universität wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Motive im Laufsport“

Eine quantitative Erhebung von Läuferinnen und Läufern in Österreich

verfasst von / submitted by

Mag. Veronika Anna Holletschek

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

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2017 / Vienna, 2017

Studienkennzahl lt. Studienblatt / degree programme code as it appears on the student record sheet:	A190 482 299
Studienrichtung lt. Studienblatt / degree programme as it appears on the student record sheet:	Lehramtsstudium UF Bewegung und Sport UF Psychologie und Philosophie
Betreut von / Supervisor:	Univ.Ass. MMag. Dr. Clemens Ley

Erklärung zur Verfassung

Ich, Veronika Anna Holletschek erkläre hiermit, diese Arbeit selbstständig, ohne der Nutzung von nicht angegebenen Hilfsmitteln, verfasst zu haben. Direkte oder indirekte verwendete Aussagen und Gendanken, aus fremden Quellen, wurden als solche gekennzeichnet. Diese Arbeit wurde weder von anderen Personen vorgelegt, noch an einer anderen Stelle eingereicht.

Wien, Juni 2017

Veronika Anna Holletschek

Kurzfassung

Mit der vorliegenden Arbeit wurden Beweggründe von LäuferInnen aus Österreich erhoben, um festzustellen zu können, welche Motive LaufsportlerInnen zu regelmäßiger und langjähriger körperlicher Aktivität bewegen. Mit Hilfe eines Onlinefragebogens der auf Grundlage des Berner Motiv- und Zielinventar „BMZI“ von Lehnert und Kollegen 2011 entwickelt wurde, konnten die Daten von 467 LäuferInnen aus Österreich erhoben werden. Die Ergebnisse zeigen, dass die Bereiche Fitness, Gesundheit und Natur zu den wichtigsten Motiven zählen, um laufen zu gehen. Der soziale Kontakt sowie die Vorbildwirkung von Laufprofis stellen keine wichtigen Beweggründe für LäuferInnen dar. Es konnten unter anderem Motivunterschiede zwischen Männern und Frauen sowie älteren und jüngeren LäuferInnen festgestellt werden. Neben Familie und Freunden sowie dem Beruf, zählt der Laufsport für die Mehrheit der Befragten zu einem der wichtigsten Lebensbereiche.

Abstract

The aim of this Thesis is to determine what motivates runners to maintain long periods of regular physical activity. An on-line survey, developed using the "Berner Motive und Zielinventar (BMZI), Lehnert and Co. 2011", was used to collect data from 467 Austrian runners. The results show that fitness, health and being in a natural environment were the main motivating factors for people to go running. Social contact and the “Professional Runner” role model on the other hand do not play a major motivating part in the process.
Furthermore the differences in motivation between females and males, young and old could also be determined through the collected data. It was also very clear that running, along side family, friends and work, plays a very central role in the life of all the survey participants.

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung **1**
I THEORETISCHER HINTERGRUND **3**
Begriffsdefinition und Abgrenzung 3
2.1.2 Geschichtlicher Überblick 3
2.1.3 Laufsportgeschichte in Österreich 5
2.1.3.1 Laufsport im 19.Jahrhundert 7
2.1.4 Versportlichung des Laufens 7
2.1.5 Laufsport als Massenbewegung der Gegenwart 10
2.2 Motivation 13
2.2.1 Begrifserklärung Motivation 13
2.2.1.1 Abgrenzung Motivation und Motive 15
2.2.2 Motive im Sport 16
3. Der aktuelle Forschungsstand 17
3.1 Hauptmotive im Laufsport 18
3.2 Altersspezifische Unterschiede 19
3.3 Geschlechterspezifische Unterschiede 19
3.4 Stellenwert des Laufsports 20
II EMPIRISCHER TEIL **23**
4. Fragestellungen 23
5. Methode 24
5.1 Erhebungsinstrument 24
5.2 Durchführung der Untersuchung 27
5.3 Gütekriterien 28
5.4 Grundgesamtheit und Stichprobe 30
5.5 Datenanalyse und statistische Auswertungsmethoden 30
6. Ergebnisse 30
6.1 Soziographische Daten der TeilnehmerInnen 30
6.4 Stellenwert unterschiedlicher Lebensbereiche 39
6.5 Feedback der TeilnehmerInnen 41
6.6 Statistische Datenanalyse und Auswertung 42
6.6.1 Faktorenanalyse der BMZI- Items 42
6.6.2 Faktorenanalyse des BMZI mit erweiterten Items 44
6.6.3 Kennwerte der Faktoren 50
6.6.3.1 Kennwerte einzelner Items 51
6.6.4 Hypothesenprüfung 53
6.6.4.1 Unterschiedshypothesen 53
6.6.4.2 Zusammenhangshypothesen 62
III DISKUSSION **69**
7. Zusammenfassung der Ergebnisse 69
8. Beantwortung der Forschungsfragen 69
8.1 Motive im Laufsport 71
8.1.1 Motivunterschiede unter Berücksichtigung von Alter und Geschlecht 73
8.1.2 Motivunterschied unter Berücksichtigung verschiedener Sporttypen und Organisationsformen 74
8.1.3 Motivunterschiede bezüglich des Stellenwerts des Laufsports 75
9. Limitation 76
10. Fazit und Ausblick 77
IV ABBILDUNGSVERZEICHNIS **79**
V TABELLENVERZEICHNIS **79**
VI LITERATURVERZEICHNIS **81**
V ANHANG **86**
1. Fragebogen Motive im Laufsport **86**

Einleitung

Der Laufsport gilt als eine der beliebtesten und am häufigsten ausgeübten Sportarten weltweit[1]. In den letzten Jahren hat die Anzahl an Laufveranstaltungen stark zugenommen, so gibt es nicht mehr nur große Stadtmarathons und regionale Volksläufe[2]. Neben Triathlons sind auch etliche kreativere Laufbewerbe hinzugekommen wie Hindernisläufe und Colourruns, Berg- und Trailläufe sowie eigene Laufveranstaltungen nur für Frauen. Beim Frauenlauf in Wien nehmen beispielsweise jährlich über 30.000 Frauen teil[3]. Das Interesse am Laufsport ist groß, weshalb bereits unterschiedlichste wissenschaftliche Arbeiten (Dahms, 2001; Ernst, 1994; Hagenah, 1999; Kessler, 2003; Pichler, 2003,) zu diesem Thema verfasst wurden. Der bisherige Forschungsstand soll im Rahmen dieser Arbeit zusammengefasst und erweitert werden. Regelmäßige körperliche Aktivität beeinflusst die Gesundheit grundlegend und nachhaltig positiv. Sie beugt vielen chronischen Krankheiten vor und begünstigt psychisches und körperliches Wohlbefinden. Ausreichend Bewegung ist vom frühen Kindesalter bis ins hohe Alter ein unverzichtbarer Bestandteil der Gesundheitsförderung (Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, 2013). Im Rahmen des Forschungsprojekts zu sportartspezifischen Motiven wurden am Institut für Sportwissenschaft in Wien bereits mehrere Arbeiten verfasst. Der Fokus liegt dabei auf der Analyse von individuellen Beweggründen zum Sporttreiben. Neben sportartspezifischen Motivstrukturen werden Vergleiche zwischen den Sportarten und zwischen motivbasierten Sporttypen gezogen. Ziel ist es, auf Basis der Forschungsergebnisse gesundheitsfördernde Empfehlungen zu entwickeln sowie zur Diskussion über sportartspezifische Förderungen beizutragen (Institut für Sportwissenschaft, 2013).

Die aktuelle Arbeit ist Teil dieses Forschungsprojekts, indem sie einen IST-Stand zu den Motiven im österreichischen Laufsport liefert. Ziel dieser Arbeit ist es deshalb, festzustellen was LaufsportlerInnen zu regelmäßiger körperlichen Aktivität bewegt, und welche Motive ausschlaggebend dafür sind, damit sie dem Laufsport für viele Jahre treu bleiben. Außerdem soll die Spezifität der Sportart berücksichtigt werden, wodurch erforscht wird, warum die Menschen gerade den Laufsport wählen, um sich körperlich zu betätigen, und was diese Sportart auszeichnet.

[1] Die beliebtesten Sportarten der Österreicher (2015). Zugriff am 19. März 2017 unter http://www.marktmeinungmensch.at/studien/die-beliebtesten-sportarten-der-oesterreicher-2015/

[2] Laufkalender Österreich (2017). Zugriff am 7. Juni unter https://www.runme.at/laufkalender/oesterreich/

[3] 30. Österreichischer Frauenlauf (2017). Zugriff am 29. Mai 2017 unter http://reportage.oesterreichischer-frauenlauf.at

Im ersten Abschnitt der Arbeit wird das Laufen begrifflich definiert und die Entwicklung der Sportart in einem geschichtlichen Überblick dargestellt. Anschließend folgt eine Begriffserklärung der für diese Forschungsarbeit relevanten Termini, Motive und Motivationen. In Kapitel 2.2.1 werden zwei Klassifikationssysteme für die Teilnahme an Sport vorgestellt, welche als Grundlage für die Arbeit dienen. Mit Studien und Forschungsergebnissen der letzten Jahre wird der aktuelle Forschungsstand zum Thema aufbereitet. Der theoretische Teil der Arbeit endet mit der Herleitung der Hauptfragestellung aus der Literatur, welche im anschließenden empirischen Teil geprüft und diskutiert wird. Im empirischen Teil werden Forschungsfragen und Hypothesen genannt, das Untersuchungsdesign und das Erhebungsinstrument vorgestellt, die Stichprobe sowie die statistischen Auswertungen beschrieben. Durch die Fragebogenerhebung werden die Motive von LaufsportlerInnen in Österreich abgebildet. Die sich ergebenden Unterschiede und Zusammenhänge zwischen verschiedenen Personengruppen werden im abschließenden Kapitel, bezugnehmend auf den bisherigen Stand der Forschung, diskutiert.

I THEORETISCHER HINTERGRUND

Begriffsdefinition und Abgrenzung

Im Brockhaus Sport (Beckmann et al., 2007, S. 281) wird das Laufen folgendermaßen definiert:

> Das Laufen ist im Gegensatz zum Gehen die Form der Fortbewegung, bei der nie beide Füße zugleich den Boden berühren. Laufen bildet als sportliche Disziplin den Mittelpunkt der Leichtathletik. Laufen gilt als wichtigstes natürliches Hilfsmittel der allgemeinen Organschulung und Steigerung der Belastungsfähigkeit im Training für die meisten Sportarten. Es gehört zugleich zu den wirksamsten Übungen des Ausgleichsports, da es mit seinen reichhaltigen Bewegungsformen Kraft, Ausdauer und Gewandtheit fördert. Wichtige sportliche Wettbewerbe sind Kurzstreckenlauf, Mittelstreckenlauf, Langstreckenlauf, Marathon, Staffellauf, Hürdenlauf und Hindernislauf (Beckmann et al., 2007, S. 281).

In mehreren Lexika (Beckmann et al., 2007, S. 281; Schnabel & Thiess, 1993, S. 522) wird das Laufen im Allgemeinen kaum oder nur sehr kurz beschrieben. Schnabel und Thiess (1993) bezeichnen den Lauf als grundlegende Körperübung um Laufschnelligkeit und –ausdauer zu entwickeln. Meist wird sofort auf die sportliche Form des Laufens, die Leichtathletik und die vorkommenden Disziplinen verwiesen. Schon anhand dieser Definitionen und Beschreibungen in Lexika kann man die besonders starke Assoziation des Laufens mit Sport erkennen. Laufen wird kaum nur als Form der Fortbewegung beschrieben um beispielsweise von einem Ort zu einem anderen Ort zu gelangen. Meist wird sofort auf die sportlichen Aspekte des Laufens verwiesen. Dabei wird Laufen häufig als eine der Hauptgruppen der Leichtathletik und als Grundlage der meisten Sportarten beschrieben (Schnabel & Thiess, 1993).

2.1.2 Geschichtlicher Überblick

Die Geschichte des Laufens ist zwangsläufig eine sehr alte Geschichte, da der Lauf schon in prähistorischer Zeit eine lebenserhaltende Notwendigkeit beim Jagen, Sammeln oder auf der Flucht war. Auch in den ersten Hochkulturen nahm das Laufen wahrscheinlich eine wichtige Rolle im Leben der Menschen ein. So galten beispielsweise die ägyptischen Könige Sesostris I. und Amenophis II. als gute Läufer (Wessinghage, 2002, S. 8).
Eine der bekanntesten Geschichten über die Fortbewegungsform des Laufens ist die Erzählung des ersten „Marathon“-Laufs, welche bereits im alten Griechenland niedergeschrieben wurde und bis zum heutigen Tage überliefert ist. Der Läufer soll die Nachricht vom Sieg der Griechen über die Perser im Jahre 490 v.Chr. nach einem Lauf von Mara-

thon nach Athen überbracht haben und daraufhin tot zusammengebrochen sein (Wiersing, 2004, S. 260). Diese Legende wurde zwar erst ungefähr 150 Jahre nach der Schlacht bei Marathon geschrieben und ist vermutlich erfunden, jedoch erfasst sie dennoch ein Stück der antiken Wirklichkeit. Im antiken Griechenland gab es tatsächlich militärische Meldeläufer und auch der so genannte Waffenlauf (Hoplites) war als sportliche Disziplin bei den Olympischen Spielen der Antike von großer Bedeutung. Außerdem gab es bei den Griechen schon seit frühester Zeit militärische und zivile Meldeläufer, die als trainierte Boten wichtige Nachrichten über große Distanzen überbrachten. Weiters wurde auch von so genannten Tagesläufern (Hemerodrómoi), Laufherolden (Dromokérykes) und Schrittmessern (Bematístes) berichtet (Wiersing, 2004, S. 260).

Auch im griechischen Sport und insbesondere bei den Olympischen Spielen in der Antike hatte das Laufen als sportliche Disziplin, vor allem im Pentathlon, eine große Bedeutung (Wiersing, 2004, S. 263). Zu weiteren Laufdisziplinen zählten damals Kurzstreckenläufe (Drómoi) und der Langstreckenlauf (Dólichos). Der älteste Wettkampf war der Stadion-Lauf, weitere Disziplinen waren der Pendellauf sowie der Waffenlauf mit Schild (Hoplites) (Wiersing, 2004, S. 263). Eine weitere sehr alte Erscheinungsform des Laufens ist der Fackellauf. „Der Fackellauf ist von den anderen Laufdisziplinen gesondert zu betrachten, da er nicht im engeren Sinn zum athletischen Programm der Agone zu zählen ist“. Dieser häufig dokumentierte Bewerb wurde für Götter und Heroen, bei Epitaphien, in hellenistischer und römischer Zeit auch für verschiedene Machthaber abgehalten. Der Fackellauf wurde im freien Gelände und als Staffellauf mehrerer Mannschaften abgehalten (Aigner et al., 2002, S. 420).

In der ausgehenden Klassik und im darauf folgenden hellenistischen Zeitalter entwickelte sich ein Berufsathletentum mit berühmten Läufern. Die Hellenen erkannten auch bereits den Wert des Laufens für Erziehung und Gesundheit. Sie bauten Gymnasien mit Laufbahnen. Auch von den Etruskern, die zur gleichen Zeit die italienische Halbinsel bewohnten, ist bekannt, dass sie Laufwettbewerbe bei kultischen Spielen durchführten. Sowohl die Etrusker als auch viele andere Volksstämme der Antike, mussten sich der militärischen Disziplin der Römer unterwerfen, bei denen Laufübungen Bestandteil der militärisch orientierten Leibeserziehung der männlichen Jugend waren. Darüber hinaus fanden auch bei den Römern Läufe zu besonderen Anlässen statt (Wessinghage, 2002, S. 8 f).

Die Geschichte des Laufens war demnach über lange Zeit eine Geschichte, in der Läufer nicht zu den Sportlern zählten, sondern zu den „Dienstleistern“. Der Beruf des Läufers ist sehr alt und die ersten Männer, die ihren Lebensunterhalt damit bestritten, stammten wahrscheinlich aus biblischer Zeit. Bereits König Salomon (965 bis 926 v. Chr.) soll 1000 Läufer beschäftigt haben (Dahms, 2001, S. 10). Leichtfüßige Boten waren zu dieser Zeit

eine der besten Möglichkeiten Nachrichten, bei unwegsamen Gelände und wenig befestigten Wegen, über weite Distanzen zu übermitteln. Laufende Boten übten einen für die damalige Zeit üblichen Beruf aus und galten über weite Distanzen sogar als schneller als Boten zu Pferde.

Das Nachrichtensystem wurde in vielen Kulturen wie beispielsweise den Inkas, den Römern, den Persern und den Arabern stark von Botenläufern geprägt. Aber auch Berichte von chinesischen Botenläufern des 17. Jahrhunderts sind zahlreich vorhanden. In China wurde die Nachrichtenübermittlung durch so genannte Staffettenläufer organisiert. Die Staffettenläufer trugen Glöckchen an einem Gürtel, wodurch sie schon früh zu hören waren, und gaben ihre Briefe wie bei einer Staffel an den nächsten Boten weiter. Auch von türkischen Botenläufern, die in ihrem Mund eine durchlöcherte, silberne Kugel trugen um besser Luft zu bekommen, wird berichtet. Diese türkischen Boten sollen an ihren Fersen Blech- bzw. Hufeisen getragen haben (wie Pferde), da sie durch ihr vieles Laufen über brennend heißen Sand so harte Fußsohlen bekommen hätten, dass man Nägel darin einschlagen konnte (Oettermann, 1984, S. 7 ff).

Neben den laufenden Boten entstand im 17. Jahrhundert in Europa der Berufsstand der Vorläufer. Aufgabe der Vorläufer war es die Wege für die in Kutschen reisenden Adeligen zu erkunden. Der Vorläufer lief beispielsweise nachts mit einer Fackel voraus und stand bei Unfällen und Radbrüchen als zusätzliche Hilfskraft zur Verfügung. Dies waren sehr wichtige Aufgaben, da es außerhalb der Städte kaum befahrbare Straßen gab. Durch den besseren Ausbau der Straßen entwickelten sich die Vorläufer jedoch bald zu Prestigeobjekten, mit denen der Adel seine Macht und seinen Reichtum beweisen konnte (Dahms, 2001, S. 11). Wer sich neben den zahlreichen anderen notwendigeren Dienstboten und Lakaien auch noch Läufer leisten konnte, dokumentierte damit, dass er zum Hochadel gehörte (Oettermann, 1984, S. 32 ff).

2.1.3 Laufsportgeschichte in Österreich

Anfang des 19. Jahrhunderts geriet der Trend des Adels, Läufer als Statussymbol zu beschäftigen in Europa durch die aufgeklärten Bürger immer mehr in Verruf und wurde als menschenverachtend und als sinnlose Verschwendung angesehen. Die Kritiker, die das menschenverachtende Läuferwesen anprangerten, hatten zuerst und vor allem die Zustände in Wien vor Augen. Dort in der Kaiserstadt, wo die meisten österreichischen Adeligen ihr Stadtpalais hatten und viele ausländische Gesandte akkreditiert waren, gab es besonders viele Läufer. Die Ausbildung zum Berufsläufer war eine Art Lehre wie in vielen anderen Berufen und wurde mit einer Gesellenprüfung abgeschlossen. Laut Dahms (2001, S. 12) wird 1827 von einer solchen Prüfung berichtet in der der Läufer einen so genannten Freilauf über rund 18 km (von Mariabrunn und zurück) in einer Stunde und

zwölf Minuten bewältigen musste. Neben den Freiläufen der Lehrlinge wurden alljährlich zu bestimmten Zeiten, meist im April oder Mai, Wettläufe unter den Wiener Läufern ausgetragen. Diese Läufe waren gegen Ende des 18. Jahrhunderts bereits etabliert und zogen jedes Jahr mehr Zuschauer an. In den Berichten über die Läufe wird häufig beschrieben wie Läufer im Ziel wie tot zusammenbrachen bzw. schon auf der Strecke elend liegen blieben.

Ab dem Jahr 1822 wurden die Frei- und Wettläufe der herrschaftlichen Läufer in den Prater verlegt und mit dem alljährlich stattfindenden Frühjahrsfest am 1. Mai verbunden. Das Publikumsinteresse wurde von Jahr zu Jahr größer. Die Strecke im Prater war mit ca. 9 bis 10 Kilometern nur noch halb so lang wie der Freilauf nach Mariabrunn. Gelaufen wurde über die Hauptallee. Die TeilnehmerInnenzahlen des Mailaufs waren zu dieser Zeit mit 10 bis 12 Startern noch recht bescheiden. Die Läufer waren mit einem „Mailauf-Kostüm“ bekleidet, als Preise für die schnellsten drei Läufer gab es calligraphierte, ausgemalte Urkunden und bestickte Ehrenfahnen, die von den Siegern im nachfolgenden Umzug getragen wurden (Oettermann, 1984, S. 60).

In Berichten der damaligen Zeit kam es häufig vor, dass nur die Namen der Gewinner bzw. die Namen deren Adelshäuser genannt wurden und die gelaufenen Zeiten entweder gar nicht oder nur am Rande erwähnt wurden. Die läuferische Leistung, gemessen im Verhältnis von Zeit zu Strecke, war damals dementsprechend nicht von besonderem Interesse. Die Wettrennen der herrschaftlichen Läufer am 1. Mai waren scheinbar weniger ein sportliches Ereignis, als ein Spektakel, so wurden die Läufe mit Darbietungen von Seiltänzern oder Kunstreitern attraktiver gemacht.

Die Menschen sahen nur wenig Sinn im schnellen und ausdauernden Laufen und ganz allgemein galt der Läuferberuf als gesundheitsschädlich. Die anfängliche Verständnislosigkeit der Bürger entwickelte sich nach und nach jedoch zu begründetem Unmut gegenüber den Wettrennen der herrschaftlichen Läufer. Etwa ab Beginn der 1840er Jahre betrachtete man diese Veranstaltungen, wie oben bereits erwähnt, als feudale Späße, die sich Adelige auf Kosten der von ihnen abhängigen Dienstboten leisteten. Man bezeichnete die Wettrennen als widerliche Menschenhetzerei und verglich sie mit den spanischen Stierkämpfen und anderen barbarischen Tierjagden. Schließlich wurde am 1. Mai 1847 das letzte Wettlaufen der herrschaftlichen Läufer im Prater veranstaltet. Da der Adel nicht den Volkszorn auf sich ziehen wollte, verzichtete man fortan auf die Vorläufer und die damit verbundene zur Schau Stellung von Reichtum. Man entließ die Läufer, oder gab ihnen andere unauffälligere Posten, etwa als Kammerdiener oder Stallburschen (Oettermann, 1984, S. 67 ff).

Die Dienste der Vorläufer bzw. der laufenden Boten wurden im Großteil Europas bereits im 18. Jahrhundert, durch den Ausbau der Straßen und der „Straßenbeleuchtung“ sowie

des Kommunikationswesens, überflüssig. So war auch schon der Ausbau der Wettrennen zu Spektakeln ein Indiz für den langsamen Niedergang dieses Berufsstandes und schließlich verschwand Anfang des 19. Jahrhunderts der Beruf des laufenden Boten als traditionelles Dienstleistungsgewerbe (Dahms, 2001, S. 16).

2.1.3.1 Laufsport im 19.Jahrhundert

Am Ende des 18. Jahrhunderts bezogen die Philanthropen als Vertreter des aufstrebenden Bürgertums das Laufen als wichtigen Bestandteil in ihre intensive ‚Gymnastik' ein, auch Friedrich Ludwig Jahn und die Turner hatten das Laufen fest in ihren Übungskanon aufgenommen. Jahn war zwar der Ansicht, dass Laufen mit Vorsicht betrieben für die Brust und Lunge eine sehr heilsame Übung sei, jedoch hatte das Laufen einen schlechten Ruf. Diesen schlechten Ruf begründete sich eben durch den Wandel zu aufklärerischen Gedanken, die das Anstellen von Läufern durch den Adel als menschenverachtend und verschwenderisch bezeichneten (Dahms, 2001, S. 16). „Der Beruf verschwand, nicht aber die Individuen, die ihn bis zuletzt ausgeübt hatten!", so Oettermann (1984, S. 77). Aus den arbeitslosen Läufern wurden somit häufig, gezwungenermaßen Schauläufer. Schon ab Beginn des 19. Jahrhunderts traten in Wien sowie in vielen anderen europäischen Großstädten, regelmäßig professionelle Schauläufer vor einem zahlenden Publikum auf (Dahms, 2001, S. 14 f). „Im Laufe der Jahre entwickelte sich das Jahrmarktsschaulaufen, das ursprünglich von abgedankten Botenläufern betrieben wurde, die aus der Not eine Tugend zu machen versucht hatten, eine eigenständige artistische Disziplin, die auch von Personen, die niemals berufsmäßige Botenläufer waren, ausgeübt wurde.", schreibt Oettermann (1984, S. 84). Einer der bekanntesten Schauläufer in Deutschland wurde Fritz Käpernick (geboren 1857), der beispielsweise durch Wettläufe gegen Pferde auf sich aufmerksam machte. Käpernick war zugleich jedoch auch einer der ersten Sportläufer im eigentlichen Sinn, da er niemals ein herrschaftlicher Läufer war, sondern zu seinem Freizeitvergnügen trainierte. Durch diese Schauläufer wurde damals ein erster Schritt in Richtung Sport getan, da Laufen nun keine Dienstleistung mehr war. Stattdessen traten die besonderen körperlichen Fähigkeiten in den Mittelpunkt und wurden auch als solche gewürdigt. Durch die Kunstläufer hatten die vorher einsamen und unbeachteten, laufenden Boten nun auch ein Publikum, das ihnen zujubelte. Somit war es auch ein Ziel der Läufer öffentlichen Ruhm und den Beifall der Zuschauer zu ernten, was wiederum auch eine Komponente des modernen Sports darstellt (Dahms, 2001, S. 14).

2.1.4 Versportlichung des Laufens

Gemäß Wessinghage (2002, S. 10) entwickelte sich der Sport in England im 18. und 19. Jahrhundert durch das aus der Aufklärung hervorgegangene Leistungs-, Konkurrenz- und

Rekordprinzip anders als am europäischen Festland. Der Laufsport spielte in England immer schon eine überragende Rolle. Bereits 1604 fanden in Barton die Cotswold Games mit Laufwettbewerben statt. Der Adel erfreute sich hier neben den Pferderennen auch an Wettläufen der so genannten Footmen. Bei den Footmen handelte es sich meist um Bedienstete der Landadeligen, die über Distanzen von 15 oder 20 Meilen gegeneinander antraten. Die Footmen hatten so wie die mitteleuropäischen Vorläufer ursprünglich die Aufgabe vor den Kutschen zu laufen und Gefahren zu melden bzw. Nachrichten zu überbringen. Nach und nach wurden die Footmen jedoch nur mehr in Laufbewerben eingesetzt, die später sogar von den Adeligen selbst bestritten wurden (sog. „gentleman runner"). Somit kam es zu Beginn des 19. Jahrhunderts zu einer Trennung der Bewerbe, da die Gentlemen natürlich kein Geld für ihre Leistungen entgegennahmen. Sie waren damit Wegbereiter des Amateursports neuzeitlicher Prägung (Wessinghage, 2002, S. 10 f). Oettermann (1984, S. 119 ff) beschreibt die Entwicklung der Wettläufe in England, welche forciert durch die Wettleidenschaft der Bevölkerung, zu einer ernstzunehmenden Angelegenheit wurden.

Auch der im Englischen geprägte und in die deutsche Sprache eingeführte Begriff „Sport" war um 1850 in Deutschland ein Begriff mit dem Niemand so recht etwas anfangen konnte. Von sportlichen Laufveranstaltungen, wie sie um 1850 in England von Amateuren veranstaltet wurden, las man bestenfalls in der Zeitung. Einen Einfluss auf die Entwicklung des Laufens in Deutschland hatte die englische Sportbegeisterung zu diesem Zeitpunkt noch nicht, schreibt Oettermann (1984, S. 122). Das Vergnügen an körperlicher Bewegung und Verausgabung wurde in großen Teilen Europas zu Beginn des 19. Jahrhunderts durch die bürgerliche Vorstellung von vernünftigem Einsatz der Körperkräfte und anständigem Verhalten verdrängt.

Wie oben bereits erwähnt wurde brachten auch die Bemühungen von Vieth, Guts Muths und Jahn anfang des 19.Jahrhundetrs, welche das Laufen als Teil der Leibesertüchtigung zu propagieren veruschten, keine besondere Verbesserung für den Ruf des Laufens. „Einzig die Jahrmarktsläufe hielten während dieser Zeit (in Deutschland) die Erinnerung daran wach, dass der Mensch die Fähigkeit zum Schnelllaufen besitzt.", schreibt Oettermann (1984, S. 129). Neben den oben genannten positiven Effekten der Schau- und Kunstläufe für das Laufen, führten die Jahrmarktsauftritte vor allem dazu, dass sich das Laufen allmählich zu einer sportlichen Disziplin entwickelte, bei welcher die Zuschauer zu einem sachkundigen Sportpublikum heranreiften. „Ein dialektischer Prozess, der am anschaulichsten an der Herausbildung einer Vorstellung von läuferischer Leistung, gemessen im Verhältnis von Zeit zu Strecke, zu zeigen ist" (Oettermann, 1984, S. 130). Interessant wurde die Messung der Zeit und die Betrachtung der Geschwindigkeit nicht zuletzt durch die abgeschlossenen Wetten über teils hohe Summen. Eine wichtige Rolle spielte

hier die Einführung des metrischen Systems im deutschen Reichsgebiet im Jahre 1872, da es davor eine Unzahl unterschiedlicher Längenmaße gab (vgl. Oettermann, 1984, S. 131 ff).

Nachdem das Laufen als Dienstleistungsberuf nun „ausgestorben" war, verlor es auch den zuvor anhaftenden Beigeschmack einer niederen Tätigkeit und menschenverachtender Schinderei. Außerdem war zu dieser Zeit auch der bis dahin bei Schau-Schnell-Läufern der Jahrmärkte sehr beliebte Wettlauf aufgrund von technischen Errgungenschaften waren Läufe zum Beispiel gegen die Eisenbahn sinnlos geworden. Man konnte nur noch gegen andere Läufer oder gegen die Uhr antreten. Dadurch waren jetzt für das Laufen die Möglichkeiten vorhanden auch von anderen Schichten der Bevölkerung als Freizeitbeschäftigung entdeckt zu werden. Einerseits entstanden dadurch vielerorts Juxläufe, frei von jeder Zweckgerichtetheit oder Effizienz. Bei diesen Juxläufen trug man meist hinderliche Kostüme und es handelte sich beispielsweise um Veranstaltungen wie Sackhüpfen, Eierlaufen oder Dreibeinrennen. Auch gab es bei den Juxläufen, sofern es Sieger gab, keine Preise materiellen Werts für die Gewinner der Bewerbe, wodurch man unterstrich, dass es sich um eine Freizeitaktivität handelte und man auf keinerlei Bezahlung angewiesen war. Andererseits gab es zu dieser Zeit auch die ersten Sportläufer, die ebenfalls vorgaben nur zu ihrem eigenen Vergnügen zu laufen. Die Sportläufer grenzten sich jedoch deutlich von den Juxläufern ab, da sie die Effizienz- und Leistungssteigerung, ganz klar in den Mittelpunkt ihrer Freizeitbeschäftigung stellten. Einen besonderen Einfluss darauf hatte die fortschreitende Industrialisierung, welche durch die neuen genaueren Möglichkeiten der Zeitmessung zu einem Rekordstreben der Sportler führte. Durch diese Einstellung unterschieden sich die Sportläufer auch von der damals entstehenden, deutschen Turnbewegung.

Rasch wurde auch der Einfluss des englischen Sports durch ein festes Reglement, strikte Beachtung des Amateurstatus, die genaue Leistungsmessung durch die abstrakte Zahl und besonders durch die Verwendung eingebürgerter Fachausdrücke klar zu erkennen. Diese Entwicklungen verdrängten zwar das bunte Treiben der Schau-Schnell-Läufer auf den Jahrmärkten, wertete aber die so lange verachtete körperliche Anstrengung des Laufens zum „edlen" Sport auf und ermöglichte so breiten Schichten der Bevölkerung die aktive Teilnahme an Laufveranstaltungen (Oettermann, 1984, S. 153 ff).

Auch bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit im Jahre 1896 in Athen gehörte das Laufen zu den wichtigsten Disziplinen (Oettermann, 1984). „Mit der Popularisierung der „Olympischen Idee" [...] des Höchstleistungsgedankens, wie er sich am Ende des 19. Jahrhunderts auch in den großen Weltausstellungen präsentierte, wurde dem Schnell- und Distanzlauf als Massensport, quer durch alle sozialen Schichten, endgültig Bahn gebrochen.", so Oettermann (1984, S. 162).

In diesem Zusammenhang sollte auch der Wiener Viktor Silberer (1846 – 1924) angeführt werden. Silberer verfasste sein über Österreich-Ungarn hinaus bekanntes „Handbuch der Athletik“ und gab das damals bedeutendste Sportfachblatt „Allgemeine Sport-Zeitung“ in Europa heraus (Strohmeyer, 1999). Zu den damaligen Entwicklungen in Österreich schreibt Strohmeyer (1999, S. 304): „Nach ersten fehlgeschlagenen Versuchen, ‚Meetings’ nach englischem Vorbild zu veranstalten, setzte die ‚leichte Athletik’ auf dem Boden des heutigen Österreichs in den neunziger Jahren erfolgreich ein“. So folgten 1896 die Gründung des „Wiener Athletiksport-Clubs“, 1897 der erste 25 km-Straßenwettlauf in Wien, 1898 der erste Marathonlauf Wien – Wiener Neustadt sowie 1901 Gründung eines ersten Verbandes (Strohmeyer, 1999).

2.1.5 Laufsport als Massenbewegung der Gegenwart

Auf Basis des Amateurgedankens und durch eine Vielzahl an einzelnen sportlichen Bewegungen entwickelte sich der Laufsport als neue Sportbewegung. Durch die breite Auslegung wurde eine wichtige Grundlage für TeilnehmerInnen aus allen Schichten der Bevölkerung geschaffen (Krause, 1988, S. 44). Das vormalige Publikum der Schauläufer wurde sozusagen selbst zu aktiven SportlerInnenn.

Einerseits blieb der Einfluss des englischen Sports sehr wichtig für die Entwicklungen zum Laufsport. Andererseits spielte auch die Wiedereinführung der Olympischen Spiele und der damit verbundene Beginn der „Athletik-Bewegung“ eine wichtige Rolle. In der Aufbauphase blieb die Laufbewegung organisatorisch bedingt eng an das Vereinswesen gebunden. Zu Beginn überragten die eher leistungsorientierten Motive der Läufer. Jedoch wurde die Laufbewegung immer breiter als es mehr und mehr gesundheitsorientierte Dauerläufer gab (Krause, 1988, S. 46 ff).

Ihren Anfang nahm die Begeisterung am aktiven Laufen aber vermutlich in den Vereinigten Staaten. Für einen Laufboom sorgte zunächst der Neuseeländer Arthur Leslie Lydiard, der im Jahr 1940 das Laufen in seinem Land als Training zur Leistungssteigerung bewarb. Er stellte besonders den gesundheitlichen Aspekt in den Vordergrund (Gootas, 2008). Nach neuseeländischen Erfolgen bei den Olympischen Spielen 1960 stieg das Interesse in Lydiards Training derart, dass der US-Amerikaner Bill Bowerman von der University of Oregon für einen Lauf-Erfahrungsaustausch nach Neuseeland reiste. Anschließend verbreitete er das neue Wissen über das Jogging in den USA. Sein Ziel war es dem physischen Verfall der Amerikaner entgegen zu wirken. Auch in den USA war das Interesse groß, so steigerte sich innerhalb von 4 Wochen die Anzahl eines von Bowerman organisierten Lauftreffs von 25 auf 5000 LäuferInnen. Die in Neuseeland entstandene Joggingwelle breitete sich so über USA nach Europa aus (Gootas, 2008).

In Deutschland fand beispielsweise der erste Volkslauf im Jahr 1963 statt. Danach folgte ein Boom und es entstanden zahlreiche weitere Volksläufe, wobei die ersten Volksläufe häufig verborgen im Wald stattfanden. Der Wald bot Schutz vor Spott und machte es möglich, einfach aufzuhören oder zumindest ein Stück zu gehen. Da nun auch viele Menschen zu trainieren begannen formierten sich nach und nach Lauftreffs, in deren Rahmen sich die Menschen zum Training trafen und auch Anfängern die Möglichkeit geboten wurde einzusteigen bzw. die eigene Leistungsfähigkeit zu erproben und zu verbessern (Lutz, 2004, S. 111). Einige Lauftreffs entwickelten sich auch zu Institutionen die Begriffe wie Konkurrenz, Leistung und Wettkampf im breitensportlichen Laufen etablierten. Dennoch waren die Lauftreffs vor allem jene Institutionen, die das breitensportliche Laufen allmählich in den öffentlichen Raum brachten und ihm zu gesellschaftlicher Anerkennung verhalfen. In den Achtzigern eroberten Marathons und auch Volksläufe den städtischen Raum und es wurde somit auch für Zuschauer möglich an diesen breiten- und leistungssportlichen Events teilzuhaben. Die Entwicklung des Fernsehens in den 1960er Jahren, machte die Fernsehübertragung von Laufveranstaltungen möglich, die mediale Präsenz von Langstreckenläufen stieg an (Gootas, 2008).

Heute ist der Alltagslauf weit verbreitet und man trifft die unterschiedlichsten Personen laufend im Wald, in der Stadt oder bei einer der zahlreichen Laufveranstaltungen. Rückblickend betrachtet bzw. auch in Hinblick auf die momentane Situation stellt sich jedoch die Frage ob man bei der Laufbewegung wirklich von einer sozialen Massenbewegung sprechen kann. Auch Lutz (2004, S. 109 ff) stellt die so genannte Laufbewegung und ihre Existenz stark in Frage und bezeichnet sie als ein Sammelsurium von Subjekten, die das Laufen unterschiedlich ausüben und bewerten. Manche Menschen laufen und andere joggen. Viele Menschen laufen alleine oder in Gruppen mit Freunden und Bekannten. Aber auch größer Läufergruppen von Lauftreffs oder Vereinen trifft man gelegentlich. Auch die Gründe der Bewegung sind sehr vielfältig. Für Manchen ist es die Ergänzung für andere Bewegungsformen, die Erholung vom beruflichen Stress, die Möglichkeit überflüssiges Körpergewicht zu reduzieren oder einfach eine freudvolle Tätigkeit im Freien. Andere wiederum trainieren intensiv und sehr gezielt für Volksläufe, Marathons oder Bergläufe. Die unterschiedlichen Motive für das Laufen sind vermutlich fast so zahlreich wie die Menschen, die diesen Sport betreiben und können daher nur schwer in einer „Laufbewegung“ vereint werden.

Darüberhinaus gibt es auch kein gemeinsames Ziel, wie bei anderen „Bewegungen“, das alle laufenden Menschen erreichen wollen oder eine Veränderung in der Gesellschaft, die durch das Laufen erzielt werden soll (Lutz, 2004, S. 109). Jütting (2004, S. 49) ist der Ansicht, dass man gegenwärtig kaum noch von einer Laufbewegung spricht, da Laufen in seinen unterschiedlichsten Formen schon fast zur Normalität für viele Menschen gewor-

den ist. Er spricht von einer massenhaften Alltagsroutine und einem großen sportlichen Phänomen der Gegenwart. Jedoch ließe sich diese massenhafte Alltagsroutine kaum von Sportverhaltensstudien oder Verbraucherumfragen ableiten (Jütting, 2004). In Deutschland ergaben dementsprechende Umfragen (2001 bzw. 1993) nämlich, dass laut Sportverhaltensstudie insgesamt 8 – 15 % regelmäßig laufen. Auf Grund dieser Zahlen ist aus Sicht von Jütting (2004) kaum von einer massenhaften Bewegung zu sprechen.

In Österreich sieht das Bild ähnlich aus, 38% der ÖsterreicherInnen betätigen sich nach der Eurobarometer-Umfrage mindestens einmal in der Woche sportlich (Zellmann & Mayrhofer, 2010), rund 24% gehen mehrmals monatlich laufen. Auch die aktuelle Spectra-Lauf- und Sport-Studie aus dem Jahr 2013 erhob, dass ein Viertel (24%) der ÖsterreicherInnen regelmäßig Sport treibt, ein weiteres Fünftel (19%) bewegt sich ab und zu. Damit sind 43% der Bevölkerung zu den Sportlern zu zählen. Der Rest gehört zur Kategorie der Nichtsportler, welche sich nur selten (16%) oder nie (41%) sportlich betätigen (Spectra MarktforschungsgesmbH, 2013). Während Männer und Frauen ungefähr gleich aktiv sind, betreiben junge Menschen (zwischen 15 und 29 Jahren) deutlich häufiger Sport als ältere. Die Sportausübung steht außerdem im Zusammenhang mit dem Bildungsniveau. So wird ersichtlich, dass unter Maturanten und Akademikern die gelegentliche Sportausübung auf 58% ansteigt. Richtet man den Fokus auf den Laufsport, so geben nur 12% der Befragten der Spectra-Lauf- und Sport-Studie (Spectra MarktforschungsgesmbH, 2013) an, wöchentlich Laufen zu gehen.

Ein anderes Bild bekommt man hingegen, betrachtet man die Entwicklungen bei Laufveranstaltungen. Beim ersten Wiener Frühlingsmarathon im Juni 1984 erreichten 794 TeilnehmerInnen das Ziel. Schon bei der zweiten Auflage am 31. März 1985, sorgten fast 2.000 Finisher für eine beachtliche Steigerung der TeilnehmerInnenzahlen gegenüber der Premiere[4]. Mit über 50.000 TeilnehmerInnen im Jahr 2014 ist der New York City Marathon der größte Marathon der Welt, gefolgt von Chicago mit ca. 40.000, ebenfalls im Jahr 2014[5]. Mit einem Starterfeld von 40.000 LäuferInnen zählt Wien heute somit ebenfalls zu den größten Marathons weltweit[6]. Neben einer Zunahme bei den TeilnehmerInnenzahlen kann auch ein Anstieg an verschiedensten Volksläufen und Laufevents festgestellt werden (Jütting, 2004). Soziologen sehen die Gründe für dieses Wachstum in veränderten gesellschaftlichen Strukturen. Hier werden Entwicklungen wie der wachsende Wohlstand, der Rückgang körperlicher Arbeit, der Aufstieg der sitzenden Berufstätigkeit, das höhere Bildungsniveau, die Verkürzung bezahlter Erwerbsarbeitszeit und das veränderte Rollen-

[4] Die VCM-Story seit 1984 (2017). Zugriff am 7. Juni 2017 unter http://www.vienna-marathon.com/?surl=62933a2951ef01f4eafd9bdf4d3cd2f0#goto-presse

[5] Overview. About the World Marathon Majors (2017). Zugriff am 7. Juni 2017 unter https://www.worldmarathonmajors.com/about/overview/

[6] Die VCM-Story seit 1984 (2017). Zugriff am 7. Juni 2017 unter http://www.vienna-marathon.com/?surl=62933a2951ef01f4eafd9bdf4d3cd2f0#goto-presse

verständnis der Frau genannt. Folgt man der Spectra-Lauf- und Sport-Studie (Spectra MarktforschungsgesmbH, 2013), so sind LaufsportlerInnen demnach demographisch gesehen besonders häufig männlich, zwischen 15 und 29 Jahre alt und überdurchschnittlich gebildet.

Um die unterschiedlichen Annahmen und Theorien zu überprüfen, warum Menschen laufen gehen, sollen im Zuge dieser Arbeit Beweggründe von LäuferInnen erhoben und festgestellt werden. Im nächsten Kapitel wird daher zunächst das grundlegende psychologische Phänomen der Motivation genauer behandelt. Anschließend wird aktuelle Literatur rund um die Motive im Laufsport zusammengefasst.

2.2 Motivation

Dieses Kapitel soll die Begriffe Motivation und Motive erklären und diese genauer betrachten als auch vergleichen, da sie die zentralen Punkte dieser Arbeit darstellen.

Motivation ist ein häufig verwendeter Begriff im alltäglichen Sprachgebrauch. Meistens wird damit ausgedrückt, ob eine Person eine bestimmte Tätigkeit gerne ausübt oder es bevorzugt, diese zu vermeiden. Der Begriff „Motivation“ leitet sich vom lateinischen Wort „movere“ ab, welches als „bewegen“ oder auch „veranlassen“ zu verstehen ist. Das Gebiet der Motivationspsychologie ist sehr umfangreich und wird von verschiedenen Seiten der psychologischen Forschung bearbeitet. Aus diesem Grund gibt es mehrere Definitionsansätze.

2.2.1 Begrifserklärung Motivation

Heckhausen (1989, S. 10) definiert Motivation folgendermaßen:

> Motivation ist in der Psychologie eine Sammelbezeichnung für vielerlei Prozesse und Effekte, deren gemeinsamer Kern darin besteht, daß [sic] ein Lebewesen sein Verhalten um der erwarteten Folgen willen auswählt und hinsichtlich Richtung und Energieaufwand steuert. Die im Verhalten zu beobachtende Zielgerichtetheit, der Beginn und der Abschluß einer übergreifenden Verhaltenseinheit, ihre Wiederaufnahme nach Unterbrechung, der Wechsel zu einem neuen Verhaltensabschnitt, der Konflikt zwischen verschiedenen Zielen des Verhaltens und seine Lösung-all dies wird dem Problemfeld der ‚Motivation‘ zugerechnet (Heckhausen, 1989, S. 10).

Das Handeln ist demnach auf ein bestimmtes Ziel gerichtet und kann durch die Motivation gesteuert werden. Nach Erreichung des Handlungsziels schwindet die Motivation wieder.

Rheinberg (2002, S. 13, zit. nach Birbaumer et al., 2009, S. 512) definiert Motivation als „eine aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzugs auf einen positiv bewerteten Zielzustand." Auch Kirchler und Walenta (2010) verfolgen in ihrem Definitionsversuch den Ansatz, dass es bei der Motivation vorwiegend um die Erreichung eines Ziels geht:

> Motivation ist keine überdauernde Persönlichkeitseigenschaft, sie entsteht vielmehr aus dem Zusammenspiel zwischen Eigenschaften der Person, Zielen und Erfordernissen sowie den Anreizen , die bei Erreichung des Ziels in Aussicht gestellt sind, und der Situation. Motivation ist somit der Gesamtprozess, durch den zielgerichtetes Verhalten initiiert und so lange in eine bestimmte Richtung gelenkt wird, bis das Ziel erreicht ist (Kirchler et al., 2010, S. 9).

Die meisten Definitionen beinhalten die beiden Komponenten Aktivierung (Antrieb, Energie) und Richtung (persönlich entschiedenes Ziel) (Kirchler et al., 2010, S. 9). In der neuen Motivationspsychologie ist die Motivation stets als ein Interaktionsprodukt zu verstehen. Um die Entstehung von Motivation zu erklären, müssen einerseits Faktoren auf Seiten der Person, andererseits Faktoren der aktuellen Situation herangezogen werden. Motivation ist somit immer als „Produkt von Person und Situation" (Heckhausen & Heckhausen, 2006, S. 3) zu sehen. Die Entstehung der Motivation soll mit einem vereinfachten Übersichtsmodell in *Abbildung 1* veranschaulicht werden.

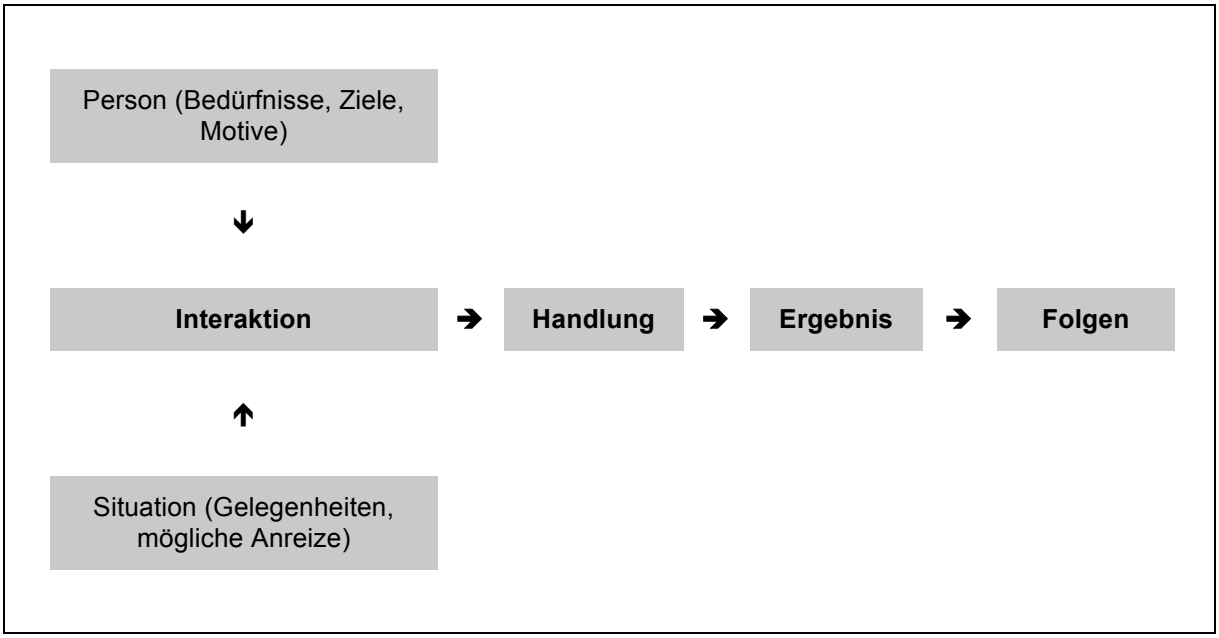

Abbildung 1: Übersichtsmodell der Motivation im Handlungsverlauf (mod. n. Heckhausen & Heckhausen, 2006, S. 3)

Zielgerichtetes Verhalten ist mit Hilfe der *Abbildung 1* als die Folge einer Kombination von internalen (personenbezogenen) und externalen (situationsbezogenen) Faktoren zu er-

kennen. Die Interaktion von Motiven und situative Gegebenheiten bestimmen die resultierende Handlung sowie deren Ergebnis und Folgen.
Wie in *Abbildung 1* dargestellt, unterteilen Heckhausen und Heckhausen (2006, S. 3) die personenbezogenen (internalen) Faktoren in drei Gruppen:
1. Universelle Verhaltenstendenzen und Bedürfnisse. Zu diesen zählen die menschlichen Grundbedürfnisse wie Schlaf, Hunger, Durst oder Sexualität. Auch das Streben nach Wirksamkeit spielt ei den Grundbedürfnissen eine wichtige Rolle, da es das ganze Leben lang einen Einfluss auf die Motivation zu Handeln hat (Heckhausen & Heckhausen, 2006).
2. Zielsetzungen (explizite Motive), die eine Person gefasst hat und verfolgt. Diese expliziten Motive entsprechen persönlichen Wünschen, spiegeln Selbstbilder, Werte und Ziele wieder, die sich eine Person selbst zuschreibt und mit denen sie sich identifiziert (Brunstein, 2006, S. 237). Für eine bewusste Entscheidung zur Ausübung einer sportlichen Aktivität spielen die expliziten Motive eine besondere Rolle (Lehnert et al., 2011, S. 147).
3. Motivdispositionen (implizite Motive). Implizite Motive beruhen auf Präferenzen, die bereits im frühen Kindesalter gelernt, entwickelt und verinnerlicht werden. Diese Präferenzen bleiben dem Bewusstsein meist unzugänglich bleiben, und können deshalb auch nicht sprachlich erfasst werden (Brunstein, 2006, S. 236f).

Um zum Beispiel mittels Fragebogen herauszufinden, warum sich Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt für die Aufnahme, Ausführung und Beendigung einer bestimmten Handlung (Sportausübung) entscheiden, ist daher die Konzentration auf die expliziten Motive zu legen, welche sich auf bewusste reflektierte Handlungen beziehen (Lehnert et al., 2011, S. 147).

2.2.1.1 Abgrenzung Motivation und Motive

In der Alltagssprache werden die Begriffe „Motivation“ und „Motive“ häufig synonym gebraucht.
Die beiden Konzepte können aber sinnvoll voneinander getrennt werden. Motive werden oft auch als Beweggründe bezeichnet. Sie stellten im Unterschied zur Motivation Wertungsdispositionen dar, welche über verschiedene Zeitpunkte und Situationen stabil sind und somit Traitcharakter besitzen. Motive sind also Persönlichkeitseigenschaften, die unter bestimmten Umständen einen Einfluss auf das Verhalten haben (Heckhausen und Heckhausen, 2006, S. 3). Motivation hingegen bezieht sich auf den Zustand eines Organismus, der für die Initiierung einer bestimmten Handlung zu einem bestimmten Zeitpunkt verantwortlich ist (Bakker et al., 1992, S. 22). Dieser Zustand ist nicht überdauernd und hängt wie oben bereits erwähnt, von mehreren Faktoren, wie zum Beispiel von Motiven, biologisch bedingten Bedürfnissen und situativen Faktoren, ab.

2.2.2 Motive im Sport

Um die Motive erheben zu können, die der Sportausübung zugrunde liegen, wurden im sportpsychologischen Forschungsbereich verschiedene Klassifizierungssysteme entwickelt. Wissenschaftliche Studien arbeiten mit unterschiedlichen Methoden und Klassifizierungssystemen, wodurch sie sich oft nur schwer miteinander vergleichen lassen und es somit schwierig ist, eine einheitliche Antwort auf die Frage der Motive für das Sporttreiben zu finden (Bakker et al., 1992, S. 27). Im folgenden Kapitel werden daher 2 Klassifizierungssysteme vorgestellt die aufeinander aufbauen und die Basis für den Fragebogen der vorliegenden Arbeit darstellen.

Gabler (2002) liefert mit seinem Klassifizierungssystem einen der einflussreichsten Ansätze zur Motivklassifizierung im deutschsprachigen Raum. Er konzentrierte sich dabei auf typische und häufig wiederkehrende Grundsituationen bei sportlichen Handlungen, wie zum Beispiel Leistung, Spiel, Hilfe, Anschluss oder auch Aggression. Auf Grundlage des motivationstheoretischen Kategoriensystems von Gabler (2002), entwickelten Lehnert und Kollegen (2011) ein weiteres System, für den Freizeit- und Gesundheitssport. Anlass der Forschung war das Bestreben, neben soziodemographischen Merkmalen auch psychische Handlungsvoraussetzungen, wie Ziele und Beweggründe des Sporttreibens, in die Entwicklung und das Angebot von zielgruppenspezifischen Sportangeboten einfließen zu lassen. Man erhofft sich dadurch, eine breitere motivationale Verankerung und somit eine kontinuierliche Sportteilnahme erzielen zu können (Lehnert et al., 2011).
Das „BMZI“ (Berner Motiv- und Zielinventar) ist somit eines der neusten Klassifizierungssysteme für Motive im Sport und versucht möglichst viele und ausschlaggebende Motive und Ziele zu erfassen. Mit dem neuen System (Lehnert et al., 2011) sollen besonders auch aktuell inaktive Menschen und deren Motive angesprochen werden, welches bei Gabler (2002) nicht der Fall war. Wie in Tabelle 1 sichtbar, besteht der Fragebogen aus 7 Subdimensionen in welche insgesamt 24 Items eingeordnet werden (Conzelmann et al., 2012, S. 5).

Tabelle 1: *Subdimensionen und Items des Motiv- und Zielinventars*

Subdimension		Item-Bezeichnung
Fitness/Gesundheit		…um in guter körperlicher Verfassung zu sein. …vor allem um fit zu sein. …vor allem aus gesundheitlichen Gründen.
Figur/Aussehen		…um abzunehmen. …um mein Gewicht zu regulieren. …wegen meiner Figur.
Kontakt	Im Sport	…um mit anderen gesellig zu sein. …um etwas in einer Gruppe zu unternehmen. …um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.
	Durch Sport	…um dadurch neue Menschen kennenzulernen. …um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.

Ablenkung/ Katharsis	…um Ärger und Gereiztheit abzubauen. …weil ich mich so von anderen Problemen ablenke. …um Stress abzubauen. …um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.
Aktivierung/ Freude	…um mich zu entspannen. …vor allem aus Freude an der Bewegung. …um neue Energie zu tanken.
Wettkampf/Leistung	…weil ich im Wettkampf aufblühe. …um mich mit anderen zu messen. …um sportliche Ziele zu erreichen. …wegen des Nervenkitzels.
Ästhetik	…weil es mir Freude bereitet, die Schönheit menschlicher Bewegungen im Sport zu erleben. …weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.

Quelle: Conzelmann, Lehnert, Schmid & Sudek (2012, S. 6)

Das BMZI (Lehnert et al., 2011) dient als theoretische Basis des Erhebungsinstruments dieser Arbeit und wurde für Menschen des mittleren Erwachsenenalters ausgerichtet.

Im nachfolgenden Kapitel werden daher die Forschungsschwerpunkte der Arbeit anhand aktueller Literatur erarbeitet.

3. Der aktuelle Forschungsstand

Im folgenden Kapitel werden für diese Arbeit relevante Studien der Motivationsforschung im Sport zusammengetragen um den bisherigen Forschungsstand darzustellen.

Sowohl Gabler (2002) als auch Lehnert und Kollegen (2011) konnten mit ihren Forschungsergebnissen aufzeigen, dass körperliche Gesundheit und Fitness zu den größten Beweggründen für sportliche Aktivität zählen. Außerdem können Spaß beziehungsweise Bewegungsfreude sowie Erholung und Ausgleich zum Alltag als wichtige Beweggründe zum Sporttreiben angesehen werden. Forschungsergebnisse (Gabler, 2002; Lehnert et al., 2011) zeigen auch, dass sozialer Kontakt sowie Wettkampf und Leistung bedeutende Motive für die Teilnahme an Sport darstellen.

An der Universität Wien wurden vorwiegend am Arbeitsbereich der Sportpsychologie des Instituts für Sportwissenschaften bereits mehrere Master- und Diplomarbeiten über Motive im Sport verfasst. Die Bandbreite dieser Arbeiten reicht von Massensportarten wie Snowboarden, Fußball oder Tennis, bis hin zu Randsportarten wie Hip-Hop, Eishockey, Triathlon oder Ultimate Frisbee (Hochreiner, 2014; Konlechner, 2016; Kreindl, 2015; Kreuzeder, 2015; Macher, 2016; Rockenschaub, 2015; Weghaupt, 2015). Ebenso sind in den letzten Jahren laufsportspezifische Arbeiten verfasst worden, wie zum Beispiel jene von Wurz (2010) mit dem Titel „Ein geschlechterspezifischer Vergleich der Hauptmotive beim Lau-

fen mit besonderer Berücksichtigung der Motive ‚Schönheit' bzw. ‚Ästhetik'.", oder die Arbeit von Jansch (2015) zum „Event Marathon". Diese Arbeiten dienen als Grundlage, um die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit im Anschluss vergleichen, diskutieren und in das breite Forschungsfeld der Motivationspsychologie einordnen zu können.

3.1 Hauptmotive im Laufsport

Obwohl sich die Laufkultur als sehr heterogenes und hoch ausdifferenziertes Forschungsfeld präsentiert, konnten bisherige Forschungsarbeiten zu den Motiven von LäuferInnen, vor allem die körperliche Fitness sowie den Gesundheitsaspekt des Laufens als Hauptmotive feststellen. Neben dem Entspannen ist auch das Bewegen in der Natur ein bedeutender Faktor unter den Motiven im Laufsport (Hofmann, 1994; Kessler, 2003; Pichler, 2003; Wurz, 2010). Jansch (2015) unterscheidet in seiner Darstellung zwischen Zugangs- und Ausübungsmotivation. Während sich die Zugangsmotivation auf die Antriebe bezieht, die maßgebend dazu sind, um mit dem Laufen zu beginnen, bezieht sich die Ausübungsmotivation auf die Beweggründe die dazu beitragen, den Laufsport über viele Jahre auszuüben (Jansch, 2015). Nennenswert scheint auch die Veränderung der Motive, durch die erste Teilnahme an einer Laufveranstaltung. So bewirken Zielsetzungen wie die Teilnahme an einer Laufveranstaltung häufig, dass dadurch das Training regelmäßiger und zielgerichteter durchgeführt wird sowie auch der Alltag an das sportliche Ziel angepasst wird. Das Leistungsmotiv im Sport wird durch die Zielsetzung höher aktiviert, da die SportlerInnen nun etwas erreich wollen. Die ursprünglichen Zugangsmotive wie die Gesundheit und das seelische Wohlbefinden bleiben zunächst nach wie vor von Bedeutung (Jansch, 2015; Summers et al., 1983, zit. nach Kreitz, 1996, S. 111). Je mehr Lauferfahrung SportlerInnen haben, und je intensiver sie den Laufsport betreiben, desto wichtiger wird demanch das Leistungsmotiv, während das Gesundheitsmotiv für die Ausübung der Sportart (Ausübungsmotivation) mehr und mehr in den Hintergrund rückt (Jansch, 2015).
Andere Autoren (Goodsell et al., 2013, S. 343) nannten den einfachen Zugang zur Sportart als wichtigstes Eingangsmotiv bei amerikanischen Sportlern. Da nach Absolvierung von High-School und College, vor allem Teamsportarten schwieriger zu organisieren und umzusetzen sind, bietet der Laufsport aufgrund des einfachen und flexiblen Trainings eine unkomplizierte Alternative. Auch in einer Studie von Reinermann (2007, S. 45ff.) gaben LaufsportlerInnen die zeitlich und örtlich unabhängige Ausführungsmöglichkeit sowie den Vorteil der geringen Anschaffungskosten als zweitwichtiges Motiv für die Ausübung der Sportart an. Der Großteil der Läuferinnen und Läufer führt ihr Training ohne Bindung an Vereine durch (Reinermann, 2007). Dies entspricht auch dem heutigen Zeitgeist. So steht den Arbeitenden heutzutage zwar einerseits durch die flexiblere Einteilung der Arbeitszeiten mehr Freizeit zur Verfügung, andererseits führt das häufig auch dazu, dass regelmä-

ßig stattfindende Sportangebote wie sie zum Beispiel von Vereinen organisiert werden, nicht mehr wahrgenommen werden können (Heinemann, 1998, S. 283 ff.).

Neben der einfachen Durchführbarkeit trägt auch die Bekanntheit des Laufsports dazu bei, dass das Laufen von vielen Menschen betrieben wird. So veranstaltet heute bereits fast jede Weltstadt ihren eigenen Stadtmarathon[7], so auch Wien, dazu gibt es unzählige Volksläufe[8] und Laufvereine im ganzen Land[9]. Weiters tragen auch persönlichen Erfahrungen mit dem Laufsport, wie zum Beispiel als Zuschauer bei einer Laufveranstaltung, aber auch Freunde die bereits Laufsporterfahrung gesammelt haben, zur Bekanntheit der Sportart und der Zugangsmotivation bei (Jansch, 2015, Reinermann, 2007).

3.2 Altersspezifische Unterschiede

Betrachtet man die Unterschiede in den Beweggründen zwischen jüngeren und älteren Sportlern, so konnte gezeigt werden, dass jüngere Menschen durch den Sport und die Teilnahme an Laufveranstaltungen ihre soziale Anerkennung steigern möchten. So suchen junge Sportler nicht nur vermehrt den Wettkampf, sondern auch den sozialen Kontakt über die Sportausübung (Gabler, 2002, S. 21). Das gemeinsame Trainieren für ein Ziel, sei es eine neue Bestzeit oder ein durchtrainierter Körper, bietet den jungen Sportlern die Möglichkeit des sozialen Austausches und der Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts (Timtschenko, 2013; Wilton et al., 2013).
Im Unterschied dazu treiben ältere Sportler hingegen vor allem zur Verbesserung ihrer Gesundheit und aufgrund der Freude an der Bewegung sowie der Bewegung an der Natur den Laufsport. Die Teilnahme an Wettkämpfen im Rahmen von Laufveranstaltungen nützen aber auch LäuferInnen über 65 Jahren, um anderen zu zeigen, dass sie noch immer leistungsfähig sind. So ist das Motiv „jung bleiben“, für Menschen mit zunehmenden Alter wichtiger. Für Menschen im mittleren Erwachsenenalter soll der Laufsport vorwiegend als Ausgleich zum privaten und beruflichen Alltag dienen (Gabler, 2002, S. 21; Jansch, 2015).

3.3 Geschlechterspezifische Unterschiede

Ein weiterer häufig berücksichtigter Faktor sind Geschlechtsunterschiede. Gabler (2002) stellte fest, dass Frauen vor allem aus gesundheitlichen Gründen Sport betreiben und in ihm Ausgleich zum Alltag finden, während für Männer leistungsbezogene Motivitems, wie

[7] Overview. About the World Marathon Majors (2017). Zugriff am 7. Juni 2017 unter https://www.worldmarathonmajors.com/about/overview/
[8] Laufkalender Österreich (2017). Zugriff am 7. Juni unter https://www.runme.at/laufkalender/oesterreich/
[9] ÖLV Links (2017). Zugriff am 19. März 2017 unter http://www.oelv.at/links/?category=18

die Verbesserung des eigenen Könnens oder das Messen mit anderen sowie die körperliche Anstrengung, wichtiger für sind. Außerdem sind auch soziale Kontakte beim Sporttreiben für Männer von größerer Bedeutung als für Frauen (Gabler, S. 21). Laufspezifisch Studien (Pichler, 2003) zeigen dementsprechend auf, dass männlichen Läufern die soziale Komponente im Laufsport wichtiger als den Läuferinnen. So gehen sie zum Beispiel laufen, weil es ihre Freunde auch machen, oder um sich gemeinsam mit Freunden sportlich zu betätigen. Außerdem suchen sie im Laufsport eher den Wettkampf als Frauen (Kessler, 2003). Frauen hingegen laufen häufiger, um sportlich und attraktiv auszusehen (Kessler, 2003; Pichler, 2003). Auch Wurz (2010) konnte mit seiner Erhebung an rund 150 Personen aufzeigen, dass die Bereiche „ Fitness“, „Gesundheit“ und „Freude an Bewegung“ bei Männern und Frauen den höchsten Stellenwert als Beweggründe für das Laufen einräumen. Geschlechterspezifische Unterschiede zeigten sich aber darin, dass Frauen die „Figurerhaltung“ als wichtiger ansehen, während für Männer beim Laufen die „Leistung“ von größerer Bedeutung ist. Die Analyse bestehender Studien zeigt außerdem, dass das Interesse und die Wertigkeit des menschlichen Körpers, also dessen Aussehen und Attraktivität zwischen den 1970er Jahren und der heutigen Zeit deutlich zugenommen hat (Knappich, 2011). So stimmten beispielsweise Männer im Zuge der Erhebung von Wurz (2010, S. 103) der Aussage „In der heutigen Zeit haben Menschen, die einem gewissen Schönheitsideal entsprechen Vorteile“ stark zu. Frauen konnten sich dabei mit der Aussage „Ich glaube dass viele Menschen den Laufsport ausüben, um einen schöneren Körper zu bekommen” besonders gut identifizieren (Wurz, 2010, S. 103).

3.4 Stellenwert des Laufsports

Sport nimmt heutzutage einen bedeutenden Stellenwert im Leben vieler Aktiver ein, so nannte ein Großteil der LäuferInnen im Rahmen der Forschungsarbeit von Kessler (2003) den Laufsport, nach der Familie und den Freunden, als drittwichtigsten Lebensbereich. Entsprechende Ergebnisse liefert auch Köckeis (2010) mit ihrer Erhebung zum Sporttreiben im Fitnessstudio. Bei der Bewertung des Stellenwerts einzelner Lebensbereiche sollten die Befragten acht Bereiche entsprechend ihrer Wichtigkeit mit einer Zahl von 0 bis 100 bewerten. Dabei reiht der Großteil der Befragten den Bereich Sport/Fitness an dritter Stelle (Mittelwert (*MW*) = 72.79), wichtiger sind nur die Bereiche Familie (*MW* = 88.29) und Freunde (*MW* = 78.98). Den geringsten Stellenwert schreiben die befragten Personen im Vergleich dazu den Bereichen Glaube/ Religion/ Kirche (*MW* = 28.55) sowie ethnische und nationale Zugehörigkeit (*MW*= 29.06) zu. Der eigene Beruf wird von den meisten Befragten an vierter Stelle (*MW* = 68.74) der wichtigsten Lebensbereiche gereiht. Die Lebensbereiche Politik (*MW* = 54.95) sowie Kunst und Musik (*MW* = 49.25) erachten die Befragten ebenfalls als weniger wichtig als den Sport (Köckeis, 2010, S. 69). Außerdem

kann festgehalten werden, dass der Laufsport mit zunehmendem Training an Bedeutung für die jeweilige Person gewinnt (Pfister, 2004, zit. nach Jansch, 2015).
Grundsätzlich lässt sich behaupten, dass in der heutigen Gesellschaft das Aussehen immer mehr in den Vordergrund gerückt wird. Noch nie hat ein derart großes Interesse für den Körper bestanden, welches durch die Forcierung durch die Medien nochmals verstärkt wird (Knappich, 2011; Köckeis, 2010). Auch Horn (2007; zit. nach Köckeis, 2010) betont die hohe Wertigkeit des menschlichen Körpers in der heutigen Gesellschaft und sieht die Schnelllebigkeit der Zeit als einen verstärkenden Faktor des ausgeprägten Körperkults an. Letztlich gibt es bereits auch mehr und mehr Meinungen dazu, eine Marathon- oder Triathlon-Teilnahme im Lebenslauf zu vermerken (Wilton et al., 2013). So könnten dem Bewerber aufgrund eines solchen Hobbys beispielsweise Eigenschaften wie Disziplin und Zielstrebigkeit, Ausdauer, Biss oder Durchsetzungsvermögen zugeschrieben werden. Außerdem achten Menschen, die sich sportlich betätigen auf ihre Gesundheit, was aus Sicht der Arbeitgeber durchaus als positiv bewertet werden kann (Halbwachs et al., 2000, zit. nach Knappich, 2011; Wilton et al., 2013). Professor Meuser von der Deutschen Gesellschaft für Soziologie beschreibt den Stellenwert des Körpers im Zusammenhang mit Sport in der heutigen Zeit folgendermaßen: „Der fitte Körper ist inzwischen eine Anforderung geworden. Und zwar in dem Zusammenhang, dass man sagen kann, dass der Körper mehr und mehr zur Visitenkarte des Subjekts geworden ist." (Plener, 2015). Zusammenfassend kann der Stellenwert, den der Sports im Vergleich zu anderen Lebensbereichen in der heutigen Zeit einnimmt, als besonders bedeutsam erachtet werden.

Auch verglichen mit anderen Sportarten, kann dem Laufsport eine große Beliebtheit zugeschrieben werden. Eine österreichweite Studie aus Freizeit- und Tourismusforschung zeigt auf, dass der Laufsport nach dem Radfahren, Wandern und Skifahren an vierter Stelle der am häufigsten ausgeübten Sportarten steht (Zellmann & Mayrhofer, 2010).

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass aufgrund der in diesem Kapitel dargestellten Literatur, LaufsportlerInnen aus unterschiedlichsten Motiven mit dem Laufen beginnen und diese Sportart über viele Jahre hinweg ausüben.
Das zentrale Ziel dieser Arbeit ist es daher, Motive von LäuferInnen zu erheben, um Unterschiede und Zusammenhänge in Bezug auf die Ausübung des Laufsports aufzuzeigen. Die Hauptfragestellung lautet: „Was bewegt Menschen in Österreich dazu, laufen zu gehen?“

Im nachfolgenden empirischen Teil der Arbeit werden die Fragestellungen und Hypothesen, welche auf Basis der im theoretischen Teil vorgestellten wissenschaftlichen Erkennt-

nissen hergeleitet worden sind, beantwortet und überprüft.

II EMPIRISCHER TEIL

4. Fragestellungen

Basierend auf der vorgestellten Literatur zum Thema, behandelt die vorliegende Arbeit folgende Hauptfragestellung: „Was bewegt Menschen in Österreich dazu, laufen zu gehen?“

Die folgenden Unterfragen stehen der Hauptfrage stützend zur Verfügung, um verschiedenste, ebenfalls essentielle Aspekte bei der Beantwortung der Forschungsfrage einfließen zu lassen.

1. Gibt es Personengruppe, die häufig im Laufsport vertreten sind?

2. Wodurch werden Menschen auf den Laufsport aufmerksam?

2.1. Wie viel Einfluss haben Laufveranstaltungen in Bezug auf die Bekanntheit dieser Sportart?

3. Welche Motive sind dafür verantwortlich, das Menschen laufen gehen?

3.1. Welche Motive sind häufig dafür verantwortlich, dass Menschen den Laufsport ausüben?

3.2. Welche Motive haben die Sportlerinnen und Sportler veranlasst, mit dem Laufen zu beginnen?

3.3. Welche Motive sind dafür verantwortlich, den Laufsport über viele Jahre hinweg auszuüben?

H0/3.3: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen den Trainingsjahren und den Motiven der Läuferinnen und Läufer.

H1/3.3: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen den Trainingsjahren und den Motiven der Läuferinnen und Läufer.

3.4. Gibt es signifikante Unterschiede unter den LäuferInnen bei Geschlecht und Alter?

H0/3.4.1: Es besteht kein signifikanter Unterschied bei den Motiven zwischen Frauen und Männern.

H1/3.4.1: Es besteht ein signifikanter Unterschied bei den Motiven zwischen Frauen und Männern.

H0/3.4.2: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven im Laufsport.

H1/3.4.2: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven im Laufsport.

3.5. Gibt es signifikante (Motiv-)Unterschiede unter HobbyläuferInnen und jenen, die den Laufsport ambitionierter betreiben?

H0/3.5: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen zwischen HobbyläuferInnen und jenen, die den Laufsport ambitionierter betreiben und deren Motiven.

H1/3.5: Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen zwischen HobbyläuferInnen und jenen, die den Laufsport ambitionierter betreiben und deren Motiven.

3.6. Besteht ein signifikanter Unterschied zwischen LäuferInnen, welche den Laufsport hauptsächlich selbstorganisiert ausüben und jenen, die den Laufsport hauptsächlich über einen Verein oder eine organisierte Laufgruppe ausüben und deren Motiven?

H0/3.6: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen LäuferInnen, welche den Laufsport hauptsächlich selbstorganisiert ausüben und jenen, die den Laufsport hauptsächlich über einen Verein oder eine organisierte Laufgruppe ausüben.

H1/3.6: Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen LäuferInnen, welche den Laufsport hauptsächlich selbstorganisiert ausüben und jenen, die den Laufsport hauptsächlich über einen Verein oder eine organisierte Laufgruppe ausüben.

4. Welchen Stellenwert nimmt der Laufsport im Leben der Sporttreibenden ein?

4.1. Betreiben die LäuferInnen ausschließlich den Laufsport oder betreiben sie auch noch andere Sportarten? – Welche anderen Sportarten werden von LäuferInnen besonders häufig ausgeübt?

4.2. Gibt es einen Zusammenhang mit Interessensbereichen wie Politik, Kultur, Musik usw.?

5. Methode

Für die Beantwortung der Fragestellung wurden Daten der Befragung von LäuferInnen aus ganz Österreich herangezogen. Im folgenden Kapitel werden zunächst das Untersuchungsdesgin und die Erhebungsinstrumente vorgestellt sowie die Stichprobe beschrieben. Das Unterkapitel Auswertungsverfahren beschreibt anschließend die Analysemethoden.

5.1 Erhebungsinstrument

Die im Kapitel 4 angeführten Forschungsfragen und daraus abgeleiteten Hypothesen wurden mit Hilfe der quantitativen Forschungsmethode untersucht. Die Daten von LäuferInnen und Läufern innerhalb Österreichs wurden in Form eines Onlinefragebogens durch das Programm LimeSurvey erfasst. Durch die Erhebung mittels Onlinefragebogen konnte

in ökonomischer Weise eine große Anzahl an TeilnehmerInnen in ganz Österreich erreicht werden. Der Zugang zum Fragebogen konnte online über Laufvereine und LaufveranstalterInnen, aber vor allem auch über soziale Netzwerke wie Facebook und Email verbreitet werden. Ein weiterer Vorteil der freiwilligen Teilnahme am Onlinefragebogen bestand auch darin, dass die Umfrage jederzeit abgebrochen, neu gestartet oder pausiert werden konnte. Die Gewährleistung der Anonymität der Befragten sowie der Ausschluss von Fehlerquellen durch die Interviewerin sind weitere Gründe, warum ein Onlinefragebogen als Erhebungsinstrument für die Studie ausgewählt wurde. Neben den Vorteilen des Onlinefragebogens sollen an dieser Stelle auch mögliche Einschränkungen und Nachteile des Erhebungsinstruments erwähnt werden. Die TeilnehmerInnen haben bei Unklarheiten in den Formulierungen keine Möglichkeit für Nachfragen und Rückmeldung, wie es in einem Face-to-Face-Interview im Unterschied dazu möglich ist. Außerdem können die Fragen von den TeilnehmerInnen zum Teil unterschiedlich aufgefasst oder auch vermieden werden. Eine besonders verständliche Formulierung der Fragen war bei der Erstellung des Fragebogens daher von großer Bedeutung. Ein weiterer Nachteil der Onlinefragebogenerhebung ist, dass nicht sicher gestellt werden kann, ob der Fragebogen mehrmals von den gleichen Personen ausgefüllt wird. Die gute Erreichbarkeit und dementsprechend hohe TeilnehmerInnenzahl rechtfertigt aber den Einsatz der Onlinebefragung.

Die Erstellung des Fragebogens erfolgte im Onlineprogramm LimeSurvey. Für den Aufbau des Erhebungsinstruments konnte auf bereits bestehende Fragebogen zu den Motiven im Sport (Eibensteiner, 2016; Kreindl, 2015) zurückgegriffen werden. Da sich diese Arbeit auf zum Teil ähnliche Hypothesen stützt, wurde die vorgegebene Fragebogenstruktur der KollegInnen übernommen und zusätzlich durch laufspezifische Literatur (Köckeis, 2010; Kessler, 2003; Wurz, 2010; uvm.) erweitert. Der Hauptteil des Fragebogens und auch das Kernstück der Arbeit beinhaltet die Abfrage von 63 unterschiedlichen Motiven im Laufsport und inkludiert sowohl alle Items des Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport (Lehnert et al., 2011) sowie 37 Items die in 8 entworfenen Subdimensionen ergänzt wurden. Außerdem wurden zusätzlich zwei weitere Items (Kategorie: Natur) aus einem ebenfalls vom BMZI entworfenen Fragebogen (Lehnert et al., 2011) hinzugefügt. Somit wurden insgesamt 26 Items des BMZI durch 37 Items aus den Kategorien Freiheit, Vorbild, Identität, Herausforderung, Durchführbarkeit, Kopfsache/Mentale Stärke, Flow und extrinsische Motivation ergänzt. In Tabelle 2 ist die Auflistung aller verwendeten Items sowie die Zuordnung dieser in vorläufige Subdimensionen ersichtlich. Der vollständige Fragebogen dieser Arbeit wurde zur Veranschaulichung im Anhang eingefügt.

Tabelle 2: *BMZI und erweitere Items*

Nr.	Item-Bezeichnung (Ich gehe laufen...)	vorläufige Subdimension	Kategorie
1	... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	Fitness/Gesundheit	BMZI
2	... vor allem um fit zu sein.	Fitness/Gesundheit	BMZI
3	... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	Fitness/Gesundheit	BMZI
4	... weil diese Sportart das perfekte Ganzkörpertraining für mich bietet.	Fitness/Gesundheit	NEU
5	... um abzunehmen.	Figur/Aussehen	BMZI
6	... um mein Gewicht zu regulieren.	Figur/Aussehen	BMZI
7	... wegen meiner Figur.	Figur/Aussehen	BMZI
8	... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	Kontakt	BMZI
9	... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	Kontakt	BMZI
10	... um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.	Kontakt	BMZI
11	... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	Kontakt	BMZI
12	... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	Kontakt	BMZI
13	... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	Ablenkung/Katharsis	BMZI
14	... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	Ablenkung/Katharsis	BMZI
15	... um Stress abzubauen.	Ablenkung/Katharsis	BMZI
16	… um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	Ablenkung/Katharsis	BMZI
17	... um mich zu entspannen.	Aktivierung/Freude	BMZI
18	... vor allem aus Freude an der Bewegung.	Aktivierung/Freude	BMZI
19	... um neue Energie zu tanken.	Aktivierung/Freude	BMZI
20	… um meine Stimmung zu verbessern.	Aktivierung/Freude	NEU
21	... um das Gefühl zu erfahren, etwas geleistet zu haben.	Wettkampf/Leistung	NEU
22	... weil ich im Wettkampf aufblühe.	Wettkampf/Leistung	BMZI
23	... um mich mit anderen zu messen.	Wettkampf/Leistung	BMZI
24	... um sportliche Ziele zu erreichen.	Wettkampf/Leistung	BMZI
25	... wegen des Nervenkitzels.	Wettkampf/Leistung	BMZI
26	... um das Erfolgsgefühl nach einem absolvierten Lauf zu spüren.	Wettkampf/Leistung	NEU
27	... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	Ästhetik	BMZI
28	... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	Ästhetik	BMZI
29	... um Sport in der Natur zu treiben.	Natur	BMZI
30	... um an der frischen Luft zu sein.	Natur	BMZI
31	… um auf immer wechselnden Strecken zu trainieren.	Natur	NEU
32	... weil ich niemanden brauche um den Sport ausüben zu können.	Freiheit	NEU
33	... weil ich dafür kaum Ausrüstung brauche.	Freiheit	NEU
34	... weil ich dafür nicht Mitglied eines Vereins sein muss.	Freiheit	NEU
35	… um an keine gebauten Strukturvorgaben (Halle, Sportplatz etc.) gebunden zu sein.	Freiheit	NEU
36	... um durch das Laufen neue Plätze und Orte kennenzulernen.	Freiheit	NEU
37	… um so wie mein Vorbild laufen zu können.	Vorbild	NEU
38	… weil mich ein bestimmter Sportler oder eine bestimmte Sportlerin beeindruckt	Vorbild	NEU
39	… weil mich der elegante Laufstil von Profiläufern beeindruckt.	Vorbild	NEU
40	... um einmal einen Marathon zu laufen.	Vorbild	NEU
41	... wegen der damit einhergehenden Lebensphilosophie.	Identität	NEU
42	... weil ich ein sportlicher Mensch bin.	Identität	NEU

43	... weil ich mich mit der Massenbewegung Laufen identifizieren kann.	Identität	NEU
44	… um dadurch Anerkennung zu bekommen (angesehene Sportart).	Identität	NEU
45	... um den Schmerzen so lange wie möglich entgegenzuhalten.	Herausforderung	NEU
46	… um gegen mich selbst zu Wettkämpfen.	Herausforderung	NEU
47	… da man diesen Sport auch im Alter ausüben kann.	Durchführbarkeit	NEU
48	... weil es ein relativ günstiger Sport ist.	Durchführbarkeit	NEU
49	... weil man den Sport beinahe überall ausüben kann.	Durchführbarkeit	NEU
50	…weil es ein Sport ist, der zu allen Jahreszeiten ausgeübt werden kann.	Durchführbarkeit	NEU
51	… um meine Selbstkontrolle zu steigern (meinen inneren Schweinehund überwinden).	Kopfsache/Mentale Stärke	NEU
52	… um mein Selbstvertrauen zu steigern.	Kopfsache/Mentale Stärke	NEU
53	… um mich während der Bewegung mit mir selbst auseinander zu setzen.	Kopfsache/Mentale Stärke	NEU
54	... weil es mich in einen meditativen Zustand versetzt.	Kopfsache/Mentale Stärke	NEU
55	… um meine Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.	Kopfsache/Mentale Stärke	NEU
56	... um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt.	Flow	NEU
57	... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokusiert sind.	Flow	NEU
58	... um vollkommen in der Aktivität aufzugehen (Flow-Zustand).	Flow	NEU
59	... wegen dem Glücksgefühl während der Aktivität.	Flow	NEU
60	... weil beim Laufen meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.	Flow	NEU
61	... weil andere sagen dass es mir gut tut.	extrinsische Motivation	NEU
62	... weil man sich manchmal zu etwas zwingen muss.	extrinsische Motivation	NEU
63	... weil jeder laufen geht.	extrinsische Motivation	NEU

Quelle: mod. n. Conzelmann, Lehnert, Schmid & Sudek (2012, S. 6)

5.2 Durchführung der Untersuchung

Nach Fertigstellung des Fragebogens wurde dieser auf dem Online-Umfrageportal „LimeSurvey“ online gestellt. Im Zeitraum von 6.Februar 2017 bis 23.März 2017 konnte die Umfrage unter dem Link:
http://homepage.univie.ac.at/clemens.ley/limesurvey/index.php/141913/lang-de aufgerufen und bearbeitet werden. Den TeilnehmerInnen war es möglich, die Umfrage jederzeit zu pausieren oder abzubrechen. Die Verbreitung der Umfrage an die Zielgruppe gelang über Laufvereine und LaufveranstalterInnen, welche die Informationen dafür über Newsletter oder ihre Homepage mitteilten. Über soziale Netzwerke wie Facebook und private Emailverteiler konnten ebenso viele TeilnehmerInnen aus ganz Österreich erreicht werden. Folgende offizielle Nachricht wurde über die verschiedenen Kanäle versendet:

„Guten Tag,
mein Name ist Veronika Holletschek. Im Rahmen meiner Diplomarbeit am Arbeitsbereich der Sportpsychologie der Universität Wien, beschäftige ich mich mit dem Thema „Motive im Laufsport".

Ich möchte dabei herausfinden, was Menschen dazu bewegt zu laufen und welche Motive für die Ausübung dieser Sportart verantwortlich sind. Ziel ist es, Erkenntnisse über die Situation in Österreich zu gewinnen und diese möglicherweise als Grundlage für zukünftige Initiativen der sportlichen Förderung nutzen zu können.
Um wissenschaftlich gut begründete Aussagen in meiner Arbeit erzielen zu können, habe ich eine Online-Umfrage erstellt, und benötige möglichst viele TeilnehmerInnen. Ich trete daher mir der Bitte an Sie heran, ob es möglich wäre, den Link inkl. einer kurzen Erklärung zum Beispiel über Ihren Newsletter an Ihre Mitglieder/AbonnentInnen zu verteilen.
Die Daten werden anonym und stets vertraulich behandelt. Die Bearbeitungsdauer für den Fragebogen beträgt ca. 15 min.
Falls Sie den Link nicht verbreiten möchten, würde ich Sie trotzdem darum bitten, selbst den Fragebogen zu beantworten.

Der Link zur Umfrage:
http://homepage.univie.ac.at/clemens.ley/limesurvey/index.php/141913/lang-de

Sollten Sie an den Ergebnissen meiner Arbeit interessiert sein, gibt es die Möglichkeit, sich nach Beendigung des Fragebogens per Mail zu registrieren. Sobald ich mit der Arbeit fertig bin, sende ich Ihnen dann gerne eine Zusammenfassung der wissenschaftlichen Ergebnisse zu.

Für Ihre Mithilfe wäre ich Ihnen sehr dankbar, und stehe jederzeit für Fragen zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen,
Mag.Veronika Holletschek
Diplomarbeitsbetreuer: Dr. Clemens Ley am INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFT“

Auf Facebook wurde unter anderem folgende Nachricht verbreitet:

„Liebe Läufer und Läuferinnen, warum geht ihr laufen?
Ist es die Bewegung in der Natur, das Trainieren in der Gruppe oder das Wettkampfziel das euch motiviert, laufen zu gehen?
In einer aktuellen Umfrage an der Uni Wien wird erhoben, was Menschen dazu beweget, laufen zu gehen.
Bitte nimm dir kurz Zeit für die Umfrage unter: http://homepage.univie.ac.at/clemens.ley/limesurvey/index.php/141913/lang-de“

5.3 Gütekriterien

Gütekriterien dienen der Sicherung der Produktqualität von psychologisch-diagnostischen Verfahren, wie dem vorliegenden Fragebogen. Die Hauptgütekriterien umfassen die Objektivität, Reliabilität (Messgenauigkeit), Validität, die Nebengütekriterien beziehen sich auf die Skalierung, Eichung/Normierung, Testökonomie, Nützlichkeit, Zumutbarkeit, Unverfälschbarkeit und Fairness eines Verfahren (Kubinger, 2009). Im folgenden Kapitel wird daher die Güte des Fragebogens angeführt und kritisch analysiert.

Objektivität

Um die Objektivität zu erhöhen, wurde einerseits der Onlinefragebogen als Erhebungsinstrument ausgewählt. Die TeilnehmerInnen konnten selbst entscheiden wo und wann

sie/er den Fragebogen ausfüllen möchte, die Bearbeitung war zudem anonym. Außerdem wurden die TeilnehmerInnen dadurch während der Bearbeitung von keinem/keiner Versuchsleiter/in beobachtet oder speziell eingeschult. Sogenannte VersuchsleiterInnen-Effekte, welche den Einfluss des Versuchsleiters auf die Ergebnisse ihres Experiments erklären, konnten durch die Abwesenheit eines/r Versuchsleiters/in bei der Onlineerhebung bestmöglich ausgeschlossen werden. Die Fragen wurden zum überwiegenden Teil geschlossenen gestellt und die deskriptiv- und inferenzstatistischen Analysen der Daten erfolgten mit der Statistik-Software IBM SPSS® 24 für Mac OsX, dies gewährleistet eine Reduktion von Rechenfehlern bei der Auswertung und beide Faktoren tragen zu einer erhöhten Auswertungsobjektivität bei.

Reliabilität

Durch den Einsatz des BMZI (Lehnert et al., 2011) als Basis der Motivabfrage, konnte auf ein bereits mehrmals geprüftes Erhebungsinstrument zurückgegriffen werden. Das Gütekriterium Reliabilität betrifft den Grad der Messgenauigkeit, mit dem das Merkmal gemessen wird (Bortz & Döring, 2006; Kubinger, 2009), und konnte somit erhöht werden. Zusätzlich wurde die innere Konsistenz der Skalen und Subskalen geprüft. Eine hohe Reliabilität des Fragebogens konnte somit garantiert werden.

Validität

Die Validität gibt an, ob ein Verfahren tatsächlich diejenige Eigenschaft erfasst, die es zu messen beabsichtigt (Kubinger, 2009). Diesbezüglich konnte die Validität sicher gestellt werden, da der Fragebogen auf Literaturgrundlage des bereits validen BMZI (Lehnert et al., 2011) erstellt und erweitert wurde. Die ergänzenden Items wurden zusätzlich mit Pre-Tests geprüft.

Um Nebengütekriterien wie Testökonomie und Zumutbarkeit zu erfüllen, wurde darauf geachtet, dass die Dauer der Umfrage 15 Minuten nicht überschritt und die TeilnehmerInnen dadurch nicht zu stark beansprucht werden. Durch die Befragung mittels Computer, konnte neben den zeitlichen Ressourcen auch der finanzielle Aufwand gering gehalten werden, da beispielsweise Druckkosten für Fragebögen im Papierformat eingespart werden konnten. Die Teilnahme an der Fragebogenumfrage war zudem freiwillig und konnte jederzeit beendet werden. Auf der letzten Seite des Fragebogens befindet sich ein Feedbackteil, welcher die Bereiche, Verständlichkeit und Dauer abdeckt und ebenfalls Platz für ergänzende Kommentare bietet. Außerdem wurde mit einer Kontrollfrage zur Bemühung beim Ausfüllen des Fragebogens das Gütekriterium Unverfälschbarkeit abgesichert. Das Gütekriterium Fairness kann aufgrund des nötigen Zugangs zu einem Computer mit Internetzugang nicht erfüllt werden.

5.4 Grundgesamtheit und Stichprobe

Die Grundgesamtheit der Onlinebefragung besteht aus in Österreich lebenden oder in Österreich praktizierenden LäuferInnen. Voraussetzung für die Teilnahme war die Volljährigkeit sowie die Ausübung in Österreich. Von insgesamt 679 eingelangten Fragebögen, wurden 521 (76.7%) vollständig und 158 (23.3%) nur teilweise bearbeitet. Von den 521 vollständig ausgefüllten Fragebögen konnten unter Berücksichtigung der Einschlusskriterien (Volljährigkeit ≥ 18 Jahre, Ausübung des Laufsports in Österreich, Vollständige Bearbeitung des Fragebogens, positive Beantwortung einer Kontrollfrage für die gewissenhafte Bearbeitung des Onlinefragebogens) schließlich 467 Fälle (89.6%) in die nachfolgenden Analysen einbezogen werden. 54 Personen (10.4%) erfüllten die angesetzten Einschlusskriterien nicht.

5.5 Datenanalyse und statistische Auswertungsmethoden

Die deskriptiv- und inferenzstatistischen Analysen der Daten erfolgten mit der Statistik-Software IBM SPSS® 24 für Mac OsX. Die Auswahl der angemessenen Analyseverfahren wurde vom Datenniveau und von den Verteilungsannahmen der Messwerte bestimmt. Zur Prüfung der Hypothesen wurden inferenzstatistische Verfahren herangezogen: Unterschiedshypothesen bei metrischen Daten wurden mittels Varianzanalysen und t-Tests, Zusammenhangshypothesen mittels Korrelationen überprüft. Für die Hypothesentestungen wird vorab ein Signifikanzniveau von $\alpha = 5\%$ (Irrtumswahrscheinlichkeit) festgelegt. Sobald ein p-Wert diese Grenze erreicht oder unterschreitet, wird von einem signifikanten Ergebnis gesprochen.

6. Ergebnisse

Im folgenden Kapitel werden zunächst soziographische sowie sportspezifische Daten der TeilnehmerInnen präsentiert. Anschließend werden die Ergebnisse der statistischen Auswertung zur Hypothesenprüfung dargestellt.

6.1 Soziographische Daten der TeilnehmerInnen

In diesem Abschnitt erfolgt die Beschreibung der soziographischen Eigenschaften der UmfrageteilnehmerInnen. Es werden grundlegende Informationen zu Geschlecht, Alter Ausbildung und Wohnort der LäuferInnen gegeben.

Aufgrund der oben beschriebenen Einschlusskriterien konnten schließlich 467 Fälle in die nachfolgenden Analysen einbezogen werden. Darunter waren 250 (53.5%) weibliche Teilnehmerinnen und 217 (46.5%) männliche Teilnehmer.

Das durchschnittliche Alter der Befragten (N = 467) beträgt 36 Jahre, wobei der/die jüngste TeilnehmerIn 18 Jahre ist und der/die Älteste 76 Jahre (*MW* = 36.41; *SD* = 12.10).

Die Stichprobe hatte einen vergleichsweise hohen Bildungsstandard. *Abbildung 2* zeigt die Ausbildungsabschlüsse der TeilnehmerInnen und deren Häufigkeiten. Der Großteil der TeilnehmerInnen (36.2%) hatte zum Zeitpunkt der Befragung einen Hochschulabschluss. Außerdem verfügten viele TeilnehmerInnen über einen Abschluss an einer berufsbildenden Schule mit Matura (14.9%), einer allgemeinbildenden höheren Schule (13.9%) oder einer Fachhochschule (13.5%) auf. Insgesamt 4 TeilnehmerInnen (.9%) weisen einen Pflichtschulabschluss als höchste abgeschlossene Ausbildung auf.

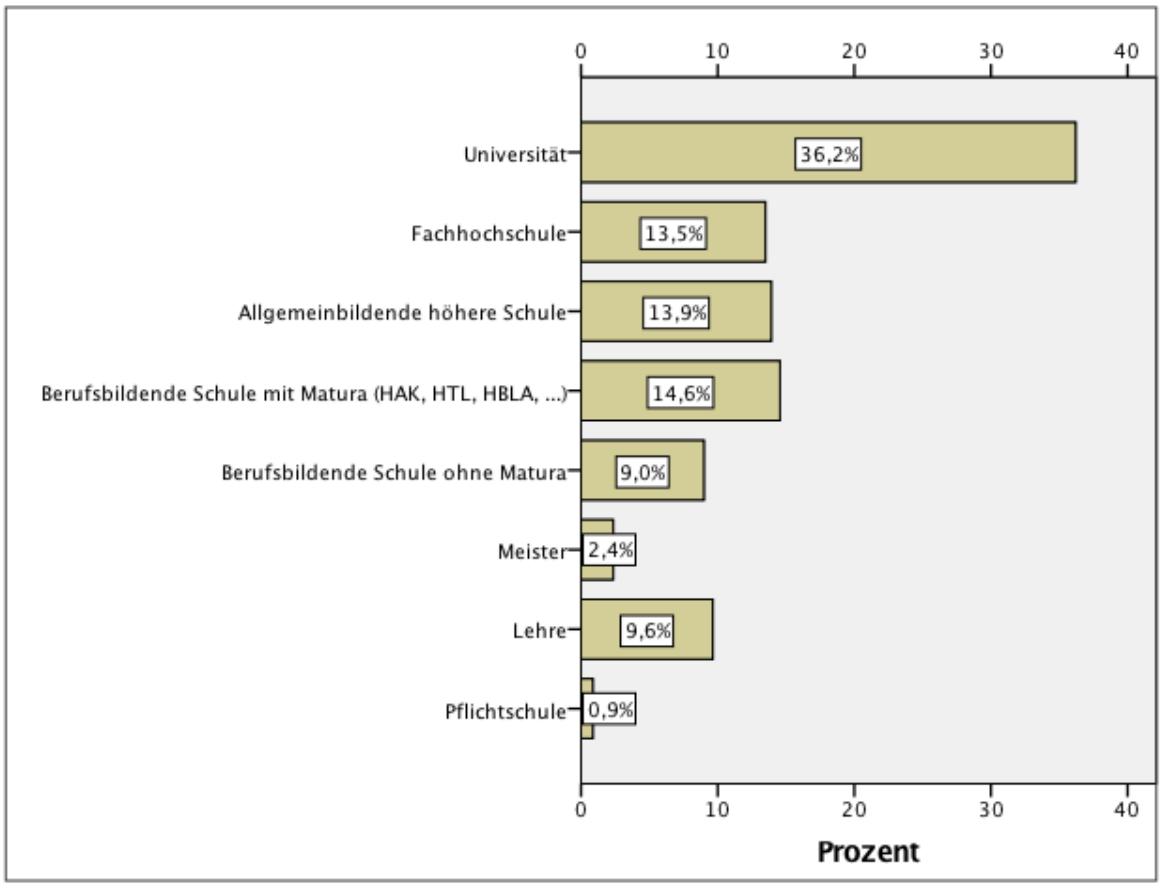

Abbildung 2: Höchste abgeschlossene Ausbildung der UmfrageteilnehmerInnen

Da die Voraussetzung für die Teilnahme an der Umfrage ein Wohnort oder die Ausübung des Laufsports in Österreich war, beschränkt sich die Analyse der Herkunft der TeilnehmerInnen auf Österreich. Wie in Tabelle 3 ersichtlich kommen mehr als 75 Prozent der LäuferInnen aus Niederösterreich (41.5%) und Wien (35.5%).

Tabelle 3: *Häufigkeiten und Anteilswerte zum Wohnort der UmfrageteilnehmerInnen (N = 467)*

Bundesland	Häufigkeit (Prozent)
Niederösterreich	194 (41.5%)

Wien	166 (35.5%)
Oberösterreich	38 (8.1%)
Steiermark	20 (4.3%)
Vorarlberg	15 (3.2%)
Salzburg	12 (2.6%)
Burgenland	10 (2.1%)
Kärnten	6 (1.3%)
Tirol	6 (1.3%)

6.2 Sportspezifische Daten der TeilnehmerInnen

Mit der Frage zur Ausübung von anderen Sportarten sollte erhoben werden, ob die befragten österreichischen LäuferInnen neben dem Laufen auch anderen sportlichen Aktivitäten nachgehen. 431 Personen (92.3%) geben an, neben dem Laufsport auch andere Sportarten auszuüben. Nur 36 Personen (7.7%) betreiben ausschließlich den Laufsport. Folgende 431 Personen, welche die Frage befürworteten, konnten anschließend 17 verschiedene Sportartenüberbegriffe und ein Feld mit „Andere Sportart" auswählen. Auch hier konnten sie mehrere Sportarten angeben. Die Ergebnisse sind in Tabelle 4 nach absteigender Häufigkeit aufgelistet. Die vergleichsweise am häufigsten betriebenen Sportarten neben dem Laufen sind der Wintersport (60.4%), der Radsport (51.8%), das Fitnesstraining (50.3%) sowie Bergsport (46.7%) und Wassersport (27.6%).

Tabelle 4: *Häufigkeiten und Anteilswerte zur Ausübung anderer Sportarten neben dem Laufsport (N = 467)*

Sportartenüberbegriffe	Häufigkeit	Prozent
Wintersport (Skifahren, Langlaufen, Snowboarden etc.)	282	60.4%
Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.)	242	51.8%
Fitnesstraining (Krafttraining, Group Fitness)	235	50.3%
Bergsport (Klettern, Bergsteigen, Wandern)	218	46.7%
Wassersport (Schwimmen, Turmspringen, etc.)	129	27.6%
Yoga, Pilates	102	21.8%
Mannschafts-/Ballsport (Basketball, Handball, Volleyball, etc.)	67	14.3%
Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash)	63	13.5%
Andere Sportart	39	8.4%
Geräteturnen, Akrobatik, Slackline, Freerunning, Le Parcour, etc.	37	7.9%
Tanzsport	31	6.6%
Reitsport	26	5.6%
Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln	25	5.4%
Leichtathletik	17	3.6%
Kampfsport (Judo, Karate, etc.)	13	2.8%

Golf	11	2.4%
Skateboarden	7	1.5%

Zudem hatten die Befragten die Möglichkeit, weitere von ihnen ausgeübte Sportarten anzuführen, die im Rahmen der Erhebung nicht explizit vorformuliert waren. Besonders häufig wurde Triathlon als Antwort genannt. Viele Nennungen gab es auch im Bereich des Skating (Inlineskaten, Nordic Skating, Eislaufen, Eishockey). Außerdem wurden weitere Wassersportarten genannt wie Tauchen, Rudern, Schwimmen, Segeln, Wildwasserkajak fahren oder auch Wakeboarden. Jeweils nur ein Mal wurden Bewegungsaktivitäten genannt wie: Voltigieren, Pole Dance, Orientierungslauf oder Klettern.
In einem weiteren Schritt ging es darum herauszufinden, mit welcher Intensität von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen allgemein Sport betrieben wird.
Die Befragten waren im Durchschnitt das ganze Jahr über sportlich aktiv (*MW* = 11.7; *SD* = 1.17), dabei gaben sie an, durchschnittlich zwischen 2 und 6 Einheiten in der Woche Sport zu treiben (*MW* = 4.6; *SD* = 2.10). Für die durchschnittliche Länge pro Einheit der sportlichen Aktivität gaben die Befragten relativ heterogene Antworten (*MW* = 69.2; *SD* = 29.25). Demnach war ein großer Anteil an Befragten im Schnitt 60 Minuten aktiv (37.3%), fast 14% geben an, durchschnittlich 90 Minuten pro Einheit aktiv zu sein. Die Standardabweichung von 29.25 weist auf eine deutliche Variabilität der Länge der Einheiten unter den Befragten hin. So gaben zum Beispiel 4 Personen an, über 200 Minuten, und somit mehr als 3 Stunden pro Einheit aktiv zu sein. Im Gegensatz dazu geben 6 Personen an, pro Einheit im Durchschnitt weniger als 10 Minuten sportlich aktiv zu sein.

Nach der allgemeinen Betrachtung der Sportlichkeit der TeilnehmerInnen soll mit den folgenden Fragen der Fokus wieder auf den Laufsport gerichtet werden.

6.3 Laufspezifische Daten der TeilnehmerInnen

Zur differenzierteren Beschreibung der Stichprobe wurden die TeilnehmerInnen danach gefragt, ob sie den Laufsport als Haupt- oder Nebensportart betreiben. Etwa die Hälfte der Teilnehmenden betreibt den Laufsport als Hauptsportart (51.4%), die andere Hälfte (44.3%) als Nebensportart. 20 Personen wählten die Antwortmöglichkeit Sonstiges aus. Dabei geben mehrere Personen an, dass das Laufen Teil ihrer Hauptsportart, dem Triathlon sei. Außerdem wurde 2 Mal die Angabe gemacht, dass das Laufen saisonbedingt als Hauptsportart ausgeführt werde.

Es wurde außerdem erhoben, wie die SportlerInnen auf das Laufen aufmerksam geworden sind. Bei der Frage: ,,Wodurch bist du auf das Laufen aufmerksam geworden?",

konnte jede der angegebenen Antwortmöglichkeit ausgewählt werden, Mehrfachnennungen waren somit möglich. Wie in Tabelle 5 zu sehen, wurde der Großteil der Befragten (45.6%) durch Freunde und/oder Bekannte auf das Laufen aufmerksam. Ebenso haben viele das Laufen durch ihre Familie entdeckt (26.6%). Die Schule sowie diverse (Sport-)Veranstaltungen haben rund 17% der Befragten auf den Laufsport aufmerksam gemacht. Weniger als 10% der Befragten geben an, durch Medien, Angebote in Sportvereinen oder zufälliges Beobachten auf das Laufen aufmerksam gemacht worden zu sein.

Tabelle 5: *Häufigkeiten und Anteilswerte der Nennungen zu Faktoren zur Aufmerksamkeit auf den Laufsport (N = 467)*

Faktoren	Zustimmungsanteil (Gültiger Prozentanteil)
Freunde / Bekannte	213 (45.6%)
Familie	124 (26.6%)
Schule	82 (17.6%)
(Sport-) Veranstaltung	82 (17.6%)
Medien (Fernsehen, Internet, Zeitschrift)	40 (8.6%)
Angebot in einem Sportverein	40 (8.6%)
zufälliges Beobachten auf öffentlichen Plätzen (Park, Sportplatz, etc...)	37 (7.9%)
Universität (Lehrveranstatlung, USI-Kurs)	12 (2.6%)

Da Mehrfachnennungen möglich waren, wurde von 385 Personen (82.4%) die zusätzliche Antwortmöglichkeit „Sonstiges“ gewählt. Die Befragten konnten dazu in einem freien Textfeld Genaueres anführen. So wurde häufig (4.3%) das Eigeninteresse bzw. die Eigeninitiative angegeben. Auch der Beruf bzw. das Angebot durch den Arbeitgeber wurden häufig angeführt. Neben dem Ausgleich zu anderen Sportarten und dem Ausgleich zum Leistungssport, gaben mehrere Personen an, eine gesundheitsbedingte Empfehlung von Ärzten oder anderen dazu befugten Dienstleitern bekommen zu haben.

Um ein differenzierteres Bild der befragten LäuferInnen zu erhalten, sollten die Befragten ihr aktuelles Können im Laufen einschätzen. Tabelle 6 zeigt die Verteilung nach Leistungsstufen. 204 Personen (43.7%) schätzen ihre Fähigkeit hoch und sich somit als Fortgeschrittene/r ein. 195 (41.8%) schätzen ihre Fähigkeit als mittel ein und würden sich als mäßig Fortgeschrittene/r bezeichnen. Als Experten schätzen sich 40 Personen (8.6%), als Anfänger 28 (6%).

Tabelle 6: *Häufigkeiten und Anteilswerte zum Leistungsniveau der TeilnehmerInnen (N = 467)*

Leistungsstufe	Häufigkeit	Prozent

Fortgeschrittene/r (höhere Fähigkeit)	204	43.7%
mäßig Fortgeschrittene/r (mittlere Fähigkeit)	195	41.8%
Experte/Expertin	40	8.6%
Anfänger/in	28	6.0%
Gesamt	467	100%

Außerdem wurde erhoben, wie Läuferinnen und Läufer unterwegs sind. Der Großteil der befragten LäuferInnen (85%) geht hauptsächlich alleine laufen. Nur 14.8% der Befragten gehen vorwiegend gemeinsam in der Gruppe oder mit einem Partner laufen. Von den Personen 69 (14.8%), die angeben, vorwiegend mit anderen gemeinsam zu laufen, nannten 27 (5.8%) Freunde/Freundinnen als häufigste LaufpartnerInnen. Weitere 27 (5.8%) nannten hier die Laufgruppe. Insgesamt 3% gehen hauptsächlich mit dem Partner/der Partnerin laufen, eine Person nannte den Trainer als häufigsten Laufbegleiter. Auch die Organisationsform ist diesbezüglich von Interesse. So geht der Großteil der Befragten vor wiegend selbstorganisiert laufen (86.9%). Nur rund 10% der Befragten gehen hauptsächlich in einem Leichtathletik-Verein (6.9%) oder mit einem Lauftreff (4.3%) laufen. Diesbezüglich wurde auch ein möglicher Verteilungsunterschied in der Vereinszugehörigkeit zwischen Männern und Frauen unter den Befragten überprüft, um diesen so als späteren Störfaktor bzw. als Moderatorvariable in der Hypothesenprüfung ausschließen zu können. Der Zusammenhang der Organisationsform der LäuferInnen mit dem Geschlecht wurde anhand der Kontingenztafel in Tabelle 7 mittels Chi-Quadrat-Testung untersucht.

Tabelle 7: Kreuztabelle des Chi-Quadrat-Tests zur Überprüfung des Zusammenhangs zwischen dem Geschlecht und der Organisationsform (n = 458)

		Organisationsform			
Geschlecht		selbstorganisiert	LA-Verein	Lauftreff etc.	Gesamt
weiblich	Anzahl	226	8	10	244
	%	92.6%	3.3%	4.1%	100.0%
männlich	Anzahl	180	24	10	214
	%	84.1%	11.2%	4.7%	100.0%
Gesamt	Anzahl	406	32	20	458
	%	88.6%	7.0%	4.4%	100.0%

Die entsprechende Prüfgröße fiel mit $\chi^2(2)= 11.295$, $p= .004$ signifikant aus, womit ein Verteilungsunterschied der Organisationsform des Laufens bezüglich des Geschlechts beobachtet werden konnte. Männer zeigten eine vergleichsweise höhere Vereinszugehörigkeit.

Neben der Leistungsniveau und der Organisationsform wurden auch Merkmale zur Trainingsgestaltung erhoben. Die folgenden Tabellen, die verschiedene wesentliche Trainingsdaten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aufzeigen, sind bedeutsam für das Verständnis in der Beantwortung der Forschungsfragen und in der nachfolgenden Diskussion.

So sollten die Teilnehmenden angeben, seit welcher Zeit sie den Laufsport bereits ausüben, wie viel Monate im Jahr sie durchschnittlich laufen gehen, wie viel Einheiten pro Woche sie laufen und wie lange eine Einheit im Durchschnitt dauert.

Die befragten LäuferInnen führten an, im Schnitt seit 12 Jahren zu laufen (*MW* = 11.9; *SD* = 9.83), wobei die LäuferInnen mit der vergleichsweise geringsten Lauferfahrung seit einem Jahr, die erfahrensten Läufer seit 60 Jahren laufen gehen. Der überwiegende Teil der befragten Personen zeigte sich fast ganzjährig aktiv (*MW* = 10.7; *SD* = 2.4). So gehen 321 Personen (68.7%) an 12 Monaten im Jahr laufen. Wie auch beim Sporttreiben allgemein, sind die Angaben zu den Laufeinheiten pro Woche relativ unterschiedlich. Tabelle 8 veranschaulicht die Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche. Während der Großteil der LäuferInnen 2-3 Laufeinheiten pro Woche absolviert (*MW* = 2.83; *SD* = 1.36), gaben insgesamt fast 25% an, mehr als 4 Mal pro Woche laufen zu gehen. Eine Person davon absolvierte durchschnittlich 12 Trainingseinheiten im Laufsport. 2 Personen (.4%) gaben an, dass sie im Durchschnitt kein einziges Mal pro Woche laufen gehen.

Tabelle 8: *Häufigkeitstabelle zur Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche (N = 467)*

Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche	Häufigkeit	Anteilswert (Prozent)
12	1	.2%
7	5	1.1%
6	12	2.6%
5	30	6.4%
4	66	14.1%
3.5	3	.6%
3	147	31.5%
2.5	2	.4%
2.3	1	.2
2	133	28.5%
1.5	1	.2%
1.0	60	12.8%
.8	1	.2%
.5	2	.4%
.1	1	.2%

.0	2	.4%
Gesamt	467	100.0

Auch die Dauer der Laufeinheiten variiert stark unter den TeilnehmerInnen, wie in Tabelle 9 veranschaulicht wird. Die durchschnittliche Dauer einer Laufeinheit beträgt rund 55 Minuten (*MW* = 56.55; *SD* = 17.84). Während der Großteil an TeilnehmerInnen (133, 28.5%) anführte, im Schnitt 1 Stunde beim Laufen unterwegs zu sein, gaben zum Beispiel 5 Personen (1.1%) an, pro Laufeinheit durchschnittlich 120 Minuten, d.h. 2 Stunden unterwegs zu sein. 2 Personen sind im Vergleich dazu durchschnittlich 15 Minuten lang laufen.

Tabelle 9: *Häufigkeiten und Anteilswerte zur durchschnittlichen Dauer pro Einheit (n = 465)*

Dauer in Minuten	Häufigkeit	Anteilswert (Prozent)
120	5	1.1%
110	3	.6%
100	3	.6%
95	1	.2%
90	18	3.9%
85	1	.2%
80	18	3.9%
75	26	5.6%
70	38	8.1%
65	7	1.5%
60	133	28.5%
55	8	1.7%
50	42	9.0%
45	72	15.4%
40	31	6.6%
35	15	3.2%
30	33	7.1%
25	7	1.5%
20	2	.4%
15	2	.4%
Gesamt	465	99.6%
Fehlend	2	.4%
Gesamt	467	100%

Außerdem wurde die Wettkampfteilnahme im Laufsport erhoben. Dabei sollten die TeilnehmerInnen angeben, welches der höchste/schwierigste Wettkampf war, an dem sie

bisher teilgenommen haben. 360 LäuferInnen (77.09%) haben bereits an einem Lauf-Wettkampf teilgenommen. Regionale Wettkämpfe (116, 24.8%) wurden dabei am häufigsten angegeben, aber auch Internationale Wettkämpfe wurden bereits von 62 Befragten (13.3%) bestritten. Tabelle 10 gibt einen Überblick über die Wettkampfteilnahme der LäuferInnen.

Tabelle 10: *Häufigkeiten und Anteilswerte zur Wettkampfteilnahme der LäuferInnen (N = 467)*

Wettkampfteilnahme	Häufigkeit	Prozent
Keine Teilnahme	107	22.9%
Regionale Wettkämpfe	116	24.8%
Hobby-/Vereinsinterne Wettkämpfe	100	21.4%
Nationale Wettkämpfe	82	17.6%
Internationale Wettkämpfe	62	13.3%

Weiters wurde erhoben, wie spezifisch die UmfrageteilnehmerInnen trainieren, dazu wurde nach ihrem Trainingsziel, Trainingsplan und Trainingsmethoden gefragt.
Die Verwendung eines Trainingsplans beim Laufen ist unter den Befragten relativ ausgeglichen, 58.2% trainieren nach einem Trainingsplan, 41.8% trainieren ohne. Über die Hälfte der Befragten (331, 66.6%) geben aber an, ihr Lauftraining mit unterschiedlichen Trainingsmethoden zu gestalten. Zum Einsatz der Trainingsmethode können genauere Angaben gemacht werden, Mehrfachangaben waren möglich. Die TeilnehmerInnen wurden diesbezüglich gefragt, welche Trainingsmethode in ihrem Lauftraining typischerweise zum Einsatz kommen. In Tabelle 11 wird der Einsatz und die Häufigkeit unterschiedlicher Trainingsmethoden aufgelistet.

Tabelle 11: *Häufigkeiten und Anteilswerte zum Einsatz von Trainingsmethoden (n = 331)*

Trainingsmethode	Zustimmungsanteil (Gültiger Prozentanteil)
Dauermethode	243 (52%)
Intervallmethode	287 (61.5%)
Wiederholungsmethode	82 (17.6%)
Wettkampfmethode	87 (18.6%)
Sonstiges	23 (4.9%)

In der Kategorie „Sonstige“ gaben mehrere LäuferInnen zusätzlich an, Wechsel(tempo)-Läufe sowie Fahrtspiel und Berg- bzw. Trailläufe in ihr Training einzubauen. Andere nannten Intervallmethoden wie „HIIT (HighIntensityIntervallTraining)“ sowie auch Lauftechnik

und Laufschule. Eine Person gab an, ihr Training speziell an den Lauf anzupassen, dabei werden Klima, Wetter, Höhenlage, Steigung und Etappen berücksichtigt.

Die Befragten sollten sich letztlich noch einer Kategorie zuordnen, die sie bezogen auf den Laufsport am ehesten beschreibt. Dabei gaben 3 Personen (.6%) an, Profi zu sein, sie verdienen Geld mit dem Laufen und rund um den Laufsport. Der Großteil der Befragten sieht sich selbst am ehesten als Hobby- und GesundheitsläuferInnen 294 (63%).

6.4 Stellenwert unterschiedlicher Lebensbereiche

Neben den Motiven, sollte mit Hilfe des Fragebogens der Stellenwert des Laufsports im Leben der SportlerInnen ermittelt werden. Hierzu wurden die Teilnehmenden zunächst gebeten verschiedene Lebensbereiche (Politik, Laufsport, Beruf/Studium/Schule, Religion/Glaube, Familie/Freunde/Partnerschaft, Sport, Reisen sowie Kunst und Kultur) auf einer Ratingskala von *(1) gar nicht wichtig* bis *(10) außerordentlich wichtig*, zu beurteilen. Die Ausprägung der Mittelwerte (*MW*) und der Standardabweichung (*SD*) in Tabelle 12 veranschaulicht die Schwerpunkte und die Wichtigkeit bestimmter Lebensbereiche auf der zehnstufigen Werteskala. Ein hoher Mittelwert eines Lebensbereichs deutet somit auf einen ausgeprägten Stellenwert im Leben der Befragten hin.

Tabelle 12: *Kennwerte zum Stellenwert in unterschiedlichen Lebensbereichen*

Lebensbereich (n)	Mittelwert (*MW*)	Standardabweichung (*SD*)
Familie/Freunde/Partnerschaft (438)	9.36	1.52
Beruf/Studium/Schule (434)	8.00	2.06
Laufsport (447)	7.56	2.16
andere Sportarten (443)	7.27	2.17
Reisen (445)	7.09	2.27
Politik (439)	5.30	2.53
Kunst und Kultur (442)	5.30	2.33
Religion/Glaube (439)	3.55	2.61

Tabelle 12 liefert Informationen über die Mittelwerte und Standardabweichungen der unterschiedlichen Lebensbereiche der befragten LäuferInnen. Der Lebensbereich „Familie/Freunde/Bekannte“ (*MW* = 9.36; *SD* = 1.52) zählt zum wichtigsten Bereich der Befragten. Auch der Bereich „Beruf/Schule/Studium“ (*MW* = 8.00; *SD* = 2.06) hat für die UmfrageteilnehmerInnen einen vergleichsweise hohen Stellenwert. An dritter Stelle der wichtigsten Lebensbereiche reihen 447 Personen den Laufsport (*MW* = 7.65; *SD* = 2.16). Zu den Lebensbereichen, die für die befragten LaufsportlerInnen den geringsten Stellenwert in ihrem Leben haben, zählen die Bereiche „Politik“ (*MW* = 5.30; *SD* = 2.53), „Kunst und

Kultur“ (*MW* = 5.30; *SD* = 2.33) sowie „ Religion/Glaube“ (*MW* = 3.55; *SD* = 2.61).

In Anlehnung an Kreuzeder (2015) wurde außerdem versucht, weitere im Fragebogen erhobene Aussagen zum Stellenwert des Laufsports, in Subdimensionen zusammenzufassen. Mittels Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation konnten allerdings keine aussagekräftigen Ergebnisse zum Stellenwert erzielt werden. Die verschiedenen Aussagen wurden daher sinngemäß in zwei Subdimensionen „Freizeit“ und „Identität“ unterteilt. Auch bei der Berechnung der Cronbach Alphawerte dieser inhaltlich gebildeten Subdimensionen, kamen keine weiter verwendbaren Werte zustande, weshalb diese Analyse nicht weitergeführt wurde. Tabelle 13 zeigt die auf den Stellenwert bezogenen Items und deren inhaltliche Einteilung in Subdimensionen. Die Analyse beschränkt sich auf den Vergleich der Mittelwerte der Aussagen. Auch hier konnten die Befragten Antworten von *(1) trifft gar nicht zu* bis *(5) trifft völlig zu*, auswählen. Das Item (S2) „Nicht mehr Laufen gehen zu können, würde für mich einen großen persönlichen Verlust bedeuten“ war für viele Befragte (n = 456; *MW* = 4.14; *SD* = 1.16) besonders stark zutreffend. Auch das Item (S7) „Das Laufen ist ein wichtiger Teil meiner persönlichen Identität“ stellt für viele UmfrageteilnehmerInnen (n = 453; *MW* = 3.36; *SD* = 1.24) eine Aussage dar, welcher stak auf sie zutrifft.

Tabelle 13: *Kennwerte der Subdimensionen zum Stellenwert des Laufens*

Subdimension	Itembezeichnung	*MW*	*SD*
Freizeit	(S1) Jeden Tag denke ich an das Laufen.	3.38	1.44
	(S5) Ich investiere viel meiner Freizeit um Laufen zu gehen.	3.38	1.28
	(S6) Auch im Urlaub gehe ich regelmäßig Laufen.	3.48	1.32
Identität	(S2) Nicht mehr Laufen gehen zu können, würde für mich einen großen persönlichen Verlust bedeuten.	4.14	1.16
	(S3) Der Großteil meiner Freunde und Freundinnen geht Laufen.	2.56	1.17
	(S4) Es ist mir wichtig mich im Laufen ständig zu verbessern.	3.36	1.24
	(S7) Das Laufen ist ein wichtiger Teil meiner persönlichen Identität.	3.57	1.28

Diese identitätsbezogenen Aussagen wie sie in Tabelle 13 abgebildet sind, vermitteln ei-

nen Eindruck darüber, wie wichtig das Laufen für die SportlerInnen ist.

6.5 Feedback der TeilnehmerInnen

Wie bereits oben erwähnt konnten zum Abschluss der Befragung in ein Feedbackteil, welcher die Bereiche, Verständlichkeit, Dauer und Bemühung abdeckt, ergänzende Kommentare abgegeben werden.

Die Verständlichkeit der Onlineumfrage konnte zwischen (1) *gar nicht verständlich* und (5) *sehr verständlich* bewertet werden. Für mehr als 95% der Befragten war Fragebogen verständlich oder sehr verständlich (n = 462; *MW* = 4.75; *SD* = .54). Keine Person gab an, den Fragebogen gar nicht verständlich gefunden zu haben, wobei 5 Personen keine Angaben machten.

Wie bei der Frage zur Verständlichkeit sollten der Fragebogen zwischen den Stufen als (1) *zu lange* und (5) *zu kurz* bewertet werden. Bei der Länge des Fragebogens ergaben sich folgende Ergebnisse: Der Großteil der Befragten hat die Umfrage als sehr passend hinsichtlich der Länge bewertet (*MW* = 2.82; *SD* = .56). 3 Personen empfanden die Länge des Fragebogens als zu kurz (.6%), 12 Personen als zu lang (2.6%).

Die wichtigsten Gedanken aus dem offenen Feedback werden hier zusammengefasst. Von 467 Befragten gaben 444 Personen an, dass sie zu diesem Thema nach Bearbeitung des Fragebogens nichts mehr hinzuzufügen haben, wiederum 23 Personen fügten ihnen wichtige Inhalte in einem freien Textfeld hinzu. Mehrere Personen gaben an, die sich zum Teil sehr ähnlichen Fragen zu den Motiven als ermüdend gefunden zu haben. Außerdem hätten sich viele eine Fortschrittsanzeige gewünscht, die zeigt wie viel Prozent man bereits erledigt hat. Ein wichtiger Kritikpunkt der aus mehreren Kommentaren hervorging war die Verständlichkeit bezogen auf die Trainingsdauer. Vielen fanden es schwierig, die Einheiten pro Woche und Stunden im Durchschnitt anzugeben, da man je nach Sportart mit unterschiedlichen Trainingsdauern zu rechnen hat. Ein/e TeilnehmerIn äußerte diesen Kritikpunkt mit folgender Erklärung: „*Nur eine Zeitangabe für die Dauer von Sporteinheiten ist unzureichend. Squash spiele ich nie länger als eine Stunde, Wander- und Klettertouren dauern hingegen meist einen ganzen Tag. Dies kann hier nicht erfasst werden*“. Außerdem war vielen zum Teil nicht klar, ob bei der Frage zu Sportausübung bzw. Dauer der Einheit, das Lauftraining inkludiert oder exkludiert ist. Ein anderer Kommentar bezieht sich auf eine unzureichende Differenzierung zwischen Hobby- und LeistungsläuferInnen. Dazu passend wurde auch die Frage nach dem aktuellen Trainingszustand und der Wettkampfteilnahme kritisch betrachtet. So kann eine Teilnahme am Vienna City Marathon für

die/den eine/n einen Hobbywettkampf darstellen, für die/den andere/n einen internationalen Wettkampf. Andere Befragte hätten sich auch gewünscht, dass sie die bereits absolvierten Wettkämpfe, wie zum Beispiel Frauenlauf, Halbmarathon in Wien, etc. im Rahmen einer Frage anführen hätten können.

6.6 Statistische Datenanalyse und Auswertung

In den nachfolgenden Unterkapiteln werden die Auswertungsmethoden vorgestellt, welche dazu verwendet wurden, die Aussagekräftigkeit des Erhebungsinstruments zu überprüfen.

6.6.1 Faktorenanalyse der BMZI- Items

„Die Faktorenanalyse ist ein Verfahren, das eine größere Anzahl von Variablen anhand der gegebenen Fälle auf eine kleinere Anzahl unabhängiger Einflussgrößen, Faktoren genannt, zurückführt." (Bühl, 2012, S. 589). In Anlehnung an Lehnert und Kollegen (2011) wurde daher zunächst mittels Faktorenanalyse versucht, die einzelnen Aussagen zu den Motiven in gemeinsame Kategorien bzw. Faktoren zu ordnen. Um festzustellen, wie gut die einzelnen Aussagen, in den gemeinsamen Faktor passen, wurde eine Reliabilitätsanaylse eingesetzt. „Die Reliabilitätsanalyse (auch: Itemanalyse oder Aufgabenanalyse) beschäftigt sich mit der Zusammenstellung von einzelnen Items (Aufgaben) zu einem Test. Sie prüft von verschiedenen Kriterien, welche Einzelaufgaben sich für den Gesamttest als brauchbar und welche sich als unbrauchbar erweisen."(Bühl, 2012, S. 579).
In einem ersten Auswertungsschritt wurden dementsprechend mittels Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation die (26) Items des Berner Motiv und Zielinventars „BMZI", im Freizeit- und Gesundheitssport (Lehnert et al., 2011) analysiert. Dabei konnte eine fünffaktorielle Struktur abgeleitet werden, wie der Tabelle 14 zu entnehmen ist.

Tabelle 14: *Ladungsmatrix zur rotierten Hauptkomponentenanalyse des BMZI (N= 467)*

Faktor	Abkürzung	BMZI Item-Bezeichnung: Ich gehe laufen,	Komponente/Faktor				
			1	2	3	4	5
1.Kontakt	kon2	um etwas in einer Gruppe zu unternehmen	**.871**				
	kon1	um mit anderen gesellig zusammen zu sein	**.867**				
	kon3	um dabei Freunde / Bekannte zu treffen	**.843**				
	kon4	um dadurch neue Menschen kennen zu lernen	**.817**				
	kon5	um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen	**.791**				
2.Fitness/ Natur	nat1	um Sport in der Natur zu treiben		**.736**			
	nat2	um an der frischen Luft zu sein		**.713**			
	fitges1	um mich in körperlich guter Verfassung zu halten		**.704**			
	aktfre2	vor allem aus Freude an der Bewegung		**.699**			
	fitges2	vor allem um fit zu sein		**.646**		.336	
	aktfre3	um neue Energie zu tanken		**.546**	.513		
	fitges3	vor allem aus gesundheitlichen Gründen		**.512**		.448	

	aes2	weil Sport Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet		**.450**			
3.Erholung/ Ausgleich	ablkat3	um Stress abzubauen			**.788**		
	ablkat1	um Ärger und Gereiztheit abzubauen			**.778**		
	ablkat4	um meine Gedanken im Kopf zu ordnen			**.772**		
	ablkat2	weil ich mich so von anderen Problemen ablenke			**.694**		
	aktfre1	um mich zu entspannen		.480	**.598**		
4.Figur	figaus2	um mein Gewicht zu regulieren				**.912**	
	figaus1	um abzunehmen				**.892**	
	figaus3	wegen meiner Figur				**.889**	
5.Wettkampf/ Leistung	wetlei1	weil ich im Wettkampf aufblühe					**.812**
	wetlei3	um sportliche Ziele zu erreichen					**.783**
	wetlei2	um mich mit anderen zu messen	.301				**.774**
	wetlei4	wegen des Nervenkitzels	.384				**.551**
	aes1	weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben					**.383**
		Eigenwert (λ, rotiert)	4.00	3.68	3.16	2.92	2.63
		Erklärter Varianzanteil (%)	15.39	14.17	12.16	11.23	10.11
		Cronbach's Alpha (α)	.914	.802	.818	.920	.794
		Median der korr. Trennschärfe(*Md* r_{it})	.777	.545	.642	.828	.619

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse. Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung. a. Die Rotation ist in 7 Iterationen konvergiert. Anmerkung: Faktorladungen <.30 wurden zur besseren Lesbarkeit entfernt.

Die 8 Dimensionen des BMZI (Kontakt, Natur, Fitness/Gesundheit, Ablenkung/Katharsis, Aktivierung/Freude, Figur/Aussehen, Ästhetik, Wettkampf/Leistung) konnte auf Grundlage der vorliegenden Stichprobe nur zum Teil repliziert werden. Insgesamt konnten durch 5 ermittelte Faktoren 63.06% der gesamten Varianz erklärt werden. Die Benennung, Charakterisierung und Ermittlung der Faktoren erfolgte anhand jener Items, die in den folgenden Faktoren hoch laden: 1. Kontakt, 2. Fitness und Natur, 3. Erholung und Ausgleich, 4. Figur/Aussehen, 5. Wettkampf/Leistung. Die Dimension Ästhetik wurde auf Grund der Faktorenanalyse und der inhaltlichen Kohärenz, (berechnet durch den Cronbach-Alpha Wert) in andere Dimensionen integriert. Für das Ästhetik Item 1 (aes1) war mit .383 eine Faktorladung <.40 in der 5.Komponente „Wettkampf/Leistung" zu beobachten, womit dieses Item für die Bildung eines entsprechenden Index auszuschließen war.

Ebenso wurden zwei weitere Dimensionen Ablenkung/Katharsis und Aktivierung/Freude zu einer neuen Dimension „Erholung/Ausgleich" zusammengelegt, wobei nicht alle Items der Subdimensionen Aktivierung und Freude in diese neue Kategorie gelangen. Es entstand eine weitere Dimension „Fitness/ Natur", die sich aus Items der Subdimension „Natur", ,,Fitness/Gesundheit", ,,Aktivierung/Freude" sowie einem Item aus der Subdimension „Ästhetik" zusammensetzt. Einzig die beiden Dimensionen „Kontakt" sowie „Figur/Aussehen" konnten wie bei der Analyse im Rahmen des BMZI (Lehnert et al., 2011) behalten werden.

Die Tabelle 14 zeigt außerdem, dass die innere Konsistenz bei der Subdimension Kontakt (α = .914), am höchsten ist. Auch die Dimension Figur/Aussehen weist mit einem Cronbach-Koeffizienten von >.90 auf eine sehr hohe Reliabilität auf. Der niedrigste Wert

kommt in der Subdimensionen Wettkampf/Leistung zustande (α = .794). Da jedoch alle Werte >.70 liegen, bleiben sie aussagekräftig und können für weitere Analysearbeit beibehalten werden. Die meisten Items beinhaltet die Subdimension Aktivierung/ Freude gemeinsam mit Ablenkung/Katharsis, durch die Zusammenlegung dieser beiden Dimensionen. Da der Cronbach-Koeffizient der neuen Dimension „Erholung/Ausgleich" mit .818 relativ hoch ist, kann die Skala aufgrund dieser Zusammenlegung, solange die Iteminhalte zusammen passen, beibehalten werden.

6.6.2 Faktorenanalyse des BMZI mit erweiterten Items

Dieselbe Vorgehensweise wurde bei der erweiterten Faktorenanalyse aller 63 Items gewählt. Die neuen Items wurden, wie bereits angeführt, aus der Literatur und Diplomarbeiten (Eibensteiner, 2016; Kreindl, 2015) entnommen, so dass sich eine laufspezifische Ausrichtung der Befragung realisiert werden konnte. Somit konnten insgesamt 37 neue Items mit in die Analyse einbezogen werden.

In einem ersten Durchgang (63 Items) wurden 11 Faktoren ermittelt, die 59.85% der Gesamtvarianz erklären. Ob die Daten für eine Hauptkomponentenanalyse geeignet sind, kann mittels Maß der Stichprobeneignung nach Kaiser-Meyer-Olkin überprüft werden. Die KMO-Statistik gibt das Ausmaß an Korrelation an, das in den Daten steckt, und berücksichtigt dabei auch das Ausmaß an partieller Korrelation. Ein hoher Wert (zwischen 0 und 1) der KMO-Statisik deutet auf eine befriedigende Hauptkomponentenlösung hin (Hatzinger & Nagel, 2009). Der Wert für die KMO-Statistik erreichte .900. Dieser Wert deutet somit darauf hin, dass die Daten für eine Hauptkomponentenanalyse brauchbar waren.

Aufgrund der graphischen Kontrolle anhand des Eigenwertverlaufs im Scree-Plot (siehe Anhang) wurde die Analyse in einem zweiten Schritt auf 6 Faktoren reduziert. Die Charakterisierung und Ermittlung der Faktoren erfolgte anhand der Items die in den folgenden (zum Teil) neu benannten Faktoren hoch laden:

1. Erholung und Ausgleich, 2. Leistung und Sportlichkeit, 3. Kontakt, 4. Fitness und Natur, 5. Durchführbarkeit, 6. Figur und Aussehen. Einige Items waren für die weitere Berechnung vollständig auszuschießen, da diese auf ihrem Faktor (ihrer Dimension) zu schwach ladend (<.40) waren, beispielsweise die beiden Items aus der Subdimension „Ästhetik" des BMZI (Lehnert et al., 2011). Tabelle 15 zeigt jene Items, welche auszuschließen waren.

Tabelle 15: *Ausgeschlossene Items nach Faktorenanalyse*

Abkürzung	Item-Bezeichnung	Dimension	Ladung
aes1	... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben	Ästhetik (BMZI)	.391

aes2	... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet	Ästhetik (BMZI)	.367
nwett6	... um das Erfolgsgefühl nach einem absolvierten Lauf zu spüren. Wett6	Wettkampf (neu)	.393
nfrei5	... um durch das Laufen neue Plätze und Orte kennenzulernen	Freiheit (neu)	.381
nflow5	... weil beim Laufen meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind	Flow (neu)	.395
nextr2	... weil man sich manchmal zu etwas zwingen muss	Extrinsische Motivation (neu)	.305
nfit4	... weil diese Sportart das perfekte Ganzkörpertraining für mich bietet	Fitness/Gesundheit (neu)	.313
nher1	... um den Schmerzen so lange wie möglich entgegenzuhalten	Herausforderung (neu)	.334

Nach Ausschluss der 8 zu niedrig ladenden Items wurde erneut eine Faktorenanalyse mit nun 55 Items berechnet. In diesem Schritt wurden außerdem 2 negativ ladende Items umcodiert. Davon betroffen waren die beiden Items aus der neu entwickelten Dimension „extrinsische Motivation“: (*extr1*) „*weil andere sagen dass es mir gut tut*“ sowie (*extr3*) „*weil jeder laufen geht*“. Die TeilnehmerInnen gaben an, dass es in diesen Fällen genau gegensätzlich sei. Sie gehen also hauptsächlich laufen, gerade weil nicht jeder laufen geht. Für eine gemeinsame Betrachtung und den Vergleich mit den anderen Items bzw. den Skalen, mussten die negativ ladenden Items daher umcodiert werden.

Im somit vierten Durchgang der Faktorenanalyse mit 55 Items inklusive der 2 umcodierten Items („*rextr1*“, „*rextr3*“) konnten 6 Faktoren ermittelt werden, welche 51.6% der gesamten Varianz (KMO-Wert = .895) erklären. In Tabelle 16 sind die Ergebnisse des 4.Durchgangs der Faktorenanalyse der Items des BMZI mit den erweiterten Items veranschaulicht.

Tabelle 16: *Ladungsmatrix zur rotierten Hauptkomponentenanalyse des BMZI & neue Faktoren (N = 467)*

Faktor	Abkürzung	BMZI Item & erweiterte Items-Bezeichnung: Ich gehe laufen,	Komponente					
			1	2	3	4	5	6
1.Erholung und Ausgleich	ablkat4	um meine Gedanken im Kopf zu ordnen	**.708**					
	ablkat3	um Stress abzubauen	**.701**					
	nfreu4	um meine Stimmung zu verbessern	**.681**					
	nflow1	um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt	**.675**					
	ablkat1	um Ärger und Gereiztheit abzubauen	**.673**					
	nflow4	wegen dem Glücksgefühl während der Aktivität	**.636**					
	aktfre1	um mich zu entspannen	**.630**			.356		
	nflow3	um vollkommen in der Aktivität aufzugehen (Flow-Zustand)	**.628**	.304				
	nflow2	weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind	**.615**					

	nment4	weil es mich in einen meditativen Zustand versetzt	**.612**					
	aktfre3	um neue Energie zu tanken	**.608**			.388		
	nment3	um mich während der Bewegung mit mir selbst auseinander zu setzen	**.586**					
	ablkat2	weil ich mich so von anderen Problemen ablenke	**.573**					
	nment5	um meine Konzentrationsfähigkeit zu verbessern	**.465**					
2. Leistung und Sportlichkeit	wetlei1	weil ich im Wettkampf aufblühe		**.760**				
	wetlei2	um mich mit anderen zu messen		**.738**				
	wetlei3	um sportliche Ziele zu erreichen		**.713**				
	nher2	um gegen mich selbst zu wettkämpfen		**.617**				
	nid4	um dadurch Anerkennung zu bekommen		**.585**	.304			
	wetlei4	wegen des Nervenkitzels		**.524**	.349			
	nvor4	um einmal einen Marathon zu laufen		**.517**				
	nvor3	weil mich der elegante Laufstil von Profiläufern beeindruckt		**.504**				
	nvor1	um so wie mein Vorbild laufen zu können		**.490**	.320	-.438		
	nvor2	weil mich ein bestimmter Sportler oder eine bestimmte Sportlerin beeindruckt		**.481**		-.414		
	nment2	um mein Selbstvertrauen zu steigern		**.450**				.323
	nid1	wegen der damit einhergehenden Lebensphilosophie	.348	**.443**				
	nnat1	um auf immer wechselnden Strecken zu trainieren		**.414**			.303	
3.Kontakt	kon2	um etwas in einer Gruppe zu unternehmen			**.847**			
	kon1	um mit anderen gesellig zusammen zu sein			**.841**			
	kon3	um dabei Freunde / Bekannte zu treffen			**.822**			
	kon4	um dadurch neue Menschen kennen zu lernen			**.796**			
	kon5	um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen			**.771**			
	nid3	weil ich mich mit der Massenbewegung Laufen identifiziere			**.465**			
4.Fitness und Natur	fitges2	vor allem um fit zu sein				**.610**		.403
	fitges1	um mich in körperlich guter Verfassung zu halten				**.607**		
	aktfre2	vor allem aus Freude an der Bewegung	.331			**.605**		
	nat1	um Sport in der Natur zu treiben				**.565**	.316	
	rextr3	weil jeder laufen geht			-.356	**.539**		
	nid2	weil ich ein sportlicher Mensch bin		.353		**.530**		
	rextr1	weil andere sagen dass es mir gut tut			-.341	**.530**		
	nat2	um an der frischen Luft zu sein	.320			**.500**	.423	
5. Durchführbarkeit	nfrei4	um an keine gebauten Strukturvorgaben (Halle, Sportplatz etc.) gebunden zu sein					**.680**	
	nfrei2	weil ich dafür kaum Ausrüstung brauche					**.677**	
	ndruch2	weil es ein relativ günstiger Sport ist					**.652**	
	nfrei1	weil ich niemanden brauche um den Sport auszuüben					**.619**	
	nfrei3	weil ich dafür nicht Mitglied eines Vereins sein muss					**.568**	
	ndurch3	weil man den Sport beinahe überall ausüben kann				.457	**.565**	
	ndurch4	weil es ein Sport ist, der zu allen Jahreszeiten ausgeübt werden kann				.482	**.509**	
	ndurch1	da man diesen Sport auch im Alter ausüben kann					**.418**	
6. Figur und Aussehen	figaus2	um mein Gewicht zu regulieren						**.859**
	figaus1	um abzunehmen						**.847**
	figaus3	wegen meiner Figur						**.839**
	fitges3	vor allem aus gesundheitlichen Gründen					.400	**.447**
	nment1	um meine Selbstkontrolle zu steigern (meinen inneren Schweinehund zu überwinden)		.305				**.419**
	nwett5	um das Gefühl zu erfahren, etwas geleistet zu haben		.362				**.385**

	Eigenwert (λ, rotiert)	6.54	5.27	4.81	4.27	3.92	3.58
	Erklärter Varianzanteil (%)	11.89	9.58	8.74	7.76	7.13	6.51
	Cronbach's Alpha (α)	.893	.867	.893	.775	.796	.810
	Median der korrigierten Trennschärfe (*Md* r_{it})	.600	.546	.762	.532	.538	.765

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse. Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung. a. Die Rotation ist in 8 Iterationen konvergiert. Anmerkung: Faktorladungen <.30 wurden zur besseren Lesbarkeit entfernt.

Für das Item „nwett5" war mit .385 eine Faktorladung <.40 in der 6.Komponente „Figur und Aussehen" zu beobachten, womit dieses Item für die Bildung eines entsprechenden Index auszuschließen war.

Die neu entstandenen bzw. modifizierten Dimensionen werden im Folgenden genauer beschrieben. Die Charakterisierung und Ermittlung der Faktoren erfolgte anhand der Items die in den folgenden (zum Teil) neu benannten Faktoren hoch laden:

1. Erholung und Ausgleich: Die erste Dimension setzt sich aus mehreren Subdimensionen zusammen, die zum Teil aus dem BMZI stammen, zum Teil neu entwickelt wurden, und besteht aus 14 Items. Die Subdimension „Ablenkung/Katharsis" aus dem BMZI ist mit 4 Items vollständig enthalten. Dabei wird besonders die Erholungsfunktion des Sports sowie die Bewältigung von negativen Beanspruchungsfolgen durch den Sport berücksichtigt (Lehnert et al., 2011). Auch aus der Subdimension Aktivierung und Freude aus dem BMZI finden sich 2 Items wieder. Zusätzlich laden Items aus den neuen Subdimensionen „Flow" sowie „Mentale Stärke" hoch auf dem neuen Faktor. Der Motivbereich der mit dem neu entstandenen Faktor „Erholung und Ausgleich" entstanden ist, bezieht sich somit einerseits auf die bereits erwähnte Erholungsfunktion durch den Sport, andererseits auch auf die Ablenkung von anderen Tätigkeiten durch den bzw. im Sport.
2. Leistung und Sportlichkeit: Die neue Dimension „Leistung und Sportlichkeit" wird vorwiegend durch Items aus der Subdimension „Wettkampf/Leistung" aus dem BMZI charakterisiert. Darin enthalten sind leistungsbezogene Aspekte, die auf die eigenen sportlichen Zielsetzungen oder auf den sozialen Vergleich ausgerichtet sind (Lehnert et al., 2011). Die Items aus der Subdimension „Vorbild" laden ebenso in diesem Faktor. Sie beziehen sich auf die Vorbildwirkung einzelner Sportler und die Spezifität des Laufsports, wie es zum Beispiel durch das Item (nvor3) „*weil mich der elegante Laufstil von Profiläufern beeindruckt*" deutlich wird. Auch das Trainieren und Wettkämpfen wird in diesem Faktor berücksichtigt, weshalb er als „Leistung und Sportlichkeit" bezeichnet wird.
3. Kontakt: Eine weitere zum Teil neu entstandene Dimension, ist die Dimension ,,Kontakt", die sich aus insgesamt 6 Items und 2 Subdimensionen zusammensetzt. Ei-

nerseits gliedert sich diese Dimension in die vollständige Subdimension ,,Kontakt" des BMZI. Lehnert und Kollegen (Lehnert et al., 2011) beschreiben den Motivbereich folgendermaßen: „Das Kontaktmotiv enthält zwei Subfacetten sozialer Zugehörigkeit. Zum einen sind drei Items auf die Kommunikation und Interaktion im Sport ausgerichtet. Zum anderen beziehen sich zwei Items auf das Sporttreiben als Möglichkeit, neue Kontakt aufzubauen oder zu pflegen." (Lehnert et al., 2011, S. 154). Das neu hinzu gekommene Item betrifft die Identität mit dem Laufsport. Inhaltlich passt das Item (nid3) „*weil ich mich mit der Massenbewegung Laufen identifiziere*" gut in diese Kategorie, weil man sich auch hier zu einer Gruppe von Sportlern zugehörig fühlt (soziale Zugehörigkeit).

4. Fitness und Natur: Die neue Dimension „Fitness und Natur" zielt auf die Motive der Gesundheitsförderung und die gesteigerte Fitness durch den Laufsport ab und enthält 8 Items. Bezogen auf die Fitness und Vitalität befinden sich hier 2 Items aus der neu entwickelten Subdimension „extrinsische Motivation". Dabei wird man vor allem von außen veranlasst, fit und aktiv zu werden/sein. Außerdem laden beide Items aus der Subdimension „Natur" hoch auf diesem Faktor. Das Sporttreiben in der Natur bzw. an der frischen Luft lässt sich inhaltlich gut in den Bereich der Gesundheitsförderung einfügen.
5. Durchführbarkeit: Die Dimension „Durchführbarkeit" bezieht sich vor allem auf das Ausübungsmotiv des Laufsports. So wird durch die Items aus den Subdimensionen „Freiheit" und „Durchführbarkeit" die zeitlich und örtlich unabhängige Durchführungs- bzw. Ausübungsmöglichkeit des Laufsports betont. Die einfache und günstige Ausrüstung sowie die Unabhängigkeit vom Vereinswesen werden ebenso berücksichtigt, wodurch der laufspezifische Charakter dieser Dimension besonders betont wird.
6. Figur und Aussehen: Die Motivdimension „Figur und Aussehen" umfasst im BMZI (Lehnert et al., 2011) „die Gewichtsregulation sowie die Verbesserung des körperlichen Erscheinungsbildes". Auch die neu hinzugekommen Items fügen sich inhaltlich gut in diese Kategorie ein, so betreffen sie neben der Gesundheit auch die Selbstkontrolle. Die neue Dimension „Figur und Aussehen" ist inhaltlich sehr stark zweckzentriert.

Um die neu entstandenen Dimensionen übersichtlicher zu gestalten, wurden diese im nächsten Schritt aufgrund inhaltlicher Überlegungen in verschiedene Facetten unterteilt. Außerdem wurden schwächer ladende Items (≤.50), sowie Items mit Doppelladungen in anderen Faktoren aus den weiteren Analysen ausgeschlossen. Jene betroffenen Items sind in Tabelle 16 grau eingefärbt. Die Reduzierung der Items kann durch die Erhöhung der Nebengütekriterien Testökonomie und Zumutbarkeit argumentiert werden. Die betroffenen Items sind bei zukünftigen Erhebungen nicht mehr zu berücksichtigen. Tabelle

17 bildet die endgültigen Kategorien ab, die zur Berechnung bzw. Überprüfung der Forschungsfragen herangezogen werden. Nur der relativ große Faktor 1.„Erholung und Ausgleich“, wurde in zwei Subkategorien unterteilt. Die Unterteilung erfolgte wie bereits erwähnt aufgrund von inhaltlicher Überlegungen. Hierzu wurde der Faktor in Anlehnung an Lehnert und Kollegen (2011) in eine negative und eine positive Erholungskomponente unterteilt. Die neu gebildete Subkategorie 1A.„Kompensation negativer Emotionen“ beinhaltet demnach Items, welche vor allem die Bewältigung von negativen Beanspruchungsfolgen durch den Sport berücksichtigt. Subkategorie 1B.„Fokussierung positive Erholung“ beinhaltet Items, welche einerseits die positive Erholungsfunktion des Sports berücksichtigen andererseits das Flow-Erlebnis im Sport betreffen.

Tabelle 17: *reduzierte Faktorenstruktur und Subkategorien inkl. Cronbach-Alphawerten sowie Median der korrigierten Trennschärfe*

Faktor	**Subkategorie**	**Abkürzung**	**BMZI Item & erweiterte Items-Bezeichnung:** Ich gehe laufen,	Cronbach's Alpha (α)	Median der korrigierten Trennschärfe (*Md* r_{it})
1.Erholung und Ausgleich	1A.Kompensation negativer Emotionen	ablkat4	um meine Gedanken im Kopf zu ordnen	.831	.620
		ablkat3	um Stress abzubauen		
		nfreu4	um meine Stimmung zu verbessern		
		ablkat1	um Ärger und Gereiztheit abzubauen		
		ablkat2	weil ich mich so von anderen Problemen ablenke		
	1B.Fokussierung positive Erholung	nflow2	weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind	.782	.555
		nment4	weil es mich in einen meditativen Zustand versetzt		
		nment3	um mich während der Bewegung mit mir selbst auseinander zu setzen		
		nflow1	um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt		
		nflow4	wegen dem Glücksgefühl während der Aktivität		
2. Leistung und Sportlichkeit		wetlei1	weil ich im Wettkampf aufblühe	.831	.539
		wetlei2	um mich mit anderen zu messen		
		wetlei3	um sportliche Ziele zu erreichen		
		nher2	um gegen mich selbst zu wettkämpfen		
		nvor4	um einmal einen Marathon zu laufen		
		nvor3	weil mich der elegante Laufstil von Profiläufern beeindruckt		
		nid4	um dadurch Anerkennung zu bekommen		
		wetlei4	wegen des Nervenkitzels		
3.Kontakt		kon2	um etwas in einer Gruppe zu unternehmen	.914	.777
		kon1	um mit anderen gesellig zusammen zu sein		
		kon3	um dabei Freunde / Bekannte zu treffen		
		kon4	um dadurch neue Menschen kennen zu lernen		
		kon5	um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen		
4.Fitness und Natur		fitges2	vor allem um fit zu sein	.738	.493
		fitges1	um mich in körperlich guter Verfassung zu halten		
		rextr1	weil andere sagen dass es mir gut tut (rekodiert)		
		aktfre2	vor allem aus Freude an der Bewegung		
		nat1	um Sport in der Natur zu treiben		

		rextr3	weil jeder laufen geht (rekodiert)		
		nid2	weil ich ein sportlicher Mensch bin		
5. Durchführbarkeit		nfrei4	um an keine gebauten Strukturvorgaben (Halle, Sportplatz etc.) gebunden zu sein	.757	.510
		nfrei2	weil ich dafür kaum Ausrüstung brauche		
		ndurch2	weil es ein relativ günstiger Sport ist		
		nfrei1	weil ich niemanden brauche um den Sport auszuüben		
		nfrei3	weil ich dafür nicht Mitglied eines Vereins sein muss		
6. Figur und Aussehen		figaus2	um mein Gewicht zu regulieren	.920	.828
		figaus1	um abzunehmen		
		figaus3	wegen meiner Figur		

Bevor anschließend die Hypothesenprüfung erfolgt, wurden die Interkorrelation der Faktoren berechnet und eine entsprechende Interkorrelationsmatrix erstellt, wie der Tabelle 18 zu entnehmen ist. Die Interkorrelationsmatrix zeigt, dass die 6 neuen Faktoren Großteils unterschiedliche Motivbereiche abfragen. Nur die Subkategorien 1A und 1B zeigen eine hohe Interkorrelation (r = .576), da sie innerhalb eines Faktors nur auf inhaltlicher Ebene unterteilt worden sind.

Tabelle 18: *Interkorrelationsmatrix: Koeffizient der Produkt-Moment-Korrelation nach Pearson r für den Zusammenhang der Faktorskalen*

Motivbereich		1A	1B	2	3	4	5	6
1A.Kompensation negativer Emotionen	*r*	-	**.567****	**.182****	**.269****	**.225****	**.278****	**.181****
	p (2-seitig)		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
1B.Fokussierung positive Erholung	*r*		-	**.235****	.086	**.248****	**.292****	.074
	p (2-seitig)			<.001	.063	<.001	<.001	.111
2.Leistung	*r*			-	**.478****	-.030	**.135****	.007
	p (2-seitig)				<.001	.525	.004	.884
3.Kontakt	*r*				-	-.063	**.120****	-.029
	p (2-seitig)					.173	.010	.534
4.Fitness & Natur	*r*					-	**.163****	.053
	p (2-seitig)						<.001	.253
5.Durchführbarkeit	*r*						-	**.264****
	p (2-seitig)							<.001
6.Figur & Aussehen	*r*							-
	p (2-seitig)							

**. Die Korrelation ist auf dem Niveau von .01 (2-seitig) signifikant.

6.6.3 Kennwerte der Faktoren

Um feststellen zu können, welche Motive unter den LäuferInnen besonders häufig angegeben werden, zeigt Tabelle 19 Mittelwert (*MW*) und Standardabweichung (*SD*) der er-

mittelten Faktorenskalen und Subkategorien. Hierzu machten die TeilnehmerInnen Angaben von auf einer fünfstufigen Werteskala von *(1) trifft gar nicht zu* bis *(5) trifft völlig zu*.

Tabelle 19: *Kennwerte der Faktoren (N = 467)*

Motivbereich	*MW*	*SD*
4.Fitness & Natur	4.32	.58
1B.Fokussierung positive Erholung	3.38	.88
1A.Kompensation negativer Emotionen	3.29	.75
5.Durchführbarkeit	3.24	.95
6.Figur & Aussehen	3.10	1.27
2.Leistung	2.51	.88
3.Kontakt	2.07	1.05

In Tabelle 19 ist ersichtlich, dass die Kategorien „Fitness und Natur“ den höchsten Mittelwert aufweist und somit der wichtigste Motivbereich unter den befragten LäuferInnen ist (*MW* = 4.32; *SD* = 0.58). Die beiden Subkategorien aus dem Faktor Erholung und Ausgleich haben ebenso hohe Mittelwerte, wobei die Fokussierung auf positive Erholung durch/im Sport (*MW* = 3.38; *SD* = .88) noch wichtiger ist als die Kompensation negativer Emotionen (*MW* = 3.29; *SD* = .75). Den geringsten Wert hat der Faktor Kontakt (*MW* = 2.07; *SD* = 1.05), wobei hier auch eine hohe Standardabweichung darauf schließen lässt, dass dieser Motivbereich unter den LäuferInnen sehr unterschiedlich ausgeprägt bzw. wichtig ist.

6.6.3.1 Kennwerte einzelner Items

Um feststellen zu können, welche Items unter den Befragten besonders hohen Zuspruch bzw. besonders große Ablehnung bekommen, werden in Tabelle 20 und Tabelle 21 die Items mit den höchsten (>4) und niedrigsten (<2) Mittelwerten dargestellt. Wie es auch schon in Tabelle 19 deutlich wurde, haben jene Items aus dem gemeinsamen Faktor „Fitness und Natur“ die höchsten Mittelwerte aller Items. Demnach sind die Bereiche Fitness Gesundheit und Natur für LäuferInnen besonders wichtige Motivbereiche, um laufen zu gehen. Die beiden umcodierten Items „rextr3“ und „rextr1“ haben die höchsten Mittelwerte. Aufgrund der Umcodierung bedeutet das inhaltlich allerdings, dass die befragten LaufsportlerInnen gerade nicht deshalb Laufen gehen „...weil jeder laufen geht“(rextr3) oder „...weil andere sagen, dass es mir gut tut“(rextr1).

Tabelle 20: *Kennwerte einzelner Items (>4) (N = 467)*

Abkürzung	Itembezeichnung	*MW*	*SD*

rextr3	... weil jeder laufen geht	4.65	0.83
rextr1	... weil andere sagen dass es mir gut tut	4.48	0.92
fitges1	... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten	4.36	0.86
nat1	... um Sport in der Natur zu treiben	4.32	0.94
fitges2	... vor allem um fit zu sein	4.29	0.88
aktfre2	... vor allem aus Freude an der Bewegung	4.16	0.97

Jene Items, welche für die befragten LäuferInnen in Bezug auf ihre Beweggründe zum Laufen am wenigsten zutreffend waren, werden in Tabelle 21 aufgelistet. Vor allem die Items die sich auf die soziale Komponente des Laufsports beziehen, scheinen demnach für die SportlerInnen nicht ausschlaggebend zu sein, um laufen zu gehen. Auch die Vorbildwirkung eines Laufprofis (Items nvor3 und nvor2) zählt nicht zu den wichtigen Motiven für den Laufsport.

Tabelle 21: *Kennwerte einzelner Items (<2) (N = 467)*

Abkürzung	Itembezeichnung	*MW*	*SD*
kon5	... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen	1.99	1.19
kon2	... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen	1.98	1.20
kon4	... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen	1.95	1.18
wetlei4	... wegen des Nervenkitzels	1.94	1.18
novr3	… weil mich der elegante Laufstil von Profiläufern beeindruckt	1.77	1.14
nvor2	… weil mich ein bestimmter Sportler oder eine bestimmte Sportlerin beeindruckt	1.56	0.99

6.6.4 Hypothesenprüfung

Das folgende Kapitel stellt die Berechnung sowie die Ergebnisse der Hypothesenprüfungen dar, um anschließend die Forschungsfragen beantworten und interpretieren zu können. Zunächst wird auf die verschiedenen Unterschiedshypothesen eingegangen, bei welchen Unterschiede zwischen 2 oder mehreren Gruppen überprüft werden. Anschließend werden die Zusammenhangshypothesen dargestellt.

6.6.4.1 Unterschiedshypothesen

Die Unterschiedshypothesen wurden mittels t-Tests für unabhängige Stichproben berechnet. Für bestimmte Themenbereiche wurde unter Berücksichtigung der Varianzhomogenität eine ANOVA Berechnung durchgeführt. Bei heterogenen Varianzen wurde entsprechend der Welch-Test herangezogen.

Unterschiede von Motiven in Abhängigkeit vom Geschlecht

Ob und inwieweit ein Unterschied der Motive zwischen Männern und Frauen besteht, wurde mittels t-Tests für unabhängige Stichproben geprüft. Im Falle heterogener Varianzen war entsprechend der Welch-Test heranzuziehen. Die Ergebnisse werden in Tabelle 22 zusammengefasst dargestellt. Die Prüfgröße p fiel bis auf die Dimensionen 1B und 4 signifikant aus, weshalb ein Unterschied bezüglich der Motive zwischen Frauen und Männern angenommen werden kann.

Tabelle 22: *Kennwerte sowie Prüfgröße des t-Tests für den Vergleich der Motive zwischen den Geschlechtern*

Motivbereich	Geschlecht	n	*MW*	*SD*	*t* (*df*)	*p*
1A.Kompensation negativer Emotionen	weiblich	250	3.41	.72	3.61 (465)	**<.001**
	männlich	217	3.16	.78		
1B.Fokussierung positive Erholung	weiblich	250	3.42	.88	1.15 (465)	.251
	männlich	217	3.22	.88		
2.Leistung	weiblich	250	2.29	.81	-5.92 (465)	**<.001**
	männlich	217	2.76	.88		
3.Kontakt	weiblich	250	1.93	1.03	-3.01 (465)	**.003**
	männlich	217	2.22	1.06		
4.Fitness & Natur	weiblich	250	4.37	.46	2.29 (367.2)	.023
	männlich	217	4.25	.69		
5.Durchführbarkeit	weiblich	250	3.41	.93	4.22 (465)	**<.001**
	männlich	217	3.05	.93		
6.Figur & Aussehen	weiblich	250	3.36	1.19	4.84 (442.5)	**<.001**

männlich	217	2.80	1.29	

Die Differenz der Mittelwerte ist auf dem Niveau von .05 signifikant. Signifikante Ergebnisse werden **Fett** markiert.

In den Motivbereichen „Kompensation negativer Emotionen“, „Leistung“, „Kontakt“, „Durchführbarkeit“ und „Figur und Aussehen“ unterscheiden sich die befragten Männer und Frauen signifikant. Frauen seien die Motivbereiche „Kompensation negativer Emotionen“, „Durchführbarkeit“ sowie „Figur und Aussehen“ wichtiger als Männern. Männer hingegen geben an, dass ihnen die Motivbereiche „Leistung“ sowie „Kontakt“ wichtiger seien, als den Frauen.

Unterschiede Motive und Leistungsniveau

Um festzustellen, ob und inwieweit ein Unterschied zwischen LäuferInnen mit unterschiedlichem Leistungsniveau hinsichtlich ihrer Motive im Laufen besteht, sollten die TeilnehmerInnen selbst ihr akteulles Leistungsniveau bzw. ihren Könnensstand angeben und sich dafür einer der vier Gruppen: Anfänger/in, mäßig Fortgeschrittene/r, Fortgeschrittene/r oder Experte/ Expertin zuordnen. Zusätzlich bestand die Möglichkeit sich nicht einzuordnen und die Antwortalternative Sonstiges zu wählen. Zur Hypothesenprüfung wurde unter Berücksichtigung der Varianzhomogenität eine ANOVA Berechnung durchgeführt. Bei heterogenen Varianzen wurde entsprechend der Welch-Test herangezogen. Die Ergebnisse sind in Tabelle 23 zusammengefasst dargestellt.

Tabelle 23: *Kennwerte sowie Prüfgrößen der Varianzanalyse für den Vergleich des Leistungsniveaus bezüglich der Motive*

Motivbereich	Leistungsniveau	*n*	*MW*	*SD*	$F(df_1,df_2)$	*p*
1A.Kompensation negativer Emotionen	AnfängerIn	28	3.22	.84	0.232 (3, 463)	.874
	mäßig Fortgeschrittene/r	195	3.32	.75		
	Fortgeschrittene/r	204	3.29	.78		
	ExpertIn	40	3.24	.63		
1B.Fokussierung positive Erholung	AnfängerIn	28	3.10	1.09	1.398 (3, 463)	.243
	mäßig Fortgeschrittene/r	195	3.35	.91		
	Fortgeschrittene/r	204	3.45	.82		
	ExpertIn	40	3.40	.84		
2.Leistung	AnfängerIn	28	1.84	.715	28.5 (3, 463)	**<.001**
	mäßig Fortgeschrittene/r	195	2.25	.80		
	Fortgeschrittene/r	204	2.70	.82		
	ExpertIn	40	3.27	.82		
3.Kontakt	AnfängerIn	28	1.54	1.00	10.686 (3, 88.759)[1]	**<.001**
	mäßig Fortgeschrittene/r	195	1.84	.98		

	Fortgeschrittene/r	204	2.29	1.09		
	ExpertIn	40	2.40	.89		
4.Fitness & Natur	AnfängerIn	28	3.99	.51	6.462 (3, 463)	**<.001**
	mäßig Fortgeschrittene/r	195	4.25	.52		
	Fortgeschrittene/r	204	4.43	.64		
	ExpertIn	40	4.31	.42		
5.Durchführbarkeit	AnfängerIn	28	3.49	.86	1.766 (3, 463)	.153
	mäßig Fortgeschrittene/r	195	3.29	.98		
	Fortgeschrittene/r	204	3.22	.93		
	ExpertIn	40	2.99	.95		
6.Figur & Aussehen	AnfängerIn	28	3.31	1.46	7.908 (3, 463)	**<.001**
	mäßig Fortgeschrittene/r	195	3.39	1.21		
	Fortgeschrittene/r	204	2.90	1.25		
	ExpertIn	40	2.58	1.14		

Die Differenz der Mittelwerte ist auf dem Niveau von .05 signifikant. [1]Berechnung mittels Welch-Test aufgrund heterogener Varianzen (p = .033)

LäuferInnen unterscheiden sich je nach Leistungsniveau hinsichtlich mehrerer Motivbereiche im Laufsport. Um feststellen zu können, zwischen welchen Gruppen von LäuferInnen es Motivunterschiede gibt, wurden paarweise Vergleiche post hoc gemäß der Scheffé-Prozedur in den signifikanten Fällen durchgeführt. Die Ergebnisse hierzu sind in Tabelle 24 zusammengefasst dargestellt.

Tabelle 24: *Signifikanzbeurteilung aufgrund der paarweisen Vergleiche post hoc nach Scheffé zum Unterschied der Motive in Abhängigkeit des Leistungsniveaus*

Motivbereich	Leistungsniveau	Mehrfachvergleich mittels Scheffé-Prozedur	*p*
1A.Kompensation negativer Emotionen	Anfänger/in	mäßig Fortgeschrittene/r	.934
		Fortgeschrittene/r	.979
		Experte/Expertin	.999
	mäßig Fortgeschrittene/r	Anfänger/in	.934
		Fortgeschrittene/r	.978
		Experte/Expertin	.952
	Fortgeschrittene/r	Anfänger/in	.979
		mäßig Fortgeschrittene/r	.978
		Experte/Expertin	.991
	Experte/Expertin	Anfänger/in	.999
		mäßig Fortgeschrittene/r	.952
		Fortgeschrittene/r	.991

2.Leistung	Anfänger/in	mäßig Fortgeschrittene/r	.098
		Fortgeschrittene/r	**<.001**
		Experte/Expertin	**<.001**
	mäßig Fortgeschrittene/r	Anfänger/in	.098
		Fortgeschrittene/r	**<.001**
		Experte/Expertin	**<.001**
	Fortgeschrittene/r	Anfänger/in	**<.001**
		mäßig Fortgeschrittene/r	**<.001**
		Experte/Expertin	**.001**
	Experte/Expertin	Anfänger/in	**<.001**
		mäßig Fortgeschrittene/r	**<.001**
		Fortgeschrittene/r	**.001**
3.Kontakt	Anfänger/in	mäßig Fortgeschrittene/r	.547
		Fortgeschrittene/r	**.004**
		Experte/Expertin	**.010**
	mäßig Fortgeschrittene/r	Anfänger/in	.547
		Fortgeschrittene/r	**<.001**
		Experte/Expertin	**.021**
	Fortgeschrittene/r	Anfänger/in	**.004**
		mäßig Fortgeschrittene/r	**<.001**
		Experte/Expertin	.952
	Experte/Expertin	Anfänger/in	**.010**
		mäßig Fortgeschrittene/r	**.021**
		Fortgeschrittene/r	.952
4.Fitness & Natur	Anfänger/in	mäßig Fortgeschrittene/r	.166
		Fortgeschrittene/r	**.003**
		Experte/Expertin	.158
	mäßig Fortgeschrittene/r	Anfänger/in	.166
		Fortgeschrittene/r	**.024**
		Experte/Expertin	.944
	Fortgeschrittene/r	Anfänger/in	**.003**
		mäßig Fortgeschrittene/r	**.024**
		Experte/Expertin	.714
	Experte/Expertin	Anfänger/in	.158
		mäßig Fortgeschrittene/r	.944
		Fortgeschrittene/r	.714
6.Figur & Aussehen	Anfänger/in	mäßig Fortgeschrittene/r	.991
		Fortgeschrittene/r	.456

		Experte/Expertin	.125
	mäßig Fortgeschrittene/r	Anfänger/in	.991
		Fortgeschrittene/r	**.002**
		Experte/Expertin	**.003**
	Fortgeschrittene/r	Anfänger/in	.456
		mäßig Fortgeschrittene/r	**.002**
		Experte/Expertin	.500
	Experte/Expertin	Anfänger/in	.125
		mäßig Fortgeschrittene/r	**.003**
		Fortgeschrittene/r	.500

Die Differenz der Mittelwerte ist auf dem Niveau von .05 signifikant.

In Bezug auf Faktor 2.Leistung unterscheidet sich nur die Gruppe der AnfängerInnen und der mäßig Fortgeschrittenen nicht signifikant. Alle anderen Gruppen unterscheiden sich in diesem Faktor signifikant.

In Bezug auf Faktor 3.Kontakt, unterscheiden sich AnfängerInnen signifikant von Fortgeschrittenen und ExpertInnen. Auch die Gruppe der mäßig Fortgeschrittenen unterscheidet sich signifikant von Fortgeschrittenen und ExpertInnen. Fortgeschrittene und ExpertInnen unterscheiden sich nicht signifikant, sowie auch Anfänger und mäßig Fortgeschrittene sich in Bezug auf den Motivbereich des sozialen Kontakts im Laufsport nicht signifikant unterscheiden.

Bei Faktor 4.Fitness und Natur unterscheiden Fortgeschrittene signifikant von AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittenen.

Mäßig Fortgeschrittene unterscheiden sich von der Gruppe der Fortgeschrittenen sowie von den ExpertInnen auch in Bezug auf den Faktor 6.Figur und Aussehen.

Unterschiede zwischen Motiven und Sporttyp

Ob und inwieweit ein Unterschied zwischen HobbyläuferInnen und jenen, die den Laufsport ambitionierter betreiben und deren Motiven im Laufsport besteht, wurde mittels t-Tests für unabhängige Stichproben geprüft. Im Falle heterogener Varianzen war entsprechend der Welch-Test heranzuziehen. Die Ergebnisse sind in Tabelle 25 zusammengefasst dargestellt. Die Differenz der Mittelwerte ist auf dem Niveau von .05 signifikant. Die Prüfgröße *p* fiel in den Dimensionen 1B. Fokussierung positive Erholung, 2.Lesitung sowie 5.Durchführbarkeit signifikant aus, weshalb ein Unterschied bezüglich der Motive zwischen Hobby- und GesundheitsläuferInnen und Profis angenommen werden kann.

Tabelle 25: *Kennwerte sowie Prüfgröße des t-Tests für den Vergleich der Motive zwischen verschiedenen Sporttypen*

Motivbereich	Sporttyp	n	*MW*	*SD*	*t* (*df*)	*p*
1A.Kompensation negativer Emotionen	HobbyläuferIn	294	3.30	.77	-.83 (295)	-.371
	Profi	3	3.67	.30		
1B.Fokussierung positive Erholung	HobbyläuferIn	294	3.34	.92	-2.11 (295)	**.036**
	Profi	3	4.47	.42		
2.Leistung	HobbyläuferIn	294	2.17	.75	-4.66 (295)	**<.001**
	Profi	3	4.20	.31		
3.Kontakt	HobbyläuferIn	294	1.87	1.00	-1.26 (295)	.208
	Profi	3	2.60	.35		
4.Fitness & Natur	HobbyläuferIn	294	4.30	.55	-.67 (295)	.500
	Profi	3	4.52	.08		
5.Durchführbarkeit	HobbyläuferIn	294	3.34	.96	-6.05 (5.75)	**.001**
	Profi	3	3.87	.11		
6.Figur & Aussehen	HobbyläuferIn	294	3.32	1.22	.62 (295)	.539
	Profi	3	2.89	.70		

Die Differenz der Mittelwerte ist auf dem Niveau von .05 signifikant.

Hobby-und GesundheitsläuferInnen unterscheiden sich von ProfiläuferInnen hinsichtlich der Motivbereiche „Fokussierung positive Erholung“, „Leistung“ und „Durchführbarkeit“ signifikant. Die Ergebnisse sind allerdings weniger aussagekräftig, da die Gruppengrößen sehr ungleich sind. Während nur 3 Personen angegeben haben, Profi zu sein, haben 170 Personen diese Frage nicht beantwortet.

Unterschiede zwischen Motiven und Organisationsform

Die Untersuchung der Unterschiedlichkeit der Motivbereiche bezüglich Geschlecht (siehe Kapitel 3.6.4.1.) und bezüglich der Organisationsform konnte getrennt mit t-Tests bzw. einfaktorieller ANOVA vorgenommen werden, da eine zweifaktorielle Analyse für 6 von 7 Bereichen jeweils nicht signifikante Interaktionen aus Geschlecht x Organisationsform anzeigte. Für das Leistungsmotiv konnte eine signifikante Wechselwirkung aus Geschlecht x Organisationsform mit $F(2, 452) = 5.549$, $p = .004$ festgestellt werden. Somit war für das Leistungsmotiv der Unterschied zwischen Männern und Frauen bezüglich der Organisationsform differenziert zu beurteilen.

Es wurde außerdem überprüft, ob und inwieweit ein Unterschied zwischen LäuferInnen, welche den Laufsport hauptsächlich selbstorganisiert ausüben und jenen, die den Lauf-

sport hauptsächlich über einen Verein oder eine organisierte Laufgruppe ausüben hinsichtlich der Motive im Laufsport besteht. Zur Hypothesenprüfung wurde unter Berücksichtigung der Varianzhomogenität eine ANOVA Berechnung durchgeführt. Bei heterogenen Varianzen wurde entsprechend der Welch-Test herangezogen. Die Ergebnisse sind in Tabelle 26 zusammengefasst dargestellt.

Tabelle 26: *Unterschiede der Motive bezüglich der Organisationsform (n=458)*

Motivbereich	Organisationsform	n	*MW*	*SD*	*F* (df_1, df_2)	*p*
1A.Kompensation negativer Emotionen	selbstorganisiert	406	3.29	.76	1.852 (2, 455)	.158
	LA-Verein	32	3.12	.66		
	Lauftreff	20	3.54	.75		
1B.Fokussierung positive Erholung	selbstorganisiert	406	3.40	.89	2.112 (2, 455)	.122
	LA-Verein	32	3.08	.74		
	Lauftreff	20	3.43	.80		
2.Leistung	selbstorganisiert	406	2.45	.87	12.633 (2, 455)	**<.001**
	LA-Verein	32	3.17	.72		
	Lauftreff	20	2.91	.86		
3.Kontakt	selbstorganisiert	406	1.89	.93	50.929 (2, 455)	**<.001**
	LA-Verein	32	3.17	1.05		
	Lauftreff	20	3.48	.99		
4.Fitness & Natur	selbstorganisiert	406	4.31	.58	.697 (2, 455)	.498
	LA-Verein	32	4.31	.61		
	Lauftreff	20	4.46	.45		
5.Durchführbarkeit	selbstorganisiert	406	3.27	.95	1.378 (2, 34.731)[1]	.265
	LA-Verein	32	3.01	.86		
	Lauftreff	20	3.17	1.20		
6.Figur & Aussehen	selbstorganisiert	406	3.15	1.24	1.554 (2, 455)	.213
	LA-Verein	32	2.92	1.42		
	Lauftreff	20	3.12	1.26		

Die Differenz der Mittelwerte ist auf dem Niveau von .05 signifikant. [1]Berechnung mittels Welch-Test aufgrund heterogener Varianzen (p = .037)

LäuferInnen unterschieden sich abhängig von der häufigsten Organisationsform hinsichtlich der Motivbereiche Leistung“ und Kontakt“ voneinander. Um feststellen zu können, zwischen welchen Gruppen von LäuferInnen es Motivunterschiede gibt, wurden paarweise Vergleiche post hoc gemäß der Scheffé-Prozedur in den signifikanten Fällen durchgeführt. Die Ergebnisse dazu sind in Tabelle 27 zusammengefasst dargestellt.

Tabelle 27: *Signifikanzbeurteilung aufgrund der paarweisen Vergleiche post hoc nach Scheffé zum Unterschied der Motive in Abhängigkeit der Organisationsform*

Motivbereich	Organisationsform	Mehrfachvergleich mittels Scheffé-Prozedur	*p*
2.Leistung	selbstorganisiert	LA-Verein	**<.001**
		Lauftreff	.066
	LA-Verein	selbstorganisiert	**<.001**
		Lauftreff	.565
	Lauftreff	selbstorganisiert	.066
		LA-Verein	.565
3.Kontakt	selbstorganisiert	LA-Verein	**<.001**
		Lauftreff	**<.001**
	LA-Verein	selbstorganisiert	**<.001**
		Lauftreff	.497
	mit einem Lauftreff etc.	selbstorganisiert	**<.001**
		LA-Verein	.497

Die Differenz der Mittelwerte ist auf dem Niveau von .05 signifikant.

In Bezug auf Faktor 2.Leistung unterscheiden sich LäuferInnen, die hauptsächlich in einem Leichtathletik-Verein trainieren, signifikant von LäuferInnen die vorwiegend selbstorganisiert laufen gehen. Zudem war aufgrund der signifikanten Interaktion aus Geschlecht x Organisationsform aufgrund von nachfolgenden t-Tests zu berücksichtigen, dass sich Männer und Frauen unter Selbstorganisation hinsichtlich des Leistungsmotivs mit $t(350.28)= -5.863$, $p < .001$ signifikant unterschieden (Männer wiesen mit *MW* = 2.27; *SD* = .91 gegenüber Frauen mit *MW* = 2.23; *SD* = .77 ein höheres Leistungsmotiv auf). Demgegenüber waren Männer und Frauen die hauptsächlich in den Organisationsformen Leichtathletik-Verein oder Lauftreff trainieren, nicht signifikant unterschiedlich in ihrem Leistungsmotiv ($p > .05$).

In Bezug auf Faktor 3.Kontakt unterscheiden sich LäuferInnen, die hauptsächlich selbstorganisiert laufen gehen, signifikant von jenen LäuferInnen, die hauptsächlich mit einem Verein oder einem Lauftreff trainieren.

Unterschiede zwischen Motiven und Ausübungsform

Ob und inwieweit ein Unterschied zwischen LaufsportlerInnen die häufiger alleine und LaufsportlerInnen die häufiger in der Gruppe trainieren und der Motive im Laufsport besteht, wurde mittels t-Tests für unabhängige Stichproben geprüft. Im Falle heterogener Varianzen war entsprechend der Welch-Test heranzuziehen. Die Ergebnisse sind in Ta-

belle 28 zusammengefasst dargestellt. Die Differenz der Mittelwerte ist auf dem Niveau von .05 signifikant. Die Prüfgröße *p* fiel in bestimmten Fällen signifikant aus, weshalb ein Unterschied bezüglich der Motive zwischen LaufsportlerInnen die häufiger alleine und LaufsportlerInnen die häufiger in der Gruppe trainieren angenommen werden kann.

Tabelle 28: *Kennwerte sowie Prüfgröße des t-Tests für den Vergleich der Motive unter Abhängigkeit der Ausübungsform*

Motivbereich	Geschlecht	n	*MW*	*SD*	*t* (*df*)	*p*
1A.Kompensation negativer Emotionen	alleine	398	3.26	.75	-2.33 (465)	**.020**
	in der Gruppe	69	3.49	.79		
1B.Fokussierung positive Erholung	alleine	398	3.39	.87	.82 (465)	.410
	in der Gruppe	69	3.30	.90		
2.Leistung	alleine	398	2.50	.86	-1.00 (465)	.317
	in der Gruppe	69	2.61	.96		
3.Kontakt	alleine	398	1.91	.95	-7.56 (84.98)	**<.001**
	in der Gruppe	69	3.01	1.14		
4.Fitness & Natur	alleine	398	4.30	.60	-1.39 (465)	.165
	in der Gruppe	69	4.41	.43		
5.Durchführbarkeit	alleine	398	3.27	.93	1.08 (465)	.280
	in der Gruppe	69	3.13	1.04		
6.Figur & Aussehen	alleine	398	3.10	1.26	-.186 (465)	.853
	in der Gruppe	69	3.13	1.30		

Die Differenz der Mittelwerte ist auf dem Niveau von .05 signifikant. [1]Berechnung mittels Welch-Test aufgrund heterogener Varianzen (*p* = .013)

Jene LäuferInnen, die häufiger alleine laufen gehen, unterscheiden sich signifikant von LäuferInnen, die hauptsächlich in der Gruppe laufen gehen hinsichtlich der Motivbereiche „Kompensation negativer Emotionen“ sowie „Kontakt“.

Unterschiede zwischen Motiven und der Ausübung von anderen Sportarten

Ob und inwieweit ein Unterschied zwischen LäuferInnen, welche neben dem Laufsport eine oder mehrere andere Sportarten regelmäßig ausüben und denen, die keine andere Sportart ausüben hinsichtlich ihrer Motive im Laufsport besteht, wurde mittels t-Tests für unabhängige Stichproben geprüft. Die Ergebnisse sind in Tabelle 29 zusammengefasst dargestellt. Bei heterogenen Varianzen wurde entsprechend der Welch-Test herangezogen. Die Differenz der Mittelwerte ist auf dem Niveau von .05 signifikant.

Tabelle 29: *Kennwerte und Prüfgrößen des t-Tests für den Vergleich der Motive bezüglich der Ausübung von anderen Sportarten*

Motivbereich	Ausübung von anderen Sportarten	n	*MW*	*SD*	*t (df)*	*p*
1A.Kompensation negativer Emotionen	Ja	431	3.27	.75	-2.25 (465)	**.025**
	Nein	36	3.57	.83		
1B.Fokussierung positive Erholung	Ja	431	3.38	.87	.03 (465)	.976
	Nein	36	3.38	1.02		
2.Leistung	Ja	431	2.48	.88	-2.42 (465)	**.016**
	Nein	36	2.85	.82		
3.Kontakt	Ja	431	2.04	1.02	-2.03 (38.55)[1]	**.050**
	Nein	36	2.50	1.33		
4.Fitness & Natur	Ja	431	4.33	.57	2.00 (465)	**.046**
	Nein	36	4.13	.65		
5.Durchführbarkeit	Ja	431	3.22	.95	-1.68 (465)	.093
	Nein	36	3.50	.96		
6.Figur & Aussehen	Ja	431	3.08	1.27	-1.40 (465)	.161
	Nein	36	3.39	1.21		

Die Differenz der Mittelwerte ist auf dem Niveau von .05 signifikant. [1]Berechnung mittels Welch-Test aufgrund heterogener Varianzen (p = .012)

SportlerInnen, die neben dem Laufsport noch andere Sportarten ausüben, unterscheiden sich hinsichtlich bestimmter Motiv signifikant von reinen LaufsportlerInnen, die keine andere Sportart neben dem Laufsport betreiben. Für reine LaufsportlerInnen sind die Motivbereiche Leistung, Kontakt und die Kompensation von negativen Emotionen besonders wichtig, während für SportlerInnen, die neben dem Laufen noch andere Sportarten ausüben, vor allem der Faktor Fitness und Natur entscheidend dafür ist, warum der Laufsport ausgeübt wird.

6.6.4.2 Zusammenhangshypothesen

Zusammenhänge zwischen verschiedenen Themenbereiche wurden mit der Produkt-Moment-Korrelation nach Pearson untersucht. Der Korrelationskoeffizient r steht für die Stärke und Richtung des Zusammenhangs zwischen den Skalen. Der p-Wert sagt aus, ob der Korrelationskoeffizient sich signifikant von 0 unterscheidet. Ein Ergebnis mit einem p-Wert ≤.05 wird als statistisch signifikant bezeichnet.

Zusammenhang zwischen Motiven und Alter

Ob und inwieweit ein Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven im Laufsport besteht, wurde anhand der Korrelation nach Pearson berechnet. In Tabelle 30 sind dazu Korrelationskoeffizient *r* sowie p-Wert *p* angeführt.

Tabelle 30: *Koeffizient der Produkt-Moment-Korrelation für den Zusammenhang zwischen den Motiven und dem Lebensalter*

Motivbereich	*r*	*p*
1A.Kompensation negativer Emotionen	-.196	**<.001**
1B.Fokussierung positive Erholung	-.125	**.007**
2.Leistung	-.027	.563
3.Kontakt	.134	**.004**
4.Fitness & Natur	.087	.062
5.Durchführbarkeit	.010	.827
6.Figur & Aussehen	.033	.477

Die Korrelation ist auf dem Niveau von .05 (2-seitig) signifikant.

Es konnte ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter der Befragten und bestimmten Motivbereichen im Laufsport beobachtet werden. Je jünger die LaufsportlerInnen, desto wichtiger ist ihnen der Motivbereich Ausgleich und Erholung. Mit höherem Alter steigt das Kontaktmotiv der LäuferInnen.

Zusammenhang zwischen Motiven und Dauer der Laufeinheiten

Ob und inwieweit ein Zusammenhang zwischen der durchschnittlichen Dauer der Laufeinheiten und den Motiven im Laufsport besteht, wurde anhand der Korrelation nach Pearson berechnet. In Tabelle 31 sind dazu Korrelationskoeffizient *r* sowie p-Wert *p* angeführt.

Tabelle 31: *Koeffizient der Produkt-Moment-Korrelation für den Zusammenhang zwischen den Motiven und der durchschnittlichen Dauer der Laufeinheiten (in Minuten)*

Motivbereich	*r*	*p*
1A.Kompensation negativer Emotionen	-.029	.527
1B.Fokussierung positive Erholung	.075	.106
2.Leistung	.397	**<.001**
3.Kontakt	.284	**<.001**
4.Fitness & Natur	.110	**.018**
5.Durchführbarkeit	-.058	.211
6.Figur & Aussehen	-.169	**<.001**

Die Korrelation ist auf dem Niveau von .05 (2-seitig) signifikant.

Es konnte ein signifikanter Zusammenhang zwischen der durchschnittlichen Dauer der Laufeinheiten und den Motiven im Laufsport ermittelt werden. Je länger die durchschnittliche Dauer der Laufeinheiten der SportlerInnen ausfiel, desto wichtiger waren die Motivbereiche Leistung, Kontakt sowie Fitness und Natur.

Zusammenhang zwischen Motiven und wöchentlichen Trainingsstunden

Ob und inwieweit ein Zusammenhang zwischen der Anzahl an wöchentlichen Trainingsstunden und den Motiven im Laufsport besteht, wurde anhand der Korrelation nach Pearson berechnet. In Tabelle 32 sind dazu Korrelationskoeffizient *r* sowie p-Wert *p* angeführt.

Tabelle 32: *Koeffizient der Produkt-Moment-Korrelation für den Zusammenhang zwischen den Motiven und den wöchentlichen Trainingsstunden*

Motivbereich	*r*	*p*
1A.Kompensation negativer Emotionen	-.017	.720
1B.Fokussierung positive Erholung	.098	**.033**
2.Leistung	.379	**<.001**
3.Kontakt	.215	**<.001**
4.Fitness & Natur	.093	**.045**
5.Durchführbarkeit	-.039	.399
6.Figur & Aussehen	-.073	.117

Die Korrelation ist auf dem Niveau von .05 (2-seitig) signifikant.

Es konnte ein signifikanter Zusammenang zwischen dem Ausmaß an wöchentlichen Trainingsstunden der Befragten und verschiedenen Motivbereichen im Laufsport ermittelt werden. Je mehr Trainingsstunden die SportlerInnen in den Laufsport investieren, desto wichtiger sind ihnen die Motivbereiche Fokussierung positive Erholung, Leistung, Kontakt sowie Fitness und Natur.

Zusammenhang zwischen Motiven und Trainingsjahren

Ob und inwieweit ein Zusammenhang zwischen der Anzahl an Trainingsjahren und den Motiven im Laufsport besteht, wurde anhand der Korrelation nach Pearson berechnet. In Tabelle 33 sind dazu Korrelationskoeffizient *r* sowie p-Wert *p* angeführt.

Tabelle 33: *Koeffizient der Produkt-Moment-Korrelation für den Zusammenhang zwischen den Motiven und den Trainingsjahren*

Motivbereich	*r*	*p*
1A.Kompensation negativer Emotionen	-.140	**.002**
1B.Fokussierung positive Erholung	-.122	**.008**

2.Leistung	-.074	.109
3.Kontakt	.033	.472
4.Fitness & Natur	.094	**.042**
5.Durchführbarkeit	-.062	.278
6.Figur & Aussehen	-.125	**.007**

Die Korrelation ist auf dem Niveau von .05 (2-seitig) signifikant.

Es konnte ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Lauferfahrung in Jahren und den Motiven ermittelt werden. Für LäuferInnen mit weniger Trainingsjahren sind die Motivbereiche Ausgleichs- und Erholung sowie Figur und Aussehen am wichtigsten. LäuferInnen, die bereits viele Jahre laufen gehen, geben an, dass das Motiv Fitness und Natur das wichtigste für sie ist.

Um darüber hinaus den Zusammenhang zwischen dem Grad der Wettkampfbeteiligung (1 = keine Wettkampfteilnahme, 2 = Hobby-/Vereinsinterne Wettkämpfe, 3 = Regionale Wettkämpfe, 4 = Nationale Wettkämpfe, 5 = Internationale Wettkämpfe) und dem Leistungsmotiv abschätzen zu können, wurde mittels Spearman'scher Rangkorrelation das Ausmaß des Einhergehens der Ausprägungen untersucht. Mit r_s = .538 (p < .001, N = 467) konnte signifikant positiver und deutlicher Zusammenhang beobachtet werden. Für Personen, die bereits an einem Wettkampf teilgenommen haben, ist das Leistungsmotiv im Laufsport wichtiger, als für Personen ohne Wettkampfteilnahme. Je „professioneller" der Wettkampf desto wichtiger wird somit das Leistungsmotiv der LäuferInnen.

Zusammenhang zwischen Motiven und Ausübungsort

Ob und inwieweit ein Zusammenhang zwischen dem Ausübungsort und den Motiven im Laufsport besteht, wurde anhand der Korrelation nach Pearson berechnet. In Tabelle 34 sind dazu Korrelationskoeffizient r sowie p-Wert p angeführt.

Tabelle 34: *Koeffizient der Produkt-Moment-Korrelation für den Zusammenhang zwischen den Motiven und dem Ausübungsort*

Motivbereich	Ausübungsort	*r*	*p*
1A.Kompensation negativer Emotionen	Stadt	.100	**.030**
	Naherholungsgebieten	-.024	.598
	Wald / am Berg	-.003	.943
	Laufbahn / Trainingsgelände	-.019	.681
	Laufband / Fitnessstudio	-.074	.108
1B.Fokussierung	Stadt	.069	.137

positive Erholung	Naherholungsgebieten	-.037	.430
	Wald / am Berg	.045	.332
	Laufbahn / Trainingsgelände	-.094	**.043**
	Laufband / Fitnessstudio	-.024	.610
2.Leistung	Stadt	.073	.113
	Naherholungsgebieten	.112	**.016**
	Wald / am Berg	-.001	.977
	Laufbahn / Trainingsgelände	.165	**<.001**
	Laufband / Fitnessstudio	.020	.666
3.Kontakt	Stadt	.068	.140
	Naherholungsgebieten	-.008	.860
	Wald / am Berg	.101	**.028**
	Laufbahn / Trainingsgelände	.116	**.012**
	Laufband / Fitnessstudio	-.109	**.018**
4.Fitness & Natur	Stadt	-.065	.159
	Naherholungsgebieten	-.049	.290
	Wald / am Berg	.142	**.002**
	Laufbahn / Trainingsgelände	.028	.541
	Laufband / Fitnessstudio	-.058	.214
5.Durchführbarkeit	Stadt	.040	.383
	Naherholungsgebieten	.004	.925
	Wald / am Berg	-.010	.837
	Laufbahn / Trainingsgelände	-.101	**.029**
	Laufband / Fitnessstudio	-.118	**.011**
6.Figur & Aussehen	Stadt	.033	.479
	Naherholungsgebieten	.185	**<.001**
	Wald / am Berg	-.197	**<.001**
	Laufbahn / Trainingsgelände	-.054	.243
	Laufband / Fitnessstudio	.036	.442

Die Korrelation ist auf dem Niveau von .05 (2-seitig) signifikant.

Es konnte ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Ausübungsort des Laufsports und den Motiven ermittelt werden. LäuferInnen, die hauptsächlich in der Stadt laufen gehen, unterscheiden sich signifikant hinsichtlich des Motivbereichs „Kompensation negativer Emotionen“ von anderen LäuferInnen. LäuferInnen, die hauptsächlich in Naherholungsgebieten also zum Beispiel in Parkanlagen oder entlang von Flüssen laufen gehen, unterscheiden sich signifikant hinsichtlich der Motivbereiche „Leistung“ sowie „Figur und Aussehen“ von anderen. Jene LaufsportlerInnen die hauptsächlich im Wald oder am Berg

zum Laufen unterwegs sind, unterscheiden sich signifikant hinsichtlich der Motivbereiche „Kontakt“, „Fitness und Natur“ sowie „Figur und Aussehen“ von LäuferInnen, die in anderem Gelände unterwegs sind. LäuferInnen die angeben, hauptsächlich auf der Laufbahn oder auf dem Trainingsgelänge zu trainieren, unterscheiden sich signifikant hinsichtlich der Motivbereiche „Fokussierung positive Erholung“, „Leistung“, „Kontakt“ und „Durchführbarkeit“ von anderen LäuferInnen. Jene LäuferInnen die vorwiegend am Laufband oder im Fitnessstudio das Laufen ausüben, unterscheiden sich signifikant hinsichtlich der Motivbereiche „Kontakt“ und „Durchführbarkeit“ von LäuferInnen, die an anderen Ausübungsorten trainieren.

Unterschied der Motive anhand des Stellenwerts von Laufsport

Ob und inwieweit ein Unterschied der Motive der LäuferInnen bezüglich der unterschiedlichen Wertigkeiten des Lebensbereichs Laufsport besteht, wurde mittels t-Tests für unabhängige Stichproben geprüft. Im Falle heterogener Varianzen war entsprechend der Welch-Test heranzuziehen. Hierzu wurden zunächst jene Antworten von Teilnehmenden mit ≥ 7 als hohe Wertigkeit eingestuft; das Antwortverhalten wurde dichotomisiert und somit in zwei Gruppen (Stellenwert niedrig vs. hoch) geteilt. Zudem wurden nur jene 447 Fälle berücksichtigt, die den Stellenwert des Laufsports explizit angeführt haben. Die Ergebnisse zur Prüfung der Unterschiedlichkeit sind der Tabelle 35 zu entnehmen.

Tabelle 35: *Kennwerte und Prüfgrößen des t-Tests für den Vergleich der Motive zwischen Personen mit hohem und niedrigen Stellenwert des Laufsports (n = 447)*

Motivbereich	Stellenwert Laufsport	n	*MW*	*SD*	*t* (*df*)	*p*
1A.Kompensation negativer Emotionen	niedrig	109	3.04	.81	-4.018 (445)	**<.001**
	hoch	338	3.37	.73		
1B.Fokussierung positive Erholung	niedrig	109	3.00	.90	-5.358 (445)	**<.001**
	hoch	338	3.51	.83		
2.Leistung	niedrig	109	1.92	.71	-9.733 (209.4) [1]	**<.001**
	hoch	338	2.71	.82		
3.Kontakt	niedrig	109	1.60	.76	-6.843 (261.6) [1]	**<.001**
	hoch	338	2.24	1.09		
4.Fitness & Natur	niedrig	109	4.08	.62	-4.971 (161.2) [1]	**<.001**
	hoch	338	4.41	.52		
5.Durchführbarkeit	niedrig	109	3.15	.91	-1.367 (445)	.172
	hoch	338	3.30	.96		
6.Figur & Aussehen	niedrig	109	3.09	1.22	.022 (445)	.982
	hoch	338	3.09	1.29		

Die Korrelation ist auf dem Niveau von .05 (2-seitig) signifikant. [1]Berechnung mittels Welch-Test aufgrund

heterogener Varianzen ($p < .05$)

LäuferInnen die dem Laufsport einen hohen Stellenwert in ihrem Leben zuschreiben, unterscheiden sich signifikant von LäuferInnen, die dem Laufsport eine geringere Bedeutung im Leben zuschreiben in den Motivbereichen Ausgleich und Erholung, Leistung, Kontakt sowie Fitness und Natur.

Es konnte ein signifikanter Zusammenhang zwischen einer hohen Wertigkeit des Lebensbereichs Laufsport und den Motiven von LäuferInnen ermittelt werden. Jenen LäuferInnen, die dem Laufsport einen hohen Stellenwert in ihrem Leben zuschreiben, erachten die Motivbereichen Ausgleich und Erholung, Leistung, Kontakt sowie Fitness und Natur als besonders wichtig.

III DISKUSSION

Im nachfolgenden Kapitel werden die berichteten Ergebnisse chronologisch, den Fragestellungen entsprechend, diskutiert und mit der vorhandenen Literatur in Beziehung gesetzt. Zu Beginn steht eine Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse der Arbeit.

7. Zusammenfassung der Ergebnisse

Ziel der vorliegenden Arbeit war es, Beweggründe von LäuferInnen aus Österreich zu erfassen, um festzustellen zu können, welche Motive LaufsportlerInnen zu regelmäßiger körperlichen Aktivität bewegen, und welche Motive ausschlaggebend dafür sind, damit sie dem Laufsport für viele Jahre treu bleiben. Die Fragestellungen konzentrierten sich dabei darauf, ob Unterschiede in den Motiven zwischen verschiedenen Personengruppen bestehen. Außerdem sollte herausgefunden werden, ob sich bestimmte Zusammenhänge zwischen den Gruppen finden lassen. Zu den wichtigsten Motiven im Laufsport zählen die Bereiche Fitness, Gesundheit und Natur. Auch die Erholungs- und Ausgleichfunktion ist für viele LäuferInnen ein wichtiges Motiv im Laufsport. Weniger wichtig ist hingegen die soziale Komponente im Laufsport sowie die Vorbildwirkung von Laufprofis. Für Frauen zählen der Ausgleich zum Alltag sowie die Auswirkungen auf Figur und Aussehen durch das Laufen zu wichtigeren Beweggründen als für Männer, während diese häufiger wegen der sportlichen Leistung und dem Vergleich mit anderen, aber auch zum gemeinsamen Sporttreiben mit Freunden laufen gehen. Während für jüngere LäuferInnen vor allem die Erholung und der Ausgleich zum Alltag die Beweggründe darstellen, um Laufen zu gehen, suchen ältere LäuferInnen häufiger den sozialen Kontakt mit anderen durch und im Sport. Je intensiver der Laufsport betrieben wird, desto wichtiger wird das Leistungsmotiv, während zu Beginn zunächst die Gesundheit für viele im Vordergrund steht. Außerdem zählt der Laufsport für den Großteil der Befragten, neben Familie und Freunden sowie dem Beruf, zu einem der wichtigsten Lebensbereiche.

8. Beantwortung der Forschungsfragen

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der Arbeit mit dem bisherigen Forschungsstand verglichen und diskutiert.

Zunächst wurde untersucht, ob es bestimmte Personengruppen gibt, die besonders häufig im Laufsport vertreten sind. Aus bisherigen Forschungsergebnissen (Spectra MarktforschungsgesmbH, 2013) ist bekannt, dass LäuferInnen besonders häufig männlich, zwischen 15 und 29 Jahre alt und überdurchschnittlich gebildet sind. In der vorliegenden Studie ist der Anteil an Frauen mit 53.5% etwas höher, das durchschnittliche Alter der

Befragten liegt bei 36 Jahren. Außerdem hat der Großteil der TeilnehmerInnen (36.2%) hat zum Zeitpunkt der Befragung bereits einen Hochschulabschluss. So können die Ergebnisse der Spectra-Lauf- und Sport-Studie (Spectra MarktforschungsgesmbH, 2013) zumindest hinsichtlich des hohen Bildungsniveaus von LaufsportlerInnen bestätigt werden. Der Einfluss des Bildungsniveaus auf die Sportaktivität, kann möglicherweise durch ein höheres Gesundheitsbewusstsein von gebildeteren Menschen erklärt werden. Je gebildeter eine Person, desto eher ist sie sich der positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport bewusst, und desto eher wird sie sportliche Aktivitäten wie das Laufen ausüben.
Das Alter der Befragten reicht von mindestens 18 Jahren, bis maximal 76 Jahren. Der Laufsport ist somit eine Sportart, die bis ins hohe Alter ausgeübt wird bzw. werden kann.

Wenn es darum geht, herauszufinden, warum Menschen laufen gehen, so ist in diesem Zusammenhang auch von Interesse, wie die LäuferInnen zu Beginn auf den Laufsport aufmerksam werden. Der Großteil der Befragten (45.6%) der aktuellen Studie wurde durch Freunde und/oder Bekannte auf das Laufen aufmerksam. Ebenso haben viele das Laufen durch ihre Familie entdeckt (26.6%). Besonders häufig wurde aber das Eigeninteresse bzw. die Eigeninitiative der LäuferInnen angegeben. Demnach bedarf es für viele keiner besonderen Anreize, um auf den Laufsport aufmerksam zu werden. Diese Ergebnisse lassen sich möglicherweise durch die allgemein große Bekanntheit und Präsenz der Sportart erklären. Die Präsenz zeigt sich dadurch, dass der Laufsport nahezu überall ausgeübt werden kann und das Laufen in viele andere Sportarten miteinfließt, so wird der Laufsport oft als Konditionstraining für andere Sportarten ausgeübt. Außerdem können die Ergebnisse auch in Bezug auf die geschichtliche Entstehung bzw. Entwicklung der Sportart gesetzt werden. So ist das Laufen seit je her in den Alltag der Menschen integriert. Sei es zum Beispiel aus beruflichen Gründen, wie es der Fall bei Botenläufern aber auch bei Leistungssportlern zur Zeit der Olympischen Spiele der Neuzeit der Fall war. Eine weitere Erklärung bietet sich an, wenn man das Laufen als einfache Fortbewegungsform betrachtet, wie wir sie sehr bald als Kleinkinder erlernen. So schreibt ein/e TeilnehmerIn, dass er/sie „als Kind direkt nach Gehen“ auf das Laufen aufmerksam wurde.
Bezogen auf die Entdeckung des Laufsports im Erwachsenenalter, ist die Rolle von Arbeitgebern sowie Organen aus dem Gesundheitswesen zu erwähnen. So geben mehrere TeilnehmerInnen an, mit dem Laufen aufgrund von gesundheitsbedingten Empfehlung und Angeboten von Ärzten oder anderen dazu befugten Dienstleitern bekommen zu haben. Die positiven Auswirkungen des Laufsports auf die Gesundheit, so wie sie bereits im Jahr 1940 der Neuseeländer Arthur Leslie Lydiard verbreitete (Gootas, 2008), zählen bis heute zu den wichtigsten Argumenten für den Laufsport und tragen somit dazu bei, dass

Menschen mit dem Laufen beginnen. Das Laufen gilt heutzutage als gesundheitsförderliche Sportart weshalb sie möglicherweise auch aufgrund der einfachen Durchführbarkeit und der geringen Komplexität in der Ausführung selbst besonders häufig als (Einstiegs-)Sportart empfohlen wird. So können in diesem Punkt die bisherigen Forschungsergebnisse (Jansch, 2015; Reinermann, 2007) wiederholt und bestätigt werden.

Durch Sportveranstaltungen wurden hingegen nur rund 17% der Befragten auf den Laufsport aufmerksam. Der Einfluss von Laufveranstaltungen in Bezug auf die Bekanntheit der Sportart, kann aufgrund der aktuellen Ergebnisse als gering eingeschätzt werden. Die Medienpräsenz von Laufsportveranstaltungen wie Stadtmarathons[10] oder Volksläufe[11] trägt somit, folgt man den Ergebnissen dieser Arbeit, weniger zur Bekanntheit der Sportart bei, als bisher angenommen[12]. Persönliche Erfahrungen durch Freunde oder Familie, Empfehlungen aus gesundheitlichen Gründen aber vor allem auch das eigene Interesse, zählen zu den wichtigsten Faktoren, um auf den Laufsport aufmerksam zu werden.

8.1 Motive im Laufsport

Hinsichtlich der Kernfrage der Arbeit zu den Motiven im Laufsport gibt es in der Literatur ebenfalls diverse Erkenntnisse. So werden in nahezu allen wissenschaftlichen Studien zum Thema (vgl. Hofmann, 1994; Jansch, 2015; Kessler, 2003; Pichler, 2003; Wurz, 2010) die körperliche Fitness sowie der Gesundheitsaspekt des Laufens als Hauptmotive genannt. Weitere Faktoren, die maßgeblich dazu beitragen, dass Menschen laufen gehen, sind die Entspannungs- und Erholungsfunktion des Laufsports sowie das Bewegen an der frischen Luft in der Natur (vgl. Hofmann, 1994; Jansch, 2015; Kessler, 2003; Pichler, 2003; Wurz, 2010).

Die bisherigen Forschungserkenntnisse (vgl. Hofmann, 1994; Jansch, 2015; Kessler, 2003; Pichler, 2003; Wurz, 2010) können mit den Ergebnissen der Arbeit erneut bestätigt werden. So zählt auch im aktuellen Fall die Kategorie „Fitness und Natur“ zum wichtigsten Motivbereich unter den befragten LäuferInnen. Die einzelnen Items der Kategorie beziehen sich dabei auf das Sporttreiben in der Natur, die Freude an der Bewegung und die körperliche Fitness. Auch die beiden Subkategorien aus dem Faktor Erholung und Ausgleich sind für die LäuferInnen von hoher Bedeutung. Dabei beziehen sich die Items dieser Subkategorien auf die Erholungsfunktion durch bzw. im Sport und die Ablenkung vom Alltag. Zusammengefasst kann somit festgestellt werden, dass der Laufsport nicht nur wegen der Tätigkeit an sich, sondern vor allem auch wegen seiner positiven Auswirkung

[10] Overview. About the World Marathon Majors (2017). Zugriff am 7. Juni 2017 unter https://www.worldmarathonmajors.com/about/overview/

[11] Laufkalender Österreich (2017). Zugriff am 7. Juni unter https://www.runme.at/laufkalender/oesterreich/

[12] ÖLV Links (2017). Zugriff am 19. März 2017 unter http://www.oelv.at/links/?category=18

auf andere Bereiche, wie das Wohlbefinden aber auch die körperliche Fitness und Gesundheit, ausgeübt wird.

Die Ergebnisse der Arbeit zeigen auch, dass die soziale Komponente des Laufsports für die Mehrheit der Befragten nicht ausschlaggebend dafür ist, um laufen zu gehen. Die wenigsten Personen gehen daher laufen, um beispielsweise durch den Sport neue Menschen kennen zu lernen, neue Freunde zu gewinnen oder um etwas in einer Gruppe zu unternehmen. Bezugnehmend zur Literatur entsprechend diese Ergebnisse auch jenen von Kreindl (2015). Der Faktor „Kontakt", der in vielen Einzelsportarten als wesentlicher Faktor angesehen wird, konnte somit weder für den Triathlon-Sport (Kreindl, 2015), noch für den Laufsport als wichtig ermittelt werden.

Um hinsichtlich der Motive noch differenziertere Aussagen treffen zu können, wurde in der Literatur (Jansch, 2015) zwischen Zugangs- und Ausübungsmotivation unterschieden. So fasst Jansch (2015) in seiner Arbeit zusammen, dass die Verbesserung und der Erhalt der Gesundheit als wichtigste Motive für den Einstieg in die Sportart angesehen werden. Die herausragende Rolle des Laufsports für die Gesundheit ist wie bereits weiter oben erwähnt auch auf die Gründungsidee des in den 70er Jahren entfachten Laufbooms zurückzuführen (Gootas, 2008). Die Ergebnisse dieser Studie können den bisherigen Forschungstand zum Teil bestätigen und ergänzen. So zeigt sich, dass für LäuferInnen mit weniger Trainingsjahren, und somit eher zu Beginn der „persönlichen Laufkarriere", die Motivbereiche Ausgleich und Erholung sowie Figur und Aussehen am wichtigsten sind. LäuferInnen, die bereits viele Jahre laufen gehen, geben an, dass das Motiv Fitness und Natur das wichtigste für sie ist. So wird ersichtlich, dass in der aktuellen Studie die physische und psychische Gesundheit über verschiedene Motivbereiche erhoben wird. So decken die Bereiche Ausgleich und Erholung sowie Figur und Aussehen vor allem die seelische Gesundheit und das Wohlbefinden ab. Figur und Aussehen bezieht sich aber gleichzeitig auch auf einen fitten Körper, der wiederum positive Auswirkungen auf die körperliche bzw. physische Gesundheit hat. Der Bereich Fitness und Natur bezieht sich ebenso auf die physische Gesundheit. Dass das Laufen besonders häufig als (Einstiegs-)Sportart ausgeübt wird, kann somit durch das Gesundheitsmotiv als größte Zugangsmotivation erklärt werden.

Die Ausübungsmotivation soll demnach klären, welche Motive dafür verantwortlich sind, um den Laufsport über viele Jahre hinweg auszuüben. So gibt es wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, dass für ältere Sportler die Gesundheit und die Freude an der Bewegung an der Natur die Hauptmotive für die Ausübung des Laufsports darstellen (Gabler,

2002, S. 21; Jansch, 2015). Im Zuge der Arbeit wurde daher angenommen, dass es auch diese Motive sind, welche ausschlaggebend dafür sind, um die Sportart jahrelang auszuüben. Ein signifikanter Zusammenhang zwischen den Trainingsjahren und den Motiven der Läuferinnen und Läufer sollte daher festgestellt werden können. Die Annahmen konnten bestätigt werden, da LäuferInnen, die bereits viele Jahre laufen gehen, das Motiv Fitness und Natur als das wichtigste für sie erachten. Nennenswert sind in diesem Zusammenhang auch die Erkenntnisse, dass mit steigender Anzahl an Trainingsstunden die Motivbereiche Fokussierung auf positive Erholung, Leistung, Kontakt sowie Fitness und Natur wichtiger werden. Auch eine Wettkampfteilnahme, welche mit zunehmender Lauferfahrung immer wahrscheinlicher wird (Jansch, 2015), beeinflusst die Ausübungsmotivation. Die zunehmende Bedeutung des Motivbereichs Leistung, kann auf eine Wettkampfteilnahme zurückgeführt werden. So konnte diesbezüglich ein signifikant positiver Zusammenhang beobachtet werden. Für Personen, die bereits an einem Wettkampf teilgenommen haben, ist das Leistungsmotiv im Laufsport wichtiger, als für Personen ohne Wettkampfteilnahme.

8.1.1 Motivunterschiede unter Berücksichtigung von Alter und Geschlecht

Bereits mehrere Autoren (Gabler, 2002; Kessler, 2003; Pichler, 2003; Wurz ,2010) halten geschlechtsspezifische Unterschiede in den Motiven im (Lauf-)Sport fest. Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit bestätigen das bisher sehr eindeutige Bild. Obwohl sich Männer und Frauen in den Hauptmotiven Gesundheit und Erholung nicht unterscheiden, so kann erneut festgestellt werden, dass Männern beim Laufen der soziale Kontakt zu anderen wichtiger ist als Frauen. Außerdem suchen sie im Laufsport eher den Wettkampf als Frauen, der Motivbereich Leistung ist Männern demnach häufiger wichtig. Frauen ist es hingegen wichtiger, durch das Laufen sportlich und attraktiv auszusehen. Die geschlechtsspezifischen Unterschiede lassen sich zum Teil auf die Sportgeschichte zurückführen, in der Männer schon eine Jahrzehnte lange Erfahrung im gemeinsamen Sporttreiben gesammelt haben während für Frauen der (Lauf-)Sport erst viel später etabliert wurde (Gootas, 2008).

Ebenso können in der Literatur (Gabler, 2002; Timtschenko, 2013; Wilton et al., 2013) publizierte Unterschiede unter jüngeren und älteren LäuferInnen hinsichtlich ihrer Motive im Laufsport aufgezeigt werden. So heißt es, dass jüngere Menschen durch den (Lauf-)Sport und die Teilnahme an Laufveranstaltungen ihre soziale Anerkennung steigern möchten (Gabler, 2002; Timtschenko, 2013; Wilton et al., 2013). Außerdem sind vor allem die Figur und das Aussehen wichtige Motive für die Sportausübung von jungen LäuferIn-

nen (Gabler, 2002; Timtschenko, 2013; Wilton et al., 2013), während für ältere SportlerInnen die Verbesserung ihrer Gesundheit und die Freude an der Bewegung die wichtigsten Motive im Laufsport darstellen (Gabler, 2002, S. 21; Jansch, 2015). Diesbezüglich konnten bisherige Forschungsergebnisse nicht bestätigt werden. Es zeigte sich, dass während jüngeren LäuferInnen der Motivbereich Ausgleich und Erholung wichtiger ist, mit zunehmendem Alter das Kontaktmotiv wichtiger wird.

8.1.2 Motivunterschied unter Berücksichtigung verschiedener Sporttypen und Organisationsformen

Eine weiterer Gruppenvergleich betrifft Hobby- und GesundheitssportlerInnen im Vergleich zu Profis. Die Forschungsfrage bezieht sich darauf, ob ein signifikanter Motivunterschied zwischen HobbyläuferInnen und jenen, die den Laufsport ambitionierter betreiben besteht. Jansch (2015) fasste zusammen, dass für SportlerInnen mit zunehmender Lauferfahrung und je intensiver sie den Laufsport betreiben, das Leistungsmotiv im Sport immer wichtiger wird, während das anfangs besonders wichtige Gesundheitsmotiv eher zweitrangig wird. Aufgrund dieser Forschungsergebnisse, wurde angenommen, dass auch in der aktuellen Erhebung signifikante Unterschiede erkennbar werden. Obwohl sich in der Stichprobe nur 3 Personen als Profis bezeichneten, konnten signifikante Unterschiede hinsichtlich der Motivbereiche „Fokussierung auf positive Erholung“, „Leistung“ und „Durchführbarkeit“ festgestellt werden. Die ProfiläuferInnen weisen in diesen Bereichen signifikant höhere Mittelwerte auf, was bedeutet, dass ihnen die Bereiche wichtiger sind, als den Hobby- und GesundheitssportlerInnen. Die Ergebnisse von Jansch (2015) bezüglich des höheren Leistungsmotivs von Profis konnten somit bestätigt werden.

Weitere Ergebnisse konnten in Bezug auf die Organisationsform getroffen werden. Grundsätzlich ist anzunehmen, dass Profis in einem Verein trainieren, während Hobby- und GesundheitssportlerInnen häufiger selbstorganisiert laufen gehen, weshalb ähnliche Ergebnisse wie zuvor angenommen werden können. In der Literatur (Goodsell et al., 2013) wurde die Durchführungsmöglichkeit des Laufsports als ein entscheidendes Ausübungsmotiv genannt. Die aktuellen Studienergebnisse konnten keine signifikanten Unterschiede in Bezug auf den Faktor Durchführbarkeit, zwischen LäuferInnen, die häufiger selbstorganisiert laufen gehen, und jenen die hauptsächlich in einem Verein trainieren, feststellen. Signifikante Unterschiede konnten allerdings in den Leistungsmotiven festgestellt werden. LäuferInnen, die für ihr Lauftraining hauptsächlich in einem Leichtathletik-Verein oder mit einem Lauftreff trainieren, bewerten das Leistungsmotiv wichtiger als LäuferInnen, die hauptsächlich selbstorganisiert trainieren. Die Ergebnisse lassen sich möglicherweise dadurch erklären, dass ein Lauftraining im Rahmen eines Vereins strukturier-

ter und gezielter durchgeführt wird, als wenn dieses selbstorganisiert ausgeführt wird. Auch die höhere Wahrscheinlichkeit einer Wettkampfteilnahme bei Vereinszugehörigkeit kann in die Interpretation der Ergebnisse miteinfließen. Auch in Bezug auf den Faktor Kontakt unterscheiden sich LäuferInnen die hauptsächlich selbstorganisiert laufen gehen signifikant von LäuferInnen, die hauptsächlich mit einem Verein oder einem Lauftreff trainieren. VereinsläuferInnen sowie LäuferInnen die hauptsächlich mit einem Lauftreff trainieren, weisen deutlich höhere Mittelwerte im Faktor Kontakt auf. Diesen LäuferInnen ist der soziale Kontakt durch das Laufen deutlich wichtiger als LäuferInnen, die vor allem selbstorganisiert laufen gehen. Die Ergebnisse lassen sich dadurch erklären, dass das Kontaktmotiv durch einen Lauftreff oder einen Verein besser abgedeckt werden kann. Bei Vereinen und Lauftreffs ist somit der soziale Austausch für viele von besonderer Bedeutung, bei regelmäßigen Trainings trifft man sich um zu plaudern und gemeinsam Sport zu treiben.

Eine weitere Analyse stellte auch fest, dass sich jene LäuferInnen, die häufiger alleine laufen gehen, signifikant von LäuferInnen, die hauptsächlich in der Gruppe laufen gehen hinsichtlich des Motivbereichs „Kontakt“ unterscheiden. Die unterschiedlichen Analysen ergänzen somit die Aussagen zum Kontaktmotiv. In der Literatur (Kessler, 2003; Pichler, 2003) konnte die hohe Bedeutung des sozialen Kontakts im bzw. durch den Sport nur bei Männern festgestellt werden. In der Interpretation der aktuellen Ergebnisse muss ein solcher Einfluss daher berücksichtigt werden. Insgesamt befinden sich unter den Befragten vergleichsweise mehr Männer, die hauptsächlich in einem Leichtathletik-Verein laufen gehen als Frauen. Mit einem Lauftreff trainieren die befragten Männer und Frauen gleich häufig. Die Unterschiede zwischen selbstorganisierten LäuferInnen und VereinsläuferInnen bezogen auf das Kontaktmotiv sind somit nicht ausschließlich auf das jeweilige Geschlecht als Einflussfaktor zurückzuführen.

Im Leistungsmotiv konnte beobachtet werden, dass bei selbstorganisierten LäuferInnen, das Leistungsmotiv weniger wichtig ist als bei Männern. Sobald jedoch das Lauftraining hauptsächlich in einem organisierten Rahmen (Verein oder Lauftreff) stattfindet, zeigt sich zwischen Frauen und Männern kein Unterschied im Leistungsmotiv.

8.1.3 Motivunterschiede bezüglich des Stellenwerts des Laufsports

Der Sport genießt heutzutage bei vielen Aktiven einen hohen Stellenwert (Kessler, 2003; Köckeis, 2010). Laufspezifisch konnte festgestellt werden, dass neben Familie, Freunden und Beruf der Laufsport zum dritt wichtigsten Lebensbereich vieler LäuferInnen zählt. So hat der Laufsport häufig einen höheren Stellenwert als die Bereiche Glaube und Religion, Kunst, Musik oder Politik (Köckeis, 2010).

Die Ergebnisse der aktuellen Studie entsprechen den Erkenntnissen von Kessler (2003)

und Köckeis (2010) zum Stellenwert von Laufsport. Die LaufsportlerInnen von heute verbinden den Laufsport mit der eigenen Identität und Persönlichkeit, so würden viele Befragte es beispielsweise als großen persönlichen Verlust empfinden, wenn sie nicht mehr Laufen gehen könnten. Diese identitätsbezogenen Aussagen machen deutlich, wie wichtig das Laufen für die SportlerInnen ist. Die besondere Bedeutung von Sport als Freizeitaktivität neben dem Berufsalltag kann somit bestätigt werden.

Die Wertigkeit des Laufsports kann auch im Vergleich mit anderen Sportarten betrachtet werden. So behandelte die letzte Forschungsfrage die Ausübung von anderen Sportarten neben dem Laufsport. Der Großteil der Befragten übt neben dem Laufsport noch andere Sportarten aus, das Laufen wird nur von einem kleinen Teil als (einzige) Hauptsportart betrieben. So wie weiter oben bereits beschrieben, wird der Laufsport häufig als Ausgleichsportart zu anderen Aktivitäten und vor allem als Grundlagenausdauertraining genutzt. Ähnlich wie bei Kreindl (2015) nannten die Befragten besonders häufig den Wintersport, den Radsport sowie den Bergsport als Sportarten neben dem Laufen. Diese Ergebnisse entsprechen auch der Freizeit- und Tourismusforschung (Zellmann & Mayrhofer, 2010), die aufzeigt, dass Radfahren, Wandern und Skifahren zu den am häufigsten ausgeübten Sportarten der ÖsterreicherInnen zählen. Die befragte Stichrobe liefert demnach ein sehr aussagekräftiges Bild über die österreichschen SportlerInnen. Hinsichtlich der Motive können mit den aktuellen Ergebnissen ebenfalls Aussagen getroffen werden. So unterscheiden sich SportlerInnen, die neben dem Laufsport noch andere Sportarten ausüben, hinsichtlich bestimmter Motive signifikant von reinen LaufsportlerInnen, die keine andere Sportart neben dem Laufsport betreiben. Während reine LaufsportlerInnen Motive aus dem Bereich Leistung sowie Kontakt als wichtig erachten, ist für SportlerInnen, die neben dem Laufen noch andere Sportarten ausüben, vor allem der Faktor Fitness und Natur entscheidend dafür, warum der Laufsport ausgeübt wird.

9. Limitation

Abschließend werden Limitationen der vorliegenden Studie genannt, welche Anregung für die Planung weiterer wissenschaftlicher Untersuchungen in diesem Feld geben können.

Eine Schwäche der vorliegenden Studie kann in der Verwendung des Online-Fragebogens als Erhebungsinstrument gesehen werden. Sowie ein Onlinefragebogen seine Vorteile mit sich bringt, ergeben sich auch einige Nachteile, die an dieser Stelle aufgelistet werden sollen. Im Gegensatz zu einer Erhebung mittels „Face-to-Face-Interview“, können bei einem Onlinefragebogen aufkommende Fragen von TeilnehmerInnen nicht beantwortet werden. So kam es zu unterschiedlichen Auffassungen von einzelnen Fra-

gen. Mehrere TeilnehmerInnen nannten diesen Kritikpunkt in ihrem Feedback. So gab es Unklarheiten bei Fragen zur Trainingsdauer. Aufgrund der Ausübung von verschiedenen Sportarten gaben die TeilnehmerInnen an, dass es schwierig sei diese Frage zu beantworten, da man je nach Sportart mit unterschiedlichen Trainingsdauern zu rechnen hat. Außerdem war mehreren Befragten nicht klar, ob sich das Trainingspensum nur auf andere Sportarten bezieht, oder das Lauftraining auch darin inkludiert werde. Die Aussagekraft der Ergebnisse bezogen auf die Trainingsdaten der TeilnehmerInnen ist demnach eingeschränkt. Ein weiterer Nachteil ist, dass bei der Onlinefragebogenerhebung nicht sicher gestellt werden kann, dass der Fragebogen nicht mehrmals von den gleichen Personen ausgefüllt wird, oder die Personen den Fragebogen gewissenhaft ausfüllen. Durch Kontrollfragen wurde versucht, das Risiko von ungültigen Fragebögen zu verkleinern. Eine weitere Limitation der Onlineerhebung stellt der nötige Zugang zu einem Computer mit Internetzugang dar. Personen ohne einen solchen Zugang konnten in der Erhebung nicht berücksichtigt werden. Das Gütekriterium Fairness kann diesbezüglich nicht erfüllt werden. Das querschnittliche Design der Studie stellt eine weitere Limitation dar. Die Veränderung von Motiven im Laufsport im Zeitverlauf ist somit nur eingeschränkt interpretierbar, da Personengruppen und Zusammenhänge mit dem Lebensalter untersucht wurden, jedoch keine interindividuellen Veränderungen in einem Beobachtungszeitraum.

10. Fazit und Ausblick

Der im theoretischen Teil der Arbeit aufbereitete Forschungsstand kann teilweise bestätigt als auch widerlegt und ergänzt werden. Aus den Ergebnissen der Arbeit lassen sich Erkenntnisse über die Motive im Laufsport gewinnen. Fitness, Gesundheit und Natur zählen zu den wichtigsten Motiven im Laufsport. Die Erholungs- und Ausgleichfunktion ist für viele LäuferInnen ein weiteres wichtiges Motiv im Laufsports. Die sozialer Kontakt sowie die Vorbildwirkung von Laufprofis sind keine bedeutenden Motive für die Ausübung des Laufsports.

Der BMZI (Lehnert et al., 2011) kann als aussagekräftiges Messinstrument bestätigt werden. Mit der aktuellen Studie konnten zunächst fünf der sieben Faktoren des BMZI ermittelt werden. Inhaltlich wurden nach der Faktorenanalyse der Items aus dem BMZI und den neuen Items, die Kategorien erweitert und an den Laufsport adaptiert. Insgesamt wurden 55 Items für die weiteren Analysen bestätigt. Von lohnender und reflektierter Bedeutung kann die Suche nach neuen Kategorien sein, die der BMZI noch nicht in seiner Motivliste aufgenommen hat, die aber durchaus bei neuen Arbeiten zum Laufsport kreiert werden sollen. Aussagen bezüglich einer sportartspezifischen Förderung zur Teilnahme und Bindung an den Laufsport sind nur begrenzt möglich. Laufveranstaltungen stellen einen geringeren Faktor zur Förderung an der Teilnahme der Sportart dar, als vermutet.

Nachfolgende Forschungsarbeiten zu den Motiven im Laufsport könnten den verschiedenen Laufarten und Wettbewerben mehr Berücksichtigung schenken. So gaben mehrere Befragte an, dass Ihnen die Möglichkeit fehlte, ihre bisherigen Lauferlebnisse und –teilnahmen, entsprechend abzubilden. So könnten beispielsweise Unterschiede in den Motiven zwischen LäuferInnen, die häufig bei Marathons und Ultraläufen starten und LäuferInnen die selten oder nie an Laufveranstaltungen teilnehmen überprüft werden. Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Motiven bei anderen (Ausdauer-)Sportarten könnten ebenso in weiterführenden Forschungsarbeiten überprüft werden. Durch das querschnittliche Design der Studie kann die Veränderung von Motiven im Laufsport im Zeitverlauf nur eingeschränkt interpretiert werden. Um interindividuelle Veränderungen der Motive über einen längeren Beobachtungszeitraum zu überprüfen, könnte für zukünftige Studien ein längsschnittliches Desgin genauere Informationen liefern.

IV ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Übersichtsmodell der Motivation im Handlungsverlauf (mod. n. Heckhausen & Heckhausen, 2006, S. 3) 14
Abbildung 2: Höchste abgeschlossene Ausbildung der UmfrageteilnehmerInnen..... 31

V TABELLENVERZEICHNIS

Tabelle 1: Subdimensionen und Items des Motiv- und Zielinventars 16
Tabelle 2: BMZI und erweitere Items..... 26
Tabelle 3: Häufigkeiten und Anteilswerte zum Wohnort der UmfrageteilnehmerInnen (N = 467)..... 31
Tabelle 4: Häufigkeiten und Anteilswerte zur Ausübung anderer Sportarten neben dem Laufsport (N = 467)..... 32
Tabelle 5: Häufigkeiten und Anteilswerte der Nennungen zu Faktoren zur Aufmerksamkeit auf den Laufsport (N = 467)..... 34
Tabelle 6: Häufigkeiten und Anteilswerte zum Leistungsniveau der TeilnehmerInnen (N = 467)..... 34
Tabelle 7: Kreuztabelle des Chi-Quadrat-Tests zur Überprüfung des Zusammenhangs zwischen dem Geschlecht und der Organisationsform (n = 458)..... 35
Tabelle 8: Häufigkeitstabelle zur Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche (N = 467) ... 36
Tabelle 9: Häufigkeiten und Anteilswerte zur durchschnittlichen Dauer pro Einheit (n = 465)..... 37
Tabelle 10: Häufigkeiten und Anteilswerte zur Wettkampfteilnahme der LäuferInnen (N = 467)..... 38
Tabelle 11: Häufigkeiten und Anteilswerte zum Einsatz von Trainingsmethoden (n = 331)..... 38
Tabelle 12: Kennwerte zum Stellenwert in unterschiedlichen Lebensbereichen 39
Tabelle 13: Kennwerte der Subdimensionen zum Stellenwert des Laufens 40
Tabelle 14: Ladungsmatrix zur rotierten Hauptkomponentenanalyse des BMZI (N= 467) 42
Tabelle 15: Ausgeschlossene Items nach Faktorenanalyse 44
Tabelle 16: Ladungsmatrix zur rotierten Hauptkomponentenanalyse des BMZI & neue Faktoren (N = 467) 45

Tabelle 17: reduzierte Faktorenstruktur und Subkategorien inkl. Cronbach-Alphawerten sowie Median der korrigierten Trennschärfe 49
Tabelle 18: Interkorrelationsmatrix: Koeffizient der Produkt-Moment-Korrelation nach Pearson r für den Zusammenhang der Faktorskalen 50
Tabelle 19: Mittelwerte und Standardabweichung der Faktoren (N = 467) 51
Tabelle 20: Mittelwerte und Standardabweichung einzelner Items (>4) (N = 467)..... 51
Tabelle 21: Kennwerte einzelner Items (<2) (N = 467)..... 52
Tabelle 22: Kennwerte sowie Prüfgröße des t-Tests für den Vergleich der Motive zwischen den Geschlechtern..... 53
Tabelle 23: Kennwerte sowie Prüfgrößen der Varianzanalyse für den Vergleich des Leistungsniveaus bezüglich der Motive 54
Tabelle 24: Signifikanzbeurteilung aufgrund der paarweisen Vergleiche post hoc nach Scheffé zum Unterschied der Motive in Abhängigkeit des Leistungsniveaus 55
Tabelle 25: Kennwerte sowie Prüfgröße des t-Tests für den Vergleich der Motive zwischen verschiedenen Sporttypen 58
Tabelle 26: Unterschiede der Motive bezüglich der Organisationsform (n=458) 59
Tabelle 27: Signifikanzbeurteilung aufgrund der paarweisen Vergleiche post hoc nach Scheffé zum Unterschied der Motive in Abhängigkeit der Organisationsform 60
Tabelle 28: Kennwerte sowie Prüfgröße des t-Tests für den Vergleich der Motive unter Abhängigkeit der Ausübungsform..... 61
Tabelle 29: Kennwerte und Prüfgrößen des t-Tests für den Vergleich der Motive bezüglich der Ausübung von anderen Sportarten..... 62
Tabelle 30: Koeffizient der Produkt-Moment-Korrelation für den Zusammenhang zwischen den Motiven und dem Lebensalter 63
Tabelle 31: Koeffizient der Produkt-Moment-Korrelation für den Zusammenhang zwischen den Motiven und der durchschnittlichen Dauer der Laufeinheiten (in Minuten) 63
Tabelle 32: Koeffizient der Produkt-Moment-Korrelation für den Zusammenhang zwischen den Motiven und den wöchentlichen Trainingsstunden..... 64
Tabelle 33: Koeffizient der Produkt-Moment-Korrelation für den Zusammenhang zwischen den Motiven und den Trainingsjahren 64
Tabelle 34: Koeffizient der Produkt-Moment-Korrelation für den Zusammenhang zwischen den Motiven und dem Ausübungsort..... 65
Tabelle 35: Kennwerte und Prüfgrößen des t-Tests für den Vergleich der Motive zwischen Personen mit hohem und niedrigen Stellenwert des Laufsports (n = 447)..... 67

VI LITERATURVERZEICHNIS

Aigner, T., Mauritsch-Bein, B., Petermandl, W. & Weiler, I. (Hrsg.). (2002). *Laufen. Texte, Übersetzungen, Kommentar*. Köln: Böhlau Verlag GmbH.

Bakker, F.C., Whiting, H. T. A. & van der Burg, H. (1992.). *Sportpsychologie. Grundlagen und Anwendungen*. Bern: Hans Huber.

Beckmann, J., Beise, D., Berner, A., Ellwanger, S., Friebner, A., Hermanns, A., Hohmann, A., Höner, O., Dr.Krüger, T., Leske, R., Schmidt, A., Schmidt, K.-H., Schmidtke, D., Schorer, J., Stiehler, H.-J. (2007). *Der Brockhaus. Sport. Sportarten und Regeln, Wettkämpfe und Athleten, Training und Fitness.* Mannheim: F. A. Brockhaus GmbH.

Birbaumer, N., Graumann, C. F. & Schlicht, W. (2009). *Enzyklopädie der Psychologie*. Themenbereich D, Praxisgebiete: Serie 5, Sportpsychologie: Bd. 1. Grundlagen der Sportpsychologie. Göttingen: Hogrefe.

Bortz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation* (4. Aufl.). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Brunstein, J. (2006). Implizite und explizite Motive. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 235–253). Heidelberg: Springer.

Bühl, A. (2012). *SPSS 20. Einführung in die moderne Datenanalyse*. (13. Aufl.). München: Pearson.

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen (2013). *Die 10 Ziele*. Zugriff am 19. März 2017 unter http://www.gesundheitsziele-oesterreich.at/die-10-ziele/

Conzelmann, A., Lehnert, K., Schmid, J., & Sudek, G. (2012). *Das Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. Anleitung zur Bestimmung von Motivprofilen und motivbasierten Sporttypen*. Bern: Universität Bern.

Croft, S., Gray, C. & Duncan, J. (2009). Motives for participating in triathlon – an investigation between elite and non – elite competitors in an Australian setting. Australian Catholic University. Zugriff am 21. Februar 2015 unter http://reocities.com/CollegePark/5686/su99p12.htm.

Dahms, C. (2001). *Laufen. Geschichte, Kultur, Praxis.* Göttingen: die Werkstatt GmbH.

Die beliebtesten Sportarten der Österreicher (2015). Zugriff am 19. März 2017 unter http://www.marktmeinungmensch.at/studien/die-beliebtesten-sportarten-der-oesterreicher-2015/

Die VCM-Story seit 1984 (2017). Zugriff am 7. Juni 2017 unter http://www.vienna-marathon.com/?surl=62933a2951ef01f4eafd9bdf4d3cd2f0#goto-presse

Erdmann, R. (Hrsg.). (1983). *Motive und Einstellungen im Sport. Ein Erklärungsansatz für die Sportpraxis (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport)*. Schorndorf: Karl Hofmann.

Eibensteiner, A. (2016). *Warum Menschen in Österreich Yoga praktizieren. Eine quantitative Erhebung der Motive*. Wien: Universität Wien. Institut für Sportwissenschaft.

Frederick, C. M. & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relationships with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 125–145.

Gabler, H. (2002). *Motive im Sport. Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien*. Schorndorf: Karl Hofmann.

Goodsell, T. L., Harris, B. D. & Bailey, B. W. (2013). Family Status and Motivations to Run: A Qualitative Study of Marathon Runners. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 35(4), 337-352.

Gootas, T. (2008). *Laufen. Von den Wettkämpfen der Antike zu den Städtemarathons von heute*. Bielefeld: Deliurs Klasnig.

Hagenah, J. (2000). Spezifische Motivdimensionen von Ausdauer- und Mannschaftssportlern im Vergleich zu Nichtsportlern. In: J. Nitsch & A. Allmer, (Hrsg.) (2000).*Denken, Sprechen, Bewegen*: vom 1. bis 3. Juni in Köln (S. 236-241). Köln: bps-Verlag.

Hagenah, J. (1999). *Teilnahmemotivation von Ausdauersportlern*. Unveröffentlichte Masterarbeit. Leipzig: Universität Leipzig. Sportwissenschaftliche Fakultät.

Hatzinger, R., & Nagel, H. (2009). *SPSS Statistics. Statistische Methoden und Fallbeispiele Taschenbuch*. München: Pearson Studium.

Heinemann, K. (1998). *Einführung in die Soziologie des Sports* (4.Auflage) (Sport und Sportunterricht, Bd. 1). Schorndorf: Hofmann.

Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln*. Heidelberg: Springer.

Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (2006). *Motivation und Handeln* (3.Auflage). Heidelberg: Springer.

Hochreiner, I. (2014). *Motive und Hindernisse in Ultimate Frisbee*. Wien: Universität Wien. Institut für Sportwissenschaft.

Hofmann, E. (1994). *Warum Sporttreibende laufen und nicht laufen. Empirische Untersuchung zu Motiven und Motivationsbedingung.* Wien: Universität Wien. Institut für Sportwissenschaft.

Institut für Sportwissenschaft (2013). Sportartspezifische Motive. Zugriff am 29. Mai 2017 unter https://institut-schmelz.univie.ac.at/abteilungen/sportsoziologie-und-psychologie/sportpsychologie/abgeschlossene-forschungsprojekte/details/news/sportartspezifische-motive/

Jansch, P. (2015). *„Event Marathon". Entwicklung, Struktur, Motive und Typen einer Sportbewegung*. Wien: Universität Wien. Institut für Sportwissenschaft.

Jütting, D. H. (2004). Was ist der Unterschied zwischen Joggern und Volksläufern? In D. H. Jütting (Hrsg.), *Die Laufbewegung in Deutschland – interdisziplinär betrachtet.* (S. 49-66). Münster: Waxmann Verlag GmbH.

Kessler, I. (2003). *Sportliche Identität und Motivation im Laufsport. Ein geschlechtsspezifischer Vergleich*. Wien: Universität Wien. Institut für Sportwissenschaft.

Kirchler, E. & Walenta, C. (2010). *Motivation.* Wien: Fakultas Verlgas- und Buchhandels AG.

Knappich, K. (2011). *Der sportliche Körper. Körperboom und Fitnesskult – wie Gesellschaft und Medien das Körperbild prägen*. Salzburg: Universität Salzburg: Interfakultärer Fachbereich für Sport und Bewegungswissenschaft.

Köckeis, C. (2010). *Beweggründe zum Sporttreiben im Fitnessstudio. Ein geschlechtsspezifischer Vergleich der Altersgruppe zwischen 30 und 50 Jahren*. Wien: Universität Wien. Institut für Sportwissenschaft.

Konlechner, M. (2016). *Motive beim Eishockey*. Wien: Universität Wien. Institut für Sportwissenschaft.

Krause, M. (1988). Die Anfänge des Alltagslaufs. In H.-J. Schulke (Hrsg.), *Alltagslauf als Aufbruch.* (S. 43-58). Wuppertal: Hans Putty Verlag.

Kreindl, C. (2015). *Motive im Triathlon. Eine quantitative Erhebung unter Triathleten und Triathletinnen in Österreich*. Wien: Universität Wien. Institut für Sportwissenschaft.

Kreuzeder, E. (2015). *Motive in der österreichischen Hip-Hop Tanzkultur. Eine quantitative Erhebung unter Tänzer/innen in Österreich*. Wien: Universität Wien. Institut für Sportwissenschaft.

Kubinger, K. D. (2009). *Psychologische Diagnostik: Theorie und Praxis psychologischen Diagnostizierens* (2., überarb. u. erweiterte Aufl.). Göttingen: Hogrefe.

Laufkalender Österreich (2017). Zugriff am 7. Juni unter https://www.runme.at/laufkalender/oesterreich/

Lehnert, K., Sudek, G. & Conzelmann, A. (2011). *BMZI - Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport*. Diagnostica, 57 (3), 146-159.

Lutz, R. (2004). Warum ist die Laufbewegung ein Teil der Alltagskultur? In D. H. Jütting (Hrsg.), *Die Laufbewegung in Deutschland – interdisziplinär betrachtet.* (S. 109-124) Münster: Waxmann Verlag GmbH.

Macher, L. (2016). *Motive im Tennissport*. Wien: Universität Wien. Institut für Sportwissenschaft.

Marschik, M. (2009). *Sport Studies*. Stuttgart: UTB GmbH.

ÖLV Links (2017). Zugriff am 19. März 2017 unter http://www.oelv.at/links/?category=18

Oettermann, S. (1984). *Läufer und Vorläufer. Zur Kulturgeschichte des Laufsports*. Main: Syndikat.

Overview. About the World Marathon Majors (2017). Zugriff am 7. Juni 2017 unter https://www.worldmarathonmajors.com/about/overview/

Pichler, D. (2003). *Laufsport in Wien. Eine Analyse der Sportmöglichkeiten, Motivation und Ausführungsmodalitäten*. Wien: Universität Wien. Institut für Sportwissenschaft.

Plener, J. (2015). *Fitnesshype. Der Körper als Visitenkarte*. Zugriff am 19. März 2017 unter http://www.deutschlandfunk.de/fitnesshype-der-koerper-als-visitenkarte.1346.de.html?dram:article_id=327769

Rheinberg, F. (1997). *Motivation.* (2. Auflage). Stuttgart: W. Kohlhammer.

Reinermann, S. (2007). „In 330 Tagen zum Marathon" – Teilnehmerstudie zu einem Marathonvorbereitungsprogramm. In D. H. Jütting (Hrsg.), *Wer läuft denn da? Studien zur Laufbewegung* (S. 45-62). Münster: Waxmann Verlag GmbH.

Rockenschaub, O. (2015). *Motivstrukturen im Fußball*. Wien: Universität Wien. Institut für Sportwissenschaft.

Schnabel, G. & Thiess, G. (1993). *Lexikon der Sportwissenschaft*. Berlin: Sportverlag.

Spectra MarktforschungsgesmbH (2013). Wie sportlich sind die Österreicher? Viele Sportverweigerer – aber Laufen und Nordic Walking stehen hoch im Kurs!. Spectra-Lauf und Sport-Studie. Spectra-Newsletter. Juni 2013. Linz. Zugriff am 20. Mai 2017 unter https://www.spectra.at/fileadmin/user_upload/Spectra_Aktuell_Archiv/2013/Aktuell_5_13_Laufen.pdf

Strohmeyer, H. (1999). Die Wiener „Laufer" und ihr Fest am 1. Mai (1822-1847). In H. Strohmeyer (Hrsg.), *Beiträge zur Geschichte des Sports in Österreich.* (S. 297-307). Wien: ÖBV.

Timtschenko, M. (2013). *Jugendliche im Fintessstudio. Hobbysport oder Köerperwahn*. Zugriff am 19. März 2017 unter http://www.spiegel.de/lebenundlernen/schule/jugendliche-im-fitnessstudio-hobby-sport-oder-koerperwahn-a-919483.html

Weghaupt, D. (2015). *Snowboarden, Motive und Stellenwert im Leben der SportlerInnen*. Wien: Universität Wien. Institut für Sportwissenschaft.

Wessinghage, T. (2002). Laufen. *Alles über Ausrüstung, Technik, Training, Ernährung und Laufmedizin.* München: BLV Verlagsgesellschaft mbH.

Wiersing, E. (2004). Was bedeutet Laufen im alten Griechenland? In D. H. Jütting (Hrsg.), *Die Laufbewegung in Deutschland – interdisziplinär betrachtet.* (S. 257-265) Münster: Waxmann Verlag GmbH.

Wilton, J., Von Borstel, S. & Dierig, C. (2013). *Deutschland im Fitnesswahn für den perfekten Körper*. Zugriff am 19. März 2017 unter

https://www.welt.de/politik/deutschland/article112729313/Deutschland-im-Fitnesswahn-fuer-den-perfekten-Koerper.html

Wurz, C. (2010). *Ein geschlechterspezifischer Vergleich der Hauptmotive beim Laufen mit besonderer Berücksichtigung der Motive „Schönheit“ bzw. „Ästhetik“*. Wien: Universität Wien. Institut für Sportwissenschaft.

Zellmann, P. & Mayrhofer, S. (2010). *Forschungstelegramm 12/2010*. IFT Institut für Freizeit und Tourismusforschung.

30. Österreichischer Frauenlauf (2017). Zugriff am 29. Mai 2017 unter http://reportage.oesterreichischer-frauenlauf.at

V ANHANG

1. Fragebogen Motive im Laufsport

Liebe Sportlerinnen - Liebe Sportler

Im Rahmen meiner Diplomarbeit beschäftige ich mich mit dem Thema „Motive im Laufsport".

Ich möchte dabei herausfinden, was Menschen dazu bewegt zu laufen und welche Motive für die Ausübung dieser Sportart verantwortlich sind.

Ziel ist es, Erkenntnisse über die Situation in Österreich zu gewinnen und diese möglicherweise als Grundlage für zukünftige Initiativen der sportlichen Förderung nutzen zu können.

Da es hierbei um deine persönliche Meinung geht, gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Ebenso werden die Daten anonym und stets vertraulich behandelt. Ich bitte dich daher um ehrliche und vollständige Antworten, sodass eine verlässliche Auswertung und ein repräsentatives Ergebnis erzielt werden können. Bitte nimm dir die Zeit um den Fragebogen vollständig auszufüllen.

Für die Teilnahme an der Umfrage ist es egal, wie lange du schon läufst. Einzige Voraussetzung ist, dass du den Laufsport in Österreich ausübst oder hier lebst.

Nach Beendigung des Fragebogens hast du die Möglichkeit deine e-mail-Adresse anzugeben. Diese wird getrennt vom Fragebogen gespeichert (d.h. es können keine Rückschlüsse auf die Antworten gezogen werden) und dient dazu, dir die Ergebnisse der Studie zukommen zu lassen.

Bei Fragen kannst du uns gerne per Mail kontaktieren: forschung.sportpsychologie@univie.ac.at

Dauer für diesen Fragebogen: ca. 15 min

Vielen Dank für deine Mithilfe!

Mit dem Klicken auf „Weiter“, erkläre ich meine freiwillige Teilnahme an der Studie und mein Einverständnis, dass die Daten für wissenschaftliche Zwecke anonym genutzt werden können.

Diese Umfrage enthält 40 Fragen.

Persönliche Daten

[]Geschlecht *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ○ weiblich
- ○ männlich

[]Alter (...in Jahren) *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Welche ist deine höchste abgeschlossene Ausbildung? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ○ Pflichtschule
- ○ Lehre
- ○ Meister
- ○ Berufsbildende Schule ohne Matura
- ○ Berufsbildende Schule mit Matura (HAK, HTL, HBLA, ...)
- ○ Allgemeinbildende höhere Schule
- ○ Fachhochschule
- ○ Universität
- ○ Sonstiges

Ausübung der Sportart

[]Seit wie vielen Jahre gehst du laufen? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wie viele Monate im Jahr gehst du durchschnittlich laufen? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wie viele Einheiten pro Woche läufst du durchschnittlich? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wie lange läufst du pro Einheit (in Minuten) durchschnittlich? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wie schätzt du persönlich dein aktuelles Können im Laufen ein? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ○ Anfänger/in
- ○ mäßig Fortgeschrittene/r (mittlere Fähigkeit)
- ○ Fortgeschrittene/r (höhere Fähigkeit)
- ○ Experte/Expertin

[]Nimmst du an Wettkämpfen teil? Kreuze bitte den höchsten/schwierigsten Wettkampf an, den du bisher besucht hast. *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ○ Nein
- ○ Hobby-/Vereinsinterne Wettkämpfe
- ○ Regionale Wettkämpfe
- ○ Nationale Wettkämpfe
- ○ Internationale Wettkämpfe

[]Traininerst du derzeit für ein konkretes Trainingsziel? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ○ Ja
- ○ Nein

[]Welches?

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:
Antwort war 'Ja' bei Frage '10 [P8_]' (Traininerst du derzeit für ein konkretes Trainingsziel?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Gestaltest du dein Lauftraining nach einem Trainingsplan? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ○ Ja
- ○ Nein

[]Gestaltetst du dein Lauftraining mit unterschiedlichen Trainingsmethoden? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ○ Ja
- ○ Nein

[]Welche Trainingsmethode kommt in deinem Lauftraining typischerweise zum Einsatz?

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:
Antwort war 'Ja' bei Frage '13 [P10_]' (Gestaltetst du dein Lauftraining mit unterschiedlichen Trainingsmethoden?)

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- ☐ Dauermethode
- ☐ Intervallmethode
- ☐ Wiederholungsmethode
- ☐ Wettkampfmethode
- ☐ Sonstiges:

Einstieg in die Sportart

[]Wodurch bist du auf das Laufen aufmerksam geworden? *

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- ☐ Freunde / Bekannte
- ☐ Familie
- ☐ Schule
- ☐ (Sport-) Veranstaltung
- ☐ Universität (Lehrveranstatlung, USI-Kurs)
- ☐ Medien (Fernsehen, Internet, Zeitschrift)
- ☐ Angebot in einem Sportverein
- ☐ zufälliges Beobachten auf öffentlichen Plätzen (Park, Sportplatz, etc...)
- ☐ Sonstiges:

[]Wie gehst du hauptsächlich laufen? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ○ alleine
- ○ in der Gruppe

[]Mit wem läufst du hauptsächlich? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:
Antwort war 'in der Gruppe' bei Frage '16 [E2_]' (Wie gehst du hauptsächlich laufen?)

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ○ mit Unbekannten
- ○ mit Freunden/Freundinnen
- ○ mit dem Partner/der Partnerin
- ○ mit einer Laufgruppe
- ○ mit einem Trainer/einer Trainerin

[]Ich laufe hauptsächlich ... *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ○ selbstorganisiert
- ○ in einem Leichtathletik-Verein
- ○ mit einem Lauf-Treff (Firma, Fitnesscenter, Trainingsgruppe...)
- ○ Sonstiges

[]Wo läufst du hauptsächlich?

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- ☐ quer durch die Stadt
- ☐ in Naherholungsgebieten (Parkanlagen, entlang von Flüssen, ...)
- ☐ im Wald / am Berg
- ☐ auf der Laufbahn / auf dem Trainingsgelände
- ☐ Sonstiges:

[]In welchem Bundesland läufst du hauptsächlich? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ○ Burgenland
- ○ Kärnten
- ○ Oberösterreich
- ○ Niederösterreich
- ○ Salzburg
- ○ Steiermark
- ○ Tirol
- ○ Vorarlberg
- ○ Wien
- ○ Ich gehe nicht in Österreich laufen

[]Betreibst du den Laufsport als Haupt- oder Nebensportart? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ○ Hauptsportart
- ○ Nebensportart
- ○ Sonstiges

[]Ich würde mich am ehesten beschreiben als: *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ○ Hobby- und Gesundheitsläufer(in)
- ○ Leistungsorientierte(r) Läufer(in)
- ○ Profi (Ich verdiene Geld mit dem Laufsport und rund um den Laufsport)
- ○ Sonstiges

Motive

[]

Als Kernstück der Studie möchten wir herausfinden, welche Motive dafür verantwortlich sind, dass du läufst. Kreuze an, inwieweit die folgenden Aussagen auf dich zutreffen.

Ich laufe ... *

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	○	○	○	○	○
... vor allem um fit zu sein.	○	○	○	○	○
... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	○	○	○	○	○
... weil diese Sportart das perfekte Ganzkörpertraining für mich bietet.	○	○	○	○	○
... um abzunehmen.	○	○	○	○	○
... um mein Gewicht zu regulieren.	○	○	○	○	○
... wegen meiner Figur.	○	○	○	○	○
... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	○	○	○	○	○
... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	○	○	○	○	○
... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.	○	○	○	○	○
... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	○	○	○	○	○
... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	○	○	○	○	○
... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	○	○	○	○	○
... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	○	○	○	○	○
... um Stress abzubauen.	○	○	○	○	○
... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	○	○	○	○	○
... um mich zu entspannen.	○	○	○	○	○
... vor allem aus Freude an der Bewegung.	○	○	○	○	○
... um neue Energie zu tanken.	○	○	○	○	○
… um meine Stimmung zu verbessern.	○	○	○	○	○
... um das Gefühl zu erfahren, etwas geleistet zu haben.	○	○	○	○	○

... weil ich im Wettkampf aufblühe.	○	○	○	○	○
... um mich mit anderen zu messen.	○	○	○	○	○
... um sportliche Ziele zu erreichen.	○	○	○	○	○
... wegen des Nervenkitzels.	○	○	○	○	○
... um das Erfolgsgefühl nach einem absolviereten Lauf zu spüren.	○	○	○	○	○
... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	○	○	○	○	○
... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	○	○	○	○	○

... um Sport in der Natur zu treiben.	○	○	○	○	○
... um an der frischen Luft zu sein.	○	○	○	○	○
… um auf immer wechselnden Strecken zu trainieren.	○	○	○	○	○
... weil ich niemanden brauche um den Sport ausüben zu können.	○	○	○	○	○
... weil ich dafür kaum Ausrüstung brauche.	○	○	○	○	○
... weil ich dafür nicht Mitglied eines Vereins sein muss.	○	○	○	○	○
… um an keine gebauten Strukturvorgaben (Halle, Sportplatz etc.) gebunden zu sein.	○	○	○	○	○
... um durch das Laufen neue Plätze und Orte kennenzulernen.	○	○	○	○	○
… um so wie mein Vorbild laufen zu können.	○	○	○	○	○
… weil mich ein bestimmter Sportler oder eine bestimmte Sportlerin beeindruckt	○	○	○	○	○
… weil mich der elegante Laufstil von Profiläufern beeindruckt.	○	○	○	○	○
... um einmal einen Marathon zu laufen.	○	○	○	○	○
... wegen der damit einhergehenden Lebensphilosophie.	○	○	○	○	○
... weil ich ein sportlicher Mensch bin.	○	○	○	○	○
... weil ich mich mit der Massenbewegung Laufen identifizieren kann.	○	○	○	○	○

… um dadurch Annerkennung zu bekommen (angesehene Sportart).	○	○	○	○	○
... um den Schmerzen so lange wie möglich entgegenzuhalten.	○	○	○	○	○
… um gegen mich selbst zu wettkämpfen.	○	○	○	○	○
… da man diesen Sport auch im Alter ausüben kann.	○	○	○	○	○
... weil es ein relativ günstiger Sport ist.	○	○	○	○	○
... weil man den Sport beinahe überall ausüben kann.	○	○	○	○	○
… weil es ein Sport ist, der zu allen Jahreszeiten ausgeübt werden kann.	○	○	○	○	○
… um meine Selbstkontrolle zu steigern (meinen inneren Schweinehund zu überwinden).	○	○	○	○	○
… um mein Selbstvertrauen zu steigern.	○	○	○	○	○
… um mich während der Bewegung mit mir selbst auseinander zu setzen.	○	○	○	○	○
... weil es mich in einen meditativen Zustand versetzt.	○	○	○	○	○
… um meine Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.	○	○	○	○	○
... um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt.	○	○	○	○	○

... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokusiert sind.	○	○	○	○	○
... um vollkommen in der Aktivität aufzugehen (Flow-Zustand).	○	○	○	○	○
... wegen dem Glücksgefühl während der Aktivität.	○	○	○	○	○
...weil beim Laufen meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.	○	○	○	○	○
... weil andere sagen dass es mir gut tut.	○	○	○	○	○
... weil man sich manchmal zu etwas zwingen muss.	○	○	○	○	○
... weil jeder laufen geht.	○	○	○	○	○

Motive (2)

[]Gibt es für dich Motive, die in der obigen Liste nicht angeführt wurden? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ○ Ja
- ○ Nein

[]Welche? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:
Antwort war 'Ja' bei Frage '24 [M2_]' (Gibt es für dich Motive, die in der obigen Liste nicht angeführt wurden?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Seitdem du mit dem Laufen begonnen hast, an welche POSITIVEN Erlebnisse und/oder motivierende Faktoren zum Laufen kannst du dich erinnern? (keine Pflichtangabe)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Seitdem du mit dem Laufen begonnen hast, an welche NEGATIVEN Erlebnisse und/oder demotivierende Faktoren zum Laufen kannst du dich erinnern? (keine Pflichtangabe)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Andere Sportarten

[]Übst du neben dem Laufsport noch andere Sportarten aus? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ○ Ja
- ○ Nein

[]Welche Sportarten? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:
Antwort war 'Ja' bei Frage '28 [P10_]' (Übst du neben dem Laufsport noch andere Sportarten aus?)

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- ☐ Wintersport (Skifahren, Langlaufen, Snowboarden etc.)
- ☐ Mannschafts-/Ballsport (Basketball, Handball, Volleyball, etc.)
- ☐ Bergsport (Klettern, Bergsteigen, Wandern)
- ☐ Geräteturnen, Akrobatik, Slackline, Freerunning, Le Parcour, etc.
- ☐ Skateboarden
- ☐ Kampfsport (Judo, Karate, etc.)
- ☐ Leichtathletik
- ☐ Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash)
- ☐ Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.)
- ☐ Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln
- ☐ Tanzsport
- ☐ Golf
- ☐ Wassersport (Schwimmen, Turmspringen, etc.)
- ☐ Yoga, Pilates
- ☐ Fitnesstraining (Krafttraining, Group Fitness)
- ☐ Reitsport
- ☐ Andere Sportart

[]Welche weiteren Sportarten übst du aus, die oben nicht genannt wurden? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:
Antwort war 'Andere Sportart' bei Frage '29 [P10_a]' (Welche Sportarten?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]An wie vielen Monaten im Jahr bist du sportlich aktiv (jegliche moderate und intensive körperliche Aktivität)? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wie viele Einheiten pro Woche bist du insgesamt sportlich aktiv (jegliche moderate und intensive körperliche Aktivität)? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wie lange bist du pro Einheit (in Minuten) sportlich aktiv (jegliche moderate und intensive körperliche Aktivität)? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Stellenwert Laufsport

[]

Bitte bewerte wie wichtig dir die einzelnen Bereiche in deinem Leben sind. (keine Pflichtangabe)

1 = gar nicht wichtig.....10 = außerordentlich wichtig

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Politik	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Laufsport	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Beruf/Studium/Schule	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Religion/Glaube	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Familie/Freunde/Partnerschaft	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
andere Sportarten	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Reisen	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Kunst und Kultur	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

[]In den folgenden Fragen, geht es um den Stellenwert den der Laufsport in deinem Leben einnimmt. Kreuze an, in wie weit die Aussagen auf dich zutreffen.

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
Jeden Tag denke ich an das Laufen.	○	○	○	○	○
Nicht mehr Laufen gehen zu können, würde für mich einen großen persönlichen Verlust bedeuten.	○	○	○	○	○
Der Großteil meiner Freunde und Freundinnen geht Laufen.	○	○	○	○	○
Es ist mir wichtig mich im Laufen ständig zu verbessern.	○	○	○	○	○
Ich investiere viel meiner Freizeit um Laufen zu gehen.	○	○	○	○	○
Auch im Urlaub gehe ich regelmäßig Laufen.	○	○	○	○	○
Das Laufen ist ein wichtiger Teil meiner persönlichen identität.	○	○	○	○	○

Feedback

[]Möchtest du zu diesem Thema noch etwas mitteilen, das im Fragebogen nicht erfragt wurde?

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wie verständlich war für dich der Fragebogen?

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = gar nicht verständlich	2	3	4	5 = sehr verständlich
Der Fragebogen war...	○	○	○	○	○

[]Wie lange war der Fragebogen für dich?

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = zu lange	2	3	4	5 = zu kurz
Der Fragebogen war...	○	○	○	○	○

[]Wie sehr hast du dich bemüht, den Fragebogen ehrlich zu beantworten?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ○ Ich habe mich bemüht, die Fragen ehrlich zu beantworten.
- ○ Ich war neugierig, worum es in dem Fragebogen geht und habe mich nur durch die Fragen "durchgeklickt".

[]Sonstige Anmerkungen zum Fragebogen:

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Vielen Dank für deine Mithilfe!

Wenn du über die Ergebnisse dieser Studie informiert werden möchtest, klicke hier:

http://homepage.univie.ac.at/clemens.ley/limesurvey/index.php/895225/lang-de

Übermittlung Ihres ausgefüllten Fragebogens.

Vielen Dank für die Beantwortung des Fragebogens.