



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Das Flow-Erleben im Klettersteiggehen“

verfasst von / submitted by

Andreas Sturm

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Magister der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat.)

Wien, 2018 / Vienna, 2018

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

A 190 482 456

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

Lehramtsstudium UF Bewegung und Sport
UF Geographie und Wirtschaftskunde

Betreut von / Supervisor:

Dr. Clemens Ley

Die Suche nach dem Glück

Vergleiche anzustellen ist ein gutes Mittel, sich sein Glück zu vermiesen.

Glück kommt oft überraschend.

Viele Leute sehen ihr Glück nur in der Zukunft.

Viele Leute denken, dass Glück bedeutet, reicher oder mächtiger zu sein.

Manchmal bedeutet Glück, etwas nicht zu begreifen.

Glück, das ist eine gute Wanderung inmitten schöner unbekannter Berge.

Es ist ein Irrtum zu glauben, Glück wäre das Ziel.

Glück ist, mit den Menschen zusammen zu sein, die man liebt.

Glück ist, wenn es der Familie an nichts mangelt.

Glück ist, wenn man eine Beschäftigung hat, die man liebt.

Glück ist, wenn man ein Haus und einen Garten hat.

Glück ist schwieriger in einem Land, das von schlechten Leuten regiert wird.

Glück ist, wenn man spürt, dass man den anderen nützlich ist.

Glück ist, wenn man dafür geliebt wird, wie man eben ist.

Glück ist, wenn man sich rundum lebendig fühlt.

Glück ist, wenn man richtig feiert.

Glück ist, wenn man an das Glück der Leute denkt, die man liebt.

Glück ist, wenn man der Meinung anderer Leute nicht zu viel Gewicht beimisst.

Sonne und Meer sind ein Glück für alle Menschen.

Glück ist eine Sichtweise auf die Dinge.

Rivalität ist ein schlimmes Gift für das Glück.

Frauen achten mehr auf das Glück der anderen als Männer.

Bedeutet Glück, dass man sich um das Glück der anderen kümmert?

François Lelord

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei meinen Eltern und meiner Schwester bedanken, die mir durch ihre Unterstützung in jeglicher Hinsicht das Studium erleichtert haben. Meiner Freundin Johanna danke ich besonders für den starken emotionalen Rückhalt über die Dauer unserer Beziehung. Sie ermutigt mich stets aufs Neue und unterstützt mich in all meinen Entscheidungen.

Besonderer Dank gebührt Herrn Prof. Clemens Ley, der meine Diplomarbeit betreut und eine Untersuchung des Forschungsgegenstandes erst möglich machte.

Ebenfalls möchte ich mich bei meinen Kommilitonen und Freunden bedanken, die mir mit viel Geduld und Hilfsbereitschaft zur Seite standen.

Abstract (Deutsch)

Die vorliegende Arbeit geht der Frage nach, wie sich ein Flow-Erleben beim Klettersteiggehen äußert. Das Hauptaugenmerk wird dabei auf die Erlebensqualität während der Tätigkeit gelegt. Mit Hilfe leitfadengestützter Interviews wurde eine qualitative Untersuchung durchgeführt, bei der acht Personen teilnahmen. Die Befragung erfolgte erlebnisnah, direkt nach oder während dem Klettersteiggehen, um etwaige Verzerrungen des Erlebens auf ein Minimum zu reduzieren. Darüber hinaus kam die von Rheinberg et al. (2003) entwickelte Flow-Kurzskala (FKS) zur Anwendung, die als zusätzliches Instrument im Sinne einer Methodentriangulation ergänzende Daten lieferte. Aus dem gewonnenen Datenmaterial konnten mit Hilfe des Softwareprogrammes *ATLAS.ti* 15 Kategorien abgeleitet werden, die mit der Theorie über Flow und etlichen Studien verglichen und in Beziehung gesetzt wurden. Die Erkenntnisse decken sich weitgehend mit den theoretischen Grundlagen über Flow, jedoch sind auch spezielle Ausprägungen zu erkennen, die als klettersteigspezifisch charakterisiert werden können. Während der Flow-Erfahrung beim Klettersteiggehen haben vor allem leistungsthematische Anreize und eine stark ausgeprägte Konzentration auf den Nahraum eine große Bedeutung. Darüber hinaus sind paradoxerweise Gefühle der mentalen (An-)Spannung und Entspannung vorhanden, die beide als Flow-förderlich einzustufen sind. Da sich bei Klettersteigen der Schwierigkeitsgrad oftmals während der Tätigkeit ändert, sind Komplikationen und Überforderung nicht auszuschließen. Diese resultieren mitunter in Angstaffekten, welche ein Flow-Erleben hemmen.

Abstract (Englisch)

The present work explores the question of how a flow experience manifests itself in via ferrata. The main focus is on the quality of experience during the activity. Guided interviews were used to conduct a qualitative study involving eight people. The survey was carried out close to the event, directly after or during the via ferrata, in order to reduce any distortions of the experience to a minimum. In addition, the Flow Short Scale developed by Rheinberg et al. (2003) was used as an additional instrument, which provided supplementary data in the sense of a methodological triangulation. From the data obtained, using the software program *ATLAS.ti*, 15 categories could be derived, which were compared and correlated with the theory of flow and several studies. The findings largely coincide with the theoretical foundations of flow, but special features can also be identified that can be characterized as being specific to the via ferrata. During the flow experience of via ferrata, performance-related incentives and a strong concentration on the immediate area are of great importance. In addition, paradoxically, there are feelings of mental tension and relaxation, both of which are conducive to flow. As the level of difficulty often changes in the case of via ferrata, complications and excessive demands can not be ruled out. These sometimes result in anxiety affects, which inhibit a flow experience.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Theoretische Grundlagen	3
2.1	Motiv und Motivation	3
2.1.1	Intrinsische und extrinsische Motivation	5
2.1.2	Autotelische Tätigkeiten und Tätigkeitszentrierte Anreize	6
2.2	Flow-Erleben – Das Aufgehen im Tun	8
2.2.1	Definition Flow	8
2.2.2	Flow-Modelle	9
2.2.3	Die neun fundamentalen Dimensionen	12
2.2.4	Wirkung von Flow	17
2.2.5	Die Flow-Persönlichkeit	18
2.2.6	Die Intensität des Flow-Erlebens: Mikro-Flow und Tiefer Flow	20
2.2.7	Flow im (Risiko-)Sport	20
2.2.8	Negative Aspekte von Flow	22
2.2.9	Empirische Zugänge und Messungsmethoden von Flow	22
2.2.9.1	Interviews	23
2.2.9.2	Fragebögen	23
2.2.9.3	Experience Sampling Method	24
2.2.10	Eine kritische Betrachtung der Flow-Theorie	25
2.3	Das Klettersteiggehen	27
2.3.1	Definition Klettersteig(gehen)	27
2.3.1.1	Klettersteigtypen	28
2.3.1.2	Schwierigkeitsbewertung	30
2.3.1.3	Sicherungstechnische Ausrüstung	33
2.3.2	Die Historie der Eisenwege	34
2.3.3	Motive im Klettersteiggehen	35
2.3.4	Risikofaktoren und Risikomanagement	35
3	Aktueller Forschungsstand	37
3.1	Flow-Erleben beim Klettersteiggehen	38
3.2	Flow-Erleben beim Klettern	38
3.3	Flow-Erleben beim Langstreckenlauf	40
4	Forschungsdesign	42
4.1	Forschungsziel	42
4.2	Forschungsmethodik	42
4.2.1	Leitfadeninterview	43
4.2.2	Flow-Kurzskala (FKS)	43
4.2.3	Ein ereignisorientierter Ansatz	43
4.3	Fallauswahl (Sample)	44
4.3.1	Rekrutierung der Interviewpersonen	44

4.4	Aufbau des Interviewleitfadens	45
4.5	Durchführung der Erhebung	47
4.5.1	Interviewablauf und Setting	47
4.5.2	Auswahl und geografische Verteilung der Klettersteiganlagen.....	48
4.6	Interviewpartner/innen	49
4.7	Transkription	50
4.8	Datenanalyse	51
5	Darstellung und Diskussion der Ergebnisse	53
5.1	Einzelfallanalyse	53
5.2	Induktive Kategorienbildung.....	64
5.2.1	Kodierungen zu den Kategorien	66
5.3	Kategorienbasierte Darstellung und Diskussion der Ergebnisse	84
5.3.1	(1) Positives affektives Erleben	84
5.3.1.1	(1.1) Positives Gefühl nach Beendigung der Tätigkeit.....	85
5.3.1.2	(1.2) Spannungserlebnis	86
5.3.1.3	(1.3) Angstgefühl und unlustbetonte Erregung	87
5.3.2	(2) Autotelische Tätigkeit	88
5.3.2.1	(2.1) Motivation und Beweggrund.....	89
5.3.3	(3) Fokussierung der Aufmerksamkeit.....	91
5.3.3.1	(3.1) Im Moment sein und Abschalten vom Alltag	93
5.3.3.2	(3.2) Wahrnehmung der Umwelt(-einflüsse).....	94
5.3.4	(4) Klarer Handlungsablauf.....	95
5.3.5	(5) Flüssiges Bewegungsempfinden.....	97
5.3.6	(6) Übereinstimmung von Fertigkeit und Anforderung	98
5.3.7	(7) Vertrauen und Kontrolle über die eigenen Fähigkeiten	99
5.3.8	(8) Verzernte Zeitwahrnehmung	100
5.3.9	(9) Körperempfinden.....	101
6	Conclusio und Ausblick.....	103
	Literaturverzeichnis	109
	Abbildungsverzeichnis	115
	Tabellenverzeichnis	116
	Abkürzungsverzeichnis	117
	Anhang	118

1 Einleitung

Flow. Vielen ist der Begriff aus dem alltäglichen Sprachgebrauch bekannt, wobei dieser auf ein Erleben schließen lässt, bei dem man sich im Fluss der momentanen Tätigkeit befindet. Bei der alles einer inneren Logik zu folgen scheint und man sich einfach gut fühlt dabei. Der Begriff wurde vom Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi geprägt, der mit seinen Forschungstätigkeiten bereits in den 1960er-Jahren begann. Daraus entwickelte sich ein Forschungsfeld, in dem schon zahlreiche empirische Untersuchungen durchgeführt wurden. Es konnten Tätigkeiten identifiziert werden, bei denen ein sogenanntes Flow-Erleben mit hoher Wahrscheinlichkeit auftritt. Nach Krapfenbauer (2008) stellt das Klettersteiggehen eine solche Tätigkeit dar. Im Zuge einer quantitativen Erhebung konnten hohe Flow-Werte bei dieser Sportart gemessen werden. Nicht zuletzt war diese Erkenntnis ein ausschlaggebender Grund für eine tiefergehende Untersuchung.

Das Klettersteiggehen ist eine Erlebnissportart, die sich zunehmender Beliebtheit erfreut. Es ist die Rede von einem regelrechten *Klettersteig-Boom*. Noch nie zuvor gab es so viele Steiganlagen und Menschen, die diesem Abenteuer nachgehen. Die Sportart bietet ein besonderes Erlebnis, das zahlreiche Aspekte des Kletterns und des Bergsteigens miteinander vereint. Zusätzlich werden dem/der Sportler/in etliche mentale Fähigkeiten abverlangt, um die Aktivität erfolgreich durchführen zu können. Warum sich Menschen dieser Tätigkeit in schwindelerregenden Höhen aussetzen, könnte möglicherweise durch das Erleben von Flow begründet werden.

Die vorliegende Arbeit konzentriert sich auf die Erlebensqualität beim Klettersteiggehen, wodurch in weiterer Folge auf ein mögliches Flow-Erleben geschlossen werden soll. Das Ziel liegt darin, ein solches Erleben in seiner ganzen Vielfalt und all seinen Facetten aufzuzeigen. Demnach gilt es im Zuge dieser Arbeit folgende Forschungsfragen zu beantworten:

- *Wie äußert sich das Flow-Erleben beim Klettersteiggehen?*
- *Unter welchen Bedingungen kommt es beim Klettersteiggehen zu einem Flow-Erlebnis?*
- *Wie äußert sich das Bewegungsempfinden während der Flow-Erfahrung beim Klettersteiggehen?*

In einem ersten Abschnitt werden die theoretischen Grundlagen erläutert, um die Nachvollziehbarkeit des Forschungsvorhabens zu gewährleisten. Das Hauptaugenmerk wird im Theorieteil auf die Motivationspsychologie, die theoretischen Erkenntnisse zu Flow und die Sportart Klettersteiggehen gelegt. Nachfolgend widmet sich das dritte Kapitel dem aktuellen Forschungsstand in den Bereichen Klettersteiggehen, Klettern und Langstreckenlauf. Der

vierte Abschnitt umfasst schließlich das Forschungsdesign. Die Arbeit bedient sich der Methode des leitfadengestützten Interviews, da sich dieses für die Erforschung der Erlebensqualität optimal eignet. Insgesamt konnten acht Interviews mittels *Pick-Up* durchgeführt werden. Hierbei wurden die Interviewpartner/innen vor Ort, unmittelbar nach Beendigung, oder noch während der Tätigkeit befragt. Dies ist für die Erforschung des Flow-Phänomens in vorliegender Untersuchung insofern von großer Relevanz, da es sich bei Flow um ein flüchtiges Phänomen handelt, welches erlebnisnah gemessen werden sollte. Bezüglich der Geschlechterverteilung der Proband/inn/en wurde eine Ausgeglichenheit dieser forciert. In Bezug auf die Erhebungsmethoden kam zusätzlich die von Rheinberg, Vollmeyer und Engeser (2003) entwickelte Flow-Kurzskala zum Einsatz, um ergänzende Daten hinsichtlich der Erlebensqualität zu generieren. Im Anschluss an die Transkription des Interviewmaterials wurden Einzelfallanalysen und eine generalisierende Analyse durchgeführt, wobei die *Qualitative Inhaltsanalyse* nach Mayring (2015) zur Anwendung kam. Dabei wurde die induktive Kategorienbildung durch das Softwareanalyseprogramm *ATLAS.ti* unterstützt. Die aus dem Interviewmaterial gewonnenen Kategorien wurden im Ergebnisteil eingehend diskutiert und mit der Theorie über Flow, sowie diversen Studien verglichen und in Beziehung gesetzt. Darauf folgend werden im Conclusio die Ergebnisse in kompakter Form zusammengefasst, wobei auch eine Beantwortung der Forschungsfragen erfolgt. Fragen, die noch weiterer empirischer Untersuchungen bedürfen, werden abschließend in einem Ausblick aufgezeigt.

In dieser Abhandlung werden die Begriffe Flow, Flow-Erlebnis, Flow-Erleben, Flow-Zustand und Flow-Erfahrung synonym verwendet.

2 Theoretische Grundlagen

In diesem Kapitel werden sowohl theoretische, als auch empirische Hintergründe aufgezeigt, die in einem thematischen Zusammenhang mit dem empirischen Teil dieser Arbeit stehen. Hierbei sollen die notwendigen Voraussetzungen für ein tieferes Verständnis dieser Arbeit geschaffen werden. Neben der Darlegung zentraler Begriffe und Definitionen, wird eingangs eine Abhandlung der Begriffe *Motiv* und *Motivation* durchgeführt, die eine erste Verortung des Flow-Konstruktes zulassen, da es sich hierbei laut Keller und Landhäußer (2011, S. 214) um eine spezielle Form der intrinsischen Motivation handelt.

2.1 Motiv und Motivation

Die Motivationspsychologie hat zum Ziel, Erklärungen auf die Frage zu finden, warum beabsichtigtes Handeln vollzogen wird. Hierbei steht das zielgerichtete menschliche Verhalten im Mittelpunkt des Forschungsfeldes (Bakker, Whiting & van der Brug, 1992, S. 21; cf. Langens, Schmalt & Sokolowski, 2005, S. 72; cf. Rothermund & Eder, 2011, S. 72). „Motivationale Erklärungen beziehen sich auf Handlungen, also auf solche Beschreibungen eines Verhaltens, die diesem Sinn und Bedeutung verleihen und die den Absichten der handelnden Person entsprechen“ (Rothermund & Eder, 2011, S. 15). In diesem Kontext lässt sich von Rheinberg und Vollmeyer (2012, S. 13; cf. Heckhausen & Heckhausen, 2010, S. 3) zusammenfassen, dass sich die Motivationspsychologie mit der Erklärung von Intensität, Richtung und Ausdauer von Verhalten befasst.

Motive sind laut Alfermann und Stoll (2010, S. 109) „[...] stabile Wertungsdispositionen gegenüber thematisch ähnlichen Situationen“. Es handelt sich somit um dauerhafte Merkmale von Personen, die sich darin äußern, dass thematisch ähnliche Anreize als wichtig und erstrebenswert angesehen werden (Alfermann & Stoll, 2010, S. 109; cf. Rothermund & Eder, 2011, S. 91). Diese relativ stabilen Merkmale veranlassen Menschen zu einem bestimmten, jedoch von anderen Individuen unterscheidbaren Handeln (Bakker et al., 1992, S. 22). Erdmann (1983, S. 15; cf. Rothermund & Eder, 2011, S. 91) nimmt hierbei auch Bezug auf die Affektbezogenheit von Motiven. Erfahrungen die zu einer emotionalen Reaktion führen, werden generalisiert und in neuen Situationen assoziiert hervorgerufen. Dies bedeutet, dass es sich bei Motiven um erlernte Dispositionen handelt, bei denen der Mensch generalisierte Muster entwickelt, die auf Affekten und kognitiven Strukturen beruhen (Erdmann, 1983, S. 15; cf. Alfermann & Stoll, 2010, S. 109).

Menschliches Verhalten wird von verschiedenen Motiven gesteuert, wobei manche dieser Motive im wissenschaftlichen Kontext umstritten sind (Langens et al., 2005, S. 75). Dies liegt vor allem auch an der Tatsache, dass es keinen einheitlichen Konsens darüber gibt, wie vie-

le Motive tatsächlich existieren (Schneider & Schmalt, 1994, S. 23). In der Forschung wird das Hauptaugenmerk auf das Anschluss-, das Leistungs- und das Machtmotiv gelegt. Das Ziel des Anschlussmotivs besteht in der Schaffung einer positiven wechselseitigen Beziehung. Beim Leistungsmotiv steht der Erfolg in Zusammenhang mit Gütemaßstäben im Vordergrund. Das Ziel beim Machtmotiv ist es, das Verhalten und Erleben von Anderen zu beeinflussen und/oder zu kontrollieren (Langens et al., 2005, S. 75).

Überdies unterscheiden McClelland, Koestner und Weinberger (1989; zit. n. Brunstein, 2010, S. 239ff) zwischen impliziten und expliziten Motiven. Implizite Motive sind demnach emotional ausgeprägte Neigungen, die in der frühen Kindheit erlernt wurden. Diese entsprechen der vorangegangenen Motivdefinition und sind überdauernde individuelle Motivdispositionen. Da diese jedoch schon früh entwickelt werden, sind diese schwer zu erfassen und damit nichtsprachlich repräsentiert. Die Anregung bzw. Umsetzung impliziter Motive bedarf keiner Reflexion, da dies unbewusst geschieht. Explizite Motive hingegen zeigen sich durch Werte, Selbstbilder und Ziele, die von einem Menschen selbst zugeschrieben werden und durch die sich eine Person definiert. Explizite und implizite Motive müssen jedoch nicht übereinstimmen; stehen diese in einem Konflikt, kann dies in Handlungsineffizienz resultieren, oder die psychische Gesundheit belasten. Im Umkehrschluss steigert die Kongruenz impliziter und expliziter Motive die Handlungseffizienz, sowie das individuelle Wohlbefinden. Rothermund und Eder (2011, S. 155) schreiben hinsichtlich impliziter und expliziter Motive von „[...] zwei unterschiedliche[n] Steuerungssysteme[n] des menschlichen Verhaltens [...]“, wobei sich die Motivationspsychologie primär mit impliziten, und die Theorien der Handlungsregulation mit expliziten Motiven als zentrale Inhalte auseinandersetzen.

In der Psychologie gilt es grundsätzlich die Begriffe Motiv und Motivation differenziert zu betrachten. Im Unterschied zu Motiven handelt es sich bei Motivation um einen aktuellen Zustand, der in der Anregung eines Motivs in einer aktuellen Situation bzw. Aufgabe resultiert. Das bedeutet, dass die Wechselwirkung zwischen situativen Anreizen und Motiven zu Motivation führt, da diese beiden Komponenten miteinander interagieren. Erst durch diesen Prozess – der auch als Motivierung bezeichnet wird – zeigen sich Motivstrukturen im Verhalten bzw. Erleben von Menschen (Alfermann & Stoll, 2010, S. 109ff; cf. Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 70).

Nachstehend wird das Grundmodell der Motivationspsychologie dargestellt, welches den beschriebenen Prozess verdeutlicht.

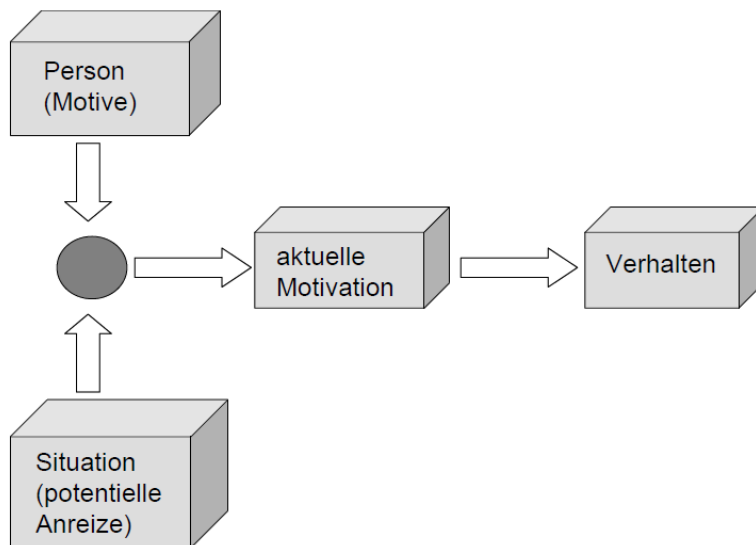


Abb. 1: Das Grundmodell der Motivationspsychologie (Rheinberg, 1997; zit. n. Bräuer, 2005, S. 69)

Unter dem Begriff *Motivation* verstehen Rheinberg und Vollmeyer (2012, S. 16) „[...] die aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzuges auf einen positiv bewerteten Zielzustand“. Motivation bezieht sich „[...] auf den Zustand eines Organismus, der für die Initiierung einer bestimmten Handlung zu einem bestimmten Zeitpunkt verantwortlich ist“ (Bakker et al., 1992, S. 22). Motivation scheint alltagssprachlich etwas Homogenes zu sein, das in seiner Stärke variiert, jedoch handelt es sich hierbei um ein heterogenes Konstrukt, das durch bestimmte Phänomene und Teilprozesse in bestimmten Kontexten charakterisiert ist (Vollmeyer, 2005, S. 9f; cf. Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 15f).

2.1.1 Intrinsische und extrinsische Motivation

Im Allgemeinen versteht man unter dem Terminus *intrinsisch* „wahr“, „eigentlich“, oder vor allem „innerlich“, wobei der Begriff *extrinsisch* vor allem „äußerlich“, oder „nicht wirklich dazugehörend“ meint (Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 149; cf. Rheinberg, 2010, S. 367). Im Kontext von Motivation verweist Aellig (2004, S. 17) darauf, dass hierbei der Ort gemeint ist, von dem der Anreiz bzw. die Motivation für die Verrichtung eines Verhaltens stammt. Jedoch ist es laut Rheinberg (2010, S. 366; cf. Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 149) heute nicht einfach, von einer einheitlichen Spezifikation des Begriffspaares auszugehen, da frühe Erkenntnisse oft ignoriert und wieder neu entdeckt wurden und somit eine begriffliche Unschärfe vorliegt.

Für Rheinberg und Vollmeyer (2012, S. 149) lässt sich das Begriffspaar durch folgende Definition am adäquatesten zusammenfassen:

[...] ein Verhalten [wird] dann als ‚intrinsisch motiviert‘ [im Original kursiv] bezeichnet [...], wenn es um seiner selbst willen geschieht, oder weiter gefaßt: [sic] Wenn die Person aus eigenem Antrieb handelt. Entsprechend wird ein Verhalten dann als ‚extrinsisch motiviert‘ [im Original kursiv] bezeichnet, wenn der Beweggrund des Verhaltens außerhalb der eigentlichen Handlung liegt, oder weiter gefaßt: [sic] wenn die Person von außen gesteuert erscheint. (Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 149)

Extrinsische Motivation bezeichnet demnach die Absicht oder den Wunsch, Handlungen durchzuführen, um positive Folgen zu bewirken, bzw. um negativen Konsequenzen zu entgehen (Schiefele & Köller, 2010, S. 337). Bezüglich intrinsisch motivierten Handelns sehen Bakker et al. (1992, S. 33) die Aktivität an sich als Belohnung. Sie stellt nicht das Mittel zur Erreichung eines bestimmten Ziels dar, da sie selbst das Ziel ist. „Intrinsisch motiviertes Verhalten ist [demnach] das Verhalten, bei dem der Wert im Verhalten selbst liegt“ (Bakker et al., 1992, S. 33).

Für Schiefele und Köller (2010, S. 337f) bleibt jedoch die strikte Unterscheidung zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation eine Herausforderung, da auch Handlungen extrinsisch motiviert durchgeführt werden, um überhaupt erst eine intrinsisch motivierte Tätigkeit zu ermöglichen. Als Beispiel nennen sie den Besuch im Fitnessstudio. Dieser kann extrinsisch motiviert sein, jedoch kann dieser erst das unbeschwerte Skifahren – die intrinsisch motivierte Tätigkeit – ermöglichen. Überdies können Handlungen sowohl intrinsischen, als auch extrinsischen Motivationscharakter aufweisen. Lernhandlungen zum Beispiel sind immer zu einem gewissen Anteil extrinsisch motiviert, da hierbei auch das Ziel darin liegt, Prüfungen positiv zu absolvieren. Hierbei stellt sich nicht die Frage, ob die Handlung intrinsisch oder extrinsisch motiviert ist, sondern in welchem Verhältnis diese beiden Motivationsformen zueinanderstehen.

2.1.2 Autotelische Tätigkeiten und Tätigkeitszentrierte Anreize

Als Voraussetzung für diese Arbeit ist eine tiefergehende begriffliche Klärung dieser Termini vonnöten, nicht zuletzt deshalb, weil diese Begriffe oftmals synonym verwendet werden.

Der Begriff *autotelisch* kann von den griechischen Wörtern *auto* (selbst) und *telos* (Ziel) hergeleitet werden. In diesem Sinne handelt es sich bei autotelischen Tätigkeiten um solche, die nicht weiter gerechtfertigt werden müssen, da ihnen das Ziel schon innewohnt. Das Ziel liegt darin, die Tätigkeit um ihrer selbst willen bzw. um des Erlebens willen zu tun (Csikszentmih-

lyi & Jackson, 2000, S. 145). Aellig (2004, S. 16) verweist hierbei darauf, dass auf *Begriffsebene autotelisch* mit intrinsisch motiviert und somit *exotelisch* mit extrinsisch motiviert gleichgestellt werden kann. Es sei jedoch angemerkt, dass sich die Kriterien unterscheiden, auf welchen diese Klassifikation aufbaut.

Wie in Kapitel 2.1.1 bereits erwähnt, gibt es unterschiedliche Verständnisse und Auffassungen von intrinsisch motivierten Tätigkeiten. Diese können entweder *substanzorientierten*, oder *strukturorientierten* Definitionen subsumiert werden. Bei substanzorientierten Theorien nimmt der Terminus *intrinsisch* Bezug auf Motive, die innerhalb eines Menschen wirken. Diese Theorien bringen jedoch Probleme mit sich, da hier die Annahme besteht, dass es Motive außerhalb des Menschen gibt (extrinsisch). Die strukturorientierte Perspektive nimmt jedoch Bezug auf die Tätigkeit an sich. Intrinsisch bedeutet demnach *innerhalb der Tätigkeit* (Aellig, 2004, S. 29f). *Intrinsisch* (innen) sind somit Anreize, die im Vollzug der Tätigkeit liegen, wohingegen der Begriff *extrinsisch* (außen) auf die Veränderungen Bezug nimmt, die sich nach erfolgreicher Absolvierung der Tätigkeit einstellen (Rheinberg, 2010, S. 367). In diesem Sinne kann die strukturorientierte Unterscheidung des Begriffspaares intrinsisch – extrinsisch, mit der Abgrenzung von *tätigkeits-* und *zweckzentrierten Anreizen* gleichgesetzt werden (Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 153). Da das Begriffspaar intrinsisch – extrinsisch in seiner Definition wechselt und verschieden gebraucht wird (Rheinberg, 2010, S. 366; cf. Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 149), präferieren Rheinberg et al. (2003, S. 262) eine Unterscheidung zwischen zweck- und tätigkeitszentrierten Anreizen.

Die Konzeption der *Tätigkeitsanreize* entspricht weitgehend jener der *autotelischen Tätigkeiten*, auf die auch Csikszentmihalyi in seinen Publikationen sein Hauptaugenmerk legt. Aufgrund ihrer genauen und engen Definition, scheint es von Vorteil, diese beiden Begrifflichkeiten jener der *intrinsischen Motivation* vorzuziehen, obwohl in vorliegender Arbeit von einer scharfen Trennung abgesehen werden könnte.

Auch die Theorie des Flow-Erlebens wird oftmals mit intrinsischer Motivation gleichgesetzt, wobei eine Synonymie unrichtig ist, da es sich hierbei eher um eine enge Beziehung mit den Konzepten der intrinsischen Motivation handelt (Aellig, 2004, S. 17). Die Flow-Theorie wird dabei den Theorien intrinsischer Motivation subsumiert (Schiefele & Köller, 2010, S. 338ff). Schiefele und Köller (2010, S. 340) schreiben in diesem Zusammenhang, „[...] dass intrinsisch motivierte Tätigkeiten typischerweise mit einer ganz bestimmten Erlebensweise einhergehen, nämlich dem ‚Flow‘-Erleben“.

2.2 Flow-Erleben – Das Aufgehen im Tun

Zu Beginn der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts rückte das Streben nach Selbstverwirklichung ins Zentrum eines erfüllten Lebens (Aellig, 2004, S. 13). In diesem Kontext beschäftigte sich Mihaly Csikszentmihalyi bereits in den 1960er-Jahren mit der Frage, warum intrinsisch motivierte Handlungen vollzogen werden (Schiefele & Streblow, 2005, S. 50), wobei zwei Schwerpunkte die Grundlage für seine Theorie bildeten. Zum einen war es die Erforschung von *autotelischen Tätigkeiten* und zum anderen die Deskription des *innerpsychischen Erlebens*. Im Fokus seiner Forschung stand somit jene „[...] Erlebensqualität, die das unmittelbar Belohnende einer Aktivität ausmacht“ (Aellig, 2004, S. 31). Dieses Erleben bezeichnete er als Flow.

Erste Erkenntnisse gewann Csikszentmihalyi (1996, S. 14) als er Maler/innen bei ihrer Arbeit beobachtete. Er erkannte, dass sie vollkommen in ihrer Tätigkeit versunken waren, obwohl keine bedeutende externe Belohnung vorhanden war. Nichts schien von vergleichbarer Wichtigkeit, als ihre Kunst, wobei das Interesse verloren ging, sobald ein Werk fertiggestellt wurde. Nach seinen ersten Überlegungen wurde ihm klar, dass etwas in der Tätigkeit des Malens selbst lag, was die Künstler/innen dazu veranlasste, voller Elan weiterzumachen.

In seiner ersten, 1975 erschienenen Veröffentlichung *Beyond boredom and anxiety*, interviewte Csikszentmihalyi Tänzer/innen, Felskletterinnen/Felskletterer und Schachspieler/innen, um der Frage nachzugehen, was diese Freizeitaktivitäten so attraktiv macht, obwohl diese keine sichtbaren Folgeanreize mit sich brachten. In all diesen Interviews konnte er das Phänomen des Flow-Erlebens feststellen (Engeser & Vollmeyer, 2005, S. 62; cf. Keller & Landhäußer, 2011, S. 213f).

2.2.1 Definition Flow

Der Versuch, den Terminus *Flow*, bzw. das *Flow-Erleben* einheitlich zu definieren, gestaltet sich als schwierig. Vielmehr lassen sich verschiedene Konstrukte ausmachen, die zum einen Flow bewirken, oder zum anderen die Folgen eines Flow-Zustandes beschreiben. Auch Csikszentmihalyi lässt sich nicht auf eine einheitliche Definition von Flow festlegen (Novak & Hoffman, 1997, S. 3f). Er beschreibt Flow als einen Zustand, „[...] bei dem man in eine Tätigkeit so vertieft ist, daß [sic] nichts anders eine Rolle zu spielen scheint; die Erfahrung an sich ist so erfreulich, daß [sic] man es selbst um einen hohen Preis tut, einfach, um flow [im Original kursiv] zu erreichen“ (Csikszentmihalyi, 1999, S. 16).

Das Befinden wird beschrieben als ein seelischer Zustand, bei dem das Bewusstsein harmonisch geordnet ist (Csikszentmihalyi, 1999, S. 20). Diese innere Logik bedarf keines bewussten Eingriffs des handelnden Menschen, da dieser den Prozess als Fließen erlebt und

die Handlung vollkommen unter Kontrolle hat. Der Handelnde verspürt dabei kaum eine Trennung zwischen sich selbst und der Umwelt; zwischen Stimulus und Reaktion; sowie zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Demnach beschreibt dieser regsame Zustand ein holistisches Gefühl bei vollständigem Aufgehen in einer Tätigkeit (Csikszentmihalyi, 1996, S. 58f). Bei diesem Erlebnis arbeiten Körper und Geist in Harmonie zusammen, bis man das Gefühl hat, etwas ganz Besonderes geschieht mit einem. Diese Freude wird jedoch auch von Fokus begleitet, der keinen Raum für ablenkende Emotionen und Gedanken zulässt (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 13). Überdies begreift Csikszentmihalyi (1999, S.15) das Flow-Phänomen als eine Art optimale Erfahrung, bei der man in tiefer Freude und Hochstimmung schwelgt.

Rheinberg (2010, S. 380) versteht unter dem Flow-Erleben „[...] das selbstreflexionsfreie, gänzliche Aufgehen in einer glatt laufenden Tätigkeit, bei der man trotz voller Kapazitätsauslastung das Gefühl hat, den Geschehensablauf noch gut unter Kontrolle zu haben“. Dabei ist „[...] das Bewußtsein [sic] völlig vom Tätigkeitsvollzug absorbiert [...]“ (Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 153).

Schattke, Brandstätter, Taylor und Kehr (2015, S. 20) verweisen in ihrer Definition zusätzlich auf die Leistungskomponente. Für sie ist Flow „[...] ein Zustand der Selbstvergessenheit und des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit, welcher oft mit erhöhter Leistung und einem erhöhten Genuss des Tätigkeitsvollzugs einhergeht“.

2.2.2 Flow-Modelle

Basierend auf seinen Interviewtätigkeiten entwickelte Csikszentmihalyi ein Flow-Modell, das über Jahre hinweg abermals revidiert wurde. Das ursprüngliche Modell definiert das Verhältnis von Handlungsanforderungen zu Handlungsfähigkeiten (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1991, S. 283), wobei sich ein Flow-Erleben nur dann einstellt, wenn sich Handlungsanforderungen der jeweiligen Situation und Handlungsfähigkeiten der Person im Gleichgewicht befinden. Diese Passung, welche in einer Diagonale – dem sogenannten Flow-Kanal – modellhaft beschrieben wird, bezieht sich auf die subjektive Einschätzung der handelnden Person (siehe Kapitel 2.2.3: *Balance zwischen Herausforderung und Können*). Wird die Anforderung so eingeschätzt, dass sie die persönlichen Fähigkeiten übersteigt, wird die erlebte Spannung als Angst empfunden. Wenn jedoch im umgekehrten Fall die subjektiv empfundenen Fähigkeiten die Anforderungen übersteigen, hat dies Gefühle der Langeweile zur Folge (Csikszentmihalyi, 1996, S. 75).

Folgend wird das ursprüngliche Flow-Modell (Diagonalmodell) dargestellt, bei dem optimales Erleben für den Bereich der Diagonale angenommen wird, in dem sich Können und Anforderungen im Gleichgewicht befinden.

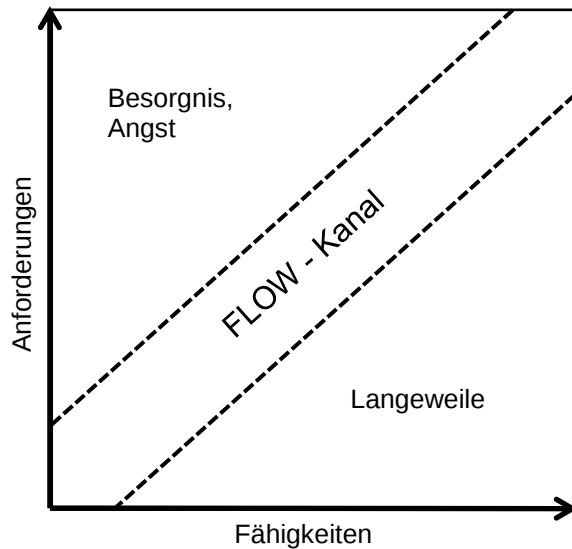


Abb. 2: Das ursprüngliche Flow-Modell (Csikszentmihalyi, 1996, S. 75)

1985 kamen Forscher in Mailand zu der Erkenntnis, dass eine Flow-Erfahrung nur dann möglich ist, wenn sich Anforderungen und Fähigkeiten zwar im Gleichgewicht befinden, jedoch diese auch auf einem höheren Niveau stattfinden (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1991, S. 285).

Nachstehend wird das revidierte Modell des Flow-Zustands von Csikszentmihalyi und Csikszentmihalyi (1988, S. 261) dargestellt, welches das Flow-Erleben innerhalb der *Quadranten von Können und Herausforderung* verorten lässt. Hierbei wird abermals verdeutlicht, dass es vor allem die Balance zwischen Können und Herausforderung ist, welche optimale Bedingungen für Flow-Erlebnisse schafft. Herrscht diese Bedingung nicht vor, kann sich je nach Herausforderungs- und Leistungsniveau *Angst*, *Teilnahmslosigkeit*, oder *Langeweile* einstellen. Csikszentmihalyi und Csikszentmihalyi (1991, S. 285) merken an, dass das neue Modell (Abb. 3) dem alten Flow-Modell (Abb. 2) nicht widerspricht. Es kommt lediglich zur Anpassung des Modells an die von Csikszentmihalyi angewandte *Experience Sampling Method* (ESM, siehe Kapitel 2.2.9.3).

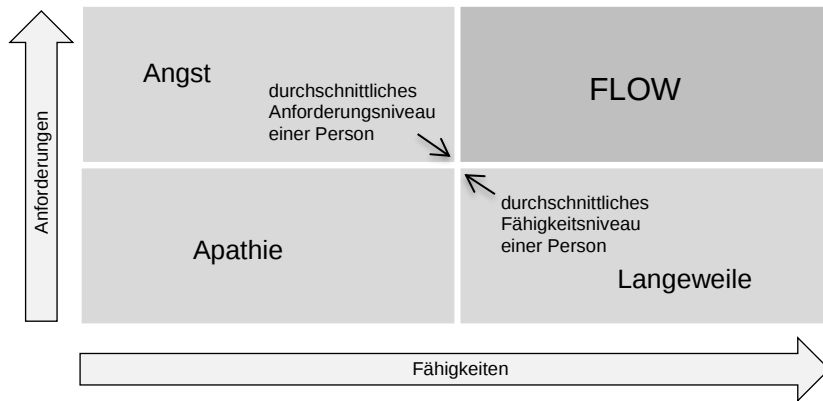


Abb. 3: The flow model applied to the ESM (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988, S. 261)

Bei genauer Betrachtung des Flow-Modells (Abb. 3) lässt sich feststellen, dass nicht nur die *Balance zwischen Herausforderung und Können* zur Erreichung von Flow eine Rolle zu spielen scheint, sondern auch das Niveau von Anforderung und Fähigkeit. Demnach resultieren ausschließlich Handlungen in Flow, welche von hohen Anforderungen und hohen Fähigkeiten begleitet werden (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1991, S. 287). Csikszentmihalyi und Csikszentmihalyi (1991, S. 286) beschreiben dies anhand eines Klavierspielers, bei dem sich zu Beginn – bei unvertrauten Klaviertasten – auch bei niedrigem Niveau der Stücke kein Flow-Erleben einstellen kann.

Diese Annahme wird in der Flow-Forschung zum Teil kritisch betrachtet, da es sich hierbei laut Rheinberg und Vollmeyer (2012, S. 161) um kein allgemeines Prinzip handelt, weil sich bei einfach strukturierten Handlungen auch bei Anfängern ein Flow-Erleben einstellen kann.

Da sich auch dieses sogenannte Quadranten-Modell in wissenschaftlichen Abhandlungen nicht durchsetzen konnte, wurde es von Massimini und Carli (1991) zu einem Oktanten-Modell erweitert (Rheinberg, 2010, S. 383). Durch Kombinationen aus höher oder geringer wahrgenommenen Fähigkeiten und Anforderungen kommt es zur Unterscheidung von acht verschiedenen Beziehungen, die genauer differenzieren. Das nachstehend dargestellte 8-Kanal-Modell widerspricht keineswegs dem Quadranten-Modell, da es vielmehr eine Vervollständigung dessen ist (Massimini & Carli, 1991, 295f).

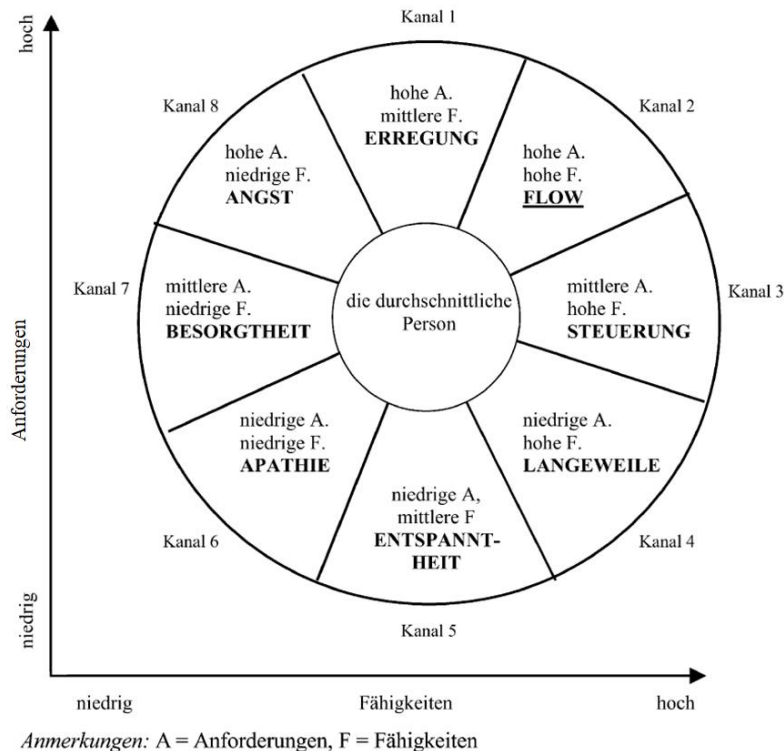


Abb. 4: Das 8-Kanal-Modell (Massimini & Carli, 1991, S. 296)

Auch diese Modellfassung sieht sich der Kritik ausgesetzt. Rheinberg et al. (2003, S. 265) sehen im Quadranten- und im Oktanten-Modell „[...] wenig erhellende[n] Modellerweiterungen [...]“.

2.2.3 Die neun fundamentalen Dimensionen

Csikszentmihalyi (1999, S. 73f) konnte aus dem gewonnen Interviewmaterial seiner Studien verschiedene Dimensionen bzw. Komponenten ableiten, die von allen Befragten fast ident, oder zumindest ähnlich beschrieben wurden, obgleich sie Langstreckenschwimmer/innen, Bergsteiger/innen oder Schachspieler/innen waren. Diese Komponenten wurden von Rheinberg et al. (2003, S. 263; cf. Rheinberg, 2010, S. 380) zusammengefasst und schließlich von Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 23ff) erneut in neun Dimensionen gegliedert, die den mentalen Zustand bei einer Flow-Erfahrung am besten beschreiben sollen. Diese Komponenten sind Teile eines holistischen Erlebnisses, die sich gegenseitig beeinflussen und zum Teil voneinander abhängig sind. Nakamura und Csikszentmihalyi (2002, S. 89f) sehen in den Komponenten I, III und IV die Bedingungen bzw. Voraussetzungen für ein Flow-Erleben. Bei den anderen sechs Komponenten (II, V, VI, VII, VIII und IX) wird angenommen, dass es sich um Charakteristika des Flow-Phänomens handelt.

I. Balance zwischen Herausforderung und Können

Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 15ff) sehen im positiven Zusammenspiel von Herausforderung und der persönlichen Beurteilung des Könnens die Grundbedingung für Flow. Was das Aufkommen des Flow-Erlebens betrifft, hat hierbei die subjektive Wahrnehmung dieser beiden Größen mehr Relevanz, als die objektive Herausforderung und das Leistungsniveau. Als wichtig erscheint das Bewusstsein, dass die Herausforderung – welche technischer, mentaler, oder physischer Art sein kann - lösbar ist, gleich wie schwierig sie sein mag. Hinsichtlich der eigenen Fertigkeiten ist es für die Balance zwischen Herausforderung und Können von großer Wichtigkeit, wie man das eigene Können zur jeweiligen Herausforderung in Beziehung setzt und dieses beurteilt. Die tatsächlichen Fertigkeiten sind dabei zweitrangig, da dieses besondere Erleben vielmehr vom Gefühl einer optimalen Beanspruchung abhängig ist. Das was man vermutet zu leisten, beeinflusst die Erlebensqualität stärker als die praktischen Fähigkeiten.

II. Verschmelzung von Körper und Geist

Charakteristisch für das Flow-Erlebnis ist die Tatsache, dass Körper und Geist eine Einheit bilden, bei der es zur Vereinigung des Denkens und Tuns kommt. Dieser erlebte Einklang erfordert keine Anstrengung und resultiert in einer mühelosen Versunkenheit in der Handlung (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 26f).

Ein Rennradfahrer beschreibt seine Erfahrung wie folgt:

Es scheint nicht so, als würdest du auf einem Rennrad sitzen. Du hast das Gefühl, du gehörst zu einer komplexen Maschinerie, bei der alle Teile ineinandergreifen [...] du fühlst dich als Teil dieser Maschine, mit der du geboren wurdest, und dementsprechend bewegst du dich auch. (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 27)

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die auf die Handlung gerichtete Aufmerksamkeit sind dabei essentielle Bedingungen, um dieses *Einssein* zu erfahren. Das Empfinden bei der Verschmelzung mentaler und körperlicher Prozesse wird durchaus positiv beschrieben: Die Handlungen erfolgen fließend und leicht; nur der Moment ist von Bedeutung, wobei die Aufmerksamkeit ausschließlich auf die Handlung gerichtet ist, sodass man keine externen Einflüsse wahrnimmt. Die Tätigkeit erfolgt - auch bei großer Anstrengung - mühelos und spontan, ja sogar automatisch (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 26ff). Aus diesen Erläuterungen ging der Be-

griff *Flow* hervor, welcher das Gefühl müheloser Bewegungen treffend beschreibt (Csikszentmihalyi, 1999, S. 80).

Die Verschmelzung von Körper und Geist führt zu Glücksgefühlen und kann bei Erinnerungen daran grundlegend für die Motivation sein, um diesen Zustand erneut zu erfahren. Dieses holistische Bewusstsein kann als bedeutendster Aspekt von Flow gesehen werden (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 26ff).

Darüber hinaus kommt es bei diesem Bewusstseinszustand zum Verlust von (Selbst-)Reflexion (Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 153f; cf. Csikszentmihalyi, 1999, S. 81), wobei Aellig (2004, S. 36) auf die Problematik dieser Reflexionsfreiheit verweist, da selbstreflexive Gedanken oftmals den Zustand der Verschmelzung unterbrechen. Der Zustand kann demnach nur selten über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden.

III. Klare Zielsetzung

Zur Erreichung eines Flow-Zustands sind selbst gesteckte Ziele vor der Tätigkeit von großer Wichtigkeit, um während der Handlung genau zu wissen, was man zu tun hat. Ist der Prozess im Laufen, so weiß der/die Handelnde bei jedem Schritt, welche Folgehandlung durchzuführen ist. Aufgrund von klar definierten Zielen lässt sich die Wahrscheinlichkeit eines Flow-Erlebens erhöhen. Diese Zielsetzungen tragen unter anderem dazu bei, die Aufmerksamkeit hinsichtlich des Ziels zu erhöhen und anderweitige Gedanken zu vermeiden. Bezüglich der Zielsetzung im Sport kommen in Zusammenhang mit Flow immer wieder zwei Bereiche zur Sprache. Einerseits geht es darum, wie man sich verhalten soll, das bedeutet, dass die Athlet/inn/en im Vorhinein schon genau wissen was sie zu tun haben. Andererseits steht die Überzeugung hinsichtlich ihrer zukünftigen Leistung im Vordergrund (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 28f).

IV. Eindeutiges Feedback

Durch Rückmeldungen erhält eine Person Informationen über Leistung und Bewegungsabläufe einer Handlung, die es ermöglichen, Ziele weiter verfolgen zu können. Anhand des Feedbacks erlangt man Klarheit darüber, dass man sich adäquat verhält, um nicht zuletzt seine Ziele erreichen zu können. Größtenteils liefert diese Rückmeldungen der eigene Körper (Bewusstsein von Empfindungen bzw. *kinästhetische Bewusstheit*), jedoch können diese auch von außen kommen. Zu diesen Feedbackfaktoren zählen Teamkolleg/inn/en, Wettkampfteilnehmer/innen, Zuschauer/innen und Trainer/innen, oder aber auch das allgemeine äußerliche Umfeld. Ein/e Schwim-

mer/in beispielsweise erkennt an seinen/ihren Bewegungen im Wasser, ob er/sie wenig oder viel Widerstand verursacht (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 30f & S. 100). Während eines Flow-Erlebnisses sind diese Rückmeldungen klar, unmittelbar und genau, sie tragen dazu bei, die auf die Handlung gerichtete Konzentration aufrechtzuerhalten. Es bedarf keinem aktiven Nachdenken über den Verlauf der Handlung, vielmehr entsteht ein Sicherheitsgefühl, bei dem das Feedback der handelnden Person signalisiert, dass sie ihr Ziel erreichen wird (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 112).

V. Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe

Der Alltag bereitet oft Mühen mit all den Sorgen und Gedanken, die ungewollt in unser Bewusstsein treten. Freudvolle Aktivitäten hingegen verlangen eine vollständige Konzentration, wobei hier kein Raum für unwichtige Gedanken bleibt (Csikszentmihalyi, 1999, S. 85f). Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 32 & S. 115) zeigen auf, dass Fokus im Flow-Erleben eine wichtige Komponente ist. Die Konzentration ist hierbei vollständig, intensiv und zielgerichtet, ohne etwaige störende Gedanken, die von der jeweiligen Handlung ablenken könnten. In diesem Zustand gibt es ausschließlich Platz für die gegenwärtige Tätigkeit und momentane Gefühle. Diese gegenwartsbezogene Konzentration lässt Personen mit ihrer jeweiligen Handlung verschmelzen.

Rheinberg und Vollmeyer (2012, S. 154; cf. Rheinberg, 2010, S. 380) betonen in diesem Zusammenhang die Unbeschwertheit der Aufmerksamkeit. Es bedarf keiner willentlichen Konzentration, da diese wie von selbst kommt. Des Weiteren kommt es zum Verlust von Kognitionen, welche nicht direkt mit der aktuellen Handlungsregulation in Verbindung stehen.

VI. Kontrolle

Hierbei geht es um das Gefühl, die Kontrolle über die aktuelle Aufgabe zu haben. Dieses Kontrollgefühl gibt der handelnden Person die nötige Kraft, um Herausforderungen überwinden zu können. Darüber hinaus vermittelt sie ein Empfinden von Macht und Sicherheit. Die tatsächliche Kontrolle über die Situation ist zweitrangig, vielmehr geht es darum, dass man weiß, sich Kontrolle – bei vollem Einsatz - verschaffen zu können. Das Kontrollgefühl resultiert aus der Überzeugung, dass man jene Fähigkeiten aufweist, um die jeweilige Aufgabe bewältigen zu können. Dadurch bestehen keine Ängste hinsichtlich der Eventualität zu versagen. Zu viel Kontrolle, oder ein verzweifelter Streben nach dieser, ist hingegen nachteilhaft und kann Flow

verhindern (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 33f & S. 129). Anschaulich wird das Kontrollgefühl von Csikszentmihalyi (1999, S. 88) bei Risikosportarten beschrieben. Vor allem bei Kletterinnen/Kletterern, Autorennfahrer/innen und Tiefseetaucher/innen spielt das Gefühl von Kontrolle eine bedeutende Rolle. Risikosportler/innen weisen darauf hin, dass es ihnen nicht um die Gefahr an sich geht, sondern darum, diese auf ein Minimum zu reduzieren. Sie empfinden bei Risikoaktivitäten somit das freudvolle Gefühl, potentiell gefährliche Situationen unter Kontrolle zu haben.

VII. Befangenheit ablegen oder der Verlust des reflexiven *Selbstbewusstseins*

Während eines Flow-Erlebnisses verlassen negative Gedanken das Bewusstsein. Man befreit sich von Unsicherheit, Ängsten und Selbstzweifel, wobei vor allem das Kontrollgefühl dafür verantwortlich ist, seine Befangenheit abzulegen. Die intensive Auseinandersetzung mit der Handlung lässt keinen Platz für Selbstzweifel und gibt einem das Gefühl von Sicherheit und Kontrolle. Das völlige Versunkensein in der Handlung lässt keine störenden Gedanken ins Bewusstsein treten und somit Unsicherheit und Befangenheit ablegen (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 35). „Um völlig in einer Tätigkeit versinken zu können, darf im Kopf kein Platz sein, um sich Sorgen um das eigene Selbst zu machen“ (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 74). „Das Selbstgefühl verlieren bedeutet [...] nicht, das Selbst zu verlieren und ganz gewiß [sic] nicht einen Verlust des Bewußtseins [sic], sondern einen Verlust der Bewußtheit [sic] von sich selbst“ (Csikszentmihalyi, 1999, S. 93). Nakamura und Csikszentmihalyi (2002, S. 90) beschreiben diese Komponente auch als *Verlust des reflexiven Selbstbewusstseins*.

VIII. Subjektive Wahrnehmung der Zeit

Die subjektive Wahrnehmung der Zeit ist eines der typischen Charakteristika von Flow. In dessen Zustand hat man für gewöhnlich das Gefühl, dass die Zeit schneller vergeht – Stunden fühlen sich wie Minuten an. Überdies ist es beim Flow-Erleben auch möglich, dass Handlungen mit einem verlangsamten Zeiterleben einhergehen. Dies ist typisch für Aktivitäten, bei denen hohe Geschwindigkeiten und/oder ein rasches Reaktionsvermögen eine gewichtige Rolle spielen. Ein Softballspieler kann beispielsweise bei vollständiger Konzentration, den auf ihn zufliegenden Ball langsamer wahrnehmen. Für einen Langstreckenläufer hingegen wird die Zeit schneller verstreichen, da er bei völliger Konzentration nicht darauf achtet, wie die Zeit vergeht. Diese beiden Beispiele verdeutlichen, dass es sich bei der subjektiven Zeitwahrneh-

mung um ein Nebenprodukt vollständiger Konzentration handelt, welches ein objektives Zeiterleben nahezu unmöglich macht (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 36f).

IX. Autotelisches Erlebnis

Wie in Kapitel 2.1.2 eingehend erläutert, handelt es sich bei autotelischen Tätigkeiten um jene, die um ihrer selbst willen ausgeführt werden und in sich befriedigend sind. Das Flow-Erlebnis ist ein autotelisches Erlebnis, da hier etwas zutiefst Befriedigendes erlebt wird, das in einem Hochgefühl resultiert und keiner externen Einflussfaktoren bedarf. Die Freude wird aus der Handlung selbst geschöpft, der das Ziel der Tätigkeit innewohnt. Das Bestreben liegt darin, die Aktivität um des Erlebens willen zu tun, das durch die Handlung hervorgerufen wird. Die Komponente *Autotelische Erlebnisse* kann als Ergebnis der vorangegangenen acht Flow-Dimensionen aufgefasst werden (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 38 & S. 145).

2.2.4 Wirkung von Flow

Flow-Erlebnisse zeigen Wirkung auf *kognitiver*, *affektiver* bzw. *emotionaler* und *Verhaltens-**ebene* (Blickhan, 2015, S. 201f; cf. Landhäußer & Keller, 2012, S. 65ff).

Da ein Flow-Erleben mit angenehmen Gefühlen einhergeht, steht eine solche Erfahrung mit positiven Affektzuständen und Emotionen in Verbindung (Blickhan, 2015, S. 201; cf. Landhäußer & Keller, 2012, S. 73). Neben Freude können auch Emotionen wie beispielsweise Glück, Sinnhaftigkeit, Zufriedenheit und auch Begeisterung erlebt werden. Diese Gefühlszustände werden jedoch erst nach dem reflexionsfreien Flow-Erleben bewusst wahrgenommen (Blickhan, 2015, S. 201). Engeser und Schiepe-Tiska (2012, S. 21) bezeichnen die Beziehung von Flow und Freude als etwas Heikles und Kompliziertes: „Flow is not happiness, but it is correlated with or related to happiness. [...] Flow is not defined by affective means and is possibly correlated more strongly with interest and positive activation than with happiness“. Dennoch ist das Flow-Erleben eine lohnende Erfahrung, die in Freude und Befriedigung resultiert (Engeser & Schiepe-Tiska, 2012, S. 21). Jedoch sei hier angemerkt, dass Flow-Erlebnisse nicht zwingend mit Glücksgefühlen einhergehen müssen (Rheinberg, Manig, Kliegl, Engeser & Vollmeyer, 2007, S. 106).

Die Flow-Erfahrung bietet überdies auch explizite kognitive Wirkungen, wobei diese in der bisherigen Forschung noch nicht systematisch untersucht wurden. Eine charakteristische Eigenschaft von Flow ist eine tiefe Konzentration, die selbst nach dem Flow-Erlebnis weiterwirken kann. Aufgrund der fokussierten Aufmerksamkeit werden Konzentration und Auf-

merksamkeitsspanne trainiert (Landhäußer & Keller, 2012, S. 77; cf. Blickhan, 2015, S. 201). Blickhan (2015, S. 201) zufolge ist die Aufmerksamkeitsfokussierung eine der bedeutsamsten Ressourcen überhaupt, da wir in der heutigen Zeit einem *cognitive overload* ausgesetzt sind. Wiederholte Flow-Erlebnisse führen somit zu einer Steigerung der persönlichen Konzentrationsfähigkeit. Neurologische Erkenntnisse zu Folge ist im Flow-Zustand die Aktivität im medialen präfrontalen Kortex verringert, welcher für kognitive Selbstbewertungsprozesse verantwortlich ist. Somit stehen mehr kognitive Ressourcen zur Verfügung, die eine tiefe Konzentration ermöglichen (Blickhan, 2015, S. 201).

Eine weitere Wirkung von Flow bezieht sich auf das Verhalten und die Leistung. Es ist unumstritten, dass Flow mit Erfolg und Leistung in Beruf, Bildung, Freizeit und Sport korreliert. Flow-Erfahrungen motivieren dazu, sich herausfordernden Situationen zu stellen und führen somit zur Weiterentwicklung persönlicher Fähigkeiten. Überdies fördern solche Erfahrungen persönliches Wachstum und erhöhen die Resilienz (Blickhan, 2015, S. 202).

2.2.5 Die Flow-Persönlichkeit

Beim Begriff der *Autotelischen Persönlichkeit* (Flow-Persönlichkeit) handelt es sich um die Bereitschaft einer Person, Herausforderungen und Flow-Erfahrungen aktiv zu suchen (Baumann, 2012, S. 165; cf. Csikszentmihalyi, 1996, S. 45). „They have a greater capacity to initiate, sustain, and enjoy such optimal experiences“ (Baumann, 2012, S. 166). Csikszentmihalyi, Rathunde und Whalen (1993, S. 80; zit. n. Baumann, 2012, S. 166) beschreiben das Charakteristikum der autotelischen Person wie folgt: „The mark of the autotelic personality is the ability to manage a rewarding balance between the ‚play‘ of challenge finding and the ‚work‘ of skill building“.

Neben autotelischen Aktivitäten verweist Csikszentmihalyi (1996, S. 44) auch auf die Relevanz der autotelischen Persönlichkeit:

Eine autotelische Person ist jemand, der fähig ist, an dem, was er tut, Spaß zu finden, unabhängig davon, ob er dafür äußere Belohnungen erhält. Im allgemeinen [sic] hängt das Ausmaß intrinsischer Freude von der Struktur der betreffenden Tätigkeit ab. Aber es scheint auch so zu sein, daß [sic] einige Leute sogar an wenig autotelischen Tätigkeiten Spaß finden, während andere sogar für Tätigkeiten voller intrinsischer Belohnungsmöglichkeiten äußere Anreize brauchen. Wir können daher annehmen, daß [sic] es tatsächlich eine autotelische Persönlichkeitsvariable gibt, welche von der autotelischen Struktur der Aktivität unabhängig ist. (Csikszentmihalyi, 1996, S. 44)

Es besteht Grund zur Annahme, dass Geschlecht, Alter, die soziale Schichtzugehörigkeit und noch weitere unerforschte Faktoren damit in Zusammenhang gebracht werden können (Csikszentmihalyi, 1996, S. 44). Des Weiteren haben Forschungen aus den 1990er-Jahren gezeigt, dass Menschen, die regelmäßige Flow-Erlebnisse haben – also autotelische Personen – verhältnismäßig öfters klar definierte Zukunftsziele und positive affektive, sowie positive kognitive Zustände aufweisen (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, S. 99). Die autotelische Persönlichkeit ist daher ein Zusammenspiel von rezeptiven (z.B. Offenheit) und aktiven Qualitäten (z.B. Ausdauer und Engagement) (Baumann, 2012, S. 167).

Neben diversen Persönlichkeitsmerkmalen, die Flow-Erlebnisse unterstützen ist das Leistungsmotiv eines der beträchtlichsten (Baumann, 2012, S. 169). Die Anforderungs-Fähigkeits-Passung ist nicht nur beim Flow, sondern auch beim Leistungsmotiv von Bedeutung. Da herausfordernde Tätigkeiten das Leistungsmotiv anregen, lässt dies die Vermutung zu, dass leistungsmotivierte Personen bei solchen Aktivitäten ein bezeichnendes Flow-Erleben haben. Höhere Flow-Werte konnten lediglich nur bei erfolgszuversichtlichen (Hoffnung auf Erfolg), jedoch nicht bei misserfolgsängstlichen Personen (Furcht vor Misserfolg) ausgemacht werden (Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 158ff; cf. Rheinberg et al., 2003, S. 275f).

Csikszentmihalyi (1999, S. 122f) verweist obendrein auf den neurophysiologischen Aspekt und geht davon aus, dass die Steuerung des Bewusstseins genetisch bedingt ist. Menschen, die jene Fähigkeit besitzen, haben keine Aufmerksamkeitsstörungen und können somit auch leichter in einen Flow-Zustand kommen. Die Steuerung des Bewusstseins ist aber auch erlernbar. Man besitzt somit die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit zu zentrieren. Dies findet ohne größere Anstrengung statt, wobei unnötige mentale Prozesse vom Bewusstsein ausgeschlossen werden.

Aufgrund ihrer Veranlagung ist es vielen Menschen nicht oder nur schwer möglich, Flow zu erfahren. Aufmerksamkeitsstörungen und die Unfähigkeit zur Konzentration machen Flow-Erlebnisse nahezu unmöglich. Sogar übermäßige Schüchternheit und plagende Sorgen, wie man von Mitmenschen wahrgenommen wird, können Flow-Erlebnisse hemmen, da man auch hier zu vielen Reizen ausgesetzt ist. Darüber hinaus fällt es auch stark egozentrischen Personen schwer, Flow zu erfahren. Auch diesen fehlt die nötige Kontrolle über die persönliche psychische Energie, um Flow zu erleben (Csikszentmihalyi, 1999, S. 118f).

2.2.6 Die Intensität des Flow-Erlebens: Mikro-Flow und Tiefer Flow

Flow kann in verschiedenen Intensitäten erfahren werden. Diesbezüglich wurden von Csikszentmihalyi die beiden Begriffe *microflow* und *deep flow* geprägt (Blickhan, 2015, S. 200).

Beim tiefen Flow befindet man sich in einem intensiven Flow-Zustand, bei dem alle Dimensionen von Flow (siehe Kapitel 2.2.3) vorherrschen (Engeser & Vollmeyer, 2005, S. 62; cf. Blickhan, 2015, S. 200). Obwohl dieser Zustand meist über eine längere Zeitspanne andauert, wird er gefühlt deutlich kürzer wahrgenommen (siehe Kapitel 2.2.3 *Subjektive Wahrnehmung der Zeit*). Vor allem bei herausfordernden Tätigkeiten und im Sport, oder aber auch in intensiven Gesprächen sind tiefe Flow-Erfahrungen wahrscheinlich (Blickhan, 2015, S. 200), im Alltag kommen diese jedoch eher selten vor (Engeser & Vollmeyer, 2005, S. 62).

Mikro-Flow-Erfahrungen halten hingegen weniger lange an, oftmals dauern sie nur wenige Minuten (Blickhan, 2015, S. 200), dafür sind diese weniger selten, weil sie jederzeit im alltäglichen Leben auftreten können, beispielsweise beim Autofahren oder beim Abwaschen (Keller & Bless, 2008, S. 198). Im Vergleich zum tiefen Flow, bei dem die Aktivität strukturiert und komplex ist, reichen für Mikro-Flow-Erlebnisse unstrukturierte Handlungen aus, die im Alltag häufiger ausgeführt werden (Csikszentmihalyi, 1975, S. 11f). Demoskopische Untersuchungen lassen den Schluss zu, dass etwa 64% der deutschen Bevölkerung gelegentlich Flow-Erfahrungen machen, wobei 10% dieses Erleben nicht kennen. 24% geben an, diesen Zustand häufig zu erleben (Rheinberg et al., 2003, S. 263).

2.2.7 Flow im (Risiko-)Sport

Sport bietet reichhaltige Möglichkeiten zur Flow-Erfahrung (Swann, 2016, S. 51; cf. Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 7). Aus diesem Grund standen sportliche Aktivitäten seit Beginn der Flow-Forschung in jenem Forschungsfeld. Im Sport werden mentale und auch physische Ansprüche gestellt. Es werden nicht nur körperliche Anstrengung und motorische Fähigkeiten abverlangt, man ist auch unterschiedlichsten Umweltbedingungen und Interaktionen (z.B. Zuschauer, Teamkolleg/inn/en, Gegner/innen, etc.) und auch einem gewissen Risiko ausgesetzt. Aufgrund dieser Faktoren, die mit einer erhöhten Herausforderung einhergehen, sind sportliche Aktivitäten besonders geeignet für Flow-Erlebnisse (Swann, 2016, S. 51). Vergleichsweise gibt es nur wenige Tätigkeiten, die sich so gut wie der Sport dafür eignen, Flow zu erleben, dazu zählen Theaterspielen, Musizieren und Schachspielen. Flow-Erfahrungen im Sport gehen oft mit Höchstleistungen einher, bei Wettbewerben hängt das Flow-Erleben jedoch nicht von Sieg oder Niederlage ab (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 13). Swann (2016, S. 58f) verweist implizit auf die autotelische Persönlichkeit (siehe Kapitel 2.2.5) und führt wissenschaftliche Befunde im Kontext von Sport zusammen. Demnach

führen erhöhtes Engagement, mentale Stärke, Achtsamkeit, Zuversicht und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu vermehrten und intensiveren Flow-Erlebnissen im Sport.

Nach Rheinberg (1996, S. 110) sind Flow-Erlebnisse bei Risikosportaktivitäten sehr wahrscheinlich, obwohl der Wunsch nach Flow als alleinige Begründung hier unzureichend wäre. Vor allem die ersten Untersuchungen von Csikszentmihalyi (1975) und auch jene von Aellig (2004) verdeutlichen aber am Beispiel von Felskletterinnen/Felskletterern, dass gerade bei Risikosportarten intensive Flow-Erlebnisse möglich sind. Die Erlebnissportler/innen mussten sich notwendigerweise völlig auf den unmittelbaren Nahraum konzentrieren, wobei die Aufmerksamkeit klar und ausschließlich auf das Klettern beschränkt war (Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 167). Auch wenn Risikosportaktivitäten auf den ersten Blick unvernünftig erscheinen, haben diese einen durchaus angemessenen Charakter: „Man begibt sich in ungewöhnliche, aber genussfähige [sic] und flow-förderliche Bewegungszustände, sorgt für eine erlebnisintensivierende Erregungssteigerung, erlebt ganz basal und bedeutsam die eigene Kompetenz und tut alles dafür, daß [sic] die potentielle Bedrohung nicht zum fatalen Ereignis wird“ (Rheinberg, 1996, S. 114). Risikosportler/innen beschreiben ihre Aktivitäten – die als *selbstvergessenes Aufgehen in der Tätigkeit* verstanden werden können – wie folgt:

„Eine Art Bewegungsmeditation, du bist echt völlig weg, du siehst nur noch die Wand und dich“ (Kletterer) [...] „Man ist sehr konzentriert und hat nichts anderes im Kopf“ (Snowboarder) – „Man ist frei, losgelöst von allen Sorgen. In dem Moment zählt wirklich nur noch das Boarden“ (Snowboarder) – „Es gibt in diesem Moment nur mich und das Wasser“ (Wellenreiterin) – „Ich vergesse oft alles andere, wenn ich auf meinen [sic] Brett stehe, man ist sorglos und gut drauf“ (Snowboarder) – „Ich suche den Einklang mit der Natur und mir selbst“ (Kletterer) – „Beim Klettern vollkommen von anderen Dingen, die mir im Kopf herumschwirren, abschalten“ (Free-Climber). (Allmer, 1998, S. 86)

Bei all den vorangegangenen Erklärungen wird verdeutlicht, dass es vor allem die verstärkte Konzentration (siehe Kapitel 2.2.3 *Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe*) ist, die in Zusammenhang mit Risikosportaktivitäten zu Flow-Erlebnissen führt. Csikszentmihalyi (1999, S. 88f) verweist überdies auf die Komponente der Kontrolle (siehe Kapitel 2.2.3. *Kontrolle*), die bei Risikosportaktivitäten einen hohen Stellenwert hat: Menschen die Risikosportarten betreiben, setzen sich der Gefahr absichtlich aus. Dies könnte man als pathologisches Bedürfnis deuten, das würde heißen, dass sie „risikogeil“ sind und eine innewohnende Angst überwinden wollen, da eine ödipale Fixierung vorliegt. Interviews lassen hingegen den Schluss zu, dass der Genuss an der Tätigkeit nicht von der Gefahr an sich abhängig ist, sondern von der Fähigkeit, diese auf ein Mindestmaß zu reduzieren. Im Vergleich zu einem

pathologischen Bedürfnis, werden hierbei gesunde positive Emotionen erlebt, die einem das Gefühl geben, die Kontrolle über potentielle Gefahren zu haben.

2.2.8 Negative Aspekte von Flow

Neben all den Vorteilen die Flow-Erlebnisse bieten, können diese auch nachteilige Effekte bergen. Neben einer Suchtentwicklung, zählen ein erhöhtes Risikoverhalten und asoziale Tendenzen zu den negativen Facetten von Flow (Schüler, 2012, S. 123; cf. Keller & Bless, 2008, 198f). Da es sich bei Flow um eine angenehme Erfahrung handelt, kann diese auch süchtig machen, dadurch kommt es zur Behinderung von anderen Aktivitäten. Bei Abhängigkeit geht die Aufmerksamkeit für andere Dinge verloren und man verliert paradoxerweise die Kontrolle, nämlich über die Bestimmung der persönlichen Lebensinhalte (Csikszentmihalyi, 1999, S. 91). Vor allem Glücksspiel und Videospiele können als Beispiele für Sucht erregende Flow-Aktivitäten genannt werden (Keller & Bless, 2008, S. 198f). Hinsichtlich dem Risikoverhalten sieht Schüler (2012, S. 130) die Reflexionsfreiheit nicht unproblematisch. Die Einschränkung der Wahrnehmung auf ein enges Feld, das die Erfassung von potentiellen Gefahren verhindert, in Kombination mit einem hohen Kontrollgefühl, kann bei Risikosportaktivitäten problematisch sein. Dies steht entgegen der in Kapitel 2.2.7 beschriebenen Auffassung, dass gerade dieses Kontrollgefühl für Sicherheit verantwortlich ist.

Eine weitere negative Komponente von Flow ist jenes Erleben in asozialen Kontexten. Flow kann bei aggressivem Verhalten, Gewalt, Kriminalität (Schüler, 2012, S. 131) und selbst im Krieg auftreten (Keller & Bless, 2008, S. 199; cf. Schüler, 2012, S. 131). Selbst beim Töten von anderen Menschen in Kriegshandlungen kommt es zu Flow-Erlebnissen. Einer Studie zufolge kommt es auch hier zum Verlust des reflexiven Bewusstseins, folglich treten bei diesen Personen keine Sorgen und Gedanken über Moral und menschliche Werte auf (Schüler, 2012, S. 131).

Darüber hinaus legen Keller und Landhäußer (2011, S. 216) Erkenntnisse jüngerer Studien dar, die zeigen, dass Flow-Erlebnisse unter bestimmten Bedingungen mit einem erhöhten Stresserleben und einer vergleichsweise hohen mentalen Belastung einhergehen können.

2.2.9 Empirische Zugänge und Messungsmethoden von Flow

Da es sich bei Flow um einen relativ kurzen, seltenen und unvorhersehbaren Zustand handelt, verweist Swann (2016, S. 52) auf die Schwierigkeit der Messung jenes Erlebenszustandes. Der flüchtige Charakter und die wenig bekannten Auftretensbedingungen führen zu Herausforderungen bei der Untersuchung dieses Erlebenszustandes (Aellig, 2004, S. 39). Aellig (2004, S. 39ff) beschreibt drei Bereiche, die für eine Strukturierung der empirischen Zugänge dienlich sind. Der erste Bereich bezieht sich auf den *Kontext* (Wo), in vorliegender

Arbeit ist dies die Sportart Klettersteiggehen. Als zweiten Bereich nennt er die *Methode* (Wie). Deren Inhalt bilden die Methoden zur Erfassung des Flow-Erlebens (siehe Kapitel 2.2.9.1, 2.2.9.2, 2.2.9.3). Der dritte Bereich bezieht sich auf den *Erhebungszeitpunkt* (Wann). Dies ist insofern von Relevanz, da bei psychophysiologischen Parametern eine Messung direkt zum Erlebenszeitpunkt oder unmittelbar danach stattfinden sollte, um adäquate Daten zu erlangen. Reinhardt, Lau, Hottenrott und Stoll (2006, S. 140) schreiben hierbei von einer „verlaufsnah[e] Diagnostik“. Zur Erfassung des Flow-Erlebens können diese drei Bereiche beliebig kombiniert werden (Aellig, 2004, S. 41).

Swann (2016, S. 52; cf. Rheinberg et al., 2003, S. 263ff) unterscheidet bezüglich der Flow-Forschung drei Methoden, die sowohl qualitative und quantitative Zugänge umfassen. Diese werden in folgenden drei Kapiteln näher beschrieben.

2.2.9.1 Interviews

Um subjektive Erfahrungen zu erforschen sind Swann (2016, S. 53) zufolge qualitative Interviews gut geeignet. Detaillierte Beschreibungen und Einblicke liefern ein aufschlussreiches Verständnis von Flow aus der Sicht des Athleten. Insbesondere semistrukturierte Interviews bieten gute Möglichkeiten, um zu erfahren, wie Menschen Flow erleben und welche Faktoren beim Auftreten von Flow beteiligt sind. Vor allem in der explorativen Forschung, die sich auf konkrete Sportarten bezieht, sind Interviews sehr dienlich. Das Interview als Methode ist aber auch Kritik ausgesetzt. Schilderungen basieren auf Erinnerungen über Aktivitäten, die auch länger zurückliegen können. Eine Befragung zeitlich nah an der Tätigkeit ist hierbei essentiell. Als Forscher/in ist es dabei wichtig abzuwägen, ob man *career-based* (allgemein auf die Sportart bezogen) oder *event-focused* (auf eine (aktuelle) Tätigkeit bezogen) befragt. Dies ist vor allem vom jeweiligen Forschungsdesign abhängig.

2.2.9.2 Fragebögen

Hierbei werden die Bedingungen und Merkmale eines Flow-Erlebens als Items vorgegeben. Die Interviewteilnehmer/innen schätzen dabei ihre aktuell durchgeführte, oder erinnerte Aktivität ein. Somit können Tätigkeiten, die für den/die Untersuchungsteilnehmer/in einen hohen Flow-Charakter aufweisen, identifiziert werden (Aellig, 2004, S. 40). Bei den Fragebögen kann zwischen *Long Flow Scales* und *Short Flow Scales* unterschieden werden. Zu den Long Flow Scales zählen die *Flow State Scale* (FSS) und die *Dispositional Flow Scale* (DFS), die in weiterer Folge zur FSS-2 und DFS-2 weiterentwickelt wurden. Diese Fragebögen beinhalten 36 Fragen mit neun Subskalen, um Csikszentmihalyis neun Dimensionen (siehe Kapitel 2.2.3) zu messen (Swann, 2016, S. 53f).

Die *Flow-Kurzskala* (FKS), die auch in der vorliegenden Arbeit zur Anwendung kam, umfasst lediglich zehn Items und ist somit den Short Flow Scales zuzuordnen. Das Ziel bei der Entwicklung der FKS bestand darin, eine Kurzskala zu entwickeln, um sie mit der *Experience Sampling Method* (ESM) (siehe Kapitel 2.2.9.3) zu verbinden. Die zehn Items decken alle Komponenten von Flow ab, wobei die Fragen aus einem semantischen Differential bestehen, das eine Skala mit 7 Punkten, von *trifft zu* bis *trifft nicht zu*, enthält. Da bei der Passung von Fähigkeit und Anforderung auch Angst und Besorgnis vorliegen können, enthält die FKS auch eine Besorgniskomponente mit drei Items (11-13). Zusätzlich werden drei Items (14-16) gegeben, welche die Anforderungs-Fähigkeits-Passung abdeckt. Da sich das Flow-Erleben in die beiden Komponenten *Glatter Verlauf* (Faktor I) und *Absorbiertheit* (Faktor II) gliedern lässt, können durch die Bildung von Subscores, die Aspekte beider Faktoren gesondert untersucht werden (Rheinberg et al., 2003, S. 267f).

Hinsichtlich der Kritik an Fragebogenerhebungen bemängelt Swann (2016, S. 54) deren Qualität: „[...] over-reliance on questionnaires could reduce these optimal states to numbers and lose the richness of athletes' experiences“.

2.2.9.3 Experience Sampling Method

Eine weitere Möglichkeit zur quantitativen Flow-Forschung ist die *Experience Sampling Method* (ESM, Erlebensstichproben-Methode). Der Vorteil dieser liegt darin, dass Flow direkt im Tätigkeitsvollzug gemessen werden kann. Bei der von Csikszentmihalyi, Larson und Prescott (1977) entwickelten Methode werden Studienteilnehmer/innen mit einem Signalgerät (Handy, Pager oder Uhr) ausgestattet, der zu unbestimmten Zeitpunkten die Teilnehmer/innen dazu auffordert, das aktuelle Empfinden zur momentan verrichteten Aktivität auf einer Fragebogenskala zu vermerken. Somit ist eine zeitnahe Erfassung von Flow in allen Lebenssituationen möglich (Rheinberg, 2010, S. 381; cf. Keller & Landhäußer, 2011, S. 214). Die meisten Untersuchungen verlaufen über eine Woche, wobei fünf bis neun Signale abgegeben werden. Zwar ist diese Art der Erhebung aufwändig, dafür bietet sie „[...] ökologisch hoch valide und verrichtungsnah[e]“ Daten (Rheinberg, 2010, S. 381).

Eine Problematik der ESM liegt nun aber darin, dass auch bei jüngeren Erhebungen Skalen aus früherer Forschung verwendet wurden, die nur wenige Komponenten der Flow-Theorie beinhalten. Csikszentmihalyi beispielsweise versuchte das Flow-Erleben über nur eine Komponente von Flow zu messen. Dabei handelte es sich um die Anforderungs-Fähigkeits-Passung (siehe Kapitel 2.2.3 *Balance zwischen Herausforderung und Können*). Dieses Vorgehen war insofern problematisch, da alle Dimensionen von Flow nun auf eine einzige Komponente reduziert wurden. Des Weiteren würde es bedeuten, dass bei Tätigkeiten, die weder zu schwierig, noch zu einfach eingeschätzt werden, Flow erlebt wird (Rheinberg, 2010, S.

381f). Diese Schlussfolgerung ist jedoch problematisch, da hierbei nicht notwendigerweise alle anderen Komponenten von Flow vorhanden sein müssen (Engeser & Vollmeyer, 2005, S. 64). Aus diesem Grund wurde von Rheinberg et al. (2003) die FKS (siehe Kapitel 2.2.9.2) entwickelt, die eine zuverlässige Erfassung des Flow-Erlebens ermöglicht (Rheinberg et al., 2003, S. 267). Swann (2016, S. 55) nennt auch die begrenzte Anwendbarkeit der ESM im Sport. Bei den meisten, vor allem regelgebundenen Sportarten erweist sich eine Untersuchung als schwierig. Vor allem während Wettbewerben ist eine Untersuchung nahezu unmöglich.

2.2.10 Eine kritische Betrachtung der Flow-Theorie

Im Allgemeinen kann festgehalten werden, dass das Flow-Konzept mit vielen Unklarheiten verbunden ist. Csikszentmihalyis Theorie mag zwar intuitiv verständlich sein, jedoch sind bei genauerer Betrachtung diverse Inhalte nicht konkret erschließbar. Als erster Kritikpunkt kann angemerkt werden, dass es keine einheitliche Definition gibt, was wiederum eine Operationalisierung in einem wissenschaftlichen Kontext erschwert. Des Weiteren führt Csikszentmihalyi einen phänomenologischen und einen theoretischen Argumentationsstrang, welche keiner klaren Trennung unterliegen. Darüber hinaus ist nicht klar auszumachen, ob es sich bei den Flow-Komponenten um Charakteristika, Ursachen, oder Konsequenzen der Flow-Erfahrung handelt (Schallberger, Pfister & Venetz, 1999, S. 49ff). Diesbezüglich fehlt auch eine einheitliche Systematisierung. Demnach wird Flow auf populärwissenschaftlichem Niveau in einem ganzheitlichen Ansatz erklärt. Hierbei stellt sich die Frage, ob eine fallweise dogmatisch betrachtete Theorie mit einer zeitgemäßen Forschung konformgeht (Aellig, 2004, S. 45 & S. 49).

Ein weiterer gewichtiger Kritikpunkt bezieht sich auf die Passung von Anforderung und Fähigkeit, auf die schon in Kapitel 2.2.9.3 Bezug genommen wurde. Neben der Tatsache, dass die Forschungspraxis zum Teil auf diese eine Komponente reduziert wurde, können noch weitere Schwierigkeiten damit in Verbindung gebracht werden. Neuen Erkenntnissen zufolge ist eine Passung von Anforderung und Fähigkeit nicht immer Flow-förderlich. Diese hängt von den Bedingungen der jeweiligen Tätigkeit ab (Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 157). Ist die Tätigkeit mit Folgen verbunden, wie es beispielsweise bei Prüfungen der Fall ist, so ist das Auftreten von Flow wahrscheinlicher, wenn die Fähigkeiten die Anforderungen übersteigen (Engeser & Rheinberg, 2008, S. 168). Reinhardt et al. (2006, S. 146) kamen in ihrer Laufbandstudie zu dem Ergebnis, dass bei einem Flow-Erlebnis entweder eine Über- oder Unterforderung empfunden wurde. Des Weiteren gibt es bezüglich der Balance zwischen Herausforderung und Können auch starke interindividuelle Unterschiede, vor allem in Bezug auf die Art des Leistungsmotivs. Denn bei misserfolgsängstlichen Personen würde eine er-

lebte Anforderungs-Fähigkeits-Passung zu Stress, Sorge und Angstgefühlen führen und somit keineswegs Flow-förderlich sein (Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 158).

Die wohl schwerwiegendste Kritik an der Flow-Theorie geht von einer Gruppe von Neo-Behavioristen aus (beispielsweise Marr, 2001). Sie behaupten, dass das Flow-Erleben ausschließlich auf neurophysiologische Prozesse zurückzuführen sei. Während herausfordernder Tätigkeiten, die eine hohe Konzentration erfordern, kommt es im Zentralnervensystem zur Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin, der für den erlebten Flow verantwortlich sei (Aellig, 2004, S. 50f).

2.3 Das Klettersteiggehen

Das Klettersteiggehen – eine Alpinsportart die den Bogen zwischen Bergwandern und Felsklettern spannt (Schädle-Schardt, 1995, S. 40) – erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Die Sportart bietet reizvolle Aspekte, die als Hauptgrund für einen regelrechten Boom zu sehen sind. Zu diesen Facetten zählen beispielsweise eine anspruchsvolle physische Ertüchtigung und ein spannungsreicher mentaler Reiz. Darüber hinaus ist das Begehen von Klettersteigen technisch einfach und schnell erlernbar, wobei das Gesamtrisiko bei adäquatem Verhalten als gering einzustufen ist (Würtl & Ranner, 2007a, S. 28). Larcher und Plattner (2006, S. 24) schreiben hinsichtlich der Vorteile auch von einer „[...] Befriedigung aus der Kontrolle der eigenen Angst [...]“, welche wiederum als Flow-förderlich zu charakterisieren ist (siehe Kapitel 2.2.7). Krapfenbauer (2008, S. 7) begründet den Trend des Klettersteiggehens wie folgt: „Der Erfolg dieser neu geschaffenen Tourismussparte gründet sich in der modernen, westlichen Gesellschaftswelt. Der industrialisierte, globalisierte Mensch ist auf der Suche nach Abenteuer, Spannung, Adrenalinausschüttung und nach dem Gefühl des Flow-Erlebnisses“.

Die Tourismusregionen haben das Potential von Klettersteigen erkannt und forcieren einen stetigen Zuwachs solcher Anlagen (Hüsler, 2006, S. 35 & S. 74). Bei all den Vorteilen die Klettersteige bieten, ist auch ein Contra vorhanden, denn eine Überschießung kann nicht im Sinne eines Umweltbewusstseins stattfinden. (Schädle-Schardt, 1995, S. 40; cf. Hüsler, 2006, S. 8, S. 41 & S. 70ff)

2.3.1 Definition Klettersteig(gehen)

Der Begriff *Klettersteig* lässt keine einheitliche Definition zu, wobei sich die verschiedenen Begriffsbestimmungen nicht widersprechen, sondern allenfalls ergänzen. Folgende Definitionen sollen dies verdeutlichen.

Der Österreichische Alpenverein (OeAV) beschränkt sich bei der Begriffsbestimmung auf das Wesentliche und definiert Klettersteige als „Weganlagen im steilen und ausgesetzten Felsgelände, die durch den Einbau künstlicher Tritte und Griffe sowie die Anbringung eines Stahlseils als permanente Sicherung begehbar gemacht werden“ (Würtl & Ranner, 2007a, S. 28).

Hüsler (2009, S. 145) sieht im klassischen Klettersteig „[...] eine mehr oder weniger ‚aufgerüstete‘ Kletterroute“. Er verweist zusätzlich auf die Anforderungskomponente und definiert Klettersteiganlagen wie folgt:

Klettersteige, italienisch Vie ferrate, sind Kletterrouten, deren Schwierigkeit durch den Einbau künstlicher Griffe und Tritte sowie fest installierter Seilsicherungen reduziert wird. Die Anforderungen des Klettersteigs ergeben sich aus der Relati-

on zwischen naturbelassenem Gelände und der Art bzw. dem Umfang der am Fels befestigten Fortbewegungshilfen. (Hüsler, 2006, S. 9)

Eine weitere ausführliche Begriffsbestimmung kann dem Werk von Werner, Kürschner, Huttenlocher und Hemmleb (2017, S. 14) entnommen werden:

Klettersteig, auch ge- bzw. versicherter Steig, Eisenweg – italienisch Via ferrata oder Sentiero attrezzato, englisch „fixed rope route“ oder „climbing path“, französisch „voie équipée“ – künstlich gesicherte und entschärfte Kletterroute, durch Stahlseile, Eisenklammern, Stifte und mitunter auch durch Leitern auch für Nichtkletterer, also für sportlich ambitionierte, schwindelfreie Bergwanderer begehbar gemacht [...]. (Werner et al., 2017, S. 14)

Wie schon im vorherigen Kapitel dargelegt, handelt es sich beim Klettersteiggehen um eine Erlebnissportart, die zwischen dem Bergwandern und dem Felsklettern anzusiedeln ist. Sie bietet einen Ausbruch aus der Alltagswelt und gibt einen Vorgeschmack auf das alpine Felsklettern. Im Vordergrund steht hierbei der breitensportliche Aspekt, Extremsportliche Dimensionen sind beim Klettersteiggehen eher selten anzutreffen (Schädle-Schardt, 1995, S. 40).

2.3.1.1 Klettersteigtypen

Klettersteiganlagen können einerseits nach der *Betätigungsart* bzw. der *Umgebung*, und andererseits nach der *Absicherungsart* unterschieden werden (Würtl & Ranner, 2007a, S. 29). Die Art der Betätigung betreffend, unterscheiden Würtl und Ranner (2007a, S. 29ff) zwischen Alpinklettersteigen, Sportklettersteigen, alpinen Sportklettersteigen und Fun-Klettersteigen. Hinsichtlich der Art der Absicherung wird zwischen Ostalpinem Typ (Tiroler Typ) und Französischem Typ unterschieden.

Alpinklettersteige

Diese sind zumeist von leichter bis mittlerer Schwierigkeit und befinden sich in alpinem bis hochalpinem Gelände. Die Anlagen sind oftmals von Wegstücken unterbrochen, die keiner Sicherung bedürfen und dienen primär dazu, Gipfel und Übergänge zu erschließen. Größtenteils handelt es sich hierbei um Klettersteige, die im Zuge einer Tagestour zu gehen sind, wobei oft längere Zustiege zu bewältigen sind (Würtl & Ranner, 2007a, S. 29). Hier ist nicht nur der Umgang mit der Klettersteigausrüstung essentiell, auch ist eine ausreichende Bergerfahrung vonnöten (Hüsler, 2006, S. 51).

Sportklettersteige

Bei dieser Art von Eisenwegen stehen die sportliche Herausforderung und die Schwierigkeit der Anlage im Fokus der Klettersteiggeher/innen. Das alpine Abenteuer rückt hierbei in den Hintergrund. Die Routen besitzen sportlichen Charakter und sind dabei technisch als an-

spruchsvoll einzustufen (Würtl & Ranner, 2007a, S. 29). Meistens ist diese Art von Klettersteig in Orts- und Talnähe anzufinden. Mit zunehmender Schwierigkeit sind hierbei eine stabile mentale Stärke, Körperkraft und Beweglichkeit gefordert. Da vor allem in den letzten Jahren vermehrt artistische Bauelemente – wie beispielsweise Hängebrücken, Zweiseilbrücken und Stahlnetze – vorzufinden sind, haben diese Anlagen oft Ähnlichkeit mit Klettergärten (Hüsler, 2006, S. 54).

Alpine Sportklettersteige

Bei dieser Art von Eisenwegen kommt es zur Kombination der Charakteristika der beiden erstgenannten Klettersteigtypen. Sie sind körperlich anspruchsvoll und weisen zusätzlich die Eigenschaften von ausgedehnten Alpinklettersteigen auf. Dieser Klettersteigtyp ist ausschließlich für bergerfahrene und ausdauernde Klettersteiggeher/innen geeignet (Würtl & Ranner, 2007a, S. 29).

Fun-Klettersteige

Bei Fun-Klettersteigen steht der Spaßfaktor im Vordergrund. Deshalb kommt es hierbei zum Einbau von artistischen Bauelementen, wie Leitern, Netzen, Seilrutschen und Brücken (Würtl & Ranner, 2007a, S. 29; cf. Thaler, 2016, o.S.). Der Ursprung dieser Klettersteige liegt in den französischen Alpen. Hier wurden schon über 100 solcher Anlagen, meist in Talnähe, errichtet. In den letzten Jahren sind solche Parours auch immer öfter in den Ostalpen anzutreffen. Bergerfahrung ist hierfür nicht vonnöten (Thaler, 2016, o.S.).

Wie oben schon beschrieben, können Klettersteige auch nach der Art der Betätigung unterschieden werden:

Ostalpiner Typ

Als Ostalpenstil, oder auch Tiroler Stil, werden Klettersteige bezeichnet, wie sie vorwiegend in Österreich, Deutschland und in den Dolomiten anzutreffen sind (Schubert, 2016, S. 64). Bei diesem Typ von Eisenwegen dient das Drahtseil sowohl der Sicherung als auch der Fortbewegung, da dieses straff gespannt ist. Die eingehängten Karabiner werden hierbei mit der Hand am Seil mitgeführt, was sich als praktisch für den Vorgang erweist (Würtl & Ranner, 2007a, S. 29).

Französischer Typ

Bei diesem Typ hängt das Seil locker, wobei an den Verankerungen eine Schlaufe vorhanden ist (siehe Abb. 5). Da sich der Körper an lockeren Seilen nicht stabilisieren lässt, kann das Seil nur zur Sicherung, jedoch nicht zur Fortbewegung verwendet werden. Der Grund dieser Ausführung liegt darin, dass es bei einem Sturz nicht zu einer Querbewegung der Karabiner kommt, da Karabiner einer Belastung auf Biegung weniger standhalten als bei Längsbewegung (siehe Abb. 5). Ein vollständiger Bruch beider Karabiner ist bei heutiger

Qualität jedoch nicht mehr vorstellbar (Schubert, 2016, S. 64f). Ein Nachteil des französischen Typs liegt darin, dass hier mehr Eisen verwendet wird als beim ostalpinen Typ, „[...] was heißen soll, dass der Berg noch mehr vergewaltigt wird“ (Schubert, 2016, S. 65). Die Besteigung erfolgt meist auf künstlichen Griffen und Tritten, die Karabiner können somit nicht am Drahtseil mitgeführt werden (Würtl & Ranner, 2007a, S. 29).

Abbildung 5 zeigt links die Bruchgefahr des Karabiners im Falle eines Sturzes bei Querbelastung und rechts die reine Längsbelastung beim Französischen Typ.

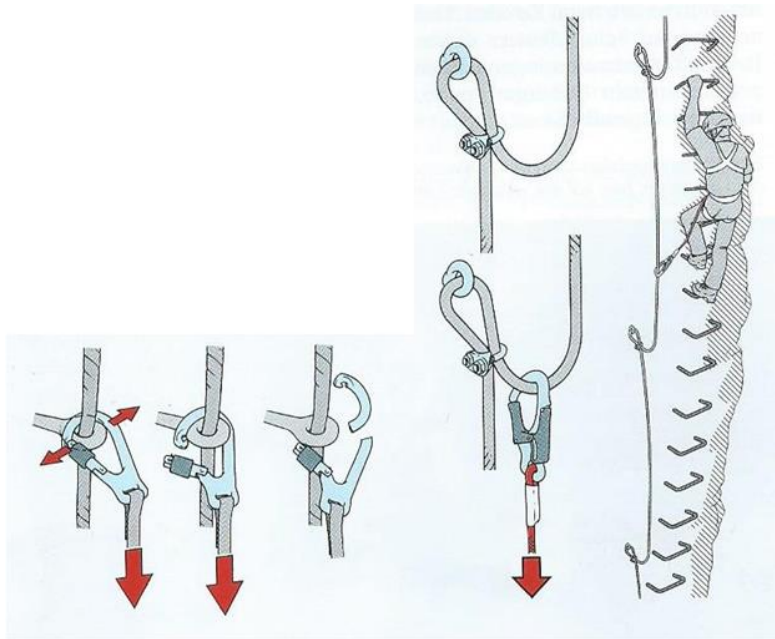


Abb. 5: Ostalpenstil und Französischer Stil im Vergleich (Schubert, 2016, S. 64)

2.3.1.2 Schwierigkeitsbewertung

Für Klettersteige gibt es keine einheitliche internationale Schwierigkeitsbewertung. Grundsätzlich wird der Schwierigkeitsgrad in fünf bis sechs Stufen eingeteilt, wobei mit jeder Stufe bei schwieriger werdendem Gelände die Anforderungen an Ausdauer, Kraft, Technik, Mut und mentale Stärke steigen (Würtl & Ranner, 2007a, S. 31). Im deutschen Sprachraum gibt es drei unterschiedliche Bewertungsskalen, jene nach *Werner*, *Hüsler* und *Schall*. Auch für Italien und Frankreich gibt es eine fünfstufige Skala, deren Schwierigkeitsgrad jeweils durch das Kürzel der Schwierigkeitsbeschreibung angegeben wird (siehe Tab. 1) (Schubert, 2016, S. 46f).

In weiterer Folge wird die in Österreich am meisten verwendete Skala von Kurt Schall näher beschrieben, deren Schwierigkeitsstufen in Buchstaben angegeben werden:

A – leicht:

Einfache, gesicherte Steige. Angelehnte (längere) oder senkrechte (kurze) Leitern, Geländer und Eisenklammern meist in nicht sehr steilem Gelände. Einzelne Stellen können bereits ausgesetzt sein, sind aber einfach zu begehen (z.B. Felsbänder). Das Gelände ist auch ohne Sicherungen leicht zu begehen (Ausnahme: Leitern über kleine Wandstufen) und weist gute Tritte und Griffe auf. Im Allgemeinen für trittsichere, schwindelfreie Bergwanderer noch keine Klettersteig-Selbstsicherung erforderlich. Für Kinder/Jugendliche bzw. Anfänger meist sehr gut geeignet. (Schall, 2011, S. 22)

B – mäßig schwierig:

Bereits etwas steileres Felsgelände mit teilweise kleintrittigen, ausgesetzten Passagen. Senkrechte längere Leitern, Eisenklammern, Trittstifte oder Ketten. Manche Passagen können bereits anstrengend und etwas Kraft raubend sein. Auch routinierte Berggeher verwenden hier bereits eine Selbstsicherung. Für Anfänger und Kinder/Jugendliche unbedingt ein Klettersteigset und auf längeren Steigen zusätzlich ein kurzes Sicherungsseil. (Schall, 2011, S. 22)

C – schwierig:

Steiles bis sehr steiles Felsgelände. Großteils kleintrittige Passagen, die fast immer ausgesetzt sind. Senkrechte bis leicht überhängende Leitern, Eisenklammern und Trittstifte, die auch manchmal weiter auseinander liegen können (ev. für kleinere Leute und Kinder problematisch). Oft senkrechte nur mit einem Stahlseil gesicherte Abschnitte, Einseil- oder Zweiseilbrücken, Hängebrücken. Teilweise bereits sehr Kraft raubend. Längere Anstiege in diesem Schwierigkeitsgrad zählen bereits zu den großen Klettersteig-Unternehmen. Anfängern und Jugendlichen nur mehr mit zusätzlicher Seilsicherung durch einen erfahrenen Vorsteiger zu empfehlen. Klettersteigset ist selbstverständlich. (Schall, 2011, S. 22)

D – sehr schwierig:

Senkrechtes, oft auch überhängendes Felsgelände. Eisenklammern und Trittstifte liegen oft weit auseinander. Meist sehr ausgesetzter und steiler Fels, der oft nur mit einem Stahlseil gesichert ist. Bereits hohe Anforderungen an die Steigtechnik (kleine Tritte, Reibungsplatten) und Psyche („Mutproben“). Längere senkrechte bis überhängende Passagen, wobei bereits ein gehöriges Maß an Armkraft sowie ein guter gesamtkörperlicher Trainingszustand erforderlich sind. Klettererfahrung von Vorteil (Steigtechnik, natürliche Griffe und Tritte zur Fortbewegung, ökonomischer Bewegungsablauf, usw.). Auch für sehr erfahrene Klet-

tersteiggeher ist ein Klettersteigset obligat (ev. sogar zusätzlich Kletterschuhe mit profilloser Sohle). Für Anfänger, Kinder und Ungeübte nicht mehr geeignet. (Schall, 2011, S. 22)

E – extrem schwierig:

Meist überhängendes Felsgelände. Extreme Anforderungen an Armkraft (Kraftausdauer und Maximalkraft), Steigtechnik, Geschicklichkeit, Mut und Moral! Nur für erfahrene Klettersteig-Profis! Bei längeren Steigen dieser Schwierigkeit ist ein optimaler Trainingszustand erforderlich! Zusätzlich zum Klettersteigset eine kurze Bandschlinge mit Karabiner (zur Armentlastung und Fixierung bzw. zum Umhängen der Sicherung) sehr zu empfehlen. Sonst alle Angaben im erhöhten Maß wie unter „D“ beschrieben. (Schall, 2011, S. 22)

Im Jahr 2009 wurde ein Klettersteig mit einer überhängenden Variante gebaut, der es notwendig machte, die Skala um einen halben Schwierigkeitsgrad auf F zu erweitern. Aufgrund der Zwischenskalen kann man die Schall-Skala somit als elfstufig bezeichnen (Schubert, 2016, S. 46f).

Für ein besseres Verständnis der verschiedenen europäischen Schwierigkeitsskalen werden diese in Tabelle 1 aufgezeigt und nach äquivalentem Schwierigkeitsgrad gegenübergestellt (Schall, 2011, S. 21).

Tab. 1: Europäische Schwierigkeitsskalen von Klettersteigen

Vergleichstabelle der verschiedenen europäischen Schwierigkeitsskalen und Bewertungen von Klettersteigen						
Österreich nach Kurt Schall (Schall-Verlag)	Deutschland nach Eugen Hüsler (Bruckmann-Verlag)	Deutschland nach Paul Werner (Rother-Verlag)	Deutschland klettersteig.de Skala	Italien	Frankreich	Farbskala + verb. Bezeichnung
A	K1 leicht	KS1	1-1,5	F facile	F facile	leicht
A/B			2			
B	K2 mittel	KS2	2,5	MD media difficoltà	PD peu difficile	mäßig schwierig
B/C			3			
C	K3 ziemlich schwierig	KS3	3,5	D difficile	D difficile	schwierig
C/D	K4 schwierig	KS4	4			
D			4,5	MD molto difficile	TD très difficile	sehr schwierig
D/E	K5 sehr schwierig	KS5	5			
E			5,5	ED estrema difficoltà	ED extrêmement difficile	extrem schwierig
E/F	K6 extrem schwierig	KS6	6			

Quelle: Schall (2011, S. 21)

2.3.1.3 Sicherungstechnische Ausrüstung

Zur Sicherung auf Klettersteigen ist das *Klettersteigset* essentiell. Dabei handelt es sich um eine *Klettersteigbremse*, die als *Fangstoßdämpfer*, die Fallenergie bei einem Sturz reduziert und somit die Fangstoßkraft, die auf den Menschen wirkt, vermindert. Dabei reißt das vernähte Bandstück auf, was wiederum die Fallenergie absorbiert (Schubert, 2016, S. 14). Grundsätzlich soll durch die Klettersteigbremse der Bremsweg erhöht werden, um so die Belastung zu verringern (Würtl & Ranner, 2007b, S. 52). Wichtig ist dabei anzumerken, dass es sich beim Klettersteigset lediglich um ein Notfallsystem handelt, welches dazu dient, Stürze zu überleben (Schubert, 2016, S. 14). Beim Klettersteigset (Y-System) sind zwei Bandstücke mit jeweils einem speziellen Karabiner versehen, die beim Klettersteiggehen abwechselnd in das Stahlseil eingehängt werden. Außer beim Umhängen bei Verankerungen sind stets beide Karabiner am Seil eingehängt. Beim Umhängen werden die Karabiner nacheinander umgehängt, dass zumindest immer ein Karabiner eingehängt ist. Das Klettersteigset besteht somit aus den beiden Bandschlingenstücken, an deren Ende jeweils ein Karabiner inklusive Verschluss-Sicherung befestigt ist und der integrierten Klettersteigbremse (Bandfalldämpfer) (Schall, 2011, S. 14).

Darüber hinaus wird ein Hüftgurt, oder eine Brust-Sitzgurt-Kombination benötigt, in den/die das Klettersteigset mittels Ankerstich eingebunden wird. Auch ein Kletterhelm und Klettersteighandschuhe gehören zur Standard-Ausrüstung von Klettersteiggeher/inne/n. Als Schuhwerk werden mittelfeste Bergschuhe empfohlen, obwohl mittlerweile auch spezielle Klettersteigschuhe angeboten werden (Schall, 2011, S. 14).

Nachstehend wird ein Klettersteiggeher mit Klettersteigset und adäquater Klettersteigausrüstung beim Umhängen der Karabiner dargestellt.



Abb. 6: Klettersteiggeher beim Umhängen der Karabiner (Schellander, 2012, S. 14)

2.3.2 Die Historie der Eisenwege

Die Geburtsstunde des Klettersteigs geht auf das Ende des 15. Jahrhunderts zurück und fällt somit auch mit dem Beginn der alpinistischen Entwicklung zusammen. Der damalige französische König befahl die Besteigung des Mont Aiguille in der Dauphiné, welcher mit Hilfe von hölzernen Sturmleitern im Jahr 1492 erklommen wurde. (Hüsler, 2006, S. 17f; cf. Würtl & Larcher, 2007, S. 10). Zeitlich weniger genau dokumentiert, gab es schon vor diesem Ereignis versicherte Weganlagen, die zu Versorgungszwecken von abgelegenen Dörfern und zur Durchreise bestiegen wurden. Hierbei bediente man sich Leitern und seilversicherten Passagen (Würtl & Larcher, 2007, S. 10).

Mit Beginn des modernen Alpinismus im 19. Jahrhundert entwickelte sich die Bergwelt vom Lebens- und Überlebens- zum Erlebnisraum. Das Bergsteigen wurde zum Selbstzweck. Die gegründeten Alpenvereine trugen dabei maßgeblich zur Erschließung von Gipfeln durch den Bau von ersten Klettersteigen bei. Die künstlichen Wege wurden durch den Einbau von Eisenstiften und Seilen gesichert. Darüber hinaus wurden auch Stufen aus dem Gestein geschlagen um die Wege begehbar zu machen. (Hüsler, 2006, S. 18f; cf. Würtl & Larcher, 2007, S. 12) 1878 wurde die bestehende Steiganlage am Dachstein erweitert, dafür wurden 133 Kilogramm Eisen und 500 Meter Schiffstau verbaut. Auch auf der Zugspitze und im Wiener Raum wurden zum Ende des 19. Jahrhunderts erste Klettersteige errichtet (Würtl & Larcher, 2007, S. 12f).

Während des Ersten Weltkriegs wurden vor allem in den Dolomiten Steige als Versorgungswege an der Gebirgsfront angelegt, die heute noch als Klettersteige fungieren und somit auch eine historische Attraktion darstellen (Würtl & Larcher, 2007, S. 14f; cf. Hüsler, 2006, S. 22).

Der erste *Klettersteig-Boom* geht auf die 1970er-Jahre zurück und fällt hierbei mit dem Beginn des alpinen Massentourismus zusammen. Immer mehr Klettersteiganlagen werden errichtet. Zeitgleich steht eine Kontroverse hinsichtlich der Bergnatur zur Diskussion, welche die Sinnhaftigkeit der Eisenwege in Frage stellt (Würtl & Larcher, 2007, S. 17ff).

Noch nie zuvor gab es so viele Klettersteiggeher/innen als heute. Auch das Angebot an Klettersteigen ist so groß und vielfältig wie noch nie (Würtl & Larcher, 2007, S. 20). Im Jahr 2006 zählt der Alpenraum etwa 900 gesicherte Steige, wobei diese unterschiedlich verteilt sind. Zu den typischen Klettersteigrevieren zählen die Dolomiten, der Gardasee, die Wiener Hausberge und Tirol. In jüngerer Vergangenheit wurden auch sehr viele Anlagen in den französischen Alpen gebaut. Die Klettersteige sind nach Ländern im Alpenraum wie folgt verteilt: Italien: 39%, Österreich: 31%, Frankreich: 13,4%, Schweiz: 6,8%, Slowenien: 6,8% und Deutschland: 3% (Hüsler, 2006, S. 36). Als Bau- und Sicherungselemente dienen heutzuta-

ge Drahtseile, Ketten, künstliche Tritte und Griffe, Verankerungen, Leitern, Brücken und Seilnetze (Hüsler, 2006, S. 77ff).

2.3.3 Motive im Klettersteiggehen

Larcher und Plattner (2006, S. 24) begründen den Erfolg von Klettersteigen in den Facetten des Erlebens und weisen dabei auf mögliche Motive hin: „Klettersteige bieten vieles, was heute ‚in‘ ist: Abenteuer, den Kick der Tiefe, Spannung, ein wenig Adrenalin hie und da, die Möglichkeit, in extremes Gelände vorzustößen, die Befriedigung aus der Kontrolle der eigenen Angst [...]“.

Krapfenbauer (2008, S. 90ff) führte im Rahmen seiner Magisterarbeit eine Fragebogenerhebung durch, welche die Motivstrukturen von Klettersteiggeher/innen erfasste. Der Fragebogen enthielt Motivitems, deren Zustimmung bzw. Ablehnung auf einem semantischen Differential vermerkt werden konnte. Die Ergebnisse der Faktorenanalyse zeigen drei voneinander generell unabhängige Motivstrukturen, die beim Klettersteiggehen vorherrschen. Dabei handelt es sich um die Motivdimensionen *Natur- und Bewegungserlebnis*, *Psychisches und physisches Wohlbefinden* und *Spannungserlebnis*. Neben den Motivstrukturen wurde auch die Intensität des Flow-Erlebens beim Klettersteiggehen erforscht (siehe Kapitel 3.1). Aufgrund der hohen Flow-Werte kann „[...] als gesichert angenommen [werden], dass auch das Bedürfnis nach Flow-Erleben ein zentrales Motiv zur Ausübung des Klettersteiggehens darstellt“ (Krapfenbauer, 2008, S. 112).

Aufgrund der Vielfalt und Unterschiedlichkeit von Klettersteiganlagen, kann davon ausgegangen werden, dass sich die Motivstrukturen – je nach Interesse für den jeweiligen Klettersteigtyp – unterscheiden.

2.3.4 Risikofaktoren und Risikomanagement

Im Allgemeinen kann im Bergsport zwischen objektiven und subjektiven Gefahren unterschieden werden. Objektive Gefahren umfassen beispielsweise Steinschlag und Wetterumschwünge. In Kombination mit subjektiven Gefahren wie z.B. mangelnder Bergerfahrung oder inadäquater Ausrüstung, können diese zu verheerenden Folgen führen (Hüsler, 2006, S. 153). Ein weiterer Risikofaktor ist die Steiganlage an sich, welche durch Umwelteinflüsse beschädigt sein kann. Auch der Schwierigkeitsgrad kann eine Gefährdung darstellen. Da die Eisenwege oft unterschätzt werden, kommt es immer wieder aufgrund von Ermüdungerscheinungen zu Stürzen. Auch andere Klettersteiggeher/innen stellen einen Risikofaktor dar. Gefährliche Überholmanöver und zu geringe Sicherheitsabstände können hierbei zu schwerwiegenden Folgen führen (Würtl & Ranner, 2007b, S. 50f).

Wie weiter oben erwähnt, ist das Risiko beim Klettersteiggehen als gering einzustufen, dennoch ist eine Sturzsituation als äußerst kritisch zu betrachten, da diese sehr hart ausfallen kann. Vergleichsweise ist ein Sturz aus fünf Metern am Klettersteig zwanzigmal härter als ein Fünf-Meter-Sturz in einem Klettergarten nach einer Kletterstrecke von 20 Metern. Stürze gilt es somit stets zu vermeiden. Für etwaige Verletzungen ist es vonnöten eine Notfallausrüstung mitzuführen, die aus einem Erste-Hilfe-Paket und einem Mobiltelefon besteht (Würtl & Ranner, 2007b, S. 51ff).

Als Voraussetzung für das Klettersteiggehen spielen die grundlegenden motorischen und koordinativen Fähigkeiten, sowie eine mentale Stärke eine gewichtige Rolle. Die Sportart ist eine eigene Bergsportdisziplin, die auch spezielle Fähigkeiten erfordert. Das beste Training für Klettersteige ist somit das regelmäßige Begehen dieser Anlagen. Der Schwierigkeitsgrad sollte nur langsam und mit Bedacht gesteigert werden (Würtl & Ranner, 2007b, S. 53). „Der scheinbar relativ einfache Zugang zum Klettersteiggehen verführt den oft nicht ausreichend Geschulten, sich diesem Vorhaben naiv hinzugeben. Sein Auftritt am rufenden Berg wird zum Schreckerlebnis [...]“ (Schädle-Schardt, 1995, S. 41).

Würtl und Ranner (2007b, S. 56) arbeiteten eine Regelliste aus, die beim Begehen von Klettersteigen eingehalten werden soll. Dazu zählen eine ausgedehnte Planung; eine Anpassung des Ziels an die persönlichen Fähigkeiten; Verwendung einer vollständigen und adäquaten Ausrüstung; dem Faktor Wetter und Blitz besondere Aufmerksamkeit schenken; dem Klettersteig nicht blind vertrauen; Partnercheck vor dem Einstieg; Sicherheitsabstände einhalten; auf andere Klettersteiggeher/innen Acht geben und deutlich kommunizieren.

3 Aktueller Forschungsstand

In diesem Kapitel wird der derzeitige Forschungsstand von Flow in sportartspezifischen Kontexten dargestellt. Aufgrund der Weitläufigkeit der Flow-Forschung, wird lediglich eine Auswahl vorgestellt, wobei dem Klettersport – aufgrund seiner Ähnlichkeit zum Klettersteiggehen – besondere Beachtung geschenkt wird. Eingangs werden erste Erkenntnisse zu Flow im Klettersteiggehen vorgestellt, die mittels quantitativer Methode erhoben wurden. Nach eingehender Recherche handelt es sich hierbei um die derzeit einzige Untersuchung zu Flow im Klettersteigsport.

Die ersten Erkenntnisse Csikszentmihalyis (1975) waren für die weitere Flow-Forschung von großer Wichtigkeit. Insbesondere die Begründung der autotelischen Tätigkeit und die Erfassung der wiederkehrenden Muster während des Flow-Erlebens bildeten die Grundlage für weitere Untersuchungen (Engeser & Schiepe-Tiska, 2012, S. 9). Studien, die sich im Speziellen mit Flow im Sport befassen, wurden erstmals Anfang der 1990er-Jahre publiziert. Seither sind zahlreiche empirische Untersuchungen in diesem Bereich durchgeführt worden (Swann, 2016, S. 51).

Engeser und Schiepe-Tiska (2012, S. 17f) führten eine Suche in diversen wissenschaftlichen Datenbanken durch und fanden für den Zeitraum zwischen 2005 und 2010 244 Verweise, die Flow als Hauptthema beinhalteten. Die Anzahl der Treffer verdeutlicht, dass Flow im wissenschaftlichen Diskurs stark vertreten ist und intensiv untersucht wird. Die beiden Hauptforschungsbereiche sind hierbei der Sport und das Lernen im Kontext von Bildung und Unterricht. Auch die Messung von Flow ist ein gewichtiger Gegenstand der Flow-Forschung. Ein weiteres Hauptthema sind die Bereiche der Mensch-Computer-Interaktion, *Game-based Learning* und Mediennutzung. Ähnlich präsent sind die Forschungen zu den Themen Arbeit und Arbeitsbedingungen. Flow im sozialen Kontext ist ein weiterer Bereich, der zunehmend zum Forschungsgegenstand wird. Themen sind hierbei Flow in therapeutischen Settings, in Beziehungen und im Mannschaftssport.

Die aktuelle Flow-Forschung betreffend kann festgehalten werden, dass diese immer komplexer wird und zunehmend verschiedenen Forschungslinien folgt (Engeser, 2012, S. xiii).

3.1 Flow-Erleben beim Klettersteiggehen

Motivdimensionen und Gefahrenbewusstsein von Klettersteiggeher/innen im Salzkammergut (T. Krapfenbauer)

Krapfenbauer (2008) führte im Rahmen seiner Masterarbeit eine Untersuchung durch, die der Frage nachgeht, ob ein Flow-Erleben im Klettersteigsport nachweisbar ist. Für die quantitative Erhebung kam die von Rheinberg et al. (2003) entwickelte Flow-Kurzskala (FKS) zur Anwendung. Insgesamt wurden 80 Personen in der Region Salzkammergut während der Tätigkeit oder unmittelbar danach befragt. Die Ergebnisse zeigen einen Flow-Gesamtwert (5,89), der deutlich über dem bisher gemessenen Maximalwert (5,16) liegt, jener der bei Graffiti-Sprayern festgestellt wurde. Obwohl es sich beim Klettersteiggehen um eine Risikosportart handelt, waren die Besorgniswerte lediglich im mittleren Bereich. Krapfenbauer (2008, S. 88ff) vermutet, dass das durchgehende Drahtseil Sicherheit suggeriert, obwohl ein Sturz verheerende Folgen mit sich bringen kann. Die mittleren Besorgniswerte sprechen überdies gegen Angstgefühle beim Klettersteiggehen. Auch die Ergebnisse bezüglich der Anforderungs-Fähigkeits-Passung sind als Flow-charakteristisch einzustufen, da Anforderung und Fähigkeit jeweils auf einem Niveau über dem Mittel liegen. Wie schon in Kapitel 2.3.3 erläutert, kann davon ausgegangen werden, dass das Bedürfnis nach Flow ein bedeutendes Motiv beim Klettersteiggehen darstellt.

3.2 Flow-Erleben beim Klettern

Über den Sinn des Unsinn: Flow-Erleben und Wohlbefinden als Anreize für autotelische Tätigkeiten (S. Aellig)

Aellig (2004) veröffentlichte eine Studie zum Flow-Erleben, wobei mit Hilfe der ESM versucht wurde, Flow dort zu messen, wo er mit hoher Wahrscheinlichkeit auftritt - beim Felsklettern. Die Skala der ESM besteht aus Items, die das Flow-Erleben hinreichend erfassen sollen. Überdies kommt es zur Einbettung von Items zum Befinden, die eine Operationalisierung des affektiven Erlebens ermöglichen, worin auch das Hauptinteresse dieser Untersuchung liegt. Die Ergebnisse zeigen, dass das Erleben während der Klettertätigkeit von besonders hoher Aufmerksamkeit und Konzentration geprägt ist. „Kletterer gehen voll in ihrem Tun auf und vergessen die Zeit, sie fühlen sich tatkräftig, hellwach und sind begeistert bei ihrer Klettertätigkeit“ (Aellig, 2004, S. 98). Dies entspricht einer positiven Aktivierung. Beim Klettern traten somit maximale Werte für den Flow-Indikator auf. Beachtlich ist aber, dass die Tätigkeit ein überdurchschnittlich hohes Maß an Sorge, Nervosität und Stress (Negative Aktivierung) auslöst. Die Proband/inn/en waren daher gleichzeitig gestresst und begeistert (Aellig, 2004, S. 98ff). „Wird das Flow-Konstrukt über die Klettertätigkeit definiert, so gehört die

überdurchschnittliche NA [Negative Aktivierung – Anm. d. Verf.] ebenfalls zu den bestimmenden Merkmalen“ (Aellig, 2004, S. 102). Eine weitere Erkenntnis konnte hinsichtlich Glücksgefühlen und Zufriedenheit erlangt werden. Diese treten nicht simultan zum Flow-Erleben auf, sondern stellen sich erst nach der Klettertätigkeit ein.

Does Flow Experience Lead to Risk? How and for Whom (J. Schüler & J. Nakamura)

Schüler und Nakamura (2013) führten im Rahmen ihrer Untersuchung jeweils eine Studie beim Fels- und Hallenklettern durch. Das Ziel bestand darin, den Zusammenhang zwischen Flow-Erleben und Risikobewusstsein bzw. -verhalten zu ergründen. Die Ergebnisse konnten diesen Zusammenhang bestätigen und zeigen, dass Flow zu einem geringen Risikobewusstsein und einem erhöhten Risikoverhalten führen kann. Darüber hinaus kann diese Assoziation durch hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugungen erklärt werden. Angemerkt sei hierbei, dass diese Korrelation nur bei unerfahrenen Kletterinnen/Kletterern zutrifft, da die Expertise bei routinierten Athlet/inn/en vor etwaigen Risiken schützen kann. Auch Unerfahrene können in den Genuss von Flow und Selbstwirksamkeit kommen. Wenn Ungeübte die jeweilige Situation beurteilen, werden sie meist von diesen Gefühlen geleitet, die wiederum dazu beitragen, sich Risiken auszusetzen oder solche zu unterschätzen. Zur Beurteilung des Flow-Erlebens kam bei dieser Untersuchung die Flow-Kurzskala (FKS) zur Anwendung.

Wahrgenommene Leistungsanreize moderieren den positiven Einfluss von Leistungsmotiv-Kongruenz auf das Flow-Erleben beim Hallenklettern (K. Schattke, V. Brandstätter, G. Taylor & H. M. Kehr)

Schattke et al. (2015) gingen in ihrer Studie der Frage nach, „[...] inwieweit die Kongruenz des impliziten und expliziten Leistungsmotivs mit wahrgenommenen Leistungsanreizen des Kletterns das Flow-Erleben erklären kann“ (Schattke et al., 2015, S. 20). Dabei sollte der Unterschied bei einer subjektiv einfacheren zu einer subjektiv schwierigeren Route gemessen werden. Es wird angenommen, dass bei einer höheren Kongruenz des Leistungsmotivs auch das Flow-Erleben von der einfacheren zur schwierigeren Route steigt. Je stärker die Klettertätigkeit als leistungsthematisch wahrgenommen wird, desto größer sollte auch der Zuwachs im Flow-Erleben sein. Hierbei wurde unter Anwendung der Flow-Kurzskala (FKS) das Flow-Erleben während der Tätigkeit (mittels Headset) und unmittelbar danach erhoben. Die impliziten und expliziten Motive, als auch die wahrgenommenen Leistungsanreize wurden mittels adäquater Messinstrumente vorab im Rahmen einer Online-Erhebung erfasst. Die Ergebnisse der Studie konnten die aufgestellte Hypothese bestätigen. Bei Athleten, die eine hohe Kongruenz im Leistungsmotiv aufweisen, ist der Zuwachs im Flow-Erleben umso höher (von der einfacheren zur schwierigeren Route), je stärker sie die Tätigkeit als leis-

tungsthematisch wahrnehmen. Bei Kletternden mit niedriger Leistungsmotiv-Kongruenz konnte hingegen kein signifikanter Unterschied ausgemacht werden. Diese Untersuchung lässt den Schluss zu, dass neben einer Anforderungs-Fähigkeits-Passung, auch motivthe-matische Anreize, sowie implizite und explizite Motive als wichtige Faktoren zur Förderung von Flow zu sehen sind. Zusätzlich zur Hauptanalyse kam es zu weiteren Erkenntnissen in dieser Studie. Hinsichtlich des Flow-Erlebens konnten zum Beispiel keine signifikanten Un-terschiede zwischen der Messung während der Tätigkeit und jener unmittelbar danach fest-gestellt werden (Schattke et al., 2015, S. 20ff).

3.3 Flow-Erleben beim Langstreckenlauf

The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race (J. Schüler & S. Brunner)

Die Studien von Schüler und Brunner (2009) hatten zum Ziel, am Beispiel des Marathon-laufs, den Zusammenhang zwischen Flow-Erleben und sportlicher Leistung zu erforschen. Es besteht die Annahme, dass Flow die Marathonrennleistung indirekt beeinflussen kann. Indirekt bedeutet demnach, dass die positive Qualität der Flow-Erfahrung die Laufaktivität während des Trainings verbessert und somit zu einer verbesserten Leistung während des Rennens führt. Hinsichtlich des Flow-Erlebens und der zukünftigen Laufmotivation wurden retrospektive Fragebogenerhebungen und Befragungen während der Tätigkeit durchgeführt. Für die Messung des Flow-Erlebens wurde die Flow-Kurzskala verwendet. Zur Erhebung der zukünftigen Laufmotivation kam eine siebenstufige Skala zur Anwendung, die folgende drei Items beinhaltete: „I am looking forward to the next running training“, „I can hardly wait to start running again“, and „I am already planning my future training“ (Schüler & Brunner, 2009, S. 170). Die Ergebnisse zeigen, dass Flow-Erleben während des Laufens mit der zukünftigen Laufmotivation korrelierte, jedoch konnte kein Zusammenhang zwischen Flow und der Renn-leistung festgestellt werden. Stattdessen war die Rennleistung abhängig vom vorangegan-genen Trainingsverhalten, das wiederum durch das Flow-Erleben während des Trainings gefördert wurde. Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Flow die Rennleistung nur *indirekt* beeinflusst, was wiederum über ein verbessertes Trainingsverhalten geschieht (Schüler & Brunner, 2009, S. 168ff).

Flow-Erleben beim Marathonlauf. Zusammenhänge mit Anforderungspassung und Leistung (O. Stoll & A. Lau)

Stoll und Lau (2005) führten bei ihrer Untersuchung zwei Studien durch, um der Frage nach-zugehen, ob die Anforderungs-Fähigkeits-Passung eine Voraussetzung für das Flow-Erleben

darstellt. Darüber hinaus wird überprüft, ob Flow-Erfahrungen im Zusammenhang mit den Laufleistungen stehen. Zur Erfassung des Flow-Zustandes kam die Flow-Kurzskala (FKS) zum Einsatz. Die Ergebnisse machen deutlich, dass kein Zusammenhang zwischen erlebter Anforderungs-Fähigkeits-Passung und dem Flow-Erleben besteht. Darüber hinaus konnte kein Zusammenhang zwischen Flow und der Laufleistung festgestellt werden. Entgegen Csikszentmihalyis Annahme, muss eine optimale Anforderungs-Fähigkeits-Passung nicht zwingend als Voraussetzung für ein Flow-Erleben gesehen werden.

4 Forschungsdesign

4.1 Forschungsziel

In der vorliegenden Arbeit wird untersucht, wie sich das Erleben beim Klettersteiggehen äußert. Die Methode des Interviews ist hierbei gut geeignet, um das Erleben in seiner Ganzheit und detailreichen Ausprägung zu erheben. Aufgrund der qualitativen Herangehensweise und durch inhaltliche Analysen, sollen Erkenntnisse darüber gewonnen werden, ob das Erleben auf einen Flow-Zustand schließen lässt und wie sich dieser auszeichnet. Die induktive Vorgehensweise in der Datenanalyse hat zum Ziel, kennzeichnende Erlebensausprägungen hinsichtlich Flow-Erfahrungen im Klettersteigsport aufzuzeigen. Dem Forschungsziel gemäß wurden folgende zentrale Forschungsfragen formuliert:

- *Wie äußert sich das Flow-Erleben beim Klettersteiggehen?*
- *Unter welchen Bedingungen kommt es beim Klettersteiggehen zu einem Flow-Erlebnis?*
- *Wie äußert sich das Bewegungsempfinden während der Flow-Erfahrung beim Klettersteiggehen?*

4.2 Forschungsmethodik

Für die empirische Untersuchung wurde das Leitfadenterview in teilstandardisierter Form gewählt. Laut Swann (2016, S. 53) sind Interviews gut geeignet, um das Flow-Phänomen zu erforschen. Insbesondere kommen halbstrukturierte Interviews zur Anwendung, um zu untersuchen, wie Sportler/innen Flow erleben und um die Faktoren zu verstehen, die am Flow-Erleben beteiligt sind. Diese qualitative Methode liefert direkte Einblicke, detaillierte Beschreibungen und wichtige Kenntnisse zu Flow aus der Perspektive der Athlet/inn/en. Zusätzlich kam in dieser Arbeit die von Rheinberg et al. (2003) entwickelte Flow-Kurzskala (FKS) zum Einsatz, wobei diese für eine zusätzliche qualitative Bewertung herangezogen wird. Vor allem dient die FKS dazu, den *ereignisorientierten Ansatz* [übersetzt aus dem Englischen: „event-focused-approach“ bei Swann (2016) – Anm. d. Verf.] bei dieser Erhebung zu unterstützen. Da es zum Einsatz von mehr als einer Methode kommt (Interview, FKS) kann die Vorgehensweise im weitesten Sinne als *Methodentriangulation* bezeichnet werden. Laut Kuckartz (2014, S. 46f) wird bei der Methodentriangulation dasselbe Phänomen unter Verwendung verschiedener Methoden erfasst. Dabei wird „[...] mehr als eine Perspektive zur Untersuchung einer Forschungsfrage eingesetzt [wird], um so das Vertrauen in die Validität der Resultate zu erhöhen“ (Kuckartz, 2014, S. 47).

In einem nächsten Schritt wird das gewählte Messinstrument, das Leitfadeninterview, näher erläutert. Da die Flow-Kurzskala (FKS) bereits in Kapitel 2.2.9.2 ausführlich beschrieben wurde, wird in diesem Abschnitt lediglich auf den Einsatz dieser eingegangen.

4.2.1 Leitfadeninterview

Wie schon erwähnt, wurde für diese Untersuchung das leitfadenbasierte qualitative Interview in halbstrukturierter Form gewählt. Hopf (1995, S. 177) zufolge wird diese Art von Befragung häufig auch als teilstrukturiertes, semistrukturiertes, oder teilstandardisiertes Interview bezeichnet. Kruse (2015, S. 203f & S. 209) weist darauf hin, dass die Strukturierung hierbei durch einen Interviewleitfaden erfolgt, der einem vorab gewählten Themenpfad folgt. Dieses Vorgehen kann durch das Forschungsinteresse begründet werden, bei dem man über *etwas Bestimmtes* Kenntnis erlangen möchte. Kruse (2015, S. 224f) sieht den „[...] Vorteil von Leitfadeninterviews [...] [in der] Verzahnung von Strukturierung bzw. Fokussierung und Offenheit, wodurch eine höhere und forschungspraktisch einfachere Vergleichbarkeit mehrerer Interviews gegeben ist“. Hierbei kann die Befragung unterschiedlich stark strukturiert sein. Bei wenig strukturierten Leitfadeninterviews steuern die Interviewpartner/innen den Gesprächsfluss selbst, wohingegen bei strukturierten Interviews die Befragung stärker durch den Leitfaden gesteuert wird (Kruse, 2015, S. 203f). Laut Hopf (1995, S. 177) ist es charakteristisch für das teilstandardisierte Interview, dass bei der Befragung keine Antwortvorgaben gegeben sind und dass die Interviewteilnehmer/innen ihre Erfahrungen frei äußern können. Der Interviewleitfaden hinsichtlich dieser Abhandlung, wird in Kapitel 4.4 näher dargelegt.

4.2.2 Flow-Kurzskala (FKS)

Die Flow-Kurzskala (FKS) ist eine Methode zur quantitativen Erhebung des Flow-Phänomens. Wie eingehend in Kapitel 2.2.9.2 beschrieben, können hierbei vor allem Aussagen über die Intensität des Flow-Erlebens getroffen werden. In dieser Untersuchung soll die Flow-Kurzskala (FKS) lediglich als zusätzliches qualitatives Instrument zum Einsatz kommen. Es wird beabsichtigt, durch die Verzahnung der standardisierten Fragebögen (FKS) mit den Ergebnissen der Interviews, weitere und vor allem detailliertere Erkenntnisse zu erlangen. Die Flow-Kurzskala nach Rheinberg et al. (2003) ist im Anhang angeführt.

4.2.3 Ein ereignisorientierter Ansatz

Reis und Gable (2000, S. 190ff) zufolge kann dieser Ansatz den *everyday-experience-methods* subsumiert werden. Solche Methoden haben zum Ziel, detaillierte Beschreibungen bestimmter Momente oder Ereignisse im Leben einer Person zu liefern. Hierbei soll die Darlegung von aktuellen Gefühlen und Aktivitäten etwaige Verzerrungen, die durch mangelnde

Erinnerung entstehen, minimiert oder gänzlich vermieden werden. Ein wichtiger Aspekt ist hierbei das Auftreten des Erlebens in seiner natürlichen Umgebung: „Studies of everyday experience provide information about thoughts, feelings, and activities that occur in natural settings“ (Reis & Gable, 2000, S. 195). Reis und Gable (2000) verwenden hinsichtlich dieser Methode den Begriff *Event-Sampling*, wohingegen Swann, Keegan, Crust und Piggott (2016; cf. Swann, 2016) die Bezeichnung *Event-Focused-Approach* benutzen, welcher auch in dieser Abhandlung in deutscher Übersetzung verwendet wird. Mit Hilfe ereignisorientierter Interviews und der ereignisorientierten Charakteristik der Flow-Kurzskala (FKS) soll ein tiefes und umfassendes Verständnis des Flow-Phänomens ermöglicht werden.

4.3 Fallauswahl (Sample)

Wie sie Kruse (2015, S. 248) beschreibt, wurde eine „[...] theoretisch begründete Vorabfestlegung des Samples [...]“ durchgeführt. Die empirischen Fälle werden hierbei durch zuvor festgelegte Merkmalsausprägungen bestimmt. Solche Varianzmerkmale können sich auf allgemeine demographische Aspekte – wie beispielsweise das Geschlecht – beziehen, oder aber auch auf Merkmale, die forschungsthematisch relevant sind (Kruse, 2015, S. 248f). Ein solcher Aspekt ist in dieser Untersuchung das *Niveau von Anforderung und Fähigkeit*. Aufgrund der Annahme von Csikszentmihalyi und Csikszentmihalyi (1991, S. 286f), dass Flow-Erfahrungen erst ab einem gewissen Fähigkeitsniveau eintreten, werden lediglich Personen in die Untersuchung aufgenommen, die zumindest ein mittleres Niveau beim Klettersteiggehen aufweisen. Dieses wurde über Selbsteinschätzung mit Hilfe der Flow-Kurzskala (FKS) erhoben. Darüber hinaus ist eine Ausgeglichenheit der Geschlechter angestrebt worden. Insgesamt wurden acht Personen, jeweils vier Frauen und Männer befragt. Hinsichtlich der Fallauswahl sei an dieser Stelle angemerkt, dass es sich hierbei um kein repräsentatives Sample handelt.

4.3.1 Rekrutierung der Interviewpersonen

Um entsprechende Interviewteilnehmer/innen für eine Studie zu finden, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Bei dieser Untersuchung kam es zur Anwendung einer direkten Recherchestrategie, dem sogenannten *Pick-Up*. Hierbei werden potentielle Interviewpartner/innen direkt vor Ort aufgegriffen (Kruse, 2015, S. 250ff). Die Wahl dieser Methode kann durch den *ereignisorientierten Ansatz* (siehe Kapitel 4.2.3) begründet werden. Um die Verzerrungseffekte möglichst gering zu halten und die Erinnerungszeit zu minimieren ist es wichtig, die Messung direkt zum Zeitpunkt des Erlebens oder unmittelbar danach durchzuführen (Aellig, 2004, S. 41). Um genauere Erkenntnisse über das Flow-Phänomen zu erlangen, ist es vonnöten, erlebnisnahe Daten zu generieren (Swann, 2016, S. 59). Wie schon in Abschnitt 2.2.9

erwähnt, schreiben Reinhardt et al. (2006, S. 140) in diesem Zusammenhang von einer „[...] verlaufsnah[e] Diagnostik [...]“.

4.4 Aufbau des Interviewleitfadens

Wie schon dargelegt, soll der Interviewleitfaden das Gespräch im Zuge der Befragung strukturieren, damit der Verlauf einem bestimmten Themenpfad folgt (Kruse, 2015, S. 209). Wie bei Kruse (2015, S. 212ff), erfolgt auch in dieser Arbeit der Aufbau des Interviewleitfadens nach einem bestimmten Prinzip. Es soll hierbei eine flexible Handhabung von Offenheit und Strukturierung möglich sein. Es wurde versucht, jeden einzelnen Themenblock mit einem offenen Grundreiz zu beginnen und mit den weiteren Fragen stärker zu strukturieren. Im Interviewverlauf wurden abermals *Aufrechterhaltungsfragen* gestellt, um die Befragten zum Weitererzählen zu ermutigen.

Im ersten Abschnitt wurden die Interviewpartner/innen zu standarddemographischen Merkmalen, Namen und ihren Fähigkeiten im Klettersteiggehen befragt. Der anschließende Hauptteil besteht aus 14 Hauptfragen und elf Unterfragen, die das Erleben im Allgemeinen, sowie im Speziellen erfragen sollen. Die Einstiegsfrage war offen gewählt, mit dem Ziel, einen Grundreiz zu geben, der das Themenfeld eröffnet und „[...] die Möglichkeit zur eigenstrukturierten Positionierung und Thematisierung [...] [gibt]“ (Kruse, 2015, S. 213). Die Fragen im Hauptteil wurden auf Grundlage der neun Dimensionen von Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 24ff) formuliert. Darüber hinaus wurde jeweils ein Themenblock zum affektiven Erleben und zur Körperwahrnehmung inkludiert, da diese, diversen Forschungen zufolge, Rückschlüsse auf ein Flow-Erleben zulassen (Aellig, 2004; Chavez, 2008). Hierbei wurde darauf geachtet, keine Suggestion und Prädetermination zu erzeugen, wie es Lamnek und Krell (2016, S. 331) empfehlen. Die Fragen wurden so konzipiert, dass sie keine direkten Rückschlüsse auf das Flow-Phänomen zulassen. Termini wie *Flow*, *Fluss*, *Optimale Erfahrung*, oder ähnliche Begriffe, die ein Flow-Erleben beschreiben, blieben dabei ausgespart. Dennoch liegt das Ziel darin, durch die Fragestellungen auf einen möglicherweise erlebten Flow-Zustand schließen zu können. Vor allem soll diese Herangehensweise Rückschlüsse über das (Flow-)Erleben beim Klettersteiggehen im Speziellen zulassen. Den abschließenden Teil im Leitfaden bildet eine Frage, die den Interviewteilnehmer/innen die Möglichkeit gibt, Anmerkungen zu tätigen und etwaige Fragen an den Interviewer zu stellen. Nachstehend wird der Interviewleitfaden in Tabelle 2 dargestellt, der dieser Untersuchung zugrunde liegt. Dieser ist auch im Anhang angeführt.

Tab. 2: Interviewleitfaden

ALLGEMEINE FRAGEN	
Allgemeine Fragen zur Person	• Wie ist Ihr Name? • Wie alt sind Sie? • Wie würden Sie Ihren Könnensstand einschätzen?
HAUPTTEIL	
Themenbereich	Fragen
Erleben im Allgemeinen (Offener Einstieg)	• Was haben Sie während des Klettersteiggehens erlebt? • Was haben Sie dabei empfunden? • Denken Sie an eine/die gelungene/n bzw. positive/n Phase/n des Klettersteigs: Was haben Sie hierbei erlebt und empfunden? • Was haben Sie bei den weniger gelungenen bzw. negativen Phasen erlebt?
Gemütsregung / Affekt	• Wie war Ihre Stimmung während des Steiges? • Könnten Sie Ihre Gefühlslage näher beschreiben? • Hatten Sie Freude beim Klettersteiggehen, oder fühlten Sie sich eher gelangweilt?
Autotelie / Motivation / Tätigkeitszentrierte Anreize	• Was hat Sie dazu veranlasst, den Klettersteig zu gehen? • War das Klettersteiggehen an sich (also nur die Tätigkeit) ein Grund dafür, diesen zu gehen?
Klare Ziele	• Haben Sie während des Klettersteiggehens immer gewusst, was zu tun ist? • Könnten Sie das näher beschreiben? • Haben Sie (häufig) aktiv darüber nachgedacht, was zu tun ist?
Kontrolle / Besorgnis	• Wie war das Vertrauen in Ihre Fähigkeiten? • Hatten Sie Bedenken, etwas falsch machen zu können? • Fühlten Sie sich unsicher, oder hatten gar Angst?
Passung zwischen Anforderungen und Fähigkeiten	• Wie herausfordernd war der Steig für Sie? • Haben Sie sich überfordert oder unterfordert gefühlt? • Wie macht sich das bei Ihnen bemerkbar?
Verschmelzung von Selbst und Tätigkeit / glatter Handlungsablauf	• Wie haben Sie Ihren Handlungsablauf wahrgenommen? • Wie hat sich der Ablauf für Sie angefühlt? • Wie würden Sie Ihre Bewegungen beschreiben? • Wie haben Sie sich und ihren Körper wahrgenommen? • Können Sie das näher beschreiben? • Denken Sie während des Steigs über Ihr Tun nach, oder geschieht dies automatisch? • Was haben Sie von der Umgebung wahrgenommen? (externe Faktoren (Wetter, Landschaft, etc.))

Konzentration	• Woran haben Sie während des Klettersteiggehens gedacht? • Hatten diese Gedanken Einfluss auf ihre Tätigkeit? • War es für Sie eine Herausforderung sich zu konzentrieren? • Wie stark war Ihre Aufmerksamkeit ausgeprägt? • Hatten Sie noch andere Gedanken?
Zeitwahrnehmung	• Wie haben Sie die Zeit/Dauer wahrgenommen? • Wie schnell oder langsam ist für Sie die Zeit vergangen?
Körperempfinden / Körperwahrnehmung	• Wie hat sich Ihr Körper während dem Klettersteiggehen angefühlt? • Hatten Sie Körperempfindungen, die Sie näher beschreiben können?
Abschluss	• Gibt es noch Anmerkungen oder Fragen Ihrerseits?

4.5 Durchführung der Erhebung

4.5.1 Interviewablauf und Setting

Wie schon in den vorangegangenen Kapiteln ausführlich beschrieben, bringt es zahlreiche Vorteile mit sich, das Flow-Phänomen erlebnisnah zu messen (Swann, 2016, S. 59). Unter dieser Voraussetzung wurden die Interviewpartner/innen direkt am Ausstieg eines Klettersteiges, oder sogar noch während des Steiges an geeigneten Plätzen befragt. Die Vorab-Festlegung des Samplings impliziert jedoch keine Vorab-Auswahl bestimmter Personen. Das bedeutet, dass keiner der interviewten Personen vor der Aktivität wusste, dass sie/er befragt wird. Potentielle Interviewteilnehmer/innen wurden gefragt, ob sie sich für eine Befragung Zeit nehmen würden. Erfüllten diese die Voraussetzung (zumindest mittleres Fähigkeitsniveau), so wurden sie in die Erhebung aufgenommen. Nach einer kurzen Vorstellung des Interviewers und Inkenntnissetzung hinsichtlich der Wahrung der Anonymität, wurden die Interviewpartner/innen gebeten, die Fragen nach bestem Wissen und Gewissen zu beantworten. Im Rahmen der Vorstellung wurde den Interviewten mitgeteilt, dass die Befragung in einem sportpsychologischen Kontext durchgeführt wird. Um eine Suggestivwirkung hinsichtlich des Flow-Konstrukts zu vermeiden, ist auf die Erwähnung des genauen Forschungsgegenstandes verzichtet worden. Das Interview wurde mittels Audioaufzeichnung erfasst. Als Erfassungsgeräte dienten hierbei ein Tablet (Lenovo Tab 3 (TB3-850F)) und ein Smartphone (Huawei P8 Lite). Im Anschluss an das Interview wurden die Befragten gebeten, die Flow-Kurzskala (FKS) auszufüllen, wobei ihnen nicht bewusst war, dass es sich bei dem Kurzfra-

gebogen um eine Flow-Skala handelte. Da die Items der Flow-Kurzskala (FKS) suggestiv beeinflussend wirken können, war es für die Untersuchung wichtig, das Interview zeitlich vor der Fragebogenerhebung anzusetzen.

4.5.2 Auswahl und geografische Verteilung der Klettersteiganlagen

Die Befragung wurde an drei verschiedenen Standorten in den Bundesländern Niederösterreich (NÖ), Oberösterreich (OÖ) und Salzburg (SB) durchgeführt. Wenn davon ausgegangen wird, dass Flow vor allem bei einer hohen Anforderungs-Fähigkeits-Passung auftritt (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1991, S. 286f), so sollte auch die Schwierigkeit der Anlagen in den Fokus treten und einen zumindest mittleren Anforderungsgrad aufweisen. Deshalb wurden lediglich Klettersteiganlagen mit einem Schwierigkeitsgrad ab C gewählt. In der Stadtgemeinde Mödling (NÖ) konnten am *Mödlinger Klettersteig* zwei Klettersteiggeherinnen interviewt werden. Der Klettersteig weist den Schwierigkeitsgrad B/C auf. Vier weitere Personen nahmen in der Ortschaft Trattenbach, in der Gemeinde Ternberg (OÖ) am Interview teil. Hier fanden die Befragungen an drei verschiedenen Klettersteigen statt. Diese sind der *Mammut Klettersteig* (E), der *Großalber Klettersteig* (D/E) und der *Karin Klettersteig* (C). Die letzten beiden Befragungen wurden in der Gemeinde Hüttschlag im Großarlal (SB) durchgeführt. Die begangene Anlage war der *Franzl-Klettersteig* mit dem Schwierigkeitsgrad E. Nachstehend werden die drei Erhebungsorte auf der Standard- und Orthofotokarte von *basemap.at* durch Koordinatenabfragen dargestellt.

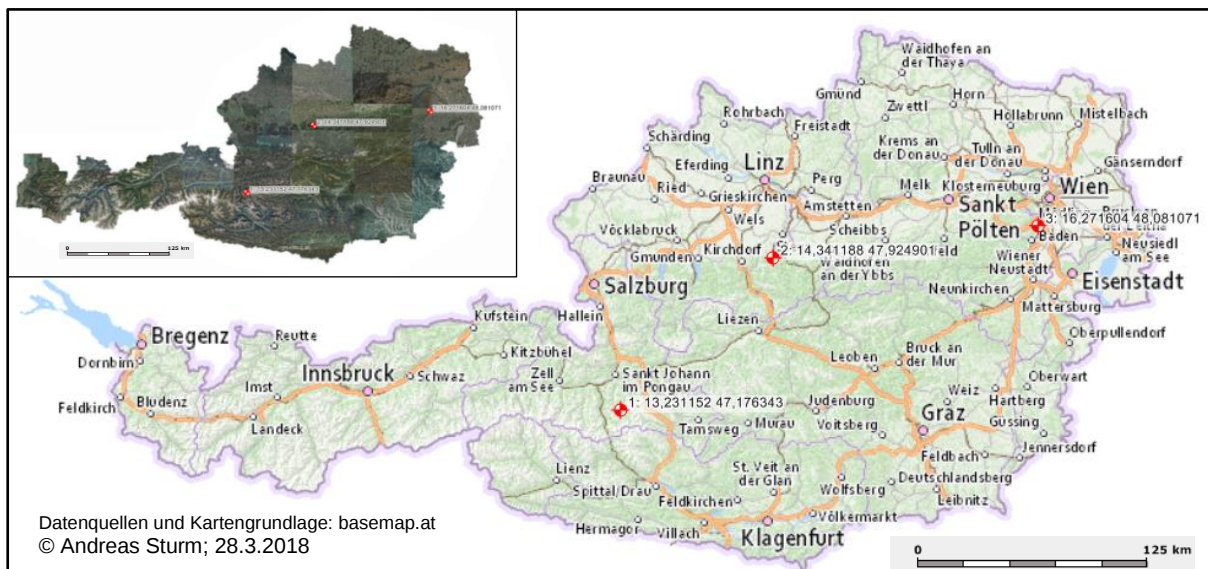


Abb. 7: Darstellung der Erhebungsorte (Kartengrundlage: basemap.at; eigene Darstellung)

4.6 Interviewpartner/innen

Unter Voraussetzung der festgelegten Merkmalsausprägungen konnten jeweils vier Männer und Frauen interviewt werden. Diese werden in nachstehender Tabelle (Tab. 3) mit ihren standarddemographischen Merkmalen, ihrem Fähigkeitsniveau und dem jeweiligen Ort der Erhebung dargestellt. Um die Anonymität der Interviewteilnehmer/innen zu wahren, wurde ihr richtiger Name durch ein Pseudonym ersetzt. Die Schwierigkeitsbewertung erfolgt durch die in Österreich gebräuchliche *Schall-Skala*. Da das Fähigkeitsniveau von den Befragten auf einer neunstufigen Skala (in der FKS) vermerkt wurde, kann dieses je nach Auswahl unterschiedlich definiert werden. Aufgrund der Tatsache, dass die ersten vier Stufen unterhalb des mittleren Niveaus liegen, wird auf deren Definition verzichtet, da alle Befragten zumindest ein mittleres Könnensniveau aufweisen. Somit wird das Fähigkeitsniveau ab der Stufe fünf wie folgt beschrieben: Fünfte Stufe: *mittel*; Sechste Stufe: *überdurchschnittlich*; Siebte Stufe: *fortgeschritten*; Achte Stufe: *hoch*; Neunte Stufe: *expertin/experte*.

Tab. 3: Übersicht der Interviewteilnehmer/innen

Name	Alter	Geschlecht	Fähigkeitsniveau	Erhebungsort	Klettersteig (Schwierigkeitsgrad)
Gerda	45	weiblich	mittel	Mödling (NÖ)	Mödlinger Klettersteig (B/C)
Maria	33	weiblich	mittel	Mödling (NÖ)	Mödlinger Klettersteig (B/C)
Max	35	männlich	mittel	Ternberg (OÖ)	Mammut Klettersteig (E)
David	48	männlich	mittel	Ternberg (OÖ)	Großalber Klettersteig (D/E)
Toni	45	männlich	überdurchschnittlich	Ternberg (OÖ)	Mammut Klettersteig (E)
Claus	43	männlich	fortgeschritten	Ternberg (OÖ)	Karin Klettersteig (C)
Hertha	46	weiblich	überdurchschnittlich	Hüttschlag im Großarlal (SB)	Franzl-Klettersteig (E)
Anna	35	weiblich	fortgeschritten	Hüttschlag im Großarlal (SB)	Franzl-Klettersteig (E)

4.7 Transkription

Im Zuge der Transkription wurde die verbale Kommunikation im Interview verschriftlicht, wobei das Softwareprogramm *Express Scribe 6.08*, als *Transkriptionstool* zur Anwendung kam. Nach Kruse (2015, S. 341) besteht das Ziel der Transkription darin, die Audioaufzeichnungen in eine Form zu bringen, die eine zeitsparende und methodisch systematische Auswertung zulässt. Um eine klare Nachvollziehbarkeit des generierten Datenmaterials zu gewährleisten, ist laut Kuckartz, Dresing, Rädiker und Stefer (2008, S. 27) ein Regelsystem unumgänglich. In dieser Arbeit hat man sich weitgehend an die Transkriptionsregeln von Kuckartz et al. (2008, S. 27f) gehalten, die sie beispielhaft anführen (siehe Punkte 1-10). Diese werden durch drei weitere Regeln (siehe Punkte 11-13), wie sie Dresing und Pehl (2012, S. 26ff) aufstellen, erweitert:

- 1. Es wird wörtlich transkribiert, also nicht lautsprachlich oder zusammenfassend. Vorhandene Dialekte werden nicht mit transkribiert.*
- 2. Die Sprache und Interpunktion wird leicht geglättet, d.h. an das Schriftdeutsch angenähert. Beispielsweise wird aus „Er hatte noch so’n Buch genannt“ -> „Er hatte noch so ein Buch genannt“.*
- 3. Alle Angaben, die einen Rückschluss auf eine befragte Person erlauben, werden anonymisiert.*
- 4. Deutliche, längere Pausen werden durch Auslassungspunkte (...) markiert.*
- 5. Besonders betonte Begriffe werden durch Unterstreichungen gekennzeichnet.*
- 6. Zustimmende bzw. bestätigende Lautäußerungen der Interviewer (Mhm, Aha etc.) werden nicht mit transkribiert, sofern sie den Redefluss der befragten Person nicht unterbrechen.*
- 7. Einwürfe der jeweils anderen Person werden in Klammern gesetzt.*
- 8. Lautäußerungen der befragten Person, die die Aussage unterstützen oder verdeutlichen (etwa lachen oder seufzen), werden in Klammern notiert.*
- 9. Die interviewende Person wird durch ein „I“, die befragte Person durch ein „B“, gefolgt von ihrer Kennnummer, gekennzeichnet (etwa „B4:“).*
- 10. Jeder Sprecherwechsel wird durch zweimaliges Drücken der Enter-Taste, also einer Leerzeile zwischen den Sprechern, deutlich gemacht, um die Lesbarkeit zu erhöhen. (Kuckartz et al., 2008, S. 27f)*

[11.] [...] Interpunktion wird zu Gunsten der Lesbarkeit geglättet, das heißt bei kurzem Senken der Stimme oder uneindeutiger Betonung, wird eher ein Punkt als ein Komma gesetzt. Dabei sollen Sinneinheiten beibehalten werden.

[12.] [...] Eine Antwort besteht NUR aus „mhm“ ohne jegliche weitere Ausführung. Dies wird als „mhm (bejahend)“, oder „mhm (verneinend)“ erfasst, je nach Interpretation.

[13.] [...] Unverständliche Wörter werden mit (unv.) gekennzeichnet. Längere unverständliche Passagen sollen möglichst mit der Ursache versehen werden (unv., Handystörgeräusch) [...] Vermutet man einen Wortlaut, ist sich aber nicht sicher, wird das Wort bzw. der Satzteil mit einem Fragezeichen in Klammern gesetzt. Zum Beispiel: (Xylomethanolin?) [...]. (Dresing & Pehl, 2012, S. 26ff)

4.8 Datenanalyse

Im Anschluss an die Transkription werden drei weitere Auswertungsschritte durchgeführt, wie sie Lamnek und Krell (2016, S. 379 & S. 381) empfehlen. Dabei handelt es sich um die *Einzelfallanalyse*, die *generalisierende Analyse* und eine abschließende *Kontrollphase*, um Fehlinterpretationen zu vermeiden.

Wie vorangehend beschrieben, wird in einem ersten Schritt eine *Einzelfallanalyse* durchgeführt. Hierbei soll der einzelne Fall ganzheitlich in seiner Vielschichtigkeit und seinen Zusammenhängen in den Vordergrund treten (Mayring, 2016, S. 42), wohingegen eine Reduktion auf einzelne Variablen ausbleibt (Lamnek & Krell, 2016, S. 286). Durch die Zusammenführung des konzentrierten Interviewmaterials mit der Beurteilung des Forschers, entsteht eine Charakteristik, welche die Besonderheiten des einzelnen Falles aufzeigt (Lamnek & Krell, 2016, S. 380f). Hinsichtlich dieser Analyseform formuliert Mayring (2016, S. 42) seinen Grundgedanken wie folgt: „Die Einzelfallanalyse will sich während des gesamten Analyseprozesses den Rückgriff auf den Fall in seiner Ganzheit und Komplexität erhalten, um so zu genaueren und tiefgreifenderen Ergebnissen zu gelangen“.

Bei der anschließenden generalisierenden Analyse wird über den Einzelfall hinaus versucht, theoretische und allgemeinere Erkenntnisse zu erlangen (Lamnek & Krell, 2016, S. 381). Dabei werden die transkribierten Daten mittels *zusammenfassender qualitativer Inhaltsanalyse* nach Mayring (2015) ausgewertet. Das Ziel dieser Analysetechnik liegt darin, das Datenmaterial auf wesentliche Inhalte zu reduzieren und durch Abstraktion ein Abbild zu schaffen, das weitgehend den Grunddaten entspricht (Mayring, 2015, S. 67). Im Zuge der gewählten Analysetechnik werden in dieser Arbeit Kategorien *induktiv* gebildet. Dabei kommt es zur „[...] systematische[n] Ableitung von Auswertungsgesichtspunkten aus dem Material [...]“

(Mayring, 2016, S. 115). Die Kategorien werden hierbei in einem Verallgemeinerungsprozess abgeleitet, wobei kein Bezug zu Theoriekonzepten besteht, die im Vorhinein formuliert wurden. Im Vergleich dazu wird bei der *deduktiven* Kategorienbildung durch einen Operationalisierungsprozess eine Theorie zugrunde gelegt. Die Kategorien werden somit im Vorhinein aus der Theorie und nicht aus dem Datenmaterial selbst entwickelt (Mayring, 2015, S. 85). Es besteht die Möglichkeit das Datenmaterial, welches induktiv kategorisiert wurde, durch deduktive Kategorien zu erweitern. Ein solches Vorgehen war in vorliegender Untersuchung nicht notwendig. Swann (2016, S. 55) verweist auf die Besonderheit der induktiven Analysetechnik. Ihm zufolge liefert die induktive Herangehensweise ein besseres Verständnis über das Flow-Phänomen. Für die Kategorienbildung kommt in dieser Arbeit das Datenanalyseprogramm *ATLAS.ti* zur Anwendung. Nach dem Import der Transkripte wurden die Daten mit Hilfe der Softwarefunktionen kodiert und in weiterer Folge Kategorien erstellt, die weitgehend dem Datenmaterial entsprechen.

5 Darstellung und Diskussion der Ergebnisse

In diesem Abschnitt kommt es zur Darstellung der ausgewerteten Daten in geordneter und aufbereiteter Form. Nach den Einzelfallanalysen werden die induktiv gebildeten Kategorien dargelegt, um im Anschluss daran die Ergebnisse im Kontext des Theoriehintergrunds zu interpretieren. Dabei kommt es zur Diskussion der Resultate, wobei diese mit den Erkenntnissen anderer Studien und den Flow-Komponenten bei Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 23ff) verglichen und in Beziehung gesetzt werden.

5.1 Einzelfallanalyse

Nachstehend werden die Einzelfallanalysen der acht Interviewpartner/innen veranschaulicht. Dabei werden die Fallzusammenfassungen in kurzer Form beurteilt und mit Forschungserkenntnissen hinsichtlich der Flow-Theorie verglichen. Insbesondere soll durch den Vergleich mit den von Nakamura und Csikszentmihalyi (2002, S. 89f) angenommenen Grundbedingungen (siehe Kapitel 2.2.3), auf einen etwaigen Flow-Zustand geschlossen werden. Für eine solche Annahme müssen somit bei den befragten Personen nicht alle Komponenten, wie sie Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 23ff) und Rheinberg et al. (2003, S. 263) beschreiben, gegeben sein.

Gerda

Die 45-jährige Gerda wurde am 23. September 2017 am Mödlinger Klettersteig (B/C) in Mödling (NÖ) interviewt. Ihr Fähigkeitsniveau schätzt sie als *mittel* ein. Obwohl sie leichte Höhenangst hat, liebt sie das positive Gefühl am Klettersteig. Auch bei diesem Klettersteig verspürte sie Freude und eine positive Grundstimmung. Dieses gute Empfinden ist für Gerda mitunter ein Grund dafür, diese Sportart auszuüben. Neben diesem Grundgefühl verspürte sie beim Einstieg am Klettersteig leichte Angst. Die Überwindung dieser Angst sieht sie auch als Grund dafür, Eisenwege zu gehen und sich langsam zu steigern. Belohnt wird sie durch das positive Gefühl am Ende des Steigs, wenn sie es geschafft hat, ihr Ziel zu erreichen. Obwohl Gerda während dem Gehen stets gewusst hat, was zu tun ist, musste sie bei gewissen Situationen überlegen, wo der ideale Tritt ist und wie sie weitermachen soll, vor allem bei Passagen, die etwas schwieriger waren. Bei einfacheren Stellen hingegen musste sie nicht aktiv über ihr Tun nachdenken und die Handlungen erfolgten weitgehend automatisch. Zu Beginn, bei der schwierigeren Passage, wo sie auch leichte Angst verspürte, war das Vertrauen in ihre Fähigkeiten nicht sehr hoch. Dieses besserte sich jedoch im weiteren Verlauf. Hier hatte sie keine Bedenken, etwas falsch zu machen. Der Einstieg stellte für Gerda somit eine große Herausforderung dar. Hier musste sie über ihren Handlungsablauf aktiv nach-

denken. Dabei achtete sie auch auf ihre Sicherung, wobei das bei den anschließenden Passagen eher implizit geschah. Hierbei war sie weder über-, noch unterfordert. Den Ablauf empfand sie hier als automatisiert. Ihre Bewegungen beschreibt sie als fließend, jedoch nur in Situationen, in denen sie nicht überlegen musste. Gerda fiel es zwar schwer, ihr Körpergefühl während der Tätigkeit zu beschreiben, sie erwähnt jedoch, dass sich ihr Körper dabei gut anfühlt. Externe Faktoren, wie die Umgebung, nahm sie nur bei kurzen Pausen wahr, wobei sie während der Tätigkeit keine abschweifenden Gedanken hatte und somit rein auf den Handlungsablauf konzentriert war. Ihre Aufmerksamkeit beschreibt Gerda als stark ausgeprägt, jedoch war es für sie nicht anstrengend, sich zu konzentrieren. Das Zeitempfinden beschreibt sie als verzerrt. Vom Gefühl her verging die Zeit für sie aber etwas langsamer. Körperempfindungen, die sich anders anfühlten als bei anderen Tätigkeiten, hatte sie keine.

Der automatisierte Handlungsablauf, die optimale Beanspruchung, die positiven Gefühle, die fließenden Bewegungen und die stark ausgeprägte Konzentration nach (!) dem schwierigen Einstieg deuten auf ein Flow-Erleben hin. Auch die Angaben in der Flow-Kurzskala (FKS) untermauern diese Annahme. Hier gibt Gerda an, ein stark verzerrtes Zeitempfinden zu haben. Generell verging die Zeit für sie aber langsamer. Dies könnte auf die teils schwierigen Passagen zurückzuführen sein, bei denen sie Angstgefühle hatte. Da jedoch in den angstfreien Passagen die Grundbedingungen für Flow (siehe Kapitel 2.2.3) nach Nakamura und Csikszentmihalyi (2002, S. 89f) erfüllt waren und noch weitere Flow-Charakteristika vorhanden sind, kann bei Gerda ein Flow-Erleben angenommen werden. Unter dieser Annahme, wäre ein solches abermals – durch schwierige Passagen in denen aktives Nachdenken gefordert war – unterbrochen worden. Das positive Glücksgefühl bei Zielerreichung ist mit jenem vergleichbar, das Aellig (2004) bei Kletterern/Kletterinnen beschreibt (siehe Kapitel 3.2).

Maria

Maria ist 33 Jahre alt und schätzt ihr Könnensniveau als *mittel* ein. Sie erklärte sich am 23. September 2017 am Mödlinger Klettersteig (B/C) in Mödling (NÖ) dazu bereit, am Interview teilzunehmen. Maria entwickelte vor kurzem eine leichte Höhenangst. Durch das Begehen von Klettersteigen will sie diese Angst abbauen. Neben der Tätigkeit an sich – die ihr Spaß macht – ist der (Wieder-)Aufbau des Vertrauens ein Grund dafür, Klettersteige zu gehen. Vor allem der Beginn des Klettersteiges stellte für Maria eine mentale Herausforderung dar. Sie musste dabei sehr viel über ihr Tun nachdenken, wobei ihr das Risiko, dem sie sich aussetzte, bewusst war. Hierbei fühlte sie sich angespannt und unsicher, begleitet von leichten Angstgefühlen. Gerade in solchen Situationen war sie auch langsamer. Abgesehen von der Einstiegspassage fühlte sie sich während dem Gehen wohl und sie fand es auch spannend. An gewissen (schwierigen) Stellen musste sie wieder aktiv über ihr Tun nachdenken. Dazwi-

schen wusste sie jedoch immer, was zu tun war und sie fühlte sich sicher. Maria hatte hierbei auch keine Bedenken, etwas falsch zu machen. Dabei war sie weder über-, noch unterfordert. Auch im Nachhinein ging es ihr gefühlt besser. Ihre Bewegungen beschreibt sie als relativ sicher. Am Klettersteiggehen gefallen ihr die kreativen Bewegungen und dass das Denken mit dem Bewegen vereint ist. Sie vergleicht dieses Erleben mit dem Tanzen. Auch hierbei müssen für sie die Bewegungen immer wieder neu erfunden werden. Solche Tätigkeiten beschreibt sie als besonders. Obwohl beim Klettersteiggehen das Seil streng vorgibt, wo man gehen muss, versucht sie, sich davon zu lösen und so zu steigen, wie sie sich das vorstellt. Dabei ist sie stark fokussiert und auf die Tätigkeit konzentriert. Vor allem deswegen, weil es immer ein bisschen anders ist. Für sie gibt es dabei keinen Raum für andere Sachen. Maria nimmt zwar die Umgebung während dem Steigen aktiv wahr, ihre Gedanken sind jedoch meist auf den Klettersteig bezogen. Grundsätzlich fiel es ihr nicht schwer, sich beim Mödlinger Klettersteig zu konzentrieren, dennoch war ihre Aufmerksamkeit nur mittelstark ausgeprägt. Sie wurde aber auch von Gesprächen in der Gruppe abgelenkt. Wenn sie alleine auf Klettersteigen unterwegs ist, denkt sie meistens an Dinge, von denen sie sich befreien möchte. Sie empfindet die Tätigkeit dann als stressabbauend. An die Zeit verschwendete sie keine Gedanken, es fiel ihr auch schwer, diese einzuschätzen. Gefühlsmäßig verging die Zeit für sie allerdings schnell. Maria ging auch auf ihre Kopfschmerzen ein, die während dem Klettersteiggehen verschwanden. Auf mentaler Ebene fühlte sie sich stabilisiert. Alles was stört oder schmerzt, verschwindet bei ihr beim Begehen von Eisenwegen.

Obwohl Maria zu Beginn mit Angstgefühlen konfrontiert war, konnten diese schnell wieder abgebaut werden. Über einen Misserfolg machte sie sich laut Angaben im FKS gar keine Sorgen. Aufgrund der gegebenen Anforderungs-Fähigkeits-Passung, der klaren Zielsetzung und den eindeutigen Rückmeldungen kann bei Maria von einem Flow-Erleben ausgegangen werden. Ihr verzerrtes Zeitempfinden, die sicheren Bewegungen, die positiven Gefühle und das Spannungsgefühl stärken diese Annahme. Auch die beschriebene Vereinigung von Bewegungen und Denken kann als Flow-charakteristisch betrachtet werden. Dass sie beim Klettersteiggehen auch an Dinge denkt, von denen sie sich lösen möchte, würde dem jedoch widersprechen. Überdies gab es zwischendurch bei einigen Passagen Unterbrechungen, bei denen sie über ihr Tun nachdenken musste. Auch bei Maria gibt es Parallelen zu den Erkenntnissen von Aellig (2004), da für sie das positive Gefühl am Ende der Tätigkeit von großer Bedeutung war.

Max

Max ist 35 Jahre alt und weist seinen Angaben zufolge ein mittleres Fähigkeitsniveau auf. Das Interview fand am 5. Oktober 2017 in Ternberg (OÖ) statt, wo Max den Mammut-Klettersteig (E) bestieg. Obwohl er noch nicht lange Klettersteige geht, setzt er sich hohen Schwierigkeitsgraden aus. Er nutzt diese vor allem als Training für das Folgejahr. Für Max war der Klettersteig ein schönes Erlebnis. Besonders ist dabei für ihn, dass er bei diesem Sport einfach im Moment ist und er sich vom Alltag distanzieren und nahezu entspannen kann. Dies ist ihm wichtig, da er in einem leistungsorientierten Unternehmen arbeitet. Negative Situationen gab es für Max bis dato keine, auch nicht auf diesem Eisenweg. Seine sehr gute Stimmung beschreibt er als freudvoll. Besonders gute Gefühl hatte er vor allem, wenn gewisse Schlüsselstellen überwunden wurden. Er wusste immer was zu tun war und hatte somit klare Ziele. Überlegen musste er dabei nicht. Er denkt dabei an nichts, das Sichern geschieht intuitiv und das ist für ihn das Schöne am Klettersteiggehen. Hier kann er richtig abschalten. Trotzdem war Max stark konzentriert, wobei ihm das aber nicht schwerfiel. Obwohl er sich im Vorhinein dachte, dass der Schwierigkeitsgrad hoch sei und leichte Bedenken hatte, relativierte sich das während dem Steig. Es fiel ihm dann relativ leicht. Das Vertrauen in seine Fähigkeiten stufte er als hoch ein. Er sieht die Situation und lässt sich darauf ein, da gibt es für Max nicht viel zu überlegen. Obwohl er den Steig als einfach bezeichnet, war er aus physischer Sicht doch anstrengend für ihn. Der Anspruch passte gut, das heißt die Anforderung war für ihn genau richtig. Seine Bewegungen schildert er als flüssig. Hinsichtlich der Körperempfindungen wurde ihm der konditionelle Anspruch auf physischer Ebene bewusst. Vor allem spürte er die hohe Intensität in den Armen. Von den externen Faktoren nahm er nur den Wind wahr, welcher einen direkten Einfluss darstellte. Die Umgebung wurde aufgrund der Konzentration auf die Tätigkeit von ihm regelrecht ausgeblendet. Die Dauer der Tätigkeit empfand Max als kurz. Man kann hierbei von einem akzelerierten Zeitempfinden sprechen.

Max spricht mehrmals von einem positiven Gefühl, welches er empfand, als er oben ankam und sein Ziel erreichte. Somit zeichnen sich auch bei ihm Parallelen zu den Erkenntnissen von Aellig (2004) ab, die sich auf das Glücksgefühl nach der Tätigkeit beziehen. Das Erleben von Max deckt sich weitgehend mit den Flow-Dimensionen von Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 23ff), wobei auch die Grundbedingungen für ein Flow-Erleben erfüllt waren. Es kann somit angenommen werden, dass Max eine Flow-Erfahrung hatte. Auch seine Angaben in der FKS verdeutlichen diese Annahme.

David

Der 48-jährige David betrachtet sich als mittelmäßigen Klettersteiggeher. Er wurde am 5. Oktober in Ternberg (OÖ) an der Beisteinmauer interviewt. Bestiegen hat er hier den Großalber Klettersteig mit dem Schwierigkeitsgrad D/E. Am Klettersteiggehen gefällt ihm die Anstrengung, die Herausforderung und die mentale Überwindung. Er beschreibt das als schönes Erlebnis, bei dem er sich glücklich fühlt. Im Vergleich zu anderen Sportarten – wie beispielsweise beim Laufen – muss er sich hierbei nicht überwinden. Beim Klettersteiggehen ist es für ihn eher eine positive Überwindung, bei denen er sich seinen Ängsten stellen muss. Das ist für ihn aufregend und keinesfalls langweilig, wie es für ihn zum Beispiel beim Laufen der Fall ist. Beim Klettersteiggehen muss er seine körperlichen Grenzen bezwingen, da es für ihn anstrengender ist als andere Tätigkeiten. David ist stolz darauf, diese positive Herausforderung zu meistern. Begleitet wird das Ganze von Adrenalinschüben. Die abgeschlossene Handlung gab ihm ein befriedigendes und glückliches Gefühl. Den Beweggrund für das Klettersteiggehen sieht er in der Tätigkeit selbst, wobei er die Sportart als Paket hervorhebt, bei dem ihm auch die mentale Überwindung, die Herausforderung und die körperliche Anstrengung wichtig ist. Er erwähnt in diesem Zusammenhang auch das Panorama und die Aussicht als Grund dafür, Eisenwege zu gehen. Bei Stellen, wo er einen guten Stand hat, nimmt er sich kurz Zeit und genießt die Aussicht. Während der Tätigkeit konzentriert er sich aber immer nur auf die nächste kurze Strecke. Dabei liegt sein Fokus ausschließlich auf diesen Teilstücken, die er als Zwischenziele bezeichnet. Er denkt dabei an nichts anderes als an das Gehen selbst. Seine Konzentration ist stark ausgeprägt. Es fällt ihm nicht schwer, sich zu konzentrieren, da dies automatisch geschieht. Sein Kopf ist hierbei frei, andere Gedanken an den Alltag gehen ihm dabei nicht durch den Kopf. Insgesamt wusste er stets, was zu tun ist. Er hatte klare Ziele. Phasenweise muss David bei schwierigeren Stellen über sein Tun nachdenken. Bei diesem Steig war es eine Stelle beim Plateau, dessen Schwierigkeitsgrad er zuvor nicht kannte. Bei einfacheren Passagen lief das automatisch ab. Für ihn ist das dann fast so wie Spazieren oder Radfahren. Mit der Zeit und Erfahrung automatisiert sich die Tätigkeit für ihn. Bei der schwierigen Stelle hatte David angsthafte Gefühle, wovor er auch Respekt hatte. Ansonsten hatte er keine Gefühle der Angst. Vor allem beim Umhängen der Karabiner, fühlt er sich sehr sicher. Aber es ist auch ein Grundvertrauen in seine Fähigkeiten vorhanden, welches sich als Routine äußert und in einem Sicherheitsgefühl resultiert. Die Angst, die er bei seinem ersten Klettersteig empfand, ist nicht mehr da. Er baute sich ein gewisses Selbstvertrauen, das ihm den nötigen Optimismus zum Klettersteigsport gibt. Kurze Bedenken hatte er, als der Wind sehr stark blies. Aufgrund der optimistischen Haltung störte ihn das aber nicht weiter. Hinsichtlich des Anspruchs gibt er an, weder über-, noch unterfordert gewesen zu sein. Dies macht sich bei ihm dadurch bemerkbar, dass er sich be-

friedigt fühlt. Seine Handgriffe sind relativ locker und routiniert, obwohl er seine Technik als verbesserungswürdig sieht. Er muss seine Arme, vor allem den Bizeps sehr beanspruchen. Es ärgert ihn, wenn er sich nicht durchstreckt und seine Armkraft verschwendet. Das äußert sich dann in überbeanspruchten Armen gegen Ende des Steigs. Nichtsdestotrotz empfindet er seine Bewegungen als relativ flüssig. David spürt beim Steigen seinen ganzen Körper. Es ist für ihn ein positives Gefühl, wenn er dabei alle Gliedmaßen und Muskeln spürt. Physisch fühlte er sich im Nachhinein zwar erschöpft, aber wohl. David sieht in dieser Sportart eine Anstrengung, der man sich gern aussetzt, weil man dafür belohnt wird. Für ihn verfliegt die Zeit während der Tätigkeit regelrecht. Er empfindet das Klettersteiggehen als kurzweilig. Zwanzig Minuten Laufen kommen ihm hingegen vor wie zwei Stunden.

Für David scheint die Herausforderung und die Spannung ein wichtiger Aspekt beim Klettersteiggehen zu sein. Abgesehen von der schwierigen Stelle, die für ihn nicht nur eine große physische, sondern auch mentale Herausforderung darstellte, erfüllt er alle Bedingungen für ein Flow-Erleben. Diese wurden von einem Zustand begleitet, der durch zahlreiche Flow-Charakteristika zu beschreiben ist. Auch im FKS gibt David bei acht von den zehn Flow-charakteristischen Items die höchste Ausprägung in der Skala an. Die höheren Besorgniswerte im FKS können auf das erstmalige Begehen eines Steiges mit solch hohem Schwierigkeitsgrad zurückgeführt werden. Trotzdem kann bei David ein Flow-Erleben vermutet werden. Wie bei den bisherigen Interviews ist auch bei David das positive Gefühl bei Zielerreichung zu erwähnen.

Toni

Toni ist 45 Jahre alt und seinen Angaben zufolge ein Klettersteiggeher mit überdurchschnittlichem Fähigkeitsniveau. Er wurde am 5. Oktober 2017 in Ternberg (OÖ) befragt. Davor bezwang er den Mammut Klettersteig mit dem Schwierigkeitsgrad E. Das Konzentrieren auf den Punkt ist es, was das Klettersteiggehen für Toni ausmacht. Dabei bekommt er den Kopf frei und empfindet das als Freude. Dabei ist er ganz bei der Sache. Auf Grund seines stressigen Berufs tut ihm diese Tiefenentspannung gut. Er vergleicht das mit Schlafen, als Art Regeneration. Neben Entspannung empfindet er auch Ehrgeiz dabei. Er ist stolz auf sich, wenn er solche Steige meistert, was ihn wiederum zufrieden stimmt. Für Toni ist es eine interessante Kombination aus Anstrengung und Erholung, das macht es für ihn aus. Negative Phasen gab es für ihn beim Mammut Klettersteig keine, da er mitunter immer wusste, was zu tun ist. Dabei bereitet er sich kurzfristig in Gedanken vor. Er sieht es als Abwicklung von dem, was er sich vorgestellt hat. Toni beschreibt das als kurzfristige Vorbereitung, bei der er sich die nächsten Schritte und Punkte überlegt. Jedoch muss er nicht aktiv darüber nachdenken. Er sieht sich seine Schritte an und geht darauf los, was ihn keine Anstrengung kos-

tet. Bei dem Steig gab es aber auch Stellen, wo er nachdenken musste, doch bei den meisten Passagen geschah das automatisch. Für Toni ist es sehr wichtig, dass er sich am Steig sicher fühlt, deswegen führt er ein Seil mit sich, um sich bei etwaigen Problemen abseilen zu können. Das steigert sein Sicherheitsgefühl. Insgesamt hatte er keine Bedenken, etwas falsch zu machen. Auch Unsicherheits-, bzw. Angstgefühle verspürte er nicht. Auf mentaler Ebene fühlte er sich weder über-, noch unterfordert. Das macht sich dadurch bemerkbar, dass er immer noch Reserven hat und das Gefühl, dass immer noch was geht. Den Handlungsablauf, also das Klettersteiggehen an sich, beschreibt er als flüssig. Seine Bewegungen empfand er als sicher und unproblematisch. Von der Umgebung nahm Toni den Wind wahr. Die Landschaft betrachtete er ausschließlich an Stellen, wo er einen sicheren Stand hatte und pausierte. Während dem Steigen war er lediglich auf den Eisenweg konzentriert. Hierbei bekommt er seinen Kopf frei. Diese ausgeprägte Konzentration lässt für ihn keine anderen Gedanken zu. Er ist vollkommen bei der Sache, obwohl die Abläufe meist automatisiert sind und keine weitere mentale Anstrengung erfordern. Das Zeitgefühl war für Toni verzerrt. Die Zeit verging für ihn schneller. In Bezug auf die Körperempfindungen gibt er an, seine Arme stark eingesetzt zu haben, die er zum Schluss auch spürte. Er benötigte dabei viel Arm- und Fingerkraft, was er auch bewusst fühlte.

Das Erleben von Toni beinhaltet die drei Grundbedingungen für Flow. Er hatte klare Ziele und erfuhr klare Rückmeldungen. Auch war die Balance zwischen Herausforderung und Können gegeben. Darüber hinaus liegen die Flow-charakteristischen Angaben in der FKS weit über dem Durchschnitt. Die Fokussierung auf das Wesentliche, der flüssige Handlungsablauf und die positiven Gefühle sind weitere Gründe, die auf ein Flow-Erleben schließen lassen. Es kann angenommen werden, dass dieses Erleben bei Unterbrechungen, also bei Stellen, wo er aktiv über sein Tun nachdenken musste, nicht gegeben war. Die niedrigen Besorgniswerte laut FKS können auf die gute Vorbereitung, die ein hohes Sicherheitsgefühl suggeriert, zurückgeführt werden.

Claus

Der 43-jährige Claus bestieg am 5. Oktober 2017 den Karin Klettersteig (C) in Ternberg (OÖ). Am Ende des Steiges erklärte er sich für ein Interview bereit. Nach eigenen Angaben schätzt er sich als fortgeschrittenen Klettersteiggeher ein. Claus nutzte den Karin Klettersteig zum Übungszweck. Nach der Arbeit bietet es sich für ihn gut an, diesen Steig zu gehen, um im Training zu bleiben. Eigentlich geht er aber lieber auf Berge, welche für ihn mit richtigem Klettersteigen gleichzusetzen sind. Heute stimmte es ihn aber sehr zufrieden, dass der starke Wind ihm das Gefühl gab, auf einem hohen Berg zu sein. Dabei verspürte er Freude. Positive Gefühle hat er vor allem dann, wenn er oben angelangt ist und den Klettersteig vollen-

det hat. Er vergleicht dies mit Touren auf hohe Berge, da man auch hier stolz ist, etwas erreicht zu haben. Während dem Steigen kann er sich von der Arbeit freischalten und er bekommt seinen Kopf frei. Vor dem Einstieg war er von Stress geplagt und er hatte viele Gedanken im Kopf, welche er aber während dem Klettersteiggehen abbauen konnte. Oben angekommen, war sein Kopf wieder frei. Ab dem Zeitpunkt, an dem er sich das erste Mal sichert, „legt er einen Schalter um“ und blendet seine Gedanken aus. Er kann dabei von allem abschalten, von Problemen zu Hause und in der Arbeit. Mental gesehen „kommt er sozusagen wieder runter“ und fühlt sich wieder ausgeglichen fröhlich. Das ist mitunter ein Grund, warum er so gerne Klettersteige geht. Neben dem Training und seiner Nähe zum Steig, ist vor allem die Tätigkeit an sich ein Beweggrund für Claus, diesen zu gehen. An diesem Tag war es aber vor allem das windige Wetter, warum er sich für den Klettersteig und nicht für das Mountainbike entschied. Während dem Klettersteigen wusste er immer, was zu tun ist. Er beschreibt das als „schnelles Durchgehen“. Da er schon länger Klettersteige geht, dachte er bei diesem Steig nicht aktiv über sein Tun nach. Bei ihm läuft das automatisch ab. Auch das Vertrauen in seine Fähigkeiten war sehr hoch, deshalb hatte er auch keine Bedenken etwas falsch zu machen und keineswegs Gefühle der Angst. Bedenken hat er allgemein nur an Stellen, wo er jemanden überholen muss. Da ist er sich oftmals nicht sicher, ob er es machen soll. Bei diesem Steig hatte Claus jedoch keine anderen Klettersteiggeher vor sich. Die Anforderung passte für ihn gut, es war angenehm und er fühlte sich sicher. Da er diesen Steig ca. einmal im Monat geht, bezeichnet er das Klettersteigen eher als „Raufrennen“, wobei er den Ablauf als flüssig beschreibt. Auch seine Bewegungen beschreibt er als durchgehend flüssig. Externe Faktoren, wie beispielsweise die Umgebung nahm Claus nicht wirklich wahr. Dies ist jedoch auf die Tatsache zurückzuführen, dass er den Karin Klettersteig sehr oft geht. Ist er auf anderen Steigen unterwegs, nimmt er die Umgebung ganz anders wahr. An Plätzen, wo er stehen bleiben kann, schaut er in die Ferne, während dem Gehen ist sein Blick auf den Berg gerichtet. Es war für ihn nicht anstrengend sich zu konzentrieren. Den Fokus hatte er auf den Steig, da es eine größere Herausforderung als reines Spazierengehen war. Eine übermäßig schwierige Herausforderung stellt für ihn ein Steig mit dem Schwierigkeitsgrad C jedoch nicht dar. Beim Karin Klettersteig verging die Zeit für Claus eher langsamer. Vergleichend beschreibt er das Zeiterleben bei anderen Klettersteigen eher als akzeleriert. Hinsichtlich der Körperwahrnehmung war für ihn die Muskelspannung zu bemerken. Körperlich stellte der Eisenweg jedoch keine große Herausforderung dar. Er vergleicht die Begehung des Klettersteiges mit einem Radfahrer, der normalerweise zwei Stunden fährt, heute aber nur eine Viertelstunde.

In der Fallzusammenfassung wird deutlich, dass Claus keine Sorgen oder anderweitige negative Empfindungen während dem Klettersteiggehen hatte. Dennoch weist er den Angaben

in der FKS zufolge eine erhöhte Besorgniskomponente auf. Claus gibt im Interview an, optimal beansprucht gewesen zu sein, jedoch kann den Angaben in der FKS zufolge auf eine leichte Unterforderung geschlossen werden. Darüber hinaus erwähnt er, dass sein Zeitempfinden verlangsamt war. Dennoch erfüllt das Erleben von Claus die drei Grundbedingungen von Flow. Der flüssige Handlungsablauf, die ausgeprägte Fokussierung und die Angaben in der FKS unterstreichen die Annahme, dass sich Claus in einem Flow-Zustand befand.

Hertha

Hertha ist 46 Jahre alt und schätzt ihr Fähigkeitsniveau als überdurchschnittlich ein. Sie wurde am 12. Oktober 2017 in Hüttschlag im Großarlal (SB) interviewt. Hier bestieg sie den Franzl-Klettersteig mit dem Schwierigkeitsgrad E. Das erste, das Hertha in Bezug auf ihr Erleben erwähnt, ist die Anspannung während dem Klettersteiggehen. Das sehr gute Erlebnis war bei ihr von einem gewissen Nervenkitzel begleitet. Dieser war vor allem bei den schwierigen Passagen im Steig vorhanden. Hier war ihr auch bewusst, dass sie keine Fehler machen darf. Deshalb war sie sehr angespannt und hatte mitunter Bedenken, etwas falsch machen zu können. Bei einfacheren Passagen ging sie dahin, wie auch beim Wandern. Dabei empfand sie positive Gefühle, solche der Freude. Diese beschreibt sie als irrsinnig gut. Darüber hinaus verspürte sie auch Erfolgsgefühle und eine innere Befriedigung, als sie ihr Ziel erreichte. Während dem Steig fühlte sie sich ausgeglichen. Diese guten Gefühle überwogen am Klettersteig. Bei manchen Stellen, bei denen sie Bedenken hatte, motivierte sie sich erneut und anschließend ging es wieder weiter. Hertha spürte während des Steiges ständig ein adrenalinähnliches Gefühl, da der Eisenweg insgesamt sehr anspruchsvoll ist. Obwohl der Franzl-Klettersteig für Hertha sehr herausfordernd war, fühlte sie sich nicht überfordert. Genau diese Herausforderung schätzt sie an dieser Sportart. Dementsprechend ist das Klettersteiggehen an sich der wichtigste Beweggrund für sie, diese Sportart auszuüben. Bis auf wenige schwierige Stellen im Steig, wusste Hertha stets was zu tun ist. Auch bei den einfacheren Passagen war es für Hertha kein monotones „Dahingehen“. Sie war immer konzentriert, wobei sie den Steig bewusst wahrnahm. Es war für sie unproblematisch, sich zu konzentrieren, das geschah automatisch. Das Vertrauen in ihre Fähigkeiten, sowie ihr Kontrollgefühl, das sie nach Angaben in der FKS als mittel einschätzt, waren nur mittelmäßig ausgeprägt. Da sie mit Bergführern unterwegs war, konnten diese durch ihren Optimismus, Herthas Vertrauen in ihre Fähigkeiten stärken. Auch wenn sie bei den schwierigen Phasen Bedenken hatte, etwas falsch zu machen, soll für sie dabei das Positive in solchen Passagen nicht in den Hintergrund rücken. Als positiv empfindet sie hierbei die (An-)Spannung. Bei den einfacheren Passagen hat sie mit ihrem Selbstvertrauen keine Probleme. Der Handlungsablauf fühlte sich bei manchen Stellen für sie etwas stockend an. Bei leichteren Passagen, bei

denen ein kontinuierliches Fortschreiten möglich war, ging es für sie aber „flockig dahin“. Ihre Bewegungen beschreibt sie nicht als flüssig, sondern vielmehr als eine Aneinanderreihung von einzelnen Schritten. Für diese benötigte sie viel Muskelkraft, wobei die Körperspannung sehr wichtig war. Vom Ablauf her setzt sie sich Ziele für kurze Abschnitte, bei denen sie ein paar Schritte geht und dann wieder schaut, wo ihre Linie weiterführt. Während einfacheren Passagen musste Hertha nicht über ihr Tun nachdenken, vielmehr geschah das automatisch. Beim Umhängen der Karabiner beispielsweise, dachte sie gar nicht darüber nach. Von der Umgebung nahm Hertha definitiv nichts wahr. Ihr eingeschränktes Wahrnehmungsfeld ließ ausschließlich den Blick auf den Felsen zu. Die Umgebung betrachtete sie ausschließlich dann, wenn sie einen sicheren Stand hatte und kurz pausierte. Anderweitige Gedanken abseits des Klettersteiges gab es für sie keine, da für solche kein Platz war. Sie war so stark auf den Steig konzentriert, dass alles andere ausgeblendet war. Für Hertha war der Franzl-Klettersteig ein kurzweiliges Erlebnis. Die Zeit verging für sie sehr schnell. Im Hinblick auf die Körperempfindungen erwähnt sie ihre belasteten Arme und schmerzenden Hände.

Vor allem bei den einfacheren Passagen des Klettersteigs kann bei Hertha von einem Flow-Erleben ausgegangen werden. Hierbei erfüllt ihre Erlebnisqualität die Grundbedingungen für einen Flow-Zustand. Diese werden von einer stark ausgeprägten Konzentration, einem akzentuierten Zeitempfinden und dem Ausbleiben störender Gedanken begleitet. Entgegen dieser Annahme steht die Tatsache, dass das Flow-charakteristische Kontrollgefühl über die eigenen Handlungen lediglich mittelmäßig ausgeprägt war. Auch war ihr Sicherheitsgefühl laut FKS nur im mittleren Bereich. Es wird angenommen, dass das vor allem bei den schwierigen Stellen des Klettersteigs zutraf. Wie auch bei den vorangegangenen Einzelanalysen wurde bei Hertha ersichtlich, dass sich vor allem bei Zielerreichung ein positives Gefühl einstellt.

Anna

Anna ist 35 Jahre alt und wurde am 12. Oktober 2017 am Ausstieg des Franzl-Klettersteigs (E) interviewt. Ihr Können beim Klettersteiggehen beschreibt sie als fortgeschritten. Während des Steigs erlebte Anna Zufriedenheit, Freude und ein ausgleichendes Gefühl. Aufgrund ihres anstrengenden Berufes sieht sie diese Tätigkeiten als „gestohlene Zeit“. Dabei ist es ihr sehr wichtig, Aktivitäten nachzugehen, die ihr Spaß machen. Bei solchen Tätigkeiten denkt sie sich: „I'm on the right place now“. Wichtig ist ihr hierbei, die Zeit mit netten Leuten in der Natur zu verbringen. Vor allem nach Beendigung der Aktivität fühlt sie sich glücklich und ist stolz darauf, die Herausforderung geschafft zu haben. Negative Erfahrungen hatte sie während des gesamten Eisenweges keine. Für Anna ist das Klettersteiggehen an sich kein Grund dafür, diese Sportart auszuüben. Ihr geht es darum, mit einer Gruppe etwas zu erleben, dabei ist es ihr ganz gleich, ob es Klettersteige oder Canyoning-Touren sind. Während

des Steigs wusste sie meistens, was zu tun ist. An gewissen Stellen musste sie aber überlegen, wo sie den nächsten Tritt setzen soll. Da Anna früher kletterte, meint sie, dass ihr auch das Klettersteiggehen leichter fällt, weil sie immer vorausplant. Aktiv über ihr Tun musste sie jedoch nicht nachdenken. Das geschah bei ihr intuitiv. Aufgrund der Erfahrung weiß sie, wo sie hintreten kann und wo nicht. Das Vertrauen in ihre Fähigkeiten ist sehr gut. Aufgrund ihres Grundvertrauens in sich selbst, hatte sie auch keine Sorgen, etwas falsch machen zu können. Darüber hinaus weiß sie, was sie sich zutrauen kann und ist eine sehr sportliche Person. Sie empfand den Steig zwar als herausfordernd, aber bewältigbar. Somit war sie auch nicht überfordert. Generell geht sie lieber Laufen oder Radfahren, da hierbei die Bewegungen gleichmäßiger sind. Auf den Eisenwegen ist es für sie ein Steigen, verbunden mit ruckartigen Bewegungen, welche nicht fließend sind. Anna nimmt auch während dem Steigen die Umgebung wahr. Es ist ihr auch besonders wichtig, die schöne Natur zu betrachten. Nebenbei redete sie auch viel mit ihrer Gruppe. Ihre Gedanken während des Klettersteiges kann sie nur unzureichend beschreiben. Gedanken abseits der Gespräche oder an den Alltag hatte sie jedoch keine. Da sie sich in der Gruppe sehr viel unterhielten, hatte das Ganze nichts Meditatives. Ihre Konzentration ist als überdurchschnittlich, jedoch nicht stark ausgeprägt anzunehmen. Anna fiel es schwer, die verstrichene Zeit einzuschätzen. Ihre Angaben lassen jedoch auf ein verlangsamtes Zeitempfinden schließen. In der Arbeit vergehe für sie die Zeit schneller. Auf der FKS gibt sie bei dem Item *Ich merke gar nicht, wie die Zeit vergeht*, die höchste Ausprägung an.

Den Angaben in der FKS zufolge gibt Anna bei acht von zehn Items den höchsten Wert an. Auch die Grundbedingungen für ein Flow-Erleben sind bei ihr gegeben. Überdies wies sie ein starkes Sicherheitsgefühl auf. Dennoch ist aufgrund der Beschreibungen im Interview davon auszugehen, dass sich Anna in keinem Flow-Zustand befand. Dafür spricht, dass die Tätigkeit für sie keinen autotelischen Charakter hatte. Des Weiteren war ihre Fokussierung auf das Wesentliche nicht stark ausgeprägt. Ein weiterer Grund, der gegen ein Flow-Erleben spricht sind ihre Bewegungen, welche als ruckartig und ungleichmäßig empfunden wurden. Für Anna ist die Herausforderung von großer Wichtigkeit. Diese resultiert in einem Glücksgefühl nach Beendigung der Tätigkeit.

5.2 Induktive Kategorienbildung

Die Kategorien wurden durch eine induktive Herangehensweise mit Hilfe des Softwareprogrammes *ATLAS.ti* gebildet. Im Zuge dessen werden Codes entwickelt, die – der jeweiligen Kategorie entsprechend – einzelnen Textstellen zugeordnet werden. Nachstehend werden die 15 entwickelten Kategorien mitsamt den Beschreibungen und Kodierungsbedingungen in übersichtlicher Form dargestellt. Es wurden dabei neun Hauptkategorien gebildet, denen sechs Unterkategorien subsumiert wurden.

Kategorie 1: Positives affektives Erleben

In dieser Kategorie werden lediglich Zitate hinsichtlich positiver Stimmungen, Gefühle und Emotionen subsumiert. Diese beziehen sich auf das Erleben während der Tätigkeit.

Unterkategorie 1.1: Positives Gefühl nach Beendigung der Tätigkeit

Kodiert werden hierbei ausnahmslos positiv gepolte Affektzustände, die sich auf das Erleben nach Beendigung der Tätigkeit beziehen.

Unterkategorie 1.2: Spannungserlebnis

Dieser Kategorie werden ausschließlich Textpassagen zugeordnet, die ein Spannungserlebnis beschreiben, das sich beispielsweise in gefühlter Adrenalinausschüttung oder wahrgenommenem Nervenkitzel äußert.

Unterkategorie 1.3: Angstgefühl und unlustbetonte Erregung

In dieser Kategorie werden Textstellen aufgenommen, die ein Angsterlebnis, oder angsthafliche Zustände beschreiben, die in jedem Fall negativ konnotiert sind.

Kategorie 2: Autotelische Tätigkeit

Aussagen, die auf einen autotelischen Charakter des Klettersteiggehens schließen lassen, werden für diese Kategorie kodiert. Tätigkeitszentrierte Anreize stehen dabei im Mittelpunkt der Abhandlung.

Unterkategorie 2.1: Motivation und Beweggrund

Zu dieser Kategorie werden einzig Zitate zugeordnet, die auf die Motivation zur Ausübung der Tätigkeit und auf die Beweggründe für das Klettersteiggehen hindeuten.

Kategorie 3: Fokussierung der Aufmerksamkeit

In diese Kategorie werden Textpassagen aufgenommen, die Rückschlüsse auf die Konzentration zulassen. Diese soll dabei ausschließlich auf die Tätigkeit gerichtet sein.

Unterkategorie 3.1: Im Moment sein und Abschalten vom Alltag

Für diese Kategorie werden Zitate kodiert, die Rückschlüsse auf eine mentale Entspannung und auf das Befreien von störenden Gedanken zulassen. Die Gedanken schweben dabei im Moment.

Unterkategorie 3.2: Wahrnehmung der Umwelt(-einflüsse)

Hierbei werden Aussagen in die Kategorie übernommen, die Informationen über die aktive Wahrnehmung externer Faktoren zulassen. Zu diesen Faktoren zählen beispielsweise die Umgebung, die Natur, das Wetter, etc. Sollten solche Faktoren nicht wahrgenommen werden, ist dies forschungstechnisch relevant und somit zusätzlich zu kodieren.

Kategorie 4: Klarer Handlungsablauf

In diese Kategorie werden Textstellen aufgenommen, die einen klaren Handlungsablauf beschreiben. Überdies werden Textstellen kodiert, die auf unklare Situationen schließen lassen, da sich bei Klettersteiganlagen der Schwierigkeitsgrad während des Steiges ändert und somit die Anforderungen für den/die Klettersteiggeher/in nicht gleichbleibend sind. Inhalte die sich auf das Nachdenken über die Tätigkeit und etwaige Komplikationen beziehen, werden zusätzlich aufgenommen. Diese Kategorie impliziert die klaren Ziele/Zielsetzungen, sowie die eindeutigen Rückmeldungen der Sportler/innen.

Kategorie 5: Flüssiges Bewegungsempfinden

In diese Kategorie werden alle Beschreibungen des Bewegungsempfindens, die auf einen Bewegungsfluss hindeuten kodiert und subsumiert. Darüber hinaus werden Aussagen aufgenommen, die explizit gegen ein flüssiges Bewegungsempfinden sprechen.

Kategorie 6: Übereinstimmung von Fertigkeit und Anforderung

Kodiert werden hierbei Zitate und Aussagen hinsichtlich der Passung von Anforderung und Fertigkeit. Sollte bei einzelnen Fällen keine Passung vorhanden gewesen sein, so ist es vonnöten auch diese Information in die Kategorie aufzunehmen.

Kategorie 7: Vertrauen und Kontrolle über die eigenen Fähigkeiten

In dieser Kategorie werden Textpassagen aufgenommen, die auf das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten schließen lassen. Darüber hinaus werden Aussagen kodiert, die Bezug auf die Kontrolle über die persönlichen Fertigkeiten nehmen.

Kategorie 8: Verzerrte Zeitwahrnehmung

Zitate, die ein subjektiv-verzerrt wahrgenommenes Zeitempfinden vermuten lassen, werden dieser Kategorie zugeteilt.

Kategorie 9: Körperempfinden

Aussagen, die auf ein physisches oder mental wahrgenommenes Empfinden des Körperlichen hindeuten, werden in diese Kategorie eingegliedert.

5.2.1 Kodierungen zu den Kategorien

Nachfolgend werden die 15 Kategorien zusammen mit den kodierten Aussagen der Interviewpartner/innen tabellarisch dargestellt. Diese stehen dabei in einem thematischen Zusammenhang. Den einzelnen Zitaten folgt in Klammern die Verweisnummer, welche aus dem Programm *ATLAS.ti* übernommen wurde.

Tab. 4: Kodierungen zur Kategorie 1: *Positives affektives Erleben*

<i>Kategorie 1: Positives affektives Erleben</i>	
Gerda	„[...] sonst schon eher ein gutes Gefühl und ja, sonst würde man es nicht machen (lacht).“ (844:924) „[...] es war ein gutes Gefühl, es macht Spaß und ja. Das ist so (lacht) die Grundstimmung gewesen.“ (1269:1393)
Maria	„Ich habe mich wohl gefühlt [...] Also wenn es gut geht, dann fühle ich mich besonders wohl.“ (783:877) „Es hat mir gefallen.“ (5326:5491)
Max	„Gut. Sehr gut sogar. Mhm (bejahend).“ (1807:1842) „Bei dem Sport ist es auf alle Fälle immer die Freude.“ (2505:2579) „[...] weil ich mich einfach gut gefühlt habe dabei.“ (5532:5576)
David	„[...] sonst genieße ich es einfach nur. Mir gefällt das.“ (350:399) „Ich finde es total schön einfach.“ (481:513) „Es war positiv“ (1407:1421)
Toni	„Happy (lacht).“ (984:997) „Allgemein zufriedenstellend“ (1372:1399) „Nein, doch Freude.“ (2018:2035)
Claus	„Wenn der Wind ein bisschen bläst, was man normalerweise nicht hat, das ist dann fast so, als ob man am großen Berg oben wäre.“ (586:776) „Ja, da ist es schon gut.“ (4165:4188)

Hertha	„Einfach ein irrsinnig gutes Gefühl [...]“ (1636:1669) „[...] das ist schön [...]“ (1729:1742) „Ja, einfach ein gutes Gefühl. Also, das hat am Klettersteig sicher überwogen.“ (2216:2292) „Nein, schon Freude. Also gelangweilt war ich sicher nicht.“ (2573:2630)
Anna	„[...] das sind Glücksgefühle. Ja.“ (364:390) „Es ist schon eine Zufriedenheit.“ (1869:2052) „[...] dann ist es schon cool, wenn man Sachen macht, die einem Spaß machen.“ (2031:2099) „[...] man ist da drinnen und denkt sich: [...] voll cool. [...] I'm on the right place now (lacht).“ (2157:2305) „Freude und Ausgeglichenheit.“ (2452:2479)

Tab. 5: Kodierungen zur Unterkategorie 1.1: Positives Gefühl nach Beendigung der Tätigkeit

Unterkategorie 1.1: Positives Gefühl nach Beendigung der Tätigkeit	
Gerda	„Zum Schluss halt ja, das positive Gefühl, dass man es geschafft hat.“ (585:652)
Maria	„Dass ich irgendwie sehr glücklich bin im Nachhinein und es mir gut geht.“ (3816:4007) „Mir geht es gefühlt besser.“ (5381:5407)
Max	„In dem Fall habe ich den Mammüt bestiegen, welcher der schwierigste Klettersteig hier ist. Und ja, war dann schon ein super Gefühl, als man oben war, dass man den geschafft hat.“ (1205:1385) „Ja indem, dass es ein richtig super Gefühl ist, wenn man oben ankommt, wenn man es geschafft hat.“ (4595:4872)
David	„Naja, ich fühle mich glücklich irgendwie, ja.“ (578:626) „[...] und bin auch irgendwie stolz, dass ich das schaffe, auf meine alten Tage (lacht).“ (657:736) Ja, schön. Also das hat mir eine Befriedigung gegeben [...] Zuerst denkst du dir, ich weiß nicht, ob ich das schaffe und wenn man es geschafft hat, ist es einfach ein schönes Gefühl.“ (1137:1321) „Ja, ich bin einfach befriedigt und zufrieden [...]“ (6934:6977)
Toni	„(...) Ein gewisser stolz dann einfach, wenn man einfach in einem höheren Alter solche Sachen schafft. Dann ist man mit sich selbst zufrieden.“ (772:910)
Claus	„(...) Ja, wenn man oben ist und wenn man den Gipfel hat. Es ist ja wie wenn man normal auf den Berg geht. Da ist man dann auch froh, wenn man auf dem Gipfel ist. Da ist man dann auch stolz, dass man es geschafft hat.“ (995:1209)
Hertha	„Wow, jetzt hast du es geschafft [...] Also ein Erfolgsgefühl. (...) Klasse und (...) ja,

	so eine innere Befriedigung.“ (1761:1915)
Anna	„Schon anstrengend, aber (...) wenn man im Endeffekt was erreicht hat ist das immer (...), wenn man so eine Challenge im Endeffekt geschafft hat [...] ja das ist dann schon immer sehr fein, wenn man das quasi gemeistert hat. Und Glücksgefühle.“ (468:753) „Ja, Zufriedenheit.“ (2609:2626)

Tab. 6: Kodierungen zur Unterkategorie 1.2: Spannungserlebnis

Unterkategorie 1.2: Spannungserlebnis	
Gerda	„[...] wenn es ein wenig ausgesetzt war, vielleicht ein bisschen die Höhe.“ (7647:7713)
Maria	„(...) Ich war angespannt, aufgeregt [...]“ (484:516) „(...) Ja, ich habe es halt spannend gefunden.“ (740:781) „[...] und dass es um viel geht. Wenn etwas passieren würde, dann ist es halt schon schlimm.“ (349:433)
David	„Und ein gewisser Adrenalinstoß ist da. Ja, das ist einfach eine positive Herausforderung.“ (828:916) „Mir gefällt [...] auch die mentale Überwindung.“ (401:479) „[...] ein bisschen Aufregung ist immer dabei. Also mir taugt das einfach voll [...]“ (1608:1721) „Beim ersten Mal ist es immer eine Adrenalin-Geschichte (lacht).“ (6452:6563) „Weil irgendwie taugt es mir auch, wenn ich runter schaue. Nur darf ich nicht zu lange stehen bleiben und zu lange runterschauen, weil dann bekommt man einfach ein bisschen Angst.“ (10849:11026)
Claus	„Da kommt dann ein wenig Adrenalin raus, wenn man das Hüpfelr drüber macht geschwind.“ (4197:4280)
Hertha	„(...) Anspannung (lacht). [...] aber lässig [...] Ja so diese Mischung aus ein bisschen Nervenkitzel und sehr gutes Erlebnis.“ (310:465) „[...] man ist eigentlich ständig ein bisschen unter Adrenalin irgendwie (lacht). Also Langeweile ist es sicher nicht, sondern eher Spannung und im Vergleich zum entspannten Wandern, hält man das Spannungsgefühl ab dem Einstieg aufrecht. Es wird schon mal wieder lockerer. Aber gerade <u>der</u> Klettersteig hat wenig Stellen, wo man nur dahingeht. ‚E‘ ist immer zum Schauen und immer durchgängig eine gewisse Adrenalinausschüttung.“ (2632:3105) „Das klingt jetzt bei den schwierigen Phasen so negativ, aber die waren ja auch durchaus positiv. Aber hier merkt man einfach mehr Anspannung zwischendurch.“ (7118:7272)

Tab. 7: Kodierungen zur Unterkategorie 1.3: Angstgefühl und unlustbetonte Erregung

<i>Unterkategorie 1.3: Angstgefühl und unlustbetonte Erregung</i>	
Gerda	„Naja zu Beginn war [...] so eine steile Wand, das war ein bisschen unangenehm. Leicht Höhenangst, deswegen sind so steile Wände eher unangenehm. Aber im Laufe des Klettersteigs hat sich das eigentlich gebessert.“ (269:499) „Naja, ein bisschen ängstlich vielleicht an gewissen Stellen.“ (778:837)
Maria	„[...] und es war auch ein bisschen Angst dabei.“ (518:558) „Am Anfang. Aber später dann nicht mehr.“ (2994:3032)
David	„Was ich erlebt habe? Ja ich meine, ein bisschen Angst, weil das erste Mal ein E-Stück dabei war.“ (249:344) „[...] da brauche ich die Überwindung, dass ich meine Angst überwinde.“ (2222:2347) „Das ist eine positive Überwindung. Ich muss meine Ängste überwinden.“ (1865:1934) „Wie es so gestürmt hat, als ich auf die Leiter rauf bin, hätte ich schon fast umgedreht. Ehrlich gesagt. Aber dann dachten wir uns, ok, nein, das packen wir trotzdem.“ (5969:6388)
Hertha	„Ja, schon ein bisschen Schiss dabei [...]“ (334:368)

Tab. 8: Kodierungen zur Kategorie 2: Autotelische Tätigkeit

<i>Kategorie 2: Autotelische Tätigkeit</i>	
Gerda	„Einfach dieses gute Gefühl, dass ich schon einmal gehabt habe, wieder zu erleben.“ (1592:1671) „[...] es macht schon Spaß und deswegen ja, möchte ich es auch weitermachen.“ (994:1081)
Maria	„Es geht hier nicht um ein Ding, das sich wiederholt, sondern es muss immer wieder neu erfunden werden. Und das finde ich besonders.“ (6557:6687)
Max	„Grundsätzlich ist es genau der Sport, den ich gefunden habe, der mir richtig taugt. [...] das ist genau das, was ich gesucht habe.“ (2017:2215) „[...] in diesem Fall ist es genau mein Sport.“ (2351:2389)
David	„[...] sonst genieße ich es einfach nur. Mir gefällt das. Mir gefällt die Anstrengung, die Herausforderung, auch die mentale Überwindung. Ich finde es total schön einfach.“ (350:513) „Wenn man normal Sport macht, braucht es eine Überwindung, und das habe ich da jetzt nicht. Da ist es eine positive Überwindung.“ (1774:1900) „Weil es schön ist.“ (4149:4166) „Eine Anstrengung, die man gern macht, weil man belohnt wird.“ (15013:15072)

Toni	„Es ist eine interessante Kombination. Einerseits von der Anstrengung und andererseits von der Erholung. Ich glaube, das ist genau das, was es ausmacht.“ (5151:5301) „Nein das ist das Schöne. [...] ich denke immer an den Steig, immer ans Gehen.“ (7498:7597)
------	---

Tab. 9: Kodierungen zur Unterkategorie 2.1: Motivation und Beweggrund

Unterkategorie 2.1: Motivation und Beweggrund	
Gerda	„[...] einfach um das weiter fortzuführen und vielleicht auch ein bisschen schwierigere Steige auch zu machen.“ (1673:1779) „Und vielleicht die Angst, die ein bisschen dabei ist, zu überwinden.“ (1781:1848)
Maria	„(...) Ich glaube ein Grund dafür ist; also wir gehen öfters wandern und wir haben heuer bemerkt, dass ich minimale Höhenangst entwickelt habe. Ich weiß nicht warum, aber das muss man einfach durch das Machen abbauen. Und es geht ja darum, dass ich mich wieder an das gewöhne. (...) Dass ich mich wieder vertraut mache damit. Dass ich trittsicher werde und ja.“ (1083:1437) „Was mir gefällt am Klettern ist, dass (...) das Bewegen mehr mit dem Denken verknüpft ist.“ (5813:5900) „Die sind vereint miteinander.“ (6105:6133)
Max	„Hier übe ich in dem Fall für nächstes Jahr.“ (626:668) „Die Übung praktisch. Dass ich nächstes Jahr mehr noch gehen kann.“ (2690:2771) „Weil das ist das, warum ich den Sport eben ausübe. Weil ich da wirklich richtig abschalten kann.“ (7556:7751) „[...] die wenige Freizeit will ich für meine Bedürfnisse nutzen. Das ist eben genau das.“ (2840:2921)
David	„Da ist es ein Vorteil, dass es verschiedene Routen gibt. Und da wird es nicht fad. Wir gehen einmal da, einmal da. Wir probieren halt, dass wir uns langsam steigern.“ (4547:4711)
Toni	„Ehrgeiz.“ (458:481) „Ehrgeiz trifft es ganz gut.“ (588:614) „Meine Frau. Die hat damit angefangen.“ (2138:2174) „Das schöne beim Klettersteiggehen ist das Konzentrieren auf den Punkt.“ (236:398) „Und das Konzentriert sein ist eben das, bei dem man den Kopf frei kriegt.“ (6333:6405) „Er ist bei uns in der Nähe und es ist recht praktisch, weil wir damals auch da angefangen haben. Der Vorteil ist, dass man sich im Gelände bis E wirklich gut vorarbeiten kann.“ (2213:2442)
Claus	„Der ist schön nach der Arbeit zum Üben, dass man ein bisschen im Training bleibt.“ (292:372) „Weil er nahe ist.“ (2350:2366) „Darum gehe ich ihn auch gerne, weil ich die Arbeit hinter mir lasse. Also generell nicht nur die Arbeit, sondern alles. Man kann von allem abschalten. Wenn man da-

	heim Probleme hatte, geht man hier rauf und man ist wieder happy [...]“ (6933:7158)
Hertha	„Bei uns war das eine ausgeschriebene Tour. Es ist über die Arbeit gegangen.“ (4078:4254) „Ich finde es spannend, weil es etwas anderes ist. Nicht so wie beim Wandern – was zwar auch klasse ist, wo man so dahingeht – dass man für sich selbst doch etwas mehr die Herausforderung auch hat. Und so ein bisschen das Gefühl: Klasse, das habe ich jetzt geschafft.“ (4358: 4623)
Anna	„In der Natur sein, mit viel Sonne. Mit netten Leuten zusammen Sport machen [...]“ (288:361) „Eher von der Gruppe her eben. Man macht sich mit der Gruppe was aus. Wir haben auch schon Canyoning gemacht. [...] Da geht es jetzt nicht um den Klettersteig, sondern da geht es darum, dass man mit der Gruppe gemeinsam was macht.“ (3233:3506) „Das sind so gestohlene Tage. Weil wir viel zu tun haben. Und ich muss nachher auch noch arbeiten. Aber das gönne ich mir einfach.“ (9540:9728) „Schon anstrengend, aber (...) wenn man im Endeffekt was erreicht hat ist das immer (...), wenn man so eine Challenge im Endeffekt geschafft hat [...] ja das ist dann schon immer sehr fein, wenn man das quasi gemeistert hat. Und Glücksgefühle.“ (468:753)

Tab. 10: Kodierungen zur Kategorie 3: Fokussierung der Aufmerksamkeit

Kategorie 3: Fokussierung der Aufmerksamkeit	
Gerda	„Nein, eigentlich nur daran, dass man immer gesichert ist, und dass man den besten Tritt findet. Dass alles passt, ja genau. Aber sonst eigentlich, abschweifend nicht wirklich.“ (6852:7026) „Naja, man hat sich halt darauf konzentriert [...]“ (7091:7133) „Ich war eigentlich nur auf das konzentriert, eben, dass man da alles richtig macht und dass kein Fehler passiert.“ (7356:7469)
Maria	„(...) (seufzt) Das ist eine gute Frage. Meistens an den Klettersteig.“ (8245:8311) „(...) Mittelmäßig.“ (9524:9539) „Weil man ist so fokussiert und man muss sich konzentrieren auf die Tätigkeit [...] Erstens, weil es interessant ist, weil es immer ein bisschen anders ist und zweitens, weil man muss, irgendwie. Das ist nicht so selbstverständlich wie normales Gehen. Das ist genau das, was es interessant macht.“ (12263:12561)
Max	„[...] man ist halt nur am Klettern, denkt nur an das Klettern und nicht an irgendetwas anderes.“ (415:503) „[...] das ist das Schöne, dass ich nichts gedacht habe. Außer, dass man sich einhängt und, dass man sich sichert, aber das ist intuitiv [...]“ (6539:6780) „Ja die Konzentration ist natürlich schon stark da. Klar, weil man sich auch trotzdem konzentrieren muss am Klettersteig, aber es ist in dem Fall jetzt nicht eine riesen

	Herausforderung.“ (8326:8510)
David	„[...] während dem Gehen konzentriere ich mich natürlich immer auf die nächste kurze Strecke.“ (3134:3219) „Bei mir ist die Konzentration voll am Steig. Ich schaue, wie setze ich meinen nächsten Schritt. Wo kann ich mich als nächstes halten. Also ich konzentriere mich voll auf das Gehen selbst.“ (11936:12122) „Aber sonst bin ich total konzentriert. Ich habe den Fokus wirklich auf dem Steig.“ (12361:12441) „[...] das geht automatisch.“ (12559:12651)
Toni	„Das schöne beim Klettersteiggehen ist das Konzentrieren auf den Punkt.“ (236:305) „[...] ich denke immer an den Steig, immer ans Gehen.“ (7498:7597) „[...] man denkt über das nach, was man tut, bzw. ist man einfach konzentriert. Ich glaube das trifft es besser.“ (6216:6405) „Also es geht nicht so automatisch, dass ich an irgendetwas anderes denken kann. Sondern ich bin da konzentriert. Es gibt zwar automatische Abläufe, aber du bist einfach bei der Sache.“ (6407:6589)
Claus	„Ja freilich. [...] Nur spazieren gehen ist es auch nicht. Bei einem C-Steig ist es für mich keine besondere Herausforderung.“ (7680:7816)
Hertha	„[...] im Grunde genommen ist es fast immer so, dass man sehr bewusst schauen muss, wo man hin steigt. Also deswegen ist es schon eher – wenn das jetzt in Richtung Konzentration (unv.) – eigentlich der ganze Klettersteig, wo man sich ziemlich konzentriert. So ein monotones Dahingehen, war es eigentlich gar nicht.“ (5902:6219) „Das ist automatisch. Das ist automatisch.“ (6271:6383) „Nein, kommt mir jetzt so vor, dass man wirklich so auf das konzentriert ist, dass da alles andere ausgeblendet ist.“ (13569:13683)
Anna	„Wir haben ziemlich viel geredet (lacht).“ (8574:8613) „Ich glaube 50:50. Nein, 70 Prozent muss man sich schon konzentrieren, dass man richtig geht, aber 30 Prozent redet man.“ (9256:9413)

Tab. 11: Kodierungen zur Unterkategorie 3.1: Im Moment sein und Abschalten vom Alltag

Unterkategorie 3.1: Im Moment sein und Abschalten vom Alltag	
Maria	„Was mir gefällt am Klettern ist, dass (...) das Bewegen mehr mit dem Denken verknüpft ist.“ (5813:5900) „Die sind vereint miteinander.“ (6105:6132) „[...] diese Vereinigung zwischen Kopf und Körper [...]“ (11627:12146) „Ja, es stabilisiert. Also es stabilisiert, wenn man sich bewegt.“ (10925:11024) „Du hast dann keinen Raum für etwas anderes. Das ist auch sehr meditativ.“ (12878:12949) „Und wenn man gar nicht mehr denkt, sondern nur dem Gefühl nachgeht, auf einmal lässt man los. Es kommt etwas Positives raus. Dieses Loslassen ist ja erzwungen. Und durch das Loslassen kommt man wieder zu sich selbst.“ (13334:13549) „Also alles was dann stört oder wehtut verschwindet irgendwie.“ (10755:10815)
Max	„Und das Beste ist hierbei, dass man einfach im Moment ist. Das heißt man ist halt nur am Klettern, denkt nur an das Klettern und nicht an irgendetwas anderes.“ (346:503) „In diesem Fall ist es für mich direkt, ich will jetzt nicht sagen Entspannung, aber man kommt vom Alltag ein bisschen weg. Ich bin in einer Firma, wo man leistungsorientiert ist. Und hierfür ist so etwas natürlich ganz hilfreich.“ (868:1096) „(...) Gedacht habe ich (...) in dem Fall, während dem Klettersteig (...) an nichts. An nichts Besonderes. Weil das ist das, warum ich den Sport eben ausübe. Weil ich da wirklich richtig abschalten kann.“ (7556:7751)
David	„(...) Eigentlich an gar nichts. Also da denke ich halt wirklich nur ans Gehen. Das ist nicht so wie beim Autofahren, dass man an alles Mögliche denkt. Sondern da bin ich schon eigentlich (...) da ist mein Kopf relativ frei dann.“ (11707:11935) „Also, dass mir da hunderttausend Gedanken durch den Kopf gehen würden: was koche ich heute oder wo muss ich noch hinfahren, also solche Momente sind selten.“ (12124:12279)
Toni	„Das schöne beim Klettersteiggehen ist das Konzentrieren auf den Punkt. Und dadurch eine volle Entspannung. (...) Man bekommt den Kopf frei. Also Erholung eigentlich.“ (236:398) „Und das Konzentriert sein ist eben das, bei dem man den Kopf frei kriegt.“ (6333:6405) „Also ich habe einen relativ stressigen Beruf. Und wie gesagt, dadurch, dass man auf den Punkt konzentriert sein muss und den Kopf dabei frei bekommt, ist es eine Tiefenentspannung. Also es ist im Endeffekt, klingt ein bisschen blöd, fast ein bisschen wie schlafen, oder wie regenerieren. Zufriedenheit auch [...]“ (1548:1853)
Claus	„Ja da ist es eigentlich, dass man frei schält von der Arbeit. Dass man den Kopf frei bekommt von der Arbeit. Das ist während dem Gehen.“ (1513:1647) „Ja, wie gesagt, ich kann da einfach super von der Arbeit abschalten. Zuerst hat man den ganzen Stress im Kopf und wenn man fertig ist mit dem Klettersteig ist man wieder bei Null. Da kommt man wieder runter (lacht).“ (1833:2047) „Ab dem Zeitpunkt, wo ich mich eingehängt habe, habe ich umgeschaltet. (unv.) Darum gehe ich ihn auch gerne, weil ich die Arbeit hinter mir lasse. Also generell

	nicht nur die Arbeit, sondern alles. Man kann von allem abschalten. Wenn man daheim Probleme hatte, geht man hier rauf und man ist wieder happy, sage ich jetzt mal.“ (6835:7179) „Sobald man einhängt, ist alles weg.“ (7281:7315)
Hertha	„(...) Ausgeglichen. (...) Ja, einfach ein gutes Gefühl.“ (2194:2244) „An den Klettersteig (lacht). Also da hat für Sonst nichts Platz. Also da habe ich sicher keine sonstigen Gedanken gehabt.“ (13354:13474)
Anna	„Es ist schon eine Zufriedenheit. Ja. Ausgeglichen. Ich bin selbstständig, und wenn man einen anstrengenden Job quasi hat und wenn man sich da diese Zeit stiehlt, dann ist es schon cool [...]“ (1869:2052) „Ausgeglichen“ (2410:2422)

Tab. 12: Kodierungen zur Unterkategorie 3.2: Wahrnehmung der Umwelt(-einflüsse)

Unterkategorie 3.2: Wahrnehmung der Umwelt(-einflüsse)	
Gerda	„Naja, die Gegend habe ich mir schon zwischendurch angeschaut und die Höhe eben.“ (6042:6120) „Zwischendurch schon. Genau, wo halt eine passende Stelle war. Wo man vielleicht eine kurze Pause, Pause ist übertrieben, aber halt kurz stehen bleibt, und dann mal schaut. Ja, das schon.“ (6251:6436) „Nein während der Tätigkeit eigentlich nicht. Es war dann eher so in Bereichen, wo so eine Ecke war, wo man eine kurze Rast gemacht hat. Während dem Klettern jetzt nicht so. Nein. Da war man dann eher auf den Ablauf konzentriert.“ (6492:6719)
Maria	„Ja ich habe es aktiv wahrgenommen.“ (7779:7824) „Ja, die Umgebung. Es war schon sofort bemerkbar, wenn man hoch genug war, dass Straßen wieder wahrzunehmen sind. Zum Beispiel dieser Übergang von (unv.). Wo man die Zivilisation wieder stark wahrnimmt.“ (7856:8056) „Hauptsächlich versuche ich schon, meine Umgebung wahrzunehmen, [...] wenn es geht.“ (9613:9708)
Max	„Man merkt natürlich schon, wenn zum Beispiel weiter oben ein Lüftchen geht, sage ich jetzt mal, ein bisschen ein Lüfterl. Oder momentan die Baustelle, das nimmt man auf alle Fälle wahr.“ (7008:7192) „Nein, weil ich mich trotzdem auf das Tun, sage ich jetzt mal, konzentriere.“ (7391:7466)
David	„[...] ich genieße die Aussicht [...]“ (628:655) „Sonst sind wir immer raufgewandert auf die Berge, aber da sieht man eigentlich nur Wald und man hat nur einmal Aussicht, wenn man oben ist. Und hier hat man ständig das Panorama, die Perspektiven und so weiter.“ (2685:2894) „[...] während dem Gehen konzentriere ich mich natürlich immer auf die nächste kurze Strecke. Aber immer wenn ich irgendwo einen guten Stand habe, dann ge-

	nieße ich es. Dann schaue ich ein bisschen.“ (3134:3323)
Toni	„Den Wind. Es war ein starker Wind da oben in der Wand.“ (6735:6788) „Aber genießen tut man schon. Also nur raufrennen (...).“ (6936:6988) „Wo man sicher ist, hängt man die Rastleine ein und schaut eine Runde.“ (7127:7196)
Claus	„Das nehme ich nicht wirklich wahr, weil ich diese Strecke einfach so oft gehe. [...] Wenn ich einen anderen gehe, dann nehme ich die Umgebung ganz anders wahr.“ (5705:5894) „Ab und zu schaut man wieder drüber, wenn es gerade passt auf einem Plätzchen, wo man sich hinstellen kann.“ (6036:6141) „Da schaue ich eigentlich mehr am Berg. Wenn beispielsweise jemand vor oder hinter dir ist, schaut man während dem Gehen auch anders. Aber heute, weil wenig Leute sind, geht man durch rauf.“ (6173:6360)
Hertha	„Landschaftlich toll [...]“ (467:485) „Nein. Definitiv nein. Weil du siehst den Fels vor dir und eher die Wand, wo man raufgeht. Direkt während dem Gehen habe ich ein sehr eingeschränktes Wahrnehmungsfeld.“ (12725:12890) „Also das ist wirklich nur wenn ich wo stehe und einen sicheren Stand habe. Da schaut man mal und schaut auch wo die Anderen sind, aber sonst. Also sicher viel eingeschränkter als bei einer anderen Tätigkeit.“ (13059:13265)
Anna	„Ich habe in den Himmel geschaut und wie gesagt, wir haben auch ziemlich viel geredet. (...) Ja man nimmt schon die Umgebung wahr. Das sollte man eigentlich schon. Oder wenn man in so einer schönen Umgebung ist, wo die Sonne scheint, da sollte man schon mal ein bisschen rundherum schauen.“ (8107:8392)

Tab. 13: Kodierungen zur Kategorie 4: Klarer Handlungsablauf

Kategorie 4: Klarer Handlungsablauf	
Gerda	„In gewissen Situationen muss man vielleicht überlegen, wo der ideale Tritt ist, aber grundsätzlich war es klar, ja.“ (2175:2289) „In manchen Situationen ja, wo man halt die Tritte suchen muss, wo es vielleicht ein bisschen schwieriger ist.“ (2394:2502) „[...] man weiß, dass man sich einhängen muss und immer gesichert sein muss und ja, das ist eigentlich klar.“ (2698:2798) „Ja am Anfang, aber dann eigentlich war es mehr oder weniger klar.“ (4455:4568) „[...] man schaut wo ist das Seil, wo ist der Tritt. Das geht dann automatisch.“ (4613:4702) „Also es war dann mehr oder weniger automatisch und halt in gewissen Situationen ein bisschen mit Nachdenken, ja.“ (5775:5886)
Maria	„(...) Ich habe das Gefühl, dass man wirklich sehr viel nachdenken muss dabei [...]“ (273:346)

	„Ja manchmal war ich dann halt langsamer, als ich eine gute Stelle zum Steigen gesucht habe. Weil es teilweise ziemlich sehr glatt war und meine Schuhe sind keine Kletterschuhe, sondern Wanderschuhe mit einem guten Zentimeter vorne. Wenn man auf kleine Stellen steigt, ist das dann nicht so optimal, weil ich steige auf nichts. Also von dem her musste ich schon manchmal überlegen, wie ich steigen muss. Und wo es am besten geht.“ (2058:2485) „[...] ich habe nachdenken müssen [...]“ (7359:7425) „Nein nicht immer. Aber an gewissen Stellen schon.“ (7471:7519)
Max	„Weil wenn ich jetzt immer weiß, was zum Tun ist, wo ich hinsteigen muss (...) habe ich nicht wirklich viel überlegen müssen.“ (3387:3507) „Man überlegt nicht, wo man hinsteigt. Das sieht man und macht man einfach dann.“ (3771:3856) „Es ist schon ein schwieriger Klettersteig. Wenn man dann liest, es ist ein E. Natürlich schaut man vorher rauf und denkt sich, Ok. Aber, wenn man dann im Klettersteig drinnen ist, ist es trotzdem dann relativ einfach unter Anführungszeichen bis auf die Kondition eben. Genau.“ (8512:8786)
David	„Ich schaue meistens so zwei bis drei Felder nach vor, dass ich sehe, wo habe ich dann wieder eine Möglichkeit, wo ich rasten kann, falls mir die Kraft ausgeht. Und wenn ich das weiß, dann konzentriere ich mich immer nur auf die kleinen Teilstücke. [...] Das sind halt dann die kleinen Zwischenziele, die man sich immer setzt.“ (3559:4044) „Ich muss manchmal noch überlegen, wie ich jetzt am besten tue.“ (5271:5332) „Phasenweise, ja. Also wie gesagt, bei schwierigeren Stellen eben. Bei anderen geht man einfach dahin. Das ist schon fast so, als ob man spazieren geht.“ (5577:5727) „Ja ich denke schon nach. Wie gesagt, bei den schwierigen Passagen. Bei den anderen nicht mehr. Wie gesagt, bis zum Plateau rauf denke ich nicht nach, aber wenn hinsichtlich der Schwierigkeit eine Passage kommt – wie es heute der Fall war – welche man noch nicht gemacht hat, die dann schwieriger ist, dann denke ich schon nach. Auch währenddessen.“ (9757:10103) „Also das geht eigentlich schon ins Unterbewusstsein rein, dass man es automatisch dann (...). Es wird mit der Zeit einfach automatisiert.“ (10287:10421)
Toni	„Vorbereitung ist natürlich auch ein Thema. Einerseits im Kopf vorbereiten. Das heißt du denkst vor, was du machst. Dadurch ist es ein Ablauf im Endeffekt, oder eine Abwicklung von dem was du dir vorgestellt hast.“ (2691:2917) „Und eine kurzfristige Vorbereitung, wo man sich die nächsten Punkte, oder die nächsten Schritte überlegt.“ (3171:3275) „Also du schaust dir deine Schritte an und gehst. Das geht schon. (...) Ohne Anstrengung.“ (3428:3572) „Naja. Es hängt davon ab. Es gibt Stellen, da denkt man darüber nach und es gibt Stellen, da geht es automatisch.“ (3634:3745) „Es gibt zwar automatische Abläufe, aber du bist einfach bei der Sache.“ (6520:6589)
Claus	„Für die halbe Stunde muss man nichts planen. Da geht man schnell durch, damit man in der Übung bleibt.“ (2960:3062) „Ich mache das fünf Jahre. Das läuft automatisch ab.“ (3162:3212) „Das einzige was manchmal ist, dass man jemanden vor sich hat. Da weiß man oft

	nicht, ob man ihn überholen soll oder nicht. Das ist das Einzige, wo ich immer (lacht) (...) Wo man sich fragt, was man tun soll.“ (3349:3553) „Es gibt ein Stück, wo man ein bisschen überlegen muss, wenn man ins Ding reingeht. Ist man gut drauf, macht man es, ist man nicht gut drauf, geht man nebenbei herum.“ (3927:4091) „Bei mir ist da eine gewisse Automatik drinnen. Es ist dann schon immer wieder so, dass man sich oft fragt, welche Route man nehmen soll. Da denke ich schon darüber nach, wie ich mich heute fühle und entscheide dann wo ich gehe. [...] Das ist das Einzige, bei dem ich nachdenke, aber alles andere geht eigentlich [...]“ (5163:5547)
Hertha	„[...] also dort wo es einfach ist, geht man einfach dahin. Hier denkt man sich, dass alles super ist, klasse, geht gut. Da geht man dahin, wie wenn man sonst wandern geht und ist eben mal was Anderes. Und sonst war es für mich schon von der Art her – weil man doch viel am Fels steigen muss – das war dann schon (...) hoffentlich rutsche ich nicht weg.“ (632:981) „Es gibt auch Stellen, wo man sich denkt, hoffentlich geht das und dann motiviert man sich wieder: Es wird schon gut gehen.“ (2294:2415) „Also es waren zwei, drei Stellen, wo ich dagestanden habe und nicht gewusst habe, wohin ich steigen soll, wo man sich denkt: Oh, es ist so steil wie geht das jetzt? Und dann hat man den einen Tritt gefunden, bei dem es geht und dann geht es eh wieder dahin.“ (4885:5155) „Es ist eher hin und wieder einmal, dass man schauen muss, wie man es richtig angeht.“ (5157:5347) „Wo es dann schon schwierig ist. Wo man sich denkt: Oh, wie komme ich rauf [...] Aber dann findet man den Tritt und dann geht es eh.“ (5447:5641) „Teilweise ein bisschen kompliziert.“ (8962:9167) „Also es ist eher so, dass man drei, vier Schritte geht und dann schaut man wieder, wie es weitergeht.“ (11020:11269) „Aber dort wo es leichter ist, da geht man dahin.“ (7274:7381) „Ja, das war dann unproblematisch.“ (5648:5775) „[...] weil da war es eh klar.“ (7831:7955) „Das passiert eigentlich automatisch. Also da mache ich mir keine besonderen Gedanken. Das ergibt sich automatisch, weil man ja generell ständig schauen muss. Und manche Sachen, wie gesagt, das mit dem Umhängen, das ist eigentlich automatisiert. Da denke ich auch gar nicht nach. Die Gedanken sind eher auf die Schrittabfolge und das gerichtet, wo ich hin steigen muss, wo ich mich festhalten muss. Also das Sichern zum Beispiel ist eher ein Automatismus.“ (12073:12526)
Anna	„Ja. Ja, man muss schon manchmal ein bisschen überlegen, wo man hin steigt. Klar, aber das gehört halt dazu. Ich habe früher mal geklettert. Ich glaube, wenn man vorher einmal geklettert hat, tut man sich beim Klettersteiggehen etwas leichter. Weil man dann immer vorausplant.“ (4408:4682) „[...] das macht man dann intuitiv. Wenn man das einmal drinnen hat, oder einmal geklettert hat, weiß man wie man sich hindreht, dass man eben auch die Arme entlastet und so, und ja.“ (4759:4939) „Also man überlegt halt schon quasi wo man hin steigt, ja aber (...)“ (7671:7760) „Man weiß eh schon, ok. Also wenn man ein bisschen Erfahrung hat, wo man hin steigen kann und wie man sich dreht und ja.“ (7808:7926)

Tab. 14: Kodierungen zur Kategorie 5: Flüssiges Bewegungsempfinden

Kategorie 5: Flüssiges Bewegungsempfinden	
Gerda	„Naja, fließend vielleicht nicht immer, aber ja. Großteils schon, ja. In manchen Situationen eben, wie gesagt, musste ich ein bisschen überlegen. Aber sonst eigentlich ja.“ (4945:5119) „[...] und die Bewegungen waren gut und ja also, so richtig das Gefühl beschreiben ist ein bisschen schwierig (lacht). Aber es hat sich gut angefühlt auf jeden Fall, ja.“ (5428:5628) „[...] relativ sicher. Wahrscheinlich keine Profi-Bewegungen, aber es hat schon gepasst.“ (5594:5681)
Maria	„Was mir gefällt am Klettern ist, dass (...) das Bewegen mehr mit dem Denken verknüpft ist. Dass man sich kreativer bewegen muss und nicht immer die gleichen Bewegungen macht.“ (5813:6010)
Max	„[...] ich denke doch, dass es eine schöne flüssige Bewegung ist.“ (5856:5914)
David	„Ja, relativ flüssig.“ (8956:8975)
Toni	„Flüssig.“ (4850:4857) „Sicher.“ (5436:5442) „Also wie gesagt, sicher und flüssig. Nicht wirklich ein Problem.“ (5548:5610)
Claus	„Flüssig durch.“ (4791:4804) „Auch flüssig. Einfach schon durch rauf.“ (4885:4923)
Hertha	„Manchmal ist es ein wenig schwierig, ein wenig stockend. Es ist jetzt nicht ganz so eine fließende Geschichte. Dort wo es wieder leichter ist zum Gehen, geht es aber sehr flockig dahin. (...) Ja. (...) Da ist es sehr kontinuierlich.“ (9169:9396) „Aber man hat beim Klettersteiggehen generell immer wieder die Pausen drinnen, mit Umhängen, stehen bleiben, sichern.“ (9398:9513) „[...] dann haben sich die Karabiner noch verhängt. Die habe ich nicht aufbekommen (lacht). Da war es dann nicht ganz so fließend (lacht).“ (9730:9860) „Man hat nicht so eine kontinuierliche (unv.), sondern macht immer einen Schritt, setzt an, schiebt sich wieder rauf, schaut beim nächsten Schritt, wo man hin steigt. Also von dem her ist es jetzt nicht so eine kontinuierliche flüssige Bewegung. Sondern eigentlich eine Aneinanderreihung von einzelnen Schritten. So würde ich das beschreiben.“ (10506:10846)
Anna	„Also ich gehe lieber laufen. Ja. Also das ist ein gleichmäßigerer Bewegungsablauf. Und Skitourengehen ist mir auch fast lieber. Weil das gleichmäßiger ist. Beim Radfahren ist es auch gleichmäßiger. Hier steigt man halt immer. Es sind so ruckartige Bewegungen manchmal. Und das ist nichts Fließendes.“ (6625:6932)

Tab. 15: Kodierungen zur Kategorie 6: Übereinstimmung von Fertigkeit und Anforderung

Kategorie 6: Übereinstimmung von Fertigkeit und Anforderung	
Gerda	„Ja der Einstieg schon ein bisschen, aber dann war es eigentlich ok.“ (3431:3512) „Nein, es passt gerade würde ich sagen. Es war gerade richtig.“ (3625:3699) „Naja, bei einer Überforderung hätte ich wahrscheinlich beim ganzen Steig Probleme gehabt oder Angst oder sonstige negative Gefühle. Aber ich finde es hat gerade gepasst. Es war gerade ok.“ (3758:3944)
Maria	„(...) Wahrscheinlich physisch nicht so herausfordernd. Und am Anfang wie gesagt, das sind zwei unterschiedliche Dinge. Also am Anfang wie gesagt musste ich mich kurz überwinden. Von dem her ist das auch schon eine Herausforderung. Aber das hat sich dann aufgelöst.“ (3098:3359) „Es hat gepasst.“ (3521:3535)
Max	„Ja er war schon sehr herausfordernd.“ (4048:4087) „Ich würde sagen in der Mitte drinnen. Es war genau richtig, sage ich jetzt mal, von der Anforderung her.“ (4425:4528)
David	„Und überfordert waren wir nicht [...]“ (6654:6779) „Weder, noch.“ (6654:6779) „Also das war genau richtig eigentlich.“ (7503:7540)
Toni	„Also mental ist ein Thema (...) kein Problem.“ (4346:4387) „Nein, gerade gut.“ (4485:4501) „Man hat keine Angst dabei. Man hat nicht das Gefühl man muss umdrehen, man hat nicht das Gefühl man ist komplett auf dem Zenit angekommen. Sondern es geht immer noch ein bisschen was, man hat Reserven.“ (4554:4754)
Claus	„Heute bin ich nicht die starke Seite gegangen (unv.). Angenehm.“ (3666:3728)
Hertha	„Sicher auf der obersten Stufe. Also mehr hätte es nicht sein müssen.“ (3161:3228) „Nein, überfordert auch nicht. Sondern es war gerade noch (...) genau noch so, dass man nicht überfordert ist. Also schaffbar, aber an der Grenze. Also eigentlich genau richtig. Die volle Herausforderung aber noch nicht darüber.“ (3315:3539) „Dass ich mir während dem Steigen denke, ok, das geht jetzt noch, aber mehr dürfte es nicht mehr sein. Oder auch von der Länge her, zum Schluss habe ich dann das Gefühl gehabt, jetzt ist es gut, dass es bald vorbei ist [...]“ (3629:3845)
Anna	„(seufzt) (...). Schon anstrengend [...]“ (468:508) „Der war jetzt gar nicht so ohne (...) Ich glaube schon acht von zehn.“ (5491:5557) „Nein, es passt. Aber er ist halt. Es waren schon zwei Stücke drinnen, die eben.“ (5640:5779) „[...] aber gut bewältigbar.“ (5845:5865) „Nicht überfordert.“ (7458:7475)

Tab. 16: Kodierungen zur Kategorie 7: Vertrauen und Kontrolle über die eigenen Fähigkeiten

Kategorie 7: <i>Vertrauen und Kontrolle über die eigenen Fähigkeiten</i>	
Gerda	„Zu Beginn vielleicht nicht so ganz, aber es ist dann immer besser geworden. Ja also, war dann ok.“ (2854:2950)
Maria	„(...) Es war ok, ja. Am Anfang (lacht) kurz (...) so ein aufgewühltes Gefühl, aber das ist dann eigentlich sofort weg gewesen.“ (2702:2822)
Max	„Immer sehr groß. Weil es irgendwie, ja. Man überlegt nicht, wo man hinsteigt. Das sieht man und macht man einfach dann.“ (3731:3856)
David	„[...] da ist einfach ein gewisses Grundvertrauen in mich selbst da. Ein bisschen eine Routine ist auch schon da mittlerweile.“ (4980:5098) „Also ich habe eigentlich mittlerweile so viel Selbstvertrauen, dass ich weiß, dass ich das schaffe.“ (5372:5470) „[...] meine Handgriffe und so weiter, das geht schon relativ locker von der Hand [...]“ (8025:8153) „Vertraut irgendwie.“ (8825:8876) „Wenn man jetzt bis zum Plateau raufgeht, denkt man sich gar nichts mehr.“ (7085:7278)
Toni	„Gleichzeitig habe ich etwas mit zum Abseilen, dass auch ein Sicherheitsgefühl dabei ist. Damit man weiß, dass man trotzdem runter kommt, wenn man hängen bleibt.“ (2919:3078) „Naja bei dem Steig war es so, dass ich den Mammut bewusst alleine gegangen bin. Und es ist mir ganz wichtig, dass ich mich selbst am Steig sicher fühle. Bevor ich meine Frau mitnehmen kann. Also die Fähigkeiten passen.“ (3868:4085) „Man hat keine Angst dabei.“ (4554:4579) „Sicher.“ (5436:5442)
Claus	„Das ist eigentlich sehr gut.“ [in Bezug auf Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten – Anm. d. Verf.] (3264:3291)
Hertha	„(...) Mittel. Also jetzt nicht ganz schlecht, aber auch nicht so, dass ich voller Selbstvertrauen gestrotzt hätte. Irgendwie war eher das Vertrauen da, wenn unsere Führer sagten: Das schaffen wir schon (lacht). Dann wird das schon gehen. Die werden das schon einschätzen können und uns raufbringen. Sonst so mittel bis gut. So würde ich das jetzt einstufen.“ (6449:6803) „Aber dort wo es leichter ist, da geht man dahin. Natürlich schaut man konzentriert, dass die Schritte passen, weil man das braucht. Aber da ist natürlich das Selbstvertrauen kein Problem. Also das ist eher dann dort, wo es happiger wird.“ (7334:7570) „Es war eher mehr im Vorfeld und von weiter weg, wo man sich denkt: puh, hoffentlich wird das was.“ (7679:7775) „Da war es eigentlich nicht, weil da war es eh klar. Weil man muss eh durch rauf, weil mittendrin kann man eh nicht zurück. Also (lacht), da war das Vertrauen dann eigentlich schon da, dass das schaffbar ist.“ (7831:8040)
Anna	„Nein, es gibt da keine negativen Phasen. Man darf eben bloß solche Klettersteige gehen, bei denen man weiß, dass man sie schafft. Obwohl ich überlege da eigent-

	lich nie. Ich habe eine gewisse Grundkondition. Da weiß ich, ich kann die Sachen immer ganz gut meistern.“ (905:1168) „Ja, das ist gut, oder sehr gut eigentlich.“ [in Bezug auf Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten – Anm. d. Verf.] (5008:5136) „Weil ich ein Grundvertrauen in mich habe, weil ich ein sportlicher Mensch bin. Und man weiß was man sich zumuten kann. Oder was der Körper quasi (...) alles leisten kann.“ (5193:5360)
--	--

Tab. 17: Kodierungen zur Kategorie 8: Verzerrte Zeitwahrnehmung

Kategorie 8: <i>Verzerrte Zeitwahrnehmung</i>	
Gerda	„Also ich habe keine Ahnung wie lange ich gebraucht habe. Nein, ich habe auch nicht auf die Uhr geschaut. Aber wahrscheinlich hat es länger gedauert, als man geglaubt hat.“ (7832:8001) „Langsamer, naja. Eine gute Frage jetzt (lacht). Ich sage mal keine Zeitwahrnehmung. Ich kann jetzt gar nicht sagen, ob sie schneller oder langsamer vergangen ist. Auf das habe ich mich gar nicht konzentriert. Das war mir nicht wichtig.“ (8071:8305) „[...] schneller glaube ich nicht. Ja, also ich glaube, dass es eher länger gedauert hat. Ja, schon eher.“ (8826:8923)
Maria	„Ja man denkt einfach nicht an die Zeit. Ich habe absichtlich auch keine Uhr dabei oder sonst etwas.“ (9813:9915) „[...] es hat sich schnell angefühlt. Das war schnell vorbei.“ (10178:10238)
Max	„(...) Kurz.“ (9100:9108) „Also sie ist schnell vergangen.“ (9175:9205)
David	„Es vergeht immer sehr schnell. Es verfliegt, ja.“ (13858:13905) „[...] weil es so schnell vergeht. Sehr kurzweilig (lacht). Wenn ich zwanzig Minuten laufen muss, das kommt mir vor wie zwei Stunden (lacht). (unv.) Das mag ich überhaupt nicht.“ (14205:14374)
Toni	„Ja, eigentlich schneller.“ (8515:8539)
Claus	„Naja eigentlich, eher langsamer sogar. (...) Normal, wenn man wo anders ist, denkt man sich ‚Tschack‘, schon wieder so spät. Aber hier geht man rauf und denkt sich gut [...]“ (8088:8250)
Hertha	„Eigentlich sehr kurzweilig. Also es kommt einem eher kürzer vor, als man von der Zeit her braucht. Wir waren doch zweieinhalb Stunden drinnen. [...] also ist mir sehr kurz vorgekommen“ (13785:14087)
Anna	„Ich habe mir schon mal gedacht: Wann ist es jetzt vorbei? Ich mag nicht mehr (lacht). Nein, ich könnte es dir nicht sagen, wie lange wir unterwegs waren. Keine Ahnung, ich weiß es wirklich nicht.“ (9955:10149) „Also beim Arbeiten vergeht die Zeit immer ein bisschen schneller.“ (11229:11293)

Tab. 18: Kodierungen zur Kategorie 9: Körperempfinden

<i>Kategorie 9: Körperempfinden</i>	
Gerda	„(...) Ja es war ein gutes Gefühl einfach [...] das Gefühl beschreiben ist ein bisschen schwierig (lacht).“ (5428:5628)
Maria	„Ja also, ich habe unten Kopfweh bekommen und jetzt habe ich keines mehr. [...] Es hat sich während dem Bewegen aufgelöst. Also alles was dann stört oder wehtut verschwindet irgendwie.“ (10607:10815) „Es lockert die Muskeln eher auf. Steif gar nicht.“ (11194:11247)
Max	„Man merkt auch dann in der Armkraft, dass hier noch ein bisschen was fehlt.“ (4089:4163) „Natürlich nach dem Mammut, nach dem schwierigsten Klettersteig, merkt man schon in dem Fall, dass, wenn das jetzt noch lange so weitergeht, dann könnte es von der Kraft her eventuell ein bisschen schwierig werden.“ (6075:6288) „Und von daher ist das einfach schön, wenn man am Klettersteig was in den Händen spürt, dass man etwas getan hat.“ (9624:9735) „[...] das spürt man währenddessen.“ (9787:9814) „Das sind in dem Fall die Arme. Beim Mountainbiken spürt man es natürlich sehr viel in den Oberschenkeln, in den Füßen und in den Waden. Aber hier ist es wirklich ausschließlich, wenn man die Technik richtig macht, dass man es hauptsächlich in den Armen spürt.“ (10064:10321)
David	„Also wie gesagt, es ist einfach anstrengender, als wenn man etwas anderes macht.“ (1997:2076) „Und auch körperlich ist es anstrengender.“ (2968:3008) „Jetzt sind meine Bizepse ziemlich leer momentan. Das merkt man dann einfach.“ (8516:8591) „Ja ich spüre meinen ganzen Körper. Das ist etwas, das mir taugt, weil einfach der ganze Körper beteiligt ist. Also ich spüre meine Arme und meine Füße. Bauchmuskeln. Ja, sehr positiv.“ (9446:9629) „Ja, ein bisschen erschöpft, aber gut. Angenehm erschöpft.“ (14506:14562)
Toni	„Zu schwer (lacht). Nein, Klassiker. Wie gesagt, es ist immer das Thema. Wenn man den Sport macht, würden fünf bis zehn Kilo weniger nicht schaden. Und das merkt man dann auch logischerweise. Aber das ist kein Hindernis.“ (5677:5895) „Gerade beim Mammut gibt es halt viel, wo es nicht ohne Armkraft geht. Logischerweise spürt man das auch oben. [...] Aber man merkt natürlich schon, dass man viel Fingerkraft und die Armkraft braucht, wenn man sich hochziehen muss, oder einen Überhang macht.“ (8909:9273)
Claus	„Ja, manchmal geht man auf Spannung. Also die Muskeln gehen auf Spannung.“ (8586:8657) „Für mich ist es körperlich keine große Herausforderung, weil man nur kurz unterwegs ist.“ (8801:8888)
Hertha	„[...] zum Schluss habe ich dann das Gefühl gehabt, jetzt ist es gut, dass es bald vorbei ist, weil die Kraft auslässt. Obwohl es nicht mehr so schwer war, ist es trotz-

	dem anstrengender geworden. Ich war dann schon eher am Limit.“ (3760:3981) „Schon immer in der Körperspannung. Dann eher gestreckt. Ich habe auch lange Beine und nutze das auch aus beim Klettern, weil dann findet man den Tritt leichter. Ja und kraftvoll und viel mit den Händen. Ich brauche die zu viel dafür. (...) Ja eigentlich braucht man alle Muskeln, dass man sich raufzieht, rauffhievt.“ (10010:10322) „[...] beim letzten Stück habe ich vor allem die Arme und Hände gespürt, weil die eben schon ordentlich belastet waren. Bei den Beinen weniger, weil man wenig mit den Beinen macht [...]“ (11718:11891)
Anna	„Es war einmal so, dass die Füße ein bisschen durchgezittert haben, aber ganz leicht. Also ganz leicht nur.“ (7493:7598)

5.3 Kategorienbasierte Darstellung und Diskussion der Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Erkenntnisse der induktiv gebildeten Kategorien mit den von Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 23ff) konzipierten Dimensionen von Flow verglichen. Darüber hinaus wird das analysierte Datenmaterial mit den Ergebnissen diverser Studien, die in Zusammenhang mit Flow durchgeführt wurden, in Verbindung gebracht. Nicht zuletzt sollen, durch das Herausheben von Beziehungen und Parallelen mit den Erkenntnissen der Fachliteratur, die Forschungsfragen beantwortet werden.

5.3.1 (1) Positives affektives Erleben

Die erste Kategorie beinhaltet Kodierungen zu einem emotionalen, gefühls- und stimmungsmäßigen Erleben mit positiver Ausprägung. Sie umfasst dabei 24 Kodierungen, die sich auf positive Affekte beziehen. Alle acht Interviewteilnehmer/innen nannten der Kategorie entsprechende Erlebensinhalte. Die Befragten berichten dabei von einem „guten, schönen und freudvollen Gefühl“. Maria erzählt von einem „Wohlgefühl“, wobei Anna und Toni auch eine gewisse „Ausgeglichenheit“ und „Zufriedenheit“ empfanden. Langeweile herrschte dabei keineswegs vor. Darüber hinaus wurde auch „Spaß“ hinsichtlich des Erlebens genannt (Gerda, Anna). Lediglich Anna spricht von „Glücksgefühlen“, die sich während der Tätigkeit einstellen.

Das affektive Erleben kann den Komponenten bei Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 23ff & S. 145) nicht konkret zugewiesen werden, wobei sich die deutlichsten Parallelen zur Dimension *Autotelisches Erleben* ausmachen lassen, da auch hier auf die Freude an der Tätigkeit eingegangen wird. Die Autoren beschreiben dies durch ein in sich befriedigendes Erlebnis, wobei die Freude aus der Handlung selbst resultiert. Darüber hinaus gehen Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 149 & S. 153) abseits der Flow-Dimensionen auf Freude im Kontext von Flow ein: Es wird angenommen, dass Freude erst dann einsetzt, „[...] wenn alle Hindernisse beseitigt sind und wir uns ganz in der Aktivität verlieren“ (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 149). Obwohl während der Flow-Erfahrung die Freude meist nicht wahrgenommen wird, ist es jedoch das Gefühl, das am stärksten in Erinnerung bleibt (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 153). Diese Tatsache lässt sich auch bei den Zitaten der ersten Kategorie erkennen, da hier abermals von einem „schönen Erlebnis“ die Rede ist, welches in unterschiedlicher Form ausgedrückt wird. An dieser Stelle sei angemerkt, dass Flow nicht mit Freude gleichgesetzt werden kann. Dennoch korreliert Freude mit Flow und steht mit diesem in enger Verbindung (Engeser & Schiepe-Tiska, 2012, S. 21).

Hinsichtlich des positiven affektiven Erlebens können auch Parallelen zu der Studie von Chavez (2008) ausgemacht werden, bei der Collegeathlet/inn/en mit unterschiedlichem

sportlichen Hintergrund interviewt wurden. Durch die induktive Herangehensweise in der Datenanalyse wurde unter anderem die Kategorie *Enjoyable experience* gebildet, welche einen Teil der Flow-Charakteristika darstellt. 44% der Interviewteilnehmer/innen erwähnten hierbei, dass das Flow-Erleben für sie eine angenehme Erfahrung sei. Positives Denken (Kategorie *Positive thinking*) gaben sogar 81% der Befragten als Flow-förderlichen Faktor an. Wohingegen 63% negative Gedanken (Kategorie *Negative thinking*) als Flow-hinderlichen Grund nannten. Auch bei Young (2000), die eine Studie mit australischen ProfiTennisspielerinnen durchführte, konnte die Relevanz einer positiven Stimmung (Kategorie *Positive mood*) als Flow-förderlicher Faktor nachgewiesen werden. Dieser ist den Ergebnissen zu folge, nach der Vorbereitung (Kategorie *Preparation (physical and mental)*), der zweitwichtigste Faktor zur Begünstigung von Flow. Des Weiteren kam es in der Studie von Swann, Crust, Keegan, Piggott und Hemmings (2015, S. 222f) bei allen interviewten Profigolfern zu einem Erleben, das von Genuss bzw. Spaß und intrinsischen Belohnungen geprägt war (Kategorie *Enjoyment and intrinsic rewards*). Intrinsische Belohnungen wurden von den Profigolfern unter anderem durch das positive affektive und emotionale Erleben, welches aus dem erlebten Flow resultierte, beschrieben. Wie bei Chavez (2008) ist auch bei Swann et al. (2015, S. 223) die Abwesenheit von negativen Gedanken (Kategorie *Absence of negative thought*) ein wichtiger Faktor für ein Flow-Erleben. Die Ergebnisse dieser Studien, die jeweils im Kontext von Flow durchgeführt wurden, verdeutlichen die Relevanz von positiven affektiven Zuständen, wie sie auch bei allen acht Interviewteilnehmer/innen in dieser Arbeit vorhanden waren.

5.3.1.1 (1.1) Positives Gefühl nach Beendigung der Tätigkeit

Bei den acht Interviewpartner/innen war erkennbar, dass sich insbesondere nach Beendigung der sportlichen Tätigkeit ein positives Gefühl entfachte. Folgende drei Zitate sollen dies beispielhaft veranschaulichen:

Maria: „Dass ich irgendwie sehr glücklich bin im Nachhinein und es mir gut geht.“ (3816:4007)

David: „Ja, schön. Also das hat mir eine Befriedigung gegeben [...] Zuerst denkst du dir, ich weiß nicht, ob ich das schaffe und wenn man es geschafft hat, ist es einfach ein schönes Gefühl.“ (1137:1321) „Ja, ich bin einfach befriedigt und zufrieden [...]“ (6934:6977)

Maria, David und Anna sprechen in diesem Zusammenhang von Glücksgefühlen, die sie nach dem Klettersteig empfanden. Drei der insgesamt vier männlichen Interviewpartner verwenden auch den Begriff „Stolz“, im Kontext der erfolgreich absolvierten Tätigkeit (David, Toni, Claus). Für David, Toni, Hertha und Anna ist es ein befriedigendes Gefühl, das sich nach Beendigung der Aktivität einstellt.

Die Studie von Aellig (2004), welche mit Felskletterinnen/Felskletterern durchgeführt wurde, weist deutliche Analogien zu den Ergebnissen dieser Arbeit auf. Auch in seiner Forschungsarbeit wurde festgestellt, dass die Proband/inn/en vor allem nach der Tätigkeit ein hohes Maß an Wohlbefinden und Glücksgefühlen aufwiesen. Vor allem bei anstrengenden und intensiven Tätigkeiten ist das Glücksgefühl und Wohlbefinden im Anschluss an die Aktivität besonders hoch (Aellig, 2004, S. 185). Die beiden Aussagen von Hertha und Anna unterstreichen diese Annahme, wobei auch bei den anderen sechs Befragten ähnliche Beschreibungen vorhanden waren:

Hertha: „Wow, jetzt hast du es geschafft [...] Also ein Erfolgsgefühl. (...) Klasse und (...) ja, so eine innere Befriedigung.“ (1761:1915)

Anna: „Schon anstrengend, aber (...) wenn man im Endeffekt was erreicht hat ist das immer (...), wenn man so eine Challenge im Endeffekt geschafft hat [...] ja das ist dann schon immer sehr fein, wenn man das quasi gemeistert hat. Und Glücksgefühle.“ (468:753) „Ja, Zufriedenheit.“ (2609:2626)

Aellig (2004, S. 185f) unterscheidet demnach zwischen einem „aktiven Wohlbefinden“, welches während der Tätigkeit vorhanden ist und einem „passiven Wohlbefinden“, welches sich nach der Aktivität als Entspannungs-, bzw. Zufriedenheitsgefühl einstellt. Im Falle des *Positiven affektiven Erlebens* (Kategorie 1) würde es sich somit um ein „aktives Wohlbefinden“ handeln, wohingegen es sich bei der Unterkategorie 1.1 (*Positives Gefühl nach Beendigung der Tätigkeit*) um ein „passives Wohlbefinden“ handelt.

Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 38) gehen ebenfalls auf die Gefühlslage nach Beendigung der Tätigkeit ein. Demnach berichten Sportler/innen von einem „Hochgefühl“, welches bis zu mehreren Stunden nach der Flow-Aktivität anhalten kann. Dies konnte durch Aellig (2004, S. 185) empirisch bestätigt werden. Im Übrigen wurde bei Swann et al (2015, S. 222) die Tatsache hervorgehoben, dass die positiven affektiven und emotionalen Zustände, die ein Flow-Zustand mit sich bringt, vor allem nach dem Flow-Erleben wahrgenommen wurden.

5.3.1.2 (1.2) Spannungserlebnis

Insgesamt konnte bei fünf der acht Befragten auf ein Spannungserlebnis geschlossen werden. David, Claus und Hertha verwenden in diesem Zusammenhang den Begriff „Adrenalin“, wobei sie diesen in einem positiven Kontext verstehen. Das Spannungserlebnis wird allgemein als positiv erlebt:

David: „[...] ein bisschen Aufregung ist immer dabei. Also mir taugt das einfach voll [...]“ (1608:1721) „Und ein gewisser Adrenalinstoß ist da. Ja das ist einfach eine positive Herausforderung.“ (828:916)

Hertha: „(...) Anspannung (lacht). [...] aber lässig [...] Ja so diese Mischung aus ein bisschen Nervenkitzel und sehr gutes Erlebnis.“ (310:465) „[...] man ist eigentlich ständig ein bisschen unter Adrenalin irgendwie (lacht). Also Langeweile ist es sicher nicht, sondern eher Spannung und im Vergleich zum entspannten Wandern, hält man das Spannungsgefühl ab dem Einstieg aufrecht. Es wird schon mal wieder lockerer. Aber gerade der Klettersteig hat wenig Stellen, wo man nur dahingeht. ‚E‘ ist immer zum Schauen und immer durchgängig eine gewisse Adrenalinausschüttung.“ (2632:3105) „Das klingt jetzt bei den schwierigen Phasen so negativ, aber die waren ja auch durchaus positiv. Aber hier merkt man einfach mehr Anspannung zwischendurch.“ (7118:7272)

In der Studie von Aellig (2004) wurde bei den Proband/inn/en eine überdurchschnittliche negative Aktivierung gemessen, die sich durch eine nervöse Anspannung äußerte. Diese Anspannung ergibt sich hierbei aus der Bewusstheit über das Risiko, welches die Tätigkeit birgt. Das Ausschlaggebende ist hierbei jedoch, dass diese Erlebnismomente als äußerst positiv wahrgenommen werden. Diese Momente werden somit auch als Flow-Momente identifiziert. Hierbei werden Analogien zu den Ergebnissen in vorliegender Arbeit sichtbar, da auch hier die Spannungsmomente als positiv wahrgenommen werden. Aellig (2004, S. 186) erwähnt überdies, dass vor allem das Wohlfühl nach der Tätigkeit sehr intensiv ausfällt, wenn ein bestimmtes Maß an Nervosität und Anspannung während der Aktivität vorhanden war. Diese Erkenntnis wird vor allem in der Kategorie (1.1) *Positives Gefühl nach Beendigung der Tätigkeit* sichtbar, da ein solches Gefühl bei den befragten Personen ausdrücklich vorhanden war.

5.3.1.3 (1.3) Angstgefühl und unlustbetonte Erregung

Vier Personen gaben an, Angstaffekte, oder zumindest angstähnliche Gefühle erlebt zu haben. Diese waren lediglich bei schwierigeren Stellen und keinesfalls durchgängig vorhanden. Maria beschreibt das wie folgt:

„[...] und es war auch ein bisschen Angst dabei.“ (518:558) „Am Anfang. Aber später dann nicht mehr.“ (2994:3032)

Csikszentmihalyi (1996, S. 75) Flow-Modell (siehe Kapitel 2.2.2) zeigt auf, dass ein Angst-erleben vor allem dann eintritt, wenn man davon überzeugt ist, dass die persönlichen Fertigkeiten nicht genügen, um den Anforderungen gerecht zu werden. Anforderungen und Fähigkeiten befinden sich dabei nicht im Gleichgewicht (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 44).

Die schwierigen Passagen, welche von Angstgefühlen begleitet wurden, erlauben somit kein Flow-Erleben. Jedoch wird angenommen, dass abseits dieser negativen Emotionszustände eine Flow-Erfahrung möglich war, da in den meisten Situationen Flow-förderliche Bedingungen vorherrschten. Diese Annahme wird durch die Ergebnisse von Chavez (2008) unterstützt. Hier wurde festgestellt, dass ein unterbrochener Flow-Zustand wiederhergestellt werden kann: „The majority of athletes (81%) agreed that flow could be restored after disruption“ (Chavez, 2008, S. 84). Als wichtigste Faktoren für die Wiederherstellung eines Flow-Zustandes wurden *Positive Thinking* (70%), *Task orientation* (50%) und *Relaxing* (38%) angegeben. Bemerkenswerterweise haben diese drei Faktoren in vorliegender Abhandlung eine starke Ausprägung beim Klettersteiggehen (siehe Kapitel 5.3.1, 5.3.3, 5.3.3.1).

Es stellt sich die Frage, warum diese Personen eine solche Aktivität ausüben, obwohl sie dabei Angst erfahren. Laut den Ergebnissen in dieser Forschungsarbeit ist dies auf mehrere Gründe zurückzuführen. Einerseits ist es den Personen – aufgrund des positiven Erlebens in den angstfreien Situationen – wert, sich Situationen auszusetzen, die von Angsterleben begleitet werden. Andererseits ist es den Sportler/inne/n wichtig, ihre Angst zu überwinden, bzw. die Kontrolle über die persönliche Angst zu erlangen, was auf ein mögliches Motiv schließen lässt (siehe Kapitel 5.3.2.1). Larcher und Plattner (2006, S.24) schreiben in einem klettersteigspezifischen Kontext von einer „[...] Befriedigung aus der Kontrolle der eigenen Angst [...]“. Rheinberg und Vollmeyer (2012, S. 167) bemerken, dass die „vitale Bedrohungs-komponente“, wie sie beim Klettersport gegeben ist, sehr unterschiedlich wahrgenommen wird. Diese Tatsache wird auch in der vorliegenden Abhandlung sichtbar, da vier Personen keine Anzeichen von Angstaffekten aufwiesen.

5.3.2 (2) Autotelische Tätigkeit

Würde man aufgrund des Erlebens von positiven Affektzuständen auf den autotelischen Charakter einer Tätigkeit schließen, so wäre für alle acht Interviewteilnehmer/innen das Klettersteiggehen, zumindest an den Tagen der Befragung, ein solches Erlebnis gewesen (siehe Kapitel 5.3.1, 5.3.1.1). In dieser Kategorie (2) wird das Hauptaugenmerk auf Aussagen gelegt, die weitgehend abseits der Affekte auf ein autotelisches Erlebnis hindeuten. Demnach konnte bei fünf Personen ein solches festgestellt werden. Dieses wurde teilweise unterschiedlich beschrieben:

Gerda: „Einfach dieses gute Gefühl, dass ich schon einmal gehabt habe, wieder zu erleben.“ (1592:1671)

Maria: „Es geht hier nicht um ein Ding, das sich wiederholt, sondern es muss immer wieder neu erfunden werden. Und das finde ich besonders.“ (6557:6687)

Max: „Grundsätzlich ist es genau der Sport, den ich gefunden habe, der mir richtig taugt. [...] das ist genau das, was ich gesucht habe.“ (2017:2215)

David: „Wenn man normal Sport macht, braucht es eine Überwindung, und das habe ich da jetzt nicht. Da ist es eine positive Überwindung.“ (1774:1900) „Weil es schön ist.“ (4149:4166)

All diesen Aussagen ist gemein, dass die Motivation für die Ausübung der Tätigkeit „in der Aktivität selbst zu finden [ist]“ (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 145). Externe Motivationsgründe sind dabei keine vorhanden. Das Bestreben liegt darin, die Tätigkeit um des Erlebens willen auszuführen, welches durch die Tätigkeit hervorgerufen wird (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 38 & S. 145). Diese Kategorie (2) entspricht somit weitgehend der Kategorie *Autotelisches Erlebnis* bei Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 38f).

Bemerkenswerterweise wurden in der Studie von Young (2000, S. 419) lediglich von 24% der Tennisspielerinnen Äußerungen zitiert, die der deduktiv gebildeten Kategorie *Autotelic experience* zugeordnet werden konnten. In der Studie von Swann et al. (2015, S. 219 & S. 221f) wurde hingegen von allen Probanden eine erhöhte intrinsische Motivation (Kategorie *Enhanced intrinsic motivation*) erörtert. Neben der Motivation während der Tätigkeit, berichteten die Profigolfer nach dem Turnier davon, das nächste Turnier kaum erwarten zu können. Diese Vorfriede, die Tätigkeit bald wieder ausüben zu können war auch bei den Interviewpartner/inne/n in vorliegender Arbeit zu bemerken. Gerda erwähnt beispielsweise, dass sich ihre Motivation dadurch äußert, das gute Gefühl, dass sie schon einmal hatte, wieder zu erleben.

5.3.2.1 (2.1) Motivation und Beweggrund

Neben den Motivationsgründen, die in der Tätigkeit selbst zu finden sind, wurden auch Beweggründe genannt, die sich nicht explizit auf die Aktivität an sich, bzw. auf deren autotelischen Charakter beziehen. Gerda und Maria sind mitunter dadurch motiviert, die eigene Angst zu überwinden. Sie geben die Angstüberwindung als Ausübungsgrund an. Dieser Grund schließt jedoch das freudvolle Erleben in angstfreien Situationen nicht aus, wie in den Befragungen zu erkennen war. Bei Max, Toni, Claus und Anna stellt eine Art „Ausbruch aus dem Alltag“ einen Motivationsgrund zur Ausübung der Tätigkeit dar. Diesen beschreiben sie wie folgt:

Max: „Weil das ist das, warum ich den Sport eben ausübe. Weil ich da wirklich richtig abschalten kann.“ (7556:7751)

Claus: „Darum gehe ich ihn auch gerne, weil ich die Arbeit hinter mir lasse. Also generell nicht nur die Arbeit, sondern alles. Man kann von allem abschalten. Wenn man daheim Probleme hatte, geht man hier rauf und man ist wieder happy [...]“ (6933:7158)

Toni bekommt dabei „den Kopf frei“ (6333:6405) und Anna spricht von „gestohlene[n] Tage[n]“, die sie sich gönnt (9540:9728).

Die meisten Beweggründe beziehen sich jedoch auf die persönliche Leistung, wozu sich alle Interviewpartner/innen äußerten. Gerda möchte besser werden, Maria trittsicherer. Max übt, damit er in Zukunft noch mehr gehen kann. David will sich auch langsam steigern. Toni fühlt seinen Ehrgeiz sehr stark und findet es gut, wenn er sich im Gelände, hinsichtlich der Schwierigkeitsgrade, vorarbeiten kann. Claus will im Training bleiben. Hertha liebt die Herausforderung und „das Gefühl: Klasse, das habe ich jetzt geschafft“ (4358:4623). Und auch Anna findet es fein, eine „Challenge“ zu meistern. Insgesamt gab es 25 Kodierungen in der Unterkategorie 2.1 *Motivation und Beweggrund*, wovon elf Kodierungen einen leistungsthematischen Aspekt aufweisen. Diese Aussagen lassen somit ein leistungsmotiviertes Verhalten erkennen, da es hierbei „[...] um die Auseinandersetzung mit einem Tüchtigkeitsmaßstab geht [...]“ (McClelland et al., 1953; zit. n. Brunstein & Heckhausen, S. 145). Rheinberg und Vollmeyer (2012, S. 62) zufolge erkennen leistungsmotivierte Personen viel öfter Gelegenheiten, ihr Können unter Beweis zu stellen und dieses zu verbessern. Dieses Verhalten ist auch bei den acht Befragten zu erkennen, da sie sich verbessern wollen, bzw. ihre gemeisterte Herausforderung in den Vordergrund stellen, ja sogar stolz auf sich sind. Die gewonnenen Erkenntnisse bergen nun den Anschein, dass es vor allem die Leistung bzw. das Erreichen des Ziels ist, was die Motivation ausmacht und nicht bloß die Tätigkeit an sich. Das Eine schließt das Andere jedoch nicht aus. Aellig (2004, S. 189) bemerkt, dass ein Ziel oder sogar ein Zweck vorhanden sein kann, welcher der Tätigkeit den nötigen Strukturrahmen gibt. Der zentrale Reiz ist jedoch im Vollzug der Tätigkeit zu finden, der sich durch Genuss und Wohlbefinden, währenddessen und danach, auszeichnet. Rheinberg und Vollmeyer (2012, S. 159) gehen auf die Beziehung von Flow und Leistungsmotivation ein und beschreiben diese auf folgende Weise:

Die klassischen Motivationstheorien sehen in einer Ergebnisfolge, nämlich im Stolz auf die eigene Tüchtigkeit, den Anreiz zu leistungsmotiviertem Handeln. Wenn die gleichen Anregungsbedingungen (für erfolgsszuversichtliche Zustände) aber auch Flow wahrscheinlich machen, so ist plausibel, daß [sic] nicht nur das vorweggenommene Erfolgserlebnis, sondern auch das völlige Aufgehen in der (Leistungs-)Aktivität dieses Verhalten attraktiv machen kann. (Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 159)

Der Stolz bezogen auf die eigene Leistung wird insbesondere in der Unterkategorie 1.1 *Positives Gefühl nach Beendigung der Tätigkeit* offensichtlich.

Bei Chavez (2008) wurde in Bezug auf die Faktoren, die ein Flow-Erleben fördern, die Kategorie *Motivation to perform* gebildet. Demnach gaben 50% der Collegeathlet/inn/en an, dass die Motivation etwas zu leisten, ein für sie Flow-förderlicher Faktor sei. In der Studie von Swann et al. (2015) berichteten sieben der insgesamt zehn interviewten Profigolfer von Leistungszielen (Kategorie *Performance objectives*) während dem Flow-Erleben. Ein allgemeines Bestreben war hierbei, das Turnier zu gewinnen. Die beiden Studien bestätigen die Auffassung, dass sich Leistungsmotivation Flow-förderlich auswirken kann, wie es auch bei den Befragten in dieser Arbeit der Fall war.

5.3.3 (3) Fokussierung der Aufmerksamkeit

Die Kategorie *Fokussierung der Aufmerksamkeit* kann der Dimension *Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe* bei Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 32f) gegenübergestellt werden. Bei dieser Komponente von Flow handelt es sich um das ausschlaggebendste Anzeichen, dass sich eine Person in einem Flow-Zustand befindet (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 115). Insgesamt konnten in dieser Kategorie 23 Kodierungen vorgenommen werden. Die acht Befragten äußerten sich allesamt zu diesem Thema. Nahezu alle gaben an, sich stark konzentriert zu haben, obwohl die Fokussierung an sich keine große Herausforderung darstellte. Während dem Klettersteiggehen war der Fokus von den meisten Befragten ausschließlich auf den Klettersteig, bzw. auf die Tätigkeit gerichtet. Folgend werden die Aussagen von Maria, Max und David beispielhaft dargestellt:

Maria: „Weil man ist so fokussiert und man muss sich konzentrieren auf die Tätigkeit [...] Erstens, weil es interessant ist, weil es immer ein bisschen anders ist und zweitens, weil man muss, irgendwie. Das ist nicht so selbstverständlich wie normales Gehen. Das ist genau das, was es interessant macht.“ (12263:12561)

Max: „[...] man ist halt nur am Klettern, denkt nur an das Klettern und nicht an irgendetwas anderes.“ (415:503) „Ja die Konzentration ist natürlich schon stark da. Klar, weil man sich auch trotzdem konzentrieren muss am Klettersteig, aber es ist in dem Fall jetzt nicht eine riesen Herausforderung.“ (8326:8510)

David: „Bei mir ist die Konzentration voll am Steig. Ich schaue, wie setze ich meinen nächsten Schritt. Wo kann ich mich als nächstes halten. Also ich konzentriere mich voll auf das Gehen selbst.“ (11936:12122)

Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 32 & S. 15) zufolge ist bei einem Flow-Erleben die Konzentration vollständig, intensiv und zielgerichtet, ohne ablenkende, störende Gedanken.

Dieser Zustand lässt nur Platz für die momentane Tätigkeit. Die Ergebnisse in vorliegender Untersuchung decken sich mit diesen Aussagen, da auch hier bei nahezu allen Interviewpartner/innen der Fokus besonders stark ausgeprägt und auch zielgerichtet war. Rheinberg und Vollmeyer (2012, S. 154) bemerken außerdem, dass es in einem Flow-Zustand keiner willentlichen Konzentration bedarf, da diese wie von selbst komme. Diese Tatsache traf bei allen Befragten in dieser Untersuchung zu, da es für sie keine Herausforderung darstellte, sich zu konzentrieren.

Auch bei Chavez (2008) hat der Fokus während des Flow-Zustandes einen hohen Stellenwert. Fokus und Konzentration (Kategorie *Focus & concentration*) rangieren demnach bei den Flow-Charakteristika an dritter Stelle, wobei lediglich 56% aller Athlet/innen von einer solchen Eigenschaft sprachen. Bei den Flow-förderlichen Faktoren hingegen gaben 69% der College-Sportler/innen an, dass Konzentration (Kategorie *Task orientation/Focusing/Concentration*) für sie Flow-zuträglich wirke. Bei Swann et al. (2015) hingegen berichten alle zehn interviewten Profigolfer von einer erhöhten Konzentration (Kategorie *Heightened concentration*). Den Beschreibungen zufolge bezog sich die Konzentration verstärkt auf die Tätigkeit: „focusing purely on what you're doing [...]“ (Swann et al., 2015, S. 224). Dementsprechend war auch bei den Befragten in dieser Abhandlung eine tätigkeitsbezogene Konzentration erkennbar. In der Studie von Young (2000) konnten Aussagen von 71% der Tennisspielerinnen der deduktiv gebildeten Kategorie *Concentration* zugeordnet werden. Demnach handelt es sich bei der Konzentration um das zentralste Flow-Charakteristikum (Young, 2000, S. 419).

Eine seiner ersten Untersuchungen, die Csikszentmihalyi (1975) bei Felskletterinnen/Felskletterern durchführte, ließ einträgliche Erkenntnisse hinsichtlich der Konzentration während dem Flow-Erleben zu. Er beschreibt das Klettern als „eine ‚enge‘, vereinfachte und in sich zusammenhängende Handlung [...]“ (Csikszentmihalyi, 1996, S. 110). Bei dieser Handlung gehe es nur darum, den Felsen zu erklimmen. Andere, störende Gedanken werden dabei ausgeblendet, da es eine hohe Konzentration erfordert, den physischen und psychischen Anforderungen, die sich auf das „[...] Überleben[s] am Fels [...]“ beziehen, gerecht zu werden (Csikszentmihalyi, 1996, S. 111). Diese intensive Konzentration, wie sie beim Klettern vorhanden ist, war auch beim Klettersteiggehen zu vernehmen. Dies kann nicht zuletzt dadurch begründet werden, dass beide Sportarten ähnliche Eigenschaften aufweisen.

Die Kategorie (3) und die beiden folgenden Unterkategorien ((3.1), (3.2)) lassen sich außerdem mit der Flow-Komponente *Befangenheit ablegen* bei Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 35) in Verbindung bringen. Da die Aufmerksamkeit vollständig auf die Tätigkeit gerichtet ist, bleibt kein Platz für Unsicherheit und negative Gedanken. Das Versunkensein in

der Tätigkeit, das in den folgenden beiden Unterkategorien ((3.1), (3.2)) näher beschrieben wird, lässt keine störenden Gedanken zu, die von der Tätigkeit ablenken könnten.

5.3.3.1 (3.1) Im Moment sein und Abschalten vom Alltag

Ein Kommentar bei Csikszentmihalyi (1996, S. 111) beschreibt die intensive Fokussierung beim Klettern, wie sie im vorangegangenen Kapitel Thema war, als „[...] eine Sache der Zentrierung, des völligen Hierseins, im Jetzt, in der Gegenwart“. Dieses beschriebene Im-Moment-Sein war auch bei sieben der insgesamt acht Interviewpartner/innen zu erfassen. Beispielhaft wird dies wie folgt beschrieben:

Max: „Und das Beste ist hierbei, dass man einfach im Moment ist. Das heißt man ist halt nur am Klettern, denkt nur an das Klettern und nicht an irgendetwas anderes.“ (346:503)

Somit waren keine Gedanken vorhanden, welche sich nicht auf die Tätigkeit an sich beziehen. David, Toni und Claus bekommen beim Klettersteiggehen den „Kopf frei“. Diese „Gedankenfreiheit“ wird von allen sieben Klettersteiggeher/innen als Art mentale Erholung, Entspannung bzw. Regeneration wahrgenommen. Max, Toni, Claus und Anna erwähnen in diesem Zusammenhang die Wichtigkeit dieses Erlebens als Ausgleich für ihre beruflichen bzw. alltäglichen Tätigkeiten.

Die Unterkategorie 3.1 steht in enger Verbindung mit einer ausgeprägten Konzentration und ist somit der Dimension *Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe* bei Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 32f) gegenüberzustellen. Bei Chavez (2008) wurde bezüglich der Flow-Charakteristika die Kategorie *In the moment* gebildet, wobei 38% aller Athlet/inn/en der Kategorie entsprechende Aussagen tätigten. Des Weiteren gaben 31% der Studienteilnehmer/innen an, Entspannungsaspekte (Kategorie *Relaxed & calm aspects of experience*) als Flow charakteristisch zu betrachten. Beschrieben wurde dies von den Collegeathlet/inn/en als Ruhezustand, bzw. als Gefühl der Entspannung. Hierbei lassen sich eindeutige Parallelen zu den Erkenntnissen in der vorliegenden Arbeit ausmachen. Exemplarisch kann in diesem Zusammenhang die Aussage von Toni angeführt werden:

„Das schöne beim Klettersteiggehen ist das Konzentrieren auf den Punkt. Und dadurch eine volle Entspannung. (...) Man bekommt den Kopf frei. Also Erholung eigentlich.“ (236:398)

Den meisten Aussagen zufolge ist demnach ein Entspannungserleben während der Tätigkeit möglich.

5.3.3.2 (3.2) Wahrnehmung der Umwelt(-einflüsse)

Diese Unterkategorie kann weitgehend mit der Dimension *Verschmelzung von Körper und Geist* bei Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 26ff) verglichen werden, da das Versunkensein in der Tätigkeit dadurch charakterisiert ist, dass man um sich herum nichts wahrnimmt. Darüber hinaus ist auch eine Vergleichbarkeit zur Kategorie *Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe* möglich, da die Verschmelzung von Selbst und Tätigkeit eine hohe Aufmerksamkeit erfordert, die ausschließlich auf die Tätigkeit und auf keine externen Faktoren gerichtet ist (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 27). Infolgedessen wurde die Unterkategorie (3.2) der Kategorie (3) *Fokussierung der Aufmerksamkeit* subsumiert.

Für die meisten der acht Interviewten scheint die Wahrnehmung der Landschaft ein wichtiger Aspekt beim Klettersteiggehen zu sein. Fast alle „genießen“ die Aussicht und nehmen sich dafür an geeigneten Plätzen Zeit dafür. Während dem Klettersteigen jedoch, wurde von den meisten Befragten die Umwelt nicht wahrgenommen, da die Konzentration auf den Ablauf gerichtet war. Direkte Einflüsse, wie beispielsweise Wind und Baustellen, wurden hingegen aktiv während dem Klettersteiggehen wahrgenommen:

Max: „Man merkt natürlich schon, wenn zum Beispiel weiter oben ein Lüftchen geht, sage ich jetzt mal, ein bisschen ein Lüfterl. Oder momentan die Baustelle, das nimmt man auf alle Fälle wahr.“ (7008:7192)

Das Gehen, das durch ein „eingeschränktes Wahrnehmungsfeld“ (Hertha) beschrieben wird, ist durch zahlreiche Unterbrechungen charakterisiert, bei denen die Befragten in den visuellen Genuss der Umgebung kommen. Ein Versunkensein in der Tätigkeit wäre demnach nur in Situationen abseits dieser Unterbrechungen möglich gewesen.

Bei Chavez (2008) wurde die Verschmelzung von Tätigkeit und Bewusstsein (Kategorie *Action & awareness merging & Effortless & automatic*) von 94% der College-Sportler/innen erwähnt. Dieses bildet somit das am meisten beschriebene Flow-Charakteristikum. Die tiefe Versunkenheit erlaubt es dem Körper nicht, sich der physischen Anstrengung bewusst zu sein, wodurch sich die Tätigkeit automatisch und mühelos anfühlt (Chavez, 2008, S. 77). Diese Tatsache wird vor allem in der Kategorie (4) *Klarer Handlungsablauf* deutlich. Bei Swann et al. (2015, S. 223) berichteten acht von den insgesamt zehn Golfern von einer Absorption (Kategorie *Absorption*), bei der sie teilweise von ihrer Umgebung nichts bemerkten. In der Studie von Young (2000) gaben 68% der Tennisspielerinnen Auskünfte, die auf ein Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein hindeuten (Kategorie *Action-awareness merging*). Nach der Dimension *Concentration* (71%) handelt es sich um die zweitbedeutendste Kategorie in dieser Studie.

An dieser Stelle sei angemerkt, dass das Verschmelzen von Selbst und Tätigkeit mit anderen Flow-Faktoren in enger Verbindung steht und eine Abhandlung in Bezug auf die Wahrnehmung von Umwelt(-einflüssen) zu kurz greift. In dieser Unterkategorie wurde lediglich ein Faktor thematisiert, von dem auf ein Verschmelzen von Selbst und Tätigkeit geschlossen, jedoch nicht damit gleichgesetzt werden kann. Explizite Aussagen über ein Verschmelzen oder eine Absorption konnten kaum erfasst werden. Lediglich Zitate von Maria beschreiben ein solches Erleben:

„Was mir gefällt am Klettern ist, dass (...) das Bewegen mehr mit dem Denken verknüpft ist.“ (5813:5900) „Die sind vereint miteinander.“ (6105:6132) „[...] diese Vereinigung zwischen Kopf und Körper [...]“ (11627:12146) „Und wenn man gar nicht mehr denkt, sondern nur dem Gefühl nachgeht, auf einmal lässt man los. Es kommt etwas Positives raus. Dieses Loslassen ist ja erzwungen. Und durch das Loslassen kommt man wieder zu sich selbst.“ (13334:13549)

5.3.4 (4) Klarer Handlungsablauf

Alle acht Interviewteilnehmer/innen gaben der Kategorie entsprechende Auskünfte. Diese beziehen sich nicht nur auf einen klaren Handlungsablauf, sondern auch auf etwaige unklare Situationen. Mit ihren insgesamt 43 Kodierungen handelt es sich bei dieser Kategorie um die am meisten Kodierte. Sieben Befragte mussten in gewissen Passagen überlegen, bzw. über das Klettersteiggehen nachdenken, da sie sich in einer unklaren Situation befanden. Dabei handelte es sich vor allem um schwierige Passagen im Klettersteig. Als Beispiel dienend kann die Aussage von Hertha zitiert werden:

„Also es waren zwei, drei Stellen, wo ich dagestanden habe und nicht gewusst habe, wohin ich steigen soll, wo man sich denkt: Oh, es ist so steil wie geht das jetzt? Und dann hat man den einen Tritt gefunden, bei dem es geht und dann geht es eh wieder dahin.“ (4885:5155)

Eine solche Situation erweckt den Anschein, dass es sich um eine *moderate* Überforderung handelt, die zeitlich auf die jeweilige (schwierige) Situation begrenzt ist. Da laut Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 44f) eine Überforderung sehr wahrscheinlich in Angst resultiert, kann davon ausgegangen werden, dass es sich bei diesen unklaren Situationen weniger um eine Überforderung, als vielmehr um uneindeutige Rückmeldungen handelte, da Angsteffekte nicht per se mit unklaren Handlungssituationen in Verbindung auftraten. *Eindeutiges Feedback*, welches bei Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 30f) eine eigene Flow-Dimension darstellt, zeichnet sich dadurch aus, dass man bei der Tätigkeit zu jedem Zeitpunkt weiß, was zu tun ist. Bei den schwierigen Passagen im Klettersteig, die ein Nachdenken erforderten, war dies nicht der Fall. Abseits solcher schwierigen Stellen herrschen vorwiegend „automatische Abläufe“ (Toni) vor. Alle Klettersteiggeher/innen berichten von klaren

Handlungsabläufen, bei denen ein eindeutiges Feedback vorhanden war. Sechs Befragte beschreiben einen gewissen „Automatismus“ in ihren Handlungen. Dabei geht man einfach dahin (Hertha, David). Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 28ff) gehen auf die Wichtigkeit von klaren Zielen ein. Bei der Komponente *Klare Zielsetzung* wird die Relevanz von kurz- und langfristigen Zielen beschrieben, die für ein Flow-Erleben essentiell sind, da es sich bei der klaren Zielsetzung laut Nakamura und Csikszentmihalyi (2002, S. 89f) um eine der drei Grundbedingungen für Flow handelt. Für den/die Sportler/in ist es wichtig, im Vorhinein Ziele zu definieren, damit immer klar ist, was man zu tun hat (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 28). Hinsichtlich längerfristiger Ziele wussten alle Interviewteilnehmer/innen im Vorhinein, welches Ziel sie verfolgten. Dieses wird durch den Klettersteig vorgegeben. Das Ziel besteht darin, diesen zu bezwingen. Überdies hat man sich auch kurzfristige Ziele gesetzt, die sich auf die Tätigkeit während dem Klettersteiggehen beziehen und unmissverständlichen Charakter hatten. Diese „Zwischenziele“ (David) betreffen meist kurze Abschnitte am Klettersteig, wie folgende Zitate verdeutlichen:

David: „Ich schaue meistens so zwei bis drei Felder nach vor, dass ich sehe, wo habe ich dann wieder eine Möglichkeit, wo ich rasten kann, falls mir die Kraft ausgeht. Und wenn ich das weiß, dann konzentriere ich mich immer nur auf die kleinen Teilstücke. [...] Das sind halt dann die kleinen Zwischenziele, die man sich immer setzt.“ (3559:4044)

Toni: „Und eine kurzfristige Vorbereitung, wo man sich die nächsten Punkte, oder die nächsten Schritte überlegt.“ (3171:3275) „Also du schaust dir deine Schritte an und gehst. Das geht schon. (...) Ohne Anstrengung.“ (3428:3572)

Anna: „Ich habe früher mal geklettert. Ich glaube, wenn man vorher einmal geklettert hat, tut man sich beim Klettersteiggehen etwas leichter. Weil man dann immer vorausplant.“ (4408:4682)

Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 29) beschreiben eine Möglichkeit, wie die Konzentration auf klar definierte Ziele aufrechterhalten werden kann. Diese geschieht über Visualisierung der vorliegenden Aufgabe. Auch Toni visualisiert seine Handlungen im Vorhinein, wobei er von „Vorbereitung“ spricht:

„Vorbereitung ist natürlich auch ein Thema. Einerseits im Kopf vorbereiten. Das heißt du denkst vor, was du machst. Dadurch ist es ein Ablauf im Endeffekt, oder eine Abwicklung von dem was du dir vorgestellt hast.“ (2691:2917)

Beachtlich sind in diesem Zusammenhang die Ergebnisse bei Chavez (2008). 75% der Collegeathlet/inn/en geben an, dass für sie eine mentale Vorbereitung und Visualisierung (Kategorie *Mental preparation/Visualization*) ein Flow-förderlicher Faktor sei. Da sich die Sportler/innen mental auf die Aktivität vorbereitet haben, wissen sie genau, was zu tun ist.

Dadurch haben sie keine Gedanken, die von der anstehenden Aufgabe ablenken könnten (Chavez, 2008, S. 81). Auch den Interviewpartner/inne/n war vor dem Klettersteiggehen klar, was ihr Ziel ist und was sie zu tun haben. Bei Swann et al. (2015) wurden zwei Kategorien gebildet, bei denen sich Parallelen zur Kategorie (4) *Klarer Handlungsablauf* abzeichnen. Dabei handelt es sich um die Kategorien *Automaticity* und *Positive feedback about performance*. Wie nahezu alle Interviewteilnehmer/innen in dieser Arbeit, berichteten alle Profigolfer von einer gewissen *Automatik* während der Handlung, die keine Mühe bereitete. Dieser handlungsbezogene Automatismus bezog sich primär auf Entscheidungsfindungen und auf die Technikausführung. Bei Young (2000) sprachen lediglich 52% der Tennisspielerinnen von klaren Zielen und Feedback (Kategorie *Clear goals and feedback*).

Offen bleibt die Frage, ob bei den Klettersteiggeher/inne/n in den herausfordernden Handlungssituationen, die von uneindeutigen Rückmeldungen geprägt waren, ein Flow-Erleben möglich war, oder ob dieses unterbrochen wurde. Würde man von einer Unterbrechung ausgehen, so besteht die Annahme, dass ein gestörter Flow-Zustand wiederhergestellt werden konnte, wie es auch bei den Untersuchungen von Chavez (2008, S. 84ff) bei 81% der Collegeathlet/inn/en angegeben wurde. Für eine Unterbrechung spricht auch die Annahme von Nakamura und Csikszentmihalyi (2002, S. 89f). Demzufolge handelt es sich beim eindeutigen Feedback um eine Voraussetzung für Flow, ohne die ein solches Erleben nicht möglich ist.

5.3.5 (5) Flüssiges Bewegungsempfinden

Da sich das Flow-Erlebnis durch einen Bewegungsfluss äußert, war es von Bedeutung, die Bewegungsgefühle beim Klettersteiggehen zu erforschen. Rheinberg und Vollmeyer (2012, S. 154) gehen bei ihrer Zusammenfassung der Flow-Komponenten auf den Handlungsablauf ein und beschreiben diese Dimension wie folgt: „Der Handlungsablauf wird als glatt erlebt. Ein Schritt geht flüssig in den nächsten über, als liefe das Geschehen gleitend wie aus einer inneren Logik“. Auch Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 20) verweisen bei den Beschreibungen von Flow auf den Begriff „Fließend“. In vorliegender Untersuchung beschreiben fünf der acht interviewten Personen ihre Bewegungen als „flüssig“. Hertha kennzeichnet ihre Bewegungen bei leichteren Passagen als „flockig“. Ein Interview bei Csikszentmihalyi (1996, S. 73) beschreibt dieses Fließen beim Klettern in ausdrücklicher Weise. Csikszentmihalyi (1996, S. 73) merkt an, dass nicht zuletzt dieses Interview ausschlaggebend dafür war, das erforschte optimale Erleben als Flow zu bezeichnen. Ein Teil dieses Interviews lautet wie folgt: „Erkennen, daß [sic] man ein einziges Fließen ist. Der Zweck dieses Fließens ist, im Fließen zu bleiben, nicht Höhepunkte oder utopische Ziele zu suchen, sondern im ‚flow‘ zu bleiben“ (Csikszentmihalyi, 1996, S. 73). Obwohl die Mehrzahl der Klettersteiggeher/innen

ihre Bewegungen als flüssig beschreiben, verweisen Hertha und Anna auf die stockende und ruckartige Bewegungsausführung während der Tätigkeit:

Hertha: „Manchmal ist es ein wenig schwierig, ein wenig stockend. Es ist jetzt nicht ganz so eine fließende Geschichte. Dort wo es wieder leichter ist zum Gehen, geht es aber sehr flockig dahin. (...) Ja. (...) Da ist es sehr kontinuierlich.“ (9169:9396)

Anna: „Also ich gehe lieber laufen. Ja. Also das ist ein gleichmäßigerer Bewegungsablauf. Und Skitourengehen ist mir auch fast lieber. Weil das gleichmäßiger ist. Beim Radfahren ist es auch gleichmäßiger. Hier steigt man halt immer. Es sind so ruckartige Bewegungen manchmal. Und das ist nichts Fließendes.“ (6625:6932)

Da sich Hertha nur auf schwierige Passagen bezieht, die sie als stockend empfindet, kann davon ausgegangen werden, dass ausschließlich Anna die Bewegungen während des gesamten Klettersteiges als ruckartig und nicht fließend empfand. Insofern kann festgehalten werden, dass sieben von acht Personen von fließenden Bewegungen während dem Klettersteiggehen berichten. Dieses Bewegungsgefühl ist vor allem dann vorhanden, wenn der Handlungsablauf klar und die Rückmeldungen eindeutig sind:

Gerda: „Naja, fließend vielleicht nicht immer, aber ja. Großteils schon, ja. In manchen Situationen eben, wie gesagt, musste ich ein bisschen überlegen. Aber sonst eigentlich ja.“ (4945:5119)

5.3.6 (6) Übereinstimmung von Fertigkeit und Anforderung

Insgesamt wurden in dieser Kategorie 22 Kodierungen vorgenommen, wobei sich alle acht Klettersteiggeher/innen dazu geäußert haben. Es war bei allen Interviewpartner/inne/n eine Passung zwischen Anforderung und Fertigkeit vorhanden. Die Herausforderung war bei den meisten eher hoch einzustufen, wobei sie nicht überfordert waren:

Max: „Ja er war schon sehr herausfordernd.“ (4048:4087) „Ich würde sagen in der Mitte drinnen. Es war genau richtig, sage ich jetzt mal, von der Anforderung her.“ (4425:4528)

Die Kategorie kann zweifelsfrei mit der Dimension *Balance zwischen Herausforderung und Können* bei Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 24ff) in Verbindung gebracht werden. In dieser Flow-Komponente wird die „Grundregel“ für ein Flow-Erleben verstanden. Nakamura und Csikszentmihalyi (2002, S. 89f) sehen in dieser Komponente eine weitere der drei Grundbedingungen für Flow. Wenn sich eine Person unterfordert fühlt, erfährt sie Langeweile. Bei einer Überforderung würden sich hingegen Angstaffekte breitmachen (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 44f). Daher geht es dabei primär um das Gefühl, dass man sich trotz relativ hoher Anforderungen, optimal beansprucht fühlt (Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S.

154). Diese Tatsache ist auch bei den meisten Klettersteiggeher/innen erkennbar. Hertha beschreibt dieses Erleben mit folgenden Worten:

„Sicher auf der obersten Stufe. Also mehr hätte es nicht sein müssen.“ (3161:3228) „Nein, überfordert auch nicht. Sondern es war gerade noch (...) genau noch so, dass man nicht überfordert ist. Also schaffbar, aber an der Grenze. Also eigentlich genau richtig. Die volle Herausforderung aber noch nicht darüber.“ (3315:3539)

Da vier Interviewteilnehmer/innen von Angstaffekten, oder zumindest von einem angsthaflichen Gefühl berichten, wird davon ausgegangen, dass in solchen Situationen eine Überforderung vorherrschte. Für diese Situationen wird ein Flow-Erleben ausgeschlossen (siehe Kapitel 5.3.1.3).

Bei Swann et al. (2015) wurde die Kategorie *Perceived challenge* gebildet, zu der sich alle zehn Profigolfer äußerten. Die wahrgenommene Herausforderung ist demnach ein wichtiger Aspekt für ein Flow-Erleben. Auch beim Klettersteiggehen berichten vier Befragte von einer hohen Herausforderung, die bewusst wahrgenommen wurde. In der Studie von Young (2000) gaben nur 36% der Sportlerinnen an, ein Flow-Erleben mit einer Anforderungs-Fähigkeits-Passung (Kategorie *Challenge/skills*) in Verbindung zu bringen.

5.3.7 (7) Vertrauen und Kontrolle über die eigenen Fähigkeiten

Das Gefühl der Kontrolle über die ausgeführte Tätigkeit beschreibt eine weitere Komponente bei Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 33f), jene der *Kontrolle*. Dieses Gefühl gibt Sicherheit und wird begleitet von Gelassenheit und Selbstvertrauen. Das Kontrollgefühl resultiert aus der Überzeugung des/der Sportlers/Sportlerin, dass er/sie die notwendigen Fähigkeiten besitzt, um die Aufgabe bewältigen zu können.

Bei den Interviewteilnehmer/innen ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten vor allem bei schwierigen Passagen reduziert. Fünf von den acht Teilnehmer/innen hatten während der gesamten Tätigkeit ein ausgeprägtes Vertrauen in ihre Fähigkeiten. Gerda, Maria und Hertha hingegen verweisen vor allem auf die komplizierten Situationen in denen das Sicherheitsgefühl herabgesetzt war:

Hertha: „Aber dort wo es leichter ist, da geht man dahin. Natürlich schaut man konzentriert, dass die Schritte passen, weil man das braucht. Aber da ist natürlich das Selbstvertrauen kein Problem. Also das ist eher dann dort, wo es happiger wird.“ (7334:7570)

Vor allem in den Situationen, die von Angstaffekten begleitet waren, war das Vertrauen reduziert (Gerda, Maria). Toni rüstet sich für alle Fälle und führt eine Abseilausrüstung mit, um sich im Fall der Fälle abseilen zu können. Dies suggeriert ein Sicherheitsgefühl, das er für sein Selbstvertrauen benötigt. Den Aussagen zufolge, war das Vertrauen und die Kontrolle

stets gegeben, wenn es zu keiner Überforderung kam. Vor allem die persönliche Überzeugung von der erfolgreichen Tätigkeit lässt ein Sicherheits- und Kontrollgefühl zu:

David: „Also ich habe eigentlich mittlerweile so viel Selbstvertrauen, dass ich weiß, dass ich das schaffe.“ (5372:5470)

David beschreibt im vorangegangenen Zitat seine Überzeugung, dass er die Voraussetzungen für die Aufgabe erfüllt. Daraus erwächst laut Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 33f) das Kontrollgefühl.

Bei Chavez (2008) wurde von 56% der Athlet/inn/en erhöhtes Selbstvertrauen und Sicherheit als Flow-charakteristisch bezeichnet. Die Kategorie *Heightened confidence level* rangierte demnach an dritter Stelle aller Flow-Kategorien. Vertrauen ist auch ein Flow-förderlicher Faktor, ohne den ein Flow-Erleben unvorstellbar scheint (Chavez, 2008, S. 85). Aussagen zur Kategorie *Perception of control* wurden jedoch nur von 19% der College-Sportler/innen getätigt. Auch in vorliegender Arbeit beziehen sich die Kodierungen vorwiegend auf das Vertrauen und Sicherheitsgefühl. Den Erkenntnissen zufolge handelt es sich dabei um wichtige Aspekte bei einem Flow-Erleben. Auch bei Swann et al. (2015) wurden die beiden Kategorien *Confidence* und *Perceptions of control* gebildet. Der Flow-Zustand wurde von allen Golfern als Zeit erhöhten Vertrauens beschrieben. Das Vertrauen bezog sich dabei auf die eigene Tätigkeit, auf die Technik und darüber hinaus äußerte es sich in Zuversicht (Swann et al., 2015, S. 222). Eine solche Zuversicht war vor allem auch bei David erkennbar, wie obenstehendes Zitat verdeutlicht. Hinsichtlich der Kontrollwahrnehmung konnten sich abermals alle zehn Profigolfer dazu beteiligen. Die Kontrolle bezog sich hierbei auf das Spiel, die Situation, oder auf die Golfer selbst. Das Kontrollgefühl ist auch bei Young (2000) von hoher Aussagekraft. Insgesamt gab es von 68% der Tennisspielerinnen Aussagen, die sich der Kategorie *Paradox of control* zuweisen lassen. Es kann festgehalten werden, dass die Relevanz des Kontroll- und Sicherheitsgefühls, wie sie in der Literatur und in den Studien zu erkennen war, auch in vorliegender Untersuchung einen hohen Stellenwert hat.

5.3.8 (8) Verzerzte Zeitwahrnehmung

Bei Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 36f) handelt es sich bei der *subjektiven Wahrnehmung der Zeit* um ein typisches Merkmal von Flow-Erlebnissen, das aber nicht per se mit einem solchen Erleben einhergehen muss. Infolgedessen bildet es eine eigenständige Dimension von Flow. In einem Flow-Zustand scheint die Zeit schneller zu vergehen. Jedoch ist auch das Gegenteil möglich und die subjektiv empfundene Zeit verstreicht langsamer. Dies ist vor allem von der Tätigkeitsart und der Herangehensweise der/des Athletin/Athleten abhängig. Bei dieser Untersuchung ist für fünf der acht Proband/inn/en die Zeit gefühlt schneller vergangen. David und Hertha sprechen von einem „kurzweiligen Erlebnis“ und für David

scheint die Zeit zu „verfliegen“. Dementgegen ist für Claus und Gerda die Zeit gefühlt langsamer vergangen. Claus vergleicht den eben absolvierten Klettersteig mit Eisenwegen im Gebirge, bei denen für ihn die Zeit schneller vergehe. Anna beschreibt ihr Zeitempfinden als verzerrt, kann es jedoch nicht ausdrücken, ob die Zeit für sie schneller oder langsamer verging. Im Vergleich zu ihren Arbeitstätigkeiten als Selbstständige verging die Zeit beim Klettersteiggehen langsamer. Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 37) sehen in der verzerrten Zeitwahrnehmung eine Begleiterscheinung der Konzentration, da man hierbei der Zeit wenig Beachtung schenkt. Auch bei den Klettersteiggeher/innen in dieser Untersuchung ist die subjektive Zeitwahrnehmung auf die ausgeprägte Konzentration zurückzuführen.

Bei Chavez (2008) beschrieben 44% der Athlet/innen eine veränderte Zeitwahrnehmung während ihres Flow-Zustandes. Das beweist, dass es während dem Flow-Erleben eine Bewusstseinsveränderung zu geben scheint, die eine Zeitverzerrung verursacht, wenn Sportler/innen in ihrer Tätigkeit versunken sind (Chavez, 2008, S. 77). Aufgrund der stark verzerrten Zeitwahrnehmung bei den meisten Klettersteiggeher/innen kann daher auf eine solche Bewusstseinsveränderung geschlossen werden. Tatsächlich hatten bei Chavez (2008, S. 77) nicht alle Sportler/innen eine beschleunigte Zeitwahrnehmung. Drei der sieben Interviewten meinten, dass sich während eines Flow-Erlebens die Zeit für sie verlangsamt. Dieses Empfinden zeichnete sich auch bei Claus und Gerda ab, die die Zeit verlangsamt wahrnahmen. Auch bei Swann et al. (2015) berichten die Profigolfer sowohl von einer beschleunigten, als auch von einer verlangsamen Zeitwahrnehmung. Diesen Erkenntnissen entgegenstehend geben bei Young (2000) lediglich 16% der Tennisspielerinnen an, ein verändertes Zeiterleben während eines Flow-Zustandes zu haben.

5.3.9 (9) Körperempfinden

Hinsichtlich des körperlichen Empfindens wurden 21 Kodierungen vorgenommen, die aus Aussagen aller acht Proband/innen hervorgehen. Bei den meisten Proband/innen war die Tätigkeit mit körperlicher Anstrengung verbunden, die sich vorwiegend auf die Armkraft bezog (Max, David, Toni, Hertha). Es wirkt, als ob dieses Gefühl sogar wünschenswert ist, oder zumindest nicht negativ konnotiert wird. David und Max beschreiben ihr Körperempfinden wie folgt:

David: „Jetzt sind meine Bizepse ziemlich leer momentan. Das merkt man dann einfach.“ (8516:8591) „Ja ich spüre meinen ganzen Körper. Das ist etwas, das mir taugt, weil einfach der ganze Körper beteiligt ist. Also ich spüre meine Arme und meine Füße. Bauchmuskeln. Ja, sehr positiv.“ (9446:9629)

Max: „Und von daher ist das einfach schön, wenn man am Klettersteig was in den Händen spürt, dass man etwas getan hat.“ (9624:9735) „[...] das spürt man währenddessen.“ (9787:9814)

Für Gerda und Maria entfachte das Klettersteiggehen ein gutes Körpergefühl. Bei Maria lösten sich Kopfschmerzen und ihre Muskeln wurden aufgelockert. Dass sich bei Maria die Muskeln auflockerten und nicht wie bei den Anderen eine starke Anstrengung zu spüren war, kann auf die Intensität der Tätigkeit zurückgeführt werden. Maria ging einen kürzeren C-Steig, wohingegen die Klettersteige bei Max, David, Toni und Hertha den Schwierigkeitsgrad E aufweisen. Für Claus und Hertha war die Körperspannung, bzw. die Spannung der Muskeln wahrzunehmen. Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 26ff) beschreiben die *Verschmelzung von Körper und Geist* als das eindrucksvollste Merkmal von Flow. Dieses holistische Bewusstsein ermöglicht es, keine Anstrengungen aufzubringen. Es herrscht eine gewisse Leichtigkeit vor. Eine solche Leichtigkeit war bei den Interviewteilnehmer/innen nicht erkennbar. Vielmehr waren sie sich ihrer Anstrengungen bewusst. Vor allem bei den anspruchsvollen Klettersteigen war der Kraftaspekt ein bedeutender. Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 27) erwähnen überdies, dass bei sehr hohen Anstrengungen eine gewisse Selbstverständlichkeit für diese vorhanden ist. Diese Selbstverständlichkeit kann bei den Klettersteiggeher/innen in dieser Untersuchung festgestellt werden.

Auch bei Chavez (2008) wurden die Körperempfindungen während einem Flow-Erleben untersucht. Die Studie ergab, dass 68% der College-Athlet/innen Körperempfindungen während eines Flow-Zustands erfahren. Die meisten berichten von einer erhöhten Sensibilität (Chavez, 2008, S. 88). Eine erhöhte körperliche Anstrengung, wie sie bei den Proband/innen in vorliegender Arbeit empfunden wurde, war bei Chavez (2008) nicht zu messen.

6 Conclusio und Ausblick

Wie die Untersuchung gezeigt hat, konnte bei sieben der insgesamt acht Proband/inn/en ein Flow-Erleben beim Klettersteiggehen festgestellt werden. Hierbei stützt man sich auf die neun Dimensionen von Flow (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 23ff), wobei vor allem die drei Grundbedingungen (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, S. 89f) für eine Feststellung eines solchen Erlebens herangezogen wurden. Somit ist schlusszufolgern, dass die Sportart Klettersteiggehen eine Flow-förderliche Struktur aufweist. Diese Annahme kann von den Forschungserkenntnissen bei Krapfenbauer (2008) bestätigt werden, bei denen mit Hilfe einer quantitativen Methode (Flow-Kurzskala), hohe Flow-Werte beim Klettersteiggehen gemessen werden konnten. Diese können nun durch die Ergebnisse in dieser Untersuchung begründet werden. Zielsetzung in vorliegender Arbeit ist es, zu erforschen, wie sich das Flow-Erleben beim Klettersteiggehen äußert. Die Erforschung der Erlebensqualität erfordert hierbei einen qualitativen Ansatz.

Durch die induktive Herangehensweise in der Datenanalyse und den anschließenden Vergleich mit den Flow-Dimensionen wurden einträgliche Erkenntnisse gewonnen. Die induktiv gebildeten Kategorien konnten den Flow-Komponenten weitgehend gegenübergestellt und mit diesen verglichen werden. An dieser Stelle sei angemerkt, dass manche Kategorien dimensionsübergreifenden Charakter aufweisen und somit mehreren Komponenten zugeordnet werden konnten. Nachstehende Tabelle (Tab. 19) fasst die in dieser Untersuchung identifizierten Kategorien, im Vergleich zu Csikszentmihalyis und Jacksons (2000, S. 23ff) Flow-Dimensionen zusammen.

Tab. 19: Vergleich der vorliegenden Kategorien mit den neun Dimensionen von Flow

Die neun Dimensionen von Flow bei Csikszentmihalyi & Jackson (2000)	Induktiv gebildete Kategorien in vorliegender Untersuchung
1. Balance zwischen Herausforderung und Können	(6) Übereinstimmung von Fertigkeit und Anforderung (1.3) Angstgefühl und unlustbetonte Erregung
2. Verschmelzung von Körper und Geist	(3.1) Im Moment sein und Abschalten vom Alltag (3.2) Wahrnehmung der Umwelt(-einflüsse) (9) Körperempfinden
3. Klare Zielsetzung	(4) Klarer Handlungsablauf (5) Flüssiges Bewegungsempfinden

4. Eindeutiges Feedback	(4) Klarer Handlungsablauf (5) Flüssiges Bewegungsempfinden
5. Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe	(3) Fokussierung der Aufmerksamkeit (3.1) Im Moment sein und Abschalten vom Alltag (3.2) Wahrnehmung der Umwelteinflüsse
6. Kontrolle	(7) Vertrauen und Kontrolle über die eigenen Fähigkeiten
7. Befangenheit ablegen	(3) Fokussierung der Aufmerksamkeit (3.1) Im Moment sein und Abschalten vom Alltag
8. Subjektive Wahrnehmung der Zeit	(8) Verzerrte Zeitwahrnehmung
9. Autotelisches Erlebnis	(1) Positives affektives Erleben (1.1) Positives Gefühl nach Beendigung der Tätigkeit (1.2) Spannungserlebnis (2) Autotelische Tätigkeit (2.1) Motivation und Beweggrund

Die Ergebnisse wurden darüber hinaus mit anderen Studien verglichen, wobei neben vielen Gemeinsamkeiten auch etliche Unterschiede deutlich wurden. Diese Tatsache kann vor allem durch die methodische Herangehensweise und die Verschiedenheit der Sportarten begründet werden. Die Vergleichsstudien wurden in den Bereichen Klettern, Tennis, Golf und Collegesport durchgeführt.

Den Erkenntnissen in dieser Untersuchung zufolge zeichnet sich ein Flow-Erleben beim Klettersteiggehen vor allem durch ein positives affektives Erleben aus. Durch ein solches kann auf den autotelischen Charakter dieser Tätigkeit geschlossen werden. Bei manchen Proband/inn/en waren überdies Gefühle der Zufriedenheit und des Wohlbefindens vorhanden, welche ein autotelisches Erlebnis abermals bestätigen. Zusätzlich konnte bei fünf Befragten aufgrund ihrer Aussagen explizit auf eine intrinsisch motivierte Tätigkeit geschlossen werden. David beispielsweise vergleicht das Klettersteiggehen mit Sport im Allgemeinen, dessen Ausübung ihn Überwindung kostet. Beim Klettersteiggehen empfindet er es als eine „positive Überwindung“. Bemerkenswert war das positive Gefühlserleben nach Beendigung der Tätigkeit. Dieses war bei allen Klettersteiggeher/innen vorhanden und zeichnete sich durch Zufriedenheits- und Glücksgefühle aus. Ein gewisser Stolz und Befriedigung waren es, die die Teilnehmer/innen bei Beendigung der Aktivität empfanden. Hierbei konnten Analogien zur Studie von Aellig (2004) gefunden werden, der bei Felskletterinnen/Felskletterern zu ähnlichen Ergebnissen kam. Dies könnte durch die Ähnlichkeit der beiden Sportarten begründet

werden. Was das Klettersteiggehen von anderen Sportarten unterscheidet, ist vor allem das Spannungserlebnis während der Tätigkeit. Fünf Interviewteilnehmer/innen berichten von einem solchen Erleben, welches sie positiv konnotieren. Dabei wird angenommen, dass es sich bei der empfundenen (An-)Spannung um einen Flow-förderlichen Faktor handelt. Diese Annahme wird durch die Forschungsergebnisse von Aellig (2004) untermauert. Während Spannungsmomente als positiv wahrgenommen wurden, hat man auch in gewissen Situationen Angstaffekte empfunden. Vier Klettersteiggeher/innen berichten von solchen Gefühlen, wobei sich diese lediglich auf schwierige Passagen beschränken. In diesen Situationen herrschte somit eine Fähigkeits-Anforderungs-Disharmonie vor. Die empfundene Überforderung resultierte somit in Angst (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 44f). Für diese Passagen wird ein Flow-Erleben ausgeschlossen. Dennoch kann davon ausgegangen werden, dass ein unterbrochener Flow-Zustand wiederhergestellt werden konnte. Diese Annahme erhärtet sich durch die Ergebnisse bei Chavez (2008). Hier gaben 81% der Studienteilnehmer/innen an, einen unterbrochenen Flow-Zustand wiederherstellen zu können.

Zusätzlich zu den Aspekten, die sich auf die intrinsische Motivation beziehen, konnten zahlreiche Aussagen kodiert werden, die ein leistungsmotiviertes Verhalten erkennen lassen. Klettersteige bieten hierfür ein geeignetes Terrain, da hier insbesondere ein Vergleich persönlicher Leistungen möglich ist. Die Zufriedenheit mit sich selbst bei Beendigung der Tätigkeit, bestätigt einmal mehr die Tatsache, dass bei allen Teilnehmer/innen ein leistungsthematischer Aspekt beim Klettersteiggehen vorhanden war. Der Vergleich mit Leistungen anderer Personen scheint dabei weniger im Vordergrund zu stehen, als der Fortschritt der persönlichen Fertigkeiten. Diese Tatsache kann sogar als Flow-förderlich angesehen werden, da Rheinberg und Vollmeyer (2012, S. 159) diesbezüglich bemerken, dass Flow und Leistungsmotivation bei erfolgszuversichtlichen Personen positiv miteinander korrelieren.

Die Konzentration – welche Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 115) als ausschlaggebendstes Anzeichen für Flow betrachten – war bei nahezu allen Klettersteiggeher/innen stark ausgeprägt und insbesondere auf den Nahraum begrenzt. Der Fokus war dabei ausnahmslos auf die Tätigkeit gerichtet, wobei keine störenden Gedanken vorhanden waren. Wie Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 32 & S. 15) ein Flow Erleben beschreiben, war auch bei den meisten Proband/innen die Konzentration vollständig, intensiv und zielgerichtet. Darüber hinaus stellte es keine Schwierigkeit dar, sich zu konzentrieren, was wiederum als Flow-charakteristisch gilt. *Im Moment sein und Abschalten vom Alltag* gilt als eigene Kategorie, da insgesamt sieben Interviewpartner/innen von einem solchen Erlebnis sprachen. Für sie kommt es beim Klettersteiggehen zu einer Zentrierung des Moments, wobei alle anderen Gedanken ausgeblendet werden. Obwohl das Klettersteiggehen als (An-)Spannung empfunden wird, kommt es paradoxerweise auch zu einer Entspannung während der Tätig-

keit, bei der man vom (beruflichen) Alltag abschalten kann. Dass Entspannungsgefühle und Zustände der Ruhe als Flow-charakteristisch zu betrachten sind, konnte unter anderem in der Studie von Chavez (2008) bestätigt werden. Des Weiteren werden während dem Klettersteiggehen die Umwelteinflüsse – sofern sie keinen direkten Einfluss wie Wind und Lärm darstellen – nicht wahrgenommen. Dies kann durch die starke Konzentration auf den Nahrungsbereich begründet werden und lässt ein Verschmelzen von Denken und Tun vermuten, wobei diese Annahme nicht explizit erfasst werden konnte. Eine Vertiefung in die Tätigkeit kann jedoch mit großer Sicherheit angenommen werden.

Hinsichtlich des Handlungsablaufs sprachen alle Interviewteilnehmer/innen von eindeutigen Rückmeldungen und klaren Zielen, wobei sich diese auf Situationen beziehen, bei denen keine Komplikationen vorhanden waren. Ob bei Passagen – bei denen ein aktives Nachdenken über den weiteren Verlauf der Tätigkeit gefordert war – ein Flow-Zustand aufrechterhalten werden konnte, ist fraglich. Sollte in solchen Situationen eine Unterbrechung stattgefunden haben, so besteht die Annahme, dass dieser wiederhergestellt wurde, wie es die Erkenntnisse bei Chavez (2008) nahelegen. Wenngleich sich das Klettersteiggehen durch ein eher langsames Steigen auszeichnet, wurden die Bewegungen von fast allen Proband/inn/en als flüssig beschrieben. Bei schwierigen Passagen werden die Bewegungen nicht als fließend sondern eher als „stockend“ (Hertha) wahrgenommen.

Insgesamt gaben alle Interviewpartner/innen an, optimal beansprucht gewesen zu sein, obwohl die Klettersteige zum Teil als sehr herausfordernd beschrieben wurden. Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 24) sehen in dieser Bedingung die „Grundregel“ für ein Flow-Erleben. Trotz den hohen Herausforderungen gaben fünf Teilnehmer/innen an, ein ausgeprägtes Vertrauen in ihre Fähigkeiten gehabt zu haben. Vor allem bei den schwierigen Stellen im Steig war bei manchen das Sicherheitsgefühl herabgesetzt. Obwohl der Begriff der Kontrolle nicht explizit erwähnt wurde, kann davon ausgegangen werden, dass das Kontrollgefühl meist vorhanden war, da laut Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 33f) dieses aus dem Selbstvertrauen resultiere.

Die Proband/inn/en berichten allesamt von einer verzerrten Zeitwahrnehmung, welche Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 36f) als ein typisches Merkmal bei Flow-Erlebnissen auffassen. In einem Flow-Zustand scheint die Zeit gefühlt schneller zu vergehen, wobei auch das Gegenteil möglich ist. Bei dieser Untersuchung hatten fünf Personen das Gefühl, dass die Zeit für sie schneller vergehe. Die Teilnehmer/innen berichten von einem „kurzweiligen Erlebnis“ (David, Hertha), bei dem die Zeit zu „verfliegen“ scheint (David). Für zwei weitere Personen verging die Zeit gefühlt langsamer.

Das körperliche Empfinden während der Tätigkeit bezog sich primär auf die muskuläre Anstrengung, vor allem im Bereich der Arme und Hände. Dies war insbesondere bei schwierigen Klettersteigen offensichtlich. Eine erhöhte Sensibilität in bestimmten Körperregionen, wie sie bei Chavez (2008) berichtet wird, konnte in dieser Untersuchung nicht festgestellt werden.

Die vorangegangenen Erläuterungen lassen eine umfassende Beantwortung der Forschungsfragen zu. Dennoch werden der besseren Übersicht wegen, abschließend die formulierten Forschungsfragen in kompakter Form beantwortet:

Wie äußert sich das Flow-Erleben beim Klettersteiggehen? Unter welchen Bedingungen kommt es beim Klettersteiggehen zu einem Flow-Erlebnis?

Ein Flow-Erleben beim Klettersteiggehen zeichnet sich weitgehend durch alle neun Komponenten bei Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 23ff) aus, wobei auch einige Erweiterungen möglich sind. Es spielen vor allem die mentale (An-)Spannung, leistungsthematische Anreize und auch eine stark ausgeprägte Konzentration auf den Nahraum eine wichtige Rolle. Darüber hinaus sind stark ausgeprägte positive Affekte und auch Gefühle der Entspannung vorhanden, die vor allem auch nach Beendigung der Tätigkeit auftreten. Da sich bei Klettersteigen der Schwierigkeitsgrad während der Handlung ändern kann, kommt es oftmals zu Herausforderungen, die ein aktives Nachdenken über den weiteren Verlauf der Tätigkeit erfordern. Bei solchen Passagen ist nicht klar, ob ein Flow-Erleben aufrechterhalten werden kann. Des Weiteren gab es Situationen, bei denen eine Überforderung in Angsteffekten resultierte. Für diese Passagen wird ein Flow-Erleben ausgeschlossen.

Wie äußert sich das Bewegungsempfinden während der Flow-Erfahrung beim Klettersteiggehen?

Wenngleich sich das Klettersteiggehen durch ein eher langsames Steigen auszeichnet, wurden die Bewegungen von fast allen Proband/inn/en als flüssig beschrieben. Bei schwierigen Passagen werden die Bewegungen nicht als fließend sondern eher als „stockend“ (Hertha) wahrgenommen. Besondere Körperempfindungen, abseits der muskulären Anstrengung, die vorwiegend in den Armen zu spüren war, gab es keine.

Die vorliegende Arbeit konnte aufzeigen, wie Flow beim Klettersteiggehen erlebt wird. Obwohl eine Beantwortung aller Forschungsfragen möglich war, kamen im Laufe der Arbeit weitere Fragen auf, die zum Gegenstand zukünftiger Forschung gemacht werden könnten. Einerseits könnte erforscht werden, ob ein Flow-Erleben bei den Situationen, in denen aktives Nachdenken gefordert ist, aufrechterhalten bleiben kann. Andererseits könnte die Rele-

vanz des Spannungserlebnisses bei Flow-Aktivitäten noch genauer erforscht werden. Des Weiteren lässt die Kategorie *Im Moment sein und Abschalten vom Alltag* gewisse Ähnlichkeiten zum Konzept der Achtsamkeit erkennen, worin eine weitere Forschungstätigkeit möglich wäre. Darüber hinaus könnte der Frage nachgegangen werden, warum sich Menschen absichtlich in Situationen begeben, bei denen sie schon im Vorhinein wissen, dass sie Angstafekte erfahren. Ob eine Begründung dafür alleinig im Flow-Erleben zu finden ist, scheint fraglich, aber dennoch möglich.

Literaturverzeichnis

- Aellig, S. (2004). *Über den Sinn des Unsinn. Flow-Erleben und Wohlbefinden als Anreize für autotelische Tätigkeiten. Eine Untersuchung mit der Experience Sampling Method (ESM) am Beispiel des Felskletterns.* (Internationale Hochschulschriften, 431). Münster: Waxmann Verlag.
- Alfermann, D. & Stoll, O. (2010). *Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen* (3., überarbeitete Aufl.). (Sportwissenschaft studieren, 4). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Allmer, H. (1998). „No risk – no fun“ – Zur psychologischen Erklärung von Extrem- und Risikosport. In H. Allmer & N. Schulz (Hrsg.), *Erlebnissport – Erlebnis Sport* (S. 60-90). Sankt Augustin: Academia Verlag.
- Bakker, F. C., Whiting, H. T. A. & van der Brug, H. (1992). *Sportpsychologie. Grundlagen und Anwendungen.* Bern: Hans Huber Verlag.
- Baumann, N. (2012). Autotelic Personality. In S. Engeser (Ed.), *Advances in Flow Research* (pp. 165-186). New York, Dordrecht, Heidelberg, London: Springer.
- Blickhan, D. (2015). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis.* Paderborn: Junfermann Verlag.
- Bräuer, H. (2005). *Interaktionsprozesse in Lerngruppen. Empirische Analyse des dynamischen Zusammenwirkens von Verhalten, sozialen Motiven und emotionalem Erleben.* Dissertation, Universität Lüneburg, Lüneburg.
- Brunstein, J. C. (2010). Implizite und explizite Motive. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 237-255). Berlin: Springer Verlag.
- Brunstein, J. C. & Heckhausen, H. (2010). Leistungsmotivation. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 145-192). Berlin: Springer Verlag.
- Chavez, E. J. (2008). Flow in Sport: A Study of College Athletes. *Imagination, Cognition and Personality*, 28 (1), 69-91. doi:10.2190/IC.28.1.f
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety.* San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen* (6. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow. Das Geheimnis des Glücks* (8. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. (1988). The measurement of flow in everyday life. Introduction to Part 4. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Ed.), *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 251-265). Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. (1991). Flow-Erfahrungen im täglichen Leben. Einführung in Teil 4. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Hrsg.), *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses* (S. 275-290). Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

- Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S. A. (2000). *Flow im Sport. Der Schlüssel zur optimalen Erfahrung und Leistung*. München: BLV Verlag.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R. & Prescott, S. (1977). The ecology of adolescence activity and experience. *Journal of Youth and Adolescence*, 6, 281-294.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: A longitudinal study of their development*. New York: Cambridge University Press.
- Dresing, T. & Pehl, T. (2012). *Praxisbuch Interview & Transkription. Regelsysteme und Anleitungen für qualitative ForscherInnen* (4. Aufl.). Marburg: Eigenverlag.
- Engeser, S. (Ed.). (2012). *Advances in Flow Research*. New York, Dordrecht, Heidelberg, London: Springer.
- Engeser, S. & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion* 32 (3), 158-172. doi:10.1007/s11031-008-9102-4
- Engeser, S. & Schiepe-Tiska, A. (2012). Historical Lines and an Overview of Current Research on Flow. In S. Engeser (Ed.), *Advances in Flow Research* (pp. 1-22). New York, Dordrecht, Heidelberg, London: Springer.
- Engeser, S. & Vollmeyer, R. (2005). Tätigkeitsanreize und Flow-Erleben. In R. Vollmeyer & J. Brunstein (Hrsg.), *Motivationspsychologie und ihre Anwendung* (S. 59-71). Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag.
- Erdmann, R. (1983). Motivation und Einstellung im Sport. Theoretische Betrachtung zweier Konstrukte. In R. Erdmann (Hrsg.), *Motive und Einstellungen im Sport. Ein Erklärungsansatz für die Sportpraxis* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport Bd. 85, S. 13-34). Schorndorf: Karl Hofmann Verlag.
- Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (2010). Motivation und Handeln. Einführung und Überblick. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 1-9). Berlin: Springer Verlag.
- Hopf, C. (1995). Qualitative Interviews in der Sozialforschung. Ein Überblick. In U. Flick, E. von Kardorff, H. Keupp, L. von Rosenstiel & S. Wolff (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Sozialforschung. Grundlagen, Konzepte, Methoden und Anwendungen* (S. 177-182). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- Hüsler, E. E. (2006). *Klettersteiggehen. Lehrbuch und Ratgeber für alle Formen des Klettersteiggehens*. München: Bruckmann Verlag.
- Hüsler, E. E. (2009). Klettersteiggehen. In H. Höfler (Hrsg.), *Das kleine Handbuch des Alpinismus. Alles rund ums Bergsteigen und Bergwandern* (S. 137-210). München: Bruckmann Verlag.
- Keller, J. & Bless, H. (2008). Flow and Regulatory Compatibility: An Experimental Approach to the Flow Model of Intrinsic Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34 (2), 196-209. doi:10.1177/0146167207310026
- Keller, J. & Landhäußer, A. (2011). Im Flow sein: Experimentelle Analysen des Zustands optimaler Beanspruchung. *Psychologische Rundschau*, 62 (4), 213-220. doi: 10.1026/0033-3042/a000058

- Krapfenbauer, T. (2008). *Motivdimensionen und Gefahrenbewusstsein von Klettersteiggeher/innen im Salzkammergut*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.
- Kruse, J. (2015). *Qualitative Interviewforschung. Ein integrativer Ansatz* (2., überarbeitete und ergänzte Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Kuckartz, U. (2014). *Mixed Methods. Methodologie, Forschungsdesigns und Analyseverfahren*. Wiesbaden: Springer VS.
- Kuckartz, U., Dresing, T., Rädiker, S. & Stefer, C. (2008). *Qualitative Evaluation. Der Einstieg in die Praxis* (2., aktualisierte Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Lamnek, S. & Krell, C. (2016). *Qualitative Sozialforschung* (6., überarbeitete Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Landhäußer, A. & Keller, J. (2012). Flow and Its Affective, Cognitive, and Performance-Related Consequences. In S. Engeser (Ed.), *Advances in Flow Research* (pp. 65-85). New York, Dordrecht, Heidelberg, London: Springer.
- Langens, T. A., Schmalt, H.-D. & Sokolowski, K. (2005). Motivmessung: Grundlagen und Anwendungen. In R. Vollmeyer & J. Brunstein (Hrsg.), *Motivationspsychologie und ihre Anwendung* (S. 72-91). Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag.
- Larcher, M. & Plattner, P. (2006). Sicher unterwegs auf Klettersteigen. Empfehlungen des OeAV. *Bergauf*, 61 (3), 24-26.
- Marr, A. J. (2001). Why behaviorism, to survive and triumph, must abandon its very name: An open letter. *Behavior and Social Issues*, 11, 92-99.
- Massimini, F. & Carli, M. (1991). Die systematische Erfassung des Flow-Erlebens im Alltag. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Hrsg.), *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses* (S. 291-312). Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (12., überarbeitete Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Mayring, P. (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung* (6. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A. & Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- McClelland, D. C., Koestner, R. & Weinberger, J. (1989). How do self-attributed and implicit motives differ? *Psychological Review*, 96 (4), 690-702.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
- Novak, T. P. & Hoffman, D. L. (1997, Juli 31). Measuring the Flow Experience Among Web Users [paper]. Zugriff am 11. Jänner 2018 unter <https://pdfs.semanticscholar.org/017b/76f75e330696c03aa9d4b30995d05ae67c89.pdf#page=2&zoom=90,-7,287>

- Reinhardt, C., Lau, A., Hottenrott, K. & Stoll, O. (2006). Flow-Erleben unter kontrollierter Beanspruchungssteuerung. Ergebnisse einer Laufbandstudie. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13 (4), 140-146. doi:10.1026/1612-5010.13.4.140
- Reis, H. T. & Gable, S. L. (2000). Event-Sampling and Other Methods for Studying Everyday Experience. In H. T. Reis & C. M. Judd (Ed.), *Handbook of Research Methods in Social and Personality Psychology* (pp. 190-222). New York: Cambridge University Press.
- Rheinberg, F. (1996). Flow-Erleben, Freude an riskantem Sport und andere „unvernünftige“ Motivationen. In J. Kuhl & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung* (Enzyklopädie der Psychologie – Motivation und Emotion Bd. 4, S. 101-118). Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe Verlag.
- Rheinberg, F. (1997). *Motivation* (2., überarbeitete und erweiterte Aufl.). (Grundriss der Psychologie, 6). Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag.
- Rheinberg, F. (2010). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 365-387). Berlin: Springer Verlag.
- Rheinberg, F., Manig, Y., Kliegl, R., Engeser, S. & Vollmeyer, R. (2007). Flow bei der Arbeit, doch Glück in der Freizeit. Zielausrichtung, Flow und Glücksgefühle. *Zeitschrift für Arbeits- u. Organisationspsychologie*, 51 (3), 105-115. doi:10.1026/0932-4089.51.3.105
- Rheinberg, F. & Vollmeyer, R. (2012). *Motivation* (8., aktualisierte Aufl.). (Grundriss der Psychologie, 6). Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag.
- Rheinberg, F., Vollmeyer, R. & Engeser, S. (2003). Die Erfassung des Flow-Erlebens. In J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Hrsg.), *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept (Tests und Trends N.F. 2)* (S. 261-279). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Rothermund, K. & Eder, A. (2011). *Allgemeine Psychologie. Motivation und Emotion*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Schädle-Schardt, W. (1995). *Handbuch für das Bergwandern, Klettersteiggehen und Klettern. Planung – Durchführung – Training*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Schall, K. (2011). *Klettersteig-Atlas Österreich* (4. Aufl.). Alland: Schall-Verlag.
- Schallberger, U., Pfister, R. & Venetz, M. (1999). *Theoretische Rahmenüberlegungen zum Erlebens-Stichproben-Fragebogen (ESF) und zu den Operationalisierungen*. (Arbeitsberichte aus dem Projekt „Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit“ Nr. 1). Zürich: Psychologisches Institut der Universität Zürich, Abteilung Angewandte Psychologie.
- Schattke, K., Brandstätter, V., Taylor, G. & Kehr, H. M. (2015). Wahrgenommene Leistungsanreize moderieren den positiven Einfluss von Leistungsmotiv-Kongruenz auf das Flow-Erleben beim Hallenklettern. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 22 (1), 20-33. doi:10.1026/1612-5010/a000134
- Schellander, R. (2012). Neue Ausrüstung – Fangstoßdämpfer und Klettersteigsets. *Bergauf*, 67 (3), 14-16.

- Schiefele, U. & Köller, O. (2010). Intrinsische und extrinsische Motivation. In D. H. Rost (Hrsg.), *Handwörterbuch Pädagogische Psychologie* (S. 336-344). Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Schiefele, U. & Streblow, L. (2005). Intrinsische Motivation – Theorien und Befunde. In R. Vollmeyer & J. Brunstein (Hrsg.), *Motivationspsychologie und ihre Anwendung* (S. 39-58). Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag.
- Schneider, K. & Schmalt, H. D. (1994). *Motivation* (2. Aufl.). Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag.
- Schüler, J. (2012). The Dark Side of the Moon. In S. Engeser (Ed.), *Advances in Flow Research* (pp. 123-137). New York, Dordrecht, Heidelberg, London: Springer.
- Schüler, J. & Brunner, S. (2009). The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. *Psychology of Sport and Exercise*, 10 (1), 168-174. doi:10.1016/j.psychsport.2008.07.001
- Schüler, J. & Nakamura, J. (2013). Does Flow Experience Lead to Risk? How and for Whom. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5 (3), 311-331. doi:10.1111/aphw.12012
- Schubert, P. (2016). *Klettersteiggehen. Ausrüstung, Technik, Sicherheit* (6., vollständig überarbeitete Aufl.). München: Bergverlag Rother.
- Stoll, O. & Lau, A. (2005). Flow-Erleben beim Marathonlauf. Zusammenhänge mit Anforderungspassung und Leistung. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12 (3), 75-82. doi:10.1026/1612-5010.12.3.75
- Swann, C. F. (2016). Flow in Sport. In L. Harmat, F. Ø. Andersen, F. Ullén, J. Wright & G. Sadlo (Ed.), *Flow Experience. Empirical Research and Applications* (pp. 51-64). Switzerland: Springer International Publishing.
- Swann, C. F., Crust, L., Keegan, R., Piggott, D. & Hemmings, B. (2015). An inductive exploration into the flow experiences of European Tour golfers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7 (2), 210-234. doi:10.1080/2159676X.2014.926969
- Swann, C. F., Keegan, R. J., Crust, L. & Piggott, D. (2016). Psychological states underlying excellent performance in professional golfers: „Letting it happen“ vs. „making it happen“. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 101-113.
- Thaler, E. (2016, 18. Juni). Klettersteig Schwierigkeitsgrade und die 10 Klettersteigregeln. Zugriff am 13. März 2018 unter <https://blog.asi-reisen.de/erlebnis-klettersteig-lernen-von-den-profis/>
- Vollmeyer, R. (2005). Einführung. Ein Ordnungsschema zur Integration verschiedener Motivationskomponenten. In R. Vollmeyer & J. Brunstein (Hrsg.) *Motivationspsychologie und ihre Anwendung* (S. 9-19). Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag.
- Werner, P., Kürschner, I., Huttenlocher, T. & Hemmleb, J. (2017). *Klettersteigatlas Alpen. Alle Klettersteige der Alpen zwischen Wienerwald und Côte d’Azur* (8., aktualisierte und erweiterte Aufl.). München: Bergverlag Rother.
- Würtl, W. & Larcher, M. (2007). *Via Ferrata. Technik und Taktik auf Klettersteigen* [Booklet]. Zugriff am 7. Jänner 2018 unter <http://www.alpineausbildung.at/download/klettersteig1.pdf>

- Würtl, W. & Ranner, R. (2007a). Eisenwege (1). Historie, Klettersteigtypen, Schwierigkeitsbewertung. *Bergundsteigen*, 16 (2), 28-33.
- Würtl, W. & Ranner, R. (2007b). Eisenwege (2). Risikofaktoren und Risikomanagement. *Bergundsteigen*, 16 (3), 50-56.
- Young, J. A. (2000). Professional tennis players in the zone. In S. J. Haake & A. Coe (Ed.), *Tennis Science & Technology* (pp. 417-422). Oxford: Blackwell Science Ltd.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Das Grundmodell der Motivationspsychologie (Rheinberg, 1997; zit. n. Bräuer, 2005, S. 69).....	5
Abb. 2: Das ursprüngliche Flow-Modell (Csikszentmihalyi, 1996, S. 75)	10
Abb. 3: The flow model applied to the ESM (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988, S. 261)	11
Abb. 4: Das 8-Kanal-Modell (Massimini & Carli, 1991, S. 296).....	12
Abb. 5: Ostalpenstil und Französischer Stil im Vergleich (Schubert, 2016, S. 64).....	30
Abb. 6: Klettersteiggeher beim Umhängen der Karabiner (Schellander, 2012, S. 14)	33
Abb. 7: Darstellung der Erhebungsorte (Kartengrundlage: basemap.at; eigene Darstellung)	48

Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Europäische Schwierigkeitsskalen von Klettersteigen	32
Tab. 2: Interviewleitfaden	46
Tab. 3: Übersicht der Interviewteilnehmer/innen.....	49
Tab. 4: Kodierungen zur Kategorie 1: Positives affektives Erleben	66
Tab. 5: Kodierungen zur Unterkategorie 1.1: Positives Gefühl nach Beendigung der Tätigkeit.....	67
Tab. 6: Kodierungen zur Unterkategorie 1.2: Spannungserlebnis.....	68
Tab. 7: Kodierungen zur Unterkategorie 1.3: Angstgefühl und unlustbetonte Erregung.....	69
Tab. 8: Kodierungen zur Kategorie 2: Autotelische Tätigkeit	69
Tab. 9: Kodierungen zur Unterkategorie 2.1: Motivation und Beweggrund	70
Tab. 10: Kodierungen zur Kategorie 3: Fokussierung der Aufmerksamkeit.....	71
Tab. 11: Kodierungen zur Unterkategorie 3.1: Im Moment sein und Abschalten vom Alltag ..	73
Tab. 12: Kodierungen zur Unterkategorie 3.2: Wahrnehmung der Umwelt(-einflüsse).....	74
Tab. 13: Kodierungen zur Kategorie 4: Klarer Handlungsablauf	75
Tab. 14: Kodierungen zur Kategorie 5: Flüssiges Bewegungsempfinden	78
Tab. 15: Kodierungen zur Kategorie 6: Übereinstimmung von Fertigkeit und Anforderung ...	79
Tab. 16: Kodierungen zur Kategorie 7: Vertrauen und Kontrolle über die eigenen Fähigkeiten.....	80
Tab. 17: Kodierungen zur Kategorie 8: Verzernte Zeitwahrnehmung	81
Tab. 18: Kodierungen zur Kategorie 9: Körperempfinden	82
Tab. 19: Vergleich der vorliegenden Kategorien mit den neun Dimensionen von Flow	103

Abkürzungsverzeichnis

Abb.	-	Abbildung
Anm. d. Verf.	-	Anmerkung des Verfassers
bzw.	-	beziehungsweise
ca.	-	circa
cf.	-	confer (vergleiche)
doi	-	digital object identifier
Ed.	-	Editor
etc.	-	et cetera
f. / ff.	-	folgend / folgend (plural)
Hrsg.	-	Herausgeber/in / Herausgeber/innen
o.S.	-	ohne Seitenzahl
pp.	-	pages
sic	-	so, tatsächlich so
Tab.	-	Tabelle
usw.	-	und so weiter
z.B.	-	zum Beispiel
zit. n.	-	zitiert nach

Anhang

Interviewleitfaden

ALLGEMEINE FRAGEN	
Allgemeine Fragen zur Person	• Wie ist Ihr Name? • Wie alt sind Sie? • Wie würden Sie Ihren Könnensstand einschätzen?
HAUPTTEIL	
Themenbereich	Fragen
Erleben im Allgemeinen (Offener Einstieg)	• Was haben Sie während des Klettersteiggehens erlebt? • Was haben Sie dabei empfunden? • Denken Sie an eine/die gelungene/n bzw. positive/n Phase/n des Klettersteigs: Was haben Sie hierbei erlebt und empfunden? • Was haben Sie bei den weniger gelungenen bzw. negativen Phasen erlebt?
Gemütsregung / Affekt	• Wie war Ihre Stimmung während des Steiges? • Könnten Sie Ihre Gefühlslage näher beschreiben? • Hatten Sie Freude beim Klettersteiggehen, oder fühlten Sie sich eher gelangweilt?
Autotelie / Motivation / Tätigkeitszentrierte Anreize	• Was hat Sie dazu veranlasst, den Klettersteig zu gehen? • War das Klettersteiggehen an sich (also nur die Tätigkeit) ein Grund dafür, diesen zu gehen?
Klare Ziele	• Haben Sie während des Klettersteiggehens immer gewusst, was zu tun ist? • Könnten Sie das näher beschreiben? • Haben Sie (häufig) aktiv darüber nachgedacht, was zu tun ist?
Kontrolle / Besorgnis	• Wie war das Vertrauen in Ihre Fähigkeiten? • Hatten Sie Bedenken, etwas falsch machen zu können? • Fühlten Sie sich unsicher, oder hatten gar Angst?
Passung zwischen Anforderungen und Fähigkeiten	• Wie herausfordernd war der Steig für Sie? • Haben Sie sich überfordert oder unterfordert gefühlt? • Wie macht sich das bei Ihnen bemerkbar?
Verschmelzung von Selbst und Tätigkeit / glatter Handlungsablauf	• Wie haben Sie Ihren Handlungsablauf wahrgenommen? • Wie hat sich der Ablauf für Sie angefühlt? • Wie würden Sie Ihre Bewegungen beschreiben? • Wie haben Sie sich und ihren Körper wahrgenommen? • Können Sie das näher beschreiben? • Denken Sie während des Steigs über Ihr Tun nach, oder

	geschieht dies automatisch? • Was haben Sie von der Umgebung wahrgenommen? (externe Faktoren (Wetter, Landschaft, etc.))
Konzentration	• Woran haben Sie während des Klettersteiggehens gedacht? • Hatten diese Gedanken Einfluss auf ihre Tätigkeit? • War es für Sie eine Herausforderung sich zu konzentrieren? • Wie stark war Ihre Aufmerksamkeit ausgeprägt? • Hatten Sie noch andere Gedanken?
Zeitwahrnehmung	• Wie haben Sie die Zeit/Dauer wahrgenommen? • Wie schnell oder langsam ist für Sie die Zeit vergangen?
Körperempfinden / Körperwahrnehmung	• Wie hat sich Ihr Körper während dem Klettersteiggehen angefühlt? • Hatten Sie Körperempfindungen, die Sie näher beschreiben können?
Abschluss	• Gibt es noch Anmerkungen oder Fragen Ihrerseits?

Flow-Kurzskala (FKS)

Flow-Kurzfragebogen entwickelt von Falko Rheinberg & Regina Vollmeyer, Universität Potsdam

Alter: Jahre

Geschlecht: ☐ weiblich
☐ männlich

Ich mache gerade _____ Uhrzeit _____
(Beziehen Sie sich bitte auf die eben unterbrochene Tätigkeit.)

	Trifft nicht zu	teils-teils	Trifft zu
• Ich fühle mich optimal beansprucht.	☐	☐	☐
• Meine Gedanken bzw. Aktivitäten laufen flüssig und glatt.	☐	☐	☐
• Ich merke gar nicht, wie die Zeit vergeht.	☐	☐	☐
• Ich habe keine Mühe, mich zu konzentrieren.	☐	☐	☐
• Mein Kopf ist völlig klar.	☐	☐	☐
• Ich bin ganz vertieft in das, was ich gerade mache.	☐	☐	☐
• Die richtigen Gedanken/Bewegungen kommen wie von selbst.	☐	☐	☐
• Ich weiß bei jedem Schritt, was ich zu tun habe.	☐	☐	☐
• Ich habe das Gefühl, den Ablauf unter Kontrolle zu haben.	☐	☐	☐
• Ich bin völlig selbstvergessen.	☐	☐	☐
• Es steht etwas für mich Wichtiges auf dem Spiel.	☐	☐	☐
• Ich darf jetzt keine Fehler machen.	☐	☐	☐
• Ich mache mir Sorgen über einen Misserfolg.	☐	☐	☐

• Verglichen mit allen anderen Tätigkeiten, die ich sonst mache, ist die jetzige Tätigkeit...	leicht	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	schwer
• Ich denke, meine Fähigkeiten auf diesem Gebiet sind...	niedrig	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	hoch
• Für mich persönlich sind die jetzigen Anforderungen...	zu gering	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	zu hoch

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Andreas Sturm, erkläre hiermit an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken wurden als solche kenntlich gemacht.

Diese Arbeit wurde bisher weder in gleicher noch in ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

(Ort, Datum)

(Unterschrift)