

1	Einleitung	1
1.1	Problemstellung	1
1.2	Zielsetzung	4
1.3	Struktureller Aufbau	5

Teil I Theoretischer Teil

2	Thematische Relevanz: Altersassoziierte Veränderungen und Ausgangsbedingungen der Zielgruppe	9
2.1	Alterung und Einflussmöglichkeiten	9
2.2	Kognitive Alterung	10
2.2.1	Kognitive Herausforderungen im höheren Lebensalter	11
2.2.2	Gewinne und Ressourcen im hohen Lebensalter	13
2.3	Physische Alterung	14
2.4	Älter werden in der stationären Altenpflege	17
2.4.1	Lebensqualität	19
2.4.2	Lebensqualität nach Definition der WHO	20
2.4.3	Wohlbefinden als Lebensqualitätskonzept in der Psychologie	22
2.4.3.1	Subjektives Wohlbefinden	22
2.4.3.2	Psychologisches Wohlbefinden	23
2.4.4	Integration der Wohlbefindensbegriffe in das Konstrukt der Lebensqualität	26
2.4.5	Eingrenzung geeigneter Messinstrumente	28

2.4.6	Messung der Lebensqualität im Alter und bei chronischer Krankheit	31
2.4.7	Das Messinstrument zur Gesundheitsbezogenen Lebensqualität der WHO	33
2.4.8	Messung des subjektiven Wohlbefindens	34
2.4.9	Messung des psychologischen Wohlbefindens	35
2.4.10	Zwischenfazit	35
2.4.11	Exkurs: Das Paradox des subjektiven Wohlbefindens	36
2.4.12	Psychische Belastungen bei Bewohner*innen stationärer Altenpflegeeinrichtungen	38
2.4.13	Körperliche Herausforderungen bei Bewohner*innen stationärer Altenpflegeeinrichtungen	39
2.4.14	Zwischenfazit	41
2.5	Herausforderungen im hohen Alter begegnen: Bewährte Ansätze	41
2.5.1	Körperliche Aktivität	41
2.5.2	Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit	42
2.5.3	Intellektuelle Fähigkeiten	43
2.5.4	Soziale Beziehungen	44
2.5.5	Stärkung positiven Erlebens	44
2.5.6	Sinnliches Erleben	45
2.5.7	Entspannung	46
2.5.8	Meditation und Achtsamkeit	47
2.6	Zwischenfazit	49
2.7	Wissenschaftlich evaluierte Bewegungs- und Aktivitätsprogramme	51
2.7.1	Programme für Hochaltrige und Bewohner*innen stationärer Altenpflegeeinrichtungen	52
2.7.2	Yoga	55
2.7.2.1	Entwicklungen und westliche Interpretation von Yoga	55
2.7.2.2	Geist-Körper-Disziplin	56
2.7.2.3	Ablauf einer Hatha Yoga-Einheit	58
2.7.2.4	Effekte von Yoga-Kursen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden	60
2.7.2.5	Zwischenfazit	65

2.7.3	Die stationäre Altenpflegeeinrichtung als Setting für Bewegungs- und Entspannungskurse: Besonderheiten und Gute-Praxis-Analyse	65
2.7.3.1	Strukturelle Rahmenbedingungen	66
2.7.3.2	Bewährte Aspekte	67
2.7.3.3	Umsetzungsprobleme	68
2.7.3.4	Vorgehen und Ansprache	68
2.7.4	Zwischenfazit	69
3	Forschungsleitende Fragestellungen und Vorgehen	71
 Teil II Empirischer Teil		
4	Fragestellung 1: Konzeption eines Yoga-Kurses für Bewohner*innen stationärer Altenpflegeeinrichtungen	79
4.1	Ergebnisse: Kurskonzept mit Modifikationen aus der Literatur	80
4.1.1	Kurze Entspannung auf dem Stuhl	80
4.1.2	Stundenthemen: Setzen thematischer Schwerpunkte & Sinnesschulung	80
4.1.3	Gelenk- und Aufwärmübungen mit Sonnengruß	84
4.1.4	Trinkpause	85
4.1.5	Körperübungen (Asanas) im Wechsel mit Achtsamkeitsübungen und Atemübungen (Pranayama)	85
4.1.6	Tiefenentspannung und positive Imaginationen	87
4.2	Zwischenfazit	87
4.3	Expert*innenbefragung	88
4.4	Methodisches Vorgehen	89
4.4.1	Konzeption der Expert*inneninterviews	89
4.4.2	Leitfaden für die Expert*inneninterviews	92
4.4.3	Umsetzung der Expert*inneninterviews	95
4.4.4	Expertiseempfehlungen	96
4.4.5	Auswertung der Expert*inneninterviews	100
4.5	Ergebnisse: Hinweise zur praktischen Umsetzung eines Yoga-Kurses für Bewohner*innen stationärer Altenpflegeeinrichtungen	102
4.5.1	Struktureller Rahmen	102
4.5.2	Umsetzungsprobleme	104
4.5.3	Vorgehen und Ansprache	106

4.5.4	Gefahren und Schwierigkeiten	112
4.5.5	Modifikation für die Zielgruppe	115
4.5.6	Konkrete Umsetzungshinweise	116
4.5.6.1	Training der Rumpfmuskulatur	119
4.5.6.2	Training der Arm-, Schulter- und Beinmuskulatur	120
4.5.6.3	Mobilisation der Gelenke	120
4.5.6.4	Dehnung und Beweglichkeit	121
4.5.6.5	Entspannungsübungen	123
4.5.7	Zielsetzung	124
4.6	Schlussfolgerungen für einen Yoga-Kurs in der stationären Altenpflege: Synthese aus klassischem Kurskonzept, Guter-Praxis-Analyse und Expert*inneninterviews	125
5	Fragestellung 2: Effekte auf die Gesundheitsbezogene Lebensqualität und das Wohlbefinden der Teilnehmer*innen	129
5.1	Methodisches Vorgehen und Studiendesign	129
5.1.1	Teilnehmer*innen: Ein- und Ausschlusskriterien	130
5.1.2	Erhebung mittels Fragebögen	132
5.1.3	Erhebung mittels Fokusgruppeninterview	135
5.1.3.1	Planung eines Fokusgruppeninterviews	137
5.1.3.2	Leitfadenentwicklung	138
5.1.3.3	Teilnehmer*innen der Fokusgruppe	140
5.1.3.4	Moderation	142
5.1.3.5	Auswertung	143
5.1.4	Selbstreflexion der Forscherin im Feld	143
5.1.4.1	Methodische Orientierung	144
5.1.4.2	Feldnotizen	146
5.2	Ablauf und Durchführung der Erhebung	147
5.3	Ergebnisse	152
5.3.1	Beschreibung der Stichprobe	152
5.3.2	Auswertung der Fragebögen	153
5.3.2.1	Interne Konsistenz der Domänen des WHOQOL-BREF	154
5.3.2.2	Vergleich der Ergebnisse des WHOQOL-BREF zu den Zeitpunkten T ₀ und T ₁	156

5.3.2.3	Vergleich der Ergebnisse des WHOQOL-BREF mit der deutschen Allgemeinbevölkerung	158
5.3.2.4	Interne Konsistenz der Facetten des WHOQOL-OLD	163
5.3.2.5	Vergleich der Ergebnisse des WHOQOL-OLD zu den Zeitpunkten T_0 und T_1	165
5.3.2.6	Vergleich der Ergebnisse des WHOQOL-OLD mit der deutschen Allgemeinbevölkerung	167
5.3.2.7	Post-Hoc-Poweranalysen	171
5.3.2.8	Schätzung des Stichprobenumfangs	173
5.3.2.9	Messbarkeit des gewählten Konstrukts	174
5.3.2.10	Aussagekraft der Ergebnisse und Wahl des Settings	175
5.3.2.11	Einsatz der Fragebögen WHOQOL-BREF und WHOQOL-OLD	176
5.3.3	Auswertung des Fokusgruppeninterviews	178
5.3.3.1	Kursevaluation	179
5.3.3.1.1	Stundenthemen	179
5.3.3.1.2	Struktureller Rahmen	179
5.3.3.1.3	Vorgehen und Ansprache	181
5.3.3.1.4	Positiv bewertete Übungen	182
5.3.3.1.5	Modifikationen für die Zielgruppe	185
5.3.3.1.6	Gefahren und Schwierigkeiten	186
5.3.3.1.7	Umsetzungsprobleme	187
5.3.3.2	Effekte auf Aspekte des Wohlbefindens	188
5.3.3.2.1	Veränderungen alltäglicher Aktivitäten	188
5.3.3.2.2	Veränderungen in den Beziehungen zu anderen Menschen	189
5.3.3.2.3	Zuversicht hinsichtlich künftiger Entwicklungen	191

	5.3.3.2.4	Zufriedenheit aktuell/ veränderte Sichtweise auf Vergangenes	191
	5.3.3.2.5	Genussfähigkeit	192
	5.3.3.2.6	Konzentrationsfähigkeit	192
	5.3.3.2.7	Intensität/Häufigkeit von Emotionen und Gefühlen	193
	5.3.3.3	Effekte auf Parameter der Gesundheitsbezogenen Lebensqualität	193
	5.3.3.3.1	Entspannung	193
	5.3.3.3.2	Störende Empfindungen/ Schmerzen	194
	5.3.3.3.3	Kraft	195
	5.3.3.3.4	Beweglichkeit	196
	5.3.3.4	Zur methodischen Umsetzung des Fokusgruppeninterviews zur Evaluation des Kurskonzepts	196
5.3.4		Selbstreflexion im Feld	198
	5.3.4.1	Der Blick auf das Eigene: Reflexion zu regelhaften Eigenheiten in der stationären Altenpflegeeinrichtung	198
	5.3.4.1.1	Organisation der Einrichtung	199
	5.3.4.1.2	Leitung eines Yoga-Kurses in einer stationären Alten- pflegeeinrichtung – Hinweise für Kursleiter*innen	200
	5.3.4.1.3	Umgang mit Zeit	206
	5.3.4.1.4	Verhalten von Teilnehmer*innen und Personal	208
	5.3.4.1.5	Exkurs: Lebensqualität und Wohlbefinden in der stationären Altenpflegeeinrichtung im Schatten der Corona-Pandemie	212

5.3.4.2	Der Blick auf das Andere: Ein Versuch der Beschreibung von Habitusformationen der Yoga-Kurs-Teilnehmer*innen in einer stationären Altenpflegeeinrichtung	213
5.3.4.2.1	Die Zornig-Motivierte	214
5.3.4.2.2	Die pflichtbewusste Pragmatikerin	216
5.3.4.2.3	Die harmoniebedürftige Genießerin	217
5.3.4.2.4	Die stille Leidensträgerin	219
5.3.4.3	Zur methodischen Umsetzung der Selbstreflexion in Anlehnung an die Organisation von Selbstreflexionsprozessen in der lebensweltlichen Ethnographie	220
6	Diskussion	223
6.1	Interpretation und Zusammenfassung der Ergebnisse	224
6.1.1	Inhaltliche Ausgestaltung und praktische Hinweise zur Leitung des Yoga-Kurses	225
6.1.1.1	Ansprache der potenziellen Kursteilnehmer*innen	226
6.1.1.2	Störungen während der Yoga-Stunde	226
6.1.1.3	Stimmung und Motivation während der Yoga-Stunde	227
6.1.1.4	Ansprache und Anleiten der Teilnehmer*innen	228
6.1.1.5	Sensorische Einschränkungen der Teilnehmer*innen	229
6.1.1.6	Inhaltliche Rückmeldungen der Teilnehmer*innen	230
6.1.1.7	Erstellen von Kursmaterialien	231
6.1.2	Effekte auf Gesundheitsbezogene Lebensqualität und Wohlbefinden	232
6.1.2.1	Körperliche Wirkungen	232
6.1.2.2	Mentale Wirkungen	233
6.1.2.3	Soziale Beziehungen	234

6.1.2.4	Verhalten und Umwelt	236
6.1.2.5	Entwicklungstendenzen und Erwartungshaltungen	237
6.1.3	Habitusformationen	239
6.1.3.1	Biografische Bezüge	239
6.1.3.2	Einbezug der Familien	240
6.1.3.3	Verhalten während der Yoga-Stunde	240
6.1.3.4	Beweggründe für die Kursteilnahme und eigeninitiatives Praktizieren	242
6.1.4	Zum Exkurs: Lebensqualität und Wohlbefinden in der stationären Altenpflegeeinrichtung im Schatten der Corona-Pandemie	244
6.2	Handlungsempfehlungen	245
6.3	Weiterführende Forschungsfragestellungen	246
7	Gesamtfazit	249
	Literaturverzeichnis	251