

Vorwort	IX
Schreibweise und Aussprache der Sanskritworte	X
Dank	XI
1. Einleitung	1
1.1 Ausgangspunkt	1
1.2 Aufbau der Arbeit	1
 Theoretischer Teil	
2. Yoga	5
2.1 Begriffsdefinition	5
2.2 Historischer Überblick und Grundlagen	7
2.2.1 Ursprung	7
2.2.2 Die Yoga-Sūtren von Patañjali	9
2.2.3 Haṭha Yoga	12
2.2.4 Yoga im Westen	13
2.2.5 Yoga im deutschsprachigen Raum	14
2.2.6 Heutige Artenvielfalt im Yoga	16
2.2.7 Anforderungen an Yogalehrende	20
2.3 Yoga als Therapieansatz	21
2.3.1 Das Menschenbild im Yoga	21
2.3.2 Spirituelles Krank-Sein	22
2.3.3 Spirituelles Gesund-Sein	23
2.3.4 Das Körperverständnis im Yoga	23
2.3.5 Yogatherapie	27
2.4 Risiken von Yoga	29
2.4.1 Fazit zu Risiken von Yoga	30
2.5 Stand der Forschung	31
2.5.1 Forschungsarbeiten zu psychischen Störungen	34
2.5.2 Fazit der Forschungsergebnisse	42
3. Progressive Muskelrelaxation (PMR)	45
3.1 Begriffsdefinition	45
3.2 Entwicklung der Progressiven Muskelrelaxation	45
3.3 Progressive Muskelrelaxation in der Anwendung	46
3.3.1 Durchführung	46
3.3.2 Varianten	47
3.3.3 Richtige Haltung	48
3.3.4 Achtsamkeit und progressive Muskelrelaxation	49
3.4 Stand der Forschung	50
3.5 Anforderungen an PMR-Lehrende	51

4. Achtsamkeit	53
4.1 Begriffsdefinition	53
4.2 Wirkfaktor Achtsamkeit	54
4.3 Achtsames Atmen	56
4.4 Therapeutische Formen der Achtsamkeit	57
4.4.1 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	57
4.4.2 Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)	60
4.4.3 Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	61
4.4.4 Dialectic Behavioral Therapy (DBT)	61
4.5 Psychometrische Methoden zur Erfassung der Achtsamkeit	62
4.6 Stand der Forschung	66
4.7 Anforderungen an MBSR-Lehrende	67
5. Psychotherapeutische Konzepte	71
5.1 Menschenbilder der vier psychotherapeutischen Schulen	71
5.2 Allgemeine Wirkfaktoren der Psychotherapie	73
5.3 Psychische Störungen	77
5.3.1 Depression	77
5.3.2 Angststörung	79
5.3.3 Zwangsstörung	80
5.3.4 Somatoforme Störungen	81
5.3.5 Essstörung	83
5.4 Soma und Psyche	85
5.4.1 Körperpsychotherapie	85
5.4.2 Körperhaltung und Emotionen	86
5.4.3 Emotionen gespeichert im Körper	87
5.4.4 Körperbild	88
5.5 Die Anatomie des autonomen Nervensystems (ANS)	91
5.5.1 Das Modell des 2-teiligen ANS	91
5.5.2 Das Modell des 3-teiligen ANS	92
5.5.3 Die Funktion des ANS bei der Reiz-/Stressregulation	93
5.6 Fazit: Wirkmechanismen des Yogas aus psychotherapeutischer Sicht	94

Empirischer Teil

6. Erhebung	99
6.1 Forschungsgegenstand	99
6.2 Setting des klinisches stationären Umfelds	99
6.3 Erhebungsmethoden	101
6.3.1 BDI II	102
6.3.2 ICD-10-Symptom-Rating (ISR)	103

6.3.3	Kurzfragebogen zur Eigenwahrnehmung des Körpers (KEKS) ...	105
6.3.4	Fragebogen zum Körperbild (FKB-20)	106
6.3.5	Frankfurter Körperkonzeptskalen (FKKS)	107
6.3.6	Freiburger Achtsamkeitsfragebogen (FFA)	108
6.3.7	Qigong Evaluation (QUI 2)	109
6.3.8	Rating der Therapiemethode	110
6.4	Entspannungs-/Achtsamkeitsverfahren der Studienarme	110
6.4.1	Yoga	111
6.4.2	Progressive Muskelrelaxation (PMR)	119
6.4.3	Achtsamkeitsprogramm	119
7.	Pilotstudien	123
7.1	Erste Pilotstudie	123
7.2	Zweite Pilotstudie	123
8.	Fragestellung und Hypothesen	129
8.1	Primäre Fragestellung und Hypothese	129
8.2	Sekundäre Fragestellungen und Hypothesen	129
9.	Statistische Methoden	133
9.1	Analysesets	133
9.2	Primäres Studienziel	133
9.3	Primärer Endpunkt	133
9.4	Statistische Auswertung des primären Endpunkts	134
9.5	Sekundäres Studienziel und Endpunkte	134
9.6	Massnahmen zur Bias-Minimierung	135
9.7	Ethikstandard	136
10.	Ergebnisse	139
10.1	Stichprobe	139
10.1.1	Abschätzung der Stichprobengrösse/Power	139
10.1.2	Full analysis set (FAS)	140
10.1.3	Per protocol set (PPset)	145
10.1.4	Modified intention to treat set (mITTset)	146
10.2	Einfluss der Behandlung auf den primären Endpunkt BDI II (Depressivität)	147
10.3	Einfluss der Behandlung auf sekundäre Endpunkte des ISR ⁺	154
10.3.1	Einfluss der Behandlung auf depressive Symptomatik	154
10.3.2	Einfluss der Behandlung auf die Angstsymptomatik	157
10.3.3	Einfluss der Behandlung auf die Zwangssymptomatik	160
10.3.4	Einfluss der Behandlung auf die Somatisierungsstörung	163
10.3.5	Einfluss der Behandlung auf Symptome der Essstörung	166

VIII | Inhalt

10.4 Einfluss der Behandlung auf die Körperwahrnehmung (sekundärer Endpunkt)	169
10.4.1 Ablehnende Körperbewertung	169
10.4.2 Vitale Körperdynamik	172
10.4.3 Selbstakzeptanz des Körpers	175
10.4.4 Eigenwahrnehmung des Körpers	178
10.5 Einfluss der Behandlung auf die Achtsamkeit (sekundärer Endpunkt) ..	180
10.6 Subjektiver Nutzen der Behandlungsmethode (sekundärer Endpunkt) ..	183
10.7 Zusammenfassende Übersicht der Ergebnisse	185
11. Diskussion	189
11.1 Zusammenfassung	189
11.2 Diskussion und Interpretation der Ergebnisse	191
11.2.1 Studiendesign und Stichprobe	191
11.2.2 Diskussion der Hypothesen	192
11.2.3 Überlegungen zu den drei Studienarmen	196
11.3 Methodenkritik	198
11.4 Weiterführende Überlegungen	199
12. Literaturverzeichnis	201
13. Abbildungsverzeichnis	212
14. Tabellenverzeichnis	214
15. Anhang	218
15.1 Fragebogen	218
15.2 Yoga Lektionen	230
15.3 Yoga Theorieblöcke	245
15.4 PMR Lektion	253
15.5 Body Scan und Sitzmeditation Lektionen	257