

# Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Abkürzungsverzeichnis   | 11 |
| A. Einleitung   | 15 |
| I. Problemstellung  | 15 |
| II. Zielsetzung und Forschungsfragen                              | 20 |
| III. Gang der Darstellung   | 21 |
| B. Yoga – Gegenstand und Forschungsstand                          | 25 |
| I. Yoga – Was ist das?  | 25 |
| 1. Der klassische Yoga nach Patanjali                             | 30 |
| 2. Hatha Yoga   | 34 |
| II. Psychologie und Wirkungsweise des Yoga                        | 37 |
| 1. Yogapsychologie  | 37 |
| 2. Zur Wirkungsweise aus westlich-psychologischer Sicht           | 41 |
| 3. Zur Wirkungsweise aus westlich-medizinischer Sicht             | 46 |
| III. Yoga im Gefängnis  | 48 |
| 1. Ausländische Organisationen und Initiativen                    | 50 |
| a. Prison Yoga Project in den Vereinigten Staaten                 | 51 |
| b. Liberation Prison Yoga in den Vereinigten Staaten              | 52 |
| c. Yoga behind bars in den Vereinigten Staaten                    | 53 |
| d. Prison Phoenix Trust im Vereinigten Königreich                 | 54 |
| e. Yoga Education in Prisons Trust in Neuseeland                  | 55 |
| f. Prison Freedom Project der Organisation sevaunite in Südafrika | 56 |
| 2. Yoga in indischen Gefängnissen                                 | 56 |
| 3. Situation in Deutschland                                       | 57 |
| a. Yoga und Meditation im Gefängnis e.V. (YuMiG)                  | 57 |
| b. Yoga für alle e.V.   | 58 |
| IV. Stand der Wirksamkeitsforschung zu Yoga                       | 59 |
| 1. Wirkungen von Yoga allgemein                                   | 63 |
| a. Darstellung des Forschungsstandes                              | 63 |
| b. Limitationen des Forschungsstandes                             | 69 |

|  |     |
|--|-----|
| 2. Wirkungen von Yoga auf Inhaftierte                          | 71  |
| a. Qualitative Studien   | 72  |
| aa. Walley (1998)  | 72  |
| bb. Derezotes (2000) und Messina (2012)                        | 73  |
| cc. Nellis (2002)  | 74  |
| dd. Rucker (2005)  | 75  |
| b. Quantitative Studien  | 76  |
| aa. Bunk (1978)  | 76  |
| bb. Duncombe/Komorosky/Wong-Kim/Turner (2005)                  | 78  |
| cc. Landau/Gross (2008)  | 79  |
| dd. Bilderbeck/Farias/Brazil/Jakobowitz/Wikholm (2013)         | 80  |
| ee. Auty/Cope/Liebling (2015)                                  | 81  |
| ff. Kerekes/Fielding/Apelqvist (2017)                          | 83  |
| gg. Hauzinger (2018)   | 85  |
| hh. Kovalsky/Hasisi/Haviv/Elisha (2020)                        | 88  |
| V. Yoga als Intervention                                       | 90  |
| VI. Zwischenfazit  | 92  |
| C. Kriminologisch-theoretische Konzepte und Befunde            | 97  |
| I. Desistance-Agency   | 97  |
| 1. Ursprünge der Desistance-Forschung                          | 100 |
| 2. Elemente von Desistance                                     | 105 |
| a. Desistance als Prozess                                      | 105 |
| aa. Der Karrierebegriff  | 105 |
| bb. Termination versus Desistance als Prozess                  | 106 |
| cc. Primäre und sekundäre Desistance                           | 109 |
| b. Dynamische und statische Faktoren                           | 110 |
| c. Soziale und intraindividuelle Faktoren                      | 112 |
| 3. Agency und Desistance-bezogene Kognitionen                  | 115 |
| a. Elemente von Agency   | 120 |
| b. Empirische Befunde zu Agency                                | 122 |
| c. Desistance-bezogene Ergebniserwartungen                     | 128 |
| II. Scham und Schuldgefühl                                     | 130 |
| 1. Selbstbezogene Emotionen                                    | 130 |
| 2. Differenzierung von Scham und Schuld                        | 132 |
| 3. Korrelate von Scham und Schuld                              | 133 |
| 4. Scham und Schuld aus kriminologisch-theoretischer Sicht     | 134 |
| 5. Scham und Schuld aus kriminologisch-empirischer Perspektive | 136 |

|   |     |
|---|-----|
| III. Empathie   | 139 |
| IV. Zwischenfazit   | 144 |
| V. Hypothesen   | 148 |
| 1. Haupthypothese 1   | 149 |
| 2. Haupthypothese 2   | 150 |
| 3. Haupthypothese 3   | 151 |
| 4. Haupthypothese 4   | 152 |
| D. Methodik der Untersuchung  | 153 |
| I. Forschungsdesign   | 153 |
| 1. Erhebungsmethoden  | 153 |
| 2. Fragebogen und Messinstrumente                                     | 158 |
| a. TOSCA-SD   | 161 |
| b. Agency for Desistance Questionnaire (ADQ)                          | 164 |
| c. Personal Outcome Expectancies for Crime (POE-C) Questionnaire      | 166 |
| d. Personal Outcome Expectancies for Desistance (POE-D) Questionnaire | 168 |
| e. Change Beliefs Questionnaire (CBQ)                                 | 169 |
| f. Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen (SPF)                        | 170 |
| II. Untersuchungsplan und -durchführung                               | 172 |
| E. Empirische Ergebnisse  | 183 |
| I. Verbreitung von Yogaangeboten im Gefängnis                         | 183 |
| II. Yogakurse im Strafvollzug   | 185 |
| III. Fragebogenauswertung   | 189 |
| 1. Die Stichprobe   | 189 |
| 2. Teilnahme am Yoga bzw. am präferierten Freizeitangebot             | 196 |
| a. Untersuchungsgruppe  | 196 |
| b. Interessierten- und Vergleichsgruppe                               | 199 |
| 3. Kovariate  | 202 |
| 4. Scham und Schuldgefühl   | 205 |
| 5. Agency und Desistance-bezogene Überzeugungen                       | 206 |
| 6. Desistance-bezogene Ergebniserwartungen                            | 207 |
| 7. Empathie   | 209 |
| 8. Sonstiges  | 213 |
| IV. Zwischenfazit   | 213 |

|  |     |
|--|-----|
| F. Diskussion und Ausblick                                   | 216 |
| I. Diskussion der yogaspezifischen Ergebnisse                | 216 |
| 1. Die Verbreitung von Yogaangeboten in Haft                 | 216 |
| 2. Die untersuchten Yogakurse                                | 218 |
| 3. Zusammensetzung der Stichprobe                            | 219 |
| 4. Teilnahme am Yoga- und am alternativen Freizeitangebot    | 222 |
| 5. Diskussion der untersuchten Kovariate                     | 224 |
| II. Diskussion der Ergebnisse der psychometrischen Skalen    | 225 |
| 1. Hypothesentest  | 225 |
| a. Haupthypothese 1 mit Unterhypothesen                      | 225 |
| b. Haupthypothese 2 mit Unterhypothesen                      | 226 |
| c. Haupthypothese 3 mit Unterhypothesen                      | 227 |
| d. Haupthypothese 4 mit Unterhypothesen                      | 227 |
| 2. Kritische Würdigung                                       | 228 |
| III. Limitationen der Studie                                 | 231 |
| IV. Anregungen für zukünftige Forschungsvorhaben             | 237 |
| V. Kriminalpolitische Schlussfolgerungen für die Praxis      | 242 |
| VI. Zwischenfazit  | 246 |
| G. Zusammenfassung und Fazit                                 | 248 |
| Literaturverzeichnis   | 257 |
| Anhang: Muster eines Fragebogens für die Untersuchungsgruppe | 277 |