

# **Ermittlung des Kohärenzsинns nach Aaron Antonovsky bei Sahaja Yoga Praktizierenden in Österreich – differenziert nach Angaben zur Person, Praxisintensität und den Gründen für diese Meditationspraxis**

**Ingrid Schöner**

## **1. Zusammenfassung**

### **1.1 Einleitung**

#### **1.1.1 Hintergrund und Stand des Wissens**

Sahaja Yoga ist eine tantrische Meditationstechnik, die spezielle physiologische Effekte auslöst und zu besonderen körperlich-seelischen Erfahrungen führt bzw. führen kann. „Sahaja“ bedeutet „angeboren“, da die reinigende und heilende Energie („Kundalini“) in jedem Menschen seit der Geburt auf ihr sanftes Erwachen wartet. Mithilfe dieser Meditationstechnik soll diese Energie leicht erweckt werden können, und durch regelmäßiges Üben dieser Technik soll der Mensch Gleichgewicht und Kohärenz in sein eigenes Leben bringen.

Ziel der Meditation ist möglichst zentriert und gedankenfrei zu werden, um angenehme Vibrationen im Körper zu spüren. Dementsprechend stark ausgeprägt müssten die emotionalen Widerstandsressourcen von Menschen sein, die lange Erfahrung mit dieser Meditationstechnik haben.

#### **1.1.2 Forschungsfragen**

Die zentrale Fragestellung dieser Untersuchung lautet:

Wie hoch sind der SOC-Gesamtwert und die Werte der SOC-Komponenten von Sahaja Yoga Praktizierenden in Österreich?

Unterscheiden sich diese Werte signifikant von anderen Normstichproben?

Als Hypothese wird angenommen, dass Sahaja Yoga als spirituelle Ressource die Gesundheit fördert und deshalb zu erwarten ist, dass bei Personen, die lange und nachhaltig praktizieren der SOC-Gesamtwert höher ist als bei Menschen die nicht praktizieren.

Zusätzlich wurde untersucht, ob Unterschiede in Abhängigkeit von Geschlecht, Alter, Ausbildung und Beschäftigungsstatus in bezug auf den ermittelten Kohärenzwert und dessen Komponenten erkennbar sind.

## **1.2 Methodik**

### **1.3.1 Design**

Bei der vorliegenden Untersuchung handelt es sich um eine quantitative Datenerhebung in einer Einmalmessung mittels des standardisierten SOC-Fragebogens nach Antonovsky sowie 17 zusätzlicher sozio-demographischer Fragen.

### **1.3.2 TeilnehmerInnen**

An der Untersuchung nahmen 86 Sahaja Yoga Praktizierende aus Österreich teil. 39 davon waren Männer, 47 Frauen.

### **1.3.3 Durchführung**

Die Untersuchung wurde vom 15. November 2005 bis 31. Jänner 2006 durchgeführt. Die Fragebögen wurden mit einer Kurzinformation versehen und persönlich vor Ort ausgeteilt beziehungsweise per E-Mail zugesandt. Die Rücklaufquote betrug 88 %. Zum größten Teil wurden die Fragebögen per Mail retourniert, einige wurden per Post zurückgesandt bzw. persönlich übergeben. Im Begleitmail zum Fragebogen wurde ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die gewonnenen Daten vertraulich behandelt werden und dass keine Einzelauswertungen gemacht werden.

### **1.3.4 Statistische Analyse**

Die Auswertung der Antworten erfolgte unter Zuhilfenahme von Hauptkomponentenanalysen. Es wurden Untergruppen nach Geschlecht, Alter, Beruf, Praxisintensität, Vibrationshäufigkeit, Stressempfinden und Selbstverwirklichung gemacht. Es wurden univariante (ANOVA) Varianzanalysen berechnet. Das Signifikanzniveau wurde der Konvention entsprechend bei allen Berechnungen auf  $\alpha \leq 0,05$  festgesetzt. Tests zu Korrelationen und Homogenität der Varianzen wurden ebenfalls standardmäßig durchgeführt. Alle Berechnungen wurden mit Hilfe der Statistik Software SPSS durchgeführt.

## **1.3 Ergebnisse**

### **1.3.1 Überblick**

Der SOC-Gesamtwert der untersuchten Stichprobe liegt bei 158,75. Im Vergleich mit der Normstichprobe von Schumacher et al. (SOC = 145,66) ist dieser Wert statistisch signifikant höher. Dr. Silvia Hager hat im Rahmen ihrer Thesarbeit des Interuniversitären Kollegs, Graz/Schloss Seggau eine buddhistische Gruppe religiös Praktizierender untersucht und einen SOC-Gesamtwert von 151,8 ermittelt.

Nachfolgende Tabelle zeigt insgesamt 11 SOC-Gesamtwerte von Stichproben, die im Rahmen der Thesarbeiten von AbsolventInnen des Lehrganges am Interuniversitären Kolleg für Gesundheit und Entwicklung Graz/Schloss Seggau, erhoben wurden.

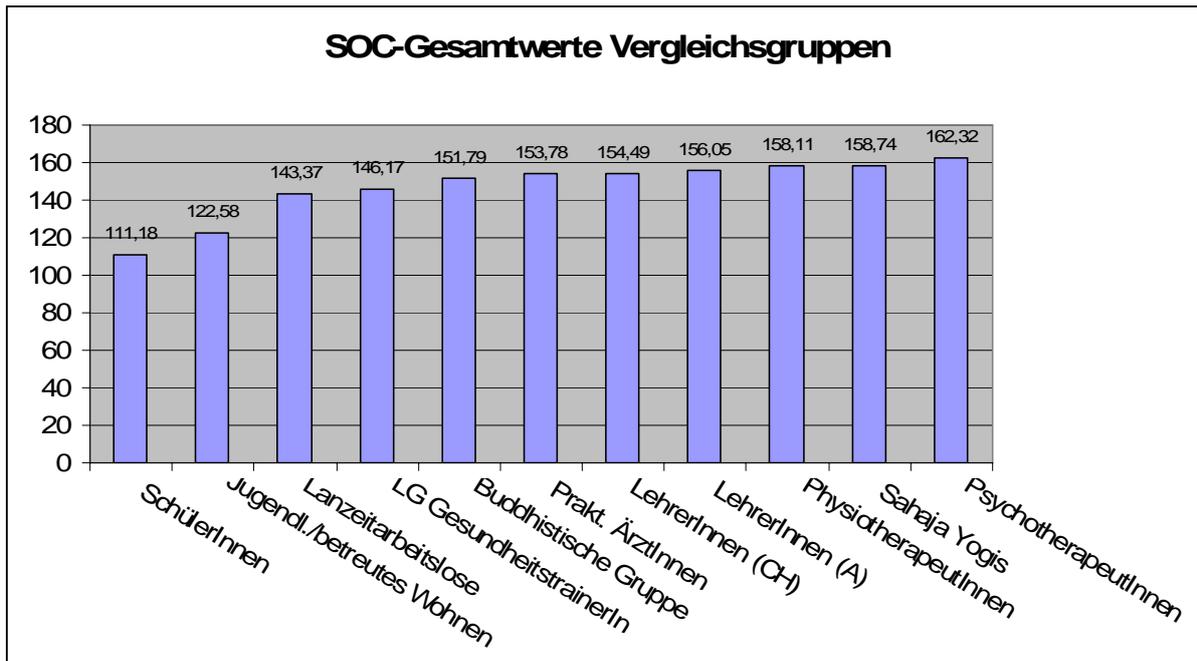


Abb. 1: SOC-Gesamtwerte Vergleichsgruppen

Die Daten stammen aus den Untersuchungen von Falkenberg (LehrerInnen in Österreich), Gypser (SchülerInnen), Niederhofer (LehrerInnen in der Schweiz), Pochmann (Langzeitarbeitslose), Siber (Praktische ÄrztInnen), Steixner (Lehrgang GesundheitstrainerIn), Tranninger (Jugendliche in betreutem Wohnen), Hager (buddhistische Gruppe), Binder (PhysiotherapeutInnen), Schöner (Sahaja Yogis), Binder H. (PsychotherapeutInnen).

Aus Abbildung 1 ist leicht zu erkennen, dass die SchülerInnen den geringsten SOC-Gesamtwert haben, gefolgt von den Jugendlichen in betreutem Wohnen. Diese beiden Gruppen unterscheiden sich signifikant voneinander und auch von allen anderen Gruppen. Eine Varianzanalyse ohne Berücksichtigung der buddhistischen Gruppe und der Sahaja Yogis zeigt, dass es im SOC-Gesamtwert signifikante Unterschiede zwischen den Stichproben gibt ( $F_{8; 743} = 78.186; p < .001$ ).

Einen mittleren SOC-Gesamtwert weisen Langzeitarbeitslose und TeilnehmerInnen des Lehrganges „GesundheitstrainerIn“ auf, danach folgen die übrigen Stichproben.

Zwischen den TeilnehmerInnen des Lehrgangs „GesundheitstrainerIn“, den praktischen ÄrztInnen und den Schweizer LehrerInnen gibt es keine signifikanten Unterschiede, d. h. im Bereich dieser Stichproben lassen sich jene mit mittleren Werten nicht eindeutig von jenen mit hohen Werten abgrenzen. Im Vergleich mit diesen Gruppen weisen die Sahaja Yogis einen hohen SOC-Gesamtwert (158,74) auf. Den höchsten SOC-Gesamtwert erreichten die PsychotherapeutInnen mit 162,32.

### 1.3.2 Besonderheiten

Das Kohärenzgefühl der untersuchten Sahaja Yoga Praktizierenden (SOC = 158,74) ist signifikant höher als die Normstichprobe (SOC = 145,66). Der Gesamtwert des Kohärenzgefühls bei den untersuchten Männern beträgt 163,2360 und ist somit der höchste Wert, der bis jetzt am Interuniversitären Kolleg Graz/Seggau gemessen wurde. Bei den Frauen ergab sich ein wesentlich geringerer SOC-Gesamtwert von 155,0191. Worauf dieser Unterschied bei Sahaja Yoga Praktizierenden zurückzuführen ist, konnte mit dieser Studie nicht ermittelt werden.

Antonovsky postulierte, dass das Kohärenzgefühl unabhängig vom Geschlecht ist. Jedoch stimmt die Tatsache, dass Frauen ein niedrigeres Kohärenzgefühl aufweisen als Männer mit anderen Studien überein (J. Schumacher et al.).

Weiters hat die Untersuchung einige signifikante Zusammenhänge zwischen den SOC-Subwerten und den Variablen Praxisintensität, Stressempfinden, Vibrationshäufigkeit und Gedankenfreiheit ergeben.

Nachfolgende Korrelationsmatrix veranschaulicht das Ergebnis:

*Tab. 1 Korrelationsmatrix*

	Praxisintensität	Stressempfinden	Vibrationshäufigkeit	Gedankenfreiheit
SOC-V		*		**
SOC-H	*		**	
SOC-B	**		**	*
SOC			**	**
Praxisintensität			**	**
Stressempfinden				
Vibrationshäufigk.	**			**

$p \leq 0.05$  = \* signifikant

$p \leq 0.01$  = \*\*hochsignifikant

Je höher der SOC-Subwert „Verstehbarkeit“, desto höher ist die Stressresistenz und desto häufiger empfinden die Sahaja Yogis Gedankenfreiheit.

Je höher der SOC-Subwert „Handhabbarkeit“, desto intensiver ist die Praxis und umso häufiger sind die Vibrationen.

Je höher der SOC-Subwert „Bedeutsamkeit“, desto intensiver ist die Praxis und die Vibrationshäufigkeit und auch die Gedankenfreiheit.

Praxisintensität, Vibrationshäufigkeit und Gedankenfreiheit korrelieren ebenfalls signifikant miteinander.

Beachtenswert ist weiters, dass 82 % der untersuchten Personen vorher keine andere spirituelle Meditationspraxis ausgeübt haben. 84 % gaben an, am liebsten Sahaja Yoga in der Gemeinschaft mit anderen Yogis zu praktizieren. Der Autorin dieser Studie wurde dazu persönlich mitgeteilt, dass durch das gemeinsame Meditieren die typischen Vibrationen, die Gedankenfreiheit und das Aufsteigen der Kundalini-Energie leichter zu erreichen wäre. Ebenfalls 82 % der untersuchten Sahaja Yogis gab an, täglich ein- bis zweimal zu meditieren.

## **1.4 Schlussfolgerung**

### **1.4.1 Interpretation**

Aus der statistischen Auswertung ergibt sich einerseits, dass die Gruppe der Sahaja Yoga Praktizierenden einen hohen SOC-Gesamtscore ausweisen. Von den Befragten gaben 50 % an, intensiv zu meditieren (Mittelwert 5,27). 58 % der Befragten gaben an, bereits länger als zehn Jahre nach den Methoden des Sahaja Yoga zu meditieren. Zwei Drittel haben diese Meditationstechnik nicht einmal über mehrere Wochen unterbrochen. Andererseits hat die Studie von Hager bei einer buddhistischen Meditationsgruppe am Interuniversitären Kolleg einen eher geringeren SOC-Gesamtscore ergeben.

### **1.4.2 Folgerungen auf die untersuchte Problematik und den Stand des Wissens**

Regelmäßiges Meditieren bedeutet ein Aussteigen aus dem Alltag, den Geist und den Körper zu beruhigen und Stress abzubauen. Es erfolgt offensichtlich mit der Zeit eine Änderung der Einstellung den Alltagsgeschehnissen gegenüber. Wieweit eine bestimmte Meditationspraxis das Kohärenzgefühl im Erwachsenenalter beeinflussen kann, ist nicht eindeutig zu beantworten.

Laut Antonovsky konsultiert sich das Kohärenzgefühl bis zum frühen Erwachsenenalter. Er hält es nicht einmal für möglich, dass eine Psychotherapie, eine signifikante Änderung des Kohärenzgefühls bewirken kann (Binder).

### **1.4.3 Eigenkritik**

Weiterführende Arbeiten könnten eine verkürzte standardisierte Version des SOC-Fragebogens verwenden. Um eindeutigere Aussagen treffen zu können, wäre eine Untersuchung mit einer Kontrollgruppe notwendig, die erst seit wenigen Wochen in diese Meditationspraxis eingeführt wurde.

### **1.5.4 Anregungen für weitere Arbeiten**

Derartige Untersuchungen sollten an wesentlich mehr religiös praktizierenden Gruppen durchgeführt werden. Um herauszufinden inwieweit Meditation, Spiritualität und Religiosität das Kohärenzempfinden beeinflussen, wären Folgeuntersuchungen mit Vergleichsgruppen wünschenswert.

