



universität  
wien

# DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

**„Flow-Erleben im Natural Bodybuilding – Eine Studie über den  
dopingfreien Kraftsport“**

Verfasser

**David Stolevski**

angestrebter akademischer Grad

**Magister der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)**

Wien, Oktober 2014

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 190 482 299

Studienrichtung lt. Studienblatt: Lehramtsstudium UF Psychologie und Philosophie/ UF  
Bewegung und Sport

Betreuer/in: MMag. Dr. Clemens Ley



### **Abstract Deutsch**

Diese Diplomarbeit möchte einen Betrag zum Verständnis von Motivationsstrukturen (Flow-Erleben) im Natural-Bodybuilding liefern. Das geschieht im Rahmen einer qualitativen Interview-Studie in der Natural-Bodybuilding-Szene. Nach gründlicher Vertiefung in die Fachliteratur und in Forschungsberichte zum Thema Flow-Erleben während des Sporttreibens konnte festgestellt werden, dass das Natural-Bodybuilding vonseiten der Wissenschaft in seiner Gesamtheit noch nicht untersucht wurde. Ziel war es deshalb, die Motivationsstruktur, insbesondere das Flow-Erleben, im dopingfreien Kraftsport zu ermitteln. Eine Untersuchung des Verhältnisses zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation sowie eine Darstellung des Flow-Erlebens soll zusammen mit einer empirischen Analyse durch Interviews verständlich machen, in welchem Ausmaß intrinsische Motivation im Natural Bodybuilding eine Rolle spielt.

### **Abstract English**

This degree dissertation contributes to the understanding of motivational structures (“flow experience”) in the area of natural bodybuilding, primarily, by means of qualitative interviewing.

Upon further literary investigation of said academic field, findings or rather the lack thereof indicated that, so far, no thorough research has been conducted. Thus, the theoretical analysis of mentioned subject and the aggregation of interview data, give the student enough insight to establish a solid foundation to elaborate on the magnitude of intrinsic motivation on natural bodybuilding.



### **Anmerkung - Geschlechtergerechte Formulierungen**

Beim Verfassen dieser Diplomarbeit wurde auf die geschlechtergerechte Formulierung geachtet, wie dies nach dem Informationsschreiben der Universität Wien zur Abwicklung von schriftlichen (Diplom-)Arbeiten vorgesehen ist.

Die Leserinnen und Leser aber müssen darauf hingewiesen werden, dass im Rahmen der Interviews ausschließlich männliche Testpersonen zur Verfügung standen, womit die weibliche Formulierung an gewissen Textstellen überflüssig wurde. Dennoch wurde an allen anderen Stellen besonders auf die geschlechtergerechte Formulierung geachtet, um den „Gender-Gedanken“ weiterzutragen.



## **Vorwort**

Meine zwei Unterrichtsfächer – Psychologie und Philosophie auf der einen, Bewegung und Sport auf der anderen Seite – spiegeln meine Interessen wider, die auf die kognitiven Prozesse des Sporttreibens gerichtet sind.

In meiner Jugend nahm ich bei diversen Wettkämpfen teil. Dort konnte ich beobachten, dass technisch gute Tennisspieler/innen oftmals Spiele verloren haben, weil, wie ein Laie sagen würde, der Bewegungsakteur "im Kopf nicht richtig tickte". Dies führte dazu, dass ich im Alter von zwölf Jahren mehrere (Fach-)Bücher las. Eines davon, welches noch zum Zeitpunkt des Schillings von mir gekauft wurde, schmückte zufälligerweise die Prüfungsliteraturlistele.

Während des sportspezifischen Krafttrainings wurde ich nach längerem Beobachten des Krafttrainings von (Natural-)Bodybuilder/innen des Öfteren mit Fragen der Motivationsstruktur konfrontiert. Seit damals wollte ich unbedingt wissen, ob sich ein/e Bodybuilder/in auf "Stoff" von der Motivationsstruktur von einem/einer Natural-Bodybuilder/in unterscheidet.

### *Danksagung*

Danken möchte ich vor allem meinen Eltern, Radmila Stolevski und Cvetko Stolevski, die mir Mut und Kraft gaben, um die mentalen Anstrengungen durchzuhalten und stets den rechten Weg vor Augen zu haben. Ich möchte mich vor allem auch für die finanzielle Unterstützung von ihrer Seite bedanken. Außerdem will ich meiner Frau, Olesya Stolevski, einen Dank aussprechen, da ich während der Erstellung dieser Diplomarbeit oftmals nicht in ihrer Nähe sein konnte. Meinem Bruder möchte ich auch einen Dank aussprechen, vor allem für die wenigen, aber wertschätzenden Gespräche, die wir führen konnten. Ein Dank gebührt auch meiner Studienkollegin Nicole und meinem Studienkollegen Mark. Beide konnten mir bei offenen Fragen stets weiterhelfen.

Ein großes Dankeschön richte ich auch an meinen Betreuer MMag. Dr. Clemens Ley, der mir diese Diplomarbeit ermöglichte und mich bei der Gestaltung immens unterstützte. Vielen herzlichen Dank! Ein Danke geht auch an alle Studienkolleginnen und Studienkollegen, die mir die Zeit auf der "Uni" versüßten.

David Stolevski, Wien im August 2014



## Inhaltsverzeichnis

Abstract.....	3
Anmerkung - Geschlechtergerechte Formulierungen.....	5
Vorwort.....	7
<b>1. Einleitung.....</b>	<b>14</b>
1.1 Forschungsschwerpunkt.....	14
1.2 Sportwissenschaftliche Bedeutung.....	14
1.3 Forschungsvoraussetzungen.....	14
1.4 Strukturierung der Diplomarbeit.....	15
1.5 Forschungsziel.....	15
1.6 Forschungsfrage.....	16
<b>2. Aktueller Forschungsstand.....</b>	<b>17</b>
2.1 Analyse des Flows und des Wohlfühls während berufsorientierten und freizeitzentrierten Tätigkeiten (Studie von Rheinberg, Manig, Kliegl, Engeser & Vollmeyer, 2007).....	17
2.2 Flow-Merkmale im Langstreckenlauf (Studie von Stoll & Lau, 2005).....	19
2.2.1 Zusammenfassung.....	21
2.3 Analysen des Flow-Erlebens während drei unterschiedlichen Aktivitäten (Studie von Keller & Landhäußer, 2011).....	21
2.4 Das Flow-Erleben während eines Spiels (nach Schiefele & Roussakis, 2006).....	22
2.5 Analyse der Anspornstruktur während einer Freizeitaktivität (nach Rheinberg & Tramp, 2006).....	26
2.6 Resümee.....	30
<b>3. Theoretischer Hintergrund.....</b>	<b>32</b>
3.1 Definitionen der Begrifflichkeit Motivation.....	32
3.2 Auszüge des aktuellen Motivationsverständnisses.....	32
3.2.1 Definition des allgemeinen Verständnisses von Motivation.....	33
3.3 Intrinsische vs. Extrinsische Motivation.....	34
3.3.1 Definition der intrinsische Motivation.....	34

3.3.2	Selbstbestimmung und intrinsischen Motivation (inkl. Essentielle Überlegungen für den empirischen Teil).....	34
3.3.3	Definition der extrinsischen Motivation (inkl. Essentielle Überlegungen für den empirischen Teil).....	36
3.4	Flow-Erleben und Tätigkeitsanreiz.....	36
3.4.1	Definition von Flow und essentielle Überlegungen für den empirischen Teil.....	37
3.4.2	Definitionen der Flow-Merkmale und essentielle Überlegungen für den empirischen Teil.....	43
3.4.3	Aktion und Flow (inkl. Essentielle Überlegungen für den empirischen Teil).....	46
3.4.4	Anregende Aktionsanstöße und essentielle Überlegungen für den empirischen Teil.....	50
3.3.5	Individuum und Flow (inkl. Essentielle Überlegungen für den empirischen Teil).....	52
3.3.6	Auswirkungen der Entziehung von Flow und essentielle Überlegungen für den empirischen Teil.....	54
3.5	Aktionsorientierter Anreiz (nach Rheinberg).....	55
3.5.1	Besondere Aktionsarten.....	56
3.5.2	Möglichkeit des Aktionsansporn.....	56
3.5.3	Vermischung der Anspornstruktur und essentielle Überlegungen für den empirischen Teil.....	58
3.5.4	Untersuchungen der aktionsorientierten Anspornstruktur (nach Rheinberg, 1989).....	59
3.5.5	Vorgehensweise bei der Untersuchung von aktionsorientierten Anspornstrukturen..	60
3.5.6	Dreiteilige Erforschungsphase der aktionsorientierten Anspornstruktur.....	63
3.5.7	Forschungsauswirkungen von aktionsorientierten Anspornstrukturen.....	65
3.5.8	Essentielle Überlegungen für den empirischen Teil.....	65
3.6	Messung von Flow.....	66
3.6.1	Feststellung des Flow-Erlebens in dieser Diplomarbeit.....	67
3.7	(Natural-) Bodybuilding.....	67
3.7.1	Definition.....	67
3.7.2	Erhöhung des Körpergewichts.....	67
3.7.3	(Professionelles) Bodybuilding vs Natural Bodybuilding.....	68

3.7.4	(Professionelles) Bodybuilding.....	68
3.7.5	Natural (dopingfreies) Bodybuilding.....	68
3.7.6	Krafttraining im (Natural-) Bodybuilding.....	69
3.7.7	Intensitätstechniken.....	68
3.7.8	Erste Trainingsart.....	69
3.7.9	Zweite Trainingsart.....	70
3.7.10	Schlussfolgerung für die (Vor-)Untersuchung.....	70
3.7.11	Generierung der Fragestellungen zur Rekrutierung von Natural- Bodybuilder/innen.....	71
3.7.12	Zusammenfassung.....	72
<b>4.</b>	<b>Empirischer Teil.....</b>	<b>73</b>
4.1	Forschungsinteresse.....	73
4.2	Potenzielle Forschungsschwierigkeiten.....	73
4.3	Wissenschaftliche Zuordnung.....	73
4.4	Formulierung der Forschungsfrage.....	74
4.5	Forschungshypothese.....	74
4.6	Methodisches Vorhaben.....	74
4.6.1	Wahl des Datenprotokolls.....	74
4.6.2	Allgemeines zur Datenauswertung.....	75
4.7	Studiendesign, Studienziel – Überblick über das Forschungsvorhaben.....	75
4.7.1	Querschnittsdesigns.....	75
4.7.2	Daten des Querschnittsdesigns.....	75
4.7.3	Stichprobenbestimmung (1. Schritt).....	76
4.7.4	Freiwillige Meldung der potenziellen Studienteilnehmer/innen.....	76
4.7.5	Geschlecht und Alter der Freiwilligen.....	76
4.7.6	Rekrutierung von Natural Bodybuilder/innen (2. Schritt).....	77
4.7.7	Bedingungen für die Studienteilnahme.....	77
4.7.8	Tatsächliche Studienteilnehmer/innen.....	78
4.7.9	Interviewpartner/innen.....	78
4.7.10	Hintergrundinformationen zu den interviewten Personen.....	79

4.7.11	Herr M. ....	79
4.7.12	Herr J. ....	79
4.7.13	Herr S. ....	80
4.7.14	Herr Mo. ....	80
4.7.15	Herr Mn. ....	81
4.7.16	Herr Sn. ....	81
4.7.17	Qualitatives Erhebungsverfahren.....	82
4.7.18	Das fokussierte Interview.....	82
4.7.19	Kriterien zum fokussierten Leitfadeninterview.....	83
4.7.20	Festlegungen der Themenbereiche.....	83
4.7.21	Fragenstellungen zum fokussierten Leitfadeninterview.....	85
4.7.22	Interviewdurchführung.....	86
4.7.23	Orte der Durchführung.....	86
4.7.24	Potenzielle Forschungsschwierigkeiten.....	87
4.7.25	Datenanalyse.....	87
4.7.26	Transkriptionsregeln.....	88
4.7.27	Inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalysen (Auswertungsmethode).....	89
4.7.28	Kategorien.....	90
4.7.29	Erstellung eines deduktiven Kategoriensystems (1. Schritt).....	90
4.7.30	Regeln der Kodierung.....	92
4.7.31	Erstellung von induktiven Subkategorien (2. Schritt).....	92
<b>5.</b>	<b>Darstellung und Diskussion der Ergebnisse.....</b>	<b>94</b>
5.1	Fallzusammenfassung nach dem ersten Kodierungsprozess.....	94
5.1.1	Fallzusammenfassung zu Herr M. ....	94
5.1.2	Fallzusammenfassung zu Herr J. ....	94
5.1.3	Fallzusammenfassung zu Herr S. ....	94
5.1.4	Fallzusammenfassung zu Herr Mo. ....	95
5.1.5	Fallzusammenfassung zu Herr Mn. ....	96
5.1.6	Fallzusammenfassung zu Herr Sn. ....	97
5.2	Fallzusammenfassung nach dem zweiten Kodierungsprozess.....	97

5.2.1	Fertigstellung einer Themenmatrix.....	98
5.3	Kategorie basierte Darstellung und Interpretation der Ergebnisse.....	119
5.3.1	Fallübersicht als Darstellungsform.....	119
5.3.2	Ergebnisdarstellung der Interview-Studie.....	119
5.3.3	Kategorie: Fähigkeitsanforderungsharmonie.....	120
5.3.4	Subkategorien: „Auf Fähigkeitsanstieg folgt Trainingsgewichtsanstieg“ und „Auf Fähigkeitsabfall folgt Trainingsgewichtsreduktion“ .....	124
5.3.5	Kategorie: Zeitverzerrung.....	126
5.3.6	Subkategorie: "Zeitbeschleunigung" und "Zeitentschleunigung" .....	129
5.3.7	Kategorie: Reflexionsfreiheit/Erinnerungsverlust.....	130
5.3.8	Kategorie: Selbstaflösung.....	134
5.3.9	Kategorie: Tätigkeitsfreude.....	136
5.3.10	Kategorie: Aktionsorientierung.....	139
5.3.11	Kategorie: Kompetenzzuwachs.....	144
5.3.12	Kategorie: Körperwahrnehmung.....	147
5.4	Erkenntnisgewinnung.....	149
<b>6.</b>	<b>Schlussfolgerung.....</b>	<b>155</b>
6.1.	Zusammenfassung.....	155
6.2	Beantwortung der Forschungsfrage.....	155
6.3	Ausblick.....	156
	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>157</b>
	<b>Tabellenverzeichnisse.....</b>	<b>160</b>
	<b>Abbildungsverzeichnis.....</b>	<b>161</b>
	<b>Anhang.....</b>	<b>162</b>

# **1. Einleitung**

## **1.1 Forschungsschwerpunkt**

Die vorliegende Arbeit thematisiert das intrinsisch motivierte Bewegungsverhalten von naturalen, sprich dopingfreien Kraftsportler/innen, um genauer zu sagen dopingfreie Bodybuilder/innen, welche regelmäßig ohne Wettkampfcharakter und/oder Erhalt von Sachpreisen den Kraftsport (Natural Bodybuilding) freiwillig und über einen längeren Zeitraum ausüben. Ziel dieser Untersuchung ist, die subjektive Erlebnisqualität von naturalen Kraftathlet/innen zu analysieren und auszuwerten.

Schiefele und Roussakis (2006, S. 216) sind der Ansicht, „(...) dass Spielsituationen nur bedingt geeignet sind, um Flow-Forschung zu betreiben.“ Die beiden Forscher/innen empfehlen eine Analyse des Flow-Erlebens in unterschiedlichen Settings (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 216). Da das *Natural-Bodybuilding* keineswegs als klassische Spielsituation betrachtet werden kann, eignet es sich zur Untersuchung des individuellen Motivationsverhaltens.

## **1.2 Sportwissenschaftliche Bedeutung**

Es muss festgehalten werden, dass bis zum heutigen Zeitpunkt keinerlei Motivationanalyse im Kontext des *Natural-Bodybuilding* durchgeführt wurde. Aus diesem Grund möchte die vorliegende Untersuchung die grundlegende Motivationstruktur (langjährige Bewegungsaufrechterhaltung im Kontext des Natural Bodybuildings) hinter diesem Sport aufdecken.

## **1.3 Forschungsvoraussetzungen**

Im Rahmen der Forschungsarbeit wurde neben der theoretischen Reflexion eine empirische Analyse durchgeführt. Für das Interview werden nur Testpersonen herangezogen, welche aktiv mindestens zwei Jahre lang regelmäßig, das heißt, zwei Mal die Woche, den Kraftsport (Natural-Bodybuilding) betreiben. Personen, die kontinuierlich Sport treiben, sind eher im Sinne des Flow-Erlebens motiviert. Aus diesem Grund wurde das regelmäßige Ausüben des Sports als wichtiges Kriterium definiert. Zwei weitere Kriterien sind zum Einen der Verzicht auf Doping, zum Anderen die fehlende Teilnahme an Schauwettkämpfen. Die Probanden sollten zu keinem Zeitpunkt unerlaubte Stimulanzien konsumiert haben und an keinem Wettkampf teilgenommen haben, da Individuen, welche sportliche Erfahrungen in der Absicht machen wollen, Geld, Ranglistenpunkte oder

Sachpreise (wie beispielsweise Pokale) für sich zu gewinnen, den Sport überwiegend aufgrund von extrinsischen Beweggründen betreiben.

#### **1.4 Strukturierung der Diplomarbeit**

Im ersten Kapitel ("Theoretischer Hintergrund") der Diplomarbeit werden die essentiellen Definitionen bzw. Begrifflichkeiten erläutert. Hierbei wird zwischen dem psychologischen Teil (z. B. extrinsische Motivation, intrinsische Motivation, Flow etc.) und dem sportwissenschaftlichen Teil (Natural-Bodybuilding) unterschieden.

In einem weiteren Kapitel ("Aktuelle Forschungsstand") wird der Autor auf die gegenwärtigen Studien eingehen, welche Flow und Bodybuilding bzw. Sport verknüpft. Es sei angemerkt, dass zum Thema Natural-Bodybuilding und Flow-Erleben keinerlei aktuelle Studien vorgefunden wurden!

Im Kapitel "Empirischer Teil" (Methodik) werden die einzelnen Arbeitsschritte protokolliert, damit die Vorgehensweise nachvollziehbar ist. Die Kategorienerstellung erfolgt auf deduktivem Weg, in einem zweiten Schritt werden induktive Kategorien anhand des Datenmaterials generiert. Die Kategoriendarstellung erfolgt im Analysesoftwareprogramm QDA Minter 4 Lite. Anschließend erfolgt die Ergebnisdarstellung mit einer umfassenden Interpretation der entsprechenden Textpassagen.

Im Kapitel "Darstellung und Diskussion der Ergebnisse" werden die Daten der Interview-Studie dargestellt. In einem zweiten Schritt werden die Ergebnisse interpretiert, um sie anschließend mit der Fachliteratur zu verknüpfen, sodass die Forschungsfrage beantwortet werden kann.

Zuletzt wird die Interview-Studie mit einer Schlussbetrachtung bzw. einem Ausblick auf zukünftige Forschungsschwerpunkte abgeschlossen.

#### **1.5 Forschungsziel**

Ziel der Untersuchung ist es, herauszufinden, ob das Flow-Erleben im dopingfreien Kraftsport überwiegt. Die Frage ist, *wie* sich die Qualität des Flow-Erlebens im Kontext des Natural Bodybuildings *zeigt*. Gegen Ende des Forschungsprozesses sollte das Spektrum des Flow-Erlebens im spezifischen Kontext (Natural-Bodybuilding) aufgezeigt werden, und damit auch die zugrundeliegende Motivationsstruktur hinter dem Sport.

## **1.6 Forschungsfrage**

Demnach lautet die Forschungsfrage folgendermaßen:

*„Wie äußern sich die Bewegungs- und Erlebniskomponenten des Flow-Erlebens im ‚Natural Bodybuilding‘? Inwieweit ist das Flow-Erlebnis die ausschlaggebende Motivation zur Ausübung dieser Sportart?“.*

## **2. Aktueller Forschungsstand**

In diesem Kapitel werden aktuelle Studien, welche das Flow-Erleben im Kontext des Sports beschreiben, thematisiert. Es sei nochmals erwähnt, dass kein Forschungsbeitrag zum Thema *Natural-Bodybuilding* und Flow-Erleben vorliegt, da das *Natural-Bodybuilding* als eine neue, eigene Bewegungskultur zu verstehen ist.

### **2.1 Analyse des Flow-Erlebens und des Wohlfühls während berufsorientierten und freizeitzentrierten Tätigkeiten**

Die Analyse von Rheinberg, Manig, Kliegl, Engeser und Vollmeyer (2007) möchte Auskunft geben über die erlebte Stärke des Flow-Erlebens und/oder des Glücks- und Wohlfühls während berufsorientierten und freizeitorientierten Aktionen.

*Zwei Annahmen der Forscher/innen:*

1. Während der Berufsausübung offenbart sich – im Vergleich zur freizeitorientierten Ausübung – ein intensiveres Flow-Erleben. Des Weiteren erleben Probanden in Zeiten der freizeitorientierten Aktionsvollstreckung ein viel stärkeres Glücks- und Wohlfühl während der Tätigkeit (Rheinberg et. al., 2007, S. 107).
2. Rheinberg et. al. (2007, S. 107) gehen davon aus, dass ein intensiveres Flow-Erleben vor allem dann entsteht, wenn eine starke Aktionszielformulierung vorliegt; umgekehrt verhält es sich mit einer schwach ausgeprägten Aktionszielformulierung.

*Testpersonen:*

Siebzig Prozent sind weibliche Probanden und dreißig Prozent männliche Probanden. Das durchschnittliche Alter ist neununddreißig. Achtundsechzig Prozent der Testpersonen leben in einer festen Beziehung. Hundertundein/e Teilnehmer/innen nahmen bei der Studie teil (Rheinberg et. al., 2007, S. 108).

*Vorgehensweise:*

Es wurden Fragestellungen hinsichtlich einiger Dimensionen formuliert, und zwar zur Aktion, zur Ausrichtung des Ziels und zum Glücksgefühl (Rheinberg et. al., 2007, 106ff.):

Erste Dimension: Eine Woche lang wurden die Testpersonen neunundvierzig Mal, durch ein Gerät, das einen Ton von sich gab, dazu angehalten, Informationen über den Aktionsvollzug und über den Ort der Verrichtung abzugeben (Rheinberg, 2007, S. 108).

Zweite Dimension: Die Forscher/innen wollten wissen, ob der Aktionsvollzug eine Aktionszielformulierung innehat. Sieben Antwortmöglichkeiten standen hierbei zur Auswahl (Rheinberg, 2007, S. 108)

Dritte Dimension: Rheinberg et. al. (2007) schrieben, bezogen auf Schallberger (2000; 2005): „Jene Variable wurde aus dem PANAVA von Schallberger (2000; 2005) übernommen“ (Schallberg, 2000, 2005; zit. n. Rheinberg et. al., 2007, S. 108).

Die *erste Annahme* wurde durch den Vergleich von berufs- und freizeitorientierten Aktivitäten geprüft; der Vergleich erfolgte zwischen den Daten der Drittdimension (s. o.) und denen des Flow-Erlebens (Rheinberg et. al., 2007, S. 109). Die *zweite Annahme* wurde hingegen durch die Resultate der zweiten Dimension (s. o.) überprüft, hierbei wurde die berufs- und freizeitorientierte Aktivität separat voneinander untersucht (Rheinberg et. al. 2007, S. 109).

#### *Untersuchungsergebnisse:*

Ein niedrigeres Flow-Erlebnis bzw. ein erhöhtes Glücks- und Wohlfühl wurde während der freizeitzentrierten Aktivitäten – im Vergleich zu den beruflichen Aktionen - ermittelt (Rheinberg et. al., 2007, S. 110 f.).

Während der Berufsausübung (unter der Arbeitswoche, am Vormittag und frühen Nachmittag) wurde hingegen ein erhöhtes Flow-Erleben – im Vergleich zum Glücks- und Wohlfühl – erfasst. Die Differenzen zwischen den Dimensionen sind signifikant (Rheinberg et. al., 2007, S. 111).

Aus der Untersuchung zur dritten Dimension konnte keine Schlussfolgerung auf das Glücks- und Wohlfühl während der Aktivitäten (Job, Freizeit) gezogen werden (Rheinberg et. al., 2007, S. 111).

Rheinberg et. al. (2007, S. 111) machten eine wichtige Erkenntnis, nämlich dass das Flow-Erleben sehr stark von dem Vorhandensein eines Zieles abhängig. Das Wohl- und Glücksgefühl jedoch ist keineswegs davon abhängig.

Außerdem wurde festgestellt, dass eine *berufsorientierte Zielorientierung* (liegt in siebenundvierzig Prozent vor) und eine *freizeitorientierte Zielorientierung* (liegt in

sechsendvierzig Prozent vor) die Häufigkeit des Auftretens von Flow erhöht. Einziger Unterschied: Das Wohl- und Glücksgefühl nimmt bei der Zunahme des Flow-Erlebens im Freizeitbereich signifikant ab (Rheinberg et. al., 2007, S. 112 ff.).

Die Aktionsanalysen konnten aufzeigen, dass das freizeitorientierte Glücksgefühl etwas geringer von der Zielsetzungsformulierung abhängt (Rheinberg, 2007, S. 112).

Auch wenn *alle* Faktoren des Flow-Erlebens berücksichtigt werden, liegt der durchschnittliche Flow während einer beruflichen Aktivität etwas über den durchschnittlichen Flow während einer freizeitorientierten Aktivität (Rheinberg, 2007, S. 112).

An einer Textstelle bringen Rheinberg et. al. (2007) die Resultate der Ergebnisse auf den Punkt, in dem sie festhalten, dass in der Mehrzahl der Arbeitszeitpunkte auf Fälle eine deutliche Zielausrichtung beobachtet werden kann, die nur bei Flow, nicht aber bei Glück/Zufriedenheit mit erhöhten Werten einhergeht. In der Mehrzahl der Messpunkte während der Freizeit liegen Fälle mit schwacher/keiner Zielausrichtung vor, die mit erniedrigten Flow-, aber mit erhöhten Glück/Zufriedenheits-Werten einhergehen (Rheinberg et. al. 2007, S. 113).

In der abschließenden Diskussion der Studie von Rheinberg et. al. (2007, S. 113) erklären die Wissenschaftler/innen, das zukünftige Forschungen aufdecken sollen, ob individuelle Aktionsausführungen innerhalb eines Bewegungsbereiches einen Zusammenhang zwischen dem Glücks- und Wohlgefühl, der Aktionszielorientierung und dem Flow-Erleben erkennen lassen.

## **2.2 Flow-Merkmale im Langstreckenlauf (Studie von Stoll & Lau, 2005)**

Um das Flow-Erleben bei Langstreckenläufer/innen zu ermitteln, nutzten Stoll und Lau (2005, S. 77) eine bestimmte Vorgehensweisen. „Als Messinstrument diente die Flow-Kurzskala von Rheinberg, Vollmeyer und Engeser (2003)“ (Stoll & Lau, 2005, S. 75).

*Untersuchung 1:* Den Langstreckenläufer/innen wurde *nach Abschluss* eines Laufwettbewerbs die Begrifflichkeit des Flow-Erlebens näher gebracht, damit die Langstreckenläufer/innen überhaupt wissen, worum es in der Befragung geht; in einem zweiten Schritt erfolgten Befragungen mithilfe der Flow-Kurzskala (Stoll & Lau, 2005, S. 77 f.).

Die erste Untersuchung kam zu folgendem Resultat: „Somit unterscheiden sich die Läufer, die eine subjektive Passung zwischen Anforderung und Fähigkeit erlebten, bezogen auf ihr Flow-Erleben nicht von den Probanden, die keine AFP berichteten“ (Stoll & Lau, 2005, S. 78).

Des Weiteren wurde aufgezeigt, dass es keine Korrelation zwischen den einzelnen Komponenten des Flow-Erlebens und der erbrachten Leistung gab (Stoll & Lau, 2005, S. 78). In einem weiteren Untersuchungsprozess konnte aufgezeigt werden, dass ein wahrgenommenes Gleichgewicht zwischen individuellem Potenzial und Aktionsanforderung sehr wohl mit einer verkürzten Laufzeit einhergeht (Stoll & Lau, 2005, S. 78 f.).

Aus der ersten Studie von Stoll und Lau (2005, S. 79) konnten folgende Erkenntnisse gewonnen werden:

1. Eine perfekte Harmonie zwischen persönlichem Potenzial und Aktionsanforderung wird keineswegs als Voraussetzung für das Aufkommen des Flow-Erlebens betrachtet.
2. Des Weiteren hängt der Flow nicht von der Leistung des/der Läufer/in ab (ebd, 2005, S. 79).
3. Ein Anstieg der *Fähigkeitsanforderungsharmonie* hat sehr wohl einen Einfluss auf eine verkürzte Langstreckenlaufzeit der Athleten und Athletinnen (ebd, 2005, S. 79).

*Untersuchung 2:* Die Langstreckenläufer/innen wurden (zusätzlich) noch vor dem Startschuss hinsichtlich einer möglichen bevorstehenden Befragung (gegen Ende des Marathonlaufes) angesprochen. Denjenigen Läufer/innen, welche einer Befragung nach dem Zieleinlauf zustimmten, wurde zudem noch eine Frage vor dem Startschuss gestellt, nämlich welche Langstreckenlaufzeit sich die Läufer/innen zutrauen (Stoll & Lau, 2005, S. 79).

Aus der zweiten Untersuchung konnten folgende Erkenntnisse gewonnen werden (Stoll & Lau, 2005, S. 79):

1. Langstreckenläufer/innen, welche eine Harmonie zwischen individuellem Potenzial und Aktionsanforderung antizipiert haben, haben ein eindringlicheres Flow-Erleben während des Langstreckenlaufs erfahren (Stoll & Lau, 2005, S. 79)
2. Auch in der zweiten Studie wurde keine Abhängigkeit des Flow-Erlebens von der Leistung der Läufer/innen festgestellt (Stoll & Lau, 2005, S. 79)

3. Es stellte sich heraus, dass Langstreckenläufer/innen, welche über das Flow-Erleben während des Laufes berichteten, auch nach dem Zieleinlauf eine *Fähigkeitsanforderungsharmonie* wahrgenommen haben (Stoll & Lau, 2005, S. 79).

4. 74% der Langstreckenläufer/innen liefen langsamer als angenommen. Außerdem muss gesagt werden, dass die Läufer/innen mit einer überhöhten Erwartungshaltung hinsichtlich der *Fähigkeitsanforderungsharmonie* an die Startlinie gingen (Stoll & Lau, 2005, S. 79).

### **2.2.1 Zusammenfassung**

Die Forscher/innen konnten mit den Analysen aufzeigen, dass eine *Fähigkeitsanforderungsharmonie* nur eingeschränkt als Voraussetzung für die Herbeiführung eines Flow-Erlebens betrachtet werden kann. Außerdem besteht kein Zusammenhang zwischen dem Flow-Erleben und der Langstreckenleistung (Stoll & Lau, 2005, S. 81).

### **2.3 Analysen des Flow-Erlebens während drei unterschiedlichen Aktivitäten (Studie von Keller & Landhäußer, 2011)**

Keller und Landhäußer (2011, S. 216) haben eine Analyse des Flow-Erlebens in drei unterschiedlichen Anstrengungsbereichen durchgeführt.

*Vorgehensweise:* Alle drei Aktionen, das virtuelle Spiel, die Wissensaufgaben und die Rechenaufgaben, werden nach der gleichen Vorgehensweise durch ein Softwareprogramm eines Standrechners, der den Schwierigkeitsgrad reguliert, konfiguriert (Keller & Landhäußer, 2011, S. 216 f.). Das Softwareprogramm des Standrechners ermöglicht durch Regulationsprozesse (k)eine *Fähigkeitsanforderungsharmonie* und damit (k)ein Flow-Erlebnis unter kontrollierten Bedingungen (Keller & Landhäußer, 2011, S. 216).

Die Untersuchung möchte aufzeigen, wie sich die (Nicht-)Herbeiführung der *Fähigkeitsanforderungsharmonie* auf das individuelle Aktionserleben auswirkt, und ob das Flow-Erleben *künstlich* hervorgerufen werden kann. (Keller & Landhäußer, 2011, S. 216)

*Erkenntnisse:* Die Testpersonen des Anstrengungsbereiches, des virtuellen Spiels und der Rechenaufgaben empfanden während einer *künstlich* herbeigeführten *Fähigkeitsanforderungsharmonie* eine stärkere Aktionsbegeisterung und eine stärkere Einbeziehung in die Spielform bzw. kognitive Aufgabe, welche das Flow-Erleben auslöste (Keller & Landhäußer, 2011, S. 217). Außerdem berichten Testpersonen aus dem ersten Anstrengungsbereich von einer als verkürzt wahrgenommenen Spielzeitspanne (Keller &

Landhäußer, 2011, S. 217). Laut Keller und Landhäußer (2011) ermöglicht eine Untersuchung (Beeinflussung der Fähigkeitsanforderungsharmonie unter kontrollierten Bedingungen) eine Hervorrufung des Flow-Erlebens. Die Forscher/innen konnten außerdem zeigen, dass eine herbeigeführte Fähigkeitsanforderungsharmonie dafür sorgt, dass die Testpersonen in 67% der Fälle die fünfminutige Entspannungsphase nützten, um den Anstrengungsbereich *freiwillig* aufrechtzuerhalten (Keller & Landhäußer, 2011, S. 218). Wenn die Aktionsanforderung das Potenzial überstieg, so nützten nur 54% der Teilnehmer/innen die fünfminutige Entspannungsphase. Wenn das Potenzial deutlich über den Aktionsanforderungen lag, so setzten nur 39% der Teilnehmer/innen die Aktion fort (Keller & Landhäußer, 2011, S. 218). Keller & Landhäußer (ebd., 2011, S. 218) ziehen daraus die Schlussfolgerung, dass ein Gleichgewicht zwischen den beiden Komponenten zu einer freiwilligen Beschäftigung mit der entsprechenden Tätigkeit führt.

Die Studie konnte außerdem aufdecken, dass nach Abklingen des Flow-Erlebens die kognitive Verarbeitung von Informationen weiterhin manipulierbar ist. (Keller & Landhäußer, 2011, S. 218)

Keller und Landhäußer (2011, S. 217) deuten auf ein Problem hin, und zwar dass die Aktionsbegeisterung und die verstärkt empfundene Aktionseinbeziehung als hervorragende Performance missinterpretiert werden könnten. Auf die Analysen von Keller und Bless (2008) stützen sich Keller und Landhäußer (2011), wenn verdeutlicht wird, dass das Flow-Erleben keineswegs von der Performance hervorgerufen wird, sondern durch eine *Fähigkeitsanforderungsharmonie*. (Keller & Landhäußer, 2011, S. 217)

#### **2.4 Das Flow-Erleben während eines Spiels (nach Schiefele & Roussakis, 2006)**

Die Untersuchung von Schiefele und Roussakis (2006, S. 209) baut auf den Erkenntnissen der Studie von Rheinberg und Vollmeyer (2003) auf. Sie beschreiben das Computerspiel von Rheinberg und Vollmeyer (2003) folgendermaßen: „Die Autoren wählen für ihre Studie das Computerspiel Roboguard, bei dem der Spieler das Raumschiff lenkt, das vor feindlichen Raketen und einem Meteor fliehen muss“. (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 208)

Die Modifizierung der neuen Untersuchung zeigt sich in folgenden Zeilen: „Gegenüber der Originalstudie unterscheidet sich unsere Studie in folgenden Aspekten: (a) Messung des Flow-Erlebens, (b) Gestaltung der Schwierigkeitsstufen des Computerspiels und (c) Einbeziehung zusätzlicher Variablen“. (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 209)

Die Forscher/innen verwendeten 3 Items, und zwar den *Ichzerfall*, die *Bewusstseins-handlungssymbiose* und die *Zeitstauchung* bzw. *-dehnung* (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 210). Sie haben die *leichte Spielstufe* so verändert, dass keine durchgängige Langweile auftreten kann; andererseits haben die Forscher/innen die *schwere Spielstufe* so modifiziert, dass die Spielform nicht als unüberwindbares Hindernis von den Testpersonen aufgefasst wurde (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 210). In dieser Untersuchung wurde geprüft, ob die Haltung gegenüber dem Computer und die PC-Nutzungskennntnis einen Einfluss auf das Flow-Erleben haben. (Schiefele & Roussakis, 2006, 210)

*Sieben Annahmen:*

Schiefele und Roussakis (2006, S. 210 f.) stützen sich auf den Befund von Rheinberg und Vollmeyer (2003):

1. *„Hypothese 1: Die Flow-Werte sind in der Spielbedingung mit optimaler Passung signifikant höher als in der unter –und überfordernden Spielbedingung. Dies ist die zentrale Annahme der Flow-Theorie“* (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 210).
2. *„Hypothese 2: Das Ausmaß der subjektiv wahrgenommenen Passung zwischen Anforderung und Fähigkeit ist in allen Spielbedingungen signifikant positiv mit dem Flow-Erleben korreliert“* (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 213). Für die „Passung“ müssen „herausfordernde Aufgaben“ vorliegen (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 210).
3. *„Hypothese 3: Für hoch erfolgsmotivierte Personen werden signifikant höhere Flow-Werte in allen Spielbedingungen vorhergesagt als für misserfolgsmotivierte Personen“*. (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 210)
4. *„Hypothese 4: Analog zur dritten Hypothese wird vermutet, dass die aktuelle Motivation (Herausforderung, Interesse, Erfolgswahrscheinlichkeit, Misserfolgsbefürchtung) in allen Spielbedingungen signifikant mit dem Flow-Erleben korreliert, d.h. ein hoch ausgeprägtes Flow-Erleben sollte mit hoher Präferenz für Herausforderung, hohem Interesse, hoher Erfolgswahrscheinlichkeit und niedriger Misserfolgsbefürchtung einhergehen“*. (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 210)
5. *„Hypothese 5: Es wird angenommen, dass Studierende, die sicher und vertraut im Umgang mit dem Computer und mit Computeranwendungen sind und eine positive computerbezogene Einstellung haben, in höherem Maße Flow bei einer computerbezogenen Tätigkeit erleben als Studierende, die weniger geübt im Umgang mit*

dem Computer sind und eine negative computerbezogene Einstellung besitzen“ (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 210 f.).

6. „Hypothese 6: Personen in der Gruppe `ohne Leistungsanreiz` sollten signifikant mehr Flow erleben als die Personen in der Gruppe `mit Leistungsanreiz`“ (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 211).

7. „Hypothese 7: In allen Spielbedingungen sollte ein signifikant positiver Zusammenhang zwischen dem Flow-Erleben und der Spielleistung bestehen“. (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 211)

*Vorgehensweise:*

76 freiwillige Studenten (ca. 36,8 %) und Studentinnen (ca. 63,2 %) mit einem ungefähren durchschnittlichen Alter von (+/-) 26 Jahren, die sich im ersten bis neunten Studienjahr befanden, wurden für die Untersuchung herangezogen (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 211 f.).

Die Forscher/innen nutzten zur Erfassung des Flow-Erlebens acht Items, welche von Remy (2000) entwickelt wurden (Remy, 2000; zit. n. Schiefele & Roussakis, 2006, S. 210 ff.). Um eine bestmögliche Fähigkeitsanforderungsharmonie zu erfassen, verwendeten die Wissenschaftler/innen zwei Items, und zwar die von Remy (2000; zit. n. Schiefele & Roussakis, 2006, S. 211ff.). Die Testpersonen konnten fünf unterschiedliche Antwortmöglichkeiten geben (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 211).

*Untersuchungsergebnisse von Schiefele und Roussakis (2006):*

*Resultate bezogen auf die erste Annahme:* Unter erleichterten Spielvoraussetzungen ist kein Flow-Erleben aufgekommen, aber unter erschwerten und mittelschweren/-leichten Spielvoraussetzungen ist ein stärkeres Flow-Erleben aufgekommen. Im mittleren und hohen Spiellevel konnten Flow-Erlebnisse gemacht werden. (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 214, 217)

*Resultate bezogen auf die zweiten Annahme:* Die Wissenschaftler/innen schrieben folgendes: „Diese Ergebnisse stützen die Flow-Theorie, denn sie zeigen, dass sowohl unter günstigen als auch ungünstigen äußeren Bedingungen substanzielle Zusammenhänge zwischen der wahrgenommenen Passung von Anforderung und Fähigkeit und dem Ausmaß des Flow-Erlebens bestehen“ (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 214). Es wurde

aber auf dem hohen Spiellevel eine Irritation der Korrelation zwischen der Fähigkeitsanforderungsharmonie und dem Flow-Erleben festgestellt. (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 214)

Eine *Fähigkeitsanforderungsharmonie* wird unter erleichterten und/oder erschwerten Spielvoraussetzungen deutlich schwieriger entfacht, als unter mittelleichten bzw. schweren Spielbedingungen (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 213).

Eine Fähigkeitsanforderungsharmonie kann ebenfalls durch die konkrete Performance während des Spiels ermittelt werden, somit kann eine konkrete Performance Auskunft darüber geben, ob Spielprozesse unter erleichterten oder erschwerten Spielvoraussetzungen vorliegen; je mehr Meteore oder Flugobjekte zerstört werden, desto besser die Performance. (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 213)

Außerdem konnte die Studie aufzeigen, dass der flüssige Spielfortgang unter erschwerten Spielvoraussetzungen keineswegs gegeben war (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 215). Unter erleichterten Spielvoraussetzungen und mittelleichten bzw. mittelschweren Spielvoraussetzungen lagen ähnliche Resultate vor. (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 214)

*Resultate bezogen auf die dritte Annahme:* „Es waren insbesondere signifikante Korrelationen zwischen Erfolgsmotiv und Flow-Erleben zu beobachten“. (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 215) Desweiteren heißt es: „Dagegen ergaben sich keine signifikanten Zusammenhänge zwischen Misserfolgsmotiv und Flow-Erleben“ (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 215). Es bestehe nur eine positive Korrelation zwischen dem Motiv des Erfolges und dem Flow-Erleben. (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 217)

*Resultate bezogen auf die vierte Annahme:* Nur unter erschwerten Spielvoraussetzungen und mittelleichten bzw. mittelschweren Spielvoraussetzungen konnten die beiden aufzeigen, dass ausschließlich für die Komponente der Herausforderung ein nicht-negativer Zusammenhang vorliegt (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 215). Testpersonen, die die Spielsituation überwiegend als Herausforderung (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 215) betrachten, neigen zu einem intensiven Flow-Erleben (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 215). Unter erschwerten Spielvoraussetzungen hat die Komponente eine etwas stärkere Bedeutung als die Potenzialanforderungsharmonie auf das Motiv des Erfolgs, bezogen auf das Flow-Erleben. (vgl. Schiefele & Roussakis, 2006, S. 215ff)

*Resultat bezogen auf die fünfte Annahme:* „Schließlich zeigen die Ergebnisse, (...), dass weder die Einstellung zum Computer noch die Vertrautheit im Umgang mit dem Computer substantiell zur Vorhersage des Flow-Erlebens beitragen“. (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 215).

*Resultate bezogen auf die sechste Annahme:* Schiefele und Roussakis (2006, S. 216) konnten nicht aufzeigen, dass finanzielle Anreize das Flow-Erleben auflöste.

*Resultate bezogen auf die siebente Annahme:* Die Ergebnisse der Studie konnten keinen positiven Zusammenhang zwischen der Performance während des Spiels und dem Flow-Erleben feststellen. (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 216)

Des Weiteren konnte die Studie keine geschlechtsspezifischen Unterschiede im Flow-Erleben aufzeigen. (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 216) Es konnte ebenfalls aufgezeigt werden, dass die Testpersonen während eines nicht unbedingt leichten oder schweren Spiellevels eine signifikant bessere Fähigkeitsanforderungsharmonie wahrgenommen haben. (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 216)

Schiefele und Roussakis (2006, S. 216) üben Kritik aus, indem sie den mühelosen Ablauf nicht unbedingt als Faktor für das Aufkommen des Flow-Erlebens betrachten.

## **2.5 Eine Analyse der Anspornstruktur während einer Freizeitaktivität (nach Rheinberg & Tramp, 2006)**

Die Forscher/innen möchten zum Einen herausfinden, ob ein divergierender PC-Gebrauch das individuelle Bewegungsanstoßmuster verändert, zum Anderen, ob diverse PC-Benutzer/innen sich in den Eigenschaften des Bewegungsanstoßes unterscheiden. (Rheinberger & Tramp, 2006, S. 97 f.)

Es gibt zwei Typen von Benutzer/innen (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 98):

1. Der Hacker versucht in unbekannte Netzwerksysteme einzudringen, ohne Zerstörungsimpulse zu setzen. (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 98)
2. Der Cracker hingegen versucht zusätzlich einen Schaden in unbekanntem Netzwerksystemen zu verursachen. (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 98)

Folgende Vorgehensweise nützten Rheinberg und Tramp (2006, S. 98):

1. Auswertung aller (nicht-)wissenschaftlichen Überlieferungen. (ebd., 2006, S. 98)
2. Für die folgende empirische Studie wurden zwölf Fachleute auf ihrem Fachgebiet (Computernutzung) hinsichtlich der Aktionsattraktivität befragt. (ebd., 2006, S. 98)
3. Im dritten Schritt wurden die getätigten verbalen Aussagen von acht Fachleuten auf schriftlich festgehalten, wobei 65 Aussagen niedergeschrieben wurden. (ebd., 2006, S. 98)

Anschließend wurden die Items auf einem Fragebogen festgehalten (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 99). Die Testpersonen konnten fünf Antwortmöglichkeiten innerhalb der fünf Subkategorien abgeben. Rheinberg und Tramp (2006, S.99) nennen folgende fünf Subkategorien für die Rechnernutzungsmöglichkeit: „Unterhaltungsbereich“, „zweckorientierte Nutzung“, „Hacking“, „Cracking“ und „an Hardware Basteln“.

Rheinberg und Tramp (2006, S. 99) haben, um eine grobe Bewertung über den „Erlebens- und Funktionszustand“ der Probanden abgeben zu können, das Flow-Erleben mithilfe der „ (...) *Flow-Kurz-Skala* (FKS) von Rheinberg, Vollmeyer und Engeser (2003) erfasst.“ Darüber hinaus wurde mit dem PANAVA-Modell die „affektive Befindlichkeit erfasst, die sich in folgenden Werten widerspiegelt: *Positive Aktivierung* (PA; z. B.: `begeistert` vs. `gelangweilt`); *negative Aktivierung* (NA; z. B.: `nervös` vs. `ruhig`) und Valenz (VA; z. B.: `zufrieden` vs. `unzufrieden`“). (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 99).

Zur Mobilisierung der Testpersonen schrieb Rheinberg und Tramp (2006, S. 100) folgendes: „Die Stichprobe wurde online rekrutiert“. Die Fragebögen wurden von einem Drittel der Testpersonen abgebrochen, zwei Drittel der Probanden – ca. 276 Personen - haben den Fragebogen vollständig ausgefüllt, wobei die Mehrheit aus Männern bestand. (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 100)

*Anspornkarteien und ihre Analysen:*

Rheinberg und Tramp (2006, S. 101) haben fünf Kategorien zur Aktionsanspornung erstellt, welche die Anreizwichtigkeit des Subjekts im Kontext der PC-Benützung widerspiegeln sollen.

1. „Rebellische Illegalitätstendenz/Sensation Seeking/Prestigesuche“ (Rheinberg & Tramp 2006, S. 101)

Die Grundlage der Skalierung zeigt sich, lt. Rheinberg und Tramp (ebd., 2006, S. 101), in folgenden Aussagen:

- „ (...) `weil ich die Mächtigen beunruhigen kann, wenn ich in ihre geschützten Systeme eindringe` (...)“ (ebd., 2006, S. 101).
- „ (...) `weil es manchmal schön und aufregend ist, etwas Verbotenes zu tun` (...)“ (ebd., 2006, S. 101).
- „ (...) `weil meine Ergebnisse viel Aufsehen erregen können`, `weil andere durch meine Leistung meinen Namen kennen` “ (ebd., 2006, S. 101).

*Resultat:* Ein bestimmter Aktionsansporn ist für den Cracker am bedeutsamsten, für die Gesamtanzahl der Testpersonen hingegen haben jene Skalierungen eine geringe Bedeutung. (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 101)

## 2. „Kompetenzerleben/Kompetenzerweiterung“ (Rheinberg & Tramp , 2006, S. 101)

Die Skalierung offenbart sich in folgenden Äußerungen (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 101):

- „ (...) `weil ich meine Herausforderungen selbst aussuchen kann` (...)“ (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 101).
- „ (...) `weil ich am Ergebnis sehen kann, dass ich immer besser werde` (...)“ (Rheinberg und Tramp, 2006, S. 101).

Dieser Aktionsansporn ist für die Gesamtstichprobe der zweitwichtigste Aktionsansporn. Dieser Ansporn überwiegt vor allem beim Hacker. (Rheinberg und Tramp, 2006, S. 101)

## 3. „Vielseitigkeit und Nutzen“ (Rheinberg & Tramp, 2006, 101)

Sie zeigt sich, lt. Rheinberg und Tramp (2006, S. 101), in folgenden Aussagen:

- „ (...) `weil ich so verschiedene Dinge damit machen kann` (...)“ (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 101).
- „ (...) `weil der Rechner im Leben wichtig und nützlich ist`.“ (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 101)

Für die gesamte Stichprobe ist diese Skalierung zwar nicht so wichtig, aber in gewissem Maße dennoch von Bedeutung. (Rheinberg & Tramp, 2006 S. 101)

4. „Zugehörigkeit/Gemeinschaftsgefühl“ (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 101):

In folgenden Äußerungen offenbart sich die Skalierung (Rheinberg und Tramp, 2006, S. 101):

- „ (...) `weil meine Freunde auch programmieren` (...)“ (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 101)
- „ (...) `um in einer Gruppe komplexere Systeme zu bearbeiten` (...)“ (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 101 f.)

Diese Anspornkategorie hat für die/den Computernutzer/in das „höchste mittlere Anreizgewicht“ (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 102).

5. „Vermeidung von Langweile“ (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 102)

Dieser Subkategorie lassen sich folgende Aussagen zuordnen:

- „ (...) `damit ich keine Langweile habe` (...)“ (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 102)
- „ (...) `weil ich sonst nichts Anderes zu tun habe`“ (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 102)

Rheinberg und Tramp (2006, S. 102) kommen zu dem Schluss, dass die PC-Benutzer/innen dem Gemeinschaftsaspekt und der persönlichen Performance den größten Aktionsansporn zuschreiben.

*Weitere Ergebnisse:* „Wem Kompetenzerleben und –erweiterung besonders wichtige Anreize für die Computerinteraktion sind, der fühlt sich am Rechner eher `glücklich` und `zufrieden` (...)“ (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 102). Außerdem heißt es, dass das Flow-Erleben und die „positive Aktivierung“ (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 102) eine starke Korrelation besitzen (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 102). Rheinberg und Tramp (2006, S. 102) bemerken: „Wem es wichtig ist, Herausforderungen und Kompetenzwachstum am Rechner zu haben, der berichtet auch höhere Werte für Flow ( $r=.38$ ) und Positive Aktivierung ( $r=0.35$ ).“

Sowohl die gesetzwidrige PC-Nutzung als auch die zerstörerische virtuelle Handlungskraft können ein Flow-Erleben hervorrufen (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 102). Die mannigfache Nutzung hat hingegen einen negativen Einfluss auf die Hervorrufung des Flow-Erlebens, so auch die subjektive Hochachtung für kollektive Fraktionserlebnisse. (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 102)

Die PC-Nutzungsart ist bei beiden Untersuchungsgruppen gleich, zumindest in der Vorliebe für das Eindringen in andere Netzwerksysteme (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 103). „*Rebellische Illegalitätstendenz/Sensation Seeking/Prestigesuchen* werden klar vom Crackertypus (Typ 3) bevorzugt“ (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 102). „Die leistungsthematischen Anreize *Kompetenzerleben und Kompetenzsteigerung* sind für ihn bemerkenswert schwach ausgeprägt“ (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 104).

Der Aktionsansporn verhält sich beim „Hackertyp“ (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 104) genau gegengleich, außerdem liegt sein Aktionsansporn keineswegs in der Vermeidung von Langeweile, sondern in der zerstörerischen virtuellen PC-Nutzung, in der mannigfaltigen PC-Nutzung und in dem Wir-Erlebnis (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 104, 106). Das Spektrum des Aktionansporns ist – im Vergleich zu anderen PC-Nutzungstypen – für den „zweckorientierten Nutzer“ (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 104) am größten (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 104).

Die Ergebnisse der Untersuchung von Rheinberg und Tramp (2006, S. 105) zeigen, dass das Flow-Erlebnis des Crackers über den Werten des Hackers, und diese wiederum – damit sind die beiden vorigen Typen gemeint – über denen des zweckorientierten PC-Benutzers liegen; zusätzlich sei gesagt, dass bei allen drei PC-Benutzer/innen eine „überdurchschnittlich positive Aktivierung“ (Rheinberg & Tramp, 2006, S. 105) vorherrscht.

## **2.6 Resümee**

Die Studien konnten einen Einblick in die gegenwärtige Forschung geben. Für das Thema Natural-Bodybuilding und Flow-Erleben, intrinsische Motivation etc. konnten keinerlei Forschungsberichte ausfindig gemacht werden. Natural-Bodybuilding versteht sich als neue Bewegungskultur, welche eine tiefgründige Analyse benötigt. Aus diesem Grund wundert es nicht, wenn in actu keinerlei Forschungsberichte vorliegen. Die gegenwärtigen Forschungsberichte konnten aufzeigen, wobei es bei der Analyse des Flow-Erlebens ankommt. Viele Studien untersuchten – fast immer – die Passung zwischen Fähigkeiten und Anforderungen, deshalb soll dieses Merkmal auch in gegenwärtiger Untersuchung seine Stelle finden.



### **3. Theoretischer Hintergrund**

In diesem umfangreichen Abschnitt sollen für die Untersuchung wichtige Begrifflichkeiten erklärt und erläutert werden. Der theoretische Teil wird in zwei große Blöcke unterteilt, in den psychologischen (z. B. extrinsische Motivation, intrinsische Motivation, Flow etc.) und in den sportwissenschaftlichen Block. (Natural-Bodybuilding)

#### **3.1 Definition der Begrifflichkeit Motivation**

Das Wort 'Motivation' selbst ist abgeleitet von dem lateinischen Verb 'movere' = bewegen. Motivation hat insofern mit Bewegung zu tun, als der Begriff dasjenige bezeichnet, was uns zu einer Handlung veranlasst oder uns in Bewegung versetzt. Ein Mangel an Motivation führt dagegen dazu, dass wir eine Handlung unterlassen. (Rudolph, 2009, S. 1)

Schmalt und Sokolowski (2006, S.504) erläutern die Motivationsstruktur folgendermaßen:

Motivation umfasst sowohl automatische als auch bewusste Vorgänge, die auf einen Wechsel von vorherrschender zu antizipierter Emotionslage beruhen. Motivation beschreibt die Gesamtheit aller inneren und äußeren Bedingungsfaktoren, die für die Zielgenerierung, Energetisierung, selektive, zielbezogene Informationsverarbeitung und Steuerung (Kontrolle) des Erlebens und Verhaltens verantwortlich sind. (Schmalt & Sokolowski, 2006, S. 504)

Bei Rheinberg und Vollmeyer (2012, S. 16) wiederum wird Motivation als eine "aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzuges auf einen positiv bewerteten Zielzustand" definiert.

#### **3.2 Auszüge aus dem aktuellen Motivationsverständnis**

In diesem Unterkapitel sollen einige wichtige, gegenwärtige Positionen in gebotener Kürze abgehandelt werden, da nicht alle psychologischen Theorien und/oder psychologischen Perspektiven für die Durchführung der Studie als wesentlich erschienen sind. Es werden

einige psychologische Perspektiven vorgestellt, da diese Sichtweisen als Meilensteine auf dem Gebiet der Motivationsforschung gelten.

### **3.2.1 Definition des allgemeinen Verständnisses von Motivation**

"Motivation entsteht im Zusammenspiel von Faktoren, die in der *Person* (Motive, Bedürfnisse, Interessen, Ziele) und in der *Umwelt* liegen (Gelegenheiten, Anforderungen, Anreize)" (Brandstätter, Schüler, Puca & Lozo, 2013, S. 5). Das individuelle Verhalten einer Person wird durch diese zwei Faktoren beeinflusst. (Brandstätter, Schüler, Puca & Lozo, 2013, S. 5)

Die *humane Motivation* wird ebenso durch das Vermögen zur Ausdauer (Persistenz) und die Intensität der Verhaltensäußerung bestimmt (Brandstätter et. al., 2013, S. 6). Mit der ersten Begrifflichkeit ist die Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit auf ein selbstgestecktes Ziel gemeint; die zweite Begrifflichkeit meint den persönlichen Einsatz der psychischen Ressourcen pro Zeiteinheit, um das gewünschte Endergebnis herbeizuführen. (Brandstätter et. al., 2013, S. 6)

Die Motivation nimmt durch das Aktionsziel (der Tätigkeit) und durch den Aktionsursprung der Tätigkeit eine konkrete Form an; dadurch wird das Individuum schlussendlich zur Aktivität aufgefordert (Vollmers, 1999). Die zwei Zustände bilden gemeinsam eine Einheit, eine Kraft, welche das Subjekt zur Handlungsdurchführung bewegt (Vollmers, 1999). Der Auslöser einer menschlichen Aktion lässt sich zum Einen *im Subjekt* selbst finden, zum Anderen durch *außenstehende Gegebenheiten* begründen; so gesehen wird die Handlung eines Individuums durch ein individuelles Anliegen begründet oder durch einen Aktionsanreiz geweckt (Vollmers, 1999). Jene zwei Beweggründe könnten eine Person dazu veranlassen, die Beschäftigung mit einem beliebigen Objekt zu suchen. (Vollmers, 1999, S. 11f)

Der individuelle Motivationsgrad kann darüber hinaus Auskunft geben, mit welcher Stärke und Beharrlichkeit ein Individuum sich einem selbstgestecktem Ziel annähert. (Schmalt & Langens, 2009, S. 13)

Außerdem untersuchen Motivationspsychologen Zielformulierungen; sie beschäftigen sich mit dem beobachtbaren Verhalten von Einzelpersonen und Kollektiven. Subjekte, die beobachtet werden, verfolgen unterschiedliche Zielformulierungen, aufgrund einer individuellen Gewichtung der Endziele (Schmalt & Langens, 2009, S. 16). Die spezifische

Gewichtung der Zielformulierung erfolgt durch den Beweggrund; dies wird auch als Bewertungsdisposition bezeichnet (Schmalt & Langens, 2009, S. 16). Laut Schmalt und Langens (2008, S. 16) kann ein spezifischer Ansporn eine Bewertungsdisposition anregen. Der spezifische Ansporn signalisiert dem Individuum, dass eine Erfüllung bzw. Nichterfüllung des Ziels bevorsteht (Schmalt & Langens, 2009, S. 16). In weiterer Folge wird aus dem Ansporn ein Motivationsprozess (Schmalt & Langens, 2009, S. 16f). Ein solcher mentaler Vorgang wird *vor* der Handlungsdurchführung durch Abwägung von möglichen Zielzuständen aktiviert. (Schmalt & Langens, 2009, S. 16)

### **3.3 Intrinsische vs. Extrinsische Motivationen**

In diesem Unterkapitel werden zwei Motivationsquellen erläutert, welche für das Verständnis der Motivation essentiell sind.

#### **3.3.1 Definition der intrinsischen Motivation**

Unter intrinsischer Motivation versteht man die "reine Freude an der Sache" (Frey, 1997, S. 5). Die intrinsische Motivation wird oftmals durch "monetäre Anreize" (Frey, 1997, S. 5) oder "Regulierungen verdrängt" (Frey, 1997, S. 5) (vgl. Frey, 1997, S. 5). Ein intrinsisch motiviertes Verhalten äußert sich oftmals durch die freiwillige Ausübung ohne ein Verlangen nach finanziellen Belohnungen. (Frey, 1997, S. 5)

Die intrinsische Motivation führt zur *Spaßgenerierung* während der Bewältigung herausfordernder Aufgabenstellungen. (Schmalt & Langens, 2009, S. 278)

"Intrinsisch motiviert bedeutet, dass eine Tätigkeit um ihrer selbst willen, unabhängig von außerhalb der Person liegenden Faktoren ausgeführt wird." (Brandstätter, Schüler, Puca & Lozo, 2013, S. 91). So gesehen bedeutet es, dass im Subjekt ein/e vorhandene/s "Interesse, Neugier oder Werte" (Brandstätter et. al., 2013, S. 91) vorliegt, die die Person dazu veranlasst, eine Aktivität aufrechtzuerhalten (Brandstätter et. al., 2013, S. 91). Kontrollmaßnahmen sind keineswegs notwendig, damit die Person eine Aktivität kontinuierlich ausführt und genießt. (Brandstätter et. al., 2013, S. 91)

#### **3.3.2 Selbstbestimmung und intrinsische Motivation (inkl. Essentielle Überlegungen für den empirischen Teil)**

Laut Deci und Ryan (1985, 2000) wird die *Theorie der Selbstbestimmung* durch fünf Subtheorien erfasst (Ryan, 1985, 2000; zit. n. Brandstätter et. al., 2013, S. 92). Drei der fünf Subtheorien, und zwar die *Theorie der organismischen Integration*, die *Theorie der*

*kognitiven Bewertung* und die *Basisbedürfnistheorie* haben eine unmittelbare Beziehung zur intrinsischen Motivation. (Brandstätter et. al., 2013, S. 92)

Der vertikale Entwurf nach Vallerands (1997) ergänzt den intrinsischen Motivationsbegriff um die Theorie der Selbstbestimmung von Deci und Ryan (1985, 2000) durch das Heranziehen von unterschiedlichen Dimensionen, welche divergierende Motivationsqualitäten besitzen. (Brandstätter et. al., 2013, S. 92 fff.)

*Essentielle Überlegungen für den empirischen Teil:*

Aus der theoretischen Auseinandersetzung entspringen folgende praktische Annahmen, welche eine Bedeutung für den Forschungsprozess haben. Diese Annahmen (s. u.) wurden in der Auseinandersetzung mit dem Werk "Motivation und Emotion. Allgemeine Psychologie für Bachelor" (Brandstätter et. al., 2013, S. 95) generiert:

Ein und dieselbe Person könnte z. B. während des Krafttrainings intrinsisch und während der Ausübung einer Bürotätigkeit extrinsisch motiviert sein, so gesehen hängt die Eigenschaft der Motivation von dem konkreten Umfeld und/oder dem Themenbereich ab. Außerdem beeinflusst die Umfeld-Dimension und/oder die Dimension des Themenbereiches die Tätigkeits-Dimension, und umgekehrt (ebd., 2013, S. 95). Die spezifische tätigkeitsabhängige Motivation kommt bei ganz konkreten Aufträgen zum Einsatz, z. B. könnte der/die Kraftsportler/in während einer Kniebeuge extrinsisch, während des Bankdrückens intrinsisch, und kurz vor Arbeitsschluss während des Aufräumen des Schreibtisches, ebenfalls intrinsisch motiviert sein (ebd., 2013, S. 95). Die vertikale Darstellung der intrinsischen Motivation erlaubt es, wechselseitige Wirkungen zwischen den Dimensionen zu berücksichtigen. In einem konkreten Beispiel würde dies folgendes heißen: Wenn die/der Kraftsportler/in eine langandauernde stark reduzierte intrinsische Motivation auf der Umfeld-Dimension (Themenbereich) wahrnimmt, z. B. während der Ausführung der (oben genannten) Kniebeuge (Übungsaufgabe im Bodybuilding), dann würde folgerichtig auch die intrinsische Motivation, also der Spaß am Bodybuilding, auf der Skala der Tätigkeits-Dimension abnehmen. (ebd., 2013, S. 95)

### **3.3.3 Definition der extrinsischen Motivation (inkl. Essentielle Überlegungen für den empirischen Teil)**

Laut Rheinberg (2006, S. 344) ist der „leistungsthematische Anreiz eindeutig zweckzentrierter Natur. Das konsumatorische Geschehen kann erst dann einsetzen, wenn das Ziel erreicht, mithin die zielführende Tätigkeit vollendet ist“.

So gesehen ist der am Können orientierte Aktionsansporn nicht auf die alleinige Aktionsvollführung ausgerichtet, sondern auf die Aktionsauswirkungen. Aus diesem Grund wird diese Form der Aktionsaufrechterhaltung als extrinsischer Herkunft betrachtet (Rheinberg, 2006, S. 344).

Stoll und Lauf (2005, S. 76) nennen für den extrinsischen Beweggrund das Beispiel des professionellen Langstreckenläufers, welcher die sportliche Aktion *nur aufgrund* des Gelderhalts aufsucht – Stoll und Lauf (2005) haben jene Erkenntnis aus dem theoretischen Konzept von Heckhausen (1989) abgeleitet.

*Essentielle Überlegungen für den empirischen Teil:*

Würde ein/e Natural-Kraftsportler/in eine Übung aufgrund des Austestens des derzeitigen Muskelkönnens aufsuchen, so könnte man wahrscheinlich einen am Können orientierten Aktionsansporn, welcher extrinsischer Natur wäre, annehmen. (vgl. Rheinberg, 2006)

Wird die Überbietung der individuellen Kraftbestleistung ausgiebig gefeiert, so haben die emotionsgeladenen Aktionsresultate für den/die Kraftathleten/Kraftathletin wahrscheinlich eine aktionsausführende Kraft. Wenn aber der Freudentaumel über die Verbesserung der individuellen (Kraftbest-)Leistung nur von kurzer Dauer ist, und der/die Handelnde schleunigst eine neue Herausforderung aufsucht, so liegt ein extrinsischer Aktionsantrieb vor. (Rheinberg, 2006, S. 344 f.)

Mit der Überbietung des festgesetzten Vorsatzes, z. B. ein gewisses Gewicht stemmen zu müssen, könnte mit einem Schlag die Anziehungskraft der ausgeführten Kraftübung schwinden (vgl. Rheinberg, 2006, S. 345)! Dies hätte zur Folge, dass das Subjekt das Krafttraining in geraumer Zeit höchstwahrscheinlich nicht mehr aufsuchen wird.

### **3.4 Flow-Erleben und Tätigkeitsanreiz**

Dieses Unterkapitel thematisiert das Flow-Konzept, Flow-Erleben, von Csikszentmihalyi (2005, 2010) und den Tätigkeitsanreiz von Rheinberg (2006). Schmalt und Langens (2009,

S. 85) sind der Ansicht, dass das erste Modell den Spaßfaktor während der Aktionsdurchführung in den Mittelpunkt stellt. Vollmeyer und Brunstein (2005, S. 13) betonen, dass der zweite Ansatz ebenfalls freudvolle Erlebnisse aufgrund eines positiven Affektes während der Aktionsvollstreckung erlauben.

Die aktionsorientierte Motivation (während einer Handlung) wird aufrechterhalten, wenn ablehnende Ausgänge, welche sich in der Zukunft ereignen könnten, das Subjekt keineswegs im negativen Sinne beschäftigt. Durch jene intrasubjektive Vorannahme wird die Verhaltensaufführung eingeleitet, sodass der/die Verhaltensaufführende gewillt ist, eine Aktion zu setzen. (Rheinberg, 2006, S. 341)

### **3.4.1 Definition von Flow und essentielle Überlegungen für den empirischen Teil**

„Flow ist (...) ein Anreiz, der die Entwicklung von Kompetenz begleitet, sie aber auch fördert, weil sich der zugehörige Anreiz nur in der Meisterung zunehmend schwieriger werdender Anforderungen wiederherstellen und auskosten lässt.“ (Vollmeyer & Brunstein, 2005, S. 63).

Rheinberg und Trapp (2006, S. 102) stellten in einer Studie über die Anspornstruktur von PC-Benutzer/innen fest, dass das Flow-Erleben entfacht wird, sobald ein Anstieg der Fähigkeiten festgestellt wurde.

Das Flow-Erleben wird von einem bedeutsamen Faktor durchdrungen, und zwar der Freude an der Aktion (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 31). Das Flow-Erleben weckt die Aktionsbedürftigkeit einer Person. (Keller und Landhäußer, 2011, S. 217)

Laut Csikszentmihalyi (2010a, S. 31) kann das Modell des Flow-Erlebens (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 31) nur ansatzweise das intrinsisch motivierte Verhalten erklären. Vollmeyer und Brunstein (2005, S. 53) sagen folgendes über die theoretische Perspektive von Csikszentmihalyi (2010): „Er beschäftigt sich also vor allem mit den *unmittelbaren Zielen* intrinsisch motivierten Verhaltens“.

Stoll und Lau (2000, S. 77) „(...) begreifen Flow als subjektives und bewusstseinsfähiges Erleben (...)“. Keller und Landhäußer (2011, S. 214) sprechen dem Flow-Erleben eine Besonderheit zu, und zwar heißt es wie folgt: „Damit stellt das Flow-Erleben eine spezielle Form der intrinsischen Motivation dar: Flow-Erleben wird immer als intrinsisch motiviert erlebt, aber nicht jede intrinsische Motivation geht mit Flow-Erleben einher“.

Flow hängt größtenteils davon ab, wie das Subjekt die Situation ausfüllt und strukturiert. Außerdem kann das positivgeladene Erlebnis durch unterschiedliche Kontexte ausgelöst werden. (Csikszentmihalyi, 2010b, S. 104 f, 110 f)

Csikszentmihalyi schreibt (2010a, S. 59) folgendes über das Flow-Erleben: „*Flow* ist das, was wir ‚autotelisches Erleben‘ nannten.“ Das Flow-Erleben ist ein „Gefühl bei völligem Aufgehen in einer Tätigkeit“ (Csikszentmihalyi 2010a, S. 58), es bereitet „Freude und Genuss“. (Csikszentmihalyi, 2004, S. 56) (vgl. Csikszentmihalyi, 2010a, S. 58)

Außerdem ist die Wesensart des Flow-Erlebnisses keineswegs einschläfernd, keineswegs beunruhigend, keineswegs erzwungen und keineswegs sorgenbehaftet. In diesem Zwischenraum bewegt sich das Flow-Erleben, welches dem Subjekt eine vollkommene Aktionsentfaltung ermöglicht. Hierbei fusioniert die/der Akteur/in mit dem Milieu zu einer Einheit und der Handlungsablauf steht dabei über den Handlungsabsichten. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 58 ff.)

Eine kurzlebige Fusionierung zwischen Aktion und bewusstem Geist ist ebenfalls (wie schon angedeutet) ein Hinweis für den Eintritt des Subjekts in die Flow-Welt; erscheint die Bewegungsaufgabe dem Subjekt als zu schwer, sodass die Lösung der Bewegungsaufgabe als unmöglich erscheint (hoher Aktionsschwierigkeitsgrad), so schwindet das Flow-Erleben. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 61) (Csikszentmihalyi, 2005, S. 241)

In einem anderen Werk von Csikszentmihalyi (2005, S. 241) heißt es: „Man ist so konzentriert und selbstvergessen, dass die übliche Spaltung zwischen Handelndem und Handlung aufgehoben wird. Man tut, was die Situation spontan erfordert, ohne bewusste Anspannung“. Im Tanzsport berichten Sportler/innen von einem absoluten Fokus, welcher das Ausbleiben von geistiger Arbeit erlaubt sowie von einer absoluten Absorbierung des Bewegungsakteurs durch die Aktion (Csikszentmihalyi, 2010a). Werden diese Punkte ausgelassen, so wird man aus jenem Seinserlebnis direkt herausgerissen, wie ein Schlafender aus einem Traum. (Csikszentmihalyi, 2010a, 63)

Außerdem sei gesagt, dass ein ungeteilter Fokus dafür sorgt, dass der Aktionsgedanke simultan, ohne zu zögern, unwillkürlich mit dem Aktionsverlauf verschmilzt und schlussendlich Flow-Erlebnisse gestattet. Aktionsverläufe werden währenddessen keineswegs hinterfragt, tritt dies trotzdem ein, erfolgt eine länger anhaltende Auflösung des Flow-Erlebens. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 61 f.)

Laut Csikszentmihalyi (2010a, S.56) werden Flow-Erlebnisse von der Mehrheit durch eine „Nähe zu kreativem Entdecken und Explorieren“ beschrieben. Wenn dem handelnden Subjekt eine Überschreitung der Aktionsgrenze, z. B. durch die Auflösung einer im Subjekt liegenden Barriere gelingt, kommt es zur Entstehung eines Flow-Erlebnisses. (Csikszentmihalyi 2010a, S. 56)

Das besondere Geschehnis, die Aktionserfahrung, fordert eine leidenschaftliche Hingabe und eine rege Bereitschaft (Csikszentmihalyi, 2010a, S.56). Laut Csikszentmihalyi (2010a, S. 56) haben einzigartige Geschehnisse ein *vielseitiges Aktionsende* und werden durch *unberechenbare Aktionsverläufe* realisiert.

Außerdem wird das Flow-Erleben durch eine kurzzeitig wahrgenommene (1) Selbstzerbröckelung, (2) „eine Zentrierung der Aufmerksamkeit auf ein beschränktes Stimulusfeld“ (Csikszentmihalyi, 2010a) und (3) durch „physische Gefahren“ (Csikszentmihalyi, 2010a), welche eine Aufmerksamkeitsbündelung erfordert, verursacht. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 63 f.)

Die Selbstzerbröckelung, womit die Vergessenheit des Selbst gemeint ist, wurde durch Maslow (1971) ausführlich untersucht, so Csikszentmihalyi (2010a, S. 66). Die Aufgabe der Selbstdefinition hat außerdem zur Folge, dass mehr Eigenressourcen auf den Aktionsverlauf gelenkt werden (Csikszentmihalyi, 2005, S. 244). Wenn aber das Individuum eine Gefahr wittert, dann wird der Eigenfokus auf die Selbstdefinition gerichtet, um eine Ichperspektive zu generieren, welche Auskunft über mögliche Gefahren geben kann und auch darüber, in welcher Form das Subjekt reagieren könnte. (Csikszentmihalyi, 2010b, S. 92)

Die Selbstzerbröckelung unterbindet keineswegs die geistige Erfassung der individuellen Körperverbindung, sondern *intensiviert* sogar die willkürliche Erfassung der im Körper ablaufenden Prozesse. Es zerbröckelt lediglich die mentale Selbstdefinition. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 67)

In einem anderen Werk schreibt Csikszentmihalyi (2005, S. 243) zur *Vergessenheit des Selbst*: „Wer *flow* erlebt, kann es sich nicht leisten darüber nachzugrübeln, ob er gut aussieht oder ob andere ihn sympathisch finden oder nicht.“ Der egozentrische Blick auf das eigene Wesen verhindert unter anderem das Aufkommen des Flow-Erlebnisses (Csikszentmihalyi, 2005, S. 121). Die Aufmerksamkeitsbündelung auf ein

Aktionsgeschehnis wird unter anderem durch eine Zeitabkapselung und einem Erinnerungsverlust begleitet. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 64; 2010b, S. 95 f.)

Außerdem sei gesagt, dass ein/e Flowergriffene/r die individuellen Aktionen und das Milieu unter Kontrolle hat (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 68 f.). Man könnte von einer intuitiven Beherrschung der Komponenten sprechen, da es dem Bewegungssubjekt egal ist, dass die Aktions- und Milieubeherrschung fehlen. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 69)

Der/Die Flowergriffene wird während des Bewegungsaktes von einem abwechselnden Aktionsautomatismus und Reaktionsautomatismus begleitet, sodass der/die Akteur/in kein zeitgleich ablaufendes bewusstes Aktionsfeedback benötigt. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 72) Csikszentmihalyi (2010a, S. 72) schreibt folgendes (über den abwechselnden Automatismus), nämlich dass „Handlungen und deren Beurteilungen automatisch und damit unproblematisch werden (...)“. Keller und Landhäußer (2011, S. 214) schreiben dem Aktionsfeedback große Wichtigkeit zu, da das konkrete Aktionsfeedback als Voraussetzung für die *Wahrnehmung* der Fähigkeitsanforderungsharmonie angesehen werden kann.

Das Flow-Erlebnis wird durch eine Ziellosigkeit oder der fehlenden Hoffnung auf Belohnungen aufrechterhalten (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 72). Csikszentmihalyi (2010a, S. 73) gab zur Ziellosigkeit folgende Antwort: „ (...)‘Der Zweck des Fließens ist, im Fließen zu bleiben, nicht Höhepunkte oder utopische Ziele zu suchen, sondern im *flow* zu bleiben‘ (...)“. In einer weiteren Untersuchung kam folgende Antwort seitens Csikszentmihalyi (2010a, 72) auf die Bedeutung von Belohnungen für das eigene Tun zum Vorschein: „ (...) ‚Hoffe nicht auf Geld, oder auf Ruhm oder ein Schulterklopfen, erwarte gar nichts. Tu es, weil du es gern tust‘.“

Laut Csikszentmihalyi (2010a, S. 201) sorgt das Flow-Erleben für ein gesteigertes Wohlbefinden, eine erhöhte geistige Zentrierung und eine positive Icheinstellung.

#### *Essentielle Überlegungen für den empirischen Teil:*

Weiter unten wurden Schlussfolgerungen aus der theoretischen Vertiefung gezogen, damit (unter anderem) die Generierung von deduktiven Kategorien nachvollziehbar ist. Diese Überlegungen sollen klären, wie sich die Theorie in der Praxis des Natural-Bodybuilding vermutlich auswirken könnte. Folgende Gedankengänge entspringen aus der Theorie von Csikszentmihalyi (2010a):

Schlussfolgernd lässt sich sagen,

- dass (1) die subjektive Überarbeitung des Bewegungsablaufes, (2) die persönliche Ausweitung des Übungs- und Bewegungsschatzes und (3) die Beseitigung eines Trainingsplateaus als Merkmale betrachtet werden können, welche der/die Kraftathlet/in ein besonders glücksdurchdrungenes Erlebnis gestatten. Hierfür sind weitere Untersuchungen durchzuführen. (vgl. Csikszentmihalyi, 2010a)

- wenn ein solches einzigartiges Geschehnis durch ein vielseitiges Aktionsende, mithilfe von unberechenbaren Aktionsverläufen, realisiert wird (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 56), dann lässt sich daraus ableiten, dass vorgegebene Wiederholungsbereiche, welche während des Krafttrainings eingehalten werden, *keineswegs* eine Herbeiführung von *besonderen Flow-Erlebnissen* erlauben! Der leichten Verstehbarkeit wegen soll ein Beispiel genannt werden:

Auf dem Trainingsplan eines/einer x-beliebigen Kraftsportler/in steht folgendes: Es sollen zwei Sätze von jeweils sechs Wiederholungen (Kreuzheben) durchgeführt werden. Wenn derjenige/diejenige bei jedem Satz sechs Wiederholungen durchführt, dann liegt keineswegs ein *vielseitiges* Aktionsende vor, sodass man annehmen könnte, dass ein Aufkommen eines Flow-Erlebnisses unwahrscheinlicher wird. Kurz gesagt: Ein vielseitiges Aktionsende spiegelt sich wahrscheinlich in einem eingehaltenen Wiederholungsbereich wieder und nicht in einer genau eingehaltenen Wiederholungsanzahl!

Wenn diejenige/derjenige anstelle der vorgegebenen Trainingsempfehlung unbewusst mehr oder weniger Wiederholungen durchführt, so könnte eine von Flow begleitete Bewegungserfahrung vorliegen, da eine Vielseitigkeit des Bewegungsablaufes vorherrscht!

- Schlussfolgernd für das Natural Bodybuilding sei gesagt, dass die Aktionsverlaufsüberlegung höchstwahrscheinlich während des Kraftaktes ausbleiben wird, wenn die/der Athlet/in in einem Flow-Erlebnis abtaucht (vgl. Csikszentmihalyi, 2010a, S. 61 f.)

- Wenn die Aktionslösung unmöglich erscheint, so wird das Flow-Erlebnis vermindert (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 61): Wenn man weiterdenkt, dann lässt sich fürs *Natural-Bodybuilding* wahrscheinlich annehmen, dass eine bestimmte *Aktionsschwierigkeit* (z. B. das Stemmen eines bestimmten Gewichts beim Bankdrücken) so gewählt werden muss, dass die/der dopingfreie Kraftathlet/in die Übung *gerade noch* absolvieren kann, damit ein Flow-Erleben entstehen kann.

- Mit dem Flow-Erleben gehen eine Zeitabkapselung und ein Erinnerungsverlust einher (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 64): In diesem Fall müsste ein/e Kraftathlet/in während des Flow-Erlebnisses, inmitten der Ausführung einer Kraftübung, *wahrscheinlich* eine Zeitverzerrung wahrnehmen und jegliche Gedankenausschweifungen zulassen.
- Körperliche Gefahrenquellen, welche eine Aufmerksamkeitsbündelung erfordern, können Flow-Erlebnisse ermöglichen (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 63 f.): Wenn *Kraftathlet/innen*, z. B. durch Maximalkrafttests, extremen körperlichen Belastungen ausgesetzt werden, also an ihre körperlichen Grenzen stoßen, so könnte aufgrund einer physischen Überbeanspruchung eine Irritation des Bewegungsapparates entstehen. Es soll gesagt sein, dass im dopingfreien Kraftsport körperliche Gefahrenmomente keinen Seltenheitscharakter besitzen! Maximalkrafttests können Aufmerksamkeitsbündelungen zeugen, aufgrund von möglichen Irritationen des Bewegungsapparates. Dadurch könnte wahrscheinlich ein Flow-Erleben aufkommen.
- Wenn während des Flow-Erlebens eine zeitweise Selbstzerbröckelung, welche die willkürliche Erfassung der im Körper ablaufenden Prozesse intensiviert, wahrgenommen wird, ist folgendes anzunehmen: (Csikszentmihalyi 2010a, S. 67): Vermutlich würde die Muskelwahrnehmung, um genauer zu sein, die *Wahrnehmung von Muskelanspannung und Muskelentspannung* während des Kraftakts für die Aufrechterhaltung des Flow-Erlebens sorgen können.
- Befindet sich das Bewegungssubjekt im Flow, dann erfolgt kein zeitgleich ablaufendes Aktionsfeedback (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 72). Das bedeutet, dass ein/e dopingfreie/r Kraftsportler/in sich wahrscheinlich während des Gewichthebens keinesfalls überlegt, ob z. B. die Bewegungsausführung einwandfrei ausgeführt wird, oder ob ein passendes Gewicht für die Übung ausgewählt wurde.
- Flow-Erlebnisse werden durch (1) *Ziellosigkeit* oder (2) *Fehlen von Belohnungen* aufrechterhalten (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 72):  
Daraus wird folgende Schlussfolgerung gezogen: Wenn die Trainingsumsetzung von der Trainingsplanung *abweicht*, so liegt höchstwahrscheinlich eine Ziellosigkeit, und damit Flow vor. Zur Veranschaulichung ein Beispiel zu Punkt 1: Wenn die/der Natural-Bodybuilder/in die Kurzhantel fünf Mal drücken möchte, schlussendlich aber die Kurzhantel zehn Mal bewegt, dann könnte eventuell ein Flow-Erleben wahrgenommen werden. Man könnte annehmen, wenn eine Zielerreichung, welche im Trainingsplan angeführt wird, nicht umgesetzt wird, obwohl sie aufgrund von physischen und psychischen Voraussetzungen realisierbar ist, sind wahrscheinlich Flow-Erlebnisse seitens

des Subjekts möglich. Zur Veranschaulichung ein Beispiel: Wenn der/die Kraftathlet/in keine monetären Mitteln von Sponsoren oder Sportartikelhändlern und keine kostenlose Versorgung mit Nahrungsergänzungsmitteln erhält, so lässt sich wahrscheinlich annehmen, dass eher bei diesen Kraftathlet/innen Flow-Erlebnisse entfacht werden.

- Wer *flow* erlebt, kann es sich nicht leisten darüber nachzugrübeln, ob er gut aussieht oder ob andere ihn sympathisch finden oder nicht“ (Csikszentmihalyi, 2005, S. 243): Die Überlegung hieraus lautet, dass die/der im Flow schwebende dopingfreie Gewichtheber/in das eigene Erscheinungsbild bzw. Spiegelbild wahrscheinlich seltener bis gar nicht bewundert als ein/e extrinsisch motivierte/r Kraftathlet/in.

- Wenn die Selbstdefinitionsaufgabe die Freisetzung von Kräften für den Aktionsverlauf zur Folge hat (Csikszentmihalyi, 2005, S. 244), so ist nachstehendes Szenario anzunehmen:

Natural Bodybuilder/innen könnten, noch bevor die Aktionsvollstreckung erfolgt, folgendes sagen: „*Bevor die Gewichtstange mit der Hand umgriffen wird, spüre ich den enormen Kraftanstieg im Körper, zeitgleich schwindet das Spiegelbild und nur das Heben des Eisens wird zum Bestandteil des Trainingsmoments.*“ Wenn die Betrachtung des eigenen Spiegelbilds nicht mehr im Fokus liegt, so löst sich das Ich quasi auf, und ein Flow-Erleben könnte wahrscheinlicher werden.

### **3.4.2 Definitionen der Flow-Merkmale und essentielle Überlegungen für den empirischen Teil**

Csikszentmihalyi (2005, S. 235 f.) nennt in einem anderen Werk acht *universelle Eckpunkte* (siehe Aufzählung), an denen Flow-Erlebnisse abzulesen sind. „Wenn mehrere der (...) beschriebenen Voraussetzungen erfüllt sind, wird das Handeln autotelisch, das heißt, man geht der Beschäftigung um ihrer selbst willen nach“ (Csikszentmihalyi, 2005, S. 236)

1. Die *deutliche Zielformulierung*: Hierbei gibt es ein formuliertes, exaktes *Wohin* und ein erkennbares, direktes Feedback über den erfolgten Aktionsverlauf (Csikszentmihalyi, 2005, S. 235, 2010b, S. 83). Und obwohl das *Feedback nicht bewusst abläuft*, kennt der/die Handelnde, ohne kurzfristig innezuhalten, die richtige Antwort (Rheinberg, 2012, S. 154). „Die meisten Spiele, Sportarten (...) haben genau festgelegte Ziele und Regeln“ (Csikszentmihalyi, 2005, S. 236).

2. Ein weiterer Eckpunkt ist die *optimale Angleichung des individuellen Potenzials an die Aktionsanforderung* (Csikszentmihalyi, 2005, S. 235). Beide Komponenten sollten nicht in einem minimalen Bereich vorliegen. Für die Generierung von besonderen Seinsprozessen werden außerordentlich hohe Werte vorausgesetzt. (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1995, S. 285f.)

Dazu ein kleiner Exkurs: Schiefele und Roussakis (2006, S. 214) konnten in einer Spielanalyse aufzeigen, dass das Flow-Erlebnis im mittleren und hohem Computerspielschwierigkeitsgrad ausgelöst wird und keineswegs unter erleichterten Spielvoraussetzungen. Wissenschaftler/innen (Schallberger & Pfister, 2001, S.181 ff.; Rheinberg, Manig, Kliegl, Engeser, & Vollmeyer, 2007, S. 106 f.) haben die Fähigkeitsanforderungsharmonie, welche das Flow-Erlebnis auslöst, untersucht, und zwar hinsichtlich der freizeitorientierten Aktionsvollstreckung und der berufsorientierten Aktionsvollstreckung. Dabei konnte aufgezeigt werden, dass die zweite Aktionsanstrengung, also während des Jobs, das Flow-Erlebnis stärker aufkommen lässt, und dies aufgrund eines stärkeren Aktionsanspruches während der Tätigkeit. Rheinberg, Manig, Kliegl, Engeser und Vollmeyer (2007, S. 106) schreiben, dass „eine höhere Kompetenz“ (Rheinberg et. al., 2007, S. 106) keineswegs als „Folge, sondern als Voraussetzung von Flow-Erleben“ (Rheinberg et. al., 2007, S. 106) zu betrachten ist. Keller und Landhäußer (2011, S. 215) sind der Ansicht, dass kein überdurchschnittlicher Wert beider Komponenten vorliegen muss, damit ein Flow-Erlebnis ausgelöst wird – es genügt eine *Potenzialanforderungsharmonie auf normalem Niveau*.

3. Ein weiterer Eckpunkt stellt die *relative Symbiose zwischen Aktionsverlauf und willkürlichem Geist* dar. (Csikszentmihalyi, 2005, S. 235)

4. Die *Zentrierung* auf das Wesentliche einer Aktion: Hierbei werden *nicht-relevante Informationen aus dem willkürlichen Geist ausgeblendet*, Kummer und Ärger werden kurzfristig beiseitegeschoben (Csikszentmihalyi, 2005, S. 235, 242). Vom Bewegungshandelnden werden die unangebrachten Gesichtspunkte des Alltags vorübergehend verdrängt. (Csikszentmihalyi, 2010b, S. 85)

5. Diejenige/Derjenige hat den *Eindruck* der absoluten individuellen Regulierung (Csikszentmihalyi, 2005, S. 235, 245). Oder anders ausgedrückt: „In Wirklichkeit wird hier

die *Möglichkeit* statt der *Tatsächlichkeit* von Kontrolle ausgedrückt“. (Csikszentmihalyi, 2010b, S. 88)

6. Ein weiterer Eckpunkt ist die *Versenkung des Ichs*, die Überschreitung der eigenen Barrieren, die Empfindung zu etwas Höherem (einem Geheimnis) dazuzugehören. (Csikszentmihalyi, 2005, 2010)

7. Veränderung des Raum-Zeit-Kontinuums für das Bewegungsobjekt. (Csikszentmihalyi, 2005, S. 235, 245)

Laut Vollemeyer und Brunstein (2005, S. 62) unterscheidet Csikszentmihalyi (1975) den einfachen Flow vom komplexen Flow: Der einfache Flow benötigt *einige* (nicht alle) Eckpunkte, um ausgelöst zu werden; hingegen müssen bei der Aktivierung des komplexen Flows *alle* Eckpunkte aktiviert werden, damit die stärkste Form des Flows zustande kommt.

*Essentielle Überlegungen für den empirischen Teil:*

Folgende Schlussfolgerungen und weiterführende Überlegungen haben sich aus dem Kapitel ("Definition der Flow-Merkmale") ergeben:

- Die Zentrierung auf das Wesentliche einer Aktion: der (kurzfristige) mentale Zugang für weniger wichtige Informationen wird kurzfristig untersagt (Csikszentmihalyi, 2005, S. 235): So gesehen könnte man annehmen, dass von Flow durchdrungene Kraftathlet/innen Störgeräusche, wie z. B. das Fallen einer Gewichtsscheibe, während des Krafttrainings höchstwahrscheinlich überhören, obwohl sie im Fitnesscenter keine Seltenheit darstellen.

- Die subjektive Wahrnehmung, man würde zu etwas Vollkommeneren dazugehören, ermöglicht die Entstehung des Flow-Erlebnisses (Csikszentmihalyi, 2005, S. 235):

Dies ist keineswegs durch eine reine Beobachtung an dem/der *Natural-Bodybuilder/in* zu entnehmen. Höchstwahrscheinlich müsste man die Gesamtheit der verbalen und non-verbalen Verhaltensspektren beobachten, um diese subjektive Wahrnehmung eventuell ableiten zu können. Gegebenenfalls könnten kurz vor dem Übungsstart Selbstgespräche, welche wie folgt lauten, stattfinden: „Du weißt, wozu wir das Ganze machen!“. Durch diese Kommunikationsstruktur könnte sich für den/die Akteur/in eine größere Bedeutung hinter dem Aktionsverlauf verbergen.

### 3.4.3 Aktion und Flow (inkl. Essentielle Überlegungen für den empirischen Teil)

Die „autotelische Aktivität“ (Csikszentmihalyi, 2010a, S.53) wird als eine Aktion mit besonderer Beschaffenheit bezeichnet; ihre Funktion besteht darin, den Aktionsvollzug für das Bewegungssubjekt aufregend zu gestalten, sodass ein Betriebsamkeitsdrang aufkommt, der zur Aktionsvollstreckung motiviert (Csikszentmihalyi, 2010a, S.53). Außerdem ist der Flow in jedem erdenklichen Aktionsvollzug realisierbar. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 59)

Csikszentmihalyi (2010a, S. 29 f) schreibt über die von Flow begleitete Tätigkeit folgendes: „(...) als autotelisch betrachtet (vom griechisch: *auto* = selbst und *telos* = Ziel, Absicht), wenn sie vom Ausübenden zwar eine formelle und beträchtliche Energieaufwendung verlangte, ihm aber wenig oder gar keine konventionellen Belohnungen brachte“. Jene mit Flow geladenen Aktionen hinterlassen beim Handelnden ganz bestimmte Eindrücke: (1) die Aktionsvollziehung lässt sich anderweitig ausdehnen, indem z. B. neuwertige Aktionsabläufe kreiert werden. (2) Wenn eine Ungewissheit über das Aktionsresultat vorliegt, dann spricht man von einer mit Flow aufgeladenen Aktion (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 52ff). Außerdem fühlt sich die/der Akteur/in angeregt, den vorhandenen Aktionsablauf auszuweiten. Bei positivgeladenen Aktionen erfolgt eine subjektbezogene Potenzialerschaffung und Potenzialausweitung. (2010a, S. 53)

An einer anderen Textstelle heißt es: „*Flow*-Erleben tritt bei Aktivitäten auf, in denen man, wenigstens theoretisch, alle Anforderungen der Handlung erfüllen kann“. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 70)

Es gibt immer wiederkehrende Attribute, welche den Flow hervorrufen. Eines der wichtigsten Wesensmerkmale des Flow-Erlebens ist der spezielle Aktionsvollzug, welcher sich zwischen „Langweile und Angst“ (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 75) bewegt. (Csikszentmihalyi, 2010a S. 75)

Wenn das Bewegungssubjekt durch eine Vielzahl von Bewegungsansprüchen überlastet wird und derjenige/diejenige nicht an die Bewegungsumsetzung glaubt, dann entsteht Ängstlichkeit. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 75 f.)

Wenn die Person hingegen mit einer geringen Anzahl von Bewegungsansprüchen konfrontiert wird, aber der Glaube besteht, dass die Anzahl der Bewegungsansprüche nicht umsetzbar sei, dann entsteht ein Gefühl der Besorgnis. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 75 f.)

Überragt hingegen das eigene Potenzial die Bewegungsalternativen, so kommt Unlust auf (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 75 f.). Wenn das Bewegungssubjekt mit geringen Bewegungsalternativen konfrontiert wird, aber ein enormes Potenzial besitzt, so stellt sich Unlust und schlussendlich Ängstlichkeit ein (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 75f.). Csikszentmihalyi (2010a, S. 79) schreibt über die Auflösung des Zustandes: „In analoger Weise kann man aus dem Langweile-Bereich wieder in den *flow*-Bereich zurückkehren, indem man entweder Mittel findet, den Herausforderungsgehalt der Umgebung zu erhöhen oder seine eigenen Fähigkeiten ‚senkt‘, indem man sich selbst irgendeine erschwerende Bedingung auferlegt.“

Schiefele und Roussakis (2006) konnten in einer empirischen Spielanalyse aufzeigen, dass unter erschwerten Spielvoraussetzungen die Komponente „*Herausforderung*“ (Schiefele & Roussakis, 2006, S. 215) einen etwas stärkeren Zusammenhang als die Fähigkeitsanforderungsharmonie hinsichtlich der Generierung des Flow-Erlebens aufweist.

Rheinberg und Trapp (2006, S. 102) haben eine Anspornanalyse von PC-Benutzer/innen durchgeführt, hierbei kamen sie zu folgendem Ergebnis: „Wem es wichtig ist, Herausforderungen und Kompetenzwachstum am Rechner zu haben, der berichtet auch höhere Werte für Flow ( $r=.38$ ) und Positive Aktivierung ( $r=0.35$ ).“

Das Flow-Erlebnis entsteht, wenn eine Harmonie zwischen dem eigenen Potenzial und den Aktionsalternativen *mental erfasst* wird (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 76). „Es zählen nicht nur die ‚echten‘ Herausforderungen, die die Situation stellt, sondern auch jene, derer sich die Person bewußt ist“. (Csikszentmihalyi, 2010b, S. 108)

Das individuelle Potenzial des Bewegungssubjekts muss bestmöglich gefordert werden, dadurch wird die Bewegungssituation und die Bewegungsaktion als „*Herausforderung*“ (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 76) wahrgenommen (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 76). Oder anders ausgedrückt: „Wenn ein Mensch alle wichtigen Fähigkeiten braucht, um die Herausforderungen einer Situation zu bewältigen, ist seine Aufmerksamkeit vollständig. Es gibt keine überschüssige psychische Energie, um andere Informationen zu verarbeiten, außer den durch die Aktivität gebotenen“ (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 80). Erst dadurch kann eine bewusste Regulierung durch das Subjekts aufkommen werden. (Csikszentmihalyi, 2005, S. 240 f.)

Csikszentmihalyi und Schiefele (1993, S. 207 ff.) betrachten die Aufrechterhaltung des Harmoniezustandes zwischen den Komponenten (Aktionsalternative und eigenem

Potenzial) als Initialzündler des Flow-Erlebnisses. Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 15) behaupten, dass dieser Zustand der Harmonie als wesentliches Merkmal für die Generierung des Flow-Erlebnisses betrachtet werden muss.

Rheinberg (2010, S. 157) hingegen ist der Ansicht, dass die Aufrechterhaltung des Harmoniezustandes zwischen Aktionsalternative und Potenzial keineswegs als alleiniger Grund für die Herbeiführung von Flow-Erlebnissen betrachtet werden sollte, da *ein einziger* Faktor kein ganzes theoretisches Modell stützen kann.

Andere Wissenschaftler/innen sind wiederum der Ansicht, dass für die Generierung des Flow-Erlebens kein überdurchschnittliches Potenzial auf eine überdurchschnittliche Aktionsanforderung treffen muss, da sowohl ein/e Anfänger/in als auch ein/e Fortgeschrittene/r ein Flow-Erlebnis erfahren können. (Keller & Landhäußer, 2011, S. 215)

---

*Essentielle Überlegungen für den empirischen Teil:*

Schlussfolgernd lässt sich sagen:

- Wenn aufregende Bewegungsabläufe vorliegen, dann spricht man von einem von Flow durchdrungenen Aktionsverlauf (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 53):

Wenn Bewegungsabläufe im Natural-Kraftsport aufregend gestaltet werden, dann kann man höchstwahrscheinlich auch eine positivgeladene Aktion im Kraftsport erwarten.

- Eine *positivgeladene Aktion* benötigt eine enorme Energieausgabe (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 30):

So gesehen könnte man annehmen, dass ein/e von Flow durchdrugene/r Kraftsportler/in Übungen mit höchstem Schwierigkeitsgrad aufsucht bzw. durchführt.

- Wenn eine *Resultatsaktionsungewissheit* vorliegt, dann führt der/die Sportler/in eine positivgeladene Aktion aus (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 52ff.):

Dies könnte für einen von Flow durchdrungene/e Natural-Bodybuilder/in folgendes heißen, und zwar, dass der/die Kraftakteur/in vor dem Kraftakt wahrscheinlich keine genaue Auskunft über die genaue Durchführungsmodalitäten geben kann, beispielsweise wie viele Sätze oder Wiederholungen, die im Bodybuilding üblich sind, konkret ausgeführt werden können.

- Eine subjektive Potenzialausweitung und Potenzialerfassung sind für die Forscher/innen ein wichtiger Anhaltspunkt, um positiv geladene Aktionen zu erfassen (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 52f.):

Das könnte folgende Bedeutung für den Natural-Kraftsport haben: Wenn der/die Kraftsportler/in seine/ihre praktische subjektive Aktionsmöglichkeit ausweitet, z. B. indem immer mehr Gewichte auf der Hantelstange fixiert werden, so könnte eventuell eine positivgeladene Aktion entstehen. Dasselbe könnte ebenfalls für eine theoretische Ausweitung von subjektiven Aktionsmöglichkeiten gelten, z. B. wenn ein/e Kraftsportler/in etwas über Trainingsmethoden nachliest (sich weiterbildet).

- Das Flow-Erlebnis zeigt sich auch in Tätigkeiten, bei denen der Bewegungsakt hypothetisch bewältigt wird (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 70):

Auf den Kraftsport bezogen könnte dies folgende Auswirkungen haben: Die geistige Einbildungskraft des Kraftaktes, z. B. die Visualisierung, man könnte das Trainingsgewicht Hochdrücken, könnte vielleicht zu einem Flow-Erlebnis führen.

- Wenn vom Bewegungssubjekt ein harmonischer Zustand zwischen dem Potenzial und den Aktionsalternativen mental erfasst und wahrgenommen wird, so wird eine positivgeladene Aktion generiert (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 75) (Csikszentmihalyi, 2005, S. 238 f.):

Für den *Natural-Kraftsport* wird folgende Überlegung gemacht: Wenn der/die Kraftathlet/in im Verlauf eines Trainings seine/ihre Kraftwerte erhöht (Potenzialausweitung) und dadurch auch den Muskeldurchmesser vergrößert, so könnte in regelmäßigen Abständen der Wiederholungsbereich und/oder die Satzanzahl ansteigen, und in weiterer Folge irgendwann das Trainingsgewicht erhöht (Potenzialanpassung) werden. Wenn im Natural-Bodybuilding eine Angleichung des Potenzials (neue Fähigkeiten) an die neue Bewegungsanforderung (schweres Gewicht) beobachtet wird, dann könnte eventuell auch in diesem Kontext eine positivgeladene Aktion entstehen!

- Wenn das persönliche Potenzial die Aktionsalternativen überragt, so entsteht Unlust (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 75 f.):

Man könnte sagen, bezogen auf den dopingfreien Kraftsport, dass höchstwahrscheinlich keine besondere Aktion vorliegt, wenn die Kraft und der Muskelquerschnitt ansteigen, die Trainingsintensität bzw. der Trainingsumfang dagegen aber nicht angehoben wird.

### 3.4.4 Anregende Aktionsanstöße und essentielle Überlegungen für den empirischen Teil

Csikszentmihalyi (2010a, S. 35 f.) nennt acht Aktionsanstöße, weswegen eine bestimmte Bewegungsausführung vom Subjekt als *persönlicher Gewinn* betrachtet wird. Dieses Erkenntnis entspringt einer Analyse der Ursachen des menschlichen Bewegungshandelns, hierzu wurden 450 Individuen befragt, diese übten eine von fünf unterschiedlichen Aktivitäten (Sport, Bergsport, Brettspiele etc.) aus, welche keine finanziellen Mitteln und Sachpreise als Bewegungsansporn bereitstellten (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 34 f.). Die Proband/innen mussten außerdem acht unterschiedliche Aktionsgründe, welche von den Wissenschaftler/innen vorgelegt wurden, in einer hierarchischen Anordnung (nach der Wichtigkeit) angeben, wobei zwischen sehr wichtigen und weniger wichtigen Aktionsanstößen für erfreuliche Aktionen unterschieden werden sollte. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 34 f.)

Die ersten zwei Aktionsanstöße stehen dabei *über* den anderen Aktionsgründen, weil die ersten zwei Aktionsursachen (siehe unten) für die intrinsische Motivation von großer Bedeutung sind, so Csikszentmihalyi (2010a, S. 35 f):

1. Folgende Aktionsursache bezeichnet Csikszentmihalyi (2010a, S. 35) als die Wichtigste: „Lust an der Aktivität und an der Anwendung von Können“. Zirka 85 Prozent der befragten Individuen gaben jenen Aktionsgrund an, welcher zur freudvollen Aktionsaufrechterhaltung aufruft. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 35 f)
2. Als zweitwichtigste Aktionsursache bezeichnet Csikszentmihalyi (2010a, S. 35f) die *Aktionsverrichtung an sich*, mit ihrer Eigenheit, individuellen Aktionssetzung und selbsterschaffenen Wirklichkeit, welche Glücksgefühle hervorruft.
3. Folgende Aktionsursache bezeichnet Csikszentmihalyi (2010a, S. 35f) als drittwichtigste Aktionsursache: „Entwicklung persönlicher Fähigkeiten“.
4. Als vierten Aktionsgrund wird folgende Kategorie von Csikszentmihalyi (2010a, S. 37) genannt: „Freundschaft und Geselligkeit“.

Csikszentmihalyi (2010a, S. 35) nennt als minderwertigen Aktionsgrund (für die Aufrechterhaltung einer Aktion): „Prestige, Achtung, Ruhm“. Sie, der minderwertige Aktionsgrund, wird als extrinsischer Natur betrachtet. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 36)

Die ersten zwei Aktionsgründe sind laut Csikszentmihalyi (2010a, S. 42): „Handlungsmuster, welche mittelbare intrinsische Belohnung maximieren“.

Die Wichtigkeit der einzelnen Aktionsursachen für die Generierung von erfreulichen Aktionserlebnissen variiert in der hierarchischen Ordnung (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 37). Die Variation ist abhängig von (1) der jeweiligen körperlichen Anstrengung, (2) dem Lebensalter, (3) der chronologischen Ausbildungsform, (4) dem Kapitalfluss und (5) dem gesellschaftlichen Stand dem der/die Einzelne angehört (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 37ff.). Zirka 83 Prozent der Interviewten erwähnen die ersten zwei Kategorien als Hauptursache für die Entstehung einer *positiven Bewegungsursache*. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 37ff.)

Laut Csikszentmihalyi (2010a, S. 40) müssten die ersten zwei Aktionsursachen für erfreuliche Aktionserlebnisse zusammengezählt und anschließend von den zwei extrinsischen Aktionsursachen abgezogen werden, um festzustellen, ob (k)eine extrinsische Aktionsursache vorliegt. „Das ‚autotelische‘ Maß zeigt die relative Wichtigkeit intrinsischer Belohnungsquellen für die verschiedenen Gruppen“ (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 40).

Die Fraktion der Basketballer/innen wurde größtenteils nicht durch die sportliche Verrichtung, sondern überwiegend durch die Fertigkeitserweiterung, welche im Duell der Teams (Teamspiele) verglichen wurden, angespornt (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 40). Auch die Fraktion der Brettspieler/innen zeigte eine stärkere extrinsische Aktionsursache für die Aufrechterhaltung von Brettspielen (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 40). Die extrinsische Aktionsursache korreliert negativ mit der Verfügung über finanzielle Mittel, das heißt, je vermögender ein Individuum ist, desto seltener liegt eine extrinsische Aktionsursache vor. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 41 f.)

Die Erforschung der Ursachen des menschlichen Bewegungshandelns ergab, dass Subjekte, welche die Aktionsdurchführung intensiver aufrechterhielten, zum Einen eine deutlich höhere Aktionsfreude erlebten und zum Anderen eine reduzierte Wettkampffreude wahrnahmen. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 42)

#### *Essentielle Überlegungen für den empirischen Teil:*

Aus der Analyse von Csikszentmihalyi (2010a, S. 34ff.) werden drei wichtige Überlegungen, welche eine Relevanz für die Diplomarbeit haben könnten, herausgestellt:

- Auf Grundlage der vorgestellten Untersuchung von Csikszentmihalyi (2010a, S. 34ff.) wurden folgende Überlegungen gemacht:

(*Professionelle*) *Bodybuilder/innen*, welche den Körpervergleich im Bühnenwettbewerb aufsuchen, könnten eher extrinsisch motiviert sein, da sie aufgrund der vorstellbaren Folgen eines Sieges die Bühne aufsuchen und nicht aufgrund der Besonderheit der sportspezifischen Bewegungsmöglichkeiten. So gesehen wären (*professionelle*) *Bodybuilder/innen* für die Untersuchung, welche im Rahmen der Diplomarbeit durchgeführt werden, nicht als Testpersonen geeignet.

- Personen, welche eine erhöhte *Aktionsintensivierung* während der Bewegungsausführung erfuhren oder aufsuchten, erlebten viel häufiger eine Aktionsbegeisterung (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 42). Durch das Aufkommen einer *Aktionsintensivierungsdimension* offenbart sich eine intrinsische Aktionskraft (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 42):

Folgende Annahme wurde daraus generiert: Eine Erhöhung des regelmäßigen Krafttrainings, ein progressiver Gewichts- und ein Wiederholungsanstieg könnten zu einer *Aktionsintensivierung* führen und somit die Wahrscheinlichkeit einer intrinsischen Aktionsursache (Flow-Erleben) erhöhen.

### **3.3.5 Individuum und Flow (inkl. Essentielle Überlegungen für den empirischen Teil)**

Laut Csikszentmihalyi (2010a, S. 44) kann nur eine bestimmte Person in den von Flow durchdrungenen Erlebniszustand abtauchen, und zwar ein Individuum, welches über die Befähigung verfügt, während der Aktionsvollstreckung eine Aktionsbegeisterung zu entwickeln.

Außerdem heißt es bei Csikszentmihalyi (2010a, S. 54f), dass jenes Individuum, welches auf eine Gabe reagiert (1) seltener den Wettbewerb aufsucht, (2) häufig mit einem *originellen Aktionsvollzug* agiert, (3) das Aktionsgefühl (während der Aktionsvollführung) oftmals mit der Einnahme von Rauschgift vergleicht und (4) die Aktionsvollstreckung keineswegs als Bedrohung ansieht.

*Essentielle Überlegungen für den empirischen Teil:*

Folgende Überlegungen könnten aus der Theorie für das Natural-Bodybuilding arrangiert werden:

- Eine *Wettbewerbvermeidung* geht mit einer erhöhten intrinsisch aufgeladenen Aktionskraft einher (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 54). So lässt sich folgendes ableiten:

Die Aktionsvollstreckungen von *professionellen Bodybuilder/innen*, welche die Wettkampfbühne betreten und sich den Kampfrichter/innen zur Bewertung zeigen, werden wahrscheinlich eher durch extrinsische Aktionskräfte das Bodybuilding durchführen. Aus dieser Annahme heraus könnte man weiterdenken und sagen, dass *freizeitorientierte Kraftathlet/innen* beziehungsweise *dopingfreie Kraftathlet/innen*, welche nicht an den Folgen eines Bühnenwettstreits interessiert sind, eher intrinsische Aktionsgründe für die Ausführung des Bodybuildings haben könnten.

- Eine intrinsisch aufgeladene Aktionskraft bewirkt eine Auslösung von fantasievollen und einfallreichen Bewegungslösungen (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 54):

Aus dieser Niederschrift könnte man annehmen, dass der/die von Flow durchdrungene *Naturale Kraftathlet/in* unkonventionelle, unorthodoxe Bewegungsausführungen und schwere Gewichte, welche in der Nähe der maximalen Bestleistung liegen, wahrscheinlich keineswegs scheuen wird.

Dieser Ansatz begnügt sich nicht mit der Erforschung von situationsbestimmten Anspornstrukturen, er sucht nicht nach den Anreizen im Tätigkeitsvollzug, sondern nach der Erlebnismgemeinschaft während freudiger Aktivitäten, in denen das Subjekt aufblüht (Rheinberg, 2006, S. 343ff). Nach Csikszentmihalyi (2010a) offenbart sich der Flow-Zustand in unzähligen Anstrengungsaktivitäten, sowohl in resultatsfokussierten Aktivitäten als auch in nicht-resultatsfokussierten Aktivitäten. Hierbei werden die menschlichen Fähigkeiten vollkommen ausgetestet. (vgl. Rheinberg, 2006, S. 345)

### **3.3.6 Auswirkungen der Entziehung von Flow und essentielle Überlegungen für den empirischen Teil**

Die Schmälerung des kurzfristigen Flow-Erlebens erfolgt unter anderem, indem das Bewegungssubjekt eine persönlich wahrgenommene Abgeschlagenheit bzw. Mattigkeit wahrnimmt (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 186). Csikszentmihalyi (2010a, S. 186) schreibt folgendes: „Sie berichteten, schläfriger, weniger gesund und angespannter zu sein und mehr Kopfweg zu haben.“ 60 Prozent der Probanden berichten über eine Verschlechterung der körperlichen Verfassung. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 186).

Die Reduktion von Flow-Erlebnissen reduziert die positiv wahrgenommene Gemütslage. Diese Schmälerung des Flow-Erlebnisses wird durch einen Mangel an Einfallreichtum und eine Zunahme der Unvernunft wahrgenommen. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 189f.)

Die Rücknahme von Flow-Erlebnissen hat auch eine negative Auswirkung auf die Verstandeskkräfte (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 190 f.). Ein Großteil der Befragten berichtet von einem Leistungsabfall, vor allem im Sprachfluss und in der Spontanität. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 186ff.)

Die Unterbindung von Flow-Erlebnissen ist auch durch die Reduktion des Kontaktes mit Anderen gekennzeichnet. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 194)

Während einer Untersuchung ließ (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 191) Testpersonen 48 Stunden keine positivgeladenen Aktionsvollzüge durchführen. Die Probanden berichteten über einen wahrgenommenen Wandel am eigenen Gefühlszustand. Folgende Empfindungen wurden wiedergeben:

Angespannter, feindlicher, ärgerlicher und nervöser

Gespannter im Umgang mit Menschen

„Die Gedanken gehen im Kreis herum“, wütend,

Schlecht geschlafen, gleichgültig, nervöser, gehemmter

Sehnte mich nach Gesellschaft, alles wurde zur Bürde, ich

fühlte mich schwächer, konnte mich weniger leicht auf Anforderungen einstellen

Irritierbarer, unruhig, verminderte Konzentrationsfähigkeit, kälter, weniger

entscheidungsfreudig, ärgerlich vor Problemen, unergiebiges Lesen, verstohlen,

mehr wie eine Maschine, ungeduldiger, abrupt, mehr Mühe beim Lesen

Niedergeschlagen, unfreundlich, unkonzentriert, weniger vital, weniger aktiv

fühlte mich schwächer, weniger fähig, mich auf das Lesen zu konzentrieren

Bedrückt, grimmig, apathisch, gleichgültig, wertlos, weniger energievoll, verlor

das Interesse. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 192 f.)

*Essentielle Überlegungen für den empirischen Teil:*

Folgendes wurde für den dopingfreien Kraftsport bedacht:

- In einem freiwilligen Testversuch mussten lt. Csikszentmihalyi (2010a, S. 186) einige Probanden *ohne* die Lieblingstätigkeit auskommen. Das Aufkommen von Flow wurde von

den Testpersonen kurzfristig bewusst gemieden. Csikszentmihalyi (2010a, S. 186ff.) berichtet von einer Abnahme der individuellen Leistung der Probanden in den Bereichen Sprachfluss und Spontanität:

Folgende Überlegung wurde getätigt, wenn der/die Interviewte, aufgrund einer besonderen Trainingseinheit in ein Flow-Erleben abtaucht, so sollten sie sich wahrscheinlich *kommunikativer und sprachfreudiger* zeigen, auch wenn die Bewegungsausführung nicht konkret durchgeführt wird, sondern bloß davon berichtet wird. Im Trainingsalltag könnte sich die Spontanität folgendermaßen zeigen: Wenn z. B. ein Trainingsgerät besetzt ist und somit in den nächsten Minuten nicht genützt werden kann, so könnte der/die von Flow durchdrungene Kraftathlet/in, welche/r gerade in den Modus des Flow abgetaucht ist, eine gewisse Spontanität besitzen, eine neue Trainingsübung zu kreieren, welche auf ähnliche Weise die Muskelpartie trainiert.

- Die Reduktion von Flow-Erlebnissen korreliert ebenfalls mit einer starken Abnahme des Sozialverhaltens (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 194):

Für die Feldforschung lässt sich folgendes ableiten: Wenn keine (kurzen) Gespräche, z. B. über Trainingsprozesse mit x-beliebigen Personen im Krafraum aufgesucht werden, so liegt höchstwahrscheinlich kein Flow-Erleben vor.

### **3.5 Aktionsorientierter Anreiz (nach Rheinberg)**

Rheinberg und Vollmeyer unterscheiden zwischen "tätigkeitszentrierten Anreizen" und "zweckzentrierten Anreizen" (2012, S. 143). Die erste Begrifflichkeit wird folgendermaßen beschrieben: "Eine Tätigkeit wurde einfach deshalb ausgeführt, weil man ihren Vollzug genießt – gleichgültig zu welchen Ergebnissen und Folgen sie führt. Der Anreiz liegt nicht im Endresultat, sondern in der Tätigkeit selbst. (Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 141)

"Bei hoch positiven Vollzugsanreizen möchte man mitunter kein schnelles Ende, weil damit der Tätigkeitsvollzug vorbei ist". (Rheinberg, 2006, S. 340)

Die zweite Begrifflichkeit meint die Aufrechterhaltung einer Aktion aufgrund des vorgestellten wünschenswerten Ausganges (Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 141). Oder wie Rheinberg und Vollmeyer (2012, S. 140 f.) sagen würden: "Die Handlung ist nur deshalb attraktiv, weil ihr Endresultat attraktive Dinge nach sich zieht". So gesehen lässt sich sagen, dass (Bewegungs-)Aktivitäten zum Einen wegen der erfreulichen (Bewegungs-)Erlebnissen während des Aktes, zum Anderen wegen der positiven Ausgänge ausgeführt werden. (Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 142 f.)

Der erste Ansatz stellt die Aktion und damit auch die Situation über den Ausgang, eine Auflösung der Aktivität wird hierbei keineswegs erwünscht, sondern sogar gemieden. Der zweite Ansatz stellt den Ausgang über die Aktion bzw. Situation. Der Endausgang ist der Grund, weswegen die Aktion durchgeführt wird. Die Aktion wird bloß als Mittel zum Zweck betrachtet. (Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 142 f.)

Rheinberg (1989, S. 137) hat durch unterschiedliche Studien den Versuch gewagt, die Aktionsattraktivität aufzuzeigen, dabei wurde (1) die Aktionsbefindlichkeit (während des Aktes) erfasst, (2) diverse Lehramtsgegenstände verglichen und (3) eine Selbstbewertung über die Attraktivität des Aktionsverlaufes getätigt.

### **3.5.1 Besondere Aktionsarten**

Rheinberg (1989, S. 90) hatte durch Untersuchungen an Schüler/innen herausgefunden, dass nicht nur die Auswirkungen des Aktivitätsresultats, sondern auch die *Aktions(eigen)art* für die Ansteuerung des gewünschten Aktionsresultats und die Aufrechterhaltung der Aktionssituation verantwortlich ist. Rheinberg schreibt folgendes (1989, S. 90): „Bei aller theoretischer Voreingenommenheit war in den Kurzaufsätzen schwer zu übersehen, daß Schüler der Vorbereitungstätigkeit selbst anziehende oder abstoßende Wirkung zuschreiben“. Der Forscher zieht eine bedeutsame Schlussfolgerung aus der eigenen Datenmenge, und zwar: „Nimmt man diese Vermutung ernst, dann können bei der Handlungsveranlassung Anreize wahrgenommen werden, die nicht allein den Ergebnisfolgen dieser Tätigkeit zu entnehmen sind“ (Rheinberg, 1989, S. 91). Die Vorstellung eines positiven Aktionsresultats ist nicht ausschlaggebend, um die Heranwachsenden zur Prüfungsvorbereitung zu motivieren (Rheinberg, 1989, S. 91). Die Analyse ergab, dass der Aktionsansporn *keineswegs immer aus den Aktionsresultat entspringen muss*. Aus diesem Grund, so Rheinberg (1989, S. 91), wäre eine isolierte Aktionsanspornbetrachtung notwendig.

### **3.5.2 Möglichkeiten des Aktionsansporns**

Rheinberg (1989, S. 94 f.) nennt zwei unterschiedliche Beweggründe, weswegen eine Aktionsvollstreckung erfolgen kann:

1. „Die eine Möglichkeit ist, daß die tätigkeitseigenen Anreize negativ, die Ergebnisvalenzen positiv sind“ (Rheinberg, 1989, S. 94). Hierbei wird eine Aktion aufgrund der *möglichen Auswirkungen* gesetzt, sogar wenn die Aktionsvollstreckung

grundsätzlich unattraktiv erscheint (Rheinberg 1989, S. 94ff.) Im Aktionsresultat liegt der Aktionsanstoß; der konkrete Aktionsverlauf wird als *Mussaktion*, bzw. als Störfaktor betrachtet, welcher überwunden werden muss. (Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 141)

2. „Auch der andere Fall vorzeichenheterogener Anreize, nämlich positive tätigkeitseigene Anreize und negativ valenzierte ‚Ergebnisse‘, macht auf die mögliche Eigenständigkeit von Anreizen aufmerksam, die im Vollzug der Tätigkeit liegen.“ (Rheinberg, 1989, S. 95). In der freien Zeit wird die Ausübung einer bestimmten Aktion oftmals aufgrund jenes aktionsgerichteten Ansporns betrieben (Rheinberg, 1987, S. 249 ff.). Hierbei liegt der Aktionsansporn in der Aktionsausführung, welche auch Aktionsresultate herbeiführt (Rheinberg, 1989, S.98). Hierbei wird das aktionsbeendende Resultat solange wie nur möglich aufgeschoben, weil die Aktionsverrichtung für das Subjekt einen besonderen Wert hat. (Rheinberg, 1989, S. 100)

Vollmeyer und Brunstein (2005, S. 60) schreiben über den Tätigkeitsanreiz bei Rheinberg (1989) folgendes: „Bei Tätigkeitsanreizen ist die Handlungsveranlassung recht simpel. Eine Tätigkeit wird ausgeführt, weil ihr Vollzug affektiv positiv getönt ist, also Spaß und Freude macht.“

Rheinberg (1989, S. 137 f.) hat diesbezüglich die Tätigkeiten von Schüler/innen untersucht. Sie wurden gebeten zu nennen, Tätigkeiten, die Freude und Spaß generieren. Die Schüler/innen nannten unter anderem den Reitsport, das Tennisspielen, das Spielen eines Instrumentes, das Fahren eines Kraftfahrzeuges, den sozialen Kontakt und das Bücherlesen.

Außerdem heißt es: „Der tätigkeitseigene Anreiz zielt auf einen anderen Aspekt, der unabhängig von Ergebnissen und Folgen gedacht ist“ (Rheinberg, 1989, S. 99 f.). Die Aktionsvollstreckung wird hierbei ins Endlose ausgedehnt, sodass kein Aktionsende hereinbricht und erwünscht wird, da das Aktionsresultat keinesfalls als Endziel vom Subjekt wahrgenommen wird. (Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 141)

Um die Erforschung der Bewegungsmotivation voranzutreiben, ist eine Analyse von speziellen Aktionen notwendig: Die Analyse von *besonderen* Aktionenstrukturen spielt hierbei einen besonderen Stellenwert. (Rheinberg, 1989, S. 99)

Rheinberg (1989) spricht von einem besonderen Analyseobjekt, und zwar der „Tätigkeit“, womit der „Ausführungsteil der Handlung“ gemeint ist (Rheinberg, 1989, S. 99). Laut

Rheinberg (1989) besteht die „Handlung“ zum Einen aus der „Tätigkeit“ und zum Anderen aus dem „Zweck/Ziel“ (Rheinberg, 1989, S. 99). Außerdem hat „jede Handlung eine Tätigkeitskomponente. Umgekehrt ist aber nicht jede Tätigkeit notwendig Teil einer Handlung und zwar deshalb nicht, weil Tätigkeiten auch ohne erlebten(s) Zweck/Ziel ausgeführt werden können“ (Rheinberg, 1989, S. 99). Im Gegensatz zur Aktion ist die Handlung eine besondere Form der humanen Verhaltensweise, welche geordnet, beabsichtigt, reguliert und zweckorientiert ist. (Schmalt, 1982, S. 201)

### **3.5.3 Vermischung der Anspornstrukturen und essentielle Überlegungen für den empirischer Teil**

In der Praxis ist es nahezu unmöglich, eine Aktion, die ausschließlich durch *eine Anspornstruktur* angeregt wird, zu beobachten (Rheinberg 1989, S. 101). Rheinberg (1989, S. 101) erklärt dies folgendermaßen: „Offenkundig werden sie in Fällen, wo ein tätigkeitszentrierter Anreiz im Vordergrund steht, die Person aber – aus welchem Grund auch immer – sich genötigt fühlt, die Ausführung der Tätigkeit durch einen zusätzlichen Zweck zu legitimieren“. Vollmeyer und Rheinberg (2010, S. 216) schreiben: „Auch wenn positive Tätigkeitsanreize bereits eine hinreichende Motivationsbasis bilden, schließt das natürlich nicht aus, daß die Aktivität zugleich auch lohnende Ergebnisse herbeiführt: Jemand musiziert gerne (positiver Tätigkeitsanreiz) und liebt zudem den Beifall nach einer gelungenen Präsentation (positiver Folgeanreiz)“. Also, der besondere aktionsorientierte Ansporn kann sich unter anderem durch ein *Ziel* tarnen, sodass der/die Außenstehende einen resultatorientierten Ansporn annimmt. Zusätzlich kann sich ein resultatorientierter Ansporn auch durch die *Tätigkeit* tarnen, sodass der/die Beobachter/in einen aktionsorientierten Ansporn wahrnimmt (Rheinberg, 1989, S. 102). Der resultatorientierte Ansporn zeigt sich vor allem durch die verbale Formulierung, nämlich das Verb, man *könnte* eine Aktion setzen. (Rheinberg, 1989, S. 102)

Wenn ein bloß aktionsorientierter Anspornfokus besteht, dann reicht eine Erwartungshaltung des Agierenden aus, um die konkrete Aktionsattraktivität zu bestimmen. (Rheinberg, 1989, S. 105)

#### *Essentielle Überlegungen für den empirischen Teil:*

Aus der Theorie wurden einige Überlegungen, welche für den dopingfreien Kraftsport wichtig sind, getroffen:

1. Aktionsorientierte Anreize sind durch eine Unabhängigkeit des Aktionsresultats und einer Unabhängigkeit der Aktionsfolge gekennzeichnet. (Rheinberg, 1989, S. 99 f.) Schlussfolgernd lässt sich für den *Natural Kraftsport* annehmen, dass Bewegungsmomente mit spezieller Anreizstruktur ebenfalls im Natural-Bodybuilding vorliegen könnten. Eine Unabhängigkeit des Aktionsresultats und der Aktionsfolge könnte sich z. B. durch eine *ungenau*e Vorstellung über die Auswirkungen einer möglichen physischen Veränderung auf die Lebenslage äußern.

2. Wenn man verstehen möchte, weswegen eine Aktion vom Bewegungssubjekt einen sehr hohen Aktionsanspornwert (hohe Aktionsfreude) besitzt, auch wenn kein lohnendes Resultat am Aktionsende vorliegt, so müsste eine Analyse der konkreten Aktionsvollstreckungsgründe vorgenommen werden. (Vollmeyer & Brunstein, 2005, S. 60; Rheinberg, 1989, S. 90 ff.:

Schlussfolgernd lässt sich sagen, dass aktionsorientierte Bewegungsanreize auch im *Natural Bodybuilding* vorherrschen können. Hierfür müssten Gründe der Ausführungsattraktivität vor, während und nach dem Bewegungsakt analysiert (bzw. hinterfragt) werden. Es müsste die Aktionsstruktur (des *freudvollen* Natural-Bodybuilding) in ihrer Beschaffenheit untersucht werden, wenn man verstehen möchte, warum eine Bewegungshandlung als individuell bereichernd wahrgenommen wird. Dies könnte wahrscheinlich unter anderem durch eine natürliche Gesprächsführung erfasst werden.

Wenn eine aktionsorientierte Anspornkonzentration vorliegt, dann genügt eine Erhebung der Erwartungshaltung, um die Aktionsattraktivität zu ermitteln (Rheinberg, 2012, S. 105). Im Setting des *Natural-Bodybuildings* kann das Ausdrücken von Trainingserwartungen wahrscheinlich aufschlussreiche Informationen über die interindividuell wahrgenommene Schönheit des Bewegungsvollzuges geben.

### **3.5.4 Untersuchungen der aktionsorientierten Anspornsstruktur (nach Rheinberg, 1989)**

Gegen Ende des Werkes, „Zweck und Tätigkeit“ (Rheinberg, 1989) nennt Rheinberg (1989) aufgrund der Bedeutsamkeit für die Motivationsforschung, die Wichtigkeit der Erforschung des aktionsorientierten Bewegungsansporns. Um die Aktionseigenschaft zu untersuchen, sei die Nutzung von qualitativen Fragestellungen notwendig. (Rheinberg 1989, S. 140 f.)

Laut Rheinberg (1989, S. 141) müssen bestimmte Aktionen einen individuell bedeutenden Ansporn während der Aktionsvollstreckung besitzen, um eine Analyse der Aktion zu rechtfertigen. Hierfür nennt Rheinberg (1989, S. 141) den Freizeitsport, da der Freizeitsport (1) keine Folgeorientierung (z. B. kein Kapitalwachstum) vorweist, (2) durch eine Vielseitigkeit der Aktionsattraktivität gekennzeichnet ist und (3) mit großem Zeitaufwand, hoher Aktionsintensität und (teilweise) hohen finanziellen Ausgaben betrieben wird, ohne dabei konkrete Zielformulierungen, welche die Aktionsauswirkung in den Vordergrund rückt, zu besitzen.

Auf Grundlage detaillierter Anspornuntersuchungen, welche in „Zweck und Tätigkeit“ (Rheinberg, 1989) durchgeführt wurden, können jene Informationen genutzt werden, um Anspornkarteien zu kreieren. (Rheinberg 1989, S. 147)

Als Beispiel nannte Rheinberg (1989) das *Fahren eines Kraftrades*; hierbei liegt *kein* resultatsorientierter Aktionsansporn vor, da die (oben genannten) Punkte allesamt durch die Aktivität berücksichtigt werden. Um eine Erforschung der aktionsorientierten Anspornstruktur zu gewährleisten, kreierte er aktionsorientierte Anspornkarteien, wobei für jede Anspornart eine individuelle Beschreibung hinzugefügt wurde. (Rheinberg, 1989, S. 143 ff.)

Folgendes sei gesagt: je feingliedriger die Aktion in Aktivitätsfaktoren unterteilt wird, desto eher liegt ein resultatsorientierter Ansporn vor. (Rheinberg, 1989, S. 146)

Als weiteres Beispiel nennt Rheinberg (1989) den *Wasserbrettsport*, hierfür wurden ebenfalls aktionsorientierte Anspornkarteien (inklusive individueller Beschreibung) erstellt (Rheinberg, 1989, S. 148 f.):

Des Weiteren wird eine Verwendung von gängigen Affektskalen abgelehnt, um die besonderen Erlebnisfaktoren zu erfassen und schlussendlich mit anderen sportlichen Tätigkeiten zu vergleichen, da man hiermit den Testpersonen unterstellen würde, nur in Begleitung eines *bestimmten Affekts* den aktionsorientierten Ansporn einer Aktivität zu erfassen. (Rheinberg, 1989, S. 141)

### **3.5.5 Vorgehensweise bei der Untersuchung von aktionsorientierten Anspornstrukturen**

Laut Rheinberg (1989) sollten „halbstrukturierte Interviews“ (Rheinberg, 1989, S. 142) nützlich sein, um die Erlebnisfaktoren aufzuzeigen, welche die sportlichen Aktionen eine

subjektiv wahrgenommene Attraktivität verleihen. Die sprachliche Umschreibung des Sachverhaltes kann sich hierbei als Schwierigkeit darstellen, da das besondere Erlebnis zu unpräzise ausgedrückt wird. (Rheinberg, 1989, S. 142)

Aus diesem Grund wird eine bestimmte Vorgehensweise empfohlen (Rheinberg, 1989, S. 142):

1. Beim Interviewten eine Gesprächsbegeisterung über die bestimmte Aktionsvollstreckung wecken. (Rheinberg, 1989)
2. Eine bildliche Vorstellung der Ausübung der bestimmten Aktivität beim Interviewten zeugen. Hierbei kann der/die Interviewer/in gezielte Fragen stellen, um deutlich mehr Informationen über die Aktionsattraktivität zu erhalten. (Rheinberg, 1989)
3. Eine lebendige, rastlose und gründliche Einfühlung des Interviewten in die Aktionsvollstreckung wird ebenfalls empfohlen. (Rheinberg, 1989)

Die/der Interviewer/in kann währenddessen gezielte Fragen formulieren, welche indirekt Auskunft über den affektiven Zustand und über das intrasubjektive Erlebnis während der (vorgestellten) Aktionsvollstreckung geben. (Rheinberg, 1989)

Aufgrund einer sprachlichen Verengung bzw. Kommunikationsproblemen (z. B. Schwierigkeit, das Erlebnis zu schildern) kann die/der Interviewer/in nach Aktivitäten ermitteln, welche eine Ähnlichkeit im sportlichen Erleben vorweisen. (Rheinberg, 1989)

Rheinberg (1989, S. 143) nennt außerdem verschiedene Probleme, welche während des Interviews auftreten können:

1. Dem Interviewten wird während des Interviews bewusst, warum die Aktionsvollstreckung an sich geschätzt wird. (Rheinberg, 1989, S. 143)
2. Die/Der Interviewte könnte einen fremden aktionsorientierten Ansporn (z. B. die des Interviewers) in die eigene Aktionsvollstreckung projizieren. Aus diesem Grund sollte der Interviewer Aussagen wie: „*Ach, ja, mir kommt dies bekannt vor*“ vermeiden. (Rheinberg, 1989, S. 143)
3. Die Leitung muss die affektiv gefärbten Erlebnisfaktoren durch schlüssige Begrifflichkeiten ersetzen. Die/Der Interviewte müsste das sportliche Erlebnis verbalisieren, sodass bei der Anleitung die Eindrücke, welche dem sportlichen Erleben gleichen, geweckt werden. (Rheinberg, 1989, S. 143)

Rheinberg (1989, S. 142) erteilt Ratschläge für eine allgemeine Interviewführung, um Probleme, welche auftreten können, aus dem Weg zu räumen. Im weiteren Verlauf werden

Überlegungen angestellt, welche für eine *spezielle* Interviewführung (für das Natural Bodybuilding) gelten könnten:

Bei den Interviewpartner/innen sollte eine Gesprächsbegeisterung über die Aktionsvollführung geweckt werden. (Rheinberg, 1989, S. 142) Für die Interviewpraxis im Natural Bodybuilding lässt die Literatur von Rheinberg (1989) folgendes ableiten:

1. Schritt: Die/Der Interviewer/in könnte herausfinden, welche Muskelgruppe der/die Natural Bodybuilder/in am liebsten trainiert. (Rheinberg, 1989)
2. Schritt: Anschließend könnte der/die Interviewer/in Fragen stellen, um herauszufinden, mit welcher Kraftübung er/sie die liebste Muskelpartie belastet, um eine Gesprächsbegeisterung zu wecken. (Rheinberg, 1989)
3. Schritt: Zum Abschluss könnte die interviewte Person aufgefordert werden, über das erste Bewegungserlebnis (liebste Übung) zu berichten. (Rheinberg, 1989)

Nach den drei Fragen sollte eine Gesprächsbegeisterung bei den Natural Bodybuilder/innen geweckt worden sein. (Rheinberg, 1989)

Eine visuelle Aktionsvorstellung sollte beim Interviewten gezeugt werden; zeitgleich sollten Fragen formuliert werden, um mehr Informationen über die Aktionsattraktivität zu generieren (Rheinberg, 1989, S. 142). Der/Die Sportler/in sollte sich in die Aktionsvollstreckung hineinversetzen. (Rheinberg, 1989, S. 142)

Für das Interview im dopingfreien Kraftsport könnte wahrscheinlich folgende Vorgehensweise hilfreich sein, welche aus der Literatur von Rheinberg (1989) abgeleitet wurde:

1. Schritt: Der/Die Interviewer/in bittet die/den Natural Bodybuilder/in die Augen zu schließen, und sich vorzustellen, wie eine mehrmalige Bewegungsausführung mit dem derzeitigen maximalen Gewicht glückt und eine Bestleistung aufgestellt wird. (Rheinberg, 1989)
2. Schritt: Der/Die Interviewer/in könnte fragen: „*Was macht den Vorgang des Hebens und Senkens des Gewichtes so besonders?*“, oder der: „*Was genau wird während des Kraftakts als einzigartig und wundervoll wahrgenommen?*“. (Rheinberg, 1989)

1. Die Befragungen sollten so formuliert werden, dass der/die Interviewer/in Auskunft über das intrasubjektive Aktionserlebnis und den affektiven Zustand wiedergibt (Rheinberg, 1989, S. 142):

Der/Die Natural Bodybuilder/in könnte überdies durch den Diplomand gefragt werden, welche Bewegungsgefühle während der Kontraktionsbewegungen aufkommen.

2. Wenn ein Bewegungserlebnis schwer zu umschreiben ist, dann sollte der/die Sportler/in ein Bewegungserlebnis schildern, welches eine Ähnlichkeit mit dem tatsächlichen Bewegungserlebnis hat. (Rheinberg, 1989, S. 142):

Für das Interview über Natural Bodybuilding könnte dies folgendermaßen umgesetzt werden: Wenn der/die Natural Bodybuilder/in z. B. Schwierigkeiten hat, ein Bewegungsgefühl, welches während des Bankdrückens hochkam, auszusprechen, so könnten verwandte Bewegungsabläufe herangezogen werden, wie z. B. das Schrägbankdrücken mit der Kurzhantel, um ein Bewegungserlebnis zu schildern. (Rheinberg, 1989)

*Vorgehensweise beim Erstellen von aktionsorientierten Anspornkarteien:*

Die Erstellung von aktionsorientierten Anspornkarteien ist nicht unbedingt erforderlich, ausgenommen in Interviewsituationen, bei denen die/der Gesprächspartner/in keine Subkategorien definieren kann (Rheinberg, 1989). Die aktionsorientierten Anspornkarteien ermöglichen ein Aktionsverständnis, und zwar heißt es bei Rheinberg (1989, S. 146): „ (...) ein Bild von dem, was in dieser speziellen Tätigkeit an Erlebnismöglichkeiten `drin` ist (...)“.

### **3.5.6 Dreiteilige Erforschungsphase der aktionsorientierten Anspornstruktur**

Die Durchleuchtung erfordert eine dreigliedrige Vorgehensweise (Rheinberg, 1989, S. 147):

1) Der/Die Versuchsleiter/in sollte über einen bestimmten Zeitraum die spezielle sportliche Aktion aufgesucht haben, dadurch antizipiert die/der Versuchsleiter/in bei auftretenden Kommunikationsproblemen viel eher, z. B. was die/der Interviewte ausdrücken möchte. (Rheinberg, 1989, S. 147)

2) Nun sollte eine Ausarbeitung von aktionsorientierten Anspornkarteien (Prototyp) erfolgen; die Erzeugung von Karteien kann folgendermaßen durchgeführt werden (Rheinberg, 1989, S. 147):

Dazu bieten sich gesammelte Eigenerfahrungen an (Rheinberg, 1989, S. 147). Rheinberg und Tramp (2006, S. 98) schreiben, dass: „ (...) alle bereits verfügbaren wissenschaftlichen und nicht-wissenschaftlichen Quellen ausgewertet [wurden], die sich mit der fraglichen Tätigkeit befassen und Aussagen darüber erhalten, was an dieser Tätigkeit attraktiv und faszinierend sein könnte.“

Befragungen von Expert/innen, welche in dem jeweiligen sportlichen Bereich tätig sind und zugleich bestimmte Eigenerfahrungen auf einem höheren Niveau gemacht haben. (Rheinberg, 1989, S. 147) Als Beispiel sei die Befragung genannt, wie sie Rheinberg und Tramp (2006, S. 98) hinsichtlich der Aktionsattraktivität (Rechnernutzung) durchgeführt haben. Auf Grundlage der ausführlichen Anspornanalysen, welche in „Zweck und Tätigkeit“ (Rheinberg, 1989) erfolgten, können die Informationen in dem Werk genützt werden, um Anspornkarteien zu kreieren (Rheinberg, 1989, S. 147).

Fachliteratur und Magazine haben ebenfalls eine besondere Bedeutung für den Aktionswert. (Rheinberg, 1989, S. 147)

3) Eine größere Anzahl von Kraftsportler/innen könnte folgende Fragestellungen schriftlich beantworten:

Nun kann die Leitung herausfinden, ob die Inhalte, welche auf den aktionsorientierten Anspornkarteien umschrieben wurden, auch tatsächlich von einer großen Anzahl von Sportler/innen während eines Krafttrainings erlebt werden. (Rheinberg, 1989) Laut Rheinberg (1989, S. 147) aber sei diese Anforderung aber überflüssig.

Des Weiteren sollte eine Ermittlung des Aktionserlebnisses hinsichtlich der subjektiven Bewegungsbegeisterung erfolgen. (Rheinberg, 1989, S. 147)

Außerdem könnte noch eine Befragung stattfinden, welche Auskunft darüber geben kann, ob eine bestimmte Sportart weiterhin regelmäßig ausgeübt wird, auch wenn das Aktionserlebnis ausbleiben würde. (Rheinberg, 1989, S. 147)

### **3.5.7 Forschungsauswirkungen von aktionsorientierten Anspornstrukturen**

Die Untersuchung kann Auskunft über das Bewegungserleben während einer bestimmten Aktionsvollstreckung geben, aber keineswegs über den subjektiven Bewegungsansporn während dieser einen Tätigkeitsvollführung. (Rheinberg, 1989, S. 147)

Die Anspornanalyse ermöglicht laut Rheinberg (1989, S. 147 f.) eine *Gegenüberstellung von verschiedenen Aktionsvollzügen*, welche eine Anspornanalyse erst ermöglicht; sie kann viele Gemeinsamkeiten während des Bewegungserlebens herausfiltern, welche mithilfe des aktionsorientierten Ansporn aufgezeigt wird.

Außerdem könnte eine psychologische Anspornanalyse bei einer bestimmten Person während einer bestimmten Tätigkeit eine *Beliebtheitsprognose* einer ihr/ihn unbekanntes Bewegungstätigkeit zu Tage fördern. (Rheinberg, 1989, S. 150). Rheinberg (1989, S. 150) schreibt: „Von einem solchen übergreifenden Bezugssystem sind wir noch weit entfernt, weil bislang nur bestimmte Sportaktivitäten untersucht wurden“. Rheinberg (1989, S. 150) macht außerdem auf folgendes aufmerksam: „In den bisher untersuchten Aktivitäten fanden sich beispielsweise stets leistungsthematische Komponenten und das Aufgehen in der Tätigkeit (Flow-Erleben) als wichtige Anreize“.

Ferner kann eine Untersuchung des Ansporns für eine bestimmte Tätigkeit eine subjektive aktionsorientierte Anspornvorliebe aufdecken, welche von anderen Tätigkeitsfeldern stark abweichen kann, aber nicht unbedingt muss. Jeder Aktionskontext offenbart bestimmte (eigene) aktionsorientierte Bewegungsanstöße (Rheinberg, 1989, S. 150). Außerdem kann die aktionsorientierte Anspornanalyse aufzeigen, ob eine Bewegungserfahrungskonstanz oder ein Bewegungserfahrungswechsel den aktionsorientierten Ansporn definiert. (Rheinberg, 1989, S. 150)

Außerdem kann eine Untersuchung des Ansporns Auskunft darüber geben, wie sich der aktionsorientierte Ansporn über die Zeit hinweg verändert (Rheinberg, 1989). So konnte Rheinberg (1989, S. 151) aufzeigen, dass vor Aktionsantritt (Beispiel: Schifahren) ein kontextorientierter Ansporn vorherrschte und nach vierzehn Tagen ein leistungsorientierter Ansporn vorlag.

### **3.5.8 Essentielle Überlegungen für den empirischen Teil**

Folgende Überlegungen, bezogen auf das Natural-Bodybuilding, wurden von den für die Studie von Rheinberg (1989) gemachten abgeleitet:

1. Wenn der Freizeitsport für die Erforschung der aktionsorientierten Anspornstruktur angemessen erscheint (Rheinberg, 1989), so lässt sich ableiten, dass eine Untersuchung im Bereich des *Natural Bodybuildings* ebenfalls als sinnvoll erscheinen kann. (Rheinberg, 1989)

2. Wenn der Freizeitsport *keinen Kapitalzuwachs* ermöglicht, dann liegt ein starker aktionsorientierter Bewegungsansporn vor (Rheinberg, 1989, S. 141):

Ein Zuwachs des Kapitals für Natural-Bodybuilder/innen ist wahrscheinlich nicht gegeben, da die dopingfreie Kraftsportszene keine überdimensional große Plattform für die professionelle Ausübung bereitstellt. Hingegen ermöglicht der Bühnenwettkampfsport, also das klassische Bodybuilding, viel eher finanzielle Belohnungen. Deshalb kann die Wahrscheinlichkeit des Auftretens des aktionsorientierten Ansporns im Natural-Bodybuilding viel eher angenommen werden!

### **3.6 Messung von Flow**

Um die Frage beantworten zu können, ob eine bestimmte Aktionsvollstreckung eine Begeisterung beim Ausübenden wecken kann, empfiehlt Rheinberg und Vollmeyer (2012, S. 216) den Bewegungsansporn *in actu* zu untersuchen. Diese Untersuchung könnte mithilfe der aktionsorientierten Anspornanalyse oder der *Analyse des Flows* erfolgen. (Rheinberg & Vollmeyer, 2012, S. 216)

Die Fragestellungen sollten keine geschlossenen Antwortmöglichkeiten erlauben, sodass der/die Interviewte den Erlebniszustand in seinem ganzen Spektrum wiedergeben kann. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 145)

Das Flow-Erleben lässt sich laut Csikszentmihalyi (2010a, S. 147) auf zweierlei Weise feststellen:

Zum Einen durch eine verhältnismäßig große Anzahl von Flow-Anteilen, zum Anderen durch einen harmonischen Zustand zwischen dem mental erfassten Potenzial und den mental erfassten Aktionsansprüchen. (ebd., 2010a, S. 147) Eine große Differenz zwischen dem mental erfassten Potenzial und den mental erfassten Aktionsansprüchen würde zu keinem Flow-Erleben führen. (ebd., 2010a, S. 147).

Bei der Erforschung des Flow-Erlebens empfehlen Rheinberg, Manig, Kliegl, Engeser und Vollmeyer (2007, S. 106) die Verwendung von Fragestellungen, welche Auskunft über die Aktionsverrichtung, die Empfindlichkeit und die Aktionssituation ermöglichen.

Keller und Landhäußer (2011, S. 214) erwähnen, dass Keller, Bless (2008), Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, Stone (2003), Rheinberg und Vollmeyer (2003) auf Schwierigkeiten hinsichtlich der Nutzung von ES-Methoden hingewiesen haben. Auf Basis dieses Wissen schreiben Keller und Landhäußer (2011, S. 214): „Gleichermaßen besteht das Risiko, dass eine Unterbrechung der Tätigkeit gerade in typischen Flow-Situationen (z. B. Sport) verweigert wird und Datenverluste entsprechend selektiv bei gerade den Tätigkeiten auftreten, die im Fokus des Interesses stehen“.

Aufgrund der möglichen Informationsverweigerung wird eine Nutzung der vorgestellten Methode zur Untersuchung des Flow-Erlebens im *Natural Bodybuildings* unterlassen.

### **3.6.1 Feststellung des Flow-Erlebens in vorliegender Untersuchung**

In vorliegender Untersuchung wurden zwei Möglichkeiten vorgestellt, um das Flow-Erleben zu erfassen. Das Flow-Erleben wurde durch die besonderen Flow-Merkmale erfasst. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 147)

Außerdem wird das Flow-Erleben aufgedeckt, sobald ein Gleichgewicht zwischen den *mental* erfassten Fähigkeiten und den *mental* erfassten Aktionsanforderungen vorliegt. (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 147) Dafür ist keine reale Umsetzung notwendig, es reicht bereits, wenn der Sportler oder die Sportlerin eine Fähigkeitsanforderungsharmonie mental wahrnimmt, obwohl es in der Realität gar nicht vorliegt. (Csikszentmihalyi, 2010a)

## **3.7 (Natural-) Bodybuilding**

In diesem Kapitel werden wichtige Begriffe vorgestellt, welche dem Verständnis der Hauptbegrifflichkeiten des Natural-Bodybuildings dienen.

### **3.7.1 Definition**

Schulz (1997, S. 9) definiert Bodybuilding folgendermaßen: „Ziel des Bodybuildings ist es, durch Training mit Hanteln, Geräten und Maschinen eine möglichst große Muskelmasse aufzubauen“.

Oberstes Ziel des Natural-Bodybuildings ist die Korrektur der menschlichen Körperform (Seibert, 2002, S. 11). Wirth et. al. (2012, S. 22) schreiben Ähnliches, und zwar: „Im Bodybuilding hingegen steht allein die Entwicklung der Muskelmasse im Vordergrund“.

### **3.7.2 Erhöhung des Körpergewichts**

Des Weiteren schreiben Kunz, Schneider, Spring, Trischler und Inauen (1990, S. 148): „Der *Muskelquerschnitt* wird bestimmt durch die Anzahl und die Dicke der Muskelfasern“. Schnabel, Harre und Krug (2008, S. 164) schreiben: „Mit Zunahme des Muskelquerschnitts (Hypertrophie) erhöht sich die Kraft. Oliver, Marschall und Büsch (2008, S. 115) betrachten die Veränderung des Muskeldurchmessers als sichtbare Veränderung der muskulären Struktur. Wirth et. al. (2012, S. 18) verstehen unter einer Muskelvergrößerung, eine Ausdehnung der Zelle aufgrund einer Vielfachaktivierung der Zellstruktur. Die Vergrößerung des Muskeldurchmessers wird als nervöser Anpassungsprozess betrachtet, die Muskulatur expandiert aufgrund der hohen Kraftlasten. (Wirth et. al., 2012, S. 18)

### **3.7.3 (Professionelles) Bodybuilding vs. Natural Bodybuilding**

Dieses Unterkapitel wird die Unterschiedlichkeiten des *klassischen Bodybuildings* und des *Natural-Bodybuildings* aufzeigen.

### **3.7.4 (Professionelles) Bodybuilding**

Die/Der bühnenorientierte Bodybuilder/in konsumiert, um einen erhöhten Muskelquerschnitt und geringe Körperfettwerte vorzuweisen, diverse Substanzen (vgl. Schulz, 1997). Außerdem werden chemische Stimulanzien, welche (normalerweise) für diverse Krankheitsbilder von Ärzten verschrieben werden, eingenommen (Schulz, 1997, S. 18). „**Doping** hat gerade im Bodybuildingsport unrühmliche Blüten getrieben“ (Schulz, 1997, S. 18).

### **3.7.5 Natural (dopingfreies) Bodybuilding**

Aus der Niederschrift von Schulz (vgl. 1997, S. 18) lässt sich folgendes weiterdenken, und zwar, dass Natural-Bodybuilder/innen ohne den Gebrauch von chemischen Substanzen auskommen, welche extreme Muskelquerschnitte – mithilfe eines effektiven Krafttrainings – erlauben, und auf der Verbotsliste 2014 stehen.

(<http://www.nada.at/files/doc/Regelwerke/Verbotsliste-2014-deutsche-Uebersetzung.pdf> , 27. Mai 2014, 18:07).

### **3.7.6 Krafttraining im (Natural-) Bodybuilding**

Wirth, Schlumberger, Zawieja und Hartmann (2012, S. 22) ordnen das Bodybuilding den Kraftsportarten zu. Grosser, Starischka und Zimmermann (2004, S. 40) schreiben: „Kraft im Sport ist die Fähigkeit des Nerv-Muskelsystems, durch Innervations- und Stoffwechselprozesse mit Muskelkontraktion Widerstände zu überwinden (konzentrische Arbeit), ihnen entgegenzuwirken (exzentrische Arbeit) bzw. sie zu halten (statische Arbeit)“.

### **3.7.7 Intensitätstechniken**

Schulz schreibt (1997, S. 9) über die Trainingsart der Bodybuilder/innen: „Der Trainierende arbeitet gegen Widerstände und diese Widerstände, also Gewichte, werden immer erhöht“. Das Ziel dahinter besteht darin, eine beträchtliche Muskulatur aufzubauen. (Schulz, 1990, S. 9)

Weiter unten werden zwei Krafttrainingsmethoden (siehe "Erste Trainingsart" und "Zweite Trainingsart"), welche (Natural-) Bodybuilder/in nützen, vorgestellt.

### **3.7.8 Erste Trainingsart**

Schnabel et. al. (2008, S. 164) betonen, dass der Muskelquerschnitt sowohl durch submaximale Lasten, z.B. durch eine Anzahl von zehn bis zwölf Wiederholungen, als auch durch maximale Lasten vergrößert werden kann.

Kunz et. al. (1990, S. 163) schreiben, dass die Vergrößerung der Muskelmasse durch zwei Faktoren beeinflusst werden kann, zum Einen durch die Länge des Belastungsreizes, zum Anderen durch eine Muskelbelastung, welche 70 bis 85 Prozent – über sechs bis zwölf Wiederholungen – der maximalen Muskelbeanspruchung entspricht. Damit ist eine Kraftlast gemeint, welche unterhalb der maximalen Leistung liegt. (Zawieja, 2008, S. 71).

Wirth, Schlumberger, Zawieja und Hartmann (2012, S. 24) empfehlen für die Vergrößerung der Muskulatur, eine Intensität von 60 bis 90 Prozent – abhängig von den Trainingsjahren – der einmaligen Wiederholungsleistung. „Im Bodybuilding hingegen steht allein die Entwicklung der Muskelmasse im Vordergrund. Hier ist die Verwendung hoher Trainingsgewichte nur Mittel zum Zweck, jedoch nicht das eigentliche Ziel des

Trainings“. (Wirth et. al., 2012, S. 22) Der/Die natürliche Kraftsportler/in sollte eine Muskelpartie ein bis zwei Mal innerhalb von sieben Tage trainieren. (Wirth et. al. 2012, S. 22).

Für Bodybuilder/innen empfiehlt Zawieja (2008, S. 67) submaximale Lasten, um eine Vergrößerung des Muskelquerschnitts zu erzielen.

### **3.7.9 Zweite Trainingsart**

Laut Zawieja (2008, S. 67) führen maximale Lasten, z.B. das Pyramiden-Training, ebenfalls zu einer Erhöhung des Muskelquerschnitts und zugleich zu einer stärkeren Ansteuerung der Muskelzellstruktur. Olivier et. al. (2008, S. 123) sind ebenfalls der Ansicht, dass durch maximale Lasten der Muskelquerschnitt erhöht werden kann. Schnabel et. al. (2008, S. 159) definieren die maximale einmalige Wiederholung folgendermaßen: „Die höchste Kraft, die der Sportler bei willkürlicher Muskelkontraktion auszuüben vermag“. Laut Oliver et. al. (2008, S. 100, 108) korreliert die Größe des Muskeldurchmessers mit der Maximalkraftleistung.

### **3.7.10 Schlussfolgerungen für die (Vor-)Untersuchung**

Damit Testpersonen für die angestrebte Untersuchung rekrutiert werden können, müssen Fragestellungen formuliert werden, um Bodybuilder/innen von Nicht-Bodybuilder/innen zu unterscheiden. Aus diesem Grund werden Fragen formuliert, welche aus der Fachliteratur gewonnen wurden (s.o.), um aus einer Menge von Personen Natural-Bodybuilder/innen zu rekrutieren.

- Professionelle Bodybuilder/innen konsumieren hin und wieder gesundheitsgefährdende Stimulanzien, um Bühnenwettkämpfe erfolgreich bestreiten zu können (Schulz, S. 18):

Aus dieser theoretischen Verschriftlichung lässt sich ableiten, dass der/die Kraftsportler/in im Rahmen dieser Untersuchung ohne den Einsatz von chemischen Trainingshilfen auskommen sollte. Aus diesem Grund werden professionelle Kraftsportler/innen nicht für die Untersuchung herangezogen.

- Laut Schulz (1997, S. 9) ist der/die Bodybuilder/in daran interessiert, die Muskulatur zu vergrößern:

Schlussfolgernd lässt sich ableiten, dass auch dopingfreie Kraftathleten und Kraftathletinnen ebenfalls an einer *Muskeloptimierung* interessiert sind, um eine *Muskelexpansion* zu realisieren.

- Für den/die Bodybuilder/in ist der *hypertropische Trainingsansatz* essentiell, um Muskelmasse aufzubauen (Zawieja, 2008, S. 67; Schnabel et. al., 2008, S. 164):

Daraus folgend lässt sich sagen, dass der/die *Natural-Bodybuilder/in* auch mit submaximalen Lasten trainieren *sollte*, damit er/sie als Bodybuilder/in definiert werden kann.

- Laut Olivier et. al. (2008, S. 123) hat das Training mit submaximalen Lasten ebenfalls einen Einfluss auf den Muskeldurchmesser:

Demnach lässt sich sagen, dass der/die *Natural-Bodybuilder/in* solch eine Trainingsform durchführen könnte, um eine Erhöhung des Muskelquerschnitts zu erreichen.

### **3.7.11 Generierung der Fragestellungen zur Rekrutierung von Natural-Bodybuilder/innen**

Für die Rekrutierung von Natural-Bodybuilder/innen werden geschlossene Fragen mit einmaliger Antwortmöglichkeit genutzt (vgl. Prost, 2009, S. 51 ff.). Mithilfe dieser Fragetechnik können während einer Erhebung schneller Aufnahmen von Daten und Auswertungen von Daten getroffen werden. (Prost, 2009, S. 53)

Für die Rekrutierung von Natural-Bodybuilder/innen kann eine verbalisierte Skalierung genutzt werden (Prost, 2009, S. 78). Prost schreibt (2009, S. 78): „Die *verbalisierte Skala* hat den Vorteil, dass sie der Befragungsperson genau vorgibt, was diese unter den unterschiedlichen Skalenpunkten oder Kästchen verstehen soll (...)“.

Die Fragestellungen (siehe Anhang: Drei Fragestellungen zur NB-Rekrutierung), um Natural-Bodybuilder/innen zu rekrutieren, erlauben drei Antwortmöglichkeiten, nämlich „*trifft gar nicht zu*“, „*trifft manchmal zu*“ und „*trifft immer zu*“, ähnlich wie bei (Prost, 2009, S. 79). Prost (2009, S. 80) schreibt, dass es unwichtig ist, wie viele Skalenpunkte zwischen den Polarpunkten liegen. Prost (2009, S. 85) ist der Ansicht, dass eine allzu breite Skalierung zu einer kognitiven Überforderung der Testpersonen führen kann. Jene zwei Gründe führten dazu, dass eine relativ enge Skalenbandbreite für den Fragebogen ausgewählt wurde, um genau zu sein, drei Antwortmöglichkeiten pro Fragestellung.

Alle Fragestellungen (s.u.) wurden im Rahmen der Untersuchung eigenständig erstellt. Die Fragen müssen mit einem „trifft immer zu“ beantwortet werden, damit der/die Person zum Interview herangezogen wird. Folgende Fragen wurden vorgelesen:

1. „Möchte ich auf natürlichem Weg trainieren und verzichte ich so gesehen also auf den Gebrauch irgendwelcher Dopingmittel?“
2. „Liegt mein Hauptfokus in der Vergrößerung der Muskelmasse?“
3. „Wird mein Krafttraining durch hypertrophische Kraftübungen (Muskelwachstum) und/oder Maximalkraftübungen (Kraftsteigerung) bestimmt?“

Wenn alle drei Fragestellungen mit „trifft immer zu“ beantwortet werden, so wird derjenige/diejenige als *Natural-Bodybuilder/in* definiert und für weitere Untersuchungen herangezogen.

Zusatz: Dieckmann (2007, S. 377) zeigt, dass bei kontroversen Fragestellungen die interviewte Person falsche Antworten abgeben könnte. Diese Tatsache ist dem Forscher bewusst, vor allem in Anbetracht der ersten Frage. (s.u).

Die drei Fragestellungen wurden einfachheitshalber vorgelesen und nicht als Fragebogen ausgehändigt. Im Anhang dieser Untersuchung befinden sich die "Drei Fragestellungen zur NB-Rekrutierung"!

### **3.7.12 Zusammenfassung**

Die/Der *Natural-Bodybuilder/in* konsumiert im Gegensatz zum/zur Profi-Bodybuilder/in keineswegs unerlaubte leistungssteigernde Medikamente, er/sie wählt einen natürlichen Weg, um die Muskelzellen auszudehnen und um die individuellen Kraftwerte zu steigern. Die/Der (Natural-) Bodybuilder/in bevorzugt ein Krafttraining, welches die Muskulatur wachsen lässt.

Mithilfe einer theoretischen Auseinandersetzung wurden drei Fragestellungen, welche drei Antwortmöglichkeiten erlauben, für die Rekrutierung von *Natural-Bodybuilder/innen* formuliert.

## **4. Empirischer Teil**

In diesem Kapitel werden die wichtigsten Details über die Durchführung der Studie bekanntgegeben.

### **4.1 Forschungsinteresse**

Das *Forschungsinteresse* wurde durch mehrmalige Beobachtungen von diversen Kraftsportler/innen während des Krafttrainings geweckt. Hierbei kam oftmals die Frage auf, ob Kraftsportler/innen den sportlichen Akt an sich attraktiv finden, oder ob die sportliche Tätigkeit aufgrund der möglichen positiven Folgen betrieben wird?

### **4.2 Potenzielle Forschungsschwierigkeiten**

*Spezifische Probleme*, welche sich durch das Interview ergeben könnten, wurden ebenfalls berücksichtigt. Es könnten unter anderem Schwierigkeiten bei der Beantwortung der Fragestellungen, welche im Rahmen eines Interviews abgefragt werden, durch die Interviewpartner/innen auftreten. Die Interviewpartner/innen könnten womöglich durch eine sprachliche Verengung (sprachlicher Ausdruck) oder eine reservierte Haltung, Schwierigkeiten bekommen, die Qualität der Motivation, vor allem der intrinsischen Motivation, sprachlich auszudrücken. Außerdem könnte eine emotional aufgeladene Interviewperson essentielle Äußerungen aufgrund der Aufregung während des Erzählens auslassen.

*Ethische Probleme* könnten im Rahmen der Forschung ebenfalls auftreten. Die Proband/innen könnten unter anderem die Forscher/innen eine dopingfreie Ausübung des Bodybuildings vortäuschen, dadurch würden die Ergebnisse verzerrt werden, sodass schlussendlich eine Verfälschung der Resultate vorliegen würde. Aufgrund der sozialen Unerwünschtheit könnte der/die interviewte Kraftathlet/in eine falsche Aussage tätigen und die Einnahme von leistungssteigernden Präparaten verheimlichen.

### **4.3 Wissenschaftliche Zuordnung**

Dieses Thema wird dem Bereich der Sportwissenschaft, genauer gesagt dem der Sportpsychologie (Motivationspsychologie) zugeordnet. Brand (2010, S.10) schrieb: "Sportpsychologie zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass psychologisches Fachwissen und psychologische Methoden auf den Verhaltensbereich Sport (im weiteren Sinne) angewandt oder aus diesem heraus generiert werden". "Die Motivationspsychologie

befasst sich mit zielgerichtetem Verhalten beim Menschen und analysiert die Ausrichtung, Ausdauer und Intensität beim Zielstreben". (Brandstätter, Schüler, Puca & Lozo, 2013, S. 4)

#### **4.4 Formulierung der Forschungsfrage**

Im Fokus der Studie steht folgende Fragestellung: Wie äußern sich die Bewegungs- und Erlebniskomponenten des Flow-Erlebens im Natural-Bodybuilding? Außerdem: Ist das Flow-Erlebnis die ausschlaggebende Motivation zur Ausführung des dopingfreien Bodybuildings?

#### **4.5 Forschungshypothese**

Natural Bodybuilder/innen sind überwiegend intrinsisch motiviert, und zwar im Sinne des Flow-Erlebens.

#### **4.6 Methodisches Vorhaben**

Mithilfe dieser Diplomarbeit soll aufgezeigt werden, *wie* sich das Flow-Erlebnis im Natural Bodybuilder/innen äußert. Für die Gewinnung dieser Erkenntnis ist keineswegs ein quantitativer Zugang erforderlich, sondern eine qualitative Herangehensweise.

##### **4.6.1 Wahl des Datenprotokolls**

Die Erhebung der Daten erfolgt mithilfe eines Interviewverfahrens (siehe unten). Diekmann (2007, S. 536) ist der Ansicht, dass die qualitative Vorgehensweise für die Erhebung von erfahrenen Ereignissen, und damit auch Erlebnissen, besonders gut geeignet ist.

Aus diesem Grund wurde für die Analyse des *Flow-Erlebens* im Natural Bodybuilding ein qualitatives Interviewverfahren, und zwar das fokussierte Interview nach Merton und Kendall (1979, S. 171-204) ausgewählt. Im weiteren Verlauf des Kapitels wird detaillierter auf die Datenerhebung (s. u.) eingegangen.

Lamnek (2005, S. 493) schrieb: "In der qualitativen Inhaltsanalyse werden vor allem schriftliche Protokolle alltagsweltlicher, sprachlicher Kommunikation ausgewertet. Diese werden in Interviews oder Gruppendiskussionen gewonnen". Die Erfassung der Daten erfolgt mithilfe eines Diktiergerät (Herstellers Olympus). Bevor mit der Auswertung

begonnen werden kann, werden sechs Protokolle durch Abhören des Tonbandgerätes (sechs Interviews) erstellt.

#### **4.6.2 Allgemeines zur Datenauswertung**

In der qualitativen und quantitativen Forschung gibt es eine große Anzahl an Auswertungsverfahren (vgl. Kuckartz, 2012).

Die *inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse* wurde in unterschiedlichen Studien angewandt, außerdem wurde dieses Analyseverfahren in diversen Lehrbüchern, in verschiedenen Versionen, vorgestellt (Kuckartz, 2012, S. 77). Dies ist das Verfahren, das für die Auswertung der Diplomarbeit zur Anwendung kommt.

Für die Auswertung der gewonnenen Daten eignet sich (im ersten Schritt) eine *deduktive Kategorienanwendung*, welche aus einer intensiven Auseinandersetzung mit der Literatur vor der Durchsicht des Materials generiert wird (Kuckartz, 2012, S. 59ff.). Im zweiten Schritt werden *induktive Subkategorien* aus den Textstellen, dem Arbeitsmaterial, erstellt (Kuckartz, 2012, S. 83 f.). Das verwendete Auswertungsverfahren ermöglicht eine detaillierte Untersuchung der Kommunikationsinhalte (Lamnek, 2005, S. 513). Aus diesem Grund wurde dieses deduktive-induktive Verfahren im Rahmen dieser Untersuchung herangezogen.

### **4.7 Studiendesign, Studienziel – Überblick über das Forschungsvorhaben**

#### **4.7.1 Querschnittsdesigns**

Für die Erforschung des Flow-Erlebens im Natural-Bodybuilding wird ein Querschnittsdesign genutzt (Dieckmann, 2007, S. 304). Dieckmann (2007, S. 304 f) schreibt folgendes darüber: „Die Datenerhebung bei *Querschnittsdesigns* bezieht sich auf einen Zeitpunkt oder eine kurze Zeitspanne, in der eine einmalige Erhebung der Eigenschaften (Variablenwerte) bei N Untersuchungseinheiten vorgenommen wird“.

#### **4.7.2 Daten des Querschnittsdesigns**

„Um *Querschnittsdaten* handelt es sich, wenn sich die Variablenwerte der Untersuchungseinheiten auf einen Zeitpunkt beziehen. Dabei werden normalerweise die Werte einer oder in der Regel mehrerer Variablen bei einer größeren Anzahl N von Untersuchungseinheiten erhoben“ (Dieckmann, 2007, S. 335). Aus diesem Grund wird das

Flow-Erleben der Natural Bodybuilder/innen in einer bestimmten Zeitspanne erhoben, um den Kriterien des Querschnittsdesigns gerecht zu werden.

#### **4.7.3 Stichprobenbestimmung (1. Schritt)**

Die Kontaktaufnahme mit anderen (tatsächlichen) Studienteilnehmer/innen erfolgte durch zwei männliche Natural-Bodybuilder/innen. Die zwei männlichen Natural-Bodybuilder/innen konnten Freunde für die Untersuchung aktivieren.

Die Stichprobe erfolgte aus einer besonderen Population (Dieckmann, 2007, S. 399 f). Aus diesem Grund wurde im ersten Schritt das Schneeballverfahren genutzt, um *mögliche* Natural Bodybuilder/innen für die Erforschung des Flow-Erlebens zu mobilisieren (Dieckmann, 2007, S. 400). In einem weiteren Schritt (s. u.) wurden die tatsächlichen Testpersonen durch den Versuchsleiter bestimmt (siehe auch das Kapitel: "Generierung der Fragestellungen zur Rekrutierung von Natural-Bodybuilder/innen").

Die Ergebnisse der Untersuchung entspringen aus den Aussagen von Personen, welche mindestens zwei Mal pro Woche das dopingfreie Krafttraining über mindestens zwei Jahre aufgesucht haben. Hierbei sei gesagt, dass dies keineswegs eine repräsentative Stichprobe für *alle* darstellt, die sich in der Freizeit mit dem dopingfreien Krafttraining, dem Natural Bodybuilding, befassen.

#### **4.7.4 Freiwillige Meldung der potenziellen Studienteilnehmer/innen**

Für das bevorstehende Befragungsverfahren (s. u.) haben sich 23 Teilnehmer und Teilnehmer/innen gemeldet, wobei sechs Personen in die engere Auswahl für das bevorstehende Interview gerückt sind (siehe auch das Kapitel: "Generierung der Fragestellungen zur Rekrutierung von Natural-Bodybuilder/innen").

#### **4.7.5 Geschlecht und Alter der Freiwilligen**

Lediglich eine Person war weiblich (4 %), weitere zweiundzwanzig freiwillige Meldungen kamen von Männern (ca. 96 %).

Der älteste männliche Teilnehmer ist 35 Jahre alt, der jüngste männliche Teilnehmer ist 19 Jahre alt. Das durchschnittliche Alter der männlichen Probanden liegt bei 24 Jahren. Die einzige weibliche Person, welche sich freiwillig gemeldet hat, ist 27 Jahre alt.

#### **4.7.6 Rekrutierung von Natural Bodybuilder/innen (2. Schritt)**

Hierfür wurden Fragen nach Prost (2009, S. 51-85) ausgearbeitet, welche dafür sorgen, dass ausschließlich Natural-Bodybuilder/innen für das tatsächliche Befragungsverfahren (3. Schritt) herangezogen werden. Durch das Schneeballverfahren (Diekmann, 2007, S. 400) wurden *potenzielle/mögliche* Natural Bodybuilder/innen durch andere Natural Bodybuilder/innen aktiviert.

In einem weiteren Schritt haben die Freiwilligen drei Fragestellungen beantwortet. Die drei Fragestellungen wurden in einem ruhigen Ambiente mündlich beantwortet. Im Kapitel (Natural Bodybuilding) wird anhand der Fachliteratur aufgezeigt, wie es zur Generierung der drei Fragen kam.

Für die Rekrutierung von Natural Bodybuilder/innen wird vor der Interviewsituation keineswegs ein Fragebogen genutzt, da die interviewten Personen ansonsten in ein reflexionsfreies Antwortmuster verfallen würden. (Scheibelhofer, 2007, S. 81; zit. n. Karlovits, 2010, S. 82)

Den *potenziellen/möglichen* Natural Bodybuilder/innen wurden die Fragestellungen auf einem A4-Papier ausgehändigt. Anschließend hat der/die Versuchsleiter/in die Fragen vorgelesen und den *potenziellen dopingfreien Kraftsportler/innen* alle drei Antwortmöglichkeiten gezeigt. Wenn allen drei Fragestellungen mit einem „*trifft immer zu*“ mündlich beantwortet wurden, so wurden die Personen für das bevorstehende Interviewverfahren herangezogen. Danach erfolgte die Auswahl der interviewten Personen durch die Interviewleitung willkürlich (Lamnek, 2005). Lamnek schrieb (2005, S. 386) über die bewusste Auswahl der Testpersonen: „Theoretical Sampling: Da es nicht um Repräsentativität sondern um typische Fälle geht, werden keine Zufallsstichproben gezogen. Man sucht sich nach seinen Erkenntnisinteressen einzelne Fälle für die Befragung aus.“ So auch in dieser Studie.

#### **4.7.7 Bedingungen für die Studienteilnahme**

Für die Heranziehung der *tatsächlichen* Studienteilnehmer/innen – für die Erforschung des Flow-Erlebens im Natural-Bodybuilding – müssen folgende Punkte berücksichtigt werden:

- Beantwortung der drei Fragestellungen mit einem „*trifft immer zu*“
- Er/Sie hatte noch nie bei einem Bühnenwettbewerb teilgenommen. Er/Sie möchte auch niemals bei einem Wettkampf teilnehmen.

- Mindestens zwei Jahre Trainingserfahrung.
- Regelmäßige Ausübung des Sportes: mindestens an zwei Tagen pro Woche.
- Freiwillige Teilnahme an der Studie.
- Das Interview erfolgt unmittelbar nach dem speziellen Krafttraining.

#### 4.7.8 Tatsächliche Studienteilnehmer/innen

Aufgrund der Fragen zur Rekrutierung von Natural-Bodybuilder/innen und den Bedingungen für die Studienteilnahme beläuft sich die Anzahl der konkreten Studienteilnehmer/innen auf sechs Personen. Sechs von 23 Personen wurden für das fokussierte Leitfadenterview herangezogen. Anders ausgedrückt, 26 Prozent wurden für das fokussierte Leitfadenterview eingeladen.

Die sechs Probanden, welche alle Kriterien erfüllen, sind ausschließlich Männer.

#### 4.7.9 Interviewpartner/innen

Dieses knapp gehaltene Unterkapitel enthält wichtige biographische Daten, welche ein Bild von den interviewten Personen vermitteln sollen. Der Kurzfragebogen wurde gegen Ende des Interviews von den jeweiligen Personen ausgefüllt. Der Kurzfragebogen enthält Daten wie Alter, Beruf, Ausbildung und Familienstand.

<b>Name</b>	<b>Alter</b>	<b>Beruf, Ausbildung</b>	<b>Familienstand</b>
Herr M. (B1)	24	Vor kurzem das Studium beendet, arbeitet derzeit als Journalist in Wien.	ledig
Herr J. (B2)	27	Studiert derzeit in Wien Biologie. Kein Job.	ledig
Herr S. (B3)	25	Ist als Erzieher tätig, hat die Ausbildung zum Kindergärtner absolviert.	ledig
Herr Mo. (B4)	35	Arbeitet als Verkäufer in einem Modehaus. Hat die Handelsschule abgeschlossen.	verheiratet
Herr Mn. (B5)	19	Ist Student an der Wirtschaftsuniversität Wien und arbeitet als Kellner am Wochenende	ledig
Herr Sn. (B6)	26	Hat die HAK abgebrochen und vor kurzem die Polizeischule beendet.	ledig

*Tabelle 1: Beschreibung der interviewten Personen*

Das Durchschnittsalter der interviewten Personen, welche ausschließlich Männer sind, ist 26. 50% der Personen haben ein Studium begonnen oder bereits beendet, weitere 50% haben eine nicht-akademische Ausbildung (pädagogischer Assistent, Handelsschule, Polizeischule) absolviert. 33% der Interviewpartner/innen sind derzeit arbeitslos. 83% der Personen sind alleinstehend, wobei 17%, nämlich eine Person, verheiratet ist.

#### **4.7.10 Hintergrundinformationen zu den interviewten Personen**

In diesem Unterkapitel werden wichtige Informationen zu den interviewten Personen offenbart, welche aus dem Material (Fragebogen etc.) hervorgeht. Es werden außerdem Informationen ergänzt, welche die interviewten Personen außerhalb der Interviewaufnahme tätigten.

#### **4.7.11 Herr M.**

B1 ist vor kurzem 24 Jahre alt geworden. Herr M. arbeitet als Journalist in Wien, bei einer bekannten Tageszeitung, welche er nicht nennen will. Herr M. absolvierte die Volksschule (im Burgenland) und eine Allgemeinbildende höhere Schule (ebenfalls im Burgenland). Anschließend zog Herr M. nach Wien und begann das Studium der Publizistik an der Hauptuniversität Wien, zeitgleich arbeitete Herr M. drei Jahre in einem pflanzlichen bzw. veganen Lebensmittelgeschäft. 2013 hat Herr M. das Studium der Publizistik mit Auszeichnung beendet.

B1 erwähnte außerhalb des Interviews, dass er aus einer sportscheuen Familie stammt, dies sei auch der Grund gewesen, weswegen Herr M. recht spät mit dem Kraftsport (NB) begann. Bis zum 20. Lebensalter hat Herr M. gar keinen Sport betrieben, gelegentlich ist Herr M. mit einem Freund Fahrrad gefahren.

Die Eltern von Herr M. sind in zwei unterschiedlichen Betrieben tätig, der Vater als Handwerker und die Mutter als Buchhalterin.

Außerdem hat Herr M. vor kurzem eine langjährige Beziehung beendet, welche ihn überforderte.

#### **4.7.12 Herr J.**

Herr J. ist 27 Jahre alt und Student an der Universität in Wien. B2 ist arbeitslos und auf der Suche nach einem geeigneten Arbeitsplatz, welcher mit dem Themenbereich des Studiums zusammenhängt.

Herr J. wohnt in einem Studentenheim, welches zehn Gehminuten vom Fitnesscenter entfernt liegt. Herr J. sieht seine Eltern selten, höchstens am Wochenende, da jene im südlichen Burgenland leben und arbeiten. Herr J. erwähnte, dass seine Eltern sowie sein jüngerer Bruder sehr sportbegeistert sind.

Von 8 bis 14 betrieb Herr J. diverse Kampfsportarten, Karate und Kickboxen. Mit 16 begann Herr J. Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht durchzuführen, und zwar in der Garage des damaligen Elternhauses.

Herr J. hat die Volksschule und die HTL beendet. Nach dem positiven Abschluss der Reifeprüfung arbeitete B2 einige Zeit als Elektriker, anschließend nahm er das Studium der Biologie auf.

Herr J. ist laut eigenen Angaben seit über zwei Jahren ledig.

#### **4.7.13 Herr S.**

Herr S. ist 25 Jahre alt und betreibt seit knapp neun Jahren das Natural-Bodybuilding. Mit elf Jahren begann B3 Handball in einem Wiener Verein zu spielen. Mit 16 Jahren hat Herr S. zum ersten Mal im Rahmen eines Koordinationstrainings im Verein Erfahrungen mit Kurzhantel gesammelt. Anschließend ging Herr S. mit einigen Mannschaftskollegen in einen nahegelegenen Krafraum trainieren. Mittlerweile betreibt Herr S. laut eigenen Angaben, welche außerhalb des Interviews ermittelt wurden, seit neun Jahren das Natural-Bodybuilding. Seit einem Jahr ergänzt Herr S. das Krafttraining mit Elementen aus dem Crossfit.

Herr S. ist seit 2011 in einem Kindergarten im 15. Wienergemeinde Bezirk als Erzieher tätig. B3 hat in Wien die Volksschule und anschließend die Hauptschule beendet. Anschließend hat Herr S. die Ausbildung zum/zur pädagogischen Assistent/in absolviert. Kurz zu den Eltern von Herr S: die Mutter war lange Zeit als Handballspielerin aktiv, vom Vater ist nichts bekannt.

#### **4.7.14 Herr Mo.**

Herr Mo. ist 35 Jahre alt. B4 arbeitet derzeit als Verkäufer in einem Modehaus.

Herr Mo. spielte vom 10. bis zum 14. Lebensjahr in einem Wiener Fußballverein. Anschließend folgten Jahre der sportlichen Abstinenz. B4 schrieb sich mit 24 mit dem

Bruder in ein Fitnesscenter ein, so Herr Mo. Seit über elf Jahren besucht Herr Mo. das nahegelegene Fitnesscenter.

Herr Mo. hat die Volksschule in Wien absolviert. Anschließend hat Herr Mo. die HAS (Handelsschule) in Wien positiv beendet.

Zu den Eltern und Geschwistern von Herr Mo. liegen auch einige Informationen vor. Der Vater von Herr Mo. hat jahrelang in Hobbyvereinen gekickt. Außerdem war der ältere Bruder von B4 zwischen dem 10. und 21. Lebensjahr Tennisspieler.

Herr Mo. ist verheiratet. Die Ehefrau geht, so Herr Mo., in unregelmäßigen Abständen in den nahegelegenen Park laufen.

#### **4.7.15 Herr Mn.**

Herr Mn. ist neunzehn Jahre alt. B5 studiert derzeit Betriebswirtschaft an der Wirtschaftsuniversität Wien. Am Wochenende arbeitet Herr Mn. als Kellner in einer Diskothek, aus diesem Grund trainiert Herr Mn. überwiegend unter der Woche.

Herr Mn. hat die Volksschule und die Allgemeinbildende höhere Schule in Niederösterreich besucht. Anschließend kam B5 nach Wien, um zu studieren.

Mit acht Jahren kam Herr Mn. mit Fußball in Kontakt, und zwar in einem öffentlichen Gelände. Vom neunten bis zum dreizehnten Lebensalter besuchte Herr Mn. einen Basketballverein. Der Vater von Herr Mn. errichtete einen Kraftraum im Keller, als Herr Mn. fünfzehn Jahre war. Herr Mn. trainierte im ersten Jahr mit dem Vater, anschließend wechselte Herr Mn. in Fitnesscenter.

Herr Mn. ist laut eigenen Angaben seit kurzem ledig.

#### **4.7.16 Herr Sn.**

Herr Sn. ist 26 Jahre alt. Derzeit arbeitet Herr Sn. als Polizist. B6 hat im neunten Wienergemeinde Bezirk die Volksschule und die AHS besucht. Nach Abschluss der Unterstufe wechselte Herr Sn. in die HAK (Handelsakademie), welche B6 bald abbrach. Anschließend absolvierte Herr Sn. die zweijährige Polizeischule in Wien.

Herr S. hat diverse Sportarten betrieben, unter anderem Tennis, Fußball, Volleyball und Leichtathletik. Herr Sn. nannte keine genauen Daten, wann und/oder in welchem Alter er mit den diversen Sportarten in Kontakt kam.

Herr S. verlor im Alter von sechs Monaten den Vater, welcher aufgrund eines Herzleidens starb. Die Mutter, eine Beamtin, betrieb keinen Sport, förderte aber das Sporttreiben des Jungen. Außerdem ist Herr S. seit kurzem ledig.

#### **4.7.17 Qualitatives Erhebungsverfahren**

Für die Ermittlung der Daten dient ein f2f-Interview (Dieckmann, 2007, S. 437). Dieckmann (2007, S. 438) schrieb: „Dagegen zählen weniger strukturierte Interviewtechniken – Beispiele sind das *Leitfadeninterview*, das *fokussierte* und *narrative Interview* – zu den *qualitativen Methoden* der Befragung“. Aufgrund der Empfehlung von Dieckmann (2007, S. 438) wurde ein fokussiertes Leitfadeninterview ausgewählt.

#### **4.7.18 Das fokussierte Interview**

Das fokussierte Interview eignet sich für die Überprüfung der Forschungshypothese; Lamnek (2005, S. 370) schrieb folgendes über dieses Interviewverfahren: „Nicht die Genese einer Hypothese oder Theorie steht im Vordergrund, sondern der Versuch, eine formulierte Hypothese an der Realität zu überprüfen“.

Während des Interviews sollte ein Interviewleitfaden zur Hand liegen, damit der/die Interviewer/in den Verlauf des Gesprächs kontrollieren kann. Mit dem Leitfaden soll sichergestellt werden, dass wichtige Themen abgefragt werden und unwichtige Themen keineswegs das Interview dominieren (Kuckartz, Dresing, Rädiker & Stefer, 2008, S. 21). Die Fragestellungen sollten offene Antwortmöglichkeiten erlauben. (Kuckarts et. al., 2008, S. 21 f.)

In dieser Untersuchung wird das Erhebungsverfahren von Merton und Kendall (1946) genutzt, und zwar das fokussierte Interview. Das fokussierte Interview eignet sich aufgrund seiner flexiblen Nutzung höchstwahrscheinlich für die Analyse des Flow-Erlebnisses im Natural Bodybuilding. Die/Der Interviewer/in darf, wenn notwendig, Fragestellungen auslassen und zusätzlich Fragen stellen, um exaktere Antworten über das wahrgenommene Trainingserlebnis zu bekommen (Dieckmann, 2007, S. 536 f.). Nach Merton und Kendall (1946) müssen drei wichtige Punkte (siehe unten) während des Interviews berücksichtigt werden, so Dieckmann (Merton & Kendall, 1946, zit. n. Dieckmann, 2007, S. 537 f.):

- Die Interviewpartner/innen müssen sich frei ausdrücken dürfen. (Merton & Kendall, 1946, zit. n. Dieckmann, 2007, S. 537 f.)

- Das Interviewverfahren sollte eingesetzt werden, wenn ein bestimmtes Forschungsinteresse bzw. ein Forschungsgegenstand vorliegt (Merton & Kendall, 1946, zit. n. Dieckmann, 2007, S. 537 f.). Im Fall vorliegender Analyse liegt ein Forschungsinteresse vor, und zwar in der Absicht der Erkundung des Flow-Erlebens im dopingfreien Kraftsport.
- Außerdem müssen für den Fall dieser Studie alle Bereiche das Flow-Erleben ansprechen. (Merton & Kendall, 1946, zit. n. Dieckmann, 2007, S. 537 f.)  
Diese Bereiche oder Themen entspringen aus der theoretischen Auseinandersetzung (s. o.).

Die Fragen werden grundsätzlich offen gehalten, damit der/die Interviewte ausführlich über das Trainingserlebnis berichten kann. (Dieckmann, 2007, S. 537)

Wenn die interviewte Person eine Antwort abgibt, werden eventuell Detailfragen gestellt, damit auf der einen Seite der Erzählfluss nicht unterbrochen, auf der anderen Seite die Fragestellung zur Gänze beantwortet wird.

Die erste Frage sollte die interviewte Person vor allem zum Gespräch anregen. (Sieder, 1990; zit. n. Froschauer & Lueger, 1992, S. 43 ff.)

Während der Interviewdurchführung werden non-verbale Reaktionen aufgezeichnet, um effektivere Interpretationen zu ermöglichen. Sowohl die interviewte Person als auch der/die Interviewer/in sollten durch die Aufzeichnung zu keinem Zeitpunkt des Gesprächs abgelenkt werden. (Lamnek, 2005, S. 390 f)

#### **4.7.19 Kriterien zum fokussierten Leitfadeninterview:**

Laut Merton und Kendall (1979) müssen folgende Punkte während eines Interviews eingehalten werden, und zwar die (1) Nichtmanipulation, (2) die spezifische Frageformulierung, welche durch den Gesprächsverlauf zustande kommen, (3) die komplette Abdeckung des Themenbereiches durch den/die Interviewer/in und (4) zu guter Letzt die Formulierung von tiefgreifenden Fragestellungen, welche eine Tiefenstruktur eröffnen und die Grundlage für den Prozess des Verstehens bilden (Merton & Kendall, 1979; zit. n. Dieckmann, 2007, S. 537 f.). Lamnek (2007, S. 370) ist der Ansicht, dass spezifische Fragestellungen an die interviewten Personen exaktere Aussagen ermöglichen.

#### **4.7.20 Festlegungen der Themenbereiche**

Lamnek (2005, S. 371) schrieb im Fazit über das fokussierte Interview: „Aus der Kenntnis der Situation wird ein Leitfaden formuliert und angewandt“. Diese Situationskenntnis

wurde durch Selbsterfahrungen im Natural-Bodybuilding zwischen März 2013 bis Februar 2014 gemacht und unter anderem für die Erstellung des Leitfadens genutzt.

Diekmann (2007, S. 537) empfiehlt eine Zusammenstellung von Themen.

Während der Fertigstellung der Themenbereiche standen die Fragen für das Leitfadeninterview, welche für die Untersuchung notwendig sind, und aus der theoretischen Auseinandersetzung und der Selbsterfahrung entsprangen, längst fest. Folgende *neun Themenbereiche* wurden aufgrund einer literarischen Vertiefung definiert (Csikszentmihalyi 1995, 2000, 2004, 2005, 2010, 2010b; Rheinberg 1989, 2006, Rheinberg, F. & Tramp 2006; Rheinberg et. al., 2007):

1. Themenbereich (T1): *Gleichgewicht zwischen Kraft und Trainingsintensität*
2. Themenbereich (T2): *Aufgabe der Selbstdefinition*
3. Themenbereich (T3): *Bewegungsfreude und -stimmung*
4. Themenbereich (T4): *Trainingsgestaltung und Übungsspontanität*
5. Themenbereich (T5): *Bewegungsfreude und -stimmung*
6. Themenbereich (T6): *Beschäftigung abseits des Natural Bodybuildings*
7. Themenbereich (T7): *Ziel- und Gabenlosigkeit*
8. Themenbereich (T8): *Aussehen*
9. Themenbereich (T9): *Zeitfaktor*

Anhand dieser Themen wurden Fragen formuliert, welche in einem weiteren Schritt modifiziert und schlussendlich zu den Themenstellungen hinzugefügt wurden.

Lamnek (2005, S. 371) erläutert, dass der/die Forscher/in den Leitfaden als Orientierungsinstrument gebrauchen sollte: Er/Sie darf den Leitfaden jederzeit verlassen, um ein voreingenommenes Verhalten auszuschalten (ebd., 2005, S. 371). Eine strenge Einhaltung des Leitfadens würde bedeutsame und individuelle Äußerungen der interviewten Personen außer Acht lassen. (ebd., 2005, S. 371)

Aus diesem Grund wird während des Interviews aufgrund der spezifischen Situationskenntnis, welche durch die Selbsterfahrung im Natural Bodybuilding in den Jahren 2013/14 erworben wurde, versucht, auf die Antworten, die nicht gänzlich durch die Interviewpartner/innen beantwortet wurden, durch situationsspezifische Fragestellungen (Nachfragen) einzugehen.

#### **4.7.21 Fragestellungen zum fokussierten Leitfadeninterview**

Die Fragestellungen (s. u.) wurden unmittelbar nach dem Krafttraining von den Interviewpartner/innen beantwortet. Nachstehende Fragestellungen wurden für das fokussierte Leitfadeninterview erstellt:

1. Berichte von deinem ersten Trainingserlebnis im Kraftraum?
2. Welche Bedeutung hat der Natural Kraftsport für dich?
3. Warum trainierst du deine Muskeln?
4. Wie trainierst du deine Muskeln?

Die ersten zwei Fragestellungen sollen die interviewte Person zum Reden anregen.

5. Wie sieht deine Übungsreihenfolge aus?
6. Welchen Wiederholungsbereich strebst du während einer Kraftübung an?  
- Warum ausgerechnet diesen Wiederholungsbereich?
7. Welchen Wiederholungsbereich strebst du über das Jahr an?  
- Warum strebst du ihn an?
8. Welche Satzanzahl strebst du während einer Kraftübung an?  
- Warum ausgerechnet diese Satzanzahl?
9. Woher hast du dein Wissen über Natural Bodybuilding?
10. Welche Bedeutung hat die Gewichtshöhe für dein Krafttraining?  
- Warum ausgerechnet diese Gewichtshöhe?
11. Wie viel Zeit wendest du für eine beliebige Kraftübung auf?  
- Warum?
12. Wie viel Zeit wird für eine ganze Trainingseinheit aufgewendet?  
- Weswegen?

13. Woran denkst du während einer Kraftübung?
  - Wie kann man das noch verstehen?
14. Was möchtest du mit einer beliebigen Kraftübung bezwecken?
  - Weswegen tust du das?
15. Was möchtest du während einer Einheit im Kraftraum erreichen?
  - Wie kann man das noch verstehen?
16. Mit welcher Vorstellung über das bevorstehende Training gehst du an die Gewichte?
  - Warum?
17. Was motiviert dich noch für das Training?
  - Warum?
18. Welche Bedeutung hat die Veränderung deines Körpers für dich?
19. Welche Bedeutung hat dein Aussehen für dich?
20. Wie wichtig ist es für dich, dein eigenes Spiegelbild im Fitnesscenter betrachten zu können?
21. Welche Bedeutung haben andere Bodybuilder/innen, die sich im selben Kraftraum befinden, für dich?

*Tabelle 2: Offene Fragestellungen für das fokussierte Interview (inkl. Zusatzfragen)*

Diese 21 Fragen entspringen aus den Themenbereichen. Zusätzlich wurden Zusatzfragen formuliert, um aus der Antwort noch mehr an Informationen herauszubekommen.

#### **4.7.22 Interviewdurchführung**

#### **4.7.23 Orte der Durchführung**

Vier der interviewten Personen wurden unmittelbar nach dem Training in einem Kaffeehaus interviewt, eine Person in einem Restaurant und eine weitere Person daheim. Bevor das Interview begann, wurden die Teilnehmer/innen gefragt, ob er/sie noch immer an der Studie freiwillig teilnehmen möchte. Des Weiteren wurde um Erlaubnis gefragt, ob das Interview per Tonbandgerät aufgenommen werden darf. (Lamnek, 2005, S. 392)

#### **4.7.24 Potenzielle Forschungsschwierigkeiten**

Die/Der Studienleiter/in sollte, um eine gewisse Objektivität zu gewährleisten, keineswegs auf die Beantwortung der Fragestellung(en) im Rahmen des Leitfadenterviews, zu den einzelnen Äußerungen eine Position einnehmen (Dieckmann, 2007, S. 439). Aus diesem Grund wird der/die Leiter/in des Interviews so gut es geht die non-verbale und verbale Reaktionen kontrollieren. (vgl. Dieckmann, 2007, S. 440)

Des Weiteren ist es gut möglich, dass die konkrete Testperson aufgrund des kollektiven Verlangens keineswegs gewillt ist, die Wahrheit (z. B. Dopingaufnahme) auszusprechen (Dieckmann, 2007, S. 447 ff.). Dieckmann (2007, S. 448 f.) bringt es auf den Punkt, indem er sagt: „Je heikler eine Frage aus Sicht einer Person ist (...) desto stärker wird sich der Effekt der sozialen Erwünschtheit bemerkbar machen“. Folglich wird die Forschungsproblematik, welche sich ergeben könnte, noch vor der Rekrutierung der Natural Bodybuilder/innen durch drei Fragestellungen thematisiert, damit es zu keiner Verzerrung der Endergebnisse kommt.

Damit das Interview nicht in eine gewünschte Richtung gesteuert wird, werden neutrale Fragestellungen formuliert und Suggestivfragen vermieden (Dieckmann, 2007, S. 449, 481 f.).

#### **4.7.25 Datenanalyse**

Lamnek (2005, S. 402) empfiehlt für die Datenauswertung und Analyse des qualitativen Interviewmaterials die Einhaltung von vier Phasen:

1. „Transkription,
2. Einzelanalyse,
3. Generalisierende Analyse und
4. Kontrollphase“ (Lamnek, 2005, S. 402).

Nach der Interviewaufzeichnung müssen die Daten *transkribiert* werden (vgl. Lamnek, S. 403). Hierfür müssen anfallende nicht-sprachliche Äußerungen in der Transkription erfasst werden, da jene Informationen für die Interpretation von Bedeutung sind (ebd, 2005, S. 403). Folgende nicht-sprachliche Äußerungen können (Lamnek, 2005, S. 403) anfallen: „(...) kürzere und längere Pausen, Lachen, Räuspern, Unterbrechungen und Ähnliches (...)“

Kuckartz schreibt (2012, S. 53): "Der erste Schritt der Auswertung von qualitativen Material sollte stets ein hermeneutisch-interpretativer sein, nämlich den Text sorgfältig zu lesen und zu verstehen versuchen, wobei eventuell auf die eigentlichen Rohdaten in Form der Audio- oder Videoaufzeichnung zurückgegriffen werden kann". Laut Kuckartz (2012, S. 55) sind Memos nützliche Werkzeuge, welche keineswegs eine Anwendung in der qualitativen Inhaltsanalyse erfahren müssen. Aus diesem Grund werden Memos ausgelassen. Anschließend werden sechs Fallzusammenfassungen geschrieben, um eine Übersicht über die geführten Interviews zu haben; die Fallzusammenfassung möchte methodisch die Eigenschaft eines einzelnen Falles schildern. (Kuckartz, 2012, S. 55 ff.)

Im zweiten Schritt (Einzelanalyse) werden wichtige Textsequenzen akzentuiert und für die analytische Auswertung herangezogen (Lamnek, 2005, S. 404). Im dritten Schritt werden die Einzelanalysen untereinander verglichen. Ähnlichkeiten und/oder Unterschiede werden schrittweise aufgedeckt, sodass Tendenzen unter den Befragten aufgezeigt werden können (ebd., 2005, S. 404). In der *Kontrollphase* werden die ausführlichen Interviewtranskriptionen mehrmals erneut herangezogen, um mögliche irreführende Interpretationen und Vereinfachungen zu vermeiden. (ebd, 2005, S. 404)

#### **4.7.26 Transkriptionsregeln**

Transkriptionen benötigen Transkriptionsregeln, damit sie den wissenschaftlichen Anforderungen gerecht werden. (Kuckartz et. al., 2008, S. 27)

Folgende *Transkriptionsregeln* wurden Kuckartz et. al. (2008, S. 27 f) entnommen und für die vorliegende Untersuchung verwendet:

1. Wortwörtliche Transkription. (ebd., 2008, S. 27)
2. Transkription erfolgt in der deutschen Schreibsprache. (ebd., 2008, S. 27)
3. Personennamen werden anonym gehalten. (Kuckartz et. al., 2008, S. 27)
4. Die Pausengestaltung durch die Interviewpartner/innen wird durch zwei Klammern markiert, welche in ihrem Inneren drei Punkte enthalten. (ebd., 2008, S. 27)
5. Betonte Worte der interviewten Person werden unterstrichen. (ebd., 2008, S. 27)

6. Eine Äußerung (wie z. B. "ok", "verstehe" usw.) wird seitens des Interviewers nicht transkribiert, solange die interviewte Person mit der Antwort keine Unterbrechung erzwingt. (Kuckartz et. al., 2008, S. 28.)

7. Sollte einer der Interviewpartner/innen Äußerungen tätigen, während der/die Andere spricht, so wird diese Äußerung in Klammern gesetzt. (ebd., 2008, S. 28)

8. Non-verbale Äußerungen und Gesichtsausdrücke werden ebenfalls in Klammern gesetzt. (ebd., 2008, S. 28)

9. "Die interviewende Person wird durch ein 'I', die befragte Person durch ein 'B', gefolgt von der Kennnummer, gekennzeichnet (etwa 'B4:')" (Kuckartz et. al., 2008, S. 28).

10. Wenn ein Wechsel des Sprechers erfolgt, so ist jener Wechsel durch eine neue Zeilensetzung gekennzeichnet. (ebd., 2008, S. 28)

#### **4.7.27 Inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalysen (Auswertungsmethode)**

Dieses Analyseverfahren wurde in unterschiedlichen Studien angewandt, außerdem wurde die inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse in diversen Lehrbüchern in verschiedenen Versionen vorgestellt. (Kuckartz, 2012, S. 77)

Für die Auswertung der gewonnenen Daten eignet sich im ersten Schritt eine *deduktive Kategorienanwendung*, welche aus einer intensiven Auseinandersetzung mit den Standardwerken, *vor* der Durchsicht des Arbeitsmaterials, generiert wird (Kuckartz, 2012, S. 59ff.). Im zweiten Schritt werden *induktive Subkategorien* aus den Textstellen, dem Arbeitsmaterial und wenn notwendig aus den deduktiven Kategorien erstellt (Kuckartz, 2012, S. 83 f.). Mit der Bildung von induktiven Subkategorien sollte sparsam umgegangen werden; außerdem darf der/die Forscher/in hierbei nicht den Überblick verlieren. (Kuckartz, 2012, S. 84)

Darüber hinaus ermöglicht das Auswertungsverfahren eine detaillierte Untersuchung der Kommunikationsinhalte. (Lamnek, 2005, S. 513)

#### **4.7.28 Kategorien**

Atteslander (2008, S. 189) schreibt folgendes: "Kernpunkt jeder Inhaltsanalyse ist die Bildung von Kategorien, die ihrerseits aus theoretischen Annahmen abgeleitet werden." Außerdem: "Die Gesamtheit der Kategorien einer inhaltsanalytischen Untersuchung wird als *Kategoriensystem* bezeichnet".

Kuckartz et. al. (2008, S. 36) verstehen unter einer Kategorie die Möglichkeit, die durchgeführten Interviews unter einem gewissen *Gesichtspunkt* zu betrachten. Unter einer Kategorie versteht man eine Begrifflichkeit oder eine Satzsequenz (ebd., 2008, S. 36). "Anhand dieser Kategorien können die transkribierten Interviews durchgelesen werden, um thematisch zu einer Kategorie gehörende Aussagen dem entsprechenden Code zuzuordnen" (Kuckartz et. al., 2008, S. 36). Fasst man alle Kategorien zusammen, entsteht ein System von Kategorien. (Kuckartz et. al., 2008, S.36)

#### **4.7.29 Erstellung eines deduktiven Kategoriensystems (1. Schritt)**

"Kategorien könnten auch aus bereits bestehenden Theorien übernommen werden" (Lamnek, 2005, S. 111). In dieser Untersuchung werden einige Kategorien aus der Theorie ("Theoretischer Hintergrund") gewonnen.

"Bildet man die Kategorien aufgrund einer bereits vorhandenen Theorie über den Gegenstandsbereich und auf der Grundlage vorhandener Hypothesen, so spricht man von *deduktiver Kategorienbildung*" (Kuckartz, 2012, S. 59). Mithilfe des deduktiven Verfahrens werden die Kategorien noch *vor* der Materialdurchsicht formuliert (Kuckartz, 2012, S. 59ff.). Laut Lamnek (2005, S. 252) muss eine Überprüfung der Hypothese deduktiv, sprich vorab, falsifikatorisch erfolgen.

Die Vorgehensweise sieht folgendermaßen aus: Der/Die Forscher/in wird die deduktiv generierten Kategorien, welche aus der theoretischen Auseinandersetzung entspringen, zu den Textstellen zuordnen. Diese Vorgehensweise verlangt sowohl eine exakte Erläuterung der einzelnen Kategorien als auch eine Aufstellung eines Regelsystems, um die Protokolle den Kodierungen zuzuordnen. Ein Kodierleitfaden *kann*, muss aber nicht, genützt werden (<http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1089/2383>, 12.Mai 2014, 01:18)

In der Tabelle 3 werden acht Kategorien inklusive einer Abgrenzung (Definition) der anderen Kategorien vorgestellt, welche deduktiv aus dem theoretischen Teil der Literatur,

gewonnen wurde (Csikszentmihalyi, 1995, 2000, 2004, 2005, 2010, 2010b; Rheinberg, 1989, 2006, Rheinberg & Tramp 2006; Rheinberg et. al., 2007):

<b>Deduktives Kategoriensystem</b>
<p><i>K1 Fähigkeitsanforderungsharmonie</i></p> <p>Definition:</p> <p>Wenn die Fähigkeiten sich entwickeln, so steigen auch die Anforderungen und umgekehrt. Es herrscht ein Gleichgewicht zwischen beiden Komponenten.</p>
<p><i>K2 Zeitverzerrung:</i></p> <p>Definition:</p> <p>Die subjektive Zeitwahrnehmung entspricht nicht dem realen Zeitverlauf.</p>
<p><i>K3 Tätigkeitsfreude:</i></p> <p>Definition:</p> <p>Die Handlung bereitet dem Ausführenden großen Spaß. Er/Sie genießt den Bewegungsvollzug. Der Bewegungsvollzug erregt die betreffenden Personen.</p>
<p><i>K4 Selbstaflösung:</i></p> <p>Definition:</p> <p>Die Person vergisst sich während des Bewegungsaktes.</p>
<p><i>K5 Reflexionsfreiheit/Erinnerungsverlust:</i></p> <p>Definition:</p> <p>Die geistige Arbeit wird während der Tätigkeit aufgehoben. Ohne nachzudenken wird der Bewegungsakt vollzogen.</p>
<p><i>K6 Aktionsorientierung:</i></p> <p>Definition:</p> <p>Die Handlung/Tätigkeit steht im Mittelpunkt und nicht die Folgen, die eine Handlung/Tätigkeit verspricht.</p>
<p><i>K7 Ziellosigkeit:</i></p> <p>Definition:</p> <p>Der/Die Handelnde möchte mit der Umsetzung der Bewegung keineswegs ein Folgeziel (Wettkampfbühne stehen, Preise gewinnen etc.) realisieren.</p>
<p><i>K8 Kompetenzwachstum:</i></p> <p>Definition:</p> <p>Fähigkeiten werden ausgedehnt. Der Kompetenzzuwachs ist auf praktischer (z. B.</p>

Kraftanstieg, Bewegungsumfang), wie auf theoretischer Ebene (z. B. Theoretische Vertiefung) realisierbar. Der erste Kompetenzzuwachs ermöglicht eine praktische Ausdehnung der Aktionsmöglichkeit. Der zweite Kompetenzzuwachs ermöglicht eine theoretische Ausdehnung der Aktionsmöglichkeit.
<i>K9 Körperwahrnehmung:</i> Der/Die Handelnde nimmt den (die) Körper(teile) während des Bewegungsaktes bewusst wahr.

*Tabelle 3: Vollständiges deduktives Kategoriensystem*

Das Kategoriensystem zeigt keine Überschneidung zu den anderen (Haupt-)Kategorien.

#### **4.7.30 Regeln der Kodierung:**

"In der qualitativen Inhaltsanalyse meint der Begriff Codiereinheit etwas anderes, nämlich eine Textstelle, die mit einer bestimmten Kategorie, einem bestimmten Inhalt, z. B. einem Thema oder Unterthema, in Verbindung steht". (Kuckartz, 2012, S. 47f.)

In dieser Untersuchung werden die Kodierungsregeln von Kuckartz et. al. (2008, S. 39f.) genutzt:

1. "Es werden Sinneinheiten codiert, (...)". (Kuckartz et. al., 2008, S. 39).
2. "Gleiche Informationen werden nur einmal codiert". (ebd., 2008, S. 39).
3. "Für die Zuordnung von Kategorien gilt normalerweise die Regel, dass in Zweifelsfällen die Zuordnung aufgrund der Gesamteinschätzung des Textes vorgenommen wird". (ebd., 2012, S. 80)
4. Gleiche Textstellen können mit unterschiedlichen Kategorien codiert werden. (vgl. Kuckartz, 2012, S. 80)

#### **4.7.31 Erstellung von induktiven Subkategorien (2. Schritt)**

Im zweiten Schritt werden *induktive Subkategorien* entwickelt, welche aus dem bestehenden Datenmaterial generiert werden – dieser Schritt wird nach der ersten Phase der Kodierung eingeleitet (Kuckartz, 2012, S. 83 f.). Hierbei steht die Entwicklung von Annahmen im Vordergrund, dies erfolgt mit einem induktiven Verfahren. (Lamnek, 2005, S. 250)

Nach der ersten Durchsicht des Datenmaterials werden – anhand einiger Hauptkategorien – Subkategorien formuliert, welche eine zentrale Relevanz für die Untersuchung haben. Mit der Bildung von induktiven Subkategorien wird sparsam umgegangen; außerdem darf der/die Forscher/in hierbei nicht den Überblick verlieren. Bei einer geringen Anzahl von Testpersonen macht es wenig Sinn, sehr viele Subkategorien zu bilden. (Kuckartz, 2012, S. 83 ff.)

<b>Induktive Subkategorienbildung zur Fähigkeitsanforderungsharmonie</b>
<p>K1a <i>Auf Fähigkeitsanstieg folgt Trainingsgewichtsanstieg</i></p> <p>Definition: Wenn der Kraftathlet den Eindruck hat, stärker geworden zu sein, dann erhöht er das Trainingsgewicht.</p>
<p>K1b <i>Auf Fähigkeitsabfall folgt Trainingsgewichtsreduktion</i></p> <p>Definition: Wenn der Kraftathlet den Eindruck hat, schwächer geworden zu sein, dann senkt er das Trainingsgewicht.</p>

*Tabelle 4: Induktive Subkategorie zur Fähigkeitsanforderungsharmonie*

<b>Induktive Subkategorienbildung zur Zeitverzerrung</b>
<p>S2a <i>Zeitbeschleunigung</i></p> <p>Definition: Die subjektive Zeitwahrnehmung wird gestaucht, weil die Zeit subjektiv betrachtet viel schneller verläuft.</p>
<p>S2b <i>Zeitentschleunigung:</i></p> <p>Definition: Die subjektive Zeitwahrnehmung wird ausgedehnt, weil die Zeit subjektiv betrachtet viel langsamer verläuft.</p>

*Tabelle 5: Induktive Subkategorie zur Zeitverzerrung*

Nach Abschluss der Subkategorienbildung werden alle sechs Interviewprotokolle mit dem ausdifferenzierten Kategoriensystem in einem zweiten Durchgang erneut kodiert (Kuckartz, 2012, S.88).

## **5. Darstellung und Diskussion der Ergebnisse**

In diesem Kapitel werden sechs Fallzusammenfassungen nach dem ersten Kodierungsprozess dargestellt, sprich nach dem ersten Lesen der Transkripte. Damit werden die Eigenschaften aller sechs Fälle (komprimiert) vorgestellt; diese Vorgehensweise ist für die weitere Analyse (Interpretation, Diskussion) sehr hilfreich. (Kuckartz, 2012, S. 55 ff.)

Anschließend werden die Ergebnisse der Forschung diskutiert. Die vorliegende Fachliteratur wird hierbei mit den Forschungsergebnissen verknüpft, sodass die vorab definierte Forschungsfrage beantwortet wird. Im Unterkapitel *"Schlussfolgerung der Ergebnisse"* wird aufgezeigt, ob das Flow-Erleben die ausschlaggebende Motivation zur Ausführung des dopingfreien Bodybuildings ist, und wie sich die Bewegungs- und Erlebniskomponenten des Flow-Erlebens im Natural-Bodybuilding offenbaren.

### **5.1 Fallzusammenfassung nach dem ersten Kodierungsprozess**

#### **5.1.1 Fallzusammenfassung zu Herr M.**

Herr M. bezeichnet das erste Training als ein schönes Erlebnis. Herr M. vergisst die Sorgen vom Alltag während der Durchführung. Spaß ist der Hauptfaktor der Ausübung des dopingfreien Kraftsports. Die Trainingsgestaltung ist sehr ungebunden. Er bezieht sein Wissen aus Gesprächen und Medien. B1 erhöht die Gewichte, wenn die Übung zu leicht ausfällt. B1 berichtet von einer anderen Zeitwahrnehmung. Er erzählt von einer gedankenfreien Ausführung der Kraftübungen. Der Wunsch, länger trainieren zu können, wird ausgesprochen. Der Trainingsprozess motiviert ihn und treibt ihn an. B1 taucht während des Trainings in eine eigene Welt ab. Die körperliche Veränderung ist irrelevant. Gutes Aussehen ist schön, aber nicht wichtig. Das Spiegelbild ist keineswegs wichtig, eher etwas für Models. Herr M. führt Gespräche mit anderen Bodybuilder/innen während des Trainings.

#### **5.1.2 Fallzusammenfassung zu Herr J.**

Anfänglich wurde das Training mit Anstrengung verbunden. Herr J. trainiert intuitiv und planlos den gesamten Körper. B2 zählt nie bei Wiederholungen mit. B2 führt nach Lust und Laune die Sätze (spontan) durch. Herr J. betrachtet das Natural-Bodybuilding als wichtigen Teil des eigenen Lebens. Er kann abschalten und vergisst sich während des Kraftsports. B2 bezieht sein Fachwissen über das Internet, vor allem über Videos und über

Freunde. Wenn B2 mehr Gewicht bewegen kann, so erhöht B2 das Gewicht. Herr J. sagte, dass fünf Trainingsminuten sich wie zwanzig Minuten anfühlen. Herr J. macht sich keine bewussten Gedanken über Korrekturen und/oder über die korrekte Körperhaltung während des Kraftakts. Die Kraftübungen geben B2 sehr viel. Herr J. erzählt von körperinternen Prozessen, welche wahrgenommen werden (Blut fließt in den Muskel). Herr J. hat Freude am Eisensport. Den Alltag zu vergessen, abschalten zu können, sind Gründe für die Ausübung des Kraftsports. Die Ausübung der Kraftübungen erfolgt gedankenfrei. Die körperliche Veränderung und das eigene Aussehen sind für B2 von geringem Wert. Herr J. tauscht auch während des Trainings ein paar Worte aus mit Leuten, die er kennt.

### **5.1.3 Fallzusammenfassung zu Herr S.**

Zu Beginn ist Herr S. lieber mit Freunden hingegangen, mittlerweile trainiert er gerne alleine. Herr S. würde nie dopen, weil er mit dem Kraftsport kein Geld verdienen möchte. Er betreibt den Sport aus Freude, teilweise betrachtet er es als leichte Sucht. Er übt den Sport aus, weil es ihn gesund erhält. Die körperliche Veränderung ist für B3 sehr wichtig. Er trainiert mit unterschiedlichen Intensitätstechniken. Oftmals variiert der Wiederholungsbereich. Anhand der körperlichen Verfassung hebt oder senkt Herr S. die Gewichte. Er bezieht sein Fachwissen aus Artikeln, dem Internet und aus Büchern. Die Gewichtshöhe hat für das Training von Herr S. keine Bedeutung. B3 hat eine konkrete Vorstellung, wie lange die Übung zeitlich andauern sollte. Eine Trainingseinheit dauert in etwa eine Stunde. Herr S. betrachtet es als schön, dass er während der Übungen an nichts denken muss. Er hat sich noch nie darüber Gedanken gemacht, was er mit den Kraftübungen bezwecken möchte. B3 genießt das Gefühl während der Ausführung. Außerdem hat Herr S. eine freudige Erwartungshaltung an das Training. Andere Bodybuilder/innen und Vorbilder treiben ihn ebenfalls an. Ein besseres Körpergefühl zu entwickeln, ist auch ein Beweggrund, weswegen der Kraftsport betrieben wird. Wenn er einen Erfolg wahrnimmt, macht er es gerne. Herr S. achtet nicht sonderlich auf sein Aussehen, früher schon. B3 hält die Fortschritte durch Fotos fest. Professionelles Bodybuilding würde ihm den Spaß an der Sache rauben.

### **5.1.4 Fallzusammenfassung zu Herr Mo.**

Herr Mo. bezeichnet die konkreten Ausführungen als angenehm; währenddessen kann er alles vergessen und abschalten. Der Kraftsport ist sein Ein und Alles. Er schaltet das Bewusstsein ab, aber fühlt gleichzeitig seinen Körper sehr intensiv. Die Steigerung der

Gewichte ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Das Training erfolgt ohne Plan, nach dem Lustprinzip. Die Bewegungen an sich erfreuen ihn. Herr Mo. denkt während der Übungsvollziehung nicht nach, daher kann er nichts über den Wiederholungsbereich sagen. Wenn er seine Muskeln nicht spürt, erhöht er intuitiv die Satzanzahl. Das Fachwissen generiert Herr Mo. (eher) aus Gesprächen, Bücher meidet er oftmals. Perfektes Training und Bühnenauftritte lehnt er ab. Er besitzt ein unbewusstes Verlangen nach einer Gewichtssteigerung, da das Training sonst zu langweilig wird. Während der Kraftübungen hat er das Gefühl, dass er in einer Blase steckt, wo die Zeit „(mega-)schnell“ verläuft. Die Trainingszeit verläuft im Eiltempo. Herr Mo. erzählt von einer absoluten Leere, welche während der Durchführung wahrgenommen wird. Die Aktion, der Bewegungsakt, ist einfach „leiwand“, so B4. Würde er mehr Zeit haben, würde er länger trainieren. Während des Trainings vergisst er alles, was am Tag anfällt. Der lange Trainingsprozess gefällt und steht im Vordergrund. Die simple Bewegung von A nach B ist der Grund für die Ausübung des Kraftsports. Das Erscheinungsbild ist für Herr Mo. irrelevant; die Kraft zu spüren, die auf den Körper wirkt, ist etwas „Geiles“, so B4. Manchmal helfen ihm andere Bodybuilder/innen bei der Übungsausführung.

#### **5.1.5 Fallzusammenfassung zu Herr Mn.**

Das erste Trainingserlebnis bezeichnet Herr Mn. als sehr „cool“. Nach eigenen Angaben benötigt er den Natural-Kraftsport, B5 erfährt dadurch mehr vom eigenen Körper. Die Trainingsgestaltung, der Wiederholungsbereich und die Satzanzahl werden nach dem Spontanitäts- und Lustprinzip gestaltet. Das Training macht ihm Spaß. Das Fachwissen über die Trainingsgestaltung wird aus Gesprächen und Fachzeitschriften gewonnen. Der Körper teilt Herr Mn. mit, wann die Gewichte angehoben werden sollten. B5 hat während des Trainings kein Zeitgefühl, nimmt andere kaum wahr und befindet sich dabei in einem Rauschzustand. Er denkt an absolut gar nichts während des Trainings und bezeichnet dies als besonders schön. B5 will mit dem Training keinen beeindrucken oder bei Wettkämpfen teilnehmen. Er freut sich schon den ganzen Tag auf das bevorstehende Training. Die Hanteln in allen möglichen Bewegungsrichtungen zu führen, bezeichnet er als „geile Sache“. Der Ablauf der Bewegungen sorgt für Wohlbefinden. Es ist schön, dass die körperliche Veränderung von anderen bemerkt wird, aber aufzufallen, ist für B5 irrelevant. Herr Mn. trainiert nicht, um beim nächsten Wettkampf zu siegen. Der Spaß an der Sache steht im Vordergrund. Das Spiegelbild wird nur im Vorbeigehen beobachtet, grundsätzlich

ist es nicht wichtig. Herr Mn. tauscht Trainingserfahrungen mit anderen Bodybuilder/innen während des Trainings aus.

### **5.1.6 Fallzusammenfassung zu Herr Sn.**

Das erste Trainingserlebnis hat ihn gepackt und nie wieder losgelassen. Er bezeichnet den Natural Kraftsport als die schönste Nebensache der Welt. Er hat eine sehr starke emotionale Verbundenheit zum Natural Kraftsport. Das Training verursacht eine Bewusstseinsweiterung: Alles erscheint nebensächlich und bedeutungslos. Er löst sich während des Trainings auf. Herr Sn. denkt während des Trainings nicht großartig nach, wie er zu trainieren hat. Nach der Aufwärmphase erfolgen irgendwelche Kraftübungen. Während des Trainings wird er von einem Strom erfasst, der ihn mitreißt, hierbei handelt er gedankenfrei. Herr Sn. hat keine Ahnung, in welchem Wiederholungsbereich er tatsächlich trainiert. Herr Sn. berichtet von einem positiven Klima, welches ihn mitreißt. Ein positiver/positives Zustand/Klima zeugt in Herr Sn. ein Kribbeln, dabei ist er ganz in der Übung. Wissen bezieht er von der Website Bodybuilding.de und aus Magazinen. Der Körper weiß, wann ein Gewichtsanstieg erfolgen sollte, wenn das Gewicht zu leicht wird, hebt er unbewusst das Trainingsgewicht an. Trainingsgewichte werden als nicht zu leicht und nicht zu schwer empfunden. Das Training verläuft in Slow-Motion. Gefühlt dauert das Training zwei bis drei Stunden, tatsächlich sind die Einheiten viel kürzer. Bodybuilding nimmt die Person stark ein. Während des Bankdrückens ist er eins mit der Stange. Er genießt die konkrete Übung. Er verfolgt keine Ziele. Herr Sn. ist oftmals überwältigt von dem positiven Klima während des Trainings. Der konkrete Bewegungsablauf, z. B. das Kreuzheben, wird als „gigantisch genial“ bezeichnet. Wegen der Genialität der einförmigen Kraftübungen steht er jeden Morgen auf, nicht wegen der körperlichen Veränderung. Die körperliche Veränderung bringt Vorteile mit sich, ist aber sekundär. Das Spiegelbild wird während des Kniebeugens nicht beobachtet, da sich Herr Sn. im Bewegungsablauf verliert bzw. von der Übung treiben lässt. Während des Trainings ist er in einem eigenen Film.

### **5.2 Fallzusammenfassung nach dem zweiten Kodierungsprozess**

"In diesem Schritt werden nun durch die Forschenden Zusammenfassungen für die Themen und Unterthemen erstellt, und zwar in paraphrasierender Form, d. h. nicht als Zitate, sondern in den eigenen Worten der Forschenden" (Kuckartz, 2012, S. 90). Dies

geschieht im zweiten Schritt (s. u.), im ersten Schritt wurden alle essentiellen (kodierte) Zitate in Tabellenform dargestellt (s. o.).

Die Begriffe Kategorien und Subkategorien werden als Synonyme für Themen und Unterthemen verwendet.

### 5.2.1 Fertigstellung einer Themenmatrix

Sie, die Matrix, wird als Hilfswerkzeug betrachtet, welches während der Auswertung genutzt wird. (Lamnek, 2005, S. 206).

Mit der Anfertigung einer Matrix werden die verbalen Zeugnisse der interviewten Personen übersichtlich dargestellt, dabei werden die Aussagen stets von der Perspektive der Forschungsfrage betrachtet (Kuckartz, 2012, S.90ff.). Außerdem werden hierbei keineswegs die Zitate der interviewten Personen herangezogen, sondern die *konzentrierten Überarbeitungen des Forschers* (s. u. zweiter Schritt), welche in einem weiteren Schritt miteinander verglichen werden. (ebd., 2012, S.90ff.)

Im ersten Schritt werden hingegen alle essentiellen Zitate, welche einer (Sub-)Kategorie untergeordnet werden, aufgezeigt:

Sinnhaftigkeitshalber werden die Sätze nicht zur Gänze dargestellt, da nur bestimmte Wortsequenzen für die (Sub-)Kategorienzuordnung entscheidend sind (Kuckartz et. al., 2008, S. 39). Die Auslassung von Wortteilen wird durch eine eckige Klammer symbolisiert (Kuckartz, 2008).

Es werden alle kodierte Zitate aufgezeigt, in einem *zweiten Schritt* werden die kodierte Textabschnitte, welche einer bestimmten (Sub-)Kategorie untergeordnet werden, zusammengefasst.

	<b>Thema: Fähigkeitsanforderungsharmonie</b>	
Herr M.	"Ich steigere mich von Training zu Training"  "Die Gewichtshöhe (...), ahm, insofern, einfach, das ich mich jedes Mal steigere, wenn ich sehe, dass ich, dass ich die Übung besser ausführen kann und dann ist es meistens so, dass ich, dass ich das Gewicht erhöhe, oder ich mache mehr Wiederholungen, ja, aber da gehe ich auch sehr intuitiv vor, ich möchte halt meinen Muskel spüren dabei."	
Herr	"Ahm (...), ich merke schon eine Steigerung, wenn ich ins Fitnesscenter gehe, aber ich zähle nie wirklich mit, aber ich, ich, denke, es ist, ah, oftmals eine Steigerung"	

J.	<p>da, dass ich länger, ah, bei eine Übung mache, als wie ein paar Wochen zuvor, ahm."</p> <p>"Eben, das mache ich auch wieder spontan, und da höre ich eigentlich mehr auf meine meinem Körper, eigentlich, was braucht er gerade, was schafft er noch und je nachdem tue ich eben die Gewichte drauf, ja. I: Ok. B2: Aber, ja, ich (...), eben manchmal schaffe ich mehr, manchmal bisschen weniger, da ist halt wichtig, dass ich auf meinem Körper eben höre, was er jetzt eben möchte (...), um glücklich zu sein (lacht)."</p>	
Herr S.	<p>"[...] wenn auch viel geht, gehen auch drei Sätze mehr oder vier Sätze mehr, dann gibt es da kein Limit und wenn es schlechter geht, dann halbiert man das einfach mal und sagt ok (...) heute habe ich mich ran getestet, an das was ich sonst immer kann, aber mehr nicht. Und, das ist jetzt nicht, dass man das, dass, ich mache es jedenfalls nicht so, dass es immer (...) was fixes sein muss, sondern man hat da einfach eine Tagesform, und, die ist, und, die ist manchmal besser, manchmal schlechter, und, wenn sie gut ist möchte man was rausholen und wenn sie schlecht (lacht) ist, versuchen das zu halten, was man hat."</p>	
Herr Mo.	<p>"Und das Zweite halt, oder, wie, was auch sehr wichtig ist, zum Beispiel (...), eh, es ist halt diese, Haus, Herausforderung, dass du immer mehr machst, du beginnst mit drei Kilo, vier, zehn, egal, aber irgendwann (Schlag in die Hand) kommst du weiter rauf und das, das ist so interessant."</p> <p>"[...] wenn ich zum Beispiel trainiere und ich merke, dass ich meine Muskeln (...), also das ich es nicht fühle, dann mache ich automatisch mehr, weil ich es fühlen will (...)"</p> <p>"[...] ich will mich immer weiter drängen, das ist bei mir der, das ist ein wichtiger Punkt bei mir, warum ich trainiere. Auch, dieses, diese Steigerung und dass es nicht langweilig wird (Schlag auf die Oberschenkel), sondern das ich mich irgendwie (...), wenn ich Power habe, hebe ich noch mehr (...)"</p>	
Herr Mn.	<p>"[...] manchmal ist es vielleicht besser mehr Herausforderung zu haben, ja, also, wo ich wirklich dann meine Grenzen gehe, und manchmal wieder, wo es mehr Wiederholung sind, aber dann vielleicht, ah, aber dann vielleicht nicht so, nicht so schwer (...), ja, man findet ein, man findet ein Gleichgewicht zwischen, der, zwischen, der Anforderung [...]"</p> <p>"[...] mein Körper sagt mir dann, ja, hallo, du bist jetzt stärker geworden, du kannst jetzt sowieso dein Gewicht erhöhen, und dann mache ich das auch [...]"</p>	
Herr Sn.	<p>"Ah (...), die Gewichtshöhe, naja, die, die Scheiben werden angeben, sobald ich nicht mehr, sobald ich mehr heben kann, wissen das die Muskeln von selber (...) [...]"</p> <p>"Die Gewichte sind meistens nicht zu leicht, aber auch nicht zu schwer, die sind so, dass man gerade noch (...) sie heben kann, ah, dadurch fühle ich mich herausgefordert."</p>	

	<b>Unter-Thema: Auf Fähigkeitsanstieg folgt Trainingsgewichtsanstieg</b>	<b>Unter-Thema: Auf Fähigkeitsabfall folgt Trainingsgewichtsreduktion</b>
Herr M.	"Die Gewichtshöhe (...), ahm, insofern, einfach, das ich mich jedes Mal steigere, wenn ich sehe, dass ich, dass ich die Übung besser ausführen kann und dann ist es meistens so, dass ich, dass ich das Gewicht erhöhe, oder ich mache mehr Wiederholungen, ja, aber da gehe ich auch sehr intuitiv vor, ich möchte halt meinen Muskel spüren dabei."	
Herr J.	"Ahm (...), ich merke schon eine Steigerung, wenn ich ins Fitnesscenter gehe, aber ich zähle nie wirklich mit, aber ich, ich, denke, es ist, ah, oftmals eine Steigerung da, dass ich länger, ah, bei eine Übung mache, als wie ein paar Wochen zuvor, ahm."  "Eben, das mache ich auch wieder spontan, und da höre ich eigentlich mehr auf meine meinem Körper, eigentlich, was braucht er gerade, was schafft er noch und je nachdem tue ich eben die Gewichte drauf, ja."  "Aber, ja, ich (...), eben manchmal schaffe ich mehr, manchmal bisschen weniger, da ist halt wichtig, dass ich auf meinem Körper eben höre, was er jetzt eben möchte (...) um glücklich zu sein (lacht)."	"Aber, ja, ich (...), eben manchmal schaffe ich mehr, manchmal bisschen weniger, da ist halt wichtig, dass ich auf meinem Körper eben höre, was er jetzt eben möchte (...) [...]"
Herr S.		
Herr Mo.	"Ja, da gibt es (schnüffeln) (...), es gibt ein paar Gründe, zum Beispiel ein Grund ist, wenn ich beginne zu trainieren (...), das ist lustig, weil du schaltest dein Bewusstsein mehr oder weniger aus, aber du fühlst gleichzeitig deinen Körper, jeden Muskel, jede Muskelfaser, fühlst jede Bewegung, und das ist halt das. Und das Zweite halt, oder, wie, was auch sehr wichtig ist, zum Beispiel (...), eh, es ist halt diese, Haus, Herausforderung, dass du immer mehr machst, du beginnst mit drei Kilo, vier, zehn, egal, aber irgendwann (Schlag in die Hand) kommst du weiter rauf und das, das ist so interessant."  "[...] ich will mich immer weiter drängen, das ist bei mir der, das ist ein wichtiger Punkt bei mir, warum ich trainiere. Auch, dieses, diese Steigerung und dass es nicht langweilig wird (Schlag auf die Oberschenkel), sondern das ich mich irgendwie (...), wenn ich Power habe, hebe ich noch mehr (...) [...]"	

Herr Mn.	"[...] die Muskeln, mein Körper sagt mir das sowieso wann genug ist, ah, manchmal ist es vielleicht besser mehr Herausforderung zu haben, ja, also, wo ich wirklich dann meine Grenzen gehe, und manchmal wieder, wo es mehr Wiederholung sind, aber dann vielleicht, ah, aber dann vielleicht nicht so, nicht so schwer (...), ja, man findet ein, man findet ein Gleichgewicht zwischen , der, zwischen, der Anforderung und (...) [...]"	"[...] die Muskeln, mein Körper sagt mir das sowieso wann genug ist, ah, manchmal ist es vielleicht besser mehr Herausforderung zu haben, ja, also, wo ich wirklich dann meine Grenzen gehe, und manchmal wieder, wo es mehr Wiederholung sind, aber dann vielleicht, ah, aber dann vielleicht nicht so, nicht so schwer (...), ja, man findet ein, man findet ein Gleichgewicht zwischen , der, zwischen, der Anforderung und (...) [...]"
Herr Sn.	"Ah (...), die Gewichtshöhe, naja, die, die Scheiben werden angeben, sobald ich nicht mehr, sobald ich mehr heben kann, wissen das die Muskeln von selber (...). Dann werden noch mehr Gewichtsscheiben drauf gepackt, da denke ich nicht darüber nach, das geschieht von selbst, ah (...), das ist wahrscheinlich auch einer der Gründe, warum überhaupt ein positives Klima während des Trainings herrscht. Die Gewichte sind meistens nicht zu leicht, aber auch nicht zu schwer, die sind so, dass man gerade noch (...) sie heben kann, ah, dadurch fühle ich mich herausgefordert."	

*Table 6: Kodierte Zitate zur (Sub-)Kategorie Fähigkeitsanforderungs-harmonie, Auf Fähigkeitsanstieg folgt Trainingsgewichtsanstieg und auf Fähigkeitsabfall folgt Trainingsgewichtsreduktion*

	<b>Thema: Zeitverzerrung</b>	
Herr M.	"Also, ich, die Zeit vergeht auch völlig anders dabei ist mir aufgefallen also.  Die Zeit, die ist eigentlich, ja, wie soll ich sagen, die vergeht völlig anders, die ist verzehrt, die, meine, meine Zeitwahrnehmung ist völlig anders dabei."	
Herr J.	"Und, während des Trainings, ah, verfalle ich ab und zu in einer Art Hypnosezustand, wo ich dann absolut das Zeitgefühl verliere, und dann schau ich hin und wieder auf die Uhr, und denk mir, jetzt ist irgendwie, also ich habe jetzt das Gefühl das fünf Minuten vergangen sind und dann merke ich, aber, das schon zwanzig Minuten vergangen sind."  "Es ist halt ein angenehmes Gefühl, das dadurch, vielleicht, auch, würde ich auch dazu (...), ah, anfügen können, dass, wenn man das Zeitgefühl einfach vergisst, im Training, ist das Beste, was man haben kann, weil dann, ah, ist man so richtig eins mit seinen Muskeln, und mit dem Training, und mit den Wiederholungen."	
Herr S.		
Herr Mo.	"Das kann man auch nicht immer genau sagen, das Ding ist halt (...), wenn du, wenn du beginnst eine Übung zu machen, das ist dann als wärst du in einer Blase drinnen, ja, und die Zeit vergeht (...) einfach mega schnell und du, du checkst nicht einmal das Leute, um dich herum sind oder irgendetwas dergleichen, du machst einfach das Training und, und, und (...), ah, ich kann halt nicht nicht genau, wie viel	

	<p>Zeit, pff, pff, für die einzelnen Trainingseinheiten vergeht, oder wie lange es genau dauert, das ist immer anders, das ist, das halt auch immer dieses, da gibt es auch so, hm (...), es ist, es ist, ok, das klingt ein bisschen blöd, ja, aber wenn ich zum Beispiel sage, das ist als würde man in eine Zeitmaschine einsteigen und mit einem Schlag einfach in einer Stunde vor, also eine Stunde vorreisen (...) so fühlt sich das an, ah, also ich habe keine Zeit, wie viel, ja, jetzt benütze ich so viel, so und so viel für diese Einheit."</p> <p>I: "Ok. Wie viel Zeit wird für eine ganze Trainingseinheit aufgewendet?" B4: "Ja, das gleiche halt, also ich (...) es ist halt, hm, wie gesagt, man ist in dieser Blase drinnen und die Zeit vergeht einfach mega schnell und das ist einfach wie in Lichtgeschwindigkeit (...), ahm, kann man nicht anders sagen." I: "Könntest du näher darauf eingehen?" B4: "Es ist halt schwer zu sagen, so eine Art, Tunnen, Tunnelblick, es ist (...), es ist schwierig drauf näher einzugehen, wie gesagt, man, man, es ist einfach komisch, das ist, so, diese Blase von der ich erzählt habe, es ist einfach, dass man (...) eben, ja, ja, ich kann es nicht anders als so erklären, wie vorher."</p>	
<p>Herr Mn.</p>	<p>"[...] in eine eigene Welt eintauche, habe ich, dafür habe ich kein Zeitgefühl, also ich check das manchmal gar nicht, das da, das da andere Leute mit mir in dem Raum sind, und ich bin da, in meiner eigenen Welt und habe jegliches Zeitgefühl verloren. I: Könntest du näher darauf eingehen? B5: Ja, das ist jetzt schwer zu sagen, ja, also, man, man, man ist jetzt irgendwie, wie soll man sagen, ja, man Rauszustand ist, ja, man sieht alles nur verengt und man kann da jetzt, ja, man, ist irgendwie in seine eigenen Welt eingetaucht und da kann man jetzt nicht, einfach, nicht, sagen, ja, und man kann nicht sagen ja da ist eine Stunde vergangen, sondern man lebt einfach, man, man macht sein Training, ja, man ist in seine eigenen Welt, in einem Rauszustand."</p> <p>"Ja, das ist jetzt wirklich schwer zu sagen, weil, wenn man (lacht), jetzt, wie soll ich sagen, auf Drogen ist, ja, dann weiß man jetzt auch nicht, ja, wie lange man war man jetzt high, oder so, ja das soll jetzt, soll jetzt ein kleiner Witz zwischen durch sein, aber das ist jetzt wirklich so, dass man, das jetzt nicht genau sagen kann, weil die Zeit einfach anders vergeht."</p>	
<p>Herr Sn.</p>	<p>"Hm (...), ja, das, das Training verläuft (...) eigentlich in Slow-Motion, da spielt sich so viel ab, ja, aber zeitlich (...) sind dann meistens nur paar Minuten vergangen (...), hm."</p> <p>"Hm (...), naja, hm, gefühlt, würde ich sagen (...) zwei bis drei Stunden (lacht). Tatsächlich sind die Trainingseinheiten viel kürzer, wahrscheinlich hat das damit zu tun, hm, dass das Bodybuilding mich irgendwie einnimmt, so, das eben, wie gesagt, alles so langsam vergeht."</p>	

	<b>Unter-Thema: Zeitbeschleunigung</b>	<b>Unter-Thema: Zeitentschleunigung</b>
Herr M.		
Herr J.	"[...] also ich habe jetzt das Gefühl, dass fünf Minuten vergangen sind und dann merke ich, aber, dass schon zwanzig Minuten vergangen sind."	
Herr S.		
Herr Mo.	<p>"[...] wenn du, wenn du beginnst eine Übung zu machen, das ist dann als wärst du in einer Blase drinnen, ja, und die Zeit vergeht (...) einfach mega schnell und du, du checkst nicht einmal das Leute, um dich herum sind [...]"</p> <p>"Ja, das Gleiche halt, also ich (...) es ist halt, hm, wie gesagt, man ist in dieser Blase drinnen und die Zeit vergeht einfach mega schnell und das ist einfach wie in Lichtgeschwindigkeit (...), ahm, kann man nicht anders sagen."</p> <p>"[...] das ist als würde man in eine Zeitmaschine einsteigen und mit einem Schlag einfach in einer Stunde vor, also eine Stunde vorreisen (...) so fühlt sich das an [...]"</p>	
Herr Mn.		
Herr Sn.		<p>I: "Gut. Wie viel Zeit wendest du für eine beliebige Kräftigung auf?" B6: "Hm (...), ja, das, das Training verläuft (...) eigentlich in Slow-Motion, da spielt sich so viel ab, ja, aber zeitlich (...) sind dann meistens nur paar Minuten vergangen (...), hm."</p> <p>"Hm (...), naja, hm, gefühlt, würde ich sagen (...) zwei bis drei Stunden (lacht). Tatsächlich sind die Trainingseinheiten viel kürzer, wahrscheinlich hat das damit zu tun, hm, dass das Bodybuilding mich irgendwie einnimmt, so, das eben, wie gesagt, alles so langsam vergeht."</p>

Tabelle 7: Kodierte Zitate zur (Sub-)Kategorie Zeitverzerrung, Zeitbeschleunigung und Zeitentschleunigung

	<b>Thema: Reflexionsfreiheit/ Erinnerungsverlust</b>	<b>Thema: Selbstaflösung</b>
Herr M.	<p>"[...] wenn ich mich aus dem Alltag ausklinke, ja, wie, wenn ich, wie, wenn ich total eigentlich alles vergesse und nur trainiere [...]"</p> <p>"Ähm, während einer Kraftübung mache ich mir</p>	<p>"Also ich bin, ich hab, ich weiß nicht, welch, welche Übung, das, das genau war. Ich glaub, ich habe Klimmzüge gemacht, oder so, und ich habe mich dabei sehr gut gefühlt, hab mich</p>

	<p>eigentlich nicht wirklich Gedanken. Das ist oftmals so, dass ich mir gar keine Gedanken machen. Ich bin einfach, ich mach einfach die Übung, ich bin, ich bin dabei, ich bin, ich, ich bin im Moment sozusagen. Und, ich mache mir eigentlich nicht wirklich Gedanken während der Übung."</p>	<p>gespürt dabei (lacht), meinen Körper und es war ein sehr schönes Erlebnis für mich."</p> <p>"Der naturale Kraftsport (...), tz, ah, für mich ist der naturale Kraftsport, ein, eine sehr schöne Beschäftigung, eine Beschäftigung bei der ich (...), pff, ich kann dabei meine Sorgen vergessen, kann, vom, vom Alltag."</p> <p>"Und, während ich, halt, im Training bin, also im Krafttraum zum Beispiel, vergesse ich eigentlich alles, den ganzen Alltag, die ganzen Probleme. Ich bin eigentlich dort, meine Sorgen, und meine Sorgen, und Probleme, die verschwinden einfach."</p> <p>"Und, ich vergesse, ich vergesse eigentlich alles, auch um mich herum, ich tauche ein, in diese Welt, sozusagen, net."</p>
Herr J.	<p>"Hm, da ich (...), ahm, oftmals, ahm, abdrifte, habe ich kaum bewusste Gedanken. Die Übung steht eigentlich im Vordergrund."</p> <p>"Also, ich mache mir während der Übung keine Gedanken, über die perfekte Haltung, oder über das perfekte Gewicht, oder ja, sondern ich kann, hm, also, ich kann während dem Training, jetzt, nicht über Korrekturen nachdenken, sondern ich mache einfach, das was mir gut tut, wo ich denke, das ist angenehm, es tut mir einfach gut, meinen Muskeln und so weiter."</p> <p>"Die geben mir einfach sehr viel, sie beruhigen mich, und ich fühle mich dadurch frei von jeglichen Anspannungen und, und, negativen Gedanken und, oder, sonst irgendwelchen Gedanken, habe ich das Gefühl, ja."</p> <p>"[...] aber im Prinzip denke ich da nichts, an, an all zu viel, oder so, ja."</p>	<p>"Ahm, also es bedeutet für mich, auch einfach abschalten zu können, aus dem täglichen Rhythmus, und mich irgendwie zu vergessen, auch bei dem Training."</p> <p>"Ahm (...) ja, ahm, wie ich es schon erwähnt habe, um mich (...), alles zu vergessen, um einfach mal abzuschalten und, ahm, einfach nur das Einzige was ich vielleicht im Blickfeld habe, das sind eben die die Geräte und die Gewichte oder so aber im Prinzip denke ich da nichts, an, an all zu viel, oder so, ja."</p>
Herr S.	<p>"Ah, hm, ich habe noch nie drüber nachgedacht, ich glaub an gar nichts, das Schöne ist, dass man genau an nichts denken muss, sondern einfach nur trainiert (...), weil, grad wenn man im, man kennt das ja, wenn man mit Stress ins Training geht, dann ist es oft während dem Training, dann gar kein Stress, man ist dann relativ abgespacet und (...) ist leer im Kopf und trainiert einfach und (...), ahm, kann somit sehr gut abschalten (...), also ich denke an nichts bestimmtes."</p> <p>"Ich würde mich auch nicht konzentrieren können [...]"</p> <p>"Also, ich höre nicht welche Musik grad im Radio läuft oder so, das schalt, das blendet man dann aus (...), man ist wirklich dann da drinnen, in so einer fließenden und all umfassenden Bew, Sache, da hat man keine fixen Gedanken."</p> <p>"Einfach (...), sich, ahm (...), verausgaben können und abschalten."</p>	

<p>Herr Mo.</p>	<p>"[...] ich konnte abschalten, habe, mich, einfach begonnen, hinzu (...) also habe mich hingelegt, hab begonnen zu drücken, und das war voll angenehm, weil ich, einfach, irgendwie (...) alles vergessen habe, in dem Moment."</p> <p>"[...] du schaltest dein Bewusstsein mehr oder weniger aus, aber du fühlst gleichzeitig deinen Körper [...]"</p> <p>"Hm (...), ja, na, es ist so (...), hm, ich habe das vorhin eh erklärt, ich denke nicht nach, wenn ich es mache [...]"</p> <p>"[...] es ist so wie in Trance (...) und da vergisst man die Wiederholungen, also das erscheint, dann unwichtig, einfach, wie viel man macht (...), ja (...), ah."</p> <p>"Auch, dieses, diese Steigerung und dass es nicht langweilig wird (Schlag auf die Oberschenkel), sondern das ich mich irgendwie (...), wenn ich Power habe, hebe ich noch mehr (...), ja, das ist es bei mir, pff (...). Ja, und ich denke halt nicht darüber nach, wie genau, ah, mir ist halt nicht bewusst (...), hm, tss (...), ja, es ist schwierig zu erklären."</p> <p>"Dieses (...), ja, das Bewusstsein ist einfach weg, aber es ist eine absolute Leere im Kopf, aber der Körper weiß, eh, was man tun muss, und ohne nachzudenken (Schlag auf das Bein) und dann denke ich halt an nichts (...), ja." I: "Hm. Wie kann man das noch verstehen?" B4: "Ja, zum Beispiel, viele Leute, wenn sie trainieren, haben sie, die positiven und negativen Bewegungen, und sie zählen halt, sie zählen die Sekunden, oder, ja, das mache ich zum Beispiel nicht. Ich denke einfach währenddessen gar nichts, (...) ja."</p> <p>"[...] man denkt einfach an gar nichts, das ist halt das (...) das ist halt das Gute, man vergisst halt all das, was am Tag anfällt und man (...) denkt an nichts und freut sich drauf und macht es gerne."</p>	<p>"Und, für mich war das halt so, das war (...), ich konnte abschalten, habe, mich, einfach begonnen, hinzu (...), also habe mich hingelegt, hab begonnen zu drücken, und das war voll angenehm, weil ich, einfach, irgendwie (...) alles vergessen habe, in dem Moment."</p> <p>"[...] du schaltest dein Bewusstsein mehr oder weniger aus, aber du fühlst gleichzeitig deinen Körper [...]"</p> <p>"Ja, nichts, einfach, also, hm, wie vorhin erklärt, ah (...), das ist, dieses Bewusstsein das man hat ist weg. Dieses (...), ja, das Bewusstsein ist einfach weg, aber es ist eine absolute Leere im Kopf [...]"</p> <p>"[...] man vergisst halt all die Probleme, die da sind [...]"</p> <p>"[...] hm, man denkt einfach an gar nichts, das ist halt das (...) das ist halt das Gute [...]"</p>
<p>Herr Mn.</p>	<p>"[...] alles um mich herum wird ausgeblendet und ich spüre, wie jede einzelne Muskelfaser wächst und funktioniert."</p> <p>"[...] da denke ich an gar nichts und das ist das Schöne daran [...]"</p> <p>"[...] es ist einfach, ah, da, der Trainingsablauf, wie der abläuft, ah, nicht das ich über den Nachdenke [...]"</p>	<p>"Ah, daran denke ich an gar nichts, und ich schätze mal, das ist jetzt glaub ich, was ich, ah, anstrebe bei einer Kraftübung, weil dann bei mir eine totale Leere in meinem Kopf herrscht, ja, weil, man, ich meistens in meine Alltag an so viele Sachen zu denken und da denke ich an gar nichts und das ist das Schöne daran (...) (I:Hm), weil ich eine, weil ich eine völlige Leere im Kopf habe [...]"</p>
<p>Herr Sn.</p>	<p>"Also, während des Trainings, pff, ist mir aufgefallen, dass ich total abschalte, ah (...), da denke ich (...) nicht großartig darüber nach, wie ich meine Muskeln trainiere (...), ich marschiere einfache gedankenfrei mit einer gewissen Leichtigkeit, von Gerät zu Gerät, und führe die Kraftübungen durch."</p> <p>"[...] während des Trainings, ah, erfasst mich, eine Art Strom (...), der mich mitreißt, wobei ich nicht über die Übungsauswahl mir Gedanken machen muss."</p> <p>"[...] da muss ich nicht darüber nachdenken, wie viele Wiederholungen ich mache, das passiert einfach von selber [...]"</p>	<p>"[...] ich löse mich beinahe auf (lacht), könnte man sagen, aber irgendwie auch nicht (...) hm."</p>

	<p>"[...] da denke ich nicht darüber nach, das geschieht von selbst [...]"</p> <p>"[...] während des Bankdrückens bin ich eins mit der Stange (...), so dass ich nicht sagen kann, was ich denk, oder ob ich überhaupt denke (...), ah, eigentlich bin ich während der Übungen völlig gedankenfrei."</p>	
--	--	--

*Tabelle 8: Kodierte Zitate zur Kategorie Reflexionsfreiheit/Erinnerungsverlust und Selbstauflösung*

	<b>Thema: Tätigkeitsfreude</b>	<b>Thema: Aktionsorientierung</b>
<b>Herr M.</b>	<p>"Naja, das war der Tag an dem ich mich eingeschrieben habe, ins Fitnesscenter (...) und das war ein sehr schönes Erlebnis."</p> <p>"Also ich bin, ich hab, ich weiß nicht, Welch, welche Übung, das, das genau war. Ich glaub, ich habe Klimmzüge gemacht, oder so, und ich habe mich dabei sehr gut gefühlt, hab mich gespürt dabei (lacht), meinen Körper und es war ein sehr schönes Erlebnis für mich."</p> <p>"Naja, ich trainiere meine Muskeln (...), vor allem, weil es weil es Spaß macht [...]"</p> <p>"Naja, also, ich freue mich eigentlich auf das bevorstehende Training. Ich, ich weiß es macht Spaß, ja. Es ist, auch, auch eine Form, von, von, von Erholung [...]"</p> <p>"Ich bin, nur, dort und tue das und es macht irrsinnigen Spaß, finde ich."</p> <p>"Ich möchte einfach nur trainieren und, und, und, Spaß haben, meinen Körper spüren, und die Übungen machen."</p> <p>"Die körperliche Veränderung, ahm, mir gehts eher so, um den Spaß dabei [...]"</p>	<p>"Ich glaub, ich habe Klimmzüge gemacht, oder so, und ich habe mich dabei sehr gut gefühlt, hab mich gespürt dabei (lacht), meinen Körper und es war ein sehr schönes Erlebnis für mich."</p> <p>"Naja, ich trainiere meine Muskeln (...), vor allem, weil es weil es Spaß macht, weil ich meine Muskeln spüren möchte und (...), weil es einfach schön ist, mich, mich, mich damit zu beschäftigen."</p> <p>"[...] wenn ich trainiere, will ich nur das tun, ich möchte nur trainieren, ich möchte mich von solchen, von solchen, von solchen, ah, Sachen nicht, nicht, ablenken lassen [...]"</p> <p>"Ich bin einfach, ich mach einfach die Übung, ich bin, ich bin dabei, ich bin, ich, ich bin im Moment sozusagen."</p> <p>"[...] am liebsten würde ich den ganzen Tag üben [...]"</p> <p>"Das ist, ich, ich liebe es halt einfach, ja ich liebe es halt einfach, es zu tun."</p> <p>"Ich bin, nur, dort und tue das und es macht irrsinnigen Spaß, finde ich."</p> <p>"Ähm, naja, auf (...), ich, pff, puh (...) ich möchte nur meine Körper spüren, dabei. Ich möchte einfach nur trainieren und, und, und, Spaß haben, meinen Körper spüren, und die Übungen machen."</p>

		<p>"Hm (...), naja, ich, pff, eigentlich das Training selbst, dass ich einfach nur die Übungen mache, die Muskeln dabei spüre. Und, ich lass mich halt einfach, vom, vom Prozess selbst, also, vom Trainingsprozess lass ich mich einfach voranbringen, ja, das ist so, wie es kommt, quasi, so kommts dann, net."</p> <p>"Und, ich spür dann oftmals, ich spür dann oftmals, ein sehr starkes Gefühl in den Muskeln, wenn die Muskeln so aufgepumpt, net, sind."</p> <p>"Für mich ist eher das Training wichtig."</p>
Herr J.	<p>"Teil meines Lebens geworden, würde ich sagen, ohne Kraftsport würde mir etwas fehlen, definitiv [...]"</p> <p>"Ah (...), hm (...), ich finde es, ah, angenehm die Last zu spüren, welche den, den, meinen, Körper fordert, belastet. Ah, die Freude auch am Eisensport (I: Hm), wenn man das so sagen kann."</p>	<p>"[...] einen halben Tag lang nur trainiere [...]"</p> <p>"Die Übung steht eigentlich im Vordergrund."</p> <p>"Mit geht es bloß darum die Kraftübungen durchzuführen, ahm (...), und, ja. Die geben mir einfach sehr viel, sie beruhigen mich, und ich fühle mich dadurch frei von jeglichen Anspannungen [...]"</p> <p>"Ja, also, wenn, ahm, ich habe oftmals das Gefühl, wenn ich trainiere, dann, ahm, schwillt mein Muskeln eben mit Blut an, er wird sehr stark durchblutet, es ist irgendwie ein aufpumpen des Muskels da, also eine Art Pumpeffekt, der, den ich sehr angenehm empfinde."</p> <p>"Ah (...), hm (...), ich finde es, ah, angenehm die Last zu spüren, welche den, den, meinen, Körper fordert, belastet."</p> <p>"Ah, und die Gewichte an sich, also auch die, ja, die, die reine Tatsache des trainierens."</p> <p>"[...] das Einzige was ich vielleicht im Blickfeld habe, das sind eben die die Geräte und die Gewichte [...]"</p>
Herr S.	<p>"Hm (...), mittlerweile einfach aus (...), an der Freude, weil es irgendwie auch eine leichte, eine leichte Sucht ist, oder ein gutes Gefühl, wenn man trainiert und (...), ja."</p> <p>"Hm, also ich glaub, ich kann es nur so beschreiben, immer wenn ich ins Fitnessstudio gehe, also in dem Moment, wo ich drinnen bin, ahm, habe ich eine freudige Erwartung, drauf, weil ich weiß, heute kann ich wieder, also heute kann ich wieder verausgaben, heute kann ich Gas geben. Und, ahm (...),</p>	<p>"Hm (...), mittlerweile einfach aus (...), an der Freude, weil es irgendwie auch eine leichte, eine leichte Sucht ist, oder ein gutes Gefühl, wenn man trainiert und (...), ja."</p> <p>"[...] man fühlt sich dann auch besser dadurch, also es hat auch viele positive Effekte [...]"</p>

	<p>auch, wenn das Aufstehen oft schwer fällt, wenn man dann dort ist, dann freut es einem und dann ist man auch gerne dort (...) und deswegen (...) geht man halt oft hin (...) das hängt schon damit zusammen, das macht einem natürlich auch sehr viel Freude und viel Spaß."</p> <p>"Hm, puh, also, ahm (...), mittlerweile kommt das Meiste von mir aus, also, weil es mir selber viel Spaß macht und viel Freude macht [...]"</p> <p>"Ahm, aber (...), ah, um so lange, wie ich dabei zu bleiben, ist der Großteil nur noch (...), dass ich sehr viel Freude daran habe und das ich, dann, Leute, dann, auch dort treffe die die selbe Einstellung wie ich haben."</p>	<p>"[...] es gibt Pushbewegung, also man drückt etwas, man zieht etwas, man hebt etwas hoch, also das ist immer dabei."</p> <p>"[...] man ist wirklich dann da drinnen, in so einer fließenden und all umfassenden Bew, Sache [...]"</p> <p>"[...] das Feeling, dass man dabei hat, also einfach, ah, allgemein, das, das Feeling von Training [...]"</p> <p>"[...] einfach, weil ich es gerne mache, das, und (...), ja, ich glaub, das ist es eh das meiste, das Größte was ich zu sagen habe."</p>
<p>Herr Mo.</p>	<p>"[...] also habe mich hingelegt, hab begonnen zu drücken, und das war voll angenehm [...]"</p> <p>"[...] wenn ich beginne zu trainieren (...), das ist lustig [...]"</p> <p>"[...] es ist einfach geil, es ist einfach Leinwand [...]"</p> <p>"[...] es fühlt sich einfach gut an, und die diese Tat, das machen, ist einfach Leiwand, (...) ja."</p> <p>"Ja, Vorstellung halt, hm, ich freue mich halt extrem auf das Training [...]"</p> <p>"[...] man geht einfach mit der Freude hin [...]"</p> <p>"[...] die simplen Bewegungen und den Spaß, den man dabei hat."</p> <p>"[...] das von A nach B, das macht mir Freude."</p>	<p>"[...] also habe mich hingelegt, hab begonnen zu drücken, und das war voll angenehm [...]"</p> <p>"[...] fühlst jede Bewegung, und das ist halt das [...]"</p> <p>"[...] was mich freut das tue ich (Schlag in die offene Hand), die Bewegung führe ich dann aus."</p> <p>"[...] ich genieße einfach das Training [...]"</p> <p>"[...] es fühlt sich einfach gut an, und die diese Tat, das machen, ist einfach Leiwand, (...) ja."</p> <p>"Ja, hm, (...), wie soll ich näher darauf eingehen, hm, ich mache es einfach gerne, hätte ich mehr Zeit würde ich es mehr machen [...]"</p> <p>"[...] ich mache das Ganze halt eben, hm, ich glaube nicht aus ästhetischen Gründen (lacht), auf jeden Fall nicht, sondern eher eben, weil mir das tun einfach so gefällt."</p> <p>"Für mich ist eben (...), das von A nach B kommen (zeigt den Bewegungsablauf beim Bankdrücken vor) wichtig und diese diese Herausforderungen die man dabei hat und und nicht (...) was anderes [...]"</p> <p>"[...] dieser lange Prozess ist einfach das was mir so gut gefällt."</p> <p>"Ok, die simple Bewegung von A nach B und zurück, rauf,</p>

		<p>runter, runter, rauf, so in der Art (...), wenn das irgendwie Sinn ergibt."</p> <p>"[...] die Kraft zu spüren, (...) die auf den Muskel einfach ausgeübt wird, ist einfach, das ist was geil ist [...]"</p> <p>"[...] diese Bewegungen, das von A nach B, das macht mir Freude [...]"</p>
Herr Mn.	<p>"[...] es war ein (...), ein positives Gefühl [...]"</p> <p>"[...] man kann abschließend sagen zu dieser Frage, es macht einfach Spaß [...]"</p> <p>"[...] es ist einfach, ja, ich sags jetzt, ich sags jetzt, geil, es ist einfach geil [...]"</p> <p>"[...] es ist ein geiles Gefühl, es taugt mir ur!"</p> <p>"[...] man hat einfach Freude daran [...]"</p> <p>"Und man denkt sich jetzt, ja, das freue ich mich ur, das, auf das, und das den ganzen Tag schon, ja (...) Vorfreude."</p>	<p>"[...] es ist einfach, ah, da, der Trainingsablauf, wie der abläuft [...]"</p> <p>"[...] diese Handlung, also, wenn ich jetzt, ah, ein Gewicht, ah, jetzt über meinen Kopf lege, dann, nach vor geben, oder, wenn ich jetzt Bankdrücken mache, auf und ab, und einfach dieser Ablauf, ja, das ist einfach (...) ein geiles Gefühl."</p>
Herr Sn.	<p>"[...] es hat mich damals gepackt und nie wieder losgelassen."</p> <p>"Ahm, naja, ich würde sagen, es ist die schönste Nebensache der Welt (...), mittlerweile habe ich, so, eine, sehr, so eine starke emotionale Verbundenheit zum Bodybuilding. Ich könnte mir gar kein Leben ohne mehr vorstellen."</p> <p>"[...] in einem so positiven Klima während, der, (...) während, dem Training bin [...]"</p> <p>"[...] dieses positive Klima während des Trainings oder diesem Zustand in dem ich mich befind, der verursacht so ein Kribbeln in mir [...]"</p> <p>"Hm (...), ja, es fühlt sich so an (...) also, wenn eine riesen Überraschung auf mich wartet, ah, es fühlt sich ein bisschen abenteuerlich an (...), ah, ja, ich bin einfach überwältigt von dem positiven Klima das während der Übung aufkommt (...) ja."</p>	<p>"[...] in einem so positiven Klima während, der, (...) während, dem Training bin, da lasse ich mich mitreißen [...]"</p> <p>"[...] da bin ich ganz in der Übung [...]"</p> <p>"[...] ich genieße bloß die konkrete Übung (...), die gibt mir dann mehr als genug, dafür gehe ich seit Jahren ins Gym."</p> <p>"[...] ich bin einfach überwältigt von dem positiven Klima das während der Übung aufkommt [...]"</p> <p>"Hm, pff (...), die einzelnen Übungen, der konkrete Bewegungsablauf, wie z. B. beim Kreuzheben (...), für den einen, ja, ist es eine primitive Bewegung, aber für mich (...), naja, ist die vertikale Zugbewegung einfach nur gigantisch genial (...) ja, ja das."</p> <p>"[...] deswegen gehe ich nicht seit Jahren ins Gym, sondern, es ist einfach die, die Genialität der einförmigen Kraftübungen [...]"</p> <p>"[...] wegen den Übungen stehe ich jeden Morgen auf [...]"</p> <p>"[...] primär ist, wie gesagt, die Genialität der Kraftübungen, das ist eigentlich für mich die treibenden Kraft (...), ja."</p>

		"[...] aber da ich während der Übung so stark mich im Bewegungsablauf verliere, ah, und mich einfach von der Übung treiben lasse, vergesse ich überhaupt, dass ich mein eigenes Spiegelbild bewundern könnte, ja."
--	--	--

Tabelle 9: Kodierte Zitate zur Kategorie Tätigkeitsorientierung und Aktionsorientierung

	<b>Thema: Kompetenzzuwachs</b>	<b>Thema: Körperwahrnehmung</b>
Herr M.	"Ich steigere mich von Training zu Training und das ist was sehr Schönes für mich!"  "Mein Wissen, naja, ich, ich, ich, einerseits unterhalte ich mich mit mit Leuten im Fitnesscenter, die sich damit auskennen (...), dann lese ich auch oft, oft, auch, auch Zeitschriften zu dem Thema. Hin und wieder bestelle ich, mir, ein Buch zu dem Thema und, oder, ich schaue, ich schau, ich schau mir einfach im Internet Abbildungen, vom, vom menschlichen Körper, damit ich auch weiß, wie, wie die Muskeln funktionieren, wie das Ganze aufgebaut ist. Von dort beziehe ich mein Wissen."	
Herr J.	"[...] ich merke schon eine Steigerung, wenn ich ins Fitnesscenter gehe [...]"  "[...] eine Steigerung da, dass ich länger, ah, bei eine Übung mache, als wie ein paar Wochen zuvor, ahm [...]"  "Also, ich habe davon, ah, gehört, eben, hm, im Internet habe ich vieles darüber gehört."  "Natürlicher, aber vor allem über, hm, Videos im Internet [...]"  "Ahm (...), auch über Freunde habe ich teilweise was gehört, die auch Natural Bodybuilding betreiben, und wir tauschen uns da öfters aus."  "Ja, zur Zeit geht's mir auch ziemlich gut im Training und ich merke auch eine Steigerung."	"Ja, also, wenn, ahm, ich habe oftmals das Gefühl, wenn ich trainiere, dann, ahm, schwillt mein Muskeln eben mit Blut an, er wird sehr stark durchblutet, es ist irgendwie ein aufpumpen des Muskels da, also eine Art Pumpeffekt, der, den ich sehr angenehm empfinde."
Herr S.	"[...] es ein paar gute Internetseiten, die dort Artikel und so veröffentlichen (...) und Bücher anpreisen, und damit kann man schon sehr viel Wissen anhäufen."	"Ah, also, ich glaub, jetzt haben wir schon eigentlich alles erläutert, an, ah (...), ich ich glaube (...), ahm (...), vielleicht, auch, weil es, weil man dadurch ein bisschen besseres Körpergefühl hat [...]"
Herr Mo.	"Hm, ja, viel, durch Gespräche, ich war auch ab und zu in der Bücherei und habe mir paar Bücher ausgeborgt, um zu lesen, aber ich lese halt nicht wirklich viel, muss ich ehrlich sagen [...]"	"[...] die Kraft zu spüren, (...) die auf den Muskel einfach ausgeübt wird, ist einfach, das ist was geil ist (...) [...]"
Herr Mn.	"[...] die ganzen Zeitschriften [...]"  "[...] man sich, ah, austauscht über Wissensfragen und, ahm, also über Bodybuilding und so [...]"	"Ahm, ja, eigentlich, also so kann ich meinen Körper teilweise viel besser erfahren [...]"  "Man taucht praktisch selbst in

		<p>seinem Körper ein, und erfährt ihn, selbst, also, man hat, man lernt sich, man lernt seinen Körper und sich viel besser kennen."</p> <p>"Ich spüre dann jede einzelne Faser [...]"</p> <p>"[...] ich spüre, wie jede einzelne Muskelfaser wächst und funktioniert."</p>
Herr Sn.	"Ja, das meiste (...) aus irgendwelchen Internet Foren, Bodybuilding at, de, (...) und (...) naja, ein paar Magazine, die man halt so liest."	

*Tabella 10: Kodierte Zitate zur Kategorie Kompetenzzuwachs und Körperwahrnehmung*

Im zweiten Schritt werden alle essentiellen Kodierungen, welche zu einer (Sub-)Kategorie gehören, zusammengefasst:

<b>Thema: Fähigkeitsanforderungsharmonie</b>	
Herr M.	Wenn die Kraftübung zu leicht erscheint, weil die Muskulatur von der Testperson nicht mehr wahrgenommen wird, kommt es zu einem Anstieg des Trainingsgewichtes. Dieser Anstieg geschieht von Training zu Training.
Herr J.	Herr J. versucht aufgrund der aktuellen körperlichen Verfassung spontan zu bestimmen, ob die Gewichte angehoben oder reduziert werden. Dabei wird Spontanität von Herr J. gefragt, also welche Gewichtshöhe der Körper benötigt (oder noch bewältigen kann). Die Erhöhung der Anforderung zeigt sich ausschließlich in der Ausdehnung der Wiederholungszahl!
Herr S.	Herr S. erhöht die Satzanzahl, wenn die aktuellen Kraftwerte gering sind. Andersrum reduziert Herr S. auch die Satzanzahl, wenn es die aktuellen Kraftwerte nicht zulassen. Wenn die Tagesform gut ist, dann erhöht er die Anforderung, welche er an die Kraftübungen durch eine Erhöhung der Satzanzahl hat. Ist die Tagesform relativ schlecht, dann reduziert er die Anforderung, welche er an die Kraftübungen hat. Aus diesem Grund variiert die Gewichtshöhe, welche von der aktuellen Verfassung abhängig ist (Fähigkeit).
Herr Mo.	Auch Herr Mo. berichtet, dass das Trainingsgewicht erhöht wird, sobald der Muskel nicht mehr wahrgenommen wird. Die Steigerung der Gewichte sorgt dafür, dass das Training nicht zu monoton wird. Wenn Herr Mo. sich stark fühlt, werden die Trainingsgewichte angehoben.
Herr Mn.	In manchen Einheiten geht Herr Mn. an die physischen Grenzen, indem die Trainingsgewichte angehoben werden, oder indem die Wiederholungszahl angehoben wird. Diese Herausforderung wird wahrgenommen, sobald der Körper stärker geworden ist. Herr Mn. spricht von einem Gleichgewicht zwischen der Übungsanforderung und dem, was der Körper stemmen kann.
Herr Sn.	Herr Sn. spricht von einem Wissen, dass in den Muskeln steckt. Wenn der Körper mehr Gewicht stemmen kann, wissen das die Muskeln, und daraufhin wird die Trainingslast erhöht. Die Gewichte sind hierbei nicht zu leicht und nicht zu schwer, sodass das konkrete Trainingsgewicht als Herausforderung wahrgenommen wird.

*Tabella 11: Komprimierte Zusammenfassung der Kodierungen zur Kategorie Fähigkeitsanforderungsharmonie*

	<b>Unterthema: Auf Fähigkeitsanstieg folgt Trainingsgewichtsanstieg</b>	<b>Unterthema: Auf Fähigkeitsabfall folgt Trainingsgewichtsreduktion</b>
Herr M.	Wenn Herr M. unbewusst wahrnimmt, dass die Kraftübung ihn nicht herausfordert, so werden die Gewichtsscheiben erhöht. Grund für die Erhöhung ist eine diffuse Muskelwahrnehmung.	
Herr J.	Herr J. hört darauf, was der Leib sagt/benötigt. Aufgrund dieser Tatsache folgt ein Gewichtsanstieg oder Gewichts senkung, um Freude zu empfinden.	Herr J. erzählt, dass er manchmal während des Trainings die Gewichtshöhe senkt, vor allem, wenn der Körper nicht mehr kann. Hierbei hört er auf die Signale des Körpers.
Herr S.		
Herr Mo.	Herr Mo. berichtet, wenn der Körper "Power" besitzt, dann werden die Scheiben auf das Eisen gelegt. Die Steigerung des Trainingsgewichts korreliert nicht mit der Langweile, so B4. Außerdem ist das ein Hauptgrund, weswegen Herr Mo. trainiert.	Er berichtet von Trainingsmomenten, an dem das Trainingsgewicht abfällt, dafür die Wiederholungsanzahl ansteigt, vor allem, wenn B4 nicht an die Grenzen geht! Er berichtet außerdem davon, dass er versucht ein Gleichgewicht zu finden zwischen dem Trainingsgewicht und dem, was der Körper noch überwinden kann. Er macht sich außerdem keine bewussten Gedanken über spezifische Trainingsgewichte, so gesehen erfolgt die Auswahl der Gewichte intuitiv.
Herr Mn.	Herr Mn. bekommt manchmal vom Körper die Botschaft, das Trainingsgewicht anzuheben. B5 spricht von einem Gleichgewicht zwischen der Übung und dem, was der Körper hergibt.	
Herr Sn.	Herr Sn. hebt die Trainingsgewichte ohne nachzudenken an, die Muskeln wissen von selbst, wann ein Anstieg der Gewichte erfolgen sollte. Herr Sn. bezeichnet diese Tatsache als Grund, weswegen das Training als angenehm und herausfordernd empfunden wird.	

*Tabelle 12: Komprimierte Zusammenfassung der Kodierungen zur Subkategorie Auf-Fähigkeitsanstieg-folgt-Trainingsgewichtsanstieg und Auf-Fähigkeitsabfall-folgt Trainingsgewichtsreduktion*

	<b>Thema: Zeitverzerrung</b>
Herr M.	Herr M. erzählt von einer völlig verzerrten Zeitwahrnehmung während des Trainings.
Herr J.	Herr J. spricht von einem Zustand, der ihn total einnimmt, er bezeichnet ihn als "Hypnosezustand", der ihn total fesselt, welcher schlussendlich dafür sorgt, dass er das Zeitgefühl verliert. Wenn B2 dann auf die Uhr blickt und sich denkt, dass wahrscheinlich ein paar Minuten (5 Min.) vergangen sind, sind dann doch viel mehr Minuten (20 Min.) vorüber. Er berichtet außerdem davon, dass dieses "Zeitgefühl" dafür sorgt, dass er sich während des Trainings wohl fühlt, und so seinen Körper während des Trainings viel intensiver wahrnimmt.

Herr S.	
Herr Mo.	<p>Herr S. vergleicht ein Training mit einer Blase, wenn man in ihrem Inneren ist und trainiert, vergeht die Zeit sehr schnell. Dabei werden die anderen Personen nicht wahrgenommen. Er weiß zu keinem Zeitpunkt, wie lange eine Trainingseinheit dauern könnte. Die Zeitwahrnehmung vergleicht er mit der Metapher der Zeitmaschine: Mit einem Schlag wird man in die Zukunft befördert; diese Aussage deutet daraufhin, dass die Zeit während des Trainings sehr schnell vergeht.</p> <p>In dieser Blase des Trainings vergeht die Zeit mit Lichtgeschwindigkeit. Herr S. erläutert, dass in der Blase die Zeit mit Lichtgeschwindigkeit vergeht.</p>
Herr Mn.	<p>Während des Trainings taucht Herr Mn. in eine eigene Welt ein, dabei verliert er jegliches Zeitgefühl. Herr Mn. erläutert, dass das Eintauchen in diese Welt mit einem Rauschzustand vergleichbar ist, während des Rauschzustandes nimmt Herr Mn. die Welt sehr verengt wahr, so stellt er sich den Drogenkonsum vor, zeitgleich vergeht auch die Zeit vollkommen anders.</p>
Herr Sn.	<p>Herr Sn. hat das Gefühl, dass das Training sehr langsam vergeht. Das Training verläuft in "Slow-Motion", während des Trainings passiert einiges, aber schlussendlich sind nur wenige Minuten vergangen. Herr Sn. glaubt, dass die Trainingseinheiten zwei bis drei Stunden andauern, schlussendlich sind sie aber viel kürzer. Herr Sn. ist der Ansicht, dass der Trainingsablauf langsamer wahrgenommen wird, und zwar, weil das Bodybuilding ihn ergreift bzw. "einnimmt".</p>

*Tabelle 13: Komprimierte Zusammenfassung der Kodierungen zur Kategorie Fähigkeitsanforderungsharmonie*

	<b>Unterthema: Zeitbeschleunigung</b>	<b>Unterthema: Zeitentschleunigung</b>
Herr M.		
Herr J.	<p>Herr J. bezeichnet das Training als einen Zustand im Sinne eines "Hypnosezustandes", der ihn total ergreift. Ein spezieller Zustand, welcher dafür sorgt, dass jegliches Zeitgefühl verloren geht. Wenn B2 dann auf die Uhr blickt, denkt er, dass wahrscheinlich ein paar Minuten (5 Min.) vergangen sind, schlussendlich sind dann doch viel mehr Minuten (20 Min.) vorüber. Er berichtet außerdem davon, dass dieses "Zeitgefühl" dafür sorgt, dass er sich während des Trainings wohl fühlt, und so seinen Körper während des Trainings viel intensiver wahrnimmt.</p>	
Herr S.		

Herr Mo.	<p>Herr S. vergleicht eine konkrete Trainingsübung mit einer Blase, wenn man in ihr ist, trainiert, vergeht die Zeit "mega"-schnell. Die Zeitwahrnehmung vergleicht er mit der Metapher der Zeitmaschine: Mit einem Schlag wird man in die Zukunft befördert; diese Aussage deutet daraufhin, dass die Zeit während des Trainings sehr schnell vergeht.</p> <p>In dieser Blase des Trainings vergeht die Zeit mit Lichtgeschwindigkeit. Herr S. erläutert, dass in der Blase die Zeit mit Lichtgeschwindigkeit vergeht.</p>	
Herr Mn.		
Herr Sn.		<p>Herr Sn. hat das Gefühl, dass das Training sehr langsam verläuft. Das Training verläuft in "Slow-Motion". Es passiert während des Trainings einiges, aber schlussendlich sind nur wenige Minuten vergangen. Herr Sn. glaubt, dass die Trainingseinheiten in etwa zwei bis drei Stunden andauern, schlussendlich sind sie aber viel kürzer. Herr Sn. ist der Ansicht, dass der Trainingsablauf langsamer wahrgenommen wird, und zwar, weil das Bodybuilding ihn ergreift bzw. "einnimmt".</p>

*Tabelle 14: Komprimierte Zusammenfassung der Kodierung zur Subkategorie Zeitbeschleunigung und Zeitentschleunigung*

	<b>Thema: Reflexionsfreiheit/Erinnerungsverlust</b>	
Herr M.	<p>Während des Trainings vergisst er alles, er trainiert bloß. Er führt die Übung bloß durch, währenddessen macht er sich gar keinen Gedanken, er ist im Geiste leer. Er handelt bloß, er ist im "Moment". Gedankenfreie Übungsdurchführung.</p>	
Herr J.	<p>Oftmals driftet Herr J. während der Übungsausführung ab, weil die Übung im Vordergrund steht bzw. alles andere unwichtig erscheint. Herr J. macht sich während der Übung keine Gedanken über die korrekte Körperhaltung oder über das passende Gewicht. Das Abdriften und die Gedankenfreiheit entstehen, weil die Durchführung beruhigend auf Herrn J. wirkt. An einer anderen Stelle deutet er auf den Abfall von Anspannungen und Gedanken durch die Übungsdurchführung. Während der Übungsdurchführung denkt Herr J. an "nichts".</p>	
Herr S.	<p>Während der Ausführung der Kraftübung denkt er an gar nichts, das bezeichnet er als das "Schöne" daran. An nichts denken zu müssen, ist angenehm, während man trainiert. Während des Trainings ist er meist "leer im Kopf", dabei führt man bloß die Übung aus. Mit dem Bodybuilding kann Herr J. sehr gut abschalten. Er denkt während der Durchführung einer Kraftübung an "nichts Bestimmtes".</p> <p>Er ist der Ansicht, dass Gedanken dazu führen würden, die Konzentration zu verlieren.</p> <p>Herr S. sagt, dass man während des gedankenlosen Ausführens einer Übung die Musik im Radio überhört, weil man von der Bewegung eingenommen wird. Somit kann Herr S. gut abschalten und zeitgleich die eigenen Grenzen kennenlernen.</p>	
Herr Mo.	<p>Während des Bankdrückens berichtet er von einem Moment, indem er alles vergisst. Er berichtet von einem inaktiven Bewusstsein, wobei zeitgleich die Körpersegmente besser wahrgenommen werden. Herr Mo. erklärt auch, dass er während des Bewegungsaktes nicht nachdenkt. Er vergleicht diesen gedankenfreien Zustand mit einem Trance-Erlebnis, dabei vergisst er die Wiederholungsanzahl, weil sie als unwichtig erscheint.</p> <p>Während einer Übungsdurchführung ist das Bewusstsein inaktiv, es herrscht eine mentalen Leere, trotzdem weiß der Körper, was zu tun ist, ohne nachzudenken. Herr Mo. erzählt, dass viele die Bewegungsabläufe kontrollieren, er macht das nicht, er denkt hierbei an gar nichts.</p> <p>Das gedankenfreie Tun nimmt er als etwas Positives wahr. Während man gedankenfrei den Bewegungsakt durchführt, denkt man auch nicht an Aufgaben, die noch anfallen. Die Freude auf den bevorstehenden Bewegungsakt reduziert die Aktivität der bewussten Gedanken und diesen Zustand steuert er gerne an.</p>	

Herr Mn.	Herr Mn. erklärt, dass er während des Trainingsablaufes über nichts nachdenkt. Dieser gedankenfreie Ausführungszustand wird als positiv wahrgenommen. Während des Ausblendens bewusster Gedanken steigt die Körpersensibilität, dabei spürt er sich viel intensiver, ohne sich kognitiv bewusst anstrengen zu müssen.
Herr Sn.	Herr Sn. ist aufgefallen, dass er während des Trainings nicht nachdenkt, wie er seine Muskeln zu trainieren hat. Herr Sn. schreitet dabei mit einer Leichtigkeit von Gerät zu Gerät. Herr Sn. berichtet auch von einem "Strom", der ihn mitreißt, hierbei fallen keine Gedanken über die Übungsauswahl an. Außerdem erläutert er, dass er während des Trainings die Gewichtshöhe und Wiederholungsanzahl nicht bewusst steuert, es heißt: "es passiert von selbst" oder "das geschieht von selbst".

*Tabelle 15: Komprimierte Zusammenfassung der Kodierungen zur Reflexionsfreiheit/Erinnerungsverlust*

<b>Thema: Selbstaflösung</b>	
Herr M.	Während der Übungen vergisst Herr M. die alltäglichen, eigenen Sorgen. Im Krafraum vergisst er alle Probleme. Bei der Ausführung werden die anderen Personen ausgeblendet, er vergisst beinahe, dass jene Menschen auch im Krafraum trainieren.
Herr J.	Während des Trainings kann Herr J. abschalten, aus dem Alltag entkommen, er vergisst sich selbst, er nimmt die eignen Existenz nicht wahr! Die eigene Existenz und die der Anderen werden ausgeblendet! Das Einzige, was im Blickfeld steht, sind die Gewichte und Geräte.
Herr S.	
Herr Mo.	Während des Bankdrückens gab es einen Moment bei dem er alles vergaß. Das Bewusstsein wird deaktiviert, aber zeitgleich nimmt Herr Mo. die Körperteile sehr gut wahr. Während des Trainings denkt er an absolut nichts, weil das Bewusstsein inaktiv ist. Die eigenen Probleme schwinden und geraten in Vergessenheit. Diese Gedankenstarre betrachtet Herr Mo. als positiv.
Herr Mn.	Bei der Ausführung herrscht totale Leere im Kopf. Im Krafraum denkt Herr Mn. an gar nichts, im Alltag dafür umso mehr. Herr Mn. bezeichnet diesen Zustand als "schön".
Herr Sn.	Herr Sn. bezeichnet sich als "bedeutungslos" während des Trainings. Herr Sn. beschreibt ein Erlebnis, bei dem er berichtet, dass er sich zum Teil auflöst, aber irgendwie auch nicht.

*Tabelle 16: Komprimierte Zusammenfassung der Kodierungen: Selbstaflösung*

<b>Thema: Tätigkeitsfreude</b>	
Herr M.	Während des Klimmzugs hat sich Herr M. sehr gut gefühlt. Er bezeichnet die Durchführung des Klimmzugs als schönes Erlebnis. Das Muskeltraining wird aufgesucht, weil es Spaß generiert. Es kommt Freude auf, wenn sich Herr M. vorstellt, ins Training zu gehen – dies bezeichnet er als Erholung. Die Tätigkeit macht irr sinnigen Spaß. Er möchte bloß Freunde empfangen, seinen Körper spüren und die Übungen durchführen.
Herr J.	Herr J. bezeichnet den Natural-Kraftsport als wichtigen Teil des Lebens, ohne den Natural-Kraftsport würde ihm etwas fehlen. Die Last, welche den Körper fordert, wird als angenehm empfunden, dabei kommt Freude auf. Er hat Freude am Eisensport.
Herr S.	Der Natural-Kraftsport zeugt ein gutes Gefühl, Freude, es ist schon eine leichte Sucht geworden, ohne der man nicht auskommt. Herr S. verbindet Freude und Spaß mit dem Natural-Kraftsport. Die Vorstellung, während der Übung sich verausgaben zu dürfen, bereitet Herr S. riesige Freude. Herr S. ist der Ansicht, dass er aufgrund der Freude, welcher der Sport generiert, so lange den Kraftsport ausführt. Außerdem trifft er dort Leute, die dieselbe Einstellung wie er haben, dies sorgt dafür, dass Herr S. so lange schon den Natural-Kraftsport ausführt.

Herr Mo.	Das Bankdrücken bezeichnet Herr Mo. als sehr angenehm. Das Training bezeichnet er als "lustig". Außerdem bezeichnet Herr Mo. die Ausführung von Kraftübungen als "geil" und "leiwand". Außerdem fühlen sich die Ausführungen gut an. Des Weiteren freut sich Herr Mo. auf oftmals darauf, ins Training zu gehen. Die simple Bewegung von A nach B macht Herrn Mo. Spaß.
Herr Mn.	Herr Mn. spricht von positiven Gefühlen, Spaß, einem geilen Gefühl, "es taugt mir" und (Vor-)Freude, welche während des Trainings aufkommt.
Herr Sn.	Die Vorstellung, die Kraftübung auszuführen, fühlt sich an, als ob eine "Überraschung" auf Herrn Sn. warten würde; außerdem fühlt sich die Vorstellung, ein Gewicht zu stemmen, "abenteuerlich" an. Er ist überwältigt von dem positiven Klima, das während der Übung aufkommt. Das positive Klima während des Trainings verursacht ein Kribbeln bei Herrn Sn.  Herr Sn. bezeichnet den Natural-Kraftsport als "schönste Nebensache der Welt". Des Weiteren hat Herr Sn. eine starke emotionale Verbundenheit zum Natural-Kraftsport, ein Leben ohne den Sport könnte sich B6 nicht vorstellen.

Tabella 17: Komprimierte Zusammenfassung der Kodierungen zur Tätigkeitsfreude

	<b>Thema: Aktionsorientierung</b>
Herr M.	Die Durchführung eines Klimmzugs bezeichnet Herr M. als wunderschönes Erlebnis. Er bezeichnet den Akt der Bewegung als schöne Beschäftigung. Es bereitet Herrn M. irrsinnigen Spaß, die Muskeln wahrzunehmen. Die Ausrichtung liegt auf das Training. Der Moment des Trainings erfasst Herrn M. Herr M. würde am liebsten den ganzen Tag trainieren, wenn es möglich wäre, hierbei zeigt sich die Ausrichtung auf den Bewegungsvollzug. Herr M. erzählt, dass er den Akt der Bewegung „liebt“, sehr gerne ausführt. Im Vordergrund steht: Körper spüren, Spaß haben, die Übungen durchführen. Herr M. möchte „einfach nur trainieren“. Herr M. lässt sich vom Trainingsprozess treiben. Der Ablauf des Trainings wird als angenehm empfunden. Der Bewegungsakt ermöglicht für Herrn M. ein wunderschönes Gefühl; Herr M. spürt die Muskeln, wie sie „aufgepumpt“ werden. Für Herr M. ist der Trainingsablauf an sich erstrebenswert („wichtig“).
Herr J.	Herr J. würde am liebsten einen halben Tag lang nur trainieren. Für B2 steht die Kraftübung, der Vollzug der Bewegung, im Mittelpunkt. Die Kraftübungen geben B2 sehr viel, zum Einen beruhigen sie ihn, zum Anderen werden Anspannungen reduziert. Die Last zu spüren, die Gewichte, die den Körper fordern, empfindet B2 als angenehm.
Herr S.	Herr S. berichtet von einer freudvollen Haltung und einer angenehmen Empfindung während des Trainings. Der Bewegungsvollzug bringt positive Effekte mit sich. Unter Bewegungsvollzug sind Druck- und Zugbewegungen gemeint. Herr S. wird von der Bewegung eingenommen. Das Bewegungsgefühl ist erstrebenswert. Er setzt gerne eine Kraftaktion.
Herr Mo.	Herr Mo. bezeichnet das Bankdrücken als „voll angenehm“. Das Besondere an der Bewegungsdurchführung ist, dass man den Bewegungsablauf fühlen kann. Die Freude bestimmt die Übungsauswahl. Der Bewegungsablauf, das Training, wird genossen. Der Bewegungsakt („das Machen“) wird als „leiwand“ bezeichnet. Das Training wird gerne aufgesucht, wäre mehr Zeit verfügbar, würde Herr Mo. das Training in die Länge ziehen. Für Herr Mo. stehen die Übungen im Vordergrund. Für Herr Mo. sind es keineswegs „ästhetische Gründe“, weswegen das Training aufgesucht wird, sondern weil der Akt der Bewegung („das Tun“) für ihn einzigartig ist. Die Bewältigung des Gewichts von A nach B erscheint B4 als sehr wichtig; die Beförderung des Trainingsgewichts bezeichnet Herr Mo. als Herausforderung. Der Trainingsprozess tut Herrn Mo. besonders gut. Die simple Bewegung von A nach B ist für Herr Mo. erstrebenswert; außerdem bereitet der einfache Bewegungsablauf Herrn Mo große Freude. Die Kraft, die auf die Muskeln durch das Trainingsgewicht wirkt, wird als „geil“ bezeichnet.
Herr Mn.	Herr Mn. findet den Trainingsablauf motivierend. Der Bewegungsablauf des Bankdrückens oder bei Bewegungen über den Kopf, zeugt ein angenehmes Gefühl bei Herr Mn.
Herr Sn.	Herr Sn. wird vom Training eingenommen wird, vor allem von den Übungen. Die konkrete Kraftübung genießt B6. Die Kraftübungen sind der Grund, weswegen Herr Sn. das Training immer wieder aufsucht. Herr Sn. berichtet von einem "positiven Klima", das während des Bewegungsaktes aufkommt. Hierbei nennt er das Beispiel des Kreuzhebens, der vertikalen Zugbewegung, dieser Ablauf wird als unglaublich bereichernd wahrgenommen. Wegen des einzigartigen Bewegungsablaufes geht Herr Sn. seit Jahren ins Fitnesscenter. Aufgrund der Kraftübungen steht Herr Sn. zur frühen

	Morgenstunde auf und geht trainieren. Die "Genialität der Kraftübungen" sind für Herr Sn. die "treibende Kraft", weswegen er die Sportart ausübt. Herr Sn. berichtet von einer Gedankenlosigkeit, welche sich während der Kraftübung während der Ausführung, breit macht. Herr Sn. wird von dem Bewegungsablauf eingenommen, sodass vieles ausgeblendet wird, wie z. B. das Spiegelbild während der Kniebeugen.
--	---

*Tabelle 18: Komprimierte Zusammenfassung der Kodierungen zur Aktionsorientierung*

<b>Thema: Kompetenzzuwachs</b>	
Herr M.	Herr M. berichtet, dass sich die muskulären Fähigkeiten von Training zu Training (weiter)entwickeln.  Theoretisches Wissen wird über Fachzeitschriften und über Gespräche mit anderen Fitnesscenterbesucher/innen generiert. Des Weiteren werden Fachbücher konsumiert, welche über das Internet bestellt wurden. Herr M. berichtet, Abbildungen über den aktiven Bewegungsapparat im Internet studiert zu haben, damit hat Herr M. ein Verständnis über die Muskelfunktionalität erlangt.
Herr J.	Herr J. verkündet, dass sich nach längerem Besuch des Fitnesscenters eine bewusst wahrgenommene Steigerung bei den einzelnen Übungen eingestellt hat, vor allem im Bereich der Bewegungsausführungshäufigkeit.  Theoretisches Wissen wurde überwiegend über das Internet, vor allem durch Videos generiert. Im Freundeskreis sind ebenfalls Natural-Bodybuilder/innen vertreten, mit welchen Herr J. diskutiert.
Herr S.	Herr S. berichtet von ein paar guten Internetseiten, welche gute Artikel zu diversen Themen publiziert haben. Dort werden ebenfalls Bücher vorstellt, Herr S. sagt nicht, ob er eins der Bücher gelesen hat. Diese beiden Möglichkeiten nutzt Herr S., um ein fundiertes Fachwissen aufzubauen.
Herr Mo.	Herr Mo. berichtet von Bibliotheksbesuchen, dort hat er sich hin und wieder Bücher ausgeliehen.
Herr Mn.	Herr Mn. berichtet, dass er Zeitschriften liest und sich über diverse Themen des Bodybuildings verbal austauscht.
Herr Sn.	Herr Sn. liest Magazine. Außerdem bezieht Herr Sn. das Fachwissen aus Internetforen, wie Bodybuilding.de.

*Tabelle 19: Komprimierte Zusammenfassung der Kodierungen zur Kompetenzzuwachs*

<b>Thema: Körperwahrnehmung</b>	
Herr M.	
Herr J.	Herr J. berichtet von einer stark durchbluteten Muskulatur, welche dafür sorgt, dass passive kontraktile Elemente ausgedehnt werden.
Herr S.	Herr S. ist der Ansicht, dass durch die Ausführung des Bodybuildings das Körpergefühl verbessert wird.
Herr Mo.	Herr Mo. Spürt während der Übung die Kraft, welche auf dem Muskel ausgeübt wird, dieser Vorgang wird als "geil" empfunden.
Herr Mn.	Herr Mn. ist der Ansicht, dass er durch die Kraftübungen den eigenen Leib viel besser erfahren kann. Herr Mn. "taucht" während der Kraftübungen in den eigenen Leib ab; mit den Kraftübungen sammelt Herr Mn. Leiberfahrungen, durch die Kraftübungen lernt Herr Mn. die internen Prozesse besser kennen. Durch die Krafthandlung spürt Herr Mn. die Muskelfasern, wie sie funktionieren und wachsen.
Herr Sn.	

*Tabelle 20: Komprimierte Zusammenfassung der Kodierungen zur Körperwahrnehmung*

*Das Softwareprogramm QDA Miner Lite 4 liefert folgende Ergebnisse:*

Zur Kategorie *Aktionsorientierung* gibt es 48 Kodierungen, das sind 20,60% der gesamten Kodierungen. In sechs von sechs Interviews kam die Aktionsorientierung vor.

Zur Kategorie *Fähigkeitsanforderungsharmonie* gibt es 12 Kodierungen, das sind 5,20% der gesamten Kodierungen. In sechs von sechs Interviews kam die Fähigkeitsanforderungsharmonie vor.

Zur Subkategorie *Auf einen Fähigkeitsanstieg folgt ein Trainingsgewichtsanstieg* gibt es 8 Kodierungen, das sind 3,40% der gesamten Kodierungen. In sechs von sechs Interviews kam die Subkategorie vor.

Zur Subkategorie *Auf einen Fähigkeitsabfall folgt eine Trainingsgewichtsreduktion* gibt es 3 Kodierungen, das sind 1,30% der gesamten Kodierungen. In drei von sechs Interviews kam die Subkategorie vor.

Zur Kategorie *Kompetenzzuwachs* gibt es 15 Kodierungen, das sind 6,40% der gesamten Kodierungen. In sechs von sechs Interviews kam der Kompetenzzuwachs vor.

Zur Kategorie *Reflexionsfreiheit/Erinnerungsverlust* gibt es 25 Kodierungen, das sind 10,70% der gesamten Kodierungen. In sechs von sechs Interviews kam die Reflexionsfreiheit bzw. der Erinnerungsverlust vor.

Zur Kategorie *Selbstauflösung* gibt es 13 Kodierungen, das sind 5,60% der gesamten Kodierungen. In fünf von sechs Interviews kam die Selbstauflösung vor

Zum Kategorie *Tätigkeitsfreude* gibt es 32 Kodierungen, das sind 13,70% der gesamten Kodierungen. In sechs von sechs Interviews kam die Tätigkeitsfreude vor.

Zur Kategorie *Zeitverzerrung* gibt es 10 Kodierungen, das sind 4,30% der gesamten Kodierungen. In fünf von sechs Interviews kam die Zeitverzerrung vor.

Zur Subkategorie *Zeitbeschleunigung* gibt es 3 Kodierungen, das sind 1,30% der gesamten Kodierungen. In zwei von sechs Interviews kam die Zeitbeschleunigung vor.

Zur Subkategorie *Zeitentschleunigung* gibt es 2 Kodierungen, das sind 0,90% der gesamten Kodierungen. In einem von sechs Interviews kam die Zeitentschleunigung vor.

Zur Kategorie *Körperwahrnehmung* gibt es 7 Kodierungen, das sind 3 % der gesamten Kodierungen. In vier von sechs Interviews kam die Körperwahrnehmung vor.

### **5.3 Kategorienbasierte Darstellung und Interpretation der Ergebnisse**

In diesem Kapitel werden die Daten, welche erhoben wurden, in einem ersten Schritt vorgestellt. Mit jeder kategorienbasierten Ergebnisdarstellung wird auf die jeweilige Kategorie oder Subkategorie eingegangen, welche generiert wurde, um eine Interpretation anhand des Datenmaterials zu ermöglichen.

Im zweiten Schritt werden die wichtigsten Resultate/Erkenntnisse mit der Fachliteratur (siehe Kapitel: *Theoretischer Hintergrund*) in Verbindung gebracht, sodass die vorab definierte Forschungsfrage beantwortet werden kann.

#### **5.3.1 Fallübersicht als Darstellungsform**

"Fallübersichten vergleichen eine Auswahl von Fällen, oder bei relativ kleinen Stichproben, auch alle untersuchten Fälle miteinander hinsichtlich von Merkmalen, die für die Forschungsfrage oder Teilfragen als besonders relevant eingeschätzt werden" (Kuckartz, 2012, S. 96). Solch eine Ergebnisdarstellung lässt sich unter anderem in "Qualitative Evaluation" bei Kuckartz (2008, S. 50ff.) und Schmidt (2010, S. 481f.) wiederfinden. Eine visuelle Veranschaulichung wird im Rahmen dieser Untersuchung ausgelassen.

Des Weiteren wird das Vorkommen einer Wiederholung aufgezeigt, und zwar durch Nummerierungen (Kuckartz, 2012, S.96). Kuckartz (2012, S. 96) schreibt: "Das Zählen hat die Funktion, die in den Daten vorhandenen Informationen voll auszuschöpfen und hierzu gehört auch die Information, ob ein Phänomen oder ein Zusammenhang von Phänomenen häufig vorkommt oder nur als Einzelfall aufgetreten ist."

#### **5.3.2 Ergebnisdarstellung der Interview-Studie**

Im Kapitel, "empirischer Teil", wurde aufgezeigt, dass die Forschungsfrage anhand von Themenbereichen, welche *vorab* aus der theoretischen Auseinandersetzung entsprungen sind, untersucht wurden. Anschließend wurden die Interviews mit einem deduktiv-induktiven Kategoriensystem in zwei Schritten durchleuchtet (Lamnek, 2005, S. 111; Kuckartz, 2012, S. 59 ff., 83 f.). Die Kategorien, welche im Zusammenhang mit den Themenbereichen stehen, wurden einfachheitshalber modifiziert (z. B. Gleichgewicht

zwischen Kraft und Trainingsintensität heißt nun Fähigkeitsanforderungsharmonie), aber keineswegs von der Sinnhaftigkeit.

Abschließend wurden (anhand der gewonnen) Textabschnitte Zitate genutzt, welche einer (Sub-)Kodierung zugeordnet wurden, um zu einer Ergebnisdarstellung zu gelangen.

„Zitate sind in jedem Fall als solche zu kennzeichnen, in der Regel durch Anführungszeichen, die Angabe des Interviews und der Absatznummern, eventuell auch durch die Schriftauszeichnung *kursiv*“ (Kuckartz, 2008, S. 45).

### **5.3.3 Kategorie: Fähigkeitsanforderungsharmonie**

Diese Kategorie möchte aufdecken, ob ein Gleichgewicht vorliegt zwischen der Fähigkeit, damit ist ein Kraftanstieg oder -abfall gemeint, und der Übungsanforderung, damit ist der Schwierigkeitsgrad der Kraftübung gemeint. Hiermit ist nicht nur der real abgelaufene Trainingsprozess gemeint, sondern auch die subjektiv wahrgenommene Situation.

Folgende Niederschrift kann man gleichsetzen mit der Passung von Fähigkeiten und Anforderungen von Csikszentmihalyi (2005, 2010): Wenn z. B. mit einem (subjektiv) wahrgenommenen Kraftanstieg eine Erhöhung des Schwierigkeitsgrades einer Übung einhergeht, dann könnte ein Flow-Zustand entstehen. Und umgekehrt: wenn aufgrund eines Kraftabfalls der Schwierigkeitsgrad einer Kraftübung herabgesetzt wird, so könnte ebenfalls ein Flow-Erleben vorliegen.

Fünf von sechs der interviewten Personen haben von einer wahrgenommenen Fähigkeitsanforderungsharmonie berichtet. Hier ein Auszug der Textstellen, an dem eine Fähigkeitsanforderungsharmonie festgestellt wurde:

Herr M.:

*"Die Gewichtshöhe (...), ahm, insofern, einfach, dass ich mich jedes Mal steigere, wenn ich sehe, dass ich, dass ich die Übung besser ausführen kann und dann ist es meistens so, dass ich, dass ich das Gewicht erhöhe, oder ich mache mehr Wiederholungen, ja, aber da gehe ich auch sehr intuitiv vor, ich möchte halt meinen Muskel spüren dabei." (B1, 28)*

#### Interpretation (Aussagen von Herr M.):

B1 erhöht die Gewichte – um die spezifischen Muskel, welche trainiert werden sollen, zu spüren – weil die Muskelkraft (Fähigkeit) gestiegen ist, sobald B1 den Muskel nicht mehr

spürt. Um kein Ungleichgewicht zwischen Fähigkeit und körperlichen Anforderungen (aktuelle Trainingslast) zu generieren, erhöht B1 auf einen subjektiv wahrgenommenen Kraftanstieg (Fähigkeit) die Trainingslast (Anforderung) mithilfe einer Gewichtssteigerung („das Gewicht erhöhe“) oder der Ausdehnung der Wiederholungszahl („oder ich mache mehr Wiederholungen“). Wenn die Fähigkeiten steigen und die Trainingsintensität zunimmt, liegt eine Passung zwischen individuellen Anlagen und physischen Anforderungen vor – auch hier offenbart sich ein Flow-Merkmal (Csikszentmihalyi, 2005, 2010).

Herr J.:

*"Ahm (...), ich merke schon eine Steigerung, wenn ich ins Fitnesscenter gehe, aber ich zähle nie wirklich mit, aber ich, ich, denke, es ist, ah, oftmals eine Steigerung da, dass ich länger, ah, bei eine Übung mache, als wie ein paar Wochen zuvor, ahm." (B2, 16).*

*"Eben, das mache ich auch wieder spontan, und da höre ich eigentlich mehr auf, meine, meinen Körper, eigentlich, was braucht er gerade, was schafft er noch und je nachdem tue ich eben die Gewichte drauf, ja." (B2, 28)*

*"Aber, ja, ich (...), eben manchmal schaffe ich mehr, manchmal bisschen weniger, da ist halt wichtig, dass ich auf meinem Körper eben höre, was er jetzt eben möchte (...), um glücklich zu sein (lacht)." (B2, 30)*

Interpretation (Aussagen von Herr J.):

Im zweiten Zitat kommt deutlich zum Vorschein, dass B2 auch die körperinternen Prozesse wahrnimmt und wegen ihnen die Trainingsgewichte erhöht oder senkt. Durch einen subjektiv wahrgenommenen Fähigkeitsanstieg und Fähigkeitsabfall aufgrund der muskulären Botschaft („eben manchmal schaffe ich mehr, manchmal bisschen weniger, da ist halt wichtig, dass ich auf meinem Körper eben höre, was er jetzt eben möchte“) wird ein Trainingsgewichtsanstieg oder Trainingsgewichtsreduktion herbeigeführt; dies lässt sich auch teilweise von den ersten drei Zeilen des zweiten Zitats ablesen: *"Eben, das mache ich auch wieder spontan, und da höre ich eigentlich mehr auf, meine, meinen Körper, eigentlich, was braucht er gerade, was schafft er noch und je nachdem tue ich eben die Gewichte drauf, ja."*

Im zweiten Zitat lässt sich sowohl eine positive als auch negative Fähigkeitsanforderungsharmonie erkennen: Wenn B2 vom Körper die Information erhält, dass er mehr Eisen bewegen kann, dann trainiert B2 mit höheren Trainingslasten (positive

Fähigkeitsanforderungsharmonie), wenn aber der Körper von B2 das Gegenteil suggeriert, dann reduziert B2 die Trainingslast (negative Fähigkeitsanforderungsharmonie). Auch hier offenbart sich ein Gleichgewicht zwischen individuellen Anlagen und physischen Anforderungen, anders gesagt ein Flow-Merkmal (Csikszentmihalyi, 2005, 2010).

Herr S.:

*"[...] wenn auch viel geht, gehen auch drei Sätze mehr oder vier Sätze mehr, dann gibt es da kein Limit und wenn es schlechter geht, dann halbiert man das einfach mal und sagt ok (...) heute habe ich mich ran getestet, an das was ich sonst immer kann, aber mehr nicht. Und, das ist jetzt nicht, dass man das, dass, ich mache es jedenfalls nicht so, dass es immer (...) was fix sein muss, sondern man hat da einfach eine Tagesform, und, die ist, und, die ist manchmal besser, manchmal schlechter, und, wenn sie gut ist, möchte man was rausholen und wenn sie schlecht (lacht) ist, versuchen das zu halten, was man hat." (B3, 08)*

Interpretation (Aussagen von Herr S.):

Wenn von „Tagesform“ die Rede ist, dann meint B3 einen subjektiv wahrgenommenen Fähigkeitsanstieg oder Fähigkeitsabfall. Herr S. erhöht/senkt die Trainingsintensität, also die Anforderung, durch eine Erhöhung/Senkung der Wiederholungszahl. Dies lässt sich vor allem von den ersten zwei Zeilen ablesen (*"[...] wenn auch viel geht, gehen auch drei Sätze mehr oder vier Sätze mehr, dann gibt es da kein Limit und wenn es schlechter geht, dann halbiert man das einfach mal und sagt ok (...) heute habe ich mich ran getestet"*). Wie bei B2 lässt sich anhand des Zitates eine positive und negative Fähigkeitsanforderungsharmonie ableiten. Im Unterschied zu B1 und B2 berichtet B3 von keinem Körpersignal, welches eine entsprechende Botschaft vermittelt, an welcher der/die Bewegungsakteur/in erkennen kann, ob ein Fähigkeitsanstieg oder Fähigkeitsabfall vorliegt oder nicht.

Herr Mo.:

*"Und das Zweite halt, oder, wie, was auch sehr wichtig ist, zum Beispiel (...), eh, es ist halt diese, Haus, Herausforderung, dass du immer mehr machst, du beginnst mit drei Kilo, vier, zehn, egal, aber irgendwann (Schlag in die Hand) kommst du weiter rauf und das, das ist so interessant." (B4, 10)*

*"[...] wenn ich zum Beispiel trainiere und ich merke, dass ich meine Muskeln (...), also das ich es nicht fühle, dann mache ich automatisch mehr, weil ich es fühlen will (...)" (B4, 22)*

*"[...] ich will mich immer weiter drängen, das ist bei mir der, das ist ein wichtiger Punkt bei mir, warum ich trainiere. Auch, dieses, diese Steigerung, und dass es nicht langweilig*

wird (Schlag auf die Oberschenkel), sondern dass ich mich irgendwie (...), wenn ich Power habe, hebe ich noch mehr (...)"(B4, 26)

#### Interpretation (Aussagen von Herr Mo.):

Wenn Herr Mo. davon berichtet, dass die Muskulatur nicht wahrgenommen wird ("wenn ich zum Beispiel trainiere und ich merke, dass ich meine Muskeln (...), also dass ich es nicht fühle, dann mache ich automatisch mehr, weil ich es fühlen will") aufgrund von Anpassungsprozessen, kann man von einer Fähigkeitsausdehnung ausgehen. B4 empfängt, wie die anderen Interviewteilnehmer/innen, ein körperinternes Signal, welches Auskunft über den subjektiven Fähigkeitsgrad gibt und schlussendlich zu einer *automatischen* Erhöhung des Schwierigkeitsgrades (Anstieg des Trainingsgewichts) führt. Dieser Anstieg wird auch als Herausforderung und von B4 keineswegs als langweilig erlebt.

Wie bei B1 lässt sich eine einseitige (positive) Fähigkeitsanforderungsharmonie feststellen. Auch hier liegt ein wesentliches Merkmal des Flow-Erlebens vor.

Herr Mn.:

"[...] manchmal ist es vielleicht besser mehr Herausforderung zu haben, ja, also, wo ich wirklich an meine Grenzen gehe, und manchmal wieder, wo es mehr Wiederholung sind, aber dann vielleicht, ah, aber dann vielleicht nicht so, nicht so schwer (...), ja, man findet ein, man findet ein Gleichgewicht zwischen, der, zwischen, der Anforderung [...]"

"[...] mein Körper sagt mir dann, ja, hallo, du bist jetzt stärker geworden, du kannst jetzt sowieso dein Gewicht erhöhen, und dann mache ich das auch [...]"

#### Interpretation (Aussagen von Herr Mn.):

Wenn wahrgenommen wird, dass die körperlichen Fähigkeiten steigen, aufgrund eines Stärkeanstiegs, welcher vom Körper mitgeteilt wird, und die Trainingsintensität zunimmt, liegt ebenfalls eine Passung zwischen individuellen Anlagen und physischen Anforderungen (=Flow-Erleben) im Sinne von Csikszentmihalyi (2005, 2010) (siehe zweites Zitat) vor!

Herr Mn. berichtet von zwei Anforderungserhöhungen (siehe erstes Zitat), und zwar von einem Gewichtsanstieg („manchmal ist es vielleicht besser mehr Herausforderung zu haben, ja, also, wo ich wirklich dann meine Grenzen gehe, und manchmal wieder, wo es mehr Wiederholungen sind“) und einem Anstieg der Wiederholungszahl („wo es mehr Wiederholungen sind“). Die Interpretation ist sehr weit hergeholt, da die Antwort von Herr

Mn. unklar formuliert wurde, trotzdem lässt sich nicht leugnen, dass das zweite Zitat in Verbindung mit dem ersten Zitat eine zweiseitige Anforderungserhöhung, welche Herr Mn. während eines Trainings erfahren hat, erkennen lässt.

Herr Sn.:

*"Ah (...), die Gewichtshöhe, naja, die, die Scheiben werden angeben, sobald ich nicht mehr, sobald ich mehr heben kann, wissen das die Muskeln von selber (...) [...]"*

*"Die Gewichte sind meistens nicht zu leicht, aber auch nicht zu schwer, die sind so, dass man gerade noch (...) sie heben kann, ah, dadurch fühle ich mich herausgefordert."*

Interpretation (Aussagen von Herr Sn.):

Herr Sn. berichtet von einem unbewussten Wissen, welches in den kontraktiven Elementen vorliegt. Diese Erkenntnis über eine Fähigkeitsausdehnung sorgt dafür, dass die Trainingslast zunimmt. Hier wurde, wie bei B1 und B4, eine positive Fähigkeitsanforderungsharmonie festgestellt, welche als Bedingung für die Entstehung von Flow betrachtet wird; damit ist die Passung zwischen beiden Komponenten im Sinne von Csikszentmihalyi gemeint (2005, 2010).

#### **5.3.4 Subkategorien: „Auf Fähigkeitsanstieg folgt Trainingsgewichtsanstieg“ und „Auf Fähigkeitsabfall folgt Trainingsgewichtsreduktion“**

Die Hauptkategorie „Fähigkeitsanforderungsharmonie“ wurde in zwei Subkategorien, welche durch ein induktives Verfahren generiert wurde, aufgeteilt, und zwar in die Subkategorie *"Auf Fähigkeitsanstieg folgt Trainingsgewichtsanstieg"* (SK1) und die Subkategorie *"Auf Fähigkeitsabfall folgt Trainingsgewichtsreduktion"* (SK2). Mit Fähigkeitsanstieg und -abfall ist der subjektiv wahrgenommene Kraftzuwachs oder Kraftabfall gemeint.

Es gab lediglich kleine Unterschiede, und zwar haben fünf der sechs der interviewten Personen (83%) von einem *Kraftanstieg, auf den eine Erhöhung der Trainingsgewichte* (SK1) und/oder von einem *Kraftabfall, auf den eine Reduktion des Trainingsgewichtes* folgt, berichtet. Siehe hierzu die „Tabelle 6: Kodierte Zitate“

Bloß eine Person (17%), und zwar Herr S. mit seinen Aussagen konnte zu keiner der beiden Subkategorien zugeordnet werden.

Zwei von sechs Personen (33%) berichteten von einem Kraftabfall mit einer damit einhergehenden Trainingsgewichtsreduktion.

Folgende Textstellen können als Beispiel, welches auf ein SK1 und/oder ein SK2 hinweist, betrachtet werden:

Herr J.:

*"Aber, ja, ich (...), eben manchmal schaffe ich mehr, manchmal bisschen weniger, da ist es halt wichtig, dass ich auf meinen Körper eben höre, was er jetzt eben möchte (...) [...]"*  
(B2, 30)

#### Interpretation (Aussagen von Herr J.):

Durch einen individuell wahrgenommenen Fähigkeitsanstieg aufgrund eines Körpersignals (*„ist halt wichtig, dass ich auf meinem Körper eben höre, was er jetzt eben möchte“*), wird ein Anstieg der Gewichtslast (*„manchmal schaffe ich mehr“*) oder eine Reduktion der Trainingslast (*„manchmal bisschen weniger“*) herbeigeführt. Es wurde ein Gleichgewicht zwischen individuellen Anlagen und physischen Anforderungen beobachtet, und zwar durch einen *gleichzeitigen Anstieg der Fähigkeiten und Anforderungen* oder durch einen *simultanen Abfall der Fähigkeiten und Anforderungen*. Beide fallen unter die Kategorie „Fähigkeitsanforderungsharmonie“. Beide Bedingungen sind für die Entstehung von Flow verantwortlich. (vgl. Csikszentmihalyi, 2005, 2010)

Herr Mn.:

*"[...] die Muskeln, mein Körper sagt mir das sowieso, wann genug ist, ah, manchmal ist es vielleicht besser, mehr Herausforderung zu haben, ja, also, wo ich wirklich an meine Grenzen gehe, und manchmal wieder, wo es mehr Wiederholung sind, aber dann vielleicht, ah, aber dann vielleicht nicht so, nicht so schwer (...), ja, man findet ein, man findet ein Gleichgewicht zwischen , der, zwischen, der Anforderung und (...) [...]"*

#### Interpretation (Aussagen von Herr Mn.):

In diesem Zitat wird ersichtlich, wenn man die Fragestellung berücksichtigt, dass Herr Mn. unter anderem Trainingserfahrungen mit höheren Trainingsgewichten sammeln konnte, vor allem wenn Herr Mn. vom Leib den entsprechenden Hinweis erhielt. Folgende Textpassagen weisen daraufhin: *„(...) wo ich wirklich an meine Grenzen gehe, und manchmal wieder, wo es mehr Wiederholung sind, aber dann vielleicht, ah, aber dann vielleicht nicht so, nicht so schwer“*. Mit „Grenzen gehe“ meint Herr Mn. den Gebrauch des Anstieges der Trainingslast, vor allem, wenn dies in Verbindung mit der Zeile 3 und 4

(„und manchmal wieder, wo es mehr Wiederholung sind, aber dann vielleicht, ah, aber dann vielleicht nicht so, nicht so schwer“) gebracht wird, hiermit sagt Herr Mn., dass während einer hohen Wiederholungszahl die Gewichte leicht gewählt werden und wenn die Höchstgewichte aufgesucht werden, die Anforderung ansteigt.

### **5.3.5 Kategorie: Zeitverzerrung**

Die Kategorie „Zeitverzerrung“ enthält alle Aussagen darüber, ob die interviewten Personen ein verzerrtes Zeitgefühl während des Natural-Bodybuildings wahrgenommen haben.

Fünf der sechs Interviewteilnehmer/innen gaben *mindestens* eine Aussage, bei der eine verzerrte Zeitwahrnehmung festgestellt wurde. Hier ein Auszug der Textstellen, an dem eine „Zeitverzerrung“ festgemacht wurde:

Herr M.:

*"Also, ich, die Zeit vergeht auch völlig anders dabei ist mir aufgefallen also." (B1, 30)*

*"Die Zeit, die ist eigentlich, ja, wie soll ich sagen, die vergeht völlig anders, die ist verzerrt, die, meine, meine Zeitwahrnehmung ist völlig anders dabei." (B1, 32)*

Interpretation (Aussagen von Herr M.):

Beide Zitate weisen darauf hin, dass B1 eine gänzlich veränderte Zeitwahrnehmung besitzt, vor allem, wenn man sich die wichtigsten Satzsequenzen durchliest (z. B. „Die Zeit, die ist eigentlich, ja, wie soll ich sagen, die vergeht völlig anders, die ist verzerrt“). Die verschobene Zeitwahrnehmung ist ebenfalls ein Indikator für das Aufkommen von Flow. (Csikszentmihalyi, 2005, 2010)

Herr J.:

*"Und, während des Trainings, ah, verfall ich ab und zu in einer Art Hypnosezustand, wo ich dann absolut das Zeitgefühl verliere, und dann schau ich hin und wieder auf die Uhr, und denk mir, jetzt ist irgendwie, also ich habe jetzt das Gefühl, dass fünf Minuten vergangen sind und dann merke ich, aber, dass schon zwanzig Minuten vergangen sind." (B2, 32)*

*"Es ist halt ein angenehmes Gefühl, das dadurch, vielleicht, auch, würde ich auch dazu (...), ah, anfügen können, dass, wenn man das Zeitgefühl einfach vergisst, im Training, ist das Beste, was man haben kann, weil dann, ah, ist man so richtig eins mit seinen Muskeln, und mit dem Training, und mit den Wiederholungen." (B2, 34)*

### Interpretation (Aussagen von Herr J.):

Folgende Wortsequenzen deuten auf eine verzerrte Zeitwahrnehmung von Herr J: „(...) dann absolut das Zeitgefühl verliere“. Außerdem, wenn es heißt: „ich habe jetzt das Gefühl, dass fünf Minuten vergangen sind und dann merke ich, aber, dass schon zwanzig Minuten vergangen sind“. Diese Aussagen sprechen für sich.

Herr Mo.:

"Das kann man auch nicht immer genau sagen, das Ding ist halt (...), wenn du, wenn du beginnst, eine Übung zu machen, das ist dann als wärst du in einer Blase drinnen, ja, und die Zeit vergeht (...) einfach mega schnell und du, du checkst nicht einmal das Leute, um dich herum sind oder irgendetwas dergleichen, du machst einfach das Training und, und, und (...), ah, ich kann halt nicht nicht genau, wie viel Zeit, pff, pff, für die einzelnen Trainingseinheiten vergeht, oder wie lange es genau dauert, das ist immer anders, das ist, das halt auch immer dieses, da gibt es auch so, hm (...), es ist, es ist, ok, das klingt ein bisschen blöd, ja, aber wenn ich zum Beispiel sage, das ist als würde man in eine Zeitmaschine einsteigen und mit einem Schlag einfach in einer Stunde vor, also eine Stunde vorreisen (...) so fühlt sich das an, ah, also ich habe keine Zeit, wie viel, ja, jetzt benütze ich so viel, so und so viel für diese Einheit." (B4, 28)

I: "Ok. Wie viel Zeit wird für eine ganze Trainingseinheit aufgewendet?" (I4,29) B4: "Ja, das gleiche halt, also ich (...) es ist halt, hm, wie gesagt, man ist in dieser Blase drinnen und die Zeit vergeht einfach mega schnell und das ist einfach wie in Lichtgeschwindigkeit (...), ahm, kann man nicht anders sagen." (B4, 30)

I: "Könntest du näher darauf eingehen?" (I4, 31) "Es ist halt schwer zu sagen, so eine Art, Tunnen, Tunnelblick, es ist (...), es ist schwierig drauf näher einzugehen, wie gesagt, man, man, es ist einfach komisch, das ist, so, diese Blase von der ich erzählt habe, es ist einfach, dass man (...) eben, ja, ja, ich kann es nicht anders als so erklären, wie vorher." (B4, 32)

### Interpretation (Aussagen von Herr Mo.):

Auch bei Herr Mo. zeigt sich eine Zeitverzerrung. Anhand folgender Satzteile lässt sich diese Behauptung aufstellen: „als wärst du in einer Blase drinnen, ja, und die Zeit vergeht (...) einfach mega schnell“ oder „als würde man in eine Zeitmaschine einsteigen und mit einem Schlag einfach in einer Stunde vor, also eine Stunde vorreisen (...) so fühlt sich das an“.

Herr Mn.:

"[...] in eine eigene Welt eintauche, habe ich, dafür habe ich kein Zeitgefühl, also ich check das manchmal gar nicht, dass da, das da andere Leute mit mir in dem Raum sind, und ich bin da, in meiner eigenen Welt und habe jegliches Zeitgefühl verloren. I: Könntest du

*näher darauf eingehen? B5: Ja, das ist jetzt schwer zu sagen, ja, also, man, man, man ist jetzt irgendwie, wie soll man sagen, ja, man Rauschzustand ist, ja, man sieht alles nur verengt und man kann da jetzt, ja, man, ist irgendwie in seine eigenen Welt eingetaucht und da kann man jetzt nicht, einfach, nicht, sagen, ja, und man kann nicht sagen ja da ist eine Stunde vergangen, sondern man lebt einfach, man, man macht sein Training, ja, man ist in seine eigenen Welt, in einem Rauschzustand."*

*"Ja, das ist jetzt wirklich schwer zu sagen, weil, wenn man (lacht), jetzt, wie soll ich sagen, auf Drogen ist, ja, dann weiß man jetzt auch nicht, ja, wie lange man war man jetzt high, oder so, ja das soll jetzt, soll jetzt ein kleiner Witz zwischendurch sein, aber das ist jetzt wirklich so, dass man, das jetzt nicht genau sagen kann, weil die Zeit einfach anders vergeht."*

#### Interpretation (Aussagen von Herr Mn.):

Hier deutet Herr Mn. daraufhin, dass „jegliches Zeitgefühl“ während des Krafttrainings verloren geht, weil Herr Mn. in eine eigene "Welt" abtaucht; dabei kommt es zu einer verengten Sicht. Dieser Trainingszustand sorgt dafür, dass die Zeitverzerrung auftritt und somit ein weiteres Merkmal von Flow sich zeigt.

Herr Sn.:

*"Hm (...), ja, das, das Training verläuft (...) eigentlich in Slow-Motion, da spielt sich so viel ab, ja, aber zeitlich (...) sind dann meistens nur paar Minuten vergangen (...), hm."*

*"Hm (...), naja, hm, gefühlt, würde ich sagen (...) zwei bis drei Stunden (lacht). Tatsächlich sind die Trainingseinheiten viel kürzer, wahrscheinlich hat das damit zu tun, hm, dass das Bodybuilding mich irgendwie einnimmt, so, das eben, wie gesagt, alles so langsam vergeht."*

#### Interpretation (Aussagen von Herr Sn.):

Folgende Textstellen deuten auf eine Zeitverzerrung hin: „*Training verläuft (...) eigentlich in Slow-Motion*“

Herr Sn. berichtet davon, dass während der Trainings und der Übungsdurchführungen, die Trainingszeit deutlich langsamer verläuft: „*Training verläuft (...) eigentlich in Slow-Motion*“. Außerdem wird die tatsächliche Trainingszeit meistens deutlich länger eingeschätzt („*zwei bis drei Stunden (lacht). Tatsächlich sind die Trainingseinheiten viel kürzer*“), obwohl sie viel kürzer andauert. Der Natural-Kraftsport scheint auf B6 eine starke Wirkung zu haben, sodass eine Zeitverzerrung die Folge ist.

### 5.3.6 Subkategorien: „Zeitbeschleunigung“ und „Zeitentschleunigung“

Die Hauptkategorie Zeitverzerrung wurde in zwei *Subkategorien*, welche durch ein induktives Verfahren generiert wurden, aufgeteilt, und zwar in die Subkategorie *"Zeitbeschleunigung"* und *"Zeitentschleunigung"*. Unter Zeitbeschleunigung versteht man folgendes: Die subjektive „Zeitwahrnehmung“ wird gestaucht, wenn die Zeit subjektiv betrachtet viel schneller verläuft. Unter „Zeitentschleunigung“ versteht man folgendes: Die subjektive Zeitwahrnehmung wird ausgedehnt, wenn die Zeit subjektiv betrachtet viel langsamer verläuft.

Zwei von sechs Interviewteilnehmer (33%) wurden der Subkategorie „Zeitbeschleunigung“ zugeordnet. Folgende Textstellen weisen darauf hin:

Herr J.:

*"[...] also ich habe jetzt das Gefühl das fünf Minuten vergangen sind und dann merke ich, aber, dass schon zwanzig Minuten vergangen sind." (B2, 32)*

Interpretation (Aussagen von Herr J.):

Herr J. hat das Gefühl, dass während des Trainings eine gewisse Zeit vergangen ist, aber in Wirklichkeit ist vier Mal so viel Zeit vergangen. Dieses Zitat belegt eine „Zeitverzerrung“, im Speziellen eine „Zeitbeschleunigung“.

Herr Mo.:

*"[...] wenn du, wenn du beginnst eine Übung zu machen, das ist dann als wärst du in einer Blase drinnen, ja, und die Zeit vergeht (...) einfach mega schnell und du, du checkst nicht einmal dass Leute, um dich herum sind [...]"(B4, 28)*

*"Ja, das gleiche halt, also ich (...) es ist halt, hm, wie gesagt, man ist in dieser Blase drinnen und die Zeit vergeht einfach mega schnell und das ist einfach wie in Lichtgeschwindigkeit (...), ahm, kann man nicht anders sagen." (B4, 30)*

*"[...] das ist als würde man in eine Zeitmaschine einsteigen und mit einem Schlag einfach in einer Stunde vor, also eine Stunde vorreisen (...) so fühlt sich das an [...]"(B4, 28)*

Interpretation (Aussagen von Herr Mo.):

Herr Mo. sagt, dass während einer Kraftübung die Zeit deutlich schneller verläuft. Die subjektive Zeitwahrnehmung wird gestaucht, sodass die reale Zeit subjektiv betrachtet viel

schneller abläuft. Die zweite Zeile des zweiten Zitats bringt die „Zeitbeschleunigung“ auf den Punkt („Zeit vergeht einfach mega schnell und das ist einfach wie in Lichtgeschwindigkeit“).

Lediglich eine interviewte Person wurde der Subkategorie „Zeitentschleunigung“ zugeordnet. Folgendes Zitat deutet auf eine Ausdehnung der subjektiv wahrgenommenen Zeit:

Herr Sn.:

I: "Gut. Wie viel Zeit wendest du für eine beliebige Kräftigung auf?" B6: "Hm (...), ja, das, das Training verläuft (...) eigentlich in Slow-Motion, da spielt sich so viel ab, ja, aber zeitlich (...) sind dann meistens nur paar Minuten vergangen (...), hm."

"Hm (...), naja, hm, gefühlt, würde ich sagen (...) zwei bis drei Stunden (lacht). Tatsächlich sind die Trainingseinheiten viel kürzer, wahrscheinlich hat das damit zu tun, hm, dass das Bodybuilding mich irgendwie einnimmt, so, dass eben, wie gesagt, alles so langsam vergeht."

Interpretation (Aussagen von Herr Sn.):

Herr Sn. behauptet, dass das Training außergewöhnlich langsam verläuft („das Training verläuft (...) eigentlich in Slow-Motion“). Herr Sn. ist der Ansicht, dass die Trainingseinheiten länger andauern. In Wirklichkeit werden die Einheiten aber sehr knapp gehalten. Diese Aussagen deuten darauf hin, dass die subjektive Zeitwahrnehmung ausgedehnt wird und dadurch auch die reale Zeit viel langsamer verläuft.

### **5.3.7 Kategorie: Reflexionsfreiheit/ Erinnerungsverlust**

Unter der Kategorie „Reflexionsfreiheit/Erinnerungsverlust“ versteht man eine gedankenlose Verrichtung der Kraftübung, ohne über den Bewegungsablauf willkürlich nachzudenken. Sechs Interviewpersonen, damit sind die gesamten Teilnehmer/innen gemeint, wurden der Kategorie „Reflexionsfreiheit/Erinnerungsverlust“ zugeordnet. Es sei gesagt, dass oftmals eine Kodierung zur „Reflexionsfreiheit/Erinnerungsverlust“ (bei der gleichen Interviewpartner/in erfolgte) zugeordnet wurde. Folgende Zitate wurden der Kategorie hinzugefügt:

Herr M.:

"Ähm, während einer Kraftübung mache ich mir eigentlich nicht wirklich Gedanken. Das ist oftmals so, dass ich mir gar keine Gedanken machen. Ich bin einfach, ich mach einfach die Übung, ich bin, ich bin dabei, ich bin, ich, ich bin im Moment sozusagen. Und, ich mache mir eigentlich nicht wirklich Gedanken während der Übung." (B1, 34)

*"[...] wenn ich mich aus dem Alltag ausklinke, ja, wie, wenn ich, wie, wenn ich total eigentlich alles vergesse und nur trainiere [...]" (B1, 32)*

Interpretation (Aussagen von Herr M.):

Herr M. berichtet von einer reflexionslosen Bewegungsaktivität, wobei „keine Gedanken“ während der Übung aufkommen. In der Fachliteratur wird erwähnt, dass diese reflexionslose Aktionsausführung ein Indikator für das Flow-Erlebnis sei. (vgl. Csikszentmihalyi, 2005, 2010)

Herr J.:

*"Hm, da ich (...), ahm, oftmals, ahm, abdrifte, habe ich kaum bewusste Gedanken. Die Übung steht eigentlich im Vordergrund." (B2, 40)*

*"Also, ich mache mir während der Übung keine Gedanken, über die perfekte Haltung, oder über das perfekte Gewicht, oder ja, sondern ich kann, hm, also, ich kann während dem Training, jetzt, nicht über Korrekturen nachdenken, sondern ich mache einfach das, was mir gut tut, wo ich denke, das ist angenehm, es tut mir einfach gut, meinen Muskeln und so weiter." (B2, 42)*

*"Die geben mir einfach sehr viel, sie beruhigen mich, und ich fühle mich dadurch frei von jeglichen Anspannungen und, und, negativen Gedanken und, oder, sonst irgendwelchen Gedanken, habe ich das Gefühl, ja." (B2, 43)*

*"[...] aber im Prinzip denke ich da nichts, an, an allzu viel, oder so, ja." (B2, 54)*

Interpretation (Aussagen von Herr J.):

Hier wird von unbewussten Gedanken („kaum bewusste Gedanken“) gesprochen. Des Weiteren macht sich Herr J. während der Aktionsdurchführung „keine Gedanken, über die perfekte Haltung, oder über das perfekte Gewicht“. Hierbei zeigt sich ebenfalls eine reflexionslose Aktionsdurchführung.

Herr S.:

*"Ah, hm, ich habe noch nie drüber nachgedacht, ich glaub an gar nichts, das Schöne ist, dass man genau an nichts denken muss, sondern einfach nur trainiert (...), weil, grad wenn man im, man kennt das ja, wenn man mit Stress ins Training geht, dann ist es oft während dem Training, dann gar kein Stress, man ist dann relativ abgespacet und (...) ist leer im Kopf und trainiert einfach und (...), ahm, kann somit sehr gut abschalten (...), also ich denke an nichts Bestimmtes. Ich würde mich auch nicht konzentrieren können, sondern es einfach, man hört auch keine Musik nebenbei" (B3, 28)*

*"Einfach (...), sich, ahm (...), verausgaben können und abschalten." (B3, 34)*

*"Also, ich höre nicht, welche Musik grad im Radio läuft oder so, das schalt, das blendet man dann aus (...), man ist wirklich dann da drinnen, in so einer fließenden und all umfassenden Bew, Sache, da hat man keine fixen Gedanken." (B3, 28)*

#### Interpretation (Aussagen von Herr S.):

Herr S. wurde durch diese Fragestellung verwirrt, er gab an, noch „*nie darüber nachgedacht*“ zu haben. Er betrachtet diesen Zustand, den absoluten Stillstand der Gedanken, als einzigartig, als „*das Schöne*“. Hier zeigt sich auch eine reflexionsfreie Bewegungsdurchführung.

Herr Mo.:

*"[...] ich konnte abschalten, habe, mich, einfach begonnen, hinzu (...), also habe mich hingelegt, hab begonnen zu drücken, und das war voll angenehm, weil ich, einfach, irgendwie (...) alles vergessen habe, in dem Moment." (B4, 06)*

*"[...] du schaltest dein Bewusstsein mehr oder weniger aus, aber du fühlst gleichzeitig deinen Körper [...]"(B4, 10)*

*"Hm (...), ja, na, es ist so (...), hm, ich habe das vorhin eh erklärt, ich denke nicht nach, wenn ich es mache [...]"(B4, 16)*

*"[...] es ist so wie in Trance (...) und da vergisst man die Wiederholungen, also das erscheint, dann unwichtig, einfach, wie viel man macht (...), ja (...), ah." (B4, 16)*

*"Auch, dieses, diese Steigerung und dass es nicht langweilig wird (Schlag auf die Oberschenkel), sondern dass ich mich irgendwie (...), wenn ich Power habe, hebe ich noch mehr (...), ja, das ist es bei mir, pff (...). Ja, und ich denke halt nicht darüber nach, wie genau, ah, mir ist halt nicht bewusst (...), hm, tss (...), ja, es ist schwierig zu erklären." (B4, 26)*

*"Dieses (...), ja, das Bewusstsein ist einfach weg, aber es ist eine absolute Leere im Kopf, aber der Körper weiß, eh, was man tun muss, und ohne nachzudenken (Schlag auf das Bein) und dann denke ich halt an nichts (...), ja." I: "Hm. Wie kann man das noch verstehen?" B4: "Ja, zum Beispiel, viele Leute, wenn sie trainieren, haben sie, die positiven und negativen Bewegungen, und sie zählen halt, sie zählen die Sekunden, oder, ja, das mache ich zum Beispiel nicht. Ich denke einfach währenddessen gar nichts, (...) ja." (B4, 34)*

*"[...] man denkt einfach an gar nichts, das ist halt das (...) das ist halt das Gute, man vergisst halt all das, was am Tag anfällt und man (...) denkt an nichts und freut sich drauf und macht es gerne." (B4, 44)*

#### Interpretation (Aussagen von Herr Mo.):

Herr Mo. berichtet während des Krafttrainings, „*(...) in dem Moment alles zu vergessen*“.

Die reflexionsfreie Aktionsausführung zeigt sich in folgender Textstelle: „(...) *der Körper weiß, eh, was man tun muss, und ohne nachzudenken*“. Außerdem wird hier auch von einer gewissen Gedankenleere berichtet, welche auf die „*Reflexionsfreiheit*“ hindeutet.

Herr Mn.:

*"[...] alles um mich herum wird ausgeblendet und ich spüre, wie jede einzelne Muskelfaser wächst und funktioniert."*

*"[...] da denke ich an gar nichts und das ist das Schöne daran [...]"*

*"[...] es ist einfach, ah, da, der Trainingsablauf, wie der abläuft, ah, nicht dass ich über den nachdenke [...]"*

Interpretation (Aussagen von Herr Mn.):

Herr Mn. erzählt, dass der Ablauf des Krafttrainings nicht willkürlich beeinflusst wird. Außerdem wird die gedankenlose Tätigkeitsverrichtung mit „*das Schöne daran*“ umschrieben.

Herr Sn.:

*"Also, während des Trainings, pff, ist mir aufgefallen, dass ich total abschalte, ah (...), da denke ich (...) nicht großartig darüber nach, wie ich meine Muskeln trainiere (...), ich marschiere einfache gedankenfrei mit einer gewissen Leichtigkeit, von Gerät zu Gerät, und führe die Kraftübungen durch."*

*"[...] während des Trainings, ah, erfasst mich, eine Art Strom (...), der mich mitreißt, wobei ich nicht über die Übungsauswahl mir Gedanken machen muss."*

*"[...] da muss ich nicht darüber nachdenken, wie viele Wiederholungen ich mache, das passiert einfach von selber [...]"*

*"[...] da denke ich nicht darüber nach, das geschieht von selbst [...]"*

*"[...] während des Bankdrückens bin ich eins mit der Stange (...), sodass ich nicht sagen kann, was ich denk, oder ob ich überhaupt denke (...), ah, eigentlich bin ich während der Übungen völlig gedankenfrei."*

Interpretation (Aussagen von Herr Sn.):

Herr Sn. berichtet auch von einer bestimmten mentalen Versenkung, ohne über den folgenden Bewegungsakt großartig nachdenken zu müssen, oder darüber, welche Übungen künftig folgen werden, oder mit welcher Trainingsintensität die Muskeln bzw. Bewegungsakt trainiert bzw. vollstreckt werden. Interessant ist die Aussage, welche in

Verbindung mit der mentalen Versenkung gebracht wird, und zwar heißt es, dass ein „Strom“ die betreffende Person mitreißt und anscheinend dafür sorgt, dass sich eine reflexionsfreie Bewegungsaktivität durchsetzt.

### **5.3.8 Kategorie: Selbstaflösung**

Die Kategorie „Selbstaflösung“ bezieht sich auf die Selbstaflösung des Natural Bodybuilders während des Bewegungsaktes. Die Definition der Kategorie lautet: Die Person vergisst sich während des Bewegungsaktes. Fünf Interviewteilnehmer/innen (ca. 83%) haben eine/mehrere Aussage/n getätigt, welche schlussendlich zur Kategorie „Selbstaflösung“ hinzugefügt wurden.

Herr M.:

*"Der naturale Kraftsport (...), tz, ah, für mich ist der naturale Kraftsport, ein, eine sehr schöne Beschäftigung, eine Beschäftigung bei der ich (...), pff, ich kann dabei meine Sorgen vergessen, kann, vom, vom Alltag." (B1, 04)*

*"Und, während ich, halt, im Training bin, also im Krafttraum zum Beispiel, vergesse ich eigentlich alles, den ganzen Alltag, die ganzen Probleme. Ich bin eigentlich dort, meine Sorgen, und meine Sorgen, und Probleme, die verschwinden einfach." (B1, 38)*

*"Und, ich vergesse, ich vergesse eigentlich alles, auch um mich herum, ich tauche ein, in diese Welt, sozusagen, net." (B1, 44)*

#### Interpretation (Aussagen von Herr M.):

Herr M. berichtet, dass die *eigenen* Sorgen und Probleme schwinden. Die Abkapselung von den *eigenen* Sorgen und Problemen (Selbstabkopplung) während des Bewegungsaktes könnte ebenfalls als Indikator betrachtet werden. Das dritte Zitat deutet nicht nur auf eine Ausblendung des Kontextes, sondern auf das Selbst hin. Schlussfolgernd würde dies bedeuten, dass ein weiteres Merkmal für den Flow-Zustand erfüllt wäre.

Herr J.:

*"Ahm, also es bedeutet für mich, auch einfach abschalten zu können, aus dem täglichen Rhythmus, und mich irgendwie zu vergessen, auch bei dem Training." (B2, 08)*

*"Ahm (...) ja, ahm, wie ich es schon erwähnt habe, um mich (...), alles zu vergessen, um einfach mal abzuschalten und, ahm, einfach nur das Einzige, was ich vielleicht im Blickfeld habe, das sind eben die die Geräte und die Gewichte oder so aber im Prinzip denke ich da nichts, an, an all zu viel, oder so, ja." (B2, 54)*

### Interpretation (Aussagen von Herr J.):

Bei Herr J. ist die Selbstaflösung eindeutig zu lokalisieren, und zwar, wenn es heißt, „mich irgendwie zu vergessen“. Herr J. berichtet, dass die Trainingsausführung dafür sorgt, dass eine mentale Leere vorherrscht.

Herr Mo.:

*"Und, für mich war das halt so, das war (...), ich konnte abschalten, habe, mich, einfach begonnen, hinzu (...), also habe mich hingelegt, hab begonnen zu drücken, und das war voll angenehm, weil ich, einfach, irgendwie (...) alles vergessen habe, in dem Moment." (B4, 06)*

*"[...] du schaltest dein Bewusstsein mehr oder weniger aus, aber du fühlst gleichzeitig deinen Körper [...]" (B4, 10)*

*"Ja, nichts, einfach, also, hm, wie vorhin erklärt, ah (...), das ist, dieses Bewusstsein das man hat ist weg. Dieses (...), ja, das Bewusstsein ist einfach weg, aber es ist eine absolute Leere im Kopf [...]" (B4, 34)*

*"[...] man vergisst halt all die Probleme, die da sind [...]" (B4, 44)*

*"[...] hm, man denkt einfach an gar nichts, das ist halt das (...) das ist halt das Gute [...]" (B4, 44)*

### Interpretation (Aussagen von Herr Mo.):

Bei Herr Mo. tritt ein Bewusstseinsverlust während der Kraftübung auf, wobei gleichzeitig die Empfindung für die Einzelsegmente des Leibes gestärkt wird. Unter Bewusstseinsverlust versteht Herr Mo. eine Gedankenstille. Außerdem wird an einer anderen Stelle die Selbstaflösung erkennbar, und zwar berichtet Herr Mo., dass er an nichts denken muss während des Bodybuildings, „an gar nichts“. Außerdem wird dieser Fakt seitens Herr Mo. als positiv betrachtet.

Herr Mn.:

*"Ah, daran denke ich an gar nichts, und ich schätze mal, das ist jetzt glaub ich, was ich, ah, anstrebe bei einer Kraftübung, weil dann bei mir eine totale Leere in meinem Kopf herrscht, ja, weil, man, ich meistens in meine Alltag an so viele Sachen zu denken und da denke ich an gar nichts und das ist das Schöne daran (...) (I:Hm), weil ich eine, weil ich eine völlige Leere im Kopf habe [...]"*

### Interpretation (Aussagen von Herr Mn.):

Herr Mn. berichtet ebenfalls davon, dass während der Kraftübungen kaum ein Gedanke

aufkommt (*"Ah, daran denke ich an gar nichts"*). Herr Mn. strebt sogar die Gedankenfreiheit an (*„ja, weil, man, ich meistens in meine Alltag an so viele Sachen zu denken und da denke ich an gar nichts und das ist das Schöne daran“*). Die Gedankenfreiheit oder eben Selbstauflösung wird als konträrer Teil des Alltags betrachtet.

Herr Sn.:

*"[...] ich löse mich beinahe auf (lacht), könnte man sagen, aber irgendwie auch nicht (...) hm."*

Interpretation (Aussagen von Herr Sn.):

Die Selbstvergessenheit ist bei Herr Sn. eindeutig zu erkennen, und zwar, wenn Herr Sn. erwähnt, dass während der Aktionsdurchführung das eigene Subjekt beinahe aufgelöst wird.

### **5.3.9 Kategorie: Tätigkeitsfreude**

Diese Hauptkategorie fokussiert die empfundene Bewegungsfreude der interviewten Personen. Diese Kategorie möchte aufzeigen, ob die Interviewpartner/innen Spaß am Vollzug der Kraftübung haben und wie sich die Freude offenbart.

Die Definition der Kategorie *„Tätigkeitsfreude“* lautet: Die Handlung bereitet dem Ausführenden großen Spaß. Er/Sie genießt den Bewegungsvollzug. Der Bewegungsvollzug erregt den Betreffenden. Es wurden von sechs Interviewteilnehmer/innen Aussagen hierzu getätigt. Anbei die Zitate/Aussagen:

Herr M.:

*"Naja, das war der Tag an dem ich mich eingeschrieben habe, ins Fitnesscenter (...) und das war ein sehr schönes Erlebnis. Also ich bin, ich hab, ich weiß nicht, welche, welche Übung, das, das genau war. Ich glaub, ich habe Klimmzüge gemacht, oder so, und ich habe mich dabei sehr gut gefühlt, hab mich gespürt dabei (lacht), meinen Körper und es war ein sehr schönes Erlebnis für mich." (B1, 02)*

*"Naja, ich trainiere meine Muskeln (...), vor allem, weil es weil es Spaß macht [...]" (B1, 06)*

*"Naja, also, ich freue mich eigentlich auf das bevorstehende Training. Ich, ich weiß es macht Spaß, ja. Es ist, auch, auch eine Form, von, von, von Erholung [...]" (B1, 38)*

*"Ich bin, nur, dort und tue das und es macht irrsinnigen Spaß, finde ich."*

*"Ich möchte einfach nur trainieren und, und, und, Spaß haben, meinen Körper spüren, und die Übungen machen." (B1, 38)*

*"Die körperliche Veränderung, ahm, mir geht's eher so, um den Spaß dabei [...]" (B1, 45)*

Interpretation (Aussagen von Herr M.):

Die Tätigkeitsfreude wird durch folgende Aussagen offenbart: *„sehr schönes Erlebnis“, „habe mich dabei sehr gut gefühlt“, „macht irrsinnigen Spaß“* oder *„mir geht's eher so, um den Spaß“*.

Herr J.:

*"Teil meines Lebens geworden, würde ich sagen, ohne Kraftsport würde mir etwas fehlen, definitiv [...]" (B2, 04)*

*"Ah (...), hm (...), ich finde es, ah, angenehm die Last zu spüren, welche den, den, meinen, Körper fordert, belastet. Ah, die Freude auch am Eisensport (I: Hm), wenn man das so sagen kann." (B2, 50)*

Interpretation (Aussagen von Herr J.):

Die Freude an der Kraftübung zeigt sich sehr stark im zweiten Zitat, wenn es heißt: *„finde es, ah, angenehm die Last zu spüren“* oder *„Ah, die Freude auch am Eisensport“*.

Herr S.:

*"Hm (...), mittlerweile einfach aus (...), an der Freude, weil es irgendwie auch eine leichte, eine leichte Sucht ist, oder ein gutes Gefühl, wenn man trainiert und (...), ja." (B3, 06)*

*"Hm, also ich glaub, ich kann es nur so beschreiben, immer wenn ich ins Fitnessstudio gehe, also in dem Moment, wo ich drinnen bin, ahm, habe ich eine freudige Erwartung, drauf, weil ich weiß, heute kann ich wieder, also heute kann ich wieder verausgaben, heute kann ich Gas geben. Und, ahm (...), auch, wenn das Aufstehen oft schwer fällt, wenn man dann dort ist, dann freut es einem und dann ist man auch gerne dort (...) und deswegen (...) geht man halt oft hin (...) das hängt schon damit zusammen, das macht einem natürlich auch sehr viel Freude und viel Spaß." (B3, 36)*

*"Hm, puh, also, ahm (...), mittlerweile kommt das Meiste von mir aus, also, weil es mir selber viel Spaß macht und viel Freude macht [...]" (B3, 38)*

*"Ahm, aber (...), ah, um so lange, wie ich dabei zu bleiben, ist der Großteil nur noch (...), dass ich sehr viel Freude daran habe und das ich, dann, Leute, dann, auch dort treffe die dieselbe Einstellung wie ich haben." (B3, 38)*

Interpretation (Aussagen von Herr S.):

Herr S. berichtet, dass die Ausführung der Kraftübungen ein gutes Gefühl zeugt und Freude bereitet. Herr S. erzählt, dass der Zeitpunkt des Betretens des Fitnessstudios ihn einen enormen Schub an Freude (Tätigkeitsfreude an den Gerätschaften auszutoben)

spendet. Anhand dieser Zitate wurde die Aktionsfreude festgestellt, welche als ein Merkmal des Flows betrachtet wird. (vgl. Csikszentmihalyi, 2005, 2010)

Herr Mo.:

*"[...] also habe mich hingelegt, hab begonnen zu drücken, und das war voll angenehm [...]"(B4, 06)*

*"[...] wenn ich beginne zu trainieren (...), das ist lustig [...]"(B4, 10)*

*"[...] es ist einfach geil, es ist einfach leiwand [...]"(B4, 38)*

*"[...] es fühlt sich einfach gut an, und die diese Tat, das machen, ist einfach leiwand, (...) ja." (B4, 38)*

*"Ja, Vorstellung halt, hm, ich freue mich halt extrem auf das Training [...]"(B4, 44)*

*"[...] man geht einfach mit der Freude hin [...]"(B4, 44)*

*"[...] die simplen Bewegungen und den Spaß, den man dabei hat." (B4, 52)*

*"[...] das von A nach B, das macht mir Freude." (B4, 56)*

Interpretation (Aussagen von Herr Mo.):

Die Aktionsfreude zeigt sich vor allem durch folgendes Zitat: „(...) von A nach B, das macht mir Freude“, damit ist die Beförderung des Gewichts von A, Ausgangslage, nach B, Endposition, gemeint. Dieser einfache Bewegungsakt wird von Herr Mo. als bereichernd angesehen. Andere Textstellen deuten ebenfalls auf eine Tätigkeitsfreude hin, z. B. wenn es heißt: „(...) es fühlt sich einfach gut an, und die diese Tat, das machen, ist einfach leiwand, (...) ja.“

Herr Mn.:

*"[...] es war ein (...), ein positives Gefühl [...]"*

*"[...] man kann abschließend sagen zu dieser Frage, es macht einfach Spaß [...]"*

*"[...] es ist einfach, ja, ich sag 's jetzt, ich sag 's jetzt, geil, es ist einfach geil [...]"*

*"[...] es ist ein geiles Gefühl, es taugt mir ur!"*

*"[...] man hat einfach Freude daran [...]"*

*"Und man denkt sich jetzt, ja, das freue ich mich ur, das, auf das, und das den ganzen Tag schon, ja (...) Vorfreude."*

### Interpretation (Aussagen von Herr Mn.):

Die Aktionsfreude zeigt sich vor allem in den Aussagen: „*es macht einfach Spaß*“, wobei mit "es" das Krafttraining mit den speziellen Übungen gemeint ist. Außerdem wird hier, wie bei den Anderen, oftmals „*geiles Gefühl*“, „*man hat einfach Freunde daran*“, „*es taugt mir ur*“ usw. genannt.

Herr Sn.:

"[...] *es hat mich damals gepackt und nie wieder losgelassen.*"

"*Ahm, naja, ich würde sagen, es ist die schönste Nebensache der Welt (...), mittlerweile habe ich, so, eine, sehr, so eine starke emotionale Verbundenheit zum Bodybuilding. Ich könnte mir gar kein Leben ohne mehr vorstellen.*"

"[...] *in einem so positiven Klima während, der, (...) während, dem Training bin [...]*"

"[...] *dieses positive Klima während des Trainings oder diesem Zustand, in dem ich mich befinde, der verursacht so ein Kribbeln in mir [...]*"

"*Hm (...), ja, es fühlt sich so an (...) also, wenn eine riesen Überraschung auf mich wartet, ah, es fühlt sich ein bisschen abenteuerlich an (...), ah, ja, ich bin einfach überwältigt von dem positiven Klima, das während der Übung aufkommt (...) ja.*"

### Interpretation (Aussagen von Herr Sn.):

Bei Herr Sn. zeigt sich die Tätigkeitsfreude vor allem in folgenden Satzsequenzen: „*(...) es ist die schönste Nebensache der Welt*“, „*starke emotionale Verbundenheit zum Bodybuilding*“, „*positives Klima während des Trainings*“, „*verursacht so ein Kribbeln in mir*“, „*fühlt sich so an (...) also, wenn eine riesen Überraschung auf mich wartet, ah, es fühlt sich ein bisschen abenteuerlich an*“. Diese Aussagen sind ein Indikator für Tätigkeitsfreude.

### **5.3.10 Kategorie: Aktionsorientierung**

Diese Kategorie möchte in Erfahrung bringen, ob die Ausführung der Kraftübung der Grund für die Ausübung des Natural-Bodybuildings ist, oder die Aktionsfolge, welche eine Kraftübung verspricht. Die Definition der Kategorie „*Aktionsorientierung*“ lautet: Die Handlung/Tätigkeit steht im Mittelpunkt und nicht die Folgen, die eine Handlung/Tätigkeit verspricht. Jede interviewte Person hat hierfür mehrere Aussagen getätigt. Folgende Aussagen wurden von den Personen gemacht:

Herr M.:

*"Ich glaub, ich habe Klimmzüge gemacht, oder so, und ich habe mich dabei sehr gut gefühlt, hab mich gespürt dabei (lacht), meinen Körper und es war ein sehr schönes Erlebnis für mich." (B1, 02)*

*"Naja, ich trainiere meine Muskeln (...), vor allem, weil es weil es Spaß macht, weil ich meine Muskeln spüren möchte und (...), weil es einfach schön ist, mich, mich, mich damit zu beschäftigen." (B1, 06)*

*"[...] wenn ich trainiere, will ich nur das tun, ich möchte nur trainieren, ich möchte mich von solchen, von solchen, von solchen, ah, Sachen nicht, nicht, ablenken lassen [...]" (B1,30)*

*"Ich bin einfach, ich mach einfach die Übung, ich bin, ich bin dabei, ich bin, ich, ich bin im Moment sozusagen." (B1, 34)*

*"[...] am liebsten würde ich den ganzen Tag üben [...]" (B1, 36)*

*"Das ist, ich, ich liebe es halt einfach, ja ich liebe es halt einfach, es zu tun." (B1, 36)*

*"Ich bin, nur, dort und tue das und es macht irrsinnigen Spaß, finde ich." (B1, 38)*

*"Ähm, naja, auf (...), ich, pff, puh (...) ich möchte nur meine Körper spüren, dabei. Ich möchte einfach nur trainieren und, und, und, Spaß haben, meinen Körper spüren, und die Übungen machen." (B1, 40)*

*"Hm (...), naja, ich, pff, eigentlich das Training selbst, dass ich einfach nur die Übungen mache, die Muskeln dabei spüre. Und, ich lass mich halt einfach, vom, vom Prozess selbst, also, vom Trainingsprozess lass ich mich einfach voranbringen, ja, das ist so, wie es kommt, quasi, so kommts dann, net." (B1, 42)*

*"Und, ich spür dann oftmals, ich spür dann oftmals, ein sehr starkes Gefühl in den Muskeln, wenn die Muskeln so aufgepumpt, net, sind." (B1, 44)*

*"Für mich ist eher das Training wichtig." (B1, 50)*

#### Interpretation (Aussagen von Herr M.):

Der Wunsch die Tätigkeit auszudehnen, besagt, dass der Bewegungsakt das primäre Ziel von Herrn M. ist – keineswegs die Folgen, welche eine Aktion verspricht. Die Aktionsorientierung, also Ausdehnung der Aktion, zeigt sich vor allem in folgender Aussage: „weil es einfach schön ist, mich, mich, mich damit zu beschäftigen“. In einem weiteren Zitate erzählt Herr M., dass das Training im Vordergrund steht. In Verbindung mit den anderen Textstellen ist eine Konzentrierung auf die Aktion und nicht auf die Tätigkeitsfolgen erkennbar. Die Aktionsorientierung zeigt sich, wenn Herr M. von der Bedeutsamkeit des *Trainingsprozesses* und dem „einfach nur die Übungen machen“

berichtet. Auch hierbei zeigt sich die Wichtigkeit des Bewegungsaktes.

Das zweite Zitat von Herr M. deutet ebenfalls auf eine Aktionsorientierung. Herr M. erzählt, dass einer der Hauptgründe, weswegen das Bodybuilding aufgesucht wird, die Schönheit der/des Tätigkeit/Kraftsports ist („*Naja, ich trainiere meine Muskeln (...), vor allem, weil es weil es Spaß macht, weil ich meine Muskeln spüren möchte*“). Würde eine Folgeorientierung vorliegen, so würde Herr M. nicht über den Aktionsverlauf so sorgfältig berichten können. Aktionsorientierung ist ein Flow-Merkmal (vgl. Csikszentmihalyi, 2005, 2010). Diese Aktionsorientierung wurde hier ebenfalls festgestellt.

Herr J.:

*"[...] einen halben Tag lang nur trainiere [...]" (B2, 38)*

*"Die Übung steht eigentlich im Vordergrund." (B2, 40)*

*"Mir geht es bloß darum die Kraftübungen durchzuführen, ahm (...), und, ja. Die geben mir einfach sehr viel, sie beruhigen mich, und ich fühle mich dadurch frei von jeglichen Anspannungen [...]"(B2, 44)*

*"Ja, also, wenn, ahm, ich habe oftmals das Gefühl, wenn ich trainiere, dann, ahm, schwillt mein Muskeln eben mit Blut an, er wird sehr stark durchblutet, es ist irgendwie ein aufpumpen des Muskels da, also eine Art Pumpeffekt, der, den ich sehr angenehm empfinde."*

*"Ah (...), hm (...), ich finde es, ah, angenehm die Last zu spüren, welche den, den, meinen, Körper fordert, belastet." (B2, 48)*

*"Ah, und die Gewichte an sich, also auch die, ja, die, die reine Tatsache des Trainierens." (B2, 50)*

*"[...] das Einzige, was ich vielleicht im Blickfeld habe, das sind eben die die Geräte und die Gewichte [...]"(B2, 54)*

Interpretation (Aussagen von Herr J.):

Zwei Zitate deuten sehr stark auf eine Aktionsorientierung: Herr J. würde, wenn möglich, die Trainingsdauer in die Länge ziehen („*einen halben Tag lang nur trainiere*“). Herr J. findet die „*reine Tatsache des Trainierens*“ attraktiv, damit ist wahrscheinlich das Schieben der Trainingsgewichte, was die kontraktilen Elemente fordert, gemeint.

Herr S.:

*"Hm (...), mittlerweile einfach aus (...), an der Freude, weil es irgendwie auch eine leichte, eine leichte Sucht ist, oder ein gutes Gefühl, wenn man trainiert und (...), ja." (B3, 06)*

*"[...] man fühlt sich dann auch besser dadurch, also es hat auch viele positive Effekte [...]" (B3, 06)*

*"[...] es gibt Pushbewegung, also man drückt etwas, man zieht etwas, man hebt etwas hoch, also das ist immer dabei." (B3, 10)*

*"[...] man ist wirklich dann da drinnen, in so einer fließenden und all umfassenden Bew, Sache [...]"(B3, 28)*

*"[...] das Feeling, das man dabei hat, also einfach, ah, allgemein, das, das Feeling vom Training [...]"(B3, 34)*

*"[...] einfach, weil ich es gerne mache, das, und (...), ja, ich glaub, das ist es eh das meiste, das Größte, was ich zu sagen habe." (B3, 38)*

#### Interpretation (Aussagen von Herr S.):

Folgende Aussagen deuten auf eine Aktionsorientierung: „ist wirklich dann da drinnen, in so einer fließenden und all umfassenden Bew, Sache“, „das Feeling, das man dabei hat“ oder „einfach, weil ich es gerne mache“.

Herr Mo.:

*"[...] also habe mich hingelegt, hab begonnen zu drücken, und das war voll angenehm [...]" (B4, 06)*

*"[...] fühlst jede Bewegung, und das ist halt das [...]" (B4, 10)*

*"[...] was mich freut, das tue ich (Schlag in die offene Hand), die Bewegung führe ich dann aus." (B4, 14)*

*"[...] ich genieße einfach das Training [...]"(B4, 24)*

*"[...] es fühlt sich einfach gut an, und die diese Tat, das machen, ist einfach leiwand, (...) ja." (B4, 38)*

*"Ja, hm, (...), wie soll ich näher darauf eingehen, hm, ich mache es einfach gerne, hätte ich mehr Zeit würde ich es mehr machen [...]"(B4, 40)*

*"[...] ich mache das Ganze halt eben, hm, ich glaube nicht aus ästhetischen Gründen (lacht), auf jeden Fall nicht, sondern eher eben, weil mir das tun einfach so gefällt." (B4, 40)*

*"Für mich ist eben (...), das von A nach B kommen (zeigt den Bewegungsablauf beim*

*Bankdrücken vor) wichtig und diese diese Herausforderungen, die man dabei hat und und nicht (...) was anderes [...]"(B4, 46)*

*"[...] dieser lange Prozess ist einfach das, was mir so gut gefällt." (B4, 46)*

*"Ok, die simple Bewegung von A nach B und zurück, rauf, runter, runter, rauf, so in der Art (...), wenn das irgendwie Sinn ergibt." (B4, 48)*

*"[...] die Kraft zu spüren, (...) die auf den Muskel einfach ausgeübt wird, ist einfach, das ist, was geil ist [...]" (B4, 54)*

*"[...] diese Bewegungen, das von A nach B, das macht mir Freude [...]"(B4, 56)*

#### Interpretation (Aussagen von Herr Mo.):

Bei Herr Mo. offenbart sich die Aktionsorientierung, vor allem, wenn gesagt wird: „*Ja, hm, (...), wie soll ich näher darauf eingehen, hm, ich mache es einfach gerne, hätte ich mehr Zeit, würde ich es mehr machen [...]*“. Hierbei wird der Fokus auf die sportlichen Aktionen, Kraftübungen, gelegt. An einer anderen Textstelle deutet Herr Mo. auf den *einfachen Bewegungsablauf*, der als Bereicherung betrachtet wird, hin („*Für mich ist eben (...), das von A nach B kommen (zeigt den Bewegungsablauf beim Bankdrücken vor) wichtig*“). Der Fokus wird auf die Aktion gesetzt, anhand folgender Aussagen lässt sich diese Annahme bestätigen: 1) „*(...) ich mache es einfach gerne, hätte ich mehr Zeit, würde ich es mehr machen*“, 2) „*(...) weil mir das Tun einfach so gefällt*“, 3) „*(...) fühlst jede Bewegung, und das ist halt das*“ oder 4) „*(...) es fühlt sich einfach gut an, und die diese Tat, das machen, ist einfach leiwand*“

Herr Mn.: „*[...] es ist einfach, ah, da, der Trainingsablauf, wie der abläuft [...]*“

*"[...] diese Handlung, also, wenn ich jetzt, ah, ein Gewicht, ah, jetzt über meinen Kopf lege, dann, nach vor geben, oder, wenn ich jetzt Bankdrücken mache, auf und ab, und einfach dieser Ablauf, ja, das ist einfach (...) ein geiles Gefühl."*

#### Interpretation (Aussagen von Herr Mn.):

Herr Mn. weißt auf den „*Trainingsablauf*“, der die entsprechende Würze für die Durchführung bereithält. Herr Mn. meint mit Ablauf – dazu bringt er auch ein Beispiel – die Bewältigung von Bewegungsabläufen („*wenn ich jetzt Bankdrücken mache, auf und ab, und einfach dieser Ablauf*“). Eine Aktionsorientierung liegt auch bei Herr M. vor.

Herr Sn.: „*[...] in einem so positiven Klima während, der, (...) während, dem Training bin, da lasse ich mich mitreißen [...]" (B5, 01)*

*"[...] da bin ich ganz in der Übung [...]" (B5, 16)*

*"[...] ich genieße bloß die konkrete Übung (...), die gibt mir dann mehr als genug, dafür gehe ich seit Jahren ins Gym." (B5, 28)*

*"[...] ich bin einfach überwältigt von dem positiven Klima, das während der Übung aufkommt [...]"(B5, 30)*

*"Hm, pff (...), die einzelnen Übungen, der konkrete Bewegungsablauf, wie z. B. beim Kreuzheben (...), für den einen, ja, ist es eine primitive Bewegung, aber für mich (...), naja, ist die vertikale Zugbewegung einfach nur gigantisch genial (...) ja, ja das." (B5, 32)*

*"[...] deswegen gehe ich nicht seit Jahren ins Gym, sondern, es ist einfach die, die Genialität der einförmigen Kraftübungen [...]"(B5, 36)*

*"[...] wegen den Übungen stehe ich jeden Morgen auf [...]" (B5, 36)*

*"[...] primär ist, wie gesagt, die Genialität der Kraftübungen, das ist eigentlich für mich die treibende Kraft (...), ja." (B5, 38)*

*"[...] aber da ich während der Übung so stark mich im Bewegungsablauf verliere, ah, und mich einfach von der Übung treiben lasse, vergesse ich überhaupt, dass ich mein eigenes Spiegelbild bewundern könnte, ja." (B5, 40)*

#### Interpretation (Aussagen von Herr Sn.):

Herr Sn. deutet auf den Übungsverlauf, die Durchführung einer Kraftübung, welche der Hauptgrund ist, weswegen das Training seit Jahren aufgesucht wird. Auch hier sind nicht die Folgen einer Kraftübung der Beweggrund, sondern die Bewegung an sich. An einer anderen Textstelle spricht Herr Sn. die „Genialität der Kraftübungen“ an, er bezeichnet diese als die „treibende Kraft“. Diese Aussagen deuten auf eine Aktionsorientierung, und keineswegs auf eine Folgeorientierung!

#### **5.3.10 Kategorie: Kompetenzzuwachs**

Die Kategorie „Kompetenzzuwachs“ möchte feststellen, ob eine Fähigkeits- und Fertigkeitserweiterung sowohl auf praktischer Ebene als auch theoretischer Ebene realisiert wird. Hierfür wurde die Definition entwickelt, dass Fähigkeiten werden ausgedehnt werden. Der Kompetenzzuwachs ist auf praktischer (z. B. Kraftanstieg, Bewegungsumfang), wie auf theoretischer Ebene (z. B. theoretische Vertiefung) realisierbar. Der erste Kompetenzzuwachs ermöglicht eine praktische Ausdehnung der Aktionsmöglichkeit. Der zweite Kompetenzzuwachs ermöglicht eine theoretische Ausdehnung der Aktionsmöglichkeit. Alle an der Befragung teilgenommenen Personen konnten zur Kategorie „Kompetenzzuwachs“ zugeordnet werden.

Herr M.:

*"Ich steigere mich von Training zu Training und das ist was sehr Schönes für mich!" (B1, 04)*

*"Mein Wissen, naja, ich, ich, ich, einerseits unterhalte ich mich mit mit Leuten im Fitnesscenter, die sich damit auskennen (...), dann lese ich auch oft, oft, auch, auch Zeitschriften zu dem Thema. Hin und wieder bestelle ich mir ein Buch zu dem Thema und, oder, ich schaue, ich schau, ich schau mir einfach im Internet Abbildungen, vom, vom menschlichen Körper, damit ich auch weiß, wie, wie die Muskeln funktionieren, wie das Ganze aufgebaut ist. Von dort beziehe ich mein Wissen." (B1, 26)*

#### Interpretation (Aussagen von Herr M.):

Das erste Zitat deutet auf einen praktischen Kompetenzzuwachs, welcher nach einer bestimmten Zeitspanne realisiert wird. Das zweite Zitat offenbart einen theoretischen Kompetenzzuwachs, welcher durch Unterhaltungen zustande kommt. Außerdem wird ein theoretischer Kompetenzzuwachs, durch den Gebrauch von Fachmedien erzeugt, damit sind Fachzeitschriften und Literatur gemeint. Es wird auch das Internet genutzt, um das Fachwissen zu erweitern.

Herr J.: *"[...] ich merke schon eine Steigerung, wenn ich ins Fitnesscenter gehe [...]" (B2, 16)*

*"[...] eine Steigerung da, dass ich länger, ah, bei eine Übung mache, als wie ein paar Wochen zuvor, ahm [...]" (B2, 16)*

*"Also, ich habe davon, ah, gehört, eben, hm, im Internet habe ich vieles darüber gehört." (B2, 22)*

*"Natürlicher, aber vor allem über, hm, Videos im Internet [...]" (B2, 22)*

*"Ahm (...), auch über Freunde habe ich teilweise was gehört, die auch Natural Bodybuilding betreiben, und wir tauschen uns da öfters aus." (B2, 24)*

*"Ja, zur Zeit geht's mir auch ziemlich gut im Training und ich merke auch eine Steigerung." (B2, 38)*

#### Interpretation (Aussagen von Herr J.):

Herr J. erzählt von einer wahrgenommenen Steigerung, welche durch eine Erhöhung der Wiederholungsanzahl wahrgenommen wird, hiermit wird eine praktische Kompetenzsteigerung beobachtet. Der theoretische Kompetenzzuwachs entsteht durch Gespräche und Unterhaltungen (mit Freunden) und überwiegend aus dem Konsum von

Videos, welche im Internet in großer Zahl zur Verfügung stehen.

Herr S.: "*[...] es ein paar gute Internetseiten, die dort Artikel und so veröffentlichen (...) und Bücher anpreisen, und damit kann man schon sehr viel Wissen anhäufen.*" (B3, 18)

Interpretation (Aussagen von Herr S.):

Auch bei Herr J. ist ein theoretischer Zuwachs der Kompetenzen erkenntlich. Der theoretische Kompetenzzuwachs wurde durch elektronische Artikel ausgedehnt, welche im Internet zur Verfügung stehen. Herr J. ist hierbei nicht auf die genauen Inhalte, welche für einen theoretischen Kompetenzzuwachs sorgen, eingegangen. Trotzdem lässt sich sagen, dass eine Steigerung in diesem Bereich bei Herr J. feststellbar ist.

Herr Mo.:

*"Hm, ja, viel, durch Gespräche, ich war auch ab und zu in der Bücherei und habe mir paar Bücher ausgeborgt, um zu lesen, aber ich lese halt nicht wirklich viel, muss ich ehrlich sagen [...]"*(B4, 24)

Interpretation (Aussagen von Herr M.):

Der Zuwachs an theoretischen Kompetenzen wurde von Herr Mo. Vor allem durch Unterhaltungen in Gang gesetzt. Hierbei ist Herr Mo. nicht auf die Gesprächsführung eingegangen, ebenso wenig wie auf den gelegentlichen Konsum von Büchern.

Herr Mn.:

*"[...] die ganzen Zeitschriften [...]"*

*"[...] man sich, ah, austauscht über Wissensfragen und, ahm, also über Bodybuilding und so [...]"*

Interpretation (Aussagen von Herr M.):

Auch hier kommen Ähnlichkeiten, wie bei den Vorgänger/innen, zum Vorschein. Herr Mn. liest diverse Zeitschriften, ob damit wissenschaftlichen Zeitschriften gemeint sind, kam während des Interviews nicht heraus. Anscheinend meint Herr Mn. die Vielfalt der Themen, welche zum Natural-Bodybuilding dazugehören. An den Aussagen von Herr Mn. konnte ein theoretischer Kompetenzzuwachs, welcher aus dem Lesen von "Zeitschriften" resultiert, festgestellt werden.

Herr Sn.:

*"Ja, das meiste (...) aus irgendwelchen Internet Foren, Bodybuilding at, de, (...) und (...) naja, ein paar Magazine, die man halt so liest."*

Interpretation (Aussagen von Herr Sn.):

Herr Sn. nützt spezielle Fachforen, wie [www.Bodybuilding.de](http://www.Bodybuilding.de), um die Fachkompetenz im Bereich des Natural-Bodybuildings auszudehnen. Des Weiteren ist von *"ein paar Magazine[n]"* die Rede, welcher zur Wissensgenerierung von Herr Sn. gelesen wurden.

### **5.3.11 Kategorie: Körperwahrnehmung**

Sie untersucht, ob Natural-Bodybuilder/innen die Körpersegmente während des Bewegungsaktes wahrnehmen. Die Definition lautet folgendermaßen: Der/Die Handelnde nimmt den (die) Körper(teile) während des Bewegungsaktes wahr. Vier Interviewpartner/innen (ca. 66%) berichten von einer besonderen Leibeserfahrung. Folgende Zitate wurden festgehalten:

Herr J.:

*"Ja, also, wenn, ahm, ich habe oftmals das Gefühl, wenn ich trainiere, dann, ahm, schwillt mein Muskel eben mit Blut an, er wird sehr stark durchblutet, es ist irgendwie ein aufpumpen des Muskels da, also eine Art Pumpeffekt, der, den ich sehr angenehm empfinde." (B2, 48)*

Interpretation (Aussagen von Herr J.):

Herr J. nimmt während einer Kraftübung die körperinternen Vorgänge in der entsprechenden Muskelpartie wahr (*"schwillt mein Muskel eben mit Blut an, er wird sehr stark durchblutet"*). Dies deutet auf eine gesteigerte Leibeswahrnehmung hin. Csikszentmihalyi (2005, 2010) schreibt, dass die Selbstauflösung, welche als Flow-Merkmal betrachtet werden kann, positive Auswirkungen auf die Selbstwahrnehmung der internen Abläufe hat.

Herr S.:

*"Ah, also, ich glaub, jetzt haben wir schon eigentlich alles erläutert, an, ah (...), ich ich glaube (...), ahm (...), vielleicht, auch, weil es, weil man dadurch ein bisschen Besseres Körpergefühl hat [...]" (B3, 40)*

Interpretation (Aussagen von Herr S.):

Das Krafttraining bewirkt bei Herr S eine verbesserte Körperempfindung. Dies lässt sich anhand folgender Satzsequenz erkennen: *"weil man dadurch ein bisschen Besseres*

*Körpergefühl hat"*

Herr Mo.:

*"[...] die Kraft zu spüren, (...) die auf den Muskel einfach ausgeübt wird, ist einfach, das ist, was geil ist (...) [...]" (B4, 54)*

Interpretation (Aussagen von Herr Mo.):

Anhand des obigen Zitats lässt sich ableiten, dass für Herr Mo. die Besonderheit des Krafttrainings und die Auswirkungen, welche durch die Last des Gewichtes auf den aktiven Bewegungsapparat ausgeübt wird, dafür sorgen, dass die spezifische Muskulatur intensiver wahrgenommen wird. Die intensivierte Körperwahrnehmung ist eine Reaktion auf die Selbstauflösung, welche wiederum als Flow-Merkmal angesehen wird. (Csikszentmihalyi, 2005, 2010)

Herr Mn.:

*"Ahm, ja, eigentlich, also so kann ich meinen Körper teilweise viel besser erfahren [...]"*

*"Man taucht praktisch selbst in seinem Körper ein, und erfährt ihn, selbst, also, man hat, man lernt sich, man lernt seinen Körper und sich viel besser kennen."*

*"Ich spüre dann jede einzelne Faser [...]"*

*"[...] ich spüre, wie jede einzelne Muskelfaser wächst und funktioniert."*

Interpretation (Aussagen von Herr Mn.):

Herr Mn. Aussagen deuten daraufhin, dass während des Bodybuildings eine verbesserte Körperempfindung wahrgenommen wurde. An einer Textstelle (zweites Zitat) wird von einer besonderen Leibeserfahrung berichtet ("*taucht praktisch selbst in seinem Körper ein, und erfährt ihn, selbst, also, man hat, man lernt sich, man lernt seinen Körper und sich viel besser kennen*"). Bei der Leibeserfahrung werden die Muskelfunktionen erfahren und die Vergrößerung des Querschnitts der Muskelfasern ("*wie jede einzelne Muskelfaser wächst und funktioniert*"). Diese Aussagen deuten auf eine gesteigerte Körperwahrnehmung. Die sportabhängigen Muskelerfahrungen als Reaktion der Selbstauflösung (Flow-Merkmal) wären eine Erklärung, warum bei Herr Mn. Flow aufkam. (vgl. Csikszentmihalyi, 2005, 2010)

## 5.4 Erkenntnisgewinnung

Nun werden die Resultate der Forschung (s.o) nochmals *genauer* thematisiert. Mit der Diskussion wird aufgezeigt, ob das Flow-Erleben die ausschlaggebende Motivation zur Ausführung des dopingfreien Bodybuildings ist, und wie sich die Bewegungs- und Erlebniskomponenten des Flow-Erlebens im Natural-Bodybuilding offenbaren.

In diesem Unterkapitel werden die *wichtigsten Resultate* der Interview-Studie, welche sich an der Forschungsfrage orientiert, diskutiert und mit theoretischen Ansätzen in Verbindung gebracht und schlussendlich eine Erkenntnis abgeleitet:

- Eine Aufrechterhaltung zwischen individuellen Fähigkeiten und Aktionsanforderungen wurde bei allen Interviewteilnehmer/innen festgestellt. Es gab lediglich kleine Abweichungen. Das Fähigkeitsanforderungsgleichgewicht wird als Hauptwesenszug für die Entstehung des Flow-Erlebens betrachtet (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 15). Fünf von sechs Interviewteilnehmer/innen hoben die Trainingsgewichte (Aktionsanforderung), sobald ein Anstieg der individuellen Fähigkeiten (sie sind stärker geworden) wahrgenommen wurde. Außerdem berichteten vier Interviewteilnehmer/innen, dass bei einem wahrgenommenen Stärkeanstieg, welcher durch unterschiedliche (kontraktile) Körpersegmente wahrgenommen wurde, der Schwierigkeitsgrad einer Kraftübung auch durch einen Anstieg der Wiederholungszahl reguliert wurde.

Also lässt sich sagen, dass alle interviewten Personen eine Angleichung von Anlagen/Fähigkeiten und Aktionsanforderungen realisiert haben.

Csikszentmihalyi (2005, S. 235) betrachtet eine Angleichung der Aktionsanforderung an die Fähigkeiten als Bedingung für Flow! Die Interview-Studie konnte ebenfalls aufdecken, dass die Aktionsanforderung der individuellen Fähigkeit stets nachzog. Wenn Kraftzuwächse realisiert wurden (Fähigkeitsausdehnung), so wurde die Aktionsanforderung durch zwei Intensitätstechniken erhöht. Eine Anpassung zwischen individueller Fähigkeit und Aktionsanforderung (Fähigkeitsanforderungsharmonie) wurde – während dieser Interviewstudie – überwiegend auf höherem Niveau festgestellt. Dies deckt sich mit den Aussagen von Csikszentmihalyi und Csikszentmihalyi (1995, S. 285f.), in denen behauptet wird, dass beide Komponenten (Fähigkeit und Anforderungen)

keineswegs in einem minimalen Bereich vorliegen dürfen, damit ein Flow-Erleben entstehen kann.

Schiefele und Roussakis (2006, S. 214) konnten während einer Spielanalyse ebenfalls aufzeigen, dass ein Flow-Erleben nur während mittleren und hohen Schwierigkeitsgraden ausgelöst werden konnte und keinesfalls unter leichten Bedingungen. Diese Interview-Studie konnte Ähnliches aufzeigen, und zwar wurde das Flow-Erleben in fünf von sechs Fällen durch einen gleichzeitigen *Anstieg* der Fähigkeiten und Aktionsanforderungen realisiert und keineswegs durch einen Abfall beider Komponenten. Erhöhte Bedingungen lagen bei der Interview-Studie vor, und zwar wenn der Schwierigkeitsgrad der Kraftübung durch einen *Gewichtsanstieg* oder *Wiederholungsanstieg* reguliert wurde.

Sowohl Schallberger und Pfister (2001, S. 181 ff.) als auch Rheinberg, Manig, Kliegl, Engeser und Vollmeyer (2007, S. 106 f.) konnten aufzeigen, dass höhere Aktionsanforderungen Flow generieren. Diese Interview-Studie konnte ebenfalls aufzeigen, dass eine Fähigkeitsanforderungsharmonie und damit auch Flow durch einen *Anstieg der Aktionsanforderung* (und Fähigkeitsanstieg) realisiert wurde.

Keller und Landhäußer (2011, S. 215) sind wiederum der Ansicht, dass eine *Fähigkeitsanforderungsharmonie auf normalem Niveau* ausreicht, damit ein Flow-Erleben zustande kommt. Zwei von sechs Personen (33%) berichteten von einem Kraftabfall mit einer einhergehenden Trainingsgewichtsreduktion. Verknüpft man die Erkenntnisse von Keller und Landhäußer (2011) mit dieser Interview-Studie, so lässt sich sagen, dass auch in den zwei Fällen ein Flow-Erlebnis, also eine Fähigkeitsanforderungsharmonie, aufkam.

#### Fazit:

Die wichtigste Voraussetzung, um ein Flow-Erleben aufkommen zu lassen, wurde von allen Interviewteilnehmern realisiert. In fünf von sechs Fällen wurde von einer positiven Fähigkeitsanforderungsharmonie berichtet. In zwei von sechs Fällen wurde von einer negativen Fähigkeitsanforderungsharmonie berichtet.

- Außerdem wurde festgestellt, dass fünf von sechs Interviewteilnehmer/innen (ca. 83 %) eine Zeitverzerrung während der Trainingseinheit erfuhren. Diese Zeitabkapselung ist

ein Indiz für ein Flow-Erleben (Csikszentmihalyi, 2005). Csikszentmihalyi (2005, S. 235, 245) nennt in einem seiner Werke acht universelle Eckpunkte, welche das Flow-Erleben hervorrufen, eine davon ist die *verzerrte Zeitwahrnehmung* des Individuums!

Die induktiv generierten Subkategorien "Zeitbeschleunigung" und "Zeitentschleunigung" konnte einige Eigenheiten der Interviewpartner/innen aufdecken. Zwei Studienteilnehmer/innen (33%) wurden der Subkategorie "Zeitbeschleunigung" zugeordnet, da sie davon berichtet haben, dass die Zeit viel schneller verläuft, als sie in Wirklichkeit verlaufen ist. Und nur eine Person tätigte eine Aussage, welche der Subkategorie "Zeitentschleunigung" zugeschrieben wurde. Abschließend sei gesagt, dass *einige Fragen*, welche für zukünftige Forscher/innen relevant sind, offen bleiben, und zwar die Frage, wie der konkrete Trainingsmoment subjektiv erfasst wurde, wenn es zu einer "Zeitbeschleunigung" oder "Zeitentschleunigung" kam? B6 sagt nämlich: "(...), ja, das, das Training verläuft (...) eigentlich in Slow-Motion, da spielt sich so viel ab [...]". Die Aussage, "da spielt sich so viel ab", deutet daraufhin, dass das subjektive Erlebnis während einer Zeitverzerrung eine gewisse Eigenqualität bzw. Eigendynamik besitzt, welche weitere Untersuchungen benötigen. B4 sagt: "[...] du checkst nicht einmal das Leute, um dich herum sind [...]". Auch in dieser Aussage ("um dich herum sind") lässt sich eine besondere Erlebnisqualität, welche weitere Untersuchungen bedürfen, ableiten.

- Die Interview-Studie konnte ebenfalls aufzeigen, dass die Gesamtheit der Interviewpartner/innen keineswegs willkürliche, reflexionsartige Gedankengänge (Feedbacks) während des Krafttrainings verarbeiteten. Der Bewegungsvollzug wurde keineswegs durch die Probanden in Frage gestellt. In der Literatur wird ebenfalls von einem fehlenden Aktionsfeedback gesprochen, welche während der Handlung ausbleibt, sobald das Flow-Erleben aufkommt (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 72). Hierbei sei gesagt, dass es Sinn ergäbe, die Interviewpartner/innen über den Reflexionsgehalt kurz vor und/oder nach der Kraftübung zu befragen. Die meisten Interviewpartner/innen haben die Kraftübung gedankenfrei ausgeführt, aber um noch mehr aus dem individuelle Erleben des Natural Bodybuilders zu erfahren, eignet sich die Fragenstellung *unmittelbar vor und/oder nach einer Kraftübung*. Mit dieser Vorgehensweise könnte man eine noch exaktere Erkenntnis über das individuelle Erleben während des Bewegungsvollzuges gewinnen, da die Personen *unmittelbar nach oder während* des Flow-Erlebens befragt werden, und nicht

einige Stunden nach dem Bodybuilding, wo vieles noch stärker in Vergessenheit geraten kann.

- Fünf Studienteilnehmern/innen (ca. 83 %) referieren über die Aufgabe der Selbstdefinition, damit ist die Selbstvergessenheit während des Überwindens von Trainingsgewichten gemeint. Die Aufgabe der Selbstdefinition hat zur Folge, dass Eigenressourcen auf den Aktionsverlauf gelenkt werden (vgl. Csikszentmihalyi, 2005, S. 244). Diese Selbstaufgabe mit einem einhergehenden Aktionsfokus wurde von B4 auf den Punkt gebracht (*[...] du schaltest dein Bewusstsein mehr oder weniger aus, aber du fühlst gleichzeitig deinen Körper [...]*). Die Aufgabe der Selbstdefinition verhindert keineswegs die Körperverbindung; sie intensiviert sogar die willkürliche Erfassung *der im Körper ablaufenden Prozesse* (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 67). B4 hat durch die Selbstaufgabe eine Körperintensivierung erfahren (*"aber du fühlst gleichzeitig deinen Körper"*). Es ist naheliegend, dass mit "Körper" der aktive Bewegungsapparat gemeint ist (ebd., 2010a S. 67).

In einem anderen Werk erläutert Csikszentmihalyi (2005), dass das Flow-Erleben mit der Aufgabe der Selbstdefinition einhergeht, also der Aufgabe des egozentrischen Blickes auf das eigene Wesen, womit alle kognitiven Aktivitäten gemeint sind, die das Subjekt betreffen. (Csikszentmihalyi, 2005, S. 121). Diese theoretische Annahme konnte durch die Interview-Studie (siehe Kapitel "Kategorienbasierte Ergebnisdarstellung und Interpretation") eindeutig bestätigt werden!

- Die Aktionsfreude wird ebenfalls als ein Merkmal des Flow-Erlebens betrachtet (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 31). Alle Studienteilnehmer/innen haben des Öfteren, nicht nur einmal, erwähnt, dass das Krafttraining, also die tatsächliche Bewegungsvollstreckung, enormen *"Spaß macht"* oder als ein *"sehr schönes Erlebnis"* wahrgenommen wird. B3 bringt die Aktionsfreude auf den Punkt, und zwar, wenn er folgendes sagt: *" (...) das macht einem natürlich auch sehr viel Freude und Spaß"*. Mit *"das macht"* bezieht sich B3 auf die Tätigkeit. Der Flow-Zustand ist ein „Gefühl bei völligem Aufgehen in einer Tätigkeit“ (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 58), er bereitetet „Freude und Genuss“ (Csikszentmihalyi, 2004, S. 56). Alle Teilnehmer/innen betreiben das Natural-Bodybuilding mit einer gewissen Freude, dies lässt auch in dieser Interview-Studie nicht leugnen (siehe Themenmatrix).

- Die Aktionsorientierung, welche als Merkmal des Flow-Erlebens betrachtet wird, wurde bei der Gesamtheit der Studienteilnehmer/innen festgestellt. Sie, die Aktionsorientierung orientiert sich an der Aktion, in dieser will der/die von Flow Erfasste verharren, man ist keinesfalls auf die (Aktions-)Folgen ausgerichtet, oder möchte sie herbeiführen, sondern das Interesse liegt bloß in actu, in der *Aufsuchung der Aktion, in der Tätigkeitsdurchführung* (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 73). Auch Rheinberg (1989) ist der Ansicht, dass der Flow-Zustand durch keinen resultatsorientierten Ansporn realisiert wird, sondern durch einen aktionsorientierten Ansporn (Rheinberg, 1989, S. 141 ff.).

Diese theoretische Äußerung lässt sich mit den Aussagen der Interviewpartner/innen verknüpfen: Die Aktionsorientierung, Ausdehnung der Tätigkeit, die Freude bereitet, wurde z. B. durch Herr M. ("*[...] am liebsten würde ich den ganzen Tag üben [...]*") oder durch Herr J ("*[...] einen halben Tag lang nur trainiere [...]*", "*Die Übung steht eigentlich im Vordergrund.*") oder durch Herr S. („*das Feeling, das man dabei hat*“ oder „*einfach, weil ich es gerne mache*“) oder durch Herr Mo. ("*[...] diese Bewegungen, das von A nach B, das macht mir Freude [...]*") oder durch Herr Mn. ("*[...] es ist einfach, ah, da, der Trainingsablauf, wie der abläuft [...]*") oder durch Herr Sn. ("*[...] ich genieße bloß die konkrete Übung (...), die gibt mir dann mehr als genug, dafür gehe ich seit Jahren ins Gym.*") kommuniziert. Anhand dieser Äußerungen lässt sich eine Tätigkeitsorientierung festmachen.

- Kompetenzzuwächse wurden sowohl auf praktischer als auch auf theoretischer Ebene verwirklicht. Überwiegend wurden theoretische Kompetenzzuwächse (fünf) erfasst. Lediglich zwei Personen berichteten von einem praktischen Kompetenzzuwachs (siehe Themenmatrix). Die Interview-Studie konnte Ähnlichkeiten in der Generierung von "theoretischen Kompetenzzuwächsen" aufzeigen, und zwar gaben vier Interviewteilnehmer/innen an, Bücher, Zeitschriften, Fachmedien oder Magazine zu lesen. Drei Teilnehmer/innen nützen die Möglichkeiten des Worldwide Webs, damit ist das Internet gemeint, um theoretische Kompetenzen aufzubauen. Weitere drei Studienteilnehmer/innen nützen die Unterhaltung als Werkzeug, um "theoretische Kompetenzzuwächse" zu generieren.

- Bei vier Interviewpartner/innen (ca. 66%) konnte eine besondere Körperwahrnehmung während des Sporttreibens, in diesem Fall des Natural-Bodybuildings, erfasst werden. Aus den theoretischen Auseinandersetzungen wurde abgeleitet, dass von Flow ergriffene

Personen, *aufgrund* der Selbstauflösung zu einer *stärkeren willkürlichen Leibewahrnehmung* neigen (Csikszentmihalyi, 2010a). Der (Bewegungs-)Akteur nimmt körperinterne Abläufe während der Tätigkeit deutlich intensiver zur Kenntnis (Csikszentmihalyi, 2010a, S. 67). Diese Interview-Studie konnte vorlegen, dass, wie oben angedeutet, 66 Prozent der Natural-Bodybuilder/innen eine *bewusste Leibeserfahrung*, welche als Merkmal für den Flow-Zustand angesehen wird, machten (vgl. Csikszentmihalyi, 2010a). Herr J. veranschaulicht die Leibeserfahrung am Beispiel der Muskelzellausdehnung ("*schwillt mein Muskeln eben mit Blut an*"). Herr S. illustriert indirekt eine konzentrierte Leibesempfindung ("*weil man dadurch ein bisschen besseres Körpergefühl hat [...]*"). Bei Herr Mo. korreliert die Leibewahrnehmung mit der konkreten Trainingslast, welche dafür sorgt, dass die Muskelwahrnehmung ansteigt. Auch bei Herr Mn. verursachen die Kraftübungen eine verstärkte Wahrnehmung der kontraktile Elemente.

Oftmals wird davon berichtet, dass Körpersegmente, vor allem kontraktile Elemente, wahrgenommen werden.

## 6. Schlussfolgerung

In diesem abschließenden Kapitel möchte der Autor die Forschungsfrage beantworten, eine knappe Zusammenfassung geben und einen Ausblick auf zukünftige Forschungsvorhaben bereitstellen:

### 6.1. Zusammenfassung

Die *Fähigkeitsanforderungsharmonie*, welche als wichtigstes Merkmal des Flow-Erlebens betrachtet wird, konnte bei allen Studienteilnehmer/innen festgestellt werden (vgl. Csikszentmihalyi, 2010a). In den meisten Fällen wurde eine positive Fähigkeitsanforderungsharmonie gesichtet. Die *Zeitverzerrung* wurde bei fünf Studienteilnehmer/innen (ca. 83 %) festgestellt, wobei die *Zeitbeschleunigung* (induktive Subkategorie) häufiger beobachtet wurde. Außerdem wurde aufgezeigt, dass die Interviewpartner/innen keine bewussten, reflexionsartigen Gedankengänge während des Natural-Bodybuildings hatten. Fünf Studienteilnehmern/innen (ca. 83 %) referierten über die Selbstdefinitionsaufgabe, damit ist die Selbstvergessenheit während des Überwindens von Trainingsgewichten gemeint. Des Weiteren wurde die *Aktionsfreude* von jeder einzelnen Testperson oftmals thematisiert. Die *Aktionsorientierung*, welche die Handlung in den Mittelpunkt stellt, wurde bei den gesamten Studienteilnehmer/innen festgestellt. *Kompetenzzuwächse* wurden ebenfalls ausfindig gemacht, wobei die *theoretischen Kompetenzzuwächse* überwogen und in den Aussagen der Studienteilnehmer/innen festgemacht wurden. Vier Sporttreibende berichteten über eine *konzentrierte Leiberfahrung* während des Natural-Bodybuildings.

### 6.2 Beantwortung der Forschungsfrage

Der Flow-Zustand benötigt laut Csikszentmihalyi (1975) ein Merkmal, um realisiert zu werden; das Flow-Erleben benötigt hingegen laut Vollemeyer und Brunsteiner (2005, S. 62) einige Merkmale, um ausgelöst zu werden. Diese Interviewstudie konnte klarstellen, dass im Natural-Bodybuilding mehrere Merkmale auftreten.

In "Zur Anreizstruktur des Bodybuildings" haben Gaugele und Ullmer (1990) festgestellt, dass das Bodybuilding keine besonderen Anreize für den Ausübenden zur Verfügung stellt, sodass ein Flow-Erlebnis aufkommen kann – dies wurde nicht für das Setting des Bodybuildings beobachtet, da das klassische Bodybuilding, welches wahrscheinlich überwiegend an den Folgen orientiert ist, aus anderen Beweggründen (extrinsischer Natur)

betrieben wird.

Es lässt sich nicht leugnen, dass das Natural-Bodybuilding als eigene Bewegungskultur betrachtet werden *muss*. Diese Interview-Studie sollte aufzeigen, dass Flow-Erleben sehr wohl im Bodybuilding vertreten ist, aber eben nur in der kleinen Nische des Natural-Bodybuildings.

### **6.3 Ausblick**

Mit dieser Diplomarbeit wollte der Autor eine präzise Darstellung der Motivationsstruktur im *Natural-Bodybuildingszene* abliefern, die auch jene Personen hoffentlich begeistern konnte, welche zuvor wahrscheinlich glaubten, dass die Tätigkeiten des Natural-Bodybuildings keine Flow-Erlebnisse ermöglichen würden. Dies kann für das *klassische Bodybuilding*, welche lt. (Gaugele & Ullmer, 1990) keine Flow-Erlebnisse ermöglichen, stimmen. Für die Gesamtheit des Bodybuildings – einschließlich des Natural-Bodybuildings – muss aber gesagt sein, dass dies wahrscheinlich nicht stimmt, da das Natural-Bodybuilding eine Sonderform des Bodybuildings ist!

Abschließend soll eine Wunschvorstellung formuliert werden, welche zum Teil von Rheinberg (1989) angesprochen wurde: Diese Diplomarbeit hat ihren Beitrag dazu geleistet, um die grundlegende Motivationsstruktur einer neuen Bewegungskultur zu durchleuchten, damit zukünftige Forscher/innen Vorhersagen treffen können, und zwar welche unbekannte Bewegungsaktivität höchstwahrscheinlich einer x-beliebigen Person zu Gute kommen könnte. Rheinberg (1989, S. 150) bringt es auf dem Punkt, indem er hervorhebt, dass eine psychologische Analyse der Anspornstruktur einer bestimmten Tätigkeit einer bestimmten Person eine Beliebtheitsprognose einer ihr/ihn unbekanntem Bewegungstätigkeit geben kann. Von solch einer Umsetzung sind wir laut Rheinberg (1989, S. 150) noch sehr weit entfernt, da bisher nur ganz bestimmte sportliche Aktivitäten analysiert wurden.

Mit dieser Untersuchung sollten zukünftige Forscher/innen ermutigt werden, die Gesamtheit aller Bewegungsmöglichkeiten in ihren Motivationsstrukturen wissenschaftlich zu untersuchen, um die Wunschvorstellung in naher Zukunft in Erkenntnissen zu manifestieren. Diese zukünftigen empirischen Untersuchungen hätten positive Auswirkungen auf die „sportpsychologische Wissenschaftslandschaft“. In weiteren Schritten könnte die Volitions- bzw. Willenspsychologie – aufbauend auf den motivationalen Erkenntnissen – Strategien ausarbeiten, um Personen, welche auf

Bewegung und Sport angewiesen sind (z. B. adipositasgefährdete Personen) zu einer langandauernden Bewegungsaufrechterhaltung zu *motivieren*. Für zukünftige Projekte oder Fragen können Sie mich unter: david\_stolevski@gmx.at jederzeit kontaktieren.

## **Literaturverzeichnis**

Atteslander, P. (2008). *Methoden der empirischen Sozialforschung*. Berlin: Verlag Walter de Gruyter.

Brand, R. (2010). *Sportpsychologie*. Wiesbaden: VS-Verlag.

Brandstätter, V., Schüler, J., Puca, R. M. & Lozo, Ljubica (2013). *Motivation und Emotion Allgemeine Psychologie für Bachelor*. Berlin/Heidelberg: Springer Verlag.

Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. [Hrsg.] (1995). *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S. A. (2000). *Flow im Sport. Der Schlüssel zur optimalen Erfahrung und Leistung*. München: BLV Verlag.

Csikszentmihalyi, M. (2004). *Flow im Beruf*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Csikszentmihalyi, M. (2005). *Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben. Eine Psychologie für das 3. Jahrtausend*. 3. Auflage. Stuttgart: Klett-Verlag.

Csikszentmihalyi, M. (2010). *Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langweile: im Tun aufgehen*, 11. Auflage. Stuttgart: Verlag Klett-Cotta.

Csikszentmihalyi, M. (2010b). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. 15. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.] [Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, S. 227-268.

Diekmann, A. (2007). *Empirische Sozialforschung*. Hamburg: Rowohlt.

Froschauer, U. & Lueger, M. (1992). *Das Qualitative Interview zur Analyse sozialer Systeme*. Wien: WUV.

- Frey, B. S. (1997). *Markt und Motivation. Wie ökonomische Anreize die (Arbeits-)Moral verdrängen*. München: Verlag Franz Vahlen.
- Gaugele, H. & Ullmer, C. (1990). *Zur Anreizstruktur des Bodybuildings*. Heidelberg: Psychologisches Institut der Universität Heidelberg.
- Heckhausen (Hrsg.) (1989). *Motivation und Handeln*. Heidelberg: Springer Verlag.
- Karlovits, K. M. (2010). *Berufliche Teilhabe von jungen Frauen und Männern mit einer (Lern-) Behinderung am allgemeinen Arbeitsmarkt unter Berücksichtigung ihres individuellen Unterstützungsbedarfes*. Wien: Universität Wien.
- Keller, J. & Landhäußer, A. (2011). Im Flow sein: Experimentelle Analysen des Zustands optimaler Beanspruchung. *Psychologische Rundschau*, 62 (4), 213-220.
- Kuckartz, U., Dresing, T., Rädiker, S., & Stefer, C. (2008). *Qualitative Evaluation. Der Einstieg in die Praxis*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Kuckartz, U. (2012). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. Weinheim/Basel: Beltz Verlag.
- Kunz, H. R., Schneider, W., Spring, H., Tritschler, T. & Inauen, E. U. (1990). *Krafttraining: Theorie und Praxis*. Stuttgart, New York: Thieme.
- Lamnek, S. (1993). *Methoden und Techniken*. Weinheim: PVU.
- Merton, R. K. & Kendall, P. L. (1979). Das fokussierte Interview. In C. Hopf & E. Weingarten (Hrsg.), *Qualitative Sozialforschung* (S. 171-204). Stuttgart: Klett.
- Olivier, N., Marschall, F. & Büsch, D. (2008). *Grundlagen der Trainingswissenschaft und -lehre*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Prost, R. (2009). *Fragebogen. Ein Arbeitsbuch*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Rheinberg, F., (1987). Motivational analysis of high-risk sport. In F. Halisch & J. Kuhl (Hrsg.), *Motivation, intention and volition* (S. 249 – 260). Berlin: Springer Verlag.
- Rheinberg, F. (2006). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. In J. Heckhausen & H.
- Rheinberg, F. & , Tramp, N (2006). Anreizanalyse intensiver Nutzung von Computern in der Freizeit. *Zeitschrift für Psychologie*, 214 (2), 97-107.

- Rheinberg, F., Manig, Y., Kliegl, R., Engeser, S., & Vollmeyer, R. (2007). Flow bei der Arbeit, doch Glück in der Freizeit. Zielausrichtung, Flow und Glücksgefühle. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 51 (N. F. 25) 3, 105-115.
- Rheinberg, F. & Vollmeyer, R. (2012). *Motivation*. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Rudolph, U. (2009). *Motivationspsychologie kompakt*. Basel: Beltz Verlag.
- Schallberger, U. & Pfister, R. (2001). Flow-Erleben in Arbeit und Freizeit. Eine Untersuchung zum Paradox der Arbeit der Experience Sampling Method. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 45, 176 – 187.
- Schiefele, U. & Roussakis, E. (2006). Die Bedingungen des Flow-Erlebens in einer experimentellen Spielsituation. *Zeitschrift für Psychologie*, 214 (4), 207-219.
- Schmalt, H. D. (1982). Über das Handeln in Unterrichtssituationen. In E. Schnoor & N. Luhmann (Hrsg.), *Zwischen Technologie und Selbstreferenz* (S. 195- 223). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schmalt, H. D. & Langens, T. A. (2009). *Motivation*. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Schmalt, H.D. & Sokolowski, K. (2006). Motivation. In H. Spada (Hrsg.) *Allgemeine Psychologie* (S. 501-551). Bern: Verlag Hans Huber.
- Schmidt, C. (2010). Auswertungstechniken für Leitfadeninterviews. In B. Friebertshäuser, A. Langer & A. Prengel (Hrsg.), *Handbuch qualitative Forschungsmethoden in Erziehungswissenschaften* (S. 447-455). Rheinbek/Hamburg: Rowohlt.
- Schnabel, G., Harre, H. D. & Krug, J. (Hrsg.) (2008). *Trainingslehre – Trainingswissenschaft. Leistung, Training, Wettkampf*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Schulz, H. (1997). *Bodybuilding: das ideale Figur- und Fitneßtraining*. München: Copress-Verlag.
- Seibert, W. (2002). *Perfektes Körpertraining: Ein Leitfaden für modernes Krafttraining*. München: Copress Sport.
- Stoll, O. & Lau, A. (2005). Flow-Erleben beim Marathonlauf. Zusammenhänge mit Anforderungspassung und Leistung. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12 (3), 75-82.
- Vollmers, B. (1999). *Streben, leben und bewegen. Kleiner Abriß der Motivationspsychologie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Wirth, K., Schlumberger, A., Zawieja, M. & Hartmann, H. (2012). *Krafttraining im Leistungssport. Theoretische und praktische Grundlagen für Trainer und Athleten*. Köln: Sportverlag Strauss.

Zawieja, M. (2008). *Leistungsreserve Hanteltraining. Handbuch des Gewichthebens für alle Sportarten*. Münster: Philippka-Sportverlag.

### Internetseiten

WADA (2014). Welt Anti-Doping-Code. Verbotliste 2014. Internationaler Standard. Zugriff am 14. Mai 2014 unter <http://www.nada.at/files/doc/Regelwerke/Verbotliste-2014-deutsche-Uebersetzung.pdf>

Mayring, P. (2000). Qualitative Social Research. Zugriff am 12. Mai 2014 unter <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1089/2383>.

### **Tabellenverzeichnis**

Tab. 1: *Illustration der interviewten Personen*

Tab. 2: *Offene Fragestellungen für das fokussierte Interview (inkl. Zusatzfragen)*

Tab. 3: *Vollständiges deduktives Kategoriensystem*

Tab. 4: *Induktive Subkategorie zur Fähigkeitsanforderungsharmonie*

Tab. 5: *Induktive Subkategorie zur Zeitverzerrung*

Tab. 6: *Kodierte Zitate zur (Sub-)Kategorie Fähigkeitsanforderungs-harmonie, Auf Fähigkeitsanstieg folgt Trainingsgewichtsanstieg und Auf Fähigkeitsabfall folgt Trainingsgewichtsreduktion*

Tab. 7: *Kodierte Zitate zur (Sub-)Kategorie Zeitverzerrung, Zeitbeschleunigung und Zeitentschleunigung*

Tab. 8: *Kodierte Zitate zur Kategorie Reflexionsfreiheit/Erinnerungsverlust und Selbstaflösung*

Tab. 9: *Kodierte Zitate zur Kategorie Tätigkeitsorientierung und Aktionsorientierung*

Tab. 10: *Kodierte Zitate zur Kategorie Kompetenzzuwachs und Körperwahrnehmung*

Tab. 11: *Komprimierte Zusammenfassung der Kodierungen zur Kategorie Fähigkeitsanforderungsharmonie*

Tab. 12: *Komprimierte Zusammenfassung der Kodierungen zur Subkategorie Auf-Fähigkeitsanstieg-folgt-Trainingsgewichtsanstieg und Auf-Fähigkeitsabfall-folgt Trainingsgewichtsreduktion*

Tab. 13: *Komprimierte Zusammenfassung der Kodierungen zur Kategorie Fähigkeitsanforderungsharmonie*

Tab. 14: *Komprimierte Zusammenfassung der Kodierung zur Subkategorie Zeitbeschleunigung und Zeitentschleunigung*

Tab. 15: *Komprimierte Zusammenfassung der Kodierungen zur Reflexionsfreiheit/Erinnerungsverlust*

Tab. 16: *Komprimierte Zusammenfassung der Kodierungen: Selbstauflösung*

Tab. 17: *Komprimierte Zusammenfassung der Kodierungen zur Tätigkeitsfreude*

Tab. 18: *Komprimierte Zusammenfassung der Kodierungen zur Aktionsorientierung*

Tab. 19: *Komprimierte Zusammenfassung der Kodierungen zur Kompetenzzuwachs*

Tab. 20: *Komprimierte Zusammenfassung der Kodierungen zur Körperwahrnehmung*

### **Abkürzungsverzeichnis**

bzw. = beziehungsweise

d. h. = das heißt

et. al. = und andere

etc. = et cetera

S. = Seite

Tab. = Tabelle

vgl. = vergleich(e)!

z. B. = zum Beispiel

s. o. = siehe oben

s. u. = siehe unten

& = und

f. = folgende

ebd. = ebenda (ebendort)

% = Prozent

## **Anhang**

### Transkript 1:

I: Berichte von deinem ersten Trainingserlebnis im Krafraum?

B1: Mein erstes Trainingserlebnis im Krafraum. Naja, das war der Tag, an dem ich mich eingeschrieben habe ins Fitnesscenter (...) und das war ein sehr schönes Erlebnis, also ich bin, ich hab, ich weiß nicht, welche Übung das genau war, ich glaub ich habe Klimmzüge gemacht, oder so, und ich habe mich dabei sehr gut gefühlt, hab mich gespürt dabei (lach), meinen Körper und es war ein sehr schönes Erlebnis für mich.

I: Ok. Welche Bedeutung hat der naturale Kraftsport für dich?

B1: Der naturale Kraftsport (...) tzz ahh für mich ist der naturale Kraftsport ein, eine sehr schöne Beschäftigung, eine Beschäftigung bei der ich (...) pfff ich kann dabei meine Sorgen vergessen kann vom vom Alltag. Ich kann dabei, ich, ich spüre meinen Körper dabei, ich sehe, dass ich, dass ich meinen Körper aufbauen kann und vor allem, dass ich meine Ziele erreichen kann nan, dass ich sehen kann, ich, ich steigern mich von Training zu Training und das ist was sehr Schönes für mich!

I: Ok. Ahm. Warum trainierst du deine Muskeln?

B1: Naja, ich trainiere meine Muskeln (...) vor allem weil es weil es Spaß macht, weil ich meine Muskeln spüren möchte und (...) weil es einfach schön ist, mich mich mich damit zu beschäftigen.

I: Ok. Könntest du etwas näher darauf eingehen?

B1: Also wie ich meine Muskeln trainiere genau?

I: Unter anderem.

B1: Jo, ahmm jo also ich mache verschiedene Übungen bei den verschiedenen Trainingsstationen teilweise nehme ich eine eine entweder eine Hantel und und mach Freiübungen oder ich bin bei einem bestimmten Gerät und ahmm trainiere halt meine Muskeln, damit ich a ja damit ich je nachdem welche Übung ich mache net

I: Hmm. Amm. Wie sieht deine Übungsreihenfolge aus?

B1: Meine Übungsreihenfolge ist eigentlich relativ spontan bei mir. Also (...) pff ich weiß jetzt nicht, es ist oftmals unterschiedlich, mit ahh welchen Übungen ich beginne, aber es ist so bei mir, dass ich zuerst, dass ich zuerst, dass ich zuerst bissl Aufwärmtraining mache und dann erst zu den zu den ahh zu den richtigen Übungen übergehe. Ich meine es ist, man muss immer wieder schauen im Fitnesscenter, sind viele Geräte und besetzt, und deswegen kann ich meine meine Übungsreihenfolge nicht so gut planen, aber wenn ich sehe, jetzt dass dieses Gerät besetzt ist dann nehme ich ein anderes Gerät net, da bin ich flexibel eigentlich.

I: Ok. Und warum machst du das?

B1: Amm, naja es ist halt einfach (...) ich muss halt auf die Situation reagieren, ich bin halt spontan dabei.

I: Gut. Welchen Wiederholungsbereich strebst du während einer Kraftübung an?

B1: Wiederholungsbereich (...) naja ich ähmm (...) ich versuch halt, so sss so viele Wiederholungen zu machen (..) wie es halt möglich ist net (...) ja (...) quasi bis ich nicht mehr kann, ja, bis ich spür, es geht (lach) nicht mehr.

I: Hmm. Könntest du ah näher darauf eingehen?

B1: Ahh (...) naja, da bin ich halt, wie soll ich sagen, da bin ich halt, sehr, da gehe ich nach Gefühl vor eigentlich nan im Wiederholungsbereich ähmm (...) ja so vielleicht ahmm zwischen sechs und und (...) zehn vielleicht (...) ich, ich weiß es eigentlich nicht genau, da denk ich nicht drüber nach.

I: Ok. (...) Und welchen Wiederholungsbereich strebst du über das Jahr an?

B1: Über das Jahr ähmm das verändert sich von Training zu Training das ist (...) da bin ich sehr spontan also übers Jahr ich ich weiß es selbst nicht so genau da bin ich nicht so so detailliert, sagen wir mal so.

I: Hmm. Welche Satzanzahl strebst du während einer Kraftübung an?

B1: Die Satzanzahl ist eigentlich genau so uff nach Bauchgefühl.

I: Hmm. Könntest du näher darauf eingehen?

B1: Naja das ich weiß jetzt nicht (...) pff das ist sehr spontan net, das ist (...) ja.

I: Ok. Woher hast du dein Wissen über Natural Bodybuilding?

B1: Mein Wissen, naja ich ich ich, einerseits unterhalte ich mich mit mit Leuten im Fitnesscenter die sich damit auskennen (...) dann lese ich auch oft oft auch auch Zeitschriften zu dem Thema, hin und wieder bestelle ich mir ein Buch zu dem Thema und oder ich schaue, ich schau ich, schau mir einfach im Internet Abbildungen vom vom menschlichen Körper, damit ich auch weiß, wie wie die Muskeln funktionieren, wie das Ganze aufgebaut ist, von dort beziehe ich mein Wissen.

I: Ok. Ahmm. Welche Bedeutung hat die Gewichtshöhe für dein Training?

B1: Die Gewichtshöhe (...) ahmm insofern einfach, dass ich mich jedes Mal steigere wenn ich sehe, dass ich, dass ich die Übung besser ausführen kann, und dann ist es meistens so, dass ich, dass ich das Gewicht erhöhe oder ich mache mehr Wiederholungen ja, aber da gehe ich auch sehr intuitiv vor, ich möchte halt meinen Muskel spüren dabei (...)

I: Wie viel Zeit wendest du für eine beliebige Kraftübung auf?

B1: Hmm (...) tzz das kann ich jetzt nicht genau sagen, ich, ich es ist nämlich so, ich habe beim Training habe ich eigentlich keine Uhr dabei und ich schaue auch nicht auf die Uhr dabei, ich ich bin halt, wenn ich trainiere will ich nur das tun, ich möchte nur trainieren, ich möchte mich von solchen, von solchen, von solchen ahh Sachen nicht nicht a ablenken lassen, also ich, die Zeit vergeht auch völlig anders dabei, ist mir aufgefallen also.

I: Könntest du näher darauf eingehen?

B1: Naja, ich ich weiß nie genau, es ist, es ist so irgendwie, wenn ich mich aus dem Alltag ausklinke, ja, wie wenn ich, wie wenn ich total eigentlich alles vergesse und nur trainiere und deswegen ist es auch nicht so wichtig für mich, wie viel Zeit vergeht und und und, dass ich ständig auf die Uhr schauen muss, wenn ich sehr müde bin, höre ich mit dem Training auf (...) genau (...) die Zeit die ist eigentlich ja wie soll ich sagen, die vergeht völlig anders, die ist verzerrt, die meine meine Zeitwahrnehmung ist völlig anders dabei.

I: Ok. Welche Gedanken kreisen dir durch den Kopf während einer Kraftübung?

B1: Ähmm während einer Kraftübung mache ich mir eigentlich nicht wirklich Gedanken, das ist oftmals so, dass ich mir gar keine Gedanken machen, ich bin einfach ich mach einfach die Übung, ich bin ich bin dabei, ich bin, ich ich bin, im Moment sozusagen und ich mache mir eigentlich nicht wirklich Gedanken während der Übung.

I: Was möchtest du mit einer beliebigen Kraftübung bezwecken?

B1: Was möchte ich damit bezwecken ähmm (...) naja ich habe nicht ein wirklich ein richtiges Ziel dahinter, ich möchte ich möchte am liebsten würde ich den ganzen Tag üben wenn es gehen würde bei mir (...) es geht mir nicht zu sehr darum, dass ich irgendwo einen bestimmten Zweck damit verfolge, ich mache es einfach, ich ich tue es ich schau wie weit ich gehen kann, ja das das ist so mein Zweck, das ist, ich ich liebe es halt einfach, ja ich liebe es halt einfach, es zu tun.

I: Mit welcher Vorstellung über das bevorstehende Training gehst du an die Gewichte? Mit welcher Vorstellung (B1: Mit welcher Vorstellung?) über das bevorstehende Training?

B1: Naja also ich freue mich eigentlich auf das bevorstehende Training, ich ich weiß, es macht Spaß, ja es ist auch eine Form von von von Erholung und während ich halt im Training bin, also im Krafttraum zum Beispiel, vergesse ich eigentlich alles, den ganzen Alltag, die ganzen Probleme, ich bin eigentlich nur dort, um meine Sorgen und meine Sorgen und Probleme, die verschwinden einfach, ich bin nur dort und tue das, und es macht irrsinnigen Spaß finde ich.

I: Könntest du näher darauf eingehen?

B1: Ähmm, naja, auf (...) ich, pff puff (...) ich möchte nur meine Körper spüren dabei, ich möchte einfach nur trainieren und und und Spaß haben meinen Körper spüren und die Übungen machen.

I: Hmm. Was motiviert dich noch fürs Training?

B1: Hmm (...) naja ich pff, eigentlich das Training selbst, dass ich einfach nur die Übungen mache, die Muskeln dabei spüre und ich lass mich halt einfach vom vom Prozess selbst, also vom Trainingsprozess, lass ich mich einfach voranbringen, ja das ist so wie es kommt quasi, so kommts dann net.

I: Welche Gründe gibt es noch, weswegen du trainierst?

B1: Ahmm, naja zum Beispiel auch (...) hmm weitere Gründe hmm zum Beispiel auch die die Leute dort net, das ist wenn ich dann unter (...) unter den Menschen bin, das macht mir auch Spaß, ja und ich spür dann oftmals, ich spür dann oftmals ein sehr starkes Gefühl in den Muskeln, wenn die Muskeln so aufgepumpt net sind, und ich vergesse, ich vergesse eigentlich alles um mich herum, ich tauche ein in diese Welt sozusagen net, des das sind auch Gründe, die mich bewegen für das Training, ja würde ich sagen.

I: Welche Bedeutung hat die körperliche Veränderung für dich?

B1: Naja, die körperliche Veränderung, die kommt halt einfach, das kommt halt durch das Training, aber die ist mir jetzt nicht so wichtig die körperliche Veränderung ahmm mir gehts eher so um den Spaß dabei (...) jo das ist die Bedeutung (...) und jo also, ich mein ich sehe halt oftmals dass, ja dass viele Leute ihr Spiegelbild beobachten net, das interessiert mich jetzt nicht so wie ich jetzt dadurch aussehe (...) (I: Hmm) was dabei zustande kommt.

I: Welche Bedeutung hat für dich dein Aussehen?

B1: Mein Aussehen. Ja das ist mir jetzt nicht so nicht so wichtig, ich meine, es ist natürlich schön, wenn man was sieht net aber das ist nicht so primär das, was ich was ich erreichen möchte (...) ja.

I: Du hast es schon angesprochen. Aber ich komm, ich komm zu einer weiteren Frage. Wie wichtig ist es für dich, dein eigenes Spiegelbild im Fitnesscenter, im Krafraum betrachten zu können?

B1: Mein eigenes Spiegelbild hmm, das interessiert mich jetzt puu nicht so sehr mein eigenes Spiegelbild, für mich ist eher das Training wichtig, also ich denk, das ist eher was für Models (grinser) aber nicht für mich, ja das eigene Training zu beobachten, ich mein ich sehe sehr viele Leute, die das machen im Fitnesscenter, aber (lach) ich mein sowas interessiert mich nicht dermaßen wie wie diese Leute.

I: Hmm. Kommen wir zur letzten Frage. Welche Bedeutung haben andere Bodybuilder welche sich im selben Krafraum wie du befinden, für dich?

B1: Naja, so (husten) mit den anderen Bodybuildern kann ich oftmals gute Gespräche führen in den Pausen, zum Beispiel oder nach dem Training hmm wir unterhalten uns meistens über übers Training selbst also Trainingsphilosophie und und solche Dinge (...) und ahmm (...) jo oftmals ahhm habe ich auch Leute, die mich bei manchen Übungen unterstützen und so komme ich auch mit denen ins Gespräch, ahh, also wenn ich zum Beispiel Bankdrücken mache, dass sie zum Beispiel die Stange halten, ich komme dadurch ins Gespräch mit ihnen und dadurch lerne ich auch neue Leute kennen (...) ja.

I: Vielen Dank für das Gespräch

B1: Gern geschehen.

Transkript 1:

I: Berichte von deinem ersten Trainingserlebnis im Krafraum?

B1: Mein erstes Trainingserlebnis im Krafraum. Naja, das war der Tag, an dem ich mich eingeschrieben habe ins Fitnesscenter (...) und das war ein sehr schönes Erlebnis, also ich bin, ich hab, ich weiß nicht, welche Übung das genau war, ich glaub, ich habe Klimmzüge gemacht, oder so, und ich habe mich dabei sehr gut gefühlt, hab mich gespürt dabei (lach), meinen Körper und es war ein sehr schönes Erlebnis für mich.

I: Ok. Welche Bedeutung hat der naturale Kraftsport für dich?

B1: Der naturale Kraftsport (...) tzz ahh für mich ist der naturale Kraftsport ein, eine sehr schöne Beschäftigung, eine Beschäftigung bei der ich (...) pfff ich kann dabei meine Sorgen vergessen kann vom vom Alltag. Ich kann dabei, ich, ich spüre meinen Körper dabei, ich sehe, dass ich, dass ich meinen Körper aufbauen kann und vor allem, dass ich meine Ziele erreichen kann nan, dass ich sehen kann, ich, ich steigern mich von Training zu Training und das ist was sehr Schönes für mich!

I: Ok. Ahm. Warum trainierst du deine Muskeln?

B1: Naja, ich trainiere meine Muskeln (...) vor allem weil es weil es Spaß macht, weil ich meine Muskeln spüren möchte und (...) weil es einfach schön ist, mich mich mich damit zu beschäftigen.

I: Ok. Könntest du etwas näher darauf eingehen?

B1: Also wie ich meine Muskeln trainiere genau?

I: Unter anderem.

B1: Jo, ahmm jo also ich mache verschiedene Übungen bei den verschiedenen Trainingsstationen, teilweise nehme ich eine eine entweder eine Hantel und und mach Freiübungen oder ich bin bei einem bestimmten Gerät und ahmm trainiere halt meine Muskeln, damit ich a ja damit ich je nachdem, welche Übung ich mache net.

I: Hmm. Amm. Wie sieht deine Übungsreihenfolge aus?

B1: Meine Übungsreihenfolge ist eigentlich relativ spontan bei mir. Also (...) pff ich weiß jetzt nicht, es ist oftmals unterschiedlich, mit ahh welchen Übungen ich beginne, aber es ist so bei mir, dass ich zuerst, dass ich zuerst, dass ich zuerst bissl Aufwärmtraining mache und dann erst zu den zu den ahh zu den richtigen Übungen übergehe. Ich meine es ist, man muss immer wieder schauen im Fitnesscenter sind viele Geräte und besetzt und deswegen kann ich meine meine Übungsreihenfolge nicht so gut planen, aber wenn ich sehe jetzt,

dass dieses Gerät besetzt ist, dann nehme ich ein anderes Gerät net, da bin ich flexibel eigentlich.

I: Ok. Und, warum machst du das?

B1: Amm, naja es ist halt einfach (...) ich muss halt auf die Situation reagieren, ich bin halt spontan dabei.

I: Gut. Welchen Wiederholungsbereich strebst du während einer Kraftübung an?

B1: Wiederholungsbereich (...) naja ich ähmm (...) ich versuch halt, so sss so viele Wiederholungen zu machen (..) wie es halt möglich ist net (...) ja (...) quasi bis ich nicht mehr kann, ja, bis ich spür es geht (lach) nicht mehr.

I: Hmm. Könntest du ah näher darauf eingehen?

B1: Ahh (...) naja, da bin ich halt, wie soll ich sagen, da bin ich halt, sehr, da gehe ich nach Gefühl vor eigentlich nan im Wiederholungsbereich ähmm (...) ja so vielleicht ahmm zwischen sechs und und (...) zehn vielleicht (...) ich, ich weiß es eigentlich nicht genau, da denk ich nicht drüber nach.

I: Ok. (...) Und welchen Wiederholungsbereich strebst du über das Jahr an?

B1: Über das Jahr ähmm, das verändert sich von Training zu Training das ist (...) da bin ich sehr spontan, also übers Jahr, ich ich weiß es selbst nicht so genau, da bin ich nicht so so detailliert, sagen wir mal so.

I: Hmm. Welche Satzanzahl strebst du während einer Kraftübung an?

B1: Die Satzanzahl ist eigentlich genau so uff nach Bauchgefühl

I: Hmm. Könntest du näher darauf eingehen?

B1: Naja das ich weiß jetzt nicht (...) pff das ist sehr spontan net das ist (...) ja.

I: Ok. Woher hast du dein Wissen über Natural Bodybuilding?

B1: Mein Wissen, naja ich ich ich, einerseits unterhalte ich mich mit mit Leuten im Fitnesscenter, die sich damit auskennen (...) dann lese ich auch oft oft auch auch Zeitschriften zu dem Thema, hin und wieder bestelle ich mir ein Buch zu dem Thema und oder ich schaue, ich schau, ich schau mir einfach im Internet Abbildungen vom vom menschlichen Körper, damit ich auch weiß, wie wie die Muskeln funktionieren, wie das ganze aufgebaut ist, von dort beziehe ich mein Wissen.

I: Ok. Ahmm. Welche Bedeutung hat die Gewichtshöhe für dein Training?

B1: Die Gewichtshöhe (...) ahmm insofern einfach, dass ich mich jedes Mal steigere, wenn ich sehe, dass ich dass ich die Übung besser ausführen kann und dann ist es meistens so, dass ich dass ich das Gewicht erhöhe oder ich mache mehr Wiederholungen ja, aber da gehe ich auch sehr intuitiv vor, ich möchte halt meinen Muskel spüren dabei (...)

I: Wie viel Zeit wendest du für eine beliebige Kraftübung auf?

B1: Hmm (...) tzz das kann ich jetzt nicht genau sagen, ich, ich es ist nämlich so, ich habe, beim Training habe ich eigentlich keine Uhr dabei und ich schaue auch nicht auf die Uhr dabei, ich ich bin halt, wenn ich trainiere, will ich nur das tun, ich möchte nur trainieren, ich möchte mich von solchen von solchen von solchen ahh Sachen nicht nicht a ablenken lassen, also ich die Zeit vergeht auch völlig anders dabei ist mir aufgefallen also.

I: Könntest du näher darauf eingehen?

B1: Naja ich ich weiß nie genau, es ist, es ist so irgendwie wenn ich mich aus dem Alltag ausklinke, ja, wie wenn ich, wie wenn ich total eigentlich alles vergesse und nur trainiere und deswegen ist es auch nicht so wichtig für mich, wie viel Zeit vergeht, und und und dass ich ständig auf die Uhr schauen muss, wenn ich sehr müde bin höre ich mit dem Training auf (...) genau (...) die Zeit, die ist eigentlich, ja wie soll ich sagen, die vergeht völlig anders, die ist verzerrt, die meine meine Zeitwahrnehmung ist völlig anders dabei.

I: Ok. Welche Gedanken kreisen dir durch den Kopf während einer Kraftübung?

B1: Ähmm während einer Kraftübung mache ich mir eigentlich nicht wirklich Gedanken, das ist oftmals so, dass ich mir gar keine Gedanken machen, ich bin einfach, ich mach einfach die Übung, ich bin ich bin dabei, ich bin ich ich bin im Moment sozusagen und ich mache mir eigentlich nicht wirklich Gedanken während der Übung.

I: Was möchtest du mit einer beliebigen Kraftübung bezwecken?

B1: Was möchte ich damit bezwecken ähmm (...) naja ich habe nicht ein wirklich ein richtiges Ziel dahinter, ich möchte, ich möchte am liebsten würde ich den ganzen Tag üben, wenn es gehen würde bei mir (...) es geht mir nicht zu sehr darum, dass ich irgendwo einen bestimmten Zweck damit verfolge, ich mache es einfach, ich ich tue es, ich schau, wie weit ich gehen kann, ja das, das ist so mein Zweck, das ist ich ich liebe es halt einfach, ja ich liebe es halt einfach, es zu tun.

I: Mit welcher Vorstellung über das bevorstehende Training gehst du an die Gewichte? Mit welcher Vorstellung (B1: Mit welcher Vorstellung?) über das bevorstehende Training?

B1: Naja also ich freue mich eigentlich auf das bevorstehende Training, ich ich weiß es, macht Spaß, ja es ist auch auch eine Form von von von Erholung und während ich halt im Training bin, also im Krafttraum zum Beispiel, vergesse ich eigentlich alles, den ganzen Alltag, die ganzen Probleme, ich bin eigentlich nur dort, um meine Sorgen und meine Sorgen und Probleme, die verschwinden einfach, ich bin nur dort und tue das und es macht irrsinnigen Spaß, finde ich.

I: Könntest du näher darauf eingehen?

B1: Ähmm, naja, auf (...) ich, pff puff (...) ich möchte nur meine Körper spüren dabei, ich möchte einfach nur trainieren und und und Spaß haben meinen Körper spüren und die Übungen machen.

I: Hmm. Was motiviert dich noch fürs Training?

B1: Hmm (...) naja ich pff, eigentlich das Training selbst, dass ich einfach nur die Übungen mache, die Muskeln dabei spüre und ich lass mich halt einfach vom vom Prozess selbst, also vom Trainingsprozess lass ich mich einfach voranbringen, ja das ist so wie es kommt quasi, so kommt dann net.

I: Welche Gründe gibt es noch, weswegen du trainierst?

B1: Ahmm, naja zum Beispiel auch (...) hmm weitere Gründe hmm, zum Beispiel auch die die Leute dort net, das ist wenn ich dann unter (...) unter den Menschen bin, das macht mir auch Spaß ja und ich spür dann oftmals, ich spür dann oftmals ein sehr starkes Gefühl in den Muskeln, wenn die Muskeln so aufgepumpt net sind und ich vergesse, ich vergesse eigentlich alles um mich herum, ich tauche ein in diese Welt sozusagen net, des das sind auch Gründe, die mich bewegen für das Training, ja würde ich sagen.

I: Welche Bedeutung hat die körperliche Veränderung für dich?

B1: Naja, die körperliche Veränderung, die kommt halt einfach, das kommt halt durch das Training, aber die ist mir jetzt nicht so wichtig, die körperliche Veränderung ahmm mir gehts eher so um den Spaß dabei (...) jo das ist die Bedeutung (...) und jo, also ich mein, ich sehe halt oftmals, dass ja das viele Leute ihr Spiegelbild beobachten net, das interessiert mich jetzt nicht, so wie ich jetzt dadurch aussehe (...) (I: Hmm) was dabei zustande kommt.

I: Welche Bedeutung hat für dich dein Aussehen?

B1: Mein Aussehen. Ja das ist mir jetzt nicht so nicht so wichtig, ich meine es ist natürlich schön, wenn man was sieht net aber das ist nicht so primär, dass was ich was ich erreichen möchte (...) ja.

I: Du hast es schon angesprochen. Aber ich komm, ich komm zu einer weiteren Frage: Wie wichtig ist es für dich, dein eigenes Spiegelbild im Fitnesscenter, im Krafraum betrachten zu können?

B1: Mein eigenes Spiegelbild, hmm dass interessiert mich jetzt puu nicht so sehr, mein eigenes Spiegelbild, für mich ist eher das Training wichtig, also ich denk, das ist eher was für Models (grinser) aber nicht für mich, ja das eigene Training zu beobachten, ich mein, ich sehe sehr viele Leute, die das machen im Fitnesscenter aber (lach) ich mein, sowas interessiert mich nicht dermaßen wie wie diese Leute.

I: Hmm. Kommen wir zur letzten Frage: Welche Bedeutung haben andere Bodybuilder welche sich im selben Krafraum wie du befinden, für dich?

B1: Naja, so (husten) mit den anderen Bodybuildern kann ich oftmals gute Gespräche führen in den Pausen zum Beispiel oder nach dem Training hmm, wir unterhalten uns meistens über übers Training selbst also Trainingsphilosophie und und solche Dinge (...) und ahmm (...) jo oftmals ahmm habe ich auch Leute, die mich bei manchen Übungen

unterstützen und so komme ich auch mit denen ins Gespräch, ahh, also wenn ich zum Beispiel Bankdrücken mache, dass sie zum Beispiel die Stange halten, ich komme dadurch ins Gespräch mit ihnen, und dadurch lerne ich auch neue Leute kennen (...) ja.

I: Vielen Dank für das Gespräch.

B1: Gern geschehen.

### Transkript 3:

I: Berichte von deinem ersten Trainingserlebnis im Krafraum?

B3: Ahh, das liegt schon lange zurück, weil ahm, ich habe angefangen, da wollte ich mit Freunden gehen, und dann hat meine Mutter gesagt, ok, ich zahle dir das und dafür gehst du und (...) ahm ich hatte sonst die Möglichkeit nicht und das war damals noch was ganz Tolles, weil ich mit Freunden gehen konnte, also ich habe damals alleine bin ich nicht viel gegangen, aber das hat sich halt auch über die Jahre dann geändert, mittlerweile ist es eher umgekehrt, da gehe lieber alleine als mit Anderen, aber angefangen hat es mit Freunden, ganz ganz auf einfach ein paar Geräte Mal ausprobiert und geschaut (lach), wie mir es so einfällt.

I: Ok. Gut. Gehen wir zur nächsten Frage über. Welche Bedeutung hat der naturale Kraftsport für dich?

B3: Ahm, ich glaub Natural würde ich schon betonen, weil ich es (...) mittlerweile ah es mit kritischen Blick sehe, dass sehr viele sich als Natural ausgeben, obwohl sie es nicht sind. Da weil, ich verurteile niemanden, der was nimmt und der sagt ich nehme das, würde ich selber nicht machen, weil ich nicht das Ziel habe, Geld damit zu verdienen, aber wenn es sein muss, vielleicht nimmt man es, aber dann den Leuten vorzulügen, man ist Natural ist aber um zehn Ecken besser oder breiter, oder wie auch immer, dass find ich nicht ok, also ich pff denke, das sollte man schon vielleicht noch mehr hervorheben, wer da wirklich ehrlich und sauber trainiert.

I: Ok. Warum trainierst du deine Muskeln?

B3: Hm (...) mittlerweile einfach aus (...) an der Freude, weil es irgendwie auch eine leichte eine leichte Sucht ist, oder ein gutes Gefühl, wenn man trainiert und (...) weil es auf Jahre hin gesehen einfach man kann doch auch Veränderungen vornehmen am Körper, man kann ahm (...) man fühlt sich dann auch besser dadurch, also es hat auch viele positive Affekte und ich glaube, jeder hat ah so vielleicht, ein ah Ziele die auch damit, ah es ist einfach was tolles ein guten Körper zu haben, natürlich, aber das Alleine zieht dich nicht vier fünf Mal in die Woche in ins Studio, dass kann es dann nicht sein, es ist natürlich, eher das sehen das man besser wird, in etwas, das gibt, das bringt halt fürs Selbstbewusstsein einen (...) ich denke, da das ist der mittlerweile der Grund und auch weil es gesund hält und (...) ja, ich denke das ist (I: Ok) was ich dazu zu sagen habe.

I: Ah. Wie trainierst du deine Muskeln?

B3: Ahm, mittlerweile bin ich sehr in Richtung Crossfit gegangen, also ich versuche ah viel Kraftausdauer, Schnellkraft, Explosivkraft, ich versuche das sehr abzumischen, habe aber natürlich angefangen mit dem klassischen (...) Aufbautraining, dass man so kennt mal vielleicht, drei Sätze, zehn Wiederholungen, in die Richtung und dann auch das aufgeteilt, in Splittraining (...), aber mittlerweile taugt mir einfach die Abwechslung viel mehr, also Pläne auswendig runter ratschen (...), dass ist es nicht mehr, es ist sehr abwechslungsreich und gemischt würde ich sagen.

I: Hm. Könntest du noch ah näher darauf eingehen?

B3: Am, also ich habe (...) ich muss ehrlich sagen, es ist sehr, schon, ich habe nie mehr als zwei Tage für im Vorhinein weiß ich was ich mache und dann ist da heute die haben verschiedene Namen die Workouts, das ist einmal macht man (...) Dips, Klimmzüge und Squats im Wechsel dann macht man wieder (...) ah clean und jerk und snatches also es ist nie sehr fix, aber man hat halt ahm wichtig ist mehr oder weniger das der ganze Körper wird trainiert an jedem Tag und es gibt Pushbewegung, also man drückt etwas, man zieht etwas, man hebt etwas hoch, also das ist immer dabei.

I: Ok. Gut. Welchen Wiederholungsbereich strebst du während einer Kraftübung an?

B3: Ahm, das ist schwer zu sagen, ich bin schon eher in Richtung (...) bis zehn maximal, also doch mehr Richtung Kraftbereich, aber (...) es ist aber auch vieles Mal dreißig, das hängt, also ich habe da keinen fixen Wiederholungsbereich, den ich im Training (...) ah realisieren möchte, sondern ich möchte in allen Bereichen besser werden, also ich möchte, sowohl mehr Liegestütz schaffen, als auch einen höheren einen Wiederholungsbereich bei den Kniebeugen haben, können. Also, es, ich möchte irgendwie alles haben, am besten was natürlich (lach) nicht sehr leicht ist, das gebe ich auch zu.

I: Ok. Ahm. Welchen Wiederholungsbereich strebst du über das Jahr an?

B3: Hm, ich glaube sehr ähnlich, wie auch allgemein, ahm ich versuche wirklich sehr ausgewogen alle Wiederholungsbereich zu trainieren, dass auch zu überprüfen, bin ich besser geworden, ahm, aber das ist kein direkter (...) ahm Wiederholungsbereich den man ablesen könnte, aus meinem Trainingsbereich, aus meinem Training. Wenn man mich beobachten würde, würde man nicht sagen können, der hat jedes Mal fünf Wiederholungen gemacht oder jedes Mal zehn, nein, das ist sehr unterschiedlich.

I: Ok. Ah. Welche Satzanzahl strebst du während einer Kraftübung an?

B3: Hm, das ist auch wieder eine sehr schwere Frage, also mit den Crossfitworkout ist es, kann ich das einfach nicht beantworten. Ich würd sagen es soll einfach ahm anstrengend sein, und wenn auch viel geht, gehen auch drei Sätze mehr oder vier Sätze mehr, dann gibt es da kein Limit und wenn es schlechter geht, dann halbiert man das einfach mal und sagt ok (...) heute habe ich mich ran getestet an das was ich sonst immer kann, aber mehr nicht. Und, das ist jetzt nicht, dass man das, dass ich mache es jedenfalls nicht so, dass es immer (...) was fix sein muss, sondern man hat da einfach eine Tagesform und die ist und die ist

manchmal besser manchmal schlechter und wenn sie gut ist möchte man was rausholen und wenn sie schlecht (lach) ist, versuchen das zu halten was man hat.

I: Ok. Gehen wir zur nächsten Frage über: Woher hast du dein Wissen über Natural Bodybuilding?

B3: Ahm (...) viele Internetseite, einige Bücher mittlerweile auch, man kennt natürlich auch dann viele Leute, die in dem Bereich was zu sagen haben (...) und (...) da muss man auch sagen, dass viele Amerikaner dabei sind, die mittlerweile in dem Bereich viel viel besser sind, als es in Europa ist. Es gibt natürlich auch paar gute in Europa und Leute in Österreich, die sich damit beschäftigen, aber das meiste Wissen ist von Amerikanern und da gibt es ein paar gute Internetseiten, die dort Artikel und so veröffentlichen (...) und Bücher anpreisen, und damit kann man schon sehr viel Wissen anhäufen.

I: Ok. Gut. Welche Bedeutung hat die Gewichtshöhe für dein Krafttraining?

B3: Uh, eine sehr interessante Frage (lach), weil, die hat es früher sehr sehr viel Bedeutung für mich, (...) das war mir sehr wichtig zu sehen, ich bin gut, oder stark, oder so wie auch immer und mittlerweile überhaupt nicht mehr. Mittlerweile ist es so, dass ich ahm (...) verletzungsfrei lieber trainieren möchte, anstatt das ich zehn Kilo mehr habe, und, es ist mir (...) auch egal, ob jeder zweite das Doppelte bewegt, weil (...) man das so nicht nicht abschätzen kann, also (...) nur weil man ein schlechter Bankdrücker wäre, heißt das nicht das man Allgemein schwach ist, das hängt, das Gewicht das man benützt, hängt nicht unbedingt zwangsläufig damit zusammen, wie viel man kann oder wie stark man ist, und das muss man einfach zuerst lernen, das hat man am Anfang nicht und mittlerweile ist es mir relativ egal.

I: Hm. Ok. Ahm. Wie viel Zeit wendest du für eine beliebige Kraftübung auf?

B3: Ich würde sagen, solange es dauert, manchmal dauert es zehn Minuten, manchmal dauert es eine halbe Stunde und manchmal ist es nach fünf Minuten erledigt, (...) da darf man sich nicht limitieren, es dauert solange es dauert.

I: Könntest du näher noch darauf eingehen?

B3: Ähm, also es gibt, gerade, wenn ich in den weniger Wiederholungsbereich bin, dann dauert es deutlich länger, weil die Pausen länger sein müssen, wenn die Wiederholungszahl eher höher sind, dann brauch ich weniger Pausen, ahm (...), weil die Intensität nicht so schlimm ist, dann erholt man sich auch schneller davon, dass hängt also sehr zusammen mit welchen Wiederholungsbereich man trainiert, aber (...) sich stur auf, ich mach nur eine Minute Training eine Minute Pause oder drei Minuten dauert der Satz, eine Minute Pause, das ist es nicht mehr. Also man muss halt die Wiederholungszahl müssen für die Übung die ich jetzt vorhabe erfüllt sein, aber ich habe da keine genaue Aufzeichnung darüber, wie lange es dauert bei mir (I: Hm) das ist sehr unterschiedlich.

I: Ok. Ahm. Wie viel Zeit wird für eine ganze Trainingseinheit aufgewendet?

B3: Und, da versuche ich doch relativ flink, also ich, unter einer Stunde will ich es halten, wenn es möglich ist, weil ich merke, nach einer Stunde bin ich unkonzentriert, (...) ich ahm, merke dann auch einfach, dass ich ahm, die Übung nicht genau ausführe, dass ich abgelenkt werde, (...) und auch mich auch ger lieber ablenken lasse, also ich (...) die Stunde, wie viel Dreiviertelstunde bis Stundenmarke ist doch so eine magische Anzahl, da ist es meistens für mich dann vorbei, um die Stunde würde ich sagen, dauert es einfach, und und ich habe auch Workouts die dauern viel weniger, da mache noch lieber was, aber nach einer Stunde bin ich meistens erledigt und gehe.

I: Ok. Woran denkst du während einer Kraftübung?

B3: Ah, Ahm, ich habe noch nie drüber nachgedacht, ich glaub an gar nichts, das schöne ist, dass man genau an nichts denken muss, sondern einfach nur trainiert (...) weil grad wenn man im, man kennt das ja, wenn man mit Stress ins Training geht, dann ist es oft während dem Training dann gar kein Stress, man ist dann relativ abgespacet und (...) ist leer im Kopf und trainiert einfach und (...) ahm kann somit sehr gut abschalten (...) also ich denke an nichts Bestimmtes, ich würde mich auch nicht konzentrieren können, sondern es einfach, man hört dann auch keine Musik nebenbei, also ich höre nicht welche Musik grad im Radio läuft oder so, das schalt, das blendet man dann aus, (...) man ist wirklich dann da drinnen in so einer fließenden und all umfassenden Bew Sache, da hat man keine fixen Gedanken.

I: Könntest du noch näher, könntest du näher darauf eingehen?

B3: Ahm, ich glaub, da hat mal jemand geschrieben, es ist so ein love ah Erlebnis und das hat man halt, wenn man trainiert (...) also eine wirklich ahm Sache Sache, wo man ganz in der Sache, in der Sache, aufgeht.

I: Hm. Ok. Was möchtest du mit einer beliebigen Kraftübung bezwecken?

B3: Ahm (...) mit irgendeiner beliebigen (...), ich würde sagen, ich möchte besser werden, und ahm (...) mich selbst an an meinem Leistungslimit herantasten und sehen zu was ich im Stande bin.

I: Hm. Könntest du näher darauf eingehen?

B3: Hm (...) das das ist jetzt ziemlich schwer, weil ich habe mir noch nie Gedanken darüber gemacht, was ich damit bezwecken will, aber hm ich denke es ist einfach das das Feeling, dass man dabei hat, also einfach ah allgemein, dass das Feeling von Training, von erschöpft sein, von ich habe was geleistet, von, und, ich kann zufrieden nachhause gehen, also das möchte ich damit bezwecken (...) einfach (...) sich ahm (...) verausgaben können und abschalten.

I: Ok. Mit welcher Vorstellung über das bevorstehende Training gehst du an die Gewichte?

B3: Hm, also ich glaub, ich kann es nur so beschreiben, immer wenn ich ins Fitnessstudio gehe, also in dem Moment, wo ich drinnen bin, ahm, habe ich eine freudige Erwartung drauf, weil ich weiß, heute kann ich wieder, also heute kann ich wieder verausgaben, heute

kann ich Gas geben und ahm (...) auch, wenn das Aufstehen oft schwer fällt, wenn man dann dort ist, dann freut es einem und dann ist man auch gerne dort (...) und deswegen (...) geht man halt oft hin (...) das hängt schon damit zusammen, das macht einem natürlich auch sehr viel Freude und viel Spaß und ahm, darum schreibt man sich alles auf (lach), deswegen misst man so genau, und denkt viel dran, weil es ein großer Teil im Leben ist.

I: Ok. Was motiviert dich noch für das Training?

B3: Hm, puh also ahm (...) mittlerweile kommt das Meiste von mir aus, also weil es mir selber viel Spaß macht und viel Freude macht und ich mich verbessern will, es gibt aber auch natürlich auch ahm weil man vielleicht ein bisschen ahm stolz ist, wenn die Anderen sagen, man sieht trainiert aus, aber (...) das ist unterschiedlich, das meiste natürlich ist, einfach, weil ich es gerne mache, das und (...) ja, ich glaub, das ist es eh das meiste, das Größte, was ich zu sagen habe. Man hat natürlich Vorbilder, die das auch machen, weil die auch trainieren und die man sieht ahm, aber (...) ah, um so lange wie ich dabei zu bleiben, ist der Großteil nur noch (...) dass ich sehr viel Freude daran habe und dass ich dann Leute dann auch dort treffe, die die selbe Einstellung wie ich haben.

I: Hm. Ok. Gehen wir zur nächsten Frage über: Welche Gründe gibt es noch weswegen du trainierst?

B3: Ah, also, ich glaub, jetzt haben wir schon eigentlich alles erläutert, an, ah (...) ich ich glaube (...) ahm (...) vielleicht auch weil es, weil man dadurch ein bisschen besseres Körpergefühl hat, weil man sich gesünder fühlt, (...) aber so jetzt spontan mehr würde mir nicht wirklich viel einfallen.

I: Ok. Welche Bedeutung hat die körperliche Veränderung für dich?

B3: Oh, ich glaube, das ist für mich im Moment (...) die Größte, weil ich einfach sehe, dass was vorangeht, es bestätigt einfach mich, dass ich das so den Weg, den ich gehe, richtig mache, ahm, und das ist natürlich toll zu sehen, dass der ganze Fleiß und mh der ah die Arbeit, die man reinsteckt, sich auch bezahlt macht, das ist natürlich wie vielem im Leben, wenn man den Erfolg sieht, dann macht man es gerne, und dann macht man auch gerne mehr.

I: Hm. Gut. Welche Bedeutung hat für dich dein Aussehen?

B3: Hm. Die war, das war einmal viel größer, mittlerweile ahm (...) versuche ich nicht mehr allzu oft daran mich aufzuhängen, oder daran zu denken, sondern einfach zu sagen, es ist wie es ist, und ahm mit mir selbst zufrieden zu sein, aber klar hat es am Anfang meiner Trainingskarriere doch einen deutlicheren Effekt gehabt. Aber da war es mir doch sehr wichtig, wie ich aussehe, und mittlerweile habe ich doch ein Selbstbewusstsein, damit ich sagen kann ahm, wer mich nicht so mag, wie ich bin, dann ist mir es egal, der ist mir egal, und darum achte ich nicht mehr in dem Ausmaß darauf.

I: Hm. Gut. Ah. Wie wichtig ist es für dich, dein eigenes Spiegelbild im Fitnesscenter, Kraftraum betrachten zu können?

B3: Ich würde sagen, doch einigermaßen noch wichtig, man betrachtet sich einfach schon noch einmal, um zu sehen, geht, hat man Fortschritte gemacht, was natürlich (...) ahm ein bisschen (...) irrational ist, weil man sich natürlich täglich sieht, und wenn man fast täglich schaut, kann man die Fortschritte gar nicht so betrachten, also besser war es, also ist es für mich mittlerweile Fotos zu machen, in unregelmäßigen Abständen, so (...) ich würde sagen, eineinhalb Monate bis zwei Monate, weil man eher was erkennt, also eher Unterschiede erkennen kann, anstatt, wenn man sich täglich in den Spiegel schaut, der meistens auch so beleuchtet ist, dass man (...) oft besser aussieht als vielleicht es wirklich ist, das fällt alles zusammen.

I: Ok. Kommen wir zur letzten Frage. Welche Bedeutung haben andere Bodybuilder/innen, welche sich im selben Kraftraum, wie du befindest, für dich?

B3: Zum Glück keine mehr, weil ich ja jetzt eine ganz andere Schiene fahre, als die Leute, aber klar hat man am Anfang, oder man schaut auch hin, weil es, wenn die Leute wirklich außergewöhnlich aussehen (...) dann, oder auch wenn sie außergewöhnlich breit sind, oder muskulös, dann schaut man sich das schon an, aber es ist kein kein Ding mehr, dass ich denen nacheifern möchte oder selben Lebensstil haben möchte, weil ich mir denke, um dort hinzukommen, so dass ich sagen, die sind unglaublich, bedarf es sehr viel Zeit, und sehr viel ahm (...) Einsatz, also da muss man das einfach als Beruf haben, sonst kann man das nicht erreichen und das möchte ich ja nicht, also das würde mir dann den Spaß an der Sache rauben.

I: Und, welche Bedeutung haben andere Bodybuilder/innen während einer Kraftübung für dich? Während du eine Kraftübung ausführst?

B3: Also, wenn die auch hart trainieren, kann das schon sehr motivierend sein, aber (...) wie gesagt, das ist ein sehr schwieriges Thema, weil die Leute, die ich als als Top Bodybuilder, oder als wirklich ah für mich interessante Bodybuilder bezeichne, auf einem ganz anderen Niveau trainieren als man das selber erreichen könnte, somit ist es maximal, vielleicht als (...) Kurzmotivator interessant, aber (...) das war es auch schon, da verschwende ich nicht zu Große Zeit drauf.

I: Vielen Dank fürs Interview.

B3: Dankeschön.

#### Transkript 4:

I: Berichte von deinem ersten Trainingserlebnis im Kraftraum?

B4: Ahm, da war ich mit meinem Bruder, ich glaub 16, 17, so was, und ah jaja er hat begonnen, selber zu trainieren und er hat mich mehr oder weniger allein gelassen und ich bin halt zum (...) habe Bank gedrückt und war als (...) ich fast nix heben könne, aber ich habe einfach weiter gemacht, ganze Zeit, und das war ziemlich cool eigentlich (sniff).

I: Könntest du etwas genauer darauf eingehen?

B4: (...) Auf das, auf das Bankdrücken jetzt?

I: Unter anderem.

B4: Ja (...) es war ziemlich neu für mich, das Ganze, und ahm die meisten Leute, die dort waren, haben einen mehr oder weniger ignoriert und für mich war das halt so, das war (...) ich konnte abschalten, habe mich einfach begonnen, hinzu (...) also habe mich hingelegt, hab begonnen zu drücken, und das war voll angenehm, weil ich einfach irgendwie (...) alles vergessen habe, in dem Moment.

I: Welche Bedeutung hat der Natural Kraftsport für dich?

B4: Mittlerweile ist es extrem wichtig für mich geworden, es ist irgendwie für mich mein Ein und Alles, es, ohne dem wäre ich irgendwie nicht ganz (...) das ist halt das (...) ja.

I: Ok. Warum trainierst du deine Muskeln?

B4: (...) Ja, da gibt es (sniff) (...) es gibt ein paar Gründe, zum Beispiel ein Grund ist, wenn ich beginne zu trainieren (...), das ist lustig, weil du schaltest dein Bewusstsein mehr oder weniger aus, aber du fühlst gleichzeitig deinen Körper, jeden Muskel, jede Muskelfaser, fühlst jede Bewegung, und das ist halt das, und das zweite halt, oder, wie, was auch sehr wichtig ist, zum Beispiel (...) eh es ist halt diese, Haus, Herausforderung, dass du immer mehr machst, du beginnst mit drei Kilo, vier, zehn, egal, aber irgendwann (Schlag in die Hand) kommst du weiter rauf und das, das ist so interessant.

I: Ok. Wie trainierst du deine Muskeln?

B4: Ja, hm (...) ich habe da keinen Plan, das ist eher so eine Tagesverfassung und und auch so eine Lustsache, wä, wenn ich Gewichte hebe, mache ich die Gewichte an die Stange, und das ist halt immer anders, da gibt es für mich (...) ich weiß, dass die meisten Leute das eher planen, aber bei mir ist das eben nicht so (...) ja.

I: Ok. Wie sieht deine Übungsreihenfolge aus?

B4: Ja, hm, ja, eben, das hängt damit zusammen, was du vorhin gefragt hast, (...) es ist halt sehr instinktiv, also ich greif halt hm nachdem worauf ich gerade Lust habe, ich ich sage jetzt nicht (Schlag in die offene Hand) ich mache das, das und dann das, sondern wenn ich jetzt Bock habe, dann mache ich das (...) und und da gibt es eben für mich kein, hm (...), keine explizite Reihenfolge, dann wird ja alles langweilig werden und das möchte ich nicht (...) und ja, ich habe halt kein Plan der mir vorgibt, was ich zu tun habe (Schlag in die offene Hand), sondern einfach was mich freut das tue ich (Schlag in die offene Hand), die Bewegung führe ich dann aus.

I: Ok. Welchen Wiederholungsbereich strebst du während einer Kraftübung an?

B4: Hm (...) ja, na es ist so (...) hm, ich habe das vorhin eh erklärt, ich denke nicht nach, wenn ich es mache, das heißt ich kann nicht sagen, wie viele Wiederholungen ich genau durchführe oder durchführen möchte, es ist dann, ahm, es ist so eine Art Trancezustand (...)

und da vergisst man die Wiederholungen, also das erscheint dann unwichtig einfach, wie viel man macht (...) ja (...) ah.

I: Ok. Welchen Wiederholungsbereich strebst du übers Jahr an?

B4: Ja, hm, ok, was, das Ding ist ich kann es dir nicht genau sagen, wenn ich irgendwas sagen müsste, ja (Handflächen klatschen auf die Oberschenkel) drei, vier, fünf, fünfzehn, zwanzig, kann es halt echt nicht genau sagen (...) (I:Ok) ja.

I: Welche Satzanzahl strebst du während einer Kraftübung an?

B4: Satzanzahl jetzt?

I: Hm.

B4: Ja (...) das, hm, ja, das, hm (...) wenn ich zum Beispiel trainiere und ich merke, dass ich meine Muskeln (...) also das ich es nicht fühle, dann mache ich automatisch mehr, weil ich es fühlen will, also ich will mich da pushen, das ist das (...) und dann mache ich halt einfach intuitiv noch paar Sätze mehr und (...) ja, und da da kann man auch keine genaue Zahl nennen, weil das einfach nicht wichtig ist für mich.

I: Ok. Woher hast du dein Wissen über Natural Bodybuilding?

B4: Hm, ja, viel durch Gespräche, ich war auch ab und zu in der Bücherei und habe mir paar Bücher ausgeborgt, um zu lesen, aber ich lese halt nicht wirklich viel, muss ich ehrlich sagen, ahm, hm, mir ist es auch nicht, weiß nicht, (...) und das hängt auch für damit zusammen, ich möchte nicht perfekt sein, ich muss nicht alles wissen und ich will nicht auf der Bühne stehen oder ahm perfekt zu trainieren, das, ich genieße einfach das Training, für mich ist es nicht, ich muss nicht perfekt wissen, was ich wo mache.

I: Gut. Welchen. Welche Bedeutung hat die Gewichtshöhe für dein Krafttraining?

B4: Hm, ok (...) für mich ist einfach wichtig (...), dass ich immer eine Herausforderung habe, dass ich mich immer selber pushe, wenn ich trainiere, ich will nicht (...) achtzig Kilo heben und dann nochmal achtzig, achtzig, achtzig und dann schauen, ich will mich immer weiter drängen, das ist bei mir der, das ist ein wichtiger Punkt bei mir, warum ich trainiere, auch dieses diese Steigerung und dass es nicht langweilig wird (Schlag auf die Oberschenkel), sondern das ich mich irgendwie (...) wenn ich Power habe, hebe ich noch mehr (...) ja, das ist es bei mir, pff (...) ja und ich denke halt nicht darüber nach, wie genau ah mir ist halt nicht bewusst (...) hm tzz (...) ja, es ist schwierig zu erklären, es ist die Herausforderung, es ist das nicht Bewusstsein, dass da ist wie viel man drückt, man, aus dem Inneren heraus möchte man mehr drucken, so, so fühlt es sich für mich an, und das, das, das so ist es für mich (...) ja.

I: Ok. Wie viel Zeit wendest du für eine beliebige Kraftübung auf?

B4: Das kann man auch nicht immer genau sagen, das Ding ist halt (...), wenn du, wenn du beginnst eine Übung zu machen, das ist dann als wärst du in einer Blase drinnen, ja, und die Zeit vergeht (...) einfach mega schnell und du, du checkst nicht einmal das Leute, um

dich herum sind oder irgendetwas dergleichen, du machst einfach das Training und und und (...) ah ich kann halt nicht nicht genau wie viel Zeit ff ff für die einzelnen Trainingseinheiten vergeht, oder wie lange es genau dauert, das ist immer anders, das ist, das halt auch immer dieses, da gibt es auch so, hm (...) es ist, es ist, ok, das klingt ein bisschen blöd, ja, aber wenn ich zum Beispiel sage, das ist als würde man in eine Zeitmaschine einsteigen und mit einem Schlag einfach in einer Stunde vor, also eine Stunde vorreisen (...) so fühlt sich das an, ah, also ich habe keine Zeit, wie viel, ja, jetzt benütze ich so viel, so und so viel für diese Einheit.

I: Ok. Wie viel Zeit wird für eine ganze Trainingseinheit aufgewendet?

B4: Ja, das Gleiche halt, also ich (...) es ist halt, hm, wie gesagt, man ist in dieser Blase drinnen und die Zeit vergeht einfach mega schnell und das ist einfach wie in Lichtgeschwindigkeit (...) ahm, kann man nicht anders sagen.

I: Könntest du näher darauf eingehen?

B4: Es ist halt schwer zu sagen, so eine Art Tunnen Tunnelblick, es ist (...) es ist schwierig drauf näher einzugehen, wie gesagt, man, man, es ist einfach komisch, das ist so diese Blase von der ich erzählt habe, es ist einfach, dass man (...) eben ja, ja, ich kann es nicht anders als so erklären wie vorher.

I: Woran denkst du während einer Kraftübung?

B4: Ja nichts einfach, also hm, wie vorhin erklärt, ah (...), das ist, dieses Bewusstsein das man hat ist weg, dieses (...) ja, das Bewusstsein ist einfach weg, aber es ist eine absolute Leere im Kopf, aber der Körper weiß eh was man tun muss, und ohne nachzudenken (Schlag auf das Bein) und dann denke ich halt an Nichts (...) ja.

I: Hm. Wie kann man das noch verstehen?

B4: Ja, zum Beispiel, viele Leute, wenn sie trainieren, haben sie, die positiven und negativen Bewegungen, und sie zählen halt, sie zählen die Sekunden, oder, ja, das mache ich zum Beispiel nicht. Ich denke einfach währenddessen gar nichts, (...) ja.

I: Ok. Gehen wir zur nächsten Frage über: Was möchtest du mit einer beliebigen Kraftübung bezwecken?

B4: Hm (...) bezwecken hm ah (...) ja, es hm ah ja nichts, also es ist einfach geil, es ist einfach leiwand, ich habe gar keinen Grund, weshalb ich das mache, es fühlt sich einfach gut an und die diese Tat, das machen, ist einfach leiwand, (...) ja.

I: Könntest du näher darauf eingehen?

B4: Ja, hm, (...) wie soll ich näher darauf eingehen, hm, ich mache es einfach gerne, hätte ich mehr Zeit, würde ich es mehr machen, man hat aber leider Verpflichtungen, die man nachgeht, nachgehen muss, das ist leider, in, die Arbeit und (...) ich mache das Ganze halt eben, hm, ich glaube nicht aus ästhetischen Gründen (lach), auf jeden Fall nicht, sondern eher eben, weil mir das tun einfach so gefällt.

I: Ok. Mit welcher Vorstellung über das bevorstehende Training gehst du an die Gewichte?

B4: Hm, was ist jetzt mir Vorstellung ganz genau gemeint?

I: Ich lese die Frage nochmal vor: Mit welcher Vorstellung über das bevorstehende Training gehst du an die Gewichte?

B4: Ja, Vorstellung halt, hm, ich freue mich halt extrem auf das Training und (...) man vergisst halt all die Probleme, die da sind, man geht einfach mit der Freude hin, das halt (...) hm, man denkt einfach an gar Nichts, das ist halt das (...) das ist halt das gute, man vergisst halt all das, was am Tag anfällt und man (...) denkt an nichts und freut sich drauf und macht es gerne.

I: Was motiviert dich noch für das Training?

B4: Ah, ja, ich habe das, eh, schon gut erklärt, also das ist eben, ich weiß nicht, eben kennst du denn, als ist dieser Ausdruck der Weg ist das Ziel? Für mich ist eben (...) das von A nach B kommen wichtig und diese diese Herausforderungen, die man dabei hat und und nicht (...) was anderes, keine Ahnung es es, das ist, das ist mein Hauptgrund, das motiviert mich eben an das, an das, Training, das man sich steigert und dieser dieser lange Prozess ist einfach das, was mir so gut gefällt.

I: Könntest du näher darauf eingehen?

B4: Ich habe vorhin erklärt, dass, dass die Herausforderung eben, ok, die simple Bewegung von A nach B und zurück, rauf, runter, runter, rauf, so in der Art, (...) wenn das irgendwie Sinn ergibt.

I: Ok. Welche Gründe gibt es noch weswegen du trainierst?

B4: Pff, da, habe schon alles eigentlich genannt (...) wirklich. Das ist, das ist, was ich alles genannt habe, das ist für mich (...) eben alles.

I: Welche Bedeutung hat die körperliche Veränderung für dich?

B4: Körperlich ist eh schon schön, wenn sich was tut, also, wenn du anders ausschaust, und besser ausschaust, aber, das ist es halt nicht, sondern einfache, diese einfachen Bewegungen, die simplen Bewegungen und den Spaß, den man dabei hat.

I: Ok. Welche Bedeutung hat für dich dein Aussehen?

B4: Ja, ich trainiere jetzt nicht, um einen Idealkörper zu bekommen, (...) sondern, hm (...), ich meine, es ist schon lässig, aber es vor allem, hm, pfff, die Kraft zu spüren, (...) die auf den Muskel einfach ausgeübt wird, ist einfach, das ist was geil ist, und das ist der Grund warum ich es tue, aber jetzt nicht nur, weil ich, also den idealen Körper haben möchte, ja.

I: Wie wichtig ist es für dich, dein eigenes Spiegelbild im Fitnesscenter betrachten zu können?

B4: Schau ich selten an, also so gut wie gar nicht, es geht mir halt nicht wirklich um das Erscheinungsbild, sondern eben, wie gesagt, diese Bewegungen, das von A nach B, das macht mir Freude und nicht, nicht mein Erscheinungsbild.

I: Kommen wir zur letzten Frage: Welche Bedeutung haben andere Bodybuilder/innen welche sich im selben Krafraum, wie du befindest, für dich?

B4: Ja, man kann sich halt über das Natural Bodybuilding austauschen, manchmal hilft man sich gegenseitig, aber (...), wie gesagt, man macht einfach sein eigenes Ding die meiste Zeit.

I: Vielen Dank für das Interview.

B4: Danke.

### Transkript 5:

I: Berichte von deinem ersten Trainingserlebnis im Krafraum?

B5: Ja, also mein erstes Erlebnis im Krafraum, das war, wirklich, wie soll man es sagen, du kommst rein und du siehst da, du bist in einer vollkommen anderen Welt, es war ein (...), ein positives Gefühl, also es hat in mir, ah, in mir, also in mir ist eine Wallung aufgestiegen, weil ich mir gedacht habe, hey, das, das ist ur, das ist ja ur cool, also ich bin da in eigene Welt abgetaucht, sozusagen, ja, also (...) und (...) das ist, war wirklich also ah (...) ich habe da die Welt ausgeschaltet, praktisch, also Welt aus, ah, (...) andere Welt an, ja, also es war wirklich, als wäre ich vollkommen wo anders gewesen, ja, und ich habe mich nur gedacht, ja, mach weiter, mach weiter, also es war wirklich ein positives Gefühl, kann man abschließend sagen.

I: Ok. Welche Bedeutung hat der Natural Kraftsport für dich?

B5: Ahm, ja, also das ist für mich, wie soll ich sagen, das ist für mich, ein, einer der wichtigsten, also, es ist ein wichtiger Lebensabschnitt für mich. Ich brauch das einfach, ich würd nicht sagen, das ist alles, aber, es ist wirklich, ich könnte ohne dem fast gar nicht mehr, mein Leben führen, ja, das, ich brauch das einfach, das ist für mich, ah, ein wichtiger Lebens, ah, also ein Bestandteil meines Lebens, ja. Ich kann ohne dem gar nicht mehr, ja, also ich brauch das.

I: Ok. Gehen wir zur nächsten Frage über: Warum trainierst du deine Muskeln?

B5: Ahm, ja, eigentlich, also so kann ich meinen Körper teilweise viel besser erfahren, ich kann praktisch, ahm, meine Motorik ein bisschen, also, besser koordinieren, also es geht darum, ah, man taucht praktisch selbst in seinem Körper ein, und erfährt ihn, selbst, also, man hat, man lernt sich, man lernt seinen Körper und sich viel besser kennen, ja, und, ah, man lernt dabei auch, wie man Geist und Körper in Einklang bringt, also (...), es ist eine, es ist eine neue Erfahrung, das, weil man glaubt man kennt seinen Körper, aber beim Training ist nämlich so, dass ich ihn in und auswendig kenne, ja (...) ja, ich spüre dann jede einzelne

Faser, und alles um mich herum wird ausgeblendet und ich spüre, wie jede einzelne Muskelfaser wächst und funktioniert.

I: Ok. Wie trainierst du deine Muskeln?

B5: Ah, meine Muskeln trainiere ich in der Weise, ahm, dass ich ein Split-Programm habe, also an einem Tag wird Rücken, Beine und vielleicht der Bauch trainiert, ah, das sind mehrere Übungen, die ah, genau, diese drei Muskelgruppen gleichzeitig trainieren, und dann wieder andere Tage, wo, dann andere Muskelgruppen kommen, vielleicht Bizeps, Trizeps und, ja, hm, (...) ja, und ich gehe da sehr spontan an die Sache, es ist nicht so, dass ich jetzt in das Fitnessstudio reingehe und mir einen detaillierten Plan vor, vor, dem geistigen Auge habe, oder überhaupt aufgeschrieben habe, sondern ich gehe da einfach rein in planlos und will einfach mein Training absolvieren, ich habe da jetzt keine detaillierte Vorstellung (...) ja, ich mache dann einfach wirklich, worauf ich Lust habe, ja, das ist, das ist einfach, es ist, es ist spontan, Spontanität.

I: Ok. Wie sieht deine Übungsreihenfolge aus?

B5: Ja, also, ich habe mir da keine, ich habe mir da keine Übungsreihenfolge vorgelegt, keine, ja, keine spezifische, wie gesagt, ich gehe spontan vor, habe ich, ja, schon in der vorigen Frage, schon, beantwortet. Also, ah, ich mache einfache auf das worauf, worauf ich gerade Lust habe und das trainiere ich dann.

I: Ok. Ahm. Welchen Wiederholungsbereich strebst du während einer Kraftübung an?

B5: Also, darüber denke ich jetzt gar nicht nach, manchmal sind es zwölf, manchmal zehn, also, das ist jetzt bei mir nicht jetzt, das sage ich, ja, das müssen, jetzt, fünf sein, zehn sein, das kommt, das ist wie gesagt Spontanität ist das bei mir, worauf gerade, wenn dem Körper gerade passt, dann sind es zwölf, wenn es nicht so passt sind es in etwa zehn oder acht, je nachdem (...), ja, es ist, man kann abschließend sagen zu dieser Frage, es macht einfach Spaß und da will ich nicht darüber lange nachdenken.

I: Hm. Welchen Wiederholungsbereich strebst du über das Jahr an?

B5: Ja, ich habe das, eh, schon vorhin erwähnt, ah, darüber mache ich mir weiter Gedanken, oder zerbreche mir jetzt den Kopf darüber, ja das würde, ja, dem, der Spontanität widersprochen, Spontanität heißt, ja, dass man aus der Laune heraus aus Spaß das macht, die Handlung.

I: Könntest du näher darauf eingehen?

B5: Ah, pff, ja, so, so genau kann ich jetzt nicht darauf eingehen, nein.

I: Ok. Welche Satzanzahl strebst du während einer Kraftübung an?

B5: Tz, ja, ich habe da jetzt keine, spez, spezifische Ziffer, sondern wenn ich, ah, in meinem Körper, ma, ma, ma, mein Körper sagt, ja, hallo es ist genug, dann ist es genug, das ist für mich, ah, eine Deadline, also ich habe da also keine spezifische Ziffer im Kopf (I: Hm, hm.) das ist intuitiv.

I: Ok. Gut. Gehen wir zu nächsten Frage über: Woher hast du dein Wissen über Natural Bodybuilding?

B5: Ja, es ist schon teilweise so, dass man, im Freundeskreis darüber spricht, ah, weil ich, ja, sehr viele Freunde habe, die auch Krafttraining machen, oder Fitness, ah, betreiben, und natürlich, ah, hast du dann schon irgendwie, wo du dann denkst, aha, ja, also (...) jetzt weiß ich schon ein bisschen was darüber, der hat mir sowas erzählt, das klingt interessant, und natürlich ist es, ist es eine Sache aus den Medien also die mir dann die was vermitteln drüber ja und wo du dich dann bisschen darüber informieren kannst (...) (I: Hm.). Ja, und wenn man sowieso bei irgendwo Kiosk oder so vorbei geht, die ganzen Zeitschriften, also die Medien, das kann man nicht (...) entgehen.

I: Gut. Welche Bedeutung hat die Gewichtshöhe für dein Krafttraining?

B5: Ja, also, Gewichtshöhe, ah, da habe ich wie gesagt auch keine spezifische Ziffer im Kopf, die Muskeln, mein Körper sagt mir das sowieso wann genug ist, ah, manchmal ist es vielleicht besser mehr Herausforderung zu haben, ja, also, wo ich wirklich dann meine Grenzen gehe, und manchmal wieder wo es mehr Wiederholung sind, aber dann vielleicht, ah, aber dann vielleicht nicht so, nicht so schwer (...), ja, man findet ein, man findet ein Gleichgewicht zwischen der, zwischen der Anforderung und (...) und ja, man hat, man hat sozusagen ein, ein, tzt, Ausklang zwischen den beiden Dingen (...) und, man sollte halt, ein gewisses Gleichgewicht finden, einer hohen Gewichtshöhe und und dann wiederum zwischen, ja, und, mein Körper sagt mir dann, ja, hallo, du bist jetzt stärker geworden, du kannst jetzt sowieso dein Gewicht erhöhen, und dann mache ich das auch, also mein Körper mir das sagt, ja, wenn ich stärker werde.

I: Ok. Ahm. Wie viel Zeit wendest du für eine beliebige Kraftübung auf?

B5: Ja, da ich, ah, wie gesagt, sehr spontan an Sache rangehe und in eine eigene Welt eintauche, habe ich, dafür habe ich kein Zeitgefühl, also ich check das manchmal gar nicht, das da, das da andere Leute mit mir in dem Raum sind, und ich bin da, in meiner eigenen Welt und habe jegliches Zeitgefühl verloren

I: Könntest du näher darauf eingehen?

B5: Ja, das ist jetzt schwer zu sagen, ja, also, man, man, man ist jetzt irgendwie, wie soll man sagen, ja, man Rauschzustand ist, ja, man sieht alles nur verengt und man kann da jetzt, ja, man, ist irgendwie in seine eigenen Welt eingetaucht und da kann man jetzt nicht einfach nicht sagen, ja, und man kann nicht sagen ja da ist eine Stunde vergangen sondern man lebt einfach, man man macht sein Training, ja, man ist in seine eigenen Welt, in einem Rauschzustand.

I: Wieviel Zeit wird für eine ganze Trainingseinheit aufgewendet?

B5: Ja, das ist jetzt wirklich schwer zu sagen, weil, wenn man (lacht), jetzt, wie soll ich sagen, auf Drogen ist, ja, dann weiß man jetzt auch nicht, ja, wie lange man war man jetzt high, oder so, ja das soll jetzt, soll jetzt ein kleiner Witz zwischen durch sein, aber das ist

jetzt wirklich so, dass man, das jetzt nicht genau sagen kann, weil die Zeit einfach anders vergeht.

I: Hm. Ok. Worauf denkst du, ah, Verzeihung, woran denkst du während einer Kraftübung?

B5: Ah, daran denke ich an gar nichts, und ich schätze mal, das ist jetzt glaub ich, was ich, ah, anstrebe bei einer Kraftübung, weil dann bei mir eine totale Leere in meinem Kopf herrscht, ja, weil man, ich, meistens in meine Alltag an so viele Sachen zu denken und da denke ich an gar nichts und das ist das Schöne daran (...) (I:Hm), weil ich eine, weil ich eine völlige Leere im Kopf habe und genau das ist das, was ich anstrebe.

I: Was möchtest du mit einer beliebigen Kraftübung bezwecken?

B5: Ja, also ich habe jetzt da keinen Zweck, sondern es ist einfach, ja, ich sags jetzt, ich sags jetzt, geil, es ist einfach geil, du machst das jetzt nicht, ich mache das jetzt nicht, weil jetzt, ah, jetzt irgendwem zu beeindrucken will oder wenn ich jetzt irgendwo auftreten, will und damit gut aussehen möchte, ja, es ist ein geiles Gefühl, es taugt mir ur!

I: Hm. Ahm. Mit welcher Vorstellung über das bevorstehende Training gehst du an die Gewichte?

B5: Ah, ja, also mit einer, mit, mit einer riesen Freude (lacht), also es ist eine, es ist eine Vorfreude, wie wenn man sagt, ja, man freut sich jetzt drauf mit seiner Freundin ins Kino geht, ah, so ungefähr ist das, man geht, man hat einfach Freude daran (...) (I:Hm.). Und man denkt sich jetzt, ja das freue ich mich ur, das, auf das, und das den ganzen Tag schon, ja (...) Vorfreude.

I: Ok. Was motiviert dich noch für das Training?

B5: Ja, es ist einfach eine geile Sache, ah, die Han Hanteln zu bewegen, über den Kopf, vor dem Körper, es sind einfach diese Übung die man ausführt.

I: Ok. Gehen wir zur nächsten Frage über. Ahm. Welche Gründe gibt es noch, weswegen du trainierst?

B5: Im Vorigen eh schon gesagt (...) und, ja, es ist, ah, wie soll ich sagen, ahm, es ist einfach ah, da, der Trainingsablauf, wie der abläuft, ah, nicht das ich über den nachdenke, das habe ich eh schon gesagt, das ist spontan, aber gerade diese Handlung, also, wenn ich jetzt, ah, ein Gewicht, ah, jetzt über meinen Kopf lege, dann, nach vor geben, oder wenn ich jetzt Bankdrücken mache, auf und ab, und einfach dieser Ablauf, ja, das ist einfach (...) ein geiles Gefühl .

I: Gut. Welche Bedeutung hat die körperliche Veränderung für dich?

B5: Ja, ok, das ist jetzt nicht, das primäre Ziel, aber es ist natürlich, es ist ein toller Beigeschmack, oder ein tolles Nebengefühl, wenn man jetzt, ah, ahm merkt von anderen, also, ah, bemerkt wird, ja, hey du hast dich verändert, aber das, das ist schon schön, wenn

man das dann auch im Spiegel und so sieht, aber das ist dann nicht das primäre Ziel meines Trainings, (...) das ist nur nebensächlich.

I: Welche Bedeutung hat für dich dein Aussehen?

B5: Ja, also ich trainiere jetzt nicht, damit ich der nächste Schwarzenegger werde, (...) oder so, oder damit ich jetzt da voll aufgepumpt bin und ur gut aussehen für alles, sondern, ah, (...) es ist schon lässig, wenn einem gesagt wird, ja, du siehst gut aus, aber es ist einfach gut, wenn, wenn du, wenn du Spaß hast an der Sache, weil das ist der Sinn und Zweck von allen Freizeitaktivitäten.

I: Ok. Ahm. Wie wichtig, du hast es schon angesprochen, mit dem Spiegelbild, wie wichtig ist es für dich, dein eigenes Spiegelbild im Fitnesscenter betrachten zu können?

B5: Also, das ist, für mich eine absolute Seltenheit, ah, das, ah, ich da in den Spiegel rein schaue, das ist vielleicht beim Vorbeigehen, dass du ein paar Sekunden einen Blick reinwirfst, und, ja, wie hat sich dein Körper verändert, aber das ist, wie gesagt, so gut wie nebensächlich, ja, also, das ist nicht so, dass ich lange vorm Spiegel stehe, das ist, grad mal beim vorbeigehen, mehr nicht (...), ja, weil ich habe es, ja, eh, schon in den meisten, ah, Fragen angesprochen es geht einfach, um den Spaß, es soll Spaß machen und da ist es mir jetzt nicht wichtig, wie es im Spiegel aussieht.

I: Gut. Ah. Kommen wir zur letzten Frage. Welche Bedeutung haben andere Bodybuilder/innen, welche sich im selben Krafraum wie du befinden, für dich?

B5: Ja, da geht es rein nur darum, dass man sich, ah, austauscht über Wissensfragen und, ahm, also über Bodybuilding und so oder Natural Bodybuilding, dass man sich mit denen, ah, den Erfahrungen, ah, austauschen kann, die eigenen Erfahrungen preisgibt, also (...) mehr, also das ist reine reine Interesse, wissen das man sich ein bisschen mehr (...) erfährt über das Ganze, ja.

I: Vielen Dank für das Interview.

B5: Kein Problem.

### Transkript 6

I: Berichte von deinem ersten Trainingserlebnis im Krafraum?

B6: Ahm, mein erstes Trainingserlebnis (...), hm, da war ich mit Freunden nach der Schule (...), im Gym und (...) ja seitdem sind wir nie wieder gegangen.

I: Könntest du etwas genauer darauf eingehen?

B6: Ja, wir sind damals (...) weiß nicht, alle sind ins Fitnessstudio gegangen, wir auch, und es hat mich damals gepackt und nie wieder losgelassen.

I: Ok. Welche Bedeutung hat der naturale Kraftsport für dich?

B6: Ahm, naja ich würde sagen es ist die schönste Nebensache der Welt (...) mittlerweile habe ich so eine, sehr, so eine starke emotionale Verbundenheit zum Bodybuilding, ich könnte mir gar kein Leben ohne mehr vorstellen.

I: Ok. Warum trainierst du deine Muskeln?

B6: Hm (...) weil ich während der (...) Bewältigung da, der Gewichte, während der Übung, eine Bewusstseinsweiterung erfahre, ah, in dem Moment erscheint alles auf der Welt irgendwie nebensächlich (...) selbst ich werde, hm, bedeutungslos (...), ich löse mich beinahe auf (lach) könnte man sagen, aber irgendwie auch nicht (...) hm.

I: Wie trainierst du deine Muskeln?

B6: Also, während des Trainings, pf, ist mir aufgefallen, dass ich total abschalte, ah (...), da denke ich (...) nicht großartig darüber nach, wie ich meine Muskeln trainiere (...), ich marschiere einfache gedankenfrei mit einer gewissen Leichtigkeit, von Gerät zu Gerät, und führe die Kraftübungen durch.

I: Ok. Wie sieht deine Übungsreihenfolge aus?

B6: Ja, hm, ich beginne mit einem zehnminütigen Lauf und anschließend (...) erfolgen irgendwelche Übungen, während des Trainings, ah, erfasst mich, eine Art Strom (...), der mich mitreißt, wobei ich nicht über die Übungsauswahl mir Gedanken machen muss.

I: Ok. Welchen Wiederholungsbereich strebst du während einer Kraftübung an?

B6: Hm, pff, naja, da gehe ich sehr unstrukturiert vor (...), weil ich mich in einem so positiven Klima während der (...) während dem Training bin, da lasse ich mich mitreißen, pff, und so gesehen (...) habe ich echt (...) keine Ahnung wie viele Wiederholungen ich da mache (...) echt org.

I: Gut. Welche Satzanzahl strebst du während einer Kraftübung an?

B6: Hm, naja, wie vorher schon gesagt, durch (...), durch dieses positive Klima während des Trainings oder diesem Zustand in dem ich mich befind, der verursacht so ein Kribbeln in mir, da bin ich ganz in der Übung, da muss ich nicht darüber nachdenken wie viele Wiederholungen ich mache das passiert einfach von selber (...) ich lasse mich meistens einfach vom Training mitreißen.

I: Ok. Woher hast du dein Wissen über Natural Bodybuilding?

B6: Ja. das meiste (...) aus irgendwelchen Internetforen, Bodybuilding at, de, (...) und (...) naja, ein paar Magazine, die man halt so liest.

I: Ok. Welche Bedeutung hat die Gewichtshöhe für dein Krafttraining?

B6: Ah (...) die Gewichtshöhe, naja, die, die Scheiben werden angeben, sobald ich nicht mehr, sobald ich mehr heben kann, wissen das die Muskeln von selber (...), dann werden noch mehr Gewichtsscheiben drauf gepackt, da denke ich nicht darüber nach, das geschieht

von selbst, ah (...), das ist wahrscheinlich auch einer der Gründe, warum überhaupt ein positives Klima während des Trainings herrscht. Die Gewichte sind meistens nicht zu leicht aber auch nicht zu schwer, die sind so, dass man gerade noch (...) sie heben kann, ah, dadurch fühle ich mich herausgefordert.

I: Gut. Wie viel Zeit wendest du für eine beliebige Kräftigung auf?

B6: Hm (...) ja das, das Training verläuft (...) eigentlich in Slow-Motion, da spielt sich so viel ab, ja, aber zeitlich (...) sind dann meistens nur paar Minuten vergangen (...) hm.

I: Ok. Wie viel Zeit wird für eine ganze Trainingseinheit aufgewendet?

B6: Hm (...) naja, hm, gefühlt, würde ich sagen (...) zwei bis drei Stunden (Lach) tatsächlich sind die Trainingseinheiten viel kürzer, wahrscheinlich hat das damit zu tun, hm, dass das Bodybuilding mich irgendwie einnimmt, so das eben, wie gesagt, alles so langsam vergeht.

I: Ok. Woran denkst du während einer Kraftübung?

B6: Ah (...) das ist eine gute Frage, pff, ah (...), während des Bankdrückens bin ich eins mit der Stange (...), so dass ich nicht sagen kann, was ich denk, oder ob ich überhaupt denke (...), ah, eigentlich bin ich während der Übungen völlig gedankenfrei.

I: Gut. Was möchtest du mit einer beliebigen Kraftübung bezwecken?

B6: Ahm, ich verfolge eigentlich keine Ziele, ah, ich genieße bloß die konkrete Übung (...), die gibt mir dann mehr als genug, dafür gehe ich seit Jahren ins Gym.

I: Ok. Gehen wir zur nächsten Frage über: Mit welcher Vorstellung über das, ah, bevorstehende Training gehst du an die Gewichte?

B6: Hm (...), ja, es fühlt sich so an (...) also, wenn eine riesen Überraschung auf mich wartet, ah, es fühlt sich ein bisschen abenteuerlich an (...), ah, ja, ich bin einfach überwältigt von dem positiven Klima das während der Übung aufkommt (...) ja.

I: Ok. Was motiviert dich noch für das Training?

B6: Hm, pff (...), die einzelnen Übungen, der konkrete Bewegungsablauf, wie z. B. beim Kreuzheben (...), für den einen, ja, ist es eine primitive Bewegung, aber für mich (...), naja, ist die vertikale Zugsbewegung einfach nur gigantisch genial (...) ja, ja das.

I: Welche Gründe gibt es noch, weswegen du trainierst?

B6: Ahm, Gründe (...), ja, mehr kann ich dazu eigentlich nicht sagen, (...) ja.

I: Ok. Welche Bedeutung hat die körperliche Veränderung für dich?

B6: Ahm (...) njam, wäh, während des Workouts ist es nicht relevant, ja, grundsätzlich ist es auch nicht mein Hauptantrieb (...) deswegen gehe ich nicht seit Jahren ins Gym, sondern es ist einfach die, die Genialität der einförmigen Kraftübungen, ahm (...), irgend, eigentlich

wegen den Übungen stehe ich jeden Morgen auf, nicht wegen den körperlichen Veränderungen (...) ja.

I: Ok. Welche Bedeutung hat für dich dein Aussehen?

B6: Hm (...) ja, die körperliche Verwandlung (...) die bringt schon Vorteile mit sich, aber ist für mich eigentlich sekundär, primär ist, wie gesagt, die Genialität der Kraftübungen, das ist eigentlich für mich die treibenden Kraft (...) ja.

I: Ok. Wie wichtig ist es für dich, dein eigenes Spiegelbild im Fitnesscenter betrachten zu können?

B6: Hm (...) eigentlich, ist für mich unwichtig (...), ah, wenn ich zum Beispiel Kniebeugen mache, steht gegenüber von mir ein riesen Spiegel, aber da ich während der Übung so stark mich im Bewegungsablauf verliere, ah, und mich einfach von der Übung treiben lasse, vergesse ich überhaupt, dass ich mein eigenes Spiegelbild bewundern könnte, ja.

I: Ok. Kommen wir zur letzten Frage: Welche Bedeutung haben andere Bodybuilder/innen, welche sich im selben Kraftraum, wie du befinden, für dich?

B6: Ah (...) andere (...) naja, während des Trainings werden die anderen eigentlich total ausgeblendet, dass mache ich (...) aber eigentlich (...) nicht bewusst, ich bin da irgendwie, ja, ich bin da irgendwie in meinem eigenen Film.

I: Gut. Vielen Dank fürs Interview.

B6: Gern geschehen.

Drei Fragestellungen zur Rekrutierung von Natural-Bodybuilder/innen:

Unten findest du drei Fragestellungen. Der/Die Forscher/in wird die Fragen vorlesen. Du hast drei Antwortmöglichkeiten. Zu jeder der Frage solltest du eine der drei Antwortmöglichkeiten abgeben.

1. „Ich möchte auf natürlichem Weg trainieren, so gesehen habe ich noch nie irgendwelche Dopingmittel konsumiert?“

„trifft gar nicht zu“

„trifft manchmal zu“

„trifft immer zu“

---

2. „Mein Hauptziel im Training ist die Vergrößerung der Muskelmasse?“

„trifft gar nicht zu“

„trifft manchmal zu“

„trifft immer zu“

---

3. „In meinem Krafttraining dominiert überwiegend hypertrophische Kraftübungen (Muskelwachstum) und/oder Maximalkraftübungen (Kraftsteigerung)?“

„trifft gar nicht zu“

„trifft manchmal zu“

„trifft immer zu“

## **Kurzfragebogen**

**Name:**

---

**Wohnort:**

---

---

---

**Beruf, Ausbildung:**

---

---

---

---

---

**Familie:**

---

---

---

---

## **Lebenslauf**

- geboren am 06. Januar 1983 in Wien
- 1989 – 1993 Volksschule Mittelgasse
- 1993 – 1998 Informatik-Mittelschule Kingplatz
- 1998 – 2002 Ausbildung zum Tennis-Instruktor an der Bundessportakademie Wien abgeschlossen
- 2002 – 2004 Handelsschule
  - Zeitgleich als Tennis-Instruktor (Brunn/Gebirge) unterrichtet
- 2005 – 2006 Berufsreifeprüfung TGM – Die Schule der Technik
  - Zeitgleich als Tennis-Instruktor (Brunn/Gebirge) unterrichtet
- seit 2007 Studium Sportwissenschaft
  - Zeitgleich als Tennis-Instruktor (Brunn/Gebirge) unterrichtet
- seit 2008 Lehramtsstudium Bewegung & Sport/ Psychologie und Philosophie
  - Zeitgleich als Tennis-Instruktor (Brunn/Gebirge) unterrichtet
- seit 2010 Lehramtsstudium Bewegung & Sport/ Geschichte
  - Zeitgleich als Tennis-Instruktor (Brunn/Gebirge) unterrichtet

- ***Berufserfahrungen:***

Sportbetreuer in Tirol (für adipositasgefährdete Kinder und Jugendliche), Gesundheitsberater, Personal Trainer, Tennis für SchülerInnen, Kinderbetreuung NÖ und Wien, Sanatorium Liebhartstal,

- ***Derzeitiger Berufsstand:***

Sondervertragslehrer im UF Sport und Bewegung am Diefenbachgymnasium 19, A-1150 Wien

Erklärung:

„Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht (z. B. für andere Lehrveranstaltungen) noch von anderen Personen (z. B. Arbeiten von anderen Personen aus dem Internet) vorgelegt.“