Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Gesundheit

Rhythmus als Werkzeug zur Homöostase

Eine ethnografische Forschungsstudie in der Lebenswelt «Kloster»

Lorena Grüter
[redacted]

Institut für Gesundheitswissenschaften
Studienjahr: 2019
Eingereicht am: 06.05.2022
Begleitende Lehrperson: Dr. Birgit Ulrika Keller

Bachelorarbeit Gesundheitsförderung und Prävention

Abstract

Einleitung und Ziele: Die Alltagsgestaltung und Krankheitslast der Normgesellschaft steht der Lebensführung von benediktinischen Nonnen gegenüber, welche nach ihrem traditionellen Kloster-Rhythmus leben. Die Exploration der Lebenswelt «Kloster» soll das Potenzial eines regelmässigen Tagesrhythmus erörtern und herausarbeiten, ob sich Komponenten aus dieser Lebenswelt für die Übertragung auf andere Settings eignen.

Methode: Für die Datenerhebung wird die ethnografische Feldforschung gefolgt von zwei leitfadengestützten narrativen Interviews angewendet. Die Auswertung erfolgte mittels der Computergestützten Qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz.

Ergebnisse: Aus den Ergebnissen geht hervor, dass der Tagesrhythmus der Benediktinerinnen auf bio-psycho-sozialer und spiritueller Ebene eine entschleunigende und homöostatisch wirkt hat. Im Rhythmus werden wichtige Grundbedürfnisse gedeckt und eine äusserst resiliente Lebenseinstellung der Nonnen ist zu erkennen. Als Ressourcen für eine solche Lebensführung zeigen sich das soziale Zusammenleben, der gemeinsame Nenner und partizipative Führung. Weiterführende Erkenntnisse ergaben sich in der Bedeutung der Spiritualität.

Schlussfolgerung: Die Gesundheitsförderung und Prävention streben nach Homöostase. Mittels dieser Studie konnte demzufolge ein unbeachtetes Feld für die Profession entdeckt werden, um Menschen zu diesem dynamischen Zustand zu ermächtigen. Für mehr «wahrgenommene Gesundheit» in der Arbeitswelt können folgende Empfehlungen gegeben werden: Moderate Abwechslung, Pausen, Einkehr im Alltag und Masshaftigkeit.

«Rhythmus ist nicht alles, aber ohne Rhythmus ist alles nichts».

(Breyer et. al., 2017)

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 1

1.1 Einführung in das Thema «Rhythmus» 1
1.2 Aus dem Rhythmus gekommene Normgesellschaft 2
1.3 Eine Lebenswelt, die «Rhythmus» lebt! 3
1.4 Zielsetzungen und Forschungsfragen 4

2 Theoretischer Hintergrund 5

2.1 Begriffsklärung 5
2.1.1 Definition Rhythmus 5
2.1.2 Resonanz 6
2.2 Theorien, Modelle und Forschungsstand 7
2.2.1 Chronobiologische Beweislage 7
2.2.2 Bio-Psycho-Sozial Modell 10
2.2.3 Resilienz 11
2.2.4 Maslows Bedürfnishierarchie 12
2.2.5 Das «Opium» der Nonnen 12
2.2.6 Die Regeln der Benediktiner*innen 13
2.2.7 Der Setting-Ansatz 13

3 Methoden 15

3.1 Untersuchungsdesign 15
3.2 Untersuchungsgruppe- und Ort 15
3.3 Datenerhebung 16
3.4 Datenauswertung 17

4 Ergebnisse 19

4.1 Ergebnisse der Interviews 21
4.2 Ergebnisse aus der Feldforschung 29

5 Diskussion 30

5.1 Die Wahrnehmung des Kloster Rhythmus auf bio-psycho-sozialer Ebene 30
5.2 Die Ressourcen aus dem Kloster für den Tagesrhythmus 33
5.3 Wie sieht der Tagesrhythmus in einem benediktinischen Kloster aus? 34
5.4 Limitationen und kritische Würdigung der Methodik 36
5.5 Schlussfolgerung 36

6 Literaturverzeichnis 39

7 Weitere Verzeichnisse 44

8 Anhang 46

1 Einleitung

Kapitel 1 führt in die Thematik «Tagesrhythmus» ein und kontrastiert zwei Lebenswelten auf dieses Thema. Der Relevanzrahmen für die Gesundheitsförderung und Prävention wird hergeleitet, sowie die Zielsetzung und die Fragestellungen erläutert. Dieses Kapitel schliesst mit einer Gesamtvorschau zum Aufbau dieser Bachelorarbeit.

1.1 Einführung in das Thema «Rhythmus»

Mit Rhythmus beginnt das menschliche Leben und wird zu einem immerwährenden Gefährten. Bereits ein Fötus nimmt den rhythmischen Herzschlag der Mutter, das Wiegen ihres Ganges oder ihre Atmung wahr (Stummer, 2019). Schon von der 17. Schwangerschaftswoche an orientiert er sich am zirkadianen (24 Stunden Rhythmus) Tagesrhythmus (Engelmann, 2001).

> «Rhythmus ist gewissermaßen der Natur, der Physiologie und dem ganzen Kosmos inhärent und wirkt als Voraussetzung für die Steuerung von vielerlei Abläufen. Denken Sie nur an die Bewegungen der Gestirne, an die Tag- und Nachtzeiten, an den Wechsel der Jahreszeiten, den Atem- oder Herzrhythmus und manch anderes mehr!» (Görlich, 2019, S. XII).

Die Chronobiologie untersucht die inneren Rhythmen von Lebewesen und nimmt in der medizinischen Forschung einen immer wichtigeren Stellenteil ein. Unter anderem wurde 2017 der Nobelpreis für Medizin an drei Chronobiologen aus den USA verliehen, die sich der Entschlüsselung der inneren Uhr widmeten (Görlich, 2019). Auch bei der Erforschung der chronobiologischen Arbeitsgestaltung kam es zu wichtigen Erkenntnissen: «Wer sein Leben natürlichen Intervallen ausrichtet, der hat vier entscheidende Vorteile: mehr Gesundheit, mehr Wohlbefinden, mehr Wohlstand und eine längere Lebenserwartung» (Seiwert & Sperling, 2020, S.30).

Dr. Kantermann spricht (zitiert nach (z.n.) Seiwert und Sperling, 2020) über die Folgen von gestörten Rhythmen. So kann es zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gewichtsschwankungen, Schlaf- und Aufmerksamkeitsstörungen kommen. Festzuhalten ist, dass je mehr der Mensch in Einklang mit seinen und ihn umgebenen natürlichen Rhythmen lebt, um so mehr Wohlbefinden wiederfährt ihm und je mehr die Gesellschaft aus dem Rhythmus gerät, desto kränker und ausgebrannter ist sie (Seiwert & Sperling, 2020).

1.2 Aus dem Rhythmus gekommene Normgesellschaft

«Unsere Nonstop-Gesellschaft liegt auf Kollisionskurs mit unserer «inneren Uhr» (Weber, 2021). Dieses Zitat sagt aus, was mit folgender Aufzählung über den Alltag eines erwachsenen Menschen in der Normgesellschaft in der Schweiz gemeint ist: Eine erwachsene Person befindet sich 8.2 Stunden (BFS, 2021) bei der Arbeit und sitzt am Tag 5.5 Stunden (Obsan, 2021a). Arbeitsrechtlich gesehen hat eine angestellte Person bei einer Beschäftigung von über 7 Stunden pro Tag eine 30-minütige Pause zu gut (ch.ch, 2022). Dem gegenüber steht die Tatsache, dass ein erwachsener Mensch nur über eine 60-90-Minütige Konzentrationsspanne verfügt. Ohne Pause stellen sich Wahrnehmungsfehler und Merkprobleme ein, was sich wiederum auf die Arbeitsleistung niederschlägt (Keller, 2017). Deutlich wird dies auch in dieser Medienmitteilung: «Nun ja, Feiertage schaden nicht. Eine Gesellschaft braucht doch einen Rhythmus von Schaffen und Ruhen, sonst erliegt sie irgendwann einem kollektiven Burnout» (Spiegel, 2011). Dennoch ist es eine Realität, dass annähernd jede zehnte Arbeitskraft weltweit 55 oder mehr Stunden pro Woche arbeitet. Eine Analyse der Internationalen Arbeitsorganisation, ILO hat ergeben, dass bei Personen, welche mehr als 55 Stunden pro Woche arbeiten, ein deutlich höheres Risiko besteht, an einem Myokardinfarkt oder einer Cerebrovaskulären Insult zu erkranken (ILO, 2021). Zudem werden die Lücken im Alltag von Schweizer*innen mit einem Tagesdurchschnitt von 01:25 Stunden auf sozialen Medien verbracht (Müssigmann, 2021).

Der beschriebene Lebensstil bleibt auf biologischer, psychologischer und sozialer Ebene des Menschseins nicht ohne Folgen. Als biologische Folgen kann genannt werden, dass 2.2 Millionen Schweizer*innen an Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und chronische Leiden der Atemwege, den sogenannten nichtübertragbaren Krankheiten (NCD) leiden (BAG, 2022). Weiter gelten 42% der erwachsenen Bevölkerung als übergewichtig (Obsan, 2021b) und weisen Einschlaf- oder Durchschlafstörung auf, welche im Zeitraum von 1992 31.8% bis 2017 37.1% der Schweizer Bevölkerung betrafen (Obsan, 2019c). Die psychische Reaktion ist, dass jede*r zweite*r Schweizer*in einmal in seinem Leben psychisch erkrankt (Pro mente Sana, 2022) und nur 13% der Arbeitnehmenden angeben, keinen beruflichen Stress zu verspüren (SECO, 2010). In Deutschland hat 2018 die Anzahl der Krankheitstage einen neuen Höchstwert mit 18.5 Tagen erreicht (BKK Dachverband, 2019). Als soziale Konsequenz ergibt sich, dass sich 38% der Schweizer Bevölkerung einsam fühlt (BFS, 2017). In Grossbritannien wird mit einem «Ministerium für

Einsamkeit» Pionierarbeit geleistet. Denn eine Umfrage des Roten Kreuz ergab, dass sich 9 Million Briten häufig oder immer einsam fühlen (Tagesspiegel, 2020).
Durch die Aussage von Bossinger und Eckle wird deutlich, welche Wirkung die Achtung oder eben Missachtung der Rhythmen hat: «Werden die Rhythmen gestört, entsteht Disharmonie. Manifestiert sich eine solche Rhythmusstörung in unserem Körper, sprechen wir von Krankheit» (z.n. Görlich, 2019, S.12).

1.3 Eine Lebenswelt, die «Rhythmus» lebt!

Eine Lebenswelt, in der bewusst ein regelmässiger Rhythmus gelebt wird, ist «Im Kloster». Diese Lebenswelt eignet sich äusserst gut, «um bestimmte Gesundheitsfaktoren zu untersuchen, weil Nonnen sehr ähnliche Lebensbedingungen haben: keine Ehemänner, keine Kinder, kein Alkohol, kein Tabak, sinnvolle soziale Aktivitäten und eine gute soziale Unterstützung» (Hasler, 2018, S.77). So äussert eine Benediktinerin: «Was für ein Privileg! Körper, Geist und Seele haben durch den rhythmisierten Alltag immer wieder die Möglichkeit ins Gleichgewicht zu kommen» (Bosshard-Kälin, S. 265). Weiter äussert eine Schwester: «Der Rhythmus von Arbeit und Gebet gefällt mir und er hält mich gesund. Mit dem Älterwerden schätze ich diesen Rhythmus immer mehr» (Bosshard-Kälin, 2019, S.45). Der Lebensrhythmus von «Ora et Labora et Lege» (dt. «bete, arbeite, lese» (Kloster St. Johann Müstair, 2022a) steht, ohne es zu werten, der hektische, lärmige Alltag der Normgesellschaft mit dem Motto «immer besser, schneller, mehr, immer digitaler, perfekter und unnatürlicher», gegenüber.

Relevanz und Thematische Eingrenzung

Die Betrachtung der Krankheitslast auf bio-psycho-sozialer Ebene und der Alltagsgestaltung der Normgesellschaft zeigt enorme Ungleichgewichte auf. Das Fachgebiet der Gesundheitsförderung und Prävention eignet sich um geeignete Massnahmen gegen diese zu entwickeln und den breiten Auswirkungen gegensteuer zu geben.
Von dieser Forschungsarbeit klar abzugrenzen sind Thematiken wie Intervall-Methoden, Viertagewoche, oder spezifische bio-psycho-soziale Auswirkungen von gestörten endogenen Rhythmen wie Schlafstörungen oder Depressionen, da sie den Rahmen dieser Forschung überragen würden.

1.4 Zielsetzungen und Forschungsfragen

In der vorliegenden empirischen Arbeit steht das Phänomen «Tagesrhythmus» im Zentrum. Der Mensch ist natürlichen endogenen und exogenen Rhythmen unterlegen, welchen heutzutage wenig Beachtung geschenkt wird.

Infolgedessen verfolgt diese Bachelorarbeit folgende Ziele:

- Das Potenzial eines regelmässigen Tagesrhythmus wird erörtert.
- Aufschluss über ein potenzielles neues Feld für die Profession der Gesundheitsförderung und Prävention wird gegeben.
- Es werden Komponenten des benediktinischen Tagesrhythmus identifiziert, welche sich für die Übertragung auf andere Settings eignen.

Aus diesen Zielen lassen sich folgende Forschungsfragen ableiten:

1. Wie wird der benediktinische Kloster-Rhythmus auf der biologischen, psychologischen und sozialen Ebene der im Kloster lebenden Menschen wahrgenommen?
2. Was sind die Ressourcen in einem benediktinischen Kloster, die es zulassen, dass ein regelmässiger Tagesrhythmus praktizierbar werden kann?
3. Wie sieht der Tagesrhythmus in einem benediktinischen Kloster aus und lassen sich Komponenten der benediktinischen Tagesordnung auf den Alltag der Normgesellschaft übertragen?

Inhaltliche und strukturelle Vorschau der Arbeit

In Kapitel 2 wir ein theoretisches Fundament für diese Studie hergeleitet. Darauffolgend werden in der Methodik jegliche Details zur Replizierbarkeit dieser Studie gegeben. In Kapitel 3 werden die Ergebnisse präsentiert. Anschliessend werden diese in der Diskussion diskutiert und die Forschungsfragen beantwortet. Abschliessend werden in der Schlussfolgerung Empfehlungen abgegeben, Implikationen für die Gesundheitsförderung und Prävention hergeleitet und auf weiterführende Fragestellungen hingedeutet.

2 Theoretischer Hintergrund

In diesem Kapitel wird zuerst auf die Begriffserklärung eingegangen und anschliessend auf verschiedenen Theorien Bezug genommen. Das theoretische Fundament dieser Arbeit bilden dabei das bio-psycho-soziale Modell, die Chronobiologie und die Forschungslage des Settings «Kloster».

2.1 Begriffsklärung

2.1.1 Definition Rhythmus

Rhythmus wird vom griechischen Wort «rhein» abgeleitet, was so viel wie fliessen, Gleichmass, periodischer Wechsel oder regelmässige Wiederkehr natürlicher Vorgänge bedeutet. Auf biologischer, psychologischer und sozialer Ebene und auf die Mitwelt[1] bezogenen können folgende Rhythmen gesehen werden:

- *Biologische Rhythmen*

  Der Mensch ist Rhythmus! (Stummer, 2019). Die Körperrhythmen werden vom Stoffwechsel gesteuert, der Herzschlag, die Atmung, die Körpertemperatur oder der Hormonspiegel wird tageszeitlich angepasst und hat unterschiedliche Aufgaben und Wirkungen innerhalb des zirkadianen Rhythmus (Görlich, 2019). Aber auch gehen und sprechen haben ein rhythmisches Fundament (Stummer, 2019). Im Folgenden werden diese Rhythmen endogene Rhythmen genannt.

- *Psychische Rhythmen*

  Da der Mensch Rhythmen nicht nur sehen, sondern auch spüren und hören kann, werden unsere Emotionen besonders intensiv angesprochen. Beispielsweise beruhigen sich Säuglinge, wenn sie rhythmisch gewiegt werden und Musik verführt Menschen zu rhythmischen Bewegungen. Rhythmen bilden auch Identität, so unterscheiden sich der Pulsschlag eines jeden Menschen und auch der Sprechrhythmus ist ein Persönlichkeitsmerkmal.

- Sozialer Rhythmen

  Soziale Beziehungen unterliegen rhythmischen Polaritäten wie Nähe und Distanz, Gemeinsamkeit und Individualität, Halt und Loslassen (Stummer, 2019).

---

[1] Das Wort «Mitwelt» wird in dieser Arbeit anstelle von Umwelt verwendet.

- Rhythmen in der Mitwelt

  Rhythmen können auch ausserhalb des menschlichen Organismus beobachten werden, der Tag- und Nachtrhythmus, Ebbe und Flut, die Mondphasen oder das rhythmische wechseln der Jahreszeiten in hiesigen Breitengraden (Görlich, 2019). Mit diesen Rhythmen inklusive eines äusserlich gelebten Tagesrhythmus ist in der folgenden Arbeit der exogene Rhythmus gemeint.

Werden diese Rhythmen be- und geachtet ist der Mensch gesund und vital (Görlich, 2019). Die Eigenschaften von Rhythmus sind Grundbedürfnisse des Menschen: Wiederkehr, Ordnung, Entwicklung, Dynamik, Regelmässigkeit und Polaritäten. Mit letzterem ist gemeint, dass beispielsweise auf Spannung Entspannung folgt oder wer hungrig ist, nach Sättigung strebt (Stummer, 2019).

Der Unterschied von Takt und Rhythmus erklärt am Organ «Herz»

Das Herz ist des Menschen wichtigster Taktgeber überhaupt. Verrichtet das Organ seine zweckmässigen Aufgaben, spürt es der Mensch nicht. Es schlägt circa 70-mal pro Minute. Diese Regelmässigkeit entsteht durch Takt und Rhythmus. Der Taktgeber ist der Sinusknoten, der für eine regelmässige Aktivierung der Herzvorhöfe sorgt. Durch das rhythmische Pochen des Herzes entsteht eine Eigendynamik, welche den individuellen Rhythmus zeichnet. Bei einer Herzrhythmusstörung kommt der Sinusknoten aus dem Takt, was eine starke Arrhythmie zur Folge hat. Entweder schlägt dann das Herz viel zu schnell (tachykardie) oder zu langsam (bradykardie), was Körperreaktionen wie Schwindel, Übelkeit oder Atemnot verursacht. Der Takt bildet in gewissermassen die Struktur und das Fundament für Rhythmus (Görlich, 2019).

2.1.2 Resonanz

Der Begriff «resonare» kommt aus dem lateinischen, bedeutet «Widerhall» und stammt aus dem akustisch- physikalischen Bereich. Resonanz ist die spezifische Beziehung zwischen zwei schwingfähigen Körpern. Diese Beziehung kann nur entstehen, wenn die Schwingung des einen Körpers diejenige eines Gegenübers anregt. Resonanz fragt demnach: Wie die Welt erlebt wird, wird sie als entgegenkommend oder abweisend wahrgenommen (?) (Wienecke, 2016). Um es mit der Musik zu erklären: «Eine Stimmgabel bringt einen anderen zum Schwingen, diese wirkt wiederum anregend auf erstere zurück» (Görlich, 2019, S.16).

Resonanz ist in Verbindung mit sich oder einem Gegenüber, bereit sein zu reagieren und in Interaktion zu treten. Es ist Beteiligung und Antwortbereitschaft zu verspüren, für sich selbst oder in Verbindung zu einer anderen Person (Breyer et al., 2017). Der Soziologe Hartmut Rosa (2016) beschreibt Resonanz als «Wechselbeziehung, in der sich Subjekt und Welt gegenseitig berühren und transformieren. Resonanz ist kein Echo, sondern eine Antwortbeziehung» (z.n. Breyer et al., 2017, S.197). Es ist ein Raum, der sich öffnet von Mensch zu sich selbst aber auch zu seiner Mitwelt. Resonanzbezüge herzustellen, die Interaktion, die Schwingung beschreibt Rosa als menschliches Grundbedürfnis (z.n. Görlich, 2019). Resonanz kann also als Beziehungsgeschehen verstanden werden, welche Wandlung initiieren kann (Breyer et al., 2017). Im übertragenen Sinn entstehen Reziprozität, ein Geben und ein Nehmen. Hartmut Rosa bezeichnet mit der Resonanz, wie der Mensch mit der Welt in Beziehung steht oder sich mit ihr in Beziehung setzt. Das Sprichwort «Die beiden haben dieselbe Wellenlänge» beschreibt das Phänomen sehr treffend. Wichtige Resonanzräume sind beispielsweise: Partnerschaften, Natur, Freundschaft, Familie, Sport, Kunst (Görlich, 2019).

2.2 Theorien, Modelle und Forschungsstand

2.2.1 Chronobiologische Beweislage

Die Chronobiologie ist die Lehre der Zeit (gr. Chrónos) und ihren Einfluss auf die Lebewesen (Biologie). Die erste Berührung mit der inneren Uhr von Lebewesen machte 1929 der Astronom Jean-Jacques d'Ortous de Mairan, indem er den endogenen zirkadianen Rhythmus von Pflanzen erforschte.

Darauf aufbauend machte der deutsche Mediziner und Verhaltensbiologe Jürgen Aschoff in den 1960er-Jahren das Bahnbrechende Experiment für die Chronobiologie des Menschen. Er liess einen Bunker bauen mit schalldichten Wänden. Darin gab es kein Tageslicht oder Uhren. Die Testpersonen, welche über mehrere Wochen darin lebten, hatten keinerlei Zugang zur Aussenwelt. Ihr Urin und ihre Körpertemperatur wurde regelmässig gemessen, ihre Schritte analysiert und diverse andere Aufgaben gestellt, um herauszufinden, ob auch der Mensch eine innere Uhr hat. Das Experiment bestätigte, dass die meisten Probanden weiterhin einen zirkadianen Tag-Nacht-Rhythmus weiterlebten. Der Mensch besitz also eine Innere Uhr, die den Takt vorgibt (Seiwert & Sperling, 2020).

Ein weiteres Experiment, das die Wichtigkeit von Rhythmen für die Lebenserwartung widerspiegelt, ist das einer Testgruppe von Mäusen einen Vorrat an Futter zu Verfügung

gestellt wurde, an dem sie sich jeder Zeit bedienen konnten. Die andere Gruppe wurde in einem bestimmten Rhythmus gefüttert. Das Experiment zeigt, dass letztere eine deutlich höhere Lebenserwartung hatten (Seiwert & Sperling, 2020).

Der Mensch ist ein «Uhrenladen»

Jede Zelle des menschlichen Organismus besitzt eine innere Uhr. Die «Hauptuhr», welche 0.8 Millimeter klein ist und über etwa 20 000 Nervenzellen verfügt, befindet sich im Gehirn direkt über der Sehnervkreuzung im Hypothalamus (Seiwert & Sperling, 2020). Dieser stellt das wichtigste Steuerungszentrum des vegetativen Nervensystems dar. Hier wird die Körpertemperatur, der Blutdruck, der Sexualtrieb, die Nahrungsaufnahme und der Schlaf des Menschen gesteuert. Ihr anatomischer Name ist Nucleus suprachiasmicus (Görlich, 2019). «Aus Tierversuchen weiss man: Wird diese innere Uhr gestört oder gar entfernt, dann verliert sich jeder Rhythmus» (Görlich, 2019, S. 82).

Der biologische Tag und -Nachtrhythmus des Menschen

Die Lebensqualität des Menschen profitiert enorm von der Beachtung der endogenen Rhythmen. Findet sich der Mensch in biologischem Gleichgewicht, kann er zur Ruhe kommen, was ihn ausgeglichen macht. Von diesem Gleichgewicht profitiert dann die biologische als auch die psychische Gesundheit. In Abbildung 1 wird der Tag-Nacht-Rhythmus anhand von biologischen autonomen Funktionen im zirkadianen Rhythmus mittels einer Uhr beschrieben.

[redacted]

[redacted]

Der heutige Mensch lebt in einem Umfeld von hoch technifizierten Wert- und Normsystemen in welchen diese körperinneren Ordnungen keine Beachtung geschenkt werden. Wer den endogenen Rhythmen lauscht, wird in dieser Gesellschaf eher geächtet als geschätzt. Stattdessen wird die Dauerverfügbarkeit mit Unmengen starkem Kaffee (Der Schweizer Kaffeekonsum lag 2020 an der Weltspitze mit durchschnittlich 3 Tassen am Tag (Statista, 2022)) ermöglicht. Und auch nach dem 12-14 Stundentag geht es weiter mit Freizeitbeschäftigungen bis tief in die Nacht hinein. Früher orientierte sich der Mensch am vorhandenen Sonnenlicht. Mit der Erfindung der Glühbirne wurde dem Menschen in gewisser Massen sein wichtigster Taktgeber genommen. Die Nacht wurde zum Tag (Zielke, 2021). Erholung und Regeneration scheinen Fremdwörter geworden zu sein (Görlich, 2019). Der bekannte Zukunftsforscher Matthias Horx nennt es das «Zeitalter der Übernervosität» und weist auf die leidende psychische Gesundheit hin. Horx benennt die Achtsamkeit als neues «Megathema». So äussert Horx «Wir müssen lernen uns in dieser überkomplexen und überreizten Welt wieder auf uns selbst zu besinnen […]

Achtsamkeit schaut zunächst nach innen» (2018, z.n. Görlich, 2019, S.143). Er plädiert darauf, die Ressourcen des Menschen wieder zu aktivieren anstelle sich von der Maschinerie des «Müssens» treiben zu lassen.

2.2.2 Bio-Psycho-Sozial Modell

Den Menschen mehr als Ganzes mehrdimensionales Wesen zu sehen, begann um ca. 1970 als der Psychiater Georg L. Engel die ersten Entwürfe eines bio-psycho-soziale Verständnis von Gesundheit und Krankheit vorstellte. Es war ein wichtiger Schritt hin zu einem sozialen Krankheitsverständnis bzw. Menschenbild und gab der einseitigen biomedizinisch Betrachtung des Menschen einen Gegenpol.
Dieses Modell lässt zu, dass die Möglichkeit besteht, dass Menschen Einfluss auf die Entstehung und das Durchstehen von Krankheit oder das Entstehen oder Beibehalten von Gesundheit haben. Die biologische, psychische und sozial Ebene steht in kontinuierlicher, dynamischer Wechselwirkung miteinander und lassen bestenfalls einen ausgeglichenen, sich gesundfühlenden Menschen werden (Roch & Hampel, 2020).
Mit dem bio-psycho-sozialen Verständnis entstand auch die Sichtweise das Gesundheit und Krankheit ein Kontinuum sind, das der Menschen sich körperlich, psychisch und sozial mehr oder weniger wohlfühlt und sich hinsichtlich seiner Leistungsfähigkeit, seiner Selbstverwirklichung und der Sinnfindung möglichst kongruent sieht. Das bedeutet, dass ein Mensch Wohlbefinden und Lebensqualität bei vorhandener Krankheit (im weiteren Verlauf dieser Arbeit wird deshalb Gesundheit stehst als «wahrgenommene Gesundheit» aufgeführt) erfahren kann. Gesundheit wird somit als ein immer wieder herzustellenden dynamischen bio-psycho-sozialer Gleichgewichtszustands verstanden. Die Gesundheitsförderung hat zum Ziel, Menschen darin zu unterstützen, diesen Gleichgewichtszustand (Homöostase) immer wieder neu zu schaffen, so dass trotz Belastung keine ersthafte Krankheit entsteht oder trotz Krankheit Wohlbefinden und Lebensqualität erlebt werden kann. Engel zählt zu den drei Ebenen folgende in Abbildung 2 ersichtlichen Schutzfaktoren und Ressourcen auf, die einem Individuum helfen immer wieder die Homöostase zu finden (Lippke & Renneberg, 2006).

[redacted]

2.2.3 Resilienz

Um die Schutzfaktoren eines Menschen nach Engel mit denen von Bengel & Lyssenko (2012) zu begegnen, wird zuerst auf die Resilienz eingegangen.

«Resilere (lat.)» bedeutet «abprallen». Der Begriff stammt ursprünglich aus der Physik und wird dort als die Eigenschaft eines Materials verstanden, das nach einer äusseren Einwirkung rasch in die ursprüngliche Form zurückkommt.

Es ergeben sich drei wichtige Formen, um von resilienten Reaktionen zu sprechen: *Resistenz*, *Regeneration* und *Rekonfiguration*.

Resistenz geht damit einher, dass ein Individuum durch ein belastendes Ereignis psychisch stabil bleibt. Bei der *Regeneration* bedeutet das, dass eine Person kurzfristig belastet ist, jedoch ohne grösseren Aufwand wieder zurück in den Alltag findet. Die Person weist eine hohe Selbstregulation auf und kann sich selbst immer wieder in die Homöostase bringen. Die *Rekonfiguration* bedeutet im Sinne der Resilienz, dass es nach der Belastung nötig ist, sich neu zu ordnen und neu zu konfigurieren (Bengel & Lyssenko, 2012). Nach Zautra et al. besteht Resilienz einem Drittel aus Regeneration und zu zwei Drittel aus dem Phänomen «Nachhaltigkeit». Damit ist gemeint, dass Menschen trotz potenzieller belastender Ereignisse ihre «Lebensenergie, Lebensfreude und den Glauben an den Sinn des Lebens nicht verlieren» (Zautra, 2008, z.n. Bengel & Lyssenko, 2012, S.26). Diese Nachhaltigkeit beschreibt die langfristige Verankerung einer resilienten Lebenseinstellung. Was nicht bedeutet, dass eine Person auf alle Geschehnisse resilient

antworten muss. Resilienz ist situationsspezifisch und dynamisch. Um immer wieder in die Homöostase zu finden, braucht es gewisse Schutzfaktoren, die eine Person innehat. Diese vermindern die Wahrscheinlichkeit für ein negatives Bewältigungsereignis. Die folgenden elf Schutzfaktoren nach Bengel & Lyssenko (2012) beziehen sich auf personelle, soziale und soziokulturelle Faktoren und beeinflussen die Fähigkeit auf belastende Ereignisse resilient zu antworten: Optimismus, Kontrollüberzeugung, Soziale Unterstützung, Hardiness, Kohärenzgefühl, Hoffnung, Positive Emotionen, Selbstwertgefühl, Coping, Religiosität und Spiritual, Selbstwirksamkeitserwartung.

2.2.4 Maslows Bedürfnishierarchie

Maslow begründet die Bedürfnishierarchie (siehe Tabelle 1) anhand einer Studie mit Lebensläufen von Menschen mit einem hohen sozialen Status in denen er Merkmale fand das zuerst die Grundbedürfnisse wie Nahrung und Sicherheit vorhanden sein müssen damit sich der Menschen «höheren» Bedürfnissen widmen kann, so benennt er die Selbstaktualisierung als das höchste Lebensziel (Becker-Carus et. al., 2017).

[redacted]

[redacted]	[redacted]
[redacted]	[redacted]
[redacted]	[redacted]
[redacted]	[redacted]
[redacted]	[redacted]

[redacted]

2.2.5 Das «Opium» der Nonnen

Was hat Resilienz mit positiven Gefühlen zu tun? Eine mögliche Antwort darauf geben die Ergebnisse der Nonnen-Studie von Danner et. al. (2001). 1930 wurden alle Schülerinnen der katholischen Schwesternschule Notre Dame in den USA, deren Durchschnittsalter 22 Jahre betrug, dazu angehalten eine Autobiografie zu schreiben. 60 Jahre später untersuchten Psychologen die Lebensdauer von 180 Nonnen in Bezug auf ihre Autobiografie. Entscheidend war, dass der Gehalt an positiven Emotionen anstieg

(Hasler, 2018). Die Untersuchung zeigte, dass die positiven Emotionen um 1% zugenommen haben und die Lebensdauer nahm um 1.5% zu. Nach Hasler (2018) ist die Zunahme des «Positiven» damit zu erklären: «Resiliente Menschen erleben viele Ereignisse als positiver […]. Nichts trägt mehr zu einem positiven Gefühl bei, als die Welt positiv zu erleben».

Die eben genannte Studie bemerkte ausserdem, dass die Nonnen trotz starker Alzheimer-Plaque behafteter Gehirne während ihren Lebzeiten nicht an Alzheimer erkrankt sind. Um zu dieser Erkenntnis zu kommen wurden die Gehirne der Nonnen nach deren Ableben auf die eiweisshaltigen Ablagerungen (Plaque) obduziert, welche als Auslöser von Alzheimer bekannt sind. «Der Lebensstil von Nonnen: Geistige und körperliche Aktivitäten – häufig bis ins hohe Alter, soziale Faktoren, starke Gläubigkeit, Gebet und Enthaltsamkeit (wenig bis keinen Alkohol, kein Nikotin, ausgewogene und dosierte Ernährung), sowie eine abwechslungsreiche und erfüllende Arbeit» vermag offensichtlich vor Gedächtnisverlust schützen (Klug, 2015).

2.2.6 Die Regeln der Benediktiner*innen

Benedikt von Nursia (*480-†547) verfasste die benediktinischenen Regeln vor 1500 Jahren in einer Zeit, in der das Volk von Unsicherheiten geprägt war, während dem Übergang von Spätantike zum Frühmittelalter. Mit der Verfassung der Regeln wollte er den Menschen Orientierung und Halt geben (Kloster St. Johann Müstair, 2022b), in dem er eine Tagesordnung schuf, welche dem natürlichen Rhythmus des Menschen angepasst war. Heute noch strukturieren seine Regeln den benediktinischen Klosteralltag. Gebetszeiten und Lesungen wechseln sich mit Zeiten der Arbeit und der Erholung ab. «Das schafft einen wohltuenden Rhythmus. Eine gute und gesunde Tagesordnung trägt wesentlich dazu bei, dass auch die Seele zur Ruhe kommen kann» (Bosshard-Kälin, 2019, S. 24). So sind die Arbeitseinheiten nie zu lange und die frühen Morgen- und Abendstunden für die Meditation und das Gebet geeignet. Die Regeln zeichnen sich aus durch grosse Weisheiten und das rechte Mass in allen Dingen (Bosshard-Kälin, 2019).

2.2.7 Der Setting-Ansatz

Ein wichtiger Bestandteil bei der sozial-bezogenen Gesundheitsförderung ist, dass alle Massnahmen sich auf die konkrete Lebenslage der betroffenen Menschen richtet und mit ihnen partizipativ gestaltet werden, wofür der Setting-Ansatz ein gutes Instrument ist.

Ein Setting oder zu deutsch eine Lebenswelt ist ein sozialräumliches System. Nach der Ottawa Charta entsteht Gesundheit dort, wo Menschen «spielen, lernen, arbeiten und lieben» (WHO,1986). Gesundheit entsteht demnach im Alltag, in welcher die Menschen aus ihren Ressourcen schöpfen, die ihre Gesundheit stärken. Jedoch ist dieser Alltag auch von vielen gesundheitsbelastenden Einflussfaktoren geprägt.

Ein Setting stellt zum Beispiel die Kita, der Betrieb oder die Nachbarschaft dar. Der Ansatz verfolgt das Ziel, partizipativ gesunde Lebenswelten zu schaffen und verbündet sich somit auch mit dem Ziel der Prävention. Dass die Chancen auf Gesundheit durch die Stärkung der Ressourcen und Senkung der Gesundheitsbelastungen verbessert werden. Ebenfalls wird damit ein Handlungsfeld der Ottawa Charta eingegangen: «Schaffung gesundheitsförderlicher Lebens- und Arbeitswelten».

Es gilt zwischen Gesundheitsförderung im Setting und einem gesundheitsförderlichen Setting zu unterscheiden. Ersteres bezieht sich auf punktuelle verhaltensbezogene Massnahmen (z.B. Bewegungsförderung) von externen Fachpersonen.

Von einem richtigen gesundheitsförderlichen Setting wird aber erst dann gesprochen, wenn auf der Ebene der Verhältnisse ein koordinierter, strukturierter und partizipativer Prozess angegangen wird, damit das System selbst auf längere Sicht gesundheitsförderlich wird (Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit, 2021).

3 Methoden

In Kapitel 3 wird das methodische Vorgehen beschrieben. Nach einer Übersicht und Begründung der gewählten Methodik im Untersuchungsdesign wird auf die Erhebungs- und Auswertungsmethoden spezifisch eingegangen, um den Gütekriterien der qualitativen Sozialforschung (siehe Anhang A) gerecht zu werden.

3.1 Untersuchungsdesign

Mit dieser empirischen Forschungsarbeit wird das Phänomen «Tagesrhythmus» ins Zentrum gerückt. Um die dazu festgelegten Forschungsziele zu erreichen und die Forschungsfragen beantworten zu können, wurde eine selektive Literaturrecherche durchgeführt und darauf aufbauend die ethnografische Forschung als Erhebungsmethodik gewählt. Dabei handelt es sich um eine Methode aus der qualitativen Sozialforschung. Die Ethnografie eignet sich, um eine teilhabende Beobachtung einer sozialen Lebenswelten und deren Praktiken durchzuführen (Mewes, 2016). Dadurch konnte das Phänomen in der isolierten Lebenswelt eines Klosters detailliert untersucht werden. Die Untersuchungsgruppe setzt sich aus benediktinischen Nonnen zusammen, welche im Erhebungs-Kloster zuhause sind. Da es sich um eine explorative Studie handelt, wurde auf das Formulieren von Hypothesen verzichtet.

Die Daten wurden einerseits durch eine Feldforschung und andererseits durch zwei ethnografische Interviews erhoben (Bohnsack et al., 2018). Die Datenauswertung erfolgte mittels einer Computergestützten Qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2022). Diese wurde in Anlehnung an die 5 Phasen des Allgemeinen Ablaufmodell der qualitativer Inhaltsanalyse erarbeitet (Kuckartz, 2022).

Im Folgenden wird auf die Untersuchungsgruppe, den Vorgang der Datenerhebung und auf die Datenauswertung näher eingegangen.

3.2 Untersuchungsgruppe- und Ort

Die Untersuchungsgruppe umfasst 20 benediktinische Nonnen im Alter von 55 – 90 Jahren. Die Nonnen leben seit mehreren Jahrzenten im selben Kloster in einer sehr beständigen und vertrauten Gemeinschaft und häuslichen Umgebung. Es wird sowohl ein Leben nach der benediktinischen Tagesordnung des Benedikts von Nursia, als auch in eine grosse spirituelle Verbindung zu Gott, der Natur und der Gesellschaft ausserhalb des Klosters gelebt. «Ora et labora et lege» gilt als Leitsatz der Lebensführung (Kloster St. Johann Müstair, 2022a). Jede der Nonnen hat ein eigenes Zimmer (Zelle), die restlichen

Räumlichkeiten werden geteilt, so auch die Arbeit im Kloster und der gesamte Tagesrhythmus. Für das Forschungsinteresse erwies sich die Geschlechtereinseitigkeit als nicht relevant. Um die Feldforschung und die Interviews durchführen zu können, wurden zwei benediktinische Klöster in der Schweiz postalisch (siehe Anhang B) angeschrieben. Eines davon hat sowohl für die Interviews als auch für die Feldforschung zugesagt.

3.3 Datenerhebung

Diese Forschungsarbeit basiert auf den 5 Phasen der ethnografischen Forschung. Phase 1 ist die *Konzeption.* In dieser werden die Forschungsziele- und Fragen entwickelt. Darauf folgt die 2. Phase: die praktische *Feldforschung*. In der Phase 3 und 4 werden die *Dokumentation und Analyse* geführt. Abschliessend werden die *Ergebnisse zusammengestellt* (Mewes, 2016).

Ethnografische Feldforschung

Die ethnografische Feldforschung fand an 1 ½ Tagen im Dezember 2021 statt. Der Forscherin wurde ein Gästezimmer zur Übernachtung im Kloster zu Verfügung gestellt. Eine Schwester des Konventes (ist eine Ordensgemeinschaft welche aus Nonnen oder Mönchen besteht) begleitete die Forscherin durch den Tagesablauf. Mit ihr wurden Treffpunkt, Zeit, Verhalten und Material abgemacht, um am Tagesablauf dabei sein zu können. Gesprochen wurde nur wenig. Die Beobachtungen wurden als Notizen festgehalten (siehe Anhang C). Ziel dieses ersten Teils der Datenerhebung war es, zu explorieren, wie der Tagesrhythmus in einem benediktinischen Kloster gestaltet ist.

Ethnografische Interviews

Integriert in den zweiten Feldforschungstag konnte mit zwei Nonnen aus dem Kloster ein leitfadengestütztes, narratives Interview geführt werden. Hierbei wurde nach dem Prinzip der relativen Offenheit der qualitativen Forschung vorgegangen (Döring & Bortz, 2016). Dieser Interviewleitfaden legte die nötige Struktur und Reihenfolge der Fragen fest, liess jedoch auch im narrativen Sinn Spielraum für die Erzählungen der befragten Person (Bohnsack et al., 2018). Die Dauer der Interviews betrug jeweils 42 Minuten und 1 Stunde 34 Minuten.

Der Leitfaden (siehe Anhang D) hat als theoretisches Gerüst eine selektive Literaturreche (siehe Anhang E), welche in der Konstruktionsphase der Arbeit durchgeführt wurde.

Der Leitfaden wurde massgebend anhand der Forschungsfragen entwickelt. Die offenen Fragen des Leitfadens fokussieren auf zwei Schwerpunkt. Zum einen wurden Fragen zur bio-psycho-sozialen Wahrnehmung des Tagesrhythmus gestellt und zum anderen zu den Ressourcen, die es benötigt, um einen solchen Tagesrhythmus leben zu können. Bei der Erstellung wurden die «10 Gebote für Frageformulierung» nach Porst (2013) berücksichtigt, um auf die Formulierung von komplexen oder suggestiven Fragen möglichst zu verzichten. Nach einem Probeinterview mit einer neutralen Person wurde der Leitfaden nochmals final überarbeitet. Die Durchführung der Befragung wurde anhand der «Anleitung für die Durchführung eines qualitativen Interviews» (Glässel & Biehl, 2019) vorbereitet. Die Interviews wurden nach dem mündlichen Einverständnis der befragten Personen mit einem Aufnahmegerät und einem iPhone® aufgezeichnet, um die Weiterverarbeitung der Daten zu sichern (Dresing & Pehl, 2010). Als Zeichen der Wertschätzung wurde dem Konvent ein grosser Panettone überreicht.

3.4 Datenauswertung

Transkription

In einem ersten Schritt wurden die Audioaufnahmen der Interviews wortgetreu transkribiert (siehe Anhang F) und vom Schweizerdeutschen ins Hochdeutsche übersetzt. Dabei wurde Wert daraufgelegt, Helvetismen, welche für den Kontext wichtig sind, nicht zu verändert. Damit die Transparenz und Nachvollziehbarkeit sichergestellt werden konnte, wurden Transkriptionsregeln (siehe Anhang G) in Anlehnung an jene von Kuckartz (2022) erarbeitet. Es ist zu beachten, dass der Transformationsprozess zu einem Transkript nie die vollständig erlebte Interviewsituation wiedergeben kann und somit eine Reduktion darstellt (Dresing & Pehl, 2010).

Qualitative Inhaltsanalyse

Die Datenauswertung basiert auf dem Prinzip der systematischen Qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2022) (ehemals Mayring, 2010). Die Auswertung nach Kuckartz wurde Mayring (2010) vorgezogen, da sich die Theorie praxisnaher gestaltet und die computergestützte Analyse miteinbindet. Dabei orientiert sich die Auswertung an den 5 Phasen des «Allgemeinen Ablaufmodell qualitativer Inhaltanalyse» (Kuckartz, 2022, 106). Die Transkripte der vorliegenden Arbeit wurde in der ersten Phase «*Textarbeit*» gesichtet, damit eine Übersicht über die erhobenen Daten gewonnen werden konnte.

Es folgte die deduktive *Kategorienbildung in Phase zwei,* in welcher sich fünf Hauptkategorien (biologische, psychologische, soziale Wahrnehmung, Tagesrhythmus und Ressourcen) in Orientierung an den Forschungsfragen ergaben. Anhand der Kategorien wurden die Daten in Phase drei, kodiert.
Textstellen der Transkripte wurden mit den Kategorien verbunden und weitere Kategorien induktiv ergänzt. Daraus entstand abschliessend das finale Kategoriensystem (siehe Tabelle 2) und die Zusammenstellung der kodierten Segmente. Darauf folgt in der Phase vier, die Analyse der Datenauswertung, welche in der Ergebnisdarstellung endete. Die gesamte Datenauswertung wurde mit der Software QDA von MAXQDA computergestützt vorgenommen. Diese Software wurde einerseits gewählt, da sie eine Studierendenlizenz anbietet und andererseits der Entwickler Udo Kuckartz ist, nach welchem in dieser Arbeit auch die Qualitative Inhaltsanalyse vorgenommen wurde.

4 Ergebnisse

In diesem Kapitel werden alle Ergebnisse präsentiert, welche zur Beantwortung der Forschungsfragen dienen. Zuerst wird auf die Ergebnisse aus der Qualitativen Inhaltanalyse eingegangen und weiter die der Feldforschung abgebildet.

In der Tabelle 2 wird eine Übersicht über alle deduktiven und induktiven gebildeten Haupt- und Subkategorien gegeben.

Im Folgenden werden die Hauptkategorien Fett und die Subkategorien kursiv geschrieben.

Tabelle 2: Das Kategoriensystem: Auflistung der deduktiv und induktiv gebildeten Kategorien

Liste der Codes	Memo	Häufigkeit
Codesystem		228
Biopsychosoziale Wahrnehmung (i)	Äusserungen des Rhythmus die sich auf die bps und spirituelle Ebene zusammen beziehen.	2
Spirituelle Wahrnehmung (i,s)	Alles was Spiritualität und den Glauben betrifft, der Heilige Benedikt und seine Regeln	7
Spirituelle Wahrnehmung (i,s)\Benediktinische Regeln (i.s)	Benediktinische Regeln, Tagesablauf	6
Stille(i,s)	Wirkung von Stille auf den Körper	4
Stille(i,s)\Schweigezeit (i,s)	Schweige- Phänomen im Kloster	2
Empfehlung (i)	Was ihre Empfehlungen an die Menschen sind.	3
Welt/Politik/Kirche (i)	Aussagen die weiter schauend sind, Werte Haltung, Emanzipation	7
Ressourcen (d)	Alles was dazu beiträgt das das Leben mit einem solchen Rhythmus funktioniert.	10
Nenner (i,s)	Gemeinsamer Nenner haben, ein Ziel	9
Soziale Wahrnehmung (d)	Wenn der Rhythmus auf sozialer, gemeinschaftlicher Ebene wahrgenommen wird, wie sich das soziale Gefüge gestaltet und Entwickelt	12
Harmonie (i,s)	Wen das Leben in einem sozialen Gefüge oder für sich selber als stimmig erlebt wird.	3
Arbeit (i.s)	Wie sich die Arbeit verändert hat und auf die Gemeinschaft wirkt.	23
Verlass/Unterstützung (i,s)	Es muss nicht alles selber gemacht werden. Eine Gemeinschaft die Trägt. Glaube der Trägt.	11

Gespräche (i,s)	Austausch in der Gemeinschaft Sozialer Austausch wichtig für ein Gelungenes gemeinschaftliches Leben.	5
Psychologische/Seelische Wahrnehmung (d)	Wenn der Rhythmus auf Psychologischer Seelischer Ebene Wahrgenommen wird.	11
Emotionen (i,s)	Wen von Emotionen aus oder ein Gefühl gesprochen wird	12
Emotionen (i,s)\Individualität (i,s)	Raum für Individualität, selbstgestalteter Rhythmus	7
Lebens-Einstellung (i,s)	Aussagen über das Leben, Lebenseinstellung	15
Identität bildend (i,s)	Idäntität bildende Erfahrungen, Prozesse von Klostereintritt bis zum Sterben, Lebensprozesse	6
Identität bildend (i,s)\Beziehungspflege (i,s)	Liebesbeziehungen, Beziehung zu sich selber und anderen, die Liebe.	9
Achtsamkeit (i,s)	Was in der Einkehr/Betrachtung/Erholung/Reflexion, gemacht wird oder wie es sich anfühlt in dieser. Wen eine Person etwas bewusst wahrnimmt.	23
Achtsamkeit (i,s)\Wochen/ Jahresrhythmus (i.s)	Alles Strukturen und Rhythmen welche die Woche oder Jahreszeit betrifft.	8
Körperliche Wahrnehmung (d)	Wen der Rhythmus auf körperlicher Ebene wahrgenommen wird	5
Erholung (i,s)	Einkehr als körperliche Erholung, Ferien	7
Tagesrhythmus (d)	Alles was Zeit und Struktur des Rhythmus im Kloster betrifft.	11
Allgemein Rhythmus (i)	Alle Aussagen zum Rhythmus welche nicht einer anderen Rhythmuskategorie zugeordnet werden können.	10

Fett geschr eben, s nd d e Hauptkategor en
Norma geschr eben, s nd d e ndukt ven Kategor en oder d e Subkategor en.
Abkürzungen n K ammern: d= dedukt ve, = ndukt v, ,s= ndukt ve Subkategor e
Que e: E gene Darste ung

4.1 Ergebnisse der Interviews

Forschungsfrage 1

Wie wird der benediktinische Kloster-Rhythmus auf der biologischen, psychologischen und sozialen Ebene der im Kloster lebenden Menschen wahrgenommen?

Körperliche (Bio) Wahrnehmung

Auf der Ebene der körperlichen Wahrnehmung zeigt sich, dass der Tagesrhythmus im Kloster eine entschleunigende und homöostatische Wirkung hat und der Grundsatz «alles mit Mass» eine wichtige Komponente darstellt.

[redacted]

Das Gleichgewicht wird folgendermassen wahrgenommen:

[redacted]

Im Kloster-Rhythmus ist viel Gesang integriert, welcher auf körperlicher Ebene als Regeneration wahrgenommen wird.

[redacted]

Die Befragung macht deutlich, dass der äusserlich gelebte Rhythmus nicht von Krankheit fernhält.

[redacted]

Zur Thematik Medien und körperlicher Wahrnehmung von Rhythmus äusserte eine Nonne:

[redacted]

Erholung

Erholung wird von den Nonnen nicht in der Abwechslung wie zum Beispiel mit Ferien erlebt, sondern im Rhythmus.

[redacted]

Psychologische Wahrnehmung

Aus den Ergebnissen kann gezogen werden, dass der Tagesrhythmus ein Gefühl von Struktur, Ordnung und Sicherheit gibt.

Struktur

[redacted]

Sicherheit

[redacted]

Ordnung

[redacted]

Festzuhalten ist auch, dass der benediktinische Tagesrhythmus von den Nonnen auch als «stressig» empfunden wurde und es kontinuierlich Anpassungen des Rhythmus an die Lebensphasen/Umstände braucht.

[redacted]

[redacted]

Emotionen / Individualität

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass «Dankbarkeit» und «Freiheit» wichtige erlebte Emotion darstellen.

Dankbarkeit

[redacted]

Freiheit

[redacted]

Lebens-Einstellung

Es werden Belege dafür gegeben, dass der gelebte Rhythmus eine positive Einstellung zu Themen wie Krankheit und Tod bildet.

[redacted]

Identität bildend / Beziehungspflege

Die Wichtigkeit des Beziehungsaufbaus zu sich und zu Gott werden wiedergegeben.

[redacted]

Achtsamkeit/ Wochen-und Jahresrhythmus

Aus der Befragung wird deutlich, dass die Verbindung mit der Natur und deren Betrachtung ein Stellenwert im Konvent einnimmt, der einen gemeinsamen Wert darstellt und somit zum Rhythmuserleben durch die Jahreszeiten beiträgt. Allgemein werden Hinweise auf das Leben mit mitweltbezogenen Rhythmen gegeben.

[redacted]

Soziale Wahrnehmung

Die Ergebnisse machen deutlich, dass das soziale Miteinander in starker Beziehung zum gelebten Tagesrhythmus im Kloster stehen. Es zeigt sich, dass das Leben mit dem Rhythmus nichts Statisches ist, sondern dynamisch und immer wieder an die Bedürfnisse aller Konvent-Mitglieder angepasst werden muss, um auch mit der Zeit gehen zu können.

Soziales Miteinander

[redacted]

Mit der Zeit

[redacted]

Dynamisch

[redacted]

[redacted]

Harmonie

Harmonie wird als wichtiger Faktor angesehen, damit das Leben mit dem Rhythmus möglich ist.

[redacted]

Arbeit

Durch den Rhythmus entstehen viele Wechsel von Gebet, Arbeit und Ruhe. Im Allgemeinen äussern die Nonnen diese Wechsel sehr zu schätzen.

[redacted]

Die benediktinische Tagesordnung gibt vor, dass keine «Einheit» länger wie zwei Stunden andauert, was von den Nonnen bestätigt wurde.

[redacted]

Das soziale Miteinander wird in Bezug auf die Arbeit und wie sich diese durch die Technik und Geschwindigkeit verändert hat, beleuchtet.

Technik

[redacted]

Geschwindigkeit

[redacted]

[redacted]

Der psychischen Gesundheit in der Arbeitstätigkeit wird im Erhebungs-Kloster mit «Wüstentagen» Sorge getragen.

[redacted]

Verlass / Unterstützung

Laut den Ergebnissen unterstützt das Zusammenleben in diesem Tagesrhythmus auch die wahrgenommene soziale Unterstützung, welche die Nonnen als «Halt gebend» oder «sich getragen fühlen» beschreiben.

Halt

[redacted]

Getragen

[redacted]

Gespräche

Auch die Kommunikation im sozialen Miteinander erweist sich als wichtiges Mittel für diese Lebensführung.

[redacted]

Bio-psycho-soziale Wahrnehmung / Spirituelle Wahrnehmung

Die Studie zeigt, dass die spirituelle Verbindung bei belastenden Ereignissen eine Entlastung auf körperlicher und seelischer Ebene darstellt.

[redacted]

Stille / Schweigezeit

Als ein grosser Faktor, welcher auf die bio-psycho-soziale Homöostase wirkt, beweist sich die Einkehr in die Stille. Vom Rhythmus her werden dazu die Schweigezeiten als unterstützend erlebt, welche auch die achtsamen Reflexionsbereitschaft aufzeigen.

[redacted]

Forschungsfrage 2

Was sind die Ressourcen in einem benediktinischen Kloster, die es zulassen, dass ein regelmässiger Tagesrhythmus praktizierbar werden kann?

Ressource / *Nenner*

Es wird beschrieben, dass das Leben in der Gemeinschaft, mit dem Rhythmus eine Verbindung zwischen den Nonnen herstellt und das gemeinschaftliche Ziel und das Einbringen von jeder Einzelnen eine wichtige Ressource ist, dass es funktioniert.

[redacted]

Nenner

[redacted]

Führung auf Augenhöhe wird von den Nonnen sehr wertgeschätzt und als wichtiger Faktor angegeben, um dieses Leben so leben zu können.

[redacted]

4.2 Ergebnisse aus der Feldforschung

Forschungsfrage 3

Wie sieht der Tagesrhythmus in einem benediktinischen Kloster aus und lassen sich Komponenten der benediktinischen Tagesordnung auf den Alltag der Norm-gesellschaft übertragen?

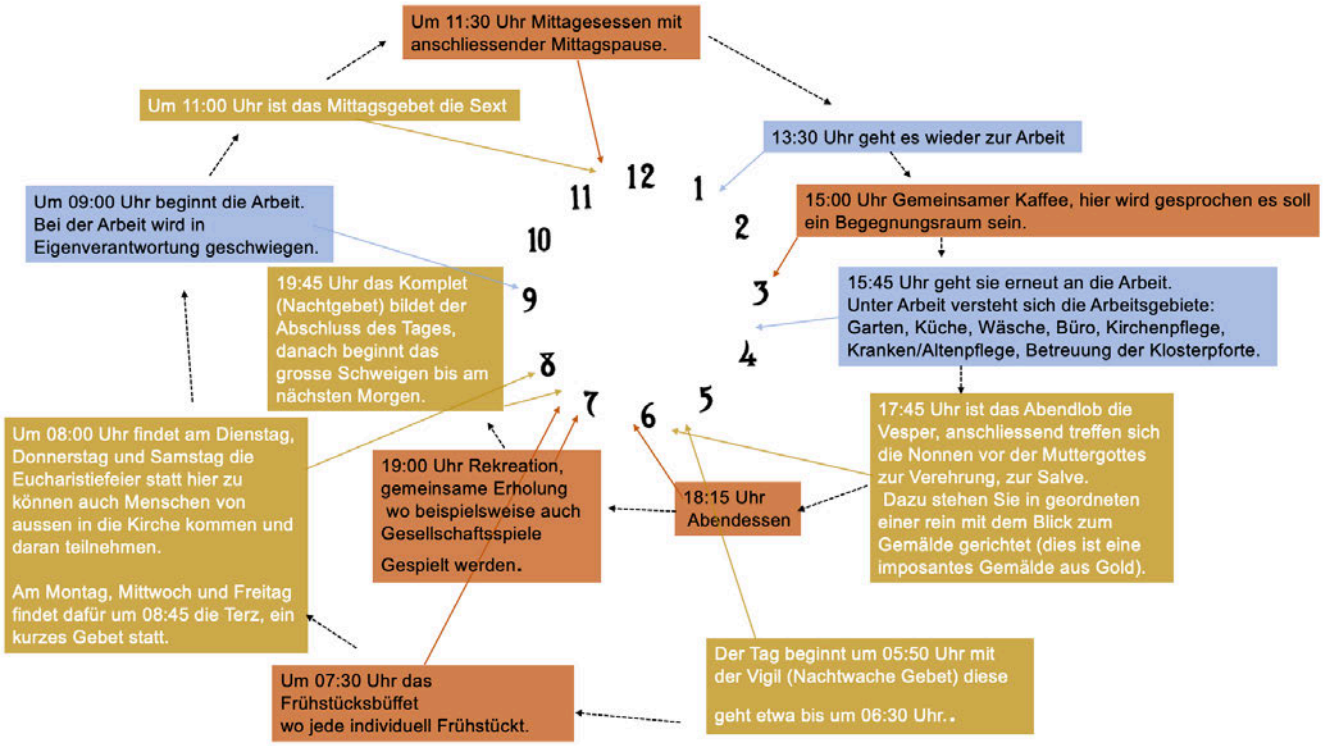

Abbildung 3: Der Tagesrhythmus im Erhebungskloster
Ge b: Gebetsze ten
B au: Arbe tsze ten (Ink us ve Schwe geze ten; zusätz ch w rd von 20:00 b s 06:30 geschw egen)
Orange: Essensze ten und geme nschaft che Ze t
Que e: E gene Darste ung

5 Diskussion

In diesem Kapitel werden die Forschungsfragen anhand der Ergebnisse beantwortet und zur Theorie in Bezug gesetzt. Konklusionen für die Gesundheitsförderung und Prävention werden gegeben. Als Letzteres werden Limitationen der Studie aufgezeigt und die Schlussfolgerungen gezogen.

Im folgenden Abschnitt sind die Textstellen aus den Transkripten in den grauen Klammern vermerkt.

5.1 Die Wahrnehmung des Kloster Rhythmus auf bio-psycho-sozialer Ebene

Es wird genannt, dass der Tagesrhythmus im Kloster eine entschleunigende und homöostatische Wirkung auf bio-psychos-sozialer Ebene hat, wobei der benediktinische Grundsatz «alles mit Mass» eine wichtige Komponente darstellt (A, Zeilen 243-247). Diese Ergebnisse sind wichtig für die Profession der Gesundheitsförderung und Prävention, da es ihr Ziel ist, Menschen darin zu unterstützen, die Homöostase immer wieder zu finden (Lippke & Renneberg, 2006). Die Arbeit am Tagesrhythmus stellt somit ein neues subtiles Feld dar, um sich dieser Homöostase iterativ und stetig anzunähern. Diese kontinuierliche Pflege für die «wahrgenommene Gesundheit» findet sich im Gesundheits-und Krankheitskontinuum wieder (vgl. Kapitel 2.2.2) (Lippke & Renneberg, 2006). Auch das «Mäuse Experiment» im Kapitel 2.2.1 widerspiegelt, was Rhythmus und Mass für eine Wirkung auf die Lebenserwartung haben (Seiwert & Sperling, 2020).

Auf körperlicher Ebene kann abgeleitet werden, dass ein äusserlicher Tagesrhythmus nicht zwingend von Krankheit fernhält [redacted] Auch Nonnen haben Krebs oder werden blind. Eine Nonne äussert wiederholt: [redacted]. Aufgefallen ist jedoch, wie die Nonen mit solchen Schicksalsschlägen [redacted] umgehen und auch wie ihre Beziehung zum Tod ist [redacted] Hier wird ersichtlich, welche Kraft an Resilienz und positiver Einstellung sich die Nonnen über ihr Leben hinweg aufbauen. Damit beweist ihre Lebensführung sowohl eine hohe Regeneration vor oder nach belastenden Ereignissen, als auch die nachhaltige Verankerung der gewonnenen Resilienz (vgl. Kapitel 2.2.3) (Zautra 2008, z.n. Bengel & Lyssenko, 2012). Auch die Nonnen-Studie von Danner et. al. (2001) zeigt den Zuwachs der Resilienz von Nonnen während ihrer Klosterzeit auf.

Wichtige Ergebnisse auf der psychischen Wahrnehmungsebene des regelmässigen Tagesrhythmus sind: Struktur, Ordnung und Sicherheit. [redacted]. In der Bedürfnishierarchie nach Maslow (1979) wird anschaulich die Wichtigkeit des Sicherheitsbedürfnisses von Menschen beschrieben (siehe Tabelle 1**)** (Becker-Carus et al., 2017)**.** Auch wird der Tagesrhythmus in Beziehung mit dem Wochen-und Jahresrhythmus [redacted]) und dem Rhythmus des Kirchenjahres [redacted] gelebt, was Resonanzräume entstehen lässt (vgl. Kapitel 2.1.2).

Auf der sozialen Wahrnehmungsebene des Rhythmus kann an dieser Stelle aufgeführt werden, dass im benediktinischen Tagesrhythmus eine Arbeitseinheit nie zu lange dauert. Diese werden immer wieder durch Gebetszeit, Lesungen und Zusammenkunft unterbrochen, was nach Benedikt von Nursia die Konzentration steigert und auch dem Grundsatz der Benediktinischen Tradition «alles mit Mass» nachkommt (Bosshard-Kälin, 2019).
«Wir arbeiten nie mehr als zwei Stunden am Stück (…). Der Rhythmus schont die Kräfte. Von allem etwas, aber von nichts zu viel» (Bosshard-Kälin, 2019, S.33). Dies wird auch durch die Ergebnisse der vorliegenden Studien bestätigt [redacted]
Neuste Erkenntnisse unterstreichen diese Regel: ein erwachsener Mensch verfügt nur über eine 60-90-Minütige Konzentrationsspanne. Ohne Pause stellen sich rasch Einbussen in der Leistung ein (vgl. Kapitel 1.2) (Keller, 2017). Diese jahrhundertealten Regeln gleichgesetzt mit der Neuropsychologischen Forschung machen deutlich, wie fest die Arbeitswelt 4.0 gegen den menschlichen Rhythmus arbeitet. Gestörte endogene und mitweltbezogene Rhythmen führen nachweislich zu Krankheit (vgl. Kapitel 1.1). Demnach kann der Arbeitswelt eine gewisse Verantwortung gegenüber der steigenden Krankheitslast durch gestörte Rhythmen zugeschrieben werden (vgl. Kapitel 1.2).

Ein weiter wichtiger Aspekt, welcher genannt wurde, ist das soziale Miteinander in Bezug auf die Arbeit. Die Ergebnisse ergeben, dass je mehr Technik in den Klosteralltag einkehrte, desto weniger wurde zusammengearbeitet. Auch in Bezug zur Schnelligkeit wird genannt, dass «langsamer und mehr soziale Zusammenarbeit» wieder zu mehr Rhythmus [redacted] führen würden und die Menschen wieder mehr Würde und Achtung für einander aufbringen könnten [redacted] Dies steht in klarer Konkurrenz zu den

Ansätzen der Leistungsgesellschaft «immer schneller, immer mehr». Wird aber durch den von Horx (2018, z.n. Görlich, 2019) ernannte Terminus «Achtsamkeit» unterstrichen und zeigt die Breite der Auswirkungen von gesellschaftlichen Entwicklungen auf (Industrialisierung).
Im Zusammenhang mit Achtsamkeit geht Horx (2018, z.n. Görlich, 2019) auf die leidende psychische Gesundheit (Pro mente Sana, 2022a) ein. Dieser wird im Erhebungskloster mit «Wüstentagen» Rechnung getragen. Die Nonnen dürfen 4-mal im Jahr an einem Tag ihrer Wahl einen «Freien Tag» zusätzlich zu den Ferien beziehen [redacted] Diese dienen der persönlichen Einkehr und Reflexion was fast mehr wie Ferien geschätzt wird. Im Gegenzug zur Normgesellschaft, welche hypothetisch «von Ferien nach Ferien» lebt, erleben die Nonen Erholung nicht in den Ferien, sondern primär im regelmässigen Rhythmus, in welchem dem «Schweigen» eine sehr grosse Rolle zukommt [redacted] Die «Stille» wird als ausgleichend wahrgenommen und wirkt als Reflexionsgefäss [redacted] Die homöostatische Wirkung wird auch durch die Studie von Bernardi (2005) bestätigt. Demnach haben nur zwei Minuten Stille eine entspannendere Wirkung als Musikhören. Hier ist auf die genannte Nonstop-Gesellschaft hinzuweisen (vgl. Kapitel 1.2), welche pausenlos durch ihr Leben hetzt. Es kann abgeleitet werden, dass eine tägliche Einkehr in die Stille einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden hat und dass von der Normgesellschaft gelebte «Durchrauschen» durch den Alltag infrage gestellt werden kann. Hierbei eröffnet sich ein Arbeitsfeld für die Gesundheitsförderung und Prävention, welches sich gegen die Dauerbeschäftigung des Menschen richtet. Beispielhaft dafür soll die Beschäftigungsflut durch die vielen Freizeitaktivitäten genannt sein, aber auch die Überflutung durch die Mediennutzung werden in Bezug auf den Rhythmus angeprangert [redacted] (vgl. Kapitel 1.2). Das Leben der Normgesellschaft ist auf masslose Abwechslung in hohem Tempo aus. Auch zu dieser Thematik liefern die Ergebnisse Erkenntnisse.

Die Abwechslung von Gebet, Arbeit und Ruhen wird einerseits als wohltuend wahrgenommen [redacted] kann aber auch zu Stress führen. Vor allem wurde Stress bezogen auf die Arbeitswege von der Arbeit in die Kirche und wieder zurück genannt [redacted]. Die Lösung des Stress Zustandes beruht im Erhebungs-Kloster darauf, in Resonanz (vgl. Kapitel 2.1.2) zu treten und geeignete Lösungen und Strukturen zu finden, wie der Rhythmus so gut an die Lebenssituation der Konvent-Mitglieder angepasst werden

kann, damit dieser nicht zu Stress führt. Dabei ist vordergründig eine gute Gesprächskultur wichtig [redacted]

5.2 Die Ressourcen aus dem Kloster für den Tagesrhythmus

Aus den Ergebnissen wird ersichtlich, dass das Zusammenleben im Konvent einen gemeinsamen Nenner (Gott), Wertehaltung oder auch die Berufung und der Beitrag jeder einzelnen Person zum Ganzen wichtige Ressourcen darstellen, um einen Tagesrhythmus im Kloster in dieser Form leben zu können. Es wird beschrieben, dass der Rhythmus eine Verbindung zwischen den Nonnen herstellt, welche als «Halt gebend» oder «sich getragen fühlen» beschrieben wird [redacted]
Die verbindende Komponente, die durch den Rhythmus entsteht, lässt ein soziales Netzwerk entstehen und führt zu starker sozialer Unterstützung, was gar als Gefüge der Harmonie [redacted] beschrieben wird.
Um den Bogen zur Gesundheitsförderung zu schlagen, haben nach Bachmann (2020) Menschen, die gut vernetzt sind, die in Systemen des Geben und Nehmens eingebunden sind und auf soziale Unterstützung (Schutzfaktor nach Bengel & Lyssenko, 2012) zurückgreifen können, deutlich bessere Gesundheitschancen: «Sie leben länger, fühlen sich gesünder, führen ein glücklicheres, für sie sinnhafteres Leben und leiden deutlich seltener unter Depressionen» (Bachmann, 2020, S.7). In diesem Kontext soll auch genannt sein, dass Einsamkeit ein grosses gesundheitliches Problem in der Schweiz darstellt (siehe Kapitel 1.2) (BFS, 2017) und auf lange Sicht starke psychische und physische Gesundheitliche Konsequenzen mit sich bringt. Hirnforschungen haben ergeben das das Gehirn identisch auf soziale Ausgrenzung reagiert wie auf körperlichen Schmerz (Bachmann, 2020). So kann eine gemeinsame Tagesstruktur in einem Setting der Einsamkeit entgegenwirken, da der gemeinsame Rhythmus Verbindung schafft. Der Musiker Michael Oertel definiert Rhythmus als: «das, was eine Band zusammenhält» (Breyer et. al., 2017).

Führung auf Augenhöhe [redacted] wird als weitere wichtige Ressource genannt, damit mit dem benediktinischen Rhythmus gelebt werden kann. Partizipative demokratische Lebensführung fördert das Zusammenleben und die Kontroll- und Entscheidungsspielräume (Ischer & Saas, 2021). Dies wirkt sich darauf aus, ob die Achtung der endogenen Rhythmen und das Leben mit einem gesundheitsförderlichen Tagesrhythmus überhaupt ermöglicht und erfahren werden kann. Zeitgemäss in der heutigen Arbeitswelt

wären partizipative Bottom-Up-Prozesse, vorherrschend sind jedoch immer noch von der Führungsetage gesteuerte Top-Down-Entscheide. Das Setting «Kloster» kann durch die strukturellen Verhältnisse und Partizipation zu einem gesundheitsförderlichen Setting gekürt werden. Die partizipative Beteiligung im Konvent liegt auf Stufe 6-9 (Wright et. al., 2021) (siehe Anhang H) und steht auf der Wirkungstreppe auf Ebene 4-6 (siehe Anhang I). Das bedeutet, dass sich dieses Setting selbstorganisiert und reguliert (Mehrl, (o. D.)). Damit wird auf ein wichtiges Handlungsfeld der Ottawa Charta «Schaffung gesundheitsförderlicher Lebens- und Arbeitswelten» eingegangen (Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit, 2021).

5.3 Wie sieht der Tagesrhythmus in einem benediktinischen Kloster aus?

Der benediktinische Tagesrhythmus ist in einen regelmässigen Wechsel von Gebet, Arbeit, Regeneration und Zusammenkommen gegliedert (Abbildung 3). Es wechseln sich Zeiten des Schweigens mit Zeiten des Sprechens. Der Wochenrhythmus richtet sich aus nach Jahreszeiten und Besonderheiten im Kirchenjahr. Der Forschungsstand zum menschlichen Tag-Nachtrhythmus und jenem der Hormone, die diesen endogenen Rhythmus steuern, zeigen auf, dass in den Morgenstunden das Hormon Kortisol gute Konzentration und Aufmerksamkeit bewirkt (Abbildung 1) (Görlich, 2019). Auch schon von Benedikt von Nursia wurden die Hauptgebets- und Betrachtungszeit in die Morgenstunden gelegt (vgl. Kapitel 2.2.6) (Bosshard-Kälin, 2019). Genauso wie das «grosse Schweigen» von 20.00 Uhr bis 6.30 Uhr stattfindet; in dieser Zeit dominiert das Schlafhormon Melatonin, was den Menschen schläfrig macht und Regeneration zulässt. Auch Görlich (2019) äussert sich zu dieser Thematik was in Kapitel 2.2.1 zu entnehmen ist.

Weiterführende Erkenntnisse

Eine Erkenntnis, welche aus dieser Studie hervorgeht und die Forschungsfrage erweitert, ist, dass bei diesem Setting nicht nur die bio-psycho-sozialen Aspekte ein Ganzes ergeben, sondern erweitert werden durch die spirituelle Ebene. Eindeutig ist die spirituelle Verbindung zu «Gott», der gemeinsam Nenner, der Ort an dem Kraft getankt wird [redacted], Herausforderungen abgegeben werden und ein Gefühl von «getragen sein» entsteht [redacted]. Ein wichtiger Aspekt für die Normgesellschaft scheint dabei auch zu sein, dass in dieser Lebenswelt dem «werden bis zum Sterben» ein hoher Stellenwert zukommt und nicht der Anspruch besteht von 23 Jahren an ein mit Grundbildung

bestückter, Perfekter gewordener Mensch sein zu müssen. [redacted]

Nun die vierte Dimension der Gesundheit nahm bereits Steinmann (2015) in Betrachtung. Steinmann (2015, S. 113) beschreibt sie in zwei wichtigen Aspekten. Spiritualität als «Sinngebung und Lebenserfüllung» und als eine «universelle Verbundenheit». Ersteres dürfte nach den Ergebnissen dieser Studie mit der hohen Resilienz der Benediktinerinnen gleichkommen, letzteres mit dem Gefühl von «getragen sein» von Gott (*an dieser Stelle soll darauf hingewiesen sein, dass sich Spiritualität nicht nur auf den christlichen Glauben bezieht und allgemein nicht an Religion gebunden sein muss. Spiritualität ist ein äusserst komplexes Querschnittsthema dessen Begriffsklärung und Reichweite noch nicht abgeschlossen ist (Steinmann, 2015)*). Es wird darauf eingegangen, dass die Spiritualität in hoher Wechselwirkung zu den anderen Dimensionen steht (Abbildung 4).
Steinmann (2015) legitimiert die Verbindung der vier Dimensionen anhand der Bedürfnishierarchie von Maslow (siehe Tabelle 1). In dieser werden alle vier Dimensionen als Grund-/Bedürfnisse des Menschen aufgeführt. Die Spiritualität findet dort im «Bedürfnis nach Selbstverwirklichung» ihren Platz. Steinmann (2015) fordert damit, dass das bio-psycho-soziale Modell mit der vierten Dimension «spirituell» ebenbürtig ergänzt wird.

[redacted]

[redacted]

5.4 Limitationen und kritische Würdigung der Methodik

Die ethnografische Forschungsmethodik hat sich als geeignet erwiesen, um dem Forschungszweck nachzugehen. Einzig weist die Anonymität des Erhebungsortes und auch der interviewten Personen eine gewisse Einschränkung in der Replizierbarkeit dieser Studie auf. Die äusserst kleine Stichprobe von N=2 stellt in der Aussagekraft der Studie eine Limitation dar und ist somit nicht repräsentativ. Nach der Kodierung konnte jedoch innerhalb dieser Ergebnisse eine hohe Sättigung festgestellt werden. Es wurde bei der Datenerhebung darauf verzichtet, Vergleichsdaten zur Lebenswelt «Kloster», aus der Normgesellschaft zu erheben. Der Vergleich basierte ansatzweise auf sekundären Forschungsdaten und Grauer Literatur, damit sich der Forschungsfokus auf die Exploration der gewählten Lebenswelt konzentrieren konnte.

5.5 Schlussfolgerung

Die Forschungsergebnisse zeigen auf, dass der Tagesrhythmus der Benediktinerinnen auf bio-psycho-sozialer und spiritueller Ebene entschleunigend und homöostatisch wirkt. Im Rhythmus wird Struktur, Sicherheit und Ordnung wahrgenommen, was wichtige menschliche Grundbedürfnisse abdeckt. Weiter wird die ausgeprägte resiliente Lebenseinstellung deutlich und die Wichtigkeit der Schutzfaktoren wie positive Emotionen und soziale Unterstützung aufgezeigt.

Ein weiteres wichtiges Ergebnis ist, dass die Nonnen Erholung nicht in den Ferien, sondern im regelmässigen Rhythmus erleben und den Schweigezeiten einen grossen Stellenwert zukommt. Die Arbeitssequenzen im benediktinischen Rhythmus dauern nie länger als zwei Stunden, was die Konzentration fördert und dem benediktinischen Grundsatz «alles mit Mass» nachkommt. Weiter werden der psychischen Gesundheit mit «Wüstentagen» Beachtung geschenkt.

Als Ressourcen, damit ein regelmässiger Tagesrhythmus gelebt werden kann, werden das soziale Zusammenleben im Konvent, der gemeinsame Nenner (Gott), die Wertehaltung und die Berufung als auch der Beitrag an die Lebensführung jedes einzelnen Konvent-Mitglieds genannt. Weiter wird als Ressource die partizipativ ausgerichtete Führung des Konvents geschätzt. Ebenfalls ist zu entnehmen, dass sich der jahrhundertealte benediktinische Tagesrhythmus an den biologischen Tag-Nachtrhythmus angleicht.

Die Ergebnisse verdeutlichen, wie mehrdimensional Rhythmus wahrgenommen wird und wirkt. Zum Abschluss der Gesamtschau der Ergebnisse soll wiederholt sein «Rhythmus ist nicht alles, aber ohne Rhythmus ist alles nichts» (Breyer et. al., 2017).
Anhand der Ergebnisse dieser Studie können folgende Schlussfolgerungen und Empfehlungen abgeleitet werden. Ein regelmässiger Tagesrhythmus löst auf Ebene der Wahrnehmung das aus, wonach in der Gesundheitsförderung und Prävention gestrebt wird; nach Homöostase. Hiermit geht in der Profession ein unbeachtetes Feld auf, um Menschen zu mehr Gleichgewicht, Wohlbefinden und wahrgenommene Gesundheit zu ermächtigen. In diesem Sinne wurde durch die vorliegende Studie ein subtiles Antidot mit Potenzial gefunden, um gegen die hohe Krankheitslast auf bio-psycho-sozialer Ebene der Normgesellschaft eingehen zu können und der Ruf nach Implementierung laut wird.

Als weiterführende Frage kann aufgeführt werden, ob ein exogener gelebter Tagesrhythmus auf den vom Nucleus suprachiasmicus (Görlich, 2019) gesteuerten endogenen Rhythmus effektiv messbare Auswirkungen hat. Werden also Menschen weniger schwer krank, welche nach einem regelmässigen Tagesrhythmus leben, als solche, die dies nicht tun? Zeichnet sich die wahrgenommene Entschleunigung und das Gleichgewicht auf Vitalwerte und die Entstehung von Krankheiten ab? Dazu müsste die Krankheitslast der im Kloster lebenden Menschen gemessen und mit der der Normgesellschaft verglichen werden. Dies wäre lohnenswert in zukünftigen Studien zu ermitteln, um eine stärkere Evidenz für die Beachtung des endogenen Biorhythmus und exogenen Tagesrhythmus zu erreichen.
Auch wird deutlich, dass im Erhebungs-Kloster eine stark partizipative und demokratische Lebensführung gelebt wird, was das «Kloster» zu einem gesundheitsförderlichen Setting macht.
In Bezug zur Arbeitswelt, und um die Forschungsfrage 3 vollständig zu beantworten, können folgende Empfehlungen gesprochen werden:

- Moderate Abwechslung angepasst auf das Setting,
- Pausen welche die Regeneration fördern,
- Einkehr im Alltag (Stille),
- Massvolle sein in Allem

Diese vier Aspekte fördert das wahrgenommene bio-psycho-soziale Wohlbefinden und die Konzentration. Auch kann abgeleitet werden, dass die soziale Zusammenarbeit,

Entschleunigung und Ent-technifizierung dem Menschen wieder mehr Würde gewähren und somit ein achtsamer Rhythmus Einzug finden könnte.

Offen bleibt, woran sich der Rhythmus in der Normgesellschaft ausrichten sollte; am Individuum, der Firma, der Familie, der Schule? Da deutlich wurde, dass soziales Miteinander zum Gelingen eines regelmässigen Tagesrhythmus beiträgt, würde eine Setting-bezogene Einführung von Tagesrhythmen erstmals die grösste Tragweite und Resonanzräume entstehen lassen.
Die Daten zur Morbidität in der Einleitung (vgl. Kapitel 1) zeigen eindrückliche Fakten zur psychischen Gesundheit auf. An Hand deren ist zu empfehlen das Prinzip der «Wüstentage» aus dem Kloster zu übernehmen um beispielsweise den steigenden Krankheitstagen und Empfindung von Stress mit sogenannten «Puffer-Tagen» entgegen wirken zu können. Puffertage könnten die Arbeitnehmer*innen befähigen, sich und ihre Gesundheit ins Zentrum zu stellen, und den Präsentismus (auch trotz Krankheit am Arbeitsplatz erscheinen zu wollen) beiseitezulegen.
Die Erkenntnis, dass Erholung im Rhythmus erlebt wird und nicht in den Ferien, legitimiert es, den Rhythmen mehr Beachtung zu schenken. So rücken Gefühle der Erholung, des Ausgleiches, der Entschleunigung und Regeneration in den Alltag, was das Bewusstsein für endogene und exogene Rhythmen und die wahrgenommene Gesundheit stärkt.
Abschliessend soll die Priorin des Kloster Fahr zu Sprache kommen: *«Was der Welt heute weitgehend fehlt – der gesunde und wohltuende Rhythmus-, ist das grosse Plus bei uns im Kloster. Dank der Abwechslung von Still, Arbeit und Gebet verliere ich mich weniger, komme nicht in Dauerstress. Der benediktinische Rhythmus ist meine Work-Life-Balance» (Bosshard-Kälin, S. 265).*

6 Literaturverzeichnis

BAG. (2022, 7. April). *Nationale Strategie zur Prävention nicht Übertragbarer Krankheiten (NCD)*. Bundesamt für Gesundheit. https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html

Becker-Carus, C., Wendt, M. & Lay, M. (2017). *Allgemeine Psychologie: Eine Einführung* (2. Aufl. 2017 Aufl.). Springer.

Berkemeyer, R. (o.D.). *Die Bedürfnispyramide nach Maslow*. http://www.download.ff-akademie.com/maslow.pdf

Bengel, J., Lyssenko, L. (2012). *Band 43: Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter*. BZgA Shop. https://shop.bzga.de/band-43-resilienz-und-psychologische-schutzfaktoren-im-erwachsenenalt-60643000/

Bernardi, L., Porta, C., Sleight, P.(2005). Cardiovascular, cerebrovascular, and respiratory changes induced by different types of music in musicians and non-musicians: the importance, of silence, 92, 445–452. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1860846/pdf/445.pdf

BFS. (2017, 22. September). *Einsamkeitsgefühl.* Bundesamt für Statistik. https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/migration-integration/integrationindikatoren/indikatoren/einsamkeitsgefuehl.html

BFS. (2021, März). *Arbeit und Erwerb, Panorama*. Bundesamt für Statistik. https://www.bfs.admin.ch/bfsstatic/dam/assets/16704276/master

BKK Dachverband. (2019). *BKK Gesundheitsreport*. BKK Dachverband. https://www.bkk-dachverband.de/publikationen/bkk-gesundheitsreport

Bohnsack, R., Meuser, M. & Geimer, A. (2018). *Hauptbegriffe Qualitativer Sozialforschung* (4. Auflage). UTB.

Bosshard-Kälin, S. (2019). *Im Fahr: Die Klosterfrauen erzählen aus ihrem Leben*. (4. Auflage). Hier und Jetzt Verlag.

Breyer, T., Buchholz, M. B., Hamburger, A., Pfänder, S. & Schumann, E. (2017). *Resonanz - Rhythmus - Synchronisierung: Interaktionen in Alltag, Therapie und Kunst (Edition Kulturwissenschaft)* (1. Aufl.). transcript.

ch.ch. (o.D.). *Ruhezeiten und Arbeitspausen*. ch.ch. https://www.ch.ch/de/arbeit/arbeitszeit/ruhezeiten-und-arbeitspausen/

Danner, D., D., Snowdon, D., A., Friesen, W. V. (2001). *Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study.*Journal of Personality and Social Psychology, Vol 80(5), 804-813. https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.804

Döring, N., Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5., Aufl.). Springer.

Dr. Phil. Bachmann, N. (2020, Juni). *Soziale Ressourcen: Förderung sozialer Ressourcen als wichtiger Beitrag für die psychische Gesundheit und eine hohe Lebensqualität*. Gesundheitsförderung Schweiz. https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/psychische-gesundheit/Broschuere GFCH 2020-06 - Soziale Ressourcen.pdf

Dresing, T. & Pehl, T. (2010). *Transkription*. In Mey, G. & Mruck, K., *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie,* 723–733. (1. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozial- wissenschaften Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Engelmann, W. (2001, Dezember). *Rhythmen des Lebens: Eine Einführung anhand ausgewählter Themen und Beispiele*. Chronobiologie.ch. http://www.chronobiology.ch/wp-content/uploads/2013/05/rhythmen-des-lebens.pdf

Glässel, A., Biehl, V. (2019). Interviewführung Modul GP.18 HS19. Wissenschaftliche Forschungs- methoden qualitative Methoden. «Guide» *Anleitung für die Durchführung eines qualitativen Interviews.* Winterthur: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften Departement Gesundheit.

Görlich, H. (2019). *Lebensrhythmus und Achtsamkeit: Mit sich und anderen gut umgehen - Fundamente einer gesunden Lebenspraxis. Wissen & Leben Herausgegeben von Wulf Bertram* (1. Aufl. 2019 Aufl.). Schattauer.

Hasler, G. (2018). *Resilienz: Der Wir-Faktor: Gemeinsam Stress und Ängste überwinden. Wissen & Leben Herausgegeben von Wulf Bertram*. Schattauer.

Hinze, F. (2021, 20. Oktober). *Was ist Wirkung? - Wirkung lernen | PHINEO*. Wirkung lernen. https://www.wirkung-lernen.de/wirkung-planen/was-ist-wirkung/

ILO*, (2021). Lange Arbeitszeiten erhöhen die Todesfälle durch Herzkrankheiten und Schlaganfall*. Internationale Arbeitsorganisation, ILO. https://www.ilo.org/berlin/presseinformationen/WCMS 792098/lang--de/index.htm

Ischer, P., Saas, C. (2021). Partizipation in der Gesundheitsförderung: Arbeitspapier 48. Gesundheitsförderung Schweiz (Hrsg.). https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5grundlagen/publikationen/diverse-

themen/arbeitspapiere/Arbeitspapier 048 GFCH 2021-06 - Partizipation in der Gesundheitsfoerderung.pdf

Keller, G. (2017). *Mehr behalten, weniger vergessen!: Gedächtnistraining für den Alltag* (1. Aufl.). BoD – Books on Demand.

Kloster St. Johann Müstair. (2022a, 9. März). *Kloster St. Johann: Ora et labora.* https://www.muestair.ch/klostergemeinschaft/ora-et-labora

Kloster St. Johann Müstair. (2022b, 9. März). *Kloster St. Johann: Die Regel des Hl. Benedikt*. https://www.muestair.ch/klostergemeinschaft/die-regel-des-hl-benedikt/

Klug, M. (2015, 2. Juni). *Bahnbrechende Studien aus der Forschung: Die Nonnenstudie*. Dialog- und Transferzentrum Demenz (DZD). http://dzd.blog.uni-wh.de/index.html%3Fp=9977.html

Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit. (2021). *Kriterien für Gute Praxis: Der Soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung.* https://www.gesundheitlichechancengleichheit.de/fileadmin/user upload/pdf/Good Practice/21-08-30 Broschuere Good Practice-Kriterien neu barrierefrei 01.pdf

Kuckartz, U. & Rädiker, S. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung (Grundlagentexte Methoden)* (5. Aufl.). Beltz Juventa.

Lippke, S., Renneberg, B. (2006). *Konzepte von Gesundheit und Krankheit*. In Renneberg, B., Hammelstein, P. (Hrsg.). *Gesundheitspsychologie*, 7-11. Springer.

Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse*. In Mey, G. & Mruck, K., *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie, 601-612* (1. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Mehrl, B. (?). Wirkung von Partizipation – Herausforderungen im Bereich der Wirkungsanalyse. https://www.beteiligung.st/de/content/download/7701/40215/version/3/file/Fachbeitrag Wirkung+von+Partizipation.pdf

Mewes, J.,S. (2016). *Ethnografie*. In Ritschl, V., Weigl, R. & Stamm, T.. *Wissenschaftliches Arbeit en und Schreiben: Verstehen, Anwenden, Nutzen für die Praxis (Studium Pflege, Therapie, Gesundheit)* (1. Aufl. 2016, S. 86-88). Springer.

Müssigmann, L. (2021, 2. Februar). *„Digital 2021“ Report: 1,3 Millionen neue Social-Media-Nutzer täglich*. https://www.horizont.net. https://www.horizont.net/planung-analyse/nachrichten/digital-2021-report-13-millionen-neue-social-media-nutzer-taeglich-188820

Obsan. (2019c, 10. April). *Einschlaf- oder Durchschlafstörungen.* Schweizerische Gesundheitsobservatorium. https://ind.obsan.admin.ch/indicator/obsan/einschlaf-oder-durchschlafstoerungen

Obsan. (2021a, 19. Mai). *Sitzen (Alter: 15+)*. Schweizerische Gesundheitsobservatorium. https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/sitzen-alter-15

Obsan. (2021b, Juni 23). *Übergewicht und Adipositas (Alter: 15+)*. Schweizerische Gesundheitsobservatorium.https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/uebergewicht-und-adipositas-alter-15

Porst, R. (2013). *Fragebogen: Ein Arbeitsbuch (Studienskripten zur Soziologie)* (4., erw. Aufl. 2014 Aufl.). Springer VS.

Promentesana. (2022, 3. März). *Psyche verstehen: wie häufig sind sie?* Pro Mente Sana | Psychische Gesundheit stärken. https://www.promentesana.ch/angebote/psyche-verstehen

Roch, S., Hampel, P. In Haring, R. (2019). *Gesundheitswissenschaften* (1. Aufl. 2019 Aufl.). Springer.

SECO. (2010, 22. September). *Stressstudie 2010: Stress bei Schweizer Erwerbstätigen - Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen, Personenmerkmalen, Befinden und Gesundheit*. Staatssekretariat für Wirtschaft SECO. https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Publikationen Dienstleistungen/Publikationen und Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Studien und Berichte/stressstudie-2010--stress-bei-schweizer-erwerbstaetigen---zusamm.html

Seiwert, L. & Sperling, S. (2020). *Die Intervall-Woche: Arbeitest du noch oder lebst du schon? Der einfachste Weg zu NEW WORK* (2. Aufl.). Knaur Balance.

Spiegel. (2011, 12. Dezember). *„Hallo, das ist ja pure Resignation!“* DER SPIEGEL. https://www.spiegel.de/panorama/gesellschaft/interview-mit-margot-kaessmann-hallo-das-ist-ja-pure-resignation-a-800723.html

Statista. (2022, 21. Januar). *Pro-Kopf-Konsum von Kaffee in der Schweiz bis 2020*. https://de.statista.com/statistik/daten/studie/289254/umfrage/pro-kopf-konsum-von-kaffee-in-der-schweiz/

Steinmann, R. M. (2015). *Spiritualität - die vierte Dimension der Gesundheit: Eine Einführung aus der Sicht von Gesundheitsförderung und Prävention* (3., Aufl.). LIT.

Stummer, B. (2019). *Rhythmisch-musikalische Erziehung: Bewegung erklingt, Musik Bewegt, Grundlagen, Ziele und Mittel der Rhythmik.* Manz Schulbuch.

Tagesspiegel. (2020, 28. November). *Politik fürs Glücklichsein: Braucht Deutschland ein Einsamkeitsministerium?* Tagesspiegel.de. https://www.tagesspiegel.de/gesellschaft/panorama/politik-fuers-gluecklichsein-braucht-deutschland-ein-einsamkeits-ministerium/26662750.html

Weber, A. (2021, 9. Oktober). *Biorhythmus: Die unerbittliche innere Uhr*. geo.de. https://www.geo.de/wissen/13369-rtkl-biorhythmus-die-unerbittliche-innere-uhr

WHO. (1986). *Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung*. https://www.euro.who.int/ data/assets/pdf file/0006/129534/Ottawa Charter G.pdf

Wienecke, P. (2016). *Resonanz: Der Schlüssel zur Welt*. Zukunftsinstitut, 2021. https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/resonanz-der-schluessel-zur-welt/

Wright, M. T., Allweiss, T., Schwersensky, N. (2021, 4. Januar). *BZgA-Leitbegriffe: Partizipative Gesundheitsforschung*. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/partizipative-gesundheitsforschung/

Zielke, J. (2021). *Schlaf: Zeitrhythmus des Menschen*. Planet Wissen. https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/schlaf/zeitrhythmus des menschen/index.html

7 Weitere Verzeichnisse

Abbildungsverzeichnis

[redacted]

..... 35

Tabellenverzeichnis

[redacted]

Tabelle 2: Auflistung der deduktiv und induktiv gebildeten Kategorien 19

Eigenständigkeitserklärung und Wortzahl

«Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig, ohne Mithilfe Dritter und unter Benutzung der angegebenen Quellen verfasst habe.»

[redacted] 05. Mai 2022

[redacted]

Lorena Grüter

Wortzahl

Wortzahl des Abstracts: 186

Wortzahl der Bachelorarbeit: 9'493 (exklusive Abstract, Tabellen und Abbildungen sowie deren Beschriftungen, Inhalts- und Literaturverzeichnis sowie weitere Verzeichnisse, Eigenständigkeitserklärung und Anhänge)

8 Anhang

Anhang A Gütekriterien
Anhang B Anfrage an die Klöster
Anhang C Feldforschungsnotizen
Anhang D Interview Leitfaden
Anhang E Selektive Literaturrecherche
Anhang F Transkripte
Anhang G Transkriptionsregeln
Anhang H Stufenmodell der Partizipation
Anhang I Aufbau der Wirkungsebenen der Partizipation

Anhang A Gütekriterien

In der Qualitativen Forschung bestehen keine einheitlichen Definitionen von Gütekriterien. Für die wissenschaftliche Akkuratesse dieser Arbeit wurde die Einteilung nach Cope (2014) und Lincoln und Guba (1985) gewählt (Höhsl, 2016). Die folgende Tabelle (A) listetet die Gütekriterien auf und zeigt deren Anwendung in der Bachelorarbeit.

[redacted]

[redacted]	[redacted]
[redacted]	[redacted]
[redacted]	[redacted]
[redacted]	[redacted]
[redacted]	[redacted]

[redacted]	[redacted] [redacted]

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang B Anfrage an die Klöster

Lorena Grüter
[redacted]

[redacted]

12. Oktober 2021, [redacted]

Einblick in den Klosterrhythmus

Sehr geehrte Frau [redacted]
Sehr geehrte Klostergemeinschaft

Sehr gerne wende ich mich mit einer Anfrage an Sie. Im Rahmen meiner Bachelorarbeit im Studiengang Gesundheitsförderung und Prävention der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, möchte ich erkunden, wie regelmässige Tagesrhythmen von Menschen wahrgenommen werden. Ich habe mich auf die Suche nach Lebenswelten begeben, in welchen ein regelmässiger Tagesrhythmus in seiner vollen Form gelebt wird. In diesem Zusammenhang bin ich auf die benediktinische Tagesordnung und somit auf die Lebenswelt «Kloster» gestossen.

Aufmerksam lesen ich zurzeit das Buch «Im Fahr» welches mir einen guten Einblick in Ihre Lebenswelt gibt. Herzlichen Dank für dieses wunderbare Werk.

Nun, um der Thematik des benediktinischen Rhythmus noch etwas näher zu kommen, möchte ich anfragen, ob die Möglichkeit besteht, dass ich mit einer Schwester Ihres Ordens einen Tag «mitlaufen» und Sie in Ihrem Alltag begleiten dürfte. Weiter würde ich sehr gerne mit einer oder zwei Schwestern ein 30 bis 60-minütiges Interview zur Thematik «Tages- und Wochenrhythmus in einem benediktinischen Kloster» führen. Ich bevorzuge eine Interviewführung mit eher offenen Fragen, sodass die Person viel Raum zum Erzählen hat. Ich würde der Person den Interview-Leitfaden dann auch im Vorfeld zukommen lassen.

Für Fragen oder zur Kontaktaufnahme können Sie mich gerne auch per E-Mail [redacted], erreichen.

Ich würde mich sehr über eine Rückmeldung von Ihnen freuen.

Freundliche Grüsse

Lorena Grüter

Anhang C Feldforschungsnotizen

Feldforschung Kloster Fahr, Benediktinischer Tagesrhythmus

2./3.12.2021

Wie sieht der Tages- und Wochenrhythmus in einem benediktinischen Kloster aus und lassen sich Komponenten der benediktinischen Tagesordnung auf den Alltag der Normgesellschaft übertragen?

[redacted]

[redacted]

Anhang D Interview Leitfaden

Interview-Leitfaden zum Thema: Tagesrhythmus im benediktinisches Kloster Fahr

Angaben zur Durchführung des Interviews

Datum: 02./03.12.2021
Ort: Kloster Fahr
Interviewte Person: …….....
Interview Führung: Lorena Grüter

Herzlichen Dank das Sie sich hüt zyt nämed für das Interview. Ich han zwar scho in Ihrem Buche «Im Fahr» übers Kloschter Läbe viel erfahre, bin jetzt aber froh hüt do vor Ort en iblick zha und mit Ihne chöne es persönlichs Gespräch zführe.
Wie sie bestimmt scho erfahre hän Intressier ich mich für d'Tagesrhythmus wo do im Kloster gläbt wird. Ich schrib mini Bachelor Arbeit im Studiegang Gsundheitsförderig und Prävention über die Thematik.
Mis ziel isches usezfinde wie en regelmässige Tagesrhythmus uf de Körperliche, psychische und gmeinschaftliche (soziale) Ebene wahrgno wird.

Um das Gspräch nocher gued chöne verschriftliche würd ichs gärn ufne, da ich ihne im Moment lieber zulos als so viel zschriebe, isch das für sie in Ordnig? Ich möchte sie no druf ufmerksam mache das ihre Name i de verschriftlichung anony kalte wird, ich han zäh froge vorbereitet, wen sie öbis nid verstön gern eifach noche froge, sinterview wird ca. e stund dure. Und sie dörfe gern eifach verzelle vo ihrene wahrnemige und empfindige….
Hän sie im Moment no e frog oder e amerkig bevor mir mit de istigs frog starte?

Forschungsfrage 2:
Wie wird der benediktinische Kloster-Rhythmus auf der biologischen, psychologischen und sozialen Ebene der im Kloster lebenden Menschen wahrgenommen?

Einstiegsfrage

Was kommt ihnen zum Thema Tagesrhythmus hier im Kloster Fahr in den Sinn?

Was chund Ihne zum Thema Thagesrhythmus do im chloster Fahr in Sinn?

Frage 1
Mögen Sie sich daran erinnern wie es war, sich an den beediktinischen Rhythmus zu gewöhnen, als Sie ins Kloster eingetreten sind? **Möge Sie sich dra erinere wies gsiisch sich an de benediktinischi Rhythmus zgwöne, wo sie ins Kloster itäte sind?**

Frage 2
Der Benediktinische Rhythmus ist ja stark Strukturiert mit Gebetszeiten, ruhe Zeiten, Arbeits Zeit. Wie erleben Sie es auf Körperlicher, psychischer (/geistiger/sellischer) und auf gemeinschaftlichere (sozialer) Ebene mit diesem regelmässigen Rhythmus hier zu leben? Nun nochmals Konkret wie nehmen sie es auf Körperliche Eben wahr. wie auf Psychischer : und wie auf Gemeinschaftlich: **De benediktinischi Rhythmus isch jo sehr stark strukturiert mit Gebätszyt, ruhe zyte und Arbeitszyte, wie erläbe si es uf körperlicher, psychischer (/geistiger/sellischer)und uf gmeischaftlicher ebeni mit dem regelmässige Rhythmus do zläbe?** **Nomol ganz konkret wie näme sies uf Körperlicher Ebeni wohr?** **Wie uf psychischer** **Und wie uf gmeinschaftlicher:**

Hilfsfragen: **Körperliche** Wahrnehmung: > Ruhe, Gelassenheit, Gesund, Sicherheit, Ausgeglichen **Psychischer**: Fühlen sie sich Ausgeglichen, Wohlbefinden, gestresst, gehetzt…

sozial: was trägt die Gemeinschaft zum Leben mit diesem Tagesrhythmus bei, denken Sie das es von Vorteil ist einen regelmässigen Rhythmus mit meheren Menschen gemeinsam zu leben?
Hat sich ihre Einstellung zum Rhythmus in den Jahren verändert?

Forschungsfrage 3:
Was sind die Ressourcen in einem benediktinischen Kloster, die es zulassen, dass ein regelmässiger Tagesrhythmus praktizierbar werden kann?

Frage 3

Sie Leben in einer beständigen Gemeinschaft, mit einer grossen Verbindung zu Gott (Spiritualität), Sie haben alle Ihre Verantwortungsgebiete, regelmässige Essenszeiten u.s.w. wen ich das so von aussen Betrachte sehe ich eine grosse Ganzheitlichkeit. Was denken Sie sind die **Gründe** die helfen das in einem benediktinischen Kloster, ein regelmässiger Tagesrhythmus gelebt werden kann? Was ist Hilfreich?

Sie Läbe inere beständige Gemeinschaft, mit erer grosse verbindig zu Gott, Sie hän alli Ihri Verantwotlichekeitsgebiet, regelmässigi ässenszyte… wen ich das so vo use betracht den seh ich e grossi Ganzheitlichkeit.
Was dänket Sie was sind Gründ (Ressource) das imene Benediktinische Kloster en regelmässige Dagesrhythmus gläb wärde chan, das es funktioniert? Was isch hilfrich?

Hilfsfragen: Ressourcen-> Gemeinschaft, Spiritualität/Glaube, Ganzheitlichkeit des Kloster Leben's ….

Frage 4

Gibt es Situationen wo ein regelmässiger Rhythmus stress auslöst oder unpassend ist?

Gids Sytuatione wo en regelmässige Rhthymus stress uslösst oder unpassend isch?

Hilfsfrage: Vor-und Nachteile eines regelmässigen Tagesrhythmus…

Frage 5
Wie geht es ihnen mit der Regelmässigkeit und Struktur Ihres Alltags, wie empfinden Sie diese? Gibt es etwas wo sie sich anders wünschen? **Wie goz Ihne mit de Regelmässigkeit und Struktur vo Ihrem Alltag, wie empfinde Sie die? Gids öbis wo müesti andersch sie?**

Hilfsfragen: Monoton, beruhigend, gibt Sicherheit…
Würden Sie sich mal etwas anderes wünschen?

Frage 6
So wie ich das verstanden habe wird der benediktinische Tagesrhythmus sehr als Gemeinschaft gelebt, gibt es auch Raum für einen individuellen Rhythmus? Wo sie selbst entscheiden können was sie wann machen? **So wie ich das verstande han wird de benediktinische Rhythmus sehr als Gemeinschaft gläbt, gidt au Rum für en individuelle Rhythmus? Wo sie sälber chöne entscheide was sie wen möche?**

Frage 7
6.1. Gibt es Aspekte die Sie als besonders wichtig Betrachten um mit einem regelmässigen Tagesrhythmus zu leben?..... 6.2. Mich würde interessieren welche Rolle der Aspekt «Sicherheit» im Leben mit einem regelmässigen Tagesrhythmus spielt? (Wenig Überraschungen-> weniger Stressoren) Und welche Rolle spielt Gesang und Musik?

6.1. Gids Aspäkt wo Sie als bsunders wichtig betrachte zum mitemene regelmässige Rhythmus zläbe?...
6.2. Mich würdi Interessiere welli Rolle für Sie de Askpekt Sicherheit im Läbe mit emenen regelmässige Dagesrhythmus spielt?
Und welli Rolle Spielt Gesang und Musik?

Frage 8

Nach der benediktinischen Tagesordnung gibt es ja immer Zeiten der Arbeiten, Zeiten des Beten etc. für mich sieht es so aus wie es in ihrem Tagesrhythmus sehr viel Wechsel gibt, wie empfinden sie diese Wechsel? (bzw. empfinden Sie es überhaupt so das es häufige Wechsel sind) was macht es mit Ihnen nie etwas besonders lange zu machen?

Nach de benediktinische Tagesordnig gids jo immer Zyte zum schafe, zyte zum Bäte etc. für mich sehts so us als hätis in ihrem Tagesrhythmus vili Wächsel, wie empfinde Sie die? was machts mit ihne nie öbis bsunders lang zmache?

Hilfsfragen: Redewendung «alles mit Mass ein?»

Schwester F de s: »Ich gewöhnte m ch an den rege mäss gen Wechse von Arbe t, Gebet und Erho ung (…). W r arbe ten n e mehr a s zwe Stunden am Stück (…). Der Rhythmus schont d e Kräfte. **Von allem etwas, aber von nichts zu viel«..**

Frage 9

Gibt es Wünsche in Bezug auf einen regelmässigen Rhythmus die Sie der Gesellschaft «da draussen» wünschen oder Empfehlungen die Sie abgeben wie ein regelmässiger Rhythmus mehr ins Leben integriert werden kann?

Gits en Wünsch oder e Empfälig wo sie die Gesellschaft zur Thematik regelmässiger Rhythmus gä wön oder chöne?

Anhang E Selektive Literaturrecherche

Der Qualitativen Forschungsmethodik liegt eine selektive Literaturrecherche zugrunde. Sowohl die Ausgangslage, die Erarbeitung der Fragestellung und der Interviewleitfaden, als auch der Theoretische Hintergrund dieser Arbeit basieren auf dieser. Dabei wurde nach geeigneter Literatur auf der nationalen Plattform Swisscovery, auf den Meta-Datenbanken Pubmed und Medline und der Suchmaschine Googel Scholar recherchiert. Die deutschen und englischen Keywords dafür waren stehts Rhythmus (Rhythm), Tagesrhythmus (daily rhythm), Gesundheit (Health), Krankheitslast (burden of disease), Chronobiologie (Chronobiology), Kloster (Monastery), Nonnen (Nun), Gesellschaft (Society) und Musik (Music). Als weiteres wurde Grau-Literatur aus dem Internet zugezogen.

Interview A

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

Interview B

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

Anhang G Transkriptionsregeln

Interview A und B
Interviewdatum: 05.12.2021
Ort: Kloster Schweiz
Interviewerin: Lorena Grüter
Dauer: [redacted]
Transkribiert durch: Lorena Grüter

Legende:

I:	Interviewerin
B:	Befragte Person
(.)	kurze Pause
(..)	mittlere Pause
(…)	lange Pause
…	Abgebrochener Satz
(Ereignis)	nicht-sprachliche Handlung (zieht den Pullover aus)
(Lacht)	Begleiterscheinungen des Sprechers (Schmunzelt) (verärgert)
<u>Immer</u>	auffällige Betonnung, auch Lautstärke
H a l l o	gedehnte Sprache, stockende Sprache (z.B. langsames Sprechen)
"bizeli"	Schweizerdeutsche Wörter die wichtig sind für den Kontext
"*sie sagte"	Drittpersonen werden Zitiert oder Befragte Person Zitiert sich selber
Fragen	Fett sind die Fragen von den Interviewerinnen

Quelle: Eigene Darstellung, in Anlehnung an die Transkriptionsregeln nach Kuckartz (2022)

Anhang H Stufenmodell der Partizipation

[redacted]

Anhang I Aufbau der Wirkungsebenen der Partizipation

[redacted]