

# **Gemeinsamkeit in der Vielfalt**

„Setukara Yoga“ als eine gemeinsame  
Freizeitaktivität für Menschen mit und  
ohne Behinderung – ein Weg zur  
Inklusion

Daniela Leitgeb



# Mental Handicap Sportclub (MHSC)

- Gründung 1993
- Sportverein für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung
- Derzeit ca. 400 Mitglieder
- Mitglied des Österreichischen Behindertensportverbandes (ÖBSV) und Wiener Behindertensportverbandes (WBSV)

## **Angebote und Ziele:**

- Menschen mit besonderen Bedürfnissen die Möglichkeit schaffen, in verschiedenen Sportdisziplinen, ein geregeltes Training wahrnehmen zu können.
- Teilnahme an nationalen und internationalen Wettkämpfen
- Sportwochen, Urlaubssportwochen & div. Projekte
- Aus- und Fortbildungsangebote

Gemeinsames Projektfoto der  
Yogatage 2011



# Projektvorstellung – Yogatage für Menschen mit und ohne Behinderung

- Zeitraum von **26.05. – 29.05.2011** im Biobauernhof Villa Berging in Neulengbach bei Wien
- 25 Gesamtteilnehmer/innen
- 14 Teilnehmer/innen mit einer geistig- und mehrfachen Behinderung
- 11 Teilnehmer/innen ohne Behinderung
- 2 Yogalehrerinnen
- 2 Betreuer/innen von Mental Handicap Sportclub (MHSC)
- Entstehung von „Setukara Yoga“

# Problemstellung

- Weg (Exklusion/Separation-Integration) zur Inklusiven Freizeitgestaltung in der Erwachsenenbildung
  - Ausgrenzende Faktoren
  - Starre gesellschaftliche Normen und Werte
  - Vorurteile
  - Ängste und Unsicherheiten
  - Mangelnde Sensibilisierung der soz. Verantwortungsträger
  - Eingeschränktes Freizeitangebot für Begegnung

# Fragestellung

***Inwieweit ist das gemeinsame Ausüben einer Freizeitaktivität exemplarisch von Yoga für Menschen mit und ohne Behinderung förderlich, um inklusive Prozesse voranzutreiben?***

Aus dieser Hauptfragestellung lassen sich wie folgt einige Subfragen ableiten:

- *Welche sozialen Reaktionen ergeben sich durch das gemeinsame Ausüben von Yoga für die Menschen ohne Behinderung?*
- *Welche Einstellungen und sozialen Reaktionen ergeben sich dadurch gegenüber Menschen mit Behinderung?*
- *Worin besteht das einander verbindende Fundament, das eine inklusive Freizeitaktivität zulässt bzw. welche Rahmenbedingungen braucht es?*

# Forschungsmethode

- **Qualitative Forschung**

- Erhebungsmethode

- Problemzentrierte Interview (Witzel 1982)

- Auswertungsmethode

- Qualitative Inhaltsanalyse (Mayring 2002)

# Kategoriensystem

## **Äußere Rahmenbedingungen Rahmenbedingungen**

Umgebung

Kursangebot

Zeitliche Rahmenbedingungen

Lebensbereich Freizeit

## **Gruppendynamik**

Gruppenempfinden

Kommunikation

Nähe/Distanz

## **Reflexion der selbst wahrgenommenen Entwicklung**

Lernen von Menschen mit Behinderung

## **Innere**

Kontakt

Stellenwert von Yoga

## **Einstellung & soziale**

**Reaktionen**



# Interpretation der Ergebnisse

- Äußeren und Inneren Rahmenbedingungen → strukturiertes Kontaktprogramm zwischen **Menschen mit und ohne Behinderung** → besonders effektiv im Rahmen von Einstellungsänderungsprogrammen (Cloerkes 2007)
- **Direkte Begegnung** → neue Erfahrungswerte → für die Qualität der Einstellungen als wichtigste Determinante (Cloerkes 2007)
- **Lebensbereich Freizeit** → unverzichtbarer Bestandteil des menschlichen Daseins → besonders günstige Möglichkeit für Kontakt → Identitätsbildung → schafft Brücken zwischen Menschen mit und ohne Behinderung (Markowetz 2009)

# Setukara Yoga von **28.05.-31.05.2012**

Ein Weg zu mehr Energie & Ausgeglichenheit.

... komm und mach einfach mit!

***Biobauernhof Villa Berging,***

in Neulengbach bei Wien

[www.villaberging.com](http://www.villaberging.com)

**Anmeldung:**

Daniela Leitgeb

0676/9403367

[daniela.leitgeb@chello.at](mailto:daniela.leitgeb@chello.at)



# Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit

"Wer sich für etwas  
engagiert und hingibt,  
verliert sich nicht,  
sondern findet sich  
dabei - und nebenbei  
auch Glück und  
Zufriedenheit,,

(Viktor E. Frankl)