



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

Je länger desto besser-
Motive zur Ausübung des Langstreckenlaufes und der
Spezialdisziplin Marathon

verfasst von / submitted by

Christina Mandlbauer

Angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Magistra der Naturwissenschaft (Mag. rer. nat.)

Wien, 2017 / Vienna, 2017

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 190 482 344

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Lehramtsstudium UF Bewegung und Sport
UF Englisch

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Mag. Dr. Otmar Weiß

Kurzzusammenfassung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit den Motiven zur Ausübung des Langstreckenlaufes und des Marathonlaufes. Mittels einer quantitativen Studie wurden soziodemografische sowie laufspezifische Daten erhoben und sportartspezifische Motive abgefragt, welche dann auf alters- und geschlechtsspezifische Unterschiede geprüft wurden. Als Vorlage wurde ein Fragebogen von Curry und Weiß (1989) herangezogen, welcher hinsichtlich der Motive im Langstreckenlauf adaptiert wurde. Die Umfrage umfasst 273 Proband/innen, welche sich in 100 weibliche und 173 männliche Personen aufteilen.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Proband/innen als Ausgleich laufen und um sich fit zu halten. Das Spaß- und das Gesundheitsmotiv spielen ebenso eine wichtige Rolle. Die eben genannten Motive sowie das Motiv „Figur/Aussehen“ finden dabei bei Frauen eine stärkere Zustimmung als bei den Männern. Das Wettkampfmotiv nimmt mit zunehmendem Alter ab.

Die marathonspezifischen Motive der Proband/innen sind die spezielle Atmosphäre und die Außergewöhnlichkeit einer solchen Veranstaltung, der „Mythos Marathon“, das Prüfen der mentalen Stärke, etwas Neues auszuprobieren und sich zu beweisen, dass man diese Distanz schaffen kann.

Schlüsselwörter: Motive, Motivation, Langstreckenlauf, Marathon;

Abstract

The aim of the present paper is to identify the motivation of long-distance runners and marathon runners to practise their sport.

Using an empirical-quantitative study, socio-economic data and information as well as motives specific to the type of sport were collected. Afterwards, differences in age and gender were considered.

For the current study a questionnaire compiled by Curry and Weiß (1989) was adjusted to the relevant type of sport. The survey comprises 273 individuals in total (100 female and 173 male).

The findings of the study indicate that both male and female study participants run to keep fit and as a daily settlement. Health and fun were also found to be two crucial motives. These motives as well as the motive "physical appearance" obtained greater approval with women. The importance of the "achievement motive" declines with an increase in age.

Marathon-specific motives that were found were the special atmosphere and the singularity of such an event, the popular myth of marathon, proving one's own mental power, trying something new and proving oneself being able to manage such a distance.

Keywords: motives, motivation, long-distance-running, marathon;

Danksagung

Ich möchte mich zu Beginn bei all jenen Personen bedanken, die mich während meiner Studienzeit begleitet und bei der Verfassung meiner Diplomarbeit unterstützt haben.

Ein besonders großer Dank gebührt meinen Eltern, Peter und Ilse, die mir das Studium ermöglichten, mich finanziell unterstützten und immer für mich da waren.

Ich möchte auch meinen Freund/innen und besonders meinem Freund danken, dass sie mich auf meinem Weg begleitet haben und mir immer mit Rat und Tat zur Seite standen. Des Weiteren gilt ein großes Dankeschön auch jenen Laufkolleg/innen und Personen, die sich die Zeit genommen haben, an meiner Umfrage teilzunehmen und diese weiterzuleiten.

Zuletzt richtet sich mein Dank an Herrn Professor Weiß und Mag. Michael Nader, welche mich beim Verfassen der Diplomarbeit bestmöglich unterstützt haben.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung.....	9
2 Motive	11
2.1 Motivation.....	12
2.2 Intra- und interindividuelle Unterschiede.....	14
2.3 Intrinsische und extrinsische Motivation	15
2.4 Volition	16
2.5 Motivation im Sport.....	17
2.6 Leistungsmotiv im Sport	21
3 Langstreckenlauf.....	24
3.1 Marathonlauf	25
3.2 Marathonveranstaltungen in Österreich.....	27
4 Konzept der Untersuchung.....	29
4.1 Der Fragebogen	29
4.2 Forschungsfragen	29
4.3 Hypothesen	30
4.4 Datenerhebung und -auswertung	34
5 Ergebnisse und Interpretation.....	37
5.1 Soziodemographische Daten.....	37
5.1.1 Geschlechterverteilung.....	37
5.1.2 Altersverteilung.....	38
5.1.3 Ausbildung	39
5.1.4 Ausmaß der Erwerbstätigkeit.....	40
5.2 Laufsportspezifische Daten	40
5.2.1 Einstieg in den Laufsport	40
5.2.2 Zeitaufwand für den Laufsport.....	42
5.2.3 Mitgliedschaft in Laufvereinen	43
5.2.4 Teilnahme an Wettkämpfen.....	44
5.2.5 Interesse an Spitzenwettkämpfen.....	45
5.3 Sportartspezifische Motive im Langstreckenlauf.....	46
5.3.1 Motive im Bereich der Zustimmung	46
5.3.2 Motive im Bereich der Ablehnung.....	49
5.3.3 Datenreduktion der sportartspezifischen Motive	52
5.4 Marathonspezifische Daten	54
5.4.1 Soziodemographische Daten.....	54
5.4.2 Marathonspezifische Motive	56
5.4.3 Datenreduktion der marathonspezifischen Motive	59
6 Hypothesenüberprüfung	61

6.1 Prüfung der Haupthypothesen.....	61
6.2 Prüfung der Nebenhypothesen.....	69
7 Zusammenfassung.....	77
8 Literaturverzeichnis	82
9 Abbildungsverzeichnis.....	85
10 Tabellenverzeichnis.....	86
11 Anhang.....	87

1 Einleitung

Früh morgens durch die hügeligen Wälder traben. Einen Fuß vor den anderen setzen und dabei die frische Waldluft einatmen. Spüren, wie die Energie in den Körper strömt und die Gedanken ihren Lauf nehmen. Die Landschaft zieht so langsam vorbei wie die Gedanken, Baum für Baum und Wort für Wort. Jeder Schritt bedeutet Freiheit, Bewegung, Abschalten. Abschalten vom Alltag, vom Stress und der Arbeit. Der Körper tankt Kraft und Sauerstoff von der Natur.

Die Nervosität steigt. Der Körper ist aufgewärmt, letzte energetisierende Rituale werden durchgeführt und den anderen Athletinnen noch viel Glück gewünscht. Der Blick schweift von einer Konkurrentin zur anderen, dann auf die Uhr. Noch dreißig Sekunden. Die Arme und Beine werden nochmals kräftig ausgeschüttelt und dann die Startposition eingenommen. Die Hand umfasst die Pulsuhr, die Finger warten auf ihren Einsatz. Tief ein- und ausatmen. Du schaffst das. Gib alles. Du hast gut trainiert. Zeig es ihnen. Und dann fällt der Startschuss.

Diese beiden Paragraphen beschreiben gut die Hauptmotive der Autorin zur Ausübung des Langstreckenlaufes. Sie übt den Langstreckenlauf als Leistungssport aus, seitdem sie fünfzehn Jahre alt ist. Ihre Leidenschaft zum Langstreckenlauf ist der Grund, warum die Autorin dieses Forschungsthema gewählt hat und herausfinden möchte, warum Menschen Langstreckenlauf betreiben.

Bisherige Untersuchungen (Rümmele, 1984; Gabler, 1978; Carmack & Martens, 1979; zit. n. Kreitz, 1996, S. 181) zeigen, dass für Laufanfänger Motive wie Gesundheit und Fitness im Vordergrund stehen. Mit zunehmender Laufpraxis nimmt dieses Motiv allerdings ab und das Leistungsmotiv gewinnt an Bedeutung. Weber (1982; zit. n. Kreitz, 1996, S. 181) ermittelte bei seiner Fragebogenuntersuchung an 559 Volksläufern nach Durchführung einer Faktorenanalyse sieben Lauf-Motive, wobei das „seelische Gleichgewicht“, Gesundheit, Fitness und Geselligkeit die wichtigsten waren. Eine explorative Fallstudie von Brackhane und Fischhold (1981; zit. n. Kreitz, 1996, S. 181) an 21 männlichen Langstreckenläufern mit Wettkampfabitionen zeigte, dass neben dem Leistungsmotiv der „Ausgleich zum Berufsalltag“ große Bedeutung hatte. Masters, Ogles und Jolton (1993) entwickelten die Skala MOMS (Motivation for Marathon runners) mit 56 Items, die auf 9 Bereiche aufgeteilt wurden um die Motive im Marathonlauf zu erfassen. Dabei wurden vier Hauptkategorien von Motiven erfasst: 1) Psychologische Motive wie das Selbstwertgefühl steigern, dem Leben mehr Bedeutung geben und eine Möglichkeit finden, um negative Gefühle und Probleme bewältigen zu können; 2) Soziale Motive wie

mit anderen Läufer/innen in Kontakt treten und Anerkennung von anderen Menschen erhalten; 3) Körperbezogene Motive wie die Gesundheit verbessern, die Fitness steigern und das Gewicht zu reduzieren; 4) Leistungsmotive inklusive der Vergleich mit anderen Läufer/innen und die Erreichung eigens gesteckter Ziele. Zach et al. (2015) überprüften das MOMS-Modell von Masters et al. (1993), indem sie eine Studie mit 306 Marathonläufer/innen am Zinman College in Israel durchführten. Mittels einer explorativen Faktorenanalyse wurde der Fragebogen ausgewertet und festgestellt, dass die einzelnen Motive unabhängig sind und sich nicht hierarchisch in Kategorien einordnen lassen.

Der Frage, warum Menschen einen Marathon laufen wollen, ging auch Murray (1985; zit. n. Kreitz, 1996) nach, indem er eine empirische Untersuchung an 50 Erst-Marathon-Teilnehmer/innen des Melbourne Marathons durchführte. Dabei stellte sich heraus, dass die Proband/innen einerseits ihre körperliche Fähigkeit testen wollten und andererseits aufgrund ihrer kulturellen Werte teilnehmen wollten, da der Marathonlauf für sie eine wichtige gesellschaftliche Veranstaltung darstellt (Kreitz, 1996). Kreitz (1996) führte 1992 eine Befragung an 2280 Marathonläufer/innen beim Hamburg-Marathon durch. Dabei zeigte die Datenauswertung, dass die Erhaltung der Gesundheit und die Verbesserung der Fitness zentrale Motive bei den Proband/innen für die Ausübung des Langstreckenlaufes waren. Die Beweggründe zur Teilnahme an einem Marathon lagen in der Herausforderung 42,195km zu bewältigen und in der typischen Atmosphäre eines Stadt-Marathons.

Das Ziel der vorliegenden Arbeit besteht darin, die sportartspezifischen Motive zur Ausübung des Langstreckenlaufes und zur Teilnahme an Marathonläufen zu eruieren. Dabei ist das Erfassen von soziodemografischen Daten dieser Personengruppe ebenfalls ein angestrebtes Ziel der Arbeit. Dazu wurde ein Fragebogen erstellt, wobei ein Fragebogen von Curry und Weiß (1989) als Vorlage diente und hinsichtlich des Langstreckenlaufes adaptiert wurde. Dieser Fragebogen wurde an Personen verteilt, welche regelmäßig die Sportart Langstreckenlauf ausüben, dies mindestens aber zwei Mal pro Woche tun. Mittels des Statistikprogrammes „IBM SPSS Statistics“ wurden die Daten ausgewertet und auf geschlechter- und altersspezifische Unterschiede untersucht. Zusätzlich wird überprüft, ob Unterschiede zwischen Marathonläufer/innen und Nicht-Marathonläufer/innen bezüglich der laufspezifischen Motive bestehen. Die Ergebnisse der Daten von 273 Proband/innen werden in Kapitel 5 präsentiert und interpretiert. Zuvor wird in Kapitel 4 das Konzept der Untersuchung vorgestellt und die Befragung näher erläutert.

Das Kapitel 2 beinhaltet den theoretischen Teil dieser Arbeit. In diesem Kapitel wird der Terminus „Motiv“ erklärt und eine Einführung in den Bereich der Motivation gegeben, wobei auch auf die Unterscheidung zwischen intrinsischer- und extrinsischer Motivation,

sowie inter- und intraindividuelle Unterschiede eingegangen wird. Danach wird der Begriff Volition, der im Prozess der Motivierung eine wichtige Rolle spielt, erklärt. Zusätzlich werden Motive im Sport betrachtet und dabei das Hauptaugenmerk auf das Leistungsmotiv gelegt.

Kapitel 3 dient zur Einführung in den Langstreckenlauf und den Marathonlauf. Dabei werden die teilnehmerstärksten Marathonveranstaltungen in Österreich vorgestellt.

2 Motive

Zuerst ist es von großer Relevanz für diese Arbeit, den Terminus „Motiv“ zu erklären. Da es in der Literatur viele unterschiedliche Definitionen des Begriffes gibt, werden im folgenden Kapitel einige gewählte davon vorgestellt. Des Weiteren wird die Motivation erklärt und vom Begriff Motiv abgegrenzt, inter- und intraindividuelle Unterschiede, sowie extrinsische und intrinsische Motivation behandelt. Anschließend wird auf die Motivation im Sport und besonders auf das Leistungsmotiv eingegangen.

Alfermann und Stoll (2005, S. 101) beschreiben das „Motiv“ als „ein relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal zum Aufsuchen oder Meiden thematisch ähnlicher Situationen, wie z.B. Leistung oder sozialer Anschluss. Ein Motiv ist nicht direkt beobachtbar, sondern stellt ein so genanntes hypothetisches Konstrukt dar, das erklären hilft, warum Menschen so und nicht anders handeln.“ Den Standpunkt, dass Motive im naturwissenschaftlichen Sinne nicht existieren, vertritt auch Gabler (2002, S. 14), indem er schreibt, dass Motive Hilfskonstruktionen sind, welche „zur geordneten Beschreibung aller überdauernden Bewertungen, Erwartungen und Zielvorstellungen, die mit Grundsituationen kognitiv und emotional in Verbindung gebracht werden“ dienen. Gabler (2002) fügt hinzu, dass Motive mit Hilfe von beobachtbaren Ereignissen oder aber auch aus einem theoretischen Zusammenhang erfasst werden können.

Erdmann (1983) definiert Motive ähnlich wie die Autoren zuvor (Alfermann & Stoll, 2005; Gabler, 2002), erweitert diese Definition allerdings um den Lernaspekt. So werden mit dem Konstrukt „Motiv“ „relativ stabile, auf eine allgemeine Zielvorstellung (z.B. Gesellung, Macht, Leistung) ausgerichtete Verhaltensdispositionen umschrieben. Sie sind das Produkt von Lernprozessen“ (Erdmann, 1983, S. 15). Somit haben Motive eine verhaltenssteuernde Wirkung, welche im Laufe des Lebens verändert und beeinflusst werden kann.

Heckhausen und Heckhausen (2006) unterscheiden zwischen impliziten und expliziten Motiven. Implizite Motive sind demnach in der Kindheit erworbene und emotional behaftete habituelle Bereitschaften oder Präferenzen, sich immer wieder mit bestimmten

Arten von Reizen auseinanderzusetzen. Explizite Motive sind hingegen „bewusste, sprachlich repräsentierte (oder zumindest repräsentierbare) Selbstbilder, Werte und Ziele, die sich eine Person selbst zuschreibt“ (Heckhausen & Heckhausen, 2006, S. 4).

Diese Unterscheidung von Heckhausen und Heckhausen (2006) weist Parallelen zu der Unterscheidung von Fuchs-Heinritz (2011) in primäre und sekundäre Motive auf. Demnach können primäre Motive als Primärtriebe oder primäre Bedürfnisse bezeichnet werden und sind solche Motive, „die ihre Wirkung auf physiologischer Basis durch die Aktivierung ererbter Mechanismen hervorbringen“ (Fuchs-Heinritz, 2011, S. 459). Sekundäre Motive oder Bedürfnisse sind erlernt und beschreiben das Bedürfnis, sich einer Reizquelle entweder anzunähern oder zu entfernen, auch wenn dieser Reiz ursprünglich ein neutraler Reiz war. Diese neutralen Reize müssen zu Beginn eine Zeit lang mit primäre Bedürfnisse auslösenden Reizen auftreten, um ein Ziel von sekundären Motiven zu werden (Fuchs-Heinritz, 2011).

2.1 Motivation

Der Begriff „Motivation“ steht mit dem des „Motivs“ eng in Verbindung und umfasst einen weitreichenden und komplexen Forschungsgegenstand. Zahlreiche Forscher aus den Fachbereichen der Soziologie sowie der Psychologie haben Definitionen entwickelt, welche unterschiedliche Sichtweisen beinhalten. Im folgenden Abschnitt wird nun näher auf Begriffsbestimmungen eingegangen und versucht, den Terminus Motivation vom Begriff Motiv abzugrenzen, da diese häufig gleichgesetzt werden.

Motivation ist laut Heckhausen (1989, S. 10) ein Sammelbegriff der Psychologie für eine Vielzahl an Prozessen und Effekten mit einem gemeinsamen Kern und dieser Kern besteht darin, „daß [sic] ein Lebewesen sein Verhalten um der erwarteten Folgen willen auswählt und hinsichtlich Richtung und Energieaufwand steuert.“ Heckhausen (1989) erklärt nicht nur die Zielausrichtung, den Beginn und den Abschluss einer Handlung zugehörig zum Problemfeld der Motivation, sondern auch das Wiederaufgreifen nach Unterbrechung einer Handlung und den Konflikt zwischen Zielen des Verhaltens sowie dessen Lösung. Der Motivationsprozess wird von Heckhausen (1998, S. 11) als „Person-Situations-Interaktion“ definiert. Dieser kognitive Elaborationsprozess wirkt vorbereitend auf eine folgende Handlung. Um Anreizwerte für eine Handlung antizipieren zu können, bedarf es einer Situation, der Wahrnehmung von Gelegenheiten um bestimmte Ziele zu erreichen und Motive, die dadurch angeregt werden (Heckhausen, 1989).

Den Prozesscharakter der Motivation, welchen Heckhausen (1989) in seiner Definition beschreibt, verwenden auch Röthig und Größing (2007, S. 37) und definieren Motivation

als „umfassende Bezeichnung für bewußte und unbewußte [sic], angeborene und erlernte, psychische Prozesse und Zustände, die die Umgangssprache mit den Begriffen *Affekt, Antrieb, Bedürfnis, Drang, Einstellung, Gefühl, Interesse, Lust, Stimmung, Trieb, Wille, Wunsch* usw. beschreibt. Im engen Sinn ist M. das aktuelle Ergebnis der Wechselwirkung (Motivierung) zwischen dem *Aufforderungscharakter* von Situationen und Motiven.“ Zeyringer (2006) erklärt Motivation als eine erhöhte Tendenz Handlung einzuleiten, welche im Organismus erzeugt wird. Wichtig dabei ist, dass man den Begriff der Motivation nicht mit dessen der Handlung gleichsetzt.

Eine weitere Definition nach Gerrig und Zimbardo (2008, S. 738) bestimmt Motivation ebenfalls als „Prozess der Initiierung, der Steuerung und der Aufrechterhaltung physischer und psychischer Aktivitäten; einschließlich jener Mechanismen, welche die Bevorzugung einer Aktivität sowie die Stärke und Beharrlichkeit von Reaktionen steuern.“ Alfermann und Stoll (2005) beschreiben Motivation hingegen als einen aktuellen und situationsabhängigen Zustand des Lebewesens. Alfermann und Stoll (2005, S. 102) nehmen Bezug auf die drei Komponenten „Aktivierung, Zielausrichtung und Intensivierung von Handeln“, welche unter dem Begriff „Motivation“ zusammengefasst werden können. So erkennt man an der Zielstrebigkeit, der Anstrengungsinvestition, der Ausdauer ein Ziel zu verfolgen und oft auch an Emotionen wie Freude und Begeisterung, wie motiviert jemand ist (Alfermann & Stoll, 2005).

Anhand der oben genannten Definitionen und Erklärungen wie Motivation zustande kommt, wird erkennbar, welche wichtige Rolle die Setzung von Zielen einnimmt. Hierbei lässt sich zwischen kurz-, mittel- und langfristigen Zielen unterscheiden (Zeyringer, 2006). Langfristige Ziele sind eine Art Vision, also große übergeordnete Ziele, welche einen Rahmen für das Handeln darstellen und einzelnen Aktivitäten einen Sinn geben. Aus dieser Vision entwickeln sich dann mittel- und kurzfristige Ziele. Mittelfristige Ziele werden in einem Zeitraum von etwa ein bis drei Jahren gesetzt, während kurzfristige Ziele sich auf die nahe Zukunft beziehen. Um die Motivation für eine Handlung aufrecht zu erhalten, ist es am optimalsten, eine Ergänzung von kurz-, mittel- und langfristigen Zielen zu schaffen (Zeyringer, 2006). Des Weiteren kommt der Formulierung der Ziele eine wichtige Rolle zu. Ziele sollen so beschrieben werden, als wären sie schon erreicht. So sollte ein kurzfristiges Ziel etwa nicht lauten: *Ich möchte morgen gerne die Meisterschaft gewinnen*, sondern: *Ich gewinne morgen die Meisterschaft*. Zusätzlich motivieren Ziele stärker, wenn sie besonders und herausfordernd sind. Sie sollten dennoch für den Handelnden potentiell erreichbar sein (Zeyringer, 2006).

An dieser Stelle erscheint es als wichtig, den Unterschied zwischen dem Begriff „Motiv“ und dem der „Motivation“ zu verdeutlichen und die beiden Begriffe gegenüberzustellen.

Motive sind stabile Persönlichkeitsmerkmale, „die sich darauf beziehen, dass bestimmte Situationsklassen als besonders wichtig und attraktiv bewertet werden. Motive sind erlernte Dispositionen, die durch situative Bedingungen angeregt werden.“ Motivation ist hingegen der jeweils aktuelle Zustand, also die Anregung eines Motives in einer Situation. Die Motivation ist somit „ein jeweils aktueller Prozess oder Zustand, der sich darin äußert, dass Handeln aktiviert und intensiviert wird und eine Richtung bzw. ein Ziel erhält“ (Alfermann & Stoll, 2005, S. 103). Häufig werden Motive auch mit dem Wort „Triebe“ umschrieben. Diese zwei Begriffe sind allerdings nicht gleichzusetzen. „Triebe (drive) werden dazu gebraucht, um eine Handlungsmotivation auszudrücken, die primär biologische Voraussetzungen hat. Das Motiv hat hingegen vordergründig psychologische und sozial bedingte Handlungsursachen“ (Zimbardo, 1995, S. 407). Während Triebe bei Menschen angeboren sind, werden Motive größtenteils erlernt.

2.2 Intra- und interindividuelle Unterschiede

Die Motivation ist ein Phänomen, welches sich nicht verallgemeinern lässt, da sie von Person zu Person unterschiedlich ausgeprägt ist und sich auch innerhalb einer Person differierend zeigt. Warum freut sich also eine Person schon früh morgens auf das Lauftraining und absolviert voller Enthusiasmus einen 90-minütigen Dauerlauf, während sich eine andere Person erst aufraffen muss, um dann nach 20 Minuten das Joggen lustlos zu beenden? Alfermann und Stoll (2005) erklären dieses Phänomen anhand interindividueller Unterschiede. Sie beschreiben die Unterschiede zwischen dem menschlichen Verhalten so, dass ein Individuum ein bestimmtes Ziel erreichen will und ein anderes nicht. Diese Kategorie ist klar abzugrenzen von intraindividuellen Unterschieden. Dabei geht es um ein Individuum und um die Erklärung, warum dieses in manchen Situationen ausdauernd ist und in anderen Situationen ein Ziel weniger stark verfolgt. Beispiele zu dieser Kategorie wären, dass sich eine Schülerin freiwillig für einen Schulvergleichswettkampf im Crosslauf meldet, beim Turnwettbewerb allerdings erst nach mehrmaligem Auffordern mitmacht, oder, dass sich ein Fußballspieler beim Training sehr anstrengt und bemüht, im Sportunterricht allerdings gelangweilt und desinteressiert auf der Bank sitzt.

2.3 Intrinsische und extrinsische Motivation

Die Motivation kann in zwei Arten unterteilt werden, nämlich in die intrinsische und die extrinsische Motivation. Intrinsisch motiviertes Handeln liegt vor, wenn Handlungszweck und Handlungsziel thematisch übereinstimmen, sodass das Handeln um seiner eigenen Thematik erfolgt. So kann die Handlung selbst oder das Ziel der Handlung zu erreichen auf den Handelnden motivierend wirken, ohne dass dabei die Folgen bei Erreichung des Zieles eine Rolle spielen (Gabler, 2002). Bei der intrinsischen Motivation handelt es sich somit um Zustände, die eher von innen geleitet werden und von der Tätigkeit selbst hergeführt werden (Heckhausen & Heckhausen, 2006). Zimbardo (1995, S. 440) meint auch, dass dabei das Verhalten ausgeführt wird, „ohne daß[sic] über das unmittelbar lohnende „Es tun“ hinaus etwas bezweckt würde“. Dies sei der Fall, wenn Personen eine Aktivität genießen.

Extrinsische Verhaltensfolgen werden hingegen von außen bestimmt, durch die Folgen von Handlungen und Ergebnissen, Selbst- und Fremdbewertungen und materielle Belohnungen (Heckhausen & Heckhausen, 2006). Bei extrinsisch motiviertem Handeln stimmen Handlungsziel und Handlungszweck thematisch nicht überein. Dies ist der Fall, wenn eine Handlung instrumentell eingesetzt wird, um soziale Anerkennung zu erreichen (Gabler, 2002). Das Thema soziale Anerkennung spielt im Sport eine wesentliche Rolle. Da der Sport als „Mikrokosmos der Gesellschaft“ gesehen werden kann, gelten auch hier dieselben sozialen und kulturellen Normen und Werte der Gesellschaft und so streben Menschen auch im Sport nach Bestätigung, Beachtung und Anerkennung (Weiß, 1999, S. 141).

Dass die extrinsische und die intrinsische Motivation auch auf gesellschaftliche Unterschiede zurückgeführt werden können, zeigt eine Studie von Elbe, Madsen und Midtgaard (2010), welche die sportartspezifischen Motive von 235 professionellen Mittel- und Langstreckenläufer/innen (800m bis Marathondistanz) aus Kenia und Dänemark untersuchten, um herauszufinden, ob es einen länderspezifischen Unterschied bei den Motiven gibt. Dabei wurden diese in fünf Kategorien eingeteilt: wirtschaftliches Motiv (Geld verdienen, Lebensstandard erhöhen, Familie finanziell unterstützen), Leistungs- und Wettkampfmotiv (Rekorde aufstellen, Meisterschaften gewinnen, Spaß am harten Training), soziales Motiv (in Gesellschaft sein, Kameradschaft), Gesundheit und persönliches Wohlbefinden (Genuss, Energie tanken, Ausgleich) und andere Gründe. Die Motive der kenianischen Läufer/innen unterschieden sich klar von denen der dänischen Läufer/innen. 46 Prozent der Kenianer/innen nannten das wirtschaftliche Motiv und 20% das Leistungsmotiv, während 45% der dänischen Läufer/innen Gesundheit und

persönliches Wohlbefinden und 32% das Leistungsmotiv als Gründe angaben. Keine/r der Dän/innen nannte das wirtschaftliche Motiv. Diese Studie zeigt, dass kenianische Läufer/innen den Laufsport, im Gegensatz zu den dänischen Sportler/innen, extrinsisch motiviert betreiben. Sie trainieren hart, um an die Weltspitze zu gelangen, Geld zu verdienen und dadurch den ärmlichen Verhältnissen dieses Entwicklungslandes zu entkommen. In Dänemark, welches im Kontrast dazu ein reiches westliches Land ist und einen hohen Bildungsstandard bietet, müssen die Menschen kein Geld mit ihrem Sport verdienen, sondern können ihn aus vorwiegend intrinsischer Motivation betreiben.

Die intrinsische und extrinsische Motivation können allerdings nicht einfach voneinander getrennt werden, da sich die Motivation im Handlungsverlauf auch ändern kann. So kann beispielsweise eine Tätigkeit aufgrund extrinsischer Motive gestartet werden und nach einer Zeit aufgrund intrinsischer Anreize weitergeführt werden (Heckhausen & Heckhausen, 2006).

2.4 Volition

Um eine Handlung auszuführen bedarf es nicht nur der Motivation, sondern auch der Volition. Um den Begriff der Volition zu erklären und ihn in ein motivationspsychologisch orientiertes Ablaufmodell von Handlungen und somit auch in das Prozessmodell der Motivation eingliedern zu können, wird das Rubikon-Modell der Handlungsphasen nach Heckhausen (1989; zit. n. Gabler, 2002, S. 70) herangezogen und anhand eines Beispiels erläutert. Das Modell wurde nach dem Fluss „Rubikon“ benannt, den Caesar nach langem Zögern mit seinen Soldaten überquerte und so den Bürgerkrieg auslöste.

Das Rubikon-Modell gliedert sich in mehrere Phasen, der prädeziationalen Motivationsphase, der präaktionalen Volitionsphase, der aktionalen Volitionsphase und der postaktionalen Motivationsphase. In der prädeziationalen Motivationsphase überlegt ein/e Läufer/in, ob er/sie einen Marathon laufen soll oder nicht. Somit werden Wünschbarkeit und Realisierbarkeit gegeneinander abgewogen. Wenn sich der/die Läufer/in nach dem Abwägen für den Marathonlauf entscheidet, es somit zu einer Intentionbildung kommt und der „Rubikon“ überschritten wird, so befindet er/sie sich in der präaktionalen Volitionsphase. In dieser Phase überlegt der/die Läufer/in nicht mehr ob er/sie den Marathon laufen soll oder nicht, sondern wie er/sie seine/ihre Intention realisieren kann. Verläuft diese Phase positiv, so erfolgt die Handlungsinitiierung. In der aktionalen Volitionsphase bestimmen die Volitionsstärke der Zielintention Intensität und Ausdauer bei der Handlungsausführung. In der postaktionalen Motivationsphase wird

nach einer Intentionsdesaktivierung retrospektiv beurteilt, ob und wie das intendierte Ziel erreicht wurde (Gabler, 2002).

Das Rubikon-Modell ist hier zur besseren Veranschaulichung abgebildet:

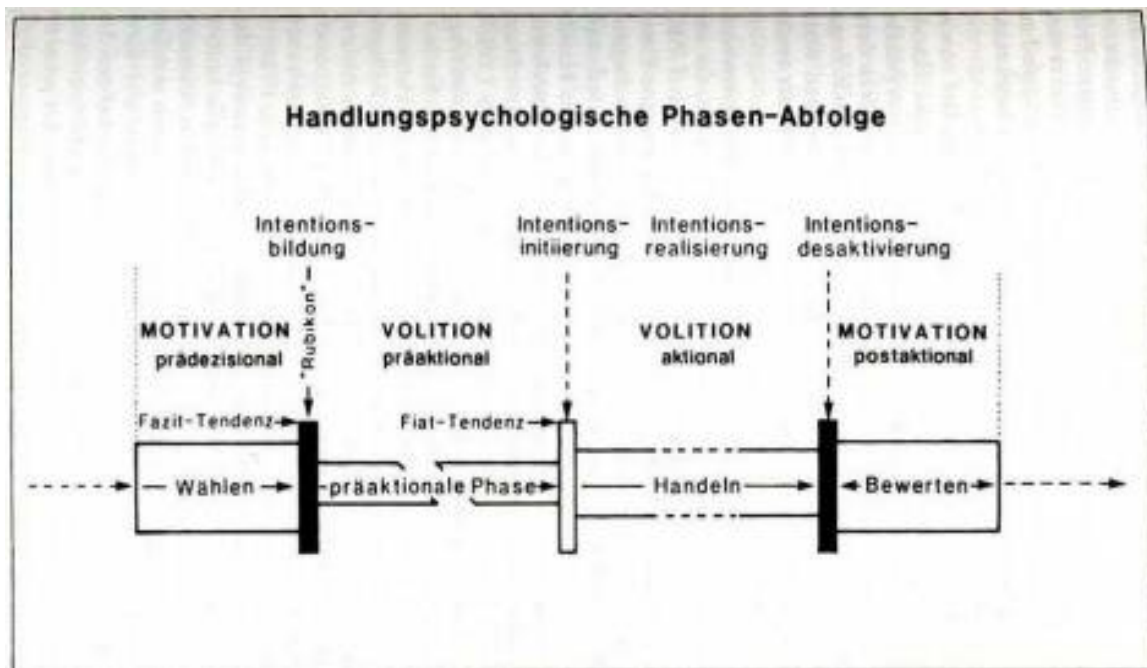


Abb. 1: Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen (nach Heckhausen, 1989; zit. n. Gabler, 2002, S. 70)

Die zentralen Unterschiede zwischen motivationaler und volitionaler Handlungssteuerung sind die folgenden: Die motivationale Steuerung erfolgt meist unbewusst, unwillkürlich und die Aufmerksamkeit ist kaum ablenkbar, wohingegen die volitionale Steuerung bewusst und kontrolliert erfolgt, und die Aufmerksamkeit ablenkbar ist. Des Weiteren unterscheiden sich die Gefühle und Gedanken maßgeblich. Die motivationale Handlungssteuerung beinhaltet Gefühle, die förderlich, unkontrolliert und handlungszentriert sind, und unkontrollierte sowie tätigkeitsbezogene Gedanken. Bei der volitionalen Steuerung sind die Gefühle störend, kontrolliert und ergebniszentriert, die Gedanken kontrolliert und lagebezogen (Alfermann & Stoll, 2005).

2.5 Motivation im Sport

Nach Röthig und Größing (1982, S. 106) wird Motivation im Sport folgendermaßen definiert: „Unter Motivation für sportliches Handeln versteht man die Antriebe in einer Person, die sportliches Handeln dieser Person auslösen und auch in Gang halten.“ Dabei sind zwei Hauptmerkmale für die Motivation von besonderer Bedeutung, einerseits die Einstellung und andererseits die Motive. „Unter Einstellung versteht man die Zuneigung

oder Abneigung zu einem bestimmten Gegenstand“, welche eher bewusst erfolgt. Bei den Motiven denkt man eher an stabile Antriebe, die als ein allgemeines teils bewusstes, teils unbewusstes Persönlichkeitsmerkmal hervortreten (Röthig & Größing, 1982, S. 106).

Gabler (2002, S. 12) nennt dabei sechs Punkte, worin sich Menschen, die Sport treiben, unterscheiden können:

- ob sie das Sporttreiben eher aufsuchen oder eher meiden,
- wie intensiv und ausdauernd sie sich jeweils sportlich betätigen,
- was sie während ihrer sportlichen Aktivität fühlen und erleben,
- welche Art des Sporttreibens sie bevorzugen,
- welches Risiko sie dabei eingehen und
- wie lange sie das Sporttreiben aufrechterhalten.

Die Motive um Sport auszuführen können sehr vielfältig sein, da es eine Vielzahl an sportlichen Situationen gibt und Menschen unterschiedliche Zielausrichtungen haben. Aus diesem Grund wird in der Motivforschung im Sport meist nach Grundsituationen gefragt, zu denen „relativ viele Personen überdauernde, generelle und individuelle Wertungsdispositionen besitzen“ (Gabler, 2002, S. 13). Zur Klassifizierung der Motive ist es wichtig, diese nach den Kriterien „ichbezogen“ oder „im sozialen Kontext“ zu trennen und dann weiter zu differenzieren, ob Motive auf das Sporttreiben selbst, auf das Ergebnis des Sporttreibens oder auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke bezogen sind (Gabler, 2002, S. 14). So werden Motive zu Gruppen oder Clustern zusammengefasst, wie etwa „Leistung“, „Kontakt“, „Fitness“, „Erholung“, „Bewegungsfreude“ oder „Natur“ (Gabler, 2002, S. 26). Eine Weiterentwicklung des Motivfragebogens nach Gabler (2002) stellt das Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport (BMZI) dar, welches als Instrument für eine ökonomische Individualdiagnostik im Freizeit- und Gesundheitssport im mittleren Erwachsenenalter genutzt werden kann. Das BMZI erfasst mit insgesamt 24 Items die sieben Dimensionen „Kontakt, Wettkampf/Leistung, Ablenkung/Katharsis, Figur/Aussehen, Fitness/Gesundheit, Aktivierung/Freude und Ästhetik“ (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011, S. 146).

Sudeck, Lehnert und Conzelmann (2011) führten ein Screening körperlich-motorischer, gesundheitlicher und psychischer Merkmale sowie von Merkmalen des Sport- und Bewegungsverhaltens an 228 Angestellten der Berner Hochschulen durch. Zur Erfassung der sportbezogenen Motive und Ziele wurde das Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport (BMZI) verwendet, um anschließend ein neues Cluster typischer Motivprofile zu erstellen. Dabei konnten neun Motivprofile ermittelt werden (Sudeck et al., 2011, S. 11):

- Cluster 1) Kontaktfreudige Sportler/innen (Motive Wettkampf/Leistung, Kontakt und Aktivierung/Freude auf)
- Cluster 2) Figurbewusste Ästhet/innen
- Cluster 3) Aktiv-Erholer/innen (Ablenkung/Katharsis und Aktivierung/Freude)
- Cluster 4) Erholungssuchende Fitnessorientierte
- Cluster 5) Sportbegeisterte (ästhetische Erfahrungen beim Sporttreiben sehr wichtig, Motivbereich Aktivierung/Freude von hoher individueller Bedeutung)
- Cluster 6) Gesundheits- und Figurorientierte
- Cluster 7) Figurbewusste Gesellige
- Cluster 8) Figurorientierte Stressregulierer/innen
- Cluster 9) Erholungssuchende Sportler/innen

Röthig und Größing (2007) nennen allen voran den angeborenen Drang zur Bewegung, der nach wie vor ein wichtiges Motiv im Freizeitsport darstellt. Dieser kann aber auch verdrängt oder unterdrückt werden. Besonders häufig ist auch der Wunsch nach Gesundheit beziehungsweise die Angst vor Krankheit ausschlaggebend für das Sporttreiben, welches im Alter stark zunimmt. Des Weiteren sind Spaß, Prestige beziehungsweise gesellschaftliches Ansehen und die mit dem Sport verbundene Geselligkeit Hauptmotivatoren im Sport (Röthig & Größing, 2007).

Welchen Stellenwert der Sport in Österreich bei der Bevölkerung einnimmt und welche Motive die Österreicher/innen dazu bewegen, Sport zu treiben, wurde von Weiß und Russo (Weiß, 1997) erforscht. Eine Analyse des Körper-, Gesundheits- und Sportbewusstseins der österreichischen Bevölkerung wurde 1987 von den beiden Forschern an 1000 repräsentativ ausgewählten Österreicher/innen durchgeführt. Die Proband/innen mussten 18 Aussagen zustimmen oder ablehnen, welche sich in die Bereiche Gesundheitsbewusstsein, sozial-expressives Körperbewusstsein und sozial-ethisches Körperbewusstsein beziehungsweise Normen- und Körperethos aufteilten. Dabei wurden 9 Typen eruiert, die in der folgenden Tabelle dargestellt sind (Weiß, 1997):

Tab. 1: Körper-, Gesundheits- und Sportbewusstsein der Österreicher/innen

Typ	Anteil der österreichischen Bevölkerung (%)	Demographische Merkmale	Körper-, Gesundheits- und Sportbewusstsein
indifferent körperbewusst	7%	Personen mit geringer Schulbildung, mittleres Alter, ländliche Herkunft	die Gruppe ist durch Anpassung ihrer sportlichen Aktivität an den Durchschnitt charakterisiert,

			geringe körperliche Expressivität
traditionell körperbewusst	13%	hoher Anteil an Frauen (72%), insbesondere Pensionistinnen und Hausfrauen mittleren Alters, stark in Wien vertreten, weit überdurchschnittliches Bildungsniveau	hohes Gesundheitsbewusstsein, starke Angst vor Krankheiten, positives Sportbewusstsein
gesundheitsbewusst, mäßig sportlich	13%	hohes Bildungsniveau, unterdurchschnittliches Einkommen, Schüler und Studenten aus der Großstadt, bäuerliche Bevölkerung	gutes Gesundheitsbewusstsein
hedonistisch sportlich	7%	57% männlich, „soziale Aufsteiger“ (überdurchschnittlicher Gehalt, keine besonders hohe Bildung)	Genusssucht, Überzeugung über die Notwendigkeit männlicher Kraft, Kontaktfreudigkeit, konsumatorisches Interesse
asketisch partiell sportlich	7%	Vorwiegend weibliche Personen (75%), berufstätige jüngere Frauen	asketischer Charakter, Figurkontrolle, Ausübung des Sports in der Natur
asketisch sportlich	17%	55% männliche Personen, vorwiegende ältere Personen, Arbeiter- und Bauern, unterdurchschnittliches Einkommen	asketischer Lebensstil, männliche Muskelkraft gilt als wichtig (proletarisches Merkmal), Fernsehsport-Interessenten, Bergwandern, Sport wird gerne in der Natur betrieben
dynamisch sportlich	13%	57% Männer, jüngere Personen, Selbstständige	geringes Gesundheitsbewusstsein, extreme Genusssucht beim Essen, geringe Bewertung des männlichen Ideals der Muskelkraft, aktive Freizeitgestaltung, Sport als Erlebnis, konsumorientiert, 49% Motorsportler/innen, 41% Eishockeyspieler/innen
gesundheitsbewusst sportlich	10%	66% weiblich, viele Jugendliche, Schüler/innen und Student/innen	positive Synthese von Körper-, Gesundheits- und Sportbewusstsein, von der Gruppe sind 19% Leichtathlet/innen, 19% Eisläufer/innen und Tennisspieler/innen; 27% Rei-

			ter/innen, 20% Segler/innen und Golfspieler/innen
traditionell un-sportlich	13%	57% männlich, viele ältere Menschen	besonders ausgeprägtes Körperbewusstsein; Körperbild, das auf Körperruhe abgestellt ist, wenig Interesse an Sport

Die Studie zeigt, dass der Sport in Österreich noch immer als wichtiges Mittel zur Förderung der Gesundheit angesehen wird, allerdings sich zusätzlich auch eine rein konsumatorische Haltung entwickelt hat, „in der Sporttreiben die gleiche Bedeutung hat wie ein Kinobesuch, ein Einkaufsbummel oder ein Heurigenbesuch“ (Weiß, 1997, S.42). So hat sich Sport als Erlebniswert und als Freizeitvergnügen in der österreichischen Gesellschaft etabliert.

Weiß, Russo und Norden (Weiß, 1997, S. 52) führten 1991 auch eine repräsentative Umfrage an 1000 Österreicher/innen ab dem 14. Lebensjahr durch, um ihre Motive zum Sporttreiben zu erfassen. Die Ergebnisse zeigen, dass die Motive „Entspannung und Stressabbau“, „Erlebnis, in der freien Natur zu sein“, gefolgt von „Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten“ die meiste Zustimmung fanden. An 4.Stelle lag das Motiv „Kontakt mit Freunden, neue Bekanntschaften“. Zustimmung erhielt auch das Motiv „einen schönen Körper zu erhalten“. Das Wettkampfmotiv wurde hingegen, besonders von den Sportlerinnen, abgelehnt.

2.6 Leistungsmotiv im Sport

Die Leistung ist im Sport ein wesentlicher Aspekt. Gerade im Spitzensport steht die Erbringung von wettkampfspezifischen Leistungen im Vordergrund. Somit sind sämtliche sportliche Handlungen im Spitzensport, insbesondere das tägliche Training auf Wettkämpfe ausgerichtet. Durch diesen Fokus auf Wettkämpfe und Leistung erläutern Cachay und Thiel (2000, S. 135) den Code „Sieg/Niederlage“, der den Spitzensport als spezifisches soziales System auszeichnet. Dabei strebt der/die Sportler/in immer nach einem Sieg und versucht gleichzeitig eine Niederlage abzuwenden. Das Erreichen einer persönlichen Bestleistung, das Erzielen von Rekorden, den Erwerb von Medaillen oder Pokalen und das Erlangen von gesellschaftlicher Anerkennung spornt den/die Sportler/in an, Spitzensport auszuüben (Cachay & Thiel, 2000).

Um von Leistung sprechen zu können, müssen allerdings bestimmte Kriterien erfüllt werden. Demnach muss das Ergebnis objektivierbar sein, was bedeutet, dass die

Handlung einen Anfang und ein Ende haben muss. Zusätzlich muss dieses Ergebnis auf einen Gütemaßstab beziehbar sein, dabei kann die Bezugsnorm sachbezogen, individuell oder sozial sein. Der Gütemaßstab muss wiederum auf einen Schwierigkeitsmaßstab bezogen sein, damit eine Leistung gelingen oder misslingen kann. Diese beiden Maßstäbe müssen vom Sportler/ von der Sportlerin für das eigene Handeln als verbindlich betrachtet werden und das Ergebnis muss vom Handelnden als selbst verursacht erlebt werden, um als Leistung empfunden zu werden. Bestehen diese Voraussetzungen nicht, so kann nicht von Leistung gesprochen werden und so auch nicht von einem Leistungsmotiv, welches im Sport zu Motivation führt (Alfermann & Stoll, 2005).

Leistungsmotivation lässt sich als das Bestreben zu verstehen, „eine Aufgabe zu meistern und dabei einen Gütemaßstab zu erreichen oder zu übertreffen, Hindernisse zu überwinden, Ausdauer auch bei Misserfolg zu zeigen und sich selbst für das Leistungsergebnis verantwortlich zu fühlen“ (Alfermann & Stoll, 2005, S. 112). Röthig und Größing (2007) betonen auch, dass es sowohl im Leistungs- als auch im Freizeitsport Leistungsmotive gibt, wobei sich diese allerdings klar voneinander unterscheiden. Leistung im Freizeitsport ist subjektiv aus den Leistungsvoraussetzungen des Sportlers/ der Sportlerin bestimmt und jederzeit veränderbar, während Leistung im Spitzensport genormt und objektiv bestimmt ist.

Im Sportbereich haben drei Theorien der Leistungsmotivation einen besonderen Stellenwert erlangt, nämlich das Risikowahlmodell, die Theorie der Zielorientierung und die Attributionstheorie. Das Risikowahlmodell basiert auf der Leistungsmotivtheorie von McClelland (1953; zit. n. Alfermann & Stoll, 2005, S. 112), bei dem Motivation als das Ergebnis von Motiven, die eine annähernde oder vermeidende Komponente haben, gesehen wird. So weisen Menschen im Sport entweder eine aufsuchende Tendenz im Sinne von Hoffnung auf Erfolg oder eine meidende Tendenz im Sinne von Misserfolg auf. Dies äußert sich letztendlich in hoch oder niedrig motivierten Personen, „die je nach Motivtendenz unterschiedliche Schwierigkeitsgrade wählen, unterschiedlichen Anreizwert bei leistungsthematischen Situationen wahrnehmen und schließlich eine unterschiedliche Affektbilanz erleben (Alfermann & Stoll, 2005, S. 113). Bei der Attributionstheorie werden hingegen Kausalattributionen für Erfolg und Misserfolg hervorgehoben. Diese Ursachenerklärungen werden entweder prospektiv oder retrospektiv getätigt. Je nach Ursachenzuschreibung, Zielsetzung beziehungsweise Aufgabenwahl und Selbstbewertung spaltet sich die Motivtendenz in erfolgsoversichtlich oder misserfolgsängstlich (Alfermann & Stoll, 2005). Solche Attributionsprozesse, also Ursachenbeschreibungen, führen zu einer höheren Komplexität der Leistungsmotivation. Diese Prozesse umfassen einerseits die Kontrollüberzeugung (Locus of control-

Orientierung) und andererseits die Stabilität von Ursachefaktoren. So entscheiden Menschen, ob Ergebnisse von Handlungen die Resultate dessen sind, was wir selbst tun, also ob wir die Fähigkeiten dazu besitzen und uns genügend anstrengen (internale Kontrollüberzeugung), oder das Ergebnis von Umweltfaktoren sind (externale Kontrollüberzeugung). Die externale Kontrollüberzeugung beinhaltet Entscheidungen über die Rolle des Glücks und der Schwierigkeitsgrad der Aufgabe. Diese Ursachefaktoren können über die Zeit.

Die Ursachenzuschreibung einer Person von Erfolgen oder Misserfolgen bestimmt wesentlich die Anstrengungen einer Person für folgende Handlungen. Attribuiert also eine Person ihren Erfolg auf die eigene Fähigkeit, so führt dies zu Vertrauen in sich selbst und die eigenen Kompetenzen. Wenn aber Misserfolg auf die eigene Fähigkeit zurückgeführt wird, so mündet dies in Glauben an die eigene Inkompetenz. Wird das Versagen der eigenen Persönlichkeit und der intrinsischen Motivation zugeordnet, so führt dies zur Resignation und die Handlung wird mit großer Wahrscheinlichkeit nicht mehr wiederholt. Wird der Misserfolg allerdings auf Pech oder mangelnde Anstrengung zurückgeführt, so wird die Person wahrscheinlich eine höhere Motivation haben, es bei der nächsten Gelegenheit noch einmal zu versuchen und mehr Anstrengung zu investieren. Zusammenfassend kann man sagen, dass Attributionen von Erfolgen oder Misserfolgen aus 3 Gründen wichtig sind, denn sie führen zu (Zimbardo, 1995):

- unterschiedlichen Interpretationen über erbrachte Leistungen und unser Selbstwertgefühl
- unterschiedlichen Emotionen, Zielen und Anstrengungen
- unterschiedlichen zukünftigen Motivationen, die sich auf die Wahrscheinlichkeit von Erfolgen in der Zukunft auswirken

Speziell auf die Zielsetzung, also die Art der Ziele, die Menschen typischerweise verfolgen, fokussiert sich die Theorie der Zielorientierung. Dabei wird unterschieden, ob Ziele aufgaben- oder wettbewerbsorientiert sind, also ob sich das Ziel auf die Lösung einer Aufgabe oder das Übertreffen von anderen Personen bezieht. Aufgabenorientierte Personen werden demnach als erfolgsoversichtlicher und hochmotiviert beschrieben und ähneln den intrinsisch Motivierten (Alfermann & Stoll, 2005).

3 Langstreckenlauf

Der Langstreckenlauf gilt als „Sammelbegriff für die Laufwettbewerbe in der Leichtathletik über Distanzen von mindestens 3 000 Meter. Die Distanzen bei Olympischen Spielen sind 3 000 Meter (Frauen 1984-1992), 5 000 Meter (Männer seit 1912, Frauen seit 1996), 10 000 Meter (Männer seit 1920, Frauen seit 1988) und der Marathonlauf (Männer seit 1896)“ (Deutsche Enzyklopädie, 2014).

Die Rolle des Laufens beziehungsweise des Langlaufes in der Historie und unserer Gesellschaft war und ist eine bedeutende, wobei sich diese im Laufe der Zeit verändert hat. Das Laufen war schon ein Bestandteil des Lebens unserer frühen Vorfahren, diese übten es allerdings nicht als Sportart aus, sondern eher als notwendiges Fortbewegungsmittel bei der Jagd oder im Zuge von traditionsreichen Riten. Anfang des 16. Jahrhunderts entstand im Zuge der Entwicklung des Post- und Nachrichtenverkehrs das Berufsfeld des „Botenläufers“. Diese mussten oft Strecken von über 100km Länge bewältigen und wurden mit der Zeit ein Statussymbol des Adels. Entstanden ist diese Berufssparte in England unter dem Namen „Pedestrianism“ und veränderte sich nach und nach von einer Berufsart zur Sportart (Kreitz, 1996, S. 7). In Deutschland trugen hierzu vor allem Philanthropen wie GutsMuths und Vieth, sowie der Turnvater Jahn bei, welche den Langlauf besonders für Jugendliche empfahlen (Kreitz, 1996). Das Laufen als Sportart wurde aber erst in den sechziger Jahren durch drei Männer besonders populär. Der Neuseeländer Arthur Lydiard, der amerikanische Bestsellerautor Bill Bowerman und der Deutsche Dr. Ernst von Aaken erklärten den Dauerlauf als diejenige Sportart mit den meisten positiven psychischen und physischen Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Ab dieser Zeit begannen Menschen zu joggen, um fitter zu werden und Volksläufe für jegliches Alter und Geschlecht wurden veranstaltet (Boberski, 2004). Auch die Citymarathons, welche weltweit veranstaltet werden, etablierten sich in den 80er Jahren. Beim 100. Boston Marathon 1996 waren 40.000 Teilnehmer/innen am Start und beim Berlin-Marathon wurden 2 Millionen Zuschauer verzeichnet (Steffny, 2006). Die sogenannte neue Läufergattung der „Jogger“, welche aufgrund der neu erworbenen Freizeit durch die Industrialisierung und des aufgekommenen Gesundheitsbewusstseins (v.a. Fitnessbewegung der USA) entstand, zeichnet sich eher als Konsum-Kultur aus (Kreitz, 1996). Diese Entwicklung kommt auch der Sportartikelindustrie gelegen, da die Nachfrage an Laufschuhen und Funktionsbekleidung, die durch die neuesten Technologien entwickelt und designt werden, groß ist. Bei Riesenkonzernen wie Nike werden allerdings nicht nur Sportartikel verkauft, sondern mit ihnen ein Lebensgefühl transportiert. „Sport wird als Lifestyle, als Einstellung vermarktet“ (Simoneit, 2005, S.14).

Viele Langstreckenläufer wollen daher nicht als „Jogger“ bezeichnet werden, da bei ihnen das Laufen selbst im Vordergrund steht und nicht die Konsumgüter und die Zurschaustellung des Körpers. Die Dauerlaufszene hat sich so zu einer eigenen Subkultur entwickelt, mit einer eigenen Literatur, einem eigenen Vokabular und spezifischen Handlungsweisen (Kreitz, 1996).

Der Langstreckenlauf erfuhr in letzter Zeit als Ausdauersportart, neben den Ausdauerformen Wandern, Radfahren, Schwimmen und Inlineskating einen großen Aufschwung und ist mittlerweile zu einer Trendsportart geworden. In Deutschland wird die Zahl der Ausdauerläufer/innen auf 17 Millionen geschätzt. Ausdauersportarten sind gerade deswegen so beliebt, weil sie neben dem gesundheitsfördernden Aspekt einen geringen organisatorischen und materiellen Aufwand haben und unmittelbar in den Alltag integriert werden können. Außerdem bieten sie auch für ältere Menschen gute Möglichkeiten zur Leistungsverbesserung (Wopp, 2006). Diesen Gründen stimmt auch Hartmut Gabler, ein Professor am sportwissenschaftlichen Institut der Universität Tübingen, zu: „Laufen ist so einfach. Sie müssen sich nicht organisieren. Bei einem geringen Aufwand ist der Effekt sehr hoch“ (Simoneit, 2005, S. 10). Gabler (Simoneit, 2005) nennt 3 Motive beziehungsweise 3 Läufer Typen, welche aber auch als Mischformen auftreten können:

- Extrinsisch motivierte Läufer: Sie wollen ihre Kompetenz, eine Distanz bewältigen zu können, sich selbst und anderen beweisen. Darüber hinaus sind diese Personen sehr gesundheits- und körperbewusst, da sie gesund leben wollen. Noch dazu sind sie häufig eitel, was sich zeigt, indem sie ihr Gewicht regelmäßig kontrollieren und auf ihre Kleidung achten.
- Spaßläufer: Diese Personengruppe will vor allem sich selbst erleben, die Natur und die frische Luft genießen. Ihnen ist oft auch der Kontakt zu anderen Läufer/innen wichtig, weshalb sie Lauftreffs besuchen.
- Wettkampforientierte Läufer: Sie sind vor allem leistungsorientiert und trainieren häufig nach Trainingsplan.

3.1 Marathonlauf

Der Marathonlauf hat seine Wurzeln in der Antike und entstand etwa 490 vor Christus, als ein Bote von der Stadt Marathon nach Athen lief, um den Sieg in der Schlacht vor Marathon gegen die Perser zu verkünden (Boberski, 2004). Diese Legende des historischen Marathonlaufes prägte den Marathonlauf, gab ihm einen kulturellen Rahmen

und formte ihn zu einer Tradition. „Mit dem Läufer von Marathon war ein die Zeiten überdauernder Mythos verbunden, den sich die moderne Sportbewegung zu Nutzen machte“ (Kreitz, 1996, S. 13). 1896 wurde der Marathonlauf erstmals in das Olympiaprogramm der Neuzeit aufgenommen, wobei allerdings nur Männer starten durften (Boberski, 2004). Die offizielle Streckenlänge von 42,195km hat der Marathon seit den Olympischen Spielen 1908 in London. Diese Streckenlänge stimmt allerdings nicht mit der Originalstrecke von Marathon nach Athen überein, welche 35km beträgt (Kreitz, 1996).

Das weibliche Geschlecht wurde lange Zeit vom Marathonlauf ausgeschlossen, da der Langstreckenlauf als „zu anstrengend für Frauen“ galt (Boberski, 2004, S. 53). Erste Versuche auch auf dieser langen Distanz Fuß zu fassen unternahm unter anderen Katherine Switzer im Jahre 1967 beim Boston Marathon, als sie verhüllt unerlaubt die 42,195km in Angriff nahm und diesen in inoffiziellen 4h20min finishte. Diese Aktion war bedeutend für die weibliche Emanzipation im Marathon, da kurze Zeit später Frauen bei Marathonläufen in Deutschland startberechtigt waren und es 1984 in Los Angeles erstmals einen olympischen Marathonlauf für Frauen gab. Seither laufen immer mehr Frauen Marathon und dies in beachtlichen Zeiten. Im Jahre 1982 wurde die Weltrangliste für den Frauen-Marathonlauf initiiert und internationale Titelwettkämpfe eingeführt (Boberski, 2004). Aktuell führt die Britin Paula Radcliffe die Weltrangliste mit einer Zeit von 2:15:25h, welche sie am 13.4.2003 in London lief, an, gefolgt von der Kenianerin Mary Keitany, die ebenfalls in London im Jahre 2012 2:18:37h als Zielzeit erreichte (Steffny, 2016). Bei den Männern, zum Vergleich, hält der Kenianer Dennis Kimetto mit einer Zeit von 2:02:57, gelaufen im Jahre 2014 in Berlin, die Weltbestzeit im Marathon. Die zweitbeste Zeit stammt von Kenenisa Bekele. Der Äthiopier erreichte 2016 ebenfalls in Berlin mit einer Zeit von 2:03:03h die Ziellinie (Steffny, 2016).

Der Marathonlauf boomt. Im Fokus steht allerdings nicht das Erlaufen von Bestzeiten, sondern die einfache Teilnahme, der Spaß und Genuss, das Gruppenerlebnis und der dadurch entstandene Tourismus. Die Citymarathons sind eine gute Werbung und ein Geschäft für die veranstaltenden Städte (Steffny, 2006). Die größten Marathons der Welt werden mit über 30.000 Läufer/innen in London, New York, Chicago, Paris und Berlin ausgetragen.

In Österreich fanden im Jahr 2016 insgesamt 22 Marathonveranstaltungen statt (Laufkalender24.at). Die teilnehmerstärksten Veranstaltungen werden im nächsten Kapitel vorgestellt.

3.2 Marathonveranstaltungen in Österreich

Der Vienna City Marathon (VCM) ist mit mehr als 42.000 Teilnehmer/innen aus etwa 130 Nationen die größte Laufveranstaltung Österreichs und wird seit 1984 jährlich ausgetragen. Große Namen aus der Laufszene wie Haile Gebrselassie und Paula Radcliffe standen schon an der Startlinie in Wien und sorgten für sportliche Höchstleistungen. Rund eine Million Menschen verfolgen das Geschehen direkt an der Strecke, via Liveübertragung im Fernsehen oder über digitale Medien. Unter dem Slogan „run vienna – enjoy classics“ bietet der Vienna City Marathon seinen Teilnehmer/innen auch ein kulturelles Erlebnis. Die Strecke führt an vielen historischen und modernen Sehenswürdigkeiten vorbei, wie die UNO-City, die Reichsbrücke, die Ringstraße und das Schloss Schönbrunn. Side-Events wie die Carbo Loading Party und die VCM-Messe Vienna Sports World stellen ebenfalls Besuchermagneten dar. Neben dem Marathon über die klassischen 42,195 Kilometer gibt es den OMV Halbmarathon, den Staffelmarahton für 4er-Teams, den Getactive 4.2 und den Getactive 2.0 für junge Sportler/innen.

Vom Leichtathletik-Weltverband IAAF wurde der Vienna City Marathon mit dem IAAF Road Race Gold Label, eine Auszeichnung für die besten Straßenläufe weltweit, ausgezeichnet. Den Streckenrekord bei den Männern hält zurzeit der Äthiopier Getu Feleke in 2:05:41 Stunden, welchen er am 13. April 2014 aufstellte. Bei den Damen ist Maura Viceconte aus Italien mit einer Zeit von 02:23:47 bisher ungeschlagen (Vienna City Marathon).

Der Salzburg Marathon, welcher bei seiner 13. Auflage 2016 über 7.000 Anmeldungen aus 77 Nationen verzeichnen konnte, hatte mit 1.355 Läufer/innen auf der Traditionsdistanz von 42,195 Kilometern das zweitgrößte Starterfeld in Österreich hinter dem Vienna City Marathon. Bereits zum fünften Mal in den vergangenen zehn Jahren wurden zusätzlich die Staatsmeisterschaften im Marathonlauf ausgetragen. Neben der Marathondistanz konnten auch bei dieser Veranstaltung ein 10km City-Run, ein Halbmarathon oder der „Getactive“ Junior-Marathon absolviert werden (Salzburg Marathon).

Als Oberösterreichs größte Laufveranstaltung zählt der Oberbank Linz Donau Marathon, welcher seit dem Jahr 2002 veranstaltet wird. Durch die steigende Beliebtheit hat sich die Zahl der Anmeldungen im Zeitraum von 2002 bis 2015 fast vervierfacht. Alleine an der zweitägigen Marathonmesse im Vorfeld der Laufveranstaltung besuchen durchschnittlich über 25.000 Menschen die Aussteller (Kneidinger, 2015). Auch die Aktion „Schule läuft!“, wo Schulen mit möglichst vielen Schüler/innen und Lehrer/innen gemeinsam laufen, findet großen Anklang. Der 15. Borealis Linz Donau Marathon im Jahr 2016 konnte mit 20.150

Läufer/innen einen neuen Teilnehmerrekord in der fünfzehnjährigen Geschichte des Linz Marathons erreichen. Neben dem Halbmarathon, dem Viertel- und dem Juniormarathon, finishten 942 Läufer/innen die Marathondistanz. Der seit 2007 vom Ukrainer Alexander Kuzin aufgestellte Streckenrekord von 2:07:33 Stunden konnte allerdings nicht gebrochen werden (Oberbank Linz Donau Marathon).

Einen ganz besonderen Marathonlauf stellt der Sparkasse 3-Länder-Marathon am Bodensee dar, da 3 Länder durchlaufen werden - Deutschland, Österreich und die Schweiz. Der Start erfolgt auf der bayerischen Insel Lindau. Von dort geht es nach Österreich und über die Schweiz wieder zurück zum Zielstadion in Bregenz. 2016 waren insgesamt 7.300 Teilnehmer/innen aus 60 Nationen am Start, wobei den Marathon 869 Männer und 334 Frauen absolvierten (Sparkasse-3-Länder-Marathon).

4 Konzept der Untersuchung

Die weiteren Kapitel befassen sich mit dem empirischen, also dem quantitativen Teil der Arbeit. Hierbei wird zu Beginn auf die Vorgehensweise der Befragung, wie die Gestaltung des Fragebogens, die Forschungsfragen und die Aufstellung der Hypothesen, aber auch auf die Datenerhebung eingegangen. Nach der Präsentation der Ergebnisse werden die vorher gebildeten Hypothesen statistisch überprüft. Im Anhang befindet sich der verwendete Fragebogen.

4.1 Der Fragebogen

Für den empirischen Teil dieser Arbeit wurde ein standardisierter Fragebogen von Curry und Weiß (1989) als Vorlage herangezogen. Für diese Arbeit wurde Curry & Weiß' Fragebogen hinsichtlich der Motive im Laufsport adaptiert und durch zusätzliche Fragestellungen erweitert. Der Fragebogen beinhaltet sowohl offene als auch geschlossene Fragen. Er gliedert sich in 4 Abschnitte, wobei der erste ein soziodemographischer Teil ist, welcher persönliche Daten der Proband/innen erfasst. Diese umfassen das Alter, das Geschlecht, das Ausmaß der Erwerbstätigkeit in Stunden pro Woche und die bisher absolvierte Ausbildung. Der zweite Abschnitt des Fragebogens holt Informationen über die Ausübung des Laufsportes und dessen Stellenwert im Leben der Proband/innen ein. Die Fragen beschäftigen sich mit dem Trainingsausmaß, den Gründen, die zum Laufsport geführt haben, der Wettkampftätigkeit und dem Leistungslevel sowie der Assoziation mit dem Laufsport. Der dritte Teil des Fragebogens ermittelt die sportartspezifischen Motive zur Ausübung des Langstreckenlaufes. Der vierte und optionale Teil beschäftigt sich mit den Motiven und Informationen zum „Spezialthema Marathon“. Für die Ermittlung der Motive im dritten und vierten Teil des Fragebogens wurde zur Beantwortung der Fragen eine Skala bereitgestellt, wobei die Antwortmöglichkeiten von „stimme zu“ über „stimme eher zu“, „lehne eher ab“ bis zu „lehne ab“ reichen.

4.2 Forschungsfragen

Das primäre Ziel dieser Arbeit ist es herauszufinden, welche sportartspezifischen Motive Läufer/innen haben, um den Laufsport auszuüben. Zusätzlich ist es von Interesse zu eruieren, was Läufer/innen dazu bewegt, an einem Marathon teilzunehmen. Daraus ergeben sich folgende Forschungsfragen:

- Welche Motive haben Personen, um den Langstreckenlauf auszuüben?
- Welche geschlechterspezifischen Unterschiede sind feststellbar?
- Welche altersspezifischen Unterschiede sind feststellbar?
- Welche Motive haben Personen, um an einem Marathon teilzunehmen?
- Welche Unterschiede bestehen zwischen Marathon- und Nicht-Marathonläufer/innen hinsichtlich der laufsportspezifischen Motive?

4.3 Hypothesen

In diesem Kapitel werden die Hypothesen dieser Arbeit vorgestellt. Hierbei werden im Gesamten 11 Hypothesen gebildet, wobei diese in Haupt- und Nebenhypothesen unterteilt werden. Mit diesen aufgestellten Hypothesen sollen einerseits mögliche Unterschiede, aber auch mögliche Zusammenhänge überprüft werden.

Bei den 5 Haupthypothesen soll untersucht werden, ob es alters- und geschlechterbezogene Unterschiede oder Zusammenhänge bei den laufsportspezifischen Motiven und bei den marathonspezifischen Motiven gibt. Darüber hinaus soll erforscht werden, ob sich Marathon- und Nicht-Marathonläufer/innen bezüglich der laufsportspezifischen Motive unterscheiden.

Es wird angenommen, dass das sportartspezifische Motiv „Fitness/Gesundheit“ mit dem Alter an Bedeutung gewinnt und das Leistungsmotiv sowie das Wettkampfmotiv mit dem Alter abnehmen. Bei den marathonspezifischen Motiven wird eine Steigerung der Bedeutsamkeit der Motivklasse „Selbstwert“ in Korrelation mit dem Alter erwartet. Hinsichtlich der marathonspezifischen Motive werden keine geschlechterspezifischen Unterschiede angenommen, während bei den sportartspezifischen Motiven eine größere Zustimmung der Männer beim Wettkampf- und Leistungsmotiv und der Frauen beim Motiv „Figur/Aussehen“ erwartet wird. Darüber hinaus wird die Hypothese erstellt, dass Marathonläufer/innen dem Leistungsmotiv mehr Bedeutung schenken als Nicht-Marathonläufer/innen.

Die folgenden fünf Prüfungshypothesen werden verwendet, um die zu erwartenden Unterschiede und Zusammenhänge zu überprüfen.

Hauptthesen:

Nullhypothese 1:

Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Alter und der Motive zur Ausübung des Langstreckenlaufes.

Nullhypothese 2:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen hinsichtlich der Motive zur Ausübung des Langstreckenlaufes.

Nullhypothese 3:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen den Geschlechtern bezüglich der marathonspezifischen Motive.

Nullhypothese 4:

Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Alter und den marathonspezifischen Motiven.

Nullhypothese 5:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Marathonläufer/innen und Nicht-Marathonläufer/innen bezüglich der Motive zur Ausübung des Langstreckenlaufes.

Die Nebenthese untersuchen ebenfalls alters- und geschlechtsspezifische Unterschiede oder Zusammenhänge, allerdings untersuchen diese Bereiche, die für diese Arbeit zwar von Interesse sind, aber im Vergleich zu dem Bereich der Motive als sekundär angesehen werden. So wird der Fokus auf die Trainingszeit, die Häufigkeit der Teilnahme an Wettkämpfen, das Alter beim ersten Marathonlauf, die Marathonbestzeit und die Häufigkeit der Teilnahme an Marathonläufen gelegt.

Bezüglich der Geschlechtervergleiche wird vermutet, dass Männer öfter an Wettkämpfen teilnehmen als Frauen und auch eine bessere Marathonbestzeit aufweisen. Zusätzlich wird angenommen, dass die Häufigkeit der Teilnahme an Wettkämpfen und die aufgewendete Trainingszeit in der Woche mit steigendem Alter abnehmen. Was ein Vergleich der Marathon- und Nicht-Marathonläufer/innen anbelangt, so wird erwartet, dass Marathonläufer/innen mehr Zeit für das Laufen aufwenden als Nicht-Marathonläufer/innen.

Nachfolgend sind die Prüfungshypothesen aufgelistet, welche die die zu erwartenden Unterschiede und Zusammenhänge überprüfen.

Nebenhypothesen:

Nullhypothese 1:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die Trainingszeit in der Woche.

Nullhypothese 2:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die Häufigkeit der Teilnahme an Wettkämpfen.

Nullhypothese 3:

Es gibt keinen Zusammenhang zwischen dem Alter und der aufgewendeten Trainingszeit in der Woche.

Nullhypothese 4:

Es gibt keinen Zusammenhang zwischen dem Alter und der Häufigkeit der Teilnahme an Wettkämpfen.

Nullhypothese 5:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied der Geschlechter hinsichtlich des Alters beim ersten Marathonlauf.

Nullhypothese 6:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied der Geschlechter hinsichtlich der Marathonbestzeit.

Nullhypothese 7:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied der Geschlechter in Bezug auf die Häufigkeit der Teilnahme an Marathonläufen.

Nullhypothese 8:

Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Alter und der Marathonbestzeit.

Nullhypothese 9:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Marathonläufer/innen und Nicht-Marathonläufer/innen hinsichtlich der aufgewendeten Zeit (Stunden/Woche) für das Laufen.

4.4 Datenerhebung und –auswertung

Die Umfrage umfasst 320 Datensätze von verschiedenen Personen, welche regelmäßig die Sportart Langstreckenlauf ausüben. Da 47 der Proband/innen die Umfrage unvollständig beantwortet haben oder frühzeitig abgebrochen haben, wurden diese subtrahiert, wodurch sich noch 273 gültige Datensätze ergeben.

Der Fragebogen wurde mittels des Onlineprogrammes „umfrageonline“ erstellt und der Internetlink in E-Mails an österreichische Laufvereine ausgesendet, sowie auf die Socialmedia Plattform Facebook gestellt. Voraussetzung zur Teilnahme an der Umfrage war eine aktive Ausübung des Langstreckenlaufes. Darunter wird verstanden, dass die Personen der Stichprobe regelmäßig laufen, mindestens zweimal pro Woche. Die gesamte Umfrage wurde allerdings auf freiwilliger Basis durchgeführt, wobei die Proband/innen darum gebeten wurden, sich kurz Zeit zu nehmen um den Fragebogen auszufüllen und diesen an Freunde und Bekannte weiterzuleiten.

Die Proband/innen hatten drei Wochen zur Teilnahme an der Online-Umfrage Zeit. Insgesamt umfasst die Umfrage 273 gültige Datensätze, wobei 173 davon von männlichen und 100 von weiblichen Teilnehmern ausgefüllt wurden. Dabei wurde eine breitgefächerte Gruppe mit einer Altersspanne von 60 Jahren erreicht.

Die Daten wurden nach Ende der Umfrage in das Programm „IBM SPSS Statistics“ importiert, um die Daten statistisch zu analysieren. Zum Teil wurden dabei Anpassungen der Skalierung und Variablentypen vorgenommen. Zur Auswertung der Motive wurden die vier Antwortmöglichkeiten „stimme zu“ bis „lehne ab“ numerisch kodiert:

- lehne ab = 1
- lehne eher ab = 2
- stimme eher zu = 3
- stimme zu = 4

Zur Beschreibung der erhobenen soziodemographischen Daten und der laufsportspezifischen Fragestellungen der vorliegenden Umfrage wurde die deskriptive Datenanalyse eingesetzt. Mit Hilfe von Grafiken und Tabellen werden die Ergebnisse in prozentualen Angaben der absoluten Häufigkeiten anschaulich und übersichtlich dargestellt.

Zur Berechnung von Unterschiedshypothesen wurde der „T-Test für unabhängige Stichproben“ angewandt, der im Falle einer Normalverteilung, welche wiederum mittels Kolmogorov-Smirnov-Test überprüft wurde, und bei intervallskalierten Variablen

herangezogen wird. Zur Überprüfung der Voraussetzung der Homogenität der Varianzen wurde der Levene-Test gerechnet. Liegt der Signifikanzwert (P-Wert) des T-Tests unter dem Wert von 0,05 so ist er signifikant. Bestand keine Normalverteilung oder waren die Variablen rangskaliert, so wurde der Mann-Whitney-U-Test oder bei nominalskalierten Variablen der Chi-Quadrat-Test berechnet. Bei mehr als zwei Variablen wird der Kruskal-Wallis-Test alternativ eingesetzt.

Für die Überprüfung von Zusammenhängen wurde der „Pearson Test“ verwendet. Dieser wird gerechnet, wenn die Variablen intervallskaliert sind. Falls jedoch eine oder beide Variablen rangskaliert waren, so wurde der Spearman-Test angewandt. Bei nominalskalierten Variablen wurde der Chi-Quadrat-Test (Kontingenzkoeffizient, Phi-Koeffizient) berechnet. Als Maßzahl der Korrelation wird der Korrelationskoeffizient r eingesetzt, welcher einen Wert zwischen -1 (negativer Zusammenhang) und +1 (positiver Zusammenhang) annehmen kann. Um die Stärke der Korrelation einordnen zu können, wird die Einteilung nach Bühl und Zöfel (2002) verwendet:

- $0 < r \leq 0,2$ = sehr geringe Korrelation
- $0,2 < r \leq 0,5$ = geringe Korrelation
- $0,5 < r \leq 0,7$ = mittlere Korrelation
- $0,7 < r \leq 0,9$ = hohe Korrelation
- $r > 0,9$ = sehr hohe Korrelation

Zur Überprüfung der Hypothesen dieser Arbeit wurde die große Anzahl an Motiven, die der Hauptteil des Fragebogens beinhaltet, zu Faktoren oder Kategorien zusammengefasst. Dafür wurde die Faktorenanalyse, ein multivariates Analyseverfahren, angewandt. Die Faktorenanalyse ermöglicht es, eine größere Anzahl von Variablen zu einer kleineren Anzahl von voneinander unabhängigen Faktoren zusammenzufassen. Um das Ziel einer Datenreduktion zu erreichen, wurde die Faktorenanalyse in zwei Schritten durchgeführt. Zunächst wurde eine „Varimax Rotation mit Kaiser-Normalisierung“, einer rotierten Komponentenmatrix, durchgeführt. Dabei wurden die einzelnen Items zu Kategorien zusammengefasst und gegebenenfalls Items aufgrund seiner niedrigen Ladung herausgelöscht. Nach der Faktorenanalyse wurden die entstandenen Ergebnisse mittels Reliabilitätsprüfung auf ihre Qualität untersucht. Der Reliabilitätskoeffizient wurde mittels „Cronbach-Alpha-Methode“ ermittelt und weist darauf hin, ob die Untersuchung als relevant angesehen werden kann. Der Koeffizient liegt zwischen 0 und 1, wobei eine möglichst hohe Ausprägung (im Idealfall sollte ein Wert $>0,8$ erreicht werden) erzielt werden sollte, um von einem positiven und sinnhaften Ergebnis sprechen zu können (Bortz & Döring, 2006).

Die Faktoren beziehungsweise Kategorien wurden nach dem Motivfragebogen nach Gabler (2002) und dem Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport (BMZI) erstellt, welche in Kapitel 2.5 erläutert wurden.

5 Ergebnisse und Interpretation

Im folgenden Kapitel werden die Daten der durchgeführten empirischen Studie dargestellt und die Ergebnisse ausgewertet. Hierbei werden vor allem geschlechter- und altersspezifische Vergleich gezogen.

Die Zahlenwerte werden meist in relativen Häufigkeiten angegeben. Vereinzelt werden auch die absoluten Häufigkeiten verwendet. Signifikante Ergebnisse sind fett gedruckt und mit einem Sternchen * (signifikant) oder zwei Sternchen ** (hoch signifikant, $p < 0,01$) versehen.

5.1 Soziodemographische Daten

Dieses Kapitel stellt die einzelnen soziodemographischen Daten der Proband/innen wie Geschlechterverteilung, Altersverteilung, Ausbildung und Ausmaß der Erwerbstätigkeit dar.

5.1.1 Geschlechterverteilung

Von den 273 Personen, die an der Umfrage teilnahmen und den Fragebogen vollständig ausfüllten, waren 63,4% männlich (173 Probanden) und 36,6% weiblich (100 Probandinnen). Die Geschlechterverteilung ist in der folgenden Grafik zu sehen.

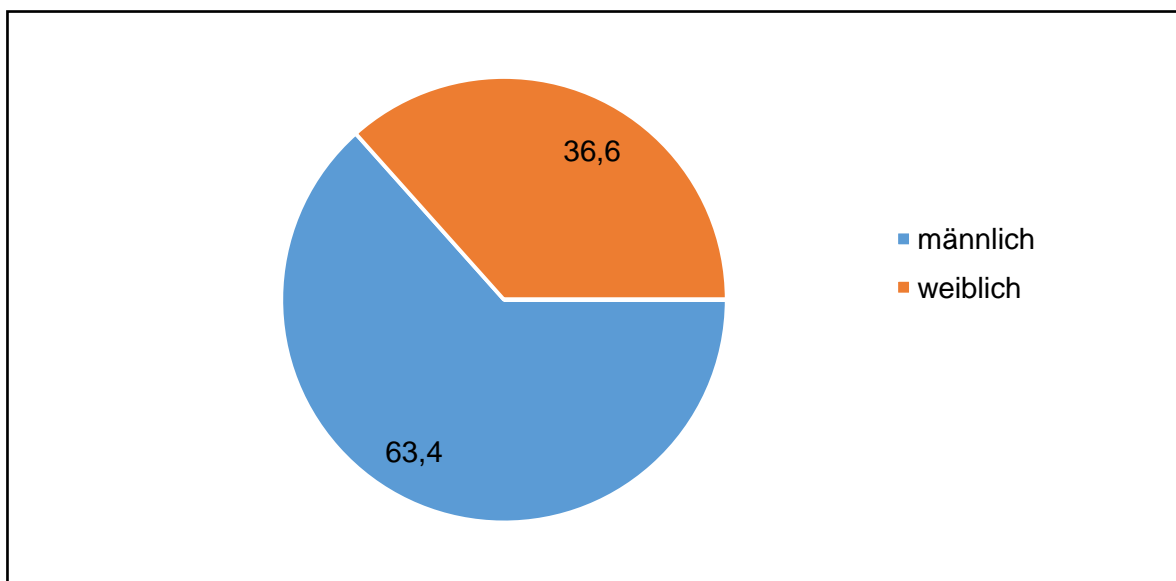


Abb. 2: Verteilung der Geschlechter (n=273)

Die Geschlechterverteilung ist mit etwa zwei Drittel männlicher Probanden und einem Drittel weiblicher Probanden etwas ungleich. Dies stellt jedoch für geschlechtsspezifische Vergleiche kein Problem dar. Etwaige Unterschiede werden in den folgenden Kapiteln besprochen.

5.1.2 Altersverteilung

Das Alter der Proband/innen reicht von 17 Jahren bis 77 Jahren, was eine große Altersspanne von 60 Jahren ergibt. Für die Auswertung des Alters wurden drei etwa gleichgroße Gruppen gebildet. Diese Altersgruppen dienen einerseits der Übersichtlichkeit und andererseits zur Analyse von Altersunterschieden, welche im Laufe der Arbeit untersucht werden.

Die erste Gruppe umfasst alle Proband/innen, welche ein Alter von bis zu 29 Jahren aufweisen. Diese Gruppe wird in der folgenden Auswertung als „Gruppe 1“ bezeichnet und besteht aus 100 Personen.

Die zweite Gruppe, welche die Bezeichnung „Gruppe 2“ trägt, beinhaltet 92 Personen im Alter von 30 bis 44 Jahren.

Die dritte und letzte Gruppe wird von allen Proband/innen gebildet, die 45 Jahre oder älter sind. Die „Gruppe 3“ setzt sich aus 81 Teilnehmer/innen zusammen.

Zur Veranschaulichung sind die Altersgruppen in folgender Grafik dargestellt.

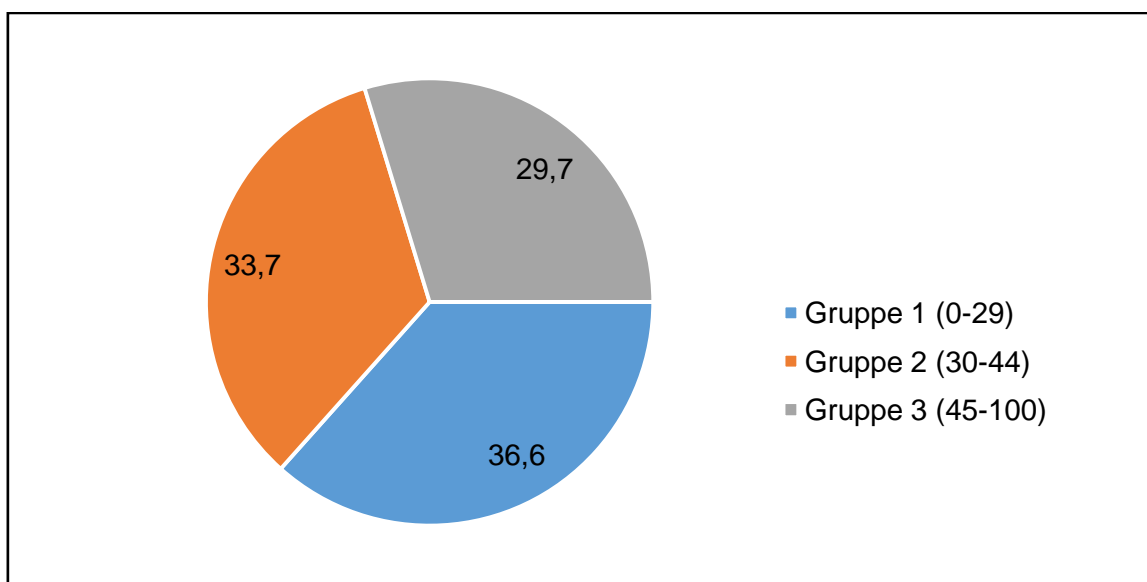


Abb. 3: Alter unterteilt in Gruppen (n=273)

5.1.3 Ausbildung

Zur Spezifizierung der Identitäten der Studienteilnehmer/innen, wurden diese nach ihrer höchsten abgeschlossenen Ausbildungen gefragt. Jene Personen, welche ein Studium abgeschlossen haben, sind mit 37,7% am stärksten vertreten waren. Ein fast genauso großer Teil der Proband/innen (33%) gab die Matura als ihre höchste abgeschlossene Ausbildung an. 11% der Befragten besuchten eine Berufsbildende Schule ohne Matura und 10,6% absolvierten eine Lehre. Mit 4,8% sind Personen, die einen Meister als ihre höchste abgeschlossene Ausbildung aufweisen, eher wenig vertreten. Ausbildungen wie der Hauptschulabschluss (0,7%), die Militärakademie (0,4%) und das Diplom (0,4%) wurden nur vereinzelt genannt.

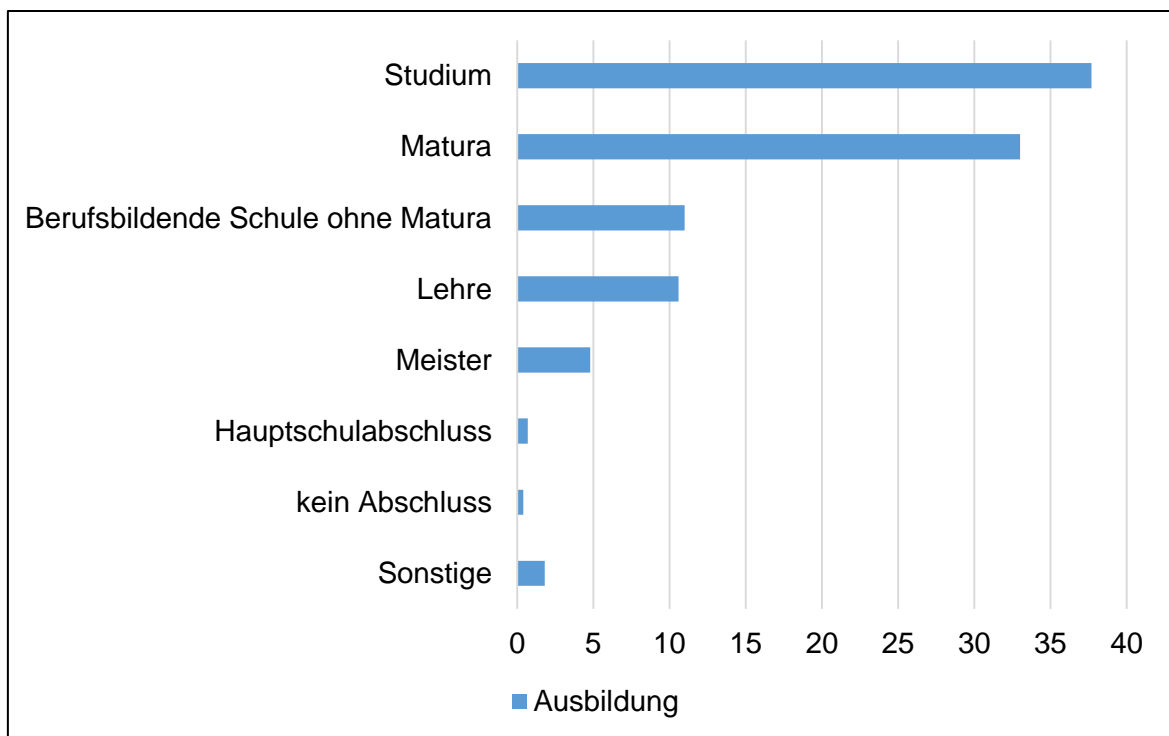


Abb. 4: Höchste abgeschlossene Ausbildung (n=273)

5.1.4 Ausmaß der Erwerbstätigkeit

Beim Ausmaß der Erwerbstätigkeit konnten die Proband/innen zwischen „Vollzeit“, „Teilzeit“ und „nicht erwerbstätig“ auswählen. Abbildung 5 verdeutlicht, dass die mit Abstand meisten Personen einem Vollzeitjob nachgehen.

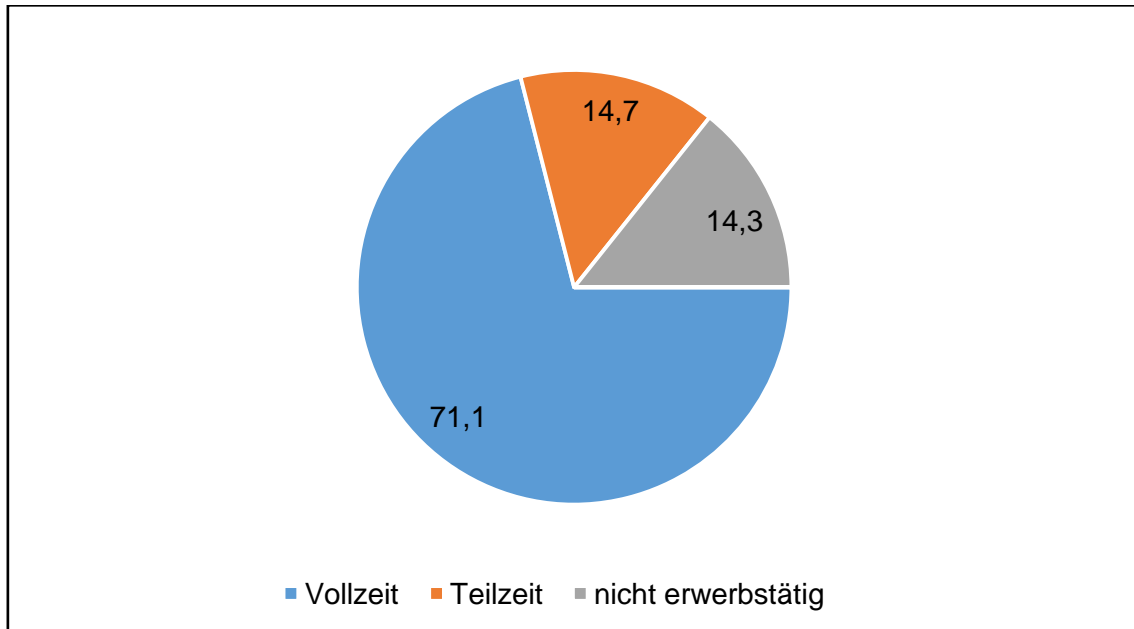


Abb. 5: Ausmaß der Erwerbstätigkeit (n=273)

5.2 Laufsportspezifische Daten

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse des zweiten Teils des Fragebogens, die laufsportspezifischen Daten, präsentiert. Die Proband/innen wurden gefragt, wann sie mit dem Laufsport begonnen haben, wie häufig sie den Laufsport ausüben und ob sie Mitglied in einem Laufverein sind. Zusätzlich wurden die Häufigkeit der Teilnahme an Wettkämpfen und das Interesse an Spitzenwettkämpfen erforscht.

5.2.1 Einstieg in den Laufsport

Das Durchschnittsalter, mit dem die Befragten mit dem Laufsport angefangen haben, lag bei 22,04 Jahren. Das jüngste Alter war dabei 3 Jahre und das höchste Alter 77 Jahre. Besonders viele Nennungen erzielte das Alter zwischen 10 und 30 Jahren. Von den 273 Proband/innen gaben 190 Personen an, in dieser Altersspanne mit dem Laufen begonnen zu haben.

Die Beweggründe, welche zur Aufnahme des Laufsports geführt haben, konnten von den Proband/innen selbst angegeben werden. Hier wurden die verschiedensten Gründe genannt, wobei ein paar dieser Gründe Mehrfachnennungen aufwiesen oder in ähnlicher Form genannt wurden. Der Begriff „Ausgleich“ wurde öfters aufgezählt, wobei er vorwiegend im Zuge von Wortgruppen wie „als Ausgleich zum intensiven Studium“, „als Ausgleich zum Rennradfahren“ oder „als Ausgleich zum Beruf“ genannt wurde. Proband/innen gaben nicht nur an, durch die Familie, Freunde oder Bekannte zum Laufsport gekommen zu sein, sondern auch durch sich selbst. Die Gründe „eigener Antrieb“, „eigene Motivation“ und „Eigeninitiative“ fallen in diese Kategorie des Selbstaustörens. Darüber hinaus spielten bei manchen Proband/innen auch die Gesundheit oder das Aussehen eine Rolle. Sowohl „gesundheitliche Probleme“, als auch „um Gewicht zu verlieren“ oder „wegen Gewichtszunahme“ wurden als Gründe, um mit dem Laufen zu beginnen, angegeben. Somit wurden als Gründe, um mit dem Laufsport zu beginnen, sowohl intrinsische, also von sich selbst ausgehende Faktoren aufgezählt, als auch extrinsische Faktoren, welche von anderen Personen ausgehen.

Zusätzlich wurden die Studienteilnehmer/innen nach ihren Assoziationen mit dem Wort „Laufen“ gefragt. Hier wurden vor allem die Begriffe „Ausdauer“, „Bewegung“, „Fitness“, „Ausgleich“, „Abschalten“, „Entspannung“, Freiheit“ sowie „Spaß“ und „Gesundheit“ mehrmals genannt. Auch die Begriffe „Training“ und „Leistung“ waren häufig vertreten. Die „Natur“ wurde des Öfteren, vor allem in Verbindung mit den Worten „Freiheit“ und „Erholung“ genannt.

Aus den oben genannten Beweggründen zum Einstieg in den Laufsport und den Assoziationen mit dem Begriff „Laufen“ lassen sich bereits mögliche Tendenzen zu den sportartspezifischen Motiven, welche in Kapitel 5.3 präsentiert werden, erkennen. Der gesundheitliche Aspekt könnte ebenso ein Motiv wie die Freude an der Bewegung sein. Weitere prägnante Motive lägen im Ausgleich zum Beruf oder Alltag, im Bereich Leistung und Natur.

Eine weitere Fragestellung ist, auf welchem Niveau die Studienteilnehmer/innen den Laufsport ausüben. Von den 273 Befragten betreiben 48,4% den Laufsport als Gesundheitssport, 50,5% als Leistungssport und lediglich 1,1% der Befragten sind Berufsbeziehungsweise Profisportler.

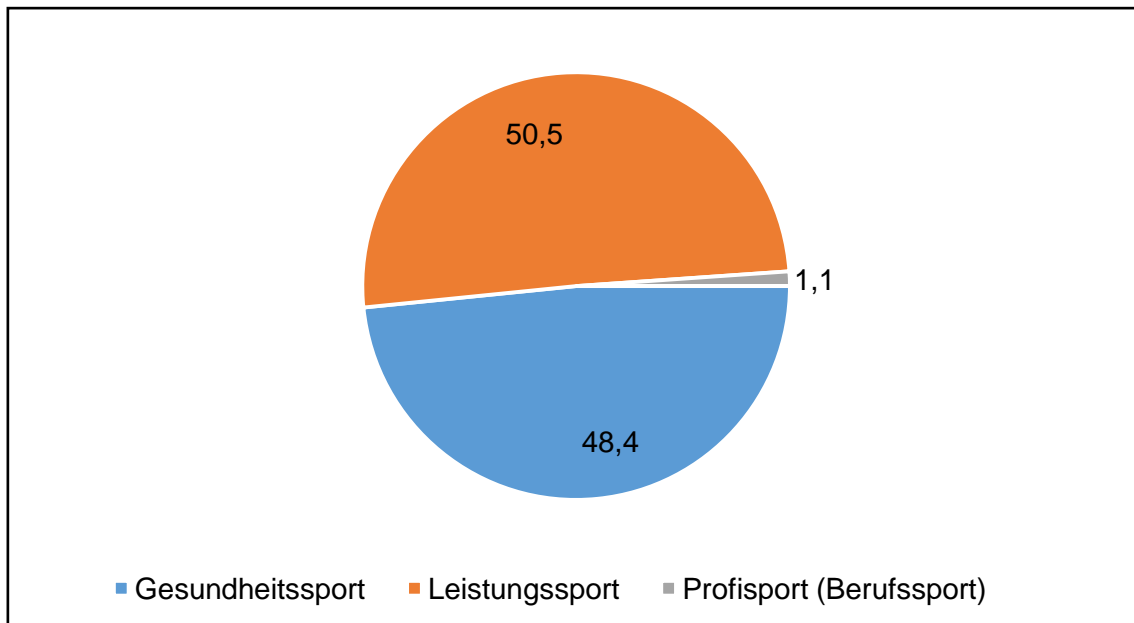


Abb. 6: Niveau der Ausübung des Laufsportes (n=273)

Dass Laufen als Gesundheitssport sehr beliebt ist, zeigt sich auch daran, dass es in Österreich zahlreiche Volks- und Hobbyläufe gibt, wo nicht die Leistung im Vordergrund steht, sondern sich zu bewegen und Freude am Laufen zu haben. Auch Steffny (2006) schreibt, dass den Großteil der Läufer/innen 30 bis 50-jährige Genusssportler/innen und Volksläufer/innenausmachen. Der hohe Anteil an Leistungssportler/innen dieser Studie erscheint angesichts der Tatsache, dass die Online-Umfrage größtenteils an österreichische Laufvereine geschickt wurde, plausibel.

5.2.2 Zeitaufwand für den Laufsport

Die Frage nach dem Zeitaufwand, den die Proband/innen für das Laufen aufwenden, setzt sich aus den Trainingseinheiten pro Woche und der wöchentlichen Stundenanzahl zusammen.

49,1% der Proband/innen gaben an, 3 bis 4 Mal pro Woche laufen zu gehen, 34,1% der Proband/innen gehen nach ihren Angaben 5 Mal pro Woche oder öfter laufen.

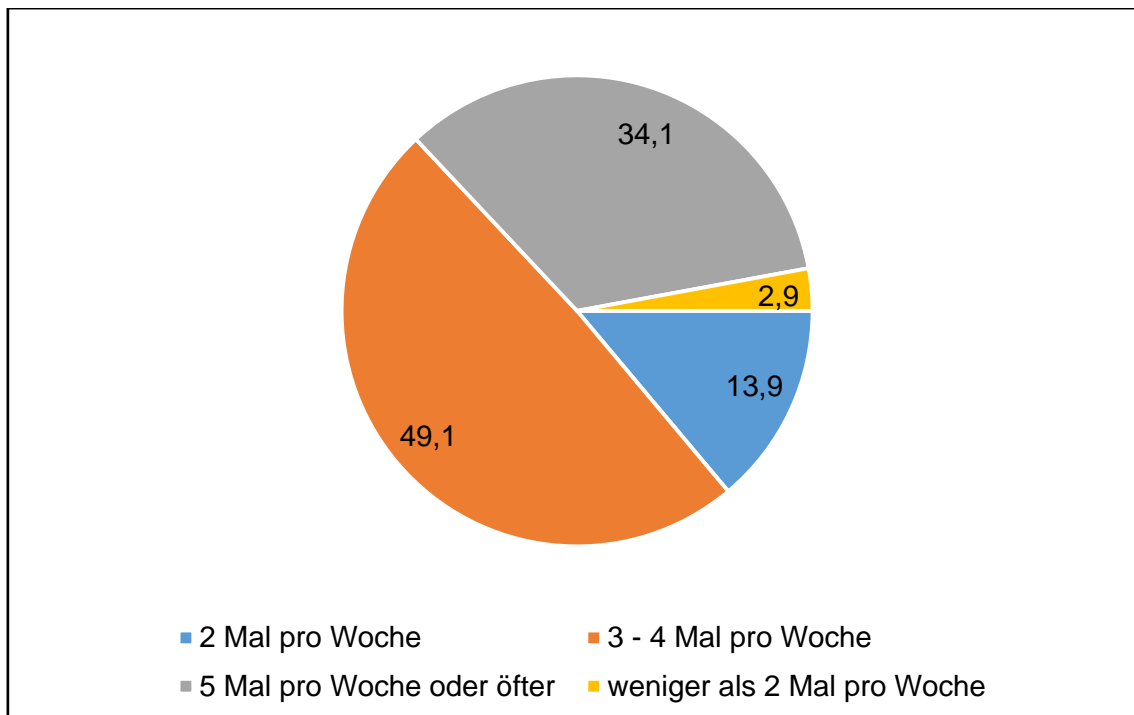


Abb. 7: Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche (n=273)

Was den durchschnittlichen wöchentlichen Zeitaufwand für das Laufen betrifft, so gaben die Proband/innen im Mittel 5,8 Stunden an. Als Minimum wurde eine Stunde pro Woche und als Maximum 20 Stunden pro Woche genannt. Erwähnenswert erscheint auch, dass 36 Personen mehr als 10 Stunden pro Woche für das Laufen aufwenden.

Diese Streuung was den Zeitaufwand für das Laufen und die Trainingshäufigkeit anbelangt, deckt sich mit dem Ergebnis, dass 48,4% der Proband/innen den Laufsport als Gesundheitssport und 50,5% als Leistungssport ausüben. Gesundheitssportler/innen wenden im Durchschnitt eher weniger Zeit für das Laufen aus als Leistungssportler/innen. Der Maximalwert von 20 Stunden pro Woche Zeitaufwand kann dem eines/einer Profisportler/in zugeordnet werden.

5.2.3 Mitgliedschaft in Laufvereinen

Auf die Frage, ob die Proband/innen Mitglied in einem Laufverein sind, antworteten 73,6% mit Ja und 26,4% mit Nein.

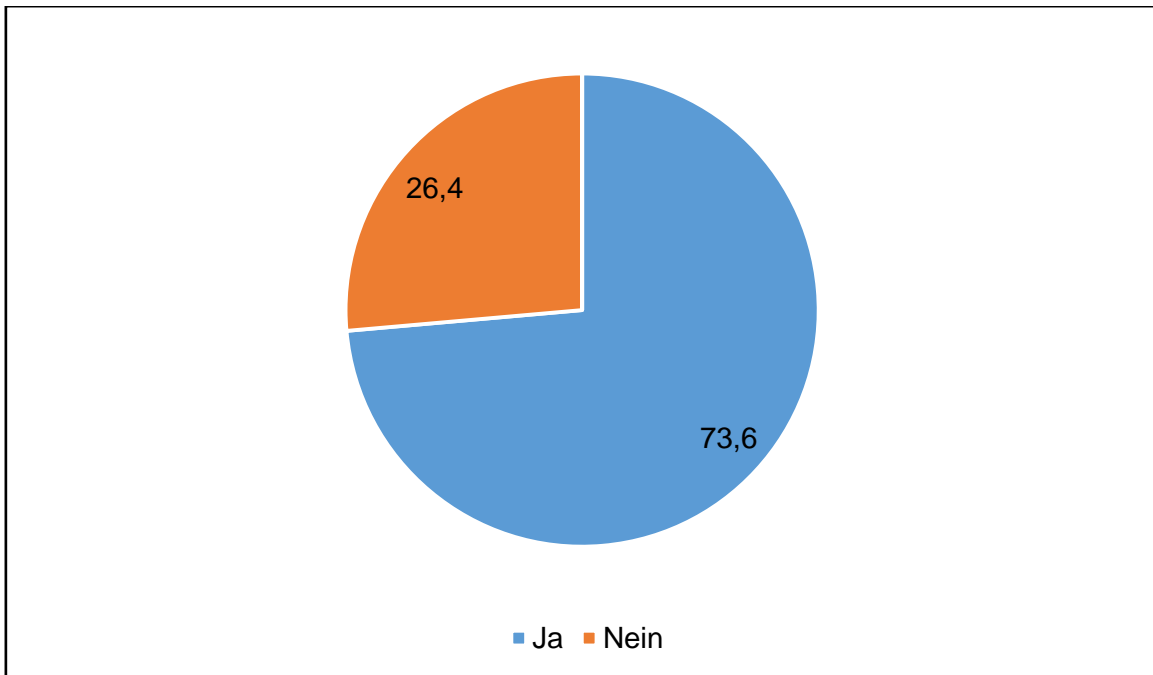


Abb. 8: Mitgliedschaft in Laufvereinen (n=273)

Der hohe Anteil von 73,6% an Vereinsmitgliedern kann wie bereits erwähnt darauf zurückgeführt werden, dass die vorliegende Umfrage hauptsächlich an österreichische Laufvereine ausgesendet wurde.

5.2.4 Teilnahme an Wettkämpfen

Die Proband/innen wurden gefragt, ob sie schon einmal an einem sportlichen Wettkampf teilgenommen haben und wenn ja, wie oft sie an Wettkämpfen teilnehmen.

96% der Befragten gaben an, schon einmal an einem Wettkampf teilgenommen zu haben. Von diesen 96% nehmen 44,7% alle paar Monate an Wettkämpfen teil und 21,2% bestreiten öfter als einmal im Monat einen Wettkampf. Die genaue Aufteilung ist in Abbildung 9 dargestellt.

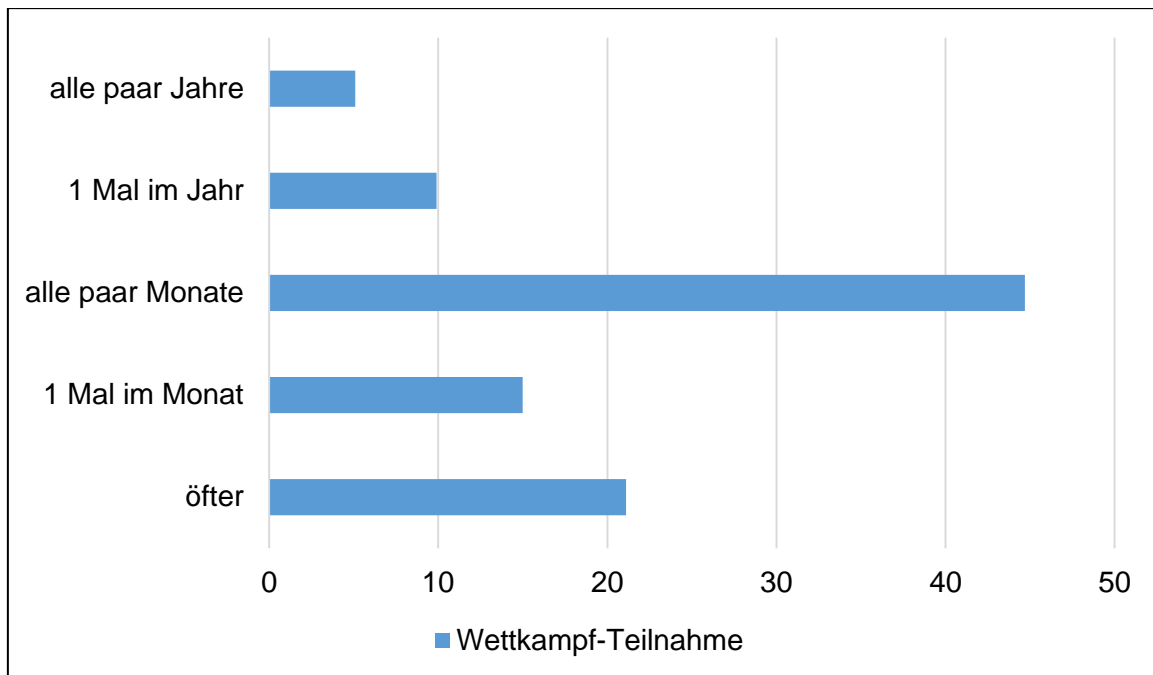


Abb. 9: Häufigkeit der Teilnahme an Wettkämpfen (n=262)

5.2.5 Interesse an Spitzenwettkämpfen

Die Studienteilnehmer/innen wurden mit der Frage konfrontiert, ob ihre Sportart auch als Zuschauer für sie von Bedeutung ist, genauer gesagt, ob sie Spitzenwettkämpfe verfolgen und wenn ja, welche.

Von den 273 Befragten gaben nur 19% an, dass sie keine Spitzenwettkämpfe verfolgen. Somit sehen sich 81% der Befragten Spitzenwettkämpfe an, wobei sich diese wiederum in der Art der Wettkämpfe unterscheiden. Internationale Laufveranstaltungen werden von 42,5% mitverfolgt, an nationalen Wettkämpfen zeigen nur 15,4% der Befragten ein Interesse.

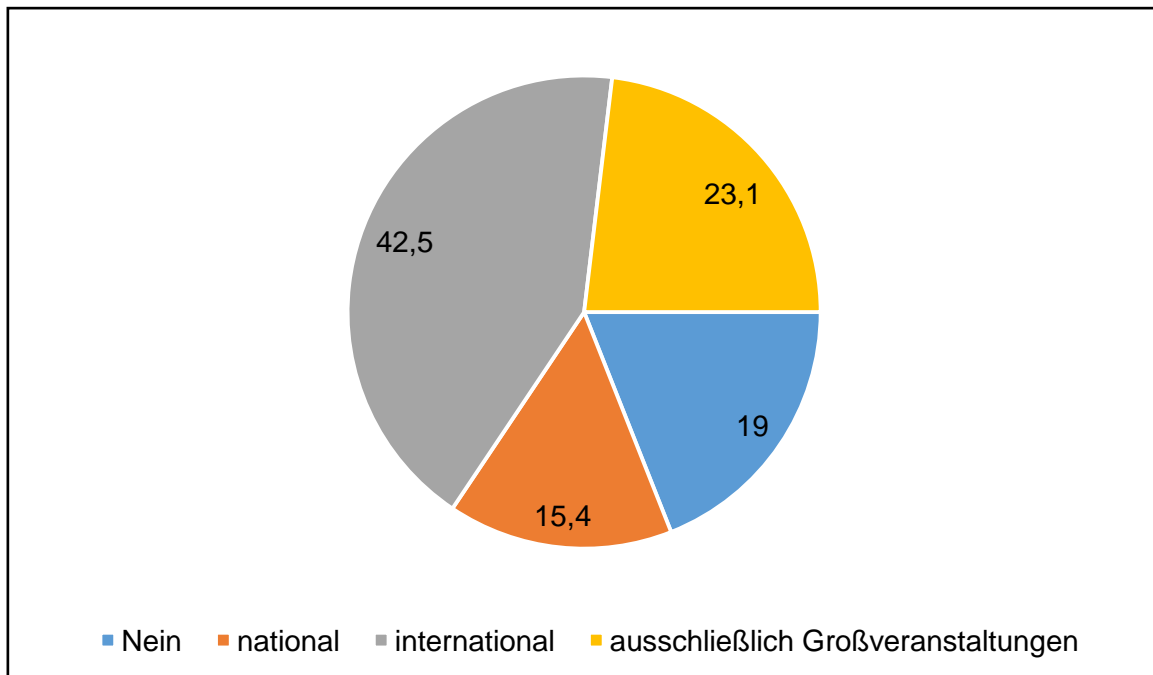


Abb. 10: Interesse an Spitzenwettkämpfen (n=273)

5.3 Sportartspezifische Motive im Langstreckenlauf

Das Hauptaugenmerk dieser Arbeit liegt auf dem Abschnitt „Motive“, in dem die Motivstrukturen der Befragten herausgefiltert werden. Die Befragten konnten bei jedem Motiv zwischen den vier Antwortmöglichkeiten 1 „lehne ab“, 2 „lehne eher ab“, 3 „stimme eher zu“ und 4 „stimme zu“ auswählen.

In den folgenden zwei Kapiteln werden die Motive im Bereich der Zustimmung und Ablehnung präsentiert.

5.3.1 Motive im Bereich der Zustimmung

Die nachfolgende Tabelle zeigt die einzelnen Motive mit den prozentualen Zustimmungen der Proband/innen. Das Ergebnis der letzten Spalte „tendenzielle Zustimmung“ setzt sich aus den Prozentzahlen der Spalten „stimme zu“ und „stimme eher zu“ zusammen und dient der besseren Veranschaulichung der allgemeinen Tendenz zur Zustimmung.

Tab. 2: Motive im Bereich der Zustimmung (n=273)

Rang	Motiv	„Stimme zu“ (%)	„Stimme eher zu“ (%)	Tendenzielle Zustimmung (%)
1.	„...um meine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.“	77,7	21,2	98,8
2.	„...um mich fit zu halten.“	86,4	12,1	98,5
3.	„...um Gutes für meine Gesundheit zu tun.“	77,3	20,9	98,2
4.	„...um Spaß zu haben.“	75,8	22,0	97,8
4.	„...um meine Fitness zu verbessern.“	74,7	23,1	97,8
4.	„...weil ich mich gerne an der frischen Luft bewege.“	82,4	15,4	97,8
4.	„...weil man überall trainieren kann.“	78,0	19,8	97,8
8.	„...als Ausgleich.“	79,5	17,9	97,4
9.	„...um mich zu entspannen.“	57,1	36,3	93,4
10.	„...wegen des Naturerlebnisses.“	57,9	32,2	90,1
11.	„...um mein körperliches Erscheinungsbild zu verbessern.“	44,3	40,7	85
12.	„...aus Freude am Wettkampf.“	47,3	33,0	80,3
13.	„...weil ich alleine trainieren kann.“	48,0	28,9	76,9
14.	„...weil diese Sportart kostengünstig ist.“	38,8	30,8	69,6
15.	„...um mein Gewicht zu kontrollieren.“	31,9	33,0	64,9
16.	„...um mich mit anderen im Wettkampf zu	28,9	31,1	60

Rang	Motiv	„Stimme zu“ (%)	„Stimme eher zu“ (%)	Tendenzielle Zustimmung (%)
	messen.“			
17.	„...um dem Altern entgegenzuwirken.“	16,1	38,1	54,2
18.	„...weil diese Sportart mental sehr fordernd ist.“	20,9	32,6	53,5
19.	„...um mit Freunden zusammen zu sein.“	15,8	31,9	47,7
20.	„...weil diese Sportart körperlich anstrengender ist als andere Sportarten.“	8,1	34,1	42,2
21.	„...weil meine Freunde auch laufen.“	9,5	30,0	39,5
22.	„...um neue Bekanntschaften zu schließen.“	6,6	26,4	33
23.	„...um abzunehmen.“	10,3	20,1	30,4
24.	„...um mich mehr in die Gesellschaft zu integrieren.“	4,0	16,8	20,8
25.	„...weil es mir mein Arzt empfohlen hat.“	1,8	3,7	5,5

Aus der obigen Tabelle ist ersichtlich, dass das Motiv „um mich fit zu halten“ mit 86,4% die meisten „stimme zu“ Antworten aufweist. Laut Wopp (2006, S. 81) ist der Fitnessbegriff „zu einem Schlüsselbegriff für die Sportentwicklung aufgestiegen“, obwohl er oft nicht klar eingeordnet und nur vage definiert werden kann. Fit zu sein, bedeutet körperlich leistungsfähig zu sein und den Körper in Form zu halten. 77,7% der Befragten stimmten auch dem Motiv „um meine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern“ zu, welches indirekt mit dem Fitnessmotiv in Verbindung steht. An zweiter und dritter Stelle sind die Motive „weil ich mich gerne an der frischen Luft bewege“ mit 82,4% der Stimmen und „als Ausgleich“ mit 79,5% Zustimmung. Angesichts der Tatsache, dass über 70% der Proband/innen einem Vollzeitjob nachgehen, ist es nicht überraschend, dass knapp 80% einen Ausgleich im Laufen suchen. Der hohe Anteil an Vollzeitbeschäftigten könnte auch der Grund sein, dass 78% der Proband/innen den Laufsport ausüben, „weil man überall

trainieren kann“. Nach einem langen Arbeitstag noch mit dem Auto zu einer Sportstätte zu fahren, ist weitaus mühsamer, als sich einfach die Laufschuhe anzuziehen und loszulaufen. Noch dazu kann man den Laufsport in der Natur ausüben und frische Luft tanken, was die Proband/innen ebenfalls als Gründe nannten. Die Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage an 1000 Österreicher/innen ab dem 14. Lebensjahr zu den Motiven beim Sporttreiben von Weiß, Russo und Norden (Weiß, 1997, S. 52) im Jahr 1991 zeigen ebenfalls, dass „Entspannung und Stressabbau“ und „Erlebnis, in der freien Natur zu sein“ wichtige Motive bei der Sportausübung sind.

Eine ebenso bedeutende Rolle spielen das Spaß- und das Gesundheitsmotiv. Diese Ergebnisse unterstützt auch Steffny (2006), welcher bestätigt, dass heute vor allem Spaß- und Genussläufer den Großteil der Läufer/innen ausmachen, welchen die Figur, Gesundheit, Entspannung, und die Lebensqualität wichtig sind.

Vergleichsweise wenig Zustimmung fanden soziale Motive wie „um mit Freunden zusammen zu sein“, „um neue Bekanntschaften zu schließen“ oder „um mich mehr in die Gesellschaft zu integrieren“. Die Motive „um abzunehmen“ und „weil es mir mein Arzt empfohlen hat“ fanden ebenso wenig Anklang bei den Studienteilnehmer/innen. Obwohl das Abnehmen für den Großteil der Proband/innen kein Motiv zur Ausübung des Laufsportes ist, so wollen doch durch das Laufen 85% der Befragten ihr körperliches Erscheinungsbild verbessern und 64,9% ihr Gewicht kontrollieren, was ein kontroverses Ergebnis darstellt.

Die Proband/innen hatten auch die Möglichkeit selbst Motive zu nennen, welche nicht in der vorgegebenen Tabelle waren. So gaben Personen an zu laufen, „da der Trainingsfortschritt schnell wahrnehmbar ist“, „aus Umweltgründen: zur Arbeit laufen statt mit dem Auto“ und „weil es Zeit für mich ist“. Ein weiterer Beweggrund, der genannt wurde, war „Stressabbau“.

5.3.2 Motive im Bereich der Ablehnung

Keine Ablehnung weisen die Motive „als Ausgleich“, „um Spaß zu haben“, „um mich fit zu halten“, „um meine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern“, „um meine Fitness zu verbessern“ und „weil ich mich gerne an der frischen Luft bewege“ auf. Diese genannten Motive haben auch nur einen sehr geringen Prozentsatz an „lehne eher ab“ Antworten. Die Motive „um Gutes für meine Gesundheit zu tun“ und „weil man überall trainieren kann“ wurden nur von jeweils einem/einer der 273 Proband/innen abgelehnt.

Auf eine sehr starke Ablehnung stößt hingegen das Motiv „weil es mir mein Arzt empfohlen hat“. 79,1% der Befragten lehnten es gänzlich ab und 15,4% lehnten es eher ab. Auch die Motive „um abzunehmen“ mit 44% der Stimmen und „um mich in der Gesellschaft zu integrieren“ mit 39,9% der Proband/innen wurden abgelehnt. Motive wie „weil meine Freunde auch laufen“ und „um neue Bekanntschaften zu schließen“ wurden von mehr als der Hälfte der Studienteilnehmer/innen ebenfalls mit „lehne ab“ oder „lehne eher ab“ versehen.

Hier wird deutlich sichtbar, dass soziale Motive wenig bis keine Rolle in der Ausübung des Laufsportes spielen. Obwohl es zahlreiche Lauftreffs gibt, wo sich Läufer/innen während dem Laufen austauschen und in der Gemeinschaft trainieren können, ist der Langstreckenlauf immer noch eine Einzelsportart. Beim Laufen ist man nicht auf andere Personen angewiesen, so wie es bei Mannschaftssportarten der Fall ist. Somit kann man frei entscheiden, ob man alleine oder gemeinsam läuft.

Jene Motive, welche von den Studienteilnehmer/innen am häufigsten abgelehnt wurden, sind mit ihren genauen Prozentangaben in Tabelle 2 dargestellt.

Tab.3: Motive im Bereich der Ablehnung (n=273)

Rang	Motiv	„Lehne ab“ (%)	„Lehne eher ab“ (%)	Tendenzielle Ablehnung (%)
1.	„...weil es mir mein Arzt empfohlen hat.“	79,1	15,4	94,5
2.	„...um mich mehr in die Gesellschaft zu integrieren.“	39,9	39,2	79,1
3.	„...um abzunehmen.“	44,0	25,6	69,6
4.	„...um neue Bekanntschaften zu schließen.“	24,9	42,1	67,0
5.	„...weil meine Freunde auch laufen.“	23,8	36,6	60,4

Es gab auch Motive, bei denen die Proband/innen sehr unterschiedliche Antworten auswählten. So fanden die Motive „um dem Altern entgegenzuwirken“, „um mit Freunden zusammen zu sein“, um mich mit anderen im Wettkampf zu messen“, „weil diese Sportart mental sehr fordernd ist“ und „weil diese Sportart körperlich anstrengender ist als andere Sportarten“ gleichermaßen Zustimmung wie Ablehnung. Dass das Motiv „weil diese

Sportart körperlich anstrengender ist als andere Sportarten“ zwispältige Ergebnisse hervorbrachte, könnte damit zusammenhängen, dass die „anderen Sportarten“ nicht genau definiert wurden. Hier stellt sich auch die Frage, ob die Proband/innen neben dem Laufsport andere Sportarten ausüben, um diese Aussage überhaupt beurteilen zu können. Die Bewertung der Aussage „weil diese Sportart mental sehr fordernd ist“ hängt unter anderem davon ab, ob man den Langstreckenlauf als Gesundheitssport oder als Leistungssport ausübt. Wenn man eine halbe Stunde als Ausgleich zum Berufsalltag joggen geht, so wird man keinerlei mentale Anstrengung verspüren. Absolviert man allerdings ein Intervalltraining oder einen Tempodauerlauf, so können diese Trainingseinheiten durchaus mental fordernd sein. Die genaue Verteilung der Prozentangaben kann in der unten stehenden Tabelle eingesehen werden.

Tab. 4: Sportartspezifische Motive mit Zustimmung und Ablehnung (n=273)

Motiv	„Stimme zu“ (%)	„Stimme eher zu“ (%)	„Lehne eher ab“ (%)	„Lehne ab“ (%)
„...um dem Altern entgegenzuwirken.“	16,1	38,1	30,4	15,4
„...um mit Freunden zusammen zu sein.“	15,8	31,9	32,2	20,1
„...weil diese Sportart körperlich anstrengender ist als andere Sportarten.“	8,1	34,1	33,7	24,2
„...weil diese Sportart mental sehr fordernd ist.“ ¹	20,9	32,6	30,8	15,4
„...um mich mit anderen im Wettkampf zu messen.“	28,9	31,1	24,2	15,8

Ein Vergleich mit den Studien über die Motive im Laufsport von anderen Forschern, welche bereits in der Einleitung vorgestellt wurden, zeigt, dass es zwischen diesen Studien und der vorliegenden Untersuchung einige Übereinstimmungen gibt. Die Motive „Gesundheit“ und „Fitness“, welche von mehreren Autoren (Weber, 1982; Rümmele, 1984; Gabler, 1978; Carmack & Martens, 1979; zit. n. Kreitz, 1996, S. 181-182) als Hauptmotive identifiziert wurden, wurden auch in dieser Studie von den Proband/innen als wesentliche Gründe für den Laufsport angegeben. Eine ebenso wichtige Rolle in der

¹ N=272

vorliegenden Studie spielt das Ausgleichs-Motiv, welchem nahezu 80% der Studienteilnehmer/innen zugestimmt haben und auch bei einer explorativen Fallstudie von Brackhane und Fischhold (1981; zit. n. Kreitz, 1996, S. 181-182) an 21 männlichen Langstreckenläufern mit Wettkampfbambitionen als bedeutungsvoll angesehen wurde. Die Geselligkeit, welches bei einer Untersuchung von Weber (1982; zit. n. Kreitz, 1996, S. 181-182) an Volksläufern als wichtiges Motiv gefunden wurde, wurde in dieser Studie nicht bestätigt. Gesellschaftliche Motive wie „um mich in der Gesellschaft zu integrieren“, „weil meine Freunde auch laufen“ und „um neue Bekanntschaften zu schließen“ wurden von mehr als der Hälfte der Studienteilnehmer/innen abgelehnt.

5.3.3 Datenreduktion der sportartspezifischen Motive

Die relativ hohe Anzahl von 25 unterschiedlichen Motiven, welche die Proband/innen im Zuge der Eruiierung der laufsportspezifischen Motive auswählen konnten, wird in diesem Kapitel zu einer geringeren Zahl an Motivkategorien zusammengefasst, um einen später folgenden Alters- und Geschlechtervergleich zu vereinfachen. Hierzu wurde die in Kapitel 4.4 erläuterte Faktorenanalyse verwendet.

Im Zuge der Faktorenanalyse wurde eine rotierende Komponentenmatrix (Varimax Rotation mit Kaiser-Normalisierung) mit den 25 Items durchgeführt. Dabei kam es zu einer Extraktion von 7 Faktoren mittels Hauptkomponentenanalyse und zu einer Entfernung von 2 Items. Sowohl Item 18 „weil es mir mein Arzt empfohlen hat“, als auch Item 5 „um dem Altern entgegenzuwirken“ wurden aufgrund eines niedrigen Kommunalitätswertes von <0,5 und hoher Ladungen in mehreren Kategorien entfernt.

Die 25 Motive wurden in folgende 7 Kategorien eingeordnet:

- Sozialmotiv
- Figur/Aussehen
- Spaß/Ausgleich
- Fitness/Gesundheit
- Wettkampf
- Leistung
- Verfügbarkeit

Tabelle 5 zeigt die finale Zuordnung der Items in 7 Hauptmotive und die Ergebnisse der Reliabilitätsanalyse.

Tab. 5: Faktorenanalyse der laufspezifischen Motive

Hauptmotiv	Items
Sozialmotiv (Cronb-Alpha = 0,786)	„..weil meine Freunde auch laufen.“
	„..um neue Bekanntschaften zu schließen.“
	„..um mich mehr in die Gesellschaft zu integrieren.“
	„..um mit Freunden zusammen zu sein.“
Figur/Aussehen (Cronb-Alpha = 0,768)	„..um mein körperliches Erscheinungsbild zu verbessern.“
	„..um mein Gewicht zu kontrollieren.“
	„..um abzunehmen.“
Spaß/Ausgleich (Cronb-Alpha = 0,735)	„..als Ausgleich.“
	„..um Spaß zu haben.“
	„..um mich zu entspannen.“
	„..wegen des Naturerlebnisses.“
	„..weil ich mich gerne an der frischen Luft bewege.“
Fitness/Gesundheit (Cronb-Alpha = 0,715)	„..um Gutes für meine Gesundheit zu tun.“
	„..um mich fit zu halten.“
	„..um meine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.“
	„..um meine Fitness zu verbessern.“
Wettkampf (Cronb-Alpha = 0,820)	„..aus Freude am Wettkampf.“
	„..um mich mit anderen im Wettkampf zu messen.“
Leistung (Cronb-Alpha = 0,676)	„..weil diese Sportart körperlich anstrengender ist als andere Sportarten.“
	„..weil diese Sportart mental sehr fordernd ist.“
Verfügbarkeit (Cronb-Alpha = 0,540)	„..weil ich alleine trainieren kann.“
	„..weil man überall trainieren kann.“
	„..weil diese Sportart kostengünstig ist.“

5.4 Marathonspezifische Daten

Die folgenden Kapitel beschäftigen sich mit den erhobenen Daten zu einer der Spezialdisziplinen des Langstreckenlaufes, nämlich dem Marathonlauf. Dieser Teil des Fragebogens konnte nur von jenen Personen der Stichprobe ausgefüllt werden, welche schon einmal an einem Marathon teilgenommen haben. Dieser Anteil der Stichprobe wurde über die Häufigkeit der Teilnahme an Marathonläufen, ihre Bestzeit, ihr Alter beim ersten Marathonlauf und über die Motive, welche sie zum Laufen einer solchen Distanz bewegen, gefragt.

5.4.1 Soziodemographische Daten

Von den 273 Proband/innen gaben 57,5% an, schon einmal an einem Marathon teilgenommen zu haben, was mit 157 Personen mehr als die Hälfte der Studienteilnehmer/innen entspricht.

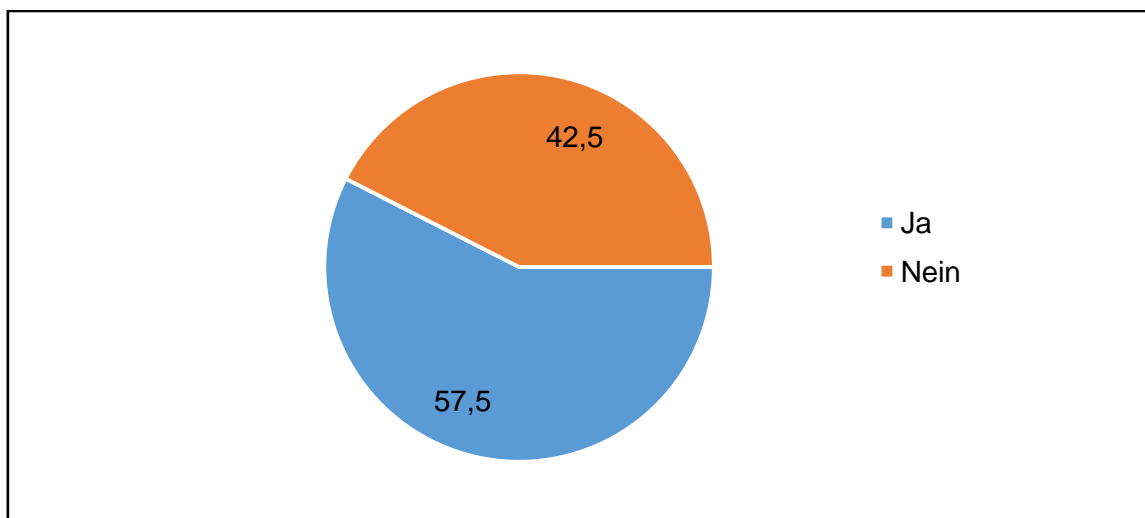


Abb. 11: Teilnahme an Marathonläufen (n=273)

Auf die Frage, wie oft die Marathonläufer/innen bereits an einem Marathon teilgenommen haben, haben die Proband/innen sehr unterschiedlich geantwortet. Von den 157 Marathonläufer/innen gaben 31,5% an, zwischen 2 und 5 Mal bereits einen Marathon bestritten zu haben. 28,7% haben erst einmal an einem solchen Wettkampf teilgenommen und 25,5% haben bereits 6 bis 10 Mal einen Marathon absolviert.

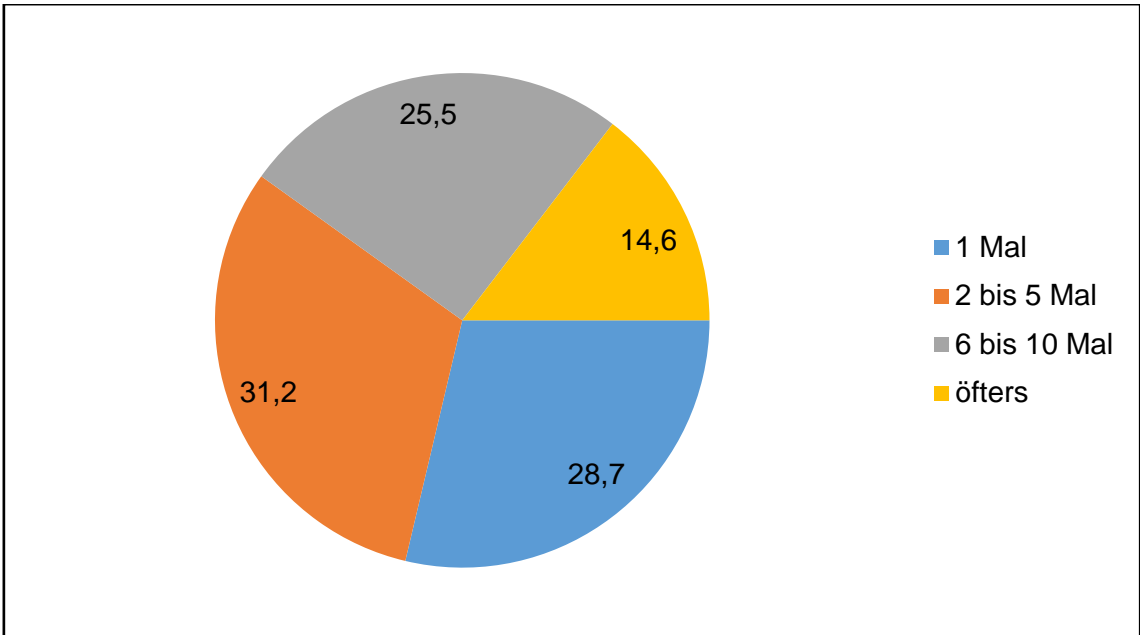


Abb. 12: Häufigkeit der Marathonteilnahme (n=157)

Das Alter, mit dem die Proband/innen zum ersten Mal an der Startlinie eines Marathonlaufes standen, lag bei fast 50% der Teilnehmer/innen zwischen 18 und 30 Jahren. Bei allen anderen, bis auf 3,8%, die unter 18 Jahren ihren ersten Marathon liefen, lag das Erstantrittsalter bei über 30 Jahren.

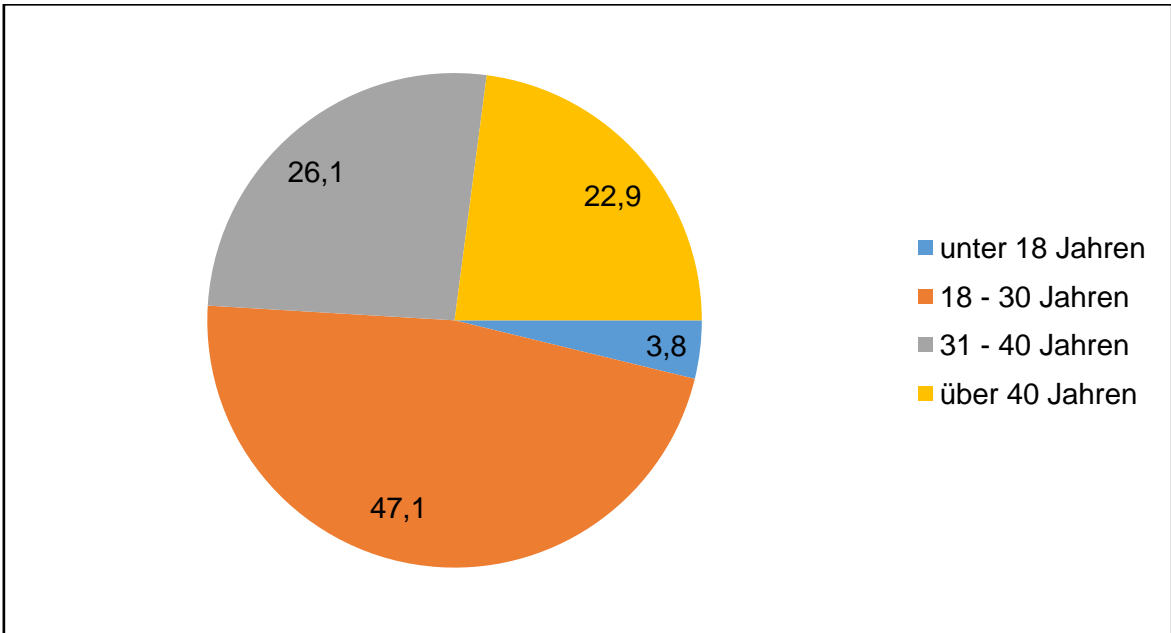


Abb. 13: Alter beim ersten Marathonlauf (n=157)

Die Bestzeit auf die 42,195 km lange Distanz liegt bei 53,5% der Proband/innen zwischen 3 und 4 Stunden. Beachtlich ist auch, dass 31,2% der Befragten diese Distanz bereits

unter 3 Stunden bewältigt haben. Eine Zeit von 3 Stunden bedeutet ein Kilometerschnitt von 4:20 min/km. Dieses oder sogar ein etwas schnelleres Tempo über eine Distanz von knapp über 42 km durchzuhalten, erfordert hartes und konsequentes Training. Dadurch kann man davon ausgehen, dass der Großteil der Proband/innen diese Disziplin leistungsmäßig betreibt.

Die genaue Verteilung der Bestzeiten ist in der nachfolgenden Abbildung dargestellt.

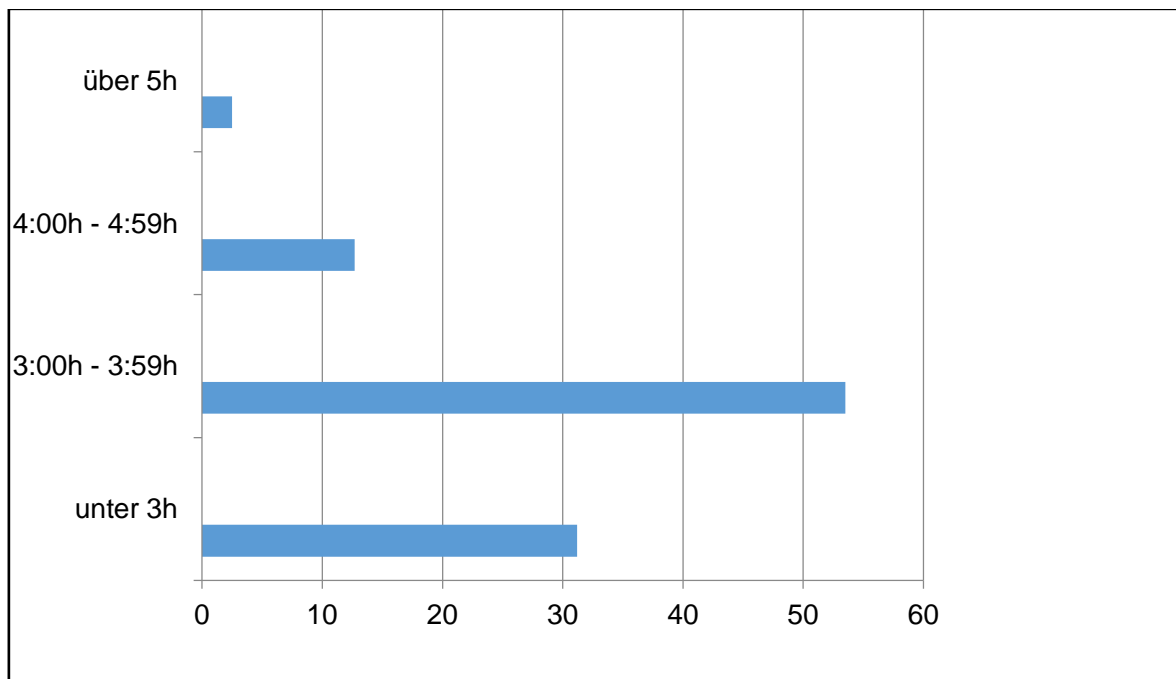


Abb. 14: Marathon-Bestzeit (n=157)

5.4.2 Marathonspezifische Motive

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit den Gründen, die zur Teilnahme an einem Marathon führen. Die Motive, welche Personen dazu bewegen Marathon zu laufen, sind in Tabelle 6 nach Stärke der Zustimmung aufgelistet. Im Vergleich dazu, befinden sich in Tabelle 7 jene Motive, welche von den Proband/innen abgelehnt wurden.

Tab. 6: Marathonspezifische Motive im Bereich der Zustimmung (n=157)

Motiv	„Stimme zu“ (%)	„Stimme eher zu“ (%)	Tendenzielle Zustimmung (%)
„...um meine mentale Stärke zu prüfen und zu verbessern.“	46,5	40,1	86,6
„...weil ich die Atmosphäre bei einem Marathonlauf einzigartig finde.“	49,0	34,4	83,4
„...weil mir diese Distanz Spaß bereitet.“	29,3	52,2	81,5
„...um mir selbst zu beweisen, dass ich diese Distanz bewältigen kann.“	46,5	32,5	79
„...um etwas Außergewöhnliches und Abenteuerliches zu erleben.“	35,7	40,8	76,5
„...um mich der Herausforderung Mythos Marathon zu stellen.“	38,9	33,8	72,7
„...weil ich gerne etwas Neues ausprobiere.“	27,4	40,8	68,2

Tab. 7: Marathonspezifische Motive im Bereich der Ablehnung (n=157)

Motiv	„Lehne ab“ (%)	„Lehne eher ab“ (%)	Tendenzielle Ablehnung (%)
„...weil es gerade im Trend liegt.“	56,1	38,2	94,3
„...weil Marathonveranstaltungen in den Medien sind.“	58,0	33,8	91,8
„...weil es in der Gesellschaft einen hohen Stellenwert hat.“	37,6	43,3	80,9
„...um anderen Personen zu beweisen, dass ich diese Distanz bewältigen kann.“	43,3	37,6	80,9

„...weil meine Freunde auch Marathon laufen.“	43,3	33,1	76,4
---	------	------	------

Aus den Tabellen 6 und 7 ist ersichtlich, dass Motive, welche sich auf den/die Läufer/in selbst oder die Disziplin „Marathon“ beziehen, vordergründig sind. So spielen die Atmosphäre bei einem Marathonlauf, die Außergewöhnlichkeit einer solchen Veranstaltung und dieser speziellen Distanz von 42,195km ebenso eine Rolle, wie der durch die Geschichte entstandene „Mythos Marathon“. Persönliche Beweggründe sind das Ausloten und Prüfen der mentalen Stärke, sich zu beweisen, dass man diese Distanz schaffen kann, der Spaß an dieser Distanz und das Verlangen etwas Neues zu versuchen. Dass die mentale Stärke eine ganz große Rolle beim Bestreiten eines Marathons spielt, zeigt das Kölner Marktforschungsinstitut Rheingold, welches die Beweggründe für einen Marathonlauf erforschte und dazu 30 Marathonläufer/innen befragte. Aufgrund dieser Antworten wurde der Marathonlauf in 4 Phasen eingeteilt (Simoneit, 2005, S. 15):

1. Große Euphorie
2. Großes Elend
3. Totale Selbstaufgabe
4. Wiedergeburt

Diese Einteilung zeigt, dass ein/e Marathonläufer/in verschiedene psychische Zustände durchlebt, wobei gerade das „große Elend“ schwer zu überwinden ist. Diese Phase taucht bei vielen Läufer/innen auf, wenn der „Mann mit dem Hammer“ kommt und die körperliche sowie mentale Leistungsgrenze erreicht ist. Der Erfolg ist dann umso größer, wenn man nicht aufgibt und trotzdem bis in das Ziel läuft. Dies erklärt auch, warum das Prüfen der mentalen Stärke und sich zu beweisen, dass man diese Distanz schaffen kann Hauptgründe sind, um an Marathons teilzunehmen.

Abgelehnt wurden Motive, welche sich nicht auf die Person selbst beziehen, sondern auf das soziale Umfeld der Person. So lehnen die Proband/innen anderen Personen etwas beweisen zu müssen oder nur bei einem Marathon mitzumachen, weil es die Freunde auch tun, ab. Ebenfalls abgelehnt wurde die Präsenz in den Medien und der gesellschaftliche Trend und Stellenwert als Gründe für das Marathonlaufen. Die Medien und der Trend als Ausschlaggeber wurden zwar abgelehnt, was allerdings nicht bedeutet, dass diese zwei Faktoren absolut keinen Einfluss auf die Marathonläufer/innen haben. Die

Gesellschaft und besonders die Medien beeinflussen Menschen oft enorm, aber ohne dass es ihnen bewusst ist.

Ein Motiv, nämlich „um mein Selbstwertgefühl zu steigern“, fand keine deutliche Zustimmung oder Ablehnung. 33,8% der Proband/innen lehnten dieses Motiv zwar eher ab, jedoch stimmten auch 37,6% der Proband/innen diesem Motiv eher zu. Nur etwa 12% lehnten das Motiv ab und 16,6% gaben an Marathon zu laufen, um ihr Selbstwertgefühl dadurch zu steigern.

Die Proband/innen hatten auch die Möglichkeit eigene Motive zu nennen, welche sie nicht in der Auflistung vorfanden. Hier wurden die Motive „als Trainingszweck für Ultramarathons“, „Teamfeeling“, „Selbsterfahrung“ und „um ein Ziel zu haben“ genannt.

Im Vergleich mit den Untersuchungen anderer Forscher, welche sich auch mit den Motiven zur Ausübung des Marathonlaufes beschäftigt haben und in der Einleitung dieser Arbeit bereits vorgestellt wurden, weist diese Studie sowohl Gemeinsamkeiten als auch Differenzen auf. Das Motiv „weil ich die Atmosphäre bei einem Marathonlauf einzigartig finde“, welches in der vorliegenden Studie bei fast 50% der Proband/innen Zustimmung fand, wurde auch in der Untersuchung von Kreitz (1996) an 2280 Marathonläufer/innen beim Hamburg-Marathon gefunden. Auch die Überprüfung der eigenen mentalen Stärke, sich der Herausforderung eines Marathons zu stellen und der Beweis für sich selbst, diese Distanz bewältigen zu können, wurden in dieser Studie als Beweggründe, die 42,195km zu laufen, herausgefunden und konnten bei anderen Studien bestätigt werden (Murray, 1985; zit. n. Kreitz, 1996; Kreitz, 1996). Motive wie „das Selbstwertgefühl steigern“ und „Anerkennung von anderen Menschen erhalten“, welche von Masters, Ogles und Jolton (1993) als Teil der Hauptkategorien ihrer entwickelten Skala MOMS (Motivation for Marathon runners) erfasst wurden, wurden in der vorliegenden Studie nicht als bedeutsam angesehen. Das Motiv „um anderen Personen zu beweisen, dass ich diese Distanz bewältigen kann“ wurde von fast der Hälfte der Proband/innen abgelehnt und auch dem Motiv „um mein Selbstwertgefühl zu steigern“ wurde nicht eindeutig zugestimmt.

5.4.3 Datenreduktion der marathonspezifischen Motive

Wie in Kapitel 5.3.3. bereits erläutert, wurde eine rotierende Komponentenmatrix (Varimax Rotation mit Kaiser-Normalisierung) mit anschließender Reliabilitätsanalyse mit den 13 Items durchgeführt. Dabei kam es zu einer Extraktion von 5 Faktoren mittels Hauptkomponentenanalyse. Die folgenden fünf Motivklassen fassen die einzelnen Motive zusammen:

- Erlebnis
- Selbstwert
- Gesellschaft
- Trend
- Spaß

Tabelle 8 zeigt die finale Zuordnung der Items in 5 Hauptmotive und die Ergebnisse der Reliabilitätsanalyse.

Tab. 8: Faktorenanalyse der marathonspezifischen Motive

Hauptmotiv	Items
Erlebnis (Cronb-Alpha = 0,655)	„..um etwas Außergewöhnliches und Abenteuerliches zu erleben.“
	„..um mich der Herausforderung „Mythos Marathon“ zu stellen.“
	„..weil ich gerne etwas Neues ausprobiere.“
	„..weil ich die Atmosphäre bei einem Marathonlauf einzigartig finde.“
Selbstwert (Cronb-Alpha = 0,699)	„..um mein Selbstwertgefühl zu steigern.“
	„..um meine mentale Stärke zu prüfen und zu verbessern.“
	„..um mir selbst zu beweisen, dass ich diese Distanz bewältigen kann.“
Gesellschaft (Cronb-Alpha = 0,788)	„..weil es in der Gesellschaft einen hohen Stellenwert hat.“
	„..um anderen Personen zu beweisen, dass ich diese Distanz bewältigen kann.“
Trend (Cronb-Alpha = 0,635)	„..weil es gerade im Trend liegt.“
	„..weil meine Freunde auch Marathon laufen.“
	„..weil Marathonveranstaltungen in den Medien sind.“
Spaß²	„..weil mir diese Distanz Spaß bereitet.“

² Der Cronb-Alpha Wert entfällt hier, da ein einzelnes Item nicht mit anderen Items korrelieren kann und die Reliabilität somit nicht berechnet werden kann.

6 Hypothesenüberprüfung

Im folgenden Abschnitt werden die in Kapitel 4.3. aufgestellten Hypothesen der Arbeit überprüft. Die Ergebnisse dieser Hypothesenüberprüfung sind mit einem Rahmen um den jeweiligen Absatz versehen.

6.1 Prüfung der Haupthypothesen

Nullhypothese 1:

Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Alter und der Motive zur Ausübung des Langstreckenlaufes.

Im Kapitel 5.1.2. wurde bereits die Altersaufteilung in drei Gruppen besprochen. Zur Veranschaulichung ist diese in Tabelle 9 nochmals dargestellt.

Tab. 9: Aufteilung der Proband/innen in Altersgruppen (n=273)

Gruppe	absolute Häufigkeit	relative Häufigkeit (%)
1 (0-29 Jahre)	100	36,6
2 (30-40 Jahre)	92	33,7
3 (>40 Jahre)	81	29,7

Um zu überprüfen, ob ein Zusammenhang zwischen dem Alter der Proband/innen und der sportartspezifischen Motive besteht, wurde der Spearman-Test angewandt. Die Ergebnisse sind in Tabelle 10 dargestellt.

Tab. 10: Hypothesenüberprüfung – Haupthypothese 1 (n=273)

Korrelation des Alters mit dem Faktor	Signifikanz (2-seitig)	Korrelationskoeffizient nach Spearman
Sozialmotiv	0,571	0,034
Figur/Aussehen	0,009*	0,158
Spaß/Ausgleich	0,711	0,023
Fitness/Gesundheit	0,260	-0,068

Wettkampf	0,001*	-0,208
Leistung	0,601	0,032
Verfügbarkeit	0,070	0,110

Anhand der Werte der obigen Tabelle ist sichtbar, dass zwei Motive ein signifikantes Ergebnis aufweisen. Das Motiv „Figur/Aussehen“ ($p=0,009$) hat mit einem Korrelationswert von $r = 0,158$ einen positiven, aber sehr geringen Zusammenhang mit dem Alter. So wird mit steigendem Alter das Motiv „Figur/Aussehen“ leicht bedeutsamer.

Das Motiv „Wettkampf“ ($p=0,001$) korreliert negativ mit dem Alter. Mit steigendem Alter der Proband/innen nimmt also die Bedeutsamkeit des Wettkampf-Motives ab. Der Korrelationswert $r = -0,208$ weist auf einen geringen Zusammenhang hin.

Interessant erscheint auch, dass es keinen Zusammenhang zwischen dem Alter und dem Leistungsmotiv gibt, beziehungsweise dieses nicht mit dem Alter an Bedeutung verliert. Keine Bestätigung findet auch die Hypothese, dass das Gesundheitsmotiv mit dem Alter zunimmt. Diese Korrelation wurde angenommen, da ältere Menschen meist mehr Krankheiten aufweisen und mehr um ihre Gesundheit besorgt sind als jüngere Menschen. Die jüngere Generation ist allerdings genauso sehr um ihre Gesundheit bemüht und möchte fit bleiben. Dies wird auch dadurch bestätigt, dass mehr als 98 Prozent der Proband/innen den Motiven „um mich fit zu halten“ und „um Gutes für meine Gesundheit zu tun“ zustimmten.

Demnach wird die Nullhypothese (H_0) verworfen und die Alternativhypothese (H_1) angenommen:

Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Alter und der Motive zur Ausübung des Langstreckenlaufes. Das Motiv „Figur/Aussehen“ gewinnt mit zunehmendem Alter an Bedeutung, das Motiv „Wettkampf“ verliert mit zunehmendem Alter an Wichtigkeit.

Nullhypothese 2:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen hinsichtlich der Motive zur Ausübung des Langstreckenlaufes.

Bevor die signifikanten Unterschiede mittels Inferenzstatistik errechnet wurden, wurde zuerst die deskriptive Statistik zur Veranschaulichung der möglichen Unterschiede zwischen den Geschlechtern in Bezug auf die Motive zur Ausübung des Laufsports herangezogen. Tabelle 11 zeigt die jeweilige mittlere Zustimmung der beiden Geschlechter hinsichtlich der Motivklassen. Die Antwortmöglichkeiten wurden dazu numerisch codiert:

1= lehne ab, 2 = lehne eher ab, 3 = stimme eher zu, 4 = stimme zu

Tab. 11: Deskriptive Statistik – Haupthypothese 2 (n=273)

Motiv	Geschlecht	Mittelwert	Standardabweichung
Sozialmotiv	männlich	2,1416	0,71946
	weiblich	2,2200	0,68928
Figur/Aussehen	männlich	2,5973	0,81828
	weiblich	2,8500	0,69369
Spaß/Ausgleich	männlich	3,6023	0,42040
	weiblich	3,7480	0,30960
Fitness/Gesundheit	männlich	3,7399	0,35083
	weiblich	3,8300	0,30542
Wettkampf	männlich	2,9942	0,86096
	weiblich	2,9650	0,91909
Leistung	männlich	2,3728	0,81484
	weiblich	2,5253	0,84326
Verfügbarkeit	männlich	3,2524	0,61726
	weiblich	3,4167	0,55933

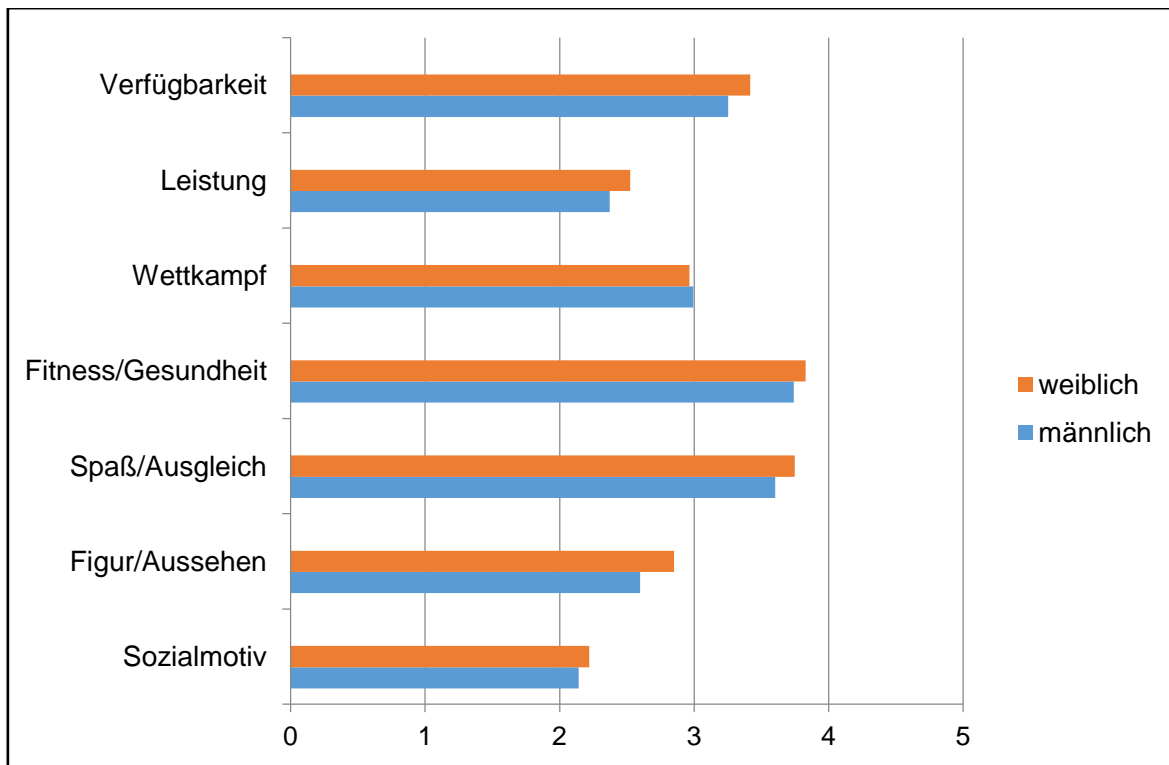


Abb. 15: Geschlechtervergleich – Haupthypothese 2 (n=273)

Der t-Test für unabhängige Stichproben ergab einen Unterschied zwischen der Geschlechtern hinsichtlich der Motive „Figur/Aussehen“ ($p = 0,007$) „Spaß/Ausgleich“ ($p = 0,001$), „Fitness/Gesundheit“ ($p = 0,027$) und „Verfügbarkeit“ ($p = 0,029$).

Wenn man die Mittelwerte dieser Hauptmotive in Tabelle 10 nochmals betrachtet, so ist ersichtlich, dass bei den weiblichen Personen die Motive „Verfügbarkeit“, „Figur/Aussehen“ sowie „Spaß/Ausgleich“ eine größere Rolle bei der Ausübung des Langstreckenlaufes spielen als bei den männlichen Personen. Generell sind die Mittelwerte bei den weiblichen Probanden höher als bei den männlichen, was bedeutet, dass die Frauen 6 von 7 Motivklassen höhere Zustimmung beziehungsweise weniger Ablehnung geben. Einzige Ausnahme ist das Motiv „Wettkampf, welches den Männern mit einer mittleren Zustimmung von 2,99 wichtiger ist als den Frauen mit einem minimal geringeren Mittelwert von 2,97. Diese geschlechtlichen Unterschiede wurden auch in der Trendforschung im Sport gefunden, welche erhob, dass Frauen in den Themenfeldern Gesundheit und Fitness dominieren, jedoch die Dominanz von Männern im Wettkampfsport bestehen bleibt. Das Fitnessmotiv ist bei Frauen und auch bei älteren Menschen deshalb so gut vertreten, da viele Fitnessangebote „Antiaging“ versprechen (Wopp, 2006). Auch Weiß, Russo und Norden (Weiß, 1997), die 1991 eine repräsentative Umfrage an 1000 Österreicher/innen ab dem 14. Lebensjahr durchführten, fanden heraus, dass das Wettkampfmotiv besonders häufig von den Sportlerinnen abgelehnt wurde.

Da sich durch den t-Test geschlechterspezifische Unterschiede hinsichtlich der laufsportspezifischen Motive „Figur/Aussehen“, „Spaß/Ausgleich“, „Verfügbarkeit“ und „Fitness/Gesundheit“ mit einer resultierenden größeren Zustimmung der weiblichen Studienteilnehmer ergaben, wird die Nullhypothese verworfen:

Es gibt einen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen hinsichtlich der Motive zur Ausübung des Langstreckenlaufes.

Nullhypothese 3:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen den Geschlechtern bezüglich der marathonspezifischen Motive.

Bevor die signifikanten Unterschiede durch den t-Test errechnet wurden, wurde auch hier zuerst wieder die deskriptive Statistik zur Veranschaulichung der möglichen Unterschiede zwischen den Geschlechtern in Bezug auf die marathonspezifischen Motive verwendet.

Tab. 12: Deskriptive Statistik – Haupthypothese 3 (n=157)

Motiv	Geschlecht	Mittelwert	Standardabweichung
Erlebnis	männlich	2,9587	0,62120
	weiblich	3,2619	0,70268
Selbstwert	männlich	2,9275	0,72921
	weiblich	3,2302	0,62247
Trend	männlich	1,6116	0,54955
	weiblich	1,6349	0,57880
Gesellschaft	männlich	1,8348	0,73366
	weiblich	1,7976	0,80440
Spaß	männlich	3,01	0,853
	weiblich	3,07	0,867

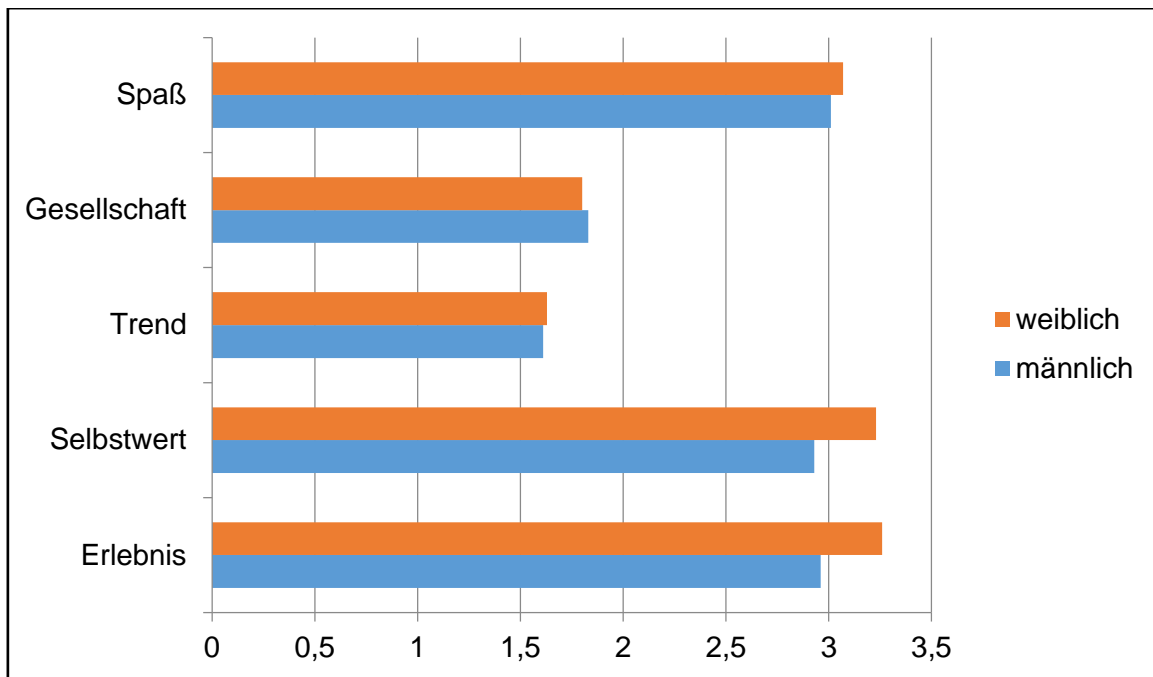


Abb. 16: Geschlechtervergleich – Haupthypothese 3 (n=157)

Anhand der Abbildung ist ersichtlich, dass beide Geschlechter dem Motiv „Spaß“ eher zustimmen und die Motive „Gesellschaft“ und „Trend“ gleichermaßen stark ablehnen.

Der t-Test für unabhängige Stichproben ergab bei zwei Hauptmotiven, nämlich dem Motiv „Erlebnis“ ($p=0,01$) und dem Motiv „Selbstwert“ ($p=0,018$). Es besteht also ein Unterschied zwischen Männern und Frauen, was diese Motive angeht. Bezieht man nun die errechneten Mittelwerte mit ein, so lässt sich erkennen, dass sowohl der Faktor „Selbstwert“ als auch der Faktor „Erlebnis“ beim Laufen eines Marathons bei den Frauen eine größere Rolle spielt als bei den Männern.

Somit kann die Nullhypothese verworfen und die Alternativhypothese angenommen werden:

Es gibt einen signifikanten Unterschied zwischen den Geschlechtern bezüglich der marathonspezifischen Motive. Die Motive „Erlebnis“ und „Selbstwert“ finden stärkeren Zuspruch bei den weiblichen Probanden.

Nullhypothese 4:

Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Alter und den marathonspezifischen Motiven.

Zur Überprüfung eines etwaigen Zusammenhanges zwischen dem Alter der Proband/innen und den marathonspezifischen Motiven wurde der Pearson-Test herangezogen. Die Ergebnisse dieser Überprüfung sind in Tabelle 13 ersichtlich.

Tab. 13: Hypothesenüberprüfung – Haupthypothese 4 (n=157)

Korrelation des Alters mit dem Faktor	Signifikanz (2-seitig)	Korrelationskoeffizient nach Pearson
Erlebnis	0,159	-0,113
Selbstwert	0,334	-0,078
Trend	0,123	0,123
Gesellschaft	0,560	-0,047
Spaß	0,824	0,018

Da die Überprüfung keine signifikanten Ergebnisse hervorbrachte, kann die Nullhypothese bestätigt werden. Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Alter und den marathonspezifischen Motiven.

Nullhypothese 5:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Marathonläufer/innen und Nicht-Marathonläufer/innen bezüglich der Motive zur Ausübung des Langstreckenlaufes.

Im folgenden Abschnitt wird der Frage nachgegangen, ob es einen Unterschied zwischen Marathonläufer/innen und Nicht-Marathonläufer/innen bezüglich der laufspezifischen Motive gibt. Dazu wurde die Stichprobe in 2 Gruppen aufgeteilt: Gruppe 1 setzt sich aus den 157 Marathonläufer/innen zusammen. Gruppe 2 beinhaltet alle Proband/innen, die noch keinen Marathon gelaufen sind (116 Personen).

Tab. 14: Deskriptive Statistik – Haupthypothese 5 (n=273)

Motiv	Gruppe	Mittelwert	Standardabweichung
Sozialmotiv	Marathonläufer/innen	2,2086	0,67395
	Nicht-Marathonläufer/innen	2,1185	0,75214
Figur/Aussehen	Marathonläufer/innen	2,6900	0,77636

	Nicht-Marathonläufer/innen	2,6897	0,79579
Spaß/Ausgleich	Marathonläufer/innen	3,6420	0,40512
	Nicht-Marathonläufer/innen	3,6741	0,36787
Fitness/Gesundheit	Marathonläufer/innen	3,7357	0,35383
	Nicht-Marathonläufer/innen	3,8233	0,30755
Wettkampf	Marathonläufer/innen	3,0669	0,77851
	Nicht-Marathonläufer/innen	2,8707	0,99591
Leistung	Marathonläufer/innen	2,4968	0,81747
	Nicht-Marathonläufer/innen	2,3348	0,83435
Verfügbarkeit	Marathonläufer/innen	3,3206	0,58821
	Nicht-Marathonläufer/innen	3,3017	0,62008

Tabelle 14 zeigt, dass sich die Gruppe der Marathonläufer/innen und die Gruppe der Nicht-Marathonläufer/innen hinsichtlich ihrer Motive zur Ausübung des Langstreckenlaufes kaum unterscheiden. Der t-Test für unabhängige Stichproben ergab nur bei der Motivklasse „Fitness/Gesundheit“ einen signifikanten Unterschied ($p=0,03$). Demnach ist bei jenen Personen, die nicht Marathon laufen, das Fitness- und Gesundheitsmotiv stärker ausgeprägt als bei Personen, die Marathon laufen.

Daraus resultiert, dass die Nullhypothese verworfen wird und die Alternativhypothese angenommen wird:

Es gibt einen signifikanten Unterschied zwischen Marathonläufer/innen und Nicht-Marathonläuferinnen bezüglich der Motive zur Ausübung des Langstreckenlaufes. Langstreckenläufer/innen, die nicht Marathon laufen, ist das Fitness- und Gesundheitsmotiv wichtiger als Personen, die Marathon laufen.

6.2 Prüfung der Nebenhypothesen

Im folgenden Kapitel werden die im Zuge der Studie aufgestellten Nebenhypothesen statistisch überprüft und die daraus resultierenden Ergebnisse präsentiert.

Nullhypothese 1:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die Trainingszeit in der Woche.

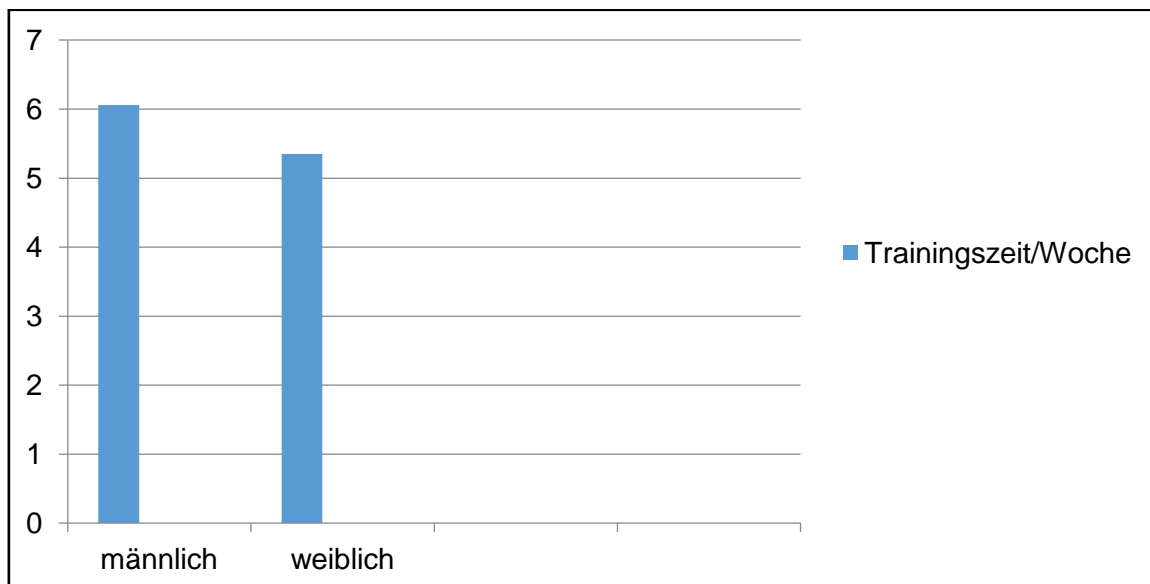


Abb. 17: Hypothesenüberprüfung – Nebenhypothese 1 (n=273)

Die männlichen Probanden weisen mit einem Trainingsumfang von durchschnittlich 6,05 Stunden pro Woche im Vergleich zu den weiblichen Probanden mit 5,53 Stunden pro Woche einen etwas höheren Trainingsumfang auf, wie in Abbildung 17 zu erkennen ist.

Der t-Test ist allerdings nicht signifikant ($p=0,065$), weshalb die Nullhypothese beibehalten wird:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die Trainingszeit in der Woche.

Nullhypothese 2:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die Häufigkeit der Teilnahme an Wettkämpfen.

Bei der Frage, wie häufig die Proband/innen an Wettkämpfen teilnehmen, konnten diese zwischen 5 Antwortmöglichkeiten auswählen. Diese wurden zur Hypothesenüberprüfung in numerische Zahlen umcodiert:

Alle paar Jahre = 1

1 Mal im Jahr = 2

Alle paar Monate = 3

1 Mal im Monat = 4

Öfters = 5

Abbildung 18 zeigt die Wettkampfteilnahme der beiden Geschlechter im Vergleich (Angaben in Prozentzahlen).

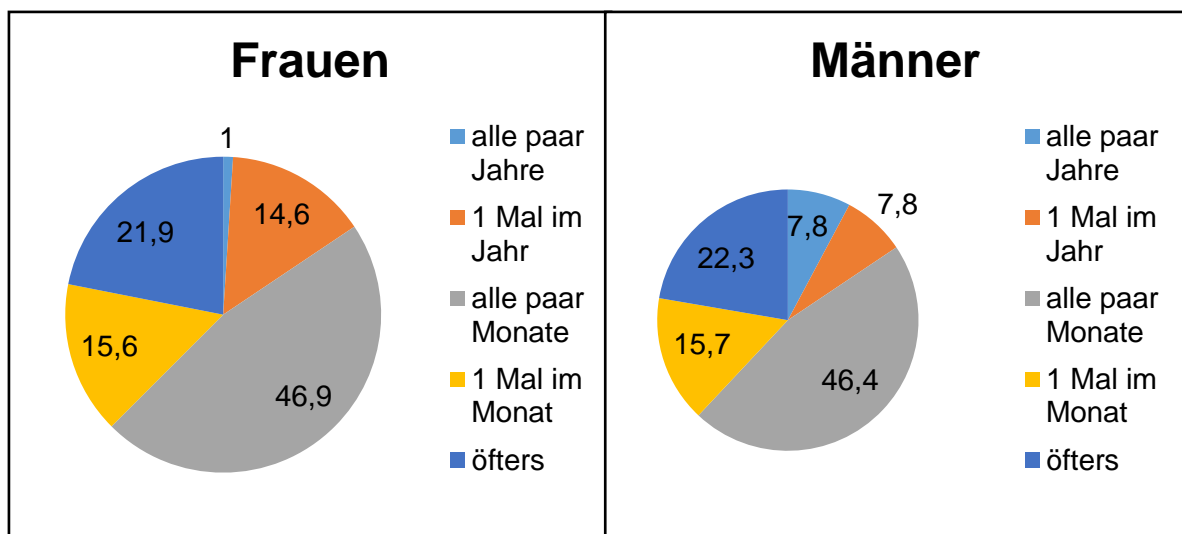


Abb. 18: Hypothesenüberprüfung – Nebenhypothese 2 (n=273)

Wie aus den beiden Kreisdiagrammen zu erkennen ist, nehmen sowohl knapp die Hälfte der männlichen als auch der weiblichen Probanden im Schnitt alle paar Monate an Wettkämpfen teil. Über 20 Prozent der beiden Geschlechter bestreiten sogar öfter als einmal im Monat Wettkämpfe. Der Mann Whitney U-Test bestätigt, dass es keinen signifikanten Unterschied ($p=0,926$) zwischen den Geschlechtern gibt.

Folglich kann die Nullhypothese beibehalten werden:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die Häufigkeit der Teilnahme an Wettkämpfen.

Nullhypothese 3:

Es gibt keinen Zusammenhang zwischen dem Alter und der aufgewendeten Trainingszeit in der Woche.

Um festzustellen, ob es einen Zusammenhang zwischen dem Alter und der wöchentlichen Trainingszeit gibt, wurde der Korrelationstest nach Pearson durchgeführt. Dieser zeigte einen signifikanten Zusammenhang der beiden Faktoren mit einem Korrelationskoeffizienten von $r = -0,124$ an. Resultierend besteht eine sehr geringe negative Korrelation zwischen dem Alter und der Trainingszeit. Je älter die Proband/innen sind, desto weniger Zeit wenden sie für das wöchentliche Lauftraining auf.

Die Nullhypothese wird daher verworfen und die Alternativhypothese angenommen:

Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Alter und der aufgewendeten Trainingszeit in der Woche. Die Trainingszeit nimmt mit zunehmendem Alter leicht ab.

Nullhypothese 4:

Es gibt keinen Zusammenhang zwischen dem Alter und der Häufigkeit der Teilnahme an Wettkämpfen.

Diese Zusammenhangshypothese wurde wieder mit dem Korrelationstest nach Spearman überprüft. Mit einem p-Wert von 0,001 besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und der Häufigkeit der Wettkampfteilnahme. Da der Korrelationskoeffizient $r = -0,205$ negativ ist, besteht eine geringe negative Korrelation. Das bedeutet, dass mit einer Zunahme des Alters eine leichte Abnahme der Häufigkeit der Teilnahme an Wettkämpfen einhergeht. In diesem Fall wird die Alternativhypothese angenommen.

Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Alter und der Häufigkeit der Teilnahme an Wettkämpfen. Mit zunehmendem Alter nimmt die Wettkampfhäufigkeit leicht ab.

Nullhypothese 5:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied der Geschlechter hinsichtlich des Alters beim ersten Marathonlauf.

Um zu überprüfen, ob sich Männer und Frauen beim Alter ihres ersten Marathonlaufes unterscheiden, wurde der Mann-Whitney-U-Test durchgeführt. Dazu wurden die 5 Antwortmöglichkeiten, zwischen denen die Befragten auswählen konnten, in numerische Zahlen umcodiert:

unter 18 Jahren = 1

18-30 Jahren = 2

31-40 Jahren = 3

über 40 Jahren = 4

Die folgende deskriptive Statistik zeigt das Alter der beiden Geschlechter bei ihrem ersten Marathonlauf (Angaben in Prozentzahlen).

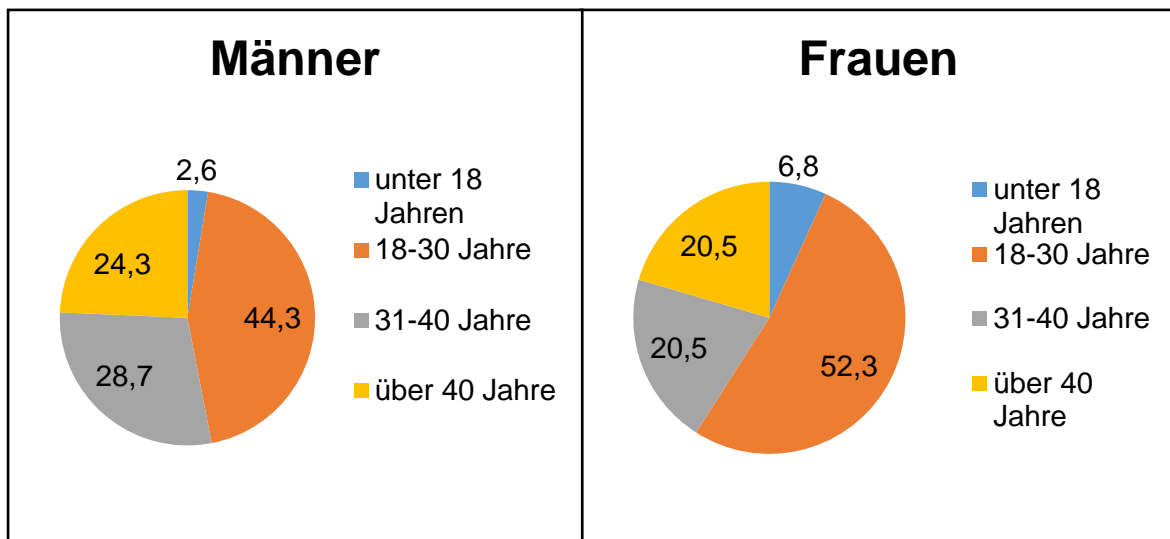


Abb. 19 Hypothesenüberprüfung – Nebenhypothese 5 (n=157)

Bei beiden Geschlechtern war das Alter beim ersten Marathonlauf sehr ähnlich. Zwischen 18 und 30 Jahren nahmen etwa die Hälfte der Proband/innen zum ersten Mal an einer solchen Veranstaltung teil. Ein relativ großer Anteil beider Geschlechter lief auch erst mit über 30 Jahren das erste Mal einen Marathon. Unter 18 Jahren gaben nur wenige Proband/innen als Erst-Antrittsalter an. Diese nahezu gleiche Altersaufteilung bestätigte auch der Mann-Whitney-U-Test, welcher kein signifikantes Ergebnis aufwies ($p=0,177$). Deshalb wird die Nullhypothese beibehalten:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied der Geschlechter hinsichtlich des Alters beim ersten Marathonlauf.

Nullhypothese 6:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied der Geschlechter hinsichtlich der Marathonbestzeit.

Zur Überprüfung dieser Hypothese wurden die Antwortmöglichkeiten auf die Frage „Was ist Ihre Bestzeit auf diese Distanz?“ erneut in numerische Zahlen umcodiert:

unter 3 Stunden = 1

3h bis 3:59h = 2

4h bis 4:59h = 3

über 5 Stunden = 4

Die Marathonbestzeit der männlichen als auch der weiblichen Probanden ist in Abbildung 20 graphisch dargestellt (Angaben in Prozentzahlen).

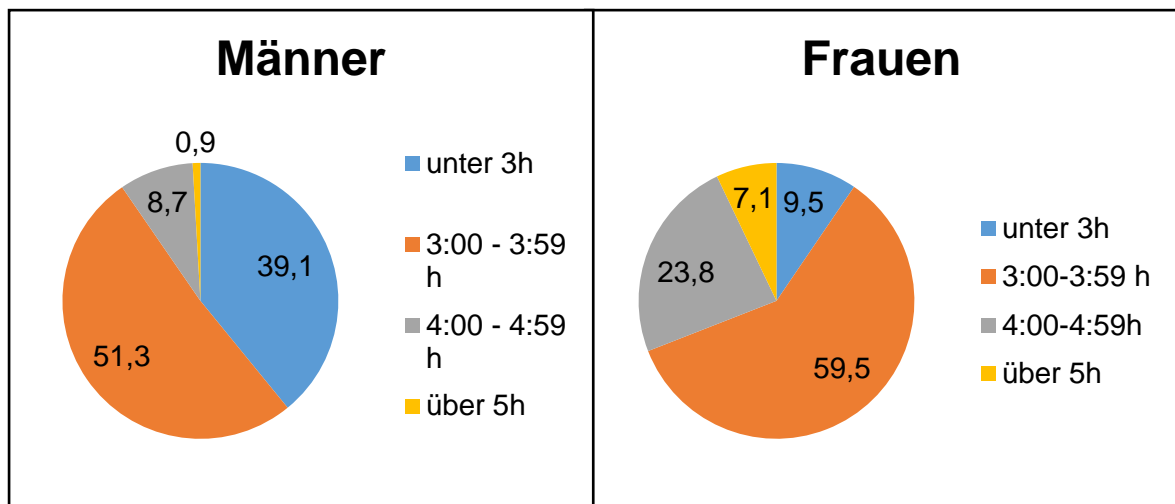


Abb. 20: Hypothesenüberprüfung – Nebenhypothese 6 (n=157)

Wie in Abbildung 20 zu sehen ist, haben mehr als die Hälfte der beiden Geschlechter eine Marathonbestzeit, welche zwischen 3 und 4 Stunden liegt. Auffallend ist allerdings, dass knapp 40 Prozent der Männer die Marathondistanz bereits unter 3 Stunden absolviert haben. Diese Leistung schafften nur knapp 10 Prozent der Frauen. Ersichtlich ist auch, dass mehr Frauen eine Zeit von über 4 oder sogar 5 Stunden angaben, während dies nur ein sehr geringer Anteil der Männer tat. Ein Blick auf die Ergebnisse von Marathonläufen in den USA zeigt ebenfalls, dass Frauen in den Staaten mit durchschnittlich 5:04 h langsamer sind als Männer mit 4:27 h (Steffny, 2006). Vergleicht man die Zeiten mit den Ergebnissen dieser Studie, so ist ersichtlich, dass die Proband/innen schnellere Marathonzeiten aufweisen als ihre amerikanischen Läuferkolleg/innen.

Der geschlechtsspezifische Unterschied erweist sich durch einen p-Wert von 0,000 bei der Durchführung des Mann-Whitney-U-Tests als signifikant, weshalb die Nullhypothese verworfen und die Alternativhypothese angenommen wird.

Es gibt einen signifikanten Unterschied der Geschlechter hinsichtlich der Marathonbestzeit. Die männlichen Studienteilnehmer haben im Mittel eine schnellere Marathon-Bestzeit als die weiblichen Studienteilnehmer.

Nullhypothese 7:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied der Geschlechter in Bezug auf die Häufigkeit der Teilnahme an Marathonläufen.

Die Proband/innen konnten bei der Frage nach der Häufigkeit ihrer bisherigen Teilnahme an Marathons zwischen 1 Mal (=1), 2 bis 5 Mal (=2), 6 bis 10 Mal (=3) und Öfter (=4) auswählen. Der Geschlechtervergleich ist in der folgenden Abbildung dargestellt (Angaben in Prozentzahlen).

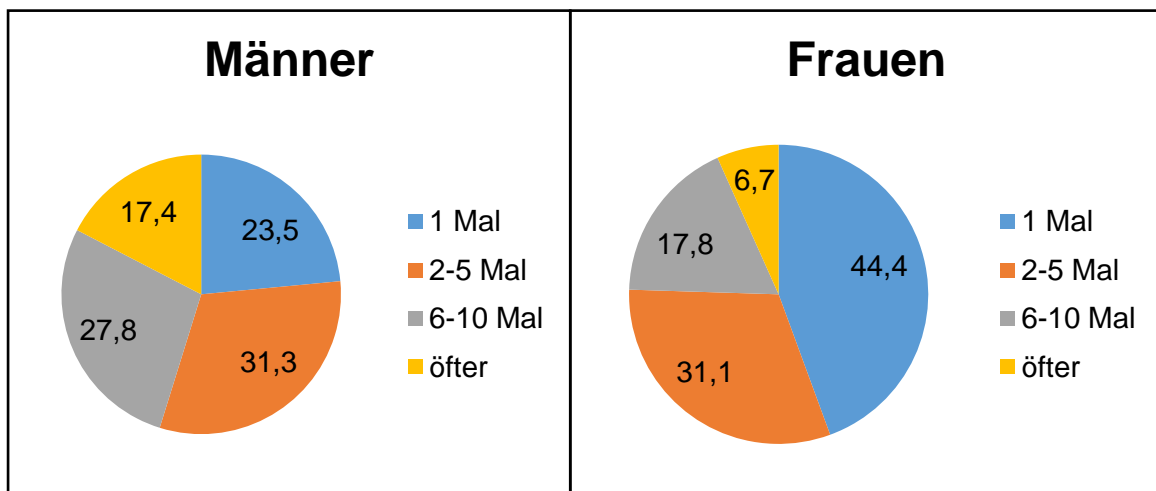


Abb. 21: Hypothesenüberprüfung – Nebenhypothese 7 (n=157)

Die obigen Grafiken zeigen, dass fast die Hälfte der Läuferinnen erst einmal an einem Marathon teilgenommen hat. Bei den Läufern haben hingegen fast 30 Prozent bereits 6 - 10 Mal einen Marathon bestritten und fast 20 Prozent sind bereits mehr als 10 Mal einen Marathon gelaufen. Dies schafften nur knapp 7 Prozent der Frauen. Durch die Überprüfung mit dem Mann-Whitney-U-Test stellte sich heraus, dass dieser Unterschied mit einem p-Wert von 0,004 als signifikant angesehen werden kann (p=0,003).

Dadurch wird die Nullhypothese verworfen und die Alternativhypothese angenommen:

Es gibt einen signifikanten Unterschied der Geschlechter in Bezug auf die Häufigkeit der Teilnahme an Marathonläufen. Die männlichen Probanden nahmen bisher öfter an Marathonläufen teil als die weiblichen Probanden.

Nullhypothese 8:

Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Alter und der Marathonbestzeit.

Um diese Hypothese zu überprüfen, wurde der Korrelationstest nach Pearson verwendet. Dieser ergab mit einem p-Wert von 0,772 kein signifikantes Ergebnis, wonach die Nullhypothese beibehalten wird.

Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Alter und der Marathonbestzeit

Nullhypothese 9:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Marathonläufer/innen und Nicht-Marathonläufer/innen hinsichtlich der aufgewendeten Zeit (Stunden/Woche) für das Laufen.

Die folgende Grafik zeigt die Stundenanzahl, welche Marathonläufer/innen im Vergleich zu Nicht-Marathonläufer/innen durchschnittlich für das Laufen aufwenden.

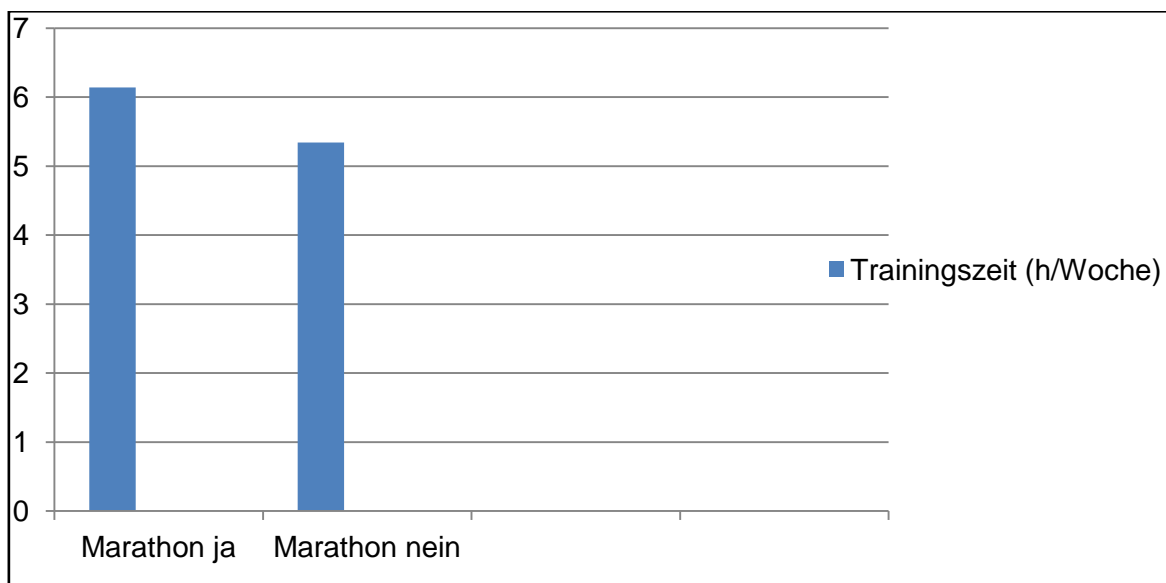


Abb. 22: Deskriptive Statistik – Nebenhypothese 9 (n=273)

Proband/innen, die Marathon laufen, wenden mit 6,14 Stunden pro Woche durchschnittlich mehr Zeit für das Laufen auf als Nicht-Marathonläufer/innen. Diese

widmen im Mittel 5,34 Stunden pro Woche dem Laufsport. Dieser Unterschied ist von einem trainingswissenschaftlichen Standpunkt aus gesehen logisch, da Läufer/innen, welche für längere Distanzen trainieren, auch einen größeren Trainingsumfang haben. Dieser Unterschied kann durch einen beim t-Test für unabhängige Stichproben ermittelten p-Wert von 0,039 als signifikant erachtet werden. Die Alternativhypothese wird somit angenommen.

Es gibt einen signifikanten Unterschied zwischen Marathonläufer/innen und Nicht-Marathonläufer/innen hinsichtlich der aufgewendeten Zeit (Stunden/Woche) für das Laufen. Marathonläufer/innen wenden durchschnittlich mehr Zeit für das Laufen auf als Nicht-Marathonläufer/innen.

7 Zusammenfassung

Der erste Teil der Umfrage holte soziographische Daten zu den Proband/innen ein. Von den 273 Befragten waren 63,4% männlich (173 Probanden) und 36,6% weiblich (100 Probandinnen). Das Alter der Proband/innen reichte von 17 Jahren bis 77 Jahren, was eine große Altersspanne von 60 Jahren ergibt. Für die Auswertung des Alters wurden drei etwa gleichgroße Gruppen (Gruppe 1 = 0-29 Jahre, Gruppe 2 = 30-44 Jahre, Gruppe 3 = >45 Jahre) gebildet. Was die höchste abgeschlossene Ausbildung anbelangt, so waren Personen, welche ein Studium abgeschlossen haben, mit 37,7% am stärksten vertreten. Ein fast genauso großer Teil der Befragten (33%) gab die Matura als ihre höchste abgeschlossene Ausbildung an. Beinahe 72% der Studienteilnehmer/innen arbeiten Vollzeit.

Im Zuge der Umfrage wurden auch laufsportspezifische Daten der Proband/innen erhoben. Die Studienteilnehmer/innen wurden gefragt, wann sie mit dem Laufsport begonnen haben. Das Durchschnittsalter lag hier bei 22,04 Jahren. Besonders viele Nennungen erzielte das Alter zwischen 10 und 30 Jahren. Von den 273 Befragten gaben 48,4% an, den Laufsport als Gesundheitssport und 50,5% als Leistungssport auszuüben. Lediglich 1,1% der Befragten sind Berufs- beziehungsweise Profisportler. Knapp die Hälfte der Proband/innen laufen 3 bis 4 Mal pro Woche, 34,1% der Proband/innen gehen nach ihren Angaben 5 Mal pro Woche oder öfter laufen. Der durchschnittliche wöchentliche Zeitaufwand dafür beträgt im Mittel 5,8 Stunden. Ein Geschlechtervergleich ergab keinen signifikanten Unterschied in Bezug auf die Trainingszeit in der Woche. Es gibt allerdings einen Zusammenhang zwischen dem Alter und der aufgewendeten Trainingszeit in der Woche. Die Trainingszeit nimmt mit zunehmendem Alter leicht ab.

Mit 73,6% sind der Großteil der Proband/innen Mitglied in einem Laufverein. Und auch 96% der Befragten gaben an, schon einmal an einem Wettkampf teilgenommen zu haben. Von diesen 96% nehmen 44,7% alle paar Monate an Wettkämpfen teil. Der hohe Anteil an Vereinsmitgliedern und Wettkampfläufer/innen kann unter anderem darauf zurückgeführt werden, dass die vorliegende Umfrage hauptsächlich an österreichische Laufvereine ausgesendet wurde. Ein Geschlechtervergleich ergab keinen signifikanten Unterschied in Bezug auf die Häufigkeit der Teilnahme an Wettkämpfen. Dafür wurde ein Zusammenhang zwischen dem Alter und der Häufigkeit der Teilnahme an Wettkämpfen festgestellt. Mit zunehmendem Alter nimmt die Wettkampfhäufigkeit leicht ab.

Was das Interesse an Spitzenwettkämpfen betrifft, so gaben nur 19% der Befragten an, dass sie keine Spitzenwettkämpfe verfolgen. Internationale Laufveranstaltungen werden

von 42,5% mitverfolgt, an nationalen Wettkämpfen zeigen 15,4% der Befragten ein Interesse.

Eine wichtige Komponente der Arbeit war das Erheben der sportartspezifischen Motive im Langstreckenlauf. Die Befragten konnten bei jedem der 25 Motive zwischen den vier Antwortmöglichkeiten 1 „lehne ab“, 2 „lehne eher ab“, 3 „stimme eher zu“ und 4 „stimme zu“ auswählen.

Das Motiv „um mich fit zu halten“ erreichte mit 86,4% die meisten „stimme zu“ Antworten, gefolgt von dem Motiv „weil ich mich gerne an der frischen Luft bewege“ mit 82,4% der Stimmen und dem Motiv „als Ausgleich“ mit 79,5% Zustimmung. Das Spaß- und das Gesundheitsmotiv spielen eine ebenso bedeutende Rolle wie das Fitnessmotiv. 77,7% der Befragten stimmten auch dem Motiv „um meine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern“ zu. Erwähnenswert erscheint auch, dass 78% der Proband/innen den Laufsport ausüben, „weil man überall trainieren kann“. Beweggründe, die von den Proband/innen selbst genannt wurden, waren „da der Trainingsfortschritt schnell wahrnehmbar ist“, „aus Umweltgründen: zur Arbeit laufen statt mit dem Auto“, „weil es Zeit für mich ist“ und „Stressabbau“.

Auf eine sehr starke Ablehnung stieß mit 79,1% der Befragten hingegen das Motiv „weil es mir mein Arzt empfohlen hat“. Auch die Motive „um abzunehmen“ mit 44% der Stimmen und „um mich mehr in die Gesellschaft zu integrieren“ mit 39,9% der Proband/innen wurden abgelehnt. Motive wie „weil meine Freunde auch laufen“ und „um neue Bekanntschaften zu schließen“ wurden von mehr als der Hälfte der Studienteilnehmer/innen ebenfalls mit „lehne ab“ oder „lehne eher ab“ Antworten versehen.

Es gab auch Motive, bei denen die Proband/innen sehr unterschiedliche Antworten auswählten. So fanden die Motive „um dem Altern entgegenzuwirken“, „um mit Freunden zusammen zu sein“, „weil diese Sportart körperlich anstrengender ist als andere Sportarten“ und „weil diese Sportart mental sehr fordernd ist“ gleichermaßen Zustimmung wie Ablehnung. Auch das Motiv „um mich mit anderen im Wettkampf zu messen“ gehört dieser Gruppe an.

Einen ebenso wichtigen Teil der Umfrage stellten die marathonspezifischen Fragen dar. Von den 273 Proband/innen gaben 57,5% an, schon einmal an einem Marathon teilgenommen zu haben. Etwa ein Drittel der Marathonläufer/innen hat bereits zwischen 2 und 5 Mal einen Marathon bestritten. Dabei nahmen die männlichen Probanden bisher öfter an Marathonläufen teil als die weiblichen Probanden.

Das Alter, mit dem die Proband/innen zum ersten Mal an der Startlinie eines Marathonlaufes standen, lag bei fast 50% der Teilnehmer/innen zwischen 18 und 30 Jahren. Die Bestzeit auf die 42,195 km lange Distanz liegt bei 53,5% der Proband/innen zwischen 3 und 4 Stunden. Beachtlich ist auch, dass 31,2% der Befragten diese Distanz bereits unter 3 Stunden bewältigt haben. Ein Geschlechtervergleich zeigte, dass die männlichen Studienteilnehmer im Mittel eine schnellere Marathon-Bestzeit als die weiblichen Studienteilnehmer aufweisen. Kein signifikanter Zusammenhang konnte hingegen zwischen dem Alter und der Marathonbestzeit gefunden werden.

Die Motive, welche die Marathonläufer/innen der Stichprobe dazu bewegen Marathon zu laufen, sind vorwiegend Motive, welche sich auf den/die Läufer/in selbst oder die Disziplin „Marathon“ beziehen. So spielen die Atmosphäre bei einem Marathonlauf, die Außergewöhnlichkeit einer solchen Veranstaltung und dieser speziellen Distanz von 42,195km ebenso eine Rolle, wie der durch die Geschichte entstandene „Mythos Marathon“. Persönliche Beweggründe sind das Ausloten und Prüfen der mentalen Stärke, sich zu beweisen, dass man diese Distanz schaffen kann, der Spaß an dieser Distanz und das Verlangen etwas Neues zu versuchen. Die Proband/innen lehnten die Präsenz in den Medien oder den gesellschaftlichen Trend und Stellenwert als Gründe für das Marathonlaufen ab, genauso wie anderen Personen etwas beweisen zu müssen oder nur bei einem Marathon mitzumachen, weil es die Freunde auch tun. Ein Motiv, nämlich „um mein Selbstwertgefühl zu steigern“, fand weder eine deutliche Zustimmung noch eine klare Ablehnung. 33,8% der Proband/innen lehnten dieses Motiv zwar eher ab, jedoch stimmten auch 37,6% der Proband/innen bei diesem Motiv eher zu. Motive, die von den Befragten zusätzlich genannte wurden, waren „als Trainingszweck für Ultramarathons“, „Teamfeeling“, „Selbsterfahrung“ und „um ein Ziel zu haben“.

Zur Überprüfung von alters- und geschlechtsspezifischen Unterschieden oder Zusammenhängen, sowie von Unterschieden zwischen Marathon- und Nichtmarathonläufer/innen wurden die 25 einzelnen laufspezifischen Motive mittels Faktorenanalyse in Kategorien zusammengefasst. Dadurch entstanden die sieben Motivklassen „Sozialmotiv“, „Figur/Aussehen“, „Spaß/Ausgleich“, „Fitness/Gesundheit“, „Wettkampf“, „Leistung“ und „Verfügbarkeit“.

Die marathonspezifischen Motive wurden ebenfalls einer Datenreduktion unterzogen. Hierbei ergab die Faktorenanalyse die 5 Kategorien „Erlebnis“, „Selbstwert“, „Gesellschaft“, „Trend“ und „Spaß“.

Hinsichtlich der Motive zur Ausübung des Langstreckenlaufes ergaben sich bei Alters- und Geschlechtervergleichen einige interessante Ergebnisse.

Es gab einen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Alter und der Motive zur Ausübung des Langstreckenlaufes. Das Motiv „Figur/Aussehen“ gewinnt mit zunehmendem Alter leicht an Bedeutung, das Motiv „Wettkampf“ verliert mit zunehmendem Alter ein wenig an Wichtigkeit.

Ein signifikanter Unterschied ergab sich auch bei den Geschlechtern in Bezug auf die laufsportspezifischen Motive. Bei den weiblichen Personen spielen die Motive „Verfügbarkeit“, „Figur/Aussehen“ sowie „Spaß/Ausgleich“ und „Fitness/Gesundheit“ eine größere Rolle bei der Ausübung des Langstreckenlaufes als bei den männlichen Personen. Generell sind die Mittelwerte bei den weiblichen Probanden höher als bei den männlichen, einzige Ausnahme ist das Wettkampf-Motiv, welches den Männern mit einer mittleren Zustimmung von 2,99 wichtiger ist als den Frauen mit einem minimal geringeren Mittelwert von 2,96.

Bei den marathonspezifischen Motiven wurde ersichtlich, dass beide Geschlechter dem Motiv „Spaß“ eher zustimmten und das Motiv „Gesellschaft/Trend“ gleichermaßen stark ablehnten. Die Motive „Erlebnis“ und „Erlebnis“ hingegen fanden stärkeren Zuspruch bei den weiblichen Probanden. Zwischen dem Alter und den marathonspezifischen Motiven konnte kein signifikanter Zusammenhang entdeckt werden.

Des Weiteren wurde untersucht, ob es Unterschiede zwischen Marathonläufer/innen und Nicht-Marathonläufer/innen bezüglich der Motive zur Ausübung des Langstreckenlaufes gibt. Die statistische Überprüfung mittels t-Test ergab, dass ein signifikanter Unterschied bei einem einzigen Motiv besteht. Personen, welche nicht Marathon laufen, ist das Fitness- und Gesundheitsmotiv wichtiger als Personen, die Marathon laufen. Ein weiterer signifikanter Unterschied ergab sich zwischen Marathonläufer/innen und Nicht-Marathonläufer/innen hinsichtlich der aufgewendeten Zeit (Stunden/Woche) für das Laufen. Marathonläufer/innen wenden mit 6,14 Stunden durchschnittlich mehr Zeit für das Laufen auf als Nicht-Marathonläufer/innen mit 5,34 Stunden.

Die vorliegende Arbeit erfasste die Motive von Läufer/innen zur Ausübung des Laufsportes und beschrieb darüber hinaus, welche Motive Marathonläufer/innen aufweisen, um die Distanz von 42,195km bewältigen zu wollen. Diese Daten wurden Alters- und Geschlechtervergleichen unterzogen, sowie überprüft, ob es Unterschiede zwischen Marathon- und Nichtmarathonläufer/innen hinsichtlich der laufsportspezifischen Motive gibt. Die Ergebnisse können als Ansatzpunkt für weitere Forschungen im Bereich Langstreckenlauf herangezogen werden. So wäre es interessant zu erforschen, ob sich Laufanfänger/innen und ambitionierte Läufer/innen bezüglich ihrer Laufmotive

unterscheiden. Des Weiteren kann untersucht werden, ob sich Vereinsläufer/innen von Nicht-Vereinsläufer/innen unterscheiden.

8 Literaturverzeichnis

- Alfermann, D. & Stoll, O. (2005). *Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Boberski, H. (2004). *Mythos Marathon: Schicksale-Legenden-Höhepunkte. 2500 Jahre Langstreckenlauf*. St. Pölten, Wien, Linz: NP Buchverlag.
- Bortz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler*. Heidelberg: Springer.
- Bühl, A. & Zöfel, P. (2002). *Erweiterte Datenanalyse mit SPSS: Statistik und Data Mining*. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.
- Cachay, K. & Thiel, A. (2000). *Soziologie des Sports. Zur Ausdifferenzierung und Entwicklungsdynamik des Sports der modernen Gesellschaft*. Weinheim, München: Juventa Verlag.
- Curry, T. J. & Weiß, O. (1989). Sport Identity and Motivation for Sport Participation: A Comparison between American College Athletes and Austrian Student Sport Club Members. *Sociology of Sport Journal*, 6(3), 257-268. doi: <http://dx.doi.org/10.1123/ssj.6.3.257>
- Deutsche Enzyklopädie. (2014). Zugriff am 29.12.2016 unter <http://www.enzyklo.de/lokal/40014&page=224>
- Elbe, A. M., Madsen, C. & Midtgaard, J. (2010). A Cross-Cultural Comparison of Motivational Factors in Kenyan and Danish Middle and Long Distance Elite Runners. *Journal of Psychology in Africa* 20(3), 421–428. doi:10.1080/14330237.2010.10820394
- Erdmann, R. (1983). *Motive und Einstellungen im Sport: ein Erklärungsansatz für die Sportpraxis*. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag.
- Fuchs-Heinritz, W. (Hrsg.). (2011). *Lexikon zur Soziologie* (5., neu bearb. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag.
- Gabler, H. (2002). *Motive im Sport: motivationspsychologische Analysen und empirische Studien*. Schorndorf: Hofmann.
- Gerrig, R.J. & Zimbardo, P.G. (2008). *Psychologie* (18., neu bearb. Aufl.). München: Pearson Studium.
- Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln* (2., neu bearb. Aufl.). Berlin: Springer.
- Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (Hrsg.). (2006). *Motivation und Handeln* (3., neu bearb. Aufl.). Heidelberg: Springer.

- Kneidinger, Gerald. (2015, 10. Dezember). 15. Linz Donau Marathon. *Anderthalb Jahrzehnte Erfolgsgeschichte!*. Zugriff am 26.11.2016 unter http://www.linz.at/images/LinzMarathon_2016.pdf
- Kreitz, S. (1996). *Marathon im Lebenslauf: eine empirische Untersuchung*. Berlin: Tischler.
- Laufkalender24.at. Zugriff am 18.11.2016 unter http://www.laufkalender24.at/lk?language=1&page=suchen&mode=list&onmap=0&ls_datum_tp=&ls_such=&ls_typ=L&ls_jahr=2016&ls_land=A&ls_suchen=&ls_distanz=ma&ls_monat=alle&ls_region=&start=1
- Lehnert, K., Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2011). BMZI –Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. *Diagnostica*, 57(3), 146-159. doi: <http://dx.doi.org/10.1026/0012-1924/a000043>
- Masters, K.S., Ogles, B.M. & Jolton, A.J. (1993). The Development of an Instrument to Measure Motivation for Marathon Running: The Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(2), 134-143. doi: 10.1080/02701367.1993.10608790
- Oberank Linz Donau Marathon. (2016). Zugriff am 24.11.2016 unter <https://www.linzmarathon.at/de.html>
- Röthig, P. & Größing, S. (1982). *Sportliches Handeln. Kursbuch für die Sporttheorie in der Schule*. Bad Homburg: Limpert Verlag.
- Röthig, P. & Größing, S. (2007). *Sport und Gesellschaft. Kursbuch Sport 4* (5.Aufl.). Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Salzburg Marathon. (2016). Zugriff am 20.11.2016 unter <http://www.salzburg-marathon.at/de/meta/archiv/ergebnisse/2016>
- Simoneit, F. (2005). *Marathon. Die Herausforderung. Vom Trainingsaufbau bis zum Zielinlauf*. Stuttgart: Pietsch Verlag.
- Sparkasse 3-Länder-Marathon. (2016). Zugriff am 23.11.2016 unter <http://www.sparkasse-3-laender-marathon.at/home/>
- Steffny, H. (2006). *Das große Laufbuch. Alles was man übers Laufen wissen muss*. München: Südwest Verlag.
- Steffny, H. (2016). *Ewige Weltbestenliste Marathon*. Zugriff am 8.11.2016 unter <http://www.herbertsteffny.de/statistik/weltbestenliste.htm>
- Sudeck, G., Lehnert, K., & Conzelmann, A. (2011). Motivbasierte Sporttypen. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 18(1), 1-17. doi: <http://dx.doi.org/10.1026/1612-5010/a000032>
- Vienna City Marathon. (2016). Zugriff am 25.11.2016 unter <http://www.vienna-marathon.com>

- Weiß, O. (Hrsg.). (1997). *Sport. Gesundheit. Gesundheitskultur* (2.Aufl.). Wien, Köln, Weimar: Böhlau.
- Weiß, O. (1999). *Einführung in die Sportsoziologie*. Wien: WUV.
- Wopp, C. (2006). *Handbuch zur Trendforschung im Sport. Welchen Sport betreiben wir morgen?*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Zach, S., Xia, Y., Zeev, A., Arnon, M., Choresh, N. & Tenenbaum, G. (2015). Motivation dimensions for running a marathon: A new model emerging from the Motivation of Marathon Scale (MOMS). *Journal of Sport and Health Science*, 1-9. doi: 10.1016/j.jshs.2015.10.003
- Zeyringer, J. (2006). *Die 11 Gesetze der Motivation im Spitzenfußball*. Zürich: Orell Füssli Verlag AG.
- Zimbardo, P. G. (1995). *Psychologie* (6., neu bearb. Aufl.). Berlin, Heidelberg, New York: Springer.

9 Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen (nach Heckhausen, 1989; zit. n. Gabler, 2002, S. 70)	17
Abb. 2: Verteilung der Geschlechter (n=273)	37
Abb. 3: Alter unterteilt in Gruppen (n=273).....	38
Abb. 4: Höchste abgeschlossene Ausbildung (n=273)	39
Abb. 5: Ausmaß der Erwerbstätigkeit (n=273).....	40
Abb. 6: Niveau der Ausübung des Laufsportes (n=273).....	42
Abb. 7: Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche (n=273)	43
Abb. 8: Mitgliedschaft in Laufvereinen (n=273)	44
Abb. 9: Häufigkeit der Teilnahme an Wettkämpfen (n=262)	45
Abb. 10: Interesse an Spitzenwettkämpfen (n=273).....	46
Abb. 11: Teilnahme an Marathonläufen (n=273)	54
Abb. 12: Häufigkeit der Marathonteilnahme (n=157)	55
Abb. 13: Alter beim ersten Marathonlauf (n=157).....	55
Abb. 14: Marathon-Bestzeit (n=157)	56
Abb. 15: Geschlechtervergleich – Haupthypothese 2 (n=273)	64
Abb. 16: Geschlechtervergleich – Haupthypothese 3 (n=157)	66
Abb. 17: Hypothesenüberprüfung – Nebenhypothese 1 (n=273).....	69
Abb. 18: Hypothesenüberprüfung – Nebenhypothese 2 (n=273).....	70
Abb. 19: Hypothesenüberprüfung – Nebenhypothese 5 (n=157).....	72
Abb. 20: Hypothesenüberprüfung – Nebenhypothese 6 (n=157).....	73
Abb. 21: Hypothesenüberprüfung – Nebenhypothese 7 (n=157).....	74
Abb. 22: Deskriptive Statistik – Nebenhypothese 9 (n=273).....	75

10 Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Körper-, Gesundheits- und Sportbewusstsein der Österreicher/innen.....	19
Tab. 2: Motive im Bereich der Zustimmung (n=273).....	47
Tab. 3: Motive im Bereich der Ablehnung (n=273).....	50
Tab. 4: Sportartspezifische Motive mit Zustimmung und Ablehnung (n=273).....	51
Tab. 5: Faktorenanalyse der laufspezifischen Motive.....	53
Tab. 6: Marathonspezifische Motive im Bereich der Zustimmung (n=157).....	57
Tab. 7: Marathonspezifische Motive im Bereich der Ablehnung (n=157).....	57
Tab. 8: Faktorenanalyse der marathonspezifischen Motive.....	60
Tab. 9: Aufteilung der Proband/innen in Altersgruppen (n=273).....	61
Tab. 10: Hypothesenüberprüfung – Haupthypothese 1 (n=273).....	61
Tab. 11: Deskriptive Statistik – Haupthypothese 2 (n=273).....	63
Tab. 12: Deskriptive Statistik – Haupthypothese 3 (n=157).....	65
Tab. 13: Hypothesenüberprüfung – Haupthypothese 4 (n=157).....	67
Tab. 14: Deskriptive Statistik – Haupthypothese 5 (n=273).....	67

11 Anhang

Fragebogen

Motive zur Ausübung des Langstreckenlaufes und der Spezialdisziplin Marathon

Die folgende Umfrage beschäftigt sich mit den Motiven von Menschen für die Ausübung des Langstreckenlaufes als Breiten- oder Spitzensport.

Die Umfrage dient zur Erhebung von Daten für die Erstellung einer Diplomarbeit an der Universität Wien. Es handelt sich um eine anonyme Umfrage, weshalb persönliche Daten selbstverständlich vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben werden.

Für die Teilnahme an der Umfrage ist Voraussetzung, dass Sie mindestens 2 Mal pro Woche laufen gehen.

Vielen Dank!

Geschlecht:

- weiblich
- männlich

Alter:

_____Jahre

Welche ist Ihre höchste abgeschlossene Ausbildung (Einfachantwort)?

- Hauptschulabschluss
- Lehre
- Berufsbildende Schule ohne Matura
- Meister
- Matura
- Studium
- kein Abschluss
- Sonstiges: _____

Ausmaß der Erwerbstätigkeit:

- Vollzeit
- Teilzeit
- nicht erwerbstätig

Mit wie vielen Jahren haben Sie mit dem Laufsport begonnen?

Wie oft gehen Sie laufen?

- 5 Mal pro Woche oder öfter
- 3 bis 4 Mal pro Woche
- 2 Mal pro Woche
- weniger als 2 Mal pro Woche

Wie viel Zeit wenden Sie durchschnittlich für das Laufen auf? (Stunden/Woche)

Auf welchem Niveau betreiben Sie Laufsport?

- Gesundheitssport
- Leistungssport
- Profisport (Berufssport)

Haben Sie schon einmal an Wettkämpfen teilgenommen?

- Ja
- Nein

Wenn ja, wie oft nehmen Sie an sportlichen Wettkämpfen teil?

- Alle paar Jahre
- 1 Mal im Jahr
- Alle paar Monate
- 1 Mal im Monat
- Öfter

Wenn nein, haben Sie vor in Zukunft einmal an Wettkämpfen teilzunehmen?

Ja

Nein

Wie sind Sie zum Laufsport gekommen?

durch Freunde oder Bekannte

durch Familienmitglieder

durch die Arbeit/Schule

Sonstiges: _____

Sind Sie Mitglied in einem Sportverein?

Ja Nein

Wenn ja, in welchem Verein (Name des Vereins)?

Mit welchen Begriffen assoziieren Sie „Laufen“?

Verfolgen Sie Spitzenwettkämpfe?

Nein

National

International

ausschließlich Großveranstaltungen

Sportartspezifische Motive:

Warum betreiben Sie Langstreckenlauf?

Bitte kreuzen Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen für Sie zutreffen

	Ich laufe, ...	Stimme zu	Stimme eher zu	Lehne eher ab	Lehne ab
1.	... um Gutes für meine Gesundheit zu tun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	... als Ausgleich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	... um mein körperliches Erscheinungsbild zu verbessern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	... aus Freude am Wettkampf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	... um dem Altern entgegenzuwirken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	... um Spaß zu haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	... weil meine Freunde auch laufen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	... um mich zu entspannen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	... wegen des Naturerlebnisses.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	... um mich fit zu halten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	... um neue Bekanntschaften zu schließen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	... um meine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	... um meine Fitness zu verbessern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	... weil ich mich gerne an der frischen Luft bewege.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	... um mein Gewicht zu kontrollieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	... um mich mit anderen im Wettkampf zu messen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	... um mich mehr in die Gesellschaft zu integrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	... weil es mir mein Arzt empfohlen hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	... um abzunehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	... um mit Freunden zusammen zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	...weil diese Sportart körperlich anstrengender ist als andere Sportarten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Ich laufe, ...	Stimme zu	Stimme eher zu	Lehne eher ab	Lehne ab
22.	... weil diese Sportart mental sehr fordernd ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	... weil ich alleine trainieren kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	... weil man überall trainieren kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	... weil diese Sportart kostengünstig ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	Sonstige Gründe:				

Haben Sie schon einmal einen Marathon bestritten?

- Ja
- Nein

Wenn ja...

Wie oft haben Sie bereits an einem Marathon teilgenommen?

- 1 Mal
- 2 bis 5 Mal
- 6 bis 10 Mal
- Öfters

Mit welchem Alter sind Sie zum ersten Mal einen Marathon gelaufen?

- unter 18 Jahren
- 18-30 Jahren
- 31-40 Jahren
- über 40 Jahren

Was ist Ihre Bestzeit auf diese Distanz?

- unter 3 Stunden
- 3h bis 3:59h
- 4h bis 4:59h
- über 5 Stunden

Warum laufen Sie Marathon?

Bitte kreuzen Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen für Sie zutreffen

	Ich laufe Marathon, ...	Stimme zu	Stimme eher zu	Lehne eher ab	Lehne ab
1.	...weil es in der Gesellschaft einen hohen Stellenwert hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	... um anderen Personen zu beweisen, dass ich diese Distanz bewältigen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	... weil es gerade im Trend liegt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	... weil mir diese Distanz Spaß bereitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	... weil meine Freunde auch Marathon laufen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	... um etwas Außergewöhnliches und Abenteuerliches zu erleben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	... um mein Selbstwertgefühl zu steigern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	... um mich der Herausforderung „Mythos Marathon“ zu stellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	... weil ich gerne etwas Neues ausprobiere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	... um meine mentale Stärke zu prüfen und zu verbessern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	... um mir selbst zu beweisen, dass ich diese Distanz bewältigen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	...weil ich die Atmosphäre bei einem Marathonlauf einzigartig finde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	...weil Marathonveranstaltungen in den Medien sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Sonstige Gründe:				

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Christina Mandlbauer, erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Diplomarbeit ohne fremde Hilfe verfasst habe. Zitate, die wörtlich oder sinngemäß von anderen Autor/innen übernommen wurden, sind deutlich als solche vermerkt. Es wurden keine anderen, als die angegebenen Hilfsmittel und Quellen verwendet. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht, noch von anderen Personen vorgelegt.

Wien, März 2017

Christina Mandlbauer

Lebenslauf

Persönliche Daten

Name: Christina Mandlbauer

Geburtsdatum: 27.01.1994

Wohnort: Micheldorf in Oberösterreich

Staatsangehörigkeit: Österreich

Bildungsgang

2014-2017 Bakkalaureatsstudium Sportwissenschaft (Universität Wien)

2013-2017 Lehramtsstudium UF Bewegung und Sport und UF
Englisch (Universität Wien)

2008-2012 BORG Kirchdorf an der Krems

2004-2008 Bundesrealgymnasium Kirchdorf an der Krems

2000-2004 Volksschule Micheldorf

Weitere Qualifikationen

2015: Begleitschulehrerin

2014: Österreichischer Rettungsschwimmerschein

2006: Kletterschein des Österreichischen Alpenvereins