



universität
wien

Diplomarbeit

Der Einfluss sportlicher Aktivität auf die Existentielle Lebensqualität

Verfasserin:

Sandra Jerard

Angestrebter Akademischer Grad:

Magistra der Philosophie (Mag.phil.)

Wien, 2011

Studienkennzahl: 298

Studienrichtung: Psychologie

Betreuer: Ao. Univ.-Prof. Dr. Germain Jean-Marie Weber

„NUR WER SICH DAS UNMÖGLICHE ZUM ZIEL SETZT, KANN DAS GERADE NOCH MÖGLICHE ERREICHEN.“

Viktor Emil Frankl

Danksagung

Die Diplomarbeit ist die interessanteste Zeit des Studiums. So kann man endlich sehen, ob sich die letzten Jahre des Studierens gelohnt haben.

An dieser Stelle will ich meinem Mann Duncan Jerard für seine liebevolle Unterstützung danken.

Auch meinen Eltern Josef und Helene Simon sei ein herzlicher Dank ausgesprochen - für ihren langjährigen Beistand.

Univ.-Prof. Dr. Germain Weber danke ich für die Annahme des Themas.

Ganz besonders bedanke ich mich bei meiner Diplomarbeitsbetreuerin Dr. Astrid Görtz.

Sie hat mir selbstständiges Arbeiten ermöglicht, sodass ich meinen eigenen Zugang zum Thema realisieren konnte. Darüber hinaus hat sie mit ihrem umfangreichen Wissen dieses Projekt bereichert und durch zahlreiche Hinweise die Qualität meiner Diplomarbeit gehoben.

Auch Dr. Silvia Längle sei für ihre Lehrtätigkeit auf dem Gebiet der Logotherapie und Existenzanalyse gedankt – für alles, was sie mir an fachlichem Wissen vermittelt hat.

Ich danke meiner Schwester Daniela Picher für die Korrektur dieser Arbeit, meinem Schwager Andreas Picher für die Schaffung eines angenehmen Arbeitsklimas. Ganz besonders bedanke ich mich bei meinen kleinen Nichten Lena und Johanna, dafür dass sie mich an arbeitsfreien Tagen immer wieder in der Leichtigkeit kindlichen Seins mitschwingen ließen.

Mein großer Dank gilt auch jedem Einzelnen, der an dieser Studie teilgenommen hat, ganz besonders den Interviewpartnern, ohne diese die vorliegende empirische Untersuchung nicht möglich gewesen wäre.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung 10

1.1 Hintergrund der Diplomarbeit – Ideenursprung 12

I Theorieteil

2. Theoretischer Teil 1: Sportliche Aktivität 14

2.1 Die Erscheinungsformen des Sports in unserer Gesellschaft 14

2.2 Theoretische Konstrukte zur sportlichen Aktivität 16

2.2.1 Sportliche Manifestationsformen – Eine Abgrenzung 16

2.2.1.1 Freizeit- und Breitensport 16

2.2.1.2 Gesundheitssport 17

2.2.1.3 Leistungssport 17

2.2.1.4 Hochleistungssport 18

2.2.2 Sportliche Aktivität – Eine Begriffsbestimmung 19

2.2.3 Ausdauer – Eine Definition 20

2.2.4 Belastungsintensität und Umfang 21

2.3 Grundlegende Theorien 22

2.3.1 Nutzen sportlicher Aktivität auf physiologischer Ebene 22

2.3.2 Primärpräventiver Nutzen regelmäßiger sportlicher Aktivität 23

2.3.3 Intensität des sportlichen Trainings und präventive Wirksamkeit 23

2.3.4 Körperliche Anpassungsprozesse 25

2.3.5 Untersuchungen zum Einfluss sportlicher Aktivität auf psychischer Ebene, insbesondere auf das habituelle psychische Wohlbefinden 26

2.3.6 Sportliche Aktivität als soziale Gesundheitsressource 29

2.3.7 Schwelleneffekte 30

2.4 Erklärungsansätze, Potentiale und Grenzen 31

2.4.1 Endorphin-Hypothese 32

2.4.2 Meditative Bewusstseinszustände 32

2.4.3 Ablenkungshypothese 33

2.4.4 Generalisierte Kontrollüberzeugungen 33

2.4.5 Zweidimensionales Aktivierungsmodell 34

2.5 Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen 35

2.5.1 Ein persönlichkeitsorientierter Ansatz zur Erklärung

motivierten Verhalten	36
2.6 Sport und Persönlichkeit	37
2.6.1 Zentrale Hypothesen zum Zusammenhang von Sport und Persönlichkeit	37
2.6.2 Widersprüchlichkeit der empirischen Ergebnisse zu Sport und Persönlichkeit	37
2.7 Die Entwicklung und Bedeutung des Sport in der Gesellschaft	38
2.7.1 Beliebte Sportarten in Österreich	39
2.7.2 Entwicklung der Sportausübung	40
2.8 Über den Wert oder Un-Wert des Leistungssports	43
2.8.1 Erziehung durch Sport	46
2.8.2 Negative Entwicklungen	47
3. Theoretischer Teil 2: Existentielle Lebensqualität	50
3.1 Gesundheitsbezogene Lebensqualität	50
3.2 Lebensqualität im interdisziplinären Kontext	51
3.3 Glück und Wohlbefinden	52
3.4 Existenzanalyse	53
3.4.1 Selbstverwirklichung durch Selbsttranszendenz	54
3.4.2 Das dreidimensionale Menschenbild nach Frankl und die Modifikation nach Längle	55
3.4.3 Die existentiellen Grundmotivationen im Überblick	56
3.4.4 Das Erleben der Grundmotivationen	60
3.5 Das Modell des existentiellen Wohlbefindens	60
3.5.1 Ontologisches Wohlbefinden: Vertrauen	61
3.5.2 Emotionales Wohlbefinden: Lebensgefühl und Depressivität	62
3.5.3 Soziales Wohlbefinden: Beziehungserleben und Soziales Scheitern	63
3.5.4 Personales Wohlbefinden: Personale Aktivität und Personale Passivität	64
3.5.5 Existentielles Wohlbefinden: Existentielle Erfüllung als Gefühl und Existentielle Leere	65

II Empirischer Teil

4. Methode	66
4.1 Fragestellung	68
4.2 Hypothesen	68
4.3 Beschreibung der Vergleichsstichproben	69
4.4 Ausschlusskriterien	71
4.5 Durchführung	72
4.5.1 Persönliche Befragung	72
4.5.2 Postalische Erhebung	73
4.6 Beschreibung des Instruments – Fragebogen zur Existentiellen Lebensqualität	75
4.6.1 Das Modell des Existentiellen Lebensqualität	75
4.6.2 Der Fragebogen zur Existentiellen Lebensqualität	75
4.6.2.1 Lebenszufriedenheit	75
4.6.2.2 Existentielles Wohlbefinden	76
4.6.2.3 Lebensumstände	77
4.6.3 Prüfung auf interne Konsistenz	77
4.7 Erhebungsblatt für die Stichprobenzuordnung	78
 5. Quantitative Untersuchung	 79
5.1 Beschreibung der Stichprobe	79
5.1.1 Größen der Vergleichsgruppen	79
5.1.2 Geschlechterverteilung	80
5.1.3 Altersverteilung	80
5.1.4 Body Maß Index	81
5.2 Sportspezifische Beschreibung der Gruppen 3 bis 5	82
5.2.1 Häufigkeit und Dauer der Trainingseinheiten	82
5.2.2 Durchschnittliche Dauer der Trainingseinheiten	82
5.2.3 Anzahl der Wettkämpfe pro Saison in den wettkampfbaktiven Gruppen	83
5.2.4 Planmäßiges Training der Freizeit- und Breitensportler	83
5.2.5 Vereinszugehörigkeit und Profis	84
5.3 Prüfung und Ergebnis der Haupthypothese	84
5.3.1 Profil	84

5.3.2	Multivariate Varianzanalyse	85
5.3.2.1	Berücksichtigung von Alter und Geschlecht	88
5.4	Prüfung und Ergebnis der Nebenhypothese	89
5.4.1	Multivariate Varianzanalyse	89
5.5	Interpretation der quantitativen Ergebnisse	90
6.	Qualitative Untersuchung	93
6.1	Formulierung der Interviewfragen	93
6.2	Befragungspersonen und Interviewführung	94
6.3.	Inhaltsanalytische Auswertung – Ergebnisdarstellung und Interpretation	96
6.4	Phänomenologische Analyse	115
6.4.1	Phänomenologie und phänomenologischen Forschung in der Existenzanalyse	116
6.4.2	Procedere der phänomenologischen Analyse	117
6.4.3	Anwendung der phänomenologische Analyse	119
6.4.3.1	Befragungsperson 1 – Leistungssportler „Hermann“	120
6.4.3.2	Befragungsperson 2 – Leistungssportler „Manfred“	130
6.4.3.3	Befragungsperson 3 – Hochleistungssportlerin „Stephanie“	141
6.4.4	Zusammenfassende Reflexion zur Motivation der befragten Personen für den Leistungssport	153
7.	Verknüpfung der Ergebnisse zur Betrachtung des Phänomens Leistungssport anhand der vier Grundmotivationen der Existenzanalyse	155
8.	Diskussion	160
8.1	Methodenkritischer Vergleich	160
8.1.1	Gegenüberstellung von quantitativer und qualitativer Forschung	160
8.1.2	Gegenüberstellung der verwendeten qualitativen Methoden	162
8.2	Kritik und Grenzen der Studie	165
8.2.1	Messinstrument	165
8.2.2	Operationalisierung der unabhängigen Variable „sportliche Aktivität“	165
8.2.3	Interne Validität	166
8.2.4	Uneinheitliche Erhebungssituation	167

9. Konklusion	167
10. Zusammenfassungen	170
10.1 Deutsche Zusammenfassung	170
10.1 English Abstract	171
11. Literaturverzeichnis	172
12. Abbildungsverzeichnis	183
13. Tabellenverzeichnis	184
14. Anhang	187
14.1 Interviewtranskription Befragungsperson 1: Hermann	188
14.2 Interviewtranskription Befragungsperson 2: Manfred	191
14.3 Interviewtranskription Befragungsperson 3: Stephanie	194
14.4 Datenerhebungsblatt	198
14.5 Fragebogen zur existentiellen Lebensqualität	201
14.6 Post Hoc Testergebnisse	209
Lebenslauf	214
Originalitätserklärung	216

1. Einleitung

„Sport ist gesund!“ ist eine „Volksweisheit“, die kaum noch bestritten wird. Bereits Aristoteles (384 bis 322 v. Chr.) würdigte die „Gymnastik“ als allgemein körperlich wohltuend und der römische Satiriker Juvenal (etwa 50 bis 140 n. Chr.) fand es wünschenswert, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper wohnt. Und auch Philanthrop Salzmann (1797) stellte fest, dass „wer den Himmel schon diesseits genießen will, notwendig auf seinen Körper mehr Aufmerksamkeit verwenden muss.“

Während sichere Belege existieren, die die Tatsache unterstützen, dass regelmäßige sportliche Aktivität mit einem verbesserten Gesundheitszustand und einer höheren Lebenserwartung einhergeht, gibt es weniger Bestätigungen dafür, um die These zu vertreten, dass sportliche Aktivität dazu beiträgt, die psychische Gesundheit zu fördern und aufrechtzuerhalten. Dennoch gibt es zahlreiche Forschungsbelege, die in diese Richtung weisen. So meint Harvard Universitätsprofessor James (1899, S. 220 zitiert nach Morgan, 1984): „It is pretty well understood now that the result of physical training is to train the nervous centres more than the muscles.“

Während der letzten drei Jahrzehnte wurde diese Ansicht bestätigt und erweitert, insofern, als regelmäßige sportliche Aktivität emotionalen Problemen entgegenwirken und sogar verhindern kann, sowie wenn auch eine noch nicht vollständig ausgeforschte Ansicht, körperliche Aktivität eine effiziente Behandlungsmethode psychischer Probleme sei. (Morgan, 1984)

In Anbetracht einer fast schon pandemischen Natur psychischer Störungen wie z.B. die der Angststörungen oder der Depression und der Kosten traditioneller psychotherapeutischer Behandlung sowie der Kosten und potentiellen Nebeneffekten psychopharmakologischer Behandlung, erscheint es wichtig, sich Untersuchungen über den psychotherapeutischen Effekt sportlicher Aktivität zuzuwenden.

Weiters wurde dazu von Munoz, Holon, McGrath, Rehm und VandenBos (1994, S. 54) aufgezeigt, dass „most of the major advances in public health have come as a consequence of breakthroughs in the area of prevention rather than treatment.“

Könnte eindeutig belegt werden, dass sportliche Aktivität eine Primär- und Sekundärprävention für psychische Störungen darstellt, und es keine signifikanten Nebeneffekte gibt, könnte sportliche Aktivität eine wichtige Behandlungsmethode darstellen.

Die vorliegende Arbeit soll die Bemühungen präsentieren, vorhandene Studien über sportliche Aktivität und psychische Gesundheit sowie über sportliche Aktivität und

psychisches Wohlbefinden zusammenzufassen, sowie in einer eigenen Studie den Einfluss sportlicher Aktivität auf die Existentielle Lebensqualität unter Einbeziehung der Sinndimension als ein umfassenderes Konzept seelischer Gesundheit untersuchen.

Die Existentielle Lebensqualität wurde bisher nur für die Outcomeforschung in der Psychotherapie herangezogen, als jenes latente Konstrukt, das den positiven Effekt einer Psychotherapie bestätigen sollte. In dieser Studie, die in einem Querschnittsdesign stattfand, sollte der Unterschied in eben dieser an fünf verschiedenen Gruppen erhoben werden - eine Gruppe von Nichtsportlern, eine Gruppe von Gelegenheitssportlern, eine Gruppe von Freizeit- und Breitensportlern ohne Wettkampftätigkeit, eine Gruppe von Freizeit- und Breitensportlern mit Wettkampftätigkeit und eine Gruppe von Leistungs- und Hochleistungssportlern. Es sollte untersucht werden, wie sich diese fünf Gruppen hinsichtlich ihres emotionalen, sozialen, personalen und existentiellen Wohlbefindens von Grund auf unterscheiden, ohne dass sportliche Aktivität als „Behandlungsform“ indiziert wurde.

Die Existentielle Lebensqualität als solche ist in der psychotherapeutischen Richtung der Existenzanalyse nach Frankl, und später weiterentwickelt durch Längle, verankert. Die Existenzanalyse vertritt dabei einen eudämonischen Glücksbegriff, der das „gute Leben“ als ein Leben im Einklang mit den eigenen Werten und letztlich mit dem personalen Grundwert ansieht. Sie definiert Glück als „gelingendes Leben“. In einer solchen Betrachtungsweise ist Glück nicht als Zustand, sondern vielmehr als Vollzug zu denken: als Spannung zwischen einem episodisch-ekstatischen Glück des Augenblicks und den Möglichkeiten eines existentiellen Gelingens (Seel, 1998, zitiert nach Görtz, 2004). „Leben“ ist dabei immer unter zwei Gesichtspunkten zu betrachten: als vorgefundenes und als selbstgestaltetes Leben. Lebensqualität wäre demnach einerseits das Einverständnis mit den Lebensumständen und andererseits die Zufriedenheit mit dem, was man selbst aus diesen Umständen gemacht hat (Längle, 1991, zitiert nach Görtz, 2004). Nach Seel ist ein Leben gut, „das alles in allem trotz aller Widrigkeiten, im ganzen oder in wesentlichen Abschnitten um seiner selbst willen gelebt werden kann.“ (Seel, 1998, zitiert nach Görtz, 2004, S.5)

Neben der sportlichen Aktivität in dem Sinn wie sie von Freizeit- und Breitensportlern betrieben wird, soll in dieser Arbeit auch auf den Leistungssport eingegangen werden. Der Leistungssport mit seinen weltweit vielen Millionen Akteuren und seinem Heer enthusiastischer Sympathisanten ist ein Kulturphänomen unserer Gegenwart. In seinen vielfältigen Erscheinungsformen und Facetten stellt der humane, dem Fair Play verpflichtete Leistungssport einen wertvollen, zu erhaltenden Lebensbereich – eine Lebensbereicherung – dar. Für den Einzelnen ist er ein selbstbestimmtes Erlebnis- und Erfahrungsfeld, in dem er die

Grenzen persönlicher Leistungsfähigkeit ausloten und sich im Wettkampf mit Kontrahenten messen kann. Gleichwohl sind für jeden, der sich mit dem Leistungssport kritisch auseinandersetzt auch Fehlentwicklungen – Stichwort Doping – nicht zu leugnen. Deshalb soll sich diese Arbeit auch mit der Thematik auseinandersetzen, welchen Wert bzw. Unwert der Leistungssport in unserer heutigen Zeit besitzt und worin seine Werte bzw. Unwerte für den Einzelnen liegen.

Eine Medaille hat bekanntlich zwei unterschiedliche Seiten. Der Leistungssport hat hingegen mehr blinkende und blendende Facetten als ein Diamant geschliffene Flächen.

Auch in den Bereichen des Leistungs- und Hochleistungssports soll die Existentielle Lebensqualität und damit der Einfluss leistungssportlicher Aktivität auf eben diese erhoben werden.

1.1 Hintergrund der Diplomarbeit – Ideenursprung

Der Sport – genauer der Radsport – nimmt schon seit vielen Jahren einen großen Platz in meinem Leben ein. In meiner Jugend habe ich selbst Leistungssport betrieben und seine Tücken aber auch Chancen an meiner eigenen Person erlebt. Nun habe ich einen persönlichen Zugang zu diesem Tätigkeitsbereich als „Genusssportlerin“ gefunden. Im breiten Anwendungsfeld Sport habe ich selbst erfahren, wie der Sport meine subjektiv empfundene Lebensqualität gehoben hat, genauso wie er sie – vor allem im Bereich des Leistungssports - auf das Tiefste eingeschränkt hat.

In meiner beruflichen Tätigkeit arbeite ich als Trainerin und Mentaltrainerin vor allem im Nachwuchsbereich - ein Bereich, der den heranwachsenden Athleten geraume Möglichkeiten zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung bietet, der aber aufgrund der erhöhten Sensibilität dieser Entwicklungsphase auch viele Fallen stellt.

Als Mountainbike-Instruktorin leite ich Fahrtechniktrainings und geführte Touren, für Menschen, die aus dem Bereich Freizeit- und Breitensport kommen, und deren Berichten zufolge der Sport eine wichtige Lebensbereicherung für sie darstellt.

Aus eigener Erfahrung und aus den Erfahrungen der Menschen mit denen ich arbeite, hat sich gezeigt, dass die vielfältigen sportlichen Manifestationsformen sich auf unterschiedlichste Weise auf die Lebensqualität jener Menschen, die ihren ganz persönlichen Zugang zum Sport gefunden haben, auswirken.

Aus diesem Interessensfeld heraus soll sich diese Diplomarbeit mit dem Einfluss sportlicher Aktivität – welche Form diese auch immer angenommen haben mag – auf die Lebensqualität beschäftigen.

Da ich derzeit eine psychotherapeutische Ausbildung im Bereich der Logotherapie und Existenzanalyse absolviere, interessiert mich speziell ein existentieller Zugang zur Lebensqualität.

Für die weitere Arbeit soll noch gesagt werden, dass personenbezogene Formulierungen zugunsten des Leseverständnisses in ihrer maskulinen Form wiedergegeben sind. Jedoch sind sie geschlechtsneutral zu verstehen.

I Theorieteil

2. Theoretischer Teil 1: Sportliche Aktivität

Der erste theoretische Teil soll sich dem Konstrukt der sportlichen Aktivität zuwenden. Zu Beginn sollen unterschiedliche Erscheinungsformen des Sports in unserer Gesellschaft beschrieben werden, welche dann im nächsten Kapitel als sportliche Manifestationsformen definiert werden sollen. Anschließend soll eine Begriffsbestimmung der sportlichen Aktivität erfolgen, und dieses Konstrukt gleichzeitig von synonym verwendeten Begriffen abgrenzen. In einer weiteren Präzision dieses Begriffes soll schließlich die Ausdauer bzw. das Ausdauertraining herausgegriffen werden, da sich diese Untersuchung mit dieser Form der sportlichen Aktivität beschäftigen soll.

Danach werden grundlegende Theorien erörtert und der aktuelle Stand der Forschung zu sportlicher Aktivität und deren Nutzen auf einer physiologischen und vor allem auf einer psychologischen Ebene dargestellt. Weiters sollen motivationale und persönlichkeitsorientierte Aspekte sportlicher Handlungen dargestellt werden. Schließlich geht es um die Entwicklung und Bedeutung des Sports in der Gesellschaft. In diesem Kapitel sollen statistische Daten der österreichischen Sportkultur abgebildet werden. Der letzte Teil des ersten Theorieteils soll den Wert bzw. Unwert des Leistungssports diskutieren.

2.1 Die Erscheinungsformen des Sports in der Gesellschaft

Sport lässt sich in seiner Gesamtheit als gesellschaftliches Teilsystem nur schwer erfassen. (Bachleitner, 1992) Daher gliedern Wissenschaftler, die sich mit diesem Thema beschäftigen, den Sport in unterschiedliche Subsysteme.

Meist wird dabei vom klassischen Sportkonzept ausgegangen, das besagt, dass Sport immer mit bestimmten Leistungszielen bzw. Leistungsansprüchen verbunden ist. So bilden die verschiedenen Leistungsniveaus – Freizeit- und Breitensport, Gesundheitssport, Leistungs- und Hochleistungssport – ein Pyramidenmodell, in dem der Breitensport die Basis und der Hochleistungssport die Spitze einnimmt. „Auf diese Weise war eine Einheitlichkeit des Sports gewährleistet.“ (Heinemann, 1986, S. 112)

Eitzen (1979) stellt fest, dass sich in der modernen Industriegesellschaft und damit auch im Sport ein Wertewandel vollzieht. Einige Werte, wie zum Beispiel Religion und Glauben wurden abgewertet oder gingen verloren. So hat beispielsweise auch die Arbeit ihre beherrschende Rolle gegenüber anderen Lebensbereichen wie Freizeit und Familie verloren. Wieder andere Werte wurden substituiert, wie z.B. leistungsethische Werte durch Werte der Persönlichkeitsentfaltung. (Digel, 1990)

Digel (1990) formulierte seine These zum Wertewandel folgendermaßen:

Die ehemals einheitliche Wertestruktur des Sports, die sich in erster Linie durch Fleiß, Bedürfnisaufschub, Anstrengung, Leistung, Fair-Play und Solidarität in Training und Wettkampf ausgezeichnet hat, hat sich mit neuen Werten vermischt. Der Sport hat dabei seine traditionelle Symbolkraft durch eine Hinwendung zu vermehrter Rationalität und Wissenschaftlichkeit, durch einen offenen finanziellen Materialismus und durch eine Hinwendung zum Individualismus und zum praktischen Hedonismus verloren. Die sportliche Leistung steht nicht mehr für die Möglichkeit menschlichen Leistens in unserer Gesellschaft. Das Prinzip des Fair-Play wird durch eine Erfolgsideologie unterhöhlt, und an Stelle der Solidarität ist der Eigennutzen getreten. Im Sport ist es zu einer einseitigen Überbewertung von Lust, Vergnügen und Genuss gekommen. (S. 65)

Seine These sieht Digel zum einen durch die zunehmende Kommerzialisierung des Hochleistungssports und zum anderen durch die vermehrte Bedeutung des Freizeitsports, der durch seine offene Organisation der Persönlichkeitsentfaltung entgegenkommt, bestätigt.

Daher spielt Freizeitsport in den neueren Sportkonzepten eine große Rolle. So hat Digel fünf Sportmodelle entworfen (Mediensport, Freizeitsport, Alternativsport, instrumenteller Sport und Hochleistungssport), die seiner Meinung nach das Pyramidenmodell abgelöst haben. (Digel, 1986, S.38) Wie bereits erwähnt, wird beim Pyramidenmodell ein Sportverständnis vorausgesetzt, das mit Leistungszielen verknüpft ist. Da Leistung oft nur als Spitzenleistung verstanden wird, scheint es wichtig, diesen Terminus einzuordnen.

Leistung ist ein Begriff, der unterschiedlich ausgelegt wird. So kann jede Handlung als Leistung gelten, für die es einen Maßstab gibt, der diese Handlung bewerten und einordnen kann. Dieser Maßstab kann völlig individuell gewählt oder entwickelt werden. (Kurz, 1986)

So können auch der zum ersten Mal im Training geglückte Salto, der kluge Pass, der platzierte Schmetterball oder die ersten zehn Minuten beim Trimmtrab Leistungen sein. Als Leistung

kann auch gewertet werden, das eigene mangelnde Talent oder eine Behinderung durch beharrliches Üben unsichtbar zu machen, auch wenn dabei die Marken der Talentierten nicht erreicht werden. Ein Sport, in dem es – nach diesem weiten Begriff – nicht auch immer wieder um Leistung geht, ist nur in Grenzfällen denkbar. (Kurz, 1986, S. 49)

Daher ist nach Meinung der Autorin die Einteilung in Freizeit- und Breitensport, Gesundheitssport, Leistungs- und Hochleistungssport nicht überholt und soll für diese Arbeit beibehalten werden und im folgenden Kapitel näher beschrieben werden.

2.2 Theoretische Konstrukte zur sportlichen Aktivität

In diesem Teil der Arbeit sollen die theoretischen Konstrukte zur sportlichen Aktivität dargestellt werden. Als erstes werden sportliche Manifestationsformen voneinander abgegrenzt. Danach geht es um eine Begriffsbestimmung der sportlichen Aktivität selbst, und abschließend um eine Definition der Ausdauer bzw. des Ausdauertrainings.

2.2.1 Sportliche Manifestationsformen – Eine Abgrenzung

Sportliche Manifestationsformen stellen also wie oben im Pyramidenmodell bereits erwähnt – Freizeit- und Breitensport, Gesundheitssport, Leistungssport und Hochleistungssport dar. Die Abgrenzung dieser unterschiedlichen Sportbereiche ist für die spätere Zuordnung der Untersuchungsteilnehmer zu der jeweiligen Stichprobe relevant.

2.2.1.1 Freizeit – und Breitensport

Freizeit- und Breitensport bezeichnet „das von einem großen Teil der Bevölkerung wahrgenommene Angebot freizeitrelevanter Sportarten“. (Röthig 1983, S. 83)

Im Freizeit- und Breitensport spielt die Leistungshöhe trotz Leistungsstreben keine Rolle. „Im Zentrum stehen Bewegungs- und Spieltrieb und/oder soziologische Momente, nicht etwa Gesundheit.“ (Hollmann & Hettinger 1980, S. 2)

2.2.1.2 Gesundheitssport

„Gesundheitssport beinhaltet die im Sinne des Trainings konsequent durchgeführten Körperübungen, die bewusst auf die Festigung der Gesundheit gerichtet sind.“

(Strauzenberger in Röthig 1983, S. 150)

Beim Gesundheitssport kann es sich sowohl um präventive als auch um therapeutische oder rehabilitative Interessen handeln. (Weineck, 1998)

2.2.1.3 Leistungssport

Der Leistungssport steht im klassischen Pyramidensystem des Sports genau zwischen Freizeit- und Breiten- bzw. Gesundheitssport und Hochleistungssport. Das Leistungsniveau im Leistungssport steht einerseits über dem des Breitensports, wo die Leistungsziele frei gewählt werden können, andererseits ist dieses Leistungsniveau mit dem des Hochleistungssports kaum vergleichbar, denn dort werden Leistungsziele nicht vom Sportler bestimmt, sondern von außen diktiert. „Im Leistungssport setzt sich Leistung aus dem Anspruchsniveau des Sportlers und aus den normativen Anforderungen sowie den organisatorischen Strukturen der Umwelt zusammen.“ (Hortleder, 1978, S. 24)

Leistungssportler organisieren sich meist in Vereinen. „Werte wie Wettkampf und Konkurrenz stehen im Vordergrund. Daher spielt auch das Einhalten von normierten sportspezifischen Regeln im Leistungssport eine große Rolle, da nur so eine sinnvolle Leistungskontrolle bzw. ein Leistungsvergleich gewährleistet werden kann.“

(Obrovsky, 1983, S. 77)

Ein Leistungssportler strebt nicht nach absoluten Höchstleistungen. Einschneidendes Kriterium für sich ist „ein relativer Leistungsstandard, der sich an soziodemographischen Merkmalen wie Alter, Geschlecht, Beruf, Ausbildung und regionaler Zugehörigkeit orientiert“. (Obrovsky, 1983, S. 76)

Weitere Definitionen finden sich bei Röthig (1983) sowie Hollmann & Hettinger (1980):

„Unter Leistungssport versteht man den mit dem Ziel der Erreichung einer persönlichen Höchstleistung betriebenen Sport“. (Röthig, 1983, S. 229)

„Beim Leistungssport steht zwar die Freude an der Bewegung bzw. am Spiel noch im Vordergrund, die Leistung spielt dabei jedoch eine entscheidende Rolle.“

(Hollmann/Hettinger 1980, S. 3)

2.2.1.4 Hochleistungssport

Hochleistungssport ist der „auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene betriebene Wettkampfsport mit dem Ziel der absoluten Höchstleistung. Hauptkriterien sind Rekorde und internationale Erfolge“. (Röthig, 1983, S. 3)

Während das Ziel beim Leistungssport darin besteht, unter nicht professionellen Bedingungen eine persönliche Höchstleistung zu erreichen, „ist die Leistung im Hochleistungssport ein absoluter Wert, der von der Umwelt festgelegt wird“. (Hortleder, 1978, S. 23)

„Um die Vergleichbarkeit der Leistung und somit eine objektive Ermittlung der absoluten Bestleistung zu gewährleisten, bedarf es festgesetzter Regeln, die nicht nur das sportliche Handeln reglementieren, sondern auch vielfach Bekleidung und Beschaffenheit des spezifischen Sportgerätes umfassen.“ (Obrovsky, 1983, S. 78)

Doch Hochleistungssport ist nur in indirekter Weise leistungsorientiert. Er ist in erster Linie erfolgsorientiert. „Erfolg ist oft der einzige Grund oder zumindest der entscheidende Antrieb für die Aktiven, Hochleistungssport zu betreiben.“ (Volkamer, 1981, S. 19) Dadurch treten andere Werte in den Hintergrund. „Es ist nicht wichtig, ob das Spiel gut war, Hauptsache, es wurde gewonnen. Erstes Ziel ist der Weltmeistertitel, die Goldmedaille, der Sieg. Die reale Leistung, die dahinter steckt, ist zweitrangig.“ (Volkamer, 1981, S. 20) Diese Erfolgsorientierung hängt vor allem mit einer immer stärker auftretenden Entwicklung des Hochleistungssports zum Berufssport zusammen. (Volkamer, 1981)

„Um Berufssport handelt es sich dann, wenn der Aktive ausschließlich von seiner Sportausübung und deren materiellen Rahmenbedingungen wie der Werbung leben kann. Berufssport ist immer Hochleistungssport, hingegen ist Hochleistungssport keinesfalls immer Berufssport.“ (Hortleder, 1978, S. 24)

Tabelle 1 soll in einer Gegenüberstellung die Unterschiede zwischen Freizeit und Breitensport und Leistungssport bzw. Hochleistungssport nochmals verdeutlichen.

Tabelle 1: Gegenüberstellung von Freizeit- und Breitensportler und Leistungs- und Hochleistungssportlern

Idealtypische Merkmale	Freizeit- und Breitensport	Leistungs- und Hochleistungssport
Ziele, Bedürfnisse, Interessen	Suche nach Freude, Spaß, Vergnügen, Geselligkeit, Kommunikation, Entspannung, Ausgleich, Erholung, Gesundheit	(Höchst-)Leistungs-, Rekordstreben; Suche nach öffentlicher Anerkennung, Auszeichnung, sozialer Aufstieg, Geldverdienst
Mittel und Formen	regelgebundene und regelverändernde Spiel- und Wettkampfinhalte; Vielseitigkeit; alters-, geschlechts- und leistungsunabhängige Gruppierungen, Anpassung an situative Bedingungen	regelgebundene Wettkampfdisziplinen, sportartspezifische Alters-, Geschlechts- und Leistungsdifferenzierung
Bedingungen und Voraussetzungen	Ausdehnung auf alle Alters- und Leistungsstufen; Angebote und Möglichkeiten für alle auch außerhalb von Wettkampfangeboten	meist auf bestimmtes Lebensalter beschränkt; Talentsuche und -förderung; Wettkampfwänge
Formen der Ausübung	Üben/Spielen als Sinnerfüllung im Augenblick; gelegentliches oder wenige Male wöchentliches Üben/Spielen als Inhalt; erlebnisbetontes Üben/Spielen; Tun von Überflüssigem, Nicht-Notwendigem; Erleben und Erfahren von Bewegungen und Spielweisen; freie Methoden mit Möglichkeit von Selbsttätigkeit und Selbstbestimmung; demokratische Mitbestimmung durch Teilnehmer (Einordnung); allgemeine Betreuung durch Vereine, Institutionen, auch Selbstorganisation; variable (feste u. offene) Organisationsmöglichkeiten	Training als Vorbereitung auf Leistungsvergleiche; tägliches, mehrstündiges Trainieren als Wettkampfvorbereitung; strapaziöses, arbeitsähnliches Trainieren; zielgerichtetes, planmäßiges, zweckmäßiges und ökonomisches Trainieren; Automatisierung von Bewegungsabläufen und Spielweisen; formale Trainingsmethoden, -programme und -pläne als Fremdbestimmung und Führung durch Trainer (Unterordnung); wissenschaftliche Überwachung und Betreuung; leistungsfördernde Lebensweise erforderlich
Konsequenzen und Ergebnisse	Individualisierung, Entfaltung von Spontaneität und Kreativität; soziale Interaktionen, Kommunikation, Solidarität, Partnerschaft. Kooperation als Lebenserweiterung (Erhöhung der Lebensqualität)	Vereinzelung, Konkurrenz, Rivalität; soziale Interaktionen, Kommunikation, Solidarität, Partnerschaft, Kooperation als Faktor der Leistungsmaximierung
Kosten	geringe finanzielle Aufwendungen pro Freizeitsportler; (soziale gesundheitliche, kulturelle Maßnahme)	hohe finanzielle Aufwendungen

modifiziert nach Dieckert (2002)

2.2.2 Sportliche Aktivität – Eine Begriffsbestimmung

Zunächst soll der Versuch unternommen werden, sportliche Aktivität zu definieren. In Studien so zum Beispiel in Präventivstudien der Medizin wird oft der Begriff „körperliche Tätigkeit“ verwendet. Doch wie ist eine körperliche Tätigkeit zu definieren? Ist nicht schon etwa Gartenarbeit, der Spaziergang mit dem Hund oder das nach Hause Tragen des Einkaufes

vom Supermarkt eine körperliche Tätigkeit? Um die körperlichen Anstrengungen des Alltags auszuschließen, wird in dieser Arbeit von sportlicher Aktivität gesprochen und als eine zielgesetzte Handlung, als die Intention Sport zu betreiben, verstanden. Doch auch hier sind die Grenzen unklar. Deswegen soll gestützt auf die aktuelle Literatur aus der Trainingslehre als ein Teilgebiet der Sportwissenschaften eben dieser Begriff in diesem Kapitel genauer betrachtet werden.

Wenden wir uns zunächst einem weiteren Synonym zu, nämlich dem Begriff des Trainings. Der Begriff Training lässt sich im allgemeinen Sprachgebrauch für die verschiedensten Bereiche verwenden und beinhaltet dabei zunächst einen Übungsprozess, der ein mehr oder weniger ausgeprägtes Maß an Verbesserung im jeweiligen Zielbereich anstrebt. (Weineck, 2002)

Martin (1982) sieht Training ganz allgemein als einen Prozess, der eine Zustandsänderung (physisch, motorisch, kognitiv, affektiv) hervorbringt.

Die Begriffspräzisierung „sportliches Training“ versteht darunter die physische, technisch-taktische, intellektuelle, psychische und moralische Vorbereitung des Sportlers mit Hilfe von Körperübung. (Matwejew, 1981)

Carl (1989, S. 218) definiert sportliches Training als „komplexen Handlungsprozess mit dem Ziel der planmäßigen und sachorientierten Einwirkung auf den sportlichen Leistungszustand und auf die Fähigkeit zur bestmöglichen Leistungspräsentation in Bewährungssituationen.“

Nach diesen angeführten Definitionen zielt sportliches Training auf eine planmäßige und gezielte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit ab. Training hat aber nicht immer, wie der Wettkampfsport, das Erreichen der individuellen Höchstleistungen in einem langfristigen und nach strengen Gesetzmäßigkeiten gesteuerten Trainingsprozess zum Ziel.

Deswegen soll in dieser Arbeit auch vom Begriff Training abgesehen werden und führt uns schließlich zum verwendeten Begriff „sportliche Aktivität“, die sowohl Hochleistungstraining, aber auch Fitness- und Gesundheitstraining sowie Sport als „bloße“ Freizeitbeschäftigung, der um ihrer selbst Willen nachgegangen wird, umfasst.

2.2.3 Ausdauer – Eine Definition

In dieser Studie soll die „sportliche Aktivität“ auf Ausdauersport eingeschränkt werden. Schlicht (1995) konnte in einer Metaanalyse zeigen, dass der größte Gewinn für die

psychische Gesundheit im Allgemeinen von einem Training der Ausdauer erwartet wird. Ausdauerbelastungen korrelieren stärker mit den Variablen psychischer Gesundheit als andere Belastungsformen wie zum Beispiel Kraftsport oder technische Sportarten.

Unter Ausdauer wird nach Weineck (2002, S. 141) allgemein „die psycho-physische Ermüdungsfähigkeit des Sportlers verstanden“.

Nach Frey (1977, S. 351) beinhaltet dabei die psychische Ausdauer „die Fähigkeit des Sportlers, einem Reiz, der zum Abbruch einer Belastung auffordert, möglichst lange widerstehen zu können“, die physische Ausdauer „die Ermüdungswiderstandsfähigkeit des gesamten Organismus bzw. einzelner Teilsysteme“.

In diesem Fall interessiert - in Anbetracht der Stichprobenauswahl für diese Studie - die allgemeine Ausdauer (im Gegensatz zur lokalen Ausdauer). Sie umfasst mehr als ein Siebtel bis ein Sechstel der gesamten Skelettmuskulatur und wird vor allem durch das Herz-Kreislauf-Atmungssystem und die periphere Sauerstoffnutzung limitiert. (Weineck, 2002)

Gehen wir noch einen Schritt weiter in die Definition der Grundlagenausdauer, welche für alle Sportarten eine Basisvoraussetzung zur Steigerung der Leistungsfähigkeit darstellt. Eine gute bzw. ausreichend entwickelte Grundlagenausdauer, über die ja unsere Untersuchungsteilnehmer aus den sportlich regelmäßig aktiven Stichprobengruppen, aufgrund regelmäßig ausgeübter sportlicher Aktivität verfügen, bewirkt:

- eine Erhöhung der physischen Leistungsfähigkeit
- eine Optimierung der Erholungsfähigkeit
- eine Minimierung von Verletzungen
- eine Steigerung der psychischen Belastbarkeit
- eine konstant hohe Reaktions- und Handlungsschnelligkeit
- eine Verringerung technischer Fehlleistungen
- eine Vermeidung ermüdungsbedingten taktischen Fehlverhaltens
- sowie eine stabilere Gesundheit. (Weineck, 2002)

2.2.4 Belastungsintensität und Umfang

Um Trainingseffekte zu erzielen, sollte die Intensität des Ausdauertrainings etwa fünfzig bis siebzig Prozent der maximalen Leistungsfähigkeit erreichen. Grundlage für die individuelle Vorgabe der richtigen Belastungsintensität sind leistungsdiagnostische Tests bzw. die von ihnen abgeleiteten Trainingsherzfrequenzen. Im Gesundheitssport sollte als Faustregel

mit der etwa sechzig Prozent der maximalen Herzfrequenz oder mit einer Trainingsherzfrequenz von 180 minus Lebensalter belastet werden. Für die langfristige Gesundheitsvorbeugung wäre aus trainingswissenschaftlicher Sicht ein drei- bis viermal wöchentliches Ausdauertraining von mindestens fünfundvierzig bis sechzig Minuten Dauer ideal. (Neumann et al., 2001)

Weineck (2002) sagt, dass der individuelle Fitnesslevel bei zweimalig wöchentlichem Training von mindestens fünfundvierzig Minuten Dauer gehalten werden kann und gibt dies als Mindestschwelle für die Wirksamkeit sportlichen Trainings an.

2.3 Grundlegende Theorien

Im folgenden Kapitel sollen nun die grundlegenden Theorien der Untersuchung erörtert werden. Zuerst wird sich die Arbeit der physiologischen Ebene und ihre Beeinflussbarkeit durch sportliche Aktivität zuwenden. Danach geht es um den empirisch gut belegten Einfluss der sportlichen Aktivität auf die psychische Ebene.

2.3.1 Nutzen sportlicher Aktivität auf physiologischer Ebene

Zwischen Körper und Psyche besteht ein enger Zusammenhang. Die psychische Dimension ist auf das Engste mit der somatischen verwoben und die in ihr aufkommenden Gefühle, Affekte und Stimmungen erzeugen eine körperliche Resonanz. Umgekehrt ist die körperliche Verfassung im psychischen Befinden gespiegelt, und körperliche Dysbalancen werden zu drängend erlebten psychischen Bedürfnissen. (Längle, 2008)

Frankl (1959) bezog die psychophysische Ebene vor allem auf das innere Wechselspiel mit dem Geistigen. Er sah in ihr den „Antagonisten“ zum Geist, wodurch der Mensch seine Funktionsfähigkeit erhält.

Auch Ciompi (1997) zeigt, dass das psychische Erleben stark von physiologischen Faktoren (Hormone, Transmitter etc.) mitbestimmt wird. Er verwendet in diesem Zusammenhang den Begriff der „neuronalen Plastizität“, um die Verschränkung von biologischen, psychologischen und soziologischen Faktoren deutlich zu machen.

Aufgrund dieses Zusammenspiels soll die Thematik zuerst einmal von der anderen Seite her bearbeitet werden. Dieser Abschnitt beschäftigt sich mit dem Einfluss sportlicher

Aktivität auf den menschlichen Organismus auf physiologischer Ebene. Es sollen also die Einflüsse sportlicher Aktivität auf die „Dimension Körper“ erfasst werden.

Sportliche Aktivität im Sinne der Primär- und Sekundärprävention wird seit langem propagiert. So finden sich schon aus dem dritten vorchristlichen Jahrtausend bei Hua T'o Anweisungen für ein organisiertes körperliches Training zur Gesundheitsvorsorge. Auch Hippokrates (460-370 v. Chr.) und Galen (ca. 200-129 v. Chr.) glaubten an die Bedeutung körperlicher Aktivität zur Gesundheitserhaltung.

Im Folgenden werden etwaige positive Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und Leistungsfähigkeit und der Häufigkeit von kardiovaskulären Erkrankungen aus epidemiologischer Sicht kurz dargestellt.

2.3.2 Primärpräventiver Nutzen regelmäßiger sportlicher Aktivität

Einige Studien weisen darauf hin, dass ein Zusammenhang zwischen dem Umfang sportlicher Aktivität und präventiver Wirksamkeit besteht.

Die bekannteste Präventionsstudie an rund 16.000 Studienabgängern der Harvard-Universität stammt von Paffenberger et al. und lief von 1962 bis 1978. In dieser Studie („Harvard Alumni Health Study“) wurde die sportliche Aktivität anhand des Energieverbrauches in leicht (5 kcal/min), mittel (7.5 kcal/min) und intensiv (10 kcal/min) umgerechnet. Die Aufteilung der einzelnen Aktivitätsgruppen erfolgte jeweils in Schritten von 500 kcal/Woche. Dabei war in der Gruppe mit einem wöchentlichen Kalorienverbrauch von 3000-3500 kcal gegenüber der inaktiven Gruppe (unter 500 kcal/Woche) eine maximale, relative Risikoreduktion (54 Prozent) der Gesamtmortalität zu beobachten. (Paffenberger et al., 1986)

2.3.3 Intensität der sportlichen Aktivität und präventive Wirksamkeit

Die Frage ab welcher Intensität eine sportliche Aktivität im physiologischen Sinne wirksam wird, wird bei der Definition der Stichprobenzugehörigkeit der Versuchspersonen noch einmal relevant werden, nämlich dann, wenn es zu definieren gilt, ab welcher Frequenz pro Woche und ab welcher Dauer bzw. Intensität der Trainingseinheit sich eine Versuchsperson als Freizeit- und Breitensportler bezeichnen kann. Diese Frage wird im

empirischen Teil noch genauer aufgeschlüsselt werden. Hier soll der sportmedizinische Aspekt präventiver Wirksamkeit dargestellt werden.

Die Frage, ob eine gewisse „Schwellenintensität“ erforderlich ist, um einen entsprechenden präventiven Aspekt zu erreichen, wird kontrovers diskutiert. Die Daten, die für eine solche Mindestschwelle sprechen, sind jedoch kaum von der Hand zu weisen. (Lakka et al., 1994)

Eine holländische Untersuchung (Magnus et al., 1979) ergab die Reduktion von Herz-Kreislaufkrankungen allein durch die Durchführung leichter Gartenarbeiten, Fahrradfahren oder Spaziergehen, wenn diese Tätigkeiten nicht über längere Zeit bzw. saisonbedingt unterbrochen wurden.

In einer Bewegungsstudie von Mason et al. (1999) wurde das Bewegungsverhalten von 73.743 Krankenschwestern mittels Fragebogen erhoben. Das „koronare Risiko“ sank mit Zunahme der wöchentlichen Aktivitätsdauer kontinuierlich ab, prinzipiell auch unabhängig von Nationalität, Alter und Body Mass Index.

Ähnliche Risikoreduktionen waren auch in Abhängigkeit von der Belastungsintensität nachweisbar, d.h. mit Zunahme derselben sank das koronare Risiko in der am längsten trainierenden Gruppe mit über 150 Minuten intensivem Training pro Woche gegenüber der ohne ein intensives Programm um 42 Prozent. Signifikante Unterschiede bezüglich des Auftretens von Herz-Kreislaufkrankungen zwischen lang dauerndem Training mit niedriger Intensität und intensivem Training mit über 150 Minuten pro Woche waren nicht nachweisbar. (Manson et al., 1999)

Basierend auf dieser These einer notwendigen Mindestintensität wurden auch die Daten der Harvard-Studie einer neuerlichen Analyse (Lee et al. 1995) unterzogen. Hatte die ältere Aufarbeitung der Harvard-Studie nur wenig Hinweise für eine notwendige Mindesttrainingsintensität in der Prävention erbracht (Paffenberger et al., 1986), so sprechen die Daten der von Lee gewählten Analyse für diese These.

Auch die Ergebnisse von Sobolski et al. (1987) belegen, dass die Inzidenz, also das Auftreten der Herz-Kreislaufkrankung bei Menschen mit relativ hoher körperlicher Aktivität (über 5500 kcal in zwei Wochen) in Abhängigkeit von der Trainingsintensität unterschiedlich ausfällt. In der Gruppe, die sich regelmäßig mit einer Intensität von mindestens fünfzig Prozent der maximalen Sauerstoffaufnahme belastete, war die Rate von Herz-Kreislaufkrankungen nur etwa halb so groß wie in der Subgruppe, die konstant unter dieser Intensität blieb. In dieselbe Richtung weist die Untersuchung von Lakka et al. (1994) an finnischen Männern. Die Autoren stellen fest, dass sich eine präventive Wirkung bereits ab

zwei Stunden Training „intensivem“ Ausdauertraining pro Woche zeigt und beschrieben damit sowohl die Bedeutung des Trainingsumfangs als auch der Trainingsintensität für die Primärprävention.

Weiters ist festzuhalten, dass für die Primärprävention bestimmte Sportarten zu favorisieren sind, nämlich jene, die sich besonders zur Entwicklung der Grundlagenausdauer, welche bei moderater sportlicher Aktivität verbessert wird, eignen, wie zum Beispiel Laufen, Radfahren oder Schwimmen (Smekal, 2004). Dieses Faktum wird ebenfalls bei der Auswahl der Stichprobe relevant werden, nämlich dann wenn eine Auswahl von Sportarten zu treffen ist, die von der Freizeit- bzw. Wettkampfsportgruppe ausgeübt wird.

2.3.4 Körperliche Anpassungsprozesse

Zusammenfassend soll nun noch ein Überblick über alle körperlichen Ebenen gegeben werden, auf denen eine Anpassung bzw. Verbesserung durch sportliche Aktivität erfolgt. Ausdauertraining hat folgende gesundheitsfördernde Wirkung:

- Herz-Kreislaufsystem

An vorderster Stelle rangieren belastungsinduzierte Veränderungen in der Arbeitsmuskulatur sowie der positive Einfluss auf Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel. Durch periphere und kardiale Anpassungen führt das Ausdauertraining zu einer Ökonomisierung der Herzfunktion, d.h. Herzfrequenz, Herzarbeit und der Sauerstoffverbrauch des Herzmuskels nehmen in Ruhe und bei submaximaler körperlicher Aktivität ab. Durch die funktionellen Veränderungen werden Schutzmechanismen gegenüber Stresseinflüssen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirksam.

- Fließeigenschaft des Blutes

Die Fließeigenschaften des Blutes werden durch das Ausdauertraining positiv beeinflusst. Die Blutgerinnung wird physiologisch gehemmt und Gerinnsel auflösende Mechanismen werden gesteigert.

- Hormonelle Regulation

Es kommt zu einer Absenkung des Katecholaminspiegels im Blut. Durch diese veränderte adrenerge Reaktionslage werden Blutdruck, Herzfunktion und die psychophysische Belastungsverarbeitung günstig beeinflusst. Hormonelle Veränderungen widerspiegeln sich auch in der Zunahme der endogenen Insulinsekretion, der Verbesserung der Glukosetoleranz und der gleichzeitigen Erhöhung der Insulinempfindlichkeit der Muskelzellen.

- Fettstoffwechsel

Auch auf den Fettstoffwechsel lässt sich ein günstiger Einfluss durch ein regelmäßiges Ausdauertraining nachweisen. Dieser Schutzeffekt äußert sich in einer Abnahme des Cholesterins und der Lipoproteine niedriger Dichte (LDL) bei gleichzeitiger Zunahme des gefäßschützenden Lipoproteins hoher Dichte (HDL).

- Stütz- und Bewegungssystem

Das Stütz- und Bewegungssystem profitiert durch ein vielseitiges muskuläres Training. Der Bewegungsapparat rangiert infolge des zunehmenden Bewegungsmangels mittlerweile in der Erkrankungsstatistik an vorderster Stelle. Durch ein trainiertes Muskelsystem werden Gelenke und Wirbelsäule entlastet. Auch der Knochenstoffwechsel wird durch körperliche Aktivität positiv beeinflusst, damit kann der Entwicklung eines kontinuierlichen Knochenabbaus (Osteoporose) vorgebeugt werden.

- Immunsystem

Moderate sportliche Betätigung stärkt die Immunabwehr und vermindert die Infektanfälligkeit.

- Leistungsfähigkeit

Ein ausdauerorientiertes Gesundheitstraining erhöht die Leistungsfähigkeit und führt zu einer besseren Bewältigung der Anforderungen des täglichen Lebens.

- Beeinflussung von Risikofaktoren

Eine weitere Wirkung des regelmäßigen Ausdauertrainings liegt in der Beeinflussung von Risikofaktoren. Diese führen zur Entwicklung einer Arteriosklerose mit den typischen Zivilisationskrankheiten, wie Herzinfarkt, Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes mellitus. Das Ausdauertraining ist ein natürlicher Ausgleich gegen den zunehmenden Alltagsstress und kann Stresseinflüsse abbauen oder sie in ihrer Wirkung auf den Organismus vermindern.

(Neumann, Pfützner & Berbalk, 2001)

2.3.5 Untersuchungen zum Einfluss sportlicher Aktivität auf psychischer Ebene insbesondere auf das habituelle psychische Wohlbefinden

Nachdem die positiven Auswirkungen sportlicher Aktivität auf einer physiologischen Ebene erörtert wurden, soll in diesem Abschnitt auf die Auswirkungen auf psychischer Ebene eingegangen werden. Dazu soll zu Beginn der aktuelle Forschungsstand dargestellt werden.

Es liegen zahlreiche Untersuchungen über die Auswirkung sportlicher Aktivität auf das aktuelle Befinden, sowie über die Auswirkung sportlicher Aktivität auf das habituelle, also relativ überdauernde, psychische Befinden als auch über den Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und der psychischen Gesundheit vor.

Zum Beispiel stellte Stephens (1988) auf Basis einer Sekundäranalyse von vier nationalen Surveys aus den USA und Kanada fest, dass sich körperlich und sportlich aktive Personen in ihrem psychischen Befinden hochsignifikant positiv von weniger aktiven Personen unterscheiden. Bös & Woll (1994) kamen im deutschsprachigen Raum zu vergleichbaren Ergebnissen. Bei sportlich Aktiven konnte eine höhere Ausprägung des Faktors „seelische Gesundheit“ festgestellt werden.

Als wesentliche Aspekte des aktuellen habituellen psychischen Befindens sind die kurzfristigen Stimmungsänderungen immer wieder in den Mittelpunkt der wissenschaftlichen Forschung gerückt (Abele et al., 1994; Wabel, 1996). Die festgestellten Effekte stimmen über sämtliche Studien hinweg sehr gut überein.

McAuley (1994) analysierte 23 Studien, in denen an Stichproben von gesunden Männern und Frauen verschiedenster Altersgruppen (also nicht klinischen Gruppen) die Auswirkungen längerfristig ausgeübter sportlicher Aktivität u.a. auf „Positiven Affekt“ (42,4%), „Lebensqualität/ Lebenszufriedenheit“ (18,2%), „Negativen Affekt“ (15,1%), „Lebensstress“ (12,1%), „Affektbalance“ (6,1%), „Coping“ (3%) und „Freude“ (3%) überprüft wurden.

Er stellte fest, dass die Mehrzahl der Studien (69%) die Annahme stützt, dass sportliche Aktivität positiv mit dem habituellen psychischen Wohlbefinden verbunden ist. Die Ergebnisse sind darüber hinaus als geschlechts- und altersunabhängig zu bewerten.

Aus gesundheitswissenschaftlicher Sicht sind die in verschiedenen Studien aufgetretenen „Äquilibrationseffekte“ als bedeutsam einzustufen. Als Äquilibration bezeichnet man allgemein die Aufhebung des inneren Spannungszustandes eines Organismus (Abele et al., 1997). Sportliche Aktivität kann zu einer Äquilibration der Stimmung beitragen. Ärger und depressive Symptome werden reduziert und positive Stimmungsaspekte, wie Ruhe und Vitalität werden gestärkt. Zur Erklärung der Äquilibrationseffekte bei sportlicher Aktivität existiert eine Reihe von einleuchtenden, physiologischen Erklärungsmodelle. Diese beziehen sich vorwiegend auf eine veränderte Katecholaminausschüttung, Beta-Adrenorezeptorenzahl sowie eine Erhöhung des Endorphinspiegels und einer verbesserten Gehirndurchblutung bei sportlicher Aktivität (Abele et al., 1994). Auf Erklärungsansätze bezüglich der Wirksamkeit sportlicher Aktivität wird in Kapitel 2.4 noch näher eingegangen.

Stock & Badura (1995) bekräftigen in ihrem Beitrag die Wirksamkeit körperlicher Aktivität auf die Grundgestimmtheit. Sportliche Aktivität und andere Interventionsmaßnahmen wie Entspannung, Hypnose oder soziale Unterstützung fördern eine „Pufferwirkung“, die pathogene Stresssymptome reduzieren.

Des Weiteren sind auf Basis der aktuellen Literatur folgende Schlussfolgerungen über die Auswirkung sportlicher Aktivität auf depressive Gestimmtheit bzw. Depression gerechtfertigt:

- 1.) Die (längere) Teilnahme an einem sportlichen Übungsprogramm ist in der Regel mit einem signifikanten Rückgang in den Werten für depressive Gestimmtheit verbunden.
- 2.) Dieser antidepressive Effekt ist bei allen Altersgruppen, bei Männern wie Frauen und bei klinischen wie nicht-klinischen Personengruppen nachweisbar. Allerdings ist der Effekt bei Personen mit depressiven Symptomen deutlich größer als bei gesunden Personen ohne diese Symptome.
- 3.) Übungseinheiten von 15-30 minütiger Dauer und mäßiger Intensität scheinen für eine Reduktion der Depression auszureichen.
- 4.) Nachweisbare Veränderungen in der kardio-vaskulären Fitness scheinen keine notwendige Bedingung für das Auftreten eines antidepressiven Effekts zu sein.

(Morgan, 1994; Steptoe, 1994, Leith, 1994)

Kritisch anzumerken ist hier allerdings, dass gerade Menschen mit schweren Depressionen oft auch an schweren Antriebsstörungen (motivationale Symptome der Depression) leiden (Comer, 2008). Es ist anzunehmen, dass eine sportliche Aktivität in Fällen schwerer depressiver Symptomatik kaum möglich ist.

Da neben dem Wohlbefinden das Selbstkonzept als ein zentraler Indikator für seelische Gesundheit gilt, gibt es auch eine Reihe von Studien, die der Frage einer möglichen Verbesserung des Selbstkonzepts durch Sporttreiben nachgegangen sind. Leitend war zunächst der Ansatz von Sonstroem (1984; Sonstroem & Morgen, 1989), wonach sportliche Aktivität zu einem verbesserten Körperselbstkonzept führen soll, das wiederum zu einem verbesserten Selbstwertgefühl und insgesamt zu einem verbesserten globalen Selbstkonzept beiträgt.

Nach Schlicht (1995) scheint ein positives Selbstkonzept durch sportliche Betätigung insbesondere bei solchen Personen gefördert, die ihren Selbstwert als gering einschätzen. In einer Gesellschaft, die Attribute der Körperlichkeit idealisiert und den jugendlichen, sportiven Körper zur Norm erhebt, nehmen körperbezogene Selbstaspekte einen wesentlichen Teil des Selbstkonzeptes ein. (Mrazek & Rittner, 1986) In der Literatur gibt es verschiedene

Erklärungsversuche, die den Zusammenhang von sportlicher Betätigung und Selbstkonzeptvariablen thematisieren. Nennenswert erscheint der Autorin dabei die Tatsache, dass eine Förderung des positiven Selbstkonzepts durch Sport nicht mit einer Steigerung der tatsächlichen körperlichen Leistungsfähigkeit korreliert, sondern auf einer gesteigerten subjektiven (meist unrealistischen) Einschätzung beruht.

Weiters konnte nachgewiesen werden, dass sportliche Aktivität positive Auswirkungen auf die Selbstwirksamkeitserwartungen von Personen hat. (Dishman, 1988; Fuchs, 1997)

In einem narrativen Überblick über sechzehn Studien kommt McAuley (1994) zu der Feststellung, dass die Teilnahme an Sport- und Übungsprogrammen die Einschätzung der eigenen physischen Fähigkeiten positiv beeinflusst und dass dieser Effekt nicht nur nach längerer Teilnahme an solchen Programmen zu beobachten ist, sondern auch schon nach einzelnen Übungseinheiten eintreten kann.

Bislang vorliegende Untersuchungen weisen also darauf hin, dass sich sportliche Aktivität vielerlei Art bei vielen Personengruppen positiv auf das habituelle Wohlbefinden auswirkt. Sie führt zu positiven Veränderungen der Grundgestimmtheit, zu einem Rückgang in Werten für depressive Gestimmtheit und für (Zustands- wie Eigenschafts-)Angst sowie zu einem verbesserten Körperselbstkonzept und höheren Selbstwirksamkeitserwartungen.

2.3.6 Sportliche Aktivität als soziale Gesundheitsressource

Sportliche Aktivität scheint auch auf dem Gebiet der sozialen Unterstützung zu intervenieren. Die bisher in diesem Zusammenhang durchgeführten Untersuchungen kamen zum Teil zu widersprüchlichen Aussagen. Dass sportliche Aktivität mit einem höheren Maß an sozialen Kontakten einhergeht als Inaktivität, ist gesichert. (Fuchs, 1997) Des Weiteren sind sportlich engagierte Personen in ein wesentlich dichteres soziales Netzwerk eingebunden. Sport bietet dadurch günstige Potentiale sozialer Unterstützung, die auch im Sinne des Salutogenesemodells (Antonovsky, 1979) als generalisierte Ressourcenquelle zu einer geeigneten Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen beitragen kann. Sport kann aufgrund seiner einfachen Organisations- und Integrationsstruktur eine geeignete Möglichkeit darstellen, um in einem von Kontaktmangel geprägten Umfeld soziale Kontakte aufzubauen und der Entstehung von sozialer Isolation vorzubeugen und entgegenzuwirken (Breuer, 1999).

Organisierte sportliche Aktivität bietet die Möglichkeit, sich soziale Werte, Normen und Regeln anzueignen, soziale Unterstützung, Anerkennung, Integration und Kommunikation zu erleben und soziale Umgangsweisen zu verbessern. Sozial eingebettete sportliche Aktivität übernimmt somit auch die Funktion einer verhältnispräventiven (bezieht Umgebung von Personen und ihre Lebensverhältnisse mit ein) Interventionsmaßnahme. Bös & Woll (1994) gehen davon aus, dass diese soziale Begleiteffekte des Sports langfristig sogar den gleichen gesundheitlichen Stellenwert haben, wie die physiologischen Haupteffekte.

2.3.7 Schwelleneffekte

Nach der Darstellung positiver Effekte sportlicher Aktivität auf unterschiedlichen Ebenen ist noch kritisch anzumerken, dass sportliche Aktivität auch unerwünschte psychische Effekte nach sich ziehen kann, wenn über eine bestimmte Schwelle hinaus trainiert wird (Morgan, 1984). Diese Schwelleneffekte lassen sich vor allem im Bereich des Leistungs- und Hochleistungssports finden. Dieses Problem tritt in Verbindung mit Übertraining auf. Die daraus resultierenden Symptome werden im Feld der Sportmedizin unter dem Terminus „staleness“ zusammengefasst.

Unter Übertraining ist eine Überforderung zu verstehen, die die Summe übermäßiger Reize darstellt: zu hartes Training, berufliche und private Überlastung, Schlafmangel, Fehlernährung und andere Störgrößen. (Keul, 1978, zitiert nach Morgan, 1984)

Es gibt auch gut begründete Annahmen, dass Athleten eine Sucht nach sportlicher Aktivität entwickeln. Polivy (1994, zitiert nach Morgan, 1984) beschreibt dieses Phänomen sogar als zwanghaftes Verhalten. Es sind nur wenige epidemiologische Untersuchungen vorhanden die sich dieser „dunklen Seite“ sportlicher Aktivität widmen und die Natur dieses „selbstaufgelegten Missbrauchs“ wird noch nicht vollständig verstanden. Es überrascht nicht, dass sportliche Aktivität die bis zum Extremen betrieben wird, kontraproduktiv ist.

2.4 Erklärungsansätze und Hypothesen zur Wirkung sportlicher Aktivität auf Variablen der psychischen Gesundheit, Potentiale und Grenzen

In nur wenigen empirischen Arbeiten finden sich explizite Hinweise auf den Mechanismus, der den Zusammenhang von sportlicher Aktivität und psychischer Gesundheit erklären könnte.

Implizit greifen die Autoren auf einen der in der *Tabelle 2* angeführten acht Erklärungsansätze zurück. Diese versuchen allesamt, die Wirkung einer aeroben sportlichen Aktivität – wie sie in der vorliegenden Arbeit untersucht wird – zu erklären. Einige davon sollen im Folgenden näher beschrieben werden.

Tabelle 2: Erklärungsansätze zur Wirkung einer ausdauernden sportlichen Aktivität auf Variablen der psychischen Gesundheit (Schlicht, 1995)

Beeinflusstes psychologisches Konstrukt	Erklärungsansatz	Autoren (Beispiel)
Aktuelles Wohlbefinden	1) Endorphin-Hypothese 2) Thermo-Regulations-Hypothese	<i>Morgan, 1985</i> <i>DeVries, Wiswell, Bulbulian & Mortani, (1981); Raglin & Morgan (1985)</i>
Habituelles Wohlbefinden	3) Katecholamin-Hypothese 4) Meditative Bewusstseinszustände	<i>Butler et al. (1982)</i> <i>Sachs & Buffone (1984)</i>
Stressvulnerabilität	5) Ablenkungshypothese	<i>Bahrke & Morgan (1978)</i>
Spannungszustände und negative Gefühle	6) Generalisierte Kontrollüberzeugung 7) Zweidimensionales Aktivitätsmodell 8) Unspezifische Erklärungsansätze	<i>Greist et al. (1978)</i> <i>Thayer (1989)</i> <i>Schlicht (1994)</i>

2.4.1 Endorphin-Hypothese

„Anhänger der Endorphin-Hypothese [...] meinen, in körpereigenen Substanzen, die in ihrer Wirkung dem Morphin ähneln, die Ursache für das sogenannte *runners high* [...] gefunden zu haben. Sie gehen davon aus, dass Ausdauer-Belastungen eine verstärkte Sekretion endogener Opioide provozieren, die dann – durch ihre Interaktion mit spezifischen Rezeptoren (v.a. im limbischen System) – stimmungssteigernd wirken.“
(Schlicht, 1995, S. 72)

Nach Schlicht (1995) ist die Gültigkeit der Endorphin-Hypothese für den Freizeit- und Breitensport allerdings zu bezweifeln. Der Hauptgrund dafür ist, dass mehrere Studien die Vermutung nahelegen, dass neben der Belastungsintensität auch die Belastungsdauer die Sekretionsrate der Opioide beeinflusst. Freizeitsportliche Belastungen werden aber selten ausreichend lange im Grenzbereich der individuellen Dauerleistungsfähigkeit durchgeführt, um eine relevante Änderung der Beta-Endorphinkonzentration zu provozieren.
(Schlicht, 1995)

2.4.2 Meditative Bewusstseinszustände

Unter diesem Ansatz ist vor allem das Erleben eines „Flow“-Zustandes zu verstehen, der sich oft wiederholt. Flow bedeutet das Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit und wird oft mit einem überhöhten Lebensgefühl beschrieben, wenn der Wille zentriert ist - Konzentration, ohne erzwingen zu wollen. Csikszentmihalyi (1985) hatte die Flow-Theorie im Hinblick auf Risikosportarten entwickelt. Heute wird sie auch für rein geistige Aktivitäten in Anspruch genommen. Flow kann bei der Steuerung eines komplexen, schnell ablaufenden Geschehens, im Bereich zwischen Überforderung (Angst) und Unterforderung (Langeweile) entstehen. Flow-Zustände ergeben sich also unter der Bedingung, dass sich situative Anforderungen und personale Kapazitäten im Gleichgewicht befinden, wobei sowohl die Anforderungen als auch die momentanen Fähigkeiten über dem individuellen typischen mittleren Niveau liegen müssen. Wenn also eine Passung zwischen den Anforderungen und dem Können an die Person besteht, sind die Voraussetzungen für ein Flow-Erlebnis gegeben.

Für extreme Ausdauerleistungen (z.B. Marathonlauf) konnte nachgewiesen werden, dass sich die Sportler in einem meditationsähnlichen Zustand befinden (Schlicht, 1995). Freizeitsport verlangt aber nur in Extremvarianten (z.B. Klettern) den vollen Einsatz

physischer und intellektueller Fähigkeiten. Daher ist es fraglich, ob Flow auch bei Dauerbelastungen im normalen Freizeitsport erlebt werden kann. Wesentlicher und nicht geklärt ist aber die Frage, ob gelegentliche Flow-Erlebnisse das habituelle Niveau des Wohlbefindens verändern können.

2.4.3 Ablenkungshypothese

Diese Ansätze versuchen, die Reduktion von Stress zu erklären und gehen davon aus, dass sportliche Aktivität von Stress ablenkt. Dabei werden die generalisierten Kontrollüberzeugungen einer Person erhöht (Verweis auf Punkt 2.4.4) und auf diesem Wege Stresszustände vermieden und/oder spannungsbezogene Erregungszustände gemindert. Aber auch dieser Ansatz ist umstritten. Einerseits konnte nachgewiesen werden, dass aerobe Ausdauerbelastungen bei siebzig Prozent der maximalen Sauerstoffaufnahme (Die maximale Sauerstoffaufnahme gibt an, wie viele Milliliter Sauerstoff der Körper im Zustand der Ausbelastung maximal pro Minute verwerten kann und wird als Kriterium für die Bewertung der Ausdauerleistungsfähigkeit eines Menschen herangezogen. (Weineck, 1998)) die Zustandsangst von Probanden in gleichem Maße reduzierte wie eine Meditation oder 45 minütige Ruheperiode (Schlicht, 1995). Dieses Phänomen wird durch eine eingeschränkte externale Stimulation während der Belastung erklärt, die von Stressperioden ablenken und dadurch Stressreaktionen mindern soll. Andererseits sprechen nach Schlicht (1995) Befunde aus den Theorien zur objektiven Selbstaufmerksamkeit (Carver & Scheier, 1981) zur Wahrnehmung körpereigener Signale und zur Coping-Forschung (Suls & Fletcher, 1985) dagegen. Schlicht (1995, S.78) schreibt dazu: „Wird die Aufmerksamkeit von umgebungsbezogenen Reizen abgelenkt, dann richtet sie sich auf Aspekte des Selbst und lässt Körpersensationen und selbstbewertende Gedanken salient werden.“ Gefühlserlebnisse – also auch Stresseemotionen – dürften dadurch eher verstärkt denn gemindert werden.

2.4.4 Generalisierte Kontrollüberzeugung

Während die Ablenkungshypothese kurzfristige Minderungen von Stress zu erklären versucht, wird im folgenden Ansatz behauptet, dass regelmäßiger Ausdauersport die Stressvulnerabilität längerfristig mindert. Denn ein fortgesetztes Meistern einer als

anstrengend und schwierig geltenden Ausdauerbelastung soll selbstwertdienliche Gedanken und die Überzeugung fördern, stressbezogene Transaktionen bewältigen zu können.

In welchem Maße Ausdauersport dazu beitragen kann, generalisierte Kontrollüberzeugungen zu intensivieren, ist nach Schlicht (1995) noch nicht vollständig geklärt. Ausdauerndes Laufen, Radfahren, Schwimmen oder eine andere Form ausdauernder sportlicher Aktivität beurteilen die meisten Personen zwar als anstrengend und schwierig, es ist aber fraglich ob durch das Meistern dieser Aufgaben auch ein Transfer der generalisierten Kontrollüberzeugungen auf andere Lebensbereiche gegeben ist. Wesentlich ist vermutlich die Valenz (Wertigkeit), die man der bewältigten Aufgabe im Vergleich zu anderen Bereichen beimisst. Nach Schlicht (1995) dürfte für die überwiegende Anzahl gesundheitssportlich aktiver Ausdauersportler die Selbstwertrelevanz der sportlichen Aktivität, verglichen mit beruflichen oder sozialen Anforderungen, eher gering sein. Dies zeigt sich indirekt auch an der hohen Quote von „Aussteigern“ aus Fitnessprogrammen. „Ausdauersport bietet zwar die Gelegenheit zu positiver Bekräftigung. Damit lassen sich auch kurzfristige Befindensänderungen im Anschluss an das Meistern der Belastung erklären, für eine Zunahme generalisierter Kontrollüberzeugungen fehlen aber die (empirischen) Belege.“ (Schlicht, 1995, S.81)

2.4.5 Zweidimensionales Aktivierungsmodell

In einer zusammenfassenden Darstellung betonen Morgan und Ellickson (1989) den angstmindernden Effekt einer intensiven sportlichen Belastung. Und auch Kerr und Vlaswinkel (1990) meinen, nach einem Überblick über ältere Arbeiten, einen solchen Effekt sportlicher Belastungen erkannt zu haben. Die Metaanalyse von Schlicht (1993) liefert hierzu inkonsistente Befunde.

Thayer (1989) hat ein zweidimensionales Aktivierungsmodell vorgeschlagen, mit dem sich Angstminderungen aufgrund einer einmaligen körperlich-sportlichen Belastung erklären lassen: Eine Person, die sich sportlich belastet, steigert ihre physiologische und subjektive Aktiviertheit. Gleichzeitig mindert sie dadurch Gefühle von Spannung und negativem Affekt. Thayer erklärt dieses über die Existenz zweier Aktivierungsdimensionen: (A) *energetisches* und (B) *Spannungs-Arousal*, die bei niedriger Aktiviertheit positiv und bei intensiver Aktiviertheit negativ korreliert sind. Sportliche Belastung aktiviert also das energetische Arousal und desaktiviert das Spannungs-Arousal.

Mit der Annahme getrennter aber interdependenter Arousal-Dimensionen lässt sich die behauptete angstmindernde Wirkung einer sportlichen Belastung erklären. Das Zweidimensionale Aktivierungsmodell von Thayer (1989) sagt vorher, dass sportliche Betätigung negative Stimmungszustände und die Empfindung von Spannung reduziert.

2.5 Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen

In diesem Abschnitt soll der Frage nachgegangen werden, was Menschen zum Sporttreiben bzw. zum Nicht-Sporttreiben motiviert.

Die Frage nach der Motivation des Sporttreibens ist gleichzusetzen mit der Frage nach dem Warum und Wozu eines Verhaltens, nach den Beweggründen des Verhaltens, danach, was uns bewegt, uns so und nicht anders zu verhalten.

Beobachtet man sportliches Verhalten, dann stellt man fest, dass Personen sich darin unterscheiden,

- ob sie das Sporttreiben eher aussuchen oder eher vermeiden,
- wie intensiv und ausdauernd sie sich 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.

Antworten auf die Warum-Frage orientieren sich

- an der Freude an bestimmten sportspezifischen Bewegungsformen, an besonderen ästhetischen und kinästhetischen Erfahrungsmöglichkeiten,
 - an der Lust an der Bewegung schlechthin, am spannenden Geschehen, am Spiel,
 - an der Suche nach Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis, nach körperlicher Herausforderung und Selbstüberwindung, nach Risiko und Abenteuer,
 - am Streben nach Leistung zur Selbstbestätigung, aber auch zur sozialen Anerkennung,
 - an der Möglichkeit zur Präsentation der eigenen Person und zum Erreichen von Prestige und Macht oder
 - am Streben nach Gesundheit, Fitness und körperlicher Tüchtigkeit, nach Zerstreuung, Abwechslung und Naturerlebnis, nach Kontakt, Anschluss, Geselligkeit und Kameradschaft, aber auch nach materiellem Gewinn und sozialem Aufstieg.
- (Gabler, 2000)

Die beispielhaft angeführten Antworten von Gabler orientieren sich stark an der Alltagssprache, sind zwar zutreffend, liegen aber auf einer begrifflich unscharfen und theoretisch unklaren Ebene. Hier ist eine exaktere wissenschaftliche Begriffsbestimmung nötig. Diese hängt aber wiederum vor allem davon ab, welche theoretische Position zur Erklärung motivierten Verhaltens herangezogen wird. Hierzu gibt es biologisch-physiologische, ethologisch-instinkttheoretische, tiefenpsychologisch-triebtheoretische, behavioristisch-lerntheoretische, persönlichkeits-theoretische und kognitiv-handlungstheoretisch orientierte Ansätze.

Im folgenden Abschnitt soll ein persönlichkeitsorientierter Ansatz zur Erklärung motivierten Verhaltens herangezogen werden. Des weiteren soll hier auf die Grundmotivationen nach Längle verwiesen werden, die im Theorieteil II ausführlich beschrieben werden, sowie vorweggenommen angeführt werden, dass die Motivationsfaktoren in der Existenzanalyse Stimmigkeit und innere Erfüllung sind (Längle, 2005).

2.5.1 Ein persönlichkeitsorientierter Ansatz zur Erklärung motivierten Verhaltens

Eine Reihe von Autoren beschäftigt sich mit motivationalen Aspekten im Rahmen ihrer Versuche die Persönlichkeit als umfassendes Konzept der *Individualität* des Menschen zu erfassen. Dabei führten Beobachtungen des Verhaltens zur Bestimmung von Eigenschaften, wie z.B. Leistungsbereitschaft und Kontaktbereitschaft. Diesen Eigenschaften wurden Dispositionen im Sinne von Bereitschaften zugeordnet, d.h. es wurde angenommen, dass Personen mit solchen Eigenschaften bestrebt sind, konkrete Leistungen zu erbringen bzw. Kontakte zu suchen, wenn es die entsprechenden Situationen erlauben. Hieraus ergab sich die Frage, wie die einzelnen motivationalen Dispositionen gegeneinander abzugrenzen sind, was zu vielfältigen Klassifikationsversuchen führte. Murray (1938) gelangt dabei z.B. zur Klassifikation von zwanzig Grundbedürfnissen wie nach dem Bedürfnis nach Leistung, sozialem Anschluss, Aggression, Unabhängigkeit, Verteidigung, Überlegenheit, Sexualität, Hilfe und Verständnis. Personen unterscheiden sich danach, wie stark jeweils die einzelnen Bedürfnisse ausgeprägt sind. Maslow (1954) beschreibt eine Hierarchie allgemeiner Bedürfnisklassen, die von physiologischen Bedürfnissen über Sicherheitsbedürfnisse, Bedürfnissen nach sozialen Bedingungen, Bedürfnissen der Selbstachtung bis hin zu den Bedürfnissen nach Selbstverwirklichung reichen. Niedrige Bedürfnisse müssen dabei zuerst

befriedigt sein, ehe die höheren Bedürfnisse aktiviert werden. Bei Konflikten zwischen den Bedürfnissen und Bedürfnisgruppen erweisen sich in der Regel die jeweils niedrigeren als stärker.

Bezieht man diese Klassifikation nach hierarchisch geordneten Motivgruppen auf das Sporttreiben und seine Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung, dann könnte z.B. gefolgert werden, dass im frühen Jugendalter soziale Bindungen im Sport von besonderer Bedeutung sind, während im späten Jugendalter und im Erwachsenenalter die Bedürfnisse, sich selbst zu verwirklichen, seine eigene Identität zu entwickeln und weiterzuentwickeln im Vordergrund stehen.

2.6 Sport und Persönlichkeit

Daraus ergibt sich nun die weitergehende Frage, ob Sportler eine bestimmte, eigene, eventuell sogar typische Persönlichkeit aufweisen.

2.6.1 Zentrale Hypothesen zum Zusammenhang von Sport und Persönlichkeit

Hierfür liegen zwei Hypothesen vor, wie sie Amesberger (1998) formulierte.

- 1.) Sozialisationshypothese: Sport trägt zur Formung der Persönlichkeit, zur Ausbildung und Festigung allgemeiner Persönlichkeitsmerkmale bei.
- 2.) Selektionshypothese: bestimmte allgemeine Persönlichkeitsmerkmale sind für sportlichen Erfolg mitentscheidend.

Beide Hypothesen sind noch kombinierbar.

2.6.2 Die Widersprüchlichkeit der empirischen Ergebnisse zu Sport und Persönlichkeit

Der vordergründigen Plausibilität der Hypothesen stehen völlig widersprüchliche Ergebnisse der umfangreichen empirischen Forschung gegenüber.

So sagt Neumann (1957, S. 506) über eine Untersuchung von Schülern: „Zweifellos werden viele im sportlichen Tun ausgeformte Teilzüge der Persönlichkeit in das alltägliche Leben übertragen. Durch die körperliche Anstrengung übertragene vitale Spannkraft und die in der sportlichen Begegnung gewonnene erhöhte affektive Anpassungsfähigkeit schwinden

keineswegs mit dem Verlassen des Sportplatzes.“ Kritisch muss hierzu angemerkt werden, dass sich die von Neumann aufgestellten Transferbehauptungen nicht in seinen empirischen Daten wiederfinden.

Weiters sagten Stix und Bock (1981, S. 173): „Die Skihauptschüler sind in einer dauernden Kampf- und Stresssituation. Die Einseitigkeit der Beschäftigung und der Bildung führen zu verminderten Allgemeinwissen. Man findet eine Einschränkung der Flexibilität der Persönlichkeit. Die Kommunikationsfähigkeit ist durch neurotische Mechanismen eingeengt, wodurch sich Störungen der sozialen Anpassung ergeben.“ Auch diese sehr hoch gegriffene Aussage mangelt es an empirischer Stringenz bzw. könnte man hier von einer Überinterpretation der Daten sprechen.

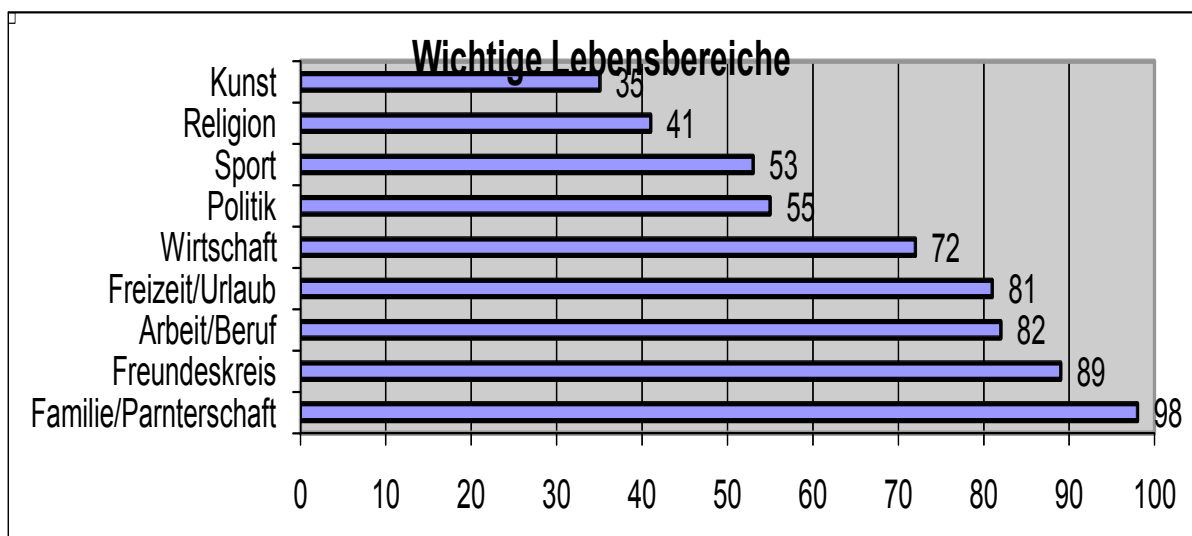
2.7 Die Entwicklung und Bedeutung des Sports in der Gesellschaft

Im Folgenden sollen gesellschaftliche Trends beleuchtet und die Entwicklung und Tendenzen im Sport- und Freizeitverhalten der österreichischen Bevölkerung aufgezeigt werden. Die statistischen Kennzahlen stammen dabei von Bässler (1996).

Freizeit und Urlaub nehmen in der Bedeutungshierarchie wichtiger Lebensbereiche einen überdurchschnittlich hohen Stellenwert ein. Mehr als vier Fünftel der Bevölkerung (81 Prozent) halten Freizeit/Urlaub für wichtig. Der Sport scheint eine wichtige Nebensache zu sein. Er ist für jeden Zweiten (53 Prozent) eine wichtige Angelegenheit.

Bei einzelnen Lebensbereichen haben sich in der Bewertung in den letzten Jahren starke Veränderungen vollzogen. Die Zeitreihenanalyse lässt erkennen, dass im letzten Jahrzehnt die Freizeit an Bedeutung zugenommen hat. Eine besonders starke Zunahme in der Wertschätzung haben die Bereiche Kunst und Sport zu verbuchen.

Abbildung 1: *Wichtige Lebensbereiche der österreichischen Bevölkerung*



Bässler (1996)

Konsumtive Freizeitbeschäftigungen nehmen in der Freizeitnutzung der Bevölkerung die vordersten Rangplätze ein: Es sind diese Fernsehen und Zeitungen/Zeitschriften lesen. Sporttreiben nimmt eine mittlere Rangposition ein. 39 Prozent der Bevölkerung geben an, dass sie in ihrer Freizeit sehr häufig oder öfter Sport betreiben, 34 Prozent nur selten und ein knappes Viertel der Bevölkerung ist sportabstinent.

Bedeutende Faktoren, welche das Sportengagement der Menschen prägen sind die Lebensphase (Alter der Person, Familienstand, Anzahl und Alter der Kinder im Haushalt und die Art der Erwerbstätigkeit kennzeichnen die Lebensphase), das Geschlecht, der Bildungsgrad sowie die finanziellen Ressourcen im Haushalt (diese werden über die Höhe der Kaufkraft des Haushalts definiert). So sind es insbesondere die Männer, junge Ledige oder junge Paare ohne Kinder sowie Personen aus Haushalten mit hoher Kaufkraft, die ein stark überdurchschnittlich hohes Sportengagement zeigen.

In Österreich machen sich auch starke regionale Unterschiede bemerkbar. Das höchste Sportengagement ist in den westlichen Bundesländern Tirol, Salzburg und Vorarlberg feststellbar.

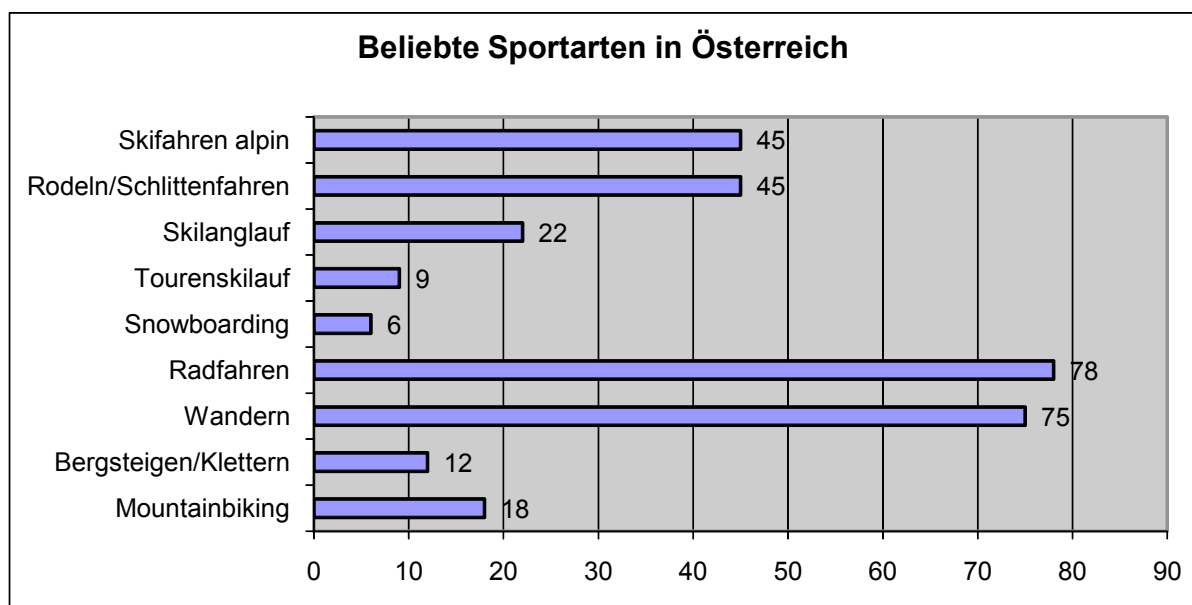
2.7.1 Beliebte Sportarten in Österreich

Die Hitliste der Wintersportarten (Bezugszeitraum 1999) wird vom alpinen Pistenskilangeführt. 45 Prozent der österreichischen Bevölkerung fahren zumindest

gelegentlich Ski, ebenso viele gehen rodeln/Schlitten fahren, etwa ein Drittel der Bevölkerung (34 Prozent) geht zumindest gelegentlich Eis laufen und ein knappes Viertel der Bevölkerung (22 Prozent) übt den Skilanglaufsport aus.

Die Hitliste der Sommersportarten wird vom Schwimmsport, dem Radsport und dem Wandersport angeführt. Mehr als ein drei Viertel der Bevölkerung gehen zumindest gelegentlich schwimmen (81 Prozent), fast ebenso viele fahren in ihrer Freizeit mit dem Rad (78 Prozent), 18 Prozent der Bevölkerung nennen Mountainbiking als Freizeitbeschäftigung. Drei Viertel der Bevölkerung gehen wandern oder Berg wandern, 33 Prozent der Bevölkerung nennen Laufen/Jogging als Freizeitsport etwa ein Fünftel der Bevölkerung spielt Tennis.

Abbildung 2: *Beliebte Sportarten in Österreich*



Bässler (1996)

2.7.2 Entwicklung der Sportausübung

Betrachtet man die Entwicklung der Sportaktivität in den vergangenen zehn Jahren, so lässt sich global gesehen ein Sportboom in Österreich beobachten. Sowohl die Zahl der Sporttreibenden als auch die Häufigkeit der Sportausübung haben sich erhöht. (Bässler, 1999)

Der konstante Anstieg der Zahl der Sportler hat vermutlich in den Veränderungen der Arbeits- und Freizeitwelt seine Ursachen. Durch die zunehmende Technisierung am Arbeitsplatz bedient der Mensch immer häufiger nur noch Maschinen, die für ihn die Fertigung übernehmen. Dadurch wird, wie Mitscherlich (1967) dies formuliert, „das

qualitative Leistungsbedürfnis des Einzelnen beschnitten“. (S. 61) Der Sport kann hier einen Ausgleich schaffen und das während der Arbeit verdrängte Gestaltungsbedürfnis befriedigen. (Mitscherlich, 1967)

Weiterhin ist zu bedenken, dass die Arbeitszeit verkürzt worden ist, und die Arbeit – mit Ausnahme einiger Berufszweige – nicht mehr so anstrengend ist wie früher. Dadurch wurde die Freizeit immer weniger zur Regeneration und immer mehr zu Kompensation. (Habermas, 1967). Für Habermas (1967, S. 38) besteht diese Kompensation vor allem in „der psychischen Wiedergutmachung der nervösen Arbeitsfolgen“. Der Mensch will in der modernen Industriegesellschaft kompensieren, indem er abschaltet und eine klare Trennlinie zwischen Arbeit und Freizeit zieht. Diese Möglichkeit bietet ihm neben anderen Dingen, wie z.B. der Kultur, vor allem der Sport (Habermas, 1967).

In den 90er Jahren rücken diese Kompensation und der Stress-Abbau etwas in den Hintergrund. Stattdessen werden das Erlebnis als solches und die Suche nach Spaß immer wichtiger (Opaschowski, 1996).

Vielleicht ist das auch der Grund, warum weniger Arbeitslose als Beschäftigte sportlich aktiv sind. Bei Heinemann (1984) lässt sich folgende Aussage finden:

Freizeit und damit Sport werden durch die Arbeit gerechtfertigt. Sport erscheint nur dann als sinnvoll, wenn er Nützlichkeitsabwägungen gerecht wird, die jedoch für jene, die keine Arbeit haben, nicht gelten können. Der Arbeitslose distanziert sich vom Sport, weil ihm die Arbeit als Legitimation fehlt. (S. 106)

Es sind also sowohl Veränderungen in der Arbeitswelt als auch in der Freizeitgestaltung zu konstatieren. Digel (1986) nennt hier vor allem drei Punkte:

- 1.) Die kommunikativen Bedürfnisse und Aktivitäten z.B. mit Freunden und Bekannten nehmen zu.
- 2.) Das Interesse an körperlichem Kontakt und am Ausleben von Körperlichkeit steigt.
- 3.) Reisen sind immer stärker gefragt.

Alle drei Tendenzen treten in Verbindung mit Sportaktivitäten auf, d.h. der Sport ist für die Menschen immer mehr im Zusammenhang mit Freizeitaktivitäten attraktiv. Dabei hat der Sport zu seinen ursprünglichen Werten, die vor allem durch den Wettkampf gekennzeichnet waren, neue Werte hinzugewonnen. (Digel, 1986)

Im Prinzip ist der offen organisierte Freizeitsport nichts anderes als „die Suche nach neuen Wegen im Sport“ (Franke, 1983, S. 60). Dabei nimmt das Interesse am offen organisierten Freizeitsport auch deshalb zu, weil der Sport „von Menschen in der fortgeschrittenen Industriegesellschaft zunehmend für die individuelle Selbstdarstellung genutzt wird“ (Bretschneider, 1992, S. 35).

Auch Bässler äußerte sich zu diesem Wandel. Bässler (1999, S. 30) sagt, dass

sich in den westlichen Industriegesellschaften bedingt durch fortschreitende Individualisierung und gesellschaftliche und politische Differenzierung sowie bedingt durch ökonomische, soziodemographische und kulturelle Entwicklungen ein sozialer Wandel vollzieht, mit dem eine Änderung grundlegender Bedürfnisse, Werte und Handlungsorientierung der Menschen einhergeht. Ein umfassender Werte- und Strukturwandel ist erkennbar und findet einen breiten Niederschlag auch im Bereich der Freizeit und des Sports.

Einen bedeutsamen Teilaspekt des allgemeinen gesellschaftlichen Wandlungsprozesses stellt laut Bässler (1999) der „Wandel der Arbeitswerte“ dar, wobei die traditionellen Berufs- und Leistungswerte in den letzten Jahren neue Interpretationen erfuhren. Die autoritären und materialistischen Werthaltungen wie Disziplin, Anpassung, Unterordnung, Leistung, Karriere, schneller Aufstieg, hohes Einkommen und Gehorsam erlangen nachrangige Bedeutung, während Selbstbestimmung, Selbstständigkeit, Kommunikation, Lebensqualität, Kreativität, Individualität und Selbstverwirklichung (postmaterialistische Werthaltung) vorrangige Position einnehmen.

Werte, die das Handeln der Menschen leiten, haben sich jedoch nicht nur in der Welt der Arbeit umfassend verändert, sondern in nahezu sämtlichen Lebensbereichen. Vor allem haben sich in der Freizeit einige Wertstrukturen entwickelt, wobei die Bedeutung von individualistischen und hedonistischen Werten (Genuss, Abenteuer, Abwechslung, Erholung und Entspannung, Ausleben emotionaler Bedürfnisse) zu, die von Pflicht- und Akzeptanzwerten abnimmt. Insgesamt macht sich ein geänderter individueller Lebensstil bemerkbar. (Bässler, 1999)

Als Indizien für den „neuen Lebensstil“ lassen sich nach Bässler (1999) eine Reihe von Beobachtungen anführen:

- Erlebnisorientierung verhilft zu Lebensglück
- hedonistische Gesellschaftsströmungen machen sich bemerkbar
- neue Reise- und Urlaubsbedürfnisse: Erlebnis und Sensation

- Zunahme kommunikativer Bedürfnisse (gesehen werden, dabei sein)
- ein neues Körperbewusstsein – eine Wiederentdeckung des Körpers:
 - das Erleben von Gesundheit und Fitness (kurz: das Empfinden von „Körperglück“) erhält zunehmend Bedeutung zur Erklärung subjektiver Lebensqualität
 - „Erlebnisort Körper“ – der Körper als persönliches Ausdrucksmittel
 - Bedürfnis nach körperlichen Kontakten und das Ausleben von Körperlichkeit
 - zunehmende Erotisierung in Subkulturen des Sports (Bekleidungsstil)
- „Sportlichkeit“ ist „in“
 - Gegenwartsbezug, Jetztzeit, Temporeduktion, Gemächlichkeit und Genießen kennzeichnen die Temporalstruktur postmoderner Gesellschaften

Die bereits aufgezählten gesellschaftlichen Entwicklungen haben ihren direkten Niederschlag auch im Bereich des Sports gefunden. Doch die bedeutendsten Änderungen haben sich in der Wert- und Sinnstruktur des Sports („Gesundheit – Fitness – Spaß – Wohlbefinden“: Ein neues Sportverständnis setzt sich durch.), im Rollenbild des Sportlers und in der Struktur des organisierten Sports vollzogen.

2.8 Über den Wert oder Un-Wert des Leistungssports

Wer den Leistungssport, so oder so, bereits hinter sich hat, wer noch bis zum Hals mitten in ihm steckt, wer ihn als neugieriger Wissenschaftler untersucht oder als Zuschauer konsumiert – sie alle dürften dann und wann die „Spiegelfragen“ beobachten, an sich selbst oder an anderen. Die Spiegelfragen stellt sich der junge Athlet wohl kaum. Er hat ein Feld gefunden, in welchem Leistung und die daraus resultierenden Erfolge zu Anerkennung führen. „Gestandene Athleten“ dagegen denken sehr wohl über die Sinnhaftigkeit ihres Tuns nach. Bei manchen Athleten stellen sich die „Spiegelfragen“ gerne nach einer sogenannten katastrophalen Niederlage. Plötzlich ist da ein Loch. Auch die Euphorie hat manchmal scharfe Abbruchkanten. Dann gehen manche vor den unsichtbaren Spiegel und stellen sich Fragen wie diese: Wer bin ich eigentlich (noch)? Was treibe ich eigentlich da (im Leistungssport)? Warum tue ich das? Tue ich eigentlich das, was ich wirklich suche?

Anderen stellen vielleicht Umwelt und Bezugsgruppe, Freunde oder Bekannte diese Spiegelfragen. Es sind letztlich Fragen, nach dem eigenen Lebenskonzept, nach dem Sinn ihres Lebens und dem, wofür sie dieses Leben widmen - und damit nach Wert und

Unwert des Leistungssports, den sie betreiben und damit verbunden seinem Sinn, seiner Bedeutung für den Einzelnen und für die Gesellschaft.

„Sport ist die leicht dynamisch verständliche, sinnlich eingängig, erlebbare und motivierende Version und mitreißende, faszinierende Darstellung der Eigenleistung.“ (Lenk, 2002, S. 7) Insgesamt ist Leistungssport ein Feld der Emanzipation und Selbstverwirklichung. (Adam, 1975)

Leistungssport hat also „Leistung“ in seine Kennung aufgenommen. Die sportliche Leistung ist somit sein Ziel, sein Zweck, sein Wert. Stellt sich nur die Frage, welchen (Un-) Wert dieser Wert hat. Lenk (2002, S. 8) meint dazu:

„Es gibt ein Prinzip der Eigenleistung, der Eigenaktivität und des positiv bewerteten und als persönlich bestätigenden erlebten eigenen Engagements. Die eigenmotiviert erbrachte und selbst- wie fremdbewertete eigene Handlung, zumal die besondere oder gar ausgezeichnete Leistung, ist ein Prinzip des Schöpferischen, das in einer aktiven und dynamischen Gesellschaft das im Vordergrund stehende Vehikel persönlicher Auszeichnung und großteils auch der Anerkennung oder gar Bewunderung durch andere ist. Eigenleistung muss jedoch nicht Höchstleistung sein: Jedes an Gütestandards bemessene und hoch bewertete Handeln, verglichen mit der gleichartigen Aktivität anderer oder eigenen früheren Ergebnissen, ist ein solches Eigenleisten im weiteren Sinne.“

Betrachtet man mit Lenk das Leistungsprinzip aus anthropologischer Sicht, dann wird deutlich, dass das, was der Mensch ist, sich uns in erster Linie in seinem Handeln zeigt. (Lenk, 2002)

Dies kann man jedoch auch ganz anders betrachten. Zwischen die gemütlichen Minigolfer und jene, die mit mumienhafter Auszehrung täglich ihre zehn Kilometer abhaspeln, süchtig geworden an der Droge Leistung, die ihnen doch niemand aufgezwungen hat, hat sich ein tiefer Graben gelegt. Er zeigt an, dass ein falsches Bewusstsein zur existentiellen Attitüde geworden ist.

Sport als lebensqualitative, als kreatürliche Betätigung, auch als soziales Ereignis, ist zum Ding an sich geworden. (Schmidt, 1986)

Für eine Nutzentheorie des Leistungssports steht der Begriff Utilitarismus. Danach gibt es vier Teilkriterien zur Bestimmung einer moralisch richtigen Handlung.

- 1.) Konsequenzprinzip: Handlungen sind von ihren Folgen her zu beurteilen.
- 2.) Utilitätsprinzip: Der Maßstab zur Beurteilung der Folgen ist der Nutzen, den die Handlung bewirkt.

- 3.) Hedonismusprinzip: Der Nutzen bestimmt sich am Lustgewinn.
- 4.) Sozialprinzip: Es geht nicht um das Glück des Betroffenen selbst, sondern um das aller von den Handlungen Betroffenen.

Alle vier Kriterien zusammen ergeben das utilitaristische Prinzip bzw. „The Greatest Happiness Principle“. (Pawlenka, 2001)

Doch gegen dieses Nutzen-Glück-Konzept des Utilitarismus gibt es auch aus Sicht des Leistungssports und der Trainerethik erhebliche Einwände. (Drexel, 2001)

Unstrittig ist jedenfalls, dass nur über ein hoch entwickeltes Leistungsverhalten aufgrund hoher Leistungsmotivation zivilisatorische und kulturelle Gruppenleistungen und damit die Erhaltung der menschlichen Art möglich ist. Strittig ist dagegen die Frage nach dem Einfluss des Leistungsverhaltens auf die Glücksbilanz. Zunächst ist es eine sehr naive Annahme, menschliches Leben sei ohne Frustration und Unlusterlebnisse möglich. Ein glückliches Leben bedeutet nicht Freiheit von Konflikten, Stress und Unlust. Schopenhauer sagt dazu: „Als die Menschen alle Qualen der Erde in die Hölle verbannten, blieb für den Himmel nichts übrig als Langeweile.“

Nun lässt sich im Sport sehr deutlich beobachten, dass ein Athlet, um sich nach Leistung und Persönlichkeit optimal zu entwickeln, ein ganz bestimmtes Verhältnis von Frustrations- und Erfolgserlebnissen braucht. Diese Mischung muss so bemessen werden, dass eine Selbsteinschätzung möglichst genau mit der Realität, genauer: mit objektiv feststellbaren Daten übereinstimmt. Selbstbestätigung erfolgt durch Leistung. Die Stabilisierung des Selbstwertgefühls erfolgt dabei weniger im Wettkampf als im Training. Dabei entsteht eine sehr starke Selbstbestätigung durch die Überwindung heftiger Unlusterlebnisse. (Adam, 1975)

Im Hochleistungssport tritt Freude an der Bewegung als Motiv in den Hintergrund. Je mehr Erfolg ein Sportler hat, desto höher ist sein Verdienst und damit auch seine soziale Stellung. Vor allem für die lukrativen Nebenverdienste durch die Werbung ist der Erfolg unerlässlich. Denn nur wer Erfolg hat, erreicht einen gewissen Bekanntheitsgrad und eine Popularität, die ihn für die Werbewirtschaft interessant macht. So ist es nicht verwunderlich, dass nur die „Stars“ sehr gut verdienen. Aber den meisten Berufsathleten – insbesondere in nicht so populären Sportarten – fällt es nicht leicht, sich für die Zeit nach ihrer aktiven Laufbahn ein finanzielles Polster zurückzulegen. Für den Erfolg müssen sich die Berufssportler bedingungslos einsetzen, wenn sie in ihrem Beruf nicht scheitern wollen. So sind sie ständig gezwungen, ihre Gesundheit aufs Spiel zu setzen, denn Verletzungen gehören

im Hochleistungssport zum Alltag. Einige, wie z.B. Rennfahrer und Berufsboxer, riskieren sogar ihr Leben. (Ortner, 1983)

Doch selbst wenn die Sportler von Verletzungen verschont bleiben, drohen ihnen gesundheitliche Schäden. Der Trainingsaufwand hat eine Dimension erreicht, die viele Ärzte nicht mehr vertreten können. „Das tägliche Training, die ständige, gleichförmige Wiederholung einzelner Übungen, die vielen gelaufenen Kilometer und Tonnen gehobener Gewichte belasten den Haltungs- und Bewegungsapparat in einer Weise, die seine Anpassungsmöglichkeiten übersteigt.“ (Steinbach, 1972, S. 55)

Der Hochleistungssport nimmt im Bereich des Sports eine Vorreiterrolle ein. Bestimmte Trends, aber auch Probleme werden hier am ehesten sichtbar. So ist z.B. die Kommerzialisierung des Sports im Hochleistungsbereich am stärksten ausgeprägt. (Hortleder, 1978 sowie Rose, 1984) Probleme wie die erwähnten körperlichen Schäden durch zu hartes Training, Doping und „Kinderarbeit“ im Damenturnen sind in erster Linie im Hochleistungssport evident. (Gebauer & Hortleder, 1986) Ethische und moralische Gesichtspunkte sind dabei immer mehr auf der Strecke geblieben. (Franke, 1986 sowie Gerhart, 1991) Auch dass der Sport dem Trend der Modernisierung bzw. der Technisierung unterliegt, zeigt sich vor allem an der Spitze. (Digel, 1986)

Doch der Hochleistungssport spielt auch in der Gesellschaft eine dominierende Rolle, weil er dort einen sehr hohen Aufmerksamkeitsgrad erreicht hat. Dies kommt nicht zuletzt daher, dass die Massenmedien fast ausschließlich über Spitzensport berichten. (Binnewies, 1975)

Außerdem erfüllt der Hochleistungssport innerhalb der Gesellschaft bedeutende Funktionen. Gemeint sind hier in erster Linie die politische, die ökonomische und die rezeptive Funktion (Obrovsky, 1983)

Diese drei Funktionen sind von entscheidender Bedeutung für das Verständnis des Phänomens „Sport“ und unterstreichen die dominierende Rolle des Hochleistungssports.

2.8.1 Erziehung durch Sport

In narrativen Interviews wurden von Trip (2005) zum Thema Erziehung durch Sport steirische Spitzensportler wie etwa Judith Draxler, Wolfgang Fasching, Uschi Profanter, Hubert Neuper und Luis Stadlober befragt. Die „Fähigkeit zum Aushalten von Ambivalenz“ bzw. die „Fähigkeit, für sich selbst und für die eigene Existenz und für das eigene Glück

einzustehen“ sind nach Aussagen der Befragten gewiss vorrangige „Erziehungsergebnisse“ ihrer Sportkarriere.

Der Sport ist auch Sich-Bilden, Bilden der eigenen Persönlichkeit. Der Sportler/die Sportlerin trainiert, er/sie kommuniziert, er/sie entwickelt Strategien, er/sie lernt immer wieder neue Situationen zu bewältigen. [...] Der/Die SportlerIn bildet sich (nicht nur der/die SpitzensportlerIn), wenn er Niederlagen verarbeitet, wenn er Krankheiten, Verletzungen überwindet. Er/Sie erzieht sich (im Regelfall) zu einem höheren Gesundheits- und Körperbewusstsein. Er/Sie lernt, sich in einem sozialen Umfeld zu bewegen, im Normalfall wird er selbstsicherer im Umgang mit anderen Menschen, auch mit Menschen aus anderen Kulturen. Sport ist im Regelfall auch Kontakt und Kommunikation. Der Sportler/Die Sportlerin lernt zu wissen, dass es ohne Organisation nicht geht und übt sich in freiwilligen Leistungen. SportlerInnen bilden sich in den meisten Fällen zu fairem Verhalten, zu fairem Umgang über den Wettkampf hinaus. [...] Der Sport ist nicht der ausschließliche Sinn ihres Lebens, aber ein Teil der Sinnerfüllung dieses Lebens. (Trip, 2005, S. 69)

Ex-Profilangläufer Luis Stadlober (zitiert nach Trip, 2005) sagt dazu: „Sport ist mehr eine Schule fürs Leben als man sich vorstellen kann [...] denn im Sport spiegelt sich das Leben wieder, mit all seinen schönen und weniger schönen Seiten.“

2.8.2 Negative Entwicklungen

Hand in Hand mit dem Leistungssport geht die schwerwiegende Problematik des Dopings. Trip (2005) sieht einen Zusammenhang zwischen den großen ökonomischen Dimensionen, um die es heute im Sport geht, mit der damit verbundenen Medienpräsenz und der „persönlichen Versuchung“. Während der Radsport als besonders „dopingverseucht“ gilt, wird Dopingkonsum in den absoluten Spitzendimensionen des Leistungssports durchgehend weit verbreitet vermutet.

Ehemaliger Schispringer Hubert Neuper (zitiert nach Trip, 2005) sieht die Gefahr darin, dass der Sport eben für viele heute der Beruf und damit die Quelle ihres Einkommens sei, zum anderen gelte für viele die informelle Regel: „Na gut, das machen alle, darum ist es auch erlaubt, ist es akzeptiert, deswegen ist es auch kein Regelverstoß, weil es alle machen.“

Doping hat eine lange Geschichte und stellt wohl die dunkelste Seite des Leistungssports dar. Hobermann geht sogar soweit, Leistungssportler in seinem

gleichnamigen Buch als „Sterbliche Maschinen zu bezeichnen“ und spricht von einer Unmenschlichkeit des Leistungssports. „Die heutigen Versuche von Sportlern, Trainern, Ärzten und Wissenschaftlern, Rekordleistungen zu erzielen, grenzen an Besessenheit. Der weitverbreitete Einsatz von Dopingmitteln zur Steigerung der sportlichen Leistung ist nur das in der Öffentlichkeit am meisten bekannte Symptom dieser globalen Manie, Weltklasse-Sportler zu produzieren.“ (S. 6)

Eine weitere negative Seite zeigt sich in einem häufig vorkommenden Einzelgängertum. So sehr auf der einen Seite der Sport von Trip (2005) als Kompetenzzentrum für soziales Lernen gesehen wird, wird andererseits auch darauf hingewiesen, dass es oft schwierig sei, im absoluten Spitzenbereich wirklich Gemeinschaft zu leben. So meint Kanu-Profi Uschi Profanter (zitiert nach Trip, 2005): „Es gibt den totalen Egoismus im Wettkampf und natürlich viel Neid. Oft gibt es sehr individuelle Trainingswege, die zu Abkapselung führen können. Das führt dazu, dass man, wenn es Probleme gibt, mit niemandem darüber redet. Das habe ich bis zum Exzess ausgelebt.“ Hier ist also nicht mehr von Team, nicht mehr von Gemeinschaft die Rede und „du musst aufpassen, dass du nicht zum totalen Außenseiter wirst“.

Als negativer Aspekt in der Entwicklung wird auch permanenter Leistungsdruck empfunden. Da nur mehr der Sieg zähle und mitunter zweiter und dritter Platz bereits als tief enttäuschende Niederlage empfunden werden. Im Scheinwerferlicht von großen Siegeszeremonien wird natürlich übersehen, wie viele auf dem Wege zum Erfolg auf der Strecke bleiben. Wie viele frustriert aufgehört haben, nachdem sie enorme Energie, Mühe und Arbeit für ihre großen Ziele aufgebracht haben. Unermessliche Erwartungshaltungen gehen oft auch auf den großen medialen und gesellschaftlichen Druck zurück. (Trip, 2005) Grupe & Krüger (1997) meinen, dass wenn der Sport nicht im Sinne Pestalozzis, der den Menschen in seiner Ganzheit sieht – Kopf, Herz und Hand gehören bei ihm zusammen – betrachtet wird, also wenn der Sport diese pädagogische Zielsetzung nicht im Auge hat, sind negative Aspekte der Sportentwicklung immer möglich.

Aus existenzanalytischer Sicht sei an dieser Stelle die Unterscheidung zwischen Sinn und Zweck anzuführen. Zweck wird definiert durch ein Ziel das erreicht werden soll. Der Zweck orientiert sich ausschließlich am Nutzen, den etwas hat, um das gesetzte Ziel zu erreichen (Längle, 2010) Und so erscheint der Leistungssport auch sehr zweckorientiert zu sein. Erfolg ist, das Ziel zu erreichen. Das Scheitern am Erfolg würde eine sinnorientierte Tätigkeit nicht sinnlos machen, sondern immer noch erfüllend sein. Es stellt sich aber die Frage, ob ein Leistungssportler seinen Sport immer noch erfüllend erleben würde, wenn sich

kein Erfolg einstellt. Es ist davon auszugehen, dass Leistungssport in den meisten Fällen zweck- und nicht sinnorientiert ist und keinen Eigenwert besitzt. Denn für Sinnorientierung wäre der Erfolg nur eine Nebensache (Längle, 2010).

Abschließend kann festgehalten werden, dass der Sport in jedem Falle, wenn auch auf sehr unterschiedliche Art und Weise einer positiven Wertevermittlung in unserer Gesellschaft dienen kann. Keineswegs ergibt sich ein blinder Automatismus zwischen Sport und Wertevermittlung. Es ist hier wie sonst im Leben auch, ob im Elternhaus, in den Schulen, auf den Universitäten oder im Beruf, dort wo Werte nur gepredigt werden und nicht vorgelebt werden, bleibt es ein hohles Spiel mit hehren Phrase.

3. Theoretischer Teil 2: Existentielle Lebensqualität

Der zweite Theorieteil soll sich nun dem zweiten Teil der Fragestellung zuwenden. Hier soll die Existentielle Lebensqualität beschrieben werden und die Grundlagen des Feldes in der sie wurzelt – der Existenzanalyse nach Frankl und später weiterentwickelt durch Längle - dargestellt werden.

Die Existentielle Lebensqualität wurde von der Autorin gewählt, weil sie auf einem Modell des Wohlbefindens beruht. Der positive Einfluss von sportlicher Aktivität auf das psychische Wohlbefinden konnte bereits empirisch nachgewiesen werden konnte. In dieser Studie soll nun der Einfluss sportlicher Aktivität auf eine spezielle Form des Wohlbefindens – nämlich eine existentiell begründete – untersucht werden. Als erstes wird allgemein auf unterschiedliche Formen der Lebensqualität und auf die Lebensqualitätsforschung eingegangen, um sich darüber der Entwicklung des Modells einer Existentiellen Lebensqualität und des existentiellen Wohlbefindens zu nähern.

3.1 Gesundheitsbezogene Lebensqualität

Der Begriff „Lebensqualität“ hat im Rahmen der medizinisch-psychologischen Forschung in den letzten 15 Jahren starke Verbreitung gefunden. In den neueren Ansätzen wird verstärkt eine psychosoziale Perspektive in das Gesundheitssystem einbezogen, die gleichzeitig grundlegende psychotherapeutische Positionen berücksichtigen. (Görtz, 2003)

Nach Bullinger (1997) bezieht sich die Erfassung der Lebensqualität in der Medizin auf die vom Patienten selbst erlebte Befindlichkeit und Funktionsfähigkeit, auf die Fähigkeit, Rollen im alltäglich Leben zu übernehmen und die Alltagstätigkeiten zur eigenen Zufriedenheit auszuführen. Man kann gesundheitsbezogene Lebensqualität als „das Gesamte der körperlichen, psychischen, sozialen und funktionalen Aspekte von menschlichem Erleben und Verhalten wie sie von der Person geäußert werden“ bezeichnen. (Bullinger, 1997, S. 1)

Eines der Ziele bei der Erfassung von gesundheitsbezogener Lebensqualität sieht Bullinger in der Beschreibung, wie sich Patientengruppen (die an spezifischen Erkrankungen leiden) hinsichtlich ihrer Lebensqualität fühlen.

Ein weiteres Ziel ist die Verwendung von Lebensqualität als *Outcome-Kriterium* in klinischen Studien. Dieses Ziel, bezogen auf psychotherapeutische Behandlungen, verfolgt unter anderem der Fragebogen zur „Existentiellen Lebensqualität“.

Stosberg (1994) meint, dass der modernen Medizin eine zentrale Rolle zur Erlangung von Glück und Lebensqualität beigemessen wird und kommt zu folgenden zentralen Aussagen:

1. Gesundheit als zentrale Dimension von Lebensqualität wird vor allem von der modernen Medizin erwartet.
2. Lebensqualität ist ein Konstrukt, das verschiedene Lebensbereiche erfasst.
3. Sowohl objektive Faktoren der Lebensumstände wie auch Prozesse ihrer subjektiven Wahrnehmung und Bewertung beeinflussen die Lebensqualität.

Die positiven Konsequenzen dieser Definition sieht Stosberg in den Konzepten von Gesundheitsförderung, Verhaltensmedizin, und der Public Health-Strömung.

Antonovsky (1979), Begründer der Salutogenese, sieht als Voraussetzung für Gesundung und Gesunderhaltung das subjektive Gefühl in einer verstehbaren, sinnvollen und beeinflussbaren Welt zu leben. Es wird also die Sinnhaftigkeit betont, die der Einzelne seinem Leben beimisst.

3.2 Lebensqualität im interdisziplinären Kontext

Lindström (1992) vergleicht verschiedene Wissenschaftsdisziplinen im Hinblick auf ihre Analyse von Lebensqualität. Demnach analysieren Historiker unter dem Ansatz der Lebensqualität die Frage nach dem „good life“, dem guten Leben. Den Ökonomen geht es um die Bedingungen des „being rich“. Der Blick der Mediziner richtet sich auf „staying normal on the disease-health axis“. Den Soziologen schließlich bleibt die Frage nach dem „being happy“, dem glücklich Sein, vorbehalten. Die Soziologie versucht vor allem eine Beschreibung der Voraussetzungen für Lebensqualität in konkreten Gesellschaften anhand objektiver sozialer Parameter wie auch subjektiver Indikatoren zu geben.

Die Philosophie fragt danach, wie Menschen glücklich leben können, und stellt einen Zusammenhang zwischen philosophischer Glückbetrachtung und moderner Lebensqualität her.

Auf Basis des erneuerten Gesundheitsbegriffs der WHO laufen die Fragestellungen zur Lebensqualität innerhalb der Medizin auf einen Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens hinaus.

Die Psychologie widmet sich der Untersuchung von Lebenszufriedenheit und des Wohlbefindens der Krisenbewältigung. (Görtz, 2003)

Weitgehende Übereinstimmungen zwischen den unterschiedlichen Forschungsrichtungen sind nach Bullinger (1997):

- objektive und subjektive Gesundheit (physische Ebene)
- subjektives Wohlbefinden oder Zufriedenheit (psychische Ebene)
- Quantität und Qualität sozialer Beziehungen (soziale Ebene)
- Alltagsbewältigung (funktionale Ebene)

3.3 Glück und Wohlbefinden

Die Frage nach dem menschlichen Glück und Wohlbefinden wird seit jeher von der Philosophie gestellt. Dabei lassen sich zwei grundlegend verschiedene Auffassungen von Glück und Wohlbefinden unterscheiden: ein *eudämonistischer* Glücksbegriff, der auf Aristoteles zurückgeht und seinem Ursprung nach „Glück durch Tugend“ bedeutet, und eine *hedonistische* Vorstellung von Glück, die – von Epikur ausgehend – einen Zustand des Wohlbefindens als Freisein von Schmerz und Unlust bezeichnet. (Görtz, 2003)

Innerhalb der Psychologie hat sich in den letzten Jahren eine neue Richtung unter dem Namen „positive psychology“ etabliert (Cszikszentmihalyi, 1990), welche diese glücksphilosophische Diskussion aufgreift und dabei grundlegende Überlegungen humanistisch-existentieller Psychotherapierichtungen integriert. Ryff und Keyes (1995) prägten den Begriff „psychologisches Wohlbefinden“, das – im Unterschied zu einem auf hedonistische Aspekte beschränkten „subjektiven Wohlbefinden“ – durch sechs Aspekte der Aktualisierung definiert ist: Autonomie, Wachstum, Selbstakzeptanz, Sinn, Bewältigung und positive Bezogenheit. Sie konnten zeigen, dass ein eudämonistisches Glückserleben nachweislich positive Effekte auf physiologische Systeme wie etwa das Immunsystem hat.

Ein weiterer Ansatz im Rahmen der positiven Psychologie ist die Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 2000). Sie definiert eudämonistisches Wohlbefinden als „Vitalität“, die ihrerseits in engem Zusammenhang mit der Erfüllung von drei psychologischen Grundbedürfnissen steht: Autonomie, Kompetenz und Bezogenheit. Die positive Psychologie greift also hier Konzepte auf, die bereits im Rahmen der „humanistischen Psychologie“ Bedeutung erlangt haben und schon zuvor von Frankl (1959) thematisiert worden sind. (Görtz, 2003)

Die Existenzanalyse vertritt immer schon einen eudämonistischen Glücksbegriff, der das „gute Leben“ als ein Leben im Einklang mit den eigenen Werten und letztlich mit dem

personalen Grundwert ansieht. Sie definiert Glück als „gelingendes Leben“ und steht damit im Einklang mit der Glücksphilosophie. In einer solchen Betrachtungsweise ist Glück nicht als Zustand, sondern vielmehr als Vollzug zu denken: als Spannung zwischen einem episodisch-ekstatischen Glück des Augenblicks und den Möglichkeiten eines existentiellen Gelingens. (Seel, 1998)

3.4 Existenzanalyse

Das von Görtz (2003) entwickelte und im Rahmen dieser Diplomarbeit verwendete Modell baut auf den Inhalten der Existenzanalyse auf. Um ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, soll in diesem Abschnitt eben diese beschrieben werden.

Im Mittelpunkt der Existenzanalyse steht der Begriff *Existenz*. Darunter wird ein sinnvolles, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben in der Welt verstanden, mit der die Person in unablässiger Wechselwirkung und Auseinandersetzung steht. Existenz kann schlicht als *Leben mit innerer Zustimmung* umrissen werden. Eine Existenzanalyse stellt dabei eine psychologische Anleitung und Hilfestellung zur besseren Realisierung der Existenz dar. Es gibt in ihr Mittel und Methoden, um die Zustimmung zum eigenen Sich-Verhalten besser finden oder sein Verhalten so ändern zu können, dass es die eigene Zustimmung erlangt. Durch die Ausbildung des eigenen Willens (der Entschiedenheit), erlangt der Mensch seine Handlungsbereitschaft in seiner Welt. Existieren bedeutet somit die Gestaltung zweier Pole: der eigenen Welt ebenso wie der eigenen Person. (Längle, 2008)

Frankl (1959) hat Existenz als eine „Seinsart“ verstanden, die „im besonderen die Eigenart des Menschseins“ hervorhebt. Er meinte damit, dass Existenz durch die Freiheit und Verantwortlichkeit des Menschen sowie durch sein Streben nach einem sinnvollen, erfüllenden Leben gekennzeichnet ist. Verliert der Mensch diese Grundlagen der Existenz, steht er in Gefahr, unglücklich, entfremdet und verzweifelt zu werden. Denn Menschsein bedeutet eben mehr als bloßes Vorhandensein oder Befriedigen von vitalen Bedürfnissen. Existieren enthält eine zusätzliche „geistige“ Dynamik – das spezifisch Menschliche. Existieren ist das Treffen einer Wahl, ist ein Verantworten, ist sinnvolle Gestaltung, ist Leben mit innerer Zustimmung.

3.4.1 Selbstverwirklichung durch Selbst-Transzendenz

Frankl (1982) betont außerdem die notwendige Bezogenheit der Existenz auf etwas anderes, sofern sie Sinnerfüllung erhalten soll und verwendet dafür den Begriff *Selbst-Transzendenz*. Für Frankl (1982) ist Existenz:

Selbst-Transzendenz, nämlich der [...] grundlegende anthropologische Tatbestand, dass Menschsein immer über sich selbst hinaus auf etwas verweist, das nicht wieder er selbst ist – auf etwas oder jemanden: auf einen Sinn, den da ein Mensch erfüllt, oder auf mitmenschliches Sein, dem er da begegnet. Und nur in dem Maße, in dem der Mensch solcherart sich selbst transzendiert, verwirklicht er auch sich selbst [...]. Ganz ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht, in einer Sache, ganz hingegeben ist an eine andere Person. Und ganz er selbst wird. (S.49)

Die optimale Ausgewogenheit sowie die Fähigkeit, ein entsprechendes Verhältnis zwischen Selbst und Umwelt in den unterschiedlichen Entwicklungsstufen herzustellen, führt erst dann zur Selbstverwirklichung, wenn es uns gelingt, uns einer Sache oder einem anderen Menschen hinzugeben.

Selbstverwirklichung entwickelt sich daher aus der Fähigkeit, sich einer Aufgabe hinzugeben und aus dem Streben einen ausbalancierten Zustand zwischen Unabhängigkeit und Zugehörigkeit herzustellen. Dieser homöostatische Zustand, der die Integrität bzw. die Identitätsentwicklung ermöglicht, setzt die Fähigkeit der Selbst-Transzendenz und somit den „Willen zum Sinn“ voraus. Bedeutung und Sinn von etwas und für jemanden zu gewinnen, sind daher „Triebfedern“ menschlicher Entwicklung und Selbstverwirklichung. (Frankl, 1959)

Frankl sieht den entscheidenden Gegenspieler in der Entwicklung und Entfaltung des Menschen in der Tatsache, dass vor allem der junge Mensch dem Leben keinen Sinn mehr abgewinnen kann.

„Er ist also nicht nur – wie zu den Zeiten von Sigmund Freud – sexuell frustriert, sondern in erster Linie existentiell frustriert. Und leidet weniger – wie zurzeit von Alfred Adler – an Minderwertigkeitsgefühlen als vielmehr an einem Sinnlosigkeitsgefühl – an dem was ich als „existentielles Vakuum“ bezeichne.“ (1959, S. 88)

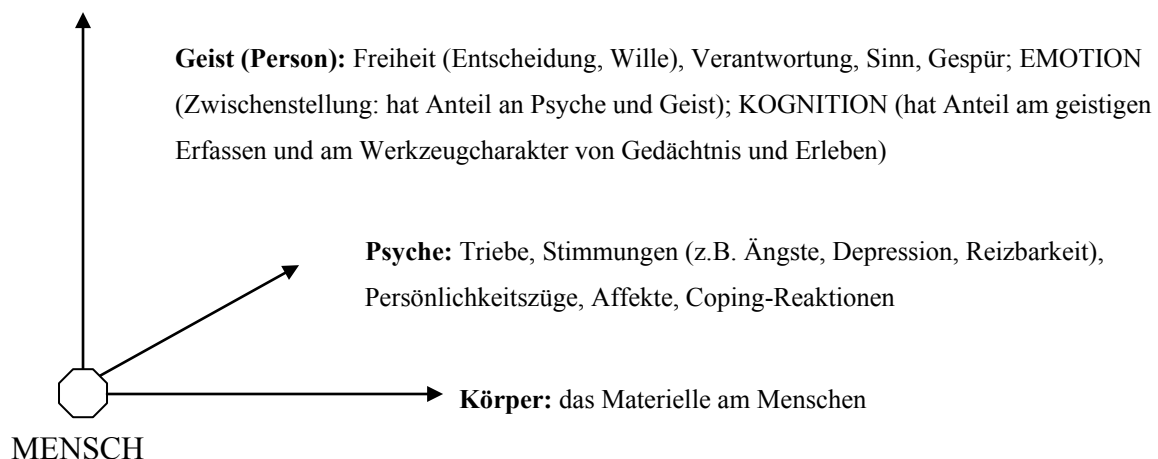
In unserer materialisierten, hedonistischen Konsumwelt bietet der Sport bereits in der Einstiegsphase ganz konkrete Sinnstiftung: „Für mich war Sport anfangs reines Hobby und schnell habe ich bemerkt, dass mich Sport zufrieden stellt und glücklich macht.“ (Extremsportler Wolfgang Fasching, zitiert nach Trip, 2005)

3.4.2 Das dreidimensionale Menschenbild nach Frankl und die Modifikation nach Längle

Nach Längle (1999) beruht das Menschenbild der Existenzanalyse auf der abendländischen Tradition, die seit den Griechen drei Aspekte des Menschseins beschrieben hat: Leib, Seele und Geist. Dabei repräsentiert der Geist die Offenheit des Menschen zur Welt und zu sich selbst.

Frankl (1959) wählt zur Beschreibung des Ineinanders von Soma, Psyche und Nous (Leib, Gefühlsseele und Geist) die geometrische Darstellungsform von Dimensionen. Nach diesem Modell hat der Mensch gleichermaßen Anteil an drei unterschiedlichen Aspekten des Seins. Der Mensch ist eine Einheit und Ganzheit, die sich nicht aufteilen lässt, ohne sein Wesen zu zerstören. In dieser Einheit gibt es verschiedene Aspekte, unterschiedliche „Seinsweisen“. Das Menschsein ist also das gleichzeitige Sein von Leib, Seele und Geist, das Zusammentreffen von drei, mitunter divergierenden Strebungen. Das ist für die vorliegende Arbeit vor allem deswegen von Interesse, da sie sich mit der Frage beschäftigt, wie eine Veränderung auf der einen Dimension (Sport auf körperlicher Ebene) auf andere Dimensionen (das habituelle Wohlbefinden auf psychischer Ebene, wie bereits empirisch belegt und das existentielle Wohlbefinden auf geistiger Ebene, in Erweiterung durch die Sinndimension) auswirkt.

Abbildung 3: Die „Einheit Mensch“ im dreidimensionalen Menschenbild nach Frankl



Längle hat die Struktur des dreidimensionalen Menschenbildes unter einen existentiellen Gesichtspunkt gestellt und die drei Dimensionen als Aufgaben definiert, vor die der Mensch gestellt ist, um seine Existenz bewältigen zu können. Durch diese „existentielle Wende“ entsteht ein dynamisches Menschenbild, das sich nicht mit der Substanz der

Dimensionen und ihrem Verhältnis zueinander befasst, sondern Pole beschreibt, zwischen denen sich das Menschsein abspielt.

Menschsein ist nach Längle (2005) eingespannt zwischen die Pole

1. Gesundheit und Krankheit (körperliche Ebene)

→ Körperliche Gesundheit besteht im reibungslosen Funktionieren der Organe, das sich in Schmerzfreiheit und körperlicher Kraft äußert.

2. Lust und Unlust (psychische Ebene)

→ Die psychische Dimension ist eine Verschaltungsebene, in der alle Informationen aus dem Körper wie aus der geistigen Ebene und (über sie) aus der Welt eingehen und bezüglich ihrer Bedeutung für das Überleben verarbeitet und gewichtet werden. Die Informationen werden in Form von Gefühlen verarbeitet. Weiters fallen in diesen Bereich Bedürfnisse.

Diese ersten beiden Dimensionen bilden zusammen die psychosomatische Einheit des Menschen: Gefühle, Affekte und Stimmungen erzeugen körperliche Resonanz. Körperliche Dysbalancen werden zu drängend erlebten Bedürfnissen.

3. Erfüllung und Leere bzw. Glaube und Verzweiflung (geistige Ebene)

→ Hier steht der Mensch vor Themen, die für die Existenz des Menschen auch lebenswichtig sind.

3.4.3 Die existentiellen Grundmotivationen im Überblick

Da der Fragebogen zur existentiellen Lebensqualität auf die existentiellen Grundmotivationen aufbaut, sollen diese hier in einem Überblick beschrieben werden. Längle (2000a) baute die vier Grundmotivationen auf, und hat mit diesen Grundmotivationen vier Grundbedingungen formuliert, die Voraussetzungen einer erfüllten Existenz sind. Sie sind als existentielle Anfragen zu verstehen, zu denen der Mensch persönliche Entscheidungen treffen und einen persönlichen Umgang mit ihnen entwickeln muss. Nach Längle bedeutet - gemäß der existentiellen Grundmotivationen - Existieren eine vierfache Zustimmung:

- Ja zur Welt (1. Grundmotivation)
- Ja zum Leben (2. Grundmotivation)
- Ja zum Person-Sein (3. Grundmotivation) und
- Ja zum Sinn (4. Grundmotivation).

Im Folgenden werden die Grundmotivationen näher beschrieben.

1. Grundmotivation: Dasein-KÖNNEN als Grundlage der Existenz

„Ich bin da, aber kann ich auch sein?“

Die basale Form des Könnens ist annehmen und aushalten. Um etwas annehmen zu können, braucht es Schutz, Raum und Halt. Mit jedem Aushalten bzw. Annehmen wird die existentielle Basis gestärkt. Körperarbeit und Atemübungen spielen nach Längle (2008) für die Fundierung des Raumerlebens eine wichtige Rolle. Durch sportliche Aktivität kann dieses Raumerleben gestärkt werden und auch eine Halt-Wahrnehmung tiefer ins Erleben gebracht werden.

Die Basis bildet das Vertrauen, als ein Akt der Einwilligung, nämlich „sich einer haltgebenden Struktur zu überlassen, um die wahrgenommene Unsicherheit (Risiko) zu überbrücken. Die Summe dieser Vertrauenserfahrungen macht das Grundvertrauen aus [...]. Die Ahnung dieses letzten, umfassenden Gehaltenseins bezeichnen wir als Seinsgrund“. (Längle, 2008, S. 37)

2. Grundmotivation: Leben-MÖGEN als Beziehungsfrage der Existenz

„Mag ich leben? Ist es für mich gut, da zu sein?“

Das Mögen braucht Beziehung, Zeit und Nähe, damit Gefühle wahrgenommen werden können. „Lebendig zu sein, heißt eben, zu weinen und zu lachen, Freude und Leid, Lust und Ekel zu empfinden, Angenehmes und Unangenehmes durchzumachen, Glück und Pech zu haben, auf Wert und Unwert zu stoßen.“ (Längle, 2008, S. 39)

Als sinnbildliche, körperliche Repräsentanz der zweiten Grundmotivation bietet sich das Herz-Kreislauf-System.

Das subjektive Leben-Mögen ist Ausdruck der vitalen Lebenslust, primär genährt aus dem Körpergefühl sowie aus positiven Erfahrungen mit Beziehungen. Das tiefste Gefühl vom Wert, den das Leben aufgrund der eigenen Erfahrungen hat, bildet den Grundwert des Daseins.

3. Grundmotivation: Selbstsein-DÜRFEN als Frage nach der Person in der Existenz

„Ich bin ich – darf ich so sein?“

So sein zu dürfen bedeutet in erster Linie, zu dem stehen zu können, was man tut, sich mit dem Eigenen zu identifizieren. Als Grundaktivität der Person kann darum das Ansehen (vertiefte Schau) und die Begegnung gelten, in der sich der Mensch dem anderen Menschen mit dem eigenen Wesen zeigt.

Für den Fall, dass man nicht zu dem stehen kann, was man tut (tat), ist das Bereuen die Handlungsweise der Person. Widerfährt der Person ein Unrecht durch andere, so besteht die personale Überwindung im Verzeihen. Die zentrale Aktivität der dritten Grundmotivation ist

das Spüren und das Stellungnehmen. Eine eigene, authentische Position zu finden, bezieht sich auf das, was man als Person zu einem Sachverhalt (oder Menschen) zutiefst spürt.

Die Voraussetzungen, um „sich selbst sein zu können und dürfen“ sind Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung durch andere sowie durch einen selbst.

4. Grundmotivation: Handeln-SOLLEN als Vollzug der Existenz

„Ich bin da – wofür ist es gut, dass ich da bin?“

Nach dem „Ja zur Welt“, dem „Ja zum Leben“ und dem „Ja zum Selbstsein“ geht es in der vierten Grundmotivation um das „Ja zum Sinn“. Dafür sind zwei Aktivitäten grundlegend: sich in Übereinstimmung zu bringen und zu handeln.

Dafür ist es notwendig, zu erkennen, wofür die jeweilige Situation „geschaffen ist“. Das verlangt eine Offenheit, ein sich Anfragenlassen und intuitives In-die-Situation-Hineinspüren. Diese Offenheit ist auf Aktion angelegt. Denn „erst im Vollzug, durch Tat und Handlung, wird Existenz real“. (Längle, 2008, S. 54)

Für die Entwicklung eines sinnvollen Handelns und Sich-Engagierens braucht der Mensch eine Tätigkeitsfeld, einen Strukturzusammenhang und einen Wert in der Zukunft. Frankl (1982, S. 59) hat drei Kategorien angegeben, in denen grundsätzlich existentieller Sinn in allen Lebenssituationen gefunden werden kann: Erlebniswerte, schöpferische Werte und Einstellungswerte. Erlebniswerte lassen sich dabei im Erleben, im Aufnehmen der Welt, verwirklichen. Schöpferische Werte lassen sich im Schaffen realisieren. Das Leben erweist sich dabei dann als sinnvoll, wenn es schöpferisch fruchtbar und reich an Erleben ist. Doch selbst wenn dies nicht möglich ist, gibt es noch eine dritte Wertkategorie. Bei den Einstellungswerten geht es schließlich darum, wie sich der Mensch zu einer Einschränkung in seinem Leben einstellt, wenn er nicht mehr aktiv gestalten kann, sondern sich diesen Einschränkungen unterwerfen muss. „Eben in seinem Sichverhalten zu dieser Einengung seiner Möglichkeiten eröffnet sich ein neues, eigenes Reich von Werten, die sicherlich sogar zu den höchsten gehören.“ (Frankl, 2007, S. 93) Hier kommt es darauf an, wie sich der Mensch zu einem unabänderlichen Schicksal einstellt. (Frankl, 2007)

Als existentiellen Zugang zum Dasein braucht es die phänomenologische Haltung der Offenheit, in der es darum geht, sich von der Situation anfragen zu lassen. (Frankl, 1982) „Es geht also nicht nur darum, was man selbst vom Leben erwarten kann, sondern getreu dem dialogischen Grundmuster der Existenz geht es ebenso darum, was das Leben von einem will, was die Situation „von mir“ erwartet, was „ich jetzt tun kann und tun soll“ – für andere Menschen wie auch für mich selbst.“ (Längle, 2008, S. 57)

Tabelle 3: Überblick über die Bereiche der vier Grundmotivationen bezüglich Grundmotiv, Instrumentarium, Voraussetzung, Aktivität und Auswirkungen auf andere personale Fähigkeiten

<u>Bewegendes</u> <u>GRUNDMOTIV</u> („Der Mensch will“)	<u>Psychisches/</u> <u>personales</u> <u>Instrumentarium</u> („Dafür braucht er“)	<u>VORAUSSETZUNG</u> (und Folge im Feedback)	<u>Die personale</u> <u>AKTIVITÄT</u>	<u>FOLGE von</u> <u>weiteren</u> <u>personalen</u> <u>Fähigkeiten</u>
1. DASEIN- Können (Ich bin – kann ich sein?)	Wahrnehmen des Faktischen, der Bedingungen und Möglichkeiten: Erfahrung/Erkenntnis KOGNITION (Wahr-)Nehmen	Schutz Raum Halt Vertrauen GRUNDVERTRAUEN <i>bei Fehlen:</i> Verunsicherung Verschlossenheit Angst	<i>Um da sein zu können:</i> Annehmen Aushalten <i>anderenfalls:</i> Ablehnung Flucht, Kampf Vernichtung Lähmung	(Mut) Selbstannahme Wahrheit Treue Hoffnung Glaube
2. WERTSEIN – Mögen = LEBEN – Mögen (Ich lebe – mag ich leben?)	Fühlen der Art, wie etwas ist: Gefühl EMOTION (Mit-)Fühlen	Beziehung Zeit Nähe Werte GRUNDBEZIEHUNG <i>bei Fehlen:</i> Sehnsucht Belastung/Kälte Depression	<i>Um sich beziehen zu können:</i> Zuwenden Trauern <i>anderenfalls:</i> Abwendung Rückzug Leisten, Wut Entwerten	(Lebenslust) Selbstzuwendung Selbsttranszendenz Geborgenheit Sorge, Verbundenheit Verantwortung Liebe Genuss Freude, Dankbarkeit
3. SELBSTSEIN – Dürfen (Ich bin ich – darf ich so sein?)	Einschätzung des Verhaltens: Urteil POSITIONIERUNG/ IDENTITÄT (Hin-)Spüren	Be-Achtung Gerechtigkeit Wertschätzung Authentizität SELBSTWERT <i>bei Fehlen:</i> Einsamkeit Ruhelosigkeit Verletztheit/ Schämen Hysterie	<i>Um Wesentliches zu sehen:</i> Begegnen (Ansehen) Bereuen/ Verzeihen <i>anderenfalls:</i> Selbstverlust Widerwille Distanzieren Funktionieren Zorn/Ärger Leugnen, spalten	(Gewissen) Ausstrahlung Trost finden Respekt Würde

4. SINVOLLES – wollen (Ich bin da- wofür soll ich da sein? Wofür ist mein Leben gut?)	Erfassen des situativ Geforderten/ Gebotenen: Offenheit <u>AKTION</u> (Hin-)Geben Handeln: Tat	Tätigkeitsfeld Kontext Wert in der Zukunft Hingabe SINN DES LEBENS (Lebenserfüllung) <i>bei Fehlen:</i> Leere ex. Frustration Verzweiflung Sucht	<i>Um fruchtbar zu werden:</i> Übereinstimmung mit Situation schaffen = prüfen, ob auch gut für andere	(ontolog. Sinn) Werk, Tat Religiosität
--	---	--	---	---

Wenn *Können*, *Mögen*, *Dürfen* und *Sollen* gegeben sind, handelt es sich um ein echtes, persönliches, existentielles *Wollen*. Dadurch werden die vier Grundmotivationen auch zur Grundlage erfüllender Existenz. (Längle, 2008)

3.4.4 Das Erleben der Grundmotivationen

Die offene Begegnung mit den Grundlagen der Existenz setzt an dem an, was wir im alltäglichen Leben als Selbstverständlichkeit ansehen: da zu sein, zu leben, sich selbst zu sein, auf eine Zukunft ausgerichtet zu sein. Das Spezifische der Existenz besteht nun in der persönlichen Aktivität, was eine ganzheitliche Beteiligung an den Gegebenheiten bedeutet. Diese Dynamik tut sich aus Sicht der Existenzanalyse durch die phänomenologische, geistige Haltung der Offenheit auf. Diese Haltung führt dazu, dass alles, was ist, zu einer Anfrage an die Person wird und eine Stellungnahme mit einem entschiedenen, verantwortlichen Umgang verlangt. (Längle, 2008)

3.5 **Das Modell des existentiellen Wohlbefindens – die Existentielle Lebensqualität**

Im Folgenden soll nun erklärt werden, aus welchen Dimensionen sich das existentielle Wohlbefinden zusammensetzt und somit das Verständnis einer Existentiellen Lebensqualität deutlich werden. Die beiden Begriffe sind in diesem Modell gleichzusetzen. Das von Görtz

(2003) entwickelte Modell baut nun auf eben diesen vier existentiellen Grundmotivationen nach Längle (1999) auf und leitet davon neun Dimensionen des „existentiellen Wohlbefindens“ ab. Auf der Basis von verbalen Selbstbeschreibungen konnten neun Bereiche definiert werden, die sich empirisch als einheitliche Dimension herausgestellt haben. Sie stehen mit den existentiellen Grundmotivationen (GM) in folgendem Zusammenhang:

Ontologisches Wohlbefinden (1.GM)

- gutes und schlechtes Wohlbefinden auf einer Dimension: „Vertrauen“ (V)

Emotionales Wohlbefinden (2.GM)

- Gutes Wohlbefinden: „Lebensgefühl“ (LG)
- Schlechtes Wohlbefinden: „Depressivität“ (DE)

Soziales Wohlbefinden (3.GM)

- Gutes Wohlbefinden: „Beziehungserleben“ (BE)
- Schlechtes Wohlbefinden: „Soziales Scheitern“ (SSch)

Personales Wohlbefinden (3.GM)

- Gutes Wohlbefinden: „Personale Aktivität“ (PA)
- Schlechtes Wohlbefinden: „Personale Passivität“ (PP)

Existentielles Wohlbefinden (4.GM)

- Gutes Wohlbefinden: „Existentielle Erfüllung als Gefühl“ (EE)
- Schlechtes Wohlbefinden: „Existentielle Leere“ (EL)

3.5.1 Ontologisches Wohlbefinden: Vertrauen (V)

Die erste Grundmotivation wurde von Längle (1999) mit den Begriffen „Grundangst“ und „Grundvertrauen“ charakterisiert. Im vorliegenden Fragebogen ist sie in der Dimension „Vertrauen“ (V) repräsentiert. Empirisch wurde nachgewiesen, dass negative und positive Ausprägungen auf einer Skala liegen, linear also voneinander abhängig sind. Dies stützt die Annahme, dass es sich hier um ein basales Empfinden handelt, das sowohl physische Empfindungen wie Angst/Anspannung bzw. Entspannung als auch weltanschauliche Halt-Erfahrungen (das Gefühl der Dankbarkeit dem Gefühl gegenüber, das Gefühl, dass alles im Leben seinen Platz und seine Bedeutung hat) in einer empirisch erfassbaren, einheitlichen Dimension einschließt. Diese Erfahrungen werden als „ontologisches Wohlbefinden“ bezeichnet.

Mangelndes Grundvertrauen äußert sich in chronisch erhöhter Angstbereitschaft, Nervosität und Anspannung sowie geringer Belastbarkeit. Hohes Grundvertrauen äußert sich in einem Grundgefühl des Getragen-Seins, in einem auch weltanschaulich empfundenen Halt. (Görtz, 2004)

3.5.2 Emotionales Wohlbefinden: Lebensgefühl (LG) und Depressivität (DE)

Auf der Ebene des „emotionalen Wohlbefindens“ spiegelt das Modell die Vorstellung eines zyklischen Ablaufs wider, der in einer Art Wellenbewegung die Gleichzeitigkeit von positiv erlebtem „Lebensgefühl“ und negativ erfahrener „Depressivität“ ermöglicht.

Es ist die Nähe-Erfahrung, die von Längle (1999) in der zweiten Grundmotivation beschrieben wurde. Sie bezieht sich auf das Leben als Vitalität, auf die Erfahrung der Lebendigkeit als Organismus, der Lebensrhythmen unterworfen ist. Existentielle Themen sind die Teilhabe am und die Nähe zum Leben, das In-Beziehung-Sein, die Grundwert-Erfahrung nach Längle (1999). Auf der Befindlichkeitsebene ist es ein Mitschwingen mit Lebendigem. Dieses führt zur Erfahrung von Harmonie, Ausgeglichenheit und „Wohligkeit“. Man kann diese Erfahrungen in psychologischen Begriffen als „psycho-physisches Lebensgefühl“ bezeichnen.

Nach Längle (1999) geschieht die Erfahrung des Wert-sein-Mögens durch die Erfahrung von Nähe und Zeit. Wohlbefinden auf dieser Ebene hat vor allem mit einem ausgeglichenem Raum-Zeit-Empfinden zu tun – immer dann, wenn Menschen von „Harmonie und Ausgeglichenheit“ sprechen, benennen sie die Erfahrung im Einklang mit den inneren und äußeren Rhythmen zu sein.

Positive und negative Skalen sind auf dieser Ebene empirisch getrennt zu erfassen. Das spricht für eine höhere Komplexität dieser Dimension, zumindest was die Möglichkeit der sprachlichen Erfassung (mit Hilfe eines Selbsteinschätzungsfragebogens) betrifft. Das zyklische Geschehen erlaubt es, dass zu manchen Zeiten eine positive und negative Grundstimmung gleichzeitig auftreten und sich quasi überlappen.

„Positives Lebensgefühl“ entspringt dem Gefühl des Wert-sein-Mögens und entspricht der Grundwerterfahrung nach Längle (1999). Ein guter Grundwert stellt eine Voraussetzung für ein positives Beziehungserleben dar, repräsentiert aber noch nicht die Beziehungserfahrung selbst. Grundwerterfahrung ist Teilhabe am Leben und wird auch in der Beziehung zur Natur, aber auch in einem Mitschwingen in der Musik, in der Kunst ganz

allgemein – im emotionalen Kontakt mit allem Lebendigen erfahren. Sie wird auf der Ebene des Wohlbefindens z.B. als innere Ausgeglichenheit, als wohliges, entspanntes Körpergefühl, als Gefühl, voller Energie und Tatkraft zu sein, als Gefühl des Friedens und der Harmonie oder als Gesundheit und Vitalität beschrieben.

Im Negativen wird die fehlende Grundwelterfahrung als „Depressivität“, als mangelndes Lebensgefühl, als Abgeschnitten-Sein vom Leben erfahren, meist begleitet von körperlichen Beschwerden, von Druckgefühlen und Gefühlen von Belastung und Schuld. (Görtz, 2004)

3.5.3 Soziales Wohlbefinden: Beziehungserleben (BE) und Soziales Scheitern (SSch)

Das „soziale Wohlbefinden“ gehört gemeinsam mit der nächsten Ebene, dem „personalen Wohlbefinden“, zur dritten Grundmotivation. Auf dieser Ebene geht es um Fragen der Ich-Stärke, des Selbstwerts und der Identitätsfindung, deren Voraussetzung Beziehungserfahrungen sind. In der individuellen Lebensgeschichte kann man sich die Entwicklung des Selbstwerts aus den Erfahrungen, aus der Beziehung zu einem konkreten, sozialen Du vorstellen. Das Selbst kann als soziale Kategorie bezeichnet werden. Die existentiellen Themen sind hier das Person-Sein, die Selbst-Rechtfertigung und Fragen der Ethik („Darf ich so sein, wie ich bin?“). Das „soziale Wohlbefinden“ im Speziellen thematisiert das In-Beziehung-Stehen zu einem konkreten (sozialen) Du. Es stellt das Identitätserleben durch Beziehungen bzw. das Wohlbefinden, das aus der Möglichkeit resultiert, sich selbst in Beziehung zu erfahren, dar.

Auf Basis der verbalen Selbsteinschätzung lässt sich nicht unterscheiden, inwieweit die Person für ihre gute Lebensqualität in diesem Bereich selbst verantwortlich ist oder inwieweit es die glücklichen Umstände sind. Erst im Zusammenhang mit der Dimension „personales Wohlbefinden“ lassen sich darüber nähere Aussagen treffen. Im „sozialen Wohlbefinden“ ist also immer auch ein personaler Anteil im Sinne von personaler Aktivität oder Passivität enthalten, ein Sich-Einlassen auf ein Gegenüber, zu dem die Person aktiv bereit sein muss. Die Erfahrung eines guten „Beziehungserlebens“ kann stärker auf den Einsatz personaler Kräfte oder aber auf die von anderen entgegengebrachten Zuwendungen im Sinne „glücklicher Lebensumstände“ – oder beides in unterschiedlichem Mischungsverhältnis – zurückgehen. Ebenso kann die Erfahrung eines „sozialen Scheiterns“

entweder auf mangelnde Zuwendung durch die Bezugsperson(en) oder aber auf ein mangelndes Sich-Einlassen auf vorhandene Beziehungsmöglichkeiten zurückgehen.

Die negative Dimension „soziales Scheitern“ steht oft im Zusammenhang mit Enttäuschungen auf Grund von Zurückweisungen oder Beziehungsverlusten. Dies führt zu einer Verunsicherung des Selbstwerts. Auf dieser Ebene fließen Bewältigungsfähigkeiten in Form personaler Stellungnahmen unmittelbar mit ein. (Görtz, 2004)

3.5.4 Personales Wohlbefinden: Personale Aktivität (PA) und Personale Passivität (PP)

Die nächste Ebene wird als „personales Wohlbefinden“ bezeichnet und ist ebenso wie das vorhin beschriebene „soziale Wohlbefinden“ der dritten Grundmotivation zuzuordnen. Die Dimension „personales Wohlbefinden“ spiegelt das Ergebnis der Auseinandersetzung der personalen Kräfte mit den existentiellen Anfragen auf einer geistigen Ebene, in Form von personalen Stellungnahmen, wider. Diese Ebene repräsentiert die Schnittstelle der dritten zur vierten Grundmotivation im Sinne des dynamischen Einsatzes der personalen Kräfte für die existentielle Verwirklichung und Erfüllung. Das existentielle Thema ist hier die personale Stellungnahme, das Antwort-Geben. Es geht um den Menschen als Gestalter seiner Zukunft. Aus einer psychologischen Perspektive kann man sich personale Stellungnahme als „innere Konfliktlösung“ zwischen personaler Aktivität und personaler Passivität vorstellen.

Personal aktiv erfährt sich der Mensch vor allem in der aktiven Bewältigung von Schwierigkeiten, in der Verwirklichung eigener Ideen, im kreativen, schöpferischen Tun.

Die Dimension kann in die Nähe des Begriffs der „Selbstaktualisierung“, wie er in der humanistischen Psychologie verwendet, gebracht werden.

Die Erfahrung der „personalen Passivität“ stellt die hierzu komplementäre Dimension dar. Ihr liegt eine hedonistische Einstellung, eine Erwartungs- und Konsumhaltung dem Leben gegenüber, zugrunde. Das Erleben von Leere und Sinnlosigkeit – von Frankl als „existentielles Vakuum“ bezeichnet – ist von einer flachen Emotionalität geprägt, es herrscht ein Zustand des ziellosen Suchens, ein „Erlebnishunger“ vor, sowie Erfahrung innerer Leere, Sinnlosigkeit und Einsamkeit.

3.5.5 Existentielles Wohlbefinden: Existentielle Erfüllung als Gefühl (EE) und Existentielle Leere (EL)

Erfahrungen an der Grenze vom Personalen zum Geistigen werden als „existentiell“ bezeichnet. Das Geistige ist frei und kann daher nie zur Gänze erfasst, sondern nur bruchstückhaft erfahren oder aspekthaft erkannt werden. Existentielle Situationen verändern sich ständig und können ständig verändert werden, sodass es in ihnen keinen sicheren Halt gibt. Die Existenzphilosophie spricht daher von „Grenzsituationen“. Jaspers (2000, zitiert nach Görtz, 2004) meint damit nicht Ausnahmesituationen oder Extremsituationen, sondern unwandelbare Situationen, die dem Dasein selbst gegeben sind. Der Mensch vermag sie nicht zu verändern, sondern kann auf sie nur unterschiedlich reagieren. Die „Grenze“ der Grenzsituation ist der Hinweis für Existenz – dass es ein Anderes gibt, ein Jenseits der Grenze, in das weder das alltägliche noch das logisch gereinigte Bewusstsein vordringt.

Auf dieser Ebene erfährt sich der Mensch also existentiell gesehen an der Grenze seines Person-Seins, in der Teilhabe an einem größeren Ganzen. Dieses ekstatische Erleben wird immer nur augenblicklich erfahren, andererseits stellt die Möglichkeit dieser Erfahrung eine Grundbestimmung des Menschen dar. Dieser Erfahrung entspricht letztlich auch die Definition von Existenz als Hinausstehen und als Antwort-Geben auf die Anfragen der Welt. Die beiden Dimensionen „existentielle Erfüllung als Gefühl“ und „existentielle Leere“ bilden den erlebnismäßigen Anteil der vierten Grundmotivation ab.

„Existentielle Erfüllung als Gefühl“ ist eine ontologische Sinnerfahrung, die den Charakter einer quasi-religiösen Erfahrung trägt, ein ozeanisches Gefühl der Leichtigkeit, des Durchblicks, eine ekstatische Erfahrung, ein Ganzheitserleben. In ihr drückt sich eine Dynamik des Aufgehens aus, eine Erfüllung, die prozesshaft geschieht und Grenzen überschreitet.

Der negative Pol „existentielle Leere“ stellt ein Überwältigungserleben dar, eine krisenhafte Erfahrung von Ohnmacht, Verzweiflung und Verlust des Bodens. In dieser Erfahrung fallen nahezu alle schützenden psychischen Faktoren weg, es kommt zu einem „Katastrophengefühl“, einem totalen Zusammenbruch mit Suizidgefahr.

Erst wenn Wohlbefinden auf allen Ebenen gegeben ist, kann von einer echten, durchgängigen „existentiellen Erfüllung“ im Sinne eines gelingenden Lebens gesprochen werden. (Görtz, 2004)

II Empirischer Teil

4. Methode

In diesem Teil der Arbeit soll die durchgeführte Untersuchung dargestellt werden. Es handelt sich bei der vorliegenden Arbeit um eine Studie, die sowohl eine quantitative als auch eine qualitative Vorgehensweise integriert.

Über die Fragestellung werden zunächst die Hypothesen formuliert. Danach erfolgt die Beschreibung der Einteilung aller Studienteilnehmer in fünf Gruppen, einschließlich der Ein- und Ausschlusskriterien. Im Weiteren wird die Durchführung der Untersuchung bzw. die genaue Vorgehensweise bei der Datenerhebung dargestellt.

Schließlich soll das Messinstrument – der Fragebogen zur Existentiellen Lebensqualität von Görtz (2003) – vorgestellt und auf interne Konsistenz geprüft werden.

Den Ergebnisteil eröffnet eine Beschreibung der Stichprobe mit einer deskriptiven Darstellung aller in Bezug auf die Fragestellung relevanten Variablen. Im Anschluss werden die Ergebnisse der statistischen Auswertung dargestellt und interpretiert.

Der nächste Teil wendet sich der qualitativen Erhebung zu. Zunächst werden die Ergebnisse der zur Ergänzung, Differenzierung und Erweiterung durchgeführten Interviews mittels qualitativer Inhaltsanalyse ausgewertet. Zur weiteren Vertiefung kommt an einer der Versuchsgruppen – den Leistungs- und Hochleistungssportlern - eine weiter vertiefende Auswertungsmethode zur Anwendung – die phänomenologische Analyse, deren Vorgehensweise vor deren Anwendung beschrieben werden soll.

Nach der Darstellung aller Ergebnisse folgt deren theoriegeleitete Analyse, Verknüpfung und Gesamtinterpretation.

Abschließend sollen Kritikpunkte, mögliche Probleme und Diskussionsfragen angeführt werden. Hier soll im Speziellen auch ein methodenkritischer Vergleich der zur Anwendung gekommenen Verfahren erfolgen.

Abbildung 4 soll zur Verdeutlichung und zur besseren Übersicht des zur Anwendung gekommenen Forschungsdesigns dienen.

Abbildung 4: Forschungsdesign



4.1 Fragestellung

Ausgehend von der Theorie, dass sich sportliche Aktivität positiv auf das habituelle psychische Wohlbefinden auswirkt, soll unter Festlegung der Randbedingungen die inhaltliche Hypothese abgeleitet werden, dass sich regelmäßige sportliche Aktivität auch positiv auf die Existentielle Lebensqualität auswirkt. Da aber die Forschung vor allem im Bereich des Leistungs- und Hochleistungssports noch nicht genügend entwickelt ist, um genaue Angaben über die Größe des hypothesengemäß erwarteten Unterschieds zu machen, wird eine unspezifische Hypothese formuliert.

Außerdem wird die Hypothese auch ungerichtet formuliert, da im Freizeit- und Breitensport aufgrund der zugrundeliegenden Theorie zwar positive Veränderungen bekannt sind, aber im Bereich des Leistungs- und Hochleistungssports die Richtung der Veränderung bzw. des Unterschieds aufgrund des aktuellen Forschungsstandes nicht eingeschätzt werden kann. Leistungs- und Hochleistungssport könnten sich sowohl förderlich als auch hinderlich auf die Existentielle Lebensqualität auswirken.

Ein weiterer Grund für die Wahl einer ungerichteten Formulierung der Hypothesen besteht darin, dass die Existentielle Lebensqualität nicht mit dem habituellen psychischen Wohlbefinden gleichzusetzen ist, sondern lediglich ein ähnliches Konstrukt darstellt. Die Existentielle Lebensqualität wurde im vorliegenden Kontext noch nicht untersucht.

4.2 Hypothesen

Haupthypothese:

Nullhypothese: Zwischen den Mittelwerten der einzelnen Dimensionen Existentieller Lebensqualität der fünf Vergleichsgruppen besteht kein signifikanter Unterschied.

Alternativhypothese: Zwischen mindestens zwei Mittelwerten der einzelnen Dimensionen Existentieller Lebensqualität der fünf Vergleichsgruppen besteht ein signifikanter Unterschied.

Wie in Kapitel 3.5 beschrieben wurde, setzt sich das Konstrukt der Existentiellen Lebensqualität aus neun Dimensionen zusammen. Die Nullhypothese soll als vorübergehend

verworfen gelten, wenn sich mindestens zwei Gruppen in mindestens einer Dimension unterscheiden.

Nebenhypothese:

Nullhypothese: Zwischen den Mittelwerten in den Bereichen der Lebenszufriedenheit der fünf Vergleichsgruppen besteht kein signifikanter Unterschied.

Alternativhypothese: Zwischen mindestens zwei Mittelwerten in den Bereichen der Lebenszufriedenheit der fünf Vergleichsgruppen besteht ein signifikanter Unterschied.

Wie später beschrieben wird, erfasst der Fragebogen zur Existentiellen Lebensqualität auch die Lebenszufriedenheit in den Bereichen Beruf, finanzielle Zufriedenheit, Gesundheit, Partnerbeziehung, Beziehungen zur Familie, Beziehungen zu anderen Menschen (Freunde, Bekannte), Wohnsituation, Freizeit und gesellschaftlich-politische Situation. Die Nebenfragestellung beschäftigt sich mit Unterschieden der fünf Vergleichsgruppen in diesen neun Bereichen.

4.3 Beschreibung der Vergleichsstichproben

In der vorliegenden Studie wurden fünf natürliche Gruppen miteinander verglichen:

1. Gruppe: Nichtsportler

Die Personen der ersten Gruppe sind Personen, die keinen Sport betreiben.

2. Gruppe: Gelegenheitssportler

Personen, die sich gelegentlich sportlich betätigen (weniger häufig als zwei Mal pro Woche bzw. acht Mal pro Monat) und/oder deren sportliche Aktivität eine Dauer von 45 Minuten unterschreitet, wurden in diese Gruppe aufgenommen. Bei der Festlegung von Häufigkeit und Dauer wurde auf trainingswissenschaftliche Prinzipien zurückgegriffen, wie diese im theoretischen Teil unter Abschnitt 2.2.4 beschrieben wurden. Die Schwelle zur Wirksamkeit sportlichen Trainings wird von den Personen dieser Gruppe nicht überschritten.

3. Gruppe: Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampfaktivität

Die Personen dieser Gruppe, sind jene Personen, die regelmäßig Ausdauersport betreiben. Die Sportarten, die von diesen Personen ausgeübt werden sind: Straßenradfahren, Mountainbiking, Laufen, Nordic Walking, Schilanglaufen und Schwimmen.

Die Personen dieser Gruppe überschreiten die Wirksamkeitsschwelle sportlichen Trainings. Sie absolvieren mindestens zwei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils mindestens 45 Minuten Dauer. Auf die Kontrolle der Trainingsintensität mittels Herzfrequenz- oder Laktatmessung musste aus Gründen mangelnder Durchführbarkeit verzichtet werden.

4. Gruppe: Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampfaktivität

Für die Personen dieser Gruppe gelten dieselben Zuordnungskriterien wie für Freizeit- und Breitensportler der Gruppe 3.

Die Personen dieser Gruppe nehmen zusätzlich an Hobbywettkampfveranstaltungen teil, zum Beispiel zur Überprüfung ihres Fitnesslevels oder aber auch als Motivation für ein regelmäßiges Training. Die Wettkampfteilnahme und Wettkampfleistung sind aber nicht die Hauptmotivationen sportlicher Aktivität, sondern eher die Freude an der Bewegung und am sportlichen Wettkampf sowie die Erhaltung und Verbesserung des Fitnesslevels.

5. Gruppe: Leistungs- und Hochleistungssportler

Die Personen der fünften Gruppe sind Sportler, die zum einen ein gesteuertes, planmäßiges Training absolvieren und außerdem unter sportmedizinischer Aufsicht stehen, sich also regelmäßigen Leistungstests unterziehen und leistungsdiagnostisch beraten werden. Sie sind durch die Teilnahme an Elitewettkampfveranstaltungen in den Bereichen Marathonlauf, Straßenrennsport, Mountainbike Marathon und/oder Cross Country sowie Triathlon charakterisiert und führen daher eine Elitelizenz in der jeweiligen Sportart. Sie sind außerdem einem Verein, Verband oder Team zugehörig.

Tabelle 4 stellt zusammenfassend die einzelnen Stichprobengruppen bezüglich ihrer Zuordnungskriterien dar.

Tabelle 4: Stichprobenübersicht

GRUPPE 1 Nichtsportler	GRUPPE 2 Gelegenheitssportler	Freizeit- und Breitensportler GRUPPE 3 - ohne Wettkampftätigkeit GRUPPE 4 - mit Wettkampftätigkeit	GRUPPE 5 Leistungs- und Hochleistungssportler
keine sportliche Aktivität	Ausdauersport (Straßenradfahren, Mountainbiking, Laufen, Nordic Walking, Schilanglauf, Inline Skating, Schwimmen) weniger häufig als zwei Mal wöchentlich sportliche Aktivität und/oder von weniger als 45 Min. Dauer pro Einheit	Ausdauersport (Straßenradfahren, Mountainbiking, Laufen, Nordic Walking, Schilanglauf, Inline Skating, Schwimmen) mind. zwei Trainingseinheiten pro Woche von je mind. 45 Minuten Dauer keine Wettkämpfe (Gruppe 3) oder Teilnahme an Hobbywettkampfveranstaltung (Gruppe 4)	gesteuertes, planmäßiges Training sportmedizinische und leistungsdiagnostische Betreuung Teilnahme an Elitewettkampfveranstaltungen, Führen einer Elitelizenz Zugehörigkeit zu einem Verein, Verband und/oder Team

4.4 Ausschlusskriterien

Als Ausschlusskriterium für diese Untersuchung galt eine sportliche Betätigung in einem anderen Bereich als dem Ausdauertraining. Kraftsportler und Sportler aus technischen Sportarten wie zum Beispiel Fußball oder Tennis wurden nicht befragt. Trainieren Sportler aus Kraftsportarten oder technischen Sportarten aber ihre Ausdauer im Sinne eines umfassenden Trainingsprogrammes, so wurden diese in den Bereich Freizeit- und Breitensport ohne Wettkampftätigkeit aufgenommen, vorausgesetzt ein zusätzliches Ausdauertraining erfolgt zwei Mal wöchentlich und dann jeweils länger als 45 Minuten. Wettkampf- und Leistungssportler aus Kraft- und Techniksportarten wurden ausgeschlossen.

Ein weiteres Ausschlusskriterium war ein Body Mass Index von über dreißig. Dies wird dadurch begründet, dass aktuellen Studien zufolge die gesundheitsbezogene Lebensqualität (health-related quality of life = HRQOL) in entscheidendem Maße vom Körpergewicht geprägt ist. Übergewicht und Adipositas haben negative Auswirkungen auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität, das psychische Wohlbefinden und psychosoziale

Faktoren (Engel, 2003). Ein weiteres Argument dafür ist, dass für den Vergleich eine den Leistungs- und Hochleistungssportlern ähnliche Gruppe an Nichtsportlern, Gelegenheitssportlern sowie Freizeit- und Breitensportlern gefunden werden sollte. Dies führt auch zu einer Einschränkung des Altersintervalls. Es wurden nur Personen in die Studie aufgenommen, die zwischen 19 und 45 Jahre alt sind.

Insgesamt wurden 239 Personen befragt. Elf Personen waren über 45 Jahre alt und konnten deswegen nicht in die Auswertung mit einbezogen werden. Weitere sechs Personen hatten einen Body Maß Index von über 30 und mussten aufgrund dessen ebenfalls aus der Untersuchung ausgeschlossen werden.

4.5 Durchführung

Es handelt sich um eine quasiexperimentelle Untersuchung, da natürliche Gruppen miteinander verglichen werden sollen. Die Untersuchung wurde im Cross Sectional Design durchgeführt, also durch eine einmalige Vorgabe des Fragebogens zur Existentiellen Lebensqualität. Eine genaue Beschreibung der Vorgehensweise bei der Datenerhebung findet sich in den beiden nachfolgenden Punkten.

4.5.1 Persönliche Befragung

Die Datenerhebung erfolgte im Zeitraum Mai bis Oktober 2010. Die Versuchspersonen aus den Gruppen der Nichtsportler und der Gelegenheitssportler wurden aus dem weiteren Umfeld der Autorin gewählt, wobei darauf geachtet wurde, dass die Personen nicht in Verwandtschaft oder in enger Freundschaft zur Autorin standen, damit Antwortverzerrungen aufgrund eines Antwortverhaltens entsprechend der sozialen Erwünschtheit verringert wurden.

Der Zugang zu den Versuchspersonen der Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit erfolgte zum einen über den sportlichen Bekanntenkreis. Zum anderen wurden Kunden der Autorin im Bereich geführter Touren und Fahrtechniktrainings im Radsport befragt.

Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampfaktivität wurden ebenfalls über den sportlichen Bekanntenkreis, Sportkollegen als auch im Rahmen von Hobbywettkampfteilnahmen für eine Befragung direkt vor Ort zugänglich.

Leistungs- und Hochleistungssportler wurden ebenfalls im Rahmen von Wettkämpfen an diversen Wettkampfaustragungsorten befragt. Zusätzlich fand in dieser Gruppe aufgrund der erschwerten Zugänglichkeit und Bereitschaft noch eine postalische Erhebung statt, die im nächsten Punkt genauer dargestellt werden soll.

In *Tabelle 5* findet sich eine genaue Auflistung der Wettkampfveranstaltungen im Freizeit- und Breitensport- sowie Leistungs- und Hochleistungssportbereich, bei denen Erhebungen stattfanden.

Tabelle 5: Datenerhebung in der Freizeit- und Breitensportgruppe sowie der Leistungs- und Hochleistungssportgruppe

Datum	Ort	Sportart/Disziplin	Art der Veranstaltung
20.06.2010	Windhaag/Oberösterreich	Mountainbike Cross	Elitesportveranstaltung
		Country	Austria Cup
10.07.2010	Krumbach/Niederösterreich	Lauf- und Inlineskatehalbmarathon	Hobbysportveranstaltung
15.08.2010	Kirchschlag/Niederösterreich	Mountainbike Cross	Elitesportveranstaltung
		Country	Austria Cup
21.08.2010	Trattenbach/Niederösterreich	Lauf – Kurzdistanz	Hobbysportveranstaltung
29.08.2010	Krumbach/Niederösterreich	Mountainbikemarathon	Hobby- und Elitesportveranstaltung

4.5.2 Postalische Befragung

Da sich bald herausstellte, dass die Zugehörigen der Gruppe der Leistungs- und Hochleistungssportler schwer zu motivieren waren, an Wettkampftagen - ob vor oder nach dem Wettkampf - einen Fragebogen auszufüllen, wurde, um die Erreichbarkeit und Bereitschaft dieser Personen zu erhöhen, eine zusätzliche postalische Befragung durchgeführt.

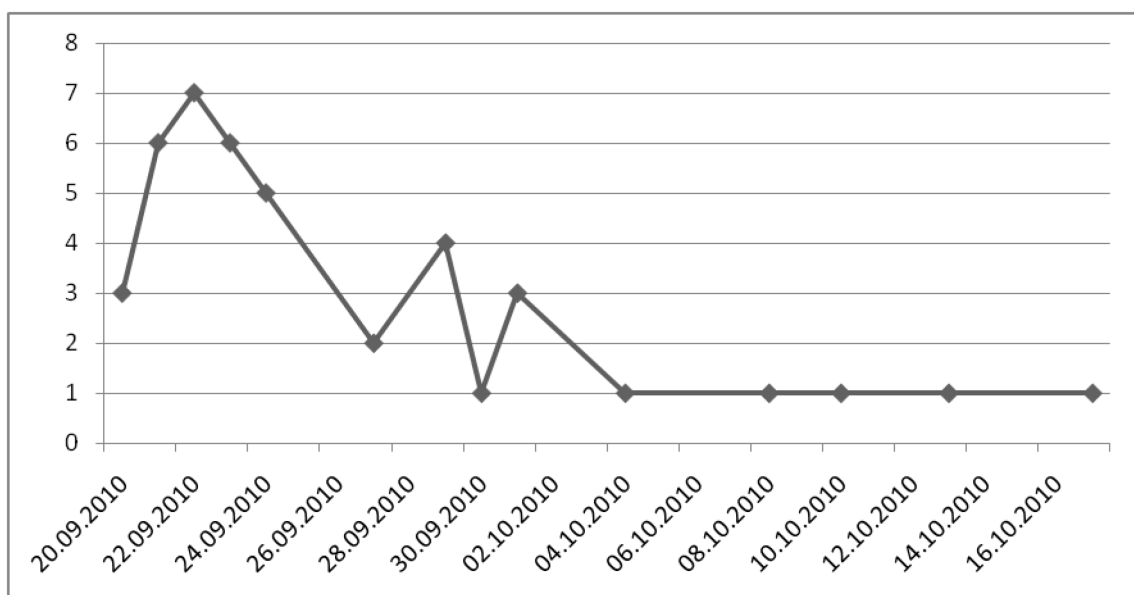
Die Athleten wurden über den österreichischen Radsportverband ausfindig gemacht, welcher der Autorin die komplette Adressenliste aller jener Personen, die in der Saison 2010

eine Elitelizenz führten, zur Verfügung stellte. Diese Liste wurde mit den Ergebnissen der österreichischen Cupserien in den Disziplinen „Mountainbike“ und „Straße“ verglichen und in jeder Disziplin wurden pro Alterskategorie (Elite U23 und Elite; männlich und weiblich) zehn Eliteradsportler ausgewählt. Dabei wurde die Gesamtanzahl der Platzierten durch zehn dividiert und das Ergebnis für den Auswahlprozess insofern eingesetzt, als dass jeder X-te pro Kategorie angeschrieben wurde. Waren beispielsweise in einer Kategorie vierzig Klassierte, so wurden der Erste, der Fünfte, der Neunte, usw. ausgewählt. So konnte gewährleistet werden, dass die für die Untersuchung ausgewählten Elitesportler in der Saison 2010 regelmäßig aktiv und bezüglich deren Wettkampfleistungen unterschiedlich erfolgreich waren.

Insgesamt wurden achtzig Leistungs- bzw. Hochleistungssportler postalisch befragt. Der Briefinhalt umfasste ein einheitliches, persönliches Anschreiben, den Fragebogen und ein frankiertes Rücksendekuvert. Im Begleitschreiben wurden Informationen über das Thema und den Zweck der Studie gegeben, es wurde auf absolute Vertraulichkeit in der Behandlung der erhobenen Daten verwiesen und somit Anonymität garantiert. Es wurde höflich um Mitarbeit gebeten sowie gute Wünsche für die sportliche Karriere ausgesprochen. Von den achtzig versendeten Fragebögen kamen innerhalb von 27 Tagen 42 Stück (52,2 Prozent) retour. In *Abbildung 5* findet sich eine Darstellung mit den Häufigkeiten der pro Tag eingegangenen Fragebögen.

Antwörter und Nichtantwörter sind aufgrund der anonymen Rücksendung nicht bekannt.

Abbildung 5: Rücklaufcharakteristik



4.6 Beschreibung des Instruments – Fragebogen zur Existentiellen Lebensqualität

In diesem Abschnitt soll das Messinstrument – der Fragebogen zur existentiellen Lebensqualität - beschrieben werden. Weiters sollen die Ergebnisse der Prüfung auf interne Konsistenz dargestellt werden.

4.6.1 Das Modell Existentieller Lebensqualität

Wie bereits im Theorieteil in Kapitel 3.5 beschrieben, baut das von Görtz (2003) entwickelte Modell auf den vier existentiellen Grundmotivationen nach Längle (1999) auf und leitet davon neun Dimensionen der existentiellen Lebensqualität ab.

4.6.2 Der Fragebogen zur Existentiellen Lebensqualität

Der Fragebogen zur Existentiellen Lebensqualität setzt sich aus drei Hauptbereichen zusammen. Einerseits wird die subjektive Lebensqualität erfasst, die ihrerseits in Lebenszufriedenheit und existentielles Wohlbefinden untergliedert ist. Dabei werden ausschließlich Selbstbewertungen herangezogen, da vermieden werden muss, dass der Lebensqualitätsbegriff in die Nähe von Beurteilungen des Lebenswerts oder Lebensunwerts gebracht werden kann (Birnbacher, 1998 zitiert nach Görtz, 2003). Darüber hinaus werden Lebensumstände wie Partnerschaft, Wohnen, Einkommen, Gesundheit etc. erhoben, welche allerdings nicht als Lebensqualitätsmaß im engeren Sinn dienen, sondern nur in ihrer Relation zu den subjektiven Maßen betrachtet werden.

4.6.2.1 Lebenszufriedenheit

Die subjektive Lebensqualität lässt sich in einen kognitiven und einen emotionalen Aspekt untergliedern. Der kognitive Aspekt wird als „Lebenszufriedenheit“ bereichsspezifisch erfasst.

Im Fragebogen zur Existentiellen Lebensqualität wird nach der Zufriedenheit in folgenden Bereichen gefragt: Beruf, finanzielle Situation, Gesundheit, Partnerbeziehung,

Beziehungen zur Familie, Beziehungen zu anderen Menschen (Freunden, Bekannten), Wohnsituation, Freizeit, gesellschaftlich-politische Sicherheit. Darüber hinaus wird pro Bereich auch nach der Wichtigkeit gefragt. Diese ermöglicht eine Aussage über „gewichtete Zufriedenheiten“ in verschiedenen Lebensbereichen (Görtz, 2003).

4.6.2.2 Existentielles Wohlbefinden

Das Kernstück des Fragebogens stellt die Erfassung des existentiellen Wohlbefindens dar. Der Fragebogen umfasst insgesamt 72 Stateitems zum existentiellen Wohlbefinden, und zwar ausgehend von der Formulierung: „Dieses Gefühl hat mein Leben in letzter Zeit geprägt bzw. war als Stimmung in letzter Zeit vorhanden.“

Die Bezugnahme auf die „Gefühle und Stimmungen in der letzten Zeit“ spricht eine subjektive mittelfristige Zeitspanne an und entspricht aus diagnostischer Sicht der Ebene der *states*. Dahinter stehen jedoch Überlegungen zu tiefer liegenden *traits*. Diese grundlegenden Eigenschaften – oder „Grundmotivationen“ im Verständnis der Existenzanalyse – stellen im diagnostisch-psychologischen Sinn Dispositionen dar, die eine erhöhte Wahrscheinlichkeit des Auftretens bestimmter *states* bedingen.

Die Formulierung der Einzelitems in der sich wiederholenden Form „ein Gefühl ...“ soll eine Konzentration auf die Empfindungs- und Emotionsebene bewirken und einem Abschweifen in gedankliche Hypothesen und Konstrukte vorbeugen.

Die inhaltliche Auswahl der Statements soll eine möglichst repräsentative Vielfalt an Gefühlen und Stimmungen darstellen, die für einen Einsatz im Rahmen gesundheitspsychologischer bzw. psychotherapeutischer Fragestellungen von Bedeutung sind.

Generell wurde bei der Konstruktion des Fragebogens versucht, die subjektiven Erfahrungen (Empfindungen, Gefühle, Gedanken) möglichst losgelöst von konkreten Ereignissen und Handlungen zu formulieren, um eine Vermischung mit den eher für sozialwissenschaftliche Fragestellungen interessanten Lebensstilen zu vermeiden. Damit wurde in Kauf genommen, dass es den gewählten Formulierungen an konkretem Situationsbezug mangelt. Andererseits zeichnet sich gerade der Begriff eines „existentiellen Wohlbefindens“ dadurch aus, dass es um das Erleben auf einer grundlegenden, motivationalen, von situativen Details unabhängigen Ebene geht. (Görtz, 2004)

4.6.2.3 Lebensumstände

Im letzten Teil des Fragebogens werden die äußeren Lebensumstände erfragt: einerseits soziodemographische Variablen wie Alter, Geschlecht, Ausbildung, darüber hinaus die Art der Berufstätigkeit, die Anzahl der Kinder und die Lebenssituation (allein, mit Partner oder anderen Personen), die Wohnsituation, das Einkommen und die gesundheitliche Situation. Es handelt sich dabei um typische Sozialindikatoren, wie sie in umfangreichen Surveys Verwendung finden. Diese Sozialindikatoren sind ausschließlich hinsichtlich ihrer Korrelation mit den subjektiven Faktoren von Interesse, etwa zur näheren Beschreibung bestimmter „Typen“ der Lebensqualität. Sie stellen jedoch kein eigenständiges Lebensqualitätsmaß dar. (Birnbacher, 1998, zitiert nach Görtz, 2003)

4.6.3 Prüfung auf interne Konsistenz

Die Überprüfung der internen Konsistenz lieferte bezüglich acht der insgesamt neun Dimensionen des Fragebogens zur Existentiellen Lebensqualität zufriedenstellende Ergebnisse. Die interne Konsistenz der Dimension Vertrauen ist mit einem Cronbach's Alpha von .32 unzureichend hoch. Als Konsequenz wird diese Skala aus den nachfolgenden Berechnungen ausgeschlossen. Die genauen Ergebnisse finden sich in der *Tabelle 6*.

Tabelle 6: *Interne Konsistenz der neun Dimensionen des Fragebogens zur Existentiellen Lebensqualität*

Dimension	Anzahl der Items	Cronbach's Alpha
Vertrauen (V)	7	.32
Lebensgefühl (LG)	13	.87
Depressivität (DE)	11	.79
Beziehungserleben (BE)	10	.79
Soziales Scheitern (Ssch)	7	.82
Personale Aktivität (PA)	6	.79
Personale Passivität (PP)	6	.82
Existentielle Erfüllung als Gefühl (EE)	12	.81
Existentielle Leere (EL)	2	.81

4.7 Erhebungsblatt für die Stichprobenzuordnung

Mit einem zusätzlichen Erhebungsblatt wurden die für die Stichprobenzuordnung relevanten Daten abgefragt:

- Körpergewicht, Körpergröße (zur Errechnung des Body Maß Index)
- Häufigkeit und Regelmäßigkeit
- durchschnittliche Dauer einer Trainingseinheit
- Sportart
- Dauer der sportlichen Aktivität in Jahren
- planmäßiges Training (ja/nein)
- sportmedizinische Betreuung/Leistungstests (ja/nein)
- Wettkämpfe (ja/nein):

bei ja: *Anzahl der pro Saison absolvierten Wettkämpfe
 * Zugehörigkeit zu einem Verein, Verband, Team
 * Elitelizenz (ja/nein)
 * Profi (ja/nein)

5. Quantitative Untersuchung

In Kapitel 5 wird die quantitative Auswertung der unter Punkt 4.2 vorgestellten Hypothesen präsentiert. Zu Beginn soll die Stichprobe bezüglich aller relevanten und interessierenden Variablen beschrieben werden. Danach erfolgt die Darstellung der Ergebnisse der Haupt- und Nebenfragestellung. Zur Auswertung wurde das Statistikprogramm SPSS in der Version 16 verwendet.

Den Abschluss dieses Kapitels bildet die Interpretation der aus dem quantitativen Teil der Untersuchung gewonnenen Ergebnisse.

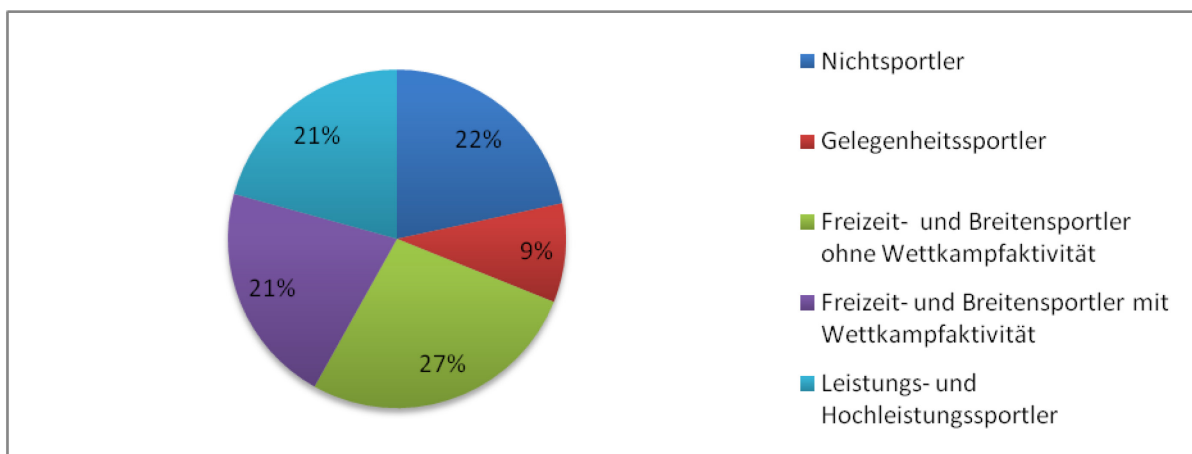
5.1 Beschreibung der Gesamtstichprobe

Im Folgenden erfolgt eine Beschreibung der Gesamtstichprobe bezüglich der Verteilung in den fünf Vergleichsgruppen, deren Geschlechterverteilung, Alter und Body Maß Index.

5.1.1 Größen der Vergleichsgruppen

In *Abbildung 6* sind die Größen der fünf Vergleichsgruppen dargestellt. Die Gesamtstichprobe umfasst 222 Personen und setzt sich aus 48 Nichtsportlern, 21 Gelegenheitssportlern, 60 Freizeit- und Breitensportlern ohne Wettkampftätigkeit und 47 mit Wettkampftätigkeit sowie 46 Leistungs- und Hochleistungssportlern zusammen.

Abbildung 6: *Zusammensetzung der Stichprobe*

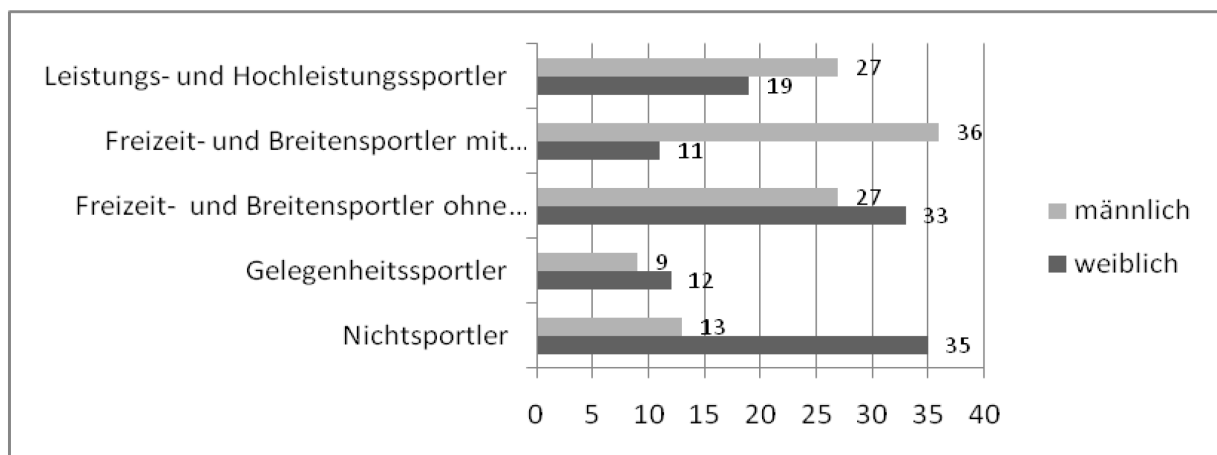


5.1.2 Geschlechterverteilung

Die Gesamtstichprobe von 222 Teilnehmern setzt sich aus 110 weiblichen und 112 männlichen Personen zusammen.

Die Geschlechterverteilung über die 5 Gruppen ist allerdings unterschiedlich und in *Abbildung 7* dargestellt. Während in den Gruppen der Nichtsportler, Gelegenheitssportler und Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit mehr Frauen vertreten sind, sind die Männer in den Gruppen der Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit und in der Leistungs- und Hochleistungssportgruppe in der Überzahl. Der Chi-Quadrat-Test zeigte, dass der Unterschied in der Geschlechterverteilung über die fünf Gruppen ein statistisch signifikanter ist ($\chi^2 = 31.145$, $P = .002$ (df=12)). In Folge dessen wurden die Gruppen wie in Punkt 5.3.2.1 später beschrieben wird, auch nach Geschlecht geteilt.

Abbildung 7: *Geschlechterverteilung*

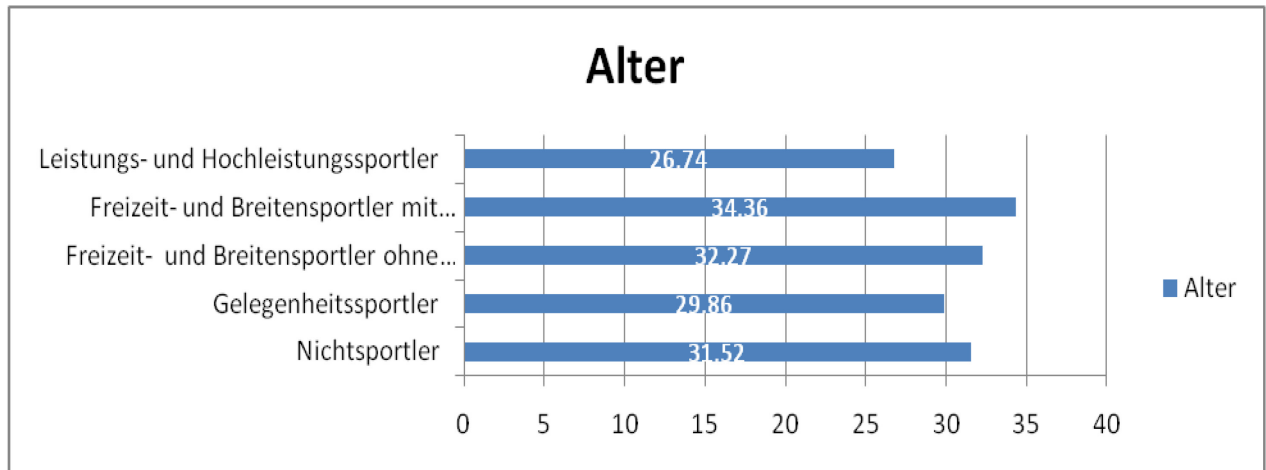


5.1.3 Altersverteilung

Das Altersintervall spannt sich zwischen 19 und 45 Jahren. Das Durchschnittsalter variiert in den fünf Vergleichsgruppen. Die jüngste Gruppe bildet die der Leistungs- und Hochleistungssportler mit einem Durchschnittsalter von 26.74 Jahren mit einer Standardabweichung von 6.87. Der Nichtsportler dieser Stichprobe ist durchschnittlich 31.52 Jahre alt mit einer Standardabweichung von 7.55 und der Gelegenheitssportler ist 29.86 Jahre alt mit einer Standardabweichung von 6.34. Das Durchschnittsalter der Freizeit und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit beträgt 32.27 Jahre (Standardabweichung = 7.775),

das der Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit 34.36 Jahre (Standardabweichung = 6.93). Zur Veranschaulichung dient *Abbildung 8*.

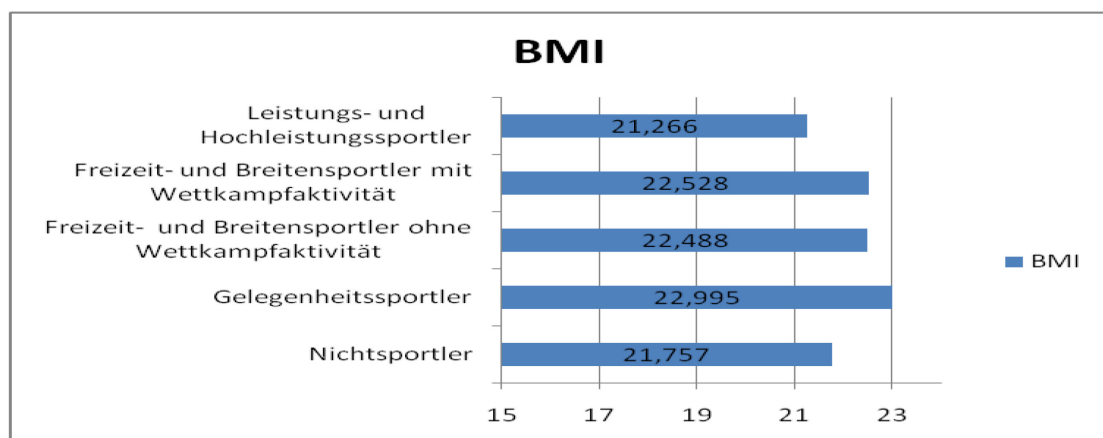
Abbildung 8: Altersverteilung



5.1.4 Body Maß Index

Bezüglich des Body Maß Index sind die fünf Vergleichsgruppen aufgrund der Vorselektionierung ausgewogen. Kritisch anzumerken ist hier allerdings, dass der Body Maß Index nichts über die Verteilung von Muskelmasse und Körperfettanteil aussagt. Was letzten Endes aber damit bezweckt wurde, nämlich übergewichtige Personen aus der Studie auszuschließen, wurde erreicht.

Abbildung 9: Body Maß Index



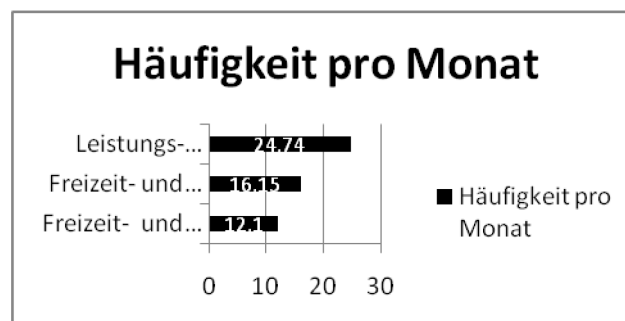
5.2 Sportspezifische Beschreibung der Gruppen 3 bis 5

In diesem Punkt werden die sportlich aktiven Gruppen (Freizeit- und Breitensportler mit und ohne Wettkampfaktivität sowie Leistungs- und Hochleistungssportler) bezüglich sportspezifischer Variablen charakterisiert.

5.2.1 Häufigkeit und Dauer der Trainingseinheiten

Die Häufigkeit der sportlichen Aktivität steigt in den Gruppen 3 bis 5 an. Während sich die Gruppe der Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampfaktivität im Durchschnitt drei Mal pro Woche (12 Mal pro Monat) und die Gruppe der Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampfaktivität vier Mal pro Woche (16 Mal pro Monat) sportlich betätigt, trainieren Leistungs- und Hochleistungssportler im Durchschnitt sechs Mal pro Woche (24 Mal pro Monat mit einem Minimum von 12 und einem Maximum von 48 Trainingseinheiten pro Monat). Die Häufigkeiten sind in *Abbildung 10* graphisch dargestellt.

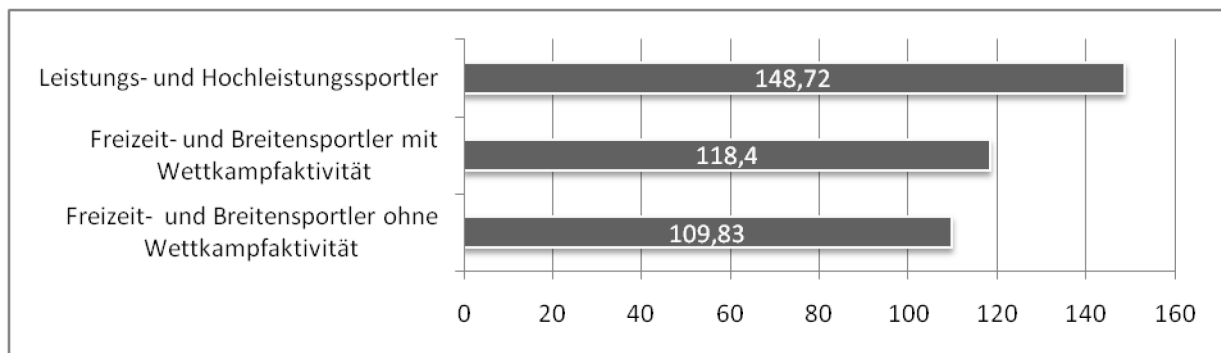
Abbildung 10: Trainingshäufigkeiten



5.2.2 Durchschnittliche Dauer der Trainingseinheiten

Was die durchschnittliche Dauer der Trainingseinheiten betrifft, so steigt diese wie in *Abbildung 11* graphisch dargestellt, ebenfalls mit einer Wettkampfaktivität bzw. dann auch mit dem Grad an Professionalität an.

Abbildung 11: durchschnittliche Dauer einer Trainingseinheit in Minuten



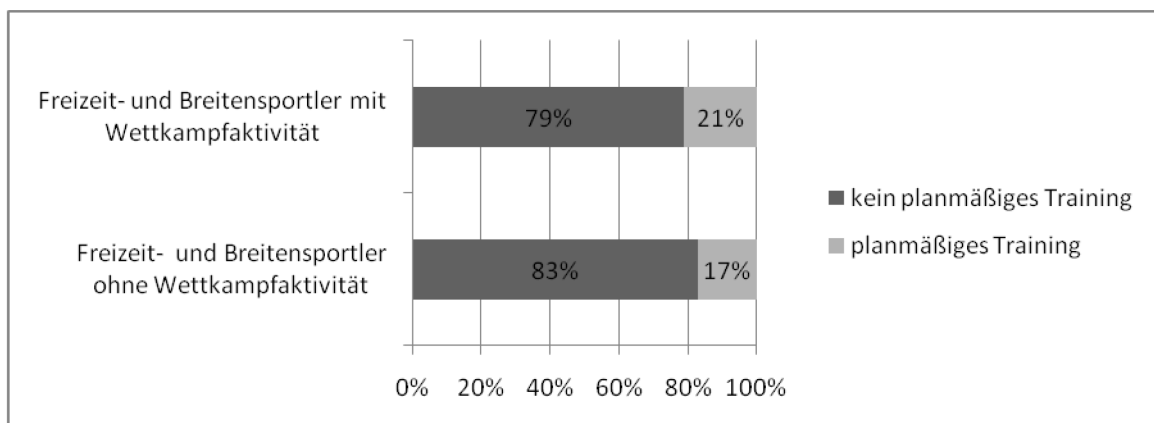
5.2.3 Anzahl der Wettkämpfe pro Saison in den wettkampfaktiven Gruppen

Während Wettkampfaktive im Bereich des Freizeit- und Breitensports durchschnittlich acht Wettkämpfe pro Saison absolvieren, nehmen Leistungs- und Hochleistungssportler durchschnittlich an zwanzig Wettkämpfen im selben Zeitraum teil.

5.2.4 Planmäßiges Training der Freizeit- und Breitensportgruppen

Während Leistungs- und Hochleistungssportler in dieser Studie laut Einschlusskriterium ein planmäßiges Training absolvieren, trainieren auch 17 Prozent der Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit und 21 Prozent der Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit nach Trainingsplan.

Abbildung 12: planmäßiges Training im Freizeit- und Breitensport ohne und mit Wettkampftätigkeit



5.2.5 Vereinszugehörigkeit und Profis

77 Prozent der Freizeit und Breitensportler gehören einem Verein an, während jene ohne Wettkampfaktivität in keinem der Fälle einem Verein beigetreten sind.

Im Bereich der Leistungs- und Hochleistungssportler gehen 72 Prozent bei Wettkämpfen für ihren Verein an den Start, während 28 Prozent einen Vertrag in einem Profiteam haben. Diese 28 Prozent sind auch jene Sportler, die finanziell von ihrem Sport leben können und als Hochleistungssportler zu bezeichnen sind. Die vertragliche Verpflichtung bei einem Profiteam scheint damit auch die Voraussetzung für die Möglichkeit der Ausübung von Berufssport zu sein.

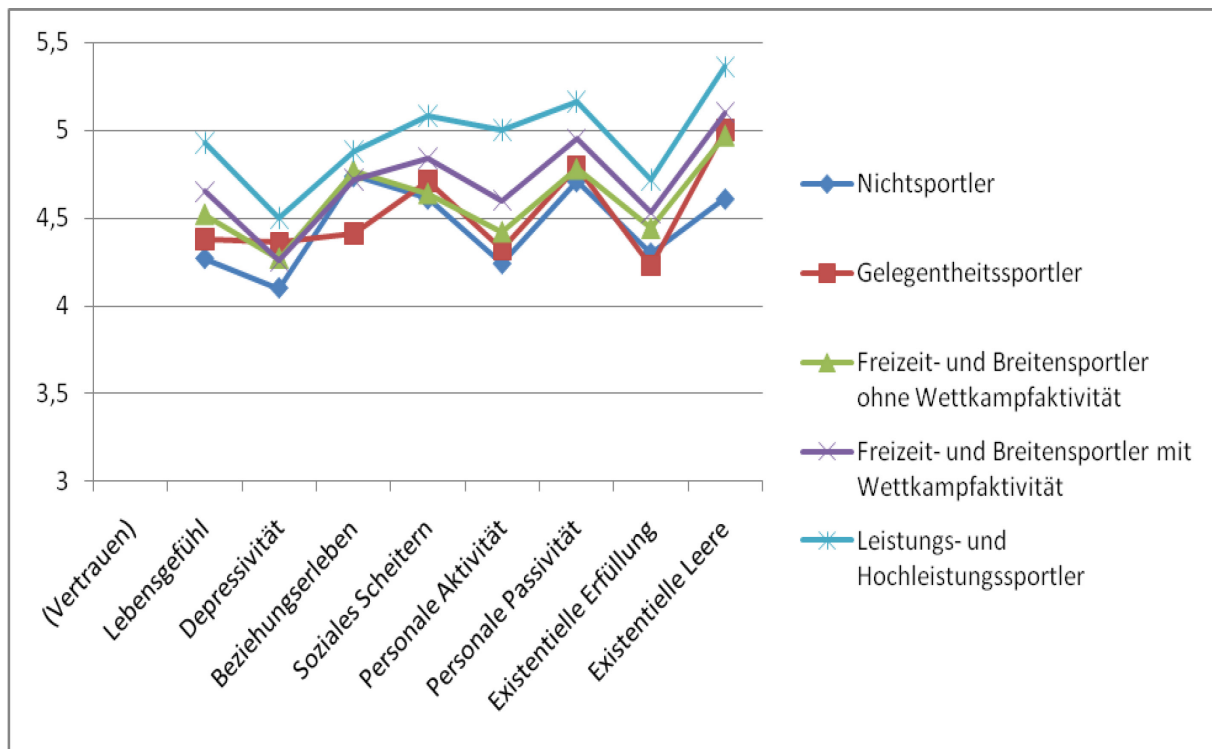
5.3 **Prüfung und Ergebnis der Haupthypothese**

Im folgenden Abschnitt werden die Ergebnisse der in Punkt 4.2 dargestellte Haupthypothesen erläutert. Zu Beginn werden die Mittelwerte der einzelnen Skalen pro Gruppe in einem Profilvergleich dargestellt. Anschließend wird, nach Prüfung auf deren Voraussetzungen, eine Multivariate Varianzanalyse gerechnet.

5.3.1 Profil

Für einen ersten Gruppenvergleich zeigt *Abbildung 13* das Profil der fünf Vergleichsgruppen. Es sind jeweils die Mittelwerte der einzelnen Dimensionen existentieller Lebensqualität pro Vergleichsgruppe dargestellt, wobei hohe Werte immer im Sinne einer guten Lebensqualität zu interpretieren sind. Es zeigt sich, dass ein ähnliches Profil in allen fünf Gruppen vorliegt, wobei nach gesteigerter Ausprägung der Variable sportliche Aktivität (von keiner sportlichen Aktivität über regelmäßige sportliche Aktivität bis hin zu professionellem Wettkampfsport) die Mittelwerte der einzelnen Dimensionen ansteigen.

Abbildung 13: Profilvergleich der fünf Gruppen hinsichtlich der acht eingeschlossenen Dimensionen Existentieller Lebensqualität



5.3.2 Multivariate Varianzanalyse

Um die Unterschiede zwischen den fünf Vergleichsgruppen in den einzelnen Dimensionen der Existentiellen Lebensqualität zu untersuchen, wurde eine multivariate Varianzanalyse durchgeführt.

Als Voraussetzung zur Durchführung des angewandten Verfahrens werden in der Literatur die Zufälligkeit der Stichprobe, Normalverteilung sowie Varianzhomogenität genannt (Field, 2009).

Zufällige Stichproben sind in der angewandten Forschung (wie im konkreten Fall) nicht gegeben. Es handelt sich um eine „anfallende“ Stichprobe. Diese wird in der wissenschaftlichen Praxis jedoch wie eine Zufallsstichprobe behandelt (Bortz & Döring, 2002).

Ähnliches gilt für die Normalverteilung. Bortz und Döring (2002) führen an, dass die Normalverteilungsannahme in der Praxis selten überprüft wird. Field (2009) weist auf die Robustheit des Verfahrens gegenüber Verletzungen dieser Voraussetzung hin.

Die Voraussetzung der Homogenität der Varianzen wurde mittels Levene-Test geprüft. Drei der neun Skalen zeigten heterogene Varianzen. Für diese drei Skalen kam in der anschließenden Berechnung ein Welch-Test zur Anwendung. Für die übrigen sechs Skalen ist die Homogenität der Varianzen gegeben und somit die Voraussetzung für eine multivariate Varianzanalyse erfüllt. *Tabelle 7* zeigt die Ergebnisse des Levene-Tests.

Tabelle 7: *Levene-Test auf Gleichheit der Fehlervarianzen*

Skala	F	df1	df2	Signifikanz
LG	4.138	4	218	.003
PA	1.414	4	218	.230
DE	2.573	4	218	.039
PP	1.707	4	218	.149
BE	2.115	4	218	.080
EE	3.093	4	218	.017
Ssch	2.325	4	218	.058
EL	2.419	4	218	.050

Es wurde eine multivariate Varianzanalyse mit den fünf Erscheinungsformen sportlicher Aktivität als unabhängige Variablen und den neun Dimensionen der Existentiellen Lebensqualität als abhängige Variablen berechnet, gefolgt von Post-Hoc-Tests zur Ermittlung etwaiger Mittelwertsunterschiede in den einzelnen abhängigen Variablen.

Als multivariater Test wurde unter anderem der Pillai-Bartlett-Test durchgeführt, da er am robustesten gegenüber den Verletzungen der Voraussetzungen gilt (Field, 2009).

Bei einem Signifikanzniveau von .05 und zweiseitigem Testen zeigten sich signifikante Unterschiede in einzelnen Dimensionen der Existentiellen Lebensqualität zwischen verschiedenen Gruppen, $F(32,856) = 1.732, p = .008$. *Tabelle 8* enthält die Ergebnisse aller durchgeführten multivariaten Tests.

Tabelle 8: Multivariate Tests

	F	Hypothese df	Fehler df	Signifikanz
Pillai-Spur	1.732	32	856	.008
Wilk's Lambda	1.747	32	780	.007
Hotelling-Spur	1.757	32	838	.006
Größte charakteristische Wurzel nach Roy	4.020	8	214	.000

Als Post-Hoc-Test zur Bestimmung signifikanter Mittelwertsunterschiede zwischen den Gruppen kam der Games-Howell-Test aufgrund der unterschiedlichen Stichprobengrößen und aufgrund höherer Robustheit zur Anwendung. Es ließen sich signifikante Unterschiede zwischen verschiedenen Gruppen in den folgenden Dimensionen Existentieller Lebensqualität finden:

- Lebensgefühl (LG), $p = .001$ (df=4)
- Personale Aktivität (PA), $p = .00$ (df=4)
- Existentielle Erfüllung (EE) , $p = .022$ (df=4)
- Existentielle Leere (EL) , $p = .05$ (df=4)

Tabelle 9 zeigt die genauen Ergebnisse aus den Mehrfachvergleichen zwischen den fünf Stichprobengruppen und fünf Dimensionen der Existentiellen Lebensqualität, in denen sich signifikante Unterschiede finden ließen.

Die Gesamtergebnisse aller Post Hoc Tests sind im Anhang unter Punkt 14.6 zu finden.

Tabelle 9: Darstellung der signifikanten Ergebnisse aus dem Mehrfachvergleich

Skala	Gruppe (I)	Mittelwert	Gruppe (J)	Mittelwert	Mittlere Differenz (I-J)	Standardfehler	Signifikanz	Cohen's D
LG	5	4.93	1	4.27	.66	.14	.000	0.98
	5		3	4.52	.40	.13	.020	0.60
PA	5	4.97	1	4.24	.73	.13	.000	1.15
	5		2	4.32	.65	.17	.005	1.01
	5		3	4.42	.55	.13	.001	0.79
EE	5	4.72	1	4.30	.42	.14	.022	0.63
EL	5	5.36	1	4.61	.75	.25	.026	0.63

Bezüglich des *Lebensgefühls* zeigte die Gruppe der Leistungs- und Hochleistungssportler einen signifikant höheren Mittelwert als die Gruppe der Nichtsportler und der Gelegenheitssportler.

Auch zeigte diese Gruppe einen signifikant höheren Mittelwert als die Gruppe der Nichtsportler, Gelegenheitssportler und Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit in der Dimension *Personale Aktivität*.

In der Dimension der *Existenziellen Erfüllung* als auch der Dimension der *Existenziellen Leere* fand sich erneut ein signifikant höherer Mittelwert bei den Leistungs- und Hochleistungssportlern als bei den Nichtsportlern.

5.3.2.1 Berücksichtigung von Alter und Geschlecht

Da das Alter und das Geschlecht über die Gruppen hinweg variieren, wurden in einer weiteren multivariaten Varianzanalyse die Gruppen nach Geschlecht geteilt und das Alter als Kovariate mit einbezogen. Da die Analyse dieselben Ergebnisse lieferte, wurde in der Ergebnisdarstellung zur besseren Übersichtlichkeit auf die Berechnung ohne Berücksichtigung der beiden genannten Variablen zurückgegriffen.

5.4 Prüfung und Ergebnis der Nebenhypothese

Im folgenden Abschnitt werden die Ergebnisse der in Punkt 4.2 dargestellten Nebenhypothese beschrieben. Auch hier kam als Auswertungsverfahren eine multivariate Varianzanalyse zur Anwendung.

5.4.1 Multivariate Varianzanalyse

Erneut wurde vor der Berechnung die Erfüllung der Voraussetzung der Homogenität der Varianzen mittels Levene-Test geprüft. Alle Skalen zeigten homogene Varianzen. Somit gelten die Voraussetzungen für eine multivariate Varianzanalyse als erfüllt.

Tabelle 10 enthält die Ergebnisse aller durchgeführten multivariaten Tests.

Tabelle 10: *Multivariate Tests*

	F	Hypothese df	Fehler df	Signifikanz
Pillai-Spur	1.381	36	776	.070
Wilk's Lambda	1.386	36	718	.068
Hotelling-Spur	1.388	36	758	.067
Größte charakteristische Wurzel nach Roy	2.991	9	194	.002

In einem erneuten Mehrfachvergleich ließ sich nur im Bereich *Freizeit* ein signifikantes Ergebnis finden, $p = .001$ ($df=4$).

Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit haben eine signifikant höhere gewichtete Zufriedenheit in Bezug auf ihre *Freizeit* als Nichtsportler und Gelegenheitssportler.

5.5 Interpretation der quantitativen Ergebnisse

Lebensgefühl: Leistungs- und Hochleistungssportler zeigen einen signifikant höheren Mittelwert in der Dimension Lebensgefühl als Nichtsportler und Gelegenheitssportler. Diese Dimension bezieht sich auf Vitalität und auf die Erfahrung der Lebendigkeit als Organismus. Es geht in dieser Dimension um die Nähe zum Leben, das In-Beziehung-Sein und die

Grundwerterfahrung, welche die Teilhabe am Leben ist und beispielsweise auch in der Beziehung zur Natur erfahren wird (Längle, 1999). In diesen Bereich fallen Begriffe wie Harmonie und Ausgeglichenheit, entspanntes Körpergefühl, energievoll, tatkräftig, Gesundheit und Vitalität. Das Lebensgefühl ist in der zweiten Grundmotivation – dem Leben-Mögen - verankert.

In mehreren Studien konnte bereits nachgewiesen werden, dass sich sportliche Aktivität positiv auf die Grundgestimmtheit auswirkt. McDonald und Hodgon (1991) begründen diesen positiven Effekt vordergründig durch eine Abnahme von Spannungs- und Angstzuständen, depressiven Symptomen, Müdigkeit sowie eine Steigerung der Vitalität.

Eventuell könnte bei der Interpretation des vorliegenden Unterschiedes auch auf physiologische Erklärungsmodelle zurückgegriffen werden. Abele et al. (1994) beziehen sich in diesem Zusammenhang vorwiegend auf eine veränderte Katecholaminausschüttung, Beta-Adrenorezeptorenzahl sowie eine Erhöhung des Endorphinspiegels und einer verbesserten Gehirndurchblutung während sportlicher Aktivität. Diese physiologischen Prozesse könnten zu einer Steigerung des körperbezogenen Lebensgefühls beitragen. Da Leistungs- und Hochleistungsleistungssportler größere Trainingsumfänge absolvieren und vor allem in Wettkämpfen vermutlich eine hohe Endorphinausschüttung erleben, sind die physiologischen Prozesse in dieser Gruppe am stärksten ausgeprägt und somit ihr Einfluss hier am größten.

Die negative Dimension zum Lebensgefühl bildet im Modell der Existentiellen Lebensqualität die Dimension Depressivität als mangelndes Lebensgefühl (Görtz, 2004). Zahlreiche empirische Untersuchungen haben sich mit der Bedeutung des Einflusses sportlicher Aktivität auf depressive Symptome beschäftigt. So konnte unter anderem Hautzinger und Kleine (1995) in ihrer Untersuchung zeigen, dass sportliche Aktivität depressive Symptomatik eindeutig verbessert. Ein Mangel an körperlicher Bewegung könnte mit der Ausprägung depressiver Symptome in Zusammenhang stehen. Bezogen auf das vorliegende Ergebnis wird sportlicher Aktivität eine präventive Rolle in Bezug auf depressive Symptomatik zugeschrieben.

Da sich das Ergebnis nur für die Gruppe der Leistungs- und Hochleistungssportler im Vergleich zu Nichtsportlern und Gelegenheitssportlern signifikant zeigte, ist weiters davon auszugehen, dass die Teilnahme an Wettkämpfen sowie das Beherrschen einer Sportart auf einem hohen Niveau diesen Effekt verstärkt.

Personale Aktivität: Leistungs- und Hochleistungssportler zeigen einen signifikant höheren Mittelwert in dieser Dimension als Nichtsportler, Gelegenheitssportler und Freizeit-

und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit. In dieser Dimension geht es um den Einsatz personaler Kräfte für die existentielle Verwirklichung und Erfüllung. Der Mensch greift gestaltend ein. Personal aktiv erfährt sich der Mensch vor allem in der aktiven Bewältigung von Schwierigkeiten, in der Verwirklichung eigener Ideen, im schöpferischen Tun. Es geht um den Begriff der Selbstaktualisierung. (Görtz, 2004) All diese Begriffe lassen sich gut mit Leistungs- und Hochleistungssport vereinen. Der Athlet erfährt sich im Sport vermutlich als aktiv und gestaltend. Er absolviert ein regelmäßiges Training und nimmt dadurch selbst Einfluss auf seine Leistung. Hier erfährt er sich als wirksam, als ursächlich.

Das vorgefundene Ergebnis führt erneut zu dem Schluss, dass insbesondere die Teilnahme an Wettkämpfen das Erleben personaler Aktivität steigert. Es ist anzudenken, dass diese durch die erhöhte Zielorientierung des Wettkampfsportes (im Vergleich zum Freizeit- und Breitensport) hervorgerufen wird.

Weiters wird für die Interpretation dieses Ergebnisses auf das ähnliche Konstrukt der Selbstwirksamkeitserwartung zurückgegriffen. Selbstwirksamkeitserwartungen einer Person beziehen sich darauf, wie sie ihre Fähigkeit einschätzt, die von den situativen Anforderungen her notwendigen Handlungen durchzuführen (Gabler, 2000) So konnte beispielsweise auch Fuchs (1997) eine positive Auswirkung sportlicher Aktivität auf die Selbstwirksamkeitserwartung nachweisen. Die Absolvierung regelmäßiger sportlicher Aktivität und die Teilnahme an Wettkämpfen scheinen die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten positiv zu beeinflussen.

Existentielle Erfüllung und existentielle Leere: Diese beiden Dimensionen bilden den erlebnismäßigen Anteil der vierten Grundmotivation ab, in der es um den Vollzug der Existenz geht.

Leistungs- und Hochleistungssportler zeigen einen signifikant höheren Mittelwert in der Dimension existentielle Erfüllung als Nichtsportler. Görtz (2004) beschreibt diese Dimension als ein ozeanisches Gefühl von Leichtigkeit, des Durchblicks, eine ekstatische Erfahrung, als ein Ganzheitserleben.

Leistungssport stellt für den Aktiven vermutlich einen schöpferischen Wert dar, einen Wert, der sich im Tun verwirklichen lässt und bildet somit ein Feld, in dem für den Leistungssportler Sinn gefunden wird. Leistungssport stellt ein umfangreiches Tätigkeitsfeld dar, einen Wert in der Zukunft. Dieser ist im Leistungssport vermutlich deswegen so stark ausgeprägt, da sich der Leistungssportler ein hohes Ziel gesteckt hat (vermutlich höher als der

Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit), dem er seine Lebensführung anpasst und das vermutlich von hoher Wichtigkeit ist.

Gleichzeitig zeigen Leistungs- und Hochleistungssportler auch einen signifikant besseren Mittelwert in der Dimension existentielle Leere als Nichtsportler. Diese Dimension bildet den negativen Pol zur Dimension der existentiellen Erfüllung und stellt ein Überwältigungserleben dar, eine krisenhafte Erfahrung von Ohnmacht, Verzweiflung und Verlust des Bodens (Görtz, 2004). Ein hoher Mittelwert bedeutet ein verringertes Erleben von Leere-Gefühlen. Dieses Ergebnis verstärkt in gewisser Weise das vorangegangene zur existentiellen Erfüllung. Leistungssport schützt somit vor Erfahrungen der existentiellen Leere bzw. des Verlustes des Bodens.

6. Qualitative Untersuchung

Für die bessere Interpretierbarkeit der Ergebnisse und zum zusätzlichen Informationsgewinn wurden im Rahmen einer qualitativen Erhebung, Interviews an einem Teil der Stichprobe (je drei Interviews bei vier der fünf Vergleichsgruppen) durchgeführt.

In diesem Abschnitt soll zunächst das durchgeführte Interview vorgestellt werden. Im Anschluss kommen zwei verschiedene qualitative Analysemethoden zur Anwendung. Zunächst werden die Ergebnisse inhaltsanalytisch ausgewertet und interpretiert. Für eine vertiefte Analyse kommt im Anschluss eine der Existenzanalyse spezifische Auswertungsmethode zur Anwendung – die phänomenologische Analyse - die vor der Präsentation ihrer Ergebnisse noch erklärt werden soll.

6.1 Formulierung der Interviewfragen

Die im Rahmen des ersten, allgemeinen Teils des Interviews gestellten Fragen basieren auf dem Hintergrund der existenzanalytischen Anthropologie, insbesondere auf den vier Grundmotivationen (Längle S., 2007). Sie sind für die Interviewführung zur explorativen Voruntersuchung zur Fragebogenentwicklung zur Existentiellen Lebensqualität formuliert worden (Görtz, 2003).

Die Einstiegsfrage lautet: Was bedeutet für dich ein gutes Leben? Sie beinhaltet die existentielle Haltung und den Vollzug des Personseins in seiner Gesamtheit. Die Antwort darauf zeigt Schwerpunkte in Lebensfragen auf. Die weiteren Fragen spezifizieren die einzelnen Grundmotivationen:

1. GM: Worauf kannst du in deinem Leben bauen?
Inhalte: Können, Halt, Verlässliches
2. GM: Was ist dir das Wichtigste, Wertvollste in deinem Leben?
Inhalte: Wertewahrnehmung
3. GM: Bist du zufrieden mit dir und weshalb?
Inhalte: das Eigene
4. GM: Wie möchtest du dein Leben in der Zukunft gestalten?
Inhalte: Abstimmung mit der Situation

Der zweite Teil des Interviews beschäftigt sich mit sportspezifischen Fragen, die sich inhaltlich ebenfalls an den vier Grundmotivationen der Existenzanalyse orientieren.

Die Einstiegsfrage lautet:

Nichtsportler: Warum betreibst du keinen Sport?

Sportler: Warum betreibst du Sport?

Was würde dir fehlen, wenn du keinen Sport machen könntest?

Leistungssportler: Warum betreibst du Leistungssport?

Was würde dir fehlen, wenn du keinen Leistungssport machen könntest?

1. GM: Sportler: Was gibt dir der Sport körperlich?
Nichtsportler: Wie ist dein körperliches Wohlbefinden?
Bezug auf den Körper
2. GM: Was erlebst du, wenn du Sport betreibst? Welche Gefühle hast du dabei?
Bezug auf das Erleben
3. GM: Wie zufrieden bist du mit deinem Sporttreiben?
Bezug auf den Selbstwert
4. GM: Welche Bedeutung hat der Sport/Leistungssport für dein Leben?
Welchen Stellenwert nimmt der Sport/Leistungssport in deinem Leben ein?
Bezug auf den Sinn

6.2 Befragungspersonen und Interviewführung

Für die qualitative Untersuchung dieser Arbeit wurden jeweils drei Personen aus vier der fünf Vergleichsgruppen interviewt, welche weiter unten in diesem Abschnitt beschrieben werden. Die Auswahl der Befragungspersonen erfolgte nach deren Zugänglichkeit und Erreichbarkeit und konnten aus organisatorischen Gründen nicht nach dem Zufallsprinzip aus der Gesamtstichprobe ausgewählt werden. Bei der Auswahl der Interviewpartner wurde auf Ausgewogenheit bezüglich der Geschlechter geachtet. Es wurden fünf weibliche und sieben männliche Personen befragt. Die Interviewpartner wurden zur Terminvereinbarung persönlich kontaktiert. Sechs der befragten Personen wurden zur Interviewführung an deren Wohnort getroffen, weitere vier Personen kamen für die Befragung zum Wohnort der Autorin und zwei Personen wurden an einem ruhigen Ort in neutraler Umgebung interviewt.

Die Interviews wurden zwischen 25. August und 10. Dezember 2010 geführt. Die Dauer der Interviews lag zwischen 15 und 30 Minuten.

Vor Gesprächsbeginn wurden die Befragungspersonen über den Inhalt und den Zweck der Befragung informiert, sowie darüber aufgeklärt, dass alle gegebenen Informationen vertraulich behandelt werden und absolute Anonymität gewahrt werden würde.

Zur vollständigen Texterfassung wurde das verbal erhobene Material auf Tonband aufgezeichnet und anschließend wörtlich transkribiert. Nur so ist eine zu weit gehende Vorinterpretation zu vermeiden und es besteht die Möglichkeit, den gesamten Gesprächsverlauf in seiner Dynamik weitestgehend nachzuvollziehen. Außerdem erlaubt die Tonbandaufzeichnung (Transkription) dem Interviewer, sich ganz auf den Kommunikationsprozess zu konzentrieren. Gleichzeitig können situative Bedingungen und nonverbale Äußerungen beobachtet werden. Nach Witzel (1985) ist die vollständige Transkription des Gespräches Voraussetzung für eine adäquate Analyse.

Die befragten Personen lassen sich folgendermaßen charakterisieren:

➤ Gruppe 1: Nichtsportler

- Befragungsperson 1: weiblich, 32 Jahre, Volksschullehrerin
- Befragungsperson 2: männlich, 32 Jahre, Sportfachhändler
- Befragungsperson 3: weiblich, 22 Jahre, Psychologie-Studentin

➤ Gruppe 2: Gelegenheitssportler

Aufgrund der nachträglichen Bildung dieser Vergleichsgruppe (in der Planungsphase dieser Untersuchung sollten diese Personen der Gruppe der Nichtsportler zugeordnet werden, wovon aufgrund eines zusätzlichen Informationsgewinns letztendlich aber abgesehen wurde), wurden in dieser Gruppe keine Interviews durchgeführt.

➤ Gruppe 3: Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit

- Befragungsperson 1: männlich, 37 Jahre, Motoringenieur
- Befragungsperson 2: männlich, 31 Jahre, Musikpädagoge
- Befragungsperson 3: weiblich, 41 Jahre, Psychologin

➤ Gruppe 4: Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit

- Befragungsperson 1: männlich, 27 Jahre, Kleinregionsmanager

- Befragungsperson 2: männlich, 29 Jahre, Architekt
- Befragungsperson 2: weiblich, 34 Jahre, Journalistin

➤ Gruppe 5: Leistungs- und Hochleistungssportler

- Befragungsperson 1: männlich, 19, Heeressportler
- Befragungsperson 2: männlich, 19, Sportfachhändler
- Befragungsperson 3: weiblich, 22, Radsportprofi

6.3 Inhaltsanalytische Auswertung – Ergebnisdarstellung und Interpretation

Bei der inhaltsanalytischen Auswertung wurde das Material so reduziert, dass der wesentliche Inhalt erhalten blieb, aber durch die Abstraktion ein Korpus geschaffen wurde, der noch immer das Bild des Grundmaterials abbildet. Mit der Bildung zentraler Kategorien wurden die Inhalte auf einem höheren Abstraktionsniveau integriert.

Die Ergebnisse sind in den *Tabellen 11.1 - 22* dargestellt und werden jeweils im Anschluss beschrieben und interpretiert.

Allgemeiner Teil – Einstiegsfrage: „Was bedeutet für dich ein gutes Leben?“

Tabelle 11.1: *Nichtsportler*

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Familie/Partnerschaft	3	„mich mit der Familie gut zu verstehen“ „sicher die Familie mit einer guten Partnerschaft“
Arbeit/Beruf	3	„einen erfüllenden Beruf auszuüben“ „guter Arbeitsplatz“
Gesundheit	2	„gesund sein“
Sicherheit/Ordnung/Finanzen	2	„finanziell abgesichert zu sein“ „ein gesichertes Umfeld“
Ziele/Träume	1	„Ziele vor Augen zu haben“
vitale Bedürfnisse	1	„zu essen zu haben“
Freunde	1	„Freunde“
Sport	1	„Sport machen“

Tabelle 11.2: *Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit*

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Erfüllung/Zufriedenheit	2	„das Gefühl haben, dass das Leben erfüllt ist“ „erfüllende Tätigkeiten“
Balance/Ausgeglichenheit	2	„gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit“
Genuss/Entspannung	2	„genug Entspannung haben“ „Ruhe finden“
Abwechslung/Spaß	2	„ein Leben in Bewegung“ „ein abwechslungsreiches Leben“
Arbeit/Beruf	2	„mit der Arbeit zufrieden zu sein“
Familie/Partnerschaft	1	„Familie“
Gesundheit	1	„gesund zu sein“
Sport	1	„Sport zu betreiben“
Ziele/Träume	1	„Träume realisieren zu können“

Tabelle 11.3: Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Sport	3	„Sport“
Ziele/Träume	3	„wenn ich es nach meinen Wünschen gestalten kann“ „Ziele erreichen, egal welcher Art“
Familie/Partnerschaft	2	„eine gute Beziehung zum Partner haben“
Beruf/Arbeitsplatz	2	„Job mit freier Zeiteinteilung“
Genuss/Entspannung	2	„ich will mein Leben auch genießen können“
Sicherheit/Ordnung /Finanzen	1	„ohne Geld lässt es sich auch nicht leben“
Hobbies	1	„Hobbies, denen ich nachgehen kann“

Tabelle 11.4: Leistungs- und Hochleistungssportler

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Sport	2	„Leben dem Radsport widmen“ „Radfahren“
Balance/Ausgeglichenheit	2	„genügend Freizeit“
Ziele/Träume	2	„etwas Außergewöhnliches tun“ „Träume in Realität verwandeln“
Familie/Partnerschaft	1	„die Familie“
Gesundheit	1	„Gesundheit“
Sicherheit/Ordnung/Finanzen	1	„gewissen Lebensstandard“ „ein bisschen Geld“
Erfüllung/Zufriedenheit	1	„wenn ich zufrieden bin“
Erfolg	1	„erfolgreich sollte man auch sein“

Während in der Gruppe der Nichtsportler die Kategorien Familie/Partnerschaft und Arbeit/Beruf am häufigsten genannt wurden, war dies bei den Freizeit- und Breitensportlern ohne Wettkampftätigkeit Erfüllung/Zufriedenheit, Balance/Ausgeglichenheit, Genuss/Entspannung sowie Abwechslung/Spaß als auch Arbeit/Beruf.

Ein Großteil der von der Gruppe der Freizeit- und Breitensportler genannten Kategorien (mit Ausnahme von Arbeit und Beruf) sind jene, die durch den Sport erfahren werden. Nichtsportlern erscheint der Zugang zu diesen Kategorien erschwert. Sportliche

Aktivität zeigt sich hier also als förderlich für Balance/Ausgleich, Genuss/Entspannung und Abwechslung/Spaß. Diese Kategorien sind anscheinend Sportlern ohne Wettkampftätigkeit zugänglicher, da mit dem Betreiben von Wettkampfsport der entspannende Aspekt sportlicher Aktivität und der Spaß an der Sache verringert werden.

Während sich Familie/Partnerschaft bei den Freizeit- und Breitensportlern im mittleren Bereich der Häufigkeiten findet, wurde diese Kategorie bei den Leistungs- und Hochleistungssportler nur noch einmal erwähnt. Für die Nichtsportler war dies eine von jeder Person angeführte Kategorie. Der Sport scheint mit ansteigendem Maß an Einsatz und Professionalität andere Werte in den Hintergrund zu rücken, so dass Familie und Partnerschaft von Leistungs- und Hochleistungssportlern am wenigsten mit einem guten Leben in Verbindung gebracht wird. Selbiges gilt auch für den Beruf, der durch den Sport als anderes intensives Tätigkeitsfeld in den Hintergrund gedrängt wird.

In der Gruppe der Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit zählt Sport für nur eine Person zu einem guten Leben, während Sport in der Gruppe der Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit und in der Gruppe Leistungs- und Hochleistungssportler neben der Kategorie Ziele/Träume am häufigsten genannt wurde. Die Teilnahme an Wettkämpfen scheint somit auch mit dem Erreichen von Zielen und dem Verfolgen von Träumen verbunden.

Für Freizeit- und Breitensportler bedeutet ein gutes Leben in zwei von drei Fällen Genuss/Entspannung, während diese Kategorie bei den Leistungs- und Hochleistungssportler nicht vorkommt. Sport auf diesem Niveau geht anscheinend nicht mehr mit Genuss und Entspannung einher, sondern eher mit Training und Leistungssteigerung.

Erfolg wurde ausschließlich in der Gruppe der Leistungs- und Hochleistungssportler angeführt, was erneut auf die hohe Ziel- und Erfolgsorientierung des Leistungssportes verweist.

Gesundheit wird in allen Gruppen weniger oft erwähnt als in der Gruppe der Nichtsportler. Eventuell könnte dies dadurch erklärt werden, dass sich Sportler im Allgemeinen „gesünder fühlen“, und diese Kategorie aus einer Selbstverständlichkeit heraus nicht angeführt wird. Andererseits wäre aber anzunehmen, dass gerade ein Sportler seine Gesundheit aufgrund dessen, dass der Körper das Kapital für die sportliche Aktivität darstellt, als besonders wichtig bemisst.

Erste Grundmotivation: Worauf kannst du in deinem Leben bauen?

Tabelle 12.1: *Nichtsportler*

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Familie/Partnerschaft	3	„meine Eltern – die sind immer für mich da“ „sicher die Familie und eine gute Partnerschaft“
Arbeit/Beruf	1	„dass man einen guten Arbeitsplatz hat“
Ausbildung	1	„auf meine Ausbildung“

Tabelle 12.2: *Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit*

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Familie/Partnerschaft	3	„meine Familie“
Freunde	2	„Beziehung zu anderen Menschen“
Arbeit/Beruf	1	„meinen Beruf“
Eigene Fähigkeiten	1	„meine Zielstrebigkeit, meine Ausdauer“
Glaube	1	„der mystische Tiefgang im Glauben“

Tabelle 12.3: *Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit*

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Familie/Partnerschaft	3	„Familie“
Eigene Fähigkeiten	3	„auf mich kann ich mich verlassen“ „meine Stärke, mein Durchhaltevermögen, meine Konsequenz, mein Wille“
Freunde	1	„Freunde“
Sicherheit/Ordnung	1	„auf das soziale Gefüge in Österreich“

Tabelle 12.4: *Leistungs- und Hochleistungssportler*

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Familie/Partnerschaft	3	„Familie“
Freunde/Trainingskollegen	2	„Freunde“
Eigene Fähigkeiten	1	„Überzeugung, dass ich es schaffen werde“
Ziele	1	„meine Ziele geben mir eine Richtung vor“

Als haltgebende Kategorie wurde in allen Gruppen durchgängig die Familie/Partnerschaft am häufigsten, ja sogar von jeder einzelnen, interviewten Person genannt. In den Gruppen der sportlich Aktiven kann auch auf Freunde bzw. Trainingskollegen gebaut werden. Sportliche Aktivität scheint hier auch förderlich auf das soziale Umfeld außerhalb der Familie zu wirken, sodass soziale Ressourcen auch im Kreis „Gleichgesinnter“ aufgebaut werden können.

Auch die Kategorie der eigenen Fähigkeiten lässt sich nur in den Gruppen der sportlich Aktiven finden, und das am häufigsten bei Freizeit- und Breitensportlern mit Wettkampftätigkeit. Vermutlich lassen sich hier die eigenen Fähigkeiten als haltgebend erleben, weil diese Personen Bestätigung aus den Wettkämpfen bekommen, vermutlich aber unter weniger Druck und Erwartungshaltung stehen als Leistungs- und Hochleistungssportler und somit die Erwartungen an die eigenen Fähigkeiten im Hobbywettkampfbereich etwas niedriger angesiedelt sein dürften als im Profibereich.

Zweite Grundmotivation: Was ist dir das Wichtigste, Wertvollste in deinem Leben?

Tabelle 13.1: Nichtsportler

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Familie/Partnerschaft	2	„absolut die Kinder“
Gesundheit	1	„die Gesundheit, auf die kann man keinen Einfluss nehmen“
Ausbildung	1	„eine gute Ausbildung“

Tabelle 13.2: Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Familie/Partnerschaft	3	„der familiäre Zusammenhalt“ „die Kinder sind mir ganz wertvoll“
Arbeit/Beruf	2	„dass ich meine Arbeit mag“
Gesundheit	1	„meine Gesundheit“
Freunde	1	„meine Freunde“

Tabelle 13.3: Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Familie/Partnerschaft	2	„eine glückliche Beziehung“
Gesundheit	2	„die Gesundheit“
Zukunft	1	„die Zukunft“
Freizeit	1	„Freizeit“
Lebensführung	1	„fast ausschließlich mit Dingen beschäftigen, die ich mag und die mich interessieren“

Tabelle 13.4: Leistungs- und Hochleistungssportler

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Sport	2	„das Radfahren“
Familie/Partnerschaft	1	„die Familie“
Gesundheit	1	„Gesundheit“
Ausbildung	1	„gute Ausbildung“

In Bezug auf das Wichtigste/Wertvollste im Leben lässt sich durch alle Kategorien durchgängig Familie/Partnerschaft finden, wobei diese Kategorie im Bereich Leistungs- und Hochleistungssport am seltensten genannt wurde. Hier steht der Sport an erster Stelle.

Die Kategorie Sport wurde ausschließlich von Leistungs- und Hochleistungssportlern angeführt, was den hohen Stellenwert des Sports für diese Gruppe in deren Leben betont.

Die Gesundheit ist für Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit am wichtigsten, während diese in allen anderen Gruppen jeweils nur einmal genannt wurde.

In der Gruppe der Freizeit- und Breitensportler werden außerdem noch die Kategorie Freizeit und Lebensführung angeführt. Da es sich bei diesen Wettkampfsportlern um keine Profis handelt, diese aber oft trotzdem auf einem sehr hohem Niveau trainieren, zusätzlich aber auch noch im Berufsleben stehen, scheint die Freizeit und die Art ihrer Lebensführung besonders wichtig zu sein, um die Möglichkeit zu haben, Hobbywettkampfsport zu betreiben.

Hochleistungssportler üben ihren Sport als Beruf aus und bringen ihn nicht mehr mit einer Freizeitaktivität in Verbindung.

Dritte Grundmotivation: Bist du zufrieden mit dir und weshalb?

Tabelle 14.1: *Nichtsportler*

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Bestätigung/Leistung	3	„Bestätigung, die mir meine Kinder geben“ „weil wir schon viel geschafft haben“
Familie/Partnerschaft	1	
Lebensführung	1	„weil ich mein Leben genieße“ „weil mir nichts fehlt, wo ich sagen könnte, das versäumt zu haben“

Tabelle 14.2: *Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampfaktivität*

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Bestätigung/Leistung	2	„beruflich bekomme ich Bestätigung“ „weil ich das immer wieder von außen bestätigt bekomme“
Familie/Partnerschaft	1	„wegen meiner Familie“
Lebensführung	1	„Ich glaube, dass ich generell am richtigen Weg bin.“
Eigene Fähigkeiten	1	„glaube alles zu tun, was ich kann“

Tabelle 14.3: *Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampfaktivität*

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Eigene Fähigkeiten	3	„weil ich mich bemühe“
Lebensführung	1	„weil ich alles geschafft habe, was ich mir bis jetzt vorgenommen habe“

Tabelle 14.4: *Leistungs- und Hochleistungssportler*

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Eigene Fähigkeiten	2	„bin zielstrebig und ehrgeizig“ „bin talentiert“
Lebensführung	2	„mache das, was ich gerne tue“ „Art und Weise wie ich lebe“
Abwehrende Antwort	1	„mit vielem bin ich nicht zufrieden“

Laut Angaben scheinen Nichtsportler sowie Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit ihren Selbstwert aus der Bestätigung in Bezug auf ihre Leistung von außen zu schöpfen, während die beiden wettkampftaktiven Gruppen ob hobbymäßig oder professionell diesen aus den eigenen Fähigkeiten erbauen, welche sie sichtlich im Wettkampf unter Beweis stellen können.

Selbstwertfördernd ist für Nichtsportler und Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit auch die Familie/Partnerschaft. Diese Kategorie wurde von Freizeit- und Breitensportlern mit Wettkampftätigkeit als auch von Leistungs- und Hochleistungssportlern nicht angeführt, was erneut auf eine Orientierung an den eigenen Fähigkeiten hindeutet.

Durch alle Gruppen durchgängig findet sich auch die Zufriedenheit mit der eigenen Lebensführung, wobei diese von Leistungs- und Hochleistungssportlern am öftesten genannt wurde. Eine abwehrende Antwort fand sich lediglich in der Gruppe der Leistungs- und Hochleistungssportler, was vermutlich auf das hohe Anspruchsniveau derer an sich selbst zurückgeführt werden kann.

Vierte Grundmotivation: Wie möchtest du dein Leben in der Zukunft gestalten?

Tabelle 15.1: *Nichtsportler*

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Zeit für sich selbst/andere	1	„mehr Zeit mit meiner Frau verbringen“
Sport	1	„dass einmal Sport dazukommt“
Finanzielle Situation	1	„das Einkommen erhöhen“
Traditionelle Werte	1	„Familie, Haus, Kinder“

Tabelle 15.2: Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Zeit für sich selbst/andere	2	„mehr auf meine Bedürfnisse achten“
Traditionelle Werte	1	„funktionierende Beziehung“
Gesundheit/Wohlbefinden	1	„mich wohlfühlen, gesund bleiben“
Ziele/Träume	1	„Ich hoffe, dass meine Wünsche in Erfüllung gehen.“
Beruf	1	„mich beruflich noch verändern“

Tabelle 15.3: Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Zeit für sich selbst/andere	2	„ausreichend Zeit für mich selbst“
Beruf	2	„Job der mich erfüllt“ „Arbeit machen, die man mag“
Traditionelle Werte	1	„eigene Familie“
Zufriedenheit mit aktueller Situation	1	„so weiterleben wie bisher“

Tabelle 15.4: Leistungs- und Hochleistungssportler

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Ziele/Träume	3	„beim Radfahren etwas erreichen“ „an die Weltspitze vordringen“ „bei olympischen Spielen teilnehmen“
Traditionelle Werte	2	„Familie haben mit Kinder und eine eigene Wohnung“

In Hinblick auf die Zukunft wünschen sich alle Gruppen, außer die der Leistungs- und Hochleistungssportler, mehr Zeit für sich und für andere. Leistungs- und Hochleistungssportler widmen vermutlich den größten Teil ihres Lebens sich selbst und der Tätigkeit, der sie sich verschrieben haben und unterscheiden sich deshalb in Hinblick auf dieses Bedürfnis von den übrigen Gruppen.

Die Leistungs- und Hochleistungssportler wollen in ihrer Zukunft einstimmig Ziele/Träume erreichen bzw. realisieren. Wieder bestätigt sich hier die Ausrichtung auf ein Ziel hin.

In der Gruppe der sportlich Inaktiven findet sich auch der Sport als Inhalt des in Zukunft gelebten Lebens. Traditionelle Werte sind in allen Gruppen zu finden. Am häufigsten jedoch in der Gruppe der Leistungs- und Hochleistungssportler. Dies ließe sich damit begründen, dass die meisten Leistungs- und Hochleistungssportler diese während ihrer sportlichen Karriere noch nicht erfahren haben, weil sie der Sport noch zu sehr einnimmt. Weiters ist das Durchschnittsalter dieser Gruppe im Vergleich zu den anderen interviewten Gruppen deutlich niedriger. Die Erfüllung traditioneller Werte wie „Eigenheim und Familie“ liegt noch in der Zukunft.

Spezifischer Teil – Einstiegsfrage:

Warum betreibst du keinen Sport?

Tabelle 16.1: Nichtsportler

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Zeit	2	„weil ich keine Zeit habe“ „Mir fehlt einfach die Zeit.“
Motivation	1	„weil ich zu faul bin“

Warum betreibst du Sport?

Tabelle 16.2: Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampfaktivität

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Gesundheit/Körper	2	„Sport ist gesund.“ „Sport macht mich körperlich fit.“
Vitalität/Lebenskraft	2	„Sport gibt mir Energie.“ „Sport ist für mich Verbindung zum Leben.“
Ausgleich	2	„Sport entlastet mich.“ „Ich brauche den Sport zum Abschalten.“
Natur	1	„Weil ich gerne in der Natur bin.“
Genuss	1	„Ich genieße es, mich zu bewegen.“
Sozialer Aspekt	1	„Um gemeinsam mit Freunden etwas zu machen.“

Tabelle 16.3: Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampfaktivität

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Natur	3	„Naturerlebnis“
Selbstverständlichkeit/ Gewohnheit	2	„Weil ich irgendwann einmal damit angefangen habe.“ „Sport gehört schon, seit ich denken kann, dazu.“
Sozialer Aspekt	2	„Verbundenheit mit Trainingskollegen.“ „Gemeinschaftserlebnis“
Vitalität/Lebenskraft	1	„Sport ist einfach die Quelle meines Wohlbefindens.“
Ausgleich	1	„Mentaler und körperlicher Ausgleich.“
Spaß	1	„Sport macht einfach Spaß.“
Befriedigung	1	„Befriedigung – es befriedigt Ehrgeiz.“

Tabelle 16.4: *Leistungs- und Hochleistungssportler*

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Selbstverständlichkeit/ Gewohnheit	3	„Na weil ich da so hineingekommen bin.“ „Weil es einfach zum Leben gehört.“
Spaß	1	„Weil es Spaß macht.“
Befriedigung	1	„Weil ich ehrgeizig bin und die Herausforderung brauche.“
Undifferenzierte Antwort	1	„Irgendetwas würde fehlen.“

Als Begründung für sportliche Inaktivität nennen zwei Personen den Zeitfaktor und eine Person den Motivationsfaktor. Aus der quantitativen Datenerhebung sei hier noch ergänzt, dass 98 Prozent der Nichtsportler (und auch der Gelegenheitssportler) gerne (öfter) Sport betreiben würden.

Als Gründe für sportliche Aktivität wurden in der Gruppe der Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampfaktivität am häufigsten Gesundheit/Körper, Vitalität/Lebenskraft und Ausgleich genannt. Diese Kategorien finden sich auch in der Gruppe der Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampfaktivität, allerdings weniger häufig, während keine dieser Kategorien von Leistungs- und Hochleistungssportlern genannt wurde.

Hier ist es durchgängig die Selbstverständlichkeit, zu der der Sport geworden ist, was die sportliche Aktivität für die Gruppe funktional erscheinen lässt. Es fällt auf, dass diese Gruppe am wenigsten differenziert über ihre persönliche Motivation zum (Leistungs-) Sport Auskunft geben kann. Möglicherweise handelt es sich um eine Frage, die sich der Einzelne kaum jemals stellt. Die Orientierung am Erfolg überlagert vermutlich das persönliche Mögen und die individuelle Stellungnahme.

In der Gruppe der Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampfaktivität wurde die Kategorie Natur am häufigsten angeführt, ebenfalls gefolgt von jener Selbstverständlichkeit. In dieser Gruppe lässt sich genauso wie bei Freizeit- und Breitensportlern ohne Wettkampfaktivität auch der soziale Aspekt finden, der im Leistungs- und Hochleistungssport weniger Bedeutung hat, da Trainingskollegen vermutlich eher als Konkurrenten angesehen werden.

Was würde dir fehlen, wenn du keinen Sport machen könntest?

Tabelle 17.1: Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Ausgleich	2	„Eine innere Anspannung wird spürbar.“ „Unruhe entsteht.“
Natur	1	Natur“

Tabelle 17.2: Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Gesundheit/Körper	2	„Ich würde mich körperlich unwohl fühlen.“ „Die Bewegung, das Gefühl den Körper dabei so zu spüren.“
Lebensinhalt	2	„Da würde ganz viel fehlen.“ „Sport ist einfach ein Teil von meinem Leben.“
Leistungsfähigkeit auch in anderen Lebensbereichen	1	„Grundvertrauen in mich, das auf alle anderen Lebensbereiche ausstrahlt.“

Tabelle 17.3: Leistungs- und Hochleistungssportler

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Lebensinhalt	3	„Ich wüsste mit meiner Zeit nichts anzufangen.“ „Der Sport ist mein Lebensinhalt.“
Gesundheit/Körper	2	„Die Bewegung würde mir fehlen.“
Undifferenzierte Antwort	2	„Ohne Sport – das ist eine furchtbare Vorstellung.“ „Es würde mir einfach etwas fehlen.“
Bestätigung	2	„Bestätigung aus den Wettkämpfen.“ „Selbstbestätigung.“

Auf die Frage nach dem, was ohne Sport fehlen würde, war dies bei den Freizeit- und Breitensportlern ohne Wettkampftätigkeit der Ausgleich, gefolgt von der Natur. Für Freizeit-

und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit und für Leistungs- und Hochleistungssportler lagen die Antworten im Bereich Körper/Gesundheit.

Im Bereich Leistungs- und Hochleistungssport wird von jeder Person die Kategorie Lebensinhalt angeführt, der ohne den Sport verloren gehen würde. Auch für zwei von drei Personen aus der Gruppe der wettkampftaktiven Freizeit- und Breitensportler wird diese Kategorie angeführt. Die Kategorie Bestätigung ist nur in der Leistungssportgruppe vertreten.

Erste Grundmotivation: Wie ist dein körperliches Wohlbefinden?

Tabelle 18: Gegenüberstellung des körperlichen Wohlbefindens

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
Zufriedenheit	1	3	3	3
Unzufriedenheit	2	0	0	0

Mit dem derzeitigen körperlichen Wohlbefinden waren zwei von drei Nichtsportlern unzufrieden, während in allen sportlich aktiven Gruppen bei allen Personen eine Zufriedenheit mit eben diesem berichtet wurde.

Erste Grundmotivation: Was gibt dir der Sport körperlich?

Tabelle 19.1: Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Ausgleich	3	„Ich fühle mich entspannt.“
Vitalität/Lebenskraft	2	„Ich merke, wie die Energie meinen Körper durchströmt.“
Erschöpfung/Müdigkeit im positiven Sinn	2	„Gefühl der guten Müdigkeit.“ „Erschöpft im guten Sinn.“

Tabelle 19.2: Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Vitalität/Lebenskraft	3	„Stärke, Kraft, Ausdauer.“ „Ich fühle mich fit und vital.“
Erschöpfung/Müdigkeit im positiven Sinn	2	„Es ist eine schöne Quälerei.“

Tabelle 19.3: Leistungs- und Hochleistungssportler

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Vitalität/Lebenskraft	3	„Ich fühle mich rundum wohler“ „Ich fühle mich durch das Training fit, stark.“
Leistungsfähigkeit auch in anderen Lebensbereichen	2	„Ich fühle mich leistungsfähiger und das auch in anderen Bereichen.“ „Weil man einfach alles besser checkt.“
Erschöpfung/Müdigkeit im positiven Sinn	2	„Anstrengung, Belastung, aber ein gutes Gefühl nachher.“
Körperliche Notwendigkeit	1	„Ich brauche ihn körperlich.“

Die Kategorie Ausgleich wird in der Gruppe der Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit von allen Personen genannt, während diese Kategorie in den beiden Wettkampfgruppen gar nicht vorkommt. Jedoch stimmen die drei sportlich aktiven Gruppen darüber überein, dass sie der Sport auf einer körperlichen Ebene Vitalität/Lebenskraft erfahren lässt. Eine Kategorie, die ebenfalls in allen drei Gruppen vertreten ist, ist die Erschöpfung/Müdigkeit im positiven Sinn.

Die Gruppe der Leistungs- und Hochleistungssportler beschreibt außerdem noch eine Leistungsfähigkeit, die sich auch in andere Lebensbereiche außerhalb vom Sport überträgt. Auch wird in dieser Gruppe von einer Person eine körperliche Notwendigkeit angeführt.

Zweite Grundmotivation: Was erlebst du, wenn du Sport betreibst? Welche Gefühle hast du dabei?

Tabelle 20.1: Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampfaktivität

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Glücksgefühl	3	„Es gibt mir einfach ein Glücksgefühl.“ „Hohe Glücksmomente.“
Ausgleich/Entlastung	3	„Es gibt mir einen klaren Kopf.“ „Ich kann abladen.“ „Zeit zum Nachdenken.“
Entspannung	2	„Ich finde Ruhe.“
Genuss	2	„Das Schöne und Beruhigende genießen.“ „Natur genießen.“

Tabelle 20.2: Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampfaktivität

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Glücksgefühl	3	„ein Glücksgefühl“
Ausgleich/Entlastung	2	„kompensatorische Funktion“
Entspannung	2	„Ich fühle mich entspannt.“
Genuss	1	„Ich genieße auch die Einsamkeit.“
Stolz	1	„Stolz auf sich selbst“
Negative Gefühle	1	„Manchmal auch Ärger, wenn ich Schwäche zeige.“

Tabelle 20.3: *Leistungs- und Hochleistungssportler*

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Glücksgefühl	3	„Euphorie.“ „Ein unglaubliches Gefühl.“
Negative Gefühle	3	„Langeweile.“ „Hitze, Kälte.“ Manchmal will ich es einfach nur schnell hinter mich bringen.“
Leichtigkeit/Flow	2	„Leichtigkeit, als würde man fliegen.“ „Es läuft als hättest du einen Motor eingebaut.“

Auf einer Gefühlsebene nennt jede Person jeder sportlich aktiven Gruppe die Kategorie Glücksgefühl. Erneut zentriert sich die Freizeit- und Breitensportgruppe auf die Kategorie Ausgleich/Entlastung und Entspannung und nennt außerdem auch noch den Genuss, der in der Gruppe der Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampfaktivität nur noch einmal und bei den Leistungs- und Hochleistungssportlern gar nicht vorkommt. Im Hobbysport stehen auch noch Ausgleich/Entlastung und Entspannung hoch – Kategorien, die der Leistungs- und Hochleistungssportler nicht mehr kennt. Im professionellen Bereich kommen auch negative Gefühle hinzu, die von den Personen geschildert werden. Während im Hobbywettkampfbereich nur eine Person negative Gefühle äußert, werden solche in der Leistungs- und Hochleistungssportgruppe von jeder der Gruppe zugehörigen Person genannt. Im Profibereich wird auch noch Leichtigkeit/Flow beschrieben – ein Gefühl, dass die Personen im Zusammenhang mit guten Wettkämpfen geschildert haben.

Dritte Grundmotivation: Wie zufrieden bist du mit deinem Sporttreiben?

Tabelle 21.1: Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Zufriedenheit	0	
Unzufriedenheit Quantität	2	„Ich würde gerne mehr machen.“
Unzufriedenheit Qualität	1	„Ich würde gerne noch andere Sportarten ausprobieren.“

Tabelle 21.2: Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Zufriedenheit	2	„Für mein Zeitbudget bin ich schon zufrieden.“
Unzufriedenheit Quantität	1	„Ich würde gerne mehr trainieren.“
Unzufriedenheit Qualität	2	„Ich würde gerne professionell trainieren können.“ „Die Wettkämpfe sind dieses Jahr nicht sonderlich gut verlaufen.“

Tabelle 21.3: Leistungs- und Hochleistungssportler

Kategorie	Häufigkeiten	Beispiele
Zufriedenheit	3	„Grundsätzlich schon.“ „Es wird immer professioneller.“ „Ich habe es geschafft das Hobby zum Beruf zu machen.“
Unzufriedenheit Quantität	1	„Ich würde gerne noch mehr fahren.“

Eine allgemeine Zufriedenheit ist in der Freizeit- und Breitensportgruppe ohne Wettkampftätigkeit gar nicht zu finden, vor allem, was die Regelmäßigkeit des sportlichen Trainings betrifft. In der Gruppe der Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit stellt sich schon mehr Zufriedenheit ein, hingegen nicht ungetrübt von Unzufriedenheit vor allem bezüglich der Qualität. Bei den Leistungs- und Hochleistungssportlern zeigt sich die größte Zufriedenheit.

Es ist davon auszugehen, dass sich Personen, die an Wettkämpfen teilnehmen, vielleicht eher dazu überwinden, ein ihren Vorstellungen entsprechendes Trainingspensum zu absolvieren, und daher auch zufriedener damit sind.

Vierte Grundmotivation: Welche Bedeutung hat der Sport/Leistungssport für dein Leben?
Welchen Stellenwert nimmt der Sport in deinem Leben ein?

Tabelle 22: Gegenüberstellung der Wichtigkeit

	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
Hohe Wichtigkeit	3	3	3
Beispiele	„Ziemlich weit oben.“ „Ganz wertvoll.“	„In der Freizeitgestaltung eindeutig Nummer 1.“ „Ziemlich hohe Bedeutung.“	„Er kommt ganz klar an erster Stelle.“

Der Sport nimmt in allen Gruppen hindurch einen hohen Stellenwert im Leben der ihn ausübenden Personen ein. Oft wurde er als „gleich nach Familie oder Freunden“ beschrieben, in der Leistungs- und Hochleistungssportgruppe diesen auch gleichgestellt bzw. übergeordnet.

6.4 Phänomenologische Analyse

In diesem Abschnitt soll zunächst auf die Grundlagen der phänomenologischen Forschung in der Existenzanalyse eingegangen werden, bevor diese zur konkreten Anwendung kommen soll, um zu einer weiteren Vertiefung des Phänomens Leistungs- und Hochleistungssport vorzudringen. Aufgrund des Aufwandes wird die phänomenologische Analyse ausschließlich an den drei Interviews aus der Leistungs- und Hochleistungssportgruppe durchgeführt. Diese Gruppe wurde ausgewählt, da sich diese Arbeit in einem vertiefenden Aspekt mit dem Phänomen Leistungs- und Hochleistungssport auseinandersetzt und weil im quantitativen Teil der Auswertung die Mittelwertunterschiede in

vier der neun Dimensionen der Existentiellen Lebensqualität in eben dieser Vergleichsgruppe signifikant wurden.

Die phänomenologische Analyse erfolgt nicht wie bei der vorangegangenen qualitativen Inhaltsanalyse auf Basis der Interviewtranskriptionen sondern auf Basis der Tonbandaufnahmen, da im gesprochenen Text mehr Informationen enthalten sind (Tonfall, Pausen, etc.).

6.4.1 Phänomenologie und phänomenologische Forschung in der Existenzanalyse

Phänomenologie ist eine philosophische Bewegung, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts entstand. Edmund Husserl wird meist als ihr Begründer bezeichnet. Wörtlich bedeutet Phänomenologie die Wissenschaft von den Phänomenen. (Zahavi, 2007)

Ein Phänomen ist die Erscheinungsweise des Gegenstandes selbst. Es ist das, was sich zeigt (Vetter, 2007). Ein Phänomen ist wie der Gegenstand sich unserem Blick darstellt, nicht wie er an sich ist. Es ist das, was sich manifestiert, was sich offenbart (Zahavi, 2007).

Zahavi (2007) beschreibt die Phänomenologie folgendermaßen: „Ganz allgemein lässt sich die Phänomenologie also als eine philosophische Analyse der verschiedenen Erscheinungsweisen der Gegenstände begreifen und im Anschluss daran als eine reflexive Untersuchung der Verstehenskulturen, die es den Gegenständen ermöglichen, sich als das zu zeigen, was sie sind.“ (S. 13)

Kennzeichnend für die Phänomenologie ist die Auffassung, dass die Welt, wie sie uns erscheint die einzig wirkliche ist (Zahavi, 2007).

Die Phänomenologie nimmt in der Existenzanalyse einen wichtigen Platz ein. Sie ermöglicht es, das Wesen des Menschen tiefer zu betrachten, es zu verstehen und die Person in ihrem zentralen Wesensmerkmal – ihrer Freiheit – ansprechen zu können. Dieses Antreffen der Person hat als grundsätzliche Voraussetzung die phänomenologische Haltung der Offenheit. Dafür müssen in der phänomenologischen Forschung Voreingenommenheit und Vorurteile zurückgestellt werden. Es gilt offen zu sein, um eine Äußerung im Sinne des Befragten zu verstehen. Es bedarf der Skepsis gegenüber der eigenen Wahrnehmung und gegenüber der Interpretation dieser Daten. Phänomenologie ist eine Haltung, die sich dafür interessiert, was die andere Person einem damit sagen will, was sie damit meint. (Längle S., 2007) „Als Forscher stellt man sein eigenes Wissen zuerst einmal zurück, man enthält sich

eines Urteils und hält sich in einer Offenheit für das, was sich bei weiterer bzw. vertiefter Beschäftigung noch zeigen kann.“ (Längle S., 2007, S. 56)

In Hinblick auf die Forschung und auch auf die praktische Arbeit betrachtet die Existenzanalyse die phänomenologische Methode - die vielmehr eine Haltung ist - als den einzigen systematischen Zugang zur Person. Um der Forderung nach Objektivität der Erkenntnis in der qualitativen Forschung gerecht zu werden, stützt man sich in der Phänomenologie auf das systematische Hinterfragen des Beobachteten. (Längle S., 2007)

Es handelt sich bei der phänomenologischen Analyse um ein Modell, das in der Abfolge von einzelnen Schritten von der Äußerung eines Menschen zu einem Verstehen dessen führt, was ihn als Person dazu bewogen hat, so über eine Handlungs- oder Erlebnisweise zu sprechen. Es soll das konkrete Personsein in seiner Erscheinungsweise eindeutig dargestellt werden.

In der Personalen Existenzanalyse (Längle A., 2000b) ist das Wesentliche des Personseins in den Vollzügen von Eindruck – Stellungnahme – Ausdruck beschrieben. Eindruck und Ausdruck greifen die Wechselwirkung zwischen den faktischen Bedingungen sowie der sozialen Situation und dem Intimen und Eigenen auf, also die emotionale Berührbarkeit, die Präsenz und Offenheit oder eben die Verschlossenheit und Verweigerung sich einzulassen. Die Stellungnahme bezieht sich auf die Positionierung sowohl zur äußeren Situation als auch zur inneren Befindlichkeit in der eigenen Intimität, also die eigene, relativ unabhängige („freie“) Haltung zur inneren und äußeren Situation. Das Interview bietet einen unmittelbaren Weg, um die Person in ihrer Stellungnahme wahrzunehmen. Es wird also kein fremdes Mittel dazwischen geschaltet, über das indirekt auf das Personsein geschlossen würde, sondern es bleibt die Phänomenologie in ihrer Unmittelbarkeit das Instrument. (Längle S., 2007)

6.4.2 Procedere der phänomenologischen Analyse

1. Schritt: Deskription und Epoché

Hier geschieht eine Einklammerung, ein Zurückstellen von Vorwissen in Form von Vorannahmen, Vorurteilen und theoretischem Wissen. Eine phänomenologische Haltung wird eingenommen.

Das Material wird ein erstes Mal angehört. Der Zugang zur Person wird durch einen Wechsel in der Aufmerksamkeit von der theoretischen Welt mit den eigenen Erwartungen,

Vermutungen, dem Eigenen hin zur Lebenswelt des Befragten vollzogen. Das Faktische der Aussage der Person wird aufgenommen und in eine natürliche Strukturierung gebracht. Sprachliche Sinneinheiten werden gebildet.

2. Schritt: Heben des Eindrucks mit Epoché

Beim zweiten Anhören des Interviews geht es um den Ausdruck des Gesagten und um die Frage, wie mich das Gesagte berührt, wie es auf mich als Zuhörenden wirkt. Dabei wird das Erleben des emotionalen Eindrucks gehoben. Die Aufmerksamkeit liegt ganz bei Ausdruck der Stimme, dem Gesprächsablauf. Der so wahrgenommene emotionale Eindruck wird nun einfach als gegeben hingenommen, ohne dass eine Interpretation folgt.

3. Schritt: Phänomenologische Einstellung/ Phänomenologische Reduktion

In diesem Schritt geschieht eine weitere Vertiefung der Selbstdistanzierung, indem sich der Forscher zum Beobachter der eigenen Wahrnehmung macht. Es gilt einen Zustand der „frei schwebenden Aufmerksamkeit und Akzeptanz“ zu halten. Es findet in dieser phänomenologischen Reduktion ein Heben des phänomenalen Gehalts statt.

4. Schritt: Wesensschau

In diesem Schritt geht es um eine erneute Reduktion und um ein Vordringen von der gegebenen Aussage zur Person, die sich in ihr manifestiert. Dazu bedarf es eines Verweilens in der Haltung: Was sagt mir das Interview, die Aussage, die Antwort? Wie spricht sie zu mir? Wie tritt die dahinter stehende Person mir gegenüber in Erscheinung?

Längle S. (2007) beschreibt dies folgendermaßen:

Diese Wesensschau geht dabei von einem unmittelbar, intuitiv gegebenen Phänomen aus, wobei es eben die vorangegangenen Schritte sind, die aus einer Aussage ein Phänomen machen: Eine Aussage wird zu einem Phänomen, wenn man sie als Mitteilung von jemand konkret Seiendem versteht. [...] Die nun nötige Reduktion – um zum Wesen zu gelangen – besteht darin, sie als Ausdruck als Offenlegung der Person, die sie tätigt, zu erkennen. In der Aussage zeigt sich die Person in ihrer Art, in ihrem Wesen; die Frage selbst gibt lediglich einen konkreten Anlass und ein Thema vor. (S. 57)

5. Schritt: Kritische Überprüfung

Der erste Eindruck bedarf hier einer kritischen Überprüfung. Man stellt das erhaltene Bild der Person wiederum in Frage, indem man an der Antwort zur Befragung „misst“, ob

sich darin der hinterlassene Eindruck von der Person wirklich zeigt. Dieser Überprüfungsprozess verläuft im Sinne eines hermeneutischen Zirkels. Die Überprüfung des Verstandenen an der ursprünglichen Aussage ist wiederholt durchzuführen.

6. Schritt: Integration

Vetter (2007) erklärt die Vorgangsweise folgendermaßen: „Ein Phänomen als etwas auslegen bedeutet, es zunächst im Kontext seiner Welt vor sich zu haben. [...] Den Kontext, aus dem die Bedeutsamkeit erwächst, bezeichnet die Phänomenologie mit dem Terminus *Welt*.“ (S. 7)

Das Verstandene steht immer in einem alltäglichen Verstehens-Kontext, in einem intuitiven, auch leiblich gegebenen Welt- und Selbstverständnis.

Im Fall der Existenzanalyse interessieren die Grundmotivationen als Strukturmodell und die Personale Existenzanalyse als Prozessmodell der Personseins. Das Zusammenführen des sichtbar Gewordenen mit der theoretischen Struktur begründet ein in einen größeren theoretischen Zusammenhang gebrachtes Verstehen.

7. Schritt: Grundlage für weiteres Handeln

Aus der Rekonstruktion und dem theoretischen Gesamtverständnis ist ein Rückschluss auf die Theorienbildung möglich. (Längle S., 2007)

Der gesamte Prozess verläuft in sich wiederholenden Schleifen – einem hermeneutischen Zirkel mit den Zwischenschritten der Epoché als Sicherheit.

6.4.3 Anwendung der Phänomenologischen Analyse

Im nachfolgenden Teil soll die beschriebene Methode zur Anwendung kommen. Es wurden die drei Interviews der Gruppe 5 (Leistungs- und Hochleistungssportler) erneut analysiert. Für die phänomenologische Analyse wurden anstatt der Interviewtranskriptionen die originalen Tonbandaufnahmen herangezogen, um den Tonfall und den Klang der Stimme wirken zu lassen und das Interview in seiner vollen emotionalen Entfaltung wiederholt schwingen zu lassen.

6.4.3.1 Befragungsperson 1 – Leistungssportler „Hermann“

Einstiegsfrage: Was bedeutet für dich ein gutes Leben?

1. Schritt: Deskription

Hermann sagt:

- einen gewissen Lebensstandard, also ein bisschen Geld
- genügend Freizeit, damit man tun kann was man will

Hermann benutzt relativierende Füllworte, er verwendet Adverbien. Er bleibt in seinen Aussagen vage und äußert sich nicht eindeutig. Auf ein Nachfragen, was er in seiner Freizeit machen will, gibt er klar und entschieden „Radfahren“ als Antwort, bleibt in dieser Antwort aber knapp und führt sie nicht weiter aus.

Auf ein erneutes Nachfragen nach weiteren Kategorien, die für ihn ein gutes Leben bedeuten antwortet er verhalten

- später einmal eine eigene Familie haben

Er denkt bei dieser letzten Antwort an die Zukunft.

Hermann zählt nur wenige Kategorien auf, die für ihn ein gutes Leben bedeuten.

2. Schritt: Heben des Eindrucks

Hermann wirkt in seinen Ausführungen zurückhaltend und zaghaft. In seiner Antwort macht er einen genügsamen Eindruck. Er spricht leise und langsam. Er wirkt in seinen Aussagen undifferenziert, abstrakt. Erst bei erneutem Nachfragen wird er präziser. Auf die Frage nach dem, was er in seiner Freizeit tun will, kommt die Antwort „Radfahren“ sehr schnell und bestimmt. In diesem Punkt wirkt Hermann sehr sicher, weiß was er von seiner Freizeit will. „Tun können, was man will.“ Dies ermöglicht Freiheit und Selbstbestimmung. Auch der Aspekt eines „gewissen Lebensstandards“ hat mit einem höheren Ausmaß an Freiheit zu tun. Darüber scheint er große Klarheit, aber doch kein genaues Bild davon zu haben. Er macht den Eindruck, dass es ihm mehr um eine „Freiheit von“ als um eine „Freiheit für“ geht, da er keine konkreten Werte, Ziele oder Perspektiven nennt.

Wenn er von der Familie spricht, die er später einmal haben will, wirkt das nicht wie eine persönliche Zukunftsvision, mehr so als ob es dabei einfach um eine traditionelle Vorstellung von Leben geht, um etwas, das man an irgendeinem Punkt in seinem Leben einmal haben wird und somit eher abstrakt. Im Moment wirkt es nicht so, als ob es ihm wirklich wichtig wäre.

Die Antworten sind mager, wenig ausgeführt und kommen nur in geringem Umfang, so als wüsste er nicht so recht, was er dazu zu sagen hat, so als kenne er seine eigene Vorstellung von einem guten Leben nicht so genau. Er weiß nur, dass das Radfahren für ihn irgendwie ein Teil eines guten Lebens ist. Aber selbst in Bezug darauf zeigt er wenig Emotion und löst bei seinem Gegenüber wenig aus, kann nicht mitreißen, für das, was ihm gefällt. Er ist nicht gut wahrnehmbar, nicht greifbar.

3. Schritt: phänomenologische Einstellung/Reduktion

Hermann zeigt Unsicherheit bezüglich des eigenen Wollens. Nur bezüglich des Radfahrens hat er Gewissheit, aber auch keine klare Vorstellung. Alles andere ist nur eine oberflächliche Vorstellung von seinem Leben, die wenig konkret ist. Er zeigt sich in den Lebensbereichen außerhalb des Sports passiv. Selbst in Bezug auf den Sport zeigt er Zurückhaltung.

4. Schritt: Wesensschau

Hermann ist noch unsicher, unreflektiert. Emotionen und Werte sind nicht spürbar. Er stellt keine großen Ansprüche, gibt sich mit wenig zufrieden. Er kann auch keine klaren Vorstellungen von seiner Zukunft formulieren, nur klischeehaft. Er kennt diese gar nicht. Er hat kaum Bezug zu sich und ist als Person nicht spürbar. Er gestaltet sein Leben nicht entschieden.

5. Schritt: Kritische Überprüfung

Hermann braucht erst ein Gegenüber, um sich auf klare Aussagen einzulassen, jemanden, der ihn aus der Reserve lockt. Er tut sich schwer, fassbare Antworten auf die Frage zu geben, was ein gutes Leben für ihn bedeutet. Hermann hat diesen klischeehaften Wert in der Zukunft von einer eigenen Familie, wirkt darin aber nicht ernsthaft, gewichtig. Er scheint dabei eher einem von außen aufgelegtem Ideal zu folgen, ohne den Mut selbstbestimmt und sein Eigenes zu leben.

6. Schritt: Integration

1. GM: kann gut sein in seiner Genügsamkeit, aber fordert nicht viel ein vom Leben, Verunsicherung und Verslossenheit
2. GM: Emotion ist nicht spürbar, keine Werte, sondern nur oberflächliche Ideale vorfindbar

3. GM: fehlende Authentizität, fehlender Bezug zu sich, Person wird nicht sichtbar, greift nicht gestaltend ein, findet keine eigene Position zu seinem Leben, keine personale Stellungnahme
4. GM: Leben in der Zukunft losgelöst vom realen Leben

Erste Grundmotivation: Worauf kannst du in deinem Leben bauen?

1. Schritt: Deskription

Hermann sagt:

- sicher die Familie, wo ich Rückzug finde, wenn es mir nicht so gut geht

2. Schritt: Heben des Eindrucks

Hermann kennt die Antwort genau, gibt sie sehr schnell und begründet sie auch gleich. Das Wort „sicher“ untermauert die Gewissheit, mit der er um die Antwort – um den Halt in seinem Leben – weiß. Diese Formulierung zeigt auch eine gewisse Kontrastierung im Anschluss an die vorige Frage, wo seine Antwort eben nicht so „sicher“ war.

Er wirkt in seiner Aussage glaubhaft, deutlich und stimmig. Er gibt das Gefühl, sich hier auf etwas konkret Erlebtes zu beziehen, auf erlebte Halterfahrungen, etwas Verlässliches, das Bestand hat. Daran gibt es nichts zu Rütteln, nichts zu hinterfragen, nichts nachzufragen. Er sagt es mit großer Gewissheit. Dankbarkeit ist spürbar – ein Gefühl, das er mit der Helligkeit in seiner Stimme vermittelt. Die Familie ist für ihn da, wann immer er sie braucht. Er weiß, dass er sich darauf verlassen kann. Er weiß dass er dort aufgehoben ist. Die Familie gibt ihm den Halt, wo er ihn selbst noch nicht gefunden hat. Darin wird eine große Ruhe und Sicherheit spürbar. Er wirkt echt und glaubwürdig. Sein Halt ist also kein innerer Halt, sondern im Außen gegeben.

3. Schritt: phänomenologische Einstellung/Reduktion

Hermann zeigt Gewissheit, Sicherheit, Klarheit. Er wirkt authentisch. Es besteht ein Bezug auf positive Halterfahrungen in der Vergangenheit.

4. Schritt: Wesensschau

Es zeigt sich eine Grundsicherheit, ein Aufgehoben-Sein in einer stabilen Struktur. Hermann weiß, was ihm Verlässlichkeit und Halt gibt und bekräftigt dies mit einer großen Ruhe und Sicherheit.

5. Schritt: Kritische Überprüfung

Hermanns Tonfall ist sehr sicher, seine Aussage hat Festigkeit und ist konkret. Er ist stimmig in dem, was er sagt. Er ist authentisch. Allerdings verweist die überstarke Betonung der Sicherheit auf eine vorangegangene Verunsicherung durch die erste Frage, welche hier nun in einen Halt in der Familie mündet. In Verbindung mit der ersten Frage entsteht hier der Eindruck, dass Familie zwar als haltgebend, aber auch Freiheits-beschränkend erlebt wird. In seiner Entwicklung steht die Ablösung vom Elternhaus, die Stellungnahme zu sich als Person noch bevor.

6. Schritt: Integration

1. GM: Halt ist vorhanden und spürbar, Vertrauen ist hier gut gegründet

Zweite Grundmotivation: Was ist dir das Wichtigste, Wertvollste in deinem Leben?

1. Schritt: Deskription

Hermann sagt:

- auch die Familie
- aber auch das Radfahren, wenn ich das nicht machen könnte, würde etwas ganz Wichtiges fehlen
- aber auch, dass man eine gute Ausbildung hat – das war in letzter Zeit wichtig, aber jetzt nicht mehr so, da ich meine Matura jetzt habe und dadurch schon ein bisschen abgesichert bin

Hermann führt erneut dieselben Kategorien an. Im Falle der Ausbildung verwendet er „man“, anstatt von sich in der ersten Person zu sprechen.

2. Schritt: Heben des Eindrucks

Hermann ist sich erneut in seinen Antwort sicher. Wirkt dabei schon lebendiger als bei der Einstiegsfrage. Er betont erneut die Wichtigkeit, die seine Familie für ihn hat und

unterstreicht den Wert Familie noch einmal mit sicherem Tonfall. Wenn es dieses Mal um das Radfahren geht, so wird er schon etwas konkreter und erwähnt es ohne Nachfragen von Seiten des Interviewführers. In der Antwort auf diese Frage wirkt Hermann überzeugter und bestimmter, wenn es um den Sport geht. Er sagt etwas ganz Wichtiges würde fehlen, wenn er den Sport nicht mehr ausüben könnte, geht aber nicht genauer darauf ein. Das Wort „ganz“ betont er besonders stark. Es wird etwas Bedrohliches spürbar, wenn er an ein Leben ohne Sport denkt. Er wirkt hilflos darin, sagt es mit einem Ausdruck von Entsetzen in seiner Stimme. Seine Emotionalität wird als Angst spürbar, dass ihm der Sport verloren gehen könnte und dies für ihn bedrohlich wäre.

In seinen ersten beiden Antworten (Familie und Radfahren) entsteht der Eindruck eines persönlichen Bezugs. Die Antworten wirken stimmig. In diesen Antworten ist er spürbar. Doch dann kippt er in seiner nächsten Antwort (Ausbildung) wieder in eine undifferenzierte Verallgemeinerung, der er mit der Verwendung des Wortes „man“ wieder etwas Klischeehaftes gibt, etwas von außen Auferlegtes. Er versucht es dann wieder zu entkräften, weil er „jetzt die Matura ja hat“ und somit auch „ein bisschen abgesichert“ ist. Es wirkt wie eine Rechtfertigung, dafür dass er jetzt mehr ans Radfahren denken kann, weil er sich mit der Matura einen „sicheren Grundstein“ geschaffen hat. Die Werte, die er anführt, widersprechen sich. Ein innerer Konflikt wird spürbar. Auf der einen Seite will er das Radfahren so sehr, auf der anderen Seite weicht es von einem konventionellen Leben ab, das ihm Sicherheit bieten würde. Er ist nicht entschieden in Bezug auf seine Werte. Wiederholt scheint Unsicherheit durch. Er traut sich nicht so wirklich hinter dem zu stehen, was er im Radfahren tun will. Es lässt sich nicht mit seinem Lebenskonzept vereinen. Auch hier ist wieder ein Konflikt zwischen dem haltgebenden Rückzug auf die Familie und vorgegebene Wertvorstellungen und Traditionen auf der einen Seite und seinem Bedürfnis nach Freiheit und Selbstbestimmung, welches er möglicherweise mit dem Radfahren verbindet, zu beobachten.

3. Schritt: phänomenologische Einstellung/Reduktion

Die Familie zeigt sich erneut als großer Wert für Hermann. In Bezug auf seinen Sport zeigt sich Hermann hier authentisch. In seinen Aussagen schwingt jedoch wieder diese Unsicherheit mit, wenn er von Sicherheit spricht. Da ist er nicht ganz er. Er steht in einem inneren Wertekonflikt.

4. Schritt: Wesensschau

Er zeigt sich als Person und dann wieder auch nicht. Er zeigt Wertbezug zu seiner Familie. Der Sport ist ihm ganz wichtig. Es geht ihm um etwas. Hier ist er authentisch. Doch er ist hin und her gerissen zwischen einem Leben, das er gerne leben würde und einem Leben, wie er glaubt, dass „man es zu leben hat“ und welches ihm Sicherheit bieten soll.

5. Schritt: Kritische Überprüfung

Hermann zeigt hier Widersprüchlichkeit. Kann nicht vollkommen zu dem stehen, was er tut. Er betont die Wichtigkeit des Radfahrens mit Nachdruck und versucht seine Aussage sofort wieder zu relativieren, in dem er etwas „Bodenständiges“ einbringt, wie eine Absicherung. Er weiß genau, was ihm der Sport bedeutet und wie wichtig er in seinem Leben ist, lässt sich aber nicht ganz auf diesen gewählten Wert ein. Er kommt in seiner Aussage als Person zuerst so klar hervor, nimmt sich aber dann sofort wieder zurück.

6. Schritt: Integration

1. GM: Halt ist erneut vorhanden und spürbar, Widersprüchlichkeit in seinen Aussagen, keine Selbsttreue
2. GM: Familie als Wert vorhanden, Emotionalität bezüglich des Radfahrens wird deutlich spürbar, traut sich aber nicht zu sich als ganze Person auf diesen Wert einzulassen, Wertkonflikt

Dritte Grundmotivation: Bist du zufrieden mit dir und weshalb?

1. Schritt: Deskription

Hermann sagt:

- ja, schon

Hermann belässt es bei dieser Antwort. Erst auf eine Nachfrage antwortet er nach längerer Überlegung:

- zur Zeit kann ich das machen, was ich gerne tue
- mir geht es gut
- ich kann mich wegen nichts beschweren

Die letzte Antwort beinhaltet eine Negation.

2. Schritt: Heben des Eindrucks

Hermanns erste Antwort erfolgt in einem schweren Tonfall mit leiser Stimme. Er scheint mit dieser Frage nicht viel anfangen zu können. Das Gesagte kommt nicht wirklich an. Das Wörtchen „schon“ klingt wie eine Rechtfertigung. So, als ob die offensichtliche Unsicherheit der gegebenen Antwort (das Ja) eben nicht überzeugte und eine Verstärkung bräuchte.

Hermann scheint sich dessen gar nicht bewusst zu sein, scheint die Antwort selbst nicht zu kennen. Wirklich zufrieden mit sich wirkt er, so wie er das sagt, nicht. Das Gesagte wirkt unbestimmt, zweifelhaft, fraglich. Es kommt allgemein und beliebig an. Hier ist er wiederum nicht anzutreffen. Hier findet er sich nicht.

Bei genauerem Nachfragen fängt er erst an, darüber nachzudenken. Er macht eine längere Pause, bevor er weitere undifferenzierte Antworten gibt. Die Wendung „zur Zeit“ betont die Vorläufigkeit des Gesagten. Die Negation im letzten Satz weist darauf hin, dass er nichts Klares von sich zu zeigen vermag. Nichts von den Antworten betrifft ihn – seine Fähigkeiten oder Stärken. Er ist mit äußerer Gegebenheit zufrieden, führt aber nichts von sich selbst an. Es wirkt so, als würde er gar nicht hinschauen wollen auf diesen Inhalt, als würde er sich mit dieser Frage nicht auseinandersetzen wollen, nicht in die Tiefe gehen. An der Oberfläche und um ihn herum, da mag es vielleicht nichts geben, worüber „er sich beschweren“ kann, aber Zugang zu sich findet er keinen. Er kommt in seiner Antwort überhaupt nicht vor, zeigt nichts von sich. Die Frage berührt das schamvoll zu Verbergende in ihm. Er wirkt wie „ertappt“, in dem Bemühen, seine fehlende Zustimmung zu sich selbst zu kaschieren.

3. Schritt: phänomenologische Einstellung/Reduktion

Es zeigt sich nichts, was zu Hermann als Person gehört. Er ist mit seiner Situation zufrieden, nimmt aber keine Stellung zu sich als Person. Es wird ein geringer Selbstwert spürbar, obwohl Hermann nichts Negatives über sich gesagt hat. Aber etwas Positives kann er auch nicht finden.

4. Schritt: Wesensschau

Der direkte Zugang zum eigenen Selbstwert ist verstellt. Hermann sieht nicht, womit er an sich selbst zufrieden ist und ist nach außen orientiert. Er findet nichts, wofür er sich schätzen kann.

5. Schritt: Kritische Überprüfung

Hermann zeigt sich verschlossen und zurückhaltend. Er ist nicht offen für sich und nicht bereit, zu sich Stellung zu beziehen. Er geht gar nicht wirklich auf die Fragen ein, sondern redet um deren Inhalt herum. Er bejaht sich nicht in seinem So-Sein und hält sich schamvoll verdeckt. Er bezieht sich auf Äußeres und dringt nicht zu sich vor. Er hat wenig Zugang zu sich als Person.

6. Schritt: Integration

3. GM: findet nichts wofür er sich schätzen kann, Selbstverlust, geringer Selbstwert, geringer Respekt für sich als Person, fehlende Stellungnahme zu sich als Person – gleichzeitig unkritisch und wenig wertschätzend, lässt sich selbst im Stich – Defizit im Bereich der dritten Grundmotivation wird deutlich

Vierte Grundmotivation: Wie möchtest du dein Leben in der Zukunft gestalten?

1. Schritt: Deskription

Hermann unterteilt in eine nähere Zukunft und in eine fernere Zukunft:

- in näherer Zukunft möchte ich in meinem Sport etwas erreichen
- und dann später mal eine Familie mit Haus – so ab 35

2. Schritt: Heben des Eindrucks

Hermann antwortet nach kurzem Überlegen mit Bestimmtheit. Beim Radfahren will er also auch etwas erreichen. Er sagt „meinen“ Sport und erzeugt damit den Eindruck, dass das wirklich seine Sache ist. Erstmals spricht er in dem Interview über seine Ziele. Auf ein Nachfragen, was es für ihn heißt, im Sport etwas zu erreichen, antwortet er „an die Weltspitze vordringen“ und lacht dabei verlegen. Es wirkt so, als würde er sich das nicht zutrauen und als müsse er sich dafür schämen, dass er es für sich in Erwägung zieht. Durch sein Lachen relativiert es dieses Ziel und reduziert es zu einem Traum, der sich nicht realisieren lässt. Das Lachen wirkt aber gleichzeitig kokett, es schimmert der Wunsch durch, das wirklich gerne erreichen zu wollen, aber er kann zu diesem Wunsch nicht stehen, so als würde er sich selbst darin nicht ernst nehmen.

Es lässt die Vermutung aufkommen, dass er sich deswegen im vorangegangenen Interviewteil immer auch auf Sicherheit außerhalb des Sportes gestützt hat und auch in dieser Frage von

diesem undifferenzierte Wert „Familie in der Zukunft“ spricht. Das Gesagte lässt die Frage aufkommen, wie ein Sportler an die Weltspitze vordringen will, wenn er gar nicht an sich selbst glaubt, es so weit entfernt und nur so unscharf sieht, dass er lachen muss über seine Aussage. Hermann wirkt etwas erschrocken, als er sich selbst sagen hörte, dass er zur Weltspitze gehören will. In der Autorin löst es Wut aus, jemanden zu sehen, der so viel Zeit und Energie in den Sport investiert, einen Traum hat, aber nicht an sich glaubt. Es wirkt so, als ob sich Hermann nicht auf den Sport einlassen kann. Es entsteht das Gefühl, dass Hermanns Unsicherheit ihm den Weg an die Weltspitze verstellt.

3. Schritt: phänomenologische Einstellung/Reduktion

Hermann weiß, was er jetzt von seinem Leben will, traut sich aber nicht zu, es zu realisieren und sich ganz darauf einzulassen. Er steht nicht hinter sich und dem was er tut. Für die weitere Zukunft braucht er wieder Sicherheit – die Familie die später einmal kommen soll. Im Hier und Jetzt lebt er sich nicht. Hermann vertraut nicht auf sich und seine Fähigkeiten.

4. Schritt: Wesensschau

Sport ist Hermann sehr wichtig und er möchte auch erfolgreich sein, traut es sich aber nicht zu. Er zweifelt an sich. Er vollzieht sich als Person nicht. Er versucht auch beim Blick auf seine Zukunft traditionellen Werten zu folgen.

5. Schritt: Kritische Überprüfung

Hermann macht eine Aussage und entkräftet sie auch wieder. Er zeigt etwas von sich, aber nimmt sich auch gleich wieder zurück. Er ist vorsichtig. Es wirkt so, als wollte er sich vor dem Versagen schützen wollen, indem er sich nicht ganz einlässt. Auch hier wird wieder ein Wertekonflikt spürbar. Er würde gerne dieses Leistungssportleben führen, nicht aber ohne Sicherheit und ohne den Zugang zu einem konventionelleren Leben aufzugeben.

6. Schritt: Integration

1. GM: findet im Sport keinen Halt, kein Vertrauen in sich selbst
2. GM: Wertkonflikt, mangelnde Verantwortungsübernahme, Unklarheit bezüglich echten Mögens
3. GM: mangelnde Authentizität, lässt sich nicht auf gewählten Wert ein, unklare Positionierung
4. GM: Unsicherheit bezüglich des eigenen Wollens, mangelnde Hingabe

Ergänzungen aus dem sportspezifischen Teil:

Hermann bringt auf die Fragen aus dem sportspezifischen Interviewteil wiederholt zum Ausdruck, dass ihm etwas fehlen würde ohne den Sport. Er wüsste nichts anderes mit seiner Zeit anzufangen. Er gibt damit zu verstehen, dass der Sport zu seinem Lebensinhalt geworden ist. Ohne Sport, das wäre „eine furchtbare Vorstellung“ für ihn. Erneut zeigt sich diese Bedrohlichkeit, wenn er seine Gedanken einem Leben ohne Sport zuwendet. Es wird spürbar, dass er sein Leben darauf aufbaut, obwohl zuvor so eine große Unsicherheit wahrnehmbar war. Radfahren ist, wie er sagt, zur Selbstverständlichkeit für ihn geworden. Es lässt annehmen, dass er sein „Mögen“ gar nicht zu hinterfragen traut, weil ohne den Sport sein Leben leer werden könnte.

Hermann bringt ein, dass er aus den Wettkämpfen Bestätigung bekommt, wenn die Ergebnisse passen. Darauf baut er seinen Selbstwert auf. Es sagt, er muss es „schwarz auf weiß auf der Ergebnisliste sehen“, um das Gefühl zu haben, seine Sache gut gemacht zu haben. Hier bestätigt sich wieder, dass er nach Anerkennung von außen sucht. Der Eindruck wird verstärkt, dass er zu sich keine innere Beziehung vollzieht, sondern mehr im Außen verankert ist, im den Erwartungen gerecht werden.

Hermanns Aussagen im sportspezifischen Teil bekräftigen noch einmal den gewonnenen Eindruck des allgemeinen Teils. Er wirkt auch hier unsicher. Obwohl er aber als Person schon eher anzutreffen ist, wenn es um „seinen Sport“ geht, ist er nicht in seiner vollen Authentizität präsent.

Zusammenfassende Betrachtung:

1. GM: Grundsicherheit und sozialer Rückhalt sind vorhanden, mangelnde Selbstannahme und mangelndes Selbstvertrauen
2. GM: Beziehung zur Familie wirkt formal und auf Sicherheit bezogen, wenig Emotionen spürbar, Emotionalität kommt nur in Bezug auf Sport zum Ausdruck, Wertkonflikt zwischen Radfahren und traditionellen Werten, welche sich aber mehr als oberflächliche Ideale zeigen, provisorische Daseinshaltung – lässt sich nicht auf gewählten Wert „Sport“ ein
3. GM: fehlende Authentizität, unsicherer Selbstwert, kein Vollzug einer inneren Beziehung, stark am Außen und an Bestätigung von außen orientiert, zeigt sich weder in seinen Schwächen noch in seinen Stärken - fehlender Bezug zu sich als Person

4. GM: unklares Lebenskonzept, Unsicherheit bezüglich echten Wollens, vollzieht sich nicht als Person in seinem Leben, kann sich seinem Leben nicht hingeben

6.4.3.2 Befragungsperson 2 – Leistungssportler „Manfred“

Einstiegsfrage: Was bedeutet für dich ein gutes Leben?

1. Schritt: Deskription

Manfred sagt:

- Gesundheit - ganz wichtig!
- Zufriedenheit

Er wiederholt die Fragen, bevor er antwortet, überlegt lange. Es braucht ein genaueres Nachfragen, wann er denn zufrieden wäre.

- wenn die Leute um mich zufrieden und gesund sind
- wenn alles passt, alles normal ist

Auf die Frage, was normal für ihn bedeutet antwortet Manfred:

- so alltäglich, nichts Außergewöhnliches
- wenn alles normal herunterläuft, so wie es sein sollte, dann ist man zufrieden

Immer wieder legt Manfred länger Pausen ein und denkt nach. Schließlich sagt er noch:

- ein bisschen Spaß sollte man natürlich auch haben

Und auf die Frage, was ihm den Spaß machen würde, antwortet er:

- Radfahren

Dann wiederholt er nochmal die Frage: „Hmmm. Wo hab ich noch Spaß?“

- ja, ich hab öfter Spaß, nicht nur beim Radfahren, manchmal auch beim Arbeiten oder mit Freunden, oder beim Musik hören oder beim Fernsehen kann man Spaß haben
- einfach das Alltägliche

2. Schritt: Heben des Eindrucks

Manfred wiederholt die Frage. Er zögert, denkt nach. Dazwischen sagt Manfred immer wieder „ahm...“. Es macht den Eindruck als brauchte er Zeit zum Überlegen. Er wirkt bemüht, eine differenzierte, „richtige“ Antwort zu geben. Wenn er spricht, wirkt seine Stimme bestimmt. Was er sagt, wirkt durchdacht und klar. Er betont als Erstes die hohe Wichtigkeit von Gesundheit.

Seine Antworten wirken inhaltlich pauschal und normorientiert. Es scheint als hätte er keine genaue Vorstellung davon, was für ihn persönlich ein gutes Leben bedeutet. Er wirkt verhalten. Seine Ausführungen kommen schleppend und stockend an. In dem, was er sagt, wirkt er außenorientiert – er orientiert sich am Normalen. Er wirkt darin bescheiden, so als ob es nicht anstünde, Forderungen an das Leben zu stellen. Darin wirkt sein Anspruch an ein gutes Leben ein wenig trocken und unlebendig – Hauptsache „Leben“ im Sinne von körperlich gesund sein, was im existentiellen Sinn eigentlich erst das Über-Leben, noch ohne emotionales Mitschwingen und ohne personale Stellungnahme ist. Er spricht nur oberflächlich von Gesundheit und Zufriedenheit, antwortet in Schlagworten und scheint keine konkrete Vorstellung davon zu haben. Bei genauerem Nachfragen bleibt er noch immer undifferenziert. Zufrieden ist er, wenn die anderen zufrieden sind. Es entsteht das Gefühl, als würde er nicht über sich selbst sprechen. Es ist unpersönlich. Er wirkt darin auch genügsam und anspruchslos.

Alles soll nach Möglichkeit „normal“ verlaufen. Auf die Frage was normal für ihn bedeutet, bringt er zum Ausdruck, dass „Alltägliches“ normal wäre, wenn nichts „Außergewöhnliches passiert“. Als er das sagt, entsteht das Gefühl als ob ihm das sehr wichtig wäre, als würde er sich an dieses Leben ohne besondere Vorkommnisse klammern und als würde es ihm Angst machen, wenn etwas Außergewöhnliches passieren würde. Er ist dabei an äußeren Gefahren orientiert („keine Unfälle, keine Naturkatastrophen“), darin kommt eine ängstliche Lebenshaltung zum Ausdruck, die wenig Lebendigkeit zulässt. Es langweilt, ihm zuzuhören. Erlebniswerte kommen zum Ausdruck, als er von Spaß spricht. Dies wird jedoch zaghaft geäußert, in einer Verteidigungshaltung, mit dem Ausdruck von schlechtem Gewissen („ein bisschen Spaß sollte man natürlich auch haben“). Manfred wirkt darin unpersönlich und am Über-Ich orientiert. Dies kommt auch im oft verwendeten „man“ zum Ausdruck.

Er sagt sehr ausdrücklich, dass er beim Radfahren Spaß hat, versucht dann aber gleich zu überlegen, was ihm denn noch Spaß macht, scheint aber trotz zahlreicher Aufzählungen nicht fündig zu werden. Er spricht über die anderen Dinge unemotional, sagt „manchmal auch beim Arbeiten“ oder „beim Fernsehen kann man auch Spaß haben“. Es macht nicht den Eindruck, als würde er hier von lustvollen Dingen in seinem Leben sprechen. Dann wirkt es wie ein Versuch zu betonen, dass er bzw. „man“ auch bei anderen Dingen als „nur“ beim Radfahren Spaß haben kann, wirkt dabei aber nicht glaubhaft. Die Interview-Situation scheint ihn zu verunsichern, er wirkt in seinen Antworten angespannt und angestrengt. Die Antworten kommen nicht spontan, sondern immer erst nach einer Phase des Nachdenkens.

3. Schritt: phänomenologische Einstellung/Reduktion

Es ist keine Verbindung zu ihm als Person spürbar. Er scheint eine normorientierte Vorstellung von seinem Leben zu haben. Persönliche Werte bleiben dabei wenig entwickelt. Es scheint als würde er zuerst an die anderen denken, als würde seine Zufriedenheit ausschließlich von der Zufriedenheit anderer abhängen. Das lässt die Frage aufkommen, wo Manfreds Emotionen dabei bleiben. Er zeigt Emotionen in dieser Antwort nicht, hält sich zurück. Sein Umfeld scheint ihm wichtig zu sein. Nur wenn auch andere zufrieden und gesund sind, ist sein Leben gut. Er wirkt darin stark gebunden und angepasst an andere Menschen - gebunden durch Ängste und Unsicherheit. Raum für Lebendigkeit und Emotionalität ist kaum spürbar. Dies spiegelt sich auch in seinem Ausdruck wider. Er ist bemüht, die Fragen gut und richtig zu beantworten, was ihn unspontan und unlebendig erscheinen lässt. Dies führt zu einer langweiligen Atmosphäre. Manfred zeigt sich als Mensch, der geregelte Abläufe braucht und sich schwer mit Unvorhergesehenem tut, mit Geschehnissen, die aus dem Alltag heraustreten. Radfahren macht ihm Spaß, doch es scheint ihm wichtig zu sein, sich auch noch anderen Dingen zuzuwenden und sein Leben nicht auf den Sport zu reduzieren. Doch es erweckt den Eindruck, als würde ihm das nicht gelingen. Es taucht der Gedanke auf, ob Radfahren für ihn eine Möglichkeit ist, sich lebendig zu fühlen?

4. Schritt: Wesensschau

Manfred zeigt eine norm- und regelorientierte Haltung, Oberflächlichkeit. Äußere Gegebenheiten bestimmen sein Leben. Er zeigt sich als Person mit einem Sicherheitsbedürfnis, mit einem Bedürfnis nach Regelmäßigkeit. Er lässt eine Bescheidenheit zum Ausdruck kommen. Es wird Angst vor Veränderungen spürbar, sowie auch ein mangelndes Grundvertrauen. Manfred hat Bezug zu sich selbst vor allem über das Erfüllen von Normen und Erwartungen. Es sind kaum Emotionen spürbar. Radfahren ist die wichtigste Möglichkeit, Freude (in seinen Worten reduziert auf „Spaß“) zu erleben, wenn auch nicht die einzige. Es scheint einen starken Antrieb zu geben, Freude zu erleben, was aber in Konflikt mit seiner Norm- und Außenorientierung gerät. Er ist sich seiner Motive insgesamt wenig bewusst und wirkt wenig reflektiert.

5. Schritt: Kritische Überprüfung

Manfred hat keine konkreten Vorstellungen von einem guten Leben. Sein Umfeld scheint ihm wichtig, er selbst zeigt sich in seinen Antworten nicht. Aus dem Alltag her auszutreten erscheint ihm bedrohlich. Es ist keine Lebendigkeit und Emotionalität zu spüren. Er ist einfach nicht lebendig in seinen Aussagen. Er ist nur in der Erfüllung von Normen und in der Anpassung greifbar. Die Freude, die ihm das Radfahren zu bereiten scheint, lässt er nur für einen kurzen Moment aufkommen, lässt sie aber nicht wirklich zu. Er bringt den Mut nicht auf, seine Emotionen zu leben. Er zeigt keinen Bezug zu seinen Emotionen. Die langen Pausen zwischen den Antworten und die Wiederholungen der Fragen lassen auf die fehlenden Antworten aus dem Inneren schließen.

6. Schritt: Integration

1. GM: wenig Lebendigkeit, braucht äußere Stabilität und Regelmäßigkeit, um sein zu können, Verunsicherung, Angst, mangelndes Grundvertrauen
2. GM: keine Werte vorfindbar, keine Anziehung vom Leben, keine Emotionalität spürbar, sein Mögen bezüglich des Sports traut er sich nicht zuzulassen, mangelnde Selbstzuwendung
3. GM: Person wird nicht sichtbar, kein Bezug zu sich, starke Orientierung nach Außen
4. GM: nicht gestaltend als Person, mangelnde Hingabe, kein Lebensentwurf vorfindbar

Erste Grundmotivation: Worauf kannst du in deinem Leben bauen?

1. Schritt: Deskription

Manfred sagt:

- die Familie, auf jeden Fall
- aber Freunde hab ich auch, mehrere

2. Schritt: Heben des Eindrucks

Manfred antwortet schnell und entschieden, wenn es um seine Familie geht und ist darin auch glaubhaft.

Dann sagt er noch, dass er auch Freunde hat. In seiner Stimme schwingt einerseits Sehnsucht und andererseits Unsicherheit mit. Er ergänzt „mehrere“ und bekräftigt den Satz mit „Ja“ am Ende. Dies wirkt unsicher, so als ob es einer Bekräftigung bedürfe, als ob er es sagen

„müsse“, als ob Familie allein nicht genügen würde, ja geradezu wie eine Verteidigung. Es drängt sich die Frage auf, wem gegenüber die Antwort zu genügen hat. Der Interviewerin gegenüber, der Umwelt allgemein gegenüber? Wieder ist der Eindruck da, eine innere Instanz drängt ihn dazu, sich an Forderungen von außen zu halten. Auf diese Weise bleibt in den Freundschaften das Emotionale ungelebt, die Emotionalität wird als Sehnsucht spürbar.

3. Schritt: phänomenologische Einstellung/Reduktion

Manfred weiß, dass er sich auf seine Familie verlassen kann und er dort Halt findet. Hier wirkt er authentisch. Aber in Bezug auf seine Freunde ist diese Klarheit nicht spürbar. Es wird eine Unsicherheit hinsichtlich der Qualität der Antwort spürbar. Er orientiert sich hier nicht an seinem inneren Gespür, an seiner Authentizität, sondern an der Erfüllung von äußeren Forderungen und Regeln bzw. Normen.

4. Schritt: Wesensschau

Es zeigt sich ein Aufgehoben sein in der Familie, aber eine Unsicherheit in der Beziehung zu Freunden.

5. Schritt: Kritische Überprüfung

Manfred konnte klar über seine Familie sprechen. Hier ist er sich sicher, auf diese kann er sich verlassen. Dann sagt er noch, dass er Freunde hat, wirkt aber in seinem Ausdruck unsicher. Er wirkt darin nicht überzeugend, eher wie in einer Art Pflichterfüllung gefangen. Er ist nach außen orientiert. Es scheint so, als bräuchte er viel Sicherheit von außen, was die Frage aufwirft, ob er Halt in sich selbst und in seinen Fähigkeiten finden kann. Es ist wenig Emotionalität spürbar.

6. Schritt: Integration

1. GM: Halt und Vertrauen in der Familie sind vorhanden und spürbar, nach außen orientiert, wenig Vertrauen in eigene Fähigkeiten
2. GM: Sehnsucht nach mehr Beziehungen, keine Nähe und Emotionalität in Beziehungen zu Freunden spürbar
3. GM: erwähnt sich selbst nicht, Einsamkeit, Eigenes ist wenig entwickelt

Zweite Grundmotivation: Was ist dir das Wichtigste, Wertvollste in deinem Leben?

1. Schritt: Deskription

Manfred sagt:

- Gesundheit, weil die man eigentlich nicht kaufen kann

2. Schritt: Heben des Eindrucks

Manfred antwortet zwar bestimmt. Gesundheit scheint entweder unangefochten von anderen Werten zu sein, oder aber, er findet keine anderen Werte. Hier gibt er sich wieder genügsam. Er antwortet zwar energisch und zweifellos, dennoch scheint der Inhalt seiner Antwort aufgrund der starken Reduktion etwas schmal. Als Person kommt er nicht vor. Er ist in dieser Antwort reduziert. Es schwingt kein Gefühl mit. Es scheint, als hätte er sich diese Frage noch nie gestellt und antwortet in einer gängigen, gesellschaftlich anerkannten Floskel. Dies wirkt unpersönlich und angepasst. Es scheint so, als könnte er mit dieser Frage nichts anfangen und antwortet deswegen einfach stereotyp.

3. Schritt: phänomenologische Einstellung/Reduktion

Gesundheit ist Manfred wichtig. Doch über das geht er nicht hinaus. Er zeigt nicht mehr von sich.

4. Schritt: Wesensschau

Manfred ist als Person auch in dieser Frage nicht vertreten. Er ist nicht authentisch.

5. Schritt: Kritische Überprüfung

Manfred weiß nicht, was er antworten soll. Vielleicht kennt er die Antwort auch gar nicht. Es scheint mehr so, als wolle der den Interviewer zufriedenstellen.

6. Schritt: Integration

1. GM: überspielte Verunsicherung in der Aussage
2. GM: keine Werte und keine Emotionalität spürbar
3. GM: keine Authentizität, Person kommt nicht ins Bild

Dritte Grundmotivation: Bist du zufrieden mit dir und weshalb?

1. Schritt: Deskription

Manfred sagt:

- nicht 100-prozentig

Auf die Frage, womit er an sich zufrieden sei, weiß er zuerst keine Antwort und meint

- ich sag mal, womit ich nicht zufrieden bin
- manche Sachen mache ich manchmal nicht genauso wie ich sie mir vornehme
- damit bin ich nicht zufrieden... und sonst... ich weiß nicht

Als Beispiel schildert er eine Situation, in der er sich etwas vorgenommen hatte, sein Vorhaben aber nicht erfüllte.

Auf erneutes Nachfragen, womit Manfred an sich zufrieden sei antwortet er:

- na Großteils bin ich eh zufrieden, mir fällt nur nichts Konkretes ein

2. Schritt: Heben des Eindrucks

Manfred lacht bevor er seine erste Antwort gibt. Hundertprozentig ist er nicht zufrieden. Er scheint angestrengt nachzudenken. Er lässt sich durch die Zwischenfragen nicht leiten. Womit er an sich zufrieden ist, fällt ihm nicht ein und will zuerst sagen, womit er an sich nicht zufrieden ist. Das fällt ihm schon leichter. Er ist darin absolut offen. Die Situation wirkt wie eine Kleinigkeit und trotzdem schildert er genau diese in dieser Situation. Es dauert, bis er das Beispiel findet. Er schildert es schamvoll. Die Beschämung steht aber in keiner Relation zu dem Ausmaß seines „Versagens“. Er wirkt übermäßig pflichtbewusst, das Lachen macht den Eindruck, als ob er darin bemüht sei, die Interviewerin milde zu stimmen, so wie wenn man einen Fehler bereitwillig zugibt und den anderen durch sein Lachen und sein offenes Geständnis zu entwaffnen versucht.

Über etwas Positives, Schätzenswertes an sich zu sprechen, fällt Manfred noch schwerer, es scheint ihm peinlich zu sein, gut über sich reden. Er wirkt peinlich berührt und verlegen. In seinem geradezu „duckmäuserischen“ Ausdruck, seinem „Appell an Milde“ projiziert er eine Bedrohlichkeit in sein Gegenüber, was die Interviewerin befangen und auch ein wenig ärgerlich macht.

Auf die Frage nach den Bereichen seiner Selbstzufriedenheit antwortet er mit einer Rückfrage, ob auch noch eine Frage nach Unzufriedenheit mit sich kommt. Dies macht den Eindruck, dass er sich schwer loben kann, geradezu als ob er darin etwas Verbotenes täte.

Sein darauffolgendes Lachen, gefolgt von einem zweimaligen absichtlichen Räuspern stellt eine bewusste Überzeichnung dar und ist eine Form von Selbstironie, die aber hier wieder die Funktion erfüllt, das Gegenüber durch Humor milde zu stimmen. Auch hier wird wieder eine strenge innere Instanz („Über-Ich“) spürbar, die sein Denken stark beeinflusst.

3. Schritt: phänomenologische Einstellung/Reduktion

Manfred kann nicht sagen, womit er an sich zufrieden ist. Er ist mehr darauf fixiert, seine Schwachstellen zu finden. Er zeigt sich selbstkritisch, lobt sich selbst nicht. Manfred erlaubt es sich nicht, sich selbstzufrieden zu zeigen und scheint darin einer Normorientierung zu folgen. Er wirkt sehr pflichtbewusst.

4. Schritt: Wesensschau

Manfred fällt es leichter, über seine Schwächen als über seine Stärken zu sprechen. Er wirkt penibel. Er scheint sehr streng mit sich zu sein.

Etwas Positives kann Manfred an sich nicht finden. Sein Selbstwert ist ihm nicht zugänglich. Er scheint sehr hohe Ansprüche an sich zu stellen.

5. Schritt: Kritische Überprüfung

Die Frage nach der Zufriedenheit mit sich selbst verlangt Manfred zuerst ein Lachen ab. Er schaut auf seine Unzufriedenheit. Verwendet die Worte „manchmal“ und „genauso“ in Bezug auf die Sachen, die er sich vornimmt. Er scheint einer Idealvorstellung von sich zu folgen, deren Nichterreichen ihn unzufrieden mit sich sein lässt. Er legt sich die Latte sehr hoch. Als Beispiel seiner Schwäche schildert er eine belanglos scheinende Situation. Sein Versagen sieht er darin, einmal sein Rad nicht wie zuerst vorgenommen geputzt zu haben. Das lässt den Eindruck erscheinen, dass er sehr ehrgeizig ist und viel von sich verlangt.

Er sagt dann zwar, dass er Großteils schon mit sich zufrieden ist, findet darin aber keinen Zugang zu sich. In Bezug auf Positives wirkt er hilflos. Er kann nichts Konkretes finden, wofür er sich schätzen kann. Manfred scheint dabei nicht in Freundschaft mit sich zu leben und auch in keinem guten Umgang mit sich zu stehen. Er tritt mit Forderungen an sich heran und lässt sich nicht sein. Es fehlt ihm Selbstannahme.

6. Schritt: Integration

1. GM: geringes Selbstvertrauen, keine Selbstannahme vorhanden, kein Boden spürbar, Angst, nicht zu genügen, Perfektionismus

2. GM: keine Zuwendung zu sich selbst, lieblose Beziehung zu sich selbst, strenger Umgang mit sich selbst
3. GM: tritt als Person wenig in Erscheinung, Selbstwert aus Pflichterfüllung

Vierte Grundmotivation: Wie möchtest du dein Leben in der Zukunft gestalten?

1. Schritt: Deskription

Manfred stöhnt, beginnt den Satz wiederholt mit „Ich möchte dann...“, überlegt länger.

Manfred sagt dann nach anfänglichem Zögern:

- irgendwann in mittlerer Zukunft Familie haben mit Kindern und eine eigene Wohnung oder ein Haus

Manfred versucht mittlere und nähere Zukunft zu definieren:

- mittlere Zukunft ist so in 10 bis 15 Jahren
- nähere Zukunft in den nächsten zwei bis drei Jahren

In Bezug auf die nähere Zukunft sagt er:

- schwierige Frage
- jetzt ist es ganz gut so
- aber sicher würde es besser gehen
- ich weiß nicht so genau

Schließlich fragt er:

- was ist die nächste Frage?

2. Schritt: Heben des Eindrucks

Manfred wirkt nervös, suchend nach einer Antwort. Er denkt angestrengt nach. Er tut sich spürbar schwer. Er versucht erneut das Richtige zu sagen, was in seiner Übergenauigkeit zum Ausdruck kommt.

Er spricht zuerst von einer mittleren Zukunft, wo er Familie und Wohnung oder Haus haben will. Es scheint für ihn aber in so weiter Ferne zu liegen, dass er kein klares Bild davon hat. Es scheint so, als würde er sich wieder am Außen orientieren, an auferlegten Normen und Werten. Er versucht erneut, einem Ideal zu folgen und findet sich auch hierin nicht.

Danach beginnt er zu diskutieren, was denn Zukunft genau bedeutet. „Das ist Definitionssache“, meint er. Er versucht mit großem Bemühen, eine „richtige“ Antwort zu

geben. Hier zeigt sich die große Anspruchshaltung, die er an sich selbst hat, sein Entsprechenden Wollen. Es wird die Angst davor, Fehler zu machen spürbar.

Er wirkt, als wollte er flüchten vor dieser Frage, zur Seite ausweichen. Für die „nähere Zukunft“ hat er kein Bild, gibt sich zufrieden so wie es ist und will es so belassen. „Aber sicher würde es besser gehen“ – in dieser Aussage ist er wieder schwammig, unklar und abstrakt. Er wirkt anspruchsvoll und auch unzufrieden, scheint aber nicht genau sagen zu können, woran es liegt. Es fällt auf, dass Manfred in keinem Wort den Sport erwähnt. Es wirkt so, als hätte er eigentlich gar nichts gesagt. Es ist keine Emotion, keine Leidenschaft spürbar.

Schließlich bricht er mit dem Satz „Was ist die nächste Frage?“ ab. Er scheitert an dem Anspruch, den er an sich stellt.

3. Schritt: phänomenologische Einstellung/Reduktion

Manfred kann einen Blick in die Zukunft werfen, doch bekommt kein klares Bild davon. Er gibt nur eine Pauschalantwort, zeigt sich erneut in seiner Normorientiertheit. In Bezug auf die nähere Zukunft hat er gar keine Vorstellung. Emotionslos schildert er Zufriedenheit mit der Situation, findet dann aber doch zur Überzeugung, dass eine Verbesserung möglich wäre.

4. Schritt: Wesensschau

Manfred ist in seiner Authentizität nicht anzutreffen. Er ist, was die Zukunft betrifft, passiv, folgt einem von außen gegebenen Ideal und ist darin nicht auffindbar. Manfred zeigt einen strengen Umgang mit sich, sowie eine Angst davor, Fehler zu machen oder Ansprüchen nicht zu genügen.

Erneut wird der hohe Anspruchsgehalt an sich selbst sichtbar, wenn er sagt, dass es immer besser gehen würde.

5. Schritt: Kritische Überprüfung

Manfred ist in seinen Aussagen nicht greifbar. Es scheint so, als würde er in seinem Leben nicht vorkommen. Er kann in seinen Ausführungen nicht mitreißen, es ist keine Leidenschaft, keine Lebenslust spürbar. Es wirkt schwermütig. Es zeigt sich kein Leben-Mögen. Er scheint nicht einmal zu suchen, gibt sich mit wenig zufrieden, macht aber nicht den Eindruck als würde es ihm gut damit gehen. Er scheint nicht wirklich vom Leben angezogen zu sein. Er scheitert an dem Anspruch, den er an die Erfüllung von Aufgaben im Leben stellt.

6. Schritt: Integration

1. GM: wirkt haltlos
2. GM: strenge Beziehung zu sich selbst, kein Leben-Mögen spürbar, keine Nähe zu Werten
3. GM: mangelnde Authentizität, hohe Anspruchshaltung an sich selbst, Selbstwert aus Pflichterfüllung
4. GM: eigenes Wollen nicht spürbar, keine Hingabe, Leere, in keinem Dialog mit der Welt

Ergänzungen aus dem sportspezifischen Teil:

Auch in den nachfolgenden Fragen zeigt sich Manfred passiv. In den Sport, da „ist er einfach so hineingekommen“. Wenn er über die Herausforderung und seinen Ehrgeiz spricht, wirkt er etwas lebendiger. Diese Lebendigkeit kann er aber nicht halten. Er kippt immer wieder in einen monotonen Tonfall zurück. Nur zwischenzeitlich zeigt sich etwas Leben. Aber insgesamt wirkt er wenig an seinem Leben beteiligt und durch seine Ängstlichkeit gehemmt. Wenn er keinen Sport mehr machen könnte, würde ihm viel fehlen. Er wüsste nichts mit seiner Freizeit anzufangen. Es wirkt so, als würde der Sport ein Loch in seinem Leben füllen. Es zeigt sich erneut seine hohe Anspruchshaltung an sich selbst. „Nach dem Training ist es ein gutes Gefühl, wenn man weiß, dass man etwas getan hat.“ Er spricht immer wieder in der dritten Person von sich selbst, zeigt sich in seinen apersonalen Formulierungen distanziert. Manfred scheint sich im Leben zu plagen. Doch im Sport scheint er Spaß zu finden. Die „Plage“ Training erlebt er da vermutlich eher als eine Kleinigkeit.

Wenn es um die Gefühle im Sport geht, da wird es wieder etwas lebendig in ihm. Es scheint so, als könnte er sich durch den Sport mehr (oder überhaupt erst) spüren. Der Sport bietet Manfred erst den Zugang zu seiner Lebendigkeit. Hier wird auch ein Genuss spürbar. Er spricht von einem Flow-Erleben. Am Rad kann er Abstand nehmen von seiner Pflichterfüllung, von seiner Normorientiertheit. Radfahren scheint für Manfred eine therapeutische Funktion zu erfüllen. Es ist seine Möglichkeit zu sich zu kommen, bei sich anzukommen. Radfahren stellt eine große Ressource für Manfred dar.

Er schildert dann aber auch negative Gefühle wie Langeweile und Unwohlsein beim Radfahren, und sagt, dass er manchmal auch darüber nachdenkt warum er sich das antut. Er erschrickt aber über diese Aussage. Aber gerade in dieser Aussage zeigt er sich authentisch und reifer, wenn er den Sinn seines Tuns hinterfragt. Alles in allem erzeugen seine Schilderungen das Gefühl, dass Manfred ehrlich ist in dem, was er sagt.

Manfreds Passivität wird auch im sportspezifischen Teil des Interviews teilweise spürbar. Jedoch kommen Lebenslust und Emotionalität zum Vorschein, wenn es um das Radfahren geht.

Er sagt zum Schluss, dass der Leistungssport einen sehr hohen Stellenwert für ihn hätte, hat aber von diesem im allgemeinen Teil des Interviews nur einmal kurz gesprochen, was das Gefühl gibt, als könnte er sich, so wie auf sein Leben insgesamt, auch nicht als ganzer Mensch auf den Sport einlassen. Seine Angst scheint ihm auch hier den Blick zu verwehren. In einem letzten Satz fügt Manfred auf ein Nachfragen durch die Interviewerin dann noch hinzu, dass für ihn der Sport auch zu einem guten Leben gehört. Es scheint ihm insgesamt vieles nicht so richtig bewusst zu sein. Durch den Sport kommt er an seine Lebendigkeit und somit wird es ganz klar, warum er Rad fährt. Das Radfahren gibt ihm Sicherheit. Und auf diesem Boden kann sich Emotionalität entwickeln.

Zusammenfassende Betrachtung

1. GM: Halt und Vertrauen in die Familie vorhanden, wirkt insgesamt haltlos, Bedürfnis nach äußerer Stabilität und Regelmäßigkeit, Angst, mangelndes Grundvertrauen, geringes Selbstvertrauen
2. GM: Beziehung zur Familie vorhanden, keine Nähe in Beziehungen zu Freunden, keine Zuwendung zu sich, strenger Umgang mit sich selbst, mangelnde Selbstzuwendung, insgesamt wenig Emotion spürbar, Emotionalität und Lebendigkeit erst im und durch den Sport anzutreffen
3. GM: fehlende Authentizität, fehlende Positionierung, starke Orientierung an Normen starke Selbstkritik, Selbstwert genährt aus Pflichterfüllung
4. GM: unklares Lebenskonzept, eigenes Wollen nicht spürbar, Leere, Passivität, kein Dialog mit der Welt, kann den Wert seines Lebens für sich nicht heben

6.4.3.3 Befragungsperson 3 – Hochleistungssportlerin „Stephanie“

Einstiegsfrage: Was bedeutet für dich ein gutes Leben?

1. Schritt: Deskription

Stephanie sagt:

- ein Leben in dem ich es wage, meine Träume in Realität zu verwandeln
- wo ich nicht nur dasitze und warte bis etwas Großartiges passiert
- wo ich selbst aktiv werde und was tu dafür

Auf konkretere Nachfrage führt Stephanie aus, dass sie „nie in einem 40 Stundenjob irgendwo in einem Büro versumpfen will“, weil sie sich „nichts anderes zugetraut hat“:

- ich hab mir zum Ziel gesetzt, einmal zu den Besten der Welt zu gehören
- für viele wäre das nur ein Hirngespinnst, aber ich gebe mein Bestes, um dieses Ziel zu erreichen

Sie bringt es noch weiter auf den Punkt:

- ich will einfach etwas Außergewöhnliches tun, etwas was nicht jeder macht
- man lebt schließlich nur einmal

Was Stephanie noch zu der Frage zu sagen hat:

- erfolgreich sollte man auch sein, wenn man schon einen außergewöhnlichen Weg einschlägt
- Erfolg lässt einen ja auch weitermachen
- und gut ist es auch, wenn man Leute hat, die dabei hinter einem stehen, die einen unterstützen

2. Schritt: Heben des Eindrucks

Stephanie antwortet, ohne lange über diese Frage nachzudenken. Es scheint, als hätte sie sich mit diesem Thema schon zuvor beschäftigt. Sie spricht flüssig, kann sich gut ausdrücken.

Stephanie hat in dieser Sache viel zu sagen. Sie erzählt sehr lebendig und reißt in ihren Ausführungen mit, wenn sie von Aktivität spricht und davon Träume in Realität zu verwandeln. Sie verwendet das Wort „wage“, was den Eindruck erweckt, als würde sie auch Mut aufbringen müssen, um so einen Weg zu gehen.

Die Vorstellung eines Lebens mit geregelter Arbeitszeit und einem Bürojob lehnt sie mit Nachdruck ab. Nie würde sie „in einem Büro versumpfen wollen“.

Stephanie hat sich ein konkretes Ziel gesetzt und wirkt in der Schilderung ihres Zieles glaubhaft. So wie sie darüber spricht, mit dieser Bestimmtheit, weckt sie in ihrem Gegenüber den Eindruck, dass sie alles daran setzen wird, ihren Weg zu gehen. Sie weckt Zutrauen, dass sie das schaffen kann. Sie will etwas Außergewöhnliches tun und scheint damit sehr hohe Ansprüche an sich und ihr Leben zu stellen und das auch, weil sie meint ja schließlich nur einmal zu leben. Sie wirkt voller Tatendrang. In ihrer Stimme liegt etwas Motivierendes, etwas Begeisterndes. Sie bewegt. Ihre Worte sind kräftig, emotional, packend, spannend.

Stephanie wirkt selbstbewusst und auch selbsterhöhend. In dem sie „etwas Außergewöhnliches“ tun will, stellt sie sich aber gewissermaßen über alle anderen, versucht sich abzuheben, in dem sie etwas besonderes sein möchte.

Wenn sie über Erfolg spricht erscheint sie schon etwas unfreier. Sie wechselt in die dritte Person, wenn sie sagt, „erfolgreich sollte man auch sein“. Ihre Stimme wird leiser, als sie das sagt. Im ersten Teil ihrer Antwort ist Stephanie bei sich und ihrer Sache. Sie ist leidenschaftlich, Lust an ihrem Tun wird spürbar. Doch als sie über den Erfolg zu sprechen beginnt, wird merklich, dass diese Freiheit nur begrenzt und an Bedingungen geknüpft ist. Dann spricht sie auch noch davon, dass es gut wäre wenn, „man Leute hat, die hinter einem stehen“. Wieder spricht sie in der dritten Person. Sehnsucht wird fühlbar. Dieser Satz macht sie noch nachdenklicher.

3. Schritt: phänomenologische Einstellung/Reduktion

Stephanie zeigt Leidenschaft, wenn sie über ihre Ziele spricht. Sie zeigt Bestimmtheit und Sicherheit. Sie weiß, was sie will und auch was sie nicht will. Sie hat Erwartungen an das Leben, will es nutzen für sich und dafür ihren Weg zu gehen, zeigt sich dabei aber auch ein Stück weit unfrei, insofern, als dass ihr Tun an Bedingungen (Erfolg) geknüpft scheint. Sie reduziert gutes Leben auf den Sport und ihre Ziele, die sie in diesem Feld verfolgt. Stephanie zeigt sonst nichts von sich. Darin wirkt sie einfältig und dünn.

4. Schritt: Wesensschau

Stephanie greift gestaltend und wirkend in ihr Leben ein. Sie nimmt eine klare Position ein und findet sich in ihrem Leben. Sie hat eine klare Vorstellung. Aktivismus spricht aus ihr. Sie zeigt sich in ihrer Selbsterhöhung narzisstisch geprägt.

Stephanie lässt durch das Gesagte den Eindruck entstehen, dass sie eine ehrgeizige Person ist, eine die sich nicht mit weniger zufrieden gibt. Sie stellt große Ansprüche an sich und das Leben.

Stephanie zeigt sich mutig, durch den Weg, den sie eingeschlagen hat. Sie reduziert aber ihr Leben auf einen Inhalt.

5. Schritt: Kritische Überprüfung

Wenn es um Sport geht, hat Stephanie Gewissheit. Sie weiß, was sie will und schildert dies überzeugend, glaubhaft, stimmig und mit Nachdruck. Doch das erste Mitreißen-lassen von Stephanies Begeisterung bringt Vorsicht auf. Etwas ist nicht ganz stimmig. Sie spricht nur

über ihre Ziele und ihren hohen Anspruch an das Leben, das nicht nur gut, ja „außergewöhnlich“ sein soll. Das wirft die Frage auf, was übrig bleibt, wenn sich diese Forderungen an das Leben nicht erfüllen. Es hat etwas Bedrohliches. Es lässt fragen, was hinter den Aussagen noch steht, was da ist, außer dem Sport. Welche Person steht dahinter? Und was bleibt über von Stephanie ohne den Sport? Und stellt der Sport für Stephanie einen Wert oder nur Funktionalität dar?

6. Schritt: Integration

1. GM: Festigkeit und Halt in ihren Aussagen, Können spürbar, guter Boden im Sport, doch kein Boden im Leben erkennbar
2. GM: Emotion gut spürbar, Lebensinhalt auf den Sport reduziert und außerhalb keine Werte vorfindbar
3. GM: Authentizität wird sichtbar, wenn sie über den Sport spricht, doch die Person versteckt sich dahinter, hohe Anspruchshaltung an sich
4. GM: ihr Tun ist an Bedingungen geknüpft, Unfreiheit spürbar, hohe Anspruchshaltung an ihr Leben, Klarheit bezüglich des eigenen Wollens, es soll ein „außergewöhnliches“ Leben sein

Erste Grundmotivation: Worauf kannst du in deinem Leben bauen?

1. Schritt: Deskription

Stephanie sagt:

- meine Familie unterstützt mich schon, aber begeistert sind sie nicht, dass ich so ein Leben gewählt habe

Sie erlebt ihre Familie als Halt.

- wenn ich sie wirklich brauche, sind sie schon da

Trainingskollegen und Team geben ihr Halt, aber:

- wahrscheinlich auch nur so lange es gut läuft
- wenn man länger nichts gewinnt, dann... dann ist man schnell unten durch

Bei diesem Thema seufzt sie wiederholt und legt nachdenkliche Pausen ein.

Wenn der Erfolg ausbleibt, gibt Stephanie Halt:

- meine Ziele, die ich mir gesetzt habe, die lassen mich weitermachen

- sie geben mir die Richtung vor, in die ich gehen soll und ich weiß jeden Tag, was zu tun ist – trainieren und besser werden
- einfach die Überzeugung, dass ich es schaffen werde

2. Schritt: Heben des Eindrucks

Stephanie spricht über dieses Thema nachdenklich. Ihre Stimme wird leiser. Sie glaubt in ihrer Familie Halt zu finden, hat aber nicht das Gefühl, als würde sie so ganz hinter ihr stehen. Sie zeigt sich unsicher. Wenn sie spricht wirkt sie einsam. Sie seufzt.

Etwas Schmerzvolles wird spürbar, wenn sie erkennt, dass Trainingskollegen und Team nur da sind, solange es gut läuft. So wie sie darüber spricht, löst es in ihrem Gegenüber Traurigkeit aus. Es scheint auch ihr weh zu tun.

In dieser Erkenntnis des mangelnden Halts von außen, wechselt sie nach innen und sucht Halt in sich. Ihre Ziele geben ihr Halt, jeden Tag zu trainieren, ihr Glaube an sich. Ihr Tonfall wird wieder hell, so als wollte sie sich selbst gut zu sprechen, sich trösten. Doch das erlebte Defizit in Beziehungen scheint sie damit trotzdem nicht ausgleichen zu können. Sie wirkt abgetrennt von ihrem sozialen Umfeld. Sehnsucht wird spürbar. Es entsteht der Eindruck, als würde sie allein durchs Leben gehen.

Sie spricht von der Überzeugung, dass sie es schaffen werde. Mit diesem Satz scheint sie sich selbst zu ermutigen.

Insgesamt entsteht ein Eindruck des Getriebenseins. Spannung und Konflikt werden spürbar. Stephanie sucht nach einer Antwort, nach etwas, das ihr Halt gibt, doch was ihr einfällt ist brüchig.

3. Schritt: phänomenologische Einstellung/Reduktion

Stephanie zeigt Unsicherheit. Für sie ist es fraglich, ob ihre Familie, ihre Trainingskollegen und ihr Team wirklich hinter ihr stehen. Ihre Beziehungen scheinen oberflächlich zu sein.

Sie sucht Halt in einer Innenorientierung, im Geistigen, durch das Verfolgen ihrer Ziele, scheint dabei aber einen einsamen Weg zu gehen. Stephanie erlebt Halt im Geistigen, in den Zielen, die sie sich gesetzt hat. Ansonsten erlebt Stephanie Haltlosigkeit.

4. Schritt: Wesensschau

Stephanie lässt in ihren Aussagen auf eine mangelnde Grundsicherheit schließen. Familie als haltgebende Struktur erscheint mehr als sehnsüchtiger Wunsch, denn als stabile Basis. In

ihren Beziehungen zu Kollegen kommt sie als Person nicht vor, nur als Sportlerin. Sie stützt sich auf sich selbst und ihre Ziele. Eigentlich findet sie in ihrem Leben keinen Halt.

5. Schritt: Kritische Überprüfung

Stephanie spricht leise, unsicher und nachdenklich. Es scheint, als würde ein wunder Punkt getroffen. Ihre Familie unterstützt sie zwar, steht aber nicht ganz hinter ihrem Tun, erkennen sie in ihrem Entscheidung für den Hochleistungssport als Person nicht an, teilen ihre Leidenschaft nicht mit ihr. Es wirkt so, als würde Stephanie sich das wünschen, aber nicht bekommen.

Es fällt auf, dass sie zwar von Trainingskollegen, aber nicht von Freundschaften spricht. Hier zeigen sich keine echten Beziehungen. Scheinbar ist hier gar nicht sie als Person gemeint, sondern ihre Leistungen.

Der Sport und alles was mit ihm zusammenhängt scheint eine Leere in anderen Bereichen auszufüllen.

6. Schritt: Integration

1. GM: große Unsicherheit in Bezug auf Beziehungen, Halt von außen nicht spürbar, Halt nur im Geistigen (in ihren Zielen) fehlendes Grundvertrauen
2. GM: keine echten Beziehungen im sozialen Umfeld außerhalb der Familie vorfindbar, keine „unverstellte“ Nähe zu anderen Personen vorhanden, Zuwendung durch andere an Leistung geknüpft, oberflächliche Beziehungen
3. GM: Selbstvertrauen, scheint in ihrer Familie nicht sie selbst sein zu dürfen, Zugang zur Person in Außenbeziehung verstellt

Zweite Grundmotivation: Was ist dir das Wichtigste, Wertvollste in deinem Leben?

1. Schritt: Deskription

Stephanie sagt:

- das Radfahren

Sie führt weiter aus.

- das klingt jetzt hart, aber ohne den Sport, da wäre nicht so viel übrig

2. Schritt: Heben des Eindrucks

Für Stephanie scheint es nur diese Antwort zu geben. Auch hier muss sie nicht lange überlegen, auch das sagt sie bestimmt und ausdrücklich.

Dann fügt sie diesen Folgesatz an, dass ohne Sport, nicht so viel übrig wäre. Wieder findet dieser Wechsel von Sicherheit in Bezug auf Ihres – das Radfahren und dann die Leere - statt. Es erschüttert, es berührt, macht traurig. Es wirft die Frage auf, ob ihr selbst das genügt, ob sich darin gerecht wird, als Mensch zur vollen Entfaltung kommen kann. Hier wirkt Stephanie leer und müde.

Sie sagt selbst, dass es „hart“ klingt und scheint sich damit der Radikalität in der Reduziertheit ihrer Aussage bewusst zu sein.

3. Schritt: phänomenologische Einstellung/Reduktion

Stephanie weiß um ihr Wichtigstes und Wertvollstes im Leben – das Radfahren und scheint sich auch selbst dessen bewusst, dass das derzeit ihr einziger Lebensinhalt ist. Das Radfahren stellt ihren Lebensinhalt dar. Der Sport wird dabei aber nicht als Wert spürbar, sondern scheint lediglich einen Zweck zu erfüllen. Es geht ihr dabei ausschließlich um den Erfolg.

4. Schritt: Wesensschau

Stephanie richtet ihr gesamtes Leben auf einen Inhalt aus. Darin scheint sie ehrgeizig und leidenschaftlich. Doch eine Erfüllung bezogen auf ihr Leben als Gesamtheit zeigt sie nicht.

5. Schritt: Kritische Überprüfung

Stephanie lässt ein Bild entstehen, als wäre ihr gesamtes Leben zentriert und ausgerichtet auf diese eine Sache. Und in diese Sache scheint sie so viel stecken, dass für anderes gar nichts mehr übrig bleibt, kein Interesse, kein Angezogen sein, keine Lust. Das lässt in ihrem Gegenüber Sorge aufkommen. Was, wenn der Sport nicht mehr ist?

6. Schritt: Integration

1. GM: kein fester Boden wahrnehmbar
2. GM: Leben - in seiner Gesamtheit - Mögen nicht spürbar, , keine Werte spürbar, selbst das Radfahren wird nicht als Wert, sondern nur als Zweck spürbar
3. GM: als Person nicht vorfindbar, nur durch den Sport definiert
4. GM: eingeschränkter Lebensvollzug, Leere fühlbar

Dritte Grundmotivation: Bist du zufrieden mit dir und weshalb?

1. Schritt: Deskription

Stephanie sagt:

- ja, mit der Art und Weise wie ich lebe, dass ich Profi sein kann
- dass ich talentiert bin und eine Sportart fast bis zur Perfektion beherrsche

Und mit ihr als Person:

- ich denke, dass ich sehr zielstrebig und ehrgeizig bin und genau weiß, was ich will

Das schätzt Stephanie sehr an sich.

2. Schritt: Heben des Eindrucks

Stephanie bezieht sich im ersten Teil ihrer Antwort auf die Art wie sie lebt und nicht auf sich als Person. Sie ist mit ihrer Lebensführung zufrieden. Die ersten Aspekte, die aufgezählt werden liegen im Außen. Auch ihr Talent ist ihr scheinbar zugefallen. Sie sagt es mit ruhiger Stimme und wirkt überzeugend. Hier schaut sie von außen auf sich und wirkt dabei kühl und distanziert. Dann geht sie in die Innenperspektive. Sie weiß, dass sie aus ihrem Talent auch etwas gemacht hat. Sie zeigt sich selbstsicher, als sie von Perfektion spricht. Darin kommt eine Überlegenheit zum Ausdruck. Stolz schwingt in ihrer Stimme mit, auch etwas Überheblichkeit. Erneut zeigen sich narzisstische Züge, auch wenn es echt wirkt und gerechtfertigt. Sie „denkt“, dass sie zielstrebig und ehrgeizig ist. Hier zeigt Stephanie einen kognitiven Zugang zu sich und erneut keinen Zugang zu ihrer Emotionalität. Sie wirkt hart und unzugänglich in dem was sie sagt.

3. Schritt: phänomenologische Einstellung/Reduktion

Stephanie ist mit ihrer Situation zufrieden, mit ihrer Lebensgestaltung. Sie spricht über ihren Ehrgeiz und ihre Zielstrebigkeit, erzeugt aber trotzdem das Gefühl, als würde sie zu sich als Person keine Stellung nehmen. Sie zeigt Selbstbewusstsein, wirkt darin aber nicht authentisch. Sie betrachtet sich von außen.

4. Schritt: Wesensschau

Stephanie schätzt ihr Leben, wie sie es derzeit lebt. Sie hat etwas aus ihrem Talent gemacht. Sie lässt erneut eine starke Leistungsorientierung erkennen. Es wirkt so, als würde sie sich als Person verdeckt halten.

Stephanie zeigt, dass sie eher eine gedachte als eine gefühlte Beziehung zu sich vollzieht.

5. Schritt: Kritische Überprüfung

Es scheint, als würde Stephanie das Leben ihrer Wahl führen. Sie hat ihr Talent erkannt und genutzt, es bis zur Perfektion ausgebaut. Es lässt auf eine große Konsequenz und Präzession in ihrem Sporttreiben schließen.

Sie spricht ihre Stärken an, die erneut in die Richtung einer hohen Leistungsorientierung weisen. Sie wirkt entschlossen. Im genauen Wissen, über das was sie will, scheint sie sich aber nur auf den Sport zu beziehen. Das Gesamtinterview im Gefühl scheint sie - bezogen auf ihr gesamtes Leben - nicht genau zu wissen, was sie will. Der Sport scheint Ersatz für etwas anderes zu sein und eine Leere, die sich im Leben außerhalb des Sports auftut, zu füllen. Es fällt schwer an ihren Kern vorzudringen. Sie spricht keine Schwächen an, was in ihrem Fall vermuten lässt, dass sie Schwäche nicht gerne zulässt. Auch in diesem Teil des Interviews zeigt sie sich in ihrer Selbstüberhöhung.

6. Schritt: Integration

1. GM: haltgebende Lebensführung
2. GM: keine innere Beziehung spürbar, strenger Umgang mit sich selbst, Mögen bezüglich der derzeitigen Lebensführung
3. GM: findet Schätzenswertes, erkennt Stärken, wirkt darin aber nicht authentisch, narzisstische Anteile
4. GM: Verwirklichung einer Sinnperspektive

Vierte Grundmotivation: Wie möchtest du dein Leben in der Zukunft gestalten?

1. Schritt: Deskription

Stephanie sagt:

- na erst mal die Weltspitze erreichen, das ist mein höchstes Ziel
- auf jeden Fall an olympischen Spielen teilnehmen, vielleicht sogar ein Medaille für Österreich holen

Über das, was nach dem Sport kommt macht sie sich noch nicht so viele Gedanken:

- das Ende meiner Sportkarriere ist ja hoffentlich noch weit weg
- aber ich schätze mal Familie und so

2. Schritt: Heben des Eindrucks

Für Stephanie erscheint die Antwort logisch. Als sie sagt „*na erst einmal* die Weltspitze erreichen“ zeigt sie erneut eine indirekte Form der Selbsterhöhung. Sie bringt es als „*understatement*“. Sie stellt es dar, als wäre das für sie eine Kleinigkeit und entwertete damit auch andere.

Über die Zeit nach dem Sport denkt sie nicht viel nach. Sie wirkt genervt, als sie sich mit dieser Frage beschäftigt. Es scheint ihr nicht wichtig zu sein, was danach kommen wird. Es scheint ihr lästig zu sein, sich damit auseinanderzusetzen, versucht diesen Zeitpunkt wegzuschieben – weit in die Zukunft hinaus. Stephanie gibt eine oberflächliche Antwort (Familie und so) und blockt das Thema damit ab, entwertet damit auch das Leben außerhalb des Sports. Es wird ein Widerwille spürbar. Sie wirkt unfrei, fixiert und verschlossen in ihrer Ausführung.

3. Schritt: phänomenologische Einstellung/Reduktion

Stephanie weiß, was sie im Sport erreichen will. Sie zeigt sich verschlossen bezüglich anderer Lebensbereiche. Ein Leben ohne Sport hat für sie keine klaren Formen. Stephanie baut nur auf dieses eine Ziel, außerhalb dessen sich wieder Leere zeigt.

4. Schritt: Wesensschau

Stephanie zeigt sich wieder in ihrer Ziel- und Leistungsorientierung und in ihrer Reduziertheit auf den Sport. In Bezug auf das Leben nach ihrer Sportkarriere hat sie keine Vorstellung, wie ihr Leben aussehen soll/kann. Hier ist sie passiv.

5. Schritt: Kritische Überprüfung

Stephanie weiß, was sie von ihrer sportlichen Zukunft will, und das ganz genau. Doch wenn es über den Sport hinausgeht, wird wieder merklich, dass keine anderen Lebensinhalte vorhanden sind. Sie möchte sich damit gar nicht beschäftigen und nimmt eine Abwehrhaltung ein.

Der Eindruck verstärkt sich, dass es für Stephanie nichts anderes gibt. Sie wirkt fixiert, was erneut das Gefühl aufkommen lässt, als stünde hinter dem Sport eine große Leere.

6. Schritt: Integration

1. GM: Vertrauen in sich selbst spürbar, Grundvertrauen in das Leben nicht spürbar
2. GM: kein Angezogen sein vom Leben in seiner Gesamtheit, auf einen Wert reduziert

3. GM: klare Positionierung, Selbstüberhöhung
4. GM: kein Lebenskonzept außerhalb des Sports, Leere außerhalb des Sports

Ergänzungen aus dem sportspezifischen Teil:

Auf die Fragen, warum Stephanie Sport betreibe, antwortet sie plakativ und aggressiv, fast so, als würde sie ein Presseinterview geben, mit einem Reporter sprechen. In dieser Unsensibilität zeigt sie sich aber auch aggressiv gegenüber sich selbst. Sie zeigt sich nicht dialogisch, nicht beziehungsvoll mit der Interviewerin. Es ist anzunehmen, dass sie auch sich gegenüber nicht beziehungsvoll ist.

Stephanie beschreibt den Leistungssport erneut als ihren Lebensinhalt und sagt, dass der Sport aus ihrem Leben nicht wegzudenken wäre. Sie betont, dass sie gar nichts wissen würde, was sie außer Sport machen sollte. „Ich leb halt für den Sport“, sagt Stephanie mit einer Selbstverständlichkeit. Wieder dringt durch, dass Stephanie sich als Person nicht hat und eher in ihrer narzisstischen Selbstüberhöhung anzutreffen ist.

Auf die Frage, was sie tun würde, wenn sie sich verletzen würde oder aus einem anderen Grund aufhören müsste, meint Stephanie mit Entsetzen, dass das „absolut schlimm wäre“. Im ihrer Wortwahl schwingt eine große Unfreiheit mit. Hier zeigt sich auch ein Suchtaspekt. Würde der Sport wegfallen, würde Stephanie in all das stürzen, was ihr eigentlich fehlt. Auch das Nachdenken über diese Frage wehrt sie ab, in dem sie sagt, dass sie hofft, dass es dazu nicht kommen wird. Es scheint für Stephanie keine Alternative im Leben zu geben. Sie bestätigt den im allgemeinen Teil des Interviews gewonnenen Eindruck, dass sie auf einen Aspekt in ihrem Leben reduziert ist, sagt selbst, dass es der Sport ist, der ihren Lebensinhalt darstellt.

Stephanie spricht über ihren Körper, der sich durch den Sport verändert hat. Früher wäre sie „ganz dünn“ gewesen und durch den Sport wurde ihr Körper kräftiger. Sie bringt zum Ausdruck, dass sie sich so wohler fühlt. Hier lässt sich ein Fehlen der Kontinuität im Selbsterleben erkennen. Sie betrachtet sich von außen. Ihre körperliche Veränderung steigert ihr Wohlbefinden. Hier kann sie wieder keinen inneren Zugang finden, sich nicht von innen fühlen. Sie spürt sich nicht, sieht sich nur von außen, wie durch einen Spiegel.

Sie schildert auch, dass ihr der Sport mehr Selbstbewusstsein gegeben hätte. Sie sagt, er hätte sie „total verändert“. Hier zeigt sie sich von einer inneren Zentriertheit abgespalten.

Stephanie beschreibt außerdem, dass sie den Sport körperlich braucht: „Sport macht sicher süchtig.“ Hier kommt erneut die starke Abhängigkeit vom Leistungssport zum Ausdruck – physisch als auch psychisch. Was in ihren Aussage zuvor schon auf einen Suchtaspekt

verwiesen hat, spricht sie jetzt selbst an. Sie lacht, als sie das sagt. Sie sagt etwas Richtiges, distanziert sich in ihrem Lachen aber davon und zeigt sich erneut beziehungslos.

Sie schildert weiter, dass der Sport sie auch für andere Lebensbereiche fit macht. Ihre Konsequenz und ihr Ehrgeiz hätten ihr auch schon in der Schule geholfen. Hier kann sie aus dem Sport Gewonnenes auch auf Bereiche außerhalb des Sports übertragen. Durch den Sport wäre Stephanie fürs Leben gerüstet, was darauf hinweist, dass sie fürs Leben eine Rüstung braucht, als Schutz gegen die Welt. Sie scheint ihr Leben als Kampf zu erleben. Das drängt die Frage auf, wie ihr das Leben bisher begegnet ist. Es lässt vermuten, dass sie bisher ihr Leben als Kampf und nicht als wohlwollend erfahren hat.

Auf die Frage nach ihrem körperlichen Wohlbefinden antwortet Stephanie, dass sie sich gut fühlt. Darin geht sie an der Frage vorbei. Sie sagt „gut“ statt „wohl“ und zeigt darin erneut keinen Bezug zu sich selbst.

Danach beschreibt sie noch die Gefühle, die sie im Training und im Wettkampf hat. Sie spricht mit heller, klarer Stimme. Sie wirkt euphorisch. Sie spricht schneller und mit großer Begeisterung. Hier kommt viel Emotionalität zum Ausdruck. Sie spricht dabei ausschließlich von positiven Gefühlen und schildert jene Rennsituationen, in denen es für sie gut gelaufen ist. Sie schildert erneut ein Gefühl der Überlegenheit und unterstreicht hier nochmals ihre narzisstischen Anteile.

Ihre Ausführungen beschreiben erneut die Wirkung von Sport „als Droge“. Der Suchtmechanismus kommt in der Schilderung von Leichtigkeit und dem Gefühl zu fliegen zum Ausdruck, worin außerdem erneut der Aspekt der Überhöhung anzutreffen ist.

Stephanie spricht dann die Sorge an, die sich einstellt, wenn „im Training nichts weitergeht“. Darin kommt auch Angst zum Ausdruck. Hier wird sie in ihrem Aktivismus gestoppt. Es stellt sich das Gefühl ein, dass sie sich dem Leben nicht gewachsen fühlt.

Bei der Schilderung von Gefühlen im Wettkampf verwendet Stephanie die Metapher „als hättest du einen Motor eingebaut“. In diesem mechanistischen Vergleich zeigt sie sich erneut sehr distanziert von sich selbst. Sie genießt es, wenn andere nicht mithalten können. Hier kommt wieder ihr starkes Bedürfnis nach „sich darüber stellen wollen“ zum Ausdruck.

Auf die Frage, welchen Stellenwert der Sport in Stephanies Leben einnimmt bestätigt sie erneut: „Er kommt ganz klar an erster Stelle.“

Zusammenfassende Betrachtung

1. GM: Können spürbar, guter Boden im Sport, doch kein Boden im Leben erkennbar, haltgebende Lebensführung, Vertrauen in sich selbst spürbar, fehlendes Grundvertrauen
2. GM: Leben auf einen Wert reduziert, kein Angezogen sein vom Leben in seiner Gesamtheit, keine innere Beziehung vorfindbar, strenger Umgang mit sich selbst, keine echten Beziehungen im sozialen Umfeld außerhalb der Familie erkennbar, oberflächliche Beziehungen, Zuwendung ist an Erfolg geknüpft
3. GM: Authentizität zeigt sich nur in Bezug auf den Sport, hohe Anspruchshaltung, Selbstkritik, Selbstvertrauen, als Person durch den Sport definiert, narzisstisch geprägte Beziehung zu sich selbst
4. GM: eingeschränkter Lebensvollzug, Leere außerhalb des Sports, Sport dient dazu, eine innere Leere zu füllen

6.4.4 Zusammenfassende Reflexion zur Motivation der befragten Personen für den Leistungssport

Die drei interviewten Leistungssportler unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Motivation zum Leistungssport doch einigermaßen.

Bei Hermann erscheint der Sport als eine Möglichkeit zur Selbstbestimmung und Freiheit (3. GM) innerhalb eines noch unentschiedenen Lebensentwurfs. Im Dienste der Ablösung vom Elternhaus erfüllt der Sport somit eine entwicklungspsychologisch bedeutsame Funktion. Ob dies langfristig eine anhaltende Motivation darstellen kann und in welche Richtung sich seine Motivation noch entwickeln wird, lässt sich bei ihm aktuell noch schwer einschätzen. Es ist denkbar, dass er dem Sport nur vorübergehend diesen hohen Stellenwert einräumt und er mit der Zeit ein integriertes Lebenskonzept entwickeln wird, innerhalb dessen auch andere Lebensthemen an Bedeutung gewinnen.

Bei Manfred erscheinen die Motive einer Flucht aus einem von Normorientierung und Über-Ich-Forderungen beschränkten bzw. erstarrten Leben, das von einem Sicherheitsdenken und einer ängstlichen Grundhaltung geprägt ist (Defizit der 1. GM, fehlende Selbstannahme)

– hin zur Erfahrung von Lebendigkeit und Freude durch das Radfahren. Sein Werterleben ist eingeschränkt, zumal seine Energien im Absichern und Erfüllen von äußeren (An-)Forderungen gebunden sind. Sport wird von ihm als Wert erlebt und ist daher der 2. GM zuzuordnen.

Durch Manfreds starke – vermutlich anerzogene – Leistungsorientierung bzw. seinen Perfektionismus ist er in den Leistungssport hineingeraten. Allerdings scheint es der Sport an sich zu sein, der ihm Freude und ein Werterleben ermöglicht, es scheint nicht zwingend der Leistungssport sein zu müssen. Es ist vorstellbar, dass er nach Ende seiner Profikarriere noch weiterhin Freude am Radfahren haben wird.

Ganz anders bei Stephanie. Bei ihr ist sowohl eine Halt- und Bodenlosigkeit (Defizit der 1. GM) als auch eine narzisstisch geprägte Beziehung zu sich selbst (Defizit der 3. GM) erkennbar. Ihr Leben hat keinen anderen Inhalt und ist somit auch im Bereich der Werte unerfüllt (Defizit der 2. GM).

Der Sport bzw. eigentlich die Erfolge im Leistungssport haben die Funktion, eine innere Leere zu füllen und werden so zu einer Art Droge (4. GM). Bei Wegfall der Erfolge ist ein Einbruch des Selbstwerts mit der Erfahrung von Bodenlosigkeit im Sinne einer persönlichen Lebenskrise zu befürchten.

Die drei interviewten Personen zeigen somit vollkommen unterschiedliche Motivationslagen, die keine Verallgemeinerung zulassen. Es drängt sich auf dieser Ebene jedoch eine neue Frage auf: Inwieweit ist Leistungssport eher von Nutzen, oder kann er da und dort auch als Gefahr bezeichnet werden?

Auch auf diese Frage ist auf Basis der drei Interviews keine eindeutige Antwort zu finden. Bei den ersten beiden Personen (Hermann und Manfred) tritt der Leistungssport in einer nutzbringenden Weise auf (als Hilfe zur Selbstfindung bzw. als Wert), während er bei der dritten Person (Stephanie) die Funktion einer Droge einnimmt. Jedoch wäre es denkbar, dass gerade die dritte Person an Stelle des Leistungssports auch zu anderen suchartigen Tätigkeiten neigen könnte (wie workaholism, Konsumsucht, bzw. möglicherweise Konsum von süchtig machenden Substanzen), sodass der Sport hier – abgesehen einmal von gesundheitlichen Risiken durch Verletzungen – als vergleichsweise „harmlose“ Droge bezeichnet werden kann. Keinesfalls ist dem Sport eine Verursacherfunktion für die Persönlichkeitsproblematik der Interviewpartnerin zuzuschreiben.

Dennoch sollen aus den Interviews in einer verallgemeinernden Weise Schlussfolgerungen über den Leistungssport im Lichte der Grundmotivationen gezogen werden. In die folgenden Ausführungen gehen auch eigene Betrachtungen der Autorin zum Phänomen Leistungssport aus ihrer persönlichen Erfahrung als Trainerin und frühere Leistungssportlerin mit ein.

7. Verknüpfung der Ergebnisse zur Betrachtung des Phänomens Leistungssport anhand der vier Grundmotivationen der Existenzanalyse

1. Grundmotivation: Dasein KÖNNEN

Als haltgebend wird von Leistungs- und Hochleistungssportlern vor allem die Familie erlebt. Über die Familie scheint der Sportler oft ein gut fundiertes Grundvertrauen aufbauen zu können. Die Familie ist in der Regel auch jene haltgebende Struktur, die auch bei Misserfolg bestehen bleibt. Eine sportliche Karriere beginnt zumeist im Kindes- und Jugendalter, wo die Familie noch ein wichtiges Bezugssystem darstellt. Die Familie als haltgebende Struktur bleibt scheinbar dann auch im frühen Erwachsenenalter vorhanden, da Leistungssportler oft erst spät oder überhaupt erst nach Beendigung ihrer sportlichen Karriere eine Partnerschaft eingehen, weil diese oft durch den intensiven, einvernehmenden Trainings- und Wettkampfalltag keinen Platz finden. Dies betrifft auch Freundschaften.

Familien scheinen mit dem Leistungssport oft genauso verbunden, wie der Sportler selbst, teilen oft die Begeisterung oder erkennen diesen zumindest im Leben des Athleten an.

Halt im Sport scheinen vor allem die klare Struktur des Trainingsalltags zu geben, der Wettkampfkalender, der die gesamte Saison verplant, und auch Ziele, die sich die Athleten im Sport setzen. Bei gut ausgeprägtem Selbstvertrauen gewinnt der Leistungssportler auch aus seinen Fähigkeiten Halt. Er erlebt sich als effektiv und selbstwirksam. Er kann seine Stärken auch in andere Lebensbereiche transferieren.

Allerdings braucht der Leistungssportler in Hinblick auf seine Fähigkeiten aber immer wieder äußere Bestätigung, beispielsweise durch Trainer oder Ergebnisse. Der Leistungssportler erscheint insgesamt sehr stark am Außen orientiert.

2. Grundmotivation: Leben MÖGEN

Leistungssport zeigt in vielen Fällen eine Tendenz zur Funktionalität. Freude am Sport scheint mit zunehmender Professionalität vermehrt abzunehmen. Der Leistungssportler scheint dann die Beziehung zu sich mehr und mehr zu verlieren und den Wert nicht mehr aus der sportlichen Aktivität an sich zu ziehen.

Es stellt sich die Frage, ob echtes Mögen im Leistungssport bei einem Großteil der Athleten überhaupt noch vorhanden ist. Es entsteht das Bild, als hätte Sport oft zu Beginn Spaß gemacht, doch als würde dieser Spaß an der Sache dann immer mehr in den Hintergrund gedrängt. Es ist anzunehmen, dass nur wenige Leistungssportler aus reiner Freude zum Ganzen ihren Sport betreiben und oft vermutlich deswegen noch aktiv sind, weil sie beim Gedanken an eine Beendigung der Karriere Angst verspüren, zumeist deswegen, weil der Sport für viele zum dominierenden Lebensinhalt geworden ist. Weiters könnte der Athlet die Befürchtung in sich tragen, die Beziehung zum Trainer und den Trainingskollegen zu verlieren, was gerade deswegen als sehr bedrohlich erlebt werden könnte, da außerhalb des sportlichen Umfelds in den meisten Fällen nur wenig soziale Kontakte bestehen. Der Athlet könnte außerdem befürchten, sein sportliches Umfeld (Trainer, Sponsoren, usw.) oder seine Familie zu enttäuschen. Eine echte Lust von innen heraus, war in keinem der geführten Interviews spürbar.

Im quantitativen Teil der Untersuchung hingegen wiesen Leistungssportler ein signifikant höheres Lebensgefühl auf als Nichtsportler und Gelegenheitssportler. Der Leistungssportler erfährt vermutlich durch Training und Wettkampf Vitalität und Körperkraft. Sportliche Erfolge versetzen ihn in euphorische Hochgefühle. In vielen Fällen ist sportliche Aktivität für den Leistungs- und Hochleistungssportler vermutlich der einzige Zugang zu seiner Lebendigkeit, was auf eine Notwendigkeit sportlicher Aktivität schließen lässt und die zuvor angestellte hypothetische Überlegung, dass Leistungssport oft zu Funktionalität geworden ist, unterstützt.

Während in der ersten Grundmotivation die Familie für viele Sportler eine haltgebende Struktur darstellt, scheinen echte Beziehungen innerhalb des Sports nur selten erfahren zu werden. Es ist anzunehmen, dass Zuwendung und Nähe kaum bedingungslos gegeben werden. Sie sind an Leistung geknüpft. Wichtige Beziehungen außerhalb des Sports - zu Partner, Familie und Freunden - bleiben aufgrund des stark strukturierten Lebens auf der Strecke, was den Leistungs- und Hochleistungssportler gewissermaßen von Beziehungen zu Trainer und Trainings- bzw. Teamkollegen angewiesen macht. Doch gerade diese Beziehungen erscheinen unecht.

Auch der Vollzug einer inneren Beziehung zu sich selbst zeigt sich im Feld des Leistungs- und Hochleistungssports eher selten. Der Leistungssport selbst scheint hinderlich für eine gute Beziehungsaufnahme mit sich selbst zu sein. Athleten im Leistungs- und Hochleistungssport haben häufig wenig Zeit für sich, da sie einer sehr strengen Zeitstruktur von Training, Wettkampf und anderen Verpflichtungen, häufig dem Sponsor gegenüber ausgesetzt sind. Oft ist auch der innere Dialog mit sich selbst sehr abwertend, streng, fordernd und wenig freundschaftlich, wenn sich Athleten zu Höchstleistungen vorantreiben.

Durch zu wenig Schlaf und Ruhe, ungesunde Essverhaltensweisen und vor allem durch fehlenden Abstand zum Sport kommt es zu einer ungenügenden Sorgsamkeit und mangelnden Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst.

Was die Werte von Leistungs- und Hochleistungssportlern betrifft, so ist zu beobachten, dass der Sport für Leistungssportler oft eine zentrale, ja manchmal sogar überwertige Stellung einnimmt: „Ohne Sport, da wäre nicht so viel über“. Je absoluter der Wert ist, desto massiver wird vermutlich auch die Krise sein, wenn Werte im Sport plötzlich aufgrund des Alters, einer Verletzung oder überraschendem Karriereende wegfallen. Diese Problematik scheint dem Sportler durchaus auch bewusst zu sein, was zu Wertkonflikten, der mangelnden Bereitschaft sich auf den Sport voll und ganz einzulassen oder zu Verleugnung und Verdrängung dieses Sachverhalts führen kann.

3. Grundmotivation: Selbstsein DÜRFEN

Leistungs- und Hochleistungssportler werden vor allem gesehen und beachtet, wenn sie Erfolg haben. Dabei werden sie aber in ihrem Erfolg gesehen und nicht so wie sie wirklich sind. Die Achtung und Wertschätzung, die sie erfahren, gilt ihrer Leistung und nicht ihrer Person an sich. Die Identität des Athleten scheint damit auf das „Sportler sein“ reduziert. Es fällt schwer, hinter dem Athleten eine Person in ihrer Einzigartigkeit, Unverwechselbarkeit und Individualität zu erkennen. Es zeigt sich im Feld des Sports keine echte Wertschätzung, weil darin nicht der Mensch in seiner Tiefe als Person gesehen wird. Der Athlet erhält Anerkennung für Leistung und nicht für das Eigene.

Das wirft die Frage auf, ob der Sport dem Athleten überhaupt erlaubt, so sein zu dürfen, wie er ist oder ob er den Vorgaben und Erwartungen der anderen entsprechen muss. Es ist anzunehmen, dass aufgrund dieser Dynamik ein Erschwernis für den Athleten auftritt, zu sich selbst stehen zu können. Es besteht die Gefahr, dass sich der Athlet als Person verliert, indem er den von außen auferlegten Idealen folgt. Dies kann zu mangelnder Authentizität und fehlender Positionierung führen.

Der Leistungs- und Hochleistungssportler scheint stark von außen gelenkt zu sein. Trainer, Ernährungsberater, Physiotherapeuten, Manager, usw. geben dem Athleten klare Anweisungen und schränken diesen in seiner Autonomie stark ein. Es ist anzunehmen, dass dies zu mangelnder Verantwortungsübernahme durch den Athleten führt und dass dieser das Eigene vom Fremden schwer trennen kann. Er tut, was ihm gesagt wird. In diesem Zusammenhang soll an dieser Stelle auch das Stichwort Doping fallen. Es ist anzunehmen, dass sich Athleten in vielen Fällen gar nicht bewusst für die Einnahmen unerlaubter, leistungssteigernder Substanzen entscheiden. Oft gibt sich der Athlet aus der eigenen Hand in die Hände von Personen, denen er vertraut und deren Empfehlungen er kritiklos folgt, ohne selbst dazu Stellung zu nehmen.

Weiters zeigt der Leistungs- und Hochleistungssportler eine hohe Anspruchshaltung an sich selbst und scheint sehr selbstkritisch zu sein. Selten zeigt der Athlet Wertschätzung für sich. Er scheint seine Stärken zu kennen und auch zu schätzen, diese werden aber an einer hohen Latte gemessen. Auch Schwächen werden erkannt, sich aber kaum zugestanden. Gleichzeitig wird in Phasen des Erfolgs aber auch eine narzisstische Haltung im Sinne einer Selbstüberhöhung und eines Über- den -anderen-Stehens gefördert.

Im quantitativen Teil der Untersuchung zeigten Leistungs- und Hochleistungssportler einen signifikant höheren Mittelwert in der Dimension Personale Aktivität als Nichtsportler, Gelegenheitssportler und Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit. Durch die konsequente Vorbereitung für und durch die Teilnahme an Wettkämpfen erfährt sich der Athlet als aktiv und selbstwirksam. Er setzt seine personalen Kräfte ein und lernt sich als wirksam im Umgang mit Herausforderung kennen. Er arbeitet an der Realisierung seiner Ziele und Träume und verwirklicht sich damit im schöpferischen Tun.

Der Leistungs- und Hochleistungssport zeichnet auch das Bild von Einsamkeit. Athleten erscheinen oft abgetrennt vom realen Leben. Wenn der Athlet erfolgreich ist, so dürfte es viele Menschen geben, die Erfolge gerne mit dem Athleten teilen. Doch mit Misserfolgen oder Fehlschlägen scheint der Sportler oft allein gelassen.

In Bezug auf den Selbstwert ist zu beobachten, dass dieser oft einseitig aus Erfolgen und Leistungen bezogen wird, ohne dass der Eigenwert dabei gepflegt wird. Erst durch gute Platzierungen erntet der Athlet Anerkennung und Bewunderung. Das, wofür er von anderen geschätzt wird, sind seine Wettkampfleistungen. Dies springt vermutlich auch auf den Athleten selbst über, so dass er sich auch nur für seine guten Leistungen schätzen lernt.

Selbstwert beruht auf Funktion und ist im Äußerlichen verankert. Der Athlet muss die Erfolge zeigen, um den Selbstwert zu erleben und scheint auch darauf angewiesen zu sein,

dass sich andere mit ihm am Erfolg freuen. Er macht sich selber seine Erfolge sichtbar: „Ich muss es schwarz auf weiß auf der Ergebnisliste sehen.“

Dem Körper und seiner Leistungsfähigkeit dürfte im Leistungssport eine sehr große Rolle zukommen. Schließlich ist es der Körper, der Höchstleistungen bringt und bis zur Perfektion trainiert wird. Hierin liegt auch die Gefahr den Körper zu „missbrauchen“ und ihn gesundheitlich zu schädigen.

Selbst ein gut ausgeprägter Selbstwert erscheint durch die Verankerung im Erfolg instabil und auf wackeligen Beinen und brüchigem Boden zu stehen. Er steht oder fällt im Sport mit der Leistung.

4. Grundmotivation: Handeln SOLLEN

Der Leistungs- und Hochleistungssport stellt für den Athleten ein Tätigkeitsfeld dar, in dem sich eine Sinnperspektive verwirklichen lässt. Er öffnet dem Sportler einen Bezugsrahmen, einen Strukturzusammenhang, an dem er sein Leben vollzieht. Jedoch zeigt sich, dass der Sport für viele Athleten zum dominierenden, oft sogar zum einzigen Lebensinhalt wird, was den Athleten in seinem Lebensvollzug wiederum einschränkt. Oft wird außerhalb des Sports eine Leere spürbar.

Leistungs- und Hochleistungssportler zeigen außerdem, dass sie kaum eine klare Vorstellung von einem Leben ohne Sport beziehungsweise einem Leben nach dem Sport haben. Sie zeigen einen eingeschränkten Blick auf das Leben.

Leistungs- und Hochleistungssportler scheinen eine hohe Erwartungshaltung an das Leben zu haben. Sie scheinen Ansprüche zu stellen und zeigen darin eine mangelnde Offenheit dem Leben gegenüber. Sie scheinen in einem reduzierten Dialog mit der Welt zu stehen und zeigen sich darin auch losgelöst vom eigentlichen Leben. Da ihr Tun an Bedingungen (Erfolg) geknüpft zu sein scheint, zeigen sie sich darin unfrei.

8. Diskussion

In diesem Kapitel soll die durchgeführte Studie diskutiert werden. Im ersten Teil erfolgt ein methodenkritischer Vergleich der drei zur Anwendung gekommenen Auswertungstechniken. Im zweiten Teil werden Kritikpunkte und Grenzen der Studie beleuchtet.

8.1 Methodenkritischer Vergleich

In die vorliegende Studie wurden insgesamt drei verschiedene Auswertungsmethoden integriert, die in diesem Kapitel gegenübergestellt und diskutiert werden sollen. Die Auswertung gliederte sich in einen quantitativen und einen qualitativen Teil. Im qualitativen Teil kamen zwei verschiedene Analyseverfahren zur Anwendung: die qualitative Inhaltsanalyse sowie die phänomenologische Analyse.

8.1.1 Gegenüberstellung von quantitativer und qualitativer Forschung

Spätestens seit den siebziger Jahren des 20. Jahrhundert konkurrieren quantitative und qualitative methodische Richtungen in der Sozialforschung. Der auch heute noch aktuelle Dualismus beruht vor allem auf der Hervorhebung der beiden Paradigmen „Erklären“ in naturwissenschaftlicher und „Verstehen“ in geisteswissenschaftlicher Tradition. (Wolf & Priebe, 2000)

Im heutigen Forschungsverständnis ist allerdings ein extremer Gegensatz nicht mehr vorhanden. Es lassen sich aber nach wie vor Schwerpunktsetzungen finden, wie von Lamnek (1993) beschrieben wird: „Gleichwohl gilt aber im Grundsatz, dass das quantitative Paradigma eher objektbezogen erklärt und sich kaum bemüht, subjektbezogen zu verstehen, während das qualitative Paradigma als interpretatives das Verstehen im Vordergrund sieht und das Erklären als sekundär betrachtet.“ (S. 221)

Ein Kennzeichen von quantitativen Methoden ist die *deduktiv-nomothetische Erklärung*. Dies ist die logische Ableitung eines festgestellten Sachverhaltes aus allgemeinen Gesetzmäßigkeiten und Randbedingungen. Die quantitative Sozialforschung sucht also ähnlich der Naturwissenschaft nach nomothetischen Aussagen, also nach Gesetzen, um soziale Phänomene erklären zu können. Deduktion bedeutet, dass Aussagen aus einem

formalen Aussagesystem mit Hilfe logischer Schlüsse abgeleitet werden. Die Hypothesenprüfung hat falsifikatorisch deduktiv zu erfolgen. Die quantitative Vorgehensweise ist außerdem schwerpunktmäßig *theorieüberprüfend*, da sie zuerst die Hypothesen formuliert, die erste daraufhin im Forschungsprozess überprüft werden.

Kritik an der quantitativen Sozialforschung übt unter anderem Saldern (1992):

Der quantitativen Forschung wird unter anderem entgegengehalten: Sie hätte ein mechanistisches Welt- und Menschenbild, wäre zu weit von der Praxis entfernt und damit zu abstrakt und undurchschaubar, sie hätte zudem keinen Handlungsbezug, würde das Zweck-Mittel-Denken unsachgemäß präferieren und letztlich sogar das Subjekt aus den Augen verlieren. Zudem wären die Messmodelle unangemessen und Einzelfallforschung nicht möglich. (S. 378)

Qualitative Forschung hingegen ist *theorieentwickelnd* oder *hypothesengenerierend*. Das heißt, dass die Theorie erst im Laufe des Forschungsprozesses gebildet wird. Damit ist es möglich, „den theoretischen Bezugsrahmen während des Forschungsablaufs stets zu novellieren oder sogar zu entwickeln“ (Lamnek, 1993, S. 225). In Abgrenzung zur quantitativen Methoden werden von Lamnek (1993) die qualitativen durch folgende Elemente gekennzeichnet:

- kleine Zahl von Untersuchungspersonen (kleine Stichproben)
- meistens keine repräsentative Stichprobe
- keine metrischen Verfahren
- keine statistische Auswertung (S. 3)

In der qualitativen Forschung wird das Individuelle, Einmalige, Besondere beschrieben. Erscheinungen werden dabei nicht kausal erklärt. (Wolf & Priebe, 2000)

Erneut sei hier Saldern (1992) zitiert, der sich auch dem qualitativen Ansatz gegenüber kritisch äußerte:

Er sei nicht objektiv, seine Ergebnisse seien kaum kontrollierbar und nicht repräsentativ, er sei meist in der Durchführung sehr zeitaufwendig, weitgehend theorielos, er würde den Praktiker überfordern und dessen erwünschte Gleichberechtigung doch nicht erreichen.

(S. 378)

Im heutigen Forschungsalltag ist es durchaus üblich, qualitative und quantitative Methoden kombiniert einzusetzen, wie dies auch in der vorliegenden Arbeit realisiert wurde. Beide Forschungsansätze lieferten für diese Arbeit verwertbare Ergebnisse.

Während die quantitative Vorgehensweise vor allem ein hohes Maß an theoretischem Wissen bezüglich statistischer Auswertungsverfahren verlangt, scheinen qualitative Methoden ein hohes Maß an Erfahrung vorauszusetzen. Bei einem quantitativen Ergebnis kann sich der Forscher auf die Zahlen stützen, die schwarz auf weiß belegen, welcher Sachverhalt vorliegt. Für die Auswertung qualitativer Ergebnisse und vor allem aber für den Erhebungsprozess der Daten muss sich der Forscher mehr auf sein Gefühl und seine Offenheit gegenüber der Untersuchungsperson stützen, nicht zuletzt, um für unerwartete Information empfänglich zu sein und um auf unerwartete Umstände reagieren zu können.

Zum Erhebungsprozess sei noch gesagt, dass anzunehmen ist, dass die qualitative Erhebung weit anfälliger für Intervieweffekte und somit für Ergebnisverzerrungen war als die quantitative Erhebung.

8.1.2 Gegenüberstellung der verwendeten qualitativen Methoden

„Menschen denken, fühlen und handeln immer auch auf der Grundlage subjektiver Bedeutungen. Die Psychologie kann an diesen subjektiven Sinnstrukturen nicht vorbei.“
(Mayring, 1995, S. 34)

Dem Ziel, Lebenswelten aus der Sicht der handelnden Menschen zu beschreiben, um damit zu einem besseren Verständnis sozialer Wirklichkeiten beizutragen, kann demzufolge nur mit Hilfe qualitativer Methoden nachgegangen werden.

Die Berücksichtigung subjektiver und sozialer Bedeutungen bzw. Sichtweisen stellt ein wesentliches Kennzeichen qualitativer Forschung dar. Ein Grundgedanke qualitativer Ansätze ist daher, sich von der im Rahmen quantitativer Forschung angestrebten Objektivität der Untersuchung zu lösen und stattdessen die Kommunikation des Forschers mit den Beteiligten zum Bestandteil der Erkenntnis zu machen (Flick, 2005).

Es gibt viele unterschiedliche methodische Ansätze, die unter dem Begriff „Qualitative Methoden“ zusammengefasst werden. Ihre Kennzeichen sind demnach lediglich „Bestimmungselemente“, welche die oft sehr heterogenen Ansätze qualitativer Forschung verbinden, wobei diese in den einzelnen Richtungen jeweils unterschiedlich gewichtet, interpretiert, spezifiziert und durch weitere Kennzeichen ergänzt werden (Steinke, 1999).

Flick (2005) nennt folgende gemeinsame Aspekte der vielen unterschiedlichen theoretischen Positionen:

- Verstehen als Erkenntnisprinzip: Das untersuchte Phänomen soll von innen heraus verstanden werden, z. B. die Sicht des Subjekts, der Ablauf sozialer Situationen.
- Fallrekonstruktion als Ansatzpunkt: Zunächst wird am Einzelfall angesetzt, bevor andere Fallanalysen vergleichend herangezogen werden, um eine Typologie zu entwickeln.
- Konstruktion von Wirklichkeit als Grundlage: Subjekte konstruieren über ihre Sicht auf ein bestimmtes Phänomen einen Ausschnitt ihrer Wirklichkeit; in Gesprächen und Diskursen werden Phänomene interaktiv hergestellt und Wirklichkeit darüber konstruiert.
- Text als empirisches Material: Die Sicht des Subjekts wird als seine subjektive Theorie rekonstruiert bzw. formuliert, ein Interaktionsablauf wird aufgezeichnet und transkribiert

(Flick, 2005, S. 48 ff).

Die in dieser Arbeit zur Anwendung gekommenen Methoden sind die qualitative Inhaltsanalyse und die phänomenologische Analyse, welche sich in ihrem Vorgehen grundsätzlich voneinander unterscheiden.

In der qualitativen Inhaltsanalyse wurde das Material systematisch zergliedert und schrittweise bearbeitet. Aus den von den Befragungspersonen gewonnenen Informationen wurden lediglich Antwortkategorien gebildet, welche danach in einen Gruppenvergleich einfließen und interpretiert wurden, ohne weiter in die Tiefe zu gehen. Durch diese Reduktion ging viel Information verloren. Es ist ein Auswertungsverfahren, das der Autorin zwar objektiv und wissenschaftlichen Standards genügend, aber oberflächlich arbeitend erscheint. Es geht dabei weniger um die subjektiven Strukturen.

In der phänomenologischen Analyse hingegen ging es um die Deskription der Phänomene aus der Sicht des Subjekts sowie um die Reduktion auf ihren Wesenskern. Es ist eine Methode, die in die Tiefe geht und mit der Fülle und Dichte des Ausdrucks arbeitet.

Der Autorin scheint es so, als würde in dieses Analyseverfahren ein hohes Maß an Subjektivität einfließen. Doch genau darin kommt das Subjekt erst in seiner persönlichen Eigenart zum Ausdruck, zeigt sich und wird spürbar.

In Hinblick auf die philosophische Beschreibung von Phänomenen stellt sich die Frage, ob Phänomene auch tatsächlich mit dem Sein identisch sind. Für die Autorin ist es nicht ausschließbar, dass die Phänomene vielleicht doch nur subjektive Schöpfungen sind, die

sich vom objektiv Existierenden unterscheiden oder die nur einen Teil des objektiven Seins darstellen.

Was den ökonomischen Aspekt der phänomenologischen Analyse betrifft, hat sich gezeigt, dass sich diese sehr intensiv und aufwendig gestaltet. Der hohe Zeitaufwand wird aber durch den Umfang an gewonnener Information gerechtfertigt.

Die Methode erfordert außerdem ein hohes Maß an Erfahrung, um im Umgang mit dieser vertraut und sicher zu werden.

Die phänomenologische Haltung der Offenheit ist ein zentraler Punkt in der existenzanalytischen Therapie. Vor allem das unter Epoché beschriebene Zurückstellen der eigenen Vorerfahrungen, Bewertungen, Vorwissen, etc. setzen Selbsterfahrung voraus, welche im Rahmen einer existenzanalytischen Psychotherapieausbildung absolviert wird, was die Frage aufwirft, ob diese Methode grundsätzlich von jedem Forscher angewendet werden kann.

Gerade in Bezug auf den eben erwähnten Schritt der phänomenologischen Analyse – der Epoché sei kritisch hinterfragt, ob ein vollkommenes Zurückstellen des Eigenen überhaupt zu Gänze möglich ist. Gerade im vorliegenden Fall handelt es sich bei der Autorin um eine ehemalige Leistungssportlerin, die selbst im Feld des Leistungs- und Hochleistungssports viele Erfahrungen und vermutlich auch Vorurteile gesammelt hat. Es ist fraglich, ob trotz konsequenten Bemühens in Bezug auf die Rückstellung dieser Vorerfahrungen in diesem Feld und trotz selbstkritischen und reflektieren Arbeitens eben dieses gelungen ist.

In der Praxis wird diesem Problem begegnet, indem phänomenologische Analysen von Interviews in der Gruppe durchgeführt werden. In so einem Gruppenprozess können eben diese Fehler der Unvoreingenommenheit ausgeglichen werden, indem die gewonnenen Eindrücke kritisch von mehreren Seiten her beleuchtet werden und ein breites Spektrum an Erkenntnissen gesammelt werden kann. Die Anwendung der Methode in der Gruppe führt vermutlich zu sichereren und reichhaltigeren Ergebnissen.

Zuletzt sei hier auch noch eine ethische Frage in den Raum gestellt. Ist es überhaupt vertretbar, in diesem Kontext (anders in der Therapie), sich anzumaßen, so tief in das Wesen einer Person vordringen zu können? Und ist es überhaupt vertretbar, so viel über eine Person zu wissen und der Öffentlichkeit zu präsentieren? Zur Wahrung der Privatsphäre der hier beschriebenen Personen wurde durch die Änderung der Vornamen zumindest ihre Anonymität gewahrt.

8.2 Kritik und Grenzen der Studie

Im Folgenden werden Kritikpunkt und Grenzen an der durchgeführten Studie angeführt.

8.2.1 Messinstrument

Bezüglich der Dimension Vertrauen ergab sich für die Daten der vorliegen Stichprobe ein weit unzureichendes Cronbach's Alpha von .32. In Folge dessen wurde diese Dimension für die weitere Auswertung gestrichen.

Die Items des Fragebogens sind sehr direkt formuliert, sprechen intime Themen an und verlangen dem Antwortenden eine große Offenheit ab, was die Frage aufwirft, ob mit der benötigten Offenheit geantwortet wurde. Es ist auch anzunehmen, dass Antworten aufgrund sozialer Erwünschtheit bewusst oder unbewusst verfälscht wurden. Erfahrungsgemäß zeigen sich gerade Leistungs- und Hochleistungssportler oft verdeckt und geben wenig von sich preis, wenn es beispielsweise um ihr Training oder ihre physische und psychische Verfassung geht. Die Ehrlichkeit bei der Beantwortung der Fragen sei hiermit angezweifelt.

Die Anwendung des Fragebogens zur existentiellen Lebensqualität ist bis jetzt vor allem im Rahmen von Veränderungsmessung zu sehen. Das Konstrukt der existentiellen Lebensqualität ist hinsichtlich der Stabilität des Merkmals noch nicht ausreichend abgesichert. Hierzu wären noch Untersuchungen durchzuführen. Es musste sich in der vorliegenden Studie auf die Annahme der existentiellen Lebensqualität als zumindest mittelfristig stabiles Merkmal gestützt werden, ohne dass dies aber empirisch belegt wäre.

8.2.2 Operationalisierung der unabhängigen Variable „sportliche Aktivität“

Eine regelmäßige sportliche Aktivität wurde für die vorliegende Untersuchung mit mindestens zwei Trainingseinheiten pro Woche von mindestens 45 Minuten Dauer definiert. Dabei wurde auf die Wirksamkeit sportlicher Aktivität aus Sicht der Trainingslehre zurückgegriffen. Es konnten dabei aber nur Frequenz und Dauer berücksichtigt werden. Was nicht kontrolliert erhoben werden konnte, war die Intensität, welche ebenfalls für die Wirksamkeit sportlichen Trainings von Bedeutung ist. Der sportlich Aktive muss, um seinen Fitnesslevel zu halten oder zu verbessern, eine Reizschwelle überschreiten, welche in einem leistungsdagnostischen Test erhoben wird und mittels Herzfrequenz oder Laktatmessung

kontrolliert werden kann. In der Gruppe der Leistungs- und Hochleistungssportler sowie bei jenen Personen der Gruppe der Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit, die leistungsdiagnostische Tests absolvieren, kann davon ausgegangen werden, dass diese Sportler in einem aus trainingswissenschaftlicher Sicht physiologisch wirksamen Bereich trainieren. Bei allen anderen sportlich aktiven Personen kann nur davon ausgegangen werden, da eine Festlegung und Kontrolle der individuell wirksamen Trainingsbereiche in der Praxis aufgrund des enormen finanziellen und zeitlichen Aufwands nicht möglich war.

Zudem ist nicht belegt, dass eine Veränderung auf psychischer Ebene notwendiger Weise nur mit einer physiologischen Veränderung, also einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, einher geht.

8.2.3 Interne Validität

Die interne Validität ist möglicherweise nicht gegeben, da die Veränderung der abhängigen Variable, also der existentiellen Lebensqualität, nicht eindeutig auf die unabhängige Variable, also die sportliche Aktivität, zurückzuführen ist. Es könnten durchaus andere Parameter, die Einfluss auf einzelne Dimensionen der existentiellen Lebensqualität haben, eine Alternativerklärung für deren Erhöhung abgeben, die in der Studie aber nicht erhoben wurden.

Weiters ist das One-Shot-Studiendesign kritisch zu betrachten. Die schwache interne Validität ergibt sich auch daraus, dass die existentielle Lebensqualität nicht systematisch vor Beginn des regelmäßigen Sporttreibens erhoben werden konnte. Es fehlt also der Bezugsrahmen aus dem heraus die ex post erhobenen Lebensqualitätsdaten hätten interpretiert werden können. Diese Problematik könnte nur gelöst werden, wenn man einer Gruppe Nichtsportler ein Sportprogramm vorlegt, das diese über mehrere Wochen absolvieren und dann im Rahmen einer Prä-Post-Testuntersuchung die Auswirkungen erhebt. Die Komponente „Wettkampftätigkeit“ könnte allein aus ethischen Gründen nicht „künstlich“ erzeugt werden.

8.2.4 Uneinheitliche Erhebungssituation

Die Datenerhebung in dieser Studie beruht nur auf einer Momentaufnahme. Existentielle Lebensqualität gilt laut Görtz (2003) zumindest als mittelfristig stabiles Merkmal. Dennoch kann davon ausgegangen werden, dass die Antworten der Testpersonen sehr von ihrer aktuellen Stimmung und Motivation abhängen. Gerade in der Gruppe der Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampfaktivität unterschied sich die Erhebungssituation von den anderen Gruppen. Während die genannte Gruppe die Fragebögen zum Großteil nach einem absolvierten Wettkampf ausfüllte, machten dies die Teilnehmer der anderen Gruppen zuhause. Es ist zu vermuten, dass ein zuvor absolvierter Wettkampf das Antwortverhalten in beide Richtungen beeinflussen kann. Auch in der Gruppe der Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampfaktivität fanden Erhebungen in teilweise abweichenden Situationen statt. Ein Teil dieser Stichprobe wurde nach einem absolvierten Fahrtechniktraining oder nach einer geführten Tour befragt, was wahrscheinlich für die Versuchspersonen ein positives vorhergehendes Ereignis darstellt und ihre Stimmung positiv beeinflusste.

9. Konklusion

Bezogen auf die Dimensionen Existentieller Lebensqualität ließen sich zwischen Nichtsportlern bzw. Gelegenheitssportlern und Freizeit- und Breitensportlern ohne Wettkampfaktivität keine signifikanten Unterschiede finden. Dennoch steht es außer Frage, dass sportliche Aktivität über grundlegende und umfassende Potentiale verfügt. In verschiedenen physischen Dimensionen der Gesundheit hat sportliche Aktivität ihre Wirksamkeit unter Beweis gestellt. Sportliche Aktivität hat laut aktuellem Forschungsstand auch positive Auswirkungen auf psychische Dimensionen. Darüber hinaus ergeben sich wertvolle Effekte in der Therapie und Prävention von psychischen Erkrankungen (z.B. Depression).

Die gewonnenen Ergebnisse aus der qualitativen Untersuchung zeigen auf, dass regelmäßige sportliche Aktivität vor allem das körperliche und psychische Wohlbefinden verbessert sowie für Entspannung und Ausgleich sorgt.

In der Gruppe der Leistungs- und Hochleistungssportler konnten signifikante Unterschiede in einzelnen Dimensionen der Existentiellen Lebensqualität nachgewiesen werden. Die Ergebnisse konnten durch die gewonnenen Informationen aus dem qualitativen

Teil der Untersuchung gestützt und ergänzt werden. Die phänomenologische Analyse liefert ein umfangreiches Bild des Phänomens Leistungssport und hat vor allem aufgezeigt, welche Gefahren in diesem sportlichen Feld bei einem falschen Zugang zum Leistungssport, den aber leider viele Athleten finden, lauern. Es liegt in der Verantwortung der Trainer, Funktionäre und Betreuer der Athleten, diese auf die Gefahren des Leistungssports aufmerksam zu machen und ihnen einen guten Zugang zum Sport zu vermitteln. Besonders im Nachwuchsleistungssport sollte darauf geachtet werden, dass der junge Sportler die richtige Einstellung zu sich und zum Sport findet. Und so kommt in diesem Altersbereich den Eltern und besonders dem Nachwuchstrainer die größte Verantwortung zu.

Schafft es der Athlet, einen guten Zugang zu sich als Sportler und zum Leistungssport an sich zu finden, stellt der Leistungssport ein wertvolles Tätigkeitsfeld dar. Aus einem existenzanalytischen Blickwinkel ist der Leistungs- und Hochleistungssport als eine starke Ressource für den Menschen zu sehen:

In der ersten Grundmotivation ist der Sport ein haltgebender Faktor und kann ein guter Entfaltungsraum für den Athleten sein. Er zeigt ihm seine Fähigkeiten auf, die er auch auf andere Lebensbereiche übertragen und für sich nutzen kann.

In der zweiten Grundmotivation kann der Sport auch Beziehungen wachsen lassen, solange diese als echte Beziehungen gelebt werden. Der Sportler teilt mit Trainingskollegen eine große Leidenschaft, wenn diese eben als Kollegen und nicht ausschließlich als Konkurrenten gesehen werden. Somit liegt im Sport eine soziale Ressource. Beziehungen außerhalb des Sports sollten nicht vernachlässigt werden. Darüber hinaus wird das Sporttreiben an sich - oft verbunden mit Naturnähe - von etlichen Personen als Wert erlebt.

Für Höchstleistungen muss der Athlet auch mit sich, den eigenen Beweggründen, Emotionen und Blockaden in Beziehung kommen und sich mit Körper, Psyche und Geist intensiv auseinandersetzen. Eine gute Beziehung zu sich selbst kann der Athlet vor allem im sorgsamem Umgang mit sich und in der Achtsamkeit auf seinen Körper realisieren.

In der dritten Grundmotivation kann die Ausübung einer sportlichen Aktivität entwicklungsfördernd und identitätsstiftend sein und dem Menschen Perspektiven und Grenzen aufzeigen, solange der Athlet seine Identität nicht auf den Sport reduziert und sich als Person, die dahintersteht, nicht verliert und aufgibt.

Der Sport an sich kann für die Person selbstwertverstärkend sein, wenn der Sportler gut darauf hört, was ihm gut tut, sich mit dem, was er im Sport macht und schafft, ernst nimmt und wertschätzend mit sich umgeht und keinen strengen, abwertenden inneren Dialog führt. Der Sport stärkt den stabilen Selbstwert dann, wenn dieser nicht ausschließlich aus

guten Wettkampfergebnissen entspringt. Auch sollte der Sportler außerhalb des Sports seine Talente erkennen - seinen Wert als Person.

In der vierten Grundmotivation kann der Sport schlussendlich auch als erfüllend erlebt werden. Der Leistungssport stellt ein Tätigkeitsfeld dar, in dem schöpferisches Tun verwirklicht werden kann. Er kann zum Lebensinhalt werden, solange er nicht zum einzigen Inhalt im Leben wird. Der Leistungs- und Hochleistungssportler soll jederzeit aus dem Sport aussteigen können, ohne dass ihm dadurch das Wesentliche an seiner Person und das Wichtigste in seinem Leben verloren geht.

10. Zusammenfassungen

10.1 Deutsche Zusammenfassung

Ziel und Hintergrund: Der positive Einfluss sportlicher Aktivität auf den Körper, im Sinne einer Verbesserung des Gesundheitszustandes und der Lebenserwartung gilt als weitgehend gesichert. Außerdem belegen zahlreiche empirische Untersuchungen die Wirksamkeit sportlicher Aktivität auf psychischer Ebene. Sportliche Aktivität wirkt sich dabei positiv auf das habituelle Wohlbefinden aus, sie führt zu positiven Veränderungen der Grundgestimmtheit, zu einem Rückgang in den Werten für depressive Gestimmtheit und für (Zustands- wie Eigenschafts-) Angst sowie zu einem verbesserten Körperselbstkonzept und einer höheren Selbstwirksamkeitserwartungen.

Ziel dieser Arbeit ist es, den Einfluss sportlicher Aktivität auf die Existentielle Lebensqualität zu untersuchen. Es handelt sich dabei um ein umfassendes Konzept seelischer Gesundheit unter Einbeziehung der Sinndimensionen, das auf Basis der vier Grundmotivationen der Existenzanalyse entwickelt wurde,

Methode: Die quasiexperimentelle Untersuchung wurde im Cross Sectional Design durch eine einmalige Vorgabe des Fragebogens zur Existentiellen Lebensqualität (Görtz, 2003) durchgeführt. Es wurden fünf natürliche Gruppen miteinander verglichen: Nichtsportler, Gelegenheitssportler, Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampfaktivität, Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampfaktivität sowie Leistungs- und Hochleistungssportler. Zur Erweiterung und Differenzierung wurden zusätzlich an einem Teil der Stichprobe Interviews durchgeführt, welche sowohl inhaltsanalytisch als auch phänomenologisch ausgewertet wurden. Die Datenerhebung erfolgte im Zeitraum Mai bis Oktober 2010.

Ergebnisse: Leistungssportler zeigten einen signifikant höheren Mittelwert in den Dimensionen Lebensgefühl, Personale Aktivität und existentielle Erfüllung als Nichtsportler, Gelegenheitssportler bzw. Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampfaktivität. Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampfaktivität zeigten eine signifikant höhere Zufriedenheit in Bezug auf ihre Freizeit als Nichtsportler und Gelegenheitssportler. Die inhaltsanalytische Auswertung ergab weiter, dass regelmäßige sportliche Aktivität das körperliche und das psychische Wohlbefinden verbessert sowie für Entspannung und Ausgleich sorgt. Die phänomenologische Analyse zeichnete ein differenziertes Bild des Phänomens Leistungssport.

Schlussfolgerung: Sportliche Aktivität verfügt über grundlegende und umfassende Potentiale. Der Leistungssport stellt ein wertvolles Entwicklungs- und Selbstentfaltungsfeld dar, birgt jedoch bei einem falschen Zugang durch die Athleten auch Gefahren.

10.2 English Abstract

Background and purpose: The positive influence of physical activity on the body, in order to improve the health status and life expectancy is considered to be a sound and proven fact. Moreover, many empirical studies demonstrate the effectiveness of physical activity on a mental level. Physical activity has a positive effect on the habitual well-being, it leads to positive change in the basic mood, a decrease in the values for depressed mood and for (state and trait) anxiety as well as an improved body self-concept and greater self-efficacy expectations.

The aim of this work is to investigate the influence of physical activity on the existential quality of life. It is a broad concept of mental health, including the dimensions of meaning that has been developed based on four basic motivations of the existential analysis.

Methods: The quasi-experimental study was carried out in the cross sectional design with a unique format of the questionnaire to the existential quality of life (Görtz, 2003). Subjects were compared with each other within five natural groups: non-athletes, occasional sports, leisure and recreational athletes without a competitive activity, leisure and recreational athletes with competitive activity and performance and high-performance athletes. On a percentage of the sample were further interviews performed for expansion and differentiation. They were subjected to content and phenomenological analysis. Data was collected between May and October 2010.

Results: Athletes showed a significantly higher average in the dimensions of life feeling, personal activity and existential fulfillment as non-athletes, occasional sports or leisure and recreational athletes without a competitive activity. Leisure and recreational athletes with competitive activities had significantly higher satisfaction with their leisure time than non-athletes and recreational athletes without a competitive activity. The content analysis also found that with regular physical activity, physical and mental well-being improved, and provides for relaxation and balance. The phenomenological analysis drew a detailed picture of the phenomenon of competitive sports.

Conclusion: Physical activity has fundamental and comprehensive potentials. The competitive sport is a valuable development and self-development field, but can have negative consequences if carried out for the wrong reasons.

11. Literaturverzeichnis

Abele, A.; Brehm, W. & Gall, T. (1994). Sportliche Aktivität und Wohlbefinden. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik* (S. 279-296). Weinheim: Juventa.

Abele, A.; Brehm, W. & Pahmeier I. (1997). Sportliche Aktivität als gesundheitsbezogenes Handeln. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie* (S. 117-150). Göttingen: Hogrefe.

Adam, K. (1975). *Leistungssport. Sinn und Unsinn*. München: Nymphenburger Verlagshandlung.

Amesberger, G. (1998). *Persönlichkeitsentwicklung durch Outdoor-Aktivitäten? Untersuchung zur Persönlichkeitsentwicklung und Realitätsbewältigung bei sozial Benachteiligten*. Frankfurt: Afra Verlag.

Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.

Bachleitner, R. (1992). Zur Problematik der gesellschaftlichen Veränderung des Sports. In R. Bässler (Hrsg.), *Gesellschaftliche Veränderungen und ihre Auswirkungen auf den Sport* (S. 69-80). Wien: Eigenverlag.

Bässler, R. (1996). *Gesellschaftliche Veränderungen und ihre Auswirkungen auf den Sport*. Wien: Eigenverlag.

Bässler, R. (1999). *Gesellschaft und personale Einflussgrößen im Sport. Empirische Analysen von Zusammenhängen zwischen Gesellschaft, Individuum und Sport*. Wien: Eigenverlag.

Binnewies, H. (1975). *Sport und Sportberichterstattung*. Ahrensburg: Czwalina.

Birnbacher, D. (1998). Der Streit um die Lebensqualität. In J. Schummer (Hrsg.), *Glück und Ethik* (S. 109-124). Würzburg: Königshausen und Neumann.

Bortz, J. & Döring, N. (2002). *Forschungsmethoden und Evaluation* (3.Aufl.). Heidelberg: Springer.

- Bös, K. & Woll, A. (1994). *Kommunale Gesundheitsförderung*. Schorndorf: Hofmann.
- Bretschneider, R. (1992). Lebensstil und Sportverhaltensweisen. In R. Bässler (Hrsg.), *Gesellschaftliche Veränderungen und ihre Auswirkungen auf den Sport* (S. 31-41). Wien: Eigenverlag.
- Breuer, C. (1999). *Perspektiven des Präventivsports im Gesundheitssystem. Möglichkeiten der Steuerung durch den organisierten Sport*. Berlin: Mensch & Buch.
- Bullinger, M. (1997). *Lebensqualitätsforschung. Bedeutung – Anforderung – Akzeptanz*. Stuttgart: Schattauer.
- Carl, K. (1989). Trainingswissenschaft – Trainingslehre. In H. Haag et al. (Hrsg.), *Theorie- und Themenfelder der Sportwissenschaften* (S. 216-228). Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (1981). *Attention and self regulation. A control theory approach to human behaviour*. New York: Springer.
- Ciampi, L. (1997). *Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwurf einer fraktalen Affektlogik*. Göttingen: Sammlung Vandenhoeck.
- Comer, R. J. (2008). *Klinische Psychologie* (6. Aufl.). Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Csikszentmihaly, M. (1985). *Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen*. Stuttgart: Klett Cotta.
- Csikszentmihaly, M. (1990). *Flow – Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “what” and the “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 141-166.
- Dieckert, J. & Woop, C.H. (2002). *Handbuch Freizeitsport*. Schorndorf: Hofmann.

Digel, H. (1986). Über den Wandel der Werte in Gesellschaft, Freizeit und Sport. In Deutscher Sportbund (Hrsg.): *Die Zukunft des Sports* (S. 14-43). Schorndorf: Hofmann.

Digel, H. (1990). Wertewandel im Sport. Eine These und deren begriffliche, theoretische und methodische Schwierigkeiten. In G. Anders (Hrsg.), *Vereinssport an der Wachstumsgrenze? Sport in der Krise der Industriegesellschaften* (S. 59-85). Witten: Weber-Klüver.

Dishman, R.K. (1988). *Exercise adherence: Its impact on public health*. Campaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Drexel, G. (2001). Zur Trainerethik. In H. Digel (Hrsg.), *Spitzensport* (S. 123-157). Schorndorf: Hoffmann.

Engel, S.G. (2003). Impact of weight loss and regain on quality of life: mirror image or differential effect. *Obesity Research*, 11, 1207-1213.

Eitzen, S. D. (1979). *Sport in contemporary society. An anthology*. New York: Paradigm Publishers.

Ferber, R. (1998). *Philosophische Grundbegriffe*. München: Beck.

Flick, U. (2005). *Qualitative Sozialforschung – Eine Einführung*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Flied, A. (2009). *Discovering Statistics using SPSS* (3rd ed.). London: Sage.

Franke, E. (1983). Sport in der Freizeit oder freier Sport - zum gesellschaftlichen Hintergrund alternativer Sporttendenzen. In E. Franke (Hrsg.), *Sport und Freizeit* (S. 55-65). Reinbek: Rowohlt.

Franke, E. (1986). *Sport und Gesundheit*. Reinbek: Rowohlt.

Frankl, V. (1959). *Grundriss der Existenzanalyse und Logotherapie*. Hemsbach: Beltz.

Frankl, V. (1982). *Der Wille zum Sinn* (3. Aufl.). Bern: Huber.

Frankl, V. (2007). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse* (9. Aufl.). München: dtv.

Frey, G. (1977). Zur Terminologie und Struktur physischer Leistungsfaktoren und motorischer Fähigkeiten. *Leistungssport*, 7, 339-362.

Fuchs, R. (1997). *Psychologie und körperliche Bewegung*. Göttingen: Hogrefe.

Gebauer, G. (1986). Festordnung und Geschmacksdistinktion. Die Illusion der Integration im Freizeitsport. In G. Hortleder & G. Gebauer (Hrsg.), *Sport - Eros – Tod* (S. 113-143). Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Gerhart, V. (1991): Die Moral des Sports. *Sportwissenschaft*, 2, 125-145.

Gabler, H.; Nitsch, J.R & Singer, R. (2000). *Einführung in die Sportpsychologie, TEIL 1: Grundthemen*. Schorndorf: Hofmann.

Görtz, A. (2003). *Existentielle Lebensqualität: Über die Messbarkeit von Glück und Wohlbefinden*. Saarbrücken: Dr. Müller.

Görtz, A. (2004). Existentielle Lebensqualität. *Existenzanalyse*, 1, 4-16.

Görtz, A. (2009). Glücks-Suche durch die Jahrhunderte. *Existenzanalyse*, 1, 101-109.

Grupe, O. & Krüger, M. (1997). *Einführung in die Sportpädagogik*. Schorndorf: Hofmann.

Habermas, J. (1967). Soziologische Notizen zum Verhältnis von Arbeit und Freizeit. In H. Plessner (Hrsg.), *Sport und Leibeserziehung. Sozialwissenschaftliche, pädagogische und medizinische Beiträge* (S. 28-46). München: Piper.

Hautzinger, M. & Kleine, W. (1995). Sportliche Aktivität und psychisches Wohlbefinden. Zur Wirkung von Sport auf depressive Symptomatik. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 4, 255-267.

Heinemann, K. (1984). Arbeitslosigkeit, Persönlichkeitsverfassung und Sportengagement. In K. Heinemann (Hrsg.), *Texte zur Ökonomie des Sports* (S. 101-112). Schorndorf: Hofmann.

Heinemann, K. (1986). Zum Problem der Einheit des Sports und des Verlustes seiner Autonomie. In Deutscher Sportbund (Hrsg.), *Die Zukunft des Sports* (S. 112-128). Schorndorf: Hoffmann.

Hobermann, J. (1994). *Sterbliche Maschinen – Doping und die Unmenschlichkeit des Hochleistungssports*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Hortleder, G. (1978). *Sport in der nachindustriellen Gesellschaft. Eine Einführung in die Sportsoziologie*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Hollmann, W. & Hettinger T. (1980). *Sportmedizin, Grundlagen für Arbeit, Training und Präventivmedizin*. Stuttgart: Schattauer Verlag.

Jakowlew, N.N. (1972). Bedeutung der Homöostasestörung für die Effektivität des Trainingsprozesses. *Medizin und Sport*, 12, 367-378.

Jaspers, K. (2000). *Was ist der Mensch? Philosophisches Denken für alle*. München: Piper.

Kerr, J.H. & Vlaswinkel, E.H. (1990). Effects of exercise on anxiety: A review. *Anxiety Research*, 2, 309-325.

Keul, J. (1978). Training und Regeneration im Hochleistungssport. *Leistungssport*, 8, 236-246.

Kurz, D. (1986). Vom Sinn des Sports. In Deutscher Sportbund (Hrsg.), *Die Zukunft des Sports* (S. 44-68). Schorndorf: Hofmann.

Lakka, T.A.; Venäläinen J.M., Rauramaa, R., Salonen, R. Tuomilehto, J. & Salonen, J.T. (1994). Relation of leisure time physical activity and cardiorespiratory fitness to the risk of acute myocardial infarction in men. *New England Journal of Medicine*, 330, 1549-1554.

Lamnek, S. (1993). *Qualitative Sozialforschung*. Weinheim: PVU.

Längle, A. (1999). Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden. *Fundamenta Psychiatrica*, 12, 139-146.

Längle, A. (2000a). Die existentielle Motivation der Person. *Existenzanalyse*, 16, 3, 18-29.

Längle, A. (2000b). *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. Wien: Facultas.

Längle, A. (2005). *Lehrbuch zur Existenzanalyse (Logotherapie). 1. Teil: Grundlagen* (3. Aufl.). Wien: Skriptum der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse.

Längle, A. (2007). *Sinnvoll Leben. Eine praktische Anleitung der Logotherapie*. Salzburg: Residenz Verlag.

Längle, A. (2008). Existenzanalyse. In A. Längle & A. Holzhey-Kunz (Hrsg.), *Existenzanalyse und Daseinsanalyse* (S. 23-179). Wien: Facultas.

Längle, S. (2007). Phänomenologische Forschung in der Existenzanalyse. *Existenzanalyse*, 2, 54-61.

Längle, A. (2010). *Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie). 5. Teil: Vierte Grundmotivation: Vollzug der Existenz*. Wien: Skriptum der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse.

Lee, I.M.; Hsieh, C.C. & Paffenberger, R.S. (1995). Exercise intensity and longevity in men. The Harvard Alumni Health Study. *Journal of the American Medical Association*, 273, 1179-1184.

- Leith, L.M. (1994). *Foundations of exercise and mental health*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Lenk, H. (2002). Wert oder Un-Wert – das ist hier die Frage. *Leistungssport*, 6, 4-23.
- Lindström (1992). Quality of life: A model for evaluating Health for All. Conceptual considerations and policy implications. *Sozial- und Präventivmedizin*, 37, 301-306.
- Manson, J.E.; Hu, F. ; Rich-Edwards J.W.; Coldwitz, G.; Stampfer M.J.; Speizer, F. & Hennekens C. (1999). A prospective study of walking as compared with vigours exercise in the prevention of coronary heart disease in women. *New England Journal of Medicine*, 341, 650-658.
- Martin, D. (1982). *Grundlagen der Trainingslehre II*. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper.
- Matwejew, L.P. (1981). *Grundlagen des sportlichen Trainings*. Berlin: Sportverlag.
- Mayring, P. (1995). Psychologie. In U. Flick, E. Kardoff, H. Keupp, L. Rosenstiel & S. Wolff (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Sozialforschung* (S. 33-35). München: Psychologie Verlags Union.
- McAuley, E. (1994). Physical activity and psychosocial outcomes. In C. Bouchard, R.J. Shepard & T. Stephens T. (Eds.), *Physical activity, fitness and health: International Proceedings and Consensus Statement*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McDonald, D.G. & Hodgon, J.A. (1991). *Psychological effects of aerobic fitness training. Research and theory*. New York: Springer.
- Mitschlich, A. (1967). *Sport - kein pures Privatvergnügen*. In H- Plessner (Hrsg.), *Sport und Leibeserziehung* (S. 58-64). München: Reinhardt.
- Morgan, W.P. (1984). *Physical Activity and Mental Health*. Washington: Taylor & Francis.

Morgan, W.P. (1994). Physical activity, fitness and depression. In C. Bouchard, R.J. Shepard & T. Stephens T. (Eds.), *Physical activity, fitness and health: International Proceedings and Consensus Statement* (pp. 851-867). Champaign, IL: Human Kinetics.

Morgan, W.P. & Ellickson, K.A. (1989). Health, anxiety and physical exercise. In D. Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports. An international perspective* (pp. 165-182). Washington, DC: Hemisphere.

Munoz, R.F.; Holon, S.D. ; McGrath, E.; Rehm, L.P. & Vandebos, G.R. (1994). On the AHCPR Depression in Primary Care guidelines: Further considerations for practitioners. *American Psychologist*, 49, 42-61.

Mrazek, J. & Rittner, V. (1986). Wunschobjekt Körper. *Psychologie Heute*, 13, 62-68.

Neumann, O. (1957). *Sport und Persönlichkeit. Versuch einer psychologischen Diagnostik und Deutung der Persönlichkeit des Sportlers*. München: Barth.

Neumann, G.; Pfüthner, A.; Berbalk, A. (2001). *Optimiertes Ausdauertraining*. (3. Aufl.). Aachen: Meyer und Meyer.

Obrovsky, M. (1983). *Das Handlungssystem Sport und seine Darstellung in der Sportberichterstattung. Zum Problem journalistischer Realitätsvermittlung im Bereich des Sports. Ein Beitrag zur Entwicklung verständnisorientierter Thematisierungsstrategien sportspezifischer Kommunikationsinhalte*. Wien: Dissertation.

Opaschowski, H. W. (1996). *Die Zukunft des Sports. Zwischen Inszenierung und Vermarktung*. Hamburg: Westdeutscher Verlag.

Ortner, H. (1983) Traumberuf: "Sportler". Über Profis und Profite oder: Die Industrie gewinnt immer. In E. Lienen (Hrsg.), *Oh!LYMPIA* (S. 44-48). Berlin: Sportverlag.

Paffenberger, R.S.; Hyde R.T.; Wing A.L. & Hsieh C.C. (1986). Physical activity all-cause mortality and longevity of college alumni. *New England Journal of Medicine*, 314, 605-613.

Pawlenka, C. (2001). Utilitarismus versus Kant – Zur Frage einer Partikularethik für den medienrelevanten Leistungssport. *dvs-Informationen*, 16 (3), 27-32.

Röthig (1983). *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Schorndorf: Hofmann.

Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

Rose, D. A. (1984). Der Konsum des Sports. In K. Heinemann (Hrsg.), *Texte zur Ökonomie des Sports* (S. 138-148). Schorndorf: Hofmann.

Saldern, M. (1992). Qualitative Forschung – quantitative Forschung: Nekrolog auf einen Gegensatz. *Empirische Pädagogik*, 6, 377–399.

Schmidt, H.C. (1986). Ethische Aspekte des Leistungssports. *dvs-Informationen*, 33, 8-10.

Schlicht, W. (1995). *Wohlbefinden und Gesundheit durch Sport*. Schorndorf: Hofmann.

Schlicht, W. (1993). Does physical exercise reduce anxious emotions? A meta-analysis. *Anxiety, Stress and Coping*, 6, 275-288.

Seel, M. (1998). Wege einer Philosophie des Glücks. In J. Schummer (Hrsg.), *Glück und Ethik* (S. 109-124). Würzburg: Königshausen und Neumann.

Smekal, G. (2004): Nutzen und Risiko körperlicher Aktivität – epidemiologische Aspekte. In R. Pokan (Hrsg.), *Kompendium der Sportmedizin. Physiologie, innere Medizin und Pädiatrie* (S. 1-20). Wien: Springer Verlag.

Sobolski, J.; Kornitzer, M.; De Backer, G.; Dramais, M.; Abramowicz, M. Degre, S. & Denolin, H. (1987). Protection against ischemic heart disease in the Belgian Physical Fitness Study. Physical fitness rather than physical activity? *American Journal of Epidemiology*, 127, 601-610.

Sonstroem, R.J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Science Reviews*, 12, 23-155.

Sonstroem, R.J. & Morgen, W.P. (1989). Exercise and self-esteem: rationale and model. *Medicine and science in sports and exercise*, 8 (3), 329-337.

Stephens, T. (1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: Evidence from four population surveys. *Preventive Medicine*, 17, 35-47.

Steinbach, M. (1972). Der Leistungssport. In A. Natan (Hrsg.), *Sport – kritisch* (S. 50-65). Bern: Hallwag.

Steinke, I. (1999). *Kriterien qualitativer Forschung – Ansätze zur Bewertung qualitativ empirischer Sozialforschung*. Weinheim: Juventa.

Stephoe, A. (1994). Aerobic exercise, stress and health. In J.R. Nitsch & R. Seiler (Eds.), *Motivation, Emotion, Stress* (pp. 78-91). Sankt Augustin: Academia.

Stix, E.M. & Boch, L. (1981). Psychologische Aspekte des juvenilen Spitzensportlers. *Pädiatrie und Pädagogik*, 16, 171-178.

Stock, C. & Badura, B. (1995). Fördern positive Gefühle die physische Gesundheit? Eine Forschungsnotiz. *Zeitschrift für Gesundheitswissenschaften*, 3, 74-89.

Stosberg, M. (1994). Lebensqualität als Ziel und Problem moderner Medizin. In A. Bellebaum & K. Barheier (Hrsg.), *Lebensqualität. Ein Konzept für die Praxis und Forschung*. Opladen: Westdeutscher Verlag.

Suls, J. & Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health psychology*, 4, 249-288.

Taylor, C.B.; Sallis J.F. & Needle R. (1985). The Relation of Physical Activity and Exercise to Mental Health. *Public Health Report*, 100, 2, 195-202.

Thayer, R.B. (1989). *The biopsychology of mood and arousal*. Oxford: University Press.

Trip, B. (2005). Werterziehung oder Entziehung der Werte am Beispiel des Spitzensports. In T. Wörz & T. Schröder-Klementa (Hrsg.), *Nachwuchsleistungssport als Chance zur Persönlichkeitsentwicklung* (S. 64-74). Lengerich: Pabst Science Publishers.

Vetter, H. (2007). Was ist Phänomenologie? *Existenzanalyse* 24, 2, 4-10.

Volkamer, M. (1981). Der Einfluss der Massenmedien auf das Zuschauerverhalten. In H. Binnewies (Hrsg.), *Sport und Massenmedien* (S. 17-29). Ahrensburg.

Wabel, W. (1996). *Sportliche Aktivität als Element des Stimmungsmanagements im Alltag*. Bayreuth: Dissertation.

Weineck, J. (2002). *Optimales Training* (12. Aufl.). Balingen: Spitta-Verlag.

Weineck, J. (1998). *Sportbiologie* (6. Aufl.). Balingen: Spitta-Verlag.

Witzel, A. (1985). Das problemzentrierte Interview. In G. Jüttemann, (Hrsg.), *Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 227-255). Weinheim: Beltz.

Wolf, B. & Priebe, M. (2000). *Wissenschaftstheoretische Richtungen*. Landau: VEP.

Zahavi D. (2007). *Phänomenologie für Einsteiger*. Paderborn: Wilhelm Fink GmbH, UTB.

12. Abbildungsverzeichnis

- Abbildung 1:** *Wichtige Lebensbereiche der österreichischen Bevölkerung*
- Abbildung 2:** *Beliebte Sportarten in Österreich*
- Abbildung 3:** *Die „Einheit Mensch“ im dreidimensionalen Menschenbild nach Frankl*
- Abbildung 4:** *Forschungsdesign*
- Abbildung 5:** *Rücklaufcharakteristik*
- Abbildung 6:** *Zusammensetzung der Stichprobe*
- Abbildung 7:** *Geschlechterverteilung*
- Abbildung 8:** *Altersverteilung*
- Abbildung 9:** *Body Maß Index*
- Abbildung 10:** *Trainingshäufigkeiten*
- Abbildung 11:** *durchschnittliche Dauer einer Trainingseinheit in Minuten*
- Abbildung 12:** *planmäßiges Training im Freizeit- und Breitensport ohne und mit Wettkampfaktivität*
- Abbildung 13:** *Profilvergleich der fünf Gruppen hinsichtlich der neun Dimensionen existentieller Lebensqualität*

13. Tabellenverzeichnis

- Tabelle 1:** *Gegenüberstellung von Freizeit- und Breitensportler und Leistungs- und Hochleistungssportlern*
- Tabelle 2:** *Erklärungsansätze zur Wirkung einer ausdauernden sportlichen Aktivität auf Variablen der psychischen Gesundheit*
- Tabelle 3:** *Überblick über die Bereiche der vier Grundmotivationen bezüglich Grundmotiv, Instrumentarium, Voraussetzung, Aktivität und Auswirkungen auf andere personale Fähigkeiten*
- Tabelle 4:** *Stichprobenübersicht*
- Tabelle 5:** *Datenerhebung in der Freizeit- und Breitensportgruppe sowie der Leistungs- und Hochleistungssportgruppe*
- Tabelle 6:** *Interne Konsistenz der neun Dimensionen des Fragebogens zur Existentiellen Lebensqualität*
- Tabelle 7:** *Levene-Test auf Gleichheit der Fehlervarianzen*
- Tabelle 8:** *Multivariate Tests*
- Tabelle 9:** *Darstellung der signifikanten Ergebnisse aus dem Mehrfachvergleich*
- Tabelle 10:** *Multivariate Tests*
- Tabelle 11.1:** *„Was bedeutet für dich ein gutes Leben?“ - Nichtsportler*
- Tabelle 11.2:** *„Was bedeutet für dich ein gutes Leben?“ - Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampfaktivität*
- Tabelle 11.3:** *„Was bedeutet für dich ein gutes Leben?“ - Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampfaktivität*
- Tabelle 11.4:** *„Was bedeutet für dich ein gutes Leben?“ - Leistungs- und Hochleistungssportler*
- Tabelle 12.1:** *„Worauf kannst du in deinem Leben bauen?“ - Nichtsportler*
- Tabelle 12.2:** *„Worauf kannst du in deinem Leben bauen?“ - Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampfaktivität*
- Tabelle 12.3:** *„Worauf kannst du in deinem Leben bauen?“ - Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampfaktivität*
- Tabelle 12.4:** *„Worauf kannst du in deinem Leben bauen?“ - Leistungs- und Hochleistungssportler*
- Tabelle 13.1:** *„Was ist dir das Wichtigste, Wertvollste in deinem Leben?“ - Nichtsportler*

- Tabelle 13.2:** „Was ist dir das Wichtigste, Wertvollste in deinem Leben?“ - Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit
- Tabelle 13.3:** „Was ist dir das Wichtigste, Wertvollste in deinem Leben?“ - Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit
- Tabelle 13.4:** „Was ist dir das Wichtigste, Wertvollste in deinem Leben?“ - Leistungs- und Hochleistungssportler
- Tabelle 14.1:** „Bist du zufrieden mit dir und weshalb?“ - Nichtsportler
- Tabelle 14.2:** „Bist du zufrieden mit dir und weshalb?“ - Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit
- Tabelle 14.3:** „Bist du zufrieden mit dir und weshalb?“ - Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit
- Tabelle 14.4:** „Bist du zufrieden mit dir und weshalb?“ – Leistungs- und Hochleistungssportler
- Tabelle 15.1:** „Wie möchtest du dein Leben in Zukunft gestalten?“ - Nichtsportler
- Tabelle 15.2:** „Wie möchtest du dein Leben in Zukunft gestalten?“ - Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit
- Tabelle 15.3:** „Wie möchtest du dein Leben in Zukunft gestalten?“ - Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit
- Tabelle 15.4:** „Wie möchtest du dein Leben in Zukunft gestalten?“ - Leistungs- und Hochleistungssportler
- Tabelle 16.1:** „Warum betreibst du keinen Sport?“ - Nichtsportler
- Tabelle 16.2:** „Warum betreibst du Sport?“ – Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit
- Tabelle 16.3:** „Warum betreibst du Sport?“ – Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit
- Tabelle 16.4:** „Warum betreibst du Sport?“ – Leistungs- und Hochleistungssportler
- Tabelle 17.1:** „Was würde dir fehlen, wenn du keinen Sport machen könntest?“ – Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampftätigkeit
- Tabelle 17.2:** „Was würde dir fehlen, wenn du keinen Sport machen könntest?“ – Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampftätigkeit
- Tabelle 17.3:** „Was würde dir fehlen, wenn du keinen Sport machen könntest?“ – Leistungs- und Hochleistungssportler
- Tabelle 18:** Gegenüberstellung körperlichen Wohlbefindens

Tabelle 19.1: „Was gibt dir der Sport körperlich?“ – Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampfaktivität

Tabelle 19.2: „Was gibt dir der Sport körperlich?“ – Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampfaktivität

Tabelle 19.3: „Was gibt dir der Sport körperlich?“ – Leistungs- und Hochleistungssportler

Tabelle 20.1: „Was erlebst du, wenn du Sport betreibst? Welche Gefühle hast du dabei?“ – Freizeit und Breitensportler ohne Wettkampfaktivität

Tabelle 20.2: „Was erlebst du, wenn du Sport betreibst? Welche Gefühle hast du dabei?“ – Freizeit und Breitensportler mit Wettkampfaktivität

Tabelle 20.3: „Was erlebst du, wenn du Sport betreibst? Welche Gefühle hast du dabei?“ – Leistungs- und Hochleistungssportler

Tabelle 21.1: „Wie zufrieden bist du mit deinem Sporttreiben?“ – Freizeit- und Breitensportler ohne Wettkampfaktivität

Tabelle 21.2: „Wie zufrieden bist du mit deinem Sporttreiben?“ – Freizeit- und Breitensportler mit Wettkampfaktivität

Tabelle 21.3: „Wie zufrieden bist du mit deinem Sporttreiben?“ – Leistungs- und Hochleistungssportler

Tabelle 22: Gegenüberstellung der Wichtigkeit

14. Anhang

Im Anhang finden sich die Transkriptionen Interviews der drei Befragungspersonen aus dem Bereich Leistungs- und Hochleistungssport. Sie sollen dem Leser zur besseren Nachvollziehbarkeit der phänomenologischen Analyse dienen.

Weiters liegen das Datenerhebungsblatt sowie der Fragebogen zur Existentiellen Lebensqualität nach Görtz (2003) vor. Außerdem findet der Leser die Gesamtergebnisse der Post Hoc Tests. Den Abschluss bilden der Lebenslauf der Autorin dieser Arbeit sowie die Originalitätserklärung.

14.1 Interviewtranskription Befragungsperson 1: Hermann

- I: Was bedeutet für dich ein gutes Leben?
- H: Einen gewissen Lebensstandard zu haben – also ein bisschen Geld. Das ist zwar nicht das Wichtigste, aber man braucht es, damit man gut leben kann. Aber auch genügend Freizeit, damit man tun kann was man will.
- I: Was ist das bei dir?
- H: Der Radsport – das Mountainbiken.
- I: Also ein gutes Leben bedeutet für dich ausreichend Freizeit zu haben, um diese mit Radfahren füllen zu können?
- H: Naja, eigentlich hoffe ich ja, dass es einmal mein Beruf wird.
- I: Heißt das, ein gutes Leben bedeutet für dich ein Leben, das du dem Radsport widmen kannst, ob nun als Beruf oder als Freizeitgestaltung?
- H: Ja, eigentlich schon.
- I: Fällt dir noch etwas ein, was für dich ein gutes Leben bedeutet?
- H: Ja, später mal eine eigene Familie zu haben.
- I: Worauf kannst du in deinem Leben bauen? Was gibt dir Halt?
- H: Sicher die Familie, wo ich immer Rückzug finde, wenn es mir nicht so gut geht.
- I: Was ist dir das Wertvollste und Wichtigste im Leben?
- H: Auch die Familie, aber sicher auch das Radfahren. Wenn ich das nicht machen könnte, würde etwas (betont) ganz Wichtiges fehlen. Aber auch, dass man eine gute Ausbildung hat. Das war in letzter Zeit wichtig für mich. Jetzt vielleicht nicht mehr so, da ich meine Matura jetzt habe, und dadurch schon ein bisschen abgesichert bin.
- I: Bist du mit dir zufrieden?
- H: Ja, schon!
- I: Und warum? Mit was genau an dir?
- H: Zurzeit kann ich das machen, was ich gerne tue. Und mir geht es gut. Ich kann mich wegen nichts beschweren.
- I: Wie möchtest du dein Leben in Zukunft gestalten?
- H: In der näheren Zukunft möchte ich in meinem Sport, beim Radfahren, etwas erreichen. Und dann später sicher einmal eine Familie mit Haus – so ab 35.
- I: Was heißt für dich im Sport „etwas erreichen“ genau?
- H: An die Weltspitze vorzudringen. (*Lacht*)
- I: Warum betreibst du eigentlich Leistungssport?

- H: Ich habe einfach mal angefangen damit – einfach so als Spaß und es ist macht auch noch immer Spaß - das ist auch das Wichtigste, aber wenn ich diesen Sport nicht ausüben könnte, würde irgendetwas fehlen im Leben.
- I: Der Leistungssport ist also ein ganz wichtiger Bestandteil deines Lebens?
- H: Ja, genau.
- I: Wie hat der Sport dein Leben verändert im Vergleich zu vorher, als du noch keinen Sport gemacht hast?
- H: Puh, das ist schon so lange her. Ich hab mit 14 Jahren angefangen. Vorher hatte ich ganz andere Interessen. Ich bin einfach viel mit Freunden unterwegs gewesen. Und dann ist das Radfahren gekommen. Ich könnte nicht sagen, dass mir von der Zeit davor etwas fehlt.
- I: Was würde dir denn fehlen, wenn du keinen Sport machen könntest?
- H: Das ist eine (*betont*) furchtbare Vorstellung. Da würde mir viel fehlen. Radfahren ist so selbstverständlich geworden. Es würde einfach im Leben etwas fehlen. Ich wüsste gar nichts anderes mit der Zeit anzufangen.
- I: Dir würde also Beschäftigung fehlen?
- H: Ja sehr. Aber auch körperlich würde mir etwas abgehen.
- I: Also du brauchst den Sport auch körperlich? Wie ist das genau?
- H: Wenn ich krank werde und deswegen nicht trainieren kann, bemerke ich, dass ich ganz unruhig werde.
- I: Würde dir sonst auch noch etwas fehlen?
- H: Ja, Bestätigung aus den Wettkämpfen. Da sehe ich, dass ich etwas erreichen kann, dass ich fleißig sein kann.
- I: Das heißt, der Sport bringt dir auch eine Selbstbestätigung?
- H: Ja, wenn die Ergebnisse passen.
- I: Und wenn du im Training alles gut gemacht hast und die Ergebnisse nicht passen?
- H: Ich muss es schwarz auf weiß auf der Ergebnisliste sehen.
- I: Auch wenn du dein Bestes gegeben hast?
- H: Ergebnisse lügen nie. (*Lacht*)
- I: Was gibt dir der Sport körperlich genau?
- H: Ich fühle mich leistungsfähiger und das dann auch in anderen Bereichen. Ich habe auch gemerkt, dass wenn ich nicht trainiert habe, in der Schule auch schlechtere Leistungen erbracht habe, als wenn ich trainiert habe. Da ist zwar der Tag ausgefüllter, aber ich bin trotzdem in der Schule besser gewesen, wenn ich trainiert habe. Das

- merke ich auch so im Leben. Die Leistungsfähigkeit überträgt sich dann in andere Lebensbereiche.
- I: Wie ist das genau?
- H: Man wird einfach beanspruchbarer. Und man fühlt sich rundum wohler – auch körperlich.
- I: Welche Gefühle hast du, wenn du trainierst? Was erlebst du da genau?
- H: Das ist ganz verschieden. Oft hat man Einheiten am Rad, da passt einfach alles zusammen – wenn die Sonne scheint und im MP3 Player ein gutes Lied kommt, da würde ich am liebsten diesen Moment anhalten und ewig lange fahren.
- I: Welches Gefühl hast du dabei genau?
- H: Ein unglaubliches Glücksgefühl.
- I: Du hast vorher gesagt, es wäre ganz verschieden. Was gibt es da noch?
- H: Es gibt auch andere Tage, wo man sich quälen muss oder wenn man im Regen fährt.
- I: Was ist das dann für ein Gefühl, wenn du im Regen fahren musst und du willst eigentlich nicht?
- H: Da will ich es einfach nur schnell hinter mich bringen. Das ist dann einfach ein unangenehmes Gefühl.
- I: Wie zufrieden bist du mit deinem Sporttreiben?
- H: Es wird eigentlich immer professioneller. Und in diese Richtung sollte es auch weiter gehen. Ich will noch professioneller werden, damit ich mehr erreichen kann. Aber zurzeit bin ich eigentlich relativ zufrieden.
- I: Also Professionalität im Sport wäre dir sehr wichtig?
- H: Ja.
- I: Welche Bedeutung hat der Leistungssport für dein Leben?
- H: Eine sehr große Bedeutung, damit ich Selbstbestätigung in den Wettkämpfen finde und man gewinnt auch Freunde durch den Sport. Es ist zwar im Wettkampf auch Rivalität, aber das bereitet aber das Leben.
- I: Das heißt, da gibt es auch einen sozialen Aspekt?
- H: Ja schon.
- I: Trainierst du mit Kollegen?
- H: Nein, ich trainiere zu 99 Prozent allein. Da geht es um die Leute, die man bei den Rennen trifft, wie eine große Familie. Egal wo in Europa man ist, um Rennen zu fahren, man trifft immer dieselben Leute. Ich gehe am Wochenende nicht fort, so wie andere, aber ich treffe die Leute dann halt beim Radfahren.

- I: Das heißt, wenn du keinen Sport betreiben könntest, würden auch viele soziale Kontakte wegfallen?
- H: Ja, das würde mir sehr abgehen.
- I: Welchen Stellenwert nimmt der Sport in deinem Leben ein?
- H: (*Entschieden*) Platz Nummer zwei!
- I: Was kommt als erstes?
- H: Die Familie. Ohne die würde nichts gehen.

14.2 Interviewtranskription Befragungsperson 2: Manfred

- I: Was bedeutet für dich ein gutes Leben?
- M: Ein gutes Leben bedeutet... Gesundheit. Ganz wichtig! Amm. Ja... Zufriedenheit.
- I: Wann bist du zufrieden?
- M: Wenn die Leute um mich auch zufrieden und gesund sind. Und wenn alles passt, alles normal ist.
- I: Was meinst du mit normal?
- M: So... alltäglich..., nichts Außergewöhnliches. Keine Unfälle, keine... irgendwie... Naturkatastrophen. Also wenn alles normal herunterläuft, so wie es sein sollte, dann ist man zufrieden.
- Ja... Ein gutes Leben... Ein bisschen Spaß sollte man natürlich auch haben.
- I: Was macht dir da Spaß?
- M: Radfahren z.B. Oder... Wo hab ich noch Spaß? Ja, ich hab öfter Spaß, nicht nur beim Radfahren. Manchmal auch beim Arbeiten oder mit Freunden, oder beim Musik Hören oder Fernsehen kann man auch Spaß haben. Einfach das Alltägliche.
- I: Worauf kannst du in deinem Leben bauen? Was gibt dir Halt?
- M: Die Familie auf jeden Fall. Aber Freunde hab ich auch – mehrere. Ja.
- I: Was ist dir das Wertvollste und Wichtigste im Leben?
- M: (*Bestimmt*) Gesundheit. Weil die kann man eigentlich nicht wirklich kaufen.
- I: Bist du mit dir zufrieden?
- M: (*Lacht*) Nicht 100 prozentig.
- I: Womit an dir bist du zufrieden?
- M: Fragst du dann auch womit ich nicht zufrieden bin?
- I: Ja, diese Frage kommt auch noch.

- M: (*Lacht*) Ammm. Ammm. Ich sag mal womit ich nicht zufrieden bin. Manche Sachen mach ich manchmal nicht genauso wie ich sie mir vornehme. Dann bin ich nicht zufrieden. Ja... Und sonst... Ich weiß nicht.
- Zum Beispiel wollte ich einmal mein Rad putzen und zuerst nur kurz meine Email anschauen und dann bin ich aber zweieinhalb Stunden vor dem Computer gesessen und habe dann keine Zeit mehr zum Radputzen gehabt.
- I: Und womit bist du nun zufrieden an dir?
- M: Na Großteils bin ich eh zufrieden. Mir fällt nur nichts Konkretes ein.
- I: Wie möchtest du dein Leben in Zukunft gestalten?
- M: Ich möchte dann ...puhhh... irgendwann in mittlerer Zukunft Familie haben, mit Kindern und eine eigene Wohnung oder ein Haus. Ja.
- I: Du sagst mittlere Zukunft. Was heißt das genau?
- M: So in 10 bis 15 Jahren. Und in näherer Zukunft, so in den nächsten ..., ich weiß nicht, morgen wäre auch nähere Zukunft. Das ist Definitionssache... In den nächsten zwei, drei Jahren... Schwierige Frage! Jetzt ist es ganz gut so. Aber sicher würde es besser gehen. Ich weiß nicht so genau. Was ist die nächste Frage?
- I: Okay, dann lassen wir die Zukunft mal so stehen und kommen zu den sportspezifischen Fragen. Warum betreibst du eigentlich Leistungssport?
- M: Na weil ich da so hineingekommen bin. Zuerst durch Hobbysport und dann zum Rennen fahren. Weil mir das Spaß gemacht hat und immer noch Spaß macht. Weil es schon eine Herausforderung ist, immer wieder zum... Ja, wie soll man sagen... Weil ich ehrgeizig bin und weil das eben für mich eine Herausforderung ist, die ich machen will. Ja, weil ich so hineingekommen bin und jetzt mitten drin bin und das auch so weiter machen will. Und in erster Linie, weil es Spaß macht - schon lange und immer noch und ich hoffe auch noch länger.
- I: Und was macht genau Spaß daran?
- M: Training und Rennen. Beides macht mir Spaß.
- I: Könntest du dir vorstellen keine Rennen zu bestreiten, und trotzdem so viel Spaß an deinem Sport zu haben?
- M: Schon. Aber es würde mir schon was fehlen. Das Rennen fahren gehört schon irgendwie dazu, damit man sich mit den anderen auch messen kann. Aber vorstellen könnte ich es mir schon auch, ohne Rennen Rad zu fahren. Aber dann würde ich sicher nicht so viel trainieren!
- I: Was würde dir denn fehlen, wenn du keinen Sport machen könntest?

- M: Viel! Ich hätte auf einmal so viel Freizeit mit der ich nichts anfangen könnte. (*Lacht*)
Und die Bewegung würde mir fehlen. Wenn ich keinen Sport machen würde, hätte ich wahrscheinlich in drei Monaten zwanzig Kilo mehr. (*Lacht*)
- I: Was würde dich noch fehlen?
- M: Die Bewegung an der frischen Luft. Beim Radfahren, wenn man irgendwo in der Natur unterwegs ist und eine schöne Landschaft sieht. Aber in erster Linie, dass man körperlich aktiv ist.
- I: Was gibt dir die Bewegung? Was gibt dir der Sport körperlich?
- M: Es ist schon eine Anstrengung, Belastung. Aber nach denn fühlt man sich... Wie beschreibt man das? Es ist einfach ein gutes Gefühl nachher, wenn man weiß dass man etwas getan hat, für sich selbst.
- I: Kannst du dieses Gefühl beschreiben?
- M: Schwierig. Wie beschreibt man das? (*Denkt*) Irgendwie befreiend, erleichternd. Ein gutes Gefühl halt. Es macht mich ausgeglichener.
- I: Was erlebst du gefühlsmäßig, wenn du Sport betreibst?
- M: Ammm... Wie nennt man das? Euphorie. Zum Beispiel wenn ich mit dem Bike irgendwo am Schlossberg runterfah, wo es technisch schwierig ist, wenn ich dann unten bin, denk ich mir, wow das war jetzt cool, am besten gleich nochmal. Oder wenn man irgendwo den Berg hinauffahrt, wenn man dann sieht wie hoch man schon oben ist oder wenn man ganz oben ist und dann zurücksieht, wenn man hinaufgefahren ist, dann ist das schon... (*Grinst und nickt*)
- I: Fallen dir noch andere Gefühle ein?
- M: Da gibt es manchmal auch Langeweile. Und... Was noch? Im Winter auch Kälte, beim Laufen oder im Sommer ist es oft heiß – Hitze. Ich trainiere bei jedem Wetter. Das kann angenehm und unangenehm sein.
Und sonst... unter Training oft schon ah... wie soll man sagen? Unterm Training denkt man auch manchmal, wieso tut man das eigentlich? Für was? (*Lacht*) Und manchmal denkt man auch eigentlich sollte ich noch länger fahren, als ich schon gefahren bin und morgen noch mehr. Dann denkt man auch eigentlich hab ich eh schon so viel trainiert und eigentlich könnt ich schon aufhören für heute. Je nachdem halt, wie man gerade drauf ist.
- I: Wie zufrieden bist du mit der Art und Weise wie du deinen Sport betreibst?

- M: Ah... (*denkt*) Grundsätzlich schon ganz zufrieden. Aber ich würde gerne noch mehr fahren, wenn es die Zeit zulassen würde. Ich würde gerne gar nicht arbeiten und nur radfahren. Aber das geht finanziell leider nicht.
- I: Welchen Stellenwert nimmt der Leistungssport in deinem Leben ein?
- M: Eigentlich schon einen sehr hohen, weil ich doch viel Sport mache. Also ich verbringe mehr Zeit am Rad als zuhause. Und dadurch eigentlich schon einen sehr hohen. Soll ich jetzt eine Prozentzahl nennen?
- I: Nein. Also einfach sehr wichtig für dich?
- M: Ja, schon...
- I: Gehört der Sport für dich auch zu einem guten Leben dazu?
- M: Ja, schon! Das hab ich am Beginn vergessen...

14.3 Interviewtranskription Befragungsperson 3: Stephanie

- I: Was bedeutet für dich ein gutes Leben?
- S: Ein gutes Leben ist ein Leben, in dem ich es wage, meine Träume in Realität zu verwandeln, wo ich nicht nur dasitze und warte bis etwas Großartiges passieren wird, sondern, wo ich selbst aktiv werde und was tu dafür.
- I: Kannst du das „etwas“ konkreter beschreiben?
- S: Ich würde nie in einem vierzig Stunden Job irgendwo im Büro versumpfen wollen, weil ich mir nichts anders zugetraut hab. Für mich hab ich mir zum Ziel gesetzt, einmal zu den Besten der Welt zu gehören. Für viele wäre das nur ein Hirngespinnst, aber ich gebe mein Bestes, um dieses Ziel zu erreichen.
- Also in einem guten Leben will ich einfach etwas Außergewöhnliches tun, etwas was nicht jeder macht. Man lebt schließlich nur einmal!
- I: Also deine Träume verwirklichen und Außergewöhnliches leisten – das ist ein gutes Leben für dich?
- S: Ja, genau.
- I: Fällt dir noch etwas ein, was für dich ein gutes Leben bedeutet?
- S: Hmmm... Na erfolgreich sollte man auch sein, wenn man schon einen außergewöhnlichen Weg einschlägt. Der Erfolg lässt einem ja auch weitermachen. Und gut ist es auch, wenn man Leute hat, die dabei hinter einem stehen, die einem unterstützen.

- I: Worauf kannst du in deinem Leben bauen? Was gibt dir Halt?
- S: Meine Familie unterstützt mich schon, aber begeistert sind sie nicht, dass ich so ein Leben gewählt habe.
- I: Erlebst du deine Familie als Halt!
- S: Hmmm... Ja. Ich glaub, wenn ich sie wirklich brauch sind sie schon da. Aber Trainingskollegen und Team geben mir Halt. Obwohl... wahrscheinlich auch nur so lange es gut läuft... Hmmm... Weil wenn man mal länger nichts gewinnt, dann... dann ist man schnell unten durch.
- I: Was gibt dir denn dann Halt, wenn die Erfolge mal für eine Zeit ausbleiben?
- S: Meine Ziele, die ich mir gesetzt habe. Die lassen mich weitermachen. Die geben mir die Richtung vor, in die ich gehen soll. Und ich weiß jeden Tag, was zu tun ist – trainieren und besser werden. Einfach die Überzeugung, dass ich es schaffen werde gibt mir dann Halt.
- I: Was ist dir das Wertvollste und Wichtigste im Leben?
- S: Das Radfahren. Das klingt jetzt vielleicht hart. Aber ohne den Sport.... da wäre nicht so viel über...
- I: Bist du mit dir zufrieden?
- S: Ja, mit der Art und Weise wie ich lebe, dass ich Profi sein kann. Dass ich talentiert bin und eine Sportart fast bis zur Perfektion beherrsche. Das find ich schon cool, wenn ich so darüber nachdenke.
- I: Und bist du mit dir als Person zufrieden?
- S: Ich denke, dass ich sehr zielstrebig und ehrgeizig bin und genau weiß, was ich will.
- I: Und das schätzt du an dir?
- S: Ja, sehr!
- I: Wie möchtest du dein Leben in Zukunft gestalten?
- S: Na erst mal die Weltspitze erreichen. Das ist mein höchstes Ziel. Auf jeden Fall an olympischen Spielen teilnehmen – vielleicht sogar eine Medaille für Österreich holen. Was nach dem Sport kommt – darüber hab ich mir noch nicht so viele Gedanken gemacht. Das Ende meiner Sportkarriere ist ja hoffentlich noch weit weg. Aber ich schätze mal Familie und so...
- I: Warum betreibst du eigentlich Leistungssport?
- S: Ammmm... Warum? Weil es mir gefällt, weil es mich fordert, weil es einfach zu meinem Leben gehört. Der Sport ist einfach nicht wegzudenken.

- I: Wie hat der Sport dein Leben verändert im Vergleich zu vorher, als du noch keinen Sport gemacht hast?
- S: Ich habe für eine Leistungssportlerin eigentlich erst relativ spät angefangen- mit 15. Davor war ich auch sportlich, aber habe einfach mehrere Sachen gemacht. Seit ich Leistungssport mache, hat sich mal mein Körper verändert. Früher war ich ganz dünn. Jetzt bin ich kräftiger, muskulöser und das mag ich. Und der Sport hat mich selbstbewusst gemacht. Ich traue mir jetzt was zu. Er hat mich total verändert. Ich bin jetzt eine ganz Andere als vorher.
- I: Was würde dir denn fehlen, wenn du keinen Sport machen könntest?
- S: Puhhh... mein Leben, mein Lebensinhalt ist der Sport. Der würde wegfallen. Ich wüsste gar nicht, was ich sonst machen sollte. Ich lebe halt für den Sport.
- I: Was, wenn du dich mal verletzten würdest oder aus einem anderen Grund aufhören müsstest, ganz abrupt?
- S: Das wäre absolut schlimm. Ich glaube so schnell würde mir da nichts einfallen. Aber ich hoffe mal, dass es dazu nicht kommen wird.
- I: Du hast schon gesagt, der Sport hat dich auf einer körperlichen Ebene kräftiger werden lassen. Kannst du sagen, was dir der Sport körperlich noch gibt?
- S: Sport macht sicher süchtig (*lacht*). Ich brauche ihn körperlich. Ich fühle mich durch das Trainieren einfach fit und stark, auch überlegen. ... Ich bin einfach voll da, auch mental und so. Ich fühle mich einfach trainiert. Weißt du wie ich meine?
- I: Also dein Körper verlangt nach Sport und das Training macht dich einfach leistungsfähiger?
- S: Ja, so. Und man ist einfach fürs Leben gerüstet. Ich fühle mich auch fit, wenn ich nicht am Rad sitze, also im Alltag. Als ich noch in der Schule war, habe ich das gemerkt, dass meine Konsequenz und mein Ehrgeiz mir auch da zu Gute gekommen ist. Ich habe immer so viel gefehlt, aber war auch immer gut in der Schule. Weil man alles einfach besser checkt. Auch mit der Aufmerksamkeit kann man voll da sein, das lernt man im Sport.
- I: Wie ist dein körperliches Wohlbefinden?
- S: Gut. Am Körper gibt's zwar immer was zu meckern und an der Form auch. Schließlich will man ja immer noch besser werden. Aber ich fühle mich gut so.
- I: Kannst du mir beschreiben, welche Gefühle du hast, wenn du Sport betreibst?
- S: Im Training oder im Wettkampf?
- I: Mich würde beides interessieren. Kannst du vielleicht als erstes ans Training denken?

- S: Ja... hmmm.... Im Training... da bin ich einfach.... fokussiert und wenn es gut geht, dann fühlt sich alles so leicht an. Es ist einfach gut. Ja, diese Leichtigkeit, als würde man fliegen. Und das macht so ein Gefühl der Überlegenheit. Richtig euphorisch bin ich oft am Rad. Oft ist man auch müde, dann geht es etwas schwerer, man macht sich Sorgen, weil nichts weitergeht. Und dann fang ich zu denken an, was ich im Training falsch gemacht habe. Und dann ist auch die Leichtigkeit mal weg. Aber meistens ist es einfach nur gut.
- I: Fallen dir noch ein paar Gefühlswörter dazu ein?
- S: Euphorie, die ganze Welt umarmen können, ein Lächeln im Gesicht, es stimmt einfach alles. Einfach nur Glück. Flow. Ein unbeschreiblich schönes Gefühl.
- I: Und wenn du jetzt noch an die Gefühle im Wettkampf denkst, kannst du mir das auch noch beschreiben?
- S: Rennen sind was ganz besonders für mich. Davor ist Spannung und auch Nervosität aber Vorfreude auch. Das Gefühl vor dem Start ist unglaublich, wenn der Countdown läuft und du hörst dein eigenes Herz schlagen, bist voll konzentriert, startbereit und willst einfach nur loslegen, weil du weißt, dass es heute dein Tag sein wird. Und dann kommt der Startschuss und die ganze Energie kann endlich raus. Und wenn es dann läuft dann ist es einfach... unglaublich. Es läuft als hättest du einen Motor eingebaut. Ganz mühelos und du fliegst einfach davon. Die anderen können nicht mithalten und du weißt wofür es sich gelohnt hat. ... (*lächelt*). Es ist einfach nur super. Und wenn du dann als Erste ins Ziel kommst, da kommen einem dann die Tränen. Das ist dann richtig emotional.
- I: Wie zufrieden bist du mit deinem Sporttreiben?
- S: Sehr. Ich hab es geschafft, mir das Hobby zum Beruf zu machen - in meinem Alter. Das können in Österreich die wenigsten sagen. Ich hab zwar auch auf der Uni inskripiert, damit ich halt offiziell Student bin. Aber eigentlich mach ich nur Sport. Das ist einfach ein Traum.
- I: Du hast schon gesagt, wie wichtig dir der Sport ist. Kannst du zum Abschluss noch sagen, welchen Stellenwert er in deinem Leben einnimmt?
- S: Er kommt ganz klar an erster Stelle.

14.4 Datenerhebungsblatt

Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an und füllen Sie die Fragen aus!

Körpergewicht: _____

Körpergröße: _____

Waren Sie in letzter Zeit mit einer sehr schwierigen Lebenssituation konfrontiert - mit einem belastenden, lebensverändernden Ereignis, wie z.B. Scheidung, Tod eines nahestehenden Menschen, schwere Krankheit, andere schwere Krisen?

☐ JA

☐ NEIN

Ich betreibe Sport:

☐ niemals

☐ gelegentlich (weniger häufig als 2 x pro Woche)

→ Wie oft pro Monat betreiben Sie Sport? _____

→ Würden Sie gerne öfter Sport betreiben?

☐ JA

☐ NEIN

☐ regelmäßig (2x oder öfter pro Woche)

→ Wie oft pro Woche betreiben Sie Sport? _____

Wenn Sie niemals Sport betreiben, sind Sie hier fertig!

Falls Sie gelegentlich oder regelmäßig Sport betreiben, gehen Sie bitte weiter auf Seite 2!

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE MITARBEIT!!!

WENN SIE SPORT BETREIBEN:

Welche Sportart, welche Sportarten üben Sie aus?

- ☐ Straßenradfahren
- ☐ Mountainbiking
- ☐ Laufen
- ☐ Nordic Walking
- ☐ Schwimmen

Sonstige Sportarten:

Wie lange dauern Ihre Trainingseinheiten im Durchschnitt?

Seit wie vielen Jahren betreiben Sie Sport?

Trainieren Sie nach Trainingsplan?

- ☐ JA ☐ NEIN

Stehen Sie unter sportmedizinischer Betreuung? Machen Sie regelmäßige Leistungstests?

- ☐ JA ☐ NEIN

Nehmen Sie an Wettkämpfen teil?

- ☐ JA ☐ NEIN

Wenn Sie an keinen Wettkämpfen teilnehmen sind Sie hier fertig!

Wenn Sie an Wettkämpfen teilnehmen, gehen Sie bitte weiter auf Seite 3!

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE MITARBEIT!!!

WENN SIE AN WETTKÄMPFEN TEILNEHMEN?

In welche Sportart/Disziplin absolvieren Sie Wettkämpfe?

An wie vielen Wettkämpfen nehmen Sie pro Kalenderjahr im Durchschnitt teil?

Gehören Sie einem Verein an?

☐ JA ☐ NEIN

Gehören Sie einem Profiteam an?

☐ JA ☐ NEIN

Führen Sie in Ihrer Disziplin eine Lizenz?

☐ Keine Lizenz ☐ Sportklasselizenz ☐ Elitelizenz

Sind Sie Berufssportler? Leben Sie (finanziell) ausschließlich von Ihrem Sport?

☐ JA ☐ NEIN

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE MITARBEIT!!!

Name/Code: _____

Datum: _____

Fragebogen zur Existentiellen Lebensqualität (ELQ)

Der vorliegende Fragebogen enthält im ersten Teil eine Auflistung verschiedener Lebensbereiche.

Bitte geben Sie im Folgenden zu jedem dieser Bereiche an,

- wie **zufrieden** Sie in dem jeweiligen Lebensbereich sind und
- wie **wichtig** dieser Bereich in Ihrem Leben ist

Bitte setzen Sie zu diesem Zweck jeweils ein Kreuz in eines der Kästchen wie im folgenden Beispiel:

	sehr zufrieden	zufrieden	eher zufrieden	eher unzufrieden	unzufrieden	sehr unzufrieden	sehr wichtig	eher wichtig	kaum wichtig	unwichtig
Freizeitaktivitäten	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐

In diesem Beispiel ist die Person mit ihren Freizeitaktivitäten eher zufrieden und gleichzeitig ist ihr dieses Thema sehr wichtig.

	Wie zufrieden bin ich damit?						Wie bedeutend ist dieser Bereich für mich?			
	sehr zufrieden	zufrieden	eher zufrieden	eher unzufrieden	unzufrieden	sehr unzufrieden	sehr wichtig	eher wichtig	kaum wichtig	unwichtig
1. Berufliche Situation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Finanzielle Situation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Gesundheit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Beziehung zum Partner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Beziehungen zur Familie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Beziehung zu anderen Menschen (Freunde, Bekannte)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Wohnsituation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. Freizeit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Gesellschaftlich-politische Sicherheit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Wie zufrieden sind Sie eigentlich - alles in allem genommen - derzeit mit Ihrem Leben?
(Bitte setzen Sie ein Kreuz irgendwo auf die Linie - je nach Ihrer Zufriedenheit!)

sehr zufrieden sehr unzufrieden

(+) ————— (-)

Im zweiten Teil des Fragebogens werden verschiedene Empfindungen, Gefühle und Erlebnisse aufgezählt, die Menschen in ihrem Alltag verschieden stark erfahren.

Bitte geben Sie im Folgenden an, **wie sehr** das jeweilige Gefühl bzw. Erlebnis Ihr Leben **in der letzten Zeit geprägt hat** bzw. **vorhanden war**. Es kann sein, dass ein Gefühl nur ein einziges Mal, dafür aber stark aufgetreten ist und lange nachgewirkt hat. Andererseits sind manche Gefühle in Form von Stimmungen ständig vorhanden, ohne dass sie einem besonders auffallen. Bitte geben Sie beide Arten von Gefühlen an. Die angeführten Gefühle und Stimmungen können angenehm oder unangenehm bzw. positiv oder negativ sein. Bitte achten Sie jeweils darauf, unabhängig von ihrer Qualität lediglich die Stärke bzw. Nachhaltigkeit anzugeben!

Dieses Gefühl hat mein Leben in der letzten Zeit geprägt bzw.
war als Stimmung in letzter Zeit vorhanden

		Sehr	ziemlich	eher	wenig	kaum	gar nicht
1.	Ein Gefühl innerer Ausgeglichenheit	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Das Gefühl, genügend Möglichkeiten zu haben, die Dinge zu tun, die mir wichtig sind	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Das Gefühl, voller Zuversicht in die Zukunft zu schauen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Das Gefühl, nichts berührt mich wirklich	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Ein Gefühl von Machtlosigkeit und Ausgeliefertsein	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Das Gefühl, unter ständigem Druck zu stehen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Das Erlebnis, etwas für einen anderen zu tun, wo es mir selbst warm ums Herz wird	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Ein wohliges, entspanntes Körpergefühl	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Das Erleben von Einsamkeit	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Das Gefühl, dass mein Leben sinnlos ist	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Das Gefühl, mich in der Beziehung zu einem anderen Menschen 100%ig sicher und geborgen zu fühlen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Ein Gefühl von Müdigkeit und Abgespanntheit	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Das Gefühl, etwas Wichtiges und Wertvolles zu tun	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14.	Das Empfinden, andere Menschen können mir nichts geben	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Das Gefühl, den Erwartungen der Umwelt nicht gerecht zu werden	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16.	Das Gefühl, voller Energie und Tatkraft zu sein	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17.	Das Gefühl, Probleme und Zusammenhänge zu durchschauen	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Bitte weiterblättern!

Dieses Gefühl hat mein Leben in der letzten Zeit geprägt bzw.
war als Stimmung in letzter Zeit vorhanden

Sehr ziemlich eher wenig kaum gar nicht

- | | | | | | | | |
|-----|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 18. | Das Gefühl der Zufriedenheit mit meinem Mannsein/Frausein..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 19. | Das Gefühl, zu funktionieren anstatt zu leben..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 20. | Das Gefühl von Gesundheit und Vitalität | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 21. | Das Gefühl, mich ganz auf eine Sache konzentrieren zu können | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 22. | Ein angenehmes sexuelles Erlebnis | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 23. | Augenblicke von Unbeschwertheit und Leichtigkeit..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 24. | Die Erfahrung, für jemand anderen bereichernd zu sein | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 25. | Das Gefühl, für andere Menschen offen zu sein..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 26. | Das Gefühl, sorgenvoll in die Zukunft zu blicken..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 27. | Das Gefühl, niemanden zu haben, auf den ich mich verlassen kann | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 28. | Das Gefühl, mich ganz an die Schönheit eines Kunstwerks, der Musik oder der Natur hinzugeben..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 29. | Das Gefühl, lustlos und an nichts wirklich interessiert zu sein | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 30. | Das Gefühl, mit mir selbst versöhnt zu sein | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 31. | Die Freude, in einer Tätigkeit eigene Ideen zu verwirklichen..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 32. | Die Erfahrung, mir konkrete Ziele zu setzen | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 33. | Ein Gefühl irrealer Angst und Bedrohung..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 34. | Das Empfinden eigener Unzulänglichkeit..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 35. | Das Gefühl, mich auf jemanden verlassen zu können..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 36. | Das Gefühl, mir selbst Fehler verzeihen zu können..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 37. | Das Gefühl, jemanden zu haben, mit dem ich über vieles sprechen kann..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 38. | Das Gefühl, von anderen als Mensch anerkannt und akzeptiert zu werden | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 39. | Das Gefühl, mich in einem tiefen Gespräch echt verstanden zu wissen..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 40. | Ein Gefühl innerer Leere | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 41. | Das Gefühl, zerstreut und unkonzentriert zu sein | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Bitte weiterblättern!

Dieses Gefühl hat mein Leben in der letzten Zeit geprägt bzw.
war als Stimmung in letzter Zeit vorhanden

	Sehr	ziemlich	eher	wenig	kaum	gar nicht
42. Ein Gefühl des Friedens und der Harmonie	☐	☐	☐	☐	☐	☐
43. Das Gefühl von Freiheit und Selbstbestimmung.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
44. Das Gefühl, ich bin im Grunde in Ordnung, so wie ich bin.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45. Das Gefühl, ein inneres Zuhause zu haben	☐	☐	☐	☐	☐	☐
46. Das Gefühl von Frische und Gepflegtsein.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
47. Ein Gefühl von Unfreiheit und Abhängigkeit.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
48. Das Gefühl, im Leben gut voranzukommen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
49. Das Gefühl einer intensiven Beziehung zum Partner....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
50. Das Gefühl, etwas wert zu sein	☐	☐	☐	☐	☐	☐
51. Das Erleben starker Schuldgefühle	☐	☐	☐	☐	☐	☐
52. Ein Gefühl von Dankbarkeit dem Leben gegenüber	☐	☐	☐	☐	☐	☐
53. Das Gefühl, als wäre mir der "Boden unter den Füßen weggezogen"	☐	☐	☐	☐	☐	☐
54. Das Gefühl, neugierig und an der Welt interessiert zu sein	☐	☐	☐	☐	☐	☐
55. Das Gefühl, eine Sache gut gemacht zu haben.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
56. Das Gefühl, durch Kritik verstört zu sein.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
57. Ein Erleben innerer Einheit.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
58. Das Gefühl, niemanden zu haben, von dem ich mich verstanden fühle.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
59. Das Gefühl, psychisch wenig belastbar zu sein	☐	☐	☐	☐	☐	☐
60. Die Angst, ernsthaft krank zu sein.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
61. Das Erlebnis, einem anderen Menschen in einer schwierigen Situation beistehen zu können	☐	☐	☐	☐	☐	☐
62. Das Gefühl, ich bin dem Leben und seinen Schwierigkeiten im Großen und Ganzen gewachsen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
63. Das Gefühl, passiv und entschlossenlos zu sein	☐	☐	☐	☐	☐	☐
64. Das Gefühl, dass mir Wärme und Zuneigung entgegengebracht wird	☐	☐	☐	☐	☐	☐
65. Das Gefühl, die anderen Menschen sind weit weg	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Bitte weiterblättern!

Dieses Gefühl hat mein Leben in der letzten Zeit geprägt bzw.
war als Stimmung in letzter Zeit vorhanden

	Sehr	ziemlich	eher	wenig	kaum	gar nicht
66. Körperliche Schmerzen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
67. Das Gefühl, dass alles im Leben seinen Platz und seine Bedeutung hat	☐	☐	☐	☐	☐	☐
68. Das Gefühl von Nervosität und Anspannung	☐	☐	☐	☐	☐	☐
69. Ein Gefühl von Ohnmacht und Verzweiflung	☐	☐	☐	☐	☐	☐
70. Das Gefühl, dazuzugehören.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
71. Gefühle von Wut und Aggression	☐	☐	☐	☐	☐	☐
72. Das tiefe Vertrauen, in der Welt aufgehoben zu sein.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Wie glücklich schätzen Sie - alles in allem - Ihr Leben ein?

sehr glücklich sehr unglücklich
 (+) ————— (-)

Wie hoch schätzen Sie - alles in allem - Ihr derzeitiges persönliches Wohlbefinden ein?

sehr hoch sehr niedrig
 (+) ————— (-)

Welche inneren oder äußeren Ereignisse und/oder Umstände hatten in letzter Zeit Einfluss auf Ihre Lebensqualität? (Bitte schreiben Sie ein paar Sätze oder Stichworte dazu!)

a) Positive Ereignisse und/oder Umstände:

b) Negative Ereignisse und/oder Umstände:

Bitte geben Sie im Folgenden einige Daten und Fakten zu Ihrer Person sowie zu Ihren derzeitigen Lebensumständen an.

(Bitte Zutreffendes ankreuzen bzw. Angaben daneben hinschreiben.)

Alter: ____ Jahre

Geschlecht:

- ☐ weiblich ☐ männlich

Welche Schulbildung haben Sie abgeschlossen?

- ☐ Volksschule
☐ Hauptschule
☐ Fachschule (Handelsschule, Realschule, etc.)
☐ Matura
☐ Hochschule/Universität

Welchen Beruf üben Sie derzeit aus?

- ☐ Hausfrau/Hausmann
☐ angelernte(r) Arbeiter(in)
☐ Facharbeiter(in)
☐ kleine(r)/mittlere(r) Angestellte(r)
☐ höhere(r)/leitender(r) Angestellte(r)
☐ Selbstständige(r)
☐ Landwirt(in)
☐ Künstler(in)
☐ Sozialberuf oder pädagogischer Beruf
☐ Arzt/Ärztin
☐ Pensionist(in)
☐ sonstiger Beruf: _____
☐ arbeitslos
☐ in Ausbildung, und zwar folgende:

Wie viele Kinder haben Sie?

_____ Kinder

Familienstand:

- ☐ ledig
☐ verheiratet/eheähnliche Lebensgemeinschaft
☐ geschieden
☐ verwitwet
☐ gerade in Trennung befindlich

Lebenssituation:

- ☐ in Partnerschaft/Ehe, *mit* Kind(ern) lebend
- ☐ in Partnerschaft/Ehe, *ohne* Kind(er) lebend
- ☐ ohne Partner, mit Kind(ern) lebend
- ☐ allein lebend
- ☐ mit Eltern bzw. anderen Erziehungspersonen lebend
- ☐ betreutes Wohnen

Wohnsituation:

- ☐ eigene Wohnung/Mietwohnung/Sozialwohnung
- ☐ Haus mit Garten
- ☐ in einer Wohngemeinschaft mit anderen
- ☐ in einer Institution (Wohnheim, Pflegeheim, etc.)
- ☐ Sonstiges: _____

Eigenes Einkommen:

- ☐ ja ☐ nein

Wie ist Ihre gesundheitliche Situation?

- ☐ Abgesehen von Kleinigkeiten bin ich gesund.
- ☐ In letzter Zeit erkrankte ich häufig.
- ☐ Ich leide an einer schweren und/oder chronischen Krankheit und/oder Behinderung.

Machen Sie zurzeit eine Psychotherapie?

- ☐ ja ☐ nein ☐ kürzlich beendet

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

RW_V

RW_{LG}

RW_{BE}

RW_{PA}

RW_{EE}

RW_{DE}

RW_{SSCH}

RW_{PP}

RW_{EL}

14.6 Post Hoc Testergebnisse

Skala	Gruppe (I)	Mittelwert	Gruppe (J)	Mittelwert	Mittlere Differenz (I-J)	Standardfehler	Signifikanz
LG	1	4.2660	2	4.3779	-.1119	.224	.987
			3	4.5244	-.2583	.158	.476
			4	4.6544	-.3884	.159	.114
			5	4.9280	-.6620	.138	.000
	2	4.3779	1	4.2660	-.1119	.224	.987
			3	4.5244	-.1465	.219	.962
			4	4.6544	-.2765	.220	.719
			5	4.9280	-.5501	.205	.085
	3	4.5244	1	4.2660	.2583	.157	.476
			2	4.3779	.1465	.219	.962
			4	4.6544	-.1300	.152	.912
			5	4.9280	-.4036	.129	.020
	4		1	4.2660	.3884	.159	.114
			2	4.3779	.2765	.220	.719
			3	4.5244	.1300	.152	.912
			5	4.9280	-.2736	.132	.240
	5		1	4.2660	.6620	.138	.000
			2	4.3779	.5501	.205	.085
			3	4.5244	.4036	.130	.020
			4	4.6544	.2736	.132	.240
PA	1	4.2396	2	4.3175	-.0779	.177	.992
			3	4.4167	-.1771	.139	.709
			4	4.5957	-.3572	.152	.143
			5	4.9681	-.7285	.131	.000
	2	4.3175	1	4.2396	.0779	.177	.992
			3	4.4167	-.0992	.179	.981
			4	4.5957	-.2783	.190	.589
			5	4.9681	-.6506	.173	.005
	3		1	4.2396	.1771	.139	.709
			2	4.3175	.0992	.179	.981
			4	4.5957	-.1791	.155	.777

			5	4.9681	-.5514	.134	.001
	4		1	4.2396	.3562	.152	.143
			2	4.3175	.2783	.190	.589
			3	4.4167	.1791	.155	.777
			5	4.9681	.3723	.148	.097
	5	4.9681	1	4.2396	.7285	.131	.000
			2	4.3175	.6506	.173	.005
			3	4.4167	.5514	.134	.001
			4	4.5957	.3723	.148	.097
DE	1	4.098	2	4.3628	-.2643	.194	.653
			3	4.2682	-.1697	.158	.819
			4	4.2553	-.1568	.150	.833
			5	4.5112	-.4127	.149	.052
	2	4.3628	1	4.098	.2643	.194	.653
			2	4.3628	.0946	.192	.988
			4	4.2553	.1075	.185	.977
			5	4.5112	-.1484	.185	.928
	3		1	4.098	.1697	-.158	.819
			2	4.3628	-.0946	.192	.988
			4	4.2553	.0129	.147	1.000
			5	4.5112	-.2430	.147	.466
	4	4.2553	1	4.098	.1568	.150	.833
			2	4.3628	-.1075	.185	1.000
			3	4.2682	-.0129	.147	1.000
			5	4.5112	-.2559	.138	.349
	5	4.5112	1	4.098	.4127	.149	.052
			2	4.3628	.1484	.185	.928
			3	4.2682	.2430	.147	.466
			4	4.2553	.2559	.138	.349
PP	1	4.7118	2	4.7857	-.0739	.252	.998
			3	4.7806	-.0688	.189	.996
			4	4.9504	-.2385	.190	.718
			5	5.1596	-.4478	.192	.144
	2	4.7857	1	4.7118	.0739	.252	.998
			3	4.7806	.0052	.245	1.000
			4	4.9504	-.1646	.245	.961

			5	5.1596	-.3739	.247	.561
	3	4.7806	1	4.7118	.0688	.189	.996
			2	4.7857	-.0052	.245	1.000
			4	4.9504	-.1698	.181	.881
			5	5.1596	-.3790	.183	.241
	4	4.9504	1	4.7118	.2385	.190	.718
			2	4.7857	.1646	.245	.961
			3	4.7806	.1698	.181	.881
			5	5.1596	-.2092	.183	.784
	5	5.1596	1	4.7118	.4478	.192	.144
			2	4.7857	.3739	.247	.561
			3	4.7806	.3790	.183	.241
			4	4.9504	.2092	.183	.784
BE	1	4.7396	2	4.4095	.3301	.201	.484
			3	4.7693	-.0297	.116	.999
			4	4.7220	.0176	.129	1.000
			5	4.8809	-.1413	.118	.756
	2	4.4095	1	4.7396	-.3301	.201	.484
			3	4.7693	-.3597	.204	.952
			4	4.7220	-.3125	.211	.583
			5	4.8809	-.4713	.205	.174
	3	4.7693	1	4.7396	.0297	.116	.999
			2	4.4095	.3597	.204	.411
			4	4.7220	.0473	.133	.997
			5		-.1116	.129	1.000
	4	4.7220	1	4.7396	-.0176	.129	1.000
			2	4.4095	.3125	.211	.583
			3	4.7693	-.0473	.133	.997
			5	4.8809	-.1589	.135	.766
	5	4.8809	1	4.7396	.1413	.118	.756
			2	4.4095	.4713	.205	.174
			3	4.7693	.1116	.123	.893
			4	4.7220	.159	.135	.766
EE	1	4.3003	2	4.2291	.0713	.217	.997
			3	4.4442	-.1438	.139	.840
			4	4.5348	-.2345	.132	

			5	4.7237	-.4234	.137	0.22
	2	4.2291	1	4.3003	-.0713	.217	.997
			3	4.4442	-.2151	.218	.859
			4	4.5348	-.3057	.213	.612
			5	4.7237	-.4947	.217	.178
	3	4.4442	1	4.3003	.1438	.139	.840
			2	4.2291	.2151	.218	.859
			4	4.5348	-.0906	.134	.961
			5	4.7237	-.2795	.139	.268
	4		1	4.3003	.2345	.132	.393
			2	4.2291	.3057	.213	.612
			3	4.4442	.0906	.134	.961
			5	4.7237	-.1889	.131	.605
	5	4.7237	1	4.3003	.4234	.137	.022
			2	4.2291	.4947	.217	.178
			3	4.4442	.280	.139	.268
			4	4.5348	.189	-.131	.605
Ssch	1	4.6071	2	4.7143	-.1071	.243	.992
			3	4.6357	-.0286	.191	1.000
			4	4.8389	-.2318	.180	.698
			5	5.0821	-.4749	.191	.104
	2	4.7143	1	4.6071	.1071	.243	.992
			3	4.6357	.0786	.234	.997
			4	4.8389	-.1246	.226	.981
			5	5.0821	-.3678	.235	.528
	3	4.6357	1	4.6071	.0286	.191	1.000
			2	4.7143	-.0786	.234	.997
			4	4.8389	-.2032	.167	.743
			5	5.0821	-.4464	.180	.103
	4	4.8389	1	4.6071	.2318	.180	.698
			2	4.7143	.1246	.226	.981
			3	4.6357	.2032	.167	.743
			5	5.0821	-.2432	.168	.600
	5	5.0821	1	4.6071	.4749	.191	.104
			2	4.7143	.3678	.235	.528
			3	4.6357	.4464	.180	-.103

			4	4.8389	.2432	.168	.600
EL	1	4.6146	2	5.0000	-.3854	.307	.718
			3	4.9667	-.3521	.253	.634
			4	5.0957	-.4812	.271	.394
			5	5.3617	-.7471	.246	.026
	2	5.0000	1	4.6146	.3854	.307	.718
			3	4.9667	.0333	.282	1.000
			4	5.0957	-.0957	.298	.998
			5	5.3617	-.3617	.276	.685
	3	4.9667	1	4.6146	.3521	.253	.634
			2	5.0000	-.0333	.282	1.000
			4	5.0957	-.1291	.243	.984
			5	5.3617	-.3950	.214	.354
	4	5.0957	1	4.6146	.4812	.271	.394
			2	5.0000	.0957	.298	.998
			3	4.9667	.1291	.243	.984
			5	5.3617	-.2660	.235	.790
	5	5.3617	1	4.6146	.7471	.246	.026
			2	5.0000	.3617	.276	.685
			3	4.9667	.3950	.214	.354
			4	5.0957	.2660	.235	.790

Sandra Jerard
Maierhöfenstraße 29
2851 Krumbach

sandra.jerard@aon.at
www.passionrider.at

LEBENS LAUF

Persönliche Daten

Name:	Sandra
Familienname:	Jerard
Geburtsdatum:	22.02.1983
Geburtsort:	Oberpullendorf
Familienstand:	verheiratet

Schulabschluss

Bundesoberstufenrealgymnasium Wiener Neustadt
mit Schwerpunkt Instrumentalunterricht (Klavier und Violine); Matura 2001

Ausbildungen

- Mountainbike Lehrwart 2001
- Nordic Walking Instruktor 2002
- Trainergrundkurs 2003 (Abschluss Diplomtrainer 2012)
- Mentaltraining und Coaching im Leistungssport 2006
- Mountainbikerennleiter 2006
- Psychotherapeutisches Propädeutikum 2008
- Psychotherapeutisches Fachspezifikum – Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse
Abschluss der Grundausbildung 2011; Abschluss des Klinischen Teils 2012

Praktika

- Landesklinikum Baden; Station für integrierte Psychosomatik
 - 2008: 480 Stunden
 - 2010: 280 Stunden

Sportlicher Werdegang

- 1998 – 2003: Leistungssport Mountainbike Cross Country und Marathon
- 2000 – 2003: Österreichisches Nationalteam (A-Kader, Weltcupniveau)
- 2004 – 2009: Transkontinentale Mountainbikerennen und –expeditionen

Berufliche Tätigkeiten

- Lehrbeauftragte der Bundesanstalt für Leibeserziehungen (Graz) 2001-2004
- Lehrbeauftragte des Vereins Südtiroler Mountainbikeguides (Bozen) seit 2008
Projektleitung: Etablierung des Mountainbikeguides als eigenständiges Berufsbild in Italien
- Sportliche Leitung des Mountainbiketeams Bucklige Welt seit 2002
- Trainingsberatung und Trainingsplanung
- Mentales Training und Coaching im Leistungssport (Radsport)
- Fahrtechniktrainings, geführte Tages- und Mehrtagestouren im Freizeit- und Breitensport
- Vorträge und Seminare für Firmen (Motivation, Teambuilding, Gesundheitsförderung, Burnout Prävention; größte Kunden: Raiffeisenbank, Tiefbau Wopfinger, Vöst Alpine, Austria Trend Hotels)

Veröffentlichte Bücher

- Rad um Rad, Zahn um Zahn (Autobiographie einer jungen Mountainbikerin)
- Tour d’Afrique – Zwischen Härte und Herz
- Seidenstraße – Zwischen Magie und Wirklichkeit
- Mein Lebensweg – Gottfried Eicher (Auftrag als Autobiographikerin)

Originalitätserklärung

Ich, Sandra Jerard, versichere,

1. dass ich die Diplomarbeit selbständig verfasst habe, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe,
2. dass alle Ausführungen der Arbeit, die wörtlich oder sinngemäß übernommen wurden, als solche gekennzeichnet sind,
3. dass ich diese Diplomarbeit bisher weder im In- noch Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,
4. dass dieses Exemplar mit der beurteilten Arbeit übereinstimmt.

Wien, im Juni 2011

Unterschrift