

## Zusammenfassung

**Einleitung:** Yoga bietet mit seinen achtsamkeitsbasierten und körperorientierten Aspekten eine passende Kombination zur ergänzenden Therapie bei Essstörungen, da es auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene wirkt. In Deutschland ist Yoga als therapiebegleitende Maßnahme von Essstörungen noch eher unbekannt. Es gibt einige internationale Studien, die sich mit dem Thema befassen und trotz ihrer Limitationen vielversprechende Effekte aufzeigen, die den Therapieerfolg positiv beeinflussen könnten. Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich erstens mit der Frage, wie so ein erster Entwurf eines therapiebegleitenden Yoga-Programms für Menschen mit Essstörungen aussehen könnte und zweitens, wie es von Expert\*innen aus der Praxis eingeschätzt wird.

**Methode:** Für die theoriegeleitete Konzeption des Programms wurde sich neben dem Stand der Forschung, an aktueller Literatur und an den Therapiezielen der S3-Leitlinien orientiert. So entstand ein acht-wöchiges Yoga-Programm. Die Körpererfahrung während der Asanas wird durch psychoedukative Anteile und yogaphilosophische Grundlagen in einem Theorieteil ergänzt. Dieses Manual wurde von Yogalehrenden mit psychologisch/therapeutischem Hintergrund und Erfahrung mit der Zielgruppe anhand der Think Aloud Methode evaluiert und in Form einer qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet.

**Ergebnisse:** Das Programm wurde von den Interviewten als positiv und unter Berücksichtigung der gemachten Anmerkungen und Verbesserungsvorschläge, als umsetzbar bewertet. Als zentral erwies sich die Wichtigkeit der Herausarbeitung der im Theorieteil angesprochenen Aspekte auf körperlicher Ebene in der Yoga-Serie und die Verwendung einer wertfreien, für die Bedürfnisse der Zielgruppe sensiblen und entlastenden Sprache. Außerdem wurde die Relevanz der persönlichen Passung der Kursleitung deutlich, was ein differenziertes Auswahlverfahren und eine Schulung der Anwarter\*innen nahelegt.