

Auswirkung: Übungen der Einheit wurden regelmäßig ausgelassen (2)

Na ja, weil ich habe versucht das Langweilige wegzulassen und Ich bin dann halt immer früher gegangen, aber ja ich weiß das es für mich gut gewesen wäre. [00:08:39.980] (A-06.m4a, Pos. 51)

Ja, ganz am Anfang, wo ich frisch beitreten bin, weil einfach die Muskeln für das nicht da waren, weil ich doch ein bisschen schwerer bin. Einfach die Muskeln nicht da waren und es hat ein bisschen dauert, bis ich bei dem war, weil es war jetzt nicht so dermaßen überfordert, aber es waren so, weil wir die Übungen schon eineinhalb Stunden immer hatten, dass das nach der eineinhalb Stunden, ich habe nach einer Stunde schon nicht mehr können und da war dann schon so, wo ich mir gedacht habe, jetzt will jetzt nicht mehr, ich lasse es das überfordert wenn jetzt wieder was Schwieriges kommt. [00:03:03.380] (A-06.m4a, Pos. 23)

Auswirkung: Überlegte wegen Langeweile den Yogakurs zu wechseln (3)

Und dann überlege ich, ob ich nicht vielleicht sage: „Ich habe jetzt noch was anders zu tun und breche die Einheit ab und gehe. Oder ich überlege eben und denke mir, eigentlich ist es jetzt eh schon ein paar Mal, ich suche mir jetzt doch eine andere Gruppe. Genau, weil einem dann ja, wenn man abgelenkt ist, weil man konzentriert sich nicht auf die Yogaeinheit, weil man eben frustriert ist, dass die nicht so abläuft, wie man es sich vorstellt, dann kommt eigentlich in den Sinn, was man eh sonst noch alles zu tun hätte.[00:18:35.960] (A-04.m4a, Pos. 86)

Es war dann letztenendes eher die Frage, ob ich mir eine andere Gruppe suche und eine andere Trainerin. Wenn das oft passiert ist, dass wirklich nur über andere Dinge geredet worden ist, dass ich mir gedacht habe: „Gibt es nicht eine andere Gruppe, wo vielleicht mehr getan wird? Also ich hab mir Alternativen zum Yoga überlegt, aber dann habe ich beschlossen... Also Yoga selbst wollte ich dann schon weitermachen,, aber eben vielleicht auch mit einer anderen Gruppe und stattdessen mit einer anderen Yogalehrerin. [00:14:50.880] (A-04.m4a, Pos. 67)

Genau, wenn das noch öfter passiert, dass ich mir dann denke, da suche ich mir ein anderes Studio und genau eine andere Gruppe. [00:20:38.530] (A-04.m4a, Pos. 94)

Motivationseinbrücke aus weiteren Gründen

Auswirkung: „Ich konnte einfach kein Yoga mehr machen“ → Längere Yogapause Abbruch (1)

Ich kann jetzt zum Beispiel ein kurzes Beispiel nehmen. Wir machen im Sitzen einen Drehsitz und wir drehen uns auf die rechte Seite. Wenn wir jetzt nach rechts hinten fliegen durch den Drehsitz, könnten wir uns vorstellen, wir wenden uns zu unseren männlichen Ahnen und wir schicken denen jetzt einmal ein freundliches Lächeln. So war das gedacht. Wir sind in einer Position drinnen, wir bewegen uns, so dass durch den Drehsitz sich die Organe in ihrer Aufhängung geschoben, dass

Entgiftung stattfindet, dass man vielleicht merkt, dass Wärme hochsteigt. Aber dieser Punkt, dass ich sage: „Okay, wir haben uns jetzt rechts gedreht und wenn wir so nach hinten blicken durch die Übung, könnten wir auch sagen, dass wir den Blick zu unseren männlichen Ahnen richten. Vielleicht, dass es dieser Part war, wo ich dachte: „Okay, das brauche ich nicht. Genau. [00:16:07.970] (E-09.m4a, Pos. 70)

Strategien um Langeweile entgegenzuwirken

Alternative Aktivitäten außerhalb von Yoga

Neues ausprobieren, z.B. andere Hobbies (2)

ich bin der ganz festen Überzeugung, dass es auch andere super Sachen gibt, weil das muss ja nicht für jeden passen, da in einem Raum zu sein und vielleicht täte ich irgendwie mal eigentlich, also würde ich jetzt viel lieber spazieren gehen und in die Natur rausgehen und dann kann man dort irgendwie die gleiche Verbundenheit spüren und dann finde ich das auch gut. [00:28:08.190] (E-03.m4a, Pos. 91)

Und damals habe ich probiert, Yoga zu machen und ich bin auf der Matte gesessen und ich habe tatsächlich nicht gewusst, mit wem ich mich da jetzt verbinden soll. Ich habe dann beschlossen für mich, ich mache kein Yoga mehr, sondern ich habe dann irgendwelche YouTube-Fitnessvideos hin und wieder gemacht oder bin spazieren gegangen. [00:18:45.970] (E-03.m4a, Pos. 59)

Soziale Strategien

Bei Unklarheit Nachfragen (1)

Aber ich glaube, das löst sich schnell, wenn man dann nachfragt und fragt, wofür genau die Übung und welche Muskelgruppen oder welche Körperregion das jetzt explizit ansprechen soll, auch wenn offensichtlich ist das bei yoga Übungen natürlich verschiedenste Teile des Körpers beansprucht werden. [00:09:51.660] (A-03.m4a, Pos. 67)

Lehrende sensibilisieren, auf die Wichtigkeit individueller Anpassungen hinzuweisen (3)

Das heißt, das ist die Kunst, beim Unterrichten Anpassungen zu treffen, sodass immer für jeden was dabei ist, wobei schon auch immer betont wird, man soll Pausen einlegen, dann wenn man die Pausen braucht. Und wenn man die Pause bewusst einlegt, meiner Meinung nach, kann es wiederum nicht langweilig werden, weil man ja im Körper wieder beobachtet, dass er sich wieder ein bisschen entspannt, dass der Muskeltonus vielleicht wieder runtergeht, dass der Atem wieder zur Ruhe kommt. [00:08:35.150] (E-03.m4a, Pos. 37)

Dass man sich so konzentriert. Wenn es jetzt dann in Richtung Boden geht und in Richtung Dehnen, dann kann das passieren. Und dann finde ich es immer ganz wichtig, dass ich auch Anregungen gebe, was man alles beobachten kann, was alles sein kann, was alles auftreten kann in einer Position, also ich jetzt als lehrende Person [00:34:23.330] (E-03.m4a, Pos. 117)

Das heißt aber dann, dass ich als Anleitende noch ein bisschen tiefer rein führen darf in diese Übung. Ich darf noch einen Input geben. Zum Beispiel lenk die Aufmerksamkeit entweder mehr auf die Atmung oder auf eine Energielenkung, auf ein Chakra, auf eine Affirmation. [00:08:40.120] [00:08:40.120] (E-05.m4a, Pos. 22)

Austausch mit anderen Teilnehmenden über die erlebten Emotionen (1)

Was dann auch ist, wenn ich mit einer Freundin in der Yogastunde bin, dass wir schon darüber reden und eben auch sagt: „Du, hat es mir überhaupt nicht gefallen? Wie hat es dir gefallen? Und dass man sich da dann austauscht, weil andere Leute dann das manchmal anders sehen und

sagen: „Das war eigentlich eine ganz nützliche Information, oder „Das hat mir schon Spaß gemacht. Oder „Da war ich gar nicht unter oder überfordert. Man kann jetzt nicht sagen, dass bei einer Einheit alle dann die gleichen Antworten geben, wie die Stunde ausgefallen ist, sondern dass das sehr individuell ist. Und wenn man mit dem anderen redet und der dann seine Sichtweise einbringt, dass man dann vielleicht sogar ein bisschen Abstand nimmt von der eigenen negativen Bewertung. [00:23:32.750] (A-04.m4a, Pos. 106)

Mindset-Strategien

Mit Erfahrung, zunehmender Übung tritt Langeweile seltener auf (3)

Alle geistigen Inhalte, die ich mir zuführe, sollen auch satvic sein. Satvic ist Ruhe und Ausgeglichenheit. Um meinen Geist zur Ruhe bringen zu können und wirklich in einer Yogastunde sagen zu können, ich schaffe das, 90 Minuten lang oder 75 oder 60 oder wie auch immer die Zeitdauer ist, dass ich ganz konzentriert bin und ganz bei der Sache bin, Dazu muss ich mein ganzes Leben danach richten. Ich kann nicht einen stressigen Alltag haben und dann in der Yogastunde haben wollen, dass mein Geist fokussiert ist, 90 Minuten. [00:34:24.430] (E-05.m4a, Pos. 114)

Eine Sache noch. Es ist ein Prozess. Auch wie das Reinfallen in die Erleuchtung, die ja das große Ziel vom Yoga ist, das ist nicht so, du gehst da rauf und irgendwann wumsch bist in der Erleuchtung, sondern du fällst da rein, dann fällst du wieder raus. Du fällst da rein, du fällst wieder raus. Jeder von uns hat schon Erleuchtungszustände erlebt. Wir haben es halt nicht als solche erkannt sind. Aber es gibt ein paar Kriterien, wo man weiß, okay, da bin ich jetzt in so einem Zustand drin. Und genauso ist das mit dem Geist. Man ist ganz im Hier und im Jetzt. Das ist ja das, Dass es, nur wenn ich im Hier und im Jetzt bin, können die Gedanken zur Ruhe kommen. Und das sollte ich idealerweise 24 Stunden am Tag, außer wenn ich schlafe, also sagen wir, 16 Stunden am Tag, praktizieren, auch in meinem Alltag. Wenn ich jetzt nachher hinstelle und koche für meine Kinder, dann koche ich. Und dann sollte ich nicht daneben E-Mails checken, telefonieren, keine Ahnung, wie viel hundert andere Sachen machen, sondern wirklich diese eine Sache, sich auf eine Sache konzentrieren, im Alltag. Verstehe. Im Alltag. [00:36:13.200] (E-05.m4a, Pos. 120)

Und was mir da sehr hilft, das habe ich mal von so einem Meditationsbuch heraus, das ist eigentlich man macht oft den Fehler, dass man das als Fehler betrachtet, abzuschweifen. Aber an sich ist das ja die normale Funktionsweise des Verstandens, dass der die ganze Zeit von da nach da hinspringt. Das ist vielmehr etwas, wo man sich freuen kann, wenn man es erkennt, weil in dem Moment, wo ich es erkenne, bin ich ja schon wieder frei davon und kann mich schon wieder frei dahin bewegen, wo ich hin will. Und dann, fünf Sekunden später, ist man vielleicht wieder weg. Aber wenn ich es bemerke und so wird dieses Bemerken immer schneller [00:16:29.240] (E-01.m4a, Pos. 86)

Emotionen aktiv bewältigen, z.B. mit Mantrameditation + die Kerze! (2)

Und eine solche Asana, eine solche Praxis, ist zum Beispiel der Schulterstand, Sarvangasana. In unserer Sprechweise ist das die Kerze. Hast du vielleicht schon mal gehört? Die Kerze, ja. Da steht drauf, ja Der Grund dafür, dass das nicht ganz so eindeutig ist in unserem Erleben, wie das vielleicht in der indischen Kultur der Fall war, ist, dass wir in uns von unseren Yogakursen eine Übungspraxis gewohnt sind, die natürlich an den körperlichen Gewohnheiten und an den körperlichen Möglichkeiten unserer Kultur orientiert ist. Wir sind in solche länger gehaltenen Positionen nicht gewöhnt. Das heißt, es fällt uns schwer, das 10 bis 20 Minuten zu halten oder auch fünf Minuten zu halten oder drei Minuten zu halten. Das ist aber eine Haltedauer. All diese Übungen, all diese Körperhaltungen brauchen eine gewisse Zeit Um ihre tiefen Wirkungen im menschlichen System, spezifisch im Nervensystem entfalten zu können. [00:13:16.490] (E-02.m4a, Pos. 22)

Es ist auch, was ich jetzt gerade schon merke, was die Gefahr vielleicht auch oft ist, dass man die Techniken des Yogas dann auch gut dazu verwenden kann, nicht hinzuschauen. Sozusagen eben auch, die Emotionen nicht sein zu lassen, sondern sie dann mit Hilfe von, sagen wir mal, Mantrameditation wegzudrücken. Und das ist dann auch wieder kontraproduktiv, weil Was kommt dann doch wieder daher. Also ich habe mich jetzt gerade im letzten Jahr sehr viel damit beschäftigt, dass es doch haben, wie es geht, einfach die Emotionen auch zuzulassen und durchzufühlen. [00:08:11.160] (E-01.m4a, Pos. 58)

Über die Gründe reflektieren, warum Yoga praktiziert wird (4)

Ja, ich glaube, das Ziel, da ist sie so genau in die in die eine Richtung von, sie zu fragen, warum man Yoga überhaupt macht. Weil es ist heutzutage recht modern, das aus sportlichem Grund zu machen. Das ist einfach sozusagen wie eine Übungsreihe oder so was ist. Und dann kommt das alles so daher, weil man vergleicht sich natürlich mit den anderen. Das sind ganz normale Züge. Nur, wenn man so mit der zurückhalt auf das, was Yoga eigentlich ist oder was es bewirken sollte, dann ist es ja eigentlich was, wo ich in die Wahrnehmung, also mehr vom Kopf in den Körper komme, in dem Sinne, und in die direkte Wahrnehmung wissen, was gerade da ist. Das hebt dann eigentlich vieles von dem gleich aus, weil wenn ich mich nach innen fokussiere, dann ist es erstens schon mal wurscht, was der da nebenbei macht. [00:12:55.700] (E-01.m4a, Pos. 78)

„So, worum geht es in der Asana? Es geht darum, dass ich lerne, wieder in meinem Gleichgewicht zu sein, auf körperlicher Ebene, dass meine Tiefmuskulatur hier anspringt, aber dass ich auch lerne, dass ich wieder stärker in mein Gleichgewicht komme, dass ich so mein Gleichgewicht auch eher geschehen lasse. Wo mein Fuß jetzt ist. Das ist für Instagram. Das ist für Facebook, für Instagram, ja. Aber das hat nichts mit Yoga zu tun. Es geht das Erleben dabei. Das ist auch völlig wurscht im Krieger, wie tief man kommt, wenn ich plötzlich dem Yogalehrer oder meiner Mattennachbarin nachmachen will und ich habe Knieschmerzen dabei und ich ziehe das durch. Das ist alles nicht Yoga. [00:26:03.980] (E-07.m4a, Pos. 65)

Und ich denke mal, Yoga soll ja den Raum bieten, den Geist zur Ruhe bringen, den Körper zu akzeptieren, zu einer stärkeren Zufriedenheit zu kommen, zu einem bewussten Erleben des Selbsts und alles, was jetzt einen reinbringt, wieder in das Leistungsdenken. Das ist das größte Problem, denke ich mal, unserer Gesellschaft, der sich auch bei den psychischen Erkrankungen dann auch niederschlägt, immer dieses Weiterkommen-müssen, dieses Besser-sein-müssen. Das darf im Yogaunterricht wirklich keinen Platz haben. Darum ist es wichtig, immer wieder klarzumachen, dass es nicht darum geht, wie weit man in eine Position kommt, sondern dass man im Positiven spüren, im Erleben bleibt. [00:21:29.380] (E-07.m4a, Pos. 57)

Ich sage immer, wenn neue Yogaschüler zu mir kommen in der Gruppe, sage ich immer so: „Das Wichtigste ist, euch hier auch klarzumachen: „Ihr müsst hier überhaupt nichts können. Es geht nicht Leistung. Und das ist das Schöne am Yoga, wirklich einen Raum zum Experimentieren zu öffnen, zum schauen, wie es euch damit geht. Und wenn jetzt auch so ... Manchmal sage ich: „So, jetzt machen wir mal Zeit für Experimente, und dann mache ich bewusst was Forderendes. Und dann gehe ich bewusst nachher immer wieder in das Reflektieren „Wie waren denn jetzt meine Gedanken? Bin ich freundlich mit mir geblieben? Oder „Habe ich begonnen, mich zu kritisieren? War ich frustriert? Und da auch von hin zu schauen: „Bin ich noch meine beste Freundin? Oder „Ist mein innerer Kritiker angesprungen? Ich nutze das eher so, wieder zu reflektieren, weil ich will dazu kommen, im Yogapfad zu meiner besten Freundin zu werden, dass das zu tun, was mein Inneres in den Frieden bringt, in die Ruhe bringt. [00:24:28.370] (E-07.m4a, Pos. 63)

Der Versuch sich zu entspannen/Entspannung zuzulassen (3)

Bevor man alle anderen stört bei der Entspannung, ist es besser, man entspannt sich alleine draußen. ([00:11:24.770] (A-01.m4a, Pos. 119)

Ich bin dann eine Rauchen gegangen. Da kann man doch entspannen. [00:11:34.630] (A-01.m4a, Pos. 123)

Das wäre schon richtig so, aber nein, ich denke mir, man sollte sich einfach drauf einlassen. Vielleicht war ich einfach nur nicht ausdauernd genug und hätte es weiter versuchen sollen. Vielleicht wäre es besser geworden, wenn ich es weiter versucht hätte, aber ich war vom Inneren her dagegen. [00:10:22.520] (A-01.m4a, Pos. 111)

Positives Denken und Durchhalten/„Am Ball bleiben/weiterüben“ (5)

Vielleicht ist Langeweile mal da, aber fünf, zehn oder zehn Minuten später ist sie wieder weg und man weiß jetzt: „Okay, nein. Die nächsten Sachen motivieren einen wieder, machen einem mehr Spaß, sagen einem mehr zu. Und vielleicht war das nur eine kurze Sequenz in Langeweile, wer weiß? Aber das weiß man ja erst am Endeffekt. [00:11:48.880] (A-03.m4a, Pos. 75)

ich mache das so, dass ich mir denke: „Okay, jetzt im Moment sein, atmen, die wirklich konzentrieren auf die Übung und jetzt nicht nachdenken über das Essen oder was auch immer, über Frustration oder so, sondern einfach im Moment zu sein und atmen. Und ich finde das Und das funktioniert dann auch. [00:14:06.550] (A-07.m4a, Pos. 87)

Das wäre schon richtig so, aber nein, ich denke mir, man sollte sich einfach drauf einlassen. Vielleicht war ich einfach nur nicht ausdauernd genug und hätte es weiter versuchen sollen. Vielleicht wäre es besser geworden, wenn ich es weiter versucht hätte, aber ich war vom Inneren her dagegen. [00:10:22.520] (A-01.m4a, Pos. 111)

Ja, also dranbleiben ist mein Wort, genau. Also wirklich das aushalten und zulassen und dann aber weiter in der Praxis bleiben. Genau. Das ist das, was das Einzige ist für mich, was wirklich Sinn macht jetzt im Zusammenhang mit Yoga, in der Praxis bleiben, weil man ja merkt, da tut sich was, es bewegt sich was? [00:12:03.300] (E-06.m4a, Pos. 67)

Ja, genau. Wenn man tatsächlich was bewegen möchte oder weiterkommen möchte, dann ist das Einzige dranbleiben. Das sagen die alten Jogis ja ja schon: „Üben, üben, üben, egal was kommt. Und vielleicht ist eben Meditation was Schwieriges für die meisten Menschen, also in die stille Meditation. Und Da ist für mich einfach diese Lösung, diese Auflösung. Im Deutschen kann man es nicht so gut sagen. Also „I cannot solve your problems, but „I can dissolve them, weil sie einfach in dir was verändert und dann kriegst Da kriegst du immer mehr Abstand zu dem Ganzen. [00:13:27.140] (E-06.m4a, Pos. 71)

Anpassung der Yoga-Praxis

Verwendung von Hilfsmitteln, um die Kontrolle zu verbessern (z.B. Polster/Decken) (1)

Und dazu bieten sich auch Hilfen an. Du kannst dir dann mit Polstern helfen oder mit Bändern helfen oder mit irgendwelchen Decken Hilfsmitteln, die dir die Sache erleichtern. [00:16:07.840] (E-02.m4a, Pos. 26)

Durchführung individueller Übungen/ Anpassungen der Übungen (12)

Ich würde sie selber eine Übung vorschlagen lassen, ob sie jetzt einen Sonnengruß machen will oder was für Stimmung sie ist, was sie brauchen würde heute. Ich würde sie animieren, zu sagen, in welche Richtung das für sie jetzt gehen sollte, dass sie wieder anders wird. [00:13:28.080] (A-05.m4a, Pos. 115)

Im Prinzip war das dann ein offizielles Feedback. Man kann sich an die anderen Übungen erinnern, wo es ein bisschen anspruchsvoller sind und die vielleicht einfach anfangen zu machen. [00:10:37.650] (A-06.m4a, Pos. 75)

man überlegt sich, ob man sich selbst was zusammenstellt mit seinen Lieblingsübungen vielleicht, dass man sich einfach selber Vorgaben macht. [00:14:53.780] (A-03.m4a, Pos. 91)

Wenn das mit dem Schwierigkeitsgrad der Übung zusammenhängt, könnte man den natürlich variieren. Man könnte eine andere Übung machen, schauen, ob man später Lust auf die nachfolgende Übung hat. [00:14:53.780] (A-03.m4a, Pos. 91)

Was ich zum Beispiel schon gemacht habe, dass wenn es langweilig war, weil eben so viel getratscht worden ist oder andere Themen besprochen worden sind, dass ich einfach einige Übungen, die mir gerade eingefallen sind, eingebaut habe und einfach für mich eine Übung gemacht habe, die zwar jetzt nicht die Gruppe macht und die die Trainerin nicht angesagt hat, sondern ich einfach Übung mache, die mir gefällt oder die mir gerade in den Kopf kommt. Und dann mache ich diese Übung, damit ich nicht nutzlos herumstehe und einfach nur zuhören muss über ein Thema, das mich jetzt nicht wirklich berührt. [00:21:05.780] (A-04.m4a, Pos. 98)

Oder ich denke eben an ganz was anders und denke mir eben: „Was muss ich noch alles einkaufen? Irgendwo schweifen mir die Gedanken ab und man beschäftigt sich mit anderen Dingen und hört da gar nicht zu, wenn das ein Thema ist, das einem gar nicht interessiert. Aber das habe ich schon öfter gemacht, dass ich da einfach Übungen gemacht habe, die für mich dann einfach gut waren, weil ich mir gedacht habe, jetzt bin ich in der Yogaeinheit und dann mache ich wenigstens das, was ich kann und was mir jetzt gerade in den Sinn kommt und habe diese Übungen gemacht. [00:21:05.780] (A-04.m4a, Pos. 98)

Das heißt, was ich dir für eine Übungspraxis empfehlen würde ist tatsächlich, bescheidener in eine Übung hineinzugehen, sie nicht in ihrer vollständigen Form auszuführen und dafür aber bis zu einem Punkt hineinzugehen, wo du das Gefühl hast, „Okay, das kann ich jetzt vielleicht sogar ein paar Minuten halten. [00:16:07.840] (E-02.m4a, Pos. 26)

Das ist eben nicht nur anfänglich der Yogastunde, sondern während des Tuns sage ich: „Okay, wer jetzt das Gefühl hat, er ist jetzt gut angekommen und der wird jetzt über seine Grenzen in diesem Gehen. Sollte ich jetzt in dieser Position bleiben, alle anderen gehen mit mir weiter. Und was ich auch sehr empfehlenswert finde, ist, wenn man sich selbst nicht so perfekt darstellt. [00:08:29.760] (E-09.m4a, Pos. 38)

Ich mache bewusst immer, wenn ich sehe, dass bei meinen Yogaschülern es Teilnehmer gibt, die jetzt eine forderte Variante nicht können, ich bleibe auch immer in der einfachsten Variante, damit damit auch gesehen wird, es geht das innere Erleben. Es geht nicht die Form, es geht das Innen. Das ist jetzt wahrscheinlich eine sehr radikale Antwort, aber Yoga so zum Sport zu machen? Wann schaffe ich es, auf dem Kopf zu stehen? Wann schaffe ich es, aus dem Schneidersitz aufzustehen? Nein, das ist nicht Yoga. [00:23:14.170] (E-07.m4a, Pos. 59)

Immer wieder muss man Anpassungen treffen und für manche ist eine Position, so wie ich es vielleicht anfangs versuche zu erklären, nicht möglich. Und dann gibt es Alternativpositionen, die vielleicht gleich den es hilft, die man verwenden kann und dann kann man einfach auch den Körper vielleicht wieder ein bisschen anders wahrnehmen und so. Und da kann man sich gut helfen. [00:35:12.980] (E-03.m4a, Pos. 121)

Ja, da ist so mein meine Anleitung oder mein Hinweis ganz am Anfang der Stunde, dass es in der Eigenverantwortung liegt, welche Übungen ich mitmache, wie weit ich mitgehe und wie intensiv ich die Übungen Mitmache, sage ich mal. Und das ist etwas, wo ich mich persönlich jetzt nicht angesprochen fühle, auch wenn jemand sagt: „Das war halt voll stark, dann weiß ich aber schon immer darauf hin und sage: „Eigentlich ist anfänglich gesagt worden, Bitte bei Step drei Schluss machen und nicht mehr zu vier, fünf zu gehen, einfach bei drei zu behaaren, zu warten, weil auch hier der Effekt entsteht, ich spreche jetzt einfach mal den Yin yoga an und zu Wenn ich in einer Position bleibe, hat es ja genauso Vorteile, wie wenn ich jetzt kraftvoll weitergehe und im Endeffekt dann irgendwie so mein Tun betrogen fühle, weil ich mich gut gespielt habe, so wie jetzt in der Person. [00:06:41.890] (E-09.m4a, Pos. 34)

Yogastile, also variiert wird immer, weil die Menschen einfach so unterschiedlich sind und keiner kann alles. Und deswegen ist das Zum Beispiel bei körperlichen Beschwerden, die Menschen haben alle irgendwas, gehe ich natürlich auf das ein und bringe Varianten. Und es passiert auch, dass die Leute mal zum Weinen anfangen. Also der Drehsitz ist so was ganz nach oben bringendes, die die Energien nach außen bringen und lösen das auch. Und da kommt es immer wieder mal vor, dass jemand weint. Ich bin dann insofern begleitend, je nach indem ich gespürt ist, was da gerade auf der Hand steht. Entweder sage ich: „Ich bleibe noch drinnen, komme wieder zurück zum Atmen oder so, oder ich lasse die Leute rausgehen. Und eine vereinfachte Variante, immer, dass das nicht so stark kommt. [00:14:47.440] (E-06.m4a, Pos. 75)

Besuch eines anderen Yogakurses oder Studios (6)

Vielleicht mal Routine wechseln, ein anderes Programm. [00:14:53.780] (A-03.m4a, Pos. 91)

Das ist zum Beispiel eine Richtung, wo ich sage: „Wir sollen nicht schlecht reden über unsere Yogakolleginnen und und andere Richtungen, aber das ist wirklich eine Richtung, wo ich jedem sage: „Probier es aus. Wenn es dir dann nicht guttut, dann geh wieder. Das hat einen Sinn. Beziehungsweise das ist so, wo ich sage, wir sind ja Wir sind ja keine Soldaten, wo du sagst, wo wir alles irgendwie so gleich machen sollen, gleich machen müssen und es ist kein Platz für Individualität, da ist kein Platz für individuelles Eingehen. [00:27:06.950] (E-05.m4a, Pos. 92)

Manche bleiben schon bei einem seit Anfang an, die sind seit 2012 bei mir, aber es gibt auch welche, die gehen weiter, die machen dann ihr eigenes Ding, machen auch eine Yogalehrerausbildung, machen auch Studios auf. Also das ist auch viel schön. Es kann nicht genug Yoga geben in dem Fall. [00:16:28.140] (E-08.m4a, Pos. 84)

Es ist nur, dann ist es eigentlich nicht mehr wirklich Yoga oder das, was Yoga im eigentlichen ist. Ich meine, das ist das, was heute oft in Fitnessstudios oder sowas unterrichtet wird, kann man schon machen, aber das sehe ich dann eher eigentlich als Sportgymnastik oder so etwas. Da ist das normal, dass man sich vergleicht und dann frustriert ist und das heißt, ich sage da ganz gern: Kann man schon so machen, muss man nicht. [00:14:36.500] (E-01.m4a, Pos. 82)

Es war mal über den Tellerrand schauen, Yoga, was einfach als Konzept vor mir lag und wo du merkst, okay, ich versuche jetzt einfach mal einen anderen Stil, etwas dass ich noch gar nicht versucht habe. [00:23:24.710] (E-04.m4a, Pos. 92)

Und ich denke mir, eben das, was yoga in Bewegung bringt und dass es auch die Lösung, die Heilung bringt oder bringen kann für diese Dinge, das ist mir ganz wichtig, dass man nicht Dass man das ausprobiert, man kann es nur ausprobieren und sagen: „Das ist was für mich oder nicht, aber wenn man merkt, da tut sich was, dass man dann dranbleibt. [00:16:04.700] (E-06.m4a, Pos. 79)

Name der Kategorie	Übereinstimmung (Prozentual)	Definition
Langeweile	93,33	Ein emotionaler Zustand, der durch eine veränderte Zeitwahrnehmung, unkontrolliertes Abschweifen der Gedanken und Schwierigkeiten bei der Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit gekennzeichnet ist.
Zufriedenheit	100,00	Nachhaltige innere Erfüllung durch Yoga. Anders als Entspannung ein langfristiger Zustand.
Wut	85,71	Plötzliche, intensive Reaktion auf Störungen oder Enttäuschungen. Im Gegensatz zu Frustration meist impulsiv.
Wohlbefinden-Entspannung	88,89	Kurzzeitige Lockerheit durch Yoga. Anders als Zufriedenheit kein dauerhafter Zustand.
Ungeduld	85,71	Widerstand gegen Langsamkeit oder Wiederholungen. Mehr auf den Ablauf als auf den Inhalt bezogen.
Traurigkeit-Niedergeschlagenheit	90,91	Emotionale Melancholie mit konkreter Ursache.
Stress	80,00	Anhaltende innere Anspannung während Yoga. Stärker als vorübergehende Anspannung.
Stolz	100,00	Positives Selbstwertgefühl durch eigene Leistung. Fokussierter als allgemeine Freude.

Sorge	100,00	Besorgnis über eigene Yoga-Praxis oder deren Auswirkungen. Weniger intensiv als Angst.
Ruhe	93,33	Tiefe Gelassenheit durch Yoga. Nachhaltiger als kurzfristige Entspannung.
Glücklich sein	57,14	Momentane, intensive Freude durch Yoga.
Frustration	88,89	Gefühl der Enttäuschung über Hindernisse oder unerfüllte Erwartungen.
Freude	100,00	Positives Gefühl durch Yoga, unabhängig vom Lernerfolg.
Erschöpfung	85,71	Körperliche oder geistige Müdigkeit durch oder nach Yoga.
Erleichterung	100,00	Befreiendes Gefühl nach Überwindung z.B. nach einer Herausforderung.
Begeisterung - Motivation	100,00	Aktiver Enthusiasmus für Yoga.
Anstrengung	76,92	Körperliche oder geistige Beanspruchung durch Yoga.
Anspannung	57,14	Innere oder muskuläre Spannung, die Entspannung erschwert.

Angst	100,00	Gefühl von Unsicherheit oder Sorge im Yoga-Kontext.
Unterforderung hat Langeweile verursacht	88,24	Erlebte Monotonie und Desinteresse durch fehlende Herausforderung.
Ungleichgewicht der Teilnehmendenansprache	100,00	Als unausgewogene Kommunikation empfundene Interaktion zwischen Lehrperson und Gruppe.
Überforderung hat Verzweiflung verursacht	80,00	Resignation durch zu hohe Anforderungen
Überforderung hat Motivation verursacht	100,00	Herausforderung wird als Chance zur Weiterentwicklung gesehen.
Überforderung hat Langeweile verursacht	82,35	Interesseverlust durch zu hohe Komplexität und Schwierigkeit.
Überforderung hat Frustration verursacht	92,31	Unzufriedenheit durch Überforderung mit Wunsch nach Veränderung.
Ereignisse außerhalb von Yoga beeinflussen die Stimmung	66,67	Externe Faktoren bestimmen das Erleben der Praxis.
Die Gruppe als Ursache für Langeweile	66,67	Mangelnde Dynamik oder Gruppeninteraktion führt zu Desinteresse.
Instruktionen wurden nicht gut erklärt	40,00	Unklare oder missverständliche Anweisungen erschweren das Üben.

Hohe Wertschätzung von Yoga	94,55	Momente, in denen Yoga als bereichernd empfunden wird.
Geringe Wertschätzung von Yoga	66,67	Phasen, in denen Yoga wenig Bedeutung hat.
Geringe Wertschätzung führte nicht zu Langeweile	66,67	Trotz geringer Begeisterung manifestierte sich keine Langeweile.
Wenig Interesse an spirituellen Elementen	100,00	Fokus/Interesse liegt eher auf der physischen als der spirituellen Praxis.
Yogaspiritualität in Frage gestellt	100,00	Zweifel an der spirituellen Dimension der Praxis.
Kursinhalte waren nicht richtig für einen selbst	80,00	Inhalte wurden als wenig sinnvoll oder nicht passend empfunden.
Keine Zeit für Yoga aufgrund von Verpflichtungen	40,00	Äußere Belastungen verhindern die Yogateilnahme.
Lehrperson wurde nicht als ideal empfunden	40,00	Subjektive Unzufriedenheit mit Lehrweise oder Persönlichkeit.
Regelmäßiges Auslassen von Übungen	80,00	Bestimmte Sequenzen werden bewusst vermieden.
Überlegung, den Kurs zu wechseln	100,00	Langeweile oder Unzufriedenheit führen zu Wechselgedanken.
Möchte stattdessen etwas anderes machen	57,14	Wunsch nach einer Alternative zu Yoga.

Hat aufgehört, Yoga zu machen	100,00	Yogatätigkeiten wurde endgültig beendet.
Zweifel, ob man weitermachen sollte	71,43	Unsicherheit über die Fortsetzung der Praxis.
Einheiten wurden als anstrengender wahrgenommen	80,00	Belastung nahm subjektiv zu.
„Ich konnte kein Yoga mehr machen“ – längere Yogapause/Abbruch	100,00	Vorübergehender oder dauerhafter Rückzug.
Über die Gründe reflektieren	72,73	Bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Yoga-Motivation.
Emotionen aktiv bewältigen	54,54	Strategien wie Mantrameditation oder Reflexion werden genutzt.
Individuelle Übungsanpassung	72,73	Abwandlung von Übungen oder Abläufen zur persönlichen Optimierung.
Der Versuch, sich zu entspannen	100,00	Bewusste Bemühung, innere Ruhe zuzulassen.
Positives Denken und Durchhalten	62,50	Langfristige Haltung trotz Herausforderungen motiviert zu bleiben.

Neues ausprobieren	100,00	Bewusste Horizonterweiterung ohne Ablehnung von Yoga.
Besuch eines anderen Yogakurses oder Studios	85,71	Aktiver Wechsel zur Verbesserung des Erlebens.
Bei Unklarheit nachfragen	100,00	Eigeninitiative zur Klärung von Unsicherheiten.
Austausch mit anderen über erlebte Emotionen	66,67	Teilen und Reflektieren von Gefühlen im Gruppenkontext.
Mit Erfahrung tritt Langeweile seltener auf	60,00	Langfristige Praxis verringert Monotonie.
Lehrende sensibilisieren, auf individuelle Anpassungen zu achten	66,67	Bewusstmachen der Bedeutung persönlicher Variationen.
Verwendung von Hilfsmitteln	100,00	Einsatz externer Unterstützungsmittel zur Verbesserung der Praxis.
Gesamt	80,91	