



universität
wien

MASTERARBEIT/MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

Langeweile im Ausdauersport: eine qualitative Analyse

Eine qualitative Analyse über das Erleben von Langeweile bei
Ausdauersportler*innen

verfasst von / submitted by

Mariella Schuster, BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien, 2022 / Vienna 2022

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

UA 066 840

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

Masterstudium Psychologie UG2002

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Dipl.-Psych. Dr. Thomas Götz

Mitbetreut von / Co-Supervisor:

Danksagung

Zuerst möchte ich mich bei meinem Betreuer Univ.-Prof. Dipl.-Psych. Dr. Thomas Götz sowie meinem Co-Betreuer Dr. Maik Bieleke für die umfassende Unterstützung sowie stets rasche und hilfreiche Rückmeldung ganz herzlich bedanken.

Als nächstes möchte ich bei allen Personen bedanken, die an meiner Studie teilgenommen haben. Vielen Dank für die vielen interessanten und spannenden Gespräche. Ohne euch wäre es nicht möglich gewesen, diese Masterarbeit durchzuführen sowie erste wissenschaftliche Erkenntnisse über Langeweile im Ausdauersport zu erzielen.

Ein großer Dank geht auch an meinen Freund Christoph, der mich während dem Studium und dem Schreiben der Masterarbeit stets unterstützt hat und immer für mich da war.

Zuletzt möchte ich mich bei allen bedanken, die mich während des Studiums begleitet haben. Ich bin sehr dankbar für die Menschen, die ich in den letzten fünf Jahren kennenlernen durfte und das Wissen, welches ich erlangen durfte.

Abstract

Ausdauersportarten sind gekennzeichnet durch monotone und repetitive Bewegungsformen, welche über eine längere Zeitspanne hinweg durchgeführt werden (Renfree et al., 2014).

Theoretische Annahmen zur Entstehung von Langeweile sehen Monotonie als primäre Ursache an (Hills & Perkins, 1985; Robinsons, 1975). Außerdem nennen 34,8% der Sportler*innen monotone und repetitive Aktivitäten als zentrale Ursache für das Erleben von Langeweile während dem Sport (Velasco & Jorda, 2020). Gerade für Ausdauersportler*innen, die regelmäßig an Wettkämpfen teilnehmen, sind stundenlange Trainingseinheiten, bestehend aus monotonen und repetitiven Bewegungen, mehrmals pro Woche keine Seltenheit.

Demnach stellt sich die Frage, welche Rolle Langeweile im Ausdauersport spielt. Bislang gibt es kaum wissenschaftliche Auseinandersetzungen zum Thema Langeweile explizit im Ausdauersport. Das Ziel der vorliegenden Masterarbeit war eine explorative Untersuchung über die Rolle von Langeweile im Ausdauersport. Mithilfe von qualitativen Interviews mit 15 Ausdauersportler*innen zwischen 22 und 33 Jahren wurden die Phänomenologie, Prävalenz, Ursachen und Folgen von Langeweile im Ausdauersport identifiziert und beschrieben.

Außerdem wurde die Regulation von Langeweile im Ausdauersport erfasst, um herauszufinden, welche Coping-Strategien Ausdauersportler*innen anwenden, um Langeweile einerseits zu reduzieren und andererseits zu vermeiden. Die Ergebnisse zeigen, dass Langeweile auch im Ausdauersport eine durchaus prävalente Emotion darstellt, welche von allen Befragten als unangenehm erlebt wird. Körperliche Unterforderung während Grundlagenausdauerseinheiten ist eine der Hauptursachen für das Empfinden von Langeweile, welches sich vor allem negativ auf die sportliche Leistung, Motivation und Stimmung der Ausdauersportler*innen auswirkt. Eine aktive (Um-)Gestaltung der Trainingsumgebung durch diverse Medien (z.B. Musik, Podcasts, Serien) sowie eine kognitive/mentale Trainingsvorbereitung scheinen wichtige Strategien zu sein, um Langeweile während dem Ausdauersport sowohl zu reduzieren als auch zu vermeiden.

Schlagwörter: Langeweile, Ausdauersport, Ausdauersportler*innen

Abstract

Endurance sports are characterized by monotonous and repetitive movements performed over a longer period of time (Renfree et al., 2014). Based on theory, monotony is one of the primary reasons for boredom (Hill & Perkins, 1985; Robinsons, 1975). Furthermore, 34,8% of athletes have named monotonous and repetitive tasks as one of the main reasons for feeling bored during training (Velasco & Jorda, 2020). For endurance athletes who regularly participate at competitions training sessions consisting of monotonous and repetitive movements lasting for hours several times per week are no rarity. This raises the question which role boredom plays in endurance sports. Until now, there are few empirical studies about boredom exclusively in endurance sports. The goal of this master thesis was an exploratory research about the role of boredom in endurance sports. The phenomenology, prevalence, reasons and consequences of boredom were identified and described based on qualitative interviews with 15 endurance athletes between 22 and 33 years. Furthermore, coping strategies were identified in order to find out how endurance athletes reduce and prevent boredom during their training sessions. The results show that boredom seems to be a common unpleasant emotion experienced by endurance athletes during training sessions. Further, endurance athletes are mostly bored during training sessions in which they feel underchallenged and boredom has negative impacts on their performance, motivation and mood. Having the right entertainment (e.g.: Music, Podcasts, Series) as well as mental training seem to be important coping strategies for endurance athletes in order to reduce or prevent boredom during training.

Keywords: boredom, endurance sports, endurance athletes

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG	1
2. THEORETISCHER HINTERGRUND	1
2.1. DEFINITION UND PHÄNOMENOLOGIE VON LANGEWEILE	1
2.2. URSACHEN VON LANGEWEILE	3
2.3. (AUS-)WIRKUNGEN VON LANGEWEILE	6
2.4. UMGANG MIT LANGEWEILE – LANGEWEILE-COPING	8
2.5. LANGEWEILE IM KONTEXT VON SPORT UND KÖRPERLICHER AKTIVITÄT	11
3. FORSCHUNGSFRAGEN	15
4. METHODE.....	17
4.1. STICHPROBE.....	17
4.2. STICHPROBENBESCHREIBUNG.....	18
4.3. STUDIENDESIGN	19
4.4. ERHEBUNGSINSTRUMENT	20
4.5. AUSWERTUNG	22
4.6. INTERRATERRELIABILITÄT	23
5. DARSTELLUNG DER ERGEBNISSE	24
5.1. PHÄNOMENOLOGIE VON LANGEWEILE	24
5.2. PRÄVALENZ VON LANGEWEILE	27
5.3. URSACHEN VON LANGEWEILE WÄHREND DEM TRAINING.....	28
5.4. AUSWIRKUNGEN VON LANGEWEILE	30
5.5. UMGANG MIT LANGEWEILE – COPING	32
6. DISKUSSION	35
6.1. PHÄNOMENOLOGIE VON LANGEWEILE	35
6.2. PRÄVALENZ VON LANGEWEILE	37
6.3. URSACHEN VON LANGEWEILE	38
6.4. AUSWIRKUNGEN VON LANGEWEILE	41
6.5. UMGANG MIT LANGEWEILE – COPING-STRATEGIEN.....	43
6.6. LIMITATIONEN.....	47
6.7. AUSBLICK.....	48
6.8. FAZIT.....	50
7. LITERATURVERZEICHNIS.....	51
8. ANHANG.....	56

1. Einleitung

Langeweile gilt als eine der am häufigsten empfundenen Emotionen in Lern- und Leistungskontexten wie Schule, Universität oder am Arbeitsplatz (Pekrun et al., 2010a) und wird in diesen Bereichen bereits seit einigen Jahren intensiv wissenschaftlich untersucht. Unter der Annahme, dass Sport als Leistung angesehen wird, kann auch der Sport dem Lern- und Leistungskontext zugeordnet werden. Allerdings gibt es bislang noch wenig Forschung zu Langeweile im Bereich des Sportes. Eine aktuelle Studie von Velasco und Jorda (2020) konnte feststellen, dass für 34,8% der Sportler*innen monotone und repetitive Aktivitäten eine zentrale Ursache für das Erleben von Langeweile während dem Training sind. Zudem konnten die Autoren zeigen, dass sich Langeweile negativ auf die sportliche Leistung der Sportler*innen auswirkt. Gerade Ausdauersportarten sind gekennzeichnet durch monotone und repetitive Bewegungsformen, welche über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden (Renfree et al., 2014). Es stellt sich demnach die Frage, welche Rolle Langeweile gerade in diesem sportlichen Kontext spielt. Bislang gibt es noch kaum eine wissenschaftliche Auseinandersetzung über Langeweile explizit im Ausdauersport. Mithilfe der vorliegenden Arbeit soll demnach untersucht werden, welche Rolle und Bedeutung Langeweile im Ausdauersport hat. Dazu werden die Phänomenologie, Prävalenz, Ursachen, Auswirkungen sowie Coping-Strategien zur Reduzierung und Verhinderung von Langeweile im Ausdauersport identifiziert und beschrieben.

2. Theoretischer Hintergrund

2.1. Definition und Phänomenologie von Langeweile

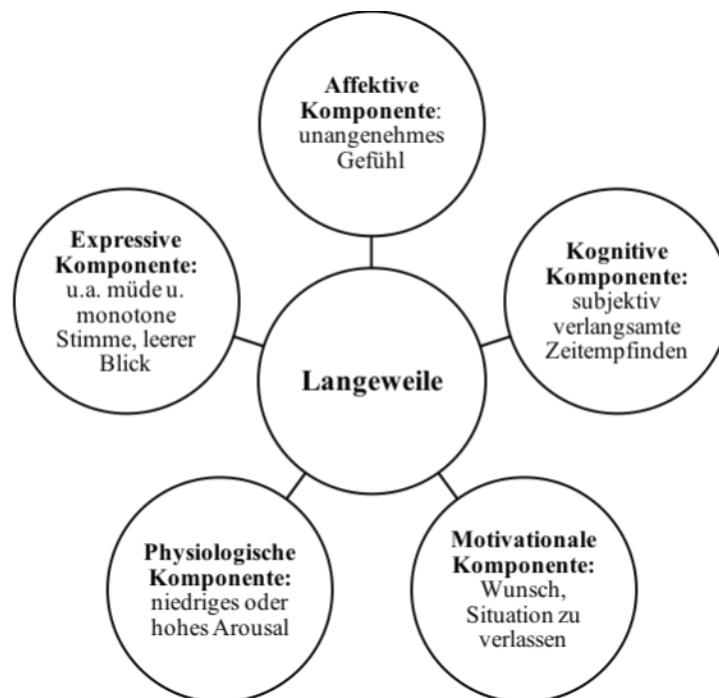
Die Emotion Langeweile hat in den letzten Jahren vor allem in Lern- und Leistungssituationen wie Schule, Universität oder Arbeit mehr und mehr wissenschaftliches Interesse erlangt (Götz et al., 2018). Aus diesem Grund sind auch zahlreiche Definitionen von Langeweile aufgekommen. Dennoch gibt es bislang keine allgemein anerkannte Definition von Langeweile, auf die sich die Forschung stützt.

Von Fisher (1993) wird Langeweile als negative deaktivierende Emotion definiert. Für die vorliegende Arbeit wird allerdings eine präzisere Definition von Langeweile auf Basis der Komponententheorie von Scherer (2000) herangezogen. Diese versucht verschiedene Definitionen von Langeweile zu vereinen und beschreibt zudem die Phänomenologie von Langeweile (Pekrun et al., 2010a). Die Komponententheorie der Emotionen (Scherer, 2000)

definiert Emotionen auf Basis von fünf verschiedenen Komponenten. Dabei handelt es sich um eine (1) affektive, (2) kognitive, (3) motivationale, (4) physiologische und (5) expressive Komponente. Die affektive Komponente bezieht sich hierbei auf die subjektive Bewertung der jeweiligen Emotion. Die kognitive Komponente bezieht sich auf die begleitenden kognitiven Zustände und Gedanken während dem Erleben einer bestimmten Emotion. Die motivationale Komponente beschreibt die Handlungstendenzen, welche mit der jeweiligen Emotion einhergehen. Die physiologische Komponente bezieht sich auf die körperlichen Symptome, die mit der jeweiligen Emotion einhergehen und die expressive Komponente zielt auf die begleitenden motorischen Ausdruckskomponenten (Expression über Mimik, Gestik, Stimme) ab. Auf Basis der Theorie von Scherer (2000) wird ebenso Langeweile als eine Emotion definiert, welche sich aus den soeben erläuterten fünf Komponenten zusammensetzt (Götz et al. 2018; siehe Abbildung 1). Die affektive Komponente der Langeweile bezieht sich auf das unangenehme Gefühl, welches erlebt wird, während man sich langweilt. Bei der kognitiven Komponente handelt es sich um das subjektiv verlangsamte Zeitempfinden während dem Erleben von Langeweile, als würde die „Zeit stillstehen“. Die typische motivationale Komponente der Langeweile bezieht sich auf den Wunsch, die als langweilig empfundene Situation so schnell wie möglich zu verlassen. Die physiologische Komponente von Langeweile geht mit veränderter körperlicher Aktivierung (Arousal) einher, welche entweder (sehr) niedrig oder (stark) erhöht sein kann. Während bei einer Studie von Merrifield und Danckert (2014) Langeweile mit erhöhten Cortisol-Levels und erhöhter Herzfrequenz einherging, berichteten Schüler*innen der neunten Schulstufe in einer Studie von Götz und Frenzel (2006) primär von einem niedrigen Arousal während dem Erleben von Langeweile. Beispiele für die expressiven Komponente der Langeweile sind eine „müde“ und monotone Stimme, ein „leerer Blick“ sowie eine Körperhaltung als würde man „im Stuhl versinken“. Die Definition der Langeweile auf Basis der Komponententheorie von Scherer (2000) konnte mithilfe empirischer Studien im Schulkontext zu einem großen Teil bestätigt werden (Pekrun et al., 2011). Ergebnisse anderer Studien weisen jedoch auf inhaltsheterogene und teilweise nur schwer kompatible phänomenologische Aspekte von Langeweile hin (Götz & Frenzel, 2006; Harris, 2000). Dies ist möglicherweise auf verschiedene Formen von Langeweile zurückzuführen (Goetz et al., 2014; Götz & Frenzel, 2006).

Abbildung 1

Definition von Langeweile basierend auf der Komponententheorie von Scherer (2000)



2.2. Ursachen von Langeweile

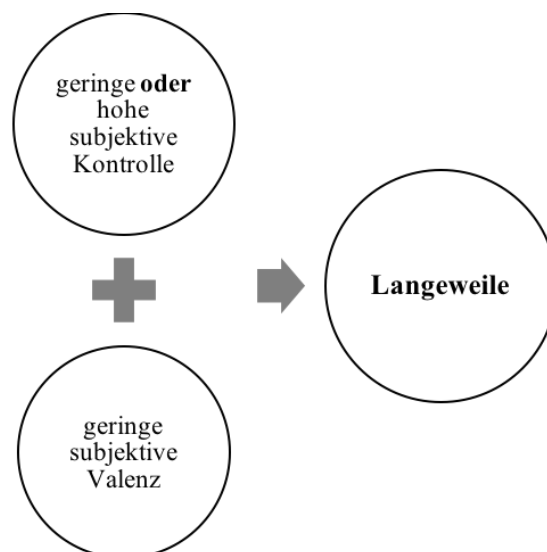
2.2.1. Kontroll-Wert-Theorie von Pekrun (2006)

Die Kontroll-Wert-Theorie zur Emotionsentstehung von Pekrun (2006) bezieht sich auf die Entstehung und Wirkungen von lern- und leistungsbezogenen Emotionen. Unter lern- und leistungsbezogenen Emotionen werden Emotionen verstanden, welche sich subjektiv auf Lern- und Leistungssituationen beziehen (Götz et al., 2013). Die Theorie und Forschung bezieht sich bei Lern- und Leistungssituationen vor allem auf den Schulkontext. Aber auch der Arbeitsplatz oder der Sport kann dem Lern- und Leistungskontext zugeordnet werden. In der Kontroll-Wert-Theorie von Pekrun (2006) resultieren Emotionen wie Langeweile aus der subjektiven Kontroll- und Valenzbewertung von Lern-/ Leistungssituationen, -aktivitäten und -ergebnissen. *Subjektive Kontrolle* wird als das Ausmaß der von einer Person wahrgenommenen Einflussmöglichkeiten auf deren Handlungen und Ergebnisse definiert (Götz et al., 2018; Skinner, 1996). Die *subjektive Valenz* wiederum wird als Einschätzung des subjektiven Wertes von diesen Handlungen und Ergebnissen beschrieben. Das bedeutet, in welchem Ausmaß diese Handlungen oder Ergebnisse für die jeweilige Person von Bedeutung sind. In Bezug auf die subjektive Kontrolle, wird für das Auftreten von Langeweile ein kurvilinearere Zusammenhang angenommen. Das heißt, sowohl geringe als auch hohe

Kontrollwahrnehmung gehen laut der Theorie von Pekrun (2006) mit Langeweile einher. Ein wahrgenommenes mittleres Maß an Kontrolle hingegen geht mit geringer Langeweile einher. Was die subjektive Valenz betrifft, so nimmt die Theorie von Pekrun (2006) an, dass Langeweile dann entsteht, wenn Lern- und Leistungsaktivitäten oder -situationen als wertlos (*geringe subjektive Valenz*) bewertet werden. Langeweile entsteht demnach dann, wenn die wahrgenommene Kontrolle (*subjektive Kontrolle*) über die Leistungsaktivität entweder zu hoch oder zu niedrig ist und der wahrgenommene Wert (*subjektive Valenz*) dieser Aktivität zu gering ist (siehe Abbildung 2). Zusätzlich nennt Pekrun (2006) Elemente der Sozialumwelt, welche die subjektive Kontrolle und Valenz beeinflussen und damit auch indirekt auf das Erleben von Langeweile Einfluss nehmen. Zu diesen Elementen gehören unter anderem Zielstrukturen sowie das Unterstützungsverhalten von anderen Personen (Pekrun et al., 2010). Wenn für eine Sportlerin oder einen Sportler beispielsweise eine bestimmte Übung im Training zu schwierig ist (*niedrige subjektive Kontrolle*) und diese Übung gleichzeitig als wertlos wahrnimmt (*geringe subjektive Valenz*), ist zu erwarten, dass Langeweile folgt. Andererseits kann Langeweile auch dann entstehen, wenn die subjektive Kontrolle sehr hoch und die subjektive Valenz sehr niedrig ausgeprägt ist. Dies wäre beispielsweise dann der Fall, wenn ein Sportler oder eine Sportlerin eine Übung sehr leicht findet (*hohe subjektive Kontrolle*) und diese Übung gleichzeitig auch als wertlos wahrnimmt (*geringe subjektive Valenz*).

Abbildung 2

Ursachen von Langeweile laut der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006)



Bislang wurden die Ursachen von Langeweile im Rahmen der Kontroll-Wert-Theorie ausschließlich im Schulkontext sowie im universitären Kontext empirisch untersucht. Die

Annahme Pekruns (2006) eines kurvilinearen Zusammenhangs zwischen subjektiver Kontrolle und Langeweile wurde im Kontext von Schule und Universität bislang eher weniger bestätigt. Ein Großteil der Studienergebnisse deuten in diesen Bereichen vielmehr auf einen linearen negativen Zusammenhang zwischen subjektiver Kontrolle und Langeweile hin (Goetz et al., 2012; Pekrun et al., 2010a; Putwain et al., 2018). Das bedeutet, bei hoher Kontrolle ist Langeweile bei Schüler*innen und Student*innen in der Regel schwach ausgeprägt. Dieses Ergebnis wird damit begründet, dass Aufgaben im schulischen und universitären Kontext im Allgemeinen kein derart niedriges Schwierigkeitslevel haben, welches zu einer solch hohen subjektiven Kontrolle führt, aus der Langeweile resultieren würde (Götz et al., 2018; Pekrun et al., 2010b). Andererseits zeigten Studien, dass Aufgaben, die für Schüler*innen entweder unterfordernd (*subjektiv hohe Kontrolle*) oder überfordernd (*subjektiv niedrige Kontrolle*) sind, mit Langeweile einhergehen (Daschmann et al., 2011; Krannich et al., 2019; Lohrmann, 2008), was wiederum für die Annahmen der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) spricht. Was den Aspekt der subjektiven Valenz in der Theorie von Pekrun (2006) betrifft, so bestätigen empirische Ergebnisse die Annahmen, indem sie einen negativen Zusammenhang zwischen subjektiver Valenz und Langeweile zeigen (Bieg et al., 2013; Hall et al., 2016; Noteborn et al., 2012; Pekrun et al., 2010c).

2.2.2. Monotonie als Ursache von Langeweile

Neben der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) existieren zwei weitere Modelle, welche sich auf die potentiellen Ursachen von Langeweile fokussieren. Das Modell von Robinson (1975) nennt drei zentrale Variablen für die Entstehung von Langeweile. Dabei handelt es sich um (1) die *Monotonie* der Aktivität/Aufgabe, (2) die wahrgenommene *Nutzlosigkeit* der Aktivität/Aufgabe und (3) die *Sozialumwelt*. Das Modell von Hill und Perkins (1985) nennt *monotone Situationen* als primäre Ursache für die Entstehung von Langeweile. Das Modell geht davon aus, dass Langeweile in monotonen Situationen allerdings nur unter bestimmten Bedingungen entsteht. Drei verschiedene Moderatoren werden von Hill und Perkins (1985) genannt. Dabei handelt es sich um die Charakteristika (1) der *Situation* (z.B. Möglichkeit von zusätzlicher Stimulation), (2) der *Person* (z.B. Persönlichkeitseigenschaften wie Extraversion) und (3) der *Aufgabe* (z.B. verschiedene Lösungswege/Herangehensweisen). Laut diesen beiden Modellen scheint Monotonie eine wichtige Rolle in der Entstehung von Langeweile einzunehmen. Auch empirische Evidenz für Monotonie als zentrale Ursache für Langeweile liegt bereits im Schulkontext (Pawlak et al., 2020), im Arbeitsbereich (Loukidou et al., 2009) sowie im Kontext des Sports vor (Velasco & Jorda, 2020).

2.3. (Aus-)Wirkungen von Langeweile

2.3.1. Kontroll-Wert-Theorie von Pekrun (2006)

Neben den Ursachen von Langeweile macht die Kontroll-Wert-Theorie von Pekrun (2006) zusätzlich Annahmen über die Wirkungen von Langeweile in Lern- und Leistungssituationen. In der Theorie wird angenommen, dass die (Aus-)Wirkungen von Langeweile auf Leistung vor allem durch drei verschiedene Variablen mediiert werden, die gleichzeitig auch als wichtige Outcomes oder Folgen fungieren (Götz et al., 2018; Pekrun, 2006). Dabei handelt es sich um (1) die *Leistungsmotivation*, (2) die *Aktivierung kognitiver Ressourcen* und (3) die *Aktivierung von Lernstrategien* inklusive Metastrategien zur Selbstregulation. Es wird angenommen, dass Langeweile eine Person dazu motiviert, die als langweilig erlebte Situation entweder zur Gänze zu verlassen oder zumindest gedanklich zu verlassen (Götz et al., 2018; Pekrun, 2006). Dies resultiert in einer verminderten Leistungsmotivation für die aktuelle Tätigkeit oder Aufgabe und beeinträchtigt vermutlich auch das Engagement sowie die Persistenz an der als langweilig erlebten Tätigkeit oder Aufgabe. Was die Aktivierung kognitiver Ressourcen betrifft, so nimmt Pekrun (2006) an, dass Langeweile den Einsatz dieser reduziert, in dem die Aufmerksamkeit zu anderen subjektiv angenehmeren Tätigkeiten gelenkt wird, welche jedoch irrelevant für die aktuelle Tätigkeit oder Aufgabe sind. Als dritter Punkt wird angenommen, dass Langeweile zu einer oberflächlicheren Informationsverarbeitung führt und auf diesem Weg Tiefenverarbeitungsstrategien (z.B. kritisches Prüfen, Elaboration) sowie die bewusste Auswahl kognitiver und metakognitiver Strategien (z.B. Zielsetzungen, Monitoring des Lern-/Leistungszuwachses) sowie deren Einsatz beeinträchtigt (Götz et al., 2018; Pekrun, 2006). Aufgrund des negativen Einflusses auf die oben genannten Variablen wird Langeweile insgesamt als leistungsschädlich auf sowohl einfache als auch komplexe Aufgaben und Tätigkeiten angesehen (Götz et al., 2018; Pekrun et al., 2010c).

Die theoretischen Annahmen der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) zu den Wirkungen von Langeweile lassen sich auch auf den Sportkontext übertragen. Wenn eine Sportlerin oder ein Sportler Langeweile während dem Training erlebt, so kann dies auch zu einer Beeinträchtigung der Leistungsmotivation für das aktuelle Training führen und auf diesem Weg die sportliche Leistung negativ beeinflussen, da das Training nicht mehr mit der größtmöglichen Effektivität absolviert wird. Zusätzlich kann Langeweile während dem Sport

die Aufmerksamkeit der Sportlerin oder des Sportlers beeinträchtigen, indem sie oder er die Aufmerksamkeit auf subjektiv angenehmere Gedanken lenkt und somit nicht mehr zu 100 Prozent auf das aktuelle Training fokussiert ist. Auch in diesem Fall wird das Training nicht mehr mit der größtmöglichen Effektivität absolviert und die sportliche Leistung in Folge beeinträchtigt. Auch die oberflächliche Informationsverarbeitung aufgrund von Langeweile lässt sich auf den sportlichen Kontext übertragen. So reduzieren Sportler*innen, die sich während dem Training langweilen, möglicherweise den Einsatz kognitiver und metakognitiver Strategien vor, während oder nach dem Training (z.B. Monitoring des Lernzuwachses von Training zu Training, Zielsetzung, bewusste Anwendung von Taktiken während dem Sport). Auch dies hat höchstwahrscheinlich einen negativen Einfluss auf die sportliche Leistung der Sportler*innen zu Folge.

Empirische Befunde zeigen einen konsistenten negativen Zusammenhang zwischen Langeweile und den von Pekrun (2006) angenommen Mediationsvariablen, wie Aufmerksamkeit (Eastwood et al., 2012; Malkovsky et al., 2012), dem Einsatz effizienter Lernstrategien (Pekrun et al., 2014), Motivation (Pekrun et al., 2010d), Selbstregulation (Pekrun et al., 2002) und Leistungsstreben (Krannich et al., 2019). Auch in Einklang mit den theoretischen Annahmen der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) sind jene Studienergebnisse, welche den Einfluss von Langeweile auf Leistung untersuchen und hier einen negativen Zusammenhang feststellen konnten (Mann & Robinson, 2009; Pekrun et al., 2010d).

2.3.2. Positive (Aus)-Wirkungen von Langeweile

Im Widerspruch zu den Annahmen der Kontroll-Wert-Theorie von Pekrun (2006) stehen theoretische Überlegungen, welche potentiell positive Effekte von Langeweile thematisieren. So nimmt Vodanovich (2003) an, dass Langeweile unter gewissen Umständen holistisches Denken und das Generieren neuer Ideen fördert und auf diesem Weg Langeweile die Kreativität erhöht. Außerdem soll Langeweile die Selbstreflexion und daraus folgende Handlungen aktivieren (Vodanovich, 2003). Zum Beispiel erkennen Personen aufgrund des Erlebens von Langeweile die Sinnlosigkeit der Situation oder Handlung, in der sie sich aktuell befinden und richten dadurch die Aufmerksamkeit auf alternative Handlungen und Tätigkeiten. Zudem wird angenommen, dass durch das Erleben von Langeweile, Innovationen gefördert werden und die Offenheit für Wechsel und Vielfalt einer Person erhöht wird. Letztlich nimmt Vodanovich (2003) an, dass erlebte Langeweile auch zu Entspannung führen kann, in dem die als langweilig erlebte Situation als Ort angesehen wird, an dem man „neue Kräfte sammeln kann“.

Auch Elpidorou (2014) ist der Meinung, dass die Sicht auf Langeweile als rein negative Emotion geändert und Langeweile differenzierter betrachtet werden sollte. Laut Elpidorou (2014) ist das Erleben von Langeweile eine Art Warnung, dass man im Moment nicht das tut, was man eigentlich machen sollte und gleichzeitig eine Art „Push“, der uns motivieren soll, etwas an der als langweilig empfundenen Situation oder Tätigkeit zu verändern (z.B. Setzen neuer Ziele, Suche nach Handlungsalternativen). In diesem Sinne nennt Elpidorou (2004) zwei wesentliche positive Bedeutungen von Langeweile. Erstens sei Langeweile informativ, da uns das Erleben von Langeweile etwas über uns und unsere Umwelt oder Umgebung erzählt. Wenn man sich in einer Situation langweilt, erlebt man diese als nicht stimulierend, nicht fordernd und nicht erfüllend. Gleichzeitig richtet Langeweile dadurch unsere Aufmerksamkeit auf neue Ziele, Interessen, Handlungen oder Tätigkeiten. Zweitens wirkt das negative und aversive Erleben von Langeweile als eine Art „treibende Kraft“, welche uns motiviert, neue Ziele zu verfolgen, die als stimulierender, fordernder und erfüllender erlebt werden. Auf Basis dieser Annahmen leitet Elpidorou (2004) ab, dass Langeweile als ein Zustand angesehen werden sollte, der unser Verhalten überwacht und reguliert. Das Empfinden und Erleben von Langeweile sei demnach wichtig, um uns Menschen vor emotionalen „Fallen“ und dem Zustand einer langfristigen Trübheit zu schützen. Die positiven Effekte von Langeweile wurden bislang kaum wissenschaftlich untersucht (Götz et al., 2018). Eine Studie von Götz et al. (2014) konnte feststellen, dass Langeweile von Schüler*innen in einigen Fällen auch als angenehm wahrgenommen wird. Zudem konnten Park et al. (2018) zeigen, dass Langeweile die Kreativität von Personen fördert, welche über ein hohes Maß an Zielorientierung, Kognitionsbedürfnis, Offenheit für Erfahrungen und Kontrollüberzeugung verfügen.

2.4. Umgang mit Langeweile – Langeweile-Coping

Im Gegensatz zu der Fülle an theoretischen Überlegungen über den Umgang mit anderen Emotionen wie Stress oder negativem Affekt gibt es relativ wenige theoretischen Annahmen darüber, wie Menschen mit dem Erleben von Langeweile umgehen. Eine in der Literatur oft genannte Strategie lautet, die als langweilig empfundene Situation zu verlassen oder die als langweilig empfundene Aufgabe oder Tätigkeit vorzeitig zu beenden (Götz et al., 2018; Berlyne, 1960). Diese Strategie ist jedoch in vielen Situationen wie Schule oder Arbeit in der Regel nicht möglich und kann zudem zu negativen Auswirkungen wie Leistungseinbußen oder Verlust des Arbeitsplatzes aufgrund von Arbeitsverweigerung führen. Nett et al. (2011, 2010) haben versucht die Forschungslücke über den effizienten und effektiven Umgang mit Langeweile in Lern- und Leistungssituationen zu schließen, indem sie

ein bereits existierendes Coping-Modell von Holahan et al. (1996) adaptiert haben, welches sich ursprünglich auf den Umgang mit Stress bezieht. Basierend auf dem Modell von Holahan et al. (1996) werden die Coping-Strategien von Langeweile im Lern- und Leistungskontext in ein 2x2 Klassifikationsschema eingeordnet. So erfolgt die Klassifikation einerseits nach der Art des Copings, welche entweder kognitiver oder behavioraler Natur sein kann. Andererseits werden die Coping-Strategien zusätzlich dahingehend unterteilt, ob es sich um Strategien handelt, welche dazu dienen, sich der Situation anzunähern (*approach*) oder welche dazu dienen, die Situation zu vermeiden (*avoidance*). Daraus folgen insgesamt vier verschiedene Coping-Strategien im Umgang mit Langeweile, welche in der folgenden Graphik (siehe Tabelle 1) näher erläutert werden.

Tabelle 1:

4-Felder Coping-Modell (Nett et al., 2011, 2010)

Art des Copings	Annähernde (<i>approach</i>) Coping	Vermeidende (<i>avoidance</i>) Coping
Kognitiv	Veränderung der Wahrnehmung der Situation	Die Situation gedanklich verlassen.
Behavioral	Veränderung der Situation durch aktives Handeln	Die Situation durch aktives Handeln verlassen.

Coping-Strategien kognitiver Natur sind dadurch gekennzeichnet, dass die als Langweilig empfundene Situation gedanklich entweder verändert (*approach*) oder verlassen (*avoidance*) wird. Bei kognitiv-annäherndem Coping macht man sich zum Beispiel die Bedeutung und Wichtigkeit der aktuellen Situation oder Tätigkeit bewusst. Auf diesem Weg wird der als langweilig empfundenen Situation oder Tätigkeit wieder mehr Sinn verlieht, wodurch sich die erlebte Langeweile reduzieren soll. Beim kognitiv-vermeidendem Coping wiederum wird die als langweilig empfundene Situation oder Handlung durch Gedankenwandern „verlassen“. Auf diesem Weg lenkt sich die Person von der langweiligen Situation oder Handlung kognitiv oder gedanklich ab und lenkt ihre Aufmerksamkeit auf subjektive angenehmere Gedanken, um das Gefühl der Langeweile zu reduzieren.

Coping-Strategien behavioraler Natur sind dadurch gekennzeichnet, dass die als Langweilig empfundene Situation oder Tätigkeit durch aktive Handlungen verändert wird. Ein Beispiel für eine behavioral-annähernde Coping-Strategie ist, wenn die als langweilig empfundene Situation aktiv umgestaltet und mit neuen Reizen ausgestattet wird, so dass die

Situation oder Tätigkeit dadurch wieder weniger langweilig ist. Beispiel für eine behavioral-vermeidende Coping-Strategie ist, wenn die als langweilig empfundene Situation einfach verlassen wird und sich die Person stattdessen einer anderen Tätigkeit widmet. Im Gegensatz zur behavioral-annähernden Coping-Strategie wird die langweilige Situation oder Handlung demnach vorzeitig beendet.

Nett et al. (2010) entwickelten die Langeweile-Coping-Skala („*Coping with Boredom Scale*“), um die Anwendbarkeit des 4-Felder Coping-Modells (siehe Tabelle 1) in Lern- und Leistungssituationen empirisch zu untersuchen. Auf Basis der Daten von Schüler*innen der fünften bis zehnten Jahrgangsstufe konnten Nett et al. (2010) drei verschiedene Gruppen für Langeweile-Coping bilden. Die erste Gruppe wurde „Neubewerter“ („*Reappraisers*“) genannt, da sie hauptsächlich kognitiv-annähernde Strategien verwendet, um Langeweile zu reduzieren. Neubewerter machen sich zum Beispiel erneut die Wichtigkeit des Unterrichts oder des Unterrichtsstoffes bewusst. Die zweite Gruppe, die sogenannten „Kritisiert“ („*Criticizers*“), wenden vor allem behavioral-annähernde Strategien an, um Langeweile zu reduzieren. Kritisiert machen dem Lehrpersonal unter anderem Vorschläge über interessante Unterrichtsthemen. Die dritte Gruppe wendet vor allem behavioral-vermeidende Strategien an, um Langeweile zu reduzieren. Diese Gruppe wird deswegen auch „Sich-Entziehende“ („*Evadors*“) genannt. Sie wechseln die Aufmerksamkeit zum Beispiel auf andere Aktivitäten, die sich nicht auf den Unterricht beziehen. Um herauszufinden, worin sich die drei verschiedenen Gruppen jenseits ihres Coping-Verhaltens unterscheiden, wurde eine zusätzliche Analyse durchgeführt. Diese konnte zeigen, dass Neubewerter im Vergleich zu den anderen beiden Gruppen über insgesamt weniger Langeweile berichten und ein positiveres Profil an lern- und leistungsbezogenen Variablen besitzen. Die Ergebnisse der Studie von Nett et al. (2010) konnten bei chinesischen und kanadischen Student*innen repliziert werden (Daniels et al., 2015; Tze et al., 2013). Neben diesen Studienergebnissen gibt es bislang nur wenig weitere empirische Befunde darüber, wie Personen in verschiedenen Situationen mit Langeweile umgehen und welche Auswirkung verschiedene Formen von Coping haben (Götz et al., 2018). Vandewiele (1980) konnte zeigen, dass 13- bis 14-jährige Schüler*innen kontextunspezifisch sehr unterschiedliche Strategien (z.B. Lesen, Freunde besuchen, Musik hören, diskutieren, Fernsehen, Sport treiben) anwenden, um Langeweile zu vermeiden. Für Student*innen konnten ähnliche Ergebnisse festgestellt werden (Harris, 2000). Eine Studie von Green-Demers et al. (1998) konnte zeigen, dass die Identifikation der Vorteile, eine langweilige Aufgabe zu erfüllen (kognitiv-annähernde Strategie) sowie das Hinzufügen von Variation in eine langweilige Aktivität (behavioral-annähernde Strategie)

hilfreiche Coping-Strategien darstellen, um Langeweile zu reduzieren und intrinsische Motivation zu fördern. Zudem konnte festgestellt werden, dass Schüler*innen der neunten Jahrgangsstufe vor allem kognitiv annähernde (z.B. Aufmerksamkeit reaktivieren, Einwirken auf das Unterrichtsgeschehen) und kognitiv vermeidende Coping-Strategien (z.B. Ablenkung) anwenden, um Langeweile im Unterricht zu reduzieren (Götz et al., 2007).

2.5. Langeweile im Kontext von Sport und körperlicher Aktivität

Die vorhandene wissenschaftliche Literatur sieht Langeweile als zentrale leistungsbezogene Emotion im schulischen und universitären Kontext sowie am Arbeitsplatz und wird in diesen Bereichen seit einigen Jahren intensiv erforscht. Neben Aktivitäten an Schulen, Universitäten oder Arbeitsplätzen handelt es sich auch bei sportlichen Aktivitäten um Lern- und Leistungsaktivitäten, welche wie schulische Aktivitäten mit Leistungsemotionen einhergehen (Simonton & Garn, 2019). Somit stellt sich die Frage, welche Rolle Langeweile im sportlichen Kontext spielt. Bislang gibt es kaum wissenschaftliche Studien, welche sich mit dieser Frage auseinandergesetzt haben. Dies ist insbesondere vor dem Hintergrund neuester wissenschaftlicher Befunde verwunderlich, welche zeigen, dass Langeweile auch in sportlichen Trainings- und Wettkampfsituationen (González et al., 2019; Velasco & Jorda, 2020) prävalent ist und Langeweile zudem für die Aufrechterhaltung von körperlicher Aktivität eine zentrale Rolle spielt (Wolff et al., 2021).

Velasco und Jorda (2020) konnten in ihrer Studie zeigen, dass Langeweile eine durchaus prävalente Emotion unter professionellen Sportler*innen ist und zudem Einfluss auf deren sportliche Leistung, die Präferenz für bestimmte Markenprodukte und den Überkonsum von Energydrinks hat. Die Stichprobe bestand aus 123 Profisportler*innen unterschiedlichster Sportarten (z.B. Fußball, Volleyball, Basketball, Tennis, Turnen, Leichtathletik). Die Studie bestand aus einem qualitativen und einem quantitativen Teil. Im qualitativen Teil wurden die Profisportler*innen befragt, wann sie sich das letzte Mal während einem Training gelangweilt haben. Sie wurden dazu aufgefordert, diese Situation so detailliert wie möglich zu beschreiben und vor allem die Ursachen zu nennen, welche zur Langeweile geführt haben. Mithilfe der Methode der kritischen Ereignisse konnten acht verschiedene Ursachen für das Empfinden von Langeweile während dem Training festgestellt werden. Die Hauptursache für Langeweile waren monotone und repetitive sportliche Aktivitäten (34,8%). 16,9% der Sportler*innen berichteten von Müdigkeit und negativer Stimmung als Ursache für Langeweile während dem Training. Geringe Motivation der Teammitglieder*innen (15,7%), Warten (13,5%), wenig Konkurrenz und sowie wenige Herausforderungen (10,1%), geringe Anteilnahme am Training oder im Wettkampf (4,5%), fehlende Empathie gegenüber dem

Trainer/der Trainerin oder den Teammitglieder*innen (3,3%) sowie Probleme der Infrastruktur (1,1%) sind die weiteren Ursachen von Langeweile, welche von den Profisportler*innen genannt wurden. Der quantitative Teil der Studie von Velasco und Jorda (2020) bestand aus einem Fragebogen, um die Tendenz von Langeweile (*boredom proneness*), die sportliche Leistung, die Markenpräferenz von verschiedenen Sportgetränkemarken sowie das Konsumverhalten der Sportler*innen zu erheben. Es konnte dabei festgestellt werden, dass Sportler*innen mit einer höheren Tendenz zu Langeweile eine höhere Wahrscheinlichkeit für eine schlechtere sportliche Leistung haben. Außerdem geht eine höhere Tendenz zu Langeweile mit einem höheren Abwechslung-suchendem Verhalten (*variety-seeking behavior*) sowie einem erhöhten Überkonsumverhalten einher. Velasco und Jorda (2020) interviewten zusätzlich die Trainer*innen der Sportler*innen, um herauszufinden, wie mit der Langeweile der Athlet*innen umgegangen werden kann. Verbesserte Technologie (z.B. neue Software für Trainingsanalyse oder Videoaufnahmen) und Infrastruktur (z.B. neues Equipment), die Stärkung der Beziehungen zwischen Teammitglieder*innen, die Förderung der Motivation (z.B. vermehrte Teilnahme an Wettkämpfen, vermehrte Medienpräsenz) sowie eine verbesserte und gezielte Planung der Trainingseinheiten, Pausen und außersportlichen Aktivitäten wurden als Vorschläge genannt, um Langeweile bei den Sportler*innen zu reduzieren beziehungsweise bereits im Voraus zu verhindern.

Der Umgang mit den weniger interessanten Aspekten des Trainings von Sportler*innen wurde bereits 1998 von Green-Demers et al. wissenschaftlich untersucht. Dabei wurde analysiert inwiefern vier verschiedene „Interesse-fördernde-Strategien“ (*Interest-Enhancing-Strategies*, Sansone et al., 1992) das Interesse und die Motivation für uninteressante und langweilige sportliche Aktivitäten des Trainings erhöhen können. Folgende Strategien wurden untersucht: (1) Erhöhung von Herausforderungen/Zielsetzungen (*Challenge Enhancement CH*, z.B. Setzen von Wochenzielen), (2) Erhöhung extrinsischer Stimulation sowohl durch äußere Reize (z.B. Musik hören) als auch durch innere, kognitive Reize (z.B. Tagträumen oder Selbstgespräche) (*Exploitation of extrinsic Stimulation STIM*), (3) Erhöhung der Variationen einer Aktivität (*Introduction of Variety within the Task VAR*, z.B. Variation von verschiedenen Trainingsübungen oder -einheiten) und (4) Aufwertung der sportlichen Aktivität durch Begründung ihrer Sinnhaftigkeit und Effektivität für die sportliche Leistung (*Provision of Self-Relevant Rationales RAT*). Green-Demers et al. (1998) nehmen an, dass die Verwendung dieser Strategien das Interesse und die Motivation der Sportler*innen sowohl für die uninteressanten langweiligen sportlichen Aktivitäten als auch

für die interessanten sportlichen Aktivitäten erhöht. Die Ergebnisse zeigten, dass alle Strategien bis auf jene der Erhöhung extrinsischer Stimulation (STIM) einen positiven Einfluss auf die Förderung des Interesses und der Motivation für uninteressante langweilige sportliche Aktivitäten bei Sportler*innen haben.

Eine Studie von González et al. (2019) untersuchte den Einfluss von Resilienz sowie der psychologischen Grundbedürfnisse auf das Erleben von Freude und Langeweile weiblicher Basketball- und Fußballspieler*innen. Resilienz bezeichnet die Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken (Wustmann, 2005). Personen mit einer hohen Resilienz besitzen demnach die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Folgen von Stress umgehen zu können (Noeker & Petermann, 2008). Die drei psychologischen Grundbedürfnisse Autonomie, Kompetenz und soziale Zugehörigkeit sind Teil der Selbstbestimmungstheorie von Ryan und Deci (2000). Sie werden als Grundbedürfnisse bezeichnet, da sie laut Ryan und Deci (2000) unerlässlich für ein zufriedenes und gesundes Leben sind. Die Erfüllung der psychologischen Grundbedürfnisse fördert persönliche Weiterentwicklung, intrinsische Motivation sowie adaptive Bewältigungsstrategien im Umgang mit Problemen (Vansteenkiste & Ryan, 2013; Weinstein & Ryan, 2011). Im Gegensatz dazu kann die Nicht-Erfüllung diese Prozesse maßgeblich beeinträchtigen sowie zu Krankheiten und Psychopathologien führen (Ryan & Deci, 2000). Die Studie von González et al. (2019) konnte zeigen, dass die Resilienz der Sportler*innen einen wichtigen Faktor darstellt, um das Bedürfnis nach Kompetenz, Autonomie sowie sozialer Zugehörigkeit zum Trainer beziehungsweise zur Trainerin sowie zu den Teammitglieder*innen zu erfüllen. Das Bedürfnis nach Kompetenz spielt eine bedeutende Rolle im Zusammenhang mit dem Erleben von Freude und Langeweile der Sportler*innen. Während ein erfülltes Bedürfnis nach Kompetenz das Erleben von Freude fördert und Langeweile verhindert, geht ein unerfülltes Bedürfnis nach Kompetenz mit erhöhter Langeweile und weniger Freude einher. Somit scheint vor allem die subjektiv erlebte Kompetenz, wie auch schon in der Kontroll-Wert-Theorie von Pekrun (2006) angenommen wird, eine zentrale Rolle im Zusammenhang mit dem Erleben von Langeweile bei Sportler*innen einzunehmen.

Eine aktuelle Studie von Wolff et al. (2021) untersuchte den Zusammenhang zwischen zwei verschiedenen Persönlichkeitsprofilen und dem Ausmaß an körperlicher Aktivität. Dabei konnte festgestellt werden, dass Personen mit einer allgemein höheren Tendenz zu Langeweile, einer höheren sportbezogenen Langeweile sowie einem geringeren Ausmaß an

Selbstregulation und Selbstkontrolle ein geringeres Ausmaß an körperlicher Aktivität pro Woche zeigen, als Personen mit einer niedrigen Tendenz zur Langeweile, einer niedrigeren sportbezogenen Langeweile sowie einem höheren Ausmaß an Selbstregulation und Selbstkontrolle. Die Studie von Wolff et al. (2021) ist die erste Studie, welche empirische Evidenz darüber liefert, dass nicht nur das Ausmaß an sportbezogener Langeweile, sondern auch die allgemeine Tendenz zur Langeweile mit dem Ausmaß an körperlicher Aktivität einhergeht. Auf Basis der Studienergebnisse kann man annehmen, dass Langeweile nicht nur mit regelmäßiger körperlicher Aktivität assoziiert werden kann, sondern auch die Tendenz, sich schnell zu langweilen, eine Barriere für regelmäßige körperliche Aktivität darstellt.

Die dargestellten Ergebnisse bisheriger Studien zum Thema Langeweile und Sport zeigen, dass Langeweile einerseits eine durchaus prävalente Emotion im sportlichen Kontext ist und andererseits das Erleben von Langeweile sowie die Tendenz, sich zu langweilen, Auswirkungen auf die Ausübung von sportlichen Aktivitäten haben. Bisherige Studien zu diesem Thema haben sich allerdings nicht auf eine bestimmte Sportart fokussiert, sondern Sportler*innen verschiedener Sportarten in die Stichprobe mitaufgenommen. Aus dem dargestellten theoretischen und empirischen Hintergrund zu Langeweile lässt sich ableiten, dass vor allem Monotonie eine zentrale Ursache für die Entstehung von Langeweile darstellt. Eine Sportart, welche aus monotonen und repetitiven Bewegungsformen besteht und dadurch Potential für die Entstehung von Langeweile hat, ist der Ausdauersport. Ausdauersport kann definiert werden als kontinuierliche, monotone, repetitive und dynamische Bewegungsform, welche über einen bestimmten Zeitraum fortlaufend durchgeführt wird (Renfree et al., 2014). Typische Ausdauersportarten sind Laufen, Schwimmen, Radfahren sowie eine Kombination dieser Sportarten, wie zum Beispiel Triathlon. Die zeitliche Dauer kann hierbei zwischen mehreren Minuten über einige Stunden bis hin zu mehreren Tagen variieren.

Zahlreiche Studien haben sich bereits mit den psychologischen und kognitiven Anforderungen sowie typischen psychologischen Eigenschaften von Ausdauersportler*innen auseinandergesetzt (z.B. Olmedilla et al., 2018; Brick et al., 2016; McCormick et al., 2016; Zepp, 2016). Allerdings gibt es bislang noch keine wissenschaftliche Auseinandersetzung zum Thema Langeweile explizit im Ausdauersport. Die vorliegende Masterarbeit möchte diese Forschungslücke schließen und mithilfe einer qualitativen Studie erste wissenschaftliche Erkenntnisse über die Bedeutung und Rolle von Langeweile im Ausdauersport sammeln.

3. Forschungsfragen

Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Triathlon haben eines gemeinsam – sie bestehen alle aus monotonen und repetitiven Bewegungsformen, welche über eine längere Zeitspanne hinweg fortlaufend durchgeführt werden (Renfree et al., 2014). Monotone Situationen sind laut Hill und Perkin (1985) die primäre Ursache von Langeweile und auch Robinson (1975) nennt monotone Aktivitäten als zentrale Variable für die Entstehung von Langeweile. Bei der bisher einzigen Studie zur Identifikation von Ursachen für Langeweile während dem Sport haben 34,8% Sportler*innen monotone und repetitive Aktivitäten als Ursache für Langeweile während dem Training genannt (Velasco & Jorda, 2020). Monotone, repetitive Bewegungsformen wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen haben demnach möglicherweise Potential, Langeweile zu verursachen. Gerade bei Ausdauersportler*innen, welche regelmäßig an Wettkämpfen (z.B. Marathon, Radrennen, Triathlon) teilnehmen, sind stundenlange Trainingseinheiten bestehend aus monotonen und repetitiven Bewegungen mehrmals pro Woche keine Seltenheit. Demnach stellt sich die Frage, welche Rolle Langeweile bei genau dieser Gruppe von Ausdauersportler*innen spielt. Die vorliegende Studie bezieht sich hierbei speziell auf das Erleben von Langeweile von Ausdauersportler*innen während dem Training.

Bislang gibt es noch keine wissenschaftliche Auseinandersetzung über die Rolle und Bedeutung von Langeweile exklusiv im Ausdauersport. Das Ziel meiner Masterarbeit ist demnach eine explorative Untersuchung über das Erleben und Empfinden von Langeweile bei Ausdauersportler*innen während dem Training in allen Facetten. Mithilfe der vorliegenden Arbeit sollen die Phänomenologie, die Prävalenz, die Ursachen sowie die Folgen von Langeweile bei Ausdauersportler*innen während dem Training identifiziert und beschrieben werden. Außerdem soll untersucht werden, wie Ausdauersportler*innen während dem Training mit Langeweile umgehen. Auf diesem Weg soll herausgefunden werden, welche Coping-Strategien Ausdauersportler*innen anwenden, um Langeweile einerseits zu reduzieren und andererseits zu verhindern. Daraus ergeben sich folgende Forschungsfragen:

1. Welche affektiven, kognitiven, motivationalen und physiologischen Komponenten hat Langeweile bei Ausdauersportler*innen während dem Ausdauersport?
(*Phänomenologie von Langeweile*)
2. Wie häufig tritt Langeweile bei Ausdauersportler*innen während dem Ausdauersport auf? (*Prävalenz von Langeweile*)

3. Warum tritt Langeweile bei Ausdauersportler*innen während dem Ausdauersport auf? (*Ursachen von Langeweile*)
4. Welche Folgen hat das Erleben von Langeweile auf Ausdauersportler*innen während dem Ausdauersport? (*Folgen von Langeweile*)
5. Wie gehen Ausdauersportler*innen mit dem Erleben von Langeweile während dem Ausdauersport um? (*Coping*)

Meine Forschungsfragen orientieren sich an den theoretischen Überlegungen und Annahmen zu Langeweile sowie an bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnissen über Langeweile in anderen Kontexten jenseits des Sportes (z.B. Schule, Arbeitsplatz) sowie ersten empirischen Studien im sportlichen Kontext. Die erste Forschungsfrage über die Phänomenologie der Langeweile orientiert sich an der Definition von Langeweile auf Basis der Komponententheorie der Emotionen (Scherer, 2000). Mithilfe meiner Forschungsfrage möchte ich herausfinden, ob die typischen Komponenten von Langeweile auch auf das Erleben von Langeweile im Ausdauersport zutreffen und mit den theoretischen Annahmen in Einklang sind. Die zweite Forschungsfrage über die Prävalenz von Langeweile soll Auskunft darüber geben, wie häufig und regelmäßig Langeweile von Ausdauersportler*innen während dem Ausdauersport auftritt. Die dritte und vierte Forschungsfrage orientiert sich an der Kontroll-Wert-Theorie von Pekrun (2006), welche sowohl Annahmen über die Wirkung und Folgen von Langeweile macht als auch die Ursachen über die Entstehung von Langeweile postuliert. Mithilfe meiner Forschungsfrage zu den Ursachen und Auswirkungen von Langeweile möchte ich herausfinden, ob diese Annahmen auch auf Langeweile im Ausdauersport übertragbar sind. Zusätzlich bezieht sich die dritte Forschungsfrage auf die Modelle von Robinson (1975) sowie Hill und Perkin (1985), welche vor allem Monotonie als eine zentrale Ursache für Langeweile ansehen. Mithilfe der vorliegenden Arbeit möchte ich herausfinden, ob Monotonie auch im Ausdauersport eine zentrale Ursache für das Erleben von Langeweile ist. Die fünfte Forschungsfrage über den Umgang mit Langeweile orientiert sich am 2x2 Klassifikationsschema der Coping-Strategien im Umgang mit Langeweile von Nett et al. (2011; 2010). Mithilfe der vorliegenden Arbeit möchte ich herausfinden, wie Ausdauersportler*innen während dem Ausdauersport mit Langeweile umgehen und ob das von Nett et al. (2011; 2010) postulierte Schema auch auf den sportlichen Kontext zutrifft.

4. Methode

4.1. Stichprobe

In der Studienausschreibung wurde nach Ausdauersportler*innen gesucht, welche aktive Läufer*innen auf der Langdistanz, Rennradfahrer*innen und/oder Triathlet*innen sind und regelmäßig an Wettkämpfen ihrer Ausdauersportart (z.B. Marathon, Triathlon, Radmarathon) teilnehmen. Als Voraussetzung galt die Teilnahme an mindestens zwei Wettkämpfen in den letzten zwei Jahren. Auch aktive Leistungssportler*innen in den genannten Ausdauersportarten, welche den Sport berufsmäßig ausüben, wurden für die Studie herangezogen. Die Stichprobenwahl ist darin begründet, dass für Ausdauersportler*innen, die regelmäßig an Wettkämpfen teilnehmen sowie Leistungssportler*innen, welche ihr Geld mit der Ausübung des Ausdauersportes und Teilnahme an Wettkämpfen verdienen, stundenlange Trainingseinheiten bestehend aus monotonen und repetitiven Bewegungsformen (Laufen, Rennradfahren, Schwimmen) mehrmals pro Woche keine Seltenheit sind. Gerade solche Ausdauersportler*innen sind demnach der Monotonie des Ausdauersportes intensiv ausgesetzt. Dadurch stellt sich die Frage, welche Rolle Langeweile in diesem speziellen sportlichen Kontext spielt, welche bislang noch nicht wissenschaftlich aufgegriffen und untersucht wurde.

Die Rekrutierung der Stichprobe fand über direkte persönliche Kontakte zu Ausdauersportler*innen statt, über diverse Facebook-Gruppen, welche auf den Lauf-, Rennrad- und/oder Triathlonsport spezialisiert sind (z.B. „Triathlon Szene Österreich“, „VICC-Vienna International Cycle Club“, „Die Marathon Läufer“) sowie die Ausschreibung der Studie (Anhang A1) auf Instagram. Mit insgesamt 30 Rückmeldungen war die Rücklaufquote zufriedenstellend. Die meisten Rückmeldungen kamen über die Studienausschreibung auf Instagram sowie über persönlich Kontakte zu Ausdauersportler*innen. Nach einer ersten Überprüfung der Voraussetzungen zur Studienteilnahme, blieben 20 Ausdauersportler*innen über, mit denen Termine für die Interviews ausgemacht wurden. Vier der Ausdauersportler*innen haben den ausgemachten Termin entweder nicht wahrgenommen oder abgesagt. Somit wurden im Zeitraum vom 3.2.2021 bis zum 27.2.2021 insgesamt 16 Interviews durchgeführt. 15 dieser Interviews wurden für die anschließende Analyse herangezogen. Ein Interview wurde von der Analyse ausgeschlossen, da das Gespräch inhaltlich stark vom Thema der Studie abgewichen ist und dadurch für die Beantwortung der Forschungsfragen ungeeignet war. Vor Beginn des Interviews wurde ein Informationsblatt zur Studienteilnahme (Anhang A2) sowie ein kurzer Fragebogen zur Erfassung der demographischen Daten (Anhang A3) per E-Mail

ausgehändigt, mit der Bitte den Fragebogen ausgefüllt zurückzusenden. Alle Teilnehmer*innen sind dieser Bitte nachgegangen. Die Interviews dauerten zwischen 20 und 30 Minuten und wurden aufgrund der Corona-Pandemie ausschließlich via Zoom durchgeführt und unter Zustimmung der Teilnehmer*innen aufgezeichnet.

4.2. Stichprobenbeschreibung

Die Teilnehmer*innen waren zum Zeitpunkt der Interviews zwischen 21 und 33 Jahre alt mit einem Durchschnittsalter von 26.73 ($SD = 3.35$) Jahren. Von den insgesamt 15 Teilnehmer*innen waren zwölf männlich (80 %) und drei weiblich (20 %). Acht der Teilnehmer*innen kommen aus Österreich, sechs aus Deutschland und eine Teilnehmerin kommt aus der Schweiz. Was die Art des Ausdauersports betrifft, so üben zehn der Teilnehmer*innen Triathlon aus, zwei sind Läufer*innen, weitere zwei sind Rennradfahrer*innen und eine Teilnehmerin ist Schwimmerin. Neun der Teilnehmer*innen sind Freizeit-/Hobbysportler*innen und sechs der Teilnehmer*innen sind als Leistungssportler*innen tätig. Als Leistungssportler*in wird man dann bezeichnet, wenn man den Ausdauersport berufsmäßig ausübt und Geld mit der Ausübung des Sportes verdient. Die Anzahl der Jahre, seitdem der Ausdauersport bereits ausgeübt wird, lag zum Zeitpunkt des Interviews zwischen vier und 22 Jahren. Zwischen sechs und 50 Stunden investieren die Teilnehmer*innen durchschnittlich pro Woche in ihren Ausdauersport beziehungsweise in ihr Training. Was die Wettkampferfahrung betrifft, so haben die Teilnehmer*innen zum Zeitpunkt des Interviews bereits zwischen 4 und 500 Wettkämpfen absolviert mit einer durchschnittlichen Teilnahme von ungefähr 100 Wettkämpfen. Pro Jahr nehmen die Ausdauersportler*innen durchschnittlich an zwei bis 20 Wettkämpfen teil. Eine detaillierte Zusammenfassung aller erhobenen demographischen Daten zum Ausdauersport sind in Tabelle 2 zusammengefasst. Die erhobenen demographischen Daten zeigen, dass alle Teilnehmer*innen die Voraussetzungen der Studienteilnahme erfüllen. So üben alle Teilnehmer*innen den jeweiligen Ausdauersport bereits seit mehreren Jahren aus, nehmen regelmäßig an mehreren Wettkämpfen pro Jahr teil und ein Großteil der Teilnehmer*innen hat bereits eine große Anzahl an Wettkämpfen beziehungsweise zumindest zwei Wettkämpfe in den letzten zwei Jahren absolviert. Außerdem investieren alle Teilnehmer*innen mehrere Stunden pro Woche in das Training und sind dadurch der Monotonie und Repetition des Ausdauersportes mehrmals pro Woche für einige Stunden ausgesetzt.

Tabelle 2:

*Demographischen und allgemeinen auf den Ausdauersport bezogenen Daten der Teilnehmer*innen.*

Fall	Geschlecht	Alter	Sportart	Hobby- /Leistungssportler*in	Sportausübung in Jahren	Wettkämpfe/ Jahr	absolvierte Wettkämpfe
1	Männlich	28	Rennrad	Hobbysportler	4	2-3	4
2	Männlich	24	Laufen	Hobbysportler	4	5	15
3	Männlich	25	Triathlon	Leistungssportler	9	15-20	300
4	Weiblich	29	Schwimmen	Leistungssportlerin	22	15	>200
6	Männlich	22	Triathlon	Hobbysportler	3	4-5	14
7	Männlich	28	Triathlon	Leistungssportler	8	10	80
8	Männlich	27	Laufen	Hobbysportler	6	2-3	15
11	Männlich	29	Triathlon	Leistungssportler	15	3-6	500
13	Männlich	27	Rennrad	Hobbysportler	8	2	6
14	Männlich	24	Triathlon	Hobbysportler	14	10-15	>100
15	Männlich	32	Triathlon	Leistungssportler	10	5	15
16	Weiblich	21	Triathlon	Hobbysportlerin	7	18	130
18	Männlich	33	Triathlon	Hobbysportler	15	4-5	45
19	Männlich	27	Laufen	Hobbysportler	8	4-5	50
20	Weiblich	25	Triathlon	Leistungssportlerin	15	8-12	70

Anmerkung: Die Fälle sind in chronologischer Reihenfolge aufgelistet.

4.3. Studiendesign

Für die vorliegende Arbeit wurde ein qualitatives Forschungsdesign gewählt. Das Ziel der vorliegenden Arbeit ist einerseits die Beantwortung der einzelnen Forschungsfragen. Zusätzlich sollen auf Basis des Datenmaterials neue Hypothesen und Fragestellungen für zukünftige Studien aufgestellt werden. Zwei weitere Gründe für die Verwendung eines qualitativen Forschungsdesigns sind, dass in der vorliegenden Arbeit vor allem das Erleben sowie die Erfahrungen der Ausdauersportler*innen mit Langeweile während dem Ausdauersport im Vordergrund stehen soll und zusätzlich das Erleben und Empfinden von Langeweile von Ausdauersportler*innen während dem Ausdauersport möglichst umfassend untersucht werden soll. Zur besseren Vergleichbarkeit der Interviews wurde ein halbstrukturierter Interviewleitfaden als Erhebungsinstrument verwendet. Für die anschließende Auswertung wurde die zusammenfassende qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (Mayring & Fenzl, 2014) verwendet, da die einzelnen Kategorien zur Beantwortung

der Forschungsfragen induktiv aus den Schilderungen der Ausdauersportler*innen herausgearbeitet werden.

4.4. Erhebungsinstrument

Zur Beantwortung der Forschungsfragen wurden qualitative Interviews durchgeführt. Um sicher zu gehen, dass genügend Datenmaterial in Bezug auf alle Forschungsfragen erhoben werden, wurde das halboffene Leitfadeninterview verwendet. Auf diesem Weg ist es einerseits möglich, auf die individuellen Thematiken der Teilnehmer*innen einzugehen und gegebenenfalls nachzufragen. Andererseits ist auch die Vergleichbarkeit der Interviews aller Teilnehmer*innen für die anschließende Auswertung gewährleistet. Die Struktur des Interviewleitfadens orientiert sich an den Überlegungen und Regeln über die Erstellung von Leitfadeninterviews von Helfferich (2019). Basierend auf den Überlegungen von Helfferich (2019) wurde der Leitfaden so offen wie möglich gestaltet, um den Befragten die Möglichkeit zu geben, sich so frei wie möglich zu äußern. Die Fragen und Erzählaufforderungen wurden dabei so formuliert, dass möglichst viele Aspekte spontan von den Teilnehmer*innen angesprochen werden, welche für die Forschungsfragen interessant und relevant sind. Außerdem enthält der Leitfaden zusätzliche Nachfragen. Diese wurden angewendet, wenn der Gesprächsfluss der Interviewperson nachgelassen hat oder wenn für die Forschungsfragen relevante Aspekte noch nicht ausreichend beantwortet wurden. Helfferich (2019) spricht von drei zentralen Anforderungen an einen Interviewleitfaden: (1) Offenheit, (2) Übersichtlichkeit und (3) Erzählfluss. Die Anforderung nach Offenheit ist durch die Anwendung möglichst offener Fragen und die Vermeidung von Suggestivfragen gewährleistet. Die Anforderung nach Übersichtlichkeit ist einerseits durch eine strukturierte Einteilung der einzelnen Fragen zu den verschiedenen Themenbereichen beziehungsweise Forschungsfragen sichergestellt. Zudem ist der Leitfaden auf jene Fragen beschränkt, die für die Beantwortung der Forschungsfragen unbedingt notwendig sind. So ist gewährleistet, dass der Leitfaden nicht zu viele Fragen enthält und dadurch die Übersichtlichkeit nicht beeinträchtigt wird. Auch die Anforderung nach Erzählfluss konnte mithilfe der Durchführung von fünf Probeinterviews überprüft werden. Im Laufe der Probeinterviews konnte festgestellt werden, dass es im Leitfaden zu keinen abrupten Sprüngen oder Themenwechsel kommt und die einzelnen Themenbereiche inhaltlich gut und fließend ineinander übergehen. Auf Basis der dargestellten Literatur zum Thema Langeweile sowie bereits vorhandenen Leitfäden anderer qualitativen Interviews (z.B. Götz et al., 2007), welche Langeweile bereits in anderen Kontexten (z.B. Schule) untersucht haben, wurden die einzelnen Fragen des vorliegenden Interviewleitfadens zusammengestellt. Die Fragen wurden dabei für den Kontext des Ausdauersports sowie für

die vorliegenden Forschungsfragen entsprechend formuliert und nach Themenbereichen geordnet. Ziel des Leitfadens ist es, auf die Relevanz der einzelnen Teilnehmer*innen eingehen zu können und dabei gleichzeitig eine hohe Informationsdichte zu erhalten. Vor Beginn des eigentlichen Interviews, willigten die Teilnehmer*innen zur Studienteilnahme sowie zur Aufzeichnung des Gesprächs ein. Die Interviews wurden ausschließlich via Zoom durchgeführt. Dabei konnten die Teilnehmer*innen selbst entscheiden, ob sie ihre Kamera während des Gesprächs ein- oder ausschalten. Für die spätere Transkription und Auswertung wurden die Interviews aufgezeichnet.

Der erste Teil des Interviewleitfadens besteht aus demographischen Fragen (z.B. Alter, Herkunft) sowie allgemeinen Fragen zum Ausdauersport. Hierbei wird erfragt, welcher Ausdauersport ausgeübt wird, wie lange der Ausdauersport bereits ausgeübt wird, an wie vielen und welchen Wettkämpfen die Person bereits teilgenommen hat und wie eine typische Trainingswoche der befragten Person aussieht. Diese Fragen dienen vor allem dazu, einen Einblick in den sportlichen Alltag der Teilnehmer*innen zu bekommen und um die Anforderungen für die Studienteilnahme nochmals zu überprüfen. Um herauszufinden, was die Teilnehmer*innen allgemein unter Langeweile verstehen, wurden sie vor den eigentlichen Fragen zu Langeweile im Ausdauersport dazu aufgefordert, Langeweile allgemein zu definieren. Dies dient einerseits dazu, herauszufinden wie die Ausdauersportler*innen Langeweile überhaupt definieren und andererseits um die Ähnlichkeit zwischen den Definitionen der einzelnen Befragten sowie der allgemeinen Definition von Langeweile zu überprüfen. Im Anschluss folgten die Fragen zum Erleben und Empfinden von Langeweile explizit während dem Ausdauersport. Dieser Teil des Leitfadens wurde auf Basis der verschiedenen Fragestellungen in mehrere Themenbereiche unterteilt. Zunächst wurden Fragen über die Phänomenologie von Langeweile während dem Ausdauersport gestellt. Die expressive Komponente von Langeweile wird nicht erhoben, da sich die Ausdauersportler*innen während dem Erleben von Langeweile in einer Trainingseinheit befinden und körperlich aktiv sind. Die Probeinterviews zeigten, dass die Ausdauersportler*innen in diesen Momenten keine Aussagen über ihre Mimik oder Gestik treffen können. Aus diesem Grund wird die expressive Komponente während des Interviews nicht explizit erfragt und als Teil der körperlichen Komponente angesehen. Danach folgten die Fragen über die Ursachen für das Erleben von Langeweile während dem Training. Anschließend wurden Fragen bezüglich der Prävalenz von Langeweile während dem Ausdauersport gestellt. Im Anschluss folgten Fragen zu den Folgen und Auswirkungen von Langeweile während dem Ausdauersport und der letzte Teil des Leitfadens enthält Fragen

über den Umgang mit Langeweile der Ausdauersportler*innen. Hierfür wurde erfragt, welche Coping-Strategien die Ausdauersportler*innen anwenden, um Langeweile einerseits zu reduzieren und andererseits bereits im Voraus zu verhindern. Der komplette Interviewleitfaden befindet sich im Anhang A4.

4.5. Auswertung

Für die Auswertung wurde die Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring und Fenzl (2014) herangezogen. Das Datenmaterial wird im Laufe der zusammenfassenden Inhaltsanalyse systematisch kategorisiert. Die Kategorienbildung erfolgt hierbei induktiv, das heißt aus den Daten heraus. Die fünf verschiedenen Forschungsfragen dienen als deduktive Oberkategorien, welche im Zuge der Auswertung mit induktiven Daten aufgefüllt werden (siehe Tabelle 3). Im Verlauf der Analyse wird das Datenmaterial dann so reduziert, dass alle wesentlichen Inhalte abgebildet werden und als Endergebnis eine überschaubare und übersichtliche Zusammenfassung vorliegt, welches weiterhin Abbild des Gesamtmaterials ist.

Tabelle 3:

Übersicht der deduktiven Oberkategorien

Oberkategorie	Subkategorie
Phänomenologie von Langeweile	Kognitive Komponente
	Affektive Komponente
	Motivationale Komponente
	Physiologische Komponente
Prävalenz von Langeweile	Häufigkeit
	Covid-Situation
Ursachen von Langeweile	Monotonie
	Subjektive Valenz
	Subjektive Kontrolle
Auswirkungen von Langeweile	Sportliche Performance/Leistung
	Motivation/Engagement
Umgang mit Langeweile/Coping	Reduzieren von Langeweile
	Verhindern von Langeweile

Für die Auswertung wurden die Audiodateien vollständig nach den Transkriptionsregeln von Dresing & Pehl (2010) transkribiert. Hierfür wurden alle 15

Audiodateien verschriftlicht. Die Transkriptionen werden in der vorliegenden Arbeit mit dem Interviewcode, welchen jede/r Teilnehmer*in vor dem Interview zugeteilt wurde und der Zeilennummer der jeweiligen Transkription zitiert.

Um nach wissenschaftlichen Standards zu arbeiten, wurde die Auswertung systematisch und nachvollziehbar auf Basis von klaren Analyseschritten durchgeführt. Für eine bessere Nachvollziehbarkeit wurde der Auswertungsprozess zusätzlich schriftlich dokumentiert. Im ersten Schritt wurden die Transkriptionen der Interviews durchgearbeitet und jene Textbausteine identifiziert und markiert, welche Informationen zur Beantwortung einer der fünf Forschungsfragen enthalten. Danach wurde das herausgearbeitete Material paraphrasiert und im Anschluss zu Generalisierungen (*Kategorien*) zusammengefasst. Die Generalisierungen wurden dabei induktiv aus dem verschriftlichen Datenmaterial heraus entwickelt. Die Generalisierungen wurden dann zu Kategorien zusammengefasst. Diese Vorgehensweise wurde für alle fünf deduktive Oberkategorien einzeln durchgeführt. Voraussetzung für das Miteinbeziehen einer Kategorie in die Ergebnisdarstellung war das Vorhandensein einer Kategorie in ähnlicher Ausprägung bei mindestens zwei verschiedenen Teilnehmer*innen.

4.6. Interraterreliabilität

Für die Bestimmung der Interraterreliabilität wurde Chohen's (1960) Kappa verwendet. Hierzu wurden alle 15 Interviews von einer außenstehenden Person (*Rater 2*) nochmals kategorisiert und mit den Ergebnissen der Originalauswertung (*Rater 1*) verglichen. Das mittlere Kappa in Bezug auf 50 Kategorien betrug .69. Dies deutet auf eine gute Reliabilität der generierten Kategorien hin. Aufgrund des zufriedenstellenden Kappas kann davon ausgegangen werden, dass das herausgearbeitete Categoriesystem eine relativ gute Zuordnung der Aussagen der Sportler*innen ermöglichte und demnach keine Änderungen hinsichtlich der Zuordnung gemacht werden müssen.

5. Darstellung der Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die einzelnen Kategorien für die entsprechende Forschungsfrage und deduktive Oberkategorie präsentiert, welche auf Basis der zusammenfassenden Inhaltsanalyse erarbeitet wurden. Zitate der Teilnehmer*innen werden verwendet, um die aus dem Datenmaterial erarbeiteten Kategorien näher zu veranschaulichen.

5.1. Phänomenologie von Langeweile

Die Ausdauersportler*innen wurden in den Interviews über die kognitiven, affektiven, motivationalen und physiologischen Komponenten während dem Erleben von Langeweile während dem Ausdauersport befragt. Für eine anschauliche Darstellung werden die Aussagen der Ausdauersportler*innen zu den einzelnen Komponenten separat präsentiert und genauer erläutert.

5.1.1. Kognitive Komponente von Langeweile

Was die kognitive Komponente von Langeweile betrifft, so antworten zehn Teilnehmer*innen auf die Frage, welche Gedanken ihnen während dem Erleben von Langeweile durch den Kopf gehen, dass es sich so anfühlt, als würde die Zeit einfach nicht vergehen oder gefühlsmäßig viel langsamer vergehen als sonst. Das subjektiv verlangsamte Zeitempfinden der Teilnehmer*innen während dem Erleben von Langeweile ist in folgenden Aussagen deutlich zu erkennen.

„..., dass man auf die Uhr guckt, dann guckt man wieder auf die Uhr und es ist immer noch keine Minute vergangen und wie lange ist es denn noch?“ (Interview 3, 99-101)

„Dann steht im Trainingsplan 90 Minuten und dann sitzt man fünf Minuten drauf und denkt so: Das fühlt sich jetzt eher schon so an, wie eine Stunde.“ (Interview 20, 65-66)

„...dann zieht es sich wie Kaugummi und dann wird es noch länger und gefühlt noch langweiliger.“ (Interview 18, 76-77)

„Zum Beispiel wenn man jetzt sagt, man läuft eineinhalb Stunden und es kommt dir jeder Kilometer so ewig lange vor. Er hört nicht auf, er vergeht nicht, du schaust permanent auf die Uhr, ob irgendwie schon was weitergeht, aber nichts.“ (Interview 19, 76-78)

Drei Teilnehmer*innen geben an, dass sie sich ein ehestmögliches Trainingsende vorbeisehen und ihre Gedanken sich nur noch darum drehen, wann die Trainingseinheit endlich zu Ende geht.

„Also im Prinzip einfach nur, dass man herbeisehnt, dass es jetzt bald vorbei ist und dass es bald ein Ende hat.“ (Interview 11 75-76)

Zusätzlich geben drei Teilnehmer*innen an, dass sie den eigentlichen Sinn der aktuellen Trainingseinheit hinterfragen.

„Zweifel. Man zweifelt daran, ob es sinnhaft ist, als man hinterfragt immer den Sinn, wenn man sich langweilt.“ (Interview 13, 102-103)

„Verzweiflung auch ein bisschen, dass man sich denkt, es freut mich jetzt echt nicht mehr und warum mache ich das überhaupt.“ (Interview 2, 94-95)

5.1.2. Affektive Komponente von Langeweile

Auf die Frage, wie sich das Erleben von Langeweile während dem Ausdauersport innerlich anfühlt, berichten bis auf eine Person alle Teilnehmer*innen, dass sich Langeweile unangenehm anfühlt. Außerdem erzählen drei Ausdauersportler*innen von einer Art inneren Leere, die während dem Empfinden von Langeweile auftritt.

„Wie habe ich mich innerlich gefühlt? Leer.“ (Interview 18, 82)

Lediglich eine Person gibt an, dass sich Langeweile für sie weder angenehm noch unangenehm anfühlt.

„Ich würde es in der Mitte einordnen, weder angenehm noch unangenehm.“ (Interview 14, 73-74)

Zusätzlich wurden die Ausdauersportler*innen nach Emotionen gefragt, welche bei ihnen mit Langeweile einhergehen. Hierbei handelt es sich demnach um Korrelate von Langeweile, welche mehr Aufschluss über das affektive Erleben von Langeweile geben sollen. Drei Personen berichten, dass zusätzlich zur Langeweile Selbstzweifel sowie Zweifel an der Situation aufkommt. Zwei weitere Ausdauersportler*innen berichten, dass Langeweile bei ihnen meist von Wut und Ärger begleitet ist.

„Ich würde schon sagen, dass Langeweile auch zu einem gewissen Maß zu Aggression bei mir führt. Also es ist unangenehm und man ist verärgert darüber, dass es langweilig und unangenehm ist.“ (Interview 1, 84-86)

„Also bei mir ist es dann auch ein bisschen Wut einfach auch, weil halt die Zeit einfach steht und du so das Gefühl hast, es bringt einfach nichts in dem Moment.“ (Interview 19, 96-98)

Drei Ausdauersportler*innen berichten von einer inneren Unruhe beziehungsweise Ungeduld, welche mit Langeweile einhergeht.

„Definitiv Unruhe. Das fühlt sich so unerfüllt an.“ (Interview 16, 79-80)

Weitere Emotionen, welche laut den Aussagen der Ausdauersportler*innen mit Langeweile einhergehen sind Unwohlsein, Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit sowie Unzufriedenheit.

5.1.3. Motivationale Komponente

Als die Teilnehmer*innen während dem Ausdauersport Langeweile erlebt haben, so berichten 13 Teilnehmer*innen, dass sie die als langweilig empfundene Trainingssituation am liebsten sofort abgebrochen und vorzeitig beendet hätten.

„Einfach abbrechen und sagen, passt ich bin fertig, obwohl ich eigentlich noch eine halbe Stunde zu radeln hätte.“ (Interview 6, 97-98)

„Man möchte halt in der Minute mit dem aufhören, was man macht und irgendwie so aus der Situation raus.“ (Interview 3, 109-110)

Zwei Teilnehmer*innen geben an, dass sie die Trainingseinheit beziehungsweise die Trainingsumgebung am liebsten verändert hätten.

„Härter trainiert. Mich körperlich gefordert.“ (Interview 13, 117)

„In einer Gruppe gefahren zum Beispiel, eine Trainingskollegin gehabt oder Musik gehört oder so.“ (Interview 20, 84-85)

5.1.4. Physiologische/körperliche Komponente

Auf die Frage, wie sich der Körper der Ausdauersportler*innen beim Erleben von Langeweile anfühlt, so berichten vier der Teilnehmer*innen, dass sich ihr Körper erschöpft, energielos und müde anfühlt.

„Man hat viel mehr das Gefühl, erschöpft zu sein...Man hat einfach das Gefühl, es strengt einen alles viel mehr an.“ (Interview 4, 102-105)

„Der Körper ist dann sicher nicht mehr so leistungsfähig, eher müde und schlaff eigentlich.“ (Interview 11, 98-99)

„Energielos, ein bisschen schlapp. Wenn der Kopf gelangweilt ist, dann zeigt sich das im ganzen Körper.“ (Interview 20, 90-91)

Vier der Ausdauersportler*innen berichten, dass sich ihre Beine beziehungsweise der ganze Körper schwer anfühlt, wenn sie sich während dem Ausdauersport langweilen.

„Der Körper fühlt sich in dem Moment schwerer an.“ (Interview 4, 102)

„Am meisten kommt es eigentlich beim Laufen vor, dass mir halt die Pace, die ich halten soll, egal ob jetzt schnell oder langsam, körperlich gefühlt schwerer fällt.“ (Interview 15, 115-117)

Vier der teilnehmenden Ausdauersportler*innen verspüren beim Empfinden von Langeweile während dem Ausdauersport plötzlich auftretende Schmerzen an unterschiedlichen Körperstellen, die dann oft im Verlauf des Trainings immer intensiver werden.

„Zwicken tut es überall. Am Po, in meinen Kniekehlen, in meinen Oberschenkeln...“ (Interview 13, 121)

„Es fängt dann irgendwo zum Zwicken an, dass du vielleicht einen Grund hast zum Aufhören.“ (Interview 19, 107-108)

Zwei der Ausdauersportler*innen berichten, dass sich ihr Körper während dem Erleben von Langeweile vor allem unterfordert anfühlt.

„Man ist quasi nicht richtig gefordert, eher unterfordert meist, wenn die Langeweile auftritt und dann fühlt sich auch mein Körper unterfordert an.“ (Interview 16, 91-92)

5.2. Prävalenz von Langeweile

In dieser Kategorie werden die Aussagen der Ausdauersportler*innen zu der Prävalenz von Langeweile während dem Ausdauersport näher dargestellt. Die Teilnehmer*innen wurde in diesem Teil des Interviews gefragt, wie häufig Langeweile während dem Ausdauersport durchschnittlich auftritt, ob es zu einer bestimmten Jahreszeit zu einem häufigeren Erleben von Langeweile kommt und ob sich die Häufigkeit von Langeweile während der Corona-Pandemie verändert hat.

5.2.1. Durchschnittliche Prävalenz von Langeweile während dem Ausdauersport

Zwei der teilnehmenden Ausdauersportler*innen berichten, dass sie sich nicht regelmäßig, sondern lediglich „ab und zu“ langweilen und sie vor allem zu Beginn der Trainingssaison häufiger Langeweile erleben. Zwei Ausdauersportler*innen empfinden Langeweile während dem Ausdauersport eher selten und nicht regelmäßig. Fünf der Befragten geben an, dass sie ein- bis zweimal pro Woche während dem Ausdauersport Langeweile empfinden. Drei Ausdauersportler*innen berichten, dass sie sich durchschnittlich alle zwei Wochen während dem Training langweilen. Ein Teilnehmer erlebt Langeweile in drei von vier Trainingseinheiten und eine weitere Teilnehmerin langweilt sich durchschnittlich in zwei von zehn Trainingseinheiten.

5.2.2. Prävalenz von Langeweile in Abhängigkeit der Jahreszeit

Zehn der teilnehmenden Ausdauersportler*innen erleben im Vergleich zu den anderen Jahreszeiten im Winter häufiger Langeweile während dem. Zwei Teilnehmer*innen berichten, dass sie im Spätsommer häufiger Langeweile während dem Training erleben:

„Also im Spätsommer kommt das Gefühl häufiger auf, weil man dann einfach schon viele lange Einheiten hinter sich hat...und man hat dieses Programm einfach schon zwanzigmal abgespult. Das wird dann einfach langweilig.“ (Interview 18, 161-167)

5.2.3. Prävalenz von Langeweile während COVID-19

Ausdauersportler*innen haben seit März 2020 aufgrund der Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie kaum Möglichkeiten, an Wettkämpfen teilzunehmen. Acht Teilnehmer*innen berichten, dass sie seit Beginn der Corona-Pandemie und den

darauffolgenden Absagen und Verschiebungen von einem Großteil der Wettkämpfe mehr Langeweile während dem Training empfinden als vor der Pandemie. Als Grund für das häufigere Empfinden von Langeweile wird von allen acht Teilnehmer*innen das fehlende konkrete Ziel eines Wettkampfs genannt. Zusätzlich geben drei der teilnehmenden Ausdauersportler*innen eine beeinträchtigte Motivation und zwei weitere Teilnehmer*innen eine unsichere Zukunft in Zeiten der Corona-Pandemie als Grund für das häufigere Erleben von Langeweile an.

„Man hat kein konkretes Ziel vor Augen. Dann meldet man sich an, dann wird der Wettkampf wieder abgesagt, dann heißt es, in drei Wochen geht wieder was und dieses ewig auf und ab.“ (Interview 16, 137-139).

Vier der Teilnehmer*innen berichten, dass das Corona-bedingte Ausbleiben von Wettkämpfen bei ihnen nicht zu einem häufigeren Erleben von Langeweile während dem Training geführt hat. Als Grund wird die Leidenschaft am Ausdauersport sowie der Spaß an der Bewegung beziehungsweise am Training genannt.

5.3. Ursachen von Langeweile während dem Training

Diese Kategorie fasst die Aussagen der Ausdauersportler*innen bezüglich der Ursachen von Langeweile während dem Ausdauertraining zusammen. In Anlehnung an die theoretischen Annahmen zu den Ursachen von Langeweile wurde dabei insbesondere auf Aussagen bezüglich der subjektiven Kontrolle sowie Valenz und Monotonie geachtet. Was die Valenz betrifft, so gab es auf Basis der Aussagen der Teilnehmer*innen keine Hinweise dafür, dass das Ausmaß an subjektiver Valenz eine Ursache für Langeweile während dem Ausdauersport darstellt. Für eine übersichtlichere Darstellung der Ergebnisse wird die Kategorie in drei verschiedene Subkategorien von Ursachen unterteilt, welche laut den Aussagen der Teilnehmer*innen Langeweile verursachen: (1) Trainingsfaktoren, (2) Umgebungsfaktoren und (3) körperliche Faktoren.

5.3.1. Trainingsfaktoren

Dreizehn der Ausdauersportler*innen geben an, dass sie sich vor allem während Grundlagenausdauerseinheiten langweilen. Dabei handelt es sich um Trainingseinheiten mit einer konstanten lockeren Belastung über einen langen Zeitraum hinweg ohne Intervalle oder sonstige Tempovariationen, die zumeist körperlich nicht beziehungsweise wenig anstrengend sind. Die konstante lockere Belastung sowie das geringe Ausmaß an körperlicher Anstrengung lässt in Bezug auf die Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) auf ein hohes Maß

an subjektiver Kontrolle deuten, welches in solchen Trainingseinheiten von den Ausdauersportler*innen erlebt wird und Langeweile verursacht.

„Gerade eben diese nicht abwechslungsreichen langsamen Sachen, also die Grundlagentrainings...Wenn du halt wirklich zwei Stunden nicht wirklich anstrengend dahinfährst oder eineinhalb Stunden monoton dahin rennst, dann wird es schon einmal zack und langweilig.“ (Interview 2, 139-146)

„Letztes Mal als ich eine lange Einheit von einer Stunde und 45 Minuten hatte, du guckst halt dahin. Du fährst dahin. Dieselbe leichte Belastung eigentlich. Das ist langweilig und macht mir gar keinen Spaß.“ (Interview 13, 130-133)

„Das tritt häufig bei einem Training auf, das sehr gemütlich und lange ist. So Grundlagenausdauerseinheiten mit niedriger Intensität.“ (Interview 1, 117-119).

Acht Ausdauersportler*innen sehen das Indoor-Training (z.B. Rollentrainer, Laufband, Indoor-Pool) als Ursache für Langeweile während dem Training an.

„Also beim Radfahren, wenn so Indoor am Rollentrainer fahre, da langweilt man sich relativ schnell, weil es bewegt sich einfach nichts. Da hast du immer dasselbe Bild vor Augen. Du kommst nicht vom Fleck und bist monoton mehr oder minder immer im selben Trott drinnen und da langweilt man sich relativ schnell.“ (Interview 19, 128-132)

5.3.2. Körperliche Faktoren

Das Gefühl von körperlicher Unterforderung während dem Training verursacht bei acht Teilnehmer*innen Langeweile. Körperliche Unterforderung lässt auf ein hohes Maß an subjektiver Kontrolle deuten, welches von den Ausdauersportler*innen erlebt wird und in Übereinstimmung mit den Annahmen der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) zu Langeweile führt.

„Die Trainingseinheiten, die mich körperlich nicht fordern, die langweilen mich.“ (Interview 13, 156)

Vier der Teilnehmerinnen berichten, dass Müdigkeit vor dem Training dazu führt, dass sie sich während dem Training häufiger und schneller langweilen. Die Teilnehmer*innen geben an, dass sich diese Müdigkeit einerseits auf die körperliche Ermüdung aufgrund bereits absolvierter Trainingseinheiten bezieht als auch auf die tages- und schlafabhängige Müdigkeit.

„Wenn du dich körperlich einfach fertig fühlst von vergangenen Trainings, dann ist die Langeweile im folgenden Training schneller da.“ (Interview 1, 161-162)

5.3.3. Umgebungsfaktoren

Für sieben der Ausdauersportler*innen ist die Monotonie bezogen auf die stets gleichen Strecken oder die stets gleiche Umgebung während einer Trainingseinheit Ursache für die Entstehung von Langeweile während dem Training.

„Es ist dieses Wiederholen der immer gleichen Abläufe. Ich laufe los, laufe immer die gleiche Strecke oder habe zumindest immer den gleichen Start, immer den gleichen Weg am Anfang. Letztendlich ist es immer das Gleiche und das kann dann oft zu Langeweile führen.“ (Interview 8, 112-114)

„Der Radweg, wo ich auch schon hunderte Male gefahren bin. Wenn man die Strecke einfach schon genau kennt und es gibt nicht wirklich viel zu sehen oder Neues zu entdecken, dass kann auch oft zu Langeweile führen.“ (Interview 2, 158-162)

Für zwei der teilnehmenden Ausdauersportler*innen ist das Training alleine ohne Trainingspartner*in Ursache für das Empfinden von Langeweile während dem Training.

5.4. Auswirkungen von Langeweile

Diese Kategorie fasst die Aussagen der Teilnehmer*innen über die Auswirkungen von Langeweile während dem Ausdauertraining zusammen. Die Kategorien werden für eine anschauliche Darstellung in Auswirkungen auf die Leistung, Motivation, Stimmung und positive Auswirkungen unterteilt.

5.4.1. Auswirkungen auf die (Trainings-)Leistung

Elf der teilnehmenden Ausdauersportler*innen berichten, dass das Empfinden von Langeweile während dem Training die Trainingsleistung beeinträchtigt und zu einer schlechteren sportlichen Leistung führt.

„In Einheiten, wo ich eher gelangweilt bin, erbringe ich eine schlechtere Leistung als in Einheiten, wo ich mich nicht langweile.“ (Interview 14, 225-227)

„Definitiv führt Langeweile zu einem Qualitätsverlust vom Training. Dass die Leistung dann nicht ganz so passt und dass man dann vielleicht die Einheit nicht so durchführt, wie man es durchführen sollte.“ (Interview 11, 169-171)

Drei Teilnehmer*innen geben an, dass das Erleben von Langeweile keinen Einfluss auf ihre sportliche Leistung hat, da Langeweile bei ihnen nur in lockeren Trainingseinheiten auftritt, welche für sie persönlich nicht körperlich fordernd sind.

„Auf meine sportliche Leistung hat es absolut keinen Einfluss. Bei mir gibt es Langeweile nur dann, wenn ich körperlich nicht gefordert bin und dann bin ich

körperlich nicht gefordert...Wenn ich nur 50% meiner Leistung treten muss, dann sind 50% immer 50%, auch wenn mir fad ist oder nicht.“ (Interview 13, 220-221; 225-226)

Fünf Teilnehmer*innen berichten, dass Langeweile während dem Training zu einem vorzeitigen Beenden des Trainings oder zur Verschiebung der nächsten langweiligen Trainingseinheit führt und dies wiederum negative Auswirkungen auf den allgemeinen Trainingserfolg hat.

„Man macht dann die Einheit einfach nicht so lange, wie man es geplant hat und das hat natürlich negative Konsequenzen auf den Trainingserfolg.“ (Interview 2, 207-209)

5.4.2. Auswirkungen auf die Motivation

Für zehn der teilnehmenden Ausdauersportler*innen wirkt sich das Erleben von Langeweile negativ auf die Motivation bezogen auf das aktuelle Training sowie zukünftige ähnliche Trainingseinheiten aus. So berichtet eine Teilnehmerin, dass Langeweile während dem Training „mit mangelnder Motivation für die nächste längere Einheit einhergeht, wo man weiß, dass diese nicht so fordernd ist“ (Interview 16, 175-176). Zwei Teilnehmer*innen geben an, dass Langeweile keinen Einfluss auf deren Motivation hat, mit der Begründung, dass langweilige Trainingseinheiten „einfach dazugehören“ (Interview 18, 245)

Drei Teilnehmer*innen berichten, dass Langeweile dazu führt, dass sie die Sinnhaftigkeit der aktuellen Trainingseinheit in Frage stellen. So berichtet ein Teilnehmer, dass er sich fragt, „warum mache ich das eigentlich gerade?“ (Interview 18, 221).

5.4.3. Auswirkungen auf die Stimmung

Vier der teilnehmenden Ausdauersportler*innen berichten, dass sich Langeweile während dem Training negativ auf ihre aktuelle Stimmungslage auswirkt und am Ende des Trainings zu einer Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung beziehungsweise dem absolvierten Training führt.

„Gefühlsmäßig war es einfach eine schlechte Einheit, es war eine gefühlt schlechte Trainingseinheit einfach dann. Also Langeweile hat für mich rein psychische oder emotionale Auswirkungen auf das Wohlbefinden, die Zufriedenheit und wie man eine Einheit wahrnimmt oder interpretiert.“ (Interview 19, 183-187)

5.4.4. Positive Auswirkungen von Langeweile

Drei Ausdauersportler*innen berichten neben den negativen Folgen zusätzlich auch von positiven Auswirkungen von Langeweile während dem Training. Zwei Teilnehmer*innen geben an, dass vor allem die langweiligen Trainingseinheiten oftmals sehr leistungsfördernd sind.

„Also mit fällt auf, dass gerade die langweiligen Einheiten oft sehr viel bringen. Also wenn man jetzt Indoor Rad fährt, da hat man keine Ampeln, keinen Verkehr, da hast du keine Pausen. Oft sind es die langweiligen Einheiten, die wirklich was bringen und meine allgemeine sportliche Leistung vorantreiben.“ (Interview 7, 193-196).

Ein Teilnehmer gibt an, dass er in langweiligen Trainingseinheiten, Zeit für sich selbst sowie Zeit hat, über Dinge nachzudenken.

„...aber man hat, wenn man sich langweilt, auch Zeit, über Dinge nachzudenken, was vielleicht, wenn man es so sieht, wieder was Positives ist. Man hat Zeit für sich selbst.

Langeweile muss nicht immer etwas Negatives sein.“ (Interview 7, 96-100)

Ein Ausdauersportler berichtet, dass er manchmal vom Gefühl der Langeweile während dem Training wiederum in einen Flow-Zustand kommt, indem er seine Gedanken vollkommen abschaltet und sich voll und ganz auf die Bewegung fokussiert.

„Dass du dann in diesen Flow kommst, wo du manchmal denkst, aber manchmal auch wirklich gar nichts denkst und der Sport für mich zu einer aktiven Meditation wird.

Also ich finden dann eine extreme Ruhe in der monotonen Bewegung... Wo dann das Hirn eigentlich auch ein bisschen ausgeschaltet wird, was sonst eh den ganzen Tag nur rattert.“ (Interview 1, 277-281)

5.5. Umgang mit Langeweile – Coping

Diese Kategorie beschäftigt sich mit den Aussagen der Ausdauersportler*innen darüber, wie sie mit dem Erleben von Langeweile während dem Ausdauersport umgehen. Dabei wird unterschieden in Strategien, die angewendet werden, um bereits aufgetretene Langeweile zu reduzieren sowie Strategien, die angewendet werden, um Langeweile bereits im Voraus zu verhindern.

5.5.1. Reduzieren von Langeweile während dem Training

Für eine übersichtliche Darstellung wurden die erwähnten Strategien der Ausdauersportler*innen zum Reduzieren von Langeweile während dem Training in drei Kategorien eingeteilt.

Aktive Umgestaltung der Trainingsumgebung

Neun Teilnehmer*innen berichten, dass sie sich durch diverse Medien (z.B. Musik, Podcasts, Serien, Filme) ablenken, um Langeweile während dem Training zu reduzieren. Zwei der Ausdauersportler*innen geben an, dass sie in langweiligen Trainingssituationen, die aktuelle Strecke oder Route kurzfristig ändern.

„Oder wenn ich beim Laufen merke, es wird jetzt monoton und langweilig, dann biege ich einfach irgendwo zwei Seitenstraßen früher ab oder laufe spontan eine neue Route ab.“ (Interview 19, 209-211)

Mentale Forderung/Ablenkung mit nicht-trainingsrelevanten Inhalten

Acht Teilnehmer*innen geben an, dass sie sich mental/kognitiv fordern, in dem sie an etwas Anderes denken oder ihre Gedanken einfach schweifen lassen.

„Ich lasse dann meine Gedanken in viele Sachen, die ich die letzten Tage erlebt habe oder gehört habe oder auch gelernt habe abschweifen und versuche das Ganze zurückzuholen und einmal darüber nachzudenken. Was hast du da gelernt oder erlebt? Wie kannst du das vielleicht implementieren?“ (Interview 18, 268-273)

„Ich fordere mich im Kopf und plane dann einfach irgendwas. Meine nächste Woche, Umbauarbeiten oder was es auch immer sein mag.“ (Interview 13, 249-251)

Kognitive/mentale Abruf trainingsrelevanter Inhalte

Fünf der Ausdauersportler*innen rufen sich die Wichtigkeit und Bedeutung des aktuellen Trainings ins Gedächtnis zurück, um Langeweile zu reduzieren.

„Ich rufe mir dann meistens in den Kopf, warum ich die Einheit mache und denke, okay, wenn ich die Einheit jetzt mache, wie cool ist es dann, wenn ich beim Wien-Marathon die Ziellinie überquere.“ (Interview 19, 205-208)

„An das Ziel, das man vor Augen hat denken und ins Gedächtnis zu rufen, dass mir die Einheit, wenn ich sie durchziehe, für den Wettkampf viel bringt und allgemein für eine gute Leistung während der Saison.“ (Interview 6, 272-273)

Vier Teilnehmer*innen berichten, dass sie motivierende Selbstgespräche führen, um wieder eine positive Gefühlswelt und Grundstimmung herzustellen und drei weitere Teilnehmer*innen versuchen sich in eine Wettkampfsituation hineinzusetzen, um die Langeweile zu reduzieren.

„Ich führe da tatsächlich Selbstgespräche. Ich habe so ein paar Sprüche, die sage ich mir dann quasi vor und dann geht es auch irgendwann wieder. *Man muss nur wollen* oder andere Hashtags, die ich halt im Kopf habe und mit denen ziehe ich mich dann aus diesem Loch wieder raus.“ (Interview 15, 264-270)

„Ich versuche mich dann manchmal in Wettkampfsituationen rein zu denken und versuche mit den im Kopf darzustellen.“ (Interview 8, 215-216)

Vier der Ausdauersportler*innen berichten, dass sie beginnen, die verbleibende Zeit oder Distanz der aktuellen Trainingseinheit im Kopf herunterzuzählen, um die Langeweile zu minimieren.

„Wenn die Langeweile schon aufgetreten ist, dann versuche ich mir meistens eine positivere Grundstimmung hervorzurufen, indem ich sage, okay, du hast 30 Minuten geschafft, es sind nur noch 40 Minuten. So versuche ich sozusagen, die Dauer der Einheit für den Kopf zu verringern, also quasi dem Kopf positive Signale zu setzen, dass er sich nicht mehr langweilt.“ (Interview 14, 235-240)

Zwei Ausdauersportler*innen geben an, dass sie die Trainingseinheit in Etappen zerlegen und sich Zwischenziele setzen, um die Dauer der Einheit für den Kopf zu verringern und auf diesem Weg das Empfinden von Langeweile reduzieren.

5.5.2. Verhindern von Langeweile während dem Training

Die erwähnten Strategien der Ausdauersportler*innen zum Verhindern von Langeweile während dem Training können in zwei verschiedene Kategorien unterteilt werden.

Aktive Gestaltung der Trainingsumgebung

Elf Teilnehmer*innen berichten, dass sie die Unterhaltung während dem Training durch diverse Medien (z.B. Musik, Podcasts, Serien, Filme) bereits im Voraus planen, so dass es während dem Training erst gar nicht zu Langeweile kommen kann.

Sechs Teilnehmer*innen trainieren entweder zu zweit oder im Team, um Langeweile zu verhindern.

„Bei den letzten langen Läufen hat mich zum Beispiel meine Freundin am Rad begleitet. Die Läufe haben so zwei Stunden gedauert und da es enorm, wenn einen jemand begleitet, mit dem man quatschen kann und so, dass es nicht langweilig wird.“ (Interview 6, 344-348)

Zwei der Ausdauersportler*innen berichten, dass sie für potentiell langweilige Indoor-Trainingseinheiten am Rennrad eine online betriebene Plattform für virtuelles Training namens *ZWIFT* verwenden, wo sie gemeinsam mit anderen Personen virtuell fahren und sich untereinander messen können. Zwei weitere zwei Teilnehmer*innen geben an, dass sie ihre Trainingsrouten/-strecken öfters abwechseln und immer wieder neue Routen suchen, um Langeweile während dem Training zu verhindern.

Mentale/kognitive Trainingsvorbereitung

Fünf der Ausdauersportler*innen geben an, dass sie mit einer positiven Grundeinstellung in das Training hineingehen und zwei weitere Teilnehmer*innen setzen sich im Voraus Etappenziele für das bevorstehende Training, um Langeweile zu verhindern.

„Ich gehe meistens schon von Grund auf mit einer positiven Einstellung in das Training rein, das hilft enorm. Dann kommt Langeweile entweder gar nicht oder zumindest erst später auf.“ (Interview 19, 235-236)

„Ich setze mir bereits vor dem Training bewusst Etappenziele. Also zum Beispiel sage ich dann, nach eineinhalb Stunden isst du denn Riegel oder das Stück Kuchen und lege das vor mir hin. Oder wenn ich fünf Stunden aufs Rad gehe draußen, dann plane ich bereits im Voraus einen Kaffeestopp oder so ein.“ (Interview 3, 330-333)

6. Diskussion

Ziel der vorliegenden Studie war es, die Rolle von Langeweile im Ausdauersport umfassend zu untersuchen. Da es bislang noch keine wissenschaftliche Auseinandersetzung zum Thema Langeweile explizit im Ausdauersport gibt, war diese Arbeit explorativ angelegt. Die Untersuchung sollte einen ersten Einblick in die Prävalenz, Ursachen und Auswirkungen von Langeweile im Ausdauersport sowie den Umgang mit Langeweile von Ausdauersportler*innen während dem Ausdauersport gewähren sowie Perspektiven für zukünftige Forschung zum Thema Langeweile im Ausdauersport eröffnen.

In den folgenden Kapiteln sollen die einzelnen Forschungsfragen mithilfe der Ergebnisse beantwortet und interpretiert werden sowie die Ergebnisse in Bezug auf die Theorie erläutert werden.

6.1. Phänomenologie von Langeweile

Kognitive Komponente

Auf die Frage, welche Gedanken den Ausdauersportler*innen durch den Kopf gehen, wenn sie Langeweile während dem Ausdauersport empfinden, so berichteten fast alle Teilnehmer*innen, dass die Zeit gefühlt langsamer vergeht als normalerweise beziehungsweise die Zeit gefühlt stillsteht und nicht vergeht. Das subjektiv verlangsamte Zeitempfinden wird auch in der Theorie als typische kognitive Komponente von Langeweile angesehen (Götz et al., 2018). Zusätzlich berichteten die Teilnehmer*innen über ein ehestmögliches Herbeisehen vom Ende des Trainings sowie ein Infrage stellen der Sinnhaftigkeit der aktuellen Trainingseinheit. Die Ergebnisse machen deutlich, dass die Gedanken der Ausdauersportler*innen während dem Erleben von Langeweile allesamt eher negativ in Bezug auf die aktuelle Trainingseinheit besetzt sind.

Affektive Komponente

Bis auf eine Person berichteten alle Teilnehmer*innen, dass sie das Empfinden von Langeweile während dem Ausdauersport als unangenehm erleben. Auch dies steht in Einklang mit den theoretischen Überlegungen zu der typischen affektiven Komponente von Langeweile (Götz et al., 2018).

Um mehr Aufschluss über das affektive Erleben der Ausdauersportler*innen zu erhalten, wurden die Teilnehmer*innen zusätzlich nach Emotionen und Gefühlszuständen gefragt, welche mit dem Empfinden von Langeweile einhergehen. Enttäuschung, Zweifel, Ärger, Antriebslosigkeit sowie eine innere Leere waren die am meisten genannten Begleitemotionen beziehungsweise begleitenden Gefühlszustände, die zusätzlich zur Langeweile während dem Ausdauersport erlebt werden. Hierbei handelt es sich ausschließlich um negative Emotionen und Gefühlszustände, welche wie Langeweile ebenfalls als unangenehm erlebt werden (Pekrun et al., 2011). Demnach zeigen die Ergebnisse deutlich, dass das Empfinden von Langeweile auch im Ausdauersport entsprechend den theoretischen Annahmen von Götz et al. (2018) als unangenehme Emotion erlebt wird. Zusätzlich geben die Aussagen der Teilnehmer*innen erste Hinweise darauf, dass Langeweile im Ausdauersport in vielen Fällen mit weiteren negativen unangenehmen Emotionen und Gefühlszuständen einhergeht, was das aversive Erleben von Langeweile nochmals bekräftigt.

Motivationale Komponente

Auf die Frage, was die Ausdauersportler*innen am liebsten gemacht hätten, als sie sich während dem Ausdauersport gelangweilt haben, so berichteten alle Teilnehmer*innen, dass sie die aktuelle Trainingseinheit am liebsten vorzeitig beendet und einfach aufgehört hätten. Zusätzlich berichteten einige Teilnehmer*innen, dass sie die aktuelle Trainingseinheit beziehungsweise Trainingssituation am liebsten verändert hätten. Die Ergebnisse machen deutlich, dass die als langweilig empfundene Trainingseinheit von den Ausdauersportler*innen am liebsten in irgendeiner Form beendet werden möchte. Die Aussagen der Teilnehmer*innen geben somit erste Hinweise darauf, dass die motivationale Komponente von Langeweile während dem Ausdauersport ident mit der theoretischen Annahme von Götz et al. (2018) ist.

Physiologische/körperliche Komponente

Ein Großteil der Teilnehmer*innen fühlt sich beim Empfinden von Langeweile während dem Ausdauersport körperlich erschöpft und müde beziehungsweise träge. Vor allem die Beine beginnen sich beim Erleben von Langeweile schwer anzufühlen. Zusätzlich gibt ein Viertel der Teilnehmer*innen an, dass beim Empfinden von Langeweile während dem Training plötzlich Schmerzen an verschiedensten Körperstellen auftreten, welche sich im Verlauf der Trainingseinheit häufig intensivieren. Diese Erkenntnisse stehen einerseits in Einklang mit der theoretischen Annahme über die typischen physiologischen Komponenten von Langeweile nach Götz et al. (2018), welche annimmt, dass Langeweile auf

physiologischer Ebene typischerweise mit einem niedrigen Arousal einhergeht. Erschöpfung, können körperliche Schmerzen eher einem höheren Level an Arousal zugeordnet werden. Auch die Zusammenhänge von Langeweile mit Emotionen wie Wut und Ärger deuten auf ein hohes Arousal hin. Demnach scheint es möglich zu sein, dass sich Langeweile während dem Ausdauersport auf physiologischer Ebene sowohl durch ein niedriges als auch ein hohes Arousal äußern kann. Diese heterogenen Erkenntnisse sind in Einklang mit einer empirischen Studie zur Phänomenologie schulischer Langeweile von Götz und Frenzel (2006). Diese konnte auch sowohl niedriges als auch hohes Arousal als physiologische Komponente von schulischer Langeweile bei Schüler*innen identifizieren.

6.2. Prävalenz von Langeweile

Lediglich vier der fünfzehn Teilnehmer*innen berichten, dass sie sich nicht regelmäßig während dem Ausdauersport langweilen, sondern Langeweile bei ihnen eher selten auftritt. Keiner der teilgenommenen Ausdauersportler*innen hat sich noch nie während dem Ausdauersport gelangweilt. Jene elf Teilnehmer*innen, welche regelmäßig Langeweile während dem Ausdauersport erleben, unterscheiden sich teilweise stark in der durchschnittlich geschätzten Häufigkeit, in der Langeweile bei ihnen pro Woche oder pro Monat während dem Training auftritt. So empfinden fünf der Teilnehmer*innen ein- bis zweimal pro Woche Langeweile während dem Ausdauersport, während vier Teilnehmer*innen durchschnittlich alle zwei Wochen einmal Langeweile während dem Training erleben. Bei einem Ausdauersportler tritt Langeweile sogar in drei von vier Trainingseinheiten auf. Alles in allem geben die Aussagen der Teilnehmer*innen erste Hinweise darauf, dass Langeweile wie in anderen Lern- und Leistungskontexten (Götz et al., 2018) auch im Ausdauersport keine Seltenheit ist, sondern regelmäßig von Ausdauersportler*innen während dem Training empfunden wird. Die vorliegende Stichprobe besteht sowohl aus Leistungssportler*innen als auch aus Hobbysportler*innen. Zwischen diesen beiden Gruppen konnte in der vorliegenden Studie kein Unterschied in der Häufigkeit der empfundenen Langeweile festgestellt werden konnte. Auf Basis dieser Erkenntnisse kann man annehmen, dass Langeweile sowohl bei Hobbysportler*innen als auch bei Leistungssportler*innen im Ausdauersport eine durchaus prävalente Emotion darstellt. Zukünftige Forschung sollte die Prävalenz von Langeweile im Ausdauersport mit einer größeren Stichprobe näher überprüfen und zudem untersuchen, ob es möglicherweise Unterschiede zwischen den einzelnen Ausdauersportarten gibt. Die Heterogenität der im Durchschnitt erlebten Häufigkeit von Langeweile zwischen den Ausdauersportler*innen könnte möglicherweise auf eine verschieden stark ausgeprägte allgemeine Tendenz zu

Langeweile (*boredom proneness*) zurückzuführen sein. Ob Ausdauersportler*innen mit einer niedrigen allgemeinen Tendenz zu Langeweile weniger oft Langeweile während dem Ausdauersport empfinden als Ausdauersportler*innen mit einer hohen allgemeinen Tendenz zu Langeweile wäre eine mögliche Forschungsfrage für eine zukünftige Studie.

Zudem scheint die Prävalenz von Langeweile im Ausdauersport abhängig von der Jahreszeit zu sein. Mehr als die Hälfte der Teilnehmer*innen erlebt im Winter deutlich häufiger Langeweile während dem Ausdauersport im Vergleich zu den anderen Jahreszeiten. Als Ursache dafür nennen die Teilnehmer*innen vor allem die häufigeren Indoor-Trainingseinheiten auf der Rolle, am Laufband oder im Indoor-Pool sowie die frühere Dunkelheit und das kalte Wetter. Bislang gibt es weder im Sportkontext noch in anderen Kontexten (z.B. Schule, Arbeit) empirische Evidenz darüber, ob die Jahreszeit Einfluss auf die Häufigkeit von erlebter Langeweile hat. Die Aussagen der Teilnehmer*innen geben erste Hinweise darauf, dass zumindest im Ausdauersport die Jahreszeit im Zusammenhang mit der Häufigkeit der erlebten Langeweile während dem Training steht. Dieser Aspekt sollte in zukünftigen Studien näher untersucht werden.

Darüber hinaus führte die Corona-Pandemie und die damit einhergehenden Absagen und Verschiebungen zahlreicher Wettkämpfe laut den Aussagen der Teilnehmer*innen zu einem häufigeren Erleben von Langeweile während dem Training. Die Unsicherheit darüber, wann wieder Wettkämpfe stattfinden dürfen sowie das fehlende Ziel eines Wettkampfes wurden als primäre Ursachen für das häufigere Empfinden von Langeweile in Zeiten der Corona-Pandemie genannt. Auch bei Schüler*innen und Student*innen konnte während der Corona-Pandemie ein häufigeres Erleben von Langeweile festgestellt werden (Camacho-Zuñiga et al., 2021). Zudem ist Langeweile auch schon aus vorherigen Pandemien als prominente negative emotionale Auswirkung bekannt (Maunder et al., 2003). Keine Möglichkeit, an Wettkämpfen teilzunehmen sowie die ständige Unsicherheit über mögliche kurzfristige Absagen oder Verschiebungen von Wettkämpfen auf unabsehbare Zeit in Zeiten der Corona-Pandemie scheint auch für Ausdauersportler*innen eine herausfordernde Zeit darzustellen, die mit einem häufigeren Erleben von Langeweile während dem Training einhergeht.

6.3. Ursachen von Langeweile

Bei den Ursachen von Langeweile während dem Ausdauersport betrifft können drei verschiedene Arten unterschieden werden: (1) Trainingsfaktoren, (2) körperliche Faktoren und (3) Umgebungsfaktoren. Was die Trainingsfaktoren betrifft, so wurden von beinahe allen Teilnehmer*innen Grundlagenausdauerseinheiten als primäre Ursache für Langeweile

während dem Training genannt. Grundlagenausdauerseinheiten sind Trainingseinheiten mit einer konstanten und lockeren Belastung über einen längeren Zeitraum hinweg ohne Intervalle oder sonstige Variationen des Tempos. Die konstante lockere Belastung in Grundlagenausdauerseinheiten wird von den Ausdauersportler*innen als wenig anstrengend und körperlich nicht bis kaum fordernd empfunden. Laut der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) gehen Aufgaben oder Handlungen mit geringen oder leichten Anforderungen mit einer hohen subjektiven Kontrollwahrnehmung einher und führen zu Langeweile. Die Ergebnisse deuten demnach daraufhin, dass auch im Ausdauersport eine hohe subjektive Kontrolle von Ausdauersportler*innen während dem Training mit dem Erleben von Langeweile in Zusammenhang steht. Außerdem wurde das Indoor-Training (z.B. Laufband, Indoor-Pool, Rolle) als weitere trainingsbezogene Ursache von Langeweile angegeben. Sowohl Grundlagenausdauerseinheiten als auch das Indoor-Training haben einen monotonen Charakter gemeinsam. Während sich bei Grundlagenausdauerseinheiten die Monotonie auf die nicht variierende körperliche Belastung während der gesamten Trainingseinheit bezieht, ist beim Indoor-Training die Monotonie auf die stets gleichbleibende und nicht verändernde Trainingsumgebung bezogen. Diese Ergebnisse sind in Einklang mit den theoretischen Annahmen von Robinson (1975) sowie Hill und Perkin (1985), welche Monotonie als zentrale Ursache für die Entstehung von Langeweile postulieren. Zudem sind die Ergebnisse in Einklang mit den bisher einzigen Forschungsergebnissen über die Ursachen von Langeweile im Sport von Velasco und Jorda (2020). Diese konnten zeigen, dass 34,8% der Sportler*innen monotone und repetitive sportliche Aktivitäten während dem Training als Ursache für Langeweile angeben.

Was die körperlichen Faktoren betrifft, so wird das Gefühl von körperlicher Unterforderung als zentrale Ursache für Langeweile während dem Ausdauersport genannt. Körperliche Unterforderung tritt bei den Teilnehmer*innen vor allem bei lockeren Trainingseinheiten mit einer geringen körperlichen Belastung auf, wie zum Beispiel den Grundlagenausdauerseinheiten. Die Ausdauersportler*innen geben an, dass sie sich während solcher Trainingseinheiten nicht ausreichend körperlich gefordert fühlen, das Training dadurch weniger Spaß beziehungsweise Freude macht und in Folge Langeweile aufkommt. Dieses Ergebnis ist in Einklang mit jenem Teil der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006), der besagt, dass die Kombination aus hoher subjektiver Kontrolle und niedriger subjektiver Valenz zu Langeweile führt. So haben Ausdauersportler*innen, welche sich während dem Training körperlich unterfordert fühlen, eine hohe subjektive Kontrolle, da die körperliche Belastung als leicht beziehungsweise nicht herausfordernd genug wahrgenommen wird.

Zusätzlich deutet das geringere Empfinden von Spaß beziehungsweise Freude auf ein niedriges subjektives Valenzempfinden der Ausdauersportler*innen während solcher Trainingseinheiten hin. Analog zu den Annahmen der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006), verursacht die Kombination aus hoher subjektiver Kontrolle und geringer subjektiver Valenz dann Langeweile. Obwohl angenommen werden kann, dass körperlich unterfordernde Trainingseinheiten aufgrund des geringen Empfindens von Spaß beziehungsweise Freude mit einer geringeren subjektiven Valenz besetzt sind, kann auf Basis der Aussagen der Teilnehmer*innen nicht eindeutig darauf geschlossen werden, dass körperlich unterfordernde Trainingseinheiten von den Ausdauersportler*innen tatsächlich auch als wertlos eingeschätzt werden, da dies nicht explizit von den Teilnehmer*innen ausgesprochen wurde. Welche Rolle die subjektive Valenz bei der Entstehung von Langeweile im Ausdauersport spielt, muss demnach in zukünftiger Forschung genauer untersucht werden. Zusätzlich gibt es auf Basis der Aussagen der Teilnehmer*innen keinen Hinweis dafür, dass die Kombination aus niedriger subjektiver Kontrolle und niedriger subjektiver Valenz bei Ausdauersportler*innen zu Langeweile führt. Mögliche Gründe dafür sind, dass herausfordernde oder teilweise überfordernde Trainingseinheiten, welche mit einer niedrigen subjektiven Kontrolle assoziiert werden können, laut den Aussagen der Ausdauersportler*innen einerseits nicht als wertlos wahrgenommen werden, sondern Freude und Spaß bereiten. Andererseits bieten solche Trainingseinheiten auch keinen Nährboden für die Entstehung von Langeweile, da die Ausdauersportler*innen durchgehend körperlich gefordert sind. Dieses Ergebnis ist in Einklang mit bisherigen Forschungsergebnissen zu den Ursachen von Langeweile während dem Sport. So nannten Sportler*innen in der Studie von Velasco und Jorda (2020) lediglich Gründe für die Entstehung von Langeweile, welche mit einer hohen nicht aber mit einer niedrigen subjektiven Kontrolle assoziiert werden können, wie zum Beispiel wenig Konkurrenz und Herausforderungen während dem Sport. Die bereits vorhandenen Ergebnisse deuten somit darauf hin, dass die Kontroll-Wert-Theorie von Pekrun (2006) bezüglich der Ursachen von Langeweile im Ausdauersport beziehungsweise im Sport generell nur bedingt gültig ist. Vor allem der Aspekt der hohen Kontrollwahrnehmung und möglicherweise auch die geringe subjektive Valenz scheinen ein wichtiger Faktor im Zusammenhang mit der Entstehung von Langeweile im Ausdauersport zu sein. Zukünftige Forschung mit einer größeren Stichprobe sollte dies näher untersuchen. Ein weiterer körperlicher Faktor, der laut den Aussagen der Ausdauersportler*innen Langeweile verursacht, ist Müdigkeit zu Trainingsbeginn. Auch dies ist in Einklang mit den Ergebnissen von Velasco und Jorda

(2020), bei denen 16.9% der Sportler*innen Müdigkeit als Ursache für die Entstehung von Langeweile während dem Sport angeben.

Was die Umgebungsfaktoren betrifft, so wurde die Monotonie der Trainingsumgebung als zentrale Ursache für die Entstehung von Langeweile während dem Ausdauersport genannt. Die Monotonie bezieht sich in diesem Fall auf die stets gleiche Laufstrecke oder Radroute sowie die damit einhergehende stets gleiche Trainingsumgebung. Die Aussagen der Teilnehmer*innen deuten darauf hin, dass Monotonie auch im Ausdauersport eine zentrale Rolle als Ursache für Langeweile einnimmt. Zusätzlich geben zwei der Teilnehmer*innen an, dass Trainingseinheiten, die alleine absolviert werden, schneller Langeweile verursachen im Vergleich zu Trainingseinheiten zu zweit oder in der Gruppe. Trainingspartner*innen könnten somit möglicherweise als Schutzfaktor vor Langeweile während dem Ausdauersport dienen. Ob die Absolvierung von Trainingseinheiten alleine im Vergleich zum Training mit Trainingspartner*innen tatsächlich häufiger und schneller Langeweile bewirkt und ob Trainingspartner*innen als Schutzfaktor vor Langeweile im Ausdauersport dienen, sind interessante Fragestellungen, welche im Rahmen zukünftiger Forschung beantwortet werden können.

6.4. Auswirkungen von Langeweile

Die Aussagen der Teilnehmer*innen geben erste Hinweise darauf, dass Langeweile während dem Ausdauersport verschiedene Auswirkungen auf die Ausdauersportler*innen hat. Auf Basis der vorliegenden Ergebnisse lassen sich drei verschiedene Bereiche unterscheiden, auf die sich Langeweile während dem Ausdauersport auswirkt zeigt: (1) (Trainings-) Leistung, (2) Motivation und (3) Stimmung. 73% der Teilnehmer*innen berichtet beim Empfinden von Langeweile von negativen Auswirkungen auf die Leistung während dem Training. So haben die Teilnehmer*innen das Gefühl, dass sie eine schlechtere sportliche Leistung vollbringen, wenn sie sich während dem Training langweilen. Dies ist in Einklang mit den theoretischen Annahmen der Kontroll-Wert-Theorie von Pekrun (2006), welche Langeweile insgesamt als leistungsschädlich auf sowohl einfache als auch komplexe Aufgaben oder Tätigkeiten einstuft. Zusätzlich gibt es in anderen Leistungskontexten wie der Schule oder am Arbeitsplatz zahlreiche empirische Evidenz über den negativen Einfluss von Langeweile auf die Leistung (z.B. (Mann & Robinson, 2009; Pekrun et al., 2010d). Bislang gibt es keine weitere empirische Evidenz über die Auswirkungen von Langeweile auf die sportliche Leistung von Ausdauersportler*innen. Die Aussagen der Teilnehmer*innen in der vorliegenden Studie geben erste Hinweise auf eine gefühlsmäßig schlechtere sportliche Leistung während dem Ausdauersport aufgrund von Langeweile. Dieses Ergebnis sollte mit

einer größeren Stichprobe in zukünftigen Studien verifiziert werden. Neben dem subjektiven Empfinden der Ausdauersportler*innen über deren sportliche Leistung wäre es zusätzlich interessant auch physiologische Werte zu erheben, welche Aussagen über die sportliche Leistung der Ausdauersportler*innen geben. Auf diesem Weg kann man herausfinden, ob Langeweile die sportliche Leistung tatsächlich beeinträchtigt oder ob Langeweile Ausdauersportler*innen „nur“ das Gefühl vermittelt, eine schlechtere sportliche Leistung zu erzielen.

Zusätzlich geben drei Viertel der Teilnehmer*innen an, dass Langeweile die Motivation sowohl für die aktuelle Trainingseinheit als auch für zukünftige Trainingseinheiten beeinträchtigt. Auch dieses Ergebnis ist in Einklang mit den Annahmen der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006), welche eine verminderte Leistungsmotivation aufgrund von Langeweile annimmt sowie empirischen Ergebnissen in anderen Leistungskontexten, welche einen negativen Zusammenhang zwischen Langeweile und Motivation feststellen konnten (z.B. Gkorezis, P., & Kastritsi, A., 2017; Stavrova & Urhahne, 2010). Allerdings geben zwei Ausdauersportler*innen explizit an, dass Langeweile während einzelnen Trainingseinheiten keinen Einfluss auf deren Motivation hat, mit der Begründung, dass Langeweile ab und zu einfach dazugehört und Teil des Ausdauerportes ist. Mithilfe von zukünftiger Forschung wäre es interessant herauszufinden, ob es möglicherweise bestimmte Faktoren bei den Ausdauersportler*innen (z.B. Alter, Trainingsintensität, Erfahrung im Ausdauerport) gibt, welche als Art Schutzfaktoren vor dem negativen Einfluss von Langeweile auf die Motivation dienen.

Vier Teilnehmer*innen gaben zudem an, dass sich Langeweile während dem Training negativ auf ihre aktuelle Stimmungslage auswirkt und zu einer Unzufriedenheit mit der Trainingsleistung führt. Raffaelli et al. (2017) nehmen an, dass auch die Stimmung ein wichtiger Korrelat von Langeweile ist. Allerdings gibt es bislang noch wenig empirische Evidenz über den Zusammenhang von Langeweile und Stimmung. Zukünftige Studien sollten diesen Zusammenhang demnach näher untersuchen.

Alles in allem ist auf Basis der Aussagen der Teilnehmer*innen klar zu erkennen, dass Langeweile während dem Ausdauerport vor allem die Trainingsleistung sowie die Motivation der Ausdauersportler*innen negativ beeinträchtigt. Allerdings geben drei Ausdauersportler*innen an, dass Langeweile während dem Training durchaus auch positive Folgen haben kann. Die Ausdauersportler*innen berichten, dass vor allem die langweiligen Trainingseinheiten sehr leistungsfördernd und wichtig für den allgemeinen Trainingserfolg sind. Zusätzlich sehen die Ausdauersportler*innen langweilige Trainingseinheiten, welche sie

weder körperlich noch mental fordern, als Zeit für sie selbst sowie als Zeit, in der sie die Möglichkeit haben, über alles nachzudenken. Ein Ausdauersportler berichtet sogar, dass er während dem Ausdauertraining ab und zu von einem Zustand der Langeweile in einen Flow-Zustand kommt, indem er seine Gedanken vollkommen abschaltet und sich voll und ganz auf die monotone Bewegung konzentriert. Auf diesem Weg entsteht ein Flow-Zustand, in dem die Bewegung gefühlsmäßig ganz von allein dahinfließt. Entgegen den Annahmen der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) nehmen Vodanovich (2003) und Elpidorou (2004) an, dass Langeweile durchaus auch positive Auswirkungen haben kann. So nimmt Vodanovich (2003) unter anderem an, dass Situationen oder Tätigkeiten, die als langweilig erlebt werden, als Orte angesehen werden können, in denen man neue Kräfte sammeln kann und Selbstreflexion gefördert wird. Diese Annahmen stehen in Einklang mit den Aussagen jener Teilnehmer*innen, die berichten, dass sie langweilige Trainingseinheiten als Zeit für sie selbst sowie Zeit zum Nachdenken schätzen. Zusätzlich gibt es auch in anderen Leistungskontexten erste empirische Evidenz über positive Auswirkungen von Langeweile (Park et al., 2018; Götz et al., 2014). Keiner der Teilnehmer*innen hat allerdings von ausschließlich positiven Auswirkungen von Langeweile während dem Ausdauersport berichtet. Somit ist anzunehmen, dass die negativen Folgen von Langeweile in den meisten Fällen überwiegen und Langeweile möglicherweise nur unter bestimmten Umständen zu positiven Auswirkungen führt. Was diese Umstände genau sind und wie sich Ausdauersportler*innen, die vermehrt positive Folgen von Langeweile erleben von jenen unterscheiden, die ausschließlich negative Folgen erleben, sollte in zukünftigen Studien mit einer großen Stichprobe näher untersucht werden.

6.5. Umgang mit Langeweile – Coping-Strategien

Reduzieren von Langeweile

Auf Basis der Aussagen der Teilnehmer*innen konnten drei verschiedene Kategorien von Coping-Strategien identifiziert werden, die Ausdauersportler*innen anwenden, um Langeweile während dem Training zu reduzieren: (1) aktive Umgestaltung der Trainingsumgebung, (2) mentale Ablenkung mit nicht-trainingsrelevanten Inhalten und (3) kognitive/mentale Abruf trainingsrelevanter Inhalte. Bei der ersten Kategorie, der *aktiven Umgestaltung der Trainingsumgebung*, handelt es sich einerseits um die Aufwertung der Trainingssituation mithilfe von diversen Medien wie Musik, Podcasts, Serien oder Filmen. Zwei Drittel der Teilnehmer*innen wenden diese Strategie an, um sich von der langweiligen Trainingseinheit abzulenken beziehungsweise um die langweilige Trainingssituation unterhaltsamer zu machen. Eine weitere Coping-Strategie, welche der Kategorie der aktiven

Umgestaltung der Trainingsumgebung zugeordnet werden kann, ist die kurzfristige Änderung der aktuellen Strecke oder Route. Diese Strategie wird von zwei Teilnehmer*innen angewendet und dient außerdem der Aufwertung der langweiligen Trainingssituation durch eine veränderte Trainingsumgebung. Angelehnt an das Vier-Felder-Coping-Modell von Nett et al. (2011, 2010) können diese beiden Coping-Strategien den behavioral-annähernden Coping-Strategien zugeordnet werden. Die langweilige Trainingssituation wird durch aktives Handeln der Ausdauersportler*innen verändert, indem sie durch neue Reize (z.B. Musik, andere Trainingsroute) aufgewertet wird und dies die Langeweile reduziert. Bislang gibt es lediglich eine empirische Studie über den Umgang mit weniger-interessanten Aspekten des Trainings von Sportler*innen (Green-Demers et al., 1998). Im Gegensatz zu den Ergebnissen der vorliegenden Studie konnte bei Green-Demers et al. (1998) festgestellt werden, dass die Aufwertung der Trainingssituation durch externe Reize keinen signifikant positiven Einfluss auf die Förderung des Interesses und der Motivation der Sportler*innen für uninteressante langweilige sportliche Aktivitäten hat. Allerdings war die Stichprobe dieser Studie aus Sportler*innen verschiedenster Sportarten zusammengesetzt und bestand nicht wie in der vorliegenden Stichprobe aus ausschließlich Ausdauersportler*innen. Zukünftige Forschung sollte untersuchen, inwieweit sich Sportler*innen verschiedene Sportarten hinsichtlich ihrer Coping-Strategien im Umgang mit Langeweile unterscheiden. Zudem ist es durchaus möglich, dass die Anwendung behavioral-annähernder Coping-Strategien zwar nicht zu einer allgemeinen Erhöhung der Motivation oder einer Erhöhung des Interesses für langweilige Trainingssituationen führt, aber dennoch durch die Anwendung solcher Coping-Strategien die aktuell empfundene Langeweile der Ausdauersportler*innen reduziert werden kann und die aktuelle Trainingssituation dadurch wieder weniger unangenehm erlebt wird. Wie effektiv die Coping-Strategien der aktiven Umgestaltung der Trainingsumgebung im Ausdauersport tatsächlich sind und welche Auswirkungen sie auf die Langeweile, Motivation und das Interesse der Ausdauersportler*innen haben, sollte in zukünftigen Studien mit einer größeren Stichprobe näher untersucht werden.

Die zweite Kategorie umfasst die Coping-Strategien der *mental*en Ablenkung mit *nicht-trainingsrelevanten Inhalten*. So lassen die Ausdauersportler*innen entweder die Gedanken vollständig schweifen und denken zum Beispiel darüber nach, was sie in den letzten Tagen erlebt haben oder sie fordern sich kognitiv, in dem sie unterschiedlichste Sachen wie den nächsten Urlaub oder Umbauarbeiten planen oder sich Rätselaufgaben verschiedenster Art stellen. Über 50% der Teilnehmer*innen wenden diese Strategie regelmäßig während dem Training an, um Langeweile zu reduzieren. Bei dieser Art von

Coping geht es vor allem darum, sich mental von der langweiligen Trainingssituation abzulenken und die Aufmerksamkeit auf etwas subjektiv Spannenderes und Angenehmeres zu lenken, um so weniger Langeweile zu verspüren. Angelehnt an das Vier-Felder-Coping-Modell (Nett et al., 2011; 2010) können diese Coping-Strategien den kognitiv-vermeidenden Coping-Strategien zugeordnet werden. Die Ausdauersportler*innen verlassen die als langweilig empfundene Trainingseinheit gedanklich und lenken ihre Aufmerksamkeit auf subjektiv angenehmere beziehungsweise auf mental fordernde Gedanken, um das Gefühl der Langeweile zu reduzieren. Diese Art von Coping-Strategie wurde im Ausdauersport beziehungsweise generell im Sport bislang noch nicht weiter empirisch untersucht. Lediglich im Schulkontext gibt es erste empirische Hinweise dafür, dass auch Schüler*innen kognitiv-vermeidende Coping-Strategien im Unterricht regelmäßig anwenden, um Langeweile zu reduzieren (Götz et al., 2007). Zusätzlich wäre es interessant herauszufinden, inwieweit sich die Verlegung der Aufmerksamkeit der Ausdauersportler*innen bei der Anwendung solcher Coping-Strategien auf die sportliche Leistung auswirkt. Da die Aufmerksamkeit nicht mehr vollständig auf die Trainingseinheit fokussiert ist, ist es durchaus möglich, dass auch die Trainingsleistung auf diesem Weg beeinträchtigt wird. Zukünftige Forschung sollte dies näher untersuchen.

Die dritte Kategorie von Coping-Strategien zur Reduzierung von Langeweile lässt sich definieren als *kognitiver/mentaler Abruf trainingsrelevanter Inhalte*. So rufen vier der Teilnehmer*innen die Wichtigkeit und Bedeutung der aktuellen Trainingseinheit für die allgemeine Trainingsleistung sowie für anstehende Wettkämpfe ins Gedächtnis zurück, drei Teilnehmer*innen führen motivierende Selbstgespräche und weitere drei versetzen sich gedanklich in eine Wettkampfsituation, um Langeweile zu reduzieren. Eine weitere Coping-Strategie, welche in diese Kategorie fällt und von vier Teilnehmer*innen angewendet wird, ist das Hinunterzählen der noch verbleibenden Zeit der Trainingseinheit. Die Teilnehmer*innen berichten, dass durch Anwendung dieser Strategie die Motivation erhöht und die Langeweile reduziert wird, da dem Kopf durch die bereits absolvierte Trainingszeit positive Signale gesetzt wird. Bei den Coping-Strategien der dritten Kategorie geht es vor allem darum, die als Langweilig empfundene Trainingssituation gedanklich zu verändern beziehungsweise aufzuwerten, um dieser wieder mehr Sinn und Bedeutung zu verleihen. Angelehnt an das Vier-Felder-Coping-Modell von Nett et al. (2011, 2010) kann die dritte Kategorie den kognitiv-annähernden Coping-Strategien zugeordnet werden. Green-Demers et al. (1998) konnte bereits zeigen, dass die Aufwertung der sportlichen Aktivität durch Begründung ihrer Sinnhaftigkeit und Effektivität für die sportliche Leistung bei Sportler*innen einen signifikant

positiven Einfluss auf die Förderung des Interesses und der Motivation für uninteressante und langweilige sportliche Aktivitäten hat. Zusätzlich wird durch den kognitiven beziehungsweise mentalen Abruf trainingsrelevanter Inhalte auch versucht die subjektive Valenz der aktuellen Trainingseinheit zu erhöhen, um Langeweile zu reduzieren. Dies steht in Zusammenhang mit den Annahmen der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006), bei der eine hohe Valenz mit einem geringen Ausmaß an Langeweile einhergeht. Welchen Effekt kognitiv-annähernde Coping-Strategien explizit im Ausdauersport genau haben und wie effizient sie im Umgang mit Langeweile sind, sollte in zukünftigen Studien mit einer größeren Stichprobe weiter untersucht werden.

Alles in allem liefern die Ergebnisse der vorliegenden Studie erste Hinweise, dass auch Ausdauersportler*innen eine Reihe an verschiedenen Coping-Strategien anwenden, um Langeweile während den Trainingseinheiten zu reduzieren. Alle genannten Coping-Strategien lassen sich den theoretischen Annahmen des Vier-Felder-Coping-Modells (Nett et al., 2011; 2010) zuordnen. Lediglich die Anwendung behavioral-vermeidender Coping-Strategien wurde von keinem der teilgenommenen Ausdauersportler*innen genannt. Diese Art von Coping würde vor allem dem vorzeitigen Beenden der Trainingseinheit entsprechen. Allerdings hat niemand der Teilnehmer*innen berichtet, eine Trainingseinheit jemals aus reiner Langeweile abgebrochen zu haben. Welche Art von Coping-Strategie zur Reduzierung von Langeweile während dem Ausdauersport tatsächlich am meisten angewendet wird und am effektivsten ist, sollte in einer zukünftigen Studie mit einer großen Stichprobe an Ausdauersportler*innen untersucht werden.

Verhindern von Langeweile

Um Langeweile während dem Ausdauersport bereits im Voraus zu verhindern, wenden die Teilnehmer*innen zwei verschiedene Kategorien von Strategien an: (1) aktive Gestaltung der Trainingsumgebung und (2) mentale/kognitive Trainingsvorbereitung. Bei der *aktiven Gestaltung der Trainingsumgebung* geht es vor allem um die Planung und Gestaltung potentiell langweiliger Trainingseinheiten bereits im Voraus. Darunter fällt einerseits die Planung der Unterhaltung während den Trainingseinheiten durch diverse Medien (z.B. Musik, Podcasts, Serien) bereits vor Trainingsbeginn. So berichteten 73% der Teilnehmer*innen, dass sie vor allem bei potentiell langweiligen Trainingseinheiten bereits im Voraus diverse Unterhaltungsprogramme parat haben, so dass diese gleich von Beginn an eingesetzt werden können oder sofort aktiviert werden können, sobald erste Anzeichen von Langeweile aufkommen. Eine weitere Strategie, welche unter diese Kategorie fällt, ist die Absolvierung des Trainings zu zweit oder im Team. Sechs der Teilnehmer*innen berichten, dass sie

potentiell langweilige Trainingseinheiten regelmäßig mit Trainingspartner*innen absolvieren, um so das Auftreten von Langeweile bereits im Voraus zu verhindern. Angelehnt an das Vier-Felder-Coping-Modell (Nett et al., 2011; 2010) können diese Coping-Strategien den behavioral-annähernden Coping-Strategien zugeordnet werden. Die zweite Kategorie, die *mentale/kognitive Trainingsvorbereitung*, beinhaltet verschiedenste Strategien, welche den Ausdauersportler*innen helfen, mit einer positiven Grundeinstellung beziehungsweise einem positivem Mindset die Trainingseinheit zu starten. Dies geschieht unter anderem durch motivierende Worte zu Trainingsbeginn oder dem Setzen von Etappenzielen für die bevorstehende Trainingseinheit. Angelehnt an das Vier-Felder-Coping-Modell von Nett et al. (2011, 2010) handelt es sich bei diesen Strategien um kognitiv-annähernde Coping-Strategien. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Ausdauersportler*innen nicht nur dann Coping-Strategien anwenden, wenn die Langeweile bereits aufgetreten ist, sondern auch bereits vor Trainingsbeginn bestimmte Strategien anwenden, um Langeweile erst überhaupt nicht auftreten zu lassen. Sowohl im sportlichen Kontext als auch in anderen Leistungskontexten gibt es bislang keine weitere empirische Studie, welche sich mit jenen Coping-Strategien auseinandersetzt, welche eingesetzt werden, um Langeweile bereits im Voraus zu verhindern. Zukünftige Studien sollten diesen Aspekt mit einer größeren Stichprobe näher untersuchen. Zudem wäre es interessant herauszufinden, wie effektiv die Anwendung solcher präventiven Coping-Strategien sind, um Langeweile gänzlich im Training zu verhindern. Auch dies wäre eine mögliche Forschungsfrage für eine zukünftige Studie.

6.6. Limitationen

Die vorliegende Studie liefert erste Hinweise über die Prävalenz, Phänomenologie, Ursachen und Auswirkungen von Langeweile im Ausdauersport sowie über den Umgang von Ausdauersportler*innen mit Langeweile. Allerdings ist die Studie mit 15 Teilnehmer*innen zu klein, um allgemeine Aussagen zu treffen. Aufgrund des gewählten Forschungsdesigns und der geringen Teilnehmerzahl erhebt die Studie keinen Anspruch auf Repräsentativität. Es bedarf weitere Studien, sowohl quantitativer als auch qualitativer Art, mit einer deutlich höheren Stichprobenanzahl, um die vorliegenden Ergebnisse genauer zu untersuchen und verifizieren zu können. Sowohl die Geschlechterverhältnisse als auch die Verteilung der Ausdauersportarten und Wettkampferfahrung der vorliegenden Stichprobe stellen keinen Querschnitt der gesamten Population an Ausdauersportler*innen dar. Zukünftige Studien vor allem quantitativer Natur mit einer großen und repräsentativen Stichprobe an Ausdauersportler*innen sind notwendig, um die hier gefundenen Ergebnisse zu überprüfen.

Eine weitere Limitation der vorliegenden Studie ist, dass die Teilnehmer*innen ausschließlich retrospektive Fragen aus der Vergangenheit beantworten mussten. Erinnerungslücken beziehungsweise Erinnerungsverzerrungen in den Aussagen der Teilnehmer*innen sind somit nicht auszuschließen. Die Kritik gegenüber retrospektiven Erzählungen aufgrund der möglichen Chance von Erinnerungsverzerrungen durch die zurückliegende Dauer des Geschehens ist gerechtfertigt. Da es in der Arbeit jedoch vorwiegend um das persönliche Erleben und Empfinden der Ausdauersportler*innen von Langeweile während dem Ausdauersport geht, zählt vor allem die subjektive Wahrnehmung der Teilnehmer*innen.

Ein weiteres Problem ist, dass obwohl es einen halbstrukturierten Interviewleitfaden gab, das Interview in manchen Fällen durch zusätzliche Fragen ergänzt oder Fragen aus dem Leitfaden aufgrund von Verständnisproblemen abgeändert werden mussten. Dies limitiert die Vergleichbarkeit der Aussagen der Teilnehmer*innen. Dieses Problem könnte in zukünftigen Studien durch die Aufnahme von möglichen Zusatzfragen in den Interviewleitfaden gemindert werden.

6.7. Ausblick

Trotz der genannten Limitationen regt diese Masterarbeit dazu an, die Rolle und Bedeutung von Langeweile im Ausdauersport genauer zu untersuchen. Die Ergebnisse der vorliegenden Studie deuten darauf hin, dass Langeweile eine durchaus prävalente Emotion während dem Ausdauersport darstellt, die von allen Teilnehmer*innen als unangenehm empfunden wird und vor allem negative Auswirkungen auf die sportliche Leistung, Motivation und Stimmung ausübt. Allerdings gibt es auch erste Hinweise über mögliche positive Auswirkungen von Langeweile während dem Ausdauersport. Zukünftige Studien sollten die genauen Auswirkungen von Langeweile bei Ausdauersportler*innen sowie mögliche Einflussfaktoren, warum manche Ausdauersportler*innen eher positive und andere eher negative Auswirkungen erleben, genauer untersuchen.

Die Aussagen der Teilnehmer*innen deuten außerdem darauf hin, dass Langeweile im Ausdauersport vor allem aufgrund von körperlicher Unterforderung während bestimmten Trainingseinheiten entsteht. Grundlagenausdauereinheiten, gekennzeichnet durch konstante lockere Belastung über einen längeren Zeitraum, scheinen im Ausdauersport eine der Hauptursache für die Entstehung von Langeweile zu sein. Die Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) nimmt allerdings an, dass Langeweile nur durch eine Kombination aus hoher beziehungsweise niedriger subjektiver Kontrolle und niedriger subjektiver Valenz entstehen kann. Allerdings geben die vorliegenden Ergebnisse keine konkreten Hinweise über das

subjektive Valenzempfinden der Ausdauersportler*innen während dem Erleben von Langeweile. Welche Rolle der Valenz-Aspekt für das Erleben von Langeweile im Ausdauersport spielt, sollte mithilfe von zukünftigen Studien untersucht werden. Außerdem gibt es im Gegensatz zu den Annahmen der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) auf Basis der Aussagen der Teilnehmer*innen keine Hinweise dafür, dass eine geringe subjektive Kontrolle im Sinne einer Überforderung während dem Ausdauersport zu Langeweile führt. Zukünftige Studien mit einer größeren Stichprobe an Ausdauersportler*innen sind notwendig, um diese Ergebnisse zu verifizieren. Zusätzlich wäre es interessant herauszufinden, wie Langeweile bei Grundlagenausdauereinheiten trotz körperlicher Unterforderung vermieden werden kann und ob es bestimmte Faktoren gibt, welche auch in solchen Trainingssituationen vor Langeweile schützen.

Zudem deuten die Aussagen der Teilnehmer*innen darauf hin, dass die Coping-Strategien zur Reduzierung von Langeweile während dem Ausdauersport den theoretischen Annahmen des Vier-Felder-Coping-Modells (Nett et al., 2011; 2010) entsprechen. Vor allem die aktive Umgestaltung der Trainingsumgebung durch diverse Medien (z.B. Musik, Podcasts, Serien) sowie der mentale/kognitive Abruf trainingsrelevanter Inhalte (z.B. Sinnhaftigkeit des Trainings, motivierende Selbstgespräche) scheinen wichtige Strategien im Umgang mit Langeweile während dem Ausdauersport zu sein. Lediglich behavioral-vermeidende Coping-Strategien scheinen bei Ausdauersportler*innen keine bedeutende Rolle zur Reduzierung von Langeweile zu haben. So gab keiner der Teilnehmer*innen an, eine Trainingseinheit jemals rein aus Langeweile vorzeitig abgebrochen zu haben. Zusätzlich deuten die Aussagen der Teilnehmer*innen daraufhin, dass Ausdauersportler*innen bereits vor potentiell langweiligen Trainingseinheiten bestimmte Strategien anwenden, um Langeweile erst überhaupt nicht auftreten zu lassen. Ein gut durchdachtes Unterhaltungsprogramm, eine mentale Trainingsvorbereitung sowie das Training zu zweit oder im Team scheinen wichtige Strategien zur Verhinderung von Langeweile für Ausdauersportler*innen zu sein. Welche Coping-Strategien zur Reduzierung und Verhinderung von Langeweile während dem Ausdauersport tatsächlich am effektivsten sind und ob es möglicherweise Ausdauersportler*innen gibt, welche mit Langeweile besser umgehen können als andere, sollte in zukünftigen Studien mit einer größeren Stichprobe näher untersucht werden.

6.8. Fazit

Ziel dieser Masterarbeit war eine explorative Untersuchung über das Erleben und Empfinden von Langeweile während dem Ausdauersport. Die vorliegende Studie ist eine der ersten wissenschaftlichen Auseinandersetzungen mit Langeweile exklusiv im Ausdauersport. Auf Basis von qualitativen Interviews mit Ausdauersportler*innen wurden erste Hinweise über die Prävalenz, Phänomenologie, Ursachen und Auswirkungen von Langeweile sowie dem Umgang mit Langeweile während dem Ausdauersport erworben. Die Ergebnisse lassen vermuten, dass Langeweile auch im Ausdauersport eine prävalente Emotion darstellt, die insgesamt als unangenehm erlebt wird, vor allem durch körperliche Unterforderung während Grundlagenausdauereinheiten entsteht und hauptsächlich negative Auswirkungen auf die sportliche Leistung, Motivation und Stimmung von Ausdauersportler*innen hat. Aufgrund der Stichprobengröße von 15 Teilnehmer*innen lassen die Ergebnisse der vorliegenden Studie keine Verallgemeinerungen zu. Nichtsdestotrotz lassen die Ergebnisse auf eine bedeutende Rolle von Langeweile im Ausdauersport vermuten, welcher in zukünftiger Forschung mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte. Mehr empirische Evidenz über die genauen Ursachen und Auswirkungen sowie effektiven Coping-Strategien von Langeweile während dem Ausdauersport können wichtige Erkenntnisse für die Sportpsychologie liefern, insbesondere für den Umgang und die Prävention von Langeweile bei Ausdauersportler*innen. Die Ergebnisse der vorliegenden Masterarbeit dienen somit vor allem als erster explorativer Einblick in die Rolle und Bedeutung von Langeweile während dem Ausdauersport sowie als Ansatzpunkt und Anregung für zukünftige Forschung in diesem noch unerforschten aber durchaus spannenden Bereich.

7. Literaturverzeichnis

- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. McGraw-Hill Book Company.
<https://doi.org/10.1037/11164-000>
- Bieg, M., Goetz, T., & Hubbard, K. (2013). Can I master it and does it matter? An intraindividual analysis on control–value antecedents of trait and state academic emotions. *Learning and Individual Differences*, 28.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.09.006>
- Brick, N. E., MacIntyre, T. E., & Campbell, M. J. (2016). Thinking and Action: A Cognitive Perspective on Self-Regulation during Endurance Performance. *Frontiers in Physiology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fphys.2016.00159>
- Camacho-Zuñiga, C., Pego, L., Escamilla, J., & Hosseine, S. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on student's feelings at high school, undergraduate, and postgraduate levels. *Heliyon*, 7. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06465>
- Cohen, J. (1960). A Coefficient of Agreement for Nominal Scales. *Educational and Psychological Measurement*, 20(1), 37–46.
<https://doi.org/10.1177/001316446002000104>
- Daniels, L. M., Tze, V. M. C., & Goetz, T. (2015). Examining boredom: Different causes for different coping profiles. *Learning and Individual Differences*, 37.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.11.004>
- Daschmann, E. C., Goetz, T., & Stupnisky, R. H. (2011). Testing the predictors of boredom at school: Development and validation of the precursors to boredom scales. *British Journal of Educational Psychology*, 81(3), 421–440. <https://doi.org/10.1348/000709910X526038>
- Dresing, T., & Pehl, T. (2010). Transkription. In: G. Mey & K. Mrucek (Hrsg.) *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie*. VS Verlag.
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482–495. <https://doi.org/10.1177/1745691612456044>
- Elpidorou, A. (2014). The bright side of boredom. *Frontiers in Psychology*, 5.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01245>
- Frenzel, A. C., Götz, T., & Pekrun, R. (2009). Emotionen. In E. Wild & J. Möller (Hrsg.) *Pädagogische Psychologie*. Berlin: Springer VS
- Fisher, C. D. (1993). Boredom at work: A neglected concept. *Human Relations*, 46(3), 395–417. <https://doi.org/10.1177/001872679304600305>
- Game, A. M. (2007). Workplace boredom coping: health, safety, and HR implications. *Personnel Review*, 36(5). <https://doi.org/10.1108/00483480710774007>

- Gkorezis, P., & Kastritsi, A. (2017). Employee expectations and intrinsic motivation: work-related boredom as a mediator. *Employee Relations*, 39(1), 100-111. <https://doi.org/10.1108/ER-02-2016-0025>
- Goetz, T., Frenzel, A. C., Hall, N. C., Nett, U. E., Pekrun, R., & Lipnevich, A. A. (2014). Types of boredom: An experience sampling approach. *Motivation and Emotion*, 38(3). <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9385-y>
- Goetz, T., Nett, U. E., Martiny, S. E., Hall, N. C., Pekrun, R., Dettmers, S., & Trautwein, U. (2012). Students' emotions during homework: Structures, self-concept antecedents, and achievement outcomes. *Learning and Individual Differences*, 22(2). <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.04.006>
- González, L., Castillo, I., & Balaguer, I. (2019). *Exploring the Role of Resilience and Basic Psychological Needs as Antecedents of Enjoyment and Boredom in Female Sports* (Vol. 24, Issue 2).
- Götz, T., & Frenzel, A. C. (2006). Phänomenologie schulischer Langeweile. *Zeitschrift Für Entwicklungspsychologie Und Pädagogische Psychologie*, 38(4). <https://doi.org/10.1026/0049-8637.38.4.149>
- Götz, T., Frenzel, A. C., Pekrun, R. (2007). Regulation von Langeweile im Unterricht. Was Schuelerinnen und Schueler bei der "Windstille der Seele" (nicht) tun [Regulation of boredom in class. What students (do not) do when experiencing the "Windless Calm of the Soul"]. *Unterrichtswissenschaft*, 35(4), 312-333.
- Götz, T., Krannich, M., Roos, A.-L., & Gogol, K. (2018). Langeweile. *Schweizerische Zeitschrift Für Bildungswissenschaften*, 40(3), 663-681.
- Green-Demers, I., Pelletier, L. G., Stewart, D. G., & Gushue, N. R. (1998). Coping With the Less Interesting Aspects of Training: Toward a Model of Interest and Motivation Enhancement in Individual Sports. *Basic and Applied Social Psychology*, 20(4), 251-261. https://doi.org/10.1207/s15324834basop2004_2
- Hall, N. C., Sampasivam, L., Muis, K. R., & Ranellucci, J. (2016). Achievement goals and emotions: The mediational roles of perceived progress, control, and value. *British Journal of Educational Psychology*, 86(2). <https://doi.org/10.1111/bjep.12108>
- Harris, M. B. (2000). Correlates and Characteristics of Boredom Proneness and Boredom. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(3). <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02497.x>
- Helfferrich, C. (2019). Leitfaden- und Experteninterviews. In J. Blasius (Hrsg.) *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 669-686). Wiesbaden: Springer VS.
- Hill, A. B., & Perkins, R. E. (1985). Towards a model of boredom. *British Journal of Psychology*, 76, 235-240. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1985.tb01947.x>
- Krannich, M., Goetz, T., Lipnevich, A. A., Bieg, M., Roos, A.-L., Becker, E. S., & Morger, V. (2019). Being over- or underchallenged in class: Effects on students' career

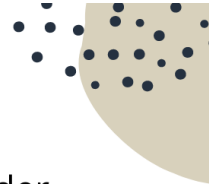
- aspirations via academic self-concept and boredom. *Learning and Individual Differences*, 69. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.10.004>
- Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job: cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5). <https://doi.org/10.1002/job.161>
- Lohrmann. (2008). *Katrin Lohrmann Langeweile im Unterricht*. Waxmann. <http://www.waxmann.com/kat/1896.html>
- Loukidou, L., Loan-Clarke, J., & Daniels, K. (2009). Boredom in the workplace: More than monotonous tasks. *International Journal of Management Reviews*, 11(4), 381–405. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2370.2009.00267.x>
- Malkovsky, E., Merrifield, C., Goldberg, Y., & Danckert, J. (2012). Exploring the relationship between boredom and sustained attention. *Experimental Brain Research*, 221(1). <https://doi.org/10.1007/s00221-012-3147-z>
- Mann, S., & Robinson, A. (2009). Boredom in the lecture theatre: an investigation into the contributors, moderators and outcomes of boredom amongst university students. *British Educational Research Journal*, 35(2). <https://doi.org/10.1080/01411920802042911>
- Maunder, R., Hunter, J., Vincent, L., Bennett, J., Peladeau, N., Leszcz, M., Sadavoy, J., Verhaeghe, L.M., Steinberg, R., & Mazzulli, T. (2003). The immediate psychological and occupational impact of the 2003 SARS outbreak in a teaching hospital. *CMAJ*, 168(10), 1245-1251.
- Mayring, P., & Fenzl, T. (2014). Qualitative Inhaltsanalyse. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.). *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 543-556). Wiesbaden: Springer VS.
- McCormick, A., Meijen, C., & Marcora, S. (2016). Psychological demands experienced by recreational endurance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2016.1256341>
- Nett, U. E., Götz, T., & Hall, N. C. (2011). Coping with boredom in school: An experience sampling perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 49-59. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.003>
- Nett, U. E., Götz, T., & Daniels, L. (2010). What to do when feeling bored? Students' strategies for coping with boredom. *Learning and Individual Differences*, 20, 626-638. <https://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2010.09.004>
- Noeker, M. & Petermann, F. (2008). Resilienz: Funktionale Adaption an widrige Umgebungsbedingungen. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 56(4), 255-263. <https://doi.org/10.1024/1661-4747.56.4.255>
- Noteborn, G., Bohle Carbonell, K., Dailey-Hebert, A., & Gijssels, W. (2012). The role of emotions and task significance in Virtual Education. *The Internet and Higher Education*, 15(3). <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2012.03.002>

- Olmedilla, A., Torres-Luque, G., García-Mas, A., Rubio, V. J., Ducoing, E., & Ortega, E. (2018). Psychological Profiling of Triathlon and Road Cycling Athletes. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00825>
- Park, G., Lim, B.-C., & Oh, H. S. (2019). Why being bored might not be a bad thing after all. *Academy of Management Discoveries*, 5(1), 78-92. <https://doi.org/10.5465/amd.2017.0033>
- Pawlak, M., Kruk, M., Zawodniak, J., & Pasikowski, S. (2020). Investigating factors responsible for boredom in English classes: The case of advanced learners. *System*, 91. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102259>
- Pekrun, R. (2006). The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice. *Educational Psychology Review*, 18(4). <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010a). Boredom in achievement settings: Exploring control–value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3). <https://doi.org/10.1037/a0019243>
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010b). Boredom in achievement settings: Exploring control–value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3). <https://doi.org/10.1037/a0019243>
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010c). Boredom in achievement settings: Exploring control–value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3). <https://doi.org/10.1037/a0019243>
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010d). Boredom in achievement settings: Exploring control–value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3). <https://doi.org/10.1037/a0019243>
- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., Barchfeld, P., & Perry, R. P. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology*, 36(1). <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.002>
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic Emotions in Students' Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research. *Educational Psychologist*, 37(2). https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4
- Pekrun, R., Hall, N. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2014). Boredom and academic achievement: Testing a model of reciprocal causation. *Journal of Educational Psychology*, 106(3). <https://doi.org/10.1037/a0036006>

- Putwain, D. W., Pekrun, R., Nicholson, L. J., Symes, W., Becker, S., & Marsh, H. W. (2018). Control-Value Appraisals, Enjoyment, and Boredom in Mathematics: A Longitudinal Latent Interaction Analysis. *American Educational Research Journal*, 55(6), 1339–1368. <https://doi.org/10.3102/0002831218786689>
- Renfree, A., Martin, L., Micklewright, D., & St Clair Gibson, A. (2014). Application of Decision-Making Theory to the Regulation of Muscular Work Rate during Self-Paced Competitive Endurance Activity. *Sports Medicine*, 44(2). <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0107-0>
- Robinson, W. P. (1975). Boredom at school. *British Journal of Educational Psychology*, 45, 141-152. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1975.tb03239.x>
- Scherer, K. R. (2000). Emotions as Episodes of Subsystem Synchronization Driven by Nonlinear Appraisal Processes. In *Emotion, Development, and Self-Organization* (pp. 70–99). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511527883.005>
- Simonton, K. L., & Garn, A. (2019). Exploring Achievement Emotions in Physical Education: The Potential for the Control-Value Theory of Achievement Emotions. *Quest*, 71(4), 434-446. <https://doi.org/10.1080/00336297.2018.1542321>
- Skinner, E. A. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.549>
- Stavrova, O., & Urhahn, D. (2010). Modification of a School Programme in the Deutsches Museum to Enhance Students' Attitudes and Understanding. *International Journal of Science Education*, 32(17), 2291-2310. <https://doi.org/10.1080/09500690903471583>
- Tze, V. M. C., Daniels, L. M., Klassen, R. M., & Li, J. C.-H. (2013). Canadian and Chinese university students' approaches to coping with academic boredom. *Learning and Individual Differences*, 23. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.10.015>
- Vandewiele, M. (1980). On boredom of secondary school students in Senegal. *The Journal of Genetic Psychology*, 137, 267-274. <https://doi.org/10.1080/00221325.1980.10532825>
- Velasco, F., & Jorda, R. (2020). Portrait of Boredom Among Athletes and Its Implications in Sports Management: A Multi-Method Approach. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00831>
- Vodanovich, S. J. (2003). On the possible benefits of boredom: A neglected area in personality research. *Psychology and Education – An Interdisciplinary Journal*, 40, 28-33.
- Wolff, W., Bieleke, M., Stähler, J., & Schüler, J. (2021). Too bored for sports? Adaptive and less-adaptive latent personality profiles for exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 53. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101851>
- Zepp, C. (2016). Coping with Stress During a Marathon. In *Marathon Running: Physiology, Psychology, Nutrition and Training Aspects*. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-29728-6_5

8. Anhang

A1) Aushang

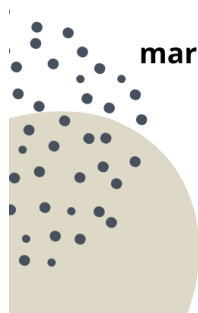


Du bist Hobbysportler*in oder Leistungssportler*in im Ausdauersport (Laufen, Rennrad, Triathlon) & nimmst regelmäßig an Wettbewerben teil bzw. hast in den letzten 2-3 Jahren an mind. einem Wettbewerb teilgenommen? Der Sport ist deine Leidenschaft, doch ab und zu verpürst auch du ein Gefühl von Langeweile während dem Training?

Wenn du dich jetzt angesprochen fühlst, dann bist du perfekt für meine Studie zum Thema Langeweile im Ausdauersport, die ich im Rahmen meiner Masterarbeit durchführe.

Alles was du dabei tun musst, ist mir im Rahmen eines Interviews (via Zoom) ein paar Fragen zu beantworten.

Falls du Interesse hast, teilzunehmen, schreibe mir einfach eine Mail an **mariella.schuster@live.at** für alle weiteren Infos!



A2) Informationsblatt zur Studienteilnahme



Information zur Studienteilnahme

Mein Name ist Mariella Schuster. Ich studiere Psychologie an der Universität Wien und lade Sie herzlich dazu ein, an einer psychologischen Studie teilzunehmen, die ich im Rahmen meiner Masterarbeit durchführe. Die Studie befasst sich mit dem Thema **Langeweile im Ausdauersport**. Das folgende Interview beinhaltet verschiedene Fragen zu Ihren persönlichen Erfahrungen bzw. Empfindungen. Das Interview wird maximal 40 Minuten in Anspruch nehmen und wird via Zoom durchgeführt. Das Interview wird für die spätere Analyse aufgezeichnet. Zu Beginn des Gesprächs können Sie selbst entscheiden, ob Sie Ihr Mikrofon und Ihre Kamera einschalten oder ob Sie nur Ihr Mikrofon einschalten. Für die anschließende Analyse wird ausschließlich das Tonmaterial herangezogen. Bitte hören Sie der Interviewenden während dem Interview gut zu und beantworten Sie alle Fragen so gut wie möglich. Falls Sie eine Frage nicht verstehen, so geben Sie bitte sofort Bescheid, damit die Frage wiederholt werden kann. Sollten Sie sonstige Fragen während des Interviews haben, so können Sie diese natürlich jederzeit stellen.

Ihre Rechte:

Selbstverständlich können Sie jederzeit vor und während der Studie weitere Informationen über Zweck, Ablauf, etc. von der Person erfragen, die das Interview durchführt. Die Teilnahme an dieser Studie ist vollkommen freiwillig. Sie können das Interview sowie die Teilnahme an der Studie jederzeit auch ohne Angaben von Gründen abbrechen.

Datenschutz:

Sämtliche in dieser Studie erhobenen Daten werden streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Ihre Anonymität bleibt stets gewahrt. Die Daten werden ausschließlich für diese Studie herangezogen und anschließend wieder gelöscht.

Einverständniserklärung:

Durch das Klicken auf den Zoom-Link bestätigen Sie, dass Sie das vorliegende Informationsblatt gelesen und verstanden haben. Sie erklären sich damit mit der Teilnahme an dieser Studie, dem Interview sowie mit der Verwendung und Analyse Ihrer Daten einverstanden.

Diese Studie wird im Rahmen einer Masterarbeit an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien unter der Betreuung von Univ.-Prof. Dipl.-Psych. Dr. Thomas Götz durchgeführt.

A3) Fragebogen zur Erfassung der demographischen Daten

Fragebogen zur Studie „Langeweile im Ausdauersport“

Angaben zur Person

Geschlecht: männlich ☐ weiblich ☐

Alter:

Welchen Ausdauersport üben Sie aus?

Wie lange üben Sie diesen Ausdauersport schon aus?

An wie vielen Wettbewerben haben Sie (schätzungsweise) bereits teilgenommen?

An wie vielen Wettbewerben nehmen Sie typischerweise pro Jahr teil?

Was war bislang Ihre beste Platzierung in einem Wettbewerb?

Sind Sie Hobbysportler*in oder Leistungssportler*in (d.h. Sie betreiben den Sport berufsmäßig und verdienen Geld damit) Hobbysportler*in ☐ Leistungssportler*in ☐

Nur für Leistungssportler*innen:

Wie lange sind Sie schon als Leistungssportler*in tätig?

A4) Interviewleitfaden

Interviewleitfaden

Vorphase

Hallo (Name der Person). Vielen Dank, dass du dich zur Teilnahme am Interview bereiterklärt hast.

Mein Name ist Mariella Schuster. Ich studiere Psychologie an der Universität Wien. Für meine Masterarbeit befasse ich mich mit dem Thema Langeweile im Ausdauersport.

Das Interview wird max. 40 Minuten dauern. Wenn du damit einverstanden bist, würde ich das Interview sehr gerne aufnehmen. Dafür gibt es zwei Gründe. Zum einen kann ich mich so besser auf dich konzentrieren, weil ich nicht vom Mitschreiben abgelenkt werde und zum Anderen vergesse ich so nichts von dem Gesagten. Alles, was du sagst, wird selbstverständlich vertraulich behandelt und die Aufnahmen werden nach der Auswertung selbstverständlich wieder gelöscht. Bist du damit einverstanden?

Hast du sonst noch irgendwelche Fragen, bevor wir mit dem Interview beginnen?

Aufnahme starten und als erstes den Personencode nennen.

Aufwärmphase

Einleitende Fragestellungen

Welchen Ausdauersport übst du aus?

Seit wann übst du diesen Ausdauersport schon aus?

Wie viel Zeit investierst du durchschnittlich pro Tag/pro Woche in deinen Ausdauersport/in dein Training?

Wie sieht eine typische Trainingswoche bei dir aus?/Beschreibe mir bitte eine typische Trainingswoche von dir.

Übst du den Ausdauersport hobbymäßig aus oder bist du Leistungssportler*in und verdienst Geld mit dem Sport?

Wenn ja: Seit wann bist du als Leistungssportler*in tätig?

An wie vielen Wettkämpfen hast du bereits teilgenommen?

An wie vielen Wettkämpfen nimmst du typischerweise pro Jahr teil?

An welchen Wettkämpfen hast du bereits teilgenommen?

Handelt es sich dabei um lokale, nationale oder internationale Wettbewerbe?

Was war bislang deine beste Platzierung in einem Wettbewerb?

Was sind deine typischen Platzierungen in einem Wettbewerb?

Wie alt bist du?

Hauptphase

Wie bereits erwähnt, befasst sich meine Masterarbeit mit dem Thema Langeweile. Obwohl jeder von uns diese Emotion kennt, ist sie bislang noch nicht viel erforscht worden.

Definierung von Langeweile allgemein

Deshalb würde mich erstmal ganz allgemein interessieren, was du unter Langeweile verstehen?

Wenn du Langeweile definieren müsstest, wie würde diese Definition lauten?

Nun kehren wir zum dem Part über, wo es explizit um das Erleben von Langeweile im Ausdauersport, d.h. während deinem Training oder während einem Wettkampf geht.

Phänomenologie von Langeweile

Stellen dir nun bitte vor, jemand kennt das Gefühl der Langeweile nicht und du sollst jetzt beschreiben, wie es sich anfühlt.

Dafür erinnere dich bitte nun an eine Trainings- oder Wettkampfsituation zurück, in der du dich gelangweilt hast

Was hast du dir gedacht, als du dich gelangweilt hast? (*kognitive Komponente*)

Was genau ging dir durch den Kopf, als du dich gelangweilt hast?

Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf, als du dich gelangweilt hast?

Was hast du innerlich gefühlt, als du dich gelangweilt hast? (*affektive Komponente*)

Wie würdest du deinen inneren Gefühlszustand beschreiben, als du dich gelangweilt hast?

War es ein eher unangenehmes oder angenehmes Gefühl?

Welche anderen Emotionen hast du verspürt, als du dich gelangweilt hast?

Was hättest du am liebsten gemacht, als du dich gelangweilt hast? (*motivationale Komponente*)

Wie hat sich dein Körper angefühlt, als du dich gelangweilt hast? (*physiologische Komponente*)

Was hast du körperlich gefühlt, als du dich gelangweilt hast?

Ursachen und Indikatoren von Langeweile

Denke nun bitte wieder an eine Situation zurück, in der du dich während dem Sport gelangweilt hast. Beschreibe mir diese Situation bitte so genau und detailliert wie möglich.

Warum hast du dich in dieser Situation gelangweilt?

Was hat zu dieser Langeweile geführt?

Beschreibe möglichst genau alles, was zu dieser Langeweile geführt hat.

Was würdest du sagen, waren die genauen Ursachen bzw. Auslöser der Langeweile?

Wenn du nun auch an andere persönlich erlebt Trainings- oder Wettkampfsituationen denkst.

Was gibt es noch für Gründe, dass du dich während dem Sport langweilst?

Gibt es bestimmte Trainingseinheiten, in der du dich in der Regel schneller bzw. häufiger langweilst im Vergleich zu anderen Einheiten?

Wenn ja, um welche Trainingseinheiten handelt es sich dabei?

Kannst du mir die Gründe nennen, warum genau diese Trainingseinheiten zu Langeweile führen?

Hast du dich schon einmal während einem Wettbewerb gelangweilt?

Wenn ja: Beschreibe mir diese Situation bitte so detailliert wie möglich. Warum genau hast du dich gelangweilt?

Prävalenz von Langeweile

Wie oft schätzt du, hast du dich schon während dem Training oder während einem Wettbewerb gelangweilt?

Folgen von Langeweile

Welche Folgen und Auswirkungen hat Langeweile während dem Sport deiner Meinung nach?

Hast du das Gefühl, dass sich Langeweile auf deine sportliche Leistung auswirkt?

Inwieweit würdest du sagen, wirkt sich Langeweile auf deine Performance/sportliche Leistung aus?

Inwieweit beeinflusst das Erleben von Langeweile deiner Meinung nach deine Motivation bzw. dein Engagement im Training/im Wettkampf?

Regulation von Langeweile

Wie gehst du damit um, wenn du dich dem Sport langweilst? Was tust du, wenn du dich während dem Training (während dem Wettkampf) langweilst?

Gibt es bestimmte Strategien, die du anwendest, wenn du dich während dem Sport langweilst?

Hast du jemals dein Training aus Langeweile abgebrochen?

Warst du jemals kurz davor, dein Training aus Langeweile abubrechen und hast es dann aber doch zu Ende geführt?

Wenn ja: Was hat dazu geführt, dass du das Training dann doch fortgesetzt hast?

Was tust du, um Langeweile während dem Training bereits im Voraus zu verhindern?
Wendest du bestimmte Strategien an, um Langeweile erst gar nicht auftreten zu lassen?
Wenn ja: Welche? Beschreibe mir diese bitte so genau wie möglich.

Schlussphase u. Verabschiedung

Fragebogen über Angaben zur Person ausfüllen lassen.

Wir sind nun am Ende des Interviews angekommen. Vielen Dank, dass du dir Zeit für dieses Interview genommen hast. Du hast mir damit sehr geholfen. Fall du Interesse an den Ergebnissen meiner Studie hast, kannst du mir gerne ein Mail schicken. Ich werde dir die Ergebnisse dann zukommen lassen, sobald sie verfügbar sind.
Nochmals vielen Dank für deine Teilnahme. Ich wünsche dir noch einen schönen Tag.
Tschüss!