

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
1. Einleitung .....	6
2. Yoga .....	10
2.1 Eine Einführung.....	10
2.1.1 Die Ursprünge des Yoga.....	10
2.1.2 Leitgedanken und Grundlagen der Yoga-Idee.....	16
2.1.3 Das Menschenbild im Yoga.....	18
2.1.4 Die Übernahme des Yoga in westliche Kulturen.....	18
2.1.5 Verschiedene Arten des Yoga.....	21
2.2 Anwendungsformen des Yoga .....	25
2.2.1 Yoga als Philosophie.....	26
2.2.3 Yoga als Sport.....	28
2.2.3 Yoga als Therapie .....	29
2.2.4 Yoga als Krankengymnastik.....	29
2.3 Die Bedeutung des Atems.....	30
2.3.1 Die Atmung .....	31
2.3.2 Die Atmung im Yoga .....	32
2.3.3 Übereinstimmungen der westlichen und östlichen Sichtweise von Atmung.....	32
2.4 Körperübungen, Atemübungen und Meditation .....	33
2.4.1 Körperübungen – Asanas.....	33
2.4.2 Atemübungen – Pranayama.....	34
2.4.3 Meditation – Dhyana .....	35
3. Yoga als Möglichkeit der Förderung von Menschen mit einer geistigen Behinderung.....	36
3.1 Das Phänomen „geistige Behinderung“ .....	36
3.1.1 Der Begriff „geistige Behinderung“ .....	36
3.1.2 Geistige Behinderung – ein komplexes Phänomen .....	37
3.1.2.1 Die medizinische Sichtweise .....	37
3.1.2.2 Die psychologische Sichtweise .....	38
3.1.2.3 Die soziologische Sichtweise .....	38
3.1.2.4 Die pädagogische Sichtweise.....	39

3.2 Die Bedeutung von Bewegung und sportlicher Aktivität für Menschen mit einer geistigen Behinderung .....	40
3.2.1 Entwicklung von Körperkonzept, Körperschema und Körperbild.....	42
3.2.2 Entwicklung von Identität und Persönlichkeit .....	46
3.2.3 Soziale Anerkennung, Integration und Normalisierung .....	51
3.2.4 Gesundheit und Fitness.....	54
3.3 Yoga als Fördermöglichkeit .....	54
3.3.1 Yoga und die Entwicklung eines Körperkonzeptes .....	55
3.3.2 Yoga und die Entwicklung von Identität und Persönlichkeit	56
3.3.3 Yoga als Chance zur Förderung sozialer Anerkennung, Integration und Normalisierung.....	58
3.4 Yoga bei Menschen mit schwerer Mehrfachbehinderung .....	59
3.5 Mögliche Grenzen von Yoga für Menschen mit geistiger Behinderung .....	61
 4. Yoga für Menschen mit einer geistigen Behinderung.....	65
 4.1 Praktische Erfahrungen von Yoga-Lehrerinnen und –Lehrern, die in Interviews ermittelt wurden .....	67
4.1.1 Die Interviewmethode .....	67
4.1.1.1 Der Interviewleitfaden .....	68
4.1.2 Die Durchführung der Interviews .....	68
4.1.2.1 Drei Interviewpartnerinnen und ein Interviewpartner....	69
4.1.3 Auswertung der Interviews .....	71
4.1.3.1 Erfahrungshintergrund der Interviewten .....	72
4.1.3.2 Unterschiede von Yoga-Kursen für Menschen mit und ohne Behinderungen .....	73
4.1.3.3 Körperkonzept der Teilnehmenden.....	76
4.1.3.4 Die Atmung.....	77
4.1.3.5 Konzentrationsfähigkeit der Teilnehmenden .....	77
4.1.3.6 Motivation der Teilnehmenden.....	78
4.1.3.7 Soziale Effekte.....	79
4.1.3.8 Der Einfluss von Yoga auf Befindlichkeit, Persönlichkeit und Selbstwahrnehmung .....	79
4.1.3.9 Erste Fortschritte .....	81
4.1.3.10 Ablauf der Yoga-Stunden .....	81
4.1.3.11 Räumliche und sächliche Voraussetzungen .....	83
4.1.3.12 Fachliche Voraussetzungen.....	84
4.1.3.13 Bedeutung von Yoga für Menschen mit geistiger Behinderung .....	85

4.1.3.14 Grenzen bei Yoga für Menschen mit geistiger Behinderung .....	86
4.1.3.15 Eignung, Chancen und Nutzen eines Yoga-Angebotes für Menschen mit geistiger Behinderung .....	86
4.1.3.16 Weitere Erfahrungsaspekte und Empfehlungen .....	88
4.2 Fazit aus den Interviewergebnissen .....	89
 5. Yoga für Schülerinnen und Schüler mit einer geistigen Behinderung – Umsetzungsmöglichkeiten im Unterrichtsalltag.....	90
5.1 Yoga in der Förderschule – als Philosophie, als Sport, als Therapie oder als Krankengymnastik? .....	90
5.1.1 Yoga als Philosophie in der Förderschule .....	90
5.1.2 Yoga als Sport.....	93
5.1.3 Yoga als Therapie .....	94
5.1.4 Yoga als Krankengymnastik.....	95
5.1.5 Ergebnisse der Experteninterviews und Fazit.....	97
5.2 Yoga an der Förderschule – als Fach oder integriert in den Unterricht? .....	98
5.3 Übungen und mögliche Variationen .....	101
5.3.1 Asanas .....	101
5.3.2 Pranayama.....	104
5.3.3 Dhyana.....	106
5.3.4 Ablauf einer Yoga-Einheit.....	107
5.4 Voraussetzungen für Yoga in der Förderschule mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung .....	108
5.4.1 Qualifikation und Kompetenzen der Lehrkräfte.....	108
5.4.1.1 Haltungen und Einstellungen der Lehrenden.....	109
5.4.1.2 Fachliche Qualifikationen der Lehrenden .....	111
5.4.2 Räumliche und materielle Voraussetzungen .....	111
5.4.3 Akzeptanz von Seiten des Lehrerkollegiums und der Elternschaft.....	113
5.4.4 Annahmebereitschaft der Schülerinnen und Schüler.....	114
 6. Zusammenfassung und Fazit .....	116
6.1 Zusammenfassung.....	116
6.2 Fazit .....	119
 Literaturverzeichnis .....	122

Anhang .....	129
Anhang 1: Interviewleitfaden .....	130
Anhang 2: Interview mit Sabine am 2.2.2009 .....	134
Anhang 3: Interview mit Joachim am 5.2.2009 .....	158
Anhang 4: Interview mit Daniela am 6.2.2009 .....	184
Anhang 5: Interview mit Dorothea am 8.2.2009 .....	203