

„Persönliche Bedeutung von alternativen Bewegungstechniken“

eine Studie von Birgit Fulterer
Nadine Paolini
Anja Priewasser
Regina Wurzenrainer

durchgeführt an der Universität Innsbruck,
Institut für Psychologie

im Rahmen des Seminars Persönlichkeitstheorien
unter der Leitung von Frau Dr. Tatjana Schnell

... die Idee ...

Supermarkt der Heilsangebote –

Sinnangebote auf dem freien Markt

Brainstorming

Meditation

Kartenlegen

Astrologie

Pendeln

Reiki

Yoga

Sekten

Wahrsagen

Aikido

Zen

Horoskop

Engel

Religion

Tai Chi

Qi Gong

Bauchtanz

Autogenes Training

Hexen

Atemtraining

Pilates

Bachblüten

Entspannungsübungen

Esoterik

Guru

Räucherstäbchen

NewAge

Hellsehen

Fragen über Fragen

- ? Persönliche Erfahrungen
- ? Kontakte
- ? Zugang
- ? Interesse
- ? Aktualität (Boom)



→ “Persönliche Bedeutung von
alternativen Bewegungstechniken”



www.yoga.at

http://de.wikipedia.org/wiki/Chi_Gong

<http://de.wikipedia.org/wiki/Taijiquan>



www.bauchtanzinfo.de

Aufbau der Untersuchung

1. Durchführung von Interviews mit vorab formulierten Fragen

Ziel: Ideen, Anregungen

für die Gestaltung des Fragebogens

2. Entwicklung & Verteilung von Fragebögen

1. Interviews:

Wir haben mehrere Leute gefragt: (Auszug)

- Nutzen Sie alternative Methoden?
- Warum / Warum nicht?
- Haben Sie sich intensiver mit diesen Methoden beschäftigt?
- Was erhoffen Sie sich durch die Ausübung?

Interviewsequenz

I: Hast du dich mit dieser Philosophie auseinandergesetzt?

P: Viel zu viel. Das macht total nachdenklich. Man fängt an über Sachen nachzudenken, über die man normalerweise gar nicht nachdenkt. Z.B. habe ich mich mal selbst dabei ertappt, dass ich draußen am Inn gesessen bin und auf nichts anderes geachtet habe als auf einen Vogel. Der Vogel hat sich neben das Wasser gesetzt und hat in das Wasser geschaut, ins Wasser gepickt und ist dann ins Wasser gehüpft und hat sich geputzt. Dann habe ich auf die Uhr geschaut und ich habe dem Vogel 20 Minuten zugeschaut. Man lernt – man hat eine ganz andere Wahrnehmung für manche Sachen. Es ist auch so, dass wenn ich z.B. durch die Rathausgalerie gehe, dann achte ich auf viel mehr Sachen als z.B. ein normaler Mensch achten würde. Mir fallen viel mehr Kleinigkeiten auf. Z.B. wenn ich bei einer Stiege vorbei gehe und das stolpert wer die Stiegen hinunter, das merke ich einfach, das fällt mir auf. Es ist total komisch, aber lustig.

2. Fragebogen:

für Interessierte: hier geht`s zum [Fragebogen](#)

Verteilung im

Universitäts-Sportinstitut Innsbruck,

Hatha Yoga Club,

in diversen Sportvereinen

und Fitnesscenter,

sowie privat an

selbstständig Ausübende



Stichprobe

92 Probanden - davon 71 Frauen & 21 Männer
zwischen 16 und 66 Jahren

(Mittelwert: - 38/ Standardabweichung: 12,3)



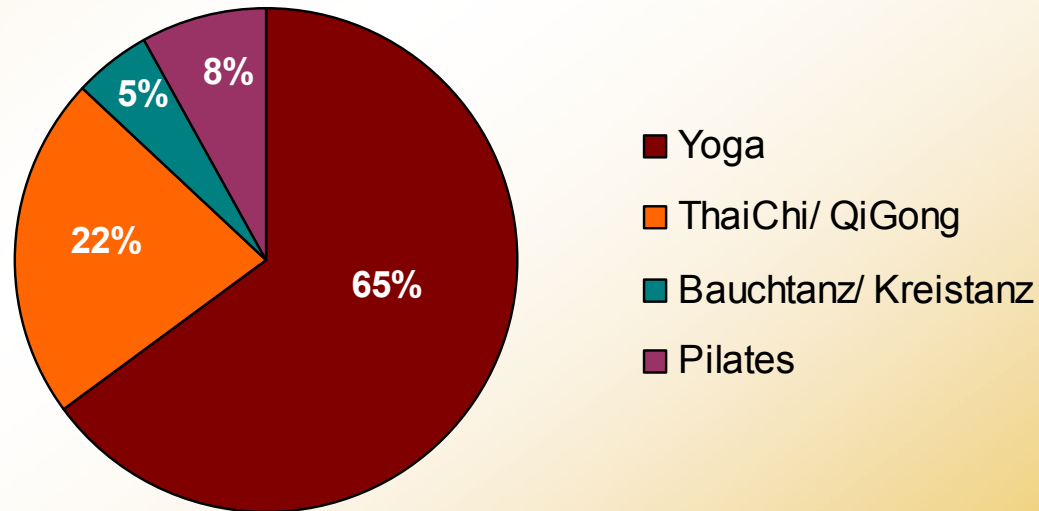
die Dauer der Ausübung ging von einem Monat
bis hin zu 25 Jahren

Yoga → 60 Teilnehmer

ThaiChi/ QiGong → 20 Teilnehmer

Bauchtanz/Kreistanz → 7 Teilnehmer

Pilates → 5 Teilnehmer



53 % aller Teilnehmer gaben an, zu der hauptsächlichen Anwendung noch mindestens eine zusätzliche Methode zu praktizieren!



Meditation	24
Atemtraining	12
Autogenes Training	9
Feldenkreis	2
Pendeln, Geistheilung, Thetahealing, Rebirthing, Reiki, Osteopathie & Kinesiologie	1

(Zahlen rechts bedeuten wie oft die jeweiligen Angebote insgesamt genannt wurden)

Basierend auf den Ergebnissen der Interviews
und nicht zuletzt aufgrund unserer
Beobachtungen im Alltag,
entwickelten wir einige Hypothesen.

Diese überprüften wir mittels des
statistischen Auswertungsprogramms SPSS.

Alterseinfluss

Das Alter hat einen Einfluss auf die Bedeutung der Ausübung.
Älteren Personen ist die Aktivität durchschnittlich wichtiger als Jüngeren.

Außerdem konnten wir einen Zusammenhang zwischen dem Alter und der positiven Beeinflussung des Alltagslebens finden.
Der Alltag von jüngeren Menschen wird weniger durch die Ausübung beeinflusst.



Wichtiger Hinweis!

Für die Interpretation der Ergebnisse untersuchten wir den Zusammenhang zwischen dem Alter und der Dauer der Ausübung.

Wie erwartet zeigte sich,
dass **je älter die Teilnehmer sind,**
desto länger gehen sie der Aktivität nach.
Diese Tatsache darf bei der Interpretation der
Ergebnisse nicht außer Acht gelassen werden!

Einfluss der Ausübungsdauer

Je länger Teilnehmer einer Aktivität nachgehen, desto wichtiger ist ihnen diese, genauso wird das Alltagsleben positiver beeinflusst.



Darüber hinaus berichten diese Nutzer von einer deutlichen Verbesserung ihrer Lebensqualität.

Auseinandersetzung mit der Weltanschauung

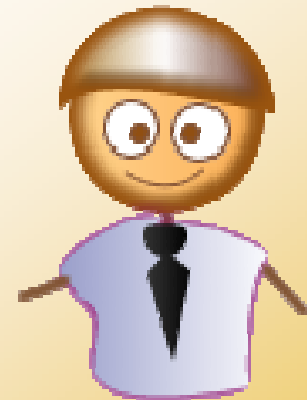
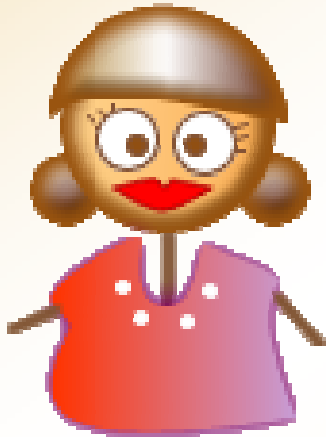
Wie sehr man sich mit der hinter dem Angebot stehenden Weltanschauung auseinandersetzt, wird von der Dauer der Ausübung beeinflusst.

Erfahrene Personen beschäftigen sich also mehr mit der Weltanschauung.



Unterschiede zwischen den Geschlechtern:

Alternative Bewegungsmethoden werden weniger von Männern genutzt – diejenigen, die sie nutzen, setzen sich allerdings mehr mit der Weltanschauung der Methode auseinander.



Wie sehr haben Sie sich mit der Methode verbundenen Weltanschauung auseinandergesetzt?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥
gar nicht sehr

Yoga, Thai Chi und Qi Gong - Teilnehmer gaben bei dieser Frage durchschnittlich einen Wert von 3,9 an;
Bauchtanz, Kreistanz und Pilates -Teilnehmer hingegen einen mittleren Wert von 2,4.

Dieser Unterschied ist vor allem dadurch zu erklären, dass die Philosophie von Yoga, Thai Chi, Qi Gong für Anwender greifbarer und leichter zugänglich ist, als etwa bei Pilates. Auch bei unseren Recherchen vorab kristallisierte sich diese Vermutung deutlich heraus. Fast kein Bauch-, Kreistänzer oder Pilatesteilnehmer wusste überhaupt über eine Philosophie Bescheid.

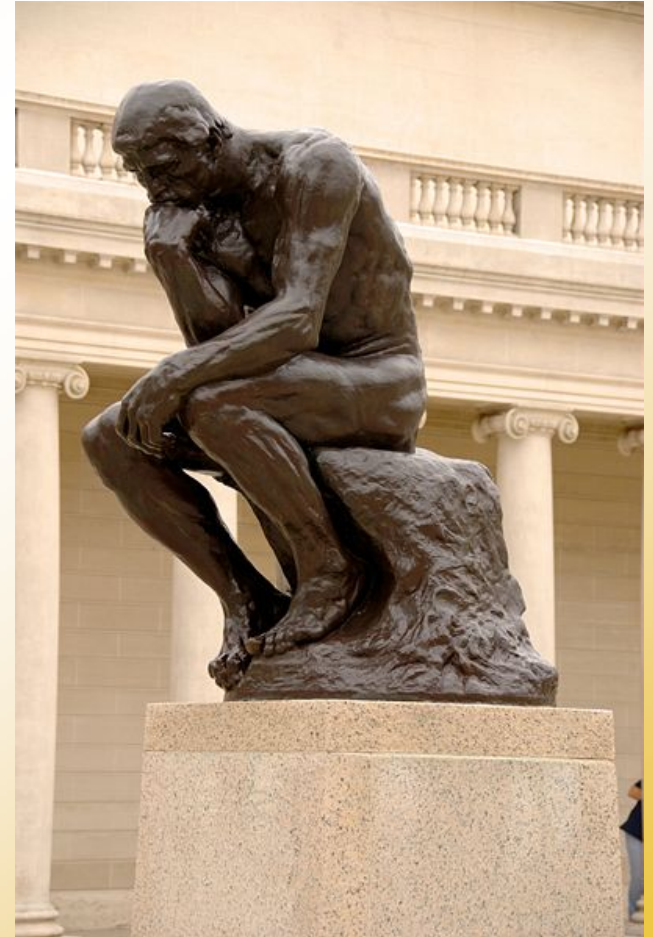
Beschäftigung mit dem Sinn des Lebens

Ob man sich durch die Aktivität näher mit der Frage nach dem Sinn des Lebens auseinandersetzt, hängt natürlich von mehreren Komponenten ab.

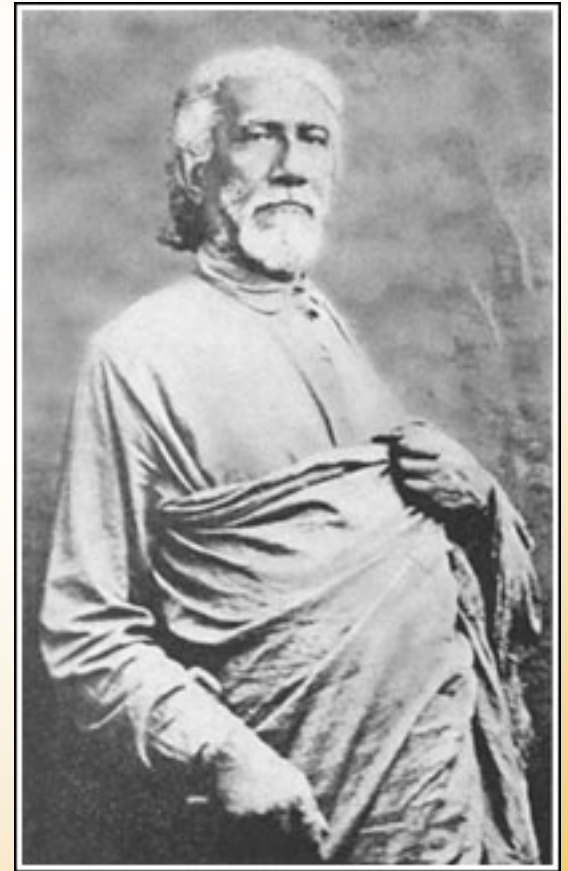
Trotzdem kristallisierte sich in unserer Untersuchung ein wesentlicher Faktor heraus:

die Vertrautheit mit der Ausübung

- denn diese ist Voraussetzung für die Beschäftigung mit tiefer gehenden Fragen.



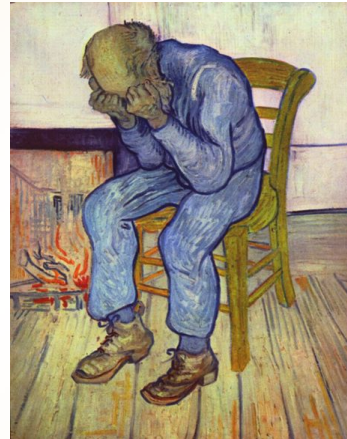
Diese Tatsache erklärt,
warum erfahrene
Ausübende und Lehrende
mehr über den Sinn des
eigenen Lebens nachdenken
und die hinter der Methode
stehende Weltanschauung
in ihre persönliche Sinnfrage
integrieren.



Gründe & Auswirkungen

Die häufigsten Gründe für den Beginn der Ausübung sind:

- Neugierde/ Interesse
- Unausgeglichenheit
- Stress



Die Aktivität hat am meisten positive Auswirkungen auf:

- Entspannung
- Spaß
- Harmonie
- Gesundheit



Bildquellenverzeichnis:

- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Sonnenuntergang_Zug.jpg
- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Braeden_hacking.jpg
- <http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Vrksasana.jpg>
- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Bouddha_Bh%C3%BBmisparsha-Mudra_2.JPG
- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Bauchtanz_Chryssanthi_Sahar.jpg
- <http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Asanathon.jpg>
- <http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Forma24.jpg>
- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Chakras_et_kundalini.jpg
- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Tai_Chi_Young_and_Old.jpg
- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Tanum%C3%A2nas%C3%AE_haciend_o_Kapalاسana_en_Llanos_de_La_Larre_Pineta_Pirineos.jpg
- http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/66/Naive_male_icon.png
- http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/ae/Naive_female_icon.png
- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:The_Thinker%2C_Auguste_Rodin.jpg
- <http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Sri-Yukteswar-standing.jpg>
- http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Bild:Vincent_Willem_van_Gogh_002.jpg&filetimestamp=20050519133010#file
- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Eckart_von_Hirschhausen.jpg