



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Einssein mit dem Fahrrad. Eine qualitative Studie zum
Flow-Erlebnis im Mountainbiken“

verfasst von / submitted by

Alexander Papst

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

Magister der Naturwissenschaft (Mag.rer.nat.)

Magister of Natural Science (Mag.rer.nat.)

Wien, 2017 / Vienna, 2017

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

A 190 482 313

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

Lehramtstudium Bewegung und Sport & Geschichte
Sozialkunde und politische Bildung

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Mag. Dr. Otmar Weiß

Kurzfassung

Die vorliegende Diplomarbeit befasst sich mit dem (sport)psychologischen Phänomen *Flow* in seiner Relevanz für das Mountainbiken. Im theoretischen Teil werden essentielle Begrifflichkeiten erläutert und Flow-Komponenten vorgestellt, die als Basis für den empirischen Teil der Arbeit dienen. Mit Hilfe der Flow-Merkmale nach Csikszentmihalyi und Jackson (2000) und Rheinberg (2010) wurde ein Leitfadeninterview erstellt um damit Mountainbiker/innen zum Thema Flow-Erleben zu interviewen. Bei dieser empirischen Untersuchung ging es darum, herauszufinden, wie sich das Flow-Gefühl im Mountainbiken äußert, unter welchen Bedingungen es zustande kommt und anhand welcher Aspekte der Wahrnehmung das Flow-Erlebnis ausgemacht werden kann.

Die Studienteilnehmer/innen wussten zwar, dass sich die Studie mit einem sportpsychologischen Thema befasst, kannten jedoch, um eine mögliche Prädetermination zu vermeiden, nicht das *exakte* Thema der Untersuchung. Dennoch benutzen drei von sechs Interviewteilnehmer/innen das Wort *Flow*. Auch bei den anderen drei Teilnehmer/innen konnten mittels der Flow Komponenten nach Csikszentmihalyi und Jackson (2000) und Rheinberg (2010) Flow-Erlebnisse erfasst werden. Um die Studie zu verifizieren könnten in Zukunft quantitative Verfahren angewandt werden. Des Weiteren könnte untersucht werden, ob Flow-Erlebnisse im Mountainbike leistungsfördernd sind. Auch die am Ende der Auswertung aufgestellte Hypothese, dass das Flow-Erlebnis das Hauptmotiv im Mountainbiken ist, könnte anhand von quantitativen Forschungsmethoden in Zukunft erforscht werden.

Abstract

This thesis deals with the psychological phenomenon of flow in connection with mountain biking. In the first part, essential concepts are explained and the various components of flow are presented as they are the basis for the empirical part of the work.

With the help of the flow components by Csikszentmihalyi and Jackson (2000) and Rheinberg (2010) an interview was prepared to ask mountain bikers about the flow experience. The participants of the study were aware of the fact that the study deals with a sports psychological topic however, they did not know the *specific* topic to avoid a possible predetermination. This research aims to explore the following questions:

How does flow express itself in mountainbiking? Which conditions are acquired to feel flow? Which aspects of perception determine the flow experience in mountainbiking?

Nevertheless, three out of six interview-participants used the word flow during the interview. In the other three interviews experiences of flow could also be identified using the flow components according to Csikszentmihalyi and Jackson (2000) and Rheinberg (2010). In order to further verify the study, quantitative methods could be applied in the future. Moreover, it could be researched whether flow experiences in mountain biking are promoting performance. At the end of the evaluation, the hypothesis which argues that the flow experience is the main motive in mountain biking could also be investigated in the future using quantitative research methods.

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei meinen Eltern bedanken, die mir durch ihre finanzielle und emotionale Unterstützung den Abschluss dieses Studiums überhaupt erst ermöglicht haben.

Ein großes Dankeschön geht auch an meine Freundin, die mich in den letzten Semestern meines Studiums durch ihr stets offenes Ohr unterstützt hat und mich auch während der Verfassung meiner Diplomarbeit motiviert und ermutigt hat.

Natürlich möchte ich mich auch bei meinen Studienkollegen bedanken, insbesondere jenen die im Verlauf des Studiums zu echten Freunden wurden.

Zu guter Letzt will ich mich bei meinem Betreuer Univ.-Prof. Mag. Dr. Otmar Weiß und insbesondere seinen Assistenten Mag. Michael Nader bedanken, die mir durch ihr hilfreiches Feedback wesentlich weitergeholfen haben.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung.....	9
2 Begriffsbestimmungen und theoretische Grundlagen.....	11
2.1 Motiv	11
2.1.1 Implizite und explizite Motive	12
2.2 Motivation	12
2.2.1 Intrinsische vs. extrinsische Motivation	13
2.3 Das psychologische Phänomen <i>Flow</i>	16
2.3.1 Definition	17
2.3.2 Theoretische Modelle von <i>Flow</i>	19
2.3.3 Flow-Komponenten	24
2.3.5 Messungsmethoden des psychologischen Phänomens <i>Flow</i>	29
2.3.6 Negative Aspekte des <i>Flow</i> -Erlebnisses	33
2.4 Das Mountainbiken	35
2.4.1 Geschichte des Mountainbikens	35
2.4.2 Ausdifferenzierung der Sportart Mountainbiken	36
2.4.3 Ausdifferenzierung nach sportlichen Kriterien	38
2.4.4 Motive und Charakteristika des Mountainbikers/ der Mountainbikerin	39
2.4.5 Mountainbiken als Risikosportart	40
3 Aktueller Forschungsstand	43
3.1 Flow-Erleben in Kontakt-Improvisation	43
3.2 Flow-Erleben im Hallenklettern.....	44
3.3 Flow-Erleben im Langstreckenlauf.....	45
3.4 Flow-Erleben bei Computerspielen.....	46
4 Empirischer Teil.....	48
4.1 Forschungsfrage	48
4.2 Forschungsmethode.....	48
4.3 Gestaltung des Interviewleitfadens	50
4.4 Auswahl der Interviewpartner und Interviewpartnerinnen	52

5 Darstellung und Diskussion der Ergebnisse	53
5.1 Transkription	53
5.2 Übersicht der Teilnehmer und Teilnehmerinnen	55
5.3 Einzelanalyse	56
<i>B1</i>	56
<i>B2</i>	57
<i>B3</i>	58
<i>B4</i>	59
<i>B5</i>	60
<i>B6</i>	61
5.4 Kategoriebasierte Analyse und Darstellung der Ergebnisse	62
5.4.1 Deduktives Kategoriensystem	63
5.4.2 Induktives Kategoriensystem	78
6 Zusammenfassung der Ergebnisse	79
7 Ausblick	80
Literaturverzeichnis	81
Abbildungsverzeichnis	86
Tabellenverzeichnis	87
 Anhang	 88
Interviewleitfaden	88
Transkripte	89
Eidesstaatliche Erklärung	104

1 Einleitung

Kennen Sie das Gefühl des gänzlichen Aufgehens in einer Tätigkeit, wenn das Handeln flüssig und glatt einer inneren Logik folgt, als müsse man gar nichts dazu beisteuern? Der Ablauf „verselbstständigt“ sich, Stunden vergehen scheinbar wie Minuten und das Bewusstsein ist völlig auf diese eine Tätigkeit fokussiert – das Erlebnis von Flow.

Diesen psychischen Zustand hat der Motivationsforscher und Professor für Psychologie Mihaly Csikszentmihalyi 1975 bei Malerinnen und Malern und Tänzerinnen und Tänzern näher untersucht und treffend mit dem Begriff Flow bezeichnet.

Etwa zur gleichen Zeit wurde von einer Gruppe junger Kalifornier die Sportart des Mountainbiken erstmals praktiziert. In den vergangenen Jahrzehnten verzeichnete diese Sparte des Radfahrens einen unaufhaltsamen Boom. 2012 waren 34,5% aller in Österreich verkauften Fahrräder Mountainbikes (Bundesministeriums für Verkehr, Innovation und Technologie, 2013). Im Rahmen der Kommerzialisierung dieser Sportart fällt in den letzten Jahren vermehrt das Wort „Flow“ in diesem Zusammenhang - ob als Bezeichnung für die sogenannten Flow-Strecken, Flow-Bikes, Flow-Felgen oder Flow-Magazine. Aus diesem Grund möchte ich in der vorliegenden Arbeit folgende Fragen der Motivationspsychologie und Sozialforschung in Kombination mit Flow im Mountainbiken beantworten.

Konkret werden folgende Forschungsfragen untersucht:

- Wie äußert sich das Flow-Erleben im Mountainbiken?
- Unter welchen Bedingungen kommt Flow im Mountainbiken zustande?
- Anhand welcher Aspekte der Wahrnehmung kann das Phänomen festgemacht werden?

Um die Grundlagen und die Beschaffenheit in dieser Thematik besser nachvollziehen zu können, wird die Diplomarbeit neben einem empirischen Forschungsteil auch noch einen hermeneutischen Teil enthalten. Im Kapitel 2 werden zunächst die sportpsychologischen Grundlagen, die zum nötigen Verständnis beitragen, näher beleuchtet. Begrifflichkeiten wie Motivation, Motive und Flow werden definiert, um das nötige Hintergrundwissen zu schaffen. An dieser Stelle sollte angemerkt werden, dass in dieser Arbeit die Begriffe Flow, Flow-Erlebnis, Flow-Zustand und Flow-Erfahrung synonym verwendet werden.

Des Weiteren wird im Kapitel 2.4 der Mountainbikesport näher beleuchtet und die Entwicklung dieser Sportart aufgezeigt.

Im Anschluss daran wird der aktuelle Forschungsstand zum Thema Flow vorgestellt (Kapitel 3). Das nächste Kapitel (4) befasst sich anschließend mit dem Forschungsdesign. Es werden das Forschungsziel, die Forschungsfragen, und die methodische Herangehensweise näher beleuchtet. Empirisch untersucht wird das psychologische Phänomen Flow mittels eines teilstrukturierten Leitfadeninterviews. Zu diesem Zweck wurden sechs Personen, die sich hobbymäßig dem Mountainbiken widmen, zu ihren Empfindungen befragt. Um eine Prädetermination zu vermeiden, wussten die Befragten zwar, dass es sich um ein Thema aus der Sportpsychologie handelt, allerdings erhielten sie keine näheren Informationen zum konkreten Forschungsgegenstand.

Im letzten Kapitel kommt es zur Diskussion und Interpretation der Ergebnisse und es folgt ein Ausblick auf mögliche zukünftige Studien in diesem Zusammenhang.

2 Begriffsbestimmungen und theoretische Grundlagen

An dieser Stelle soll eine theoretische Einführung zu den Begriffen folgen, die der vorliegenden Arbeit als Grundlage dienen. Das Flow-Erlebnis, erstmals 1975 von Csikszentmihalyi so bezeichnet, ist eine spezielle Theorie der *intrinsischen Motivation* (Kehr, 2004; Keller & Landhäuser, 2011). Um das psychologische Konzept des Flow als Ganzes zu verstehen, folgt deshalb an dieser Stelle ein Exkurs in die Motivationsforschung.

2.1 Motiv

Zwar werden die Begriffe *Motive* und *Motivation* umgangssprachlich oft als Synonyme gebraucht (Bakker, Whiting & van der Brug, 1992), dennoch macht es für den weiteren Verlauf der Arbeit, sowie in der Forschung, Sinn, die beiden Konzepte voneinander zu trennen.

„Motive sind relativ stabile Merkmale, die ein Individuum zur Aufnahme bestimmter Aktivitäten veranlassen. Motive sind Dispositionen, d.h., sie werden unter besonderen Umständen wirksam, oder werden im Verhalten aktualisiert; sie sind Merkmale, in denen Personen sich unterscheiden können“ (Bakker et.al., 1992, S. 22). Motive sind demnach Gründe für ein bestimmtes Verhalten (Bakker et. al., 1992).

Auch Erdmann (2001) hebt in Motiven den individuellen Charakter hervor und versteht Motive als „Produkte von Lernprozessen“ (Erdmann, 2001, S. 1). Motive sind demnach von der individuellen Lerngeschichte geprägt und können von Person zu Person unterschiedlich sein (Erdmann, 2001). Motive können auch unterschiedliche Ausprägungen haben. Bakker et. al. (1992) unterscheiden beispielsweise das Leistungsmotiv, das Affiliationsmotiv, das Machtmotiv oder das Explorationsmotiv.

Rothermund und Eder (2011) schreiben, dass Motive zeitlich stabil sind und die Wahrnehmung unterschiedlicher Situationen in verschiedenen Lebensbereichen in dieselbe „motiv-thematische“ Richtung lenken. Auch sie streichen hervor, dass das zentrale Merkmal von Motiven ihr „dispositionaler Charakter“ ist (Rothermund & Eder, 2011, S. 92).

2.1.1 Implizite und explizite Motive

J. C. Brunstein (2010) geht, nach McClland, Koestern und Weinberger (1989), von zwei unterschiedlichen Arten von Motiven aus:

Das *implizite Motiv* beruht demnach auf bereits im Kindesalter gelernten, emotionalen Präferenzen. Diese Präferenzen sind aufgrund der Tatsache, dass sie bereits früh entwickelt werden, nicht sprachlich repräsentiert. Deshalb können sie nicht mit Methoden des Selbstberichts erfasst werden.

Im Gegensatz dazu stehen die *expliziten Motive*: Selbstbilder, Werte und Ziele, welche sich eine Person selbst zuschreibt, weil sie sich damit identifizieren kann. Diese können daher auch mit Methoden des Selbstberichts bestimmt werden (Brunstein, 2010).

Diese zwei unterschiedlichen Motivarten können miteinander harmonieren, um gemeinsam auf das Verhalten und Erleben von Menschen einzuwirken. Die impliziten Motive übernehmen eine energetisierende und die expliziten Motive eine lenkende Funktion. Doch „[n]icht immer spielen implizite und explizite Motive so harmonisch zusammen (...). Vielmehr können beide Arten von Motiven auch in Konflikte miteinander treten, die sich dann in behavioralen und emotionalen Beeinträchtigungen manifestieren“ (Brunstein, 2010, S. 250).

2.2 Motivation

Der Begriff *Motivation* kommt vom lateinischen Verb „movere“ (Duden, 2014) und bedeutet „bewegen“ oder „antreiben“.

Im Gegensatz zum Begriff des *Motivs* „bezieht sich Motivation auf den Zustand eines Organismus, der für die Initiierung einer bestimmten Handlung zu einem bestimmten Zeitpunkt verantwortlich ist“ (Bakker et al., 1992, S. 22).

Bei Motiven, welche neu bestimmt werden, handelt es sich um Motivation. Motive sind nur Faktoren, die über die Motivation eines Individuums entscheiden (Bakker et al., 1992).

Beim motivierten Handeln sind zwei verschiedene Faktoren entscheidend. Zum einen personenbezogene, und zum anderen situationsbezogene Faktoren. Motivation kann als Produkt dieser beiden Faktoren betrachtet werden (Heckhausen & Heckhausen, 2010).

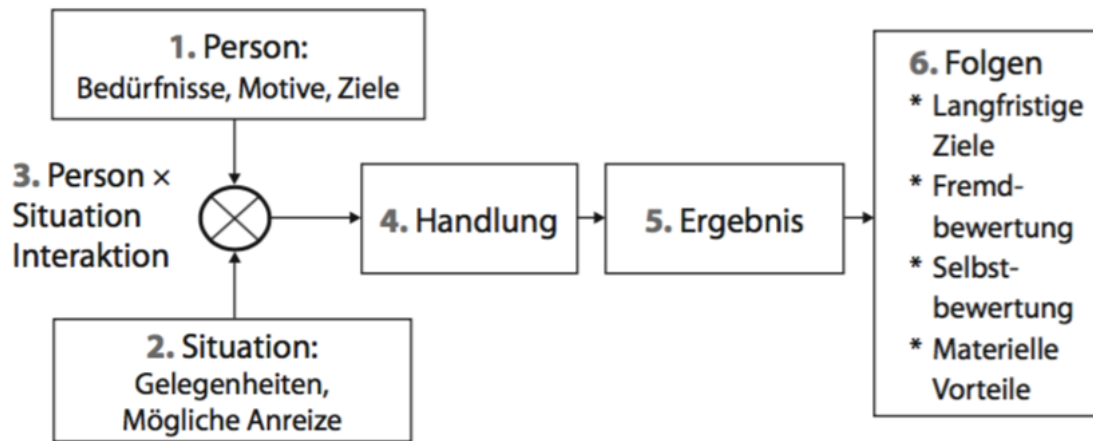


Abb. 1: Überblicksmodell zu Determinanten und Verlauf motivierten Handelns (Heckhausen & Heckhausen, 2010, S. 3).

„Erst durch das Zusammenwirken der Person- und Situationsfaktoren entsteht ein Zustand der Motivation“ (Rothermund & Eder, 2011, S. 92).

Heckhausen und Heckhausen (2010) schreiben dazu: „Die Motivation einer Person, ein bestimmtes Ziel zu verfolgen, hängt von situativen Anreizen, persönlichen Präferenzen und deren Wechselwirkung ab“ (Heckhausen & Heckhausen, 2010, S. 7).

Rheinberg (2002) versteht Motivation als „aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzuges auf einen positiv bewerteten Zielzustand“ (Rheinberg, 2002, S. 17).

2.2.1 Intrinsische vs. extrinsische Motivation

Intrinsische Motivation ist, nach einem Modell von F. Rheinberg (2002), ein Verhalten, welches um seiner selbst Willens, also zum Selbstzweck, geschieht. Es fungiert also gewissermaßen als seine eigene Belohnung (Schiefele & Köller, 2006, S. 303). Die intrinsisch motivierte Person handelt aus eigenem Antrieb. Extrinsisches Verhalten hingegen bedeutet, dass die handelnde Person durch äußere Einflüsse zur Handlung bewegt und durch externe Belohnungen stimuliert wird (Bakker et al., 2010; Rheinberg, 2002).

Als Vorläufer zum Modell der intrinsischen und extrinsischen Motivation gelten die theoretischen Überlegungen Robert Sessions Woodworths (1918). Dieser beschreibt folgenden Sachverhalt: „It is only when an activity is running by its own drive that it can run thus freely and effectively ; for as long as it is being driven by some extrinsic motive, it is subject to the distraction of that motive“ (Woodworth, 1918, S. 70). Die Aussage Woodworths kann als gewagt betrachtet werden. Sie suggeriert, dass ein durch äußere Umstände motiviertes Verhalten nicht in seiner wirksamsten Ausprägung durchgeführt werden kann.

Intrinsische Motivation verfügt neben dem Merkmal, ein Verhalten des Selbstzwecks wegen hervorzurufen, über andere Charakteristiken, die im Folgenden ausgeführt werden sollen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der intrinsischen Motivation ist, beispielsweise, die Tatsache, dass das Erreichen eines selbstgesteckten Ziels sich stärkend aufs Selbstbewusstsein auswirkt: „Die Belohnung für intrinsisch motiviertes Verhalten ist das Gefühl von Kompetenz und Selbstbestimmung, das mit dem Verhalten verbunden ist“ (Bakker et al., 1992, S. 37). Bakker et al. (1992) führen weiters aus, dass intrinsisches Verhalten unabhängig von situationsbestimmenden, unkontrollierbaren Faktoren des unmittelbaren Umfelds, ist. Besonders dieser Punkt ist für die empirische Untersuchung dieser Arbeit essentiell, da sich ein intrinsisch motivierter Mountainbike-Fahrer bzw. eine intrinsisch motivierte Mountainbike-Fahrerin durch Umweltfaktoren, wie beispielsweise schlechtem Wetter, nicht von der Ausübung seines bzw. ihres Sports abhalten ließe.

Doch diese Unterteilung in intrinsische und extrinsische Motivation wird von Rheinberg (2010) kritisiert. Zwar ist auf den ersten Blick offensichtlich was mit *intrinsic* (engl. innerlich dazugehörend, eigentlich, wahr oder immanent) bzw. mit *extrinsic* (engl. äußerlich, nicht dazugehörend, unwesentlich) gemeint ist, dennoch kann es, wie es auch Woodworth (1918) beschreibt, dazu kommen, dass ein Verhalten aufgrund extrinsischer Motivation initiiert wird, sich aber im Verlauf der Tätigkeit in die intrinsisch motivierte Ebene transformiert (Rheinberg, 2010). „Dieses Durcheinander macht den Begriff wissenschaftlich etwas problematisch“ (Rheinberg, 2002, S. 155).

Auch Schiefele und Köller (2006) sehen Problematiken bei der Unterscheidung in extrinsische und intrinsische Motivation. Als Beispiel nennen sie einen Skifahrer, der sich durch Fitnesstraining, welches allerdings keine Attraktivität für ihn darstellt, die eigentliche intrinsische Aktivität (Skifahren) ermöglicht. Beim Fitnesstraining, welches

lediglich einen instrumentellen Charakter als Vorbereitung darstellt, handelt es sich demnach um ein extrinsisch motiviertes Verhalten, welches ihm das intrinsisch motivierte Skifahren ermöglicht (Schiefele & Köller, 2006). Ein weiteres Problemfeld ist laut Schiefele und Köller (2006) die Tatsache, dass ein Verhalten sowohl intrinsisch als auch extrinsisch motiviert sein kann. Als Beispiel nennen sie hier Lernhandlungen, welche bis zu einem gewissen Maße extrinsisch motiviert sind, da sie zum Ziel haben, eine Prüfung zu bestehen. Andererseits kann dieses Verhalten auch intrinsisch motiviert sein, wenn der Lernstoff für die Prüfung besonders interessant ist, und die Lernhandlungen zum Teil freiwillig erfolgen. Demnach ist nicht wichtig, ob ein Schüler bzw. eine Schülerin intrinsisch oder extrinsisch motiviert ist, sondern in welchem Verhältnis diese Motivationen zueinander stehen (Buff, 2001).

Flow-Zustände können jedoch nur dann entstehen, wenn Tätigkeiten allein ihrer selbst Willen und nicht der Ergebnisse wegen durchgeführt werden, also bei intrinsisch motiviertem Handeln. Ein solches Handeln führt außerdem zu qualitativ besseren Ergebnissen (Csikszentmihalyi & Schiefele, 1993; Schiefele & Köller, 2006).

Eine wichtige Voraussetzung von Flow-Zuständen ist demnach die intrinsische Motivation der Person. Deshalb werden bei der empirischen Untersuchung die Teilnehmer/innen nach ihren Motiven für das Mountainbiken befragt werden.

2.3 Das psychologische Phänomen *Flow*

Wie bereits erwähnt, handelt es sich beim Flow-Erlebnis um eine spezielle Theorie der intrinsischen Motivation (Kehr, 2004; Keller & Landhäuser, 2011). Der Begriff stellt ein besonderes Beispiel für die Forschung über Tätigkeiten aus Selbstzweck dar (Rheinberg, 2002). Eng an den Begriff *peak experience* von Maslow (1965) angelehnt, war Mihaly Csikszentmihalyi (1975) der Erste, der den Begriff Flow definierte und ihn untersuchte. Ausschlaggebend für seine späteren Untersuchungen waren seine Beobachtungen von Malerinnen und Malern und Künstlerinnen und Künstlern, welche während ihres künstlerischen Schaffensprozess so in die Tätigkeit vertieft waren, dass es schien, als wäre ihr ganzer Fokus und ihre Hingabe allein dem Malen zugewandt. Als der Schaffensprozess jedoch zu Ende war, verlor das Endprodukt an Attraktivität und sie starteten schon mit dem neuen Kunstwerk. Der Prozess des Malens selbst war also stark intrinsisch motiviert und somit nicht unbedingt zielgerichtet. Csikszentmihalyi (1975) formulierte dieses Phänomen als eine spezielle Art der Hingabe. Diesen Zustand nannte Csikszentmihalyi zunächst „autotelisches Erleben“ (Csikszentmihalyi, 1992). Der Begriff leitet sich vom griechischen αὐτός (autós) „selbst“ und τέλος (télos) „Ziel“ ab (Csikszentmihalyi, 1992) und „bezeichnet eine sich selbst genügende Aktivität, eine die man ohne Erwartung künftiger Vorteile ausübt, sondern einfach, weil sie an sich lohnend ist“ (Csikszentmihalyi, 1999, S. 97).

Flow ist ein zentrales Konzept der Positiven Psychologie. Im wissenschaftlichen Diskurs gewinnt die Flow-Forschung stetig an Popularität, wie man an der hohen Anzahl an Studien in den vergangenen Jahren in diesem Bereich erkennen kann. Durch sein populärwissenschaftlichen Buch „Beyond Boredom and Anxiety“ (Csikszentmihalyi 1975) konnte er den Begriff Flow erstmals einer nicht-wissenschaftlichen Öffentlichkeit präsentieren.

2.3.1 Definition

Aufgrund der oben beschriebenen Beobachtungen von Malerinnen und Malern und Künstlerinnen und Künstlern befragte Csikszentmihalyi Schachspieler/innen, Bergsteiger/innen, Tänzer/innen und Chirurgen und Chirurginnen über ihre Erlebnisse während ihrer Tätigkeiten. Unabhängig von der Unterschiedlichkeit ihrer Aktivitäten beschrieben die Interviewpartner/innen einen ähnlichen Bewusstseinszustand, als wären sie von ihrer Tätigkeit „absorbiert“. Intrinsische Belohnungen schienen extrinsische Anreize zu übertrumpfen. Durch die geführten Interviews kristallisierte sich der Begriff Flow (engl. fließen) heraus (Csikszentmihalyi, 1992, S. 59). Da es immer wieder zu ähnlichen Beschreibungen mit dem Wort „Flow“ kam, wählte Csikszentmihalyi den Begriff als Bezeichnung für dieses psychologische Phänomen. Vom ursprünglichen Begriff der *autotelischen Erfahrung* weicht er einerseits ab, da Autotelie impliziert, dass Ziele oder Belohnungen keine Rolle spielen, und dies beim Flow-Erlebnis nicht ganz zutrifft, wie im Folgenden noch näher beschrieben wird. Andererseits aus dem trivialen Grund, dass die Bezeichnung Flow „einfacher und eleganter ist“ (Csikszentmihalyi 1992, S. 59).

Csikszentmihalyi und Jackson schreiben (2000), dass „Flow ein Bewusstseinszustand [ist], in dem man völlig in dem aufgeht, was man gerade tut, ohne irgendwelche anderen Gedanken oder Emotionen zu haben“ (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 13). Demnach ist Flow mit hoher Konzentration und Fokus verbunden. Doch das Flow-Erlebnis geht noch einen Schritt weiter. Flow kann nur zustande kommen, wenn Geist und Körper zusammenarbeiten und es so zu einem sinnesübergreifenden, harmonischen Erlebnis kommt. Das bedeutet im weiteren Sinne, dass es bei Flow auch um Freude geht. Sieg oder Niederlage werden nebensächlich, allein der Moment ist entscheidend (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000).

Csikszentmihalyi (1992) bezeichnet diesen dynamischen Zustand als „holistisches Gefühl“, bei der „Handlung auf Handlung folgt, und zwar nach einer inneren Logik, welche kein bewusstes Eingreifen von Seiten des Handelnden zu erfordern scheint“ (Csikszentmihalyi, 1992, S. 59):

Deine Konzentration ist vollständig. Deine Gedanken wandern nicht herum, Du denkst an nichts anderes: Du bist total in Deinem Tun absorbiert. In Deinem Körper hast Du ein gutes Gefühl. Du bemerkst nicht die geringste Steifheit. Der Körper ist überall wach. Kein Bereich, wo Du dich blockierst oder steif fühltest. Deine Energie fließt sehr leicht. Du fühlst Dich entspannt, angenehm und energievoll. (Csikszentmihalyi, 1999, S. 63)

Rheinberg (2010, S.380) griff den Begriff auf und definiert ihn folgendermaßen: „Bei diesem Zustand (Flow) handelte es sich um das selbstreflexionsfreie, gänzliche Aufgehen in einer glatt laufenden Tätigkeit, bei der man trotz voller Kapazitätsauslastung das Gefühl hat, den Geschehensablauf noch gut unter Kontrolle zu haben“.

Engeser und Vollmeyer (2005, S. 63) definieren Flow wie folgt: „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“.

2.3.2 Theoretische Modelle von Flow

Mit Hilfe seiner Interviews entwickelte Csikszentmihalyi immer wieder neue Flow-Modelle. Zunächst ging Csikszentmihalyi noch von einem Flow-Kanal-Modell aus (1975).

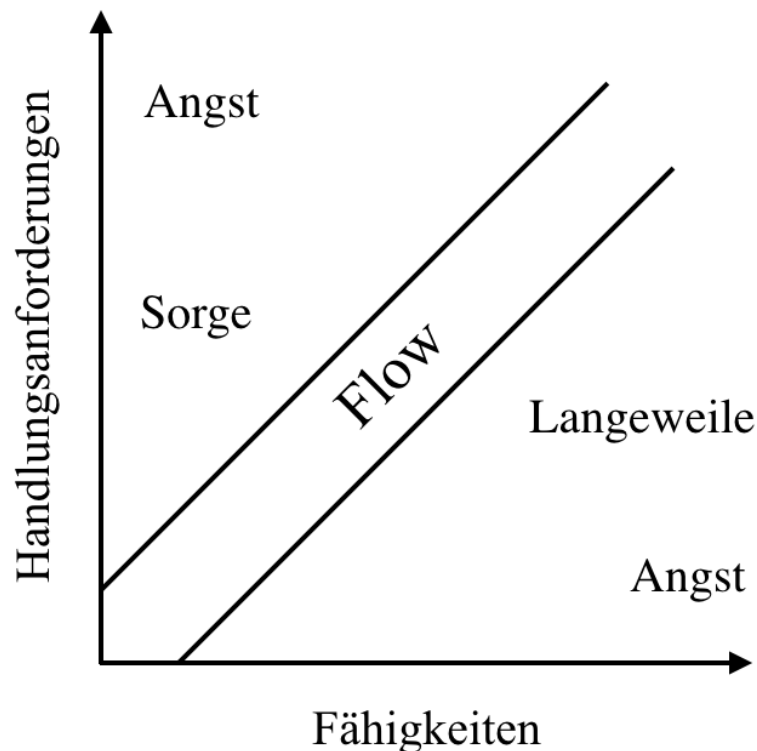


Abb. 2: Flow-Kanal Modell (modifiziert nach Csikszentmihalyi, 1992, S. 75).

Dieses Modell besagt, dass sich Flow nur einstellt, wenn Handlungsanforderungen bzw. -möglichkeiten mit den Fähigkeiten einer Person in Balance stehen. Wenn diese beiden Komponenten im positiven Verhältnis zueinander stehen, kann sich eine Person im sogenannten „Flow-Kanal“ befinden. Wenn eine Überforderung der eigenen Fähigkeiten stattfindet, tritt Angst auf. Wenn die eigene Fähigkeit jedoch die gegebenen Anforderungen übersteigen, tritt Langeweile auf. Wenn es zu einer zu großen Diskrepanz zwischen Handlungsgelegenheiten und der eigenen Handlungsfähigkeit kommt, kommt es ebenfalls zu einem Angstgefühl (Csikszentmihalyi, 1992). Bei diesem Modell tritt jedoch eine Problematik auf: Es kommt zur Gleichsetzung von Anforderung und Herausforderung. Herausforderung ist das Produkt von der gestellten Anforderung und der eigenen Fähigkeit. Diese Herausforderung, also bereits das Produkt der eigenen Fähigkeit, wird von Csikszentmihalyi nun noch einmal in Beziehung zur Fähigkeit gesetzt, um Flow zu ermitteln. Es kommt also zu einer zweiten Relationsbildung. Es ist jedoch nicht klar, welchen Status diese zweite Relationsbildung hat (Rheinberg, Vollmeyer & Engeser,

2003). Des Weiteren kamen Csikszentmihalyi und Jackson (2002) durch neuere Untersuchungen zu der Erkenntnis, dass Flow bei niedriger Herausforderung nicht stattfinden kann. Außerdem sieht es Rheinberg (2002, 2010) als riskant an, ein aus mehreren Kompetenzen bestehendes Konzept auf nur einer Ebene (Fähigkeit-Anforderung) zu erfassen: „Dieses Vorgehen ist aus zwei Gründen hoch problematisch. Zum einen wird damit ungeprüft eine einzelne Komponente mit dem viel breiteren Flow-Konzept einfach gleichgesetzt. Zum anderen ist der Umkehrschluss unzulässig. Auch wenn ausnahmslos jeder, der Flow erlebt, auch eine Passung von Anforderung und Fähigkeit erleben sollte, so hieße das natürlich nicht, dass bei jedem, der sich vor fähigkeitsangepasste Anforderungen gestellt sieht, auch Flow einstellt“ (Rheinberg, 2002, S. 159).

Auch Engeser und Vollmeyer (2005) sind der Ansicht, dass eine optimale Anforderung nicht gleichbedeutend mit dem Flow-Erleben ist, und der Umkehrschluss, den Csikszentmihalyi trifft, als problematisch zu betrachten ist.

Dies veranlasste Csikszentmihalyi zu neuen Untersuchungen und in weiterer Folge zur Adaptierung seines ursprünglichen Modells. Er entwickelte das Flow-Quadranten Modell (1991).

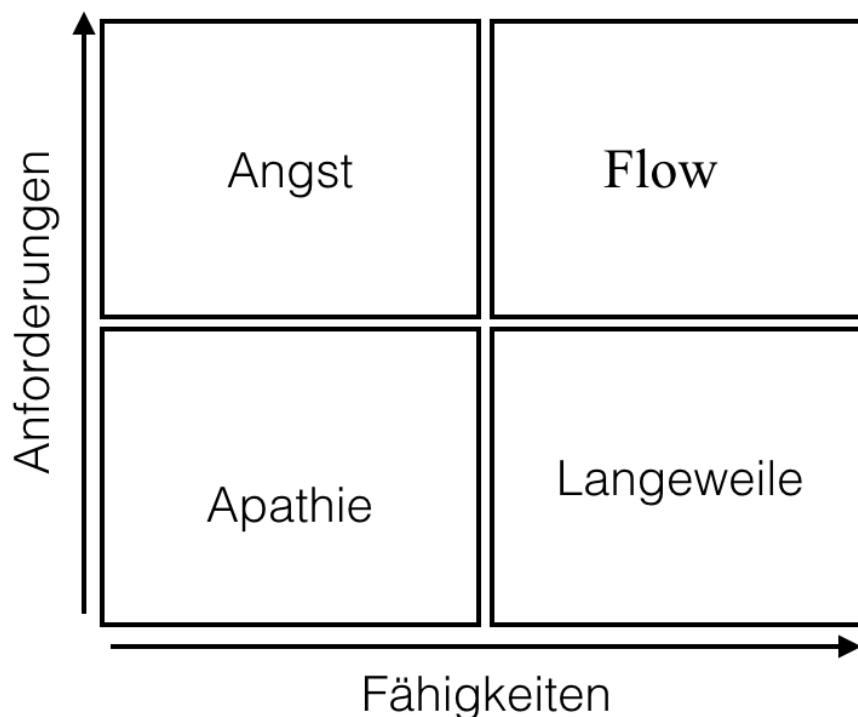


Abb. 3: Flow-Quadranten Modell (modifiziert nach Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1991, S. 286).

Beim Flow-Quadranten Modell wurde eine der oben kritisierten Problematiken behandelt: Nach diesem Modell kann sich Flow nur bei hoch entwickelten Fähigkeiten und Anforderungen einstellen. Wenn die eigenen Fertigkeiten nicht ausreichen, um die Herausforderung zu meistern, stellt sich ein Angstgefühl ein. Zur Langeweile kommt es, wenn die eigenen Fähigkeiten für die gegebene Herausforderung zu stark ausgeprägt sind. Als Beispiel nennen Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 45) einen Sportler, welcher seinen Gegner technisch hoch überlegen ist, deshalb nachlässig wird und den Wettkampf nicht mehr als Herausforderung sieht.

Im Gegensatz zum Flow-Kanal Modell, laut dem sich Flow auch bei niedriger Fähigkeit und niedrigen Handlungsanforderung einstellt (Passung auf niedrigen Niveau) kommt es bei diesem Modell bei niedrige Anforderungen und niedrig ausgeprägte Fähigkeiten zur Teilnahmslosigkeit, oder Apathie. Dieser Zustand durch den Mangel an Herausforderung sowie durch schwach ausgeprägte eigene Fähigkeiten hervorgerufen.

Nur wenn das Verhältnis zwischen Herausforderung und Können (HK-Balance oder Fähigkeitsanforderungsharmonie) positiv auf hohem Niveau zueinander stehen, kann es zu einem Flow-Erlebnis kommen (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000).

Doch auch dieses Modell konnte sich im wissenschaftlichen Diskurs nicht durchsetzen. Deshalb entwickelte Massimini, F. und Carli, M. (1991) das Oktan Modell.

Das Modell geht davon aus, dass jede Person ihre Erfahrungen anders beschreibt. Sie erhofften sich, dass eine optimale Situation dann auftritt, wenn die zu befragende Person ihre Situation durch hohe Anforderung und hohe Fähigkeiten beschreibt. Durch eine Studie mit 47 italienischen Schüler/innen konnten sie ihr Modell verifizieren und feststellen, dass Flow-Erleben dann eintritt, wenn die Schüler/innen sowohl die Anforderungen als auch ihre Fähigkeiten als hoch einstufen.

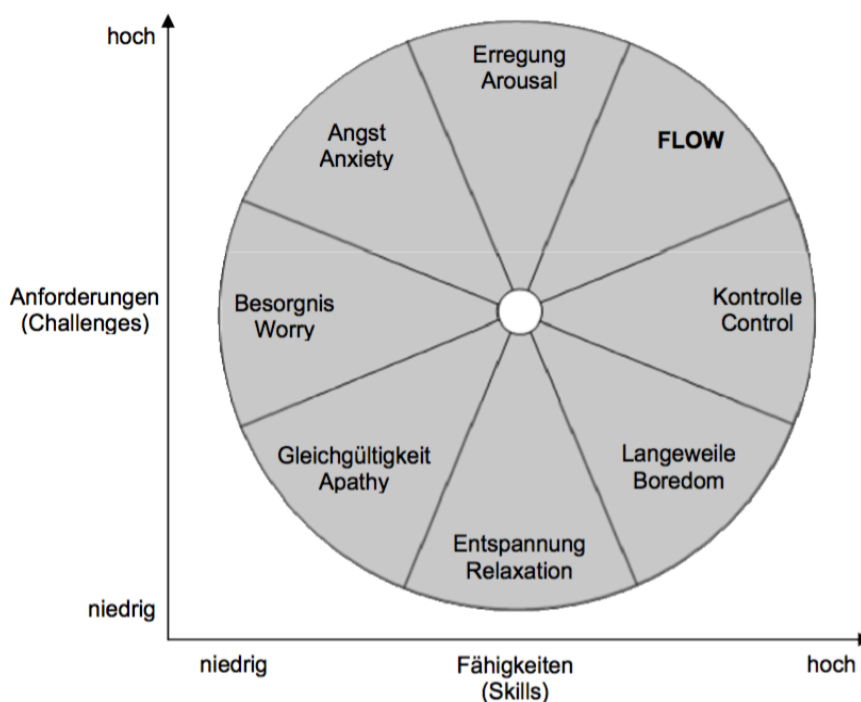


Abb. 4: Das Oktan-Modell (Massimini & Carli, 1991, S. 296).

Keller und Landhäuser (2011) kritisieren auch dieses Modell. Sie sind der Meinung, dass Flow auch bei niedrigen Anforderungen und Fähigkeiten entstehen kann. Sie stellen sich die Frage, warum zum Beispiel ein Gitarrenanfänger beim ersten Üben von Akkorden weniger Flow erleben sollte als beim Ausführen einer anspruchsvolleren aber eventuell routinierten Tätigkeit. Deshalb untersuchten sie in Studien (Keller & Bless, 2008; Keller & Blomann, 2008) Flow bei wenig anspruchsvollen Tätigkeiten wie bei simplen Computerspielen. Tatsächlich konnten sie das Phänomen auch bei niedrigen Anforderungspassungsniveau feststellen.

Eine Revision des Diagonal-Modells zu einem Quadranten und Oktanten Modell ist für Keller und Landhäuser (2011) deshalb nicht nachvollziehbar. Sie „gehen davon aus, dass die Passung zwischen Anforderungen und Fähigkeiten ausschlaggebend ist – unabhängig davon, auf welchem Niveau sie (über verschiedene Tätigkeiten verglichen) stattfindet“ (Keller & Landhäuser, 2011, S. 216). Dieser Meinung sind auch Schallberger, Pfister und Venetz (1999). Wenn die Anforderungen und Fähigkeiten gering sind kann es nach ihnen trotzdem zu einem Flow Erlebnis kommen. Sie nennen ein solches Erlebnis „Mikro-Flow“. Als Gegenstück dazu sieht er den „Makro-Flow“, also wenn Fähigkeiten und Können auf hohem Niveau stattfinden (Schallberger, Pfister & Venetz, 1999, S. 56).

2.3.3 Flow-Komponenten

Die Komponenten wurden aus qualitativen Interviewdaten von Csikszentmihalyi (1975) gewonnen. Die Darstellung der einzelnen Flow-Komponenten unterscheidet sich jedoch je nach Publikation. Die folgende Übersicht zeigt eine Möglichkeit, diese Komponenten darzustellen. Auf diese Darstellungsform wird auch im empirischen Teil für die deduktive Kategorienbildung (vgl. Kapteil 4.4) zurückgegriffen.

Tab. 1: Flow Komponenten

Flow Komponenten
I. Passung zwischen Fähigkeit und Anforderung. Man fühlt sich optimal beansprucht und hat trotz hoher Anforderung das sichere Gefühl, das Geschehen noch unter Kontrolle zu haben.
II. Handlungsanforderungen, Ziele und Rückmeldungen werden als klar und interpretationsfrei erlebt, so dass man jederzeit und ohne nachzudenken weiß, was jetzt als richtig zu tun ist.
III. Der Handlungsablauf wird als glatt erlebt. Ein Schritt geht flüssig in den nächsten über, als liefe das Geschehen gleitend wie aus einer inneren Logik. (Aus dieser Komponente rührt wohl die Bezeichnung »Flow«.) Es entsteht ein Gefühl von Kontrolle.
IV. Man muss sich nicht willentlich konzentrieren, vielmehr kommt die Konzentration wie von selbst, ganz so wie die Atmung. Es kommt zur Ausblendung aller Kognitionen, die nicht unmittelbar auf die jetzige Ausführungsregulation gerichtet sind.
V. Das Zeiterleben ist stark beeinträchtigt; man vergisst die Zeit und weiß nicht, wie lange man schon dabei ist. Stunden vergehen wie Minuten.
VI. Man erlebt sich selbst nicht mehr abgehoben von der Tätigkeit, man geht vielmehr gänzlich in der eigenen Aktivität auf (so genanntes »Verschmelzen« von Selbst und Tätigkeit). Es kommt zum Verlust von Reflexivität und Selbstbewusstheit.

Quelle: Rheinberg (2010, S. 380)

I. Passung zwischen Fähigkeit und Anforderung

Dieses Element wird von Csikszentmihalyi und Jackson als „wesentliche Voraussetzung“ für das Flow-Erlebnis bezeichnet (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 15). Nur wenn ein positives Verhältnis zwischen den eigenen Fähigkeiten und der Herausforderung, die physischer, mentaler oder technischer Natur sein kann, vorhanden ist, kann es zu einem Flow-Erlebnis kommen. Wie bereits im Kapitel 2.3.2 beschrieben, stellt sich Flow nur bei einer Fähigkeitsanforderungsharmonie ein, wenn die Anforderung die Fähigkeit übersteigt, kommt es zu Angstgefühlen. Sind die Fähigkeiten gegenüber der gegebenen Handlungsanforderung zu hoch, tritt Langeweile ein. Diese Tatsache wurde von Csikszentmihalyi und Jackson (2000) anhand von Klettersportler/innen untersucht.

Ein/e Klettersportler/in der objektiven Fähigkeitsstufe 4 wird auf einer Kletterroute der Schwierigkeitsstufe 7 ängstlich (A) agieren. Ein/e Klettersportler/in der Fähigkeitsstufe 10 wird auf derselben Route dagegen Langeweile empfinden (C), während ein/e Klettersportler/in mit der Fähigkeitsstufe 6 auf derselben Route Flow erleben wird. (B). Bei einem Fels der Schwierigkeitsstufe 10 verschieben sich die Gefühle dementsprechend. (A1 Angst, B1 Sorge, C1 Flow)

Handlungsanforderung

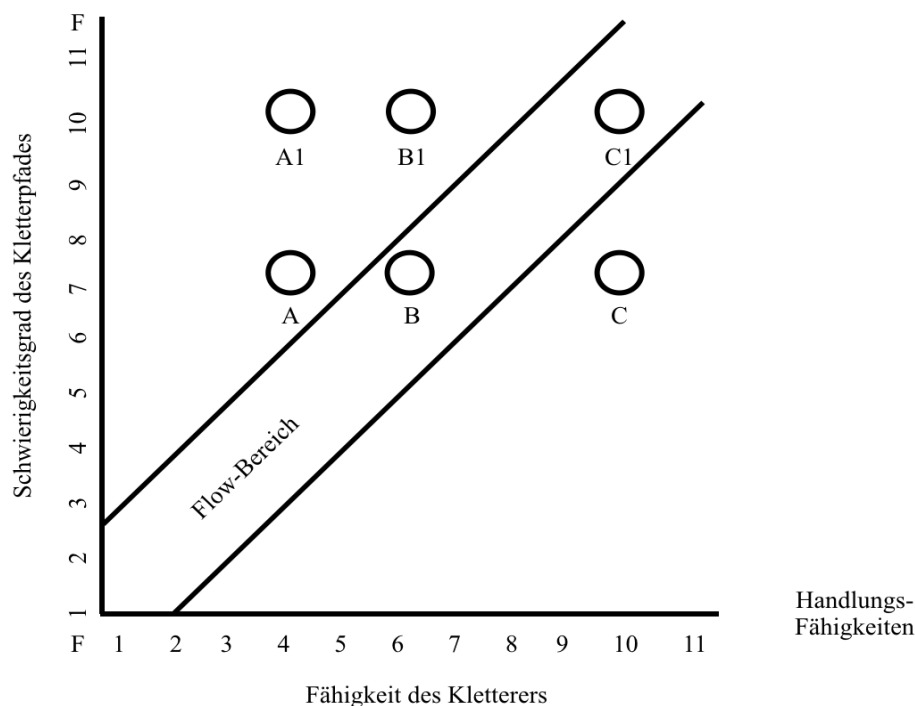


Abb. 5: Flow- und Nicht-Flow Situationen beim Klettern (modifiziert nach Csikszentmihalyi, 1992, S. 77).

Umgemünzt auf das Mountainbiken würde dies bedeuten, dass Mountainbiker/innen mit sehr hohen Fähigkeiten auf einer objektiv leichten Strecke, wie zum Beispiel einer Forststraße, keine Flow-Gefühle erleben werden. Wird die Strecke und damit die Anforderung hingegen anspruchsvoller und schwieriger zu bewältigen, kann unter Umständen bei ähnlich hoch entwickelten Fähigkeiten des Mountainbikers bzw. der Mountainbikerin Flow entstehen.

II. Handlungsanforderungen, Ziele und Rückmeldungen

Ziele sollten schon im Vorfeld der Handlung klar definiert sein, denn sie bestimmen den Weg und die Richtung des Handelns. Sowohl kurz- als auch langfristige Zielsetzungen zeigen dem/der Sportler/in was im nächsten Schritt zu tun ist. Dadurch können Ablenkungen vermieden und die Aufmerksamkeit auf das Ziel gerichtet werden. Eine Möglichkeit diese Komponente zu erreichen stellt die Visualisierung einer Aufgabenstellung dar. Wenn im Vorfeld der Handlung bereits klare Ziele gesetzt wurden, besteht kein Zweifel, was zu tun ist. Es kommt zu einer selbstreflexionsfreien Handlung (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000). Dies bedeutet allerdings nicht, dass es nicht zu Rückmeldungen kommen kann. Die Rückmeldungen werden automatisch vollzogen (Csikszentmihalyi, 1992). Die wichtigste Quelle von Feedback ist der Körper der Sportler/innen selbst, in Form von kinästhetischer Bewusstheit. Wenn die Bewegung von seinen Vorstellungen abweicht, ist er in der Lage die erforderlichen Anpassungen einzuleiten, um dadurch wieder in sein optimales Leistungsniveau zu kommen oder aufrechtzuerhalten. Feedback kann auch von externen Informationen außerhalb des eigenen Körpers kommen, wie zum Beispiel durch Zuschauer/innen, Trainer/innen oder Teamkollegen und Teamkolleginnen. (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000).

III. Gefühl von Kontrolle

Das Gefühl, dank der eigenen Fähigkeiten die Situation unter Kontrolle zu haben, verleiht Macht, gibt Selbstvertrauen und Gelassenheit. Dies führt in weiterer Folge dazu, dass man sich keine Gedanken über Scheitern macht, was das Flow-Erlebnis wesentlich beeinträchtigen würde. Das Gefühl der Kontrolle muss immer mit einer gewissen Balance einhergehen. Hat man zu viel Kontrolle oder bemüht man sich krampfhaft, Kontrolle zu

erlangen, wird dies Flow ebenso verhindern wie das Gefühl, zu wenig Kontrolle zu haben, da dies mit Unsicherheit einhergeht. Das Gefühl der Kontrolle ist somit ein sehr empfindsames Zusammenspiel zwischen Macht und Ohnmacht. Im Sport stellt sich gewöhnlich weniger die Frage nach zu viel Kontrolle, vielmehr entstehen durch einen Mangel an Kontrolle Probleme. Die Art der Kontrolle während eines Flow-Erlebens ist jedoch nicht bewusst. Es geht vielmehr um eine gleichgültige Einstellung gegenüber eventuellen Misserfolgen. (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, Csikszentmihalyi, 1992).

Unsicherheit, Ängste und negative Gedanken treten beim Flow-Erlebnis nicht auf. Csikszentmihalyi und Jackson (2000) kommen zu der paradoxen Erkenntnis, dass gerade das Kontrollgefühl hilft, Befangenheit abzulegen, und sich damit von Unsicherheiten und Selbstzweifel zu befreien.

Ein weiterer wichtiger Aspekt bezüglich des Kontrollgefühls ist ihr subjektiver Charakter: „[E]s geht weniger darum, ob sie tatsächlich die Kontrolle über die Situation haben, als vielmehr darum zu wissen, dass Sie sich die Kontrolle verschaffen können, wenn sie sich richtig anstrengen: Sie vertrauen auf ihre eigenen Fähigkeiten“ (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 34). Dies verdeutlicht folgende Aussage einer Sportlerin: „Ich lief persönliche Bestzeit. Ich hatte alles unter Kontrolle und fühlte mich sehr stark. Ich war in der Lage, so zu laufen, wie ich es geplant hatte, ohne nennenswerte Schwierigkeiten zu bekommen. Ich war hochkonzentriert. Ich fühlte mich einfach, na ja, einfach so...es hat geklickt“ (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 130).

IV. Konzentration und Fokus

„Der Fokus ist im Flow vollkommen zielgerichtet, ohne störende Gedanken, die von der gegenwärtigen Aufgabe ablenken“ (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 32). Die Konzentration ist ein entscheidendes Merkmal für Flow-Erlebnisse. Erst durch die Fähigkeit, unwichtige Alltagsgedanken und Sorgen auszublenden, und sich nur auf das Hier und Jetzt zu fokussieren, kann es zur einer Art Verschmelzung von Körper und Geist kommen (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000).

Rheinberg beschreibt diese Konzentration als eine nicht willentliche, sondern als eine Konzentration, die automatisch einsetzt (Rheinberg, 2010).

Durch das hohe Maß an Konzentration kommt es zu einer stark gesteigerten kinästhetischen Empfindsamkeit und einer Zunahme sonst unbewusster

Muskelbewegungen (Csikszentmihalyi, 1992).

Diese Eigenschaft wird von Csikszentmihalyi (1992) auch „Zentrierung der Aufmerksamkeit“ genannt. Ein Klettersportler beschreibt den Zustand wie folgt: „Wenn ich eine Klettertour beginne, ist es, wie wenn meine Erinnerung abgeschnitten wäre. Ich habe nur Dinge im Gedächtnis, welche jeweils die letzten 30 Sekunden betreffen und das Vorausdenken betrifft jeweils nur die nächsten fünf Minuten“ (Csikszentmihalyi, 1992, S. 64). Erst durch diesen gegenwartsbezogenen Fokus ist es möglich, in den Flow-Zustand zu kommen (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000).

V. Die subjektive Wahrnehmung der Zeit

Flow-Erfahrungen bieten die Möglichkeit, dem Zeitdruck der modernen Gesellschaft zu entfliehen (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000). Auch Philipp (2015) ist der Ansicht, dass Flow-Erlebnisse als Entschleunigungsmöglichkeit zu unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft dienen können.

Rheinberg beschreibt diese Komponenten folgendermaßen: „Das Zeiterleben ist stark beeinträchtigt; man vergisst die Zeit und weiß nicht, wie lange man schon dabei ist. Stunden vergehen wie Minuten“ (Rheinberg, 2010, S. 380).

Csikszentmihalyi und Jackson sehen die subjektive Wahrnehmung der Zeit als ein „Nebenprodukt völliger Konzentration“ (Csikszentmihalyi & Jackson 2000, S. 37). Da das gesamte Bewusstsein so in der Aktivität befangen ist, ist der Athlet nach dem Flow-Zustand überrascht, wie viel Zeit vergangen ist: „Ich befand mich praktisch seit sechzehneinhalb Stunden im Zustand von Flow. Wenn Sie mich fragen, ob ich den Eindruck hatte, dass es so lang war, würde ich sagen, dass es mir eher wie drei Stunden vorkam“ (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 36).

VI. Verschmelzen von Selbst und Tätigkeit

Dieses Merkmal wird von Csikszentmihalyi als eindeutigstes Zeichen von Flow-Erlebnissen genannt. Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 27) betonen: „Das Einssein mit den Bewegungen bei Flow erfordert keinerlei Anstrengung“. Dieser Prozess führt zur Verschmelzung von Denken und Tun:

„Es scheint nicht so, als würdest du auf einem Rennrad sitzen. Du hast das Gefühl, du gehörst zu einer komplexen Maschinerie, bei der alle Teile ineinandergreifen...du fühlst dich als Teil dieser Maschine, mit der du geboren wurdest, und dementsprechend bewegst du dich auch“ (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 27). Diese Art von Selbst-Transzendenz kann jedoch nur erreicht werden, wenn selbstreflexive Prozesse ausbleiben und der Mensch eins mit seinen Handlungen wird. Es kann als ganzheitliches Erlebnis gesehen werden, welches von allen anderen Flow-Merkmalen abhängig ist. Dieser Zustand ist jedoch nur sehr schwer aufrechtzuerhalten. Die ganzheitliche Perspektive wird unterbrochen, wenn sich die handelnde Person selbstreflektiert. Durch Fragen wie „Mache ich meine Sache gut?“, „Was tue ich hier?“ oder „Sollte ich das wirklich tun?“ kommt die äußere Perspektive zum Durchbruch und damit zur Unterbrechung von Flow (Csikszentmihalyi, 1992). Diese Art von Selbstvergessenheit geht allerdings nicht einher mit dem Verlust der eigenen physischen Realität sondern verstärkt vielmehr das Bewusstsein (Csikszentmihalyi, 1999).

2.3.5 Messungsmethoden des psychologischen Phänomens Flow

Wie bereits im Kapitel 2.3.3 beschrieben finden beim Flow-Erlebnis die Aktivitäten im Normalfall ohne selbstreflexive Prozesse statt. Diese innere Absorption macht es natürlich im Nachhinein schwer, Flow wissenschaftlich zu messen. Daher werden Untersuchungen benötigt, die zeitlich sehr nahe an die Verrichtung der zu erforschenden Aktivität angesetzt sind (Rheinberg, 2010).

Zunächst wurde noch mit qualitativen Methoden in Form von Experteninterviews am Flow-Erlebnis geforscht. In einer zweiten Forschungsphase entwickelten sich auch quantitative Methoden zur Flow-Forschung (Schmid, 2011). Eine Auswahl dieser wird im Folgenden dargestellt:

Experience Sampling Method - ESM

Die von Csikszentmihalyi, Larson und Prescott (1977) entwickelte *Experience Sampling Method* stellt einen Lösungsansatz für die oben beschriebene Problematik der inneren Absorption und des damit verbundenen Mangels an Selbstreflexion dar. Bei der *Experience Sampling Method* handelt es sich um eine Methode zur systematischen Erfassung des Flow-Erlebens im Alltag. Die Probandinnen und Probanden tragen eine Woche lang einen Pager, welcher circa acht-mal am Tag ein Signal abgibt. Der Zeitpunkt ist zufällig. Nachdem ertönen des Signals müssen die Teilnehmer/innen einen Fragebogen ausfüllen, welcher ihr momentanes Befinden und ihre laufende Tätigkeit befragen. (Csikszentmihalyi & Larson 1987).

Das Verfahren wurde mittlerweile in einigen Studien angewandt (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1991; Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989; Delle Fave & Bassi, 2000; Moneta & Csikszentmihalyi, 1996; Rheinberg, Manig, Kliegl, Engeser & Vollmeyer, 2007; Schallberger & Pfister, 2001).

Problemstellung

Die ESM ist zwar „ökologisch hoch valide“ (Rheinberg, 2010, S. 381) und unmittelbar, dennoch kommt es zu einem Problem bei der Erfassung, da die eingesetzten Skalen nicht direkt aus der Flow-Konzeption kommen. Die ESM wurde zwar 1991 von Csikszentmihalyi erneuert, dennoch finden sich in den Skalen nur wenige der Komponenten wieder, die das Flow-Erleben ausmachen (Rheinberg, 2010). Lediglich die Flow-Komponente der *optimalen Beanspruchung* lässt sich in der ESM wiederfinden.

Des Weiteren sind bei Fragen zur *optimalen Beanspruchung* große individuelle Unterschiede zu erwarten, je nachdem, ob es sich um erfolgsoversichtliche oder misserfolgsängstliche Personen handelt (Rheinberg, Vollmeyer & Engeser, 2003). Eine Objektivität kann somit nicht gewährleistet werden.

Ein weiterer Kritikpunkt an der ESM von Rheinberg et al. (2003) ist, dass Csikszentmihalyi nicht zwischen Anforderung (*demands of the activity*) und Herausforderung (*challenge*) unterscheidet.

Herausforderung ergibt sich aus der Balance zwischen Anforderung und Fähigkeit. Jedoch scheint es als ob die beiden Begrifflichkeiten Herausforderung und Anforderung in den Ausführungen der Autoren schließlich unklar definiert sind und die beiden Konzepte an manchen Punkten gleich erscheinen (Rheinberg, Vollmeyer, Engeser, 2003). Rheinberg,

Vollmeyer und Engeser (2003, S. 265) schreiben dazu: „Bei einer solchen definitiven Unschärfe kann man nicht erwarten, dass empirische Forschung zur Klärung eines Phänomens führt“.

Ein weiteres Problem ist die Tatsache, dass bei empirischen ESM Studien von einem Flow-Erlebnis ausgegangen wird, wenn eine Fähigkeitsanforderungsharmonie vorhanden ist. Allerdings werden die anderen fünf Flow-Komponenten bei der ESM nicht systematisch berücksichtigt (Engeser & Vollmeyer, 2015). Engeser und Vollmeyer (2015, S. 64) merken dazu an: „Selbst wenn das Flow-Erleben nur bei einer optimalen Anforderung auftritt, d. h. die Tätigkeit als weder zu schwer noch zu leicht empfunden wird, ist der Umkehrschluss problematisch. Nicht notwendigerweise müssen bei passenden Anforderungen die oben beschriebenen weiteren Komponenten entsprechend ausgeprägt sein“.

Flow State Scale - FSS

Die Flow State Scale (FSS) wurde von Jackson und Marsh (1996) entwickelt um genaue Messwerte von Flow und deren Komponenten bei körperlichen Aktivitäten zu bekommen. Es besteht aus 36 Items, die in neun Subskalen unterteilt sind, die jeweils eine andere Dimension von Flow nach Csikszentmihalyi (1999) repräsentieren. Die Ergebnisse wurden aus der Forschung über den Flow-Zustand innerhalb und außerhalb des sportlichen Betätigungsfeldes und aus der qualitativen Analyse der Interviews mit Sportler/innen abgeleitet.

Das Antwortformat ist jenes der Likert-Skala und geht von 1 (=stark nicht übereinstimmend) bis 5 (= stark übereinstimmend).

Der Fragebogen sollte kurz nach der physischen Aktivität durchgeführt werden.

Flow-Kurzskala - FKS

Rheinberg et. al (2003) haben die Probleme der ESM-Flow-Bestimmung über die Balance von Anforderung und Fähigkeit erkannt und versucht, die Fragebogen- mit der ESM-Technik zu verbinden. Ihr „Ziel war es, ein Verfahren zu haben, das während des laufenden Alltagsgeschehens Flow in seinen verschiedenen Komponenten erfasst“ (Rheinberg et al. 2003, S. 277).

Sie erstellten einen Fragebogen, bestehend aus zehn Items, welche alle Komponenten des Flow-Erlebens erfassen (vgl. Kapitel 2.3.3), der bei möglichst geringer Tätigkeitsunterbrechung auszufüllen ist. Dabei verwendeten sie eine Sieben-Punkte Skala von „trifft nicht zu“ bis „trifft zu“. Die Items 1-10 untersuchen die verschiedenen Flow-Komponenten. Die Items 11-13 erfassen die Besorgniskomponente, da es theoretisch auch möglich ist, dass bei vorhandener Balance von Fähigkeit und Anforderung bei Probandinnen und Probanden nicht nur Flow, sondern auch Besorgnis oder Angst auftreten kann, wie es bereits im Kapitel 2.3.2 erläutert wurde.

Alter: Jahre

Geschlecht: ☐ weiblich
☐ männlich

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

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

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

Abb. 6: Flow-Kurzskala (Rheinberg et.al, 2003, S. 279).

2.3.6 Negative Aspekte des Flow-Erlebnisses

Csikszentmihalyi (1999) warnt vor den möglicherweise süchtig machenden Auswirkungen des Flow-Erlebnis. Diesen Folgen sollte man sich bewusst sein (Csikszentmihalyi, 1999).

Laut Csikszentmihalyi kann jede positiv bewertete Aktivität zu einem Suchtverhalten führen. Statt eine bewusste Entscheidung zu treffen, wird die Aktivität zur Notwendigkeit, die andere Aktivitäten verhindert. Dies kann in weiterer Folge dazu führen, dass man andere Tätigkeiten, die kein Flow-Erlebnis versprechen, meidet. Die Kontrolle, die, wie im Kapitel 2.3.3 erwähnt wird, eigentlich einen essentiellen Faktor von Flow darstellt, kann sich somit auch negativ auswirken: Es kommt zum Verlust „jegliche[r] Kontrolle, nämlich die Freiheit, den Inhalt seines eigenen Bewusstsein zu bestimmen“ (Csikszentmihalyi, 1999, S. 91).

Harari (2008) erforschte die Flow-Erlebnisse bei Kriegsheimkehrern. Er kam zum Entschluss, dass Flow auch in so negativ konnotierten Erlebnissen wie Krieg erlebt werden kann. Berichte von ehemaligen Soldaten, die nostalgisch über Fronterlebnisse schilderten, brachte Harari (2008) zum Entschluss, dass das Erleben von Flow ein wichtiger Einflussfaktor bei der Entstehung von Motivation bei Soldaten war.

Auch Sato (1991) untersuchte Flow bei einer negativ assoziierten Aktivität. Er erforschte Flow-Erlebnisse bei illegalen Straßenrennen japanischer Motorradbanden. Mittels halbstrukturierter Interviews sowie eines Fragebogens konnte Sato nachweisen, dass Flow auch bei diesen illegalen Straßenrennen auftreten kann. Dies ist natürlich äußerst problematisch, da solche Rennen mit einem erhöhten Risiko verbunden sind, die nicht nur auf die Gesundheit der Teilnehmer/innen, sondern auch auf unbeteiligte Personen fatale Auswirkungen haben können. Es kommt zu einer Art Suchtverhalten, das diese scheinbar irrationale Aktivität von japanischen Motorradbanden erklärt (Sato, 1991).

Keller und Landhäußer (2011) sehen ebenfalls negative Aspekte in der Flow-Forschung. Ihre Kritik richtet sich vor allem an populärwissenschaftliche Literatur zum Phänomen des Flow, das darin lediglich stark positiv behaftet wird. Dabei ist das Flow-Gefühl gerade bei solchen Tätigkeiten aktiv, die teilweise „riskant, unsozial oder gefährdend“ (Keller & Landhäußer, 2011, S. 216) sind (z.B. schnelles Autofahren oder Computerspielen). Des Weiteren erforschten sie die mentale Belastung während eines Flow-Zustandes.

Dabei fanden sie heraus, dass die Probanden eine besonders niedrige Herzratenvariabilität¹ (HRV) während einer Tätigkeit, die Flow auslöst, aufwiesen. Sie kamen zu folgendem Entschluss: „Eine Passung zwischen Anforderungen und Fähigkeiten und damit die typische „Flow-Situation“ bedeutete tendenziell sogar eine größere mentale Belastung als die Aufgabenbearbeitung in der Überforderungs-Bedingung“ (Keller & Landhäuser, 2011, S. 218).

Keller und Bless (2008) warnen ebenso vor den süchtig machenden Flow-Erlebnissen in negativen und antisozialen Aktivitäten wie Krieg oder Verbrechen. In einer weiteren Studie fanden sie gemeinsam mit Blomann und Kleinbohl heraus, dass Probandinnen und Probanden während eines Computerspiels (Tetris) bei einem optimalen Anforderungsniveau einen ähnlich hohen Kortisol-Spiegel² aufweisen, wie Probandinnen und Probanden aus der Überforderungs-Gruppe. Das Spielen im Flow-Bereich, also auf Fähigkeitsanforderungsharmonie, löst daher ähnlichen Stress wie das Spielen im Überforderungsbereich aus (Keller, Bless, Blomann, & Kleinbohl, 2011). Es stellt sich daher die Frage, ob das ständige Aufsuchen von Flow-Aktivitäten auf Dauer körperlich gesund ist.

Csikszentmihalyi (1991) schreibt dazu passend: „Die Flow Erfahrung ist, wie alles andere, nicht im absoluten Sinne 'gut'. Sie ist nur insofern gut, als sie die Möglichkeit umfasst, das Leben reich, intensiv und sinnvoll zu machen. Sie ist gut, weil sie die Kraft und Komplexität des Selbst stärkt. Doch ob die Folgen eines bestimmten Flow-Ereignisses in weiterem Sinne gut sind, müsste nach umfassendere sozialen Kriterien diskutiert und beurteilt werden“ (Csikszentmihalyi, 1999, S. 101).

¹ Die HRV ist ein etablierter Indikator für psychische und physische Belastung (Allen, Chambers & Towers, 2007).

² Ein erhöhter Kortisolspiegel ist mit psychologischen Stressreaktionen verbunden (Kirschbaum & Hellhammer, 1989).

2.4 Das Mountainbiken

2.4.1 Geschichte des Mountainbikens

Zwar waren schon vor dem Jahr 1974 Menschen mit dem Fahrrad auf Offroad-Strecken unterwegs, dennoch gilt dieses Jahr nach Evans und Richards (1997) als Geburtsstunde des Mountainbikes. Eine Gruppe um die aus heutiger Sicht als Mountainbikepioniere geltenden Gary Fisher und Joe Breeze begannen in Marin County, Kalifornien, mit alten Tourenbikes aus den 30er Jahre den 784 Meter hohen Mount Tamalpais hinunterzufahren. Somit kam es zu den ersten Überlegungen, ein Fahrrad speziell für diese harten Bedingungen zu entwickeln. Zunächst baute die oben erwähnte Gruppe noch die als sehr robust geltenden alten *Schwinn Excelsior* Fahrräder um und adaptierten diese an die gegebenen Verhältnisse. Veränderungen wie das Hinzufügen einer Gangschaltung, eines Schnellspanners am Sattel und die Installation eines Daumenschalthebels markierten den ersten Prototyp eines Mountainbikes. Diese als *Clunker*, *Bomber* oder *Cruiser* bezeichneten Räder hatten allerdings den Nachteil, dass sie 27 Kilogramm wogen (Evans & Richards, 1997). Das erste Mountainbike Rennen, welches im Prinzip ein reines Downhill-Rennen war, fand im Oktober 1976 am Pine Mountain, Kalifornien, statt. Da auf der steilen Abfahrt die Rücktrittbremse so heiß wurde, dass das Fett auslief und man es nach jeder Fahrt neu einfetten musste, wurde die Strecke als *Repack Course* bezeichnet (Schröder, 2002, S. 65).

Es dauerte 3 weitere Jahre, bis Joe Breeze einen Rahmen schweißte, der speziell für das Fahren im Gelände ausgelegt war. Diese Fahrräder wiesen eine ähnliche Rahmengeometrie auf, wie das *Schwinn Excelsior*, bestanden allerdings aus den weitaus leichteren Chrom-Molybdän-Rohren, sodass das Gewicht von 27 Kilogramm Anfang der 80er Jahre auf 13,5 Kilogramm gesenkt werden konnte (Evans & Richards, 1997). 1979 gründeten Joe Breeze und Gary Fisher die Firma „Mountain-Bike“. Damit war der Name gefunden, der eine neue Ära des Velos einleiten sollte. 1981 konnten sie 2000 Mountainbikes verkaufen. Ein Jahr später produzierte *Shimano* mit der *Deore XT* die erste für das Mountainbike entwickelte Komponentengruppe und konnten so den Grundstein für die Marktherrschaft legen. 1986 waren bereits 40% der verkauften Fahrräder in den USA der Gattung der Mountainbikes zuzuordnen. Dies war möglich, da Firmen wie *Specialized* und *Univega* ihre Mountainbikes in Asien billig anfertigen ließen und so in Großserien produzieren konnten. Im Zuge der Outdoorsport-Welle Mitte der 90er in Europa schaffte das Mountainbike nach

etwas zögerlichem Beginn schließlich auch den Durchbruch in Deutschland. 1997/98 waren 5,1 Millionen Deutsche bereits Besitzer eines Mountainbikes (Schröder, 2002, S. 67).

Durch viele innovative Entwicklungen wie zum Beispiel voll gefederte Rahmen, die sogenannten *Full Suspensions Bikes*, hydraulische Scheibenbremsen und die Einführung von Click Pedalen haben die heutigen Mountainbikes nicht mehr viel mit den Erfindungen von Joe Breezer, Gary Fisher und Charles Kelly gemeinsam. Diese Gruppe von Freunden hatte jedoch großen Einfluss, dass aus den ursprünglichen Modellen eine neue marktfähige Gattung eines Fahrrades entstehen konnte (Evans & Richards, 1997).

2.4.2 Ausdifferenzierung der Sportart Mountainbiken

Mountainbiken ist lediglich der Überbegriff für eine Vielzahl an Unterdisziplinen. Die verschiedenen Bereiche sind entweder konditionsbedingt, altersbedingt, finanziell begründet oder aus dem Wettkampfsport entstanden. Auch die ständige Entwicklung von neuen Arten des Mountainbikes hat dazu beigetragen, dass es mittlerweile viele verschiedene Einsatzbereiche des Mountainbikes gibt. Die Union Cycliste Internationale (UCI) unterscheidet dabei folgende Disziplinen (UCI, 2017):

- Cross Country: Das *Cross-Country* Rennformat ist eine technisch und konditionelle äußerst anspruchsvolle Disziplin. Die Rennen weisen wechselnde *Up-* und *Downhill* Passagen vor. Mit dem *Cross-Country-Bike*, oder auch *XC-Bike*, wird versucht, diese Strecken möglichst schnell zu absolvieren, um alle anderen Teilnehmer/innen hinter sich zu lassen. Bei einem *Cross-Country-Bike* handelt es sich überwiegend um *Hardtails*, also Fahrräder ohne Dämpfung am Hinterbau. Doch auch *XC-Fullsuspensions Bikes* werden immer öfter eingesetzt. Gekennzeichnet sind sie vor allem durch ihr leichtes Gewicht.
- Downhill: Bei dieser Disziplin geht es darum, schnellstmöglich eine durch Wurzelpassagen, Sprüngen, Anlieger, Steinfelder etc. gekennzeichnete Bergab-Strecke zu absolvieren. Ähnlich wie der Abfahrt im Skifahren kommt es dabei zu hohen Geschwindigkeiten und weiten Sprüngen. Das Tragen eines Vollvisierhelms ist

verpflichtend. *Downhillbikes* sind deutlich schwerer als *Cross-Country-Bikes* und zeichnen sich durch lange Federungselemente von bis zu 200mm aus.

- **Four-Cross:** Beim *Four-Cross* starten 4 Fahrer/innen gleichzeitig ins Rennen. Bei dem Kurs, der durch viele Kurven, Wellen, und Sprünge gekennzeichnet ist, kommt es auch oft zu Körperkontakt zwischen den Fahrern.
- **Enduro:** Diese relativ neue Disziplin stellt einen Mix aus nicht-getimten *Uphill* Passagen und getimten *Downhill Stages* dar. Ein Endurorennen sollte aus zumindest 3 Stages bestehen, welche einen Mix aus steilen und engen *Singletracks* und technischen Wegen darstellt. Ein *Endurobike* kann als Mix zwischen *Cross-Country-Bike* und *Downhillbike* angesehen werden. Es vereint die Abfahrtsperformance eines *Downhillbikes* mit den *Uphill*-Eigenschaften eines *Cross-Country-Bikes*. *Endurobikes* sind üblicherweise *Fullsuspension* Bikes mit ca. 160mm Federweg.

In Anlehnung an Hellmyar (2007) können des Weiteren folgende Disziplinen genannt werden:

- **Tour:** Tourenräder sind meist vollgefederte Mountainbikes mit ca. 140mm Federweg mit denen Ein- oder Mehrtagestouren gefahren werden können. Deshalb steht vor allem die Zuverlässigkeit des Materials im Vordergrund.
- **Freeride:** Ähnlich wie beim *Downhill* sind diese Bikes für das Bergabfahren konstruiert. Dementsprechend schwer fallen diese Bikes aus. Dennoch ist es möglich, mit ihnen auch bergaufzufahren. Im Fokus stehen weite Sprünge und Tricks. Im Gegensatz zu den *Downhillbikes* besitzen sie keine Doppelbrückengabel, sodass die Athletinnen und Athleten eine größere Variation an Tricks haben.
- **Dirtjump:** In dieser Disziplin versuchen die Fahrer/innen über künstlich aufgeschüttete Erdhügel möglichst spektakuläre Tricks zu landen. Style und Ästhetik sind hierbei besonders zentral. Dirtbikes haben nur eine Hinterradbremse, besitzen nur einen Gang und sehr wenig Federweg.
- **Trial:** Mit dem Trial Bike werden künstlich angefertigte Parcours durchgehüpft.

2.4.3 Ausdifferenzierung nach sportlichen Kriterien

Nach Weiß (1996) lässt sich die Gruppe der Mountainbiker in 6 Kategorien unterteilen:

Leistungsorientierter Rennfahrer

Dieser wettkampforientierte Fahrradtyp kennzeichnet sich durch gute körperliche Voraussetzungen und Trainingserfahrung aus. Er hat einen hohen Trainingsumfang im Ausdauer- und Kraftbereich.

Polysportiver, leistungsorientierter Rennfahrer

Die Steigerung des persönlichen Maximums steht bei diesem, nach Trainingsplänen trainierenden Typus im Vordergrund. Abwechslung im Training und die damit verbundene Vielseitigkeit zeichnen diesen Rennfahrer aus. Auch Sportler/innen denen zur Verletzungsprophylaxe eine möglichst vielseitige Trainingsbelastung empfohlen wird gehören dieser Gruppe an.

Gesundheitsorientierter Fitnesssportler

Diese Gruppe zeichnet sich dadurch aus, dass die Freude von der Bewegung, Spaß, Ausgleich zum Alltag und das Erlebnis in der Natur im Mittelpunkt stehen. Des Weiteren führen sie selten bis gar keine Wettkämpfe durch.

Gesundheitsorientierter Radtourist

Zu dieser Kategorie zählen Personen, die den gesundheitlichen Aspekt des Mountainbikens sehr schätzen und auf Leistungsorientierung verzichten.

Downhiller/ BMX-Fahrer

Dieser eher gefühlsbetonte und emotionale Athlet fokussiert sich auf eine gut ausgeprägte Fahrtechnik und Material. Das Training, welches *Downhiller/innen* nicht als solches bezeichnet, findet oft spielerisch und lustbetont statt. Der/die leistungsorientierte Downhillfahrer/in erkennt jedoch auch die Vorzüge eines Trainingsplans, der sich jedoch individueller und zielorientierter gestaltet als jener eines/einer Cross-Country Athlet/in.

Jugendlicher Mountainbiker

Da diese Gruppe eine hohe Begeisterungsfähigkeit besitzt, ist besonders auf Überlastungsschäden zu achten. Motivation und persönliche Zielsetzung können sich rasch ändern. Daher sollte die Trainingsbelastung oft adaptiert werden.

Da das Mountainbiken eine sich ständig neue entwickelnde Sportart ist und sich dementsprechend immer wieder neu definiert, lässt sich diese oberflächliche Unterteilung von Weiß (1996) in Frage stellen. Mit Blick auf den heutigen Mountainbike-Radsport wären differenzierte, zeitgemäßere Gruppeneinteilungen angebracht, um auch stereotypische Darstellungen abzubauen. So lässt sich der/die Downhillfahrer/in mit Sicherheit nicht auf *eine* Charaktereigenschaft reduzieren. Um in dieser Disziplin erfolgreich zu sein, muss man heutzutage genauso streng nach Trainingsplänen wie der „Leistungsorientierte Rennfahrer“ trainieren.

Eines steht jedoch fest, der Mountainbikesport ist sehr facettenreich und bedarf einer Differenzierung. Deshalb wird versucht werden, bei der qualitativen Studie möglichst unterschiedliche Mountainbiker/innen zu interviewen.

2.4.4 Motive und Charakteristika des Mountainbikers/ der Mountainbikerin

Der typische Mountainbiker wird von der *International Mountainbike Association* (IMBA) aufgrund einer quantitativen Studie von 6057 Mountainbiker/innen folgendermaßen charakterisiert (IMBA 2015):

Das Durchschnittsalter ist zwischen 36 und 45 Jahren. Sie haben eine hohe Akademikerquote (38%) und verfügen über ein hohes Einkommen (55% verdienen mehr als 2000 Euro/Monat).

Die Hauptmotiv von Mountainbiker/innen in Österreich ist nach Beer (2013) „Natur/Landschaft“ (68%) und „Sport/Bewegung“ (49%). Weitere Motive sind „Fitness/Kondition“ (44%), „Spaß, Freude“ (42%) und „Ausgleich, Erholung“ (39%).

Zu ähnlichen Ergebnissen kommt auch die IMBA. Bei der Umfrage von 6057 Mountainbiker/innen war auch hier das Naturmotiv (to enjoy nature) das am stärksten Ausgeprägteste.

2.4.5 Mountainbiken als Risikosportart

Wie bereits im Kapitel eins erwähnt, sind zwar 34,4% der verkauften Fahrräder Mountainbikes, allerdings wird Mountainbiken nur von 7% der Österreicher als sportliche Betätigung angegeben (Lund-Durchlacher & Antonschmidt, 2015). Ein Grund könnte sein, dass Mountainbiken als Risikosportart gewertet wird (Schuhmacher & Roth, 2004).

Risikosport wird charakterisiert als Aktivitäten mit „außerordentliche[n] körperliche[n] Strapazen, ungewohnte[n] Körperlagen und -zustände, ungewisse[n] Handlungsausgang, unvorhersehbare[n] Situationsbedingungen und lebensgefährliche[n] Aktionen“ (Allmer, 1995, S. 64).

„Gemeinsam ist ihnen, dass höchste Werte, nämlich die körperliche Unversehrtheit, im schlimmsten Fall das eigene Leben, in eine Unsicherheitsposition gebracht werden, ohne dass die Tätigkeit ein Ergebnis herbeiführt bei dessen Erreichen Profite entstünden“ (Rheinberg, 2002, S. 166). Oft ist eher das Gegenteil der Fall, nämlich dass Risikosportler erhebliche Mengen an Geld und Zeit in diese Sportart investieren (ebd., 2002). Ausschlaggebend für die Risikoforschung war Zuckermans (1979) Konzept des *Sensation Seekings*. Damit ist das „individuell unterschiedliche Bedürfnis nach abwechslungsreichen, neuen und komplexen Eindrücken und der zugehörigen Bereitschaft, um solcher Eindrücke willen physische und soziale Risiken in Kauf zu nehmen“ gemeint (Rheinberg, 2002, S. 167).

Sensation Seeking lässt sich in 4 unterschiedliche Komponenten gliedern (Zuckerman, 1979).

Tab. 2: Die vier Komponenten des Sensation Seekings nach Zuckermann (1979, 1984)

<i>Thrill and Adventure Seeking (TAS)</i> : Tendenz zu risikoreichen Aktivitäten in Sport und Freizeit mit hohem Erlebniswert.
<i>Experience Seeking (ES)</i> : Tendenz zu neuen Erfahrungen durch Reisen, Kunstgenuss, neue Speisen, interessanten Personen, Einnahme von Drogen etc.
<i>Disinhibition (DIS)</i> : Tendenz zu Enthemmung in sozialen Situation, z.B. auf Parties, in sexuellen Beziehungen, insbesondere Enthemmungen in Zusammenhang mit Alkoholkonsum.
<i>Boredom Susceptibility (BS)</i> : Tendenz, monotonen, sich wiederholenden Ereignissen und Tätigkeiten sowie langweiligen Personen aus dem Weg zu gehen.

Quelle: Rheinberg (2004, S. 170)

Der Risikosport „dient in erster Linie der Befriedigung des Sicherheitstrieb - sofern er tatsächlich Flow-Erlebnisse vermittelt. (...) Damit wird deutlich, was das Flow-Erlebnis des Risikosports - mehr noch als das Flow-Erlebnis des Malens oder Musizierens - so attraktiv macht: Der Ernstfallcharakter des Risikos“ (Müller, zit.n. Cube, 2008, S. 45).

Nach Allmer (1998) spielen beim Risikosport die Erlebnisse eine immer wichtigere Rolle. Risikosport wird als „Kompensation der arbeits- und lebensbedingten Reizdeprivation aufgefasst“ (Allmer, 1998, S. 85). Der durch den Alltag erlebte Reizmangel wird versucht durch das Betreiben von Risikosport auszugleichen. Durch die von Allmer und Schultz geführten Interviews lassen sich zwei erlebnisbezogene Handlungsintentionen ableiten: zum einen die Suche nach intensiven Sinnesreizen, und zum anderen die Suche nach außergewöhnlichen emotionalen Zuständen (Allmer, 1998).

2.4.5.1 Risikosport und Flow

Bei der Suche nach außergewöhnlichen Gefühlslagen, die über das alltägliche emotionale Erlebnisspektrum hinausgehen, spielt das Flow-Erlebnis eine besondere Rolle. Der Flow-Zustand bei Risikosportarten wird als emotionaler Ausbruch aus dem gewohnten Emotionsspektrum wahrgenommen. Dieser dient der Wiedergewinnung der individuellen Erlebnisfähigkeit (Allmer, 1998).

Extreme und riskante Sportarten, wie auch das Mountainbiken, sind dafür geeignet, „das Selbst und die Gewissheit der eigenen Lebendigkeit zu spüren“ (Allmer, 1998, S. 87). Allerdings besteht die wissenschaftliche Vermutung, dass der Erlebnisdrang nicht sättigbar ist. Die erlebnissuchende Person handelt nach dem Schema, das einem Suchtverhalten gleicht, und verlangt nach immer besseren, neueren, stärkeren Stimuli in Form von Erlebnissen. Alte Erlebnisse werden hingegen schnell verdrängt, was zu einer Erlebnisabstumpfung führen kann.

In riskanten Situationen kommt Flow jedoch nur unter zwei Bedingungen vor: Zum einen darf die Unsicherheit weder zu groß noch zu klein sein, zum anderen muss man sie kontrolliert abbauen können (Philipp, 2015). Auf das Mountainbiken bezogen, bedeutet dies, dass beim Fahren in jedem Augenblick Unsicherheit in Sicherheit verwandelt werden kann.

Nach dem Sicherheits-Risiko-Gesetz von Cube wird ein größeres Risiko erst aufgesucht, wenn man sich sehr viel sicherer fühlt. Es erklärt, warum Sportler/innen immer höhere und komplexere Risiken eingehen. Ähnlich wie beim Oktan Modell nach Massimini, und Carli (vgl. Kapitel 2.3.2) erfordert es immer höhere und schwierigere Risiken bzw. Herausforderungen, die den eigenen, subjektiven, Fähigkeiten gerecht werden, damit Flow erreicht werden kann (Philipp, 2015).

3 Aktueller Forschungsstand

In diesem Kapitel wird der aktuelle Forschungsstand zum Thema Flow-Erleben im Sport vorgestellt. Eine empirische Studie zum Thema „Flow im Mountainbiken“ wurde im Zuge der Literaturrecherche zum aktuellen Zeitpunkt nicht gefunden. Maßgeblich für die Definition und Erforschung des Flow-Begriffes war, wie bereits im Kapitel 2.3 erwähnt, Mihaly Csikszentmihalyi. Dieser forschte schon 1975 an dieser speziellen Theorie der intrinsischen Motivation. Zusammen mit Susan Jackson (2000) untersuchten sie Flow-Bedingungen und interviewten unter anderem Radrennfahrer/innen, Tänzer/innen, Schwimmer/innen und Langstreckenläufer/innen, um den Begriff Flow zu definieren und die Komponenten von Flow im Sport zu erforschen.

Für die Flow-Forschungen im deutschsprachigen Raum ist vor allem Rheinberg zu nennen. Gemeinsam mit Vollmeyer und Engeser entwarf er einen Fragebogen (Flow-Kurzskala) zur Messung von Flow-Erlebnissen (2003).

3.1 Flow-Erleben in Kontakt-Improvisation

In der Dissertation von Schmid (2011) konnte aufgezeigt werden, dass mit der Erfahrung im Improvisationstanz auch die Häufigkeit von Flow-Erlebnissen im Alltag steigt. Des Weiteren konnte mittels quantitativer Fragebogenstudien nachgewiesen werden, dass durch das Contact-Tanzen das Wissen über das Flow-Phänomen sowie auch seine Auftretenswahrscheinlichkeit gefördert wird. Es zeigte sich, dass Achtsamkeit zu häufigeren Flow-Erlebnissen führt. Aufgrund dieser Ergebnisse entwickelte Schmid (2011) das Oneness-Modell, welches die Effekte von Flow und Achtsamkeit auf die subjektive Lebensqualität untersucht. Es konnte jedoch keine Wechselwirkung zwischen Flow und Achtsamkeit nachgewiesen werden.

3.2 Flow-Erleben im Hallenklettern

Schattke, Brandstätter, Taylor und Kehr (2015) veröffentlichten eine Studie zum Flow-Erleben beim Hallenklettern. Dabei gehen sie der Frage nach, „inwieweit die Kongruenz des impliziten und expliziten Leistungsmotiv mit wahrgenommen Leistungsanreizen des Kletterns das Flow-Erleben erklären kann“ (Schattke et al., 2015, S. 22). Sie gehen davon aus, dass „Kletternde mit hoher Leistungsmotiv-Kongruenz einen Flow-Zuwachs von einer einfachen zu einer herausfordernden Route erleben, wenn diese das Klettern als stark leistungsthematische Tätigkeit betrachten“ (Schattke et al., 2015, S. 26). Das Flow-Erleben wurde mit Hilfe der Flow-Kurzskala (siehe Kapitel 2.3.5) erfasst. Implizites und Explizites Leistungsmotiv wurde mit dem Multi-Motiv Gitter (MMG), einem semi-projektivem Messverfahren, beziehungsweise mit der *Personality Research Form* gemessen (Schattke, et al., 2015). Zur Messung der Leistungsanreize wurde eine von Schattke, Lindlacher, Schiepe & Kehr entwickelte Anreizskala eingesetzt. „Diese Skala misst wie stark Probanden Anreize für Leistung in einer gegebenen Situation wahrnehmen“ (Schattke et al., 2015, S. 25).

Sie kamen zum Ergebnis, dass „der Zuwachs an Flow-Erleben von einer einfachen zu einer herausfordernden Kletter-Route dann besonders groß ist, wenn Kletternde eine hohe Leistungsmotiv-Kongruenz aufweisen und das Klettern als leistungsthematische Tätigkeit wahrnehmen“ (Schattke et al., 2015, S. 30).

Diese Studie zeigt, dass im Gegensatz zu Csikszentmihalyis Ausführungen nicht nur die Balance zwischen Fähigkeit und Herausforderung ausschlaggebend für das Flow-Erleben ist, sondern auch motivationspsychologische Faktoren wichtige Determinanten für Flow-Erfahrungen sind (Schattke et al., 2015).

3.3 Flow-Erleben im Langstreckenlauf

Der von Stoll und Lau (2005) veröffentlichte Beitrag befasst sich mit Flow-Erleben beim Marathonlauf. In zwei Studien überprüfen sie dabei Zusammenhänge von Flow mit Laufleistungen und gehen der Fragen nach, ob eine Anforderungs-Fähigkeits-Passung eine Voraussetzung für das Flow-Erlebnis ist.

1. Studie

In der ersten Studie wurde die Flow-Kurzskala von Rheinberg, Vollmeyer und Engeser (2003) eingesetzt. Zur Messung der Laufleistungen wurden Marathonläufer/innen (n=160) aus dem Mitteldeutschen Marathon 2002 und dem Hamburg Marathon 2002 ausgewählt. Sie kamen zum Ergebnis, dass eine Anforderungs-Fähigkeitsharmonie nicht ausschlaggebend für Flow-Erlebnisse ist. Des Weiteren konnten sie *keinen* Zusammenhang zwischen Flow-Erfahrung und Laufleistung nachweisen. Damit weichen die Ergebnisse von den Untersuchungen Csikszentmihalyi ab. Kritisch betrachten muss man die Studie jedoch, da lediglich objektive Erfolgskriterien (Wettkampfzeit) gemessen wurden. Subjektive Erfolgskriterien wurden zunächst vernachlässigt.

2. Studie

Diese subjektive Erfolgskriterien wurde in einer zweiten Studie jedoch inkludiert. Am Beginn des Marathons befragten sie die Läufer/innen (n=74) nach ihrer persönlichen Zielsetzung. Die Messungen fanden während des Mitteldeutschen Marathons im Jahr 2004 statt. Soll und Lau konnten feststellen, dass Läufer/innen mit einer subjektiven Fähigkeitsanforderungsharmonie auch über intensivere Flow-Erfahrungen aus ihrem Lauf berichten. Ein Zusammenhang zwischen Flow-Erleben und der Laufleistung konnten sie auch in dieser Studie nicht feststellen. Des Weiteren konnten sie untersuchen, dass Marathonläufer/innen, die während ihres Laufes Flow-Zustände erlebten, im Ziel auch über eine subjektive Anforderungs-Fähigkeits-Passung berichteten.

3.4 Flow-Erleben bei Computerspielen

In einer Studie von Keller und Landhäußer (2011) wurden Flow-Erlebnisse anhand drei unterschiedlicher Aktivitäten untersucht: Zum einem bei einer spielerischen Aktivität (dem Computerspiel Tetris), zum anderen bei kognitiv anspruchsvollen Aktivitäten (Kopfrechnen) sowie dem Lösen von Wissensaufgaben im Stil der Fernsehsendung *Wer wird Millionär*. Dabei wird mit Hilfe eines Softwareprogrammes, welches das Schwierigkeitsniveau an die aktuellen Leistungen der Testpersonen anpasst, jeweils eine Fähigkeitsanforderungsharmonie erzeugt oder verhindert (Keller & Landhäuser, 2011). „Auf diese Weise ist es möglich systematisch zu untersuchen, welchen Einfluss eine erlebte (Nicht-)Passung zwischen Anforderungen und Fähigkeiten auf das subjektive Erleben ausübt“ (Keller & Landhäuser, 2011, S. 216).

Die Forscher/innen kamen zu folgenden Erkenntnissen:

1. Die Testpersonen empfanden während der Untersuchungen bei einer vorhandenen Fähigkeitsanforderungsharmonie signifikant höhere Involvierung und Freude als Testpersonen bei einer Über- oder Unterforderung. Außerdem nahmen sie die Dauer des Spiels als deutlich kürzer wahr als die Probandinnen und Probanden bei einer nicht vorhandenen Fähigkeitsanforderungsharmonie.
2. „Es konnte aufgezeigt werden, dass die Leistung kein ausschlaggebender Faktor in Bezug auf den Einfluss der Bedingung von Involviertheit und Freude darstellt. Es ist demnach tatsächlich die Passung und nicht die Leistung, die das Flow-Erleben hervorruft“ (Keller & Landhäuser, 2011, S. 217).
3. Durch die Möglichkeit in einer fünf-minütigen Pause mit dem Computerprogramm *Wer wird Millionär* fortzufahren konnte aufgezeigt werden, dass 76% der Probandinnen und Probanden, die mit einer Passung zwischen Anforderungen und Fähigkeiten manipuliert worden waren, sich zu einer weiteren Beschäftigung mit der Software entschieden, während nur 39 % der Probandinnen und Probanden aus der Langeweile- und 54% der Probandinnen und Probanden aus der Überforderungs-Bedingung heraus dies taten. Damit konnten die Forscher/innen aufzeigen, dass Flow-Erleben intrinsisch motivierend wirkt.
4. Flow-Zustände können ebenfalls negative kognitive Konsequenzen nach sich ziehen. Dies wurde durch eine Worterinnerungsaufgabe, welche den Probandinnen und Probanden gestellt wurde, überprüft. Es zeigt sich, dass die Testpersonen mit einer

Fähigkeitsanforderungsharmonie bei der Erinnerungsaufgabe signifikant weniger Clustering aufwiesen, als die Probandinnen und Probanden der Langeweile-Bedingung und marginal signifikant weniger als die Untersuchungspersonen der Überforderungs-Bedingung.

5. Flow-Erlebnisse können mit mentaler Belastung verbunden sein. Die Probandinnen und Probanden wiesen, wenn sie in der Passungs-Bedingung spielten, eine signifikant geringere Herzratenvariabilität (HRV) auf, als wenn sie in der Langeweile-Bedingung spielten, und eine marginal signifikant geringere HRV als in der Überforderungs-Bedingung. Das hieße, dass eine Passung zwischen Anforderungen und Fähigkeiten und damit die typische „Flow-Situation“ tendenziell sogar eine größere mentale Belastung als die Aufgabenbearbeitung in der Überforderungs-Bedingung bedeutete (Keller & Landhäuser, 2011).

4 Empirischer Teil

4.1 Forschungsfragen

- Wie äußert sich das Flow-Erleben im Mountainbiken?
- Unter welchen Bedingungen kommt Flow im Mountainbiken zustande?
- Anhand welcher Aspekte der Wahrnehmung kann das Phänomen festgemacht werden?

Um diese Fragen zu beantworten, wurden 6 Mountainbiker/innen mittels eines Leitfadeninterviews befragt. Da Csikszentmihalyi (1999, 2000) die Annahme trifft, dass Flow nur ab einem gewissen Leistungsniveau antritt, wurden nur Mountainbiker/innen befragt, welche seit mindestens 2 Jahren diese Sportart ausüben.

4.2 Forschungsmethode

Für die Befragungsmethode wird das Leitfadeninterview verwendet. Das Leitfadeninterview hat sich in der empirischen Sozialforschung als meistbenutzte Methode etabliert. Durch das qualitative Leitfadeninterview, kommt die zu befragende Person ausführlich zu Wort. Durch die geringere Anzahl an Probandinnen und Probanden kann das gewonnene Material intensiver ausgewertet werden, anstatt auf statistische Kennwerte reduziert zu werden. Dadurch weisen die Informationen eine höhere Validität auf als, zum Beispiel, bei standardisierten Interviews (Kruse, 2014).

Die Kommunikation zwischen Interviewer/in und Interviewpartner/in wird mit Hilfe eines Interviewleitfadens strukturiert, lässt aber dennoch Raum für offene Fragestellungen. Dadurch steht das Leitfadeninterview in einem „Spannungsfeld von Offenheit versus Strukturierung“ (Kruse, 2014, S. 213). Mit Hilfe des Leitfadens kann der/die Interviewer/in einem bestimmten Themenweg folgen. Leitfadeninterviews können unterschiedlich stark ausgeprägte Strukturierungen aufweisen. Ist das Interview wenig strukturiert, hat der Befragte die Möglichkeit, den Gesprächsfluss selbst zu steuern. Bei stark strukturierten Interviews hingegen gilt es „nicht das Interview zu führen, sondern sich im Interview führen zu lassen“ (ebd, S. 216).

Beim Leitfadeninterview, oder auch teilstandardisierten Interview, gibt es ein entscheidendes Merkmal, nämlich dass es keine Antwortvorgaben gibt. Die Befragten können ihre Ansichten und Erfahrungen frei artikulieren (Flick, 2010).

Des Weiteren erlaubt das Leitfadeninterview „durch klärendes Nachfragen zu ergänzen und Gesichtspunkte aufzugreifen, die von den Befragten unabhängig vom Gesprächsleitfaden in die Interviewsituation eingebracht werden, sofern diese im Fragekontext der Untersuchung als bedeutsam erscheinen“ (Hopf, 1995, S. 177).

Das Interview sollte wie ein Alltagsgespräch wirken. Mit der Herstellung einer vertrauten Gesprächsbasis können eventuell vorhandene Hemmschwellen abgebaut werden (Diekmann, 2004). Interviewformen wie das fokussierte Interview, das narrative Interview, das diskursive Interview oder das ethnografische Interview sind zwischen „kaum strukturierend“ bis „stark strukturierend“ zuzuordnen, beide Extreme haben gewisse Vor- und Nachteile. Das Leitfadeninterview repräsentiert die Mitte dieses Kontinuums (Kruse, 2014). „Der Vorteil von Leitfadeninterviews ist meistens die Verzahnung von Strukturierung bzw. Fokussierung und Offenheit, wodurch eine höhere forschungspraktisch einfachere Vergleichbarkeit mehrerer Interviews gegeben ist“ (ebd, S. 228). Für die Auswertung der Interviews ist es essentiell zu wissen, wie Sportler/innen das Flow-Erlebnis beschreiben. Da die Studienteilnehmer/innen das Thema der Untersuchung nicht kennen, werden sie durch den Interviewer durch Fragestellungen unwissentlich zu dem Thema hingeführt. Durch die Interviews von Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 20) konnten sich folgende Begriffe herauskristallisieren:

Tab. 3: Begriffe, um Flow im Sport zu beschreiben

In sich versunken	Alles klappt
Absolutes Wohlbehagen	Alles andere ist egal
Fokus	Schwerelosigkeit
Entrückt	In Spitzenform
Völlige Hingabe	Optimales Tempo
Gelassen	Fließend
Wie ferngesteuert	Optimale Einstellung
Alles passt zusammen	Ohne Anstrengung
Aufgedreht	In Kontrolle
Fit statt platt	Stark
Konzentration	Ruhe und Selbstvertrauen
Leichtfüßig	Schwebend
Ideal	Hellwach
Unschlagbar	Völlige Kontrolle

Quelle: Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 20)

4.3 Gestaltung des Interviewleitfadens

Der Interviewleitfaden, welcher für die empirische Untersuchung verwendet wird, lässt sich in drei Abschnitte unterteilen.

Im ersten Abschnitt kommt es zu allgemeinen Fragen zum Mountainbiken. Die erste Frage dient als *Warm-up-Frage* und sollte eine angenehme Gesprächssituation vorbereiten. Die folgenden Vorbereitungsfragen sollen auf das Hauptziel der Kommunikationsintention hinführen (Kruse, 2014). Des Weiteren sollen die Befragten über ihre Motive für das Mountainbiken sprechen. Hier ist entscheidend, ob die Motivation von äußeren Faktoren geprägt ist (extrinsisch) oder von „innen“ kommt, also aus eigenem Interesse entsteht (intrinsisch). (vgl. Kapitel 2.2.1)

Der zweite Abschnitt fokussiert sich spezifisch auf das Thema des potenziellen Flow-Erlebnisses im Mountainbiken. Hier kommt es zum eigentlichen Zielgegenstand der Untersuchung. Die Befragten sollen offen über ihre Erlebnisse während des Mountainbikens reden. Dabei wird darauf geachtet, ob die Befragten möglicherweise einige Flow-Komponenten nennen. Durch die Präzisionsfragen kann gegebenenfalls nachgefragt werden.

Im dritten und letzten Abschnitt können offen gebliebene Fragen besprochen werden und es kommt zum Abschluss des Interviews.

Tab. 4: Interviewleitfaden

<i>Themenkomplex</i>	<i>Leitfaden Fragen</i>
Einführung	Wie bist du zum Mountainbiken gekommen? Welche Bedeutung hat das Mountainbiken für dich? Wie viel Zeit verbringst du auf dem Mountainbike?
Motivation	Wer oder was motiviert dich zum Mountainbiken?
Flow	Wie würdest du deine Gefühlslage vor dem Mountainbiken beschreiben? Wie würdest du deine Gefühlslage währenddessen beschreiben? Wie würdest du deine Gefühlslage nach dem Mountainbiken beschreiben?
Ziele	Was wolltest du vor/während der Fahrt erreichen? Mit welchen Zielen fährst du Mountainbike?
Kontrolle	Hattest du das Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben? Wie äußerte sich dieses Gefühl?
Konzentration und Fokus	Wie gut konntest du dich konzentrieren? Wie nimmst du die Umgebung wahr? Welche Gedanken hast du während dem Mountainbiken?
Zeitwahrnehmung	Hattest du das Gefühl, dass sich deine Zeitwahrnehmung im Vergleich zu anderen Aktivitäten verändert? Vergeht die Zeit langsamer oder schneller?
Fähigkeitsanforderungsharmonie	Wie herausfordernd war die Strecke für dich?
Einssein	Würdest du sagen, dass dich „eins mit deinem Fahrrad“ gefühlt hast?
Interviewabschluss	Gibt es noch von deiner Seite Fragen oder Ergänzungen?

4.4 Auswahl der Interviewpartner und Interviewpartnerinnen

An dieser Stelle sollte angemerkt werden, dass es sich bei dieser Studie keinesfalls um eine repräsentative Untersuchung handelt. „Stichprobentheoretische Überlegungen im wahrscheinlichkeitstheoretischen Sinne, wie die Frage der Repräsentativität, spielen im qualitativen Interview nur eine untergeordnete Rolle, denn generalisierende Aussagen gemäß dem normativen Paradigma sind nur auf der Grundlage repräsentativer Zufallsstichproben zulässig“ (Lamnek, 2010, S. 350). Deshalb erfolgt die Selektion der Probandinnen und Probanden durch das *Theoretical Sampling*:

Dies ist eine bestimmte Art und Weise, die Auswahl von Interviewpartner/innen zu gestalten. Das Kriterium der Repräsentativität spielt dabei jedoch keine Rolle. Vielmehr geht es um die Suche nach einzelnen typischen Fällen, die sich in einer bestimmten Menge Probandinnen und Probanden wiederfinden sollten. Die Wahl dieser verschiedener Typen des zu erforschenden Phänomens geht gemäß des eigenen Erkenntnisinteresses von statten (Lamnek, 2010). Die Stichprobengröße ist variabel, und die Entscheidung, ob noch weitere Fälle in die Untersuchung einbezogen werden sollen, gestaltet sich flexibel und spontan, je nachdem wann eine „theoretische Sättigung“ eintritt (Lamnek, 2010, S. 173).

Dies bedeutet, dass, wenn es zu keinen Neuigkeiten im Datenmaterial mehr kommt, kann der Prozess des theoretischen Samplings beendet werden. Dies war in vorliegender Arbeit nach sechs Interviewpersonen der Fall.

Von den sechs Personen waren fünf Personen männlich, und eine Person weiblich. Die Befragten wissen zwar, dass es sich um ein Thema aus der Sportpsychologie und Sportsoziologie handelt, kennen jedoch nicht den exakten Forschungsgegenstand der Untersuchung, um keine „Prädetermination des inhaltlichen Verlaufs des Gesprächs zu provozieren“ (Lamnek, 2010, S. 366).

Des Weiteren wurde den Studienteilnehmer/innen absolute Vertraulichkeit und Anonymität zugesichert. Deshalb werden im Folgenden die Interviewten mit B1-B6 betitelt.

Da die Lebensnähe für qualitative Forschung von essentieller Wichtigkeit ist, wurden die Interviews in natürlichen Umgebungen, wie zum Beispiel im Wohnzimmer der Befragten oder in Kaffeehäusern, durchgeführt (Lamnek, 2010).

Die Interviews wurden im Februar 2017 durchgeführt. Aufgenommen wurden sie mit einem Diktiergerät der Marke *Philips*.

5 Darstellung und Diskussion der Ergebnisse

Lamnek (2010) unterscheidet vier Phasen der Auswertung:

1. Transkription
2. Einzelanalyse
3. generalisierende Analyse
4. Kontrollphase

Zunächst werden die vorhandenen Audiodateien der aufgenommenen Interviews transkribiert. Dieser 1. Schritt kann schon als Auswertung angesehen werden, da der Forscher zum ersten Mal mit den Rohdaten in Kontakt tritt und bereits einen gewissen Abstand zum gewonnenen Material hat. Nach diesem Schritt folgt eine Übersichtsdarstellung aller Interviewteilnehmer/innen, in welcher biografische Daten und die Häufigkeit und Dauer der Sportart enthalten sind. Anschließend werden die einzelnen Interviews in einer *vertikalen Interviewanalyse* kompakt zusammengefasst und analysiert. Dabei wird schon auf die wichtigsten Kategorien eingegangen, die in der *generalisierenden Analyse* nochmal veranschaulicht und ausgewertet werden.

Abschließend folgen eine Zusammenfassung der Ergebnisse und ein Ausblick für mögliche weiterführende Studien.

5.1 Transkription

Die Analyse und Auswertung der Interviews beginnt bereits mit der Transkription. „Unter Transkription versteht man in der empirischen Sozialforschung das Verschriftlichen verbaler und ggf. auch von nonverbaler Kommunikation“ (Kuckartz, 2010, S. 38).

In der vorliegenden Arbeit wird auf die *transkriptbasierte Analyse* (Kuckartz, 2010) zurückgegriffen, das bedeutet, es wird eine „vollständige Transkription erstellt, wobei der Genauigkeitsgrad der Transkription variieren kann“ (Kuckartz, 2010, S. 39). Es gibt unterschiedliche Transkriptionssysteme, ein Standard hat sich bisher jedoch noch nicht durchgesetzt (Flick, 1995). Für diese Arbeit wird das Transkriptionssystem von Kuckartz, Dresing, Rädiker und Stefer (2007, S. 27) angewendet:

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

5.2 Übersicht der Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Das folgende Kapitel soll einen ersten Überblick über die befragten Personen bieten. Dargestellt werden das Alter, der Beruf, die Mountainbikeerfahrung und die Häufigkeit der Durchführung der Sportart. Das Durchschnittsalter beträgt 29 Jahre.

Tab. 5: Übersicht der Studienteilnehmer/innen

Name	Alter	Mountainbikeerfahrung in Jahren	Häufigkeit des Mountainbikens
Herr B. (B1)	29	17 Jahre	1-2 mal pro Woche
Herr A. (B2)	23	10 Jahre	3 mal pro Woche
Herr P. (B3)	34	20 Jahre	2-3 mal pro Woche
Frau S. (B4)	30	9 Jahre	3-4 mal pro Woche
Herr W. (B5)	29	15 Jahre	1-2 mal pro Woche
Herr N. (B6)	27	7 Jahre	2-3 mal pro Woche

5.3 Einzelanalyse

Die folgenden Analysen sollen eine kompakte Zusammenfassung und Analyse der einzelnen Probandinnen und Probanden geben.

B1

B1 gibt an, dass er mit zwölf Jahren sein erstes Mountainbike bekommen hat und von dieser Sportart von Anfang an sehr begeistert war. Er hat sich immer mehr mit der Thematik auseinandergesetzt, hat sich Fachzeitschriften gekauft, und entdeckt, was mit einem Mountainbike alles möglich ist. Er bezeichnet das Mountainbiken als sein größtes Hobby, welches eine sehr große Bedeutung in seinem Leben hat. Vor allem die Naturverbundenheit ist ihm wichtig. Draußen in der Natur sein treibt ihn immer wieder an, um auf das Mountainbike zu steigen. Dabei benötigt er jedoch keine Freunde, die ihn zum Fahren motivieren. Die Motivation, wie er sagt, kommt von ihm selber aus.

Wenn er vom Mountainbiken redet, gibt er Glücksgefühle an und beschreibt einen positiven Energiefluss. Er berichtet, dass er sehr gerne an seine Fähigkeitsgrenzen fährt, da ihm das einen „Flash“ gibt. Konkrete Ziele nennt er nicht, er erhofft sich lediglich eine gute Zeit zu haben. Beim Bergauffahren, denkt die Interviewperson an verschiedene Sachen, die ihn beschäftigen. Beim Bergabfahren gibt er an, 100% fokussiert zu sein. Dann fühlt er sich auch wie in Trance und nimmt die Zeit nur noch sehr subjektiv wahr.

An manchen Tagen fühlt er sich sehr verbunden mit seinen Mountainbike, es ist für ihn wie seine verlängerten Arme und Beine. Des Weiteren gibt er an, dass es ihm sehr wichtig ist, dass die technischen Komponenten des Mountainbikes ideal auf ihn eingestellt sind. Erst dann ist es ihm möglich, ein Flow-Erlebnis zu haben.

B2

B2 ist durch einen Freund zum Mountainbiken gekommen, als er 13 Jahre alt war. Besonders der Mix aus Gefahr und Spaß hat ihn daran fasziniert, sodass er sich kurz danach ein eigenes Mountainbike gekauft hat. Des Weiteren gibt er an, dass es ihn begeistert hat, durch das Mountainbiken neue Plätze zu entdecken und neue Freunde zu finden. Auch für B2 ist das Mountainbiken ein sehr wichtiger Bestandteil seines Lebens. Als Motivation nennt er gutes Wetter und Freunde.

Er differenziert zwischen ihm bekannten und unbekannten Strecken, wenn er auf seine Gefühlslage während dem Mountainbiken angesprochen wird. Er gibt an, sehr viel Adrenalin in sich zu haben. B2 versucht schnell und flüssig zu fahren und möglichst nicht zu stürzen. Wenn alles gut klappt, wird sein Gefühl immer besser und intensiver und seine Fähigkeiten steigern sich während der Fahrt. In diesem Zusammenhang redet B2 von Glücksgefühlen, die er während der Fahrt hat. Er ist der Ansicht, dass dieses Gefühl sehr schwer zu beschreiben ist, gibt jedoch an, dass sich alles sehr flüssig anfühlt und er Glückshormone hat. Als Ziele nennt er besondere Linien oder Sprünge, die er während des Bikens schaffen will. Wenn er spezielle Ziele während der Fahrt hat, gibt er an, sehr auf eine gewisse Stelle fokussiert zu sein. Wenn er jedoch nur gemütlich fährt, schweift er ab und zu mit den Gedanken ab. Dies führt jedoch dazu, dass er unsicher fährt. Wenn er sein Fahrrad unter Kontrolle hat, spricht B2 wieder von einem guten Gefühl und spricht von der Abwesenheit von Angstgefühlen. Nur bei schwierigen Bedingungen hat er teilweise Angst, die ihn jedoch sehr hemmt. Nur wenn eine Strecke herausfordernd genug ist, bleibt er konzentriert. Die Zeit nimmt er verzerrt wahr, sie vergeht meistens viel zu schnell. Die Umgebung nimmt er ebenfalls sehr verzerrt wahr, da er sehr fokussiert ist. Er würde zum Beispiel niemanden erkennen, wenn jemand neben der Strecke steht. Wenn alles für ihn optimal läuft, fühlt er sich sehr verbunden mit seinem Fahrrad, er beschreibt dies als Mix aus Angst- und Glücksgefühlen. Wenn er längere Zeit nicht fährt, vermisst er dieses Gefühl besonders.

B3

B3 ist durch seinen Vater, als er vierzehn Jahre alt war, zum Mountainbiken gekommen. Damals hat ihn vor allem die Natur und das Draußen sein fasziniert. Mittlerweile, durch seine gestiegenen Fähigkeiten, auch mit Hilfe eines moderneren Mountainbikes, ist es besonders das Flow-Erlebnis, das ihn so fasziniert. Er gibt an, durch ein moderneres Mountainbike mehr Kontrolle gehabt zu haben. Es erlaubte ihm, schneller, jedoch trotzdem kontrollierter zu fahren. Des Weiteren hatte er durch ein modernes Fully keine Angstgefühle mehr bei Hindernissen.

Zurzeit ist das Mountainbike noch ein Hobby für ihn. B6 hat jedoch anklingen lassen, dass er sich vorstellen kann, in naher Zukunft auch als Mountainbike-Guide zu arbeiten. Seine Motivation kommt von innen, er bezeichnet es als eigene Motivation. Er gibt zwar an, dass es in der Gruppe durchaus lustiger sein kann, braucht jedoch keine Freunde, die ihn zum Mountainbiken motivieren.

Wenn er über seine Gefühlslage während dem Mountainbiken redet, differenziert sehr stark zwischen dem Bergauffahren und dem Bergabfahren. Beim Bergauffahren versucht er, wenn es die Strecke zulässt, die Natur zu genießen und redet von einem lockeren und entspannten Zustand. Kurz vor dem Bergabfahren vergewissert er sich, ob alle Komponenten des Mountainbikes ordnungsgemäß funktionieren. B6 spricht von einer leichten Anspannung vor dem Bergabfahren, weil dies meistens mit hohen Geschwindigkeiten einhergeht. Beim Bergabfahren ist er wesentlich konzentrierter und fokussierter als beim Bergauffahren. Dann laufen bei ihm auch Ziele mit, wie zum Beispiel eine gewisse Kurventechnik zu fahren. Er beschreibt ein sehr starkes subjektives Zeitgefühl. Die Zeit verschwindet für ihn, sie ist nicht mehr vorhanden. Er ist sehr präsent im Moment und denkt nur an seine Ziele beim Bergabfahren. Nur wenn er gefordert, jedoch nicht unterfordert ist, schafft er es sich voll zu konzentrieren. Flow ist für ihn, wenn er alles unter Kontrolle hat, aber ordentlich gefordert ist. Dann fühlt er sich auch Eins mit seinem Mountainbike.

B4

B4 ist mit 21 Jahren zum Mountainbiken gekommen, da sie damals Knie-Probleme hatte und ihr eigentliches Hobby, Laufen, nicht mehr ausführen konnte. Erst durch den Kauf eines modernen Fullys wurde sich von der Sportart richtig begeistert, da es ihr dadurch ermöglicht wurde, nicht nur auf Forststraßen, sondern auch auf herausfordernde Strecke zu fahren. Fasziniert hat sie auch die Natur, und die Tatsache, dass man niemanden zweiten braucht um die Sportart auszuüben. Sie gibt an, dass sie sich selber zum Mountainbiken motiviert. Nur an Tagen, wo das Wetter nicht passt, motiviert sie ihren Freund dazu. Sie gibt an, dass das Mountainbiken für sie viel mehr als nur ein Hobby ist. Im Sommer verbringt sie fast jeden Tag auf dem Mountainbike. Es gehört voll zu ihren Lebensinhalt und könnte sich ein Leben ohne Mountainbiken nicht vorstellen. Auch sie unterscheidet, wenn sie vom Mountainbiken redet, in erster Linie zwischen dem Bergauf- und dem Bergabfahren. Sie nimmt das Bergauffahren eher als Mittel zum Zweck wahr und ist froh, wenn sie oben ist und die Trails bergabfahren kann. Angesprochen auf ihre Gefühlslage redet die Interviewperson von starken Glücksgefühlen beim Bergabfahren, die sie jedoch nur schwer beschreiben kann. Wenn die Strecke schwer ist, sind ihre Gedanken ausschließlich bei der Strecke und sie denkt an nichts anderes. Die Umgebung ist dann für sie wie ausgeblendet. Wenn die Strecke leicht ist, nimmt sie auch die Umgebung wahr. Die Zeit vergeht für sie viel schnell, und sie wünscht sich, dass die Gefühle während der Fahrt nie zu Ende gehen. Sie gibt keine konkreten Ziele während der Fahrt an, will jedoch diesen positiven Energiefluss beim Mountainbiken in ihren Alltag mitnehmen. Des Weiteren nimmt sie sich vor, ohne Verletzungen runter zu kommen. Manchmal fragt sie sich, ob sie mit dem Rad fährt oder doch eher das Rad mit ihr. Wenn sie das Rad nicht unter Kontrolle hat, redet sie von Angst Gefühlen. Erst unter Kontrolle fühlt sie sich wieder Eins mit dem Mountainbike.

B5

B5 gibt an, mit 14 Jahren zum Mountainbiken gekommen zu sein. Mit seinem damaligen besten Freund haben sie gemeinsam Strecken gebaut und er hat sich immer mehr für die Materie Mountainbike begeistern können. Auch die technischen Komponenten wie Federungen und Dämpfer haben ihn sehr interessiert. Mit 16 Jahren hat er sich sein erstes vollgefedertes Mountainbike gekauft, welches seine Idole aus Mountainbike Videos auch besaßen. Es folgte die Gründung eines Radvereins und die ersten Rennerfahrten.

Fasziniert hat den Interviewpartner vor allem die Freiheit, *Trails* zu erschaffen. Auch die hohen Geschwindigkeiten und das Springen mit dem Fahrrad waren Teil der Faszination.

Als Motivation gibt er seinen Fitnessdrang an. Auch B5 differenziert stark zwischen Bergauf- und Bergabfahren wenn er über das Mountainbiken spricht. Zu Beginn einer Tour, beim Bergauffahren, kann es vorkommen, dass er etwas negativ startet, dieses Gefühl legt sich jedoch schnell und schlägt später ins absolut Positive aus. Dann muss er sich sogar zurücknehmen, dass er sich nicht übernimmt. Wenn sein Organismus dann in Schwung kommt, redet dieser Proband auch von Glücksgefühlen beim Bergauffahren. Beim Bergabfahren beschreibt B5 eine extrem hohe Endorphin Ausschüttung. Er redet davon, dass es nur sich und sein Rad gibt, und von einer intensiven Wahrnehmung. Er berichtet beispielsweise davon dass er das Laub spüren kann, auf dem er fährt, er spürt den Untergrund, hört das Klicken der Schaltung, und redet von intimen Gefühlen.

Als Ziel nimmt er sich vor, so optimal wie möglich zu fahren. Dies bedeutet für ihn nicht zwangsläufig so schnell wie möglich. Wichtig für ihn ist es, technisch sauber zu fahren und zum Beispiel Kurveneingänge und -ausgänge ebenso gut zu fahren wie zum Beispiel Sprünge. Angesprochen auf sein Kontrollgefühl spricht B5 von Flow-Zuständen, die er während der Fahrt erlebt. Er beschreibt dieses Gefühl bei anspruchsvollen Trails, die dank dieses Zustandes trotzdem einfach zu fahren gehen. Beim Mountainbiken denkt er nur an die Sache selbst. Er konzentriert sich nur auf die Strecke. Beim Rennfahren hat er oft auch daran gedacht, besser darauf aufzupassen, dass er nicht stürzt. Retrospektiv nimmt er dies als leistungslimitierenden Faktor wahr. Seine Zeitwahrnehmung beschreibt er als sehr verschwommen, differenziert jedoch zwischen Bergauf- und Bergabfahren in dem Sinn, dass ihm die Zeit beim Bergauffahren manchmal etwas länger vorkommt. Um in den Flow Zustand zu kommen, braucht er eine gewisse Herausforderung. Eine gewisse Adrenalinausschüttung muss für ihn vorhanden sein, dementsprechend sollte die Strecke herausfordernd, aber nicht überfordernd sein.

B6

Mountainbike fährt Interviewpartner B6, seit er sich zurückerinnern kann. Die ersten Touren hat er mit seinen Vater und seinen Bruder gemeinsam unternommen. Vor 7 Jahren hat er sein erstes *Fully* bekommen und angefangen mehr zu Fahren. Fasziniert hat ihn in erster Linie die Natur. Tolle *Trails* und Spaß zu haben nennt er als Hauptmotive für das Mountainbiken. Mittlerweile motiviert ihn auch die Tatsache, dass ihn seine Freundin zum Mountainbiken begleitet. B6 gibt an, mindestens ein- bis zweimal am Wochenende fahren zu gehen. Angesprochen auf seine Gefühlslage während dem Mountainbiken differenziert auch B6 sehr stark zwischen Bergauf- und Bergabfahren und weiters zwischen einen ihn bekannten bzw. unbekannten *Trail*. Beim Bergabfahren redet der Interviewpartner von einer Jubelstimmung, in welcher man drinnen ist und sich vorkommt wie in einem Tunnel. Er erwähnt aber auch Ehrfurchtsgefühle vor einem ihm unbekannten *Trail*, da er sich nicht sicher ist, ob er alle technischen Hindernisse meistern kann.

Seine Gedanken sind dann ausschließlich beim Mountainbiken, er überlegt, wie er gewisse Passagen fahren soll, wo er abbremsen soll, wie er in eine Steilkurve hineinfahren soll und Ähnliches. Dies beherrscht seine Gedanken. Seine Konzentration ist total bei dem Trail. Beim Bergauffahren schweift er mit den Gedanken ab und zu ab. Er ist dann auch nicht so motiviert wie beim Bergabfahren, und sieht das Bergauffahren wohlmöglich eher als Mittel zum Zweck. Er freut sich dann auf das Gefühl, wenn er oben am Gipfel ist und eine gute Zeit hingelegt hat.

Sein Zeitgefühl ist sehr verschwommen, Tage vergehen wie im Flug. Auch seine Umgebung nimmt er beim Bergabfahren nur sehr abstrakt wahr. Er spricht in diesem Zusammenhang von einem Tunnelblick, den er bekommt. Am liebsten sind ihn Strecken, die einen Mix aus schwierigen und leichten Passagen bieten. Mit seinem derzeitigen Mountainbike fühlt sich B6 sehr verbunden und kontrolliert.

5.4 Kategoriebasierte Analyse und Darstellung der Ergebnisse

Im Mittelpunkt jeder Datenauswertung einer qualitativen Studie steht die Entwicklung eines Kategoriensystems (Mayring, 2010).

„Ziel der Inhaltsanalyse ist (...) die Analyse von Material, das aus irgendeiner Art von Kommunikation stammt“ (Mayring, 2010, S. 11). In dieser Arbeit ist dies das gewonnene Material (Transkripte) aus den Interviews.

Die Bildung und Entwicklung eines Kategoriensystems kann entweder induktiv, also aus dem Material heraus, oder deduktiv, sprich auf der Grundlage eines theoretischen Ansatzes, geschehen (Kuckartz, 2012).

Aufgrund der im theoretischen Teil (Kapitel 2.3) beschriebenen Ausführungen Csikszentmihalyis erfolgt die Auswertung der Interviews in einen ersten Schritt durch ein deduktives Kategoriensystem, also „mithilfe theoretischer Erwägungen“ (Mayring, 2010, S. 85).

Im zweiten Schritt wird ein induktives Kategoriensystem gebildet. Im Gegensatz zu einem deduktiven Kategoriensystem leitet eine induktive Kategoriendefinition die Kategorien direkt aus dem gewonnenen Material her (Mayring, 2010). Kuckartz (2012) rät, die der Bildung von induktiven Kategorien sparsam umzugehen, um dabei nicht den Überblick zu verlieren.

Des Weiteren werden mit Hilfe der *Häufigkeitsanalyse*, die Kategorien mittels Häufigkeitsrechnung analysiert (Mayring, 2010).

5.4.1 Deduktives Kategoriensystem

Wie bereits erwähnt, dienen in dieser Arbeit die wissenschaftlichen Erkenntnisse Csikszentmihalyis (1975, 1992, 1999, 2004) und Rheinbergs (2010) zur Bildung eines deduktiven Kategoriensystems. In Anlehnung an die Flow-Komponenten (siehe Kapitel 2.3.3) werden daher folgende Kategorien gebildet:

K1: Motivation

K2: Fähigkeitsanforderungsharmonie

K3: Klare Ziele und Rückmeldungen

K4: Kontrollgefühl

K5: Konzentration und Fokus

K6: Subjektive Zeitwahrnehmung

K7: Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein

5.4.1.1 Darstellung des deduktiven Kategoriensystems

In diesem Kapitel folgt eine erste Übersicht über die Aussagen der Teilnehmer/innen der Studie.

Tab. 6: Kodierte Zitate zur Kategorie 1: Motivation

Motivation	
B1	„Die Motivation kommt von mir selber aus, habe keine Vorbilder oder so.“
B2	„Meistens gutes Wetter und Freunde.“
B3	„Ja (...) sicher eine Eigenmotivation. Nicht unbedingt, dass ich (...) ohne Freunde nicht fahren würde. Aber es ist schon lustiger, das ist auch motivierend. Aber sicher sehr viel Eigenmotivation.“
B4	„Also eigentlich ich mich selber. Manchmal mein Freund, dadurch, dass der selber voll viel fährt, weil wir ein gemeinsames Hobby haben.“
B5	„Also primär der Drang mich fit zu halten, und früher die ganzen Radvideos. Das hat mich in der aktiveren Zeit schon extrem motiviert.“
B6	„Was mich motiviert? Gute Frage, (...) dass ich tolle <i>Trails</i> fahre und Spaß am <i>Trail</i> habe. Mittlerweile, dass meine Freundin auch mitkommt, und das ist ziemlich motivierend.“

Tab. 7: Kodierte Zitate zur Kategorie 2: Fähigkeitsanforderungsharmonie

Fähigkeitsanforderungsharmonie	
B1	„Wenn der <i>Trail</i> extrem fordernd ist, bin ich nur am <i>Trail</i> , (...) wenn der bisschen zum <i>Cruisen</i> , ist dann schaut man auch bisschen auf das Panorama.“
B2	„Auf jeden Fall auch Abschnitte, die schwer und technisch zu fahren sind, damit man fokussiert bleibt.“
B3	„Der Zustand gefordert zu sein, aber nicht unterfordert. Großteils kontrolliert, kurze Phasen, wo man an die Grenzen von Kontrolle kommt, aber Flow ist es für mich dann, wenn ich es kontrollieren kann, aber schon ordentlich gefordert bin.“
B4	„Kommt drauf an, wenn es schwer ist, dann nehme ich gar nichts wahr, dann ist die Umgebung komplett ausgeblendet. Wenn es gemütlich ist, die Strecke, da nimmt man schon alles wahr. Kommt immer darauf an, wie schwierig die Strecke ist. Oder wie sieht der Boden aus, das merkt man am meisten.“

B5	„Es muss schon so eine gewisse Herausforderung sein. Für das Erreichen eines Flow-Zustandes gehört eine gewisse Adrenalinausschüttung dazu. Also muss es herausfordernd, aber nicht überfordernd sein. Man muss wissen was zu tun ist, gewisse Parameter, die müssen schon abgesteckt sein.“
B6	„Prinzipiell unten nicht denken: ‚Puh das war jetzt ein Kindergeburtstag‘(...) Ein guter Mix aus technischen und schnellen Sprüngen, ein Mix aus schwierigen und leichten Passagen.“

Tab. 8: Kodierte Zitate zur Subkategorie Fähigkeitsanforderungsdysbalance

Fähigkeitsanforderungsdysbalance	
B1	„Ich weiß das noch zum Vergleich, wie ich das erste Mal im Park gefahren bin überhaupt, da habe ich Angst gehabt und gehofft, dass ich mir nicht wehtue.“ „Naja in der Zeit war ich motorisch noch nicht so gut drauf, da war ich ein ziemlicher Sturzpilot. Mich hat es relativ oft aufgelegt, habe mir oft wehgetan, mir hat es zwar immer voll getaugt, aber es war viel mit Verletzungen verbunden und so 50:50 ob ich mit einer gebrochenen Hand danach nach Hause komme oder so, und ja, jetzt ist das halt nicht mehr so.“
B2	„Bei schwierigen Bedingungen hat man teilweise Angst, das hemmt dann schon.“
B3	
B4	„Also ab und zu frage ich mich ob das Rad mit mir fährt oder ich mit dem Rad. Und da sind schon ab und zu Angstgefühle dabei.“
B5	
B6	

Tab. 9: Kodierte Zitate zur Kategorie 3: Ziele

Ziele	
B1	
B2	„Manchmal will man schnell fahren und irgendwelche Sprünge machen, eine besondere Linie fahren.“ „Also generell denke ich mir, wie ich die nächsten Stellen fahren will, was jetzt kommt, auf was ich jetzt aufpassen muss.“ „Man versucht schnell und flüssig zu fahren, wie es geht und cool über alles drüber zu kommen.“
B3	„Wenn es technisch so anspruchsvoll ist, laufen dann ein bisschen die Fahrtechnik-Überlegungen mit. Sich auf eine Fahrtechnik spezifisch konzentrieren, zum Beispiel Drücktechnik oder Blicktechnik.“ „Ja eigentlich wenig Ziele würde ich sagen, am wichtigsten ist mir eigentlich (...) ich jage jetzt nicht den Minuten hinterher (...) Und ja, Fahrtechnik, bestimmte Passagen schaffen, kontrolliert und trotzdem schnell, irgendwelche Sprünge schaffen.“
B4	
B5	„Muss ich sagen, so optimal wie möglich fahren, gar nicht mal so schnell wie möglich, aber den <i>Trail</i> genießen. Für mich war es immer wichtig, wenn ein Sprung dabei ist, die Landung gut zu treffen, den Kurvenausgang und -eingang gut zu treffen.“
B6	„Wie ich technische Passagen fahre, wie ich in eine Steilkurve reinfahre, wo ich bremsen.“

Tab. 10: Kodierte Zitate zur Kategorie 4: Kontrollgefühl

Kontrollgefühl	
B1	„Aber das ist dann schon ein anderes Gefühl, wenn ich dann richtig fit bin und wo ich schon bewusst genau die Grenze ausloten will zwischen nicht mehr alles unter Kontrolle haben und Kontrolle haben, aber trotzdem durchkommen.“
B2	„Wenn ich es unter Kontrolle habe, dann ist das ein gutes Gefühl am <i>Trail</i> , keine Angstgefühle.“
B3	„Großteils kontrolliert, kurze Phasen, wo man an die Grenzen von Kontrolle kommt.“
B4	„Wenn ich alles unter Kontrolle habe, da ist es herrlich: ‚Ja, ich bin da jetzt runter gefahren‘, (...) so eine Art Erfolgserlebnis.“
B5	„Ja also man muss schon sagen, die Kontrolle äußert sich, wie soll ich sagen, im mentalen Training redet man ja viel vom Flow-Zustand, vom optimalen Sein bei der Sache, bei der Technik-Ausführung. Das merkt man dann irgendwie, wenn es einfach rennt, wenn alles flüssig geht.“
B6	„Wenn der Dämpfer und die Gabel gut anspringen, da fühle ich mich schon sehr stark verbunden, sehr kontrolliert auch.“ „Ja, dass man das Rad gut kontrollieren kann, super Kurven fahren kann, Sprünge gut überwindet, oder gerade in einem <i>Rockgarden</i> die Reifen gut darüber rollen über Steine.“

Tab. 11: Kodierte Zitate zur Kategorie 5: Konzentration und Fokus

Konzentration und Fokus	
B1	„Ich bin da extrem bei der einen Sache.“ „Beim Runterfahren bist du dann 100% fokussiert, also da gibt es nichts anderes, du schaust nur auf den <i>Trail</i>, schaust wie du auf Bodenunebenheiten am besten reagierst.“ „Aber beim <i>Downhill</i>-Fahren, zum Beispiel, oder so da gibt es nur die nächste Wurzel, den nächsten Stein.“
B2	„Wenn ich was Bestimmtes machen will, schnell fahren oder darüber springen will, dann ist man schon sehr konzentriert. Schon ziemlich fokussiert auf die eine Stelle oder auf den einen Punkt.“ „Während dem Fahren nimmt man die Umgebung gar nicht wahr. Ich würde jetzt nicht erkennen, wenn Leute da stehen, also würde nicht erkennen, wer das ist oder so. Also da ist man schon komplett fokussiert auf die Strecke. Also ich persönlich bekomme das nicht wirklich mit, nur ganz abstrakt.“
B3	„Beim Bergabfahren ist es dann schon ziemlich was anderes, (...) da ist man dann viel fokussierter oder konzentrierter.“
B4	„Ich denke an nichts, (...) da muss ich mich voll auf die Strecke konzentrieren, da denke ich sonst an nichts, nur an das Mountainbiken. Die Gedanken sind voll auf der Strecke.“
B5	„Die Konzentration ist absolut da, (...) war immer da, nicht so der Sicherheitsgedanke, dass ich keinen Blödsinn mache.“ „Ich denke an nichts, eigentlich nur an die Sache selbst. Ich versuche mich nur auf die Strecke zu konzentrieren.“
B6	„Also normalerweise ist man schon sehr konzentriert, nicht nur was am <i>Trail</i> passiert, sondern auch herumschaut, (...) wenn man in dieser Jubelstimmung drinnen ist, dann vergisst man schon das Drumherum.“ „Beim Runterfahren ist es einfach zu beschreiben, da hab ich nur Gedanken, wie ich was anlege, wie ich technische Passagen fahre, wie ich in eine Steilkurve reinfahre, wo ich bremse. Das beherrscht meine Gedanken.“

Tab. 12: Kodierte Zitate zur Kategorie 6: Verzernte Zeitwahrnehmung

Verzernte Zeitwahrnehmung	
B1	„Ja, das Runterfahren vergeht halt schon immer viel zu schnell.“
B2	„Ja ich glaube, ich kann die Zeit überhaupt nicht einschätzen, wie man jetzt unterwegs ist. Keine Ahnung, man denkt nicht an die Zeit, ich kann es überhaupt nicht einschätzen, ohne Uhr. Man hat andere Gefühle. Vergeht alles eher schneller.“
B3	„Zeit verschwindet, Zeit ist nicht mehr vorhanden, man ist im ‚Jetzt‘. Man denkt nicht, dass man morgen wieder die Wohnung putzen sollte oder einen Termin beim Arzt hat oder so. Man ist sehr präsent im Moment.“
B4	„Ja viel schneller, es vergeht, (...) es wirkt sich so aus, dass man sich denkt, lass’ das jetzt gar nicht zu Ende gehen. Könnte ruhig die ganze Zeit so weiter gehen.“
B5	„Beim Bergabfahren kann es gar nicht lange genug dauern, es verschwimmt alles, die Geschwindigkeit ist höher, eine gewisse Reizüberflutung ist da.“
B6	„Ja rasend schnell! Ganze Tage vergehen wie im Flug, das ist abnormal.“ „Wenn ich ohne <i>Strava</i> ⁴ fahren gehe, dann denke ich mir: ‚Wow, wie schnell ist das jetzt vergangen?‘“

Tab. 13: Kodierte Zitate zur Kategorie 7: Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein

Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein	
B1	„...dann hat man den ärgsten <i>Flash</i> und denkt sich: ‚Puh, wie geil!‘ Und ja, wenn man halt richtig coole flowige Sequenzen hat, dann schießt dir das ins Hirn.“ „Jaja, schon. Es ist der Kontakt zum Untergrund, es sind quasi deine verlängerten Füße und Arme, die dir helfen, dass du die Bodenunebenheiten ausgleichst.“ „Bist einfach wie in Trance.“
B2	„Wenn es gut läuft, fühle ich mich schon verbunden mit dem Fahrrad.“ „Wenn man ein gutes Gefühl hat? Dann hab ich so Glückshormone. Das kann ich eigentlich fast gar nicht beschreiben, das ist unbeschreiblich eigentlich. Man hat so ein Gefühl, das alles komplett flüssig ist, man stockt nicht, man kommt überall super drüber, fährt immer besser.“
B3	„Was mich jetzt so fasziniert hat, würde ich sagen, eigentlich war das hauptsächlich das Flow-Erlebnis beim Runterfahren. Wenn man dann in die <i>Zone</i> kommt, und einfach voll reinkippt und Spaß hat. Das ist was mich am meisten fasziniert hat.“

⁴ Strava ist ein Smartphone-Applikation um Trainingseinheiten zu protokollieren.

B4	„Ja, man fühlt sich sehr verbunden, das tut dann was du willst, es ist schon so. Es fühlt sich dann schon gut an. Sehr schwer zu beschreiben.“ „Glücksgefühle! Ja dann ist es super, schwer zu beschreiben, (...) da kommt automatisch ein Grinsen in das Gesicht, man denkt sich in dem Moment, lass das nie vorbei sein, könnte ewig so weiter gehen.“
B5	„Der Organismus funktioniert wieder, man kann sich auf die Sache konzentrieren, Glücksgefühl ist wieder da.“ „Das merkt man dann irgendwie, auch wenn es ein anspruchsvoller <i>Trail</i> ist, und es rennt einfach. Das ist wie ein schwimmender Prozess, der Flow-Zustand, wenn alles flüssig geht und alles passt.“ „Man spürt das Laub, spürt den Untergrund, hört das Klicken der Schaltung, das ist dann schon sehr, klingt blöd, etwas intim sozusagen, und richtig geil bergab immer.“
B6	„Dann ist man in so einer Art Tunnel gefangen.“

5.4.1.2 Auswertung der deduktiven Kategorien

In einen zweiten Schritt erfolgt nun die Zusammenfassung und Analyse der einzelnen deduktiven Kategorien. Dabei werden die Aussagen der Interviewten mit der Literatur verglichen, um in weiterer Folge die Forschungsfrage beantwortet zu können.

Auswertung der Kategorie „Motivation“

Die intrinsische Motivation ist, wie bereits im Kapitel 2.2.1 erwähnt, eine Voraussetzung für Flow-Erlebnisse.

Keller und Landhäuser (2011) konnten in ihrer Studie empirisch belegen, dass Flow intrinsisch motivierend wirkt. Wenn demnach Mountainbiken Flow auslöst, dürfte die Motivation der Studienteilnehmer/innen ebenfalls intrinsisch sein. Bei vier von sechs Interviewteilnehmer/innen konnte eine intrinsische Motivation nachgewiesen werden.

So meint B1 zum Beispiel: „Die Motivation kommt von mir selber aus, hab keine Vorbilder oder so.“ oder B3: „Ja (...) sicher eine Eigenmotivation. Nicht unbedingt, dass ich (...) ohne Freunde nicht fahren würde. Aber es ist schon lustiger, das ist auch motivierend. Aber sicher sehr viel Eigenmotivation.“ Angesprochen auf ihre Motivation zum Mountainbiken meint B4: „Also eigentlich ich mich selber. Manchmal mein Freund, dadurch, dass der selber voll viel fährt, weil wir ein gemeinsames Hobby haben.“

Auch B6 stellt die eigentliche Handlung in den Mittelpunkt der Motivation, und nicht folgende Resultate: „Was mich motiviert? Gute Frage, (...) dass ich tolle *Trails* fahre und Spaß am *Trail* habe.“

Lediglich B2 und B5 nannten extrinsische Motivationsfaktoren („Gutes Wetter und Freunde“ bzw. „der Drang mich fit zu halten“.)

Auswertung der Kategorie „Fähigkeitsanforderungsharmonie“

Die Balance zwischen den eigenen Fähigkeiten und den gestellten Anforderungen gilt als entscheidendes Kriterium für Flow-Erfahrungen. Nur wenn diese zwei Komponenten in einem positiven Verhältnis zueinander stehen, kann sich Flow entwickeln.

Alle Teilnehmer/innen berichteten von Erfahrungen, in denen sie ein positives Verhältnis von Fähigkeiten und Anforderungen wahrgenommen haben. Insgesamt gab es sieben Kodierungen zur Fähigkeitsanforderungsharmonie, das sind 11,1% aller Kodierungen. Es gab auch vier Kodierungen zu einer erlebten Dysbalance zwischen Fähigkeiten und Anforderungen. Alle solche Erfahrungen hatten Angstgefühle zur Folge:

B1: „Ich weiß das noch zum Vergleich, wie ich das erste Mal im Park gefahren bin überhaupt, da hab ich Angst gehabt und gehofft, dass ich mir nicht wehtue.“

B2: „Bei schwierigen Bedingungen hat man teilweise Angst, das hemmt dann schon.“

B4: „Nein, immer nicht, also ab und zu frage ich mich, ob das Rad mit mir fährt oder ich mit dem Rad. Und da sind schon ab und zu Angstgefühle dabei.“

Zu dieser Erkenntnis kam auch Csikszentmihalyi (1975) und Massimini und Carli (1991), die Flow-Erlebnisse im Alltag untersuchten. B4 und B5 bringen es auf den Punkt, indem sie sagen:

B4: „Der Zustand fordert zu sein, aber nicht unterfordert. Großteils kontrolliert, kurze Phasen, wo man an die Grenzen von Kontrolle kommt, aber Flow ist es für mich dann, wenn ich es kontrollieren kann, aber schon ordentlich gefordert bin.“

B5: „Es muss schon so eine gewisse Herausforderung sein. Für das Erreichen eines Flow-Zustandes gehört eine gewisse Adrenalinausschüttung dazu. Also muss es herausfordernd, aber nicht überfordernd sein.“

Auch diese Aussagen decken sich mit den Erkenntnissen von Massimini und Carli (1991). Während B1, B2 und B4 aufgrund zu hoher Anforderungen bei zu niedrigen Fähigkeiten von Angstgefühlen erzählten, berichten B4 und B5 von Flow-Zuständen bei einer erlebten Passung von Fähigkeit und Anforderung (vgl. Abb. 4).

Auswertung der Kategorie „Ziele“

Vier von sechs Teilnehmer/innen haben eindeutige Zielsetzungen, die sich vor allem beim Bergabfahren äußern. Es gab sieben Kodierungen zu dieser Kategorie.

B3: „Wenn es technisch so anspruchsvoll ist, laufen dann ein bisschen die Fahrtechnik-Überlegungen mit. Sich auf eine Fahrtechnik spezifisch konzentrieren, zum Beispiel Drücktechnik oder Blicktechnik.“

B5: „Muss ich sagen, so optimal wie möglich fahren, gar nicht mal so schnell wie möglich, aber den *Trail* genießen, für mich war es immer wichtig, wenn ein Sprung dabei ist, die Landung gut zu treffen, den Kurvenausgang und -eingang gut zu treffen.“

B6: „...wie ich technische Passagen fahre, wie ich in eine Steilkurve reinfahre, wo ich bremsen.“

Klar definierte Absichten, wie zum Beispiel einen bestimmten Kurveneingang optimal zu fahren, tragen dazu bei, die Aufmerksamkeit auf das Ziel zu fixieren und Ablenkungen zu vermeiden. Durch genau festgelegte Zielsetzungen, und dem Bewusstsein darüber, was in welcher Situation zu tun ist, gibt es während der Fahrt keine Platz für Selbstzweifel und dies erhöht die Chance von Flow-Zuständen. Wenn die persönlichen Ziele mit den impliziten Motiven einhergehen, kommt es bei einer Verfolgung dieses Ziels zu wachsenden Wohlbefinden (Brunstein, Schultheiss & Grässmann, 1998). Dies macht sich in dieser Studie durch die weiter unten erwähnten Glücksgefühle kenntlich (B2, B4, B5).

Auswertung der Kategorie „Kontrolle“

Es gab sechs Kodierungen zur Kategorie *Kontrolle*. Alle Teilnehmer/innen der Studie sprachen von einem positiven Kontrollgefühl während dem Mountainbiken, das wiederum ein positives Glücksgefühl zur Folge hat.

Angesprochen auf das Thema Kontrolle, nannte B5 auch den Flow-Zustand:

„Ja, also man muss schon sagen, die Kontrolle äußert sich, wie soll ich sagen, im mentalen Training redet man ja viel vom Flow-Zustand, vom optimalen Sein bei der Sache, bei der Technik-Ausführung. Das merkt man dann irgendwie, wenn es einfach rennt, wenn alles flüssig geht.“

B2: „Wenn ich es unter Kontrolle habe, dann ist das ein gutes Gefühl am *Trail*, keine Angstgefühle.“

Das Kontrollgefühl ist ein sehr empfindsames Zusammenspiel. Die Aussagen der Studienteilnehmer/innen bestätigen die von Csikszentmihalyi (1992) und Schallberger (1999) getroffene These, dass es eine ambivalente Beziehung zwischen Kontrolle und Flow gibt. Empfindungen, wie ein übermäßiges Kontrollgefühl, äußert sich in Krampfhaftigkeit. Zu wenig Kontrolle zu haben ist jedoch mit Scheitern verbunden. Beides kann nicht zu Flow führen. Die Ambivalenz von Flow und Kontrolle konnte auch in einer Studie von Keller und Bless (2008) bestätigt werden. Zu viel Kontrolle in einem simplen Computerspiel führte zu Langeweile bei den Probandinnen und Probanden, wobei zu wenig Kontrolle zu einer Überforderung führte. Nur wenn die Fähigkeiten der Probandinnen und Probanden mit der Aufgabenstellung übereinstimmten, kam es zu Flow-Erlebnissen. Auf diesen Sachverhalt bezogen, fasst B3 sein Kontrollgefühl passend zusammen:

„Großteils kontrolliert, kurze Phasen, wo man an die Grenzen von Kontrolle kommt“.

Auswertung der Kategorie „Konzentration und Fokus“

Da es sich beim Mountainbiken, wie im Kapitel 2.4.5 aufgezeigt, um einen Risikosport handelt, ist es essentiell sich voll und ganz auf den erlebten Moment zu konzentrieren, um Stürze zu vermeiden, und sich in den Flow-Zustand zu begeben. „Im Flow-Zustand herrscht kein Platz, um an etwas anderes zu denken als an das, was man in diesem Augenblick gerade tut und fühlt, das „Jetzt““ (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 33).

Auch die Probandinnen und Probanden in dieser Studie berichteten allesamt von einer sehr stark ausgeprägten Konzentration und Fokussierung. Insgesamt gab es elf Kodierungen zu diesem Themenkomplex, das sind 17,5% aller Kodierungen. Auffällig war, dass die Probandinnen und Probanden sehr stark zwischen der Konzentration beim Bergauf- und dem Bergabfahren differenziert haben. Ein Grund dafür könnte sein, dass die technischen Anforderungen beim Bergauffahren als eher gering eingestuft wurden und die Probanden und Probandinnen das Bergauffahren eher als Mittel zum Zweck sehen.

Es folgen Auszüge zur Kategorie „Konzentration und Fokus“:

B1: „Beim Runterfahren bist du dann 100% fokussiert, da gibt es nichts anderes, du schaust nur auf den *Trail*, schaust wie du auf Bodenunebenheiten am besten reagierst.“

B3: „Beim Bergabfahren ist es dann schon ziemlich was anderes, (...) da ist man dann viel fokussierter oder konzentrierter.“

B4: „Ich denke an nichts, (...) da muss ich mich voll auf die Strecke konzentrieren, da denke ich sonst an nichts, nur an das Mountainbiken. Die Gedanken sind voll auf der Strecke.“

B5: „Ich denke an nichts, eigentlich nur an die Sache selbst. Ich versuche mich nur auf die Strecke zu konzentrieren.“

Auswertung der Kategorie „Verzerrte Zeitwahrnehmung“

Eine veränderte Wahrnehmung von Zeit gilt als eines der eindeutigsten Merkmale des Flow-Zustandes. Üblicherweise haben Athletinnen und Athleten im Flow-Zustand den Eindruck, dass die Zeit schneller vergeht. Doch auch das Gegenteil, das Gefühl der zeitlichen Entschleunigung, kann der Fall sein (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000). Eine verzerrte Zeitwahrnehmung ist laut Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S.37) ein „Nebenprodukt völliger Konzentration“. Da alle Teilnehmer/innen von voller Konzentration und Fokussierung berichteten ist es demnach logisch, dass alle Teilnehmer/innen auch von einer verzerrten Zeitwahrnehmung sprachen. Auch Keller und Bless (2008) haben die Zeitwahrnehmung untersucht, dabei kam heraus, dass die Probandinnen und Probanden, welche eine Fähigkeitsanforderungsharmonie erlebten, von einem deutlich kürzeren Zeiterlebnis berichteten. Dieses Erkenntnis deckt sich auch mit den Aussagen der Interviewteilnehmer/innen, welche allesamt von einer Zeitbeschleunigung berichteten. Insgesamt gab es sieben Kodierungen zur Kategorie *Verzerrte Zeitwahrnehmung*.

Es folgen Auszüge aus den Transkripten:

B3: „Ja ich glaube, ich kann die Zeit überhaupt nicht einschätzen, wie man jetzt unterwegs ist. Keine Ahnung, man denkt nicht an die Zeit, ich kann es überhaupt nicht einschätzen, ohne Uhr. Man hat andere Gefühle. Vergeht alles eher schneller.“

B4: „Zeit verschwindet, Zeit ist nicht mehr vorhanden, man ist im ‚Jetzt‘. Man denkt nicht, dass man morgen wieder die Wohnung putzen sollte oder einen Termin beim Arzt hat oder so. Man ist sehr präsent im Moment.“

B5: „Beim Bergabfahren kann es gar nicht lange genug dauern, es verschwimmt alles, die Geschwindigkeit ist höher, eine gewisse Reizüberflutung ist da.“

Auswertung der Kategorie „Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein“

Die Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein wird von Csikszentmihalyi (2005) als das eindeutigste Anzeichen von Flow genannt. Es kommt zu einem Gefühl von Einheit zwischen Körper und Geist, das sich in einer Empfindung von Ganzheitlichkeit äußert. Aktion und Bewusstsein verschmelzen nur, wenn man völlig in der Tätigkeit versunken ist. Alle Befragten trafen im Laufe des Interviews Aussagen, die auf eine Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein hindeuten.

B1: „Bist einfach wie in Trance.“

B2: „Man hat so ein Gefühl, das alles komplett flüssig ist, man stockt nicht, man kommt überall super drüber, fährt immer besser.“

B3: „Was mich jetzt so fasziniert hat, würde ich sagen, eigentlich war das hauptsächlich das Flow-Erlebnis beim Runterfahren. Wenn man dann in die *Zone* kommt, und einfach voll reinkippt und Spaß hat. Das ist was mich am meisten fasziniert hat.“

Das Gefühl, in Trance oder in der *Zone* zu sein, wie es B1 und B3 beschreiben, oder das Gefühl, das alles flüssig ist, sind eindeutige Indizien für das Gefühl der Verschmelzung von Körper und Geist und damit einhergehend von Flow-Zuständen. „Das Erlebnis, das man hat, wenn das Selbst mit dem verschmilzt, was man gerade tut, führt zu positiven Gefühlen und versetzt den Sportler oft in einen Zustand des Glücks“ (Csikszentmihalyi & Jackson 2000, S. 28). Dass es tatsächlich einen Zusammenhang zwischen Flow und positiven emotionalen Wohlbefinden wie Glücksgefühlen gibt, konnten Wanner, Ladouceur, Auclair und Vitaro (2006) in einer Studie überprüfen. Es wurde nachgewiesen, dass das Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein sehr stark mit positiven Gefühlen korreliert.

Auch die Interviewpartner/innen berichteten in dieser Interviewstudie von stark ausgeprägten Glücksgefühlen bei einem Flow-Erlebnis:

B2: „Wenn man ein gutes Gefühl hat? Dann hab ich so Glückshormone. Das kann ich eigentlich fast gar nicht beschreiben, das ist unbeschreiblich eigentlich.“

B4: „Glücksgefühle! Ja dann ist es super, schwer zu beschreiben, (...) da kommt automatisch ein Grinsen in das Gesicht, man denkt sich in dem Moment, lass das nie vorbei sein, könnte ewig so weiter gehen.“

B5: „Der Organismus funktioniert wieder, man kann sich auf die Sache konzentrieren, Glücksgefühl ist wieder da.“

Auch das Gefühl von Harmonie mit der Umwelt verdeutlicht die Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein. B5 berichtet: „Man spürt das Laub, spürt den Untergrund, hört das Klicken der Schaltung, das ist dann schon sehr, klingt blöd, etwas intim sozusagen, und richtig geil bergab immer.“

B6 berichtet von einem Tunnelblick, welcher auf eine Verschmelzung von Handlung und Tätigkeit hindeuten kann. Auch in der Studie von Keller und Landhäuser (2011) berichteten die Probandinnen und Probanden von einem Tunnelblick. In derselben Studie konnte aufgezeigt werden, dass ein solcher Tunnelblick allerdings mit negativen kognitiven Konsequenzen im Sinne der Informationsverarbeitung einhergeht. Dies deckt sich auch mit weiteren Aussagen von B6, der meint, ihm fallen Bäche oder Wanderkreuze erst auf, wenn er beim Bergabfahren stehen bleibt, also wenn der Flow-Zustand unterbrochen wird.

Es kann also durchaus behauptet werden, dass sich die Probandinnen und Probanden dieser Studie eins mit dem Mountainbike fühlen. Dieser Zustand kann als Ergebnis des Vorhandenseins aller anderen fünf Flow-Merkmale betrachtet werden. Aus diesem Grund stellt der Zustand der Verschmelzung einen wesentlichen Beitrag zur genauen Definition des Phänomens Flow dar. Doch wie lässt sich so eine Bewusstseinsveränderung überhaupt erklären?

Bei sportlichen Aktivitäten, wie dem Mountainbiken, kommt es zu einer erhöhten Aktivität des motorischen und sensorischen Kortex. Stoll und Alfermann erklären sich den Zustand der Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein mit der „Transienten Hypofrontalitätshypothese (THH)“ (Stoll & Alfermann, 2017, S. 49). Diese Hypothese besagt, dass die Hyperaktivität des motorischen und sensorischen Kortex mit einer Hypoaktivität der präfrontalen Kortex einhergeht. Es kann also gesagt werden, dass „mentale Prozesse, die im Wesentlichen im präfrontalen Kortex stattfinden, (...) während ausdauernder, intensiver körperlicher Aktivität nicht mehr oder nur eingeschränkt ablaufen können“ (Stoll & Alfermann, 2017, S. 50). Da der präfrontale Kortex für kognitive Prozesse und emotionale Informationsverarbeitung verantwortlich ist, hat ein Herunterregulieren dieses Hirnareals verzerrte Zeitwahrnehmung, Schmerzlinderung und fließende Aufmerksamkeit zur Folge. Diese Symptome einer präfrontalen Hypofunktion sind demnach den Flow-Komponenten nach Csikszentmihalyi (2000) und Rheinberg

(2010) sehr ähnlich. Aufgrund dieser neurologischen Zusammenhänge kann erklärt werden, warum die Probandinnen und Probanden meiner Studie von einer vermeintlichen Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein erzählt haben.

5.4.2 Induktives Kategoriensystem

Wie im Kapitel 2.4 bereits dargestellt, ist ein modernes Mountainbike eine ausgefeilte technische Maschine, bestehend aus vielen einzelnen Komponenten. Angefangen von den Laufrädern, den Federelementen, den Bremsen und der Schaltung. Diese einzelnen Komponenten brauchen sehr viel Service und Wartungsintervalle, um dementsprechend zu funktionieren. Dies ist auch unerlässlich, gerade in Gefahrensituationen muss man sich auf sein Mountainbike verlassen können. Im Laufe der Interviews hat sich auch herausgestellt, dass es unerlässlich für das Flow-Erlebnis ist, dass das Rad so funktioniert, wie man es sich vorstellt. Insgesamt gab es vier Nennungen zur induktiven Kategorie „Harmonie zwischen Mountainbike und Fahrer/in“.

Tab. 14: Kodierte Zitate zur Kategorie Harmonie zwischen Mountainbike und Fahrer/in

Harmonie zwischen Mountainbike und Fahrer/in	
B1	„Mir ist es auch extrem wichtig, dass das Rad so funktioniert, wie es für mich passt, weil dann fühle ich mich erstens nicht so sicher, und es lenkt mich ab, dann hab ich kein so geiles Flow-Erlebnis, in dem Sinn bin ich da schon ein Perfektionist.“
B2	
B3	„Also vorm Runterfahren ist es schon anders als beim Rauffahren. Schon mehr Anspannung, weil man eher schneller ist und dann schon was passieren kann. Ich schaue dann, ob die Bremsen funktionieren, ob der Dämpfer entsperrt ist....“
B4	
B5	„Ja absolut, das schon so wie du sagst, ich war immer sehr verwöhnt mit Material, da funktioniert alles irrsinnig gut, das Rad geht nach vor, die Federung spricht gut an, da fühle ich mich dann schon eins. Im Endeffekt ist es eine gewisse Beziehung zu seinem Rad.“
B6	„Mit dem Vorigen war es unkontrollierter (...) jetzt geht es schon gut. Dämpfer und Gabel springen gut an, fühle ich mich schon sehr stark verbunden, sehr kontrolliert auch.“

6 Zusammenfassung der Ergebnisse

In diesem Kapitel folgen eine kompakte Zusammenfassung der Ergebnisse der qualitativen Interviewstudie, die Beantwortung der Forschungsfragen und die Generierung einer Hypothese.

Das Ziel dieser Arbeit war es unter anderem zu überprüfen, ob es beim Mountainbiken tatsächlich zu einem Flow-Erleben kommen kann und wie sich dieses äußert. In dieser Studie berichteten die Interviewpartner/innen allesamt von Flow-Erfahrungen.

Nach Kehr (2004) und Keller und Landhäuser (2011) gilt das Flow-Erlebnis als spezielle Theorie der intrinsischen Motivation. Vier von sechs Teilnehmer/innen sprachen von solchen intrinsischen Motiven. Die anderen zwei Interviewteilnehmer gaben zwar extrinsische Gründe für das Mountainbiken an, jedoch stellt sich hier die Frage, ob die zwei genannten nicht auch intrinsisch motiviert sind, diese Motivation jedoch aus verschiedenen Gründen nicht äußern konnten. Alle Teilnehmer/innen sprachen im Laufe der Interviews von erhöhter Konzentration und Fokus, von einer verzerrten Zeitwahrnehmung, und Klarheit des Ziels während des Mountainbikens. Auch das Kontrollgefühl und die Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein, welches als eindeutigstes Flow-Merkmal gilt, wurden genannt. Des Weiteren wurde von einer positiven Fähigkeitsanforderungsharmonie, die als Vorraussetzung für Flow gilt, ausgiebig berichtet.

Um eine Prädetermination zu vermeiden, kannten die Probandinnen und Probanden, wie bereits im Kapitel 4.4 erläutert, nicht das exakte Thema der Untersuchung. Dennoch benutzten 3 von 6 Interviewpartner/innen auch das Wort Flow und sprachen von optimalen Erfahrungen. Dies ist ein weiteres Indiz dafür, dass es im Mountainbiken zu einem Flow-Erlebnis kommen kann, wenn die Voraussetzungen dafür gegeben sind.

7 Ausblick

Die Arbeit konnte aufzeigen, dass Flow-Gefühle beim Mountainbiken tatsächlich erlebt werden können und wie sich diese äußern. Um die Ergebnisse valider zu verifizieren, müsste in Zukunft eine quantitative Studie zum Flow-Erleben im Mountainbiken durchgeführt werden.

Bei qualitativer Forschung handelt es sich um Hypothesen generierende Forschung. Eine Hypothese, welche bei dieser Arbeit aufgetreten ist, lautet: „Das Flow-Erlebnis ist das Hauptmotiv für das Mountainbiken.“

Dies müsste in Zukunft bei weiteren Studien nachgewiesen werden. Eine mögliche Vorgangsweise könnte eine quantitative Motivforschung mit Flow-Items darstellen.

Des Weiteren könnte, in Anlehnung an Stoll und Lau (2005), die untersucht haben, ob Flow-Erlebnisse in Zusammenhang mit der Laufleistung bei einem Marathon stehen, nachgeforscht werden, ob es einen Zusammenhang zwischen der Intensität des Flow-Erlebens und den erzielten Ergebnis bei einem Mountainbike-Rennen gibt. Auch Csikszentmihalyi und Schiefele (1993) und Schiefele und Streblow (2005) treffen die Annahme, dass Personen im Flow leistungsfähiger sind. In einer quantitativen Untersuchung könnte deshalb die Hypothese, je höher das Flow-Erlebnis, desto besser ist das Ergebnis in einem Mountainbike-Rennen, untersucht werden. Als Messinstrument für das Flow-Erlebnis könnte die Flow-Kurzskala von Rheinberg, Vollmeyer und Engeser (2003) dienen.

Literaturverzeichnis

- Allen, J., Chambers, A. & Towers, D. (2007). The many metrics of cardiac chronotropy: A pragmatic primer and a brief comparison of metrics. *Biological Psychology*, 74, 243– 262.
- Allmer, H. (1998). No risk - no fun. Zur psychologischen Erklärung von Extrem- und Risikosport. In Allmer, H. & Schulz, N. (Hrsg.), *Erlebnissport - Erlebnis Sport* (S. 60-90). Sankt Augustin: Academia.
- Bakker, F., Whiting, H. & van der Brug, H. (1992). *Sportpsychologie. Grundlagen und Anwendungen*. Bern: Hans Huber.
- Beer, R. (2013). *Mountainbiking. Charakteristika und Konflikte des sportlichen Geländeverkehrs*. Wien: Universität für Bodenkultur Wien, Institut für Verkehrswesen.
- Brunstein, J. C. (2010). Implizite und explizite Motive. In Heckhausen J. & Heckhausen H. (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 237 - 254). Berlin: Springer.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C. & Grässmann, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 494-508.
- Buff, A. (2001). Warum lernen Schülerinnen und Schüler? Eine explorative Studie zur Lernmotivation auf der Basis qualitativer Daten. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 33, 157-164.
- Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie (Hrsg.). (August, 2013). *Der Radverkehr in Zahlen. Daten, Fakten und Stimmungen*. Zugriff am 12. April 2017 unter https://www.bmvit.gv.at/service/publikationen/verkehr/fuss_radverkehr/downloads/riz201503.pdf
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco [u.a]: Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow: Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Flow im Beruf. Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (1991). Eine Einführung zu Teil IV. In Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (Hrsg.), *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag: die Psychologie des Flow-Erlebens* (S. 275-290). Stuttgart: Klett-Cotta
- Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S. (2000). *Flow im Sport. Der Schlüssel zur optimalen Erfahrung und Leistung*. München: BLV Verlagsgesellschaft.
- Csikszentmihalyi, M. & Larson, R. (1987). Validity and Reliability of the Experience- Sampling Method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175 (9), 526-536.

- Csikszentmihalyi, M. & Schiefele, U. (1993). Die Qualität des Erlebens und der Prozeß des Lernens. *Zeitschrift für Pädagogik*, 39, 207 - 221.
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Diekmann, A. (2008). *Empirische Sozialforschung Grundlagen, Methoden, Anwendungen*. Reinbek: Rowohlt.
- Engeser, S. & Vollmeyer, R. (2005). Tätigkeitsanreize und Flow-Erleben In J.C. Brunstein & R. Vollmeyer (Hrsg.), *Motivationspsychologie und ihre Anwendungen* (S. 59-71). Stuttgart: Kohlhammer.
- Erdmann, R. (2001). *Motive und Einstellungen im Sport: ein Erklärungsansatz für die Sportpraxis*. Schorndorf: Hofmann.
- Evans, J. & Richards, B. (1997). *Das ist Mountainbiken. Das Handbuch des Bikesports: Bikes, Zubehör und Fahrtechnik*. Bielefeld: Delius Klasing.
- Flick, U. (2010). *Handbuch qualitative Sozialforschung: Grundlagen, Konzepte, Methoden und Anwendungen*. Weinheim: Beltz.
- Gerig, U. & Frischknecht, T. (1999). *Richtig Mountainbiken Fahrtechnik und Training für Fitness- und Ausdauersportler*. München [u.a.]: BLV.
- Harari, Y. N. (2008). Combat flow: Military, political, and ethical dimensions of subjective well-being in war. *Review of General Psychology*, 12 (3), 253-264.
- Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (2010). *Motivation und Handeln*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Hellmayr, E. (2007). *Entwurf eines fachdidaktischen Konzepts für die Sportart Mountainbike*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.
- Hopf, C. (1995) Qualitative Interviews in der Sozialforschung. Ein Überblick. In Flick, U., Kardorff, E., Keupp, R., Rosenstiel, L., & Wolff, S. (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Sozialforschung. Grundlagen, Konzepte, Methoden und Anwendungen* (S. 177-182). Weinheim: Beltz.
- International Mountainbike Association (2015, 04. September). *European Mountainbike Survey*. Zugriff am 12. April 2017 unter http://www.imba-europe.com/sites/default/files/IMBA_INFOGRAPHIC_final.pdf
- Kehr, H. M. (2004). Integrating implicit motives, explicit motives, and perceived abilities: The compensatory model of work motivation und volition. *Academy of Management Review*, 29, 479 – 499.
- Keller, J. & Bless, H. (2008). Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 196 – 209.

- Keller, J., Bless, H., Blomann, F., & Kleinbohl, D. (2011). Physiological aspects of flow experiences: Skills–demand–compatibility effects on heart rate variability and salivary cortisol. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47 (4), 849–852.
- Keller, J. & Blomann, F. (2008). Locus of control and the flow experience: An experimental analysis. *European Journal of Personality*, 22, 589 – 607.
- Keller, J., & Landhäuser, A. (2011). Im Flow sein: Experimentelle Analysen des Zustands optimaler Beanspruchung. *Psychologische Rundschau*, 62 (4), 213–220.
- Kirschbaum, C. & Hellhammer, D. H. (1989). Salivary cortisol in psychobiological research: An overview. *Neuropsychobiology*, 22, 150–169.
- Kruse, J. (2014). *Qualitative Interviewforschung: ein integrativer Ansatz*. Weinheim [u.a.]: Beltz Juventa.
- Kuckartz, U. (2010) *Einführung in die computergestützte Analyse qualitativer Daten*. Wiesbaden: Springer.
- Kuckartz, U. (2012) *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. Weinheim/Basel: Beltz.
- Kuckartz, U., Dresing, T., Rädiker, S., Stefer, C. (2008) *Qualitative Evaluation. Der Einstieg in die Praxis*. Wiesbaden: Springer.
- Lamnek, S. (2010) *Qualitative Sozialforschung*. Weinheim [u.a.]: Beltz
- Lund-Durchlacher, D. & Antonschmidt, H. (2015). *Mountainbiking als Freizeit- und Tourismusaktivität in Österreich: Status quo und Entwicklungsperspektiven unter besonderer Berücksichtigung der gesetzlichen Rahmenbedingungen*. Wien: Modul University Vienna, Institut für Tourismus und Service Management.
- Massimini, F. & Carli, M. (1991). Die systematische Erfassung des Flow-Erlebens im Alltag. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Hrsg.), *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebens* (S. 291-312). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken*. Weinheim [u.a.]: Beltz.
- Philipp, H. & Sirch, S. (2015). *Flow. Warum Mountainbiken glücklich macht*. Bielefeld: Delius Klasing.
- Rheinberg, F. (2002). *Motivation*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Rheinberg, F. (2010). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 365-388). Berlin: Springer.
- Rheinberg, F. Vollmeyer, R., Engeser, S. (2003). Die Erfassung des Flow-Erlebens. In J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Hrsg.), *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept* (S. 261-279). Göttingen: Hogrefe.
- Rothermund, K. & Eder, A. (2011). *Allgemeine Psychologie: Motivation und Emotion*. Wiesbaden: Springer.

- Sato, I. (1996). Flow in japanischen Motorradbanden. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Hrsg.), *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag: die Psychologie des flow-Erlebnisses* (S. 111-138). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schattke, K., Brandstätter, V., Taylor, G., Kehr, H. (2015). Wahrgenommene Leistungsanreize moderieren den positiven Einfluss von Leistungsmotiv-Kongruenz auf das Flow-Erleben beim Hallenklettern. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 22 (1), 20-33. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Schiefele, U. & Köller, Ö. (2006). Intrinsische und extrinsische Motivation. In D. H. Rost (Hrsg.), *Handwörterbuch Pädagogische Psychologie* (S. 303-310). Weinheim, Basel, Berlin: Beltz.
- Schiefele, U. & Streblow, L. (2005). Intrinsische Motivation - Theorien und Befunde. In J. C. Brunstein & R. Vollmeyer (Hrsg.), *Motivationspsychologie und ihre Anwendungen* (S. 39-58). Stuttgart: Kohlhammer.
- Schmid, J. (2011). *Kontakt-Improvisation als Lebenskunst. Mehr Lebensqualität durch Flow-Erleben und Achtsamkeit*. Philipps-Universität Marburg. Fachbereichs Erziehungswissenschaften.
- Schröder, R. (2002). *Radsport. Geschichte - Kultur - Praxis*. Göttingen: die Werkstatt.
- Schumacher, J. & Roth, M. (2004). Sensation Seeking, gesundheitsbezogene Kognitionen und Partizipation am Risikosport. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 12(4), 148-158.
- Stoll, O. & Alfermann, D. (2017). *Sportpsychologie: Ein Lehrbuch in 12 Lektionen*. Aachen: Meyer & Meyer
- Stoll, O. & Lau, A. (2005). Flow-Erleben beim Marathonlauf. Zusammenhänge mit Anforderungsanpassung und Leistung. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12 (3), 75-82. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Schallberger, U., Pfister, R. & Venetz, M. (1999). *Theoretische Rahmenüberlegungen zum Erlebens-Stichproben-Fragebogen (ESF) und zu den Operationalisierungen. Arbeitsberichte aus dem Projekt «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit»*. Universität Zürich: Abteilung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität.
- Union Cyclist International (2017, 01. Jänner). *Cycling Regulations*. Zugriff am 12. April 2017 unter http://www.uci.ch/mm/Document/News/Rulesandregulation/17/29/73/4MTB-E-1.01.2017_English.pdf
- Wanner, B., Ladouceur, R., Auclair, A. V. & Vitaro, F.(2006). Flow and dissociation: Examination of mean levels, cross-links, and links to emotional well-being across sports and recreational and pathological gambling. *Journal of Gambling Studies*, 22 (3), 289-304.
- Weiß, C. (1995). *Handbuch Radsport. Geschichte und Entwicklung - Freizeitradспорт und Radrennsport - Technik und Training - Ernährung und Medizin - Ausrüstung und Material*. München: BLV Buchverlag.
- Woodworth, R. (1918). *Dynamic Psychology*. New York: Columbia University Press.

Zuckerman, M. (1983). Sensation Seeking and Sports. *Personality and Individual Differences*, 4 (3), 285-293.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Überblicksmodell zu Determinanten und Verlauf motivierten Handelns.....	13
Abb. 2: Flow-Kanal Modell.....	19
Abb. 3: Flow-Quadranten Modell.....	20
Abb. 4: Das Oktan-Modell.....	22
Abb. 5: Flow- und Nicht-Flow Situationen beim Klettern	25
Abb. 6: Flow-Kurzskala.....	32

Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Flow Komponenten	24
Tab. 2: Die vier Komponenten des Sensation Seekings nach Zuckermann (1979, 1984).....	41
Tab. 3: Begriffe, um Flow im Sport zu beschreiben.....	49
Tab. 4: Interviewleitfaden.....	51
Tab. 5: Übersicht der Studienteilnehmer/innen	55
Tab. 6: Kodierte Zitate zur Kategorie Motivation	64
Tab. 7: Kodierte Zitate zur Kategorie Fähigkeitsanforderungsharmonie	64
Tab. 8: Kodierte Zitate zur Subkategorie Fähigkeitsanforderungsdysbalance	65
Tab. 9: Kodierte Zitate zur Kategorie Ziele.....	66
Tab. 10: Kodierte Zitate zur Kategorie Kontrollgefühl	67
Tab. 11: Kodierte Zitate zur Kategorie Konzentration und Fokus	67
Tab. 12: Kodierte Zitate zur Kategorie Verzernte Zeitwahrnehmung.....	69
Tab. 13: Kodierte Zitate zur Kategorie Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein	69
Tab. 14: Kodierte Zitate zur Kategorie Harmonie zwischen Mountainbike und Fahrer/in	78

Anhang

Interviewleitfaden

1. Allgemeine Fragen zum Mountainbiken

1.1 Wie bist du zum Mountainbiken gekommen?

1.2 Welche Bedeutung hat das Mountainbiken für dich?

1.3 Wie viel Zeit verbringst du auf dem Mountainbike?

1.4 Wer oder was motiviert dich zum Mountainbiken?

2. Spezifische Fragen zum Thema Flow: Erwinnere dich an eine perfekte Mountainbiketour...

2.1 Wie würdest du deine Gefühlslage vor dem Mountainbiken beschreiben?

2.2 Wie würdest du deine Gefühlslage währenddessen beschreiben?

2.3 Wie würdest du deine Gefühlslage nach dem Mountainbiken beschreiben?

2.3.1 Wie herausfordernd war die Strecke für dich?

2.3.2 Was wolltest du vor/während der Fahrt erreichen?

2.3.3 Mit welchen Zielen fährst du Mountainbike?

2.3.4 Hattest du das Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben? Wie äußerte sich dieses Gefühl?

2.3.5 Wie gut konntest du dich konzentrieren?

2.3.6 Wie nimmst du die Umgebung wahr?

2.3.7 Welche Gedanken hast du während dem Mountainbiken?

2.3.8 Hattest du das Gefühl, dass sich deine Zeitwahrnehmung im Vergleich zu anderen Aktivitäten verändert? Vergeht die Zeit langsamer oder schneller?

2.3.9 Würdest du sagen, dass dich „eins mit deinem Fahrrad“ gefühlt hast?

2.4 Wie fühlst du dich, wenn du mal nicht MTB fährst?

3. Gibt es deinerseits noch Fragen oder Anregungen?

Transkripte

Interview 1:

I: Erzähle mir mal, wie du überhaupt zum Mountainbiken gekommen bist? Und was dich daran so fasziniert hat?

B1: Puh, also ich hab allgemein, ziemlich wie jeder, glaube ich, zum Radfahren angefangen voll bald, und habe dann immer mehr gemacht und weiß noch, dass ich dann mit, also ich war immer schon in der Schiene Mountainbike, also habe Mountainbikes immer mehr favorisiert als zum Beispiel Rennräder und habe dann zur Firmung ein *Genesis* Mountainbike bekommen, habe dann voll angefangen zu fahren, das hat nicht so lang gehalten (lacht) und habe dann auch begonnen Bike Magazine zu kaufen und so. Habe mir das immer selbst erarbeitet, also nicht meine Eltern haben mich dazu gebracht oder Freunde, sondern bin selber so langsam draufkommen, was man alles so mit einem Mountainbike machen kann, also das man auch *Downhill* fahren kann und so, habe das so *step by step* entdeckt, so ist das dann losgegangen (...) so circa mit zwölf.

I: Okay, und welche Bedeutung hat das Mountainbiken für dich?

B1: (lacht) Ja eine sehr große, also es war immer, vor allem jetzt, ist das der Sport den ich am intensivsten betreibe. Es gibt mir voll den Ausgleich, bin allgemein in sehr naturverbundener Mensch und für mich ist das einfach alles, was ich brauche, damit ich quasi glücklich, sportlich, und ausgeglichen bin, das habe ich in dem vereint, gibt mir alles dass ich glücklich bin. Vor allem jetzt, wo ich in Wien bin, gibt mir das die Chance, dass ich relativ schnell im Wald draußen bin und aus der Stadt rauskomme und Ruhe habe und die Natur genießen kann.

I: Wer oder was motiviert dich zum Mountainbiken?

B1: (überlegt) Eigentlich die Natur und das Draußensein, auch mit Freunden fahren, aber ich fahre genauso gern allein, ich hab da nicht so ein fixes *Setting*, was ich brauche, sondern ich kann eigentlich (...), ich fahr voll gerne in der Gruppe, fahre aber auch gern alleine (...) die Motivation kommt von mir selber aus, habe keine Vorbilder oder so.

I: Erinnere dich mal an eine super Tour oder Strecke, die du gefahren bist, könntest du mir da deine Gefühlslage vor der Tour, oder vor der Strecke, beschreiben? Also vor dem Start?

B1: Ja eigentlich, eine ziemlich geile Tour war für mich auf der Rax, wenn ich jetzt die Parkbesuche jetzt mal weglasse, ja wir sind halt oben gewesen, waren aber schon ziemlich K.O., haben aber schon gewusst, dass das jetzt eine ziemlich geile Abfahrt wird, und ja ich habe dann voll die Glücksgefühle, voll die positive Energie. Ich weiß das noch zum Vergleich, wie ich das erste Mal im Park gefahren bin überhaupt, da hab ich eher da Angst gehabt und gehofft, dass ich mir nicht wehtue, und da war es ganz anders (...). Grinser im Gesicht, wenn wir mal stehen geblieben sind, voll geschrien und so, und *High Fives* gegeben.

I: Okay, und was, glaubst du, war da der Unterschied, wieso du im Park so Angst hattest und bei deiner beschriebenen Tour eher glücklich?

B1: Naja in der Zeit war ich motorisch noch nicht so gut drauf, da war ich ein ziemlicher Sturzpilot. Mich hat es relativ oft aufgelegt, hab mir oft wehgetan, mir hat es zwar immer voll getaugt, aber es war viel mit Verletzungen verbunden und so 50:50, ob ich mit einer gebrochenen Hand danach nach Hause komme oder so, und ja, jetzt ist das halt nicht mehr so.

I: Okay, also angespannt weil die Fähigkeiten nicht so entwickelt waren?

B1: Ja, ich bin halt immer über meinem Limit gefahren.

I: Okay, und wie würdest du die Gefühlslage währenddessen beschreiben?

B1: Aso, falsch, ich hab ja jetzt beschrieben währenddessen (...) und davor, ja volle Vorfreude auf dem *Trail*, bin gespannt, was mich erwarten wird, und freue mich schon auf das Runterfahren. Und währenddessen, (...) also der *Trail* war hammergeil und abwechslungsreich, und nicht monoton, und du kommst halt durch irgendeine *Section* die extrem geil ist, und ich fahre halt gern direkt am Limit, wo du dann nicht weißt, wie man das geschafft hat. Dann hat man den ärgsten *Flash* und denkt sich: ‚Wie geil!‘. Und ja, wenn man halt richtige coole flowige Sequenzen hat, dann schießt dir das ins Hirn.

I: Und vor dem Losfahren, hast du da irgendwelche Ziele?

B1: Nein.

I: Keine Ziele?

B1: Naja, ich hoffe, dass es geil ist, das ist mein Ziel.

I: Okay, nächste Frage, hast du das Gefühl, dass du alles unter Kontrolle hast? Und wenn ja, wie äußerte sich dieses Gefühl?

B1: Ob ich jetzt am Limit fahr? Also aufgelegt hat es mich schon zweimal. Aber prinzipiell bin ich da schon sehr *safe* gefahren, weil ich mir davor das Kreuzband gerissen habe und habe bissel Gas rausgenommen, (...) aber bei dem *Trail* hab ich mir schon vorgenommen, dass ich eben nicht über dem Limit fahren werde und sturzfrei fahren werde, zweimal bin ich dann zwar wegrutscht, aber das war nicht so wild. Aber das ist dann schon ein anderes Gefühl, wenn ich dann richtig fit bin und wo ich schon bewusst genau die Grenze ausloten will zwischen nicht mehr alles unter Kontrolle haben und Kontrolle haben, aber trotzdem durchkommen.

I: Die nächste Frage wäre eine Frage zur Konzentration. Könntest du mir schildern, wie du dich konzentrierst?

B1: Ja, ich bin da extrem nur bei der einen Sache. Beim Mountainbiken ist es halt so beim Rauffahren gehen dir 100 Gedanken durch den Kopf und du arbeitest Sachen auf, was du gerade so erlebst. Aber beim Runterfahren bist du dann 100% fokussiert, also da gibt es nichts anderes, du schaust nur auf den *Trail*, schaust wie du auf Bodenunebenheiten am besten reagierst. Bist einfach wie in Trance. Eigentlich so wie beim Klettern, das taugt mir so extrem, dass man sich so auf etwas fokussieren kann.

I: Wie nimmst du dann die Umgebung wahr?

B1: Also beim Runterfahren sehe ich nur den *Trail*. Außer es kommt drauf an wie technisch der ist. Wenn der extrem fordernd ist, bin ich nur am *Trail* wenn der bissel zum *Cruisen* ist dann schaut man auch bissel auf das Panorama. Aber beim *Downhill* fahren zum Beispiel oder so da gibt es nur die nächste Wurzel, den nächsten Stein.

I: Hattest du das Gefühl, dass sich deine Zeitwahrnehmung verändert? Also im Vergleich zu anderen Aktivitäten?

B1: Ja, das Runterfahren vergeht halt schon immer viel zu schnell.

I: Würdest du behaupten, dass du dich eins mit deinem Fahrrad fühlst?

B1: Jaja, schon. Es ist der Kontakt zum Untergrund, es sind quasi deine verlängerten Füße und Arme, die dir helfen, dass du die Bodenunebenheiten ausgleichst. Mir ist es auch extrem wichtig, dass das Rad so funktioniert, wie es für mich passt, weil dann fühle ich mich erstens nicht so sicher, und es lenkt mich ab (...), dann hab ich kein so geiles Flow-Erlebnis, in dem Sinn bin ich da schon ein Perfektionist.

Interview 2

I: Mich würde mal interessieren, wie du überhaupt zum Mountainbiken gekommen bist, und wann das war?

B2: Ich bin zum Mountainbiken über einen Freund gekommen, 2006 oder eher 2007. Ich habe das gesehen, wie er da gefahren ist und bin dann mit ihm gemeinsam fahren gegangen. Dann habe ich mir ein eigenes Mountainbike gekauft und so ist es dann immer intensiver geworden.

I: Was hat dich daran so fasziniert?

B2: Die Mischung aus Gefahr und Spaß. Aber auch Aufregung und Abenteuer, dass man auf verschiedene Plätze kommen kann und neue Leute kennen lernt.

I: Welche Bedeutung hat das Mountainbiken für dich?

B2: Ja schon eine große Bedeutung (lacht). Es ist halt ein wichtiges Hobby, ich mache das ziemlich oft. Und ja, schon sehr wichtig. Ohne Mountainbike ist es halt nicht so lustig (lacht).

I: Wer oder was motiviert dich zum Mountainbiken?

B2: Meistens gutes Wetter und Freunde.

I: Wenn du dich an eine perfekte Mountainbike-Tour erinnerst, könntest du mal die Gefühlslage vor dem Losfahren beschreiben?

B2: Also wenn man die Strecke kennt, auf jeden Fall mal aufgeregt, voller Vorfreude.

I: Und währenddessen?

B2: Während ich fahre, keine Ahnung, da hat man so viel Adrenalin in sich. Man versucht schnell und flüssig zu fahren, wie es geht und cool über alles drüber zu kommen. Hauptsache nicht stürzen. Und wenn es läuft, wird dieses Gefühl dann immer besser und intensiver und dann, (...) keine Ahnung, steigert man sich immer mehr während der Fahrt.

I: Könntest du das näher beschreiben?

B2: Wenn man ein gutes Gefühl hat? Dann habe ich so Glückshormone. Das kann ich eigentlich fast gar nicht beschreiben, das ist unbeschreiblich eigentlich. Man hat so ein Gefühl, das alles komplett flüssig ist, man stockt nicht, man kommt überall super drüber, fährt immer besser.

I: Hast du irgendwelche Ziele, bevor du dann losfährst?

B2: Kommt drauf an. Manchmal, wenn man nur gemütlich fährt, dann hab ich eigentlich keine Ziele. Dann fahre ich nur einfach so runter, aus Spaß. Aber manchmal will man schnell fahren und irgendwelche Sprünge machen, eine besondere Linie fahren.

I: Würdest du sagen, dass du alles unter Kontrolle hast?

B2: Wenn ich es unter Kontrolle habe, dann ist das ein gutes Gefühl am *Trail*, keine Angstgefühle. Bei schwierigen Bedingungen hat man teilweise Angst, das hemmt dann schon, aber wenn man es dann überlebt, halt ohne Stürze, dann ist das so ein Mischgefühl aus Angst und Freude.

I: Wie gut kannst du dich konzentrieren?

B2: Normalerweise schon sehr gut, kommt wieder drauf an, wie ich fahren will, wie mein Ziel ist. Also wenn ich nur gemütlich fahre, ist mein Konzentrationslevel eher gering. Aber wenn ich was Bestimmtes machen will, schnell fahren oder drüber springen will, dann ist man schon sehr konzentriert. Schon ziemlich fokussiert auf die eine Stelle oder auf den einen Punkt.

I: An was denkst du während den Mountainbiken?

B2: Also generell denke ich mir, wie ich die nächsten Stellen fahren will, was jetzt kommt, auf was ich jetzt aufpassen muss. Aber wenn ich nur gemütlich fahre, schweife ich schon mit den Gedanken ab und kommt dann vor, dass ich zum Beispiel an das Essen denke oder *random* Sachen. Dann bin ich nicht 100% fokussiert und denke an irgendwas (...) führt dann wahrscheinlich wieder zu Unsicherheiten, wenn man nicht so konzentriert ist.

I: Wie herausfordernd sollte eine Strecke für dich sein?

B2: Ein Mix. Schwere Stücke, aber nicht durchgehend schwer. Ein guter Mix aus schwer und leicht, oder eher leicht, oder Stücke, wo für jede Könnensstufe was dabei ist. Auf jeden Fall auch Abschnitte, die schwer und technisch zu fahren sind, damit man fokussiert bleibt.

I: Könntest du dein Zeitgefühl beschreiben?

B2: Ja, ich glaube, ich kann die Zeit überhaupt nicht einschätzen, wie man jetzt unterwegs ist. Keine Ahnung, man denkt nicht an die Zeit, ich kann es überhaupt nicht einschätzen, ohne Uhr. Man hat andere Gefühle. Vergeht alles eher schneller. Kommt aber immer darauf an.

I: Wie nimmst du deine Umgebung wahr?

B2: Also, so von der Strecke? Während dem Fahren nimmt man die Umgebung gar nicht wahr. Ich würde jetzt nicht erkennen, wenn Leute da stehen, also würde nicht erkennen, wer das ist oder so. Also da ist man schon komplett fokussiert auf die Strecke. Also ich persönlich bekomme das nicht wirklich mit, nur ganz abstrakt.

I: Würdest du sagen, dass du dich eins fühlst mit deinem Rad?

B2: Also kommt darauf an, wenn es gut läuft, fühle ich mich schon verbunden mit dem Fahrrad. An manchen Tagen geht es nicht so gut, da macht das Fahrrad, was es will, dann ist man nicht eins (...), aber wenn es gut läuft, dann schon.

I: Könntest du das in einem Satz kurz zusammenfassen?

B2: Also, die Strecke muss passen, gutes Gefühl, flüssig durchkommen, Mix aus Angst und Glücksgefühlen.

I: Wie fühlst du dich, wenn du mal nicht Mountainbike fährst?

B2: Kommt drauf an, was ich mache. Wenn man längere Zeit nicht fahre, vermisst man schon das Gefühl, vermisst wieder das Gefühl zu haben, wieder eins mit dem Fahrrad zu sein. Wieder das Gefühl zu haben, dass es gut läuft und alles gelingt.

Interview 3

I: Wie bist du überhaupt zum Mountainbiken gekommen?

B3: Das war durch meinen Vater. Da war ich vielleicht 13, 14 Jahre alt. Da habe ich mein erstes Mountainbike gekauft, da sind wir das erste Mal gemeinsam eine Tour gefahren.

I: Was hat dich daran so fasziniert?

B3: Damals oder jetzt?

I: Sowohl, als auch.

B3: Ich würde sagen, Bewegung, das Draußensein, in der Natur sein, am besten mit Freunden unterwegs sein. Was mich jetzt so fasziniert hat, würde ich sagen, eigentlich war das hauptsächlich das Flow-Erlebnis beim Runterfahren. Wenn man dann in die *Zone* kommt, und einfach voll reinkippt und Spaß hat. Das ist, was mich am meisten fasziniert hat.

I: Das ist dann erst später gekommen?

B3: Genau. Früher, bei Forststraßen oder so, war es schon teilweise auch lustig, aber war ganz anders, wie ich mich dann auf ein *Fully* hinaufgesetzt habe. Das war ein großes Erlebnis damals, wie ich gelernt hab, was damit alles möglich ist. Mit einem modernen *Fully* hat man einfach mehr Kontrolle. Es erlaubt, schneller und trotzdem kontrollierter zu fahren. Für mich war das eindeutig lustiger, als früher auf alten *Hardtails*. Bei kleinen Stufen braucht man keine Angst mehr zu haben, dass es dich überschlägt. War dann mit einem *Fully* ein anderes Erlebnis.

I: Welche Bedeutung hat das Mountainbiken für dich?

B3: Ja, ein sehr lustiges Hobby und ja, mal schauen, vielleicht teilweise hauptberuflich, aber ja, einfach was zu machen, was mir Spaß macht. Ein Ausgleich, Erholung, Sport, Bewegung, Fitness.

I: Wer, oder was motiviert dich zum Mountainbiken?

B3: Ja (...) sicher eine Eigenmotivation. Nicht unbedingt, dass ich ohne Freunde nicht fahren würde. Aber es ist schon lustiger, das ist auch motivierend. Aber sicher sehr viel Eigenmotivation.

I: Wie würdest du deine Gefühlslage vor dem Mountainbiken beschreiben?

B3: Also vor dem Runterfahren ist es schon anders als beim Rauffahren. Schon mehr Anspannung, weil man eher schneller ist und dann schon was passieren kann. Ich schaue dann, ob die Bremsen funktionieren, ob der Dämpfer entsperrt ist (...). Beim Bergauffahren eher gemütlicher, also die Stimmung ist sehr unterschiedlich, bissel losfahren, damit man in Schwung kommt. Anreise fließt dann ins Losfahren über, ja.

I: Und währenddessen?

B3: Während dem Rauffahren ist eigentlich so meistens plaudern, wenn es halt die Strecke zulässt. Entspannt die Natur genießen, bisschen schauen, was so in der Landschaft herumsteht, meistens sehr locker und entspannt. Wenn man nicht gerade ein Gewitter im Rücken hat, ist es schon eher entspannt. (...) Beim Bergabfahren ist es dann schon ziemlich was anderes, (...), da ist man dann viel fokussierter oder konzentrierter (...). Wenn es technisch so anspruchsvoll ist, laufen dann ein bisschen die Fahrtechnik-Überlegungen mit. Sich auf eine Fahrtechnik spezifisch konzentrieren, zum Beispiel, Drücktechnik oder Blicktechnik. Dann bin ich eben sehr fokussiert und konzentriert (...), wenn es jetzt ein flowiger *Trail* ist.

I: Könntest du mir dein Zeitgefühl während dem Mountainbiken beschreiben?

B3: Zeit verschwindet, Zeit ist nicht mehr vorhanden, man ist im ‚Jetzt‘. Man denkt nicht, dass man morgen wieder die Wohnung putzen sollte oder einen Termin beim Arzt hat oder so. Man ist sehr präsent im Moment und ist völlig damit ausgelastet, hoffentlich nicht überfordert mit den Eindrücken, die man beim Runterfahren hat.

I: Wie herausfordernd sollte eine Strecke für dich sein?

B3: Der Zustand gefordert zu sein, aber nicht unterfordert. Großteils kontrolliert, kurze Phasen, wo man an die Grenzen von Kontrolle kommt, aber Flow ist es für mich dann, wenn ich es kontrollieren kann, aber schon ordentlich gefordert bin.

I: Was für Ziele hast du beim Mountainbiken?

B3: Ja, eigentlich wenig Ziele würde ich sagen, am wichtigsten ist mir eigentlich (...), ich jage jetzt nicht den Minuten hinterher. Ziel ist eigentlich, dass ich mich entspannen kann. Und ja, Fahrtechnik, bestimmte Passagen schaffen, kontrolliert und trotzdem schnell, irgendwelche Sprünge schaffen.

I: Würdest du von dir behaupten, dass du dich mit deinem Rad eins fühlst?

B3: Ja, ja auf jeden Fall. Wenn man einen guten Lauf hat und wenn es dann passt. Dann kann das Gefühl schon auftreten.

Interview 4

I: Wie bist du überhaupt zum Mountainbiken gekommen? Wann war das?

B4: Das war 2008, eigentlich, nur durch das, dass ich viel laufen war, dann hab ich Knieprobleme gehabt und habe dann irgendwas anderes gebraucht. Dadurch, dass ich in einem Sportgeschäft gearbeitet habe, habe ich mir dann mein erstes Mountainbike gekauft. Bin dann am Bisamberg bissel herumgefahren. So hat das angefangen.

I: Was hat dich daran so fasziniert?

B4: Ich habe zuerst ein *Hardtail* gehabt, und habe dann schnell gemerkt, dass es sehr holprig und humpelig ist, gefällt mir vielleicht doch nicht so. Habe dann ein Testbike bekommen, ein *Fully*, und dann hat es eigentlich richtig angefangen mit dem Mountainbiken, und dann hat es gepasst. So bin ich dann die *Trails* auch gefahren und nicht nur die Forststraßen. Das Coole war dann draußen im Wald kannst du das alleine machen, du brauchst niemanden Zweiten wie beim Klettern zum Beispiel.

I: Wer oder was motiviert dich zum Mountainbiken?

B4: Wer oder was? (...) Also eigentlich ich mich selber. Manchmal mein Freund, dadurch, dass der selber voll viel fährt, weil wir ein gemeinsames Hobby haben (...), wenn es draußen nicht schön ist, zum Beispiel, dann motiviert der eine den anderen.

I: Wie viel Zeit verbringst du auf dem Mountainbike?

B4: Verschieden, im Sommer fast jeden Tag, im Winter eher seltener, kommt darauf an, wie das Wetter ist.

I: Welche Bedeutung hat das Mountainbiken für dich?

B4: Muss ich einmal drüber nachdenken. (...) Also das ist für mich das Leben, ja wirklich. Es ist nicht nur ein Hobby oder ein Sport. Es gehört voll dazu, ohne dem geht es nicht.

I: Wenn du dich mal an eine perfekte Mountainbike-Tour erinnerst, könntest du mir deine Gefühlslage vor dem Mountainbike beschreiben?

B4: Gehört das Rauffahren auch dazu?

I: Ja, sowohl bergab als auch bergauf, am besten.

B4: Bergauf bin ich froh, wenn ich oben bin, und dann freut man sich, dass man aufsteigt und wegfahren kann.

I: Und währenddessen?

B4: Glücksgefühle! Ja dann ist es super, schwer zu beschreiben, (...) da kommt automatisch ein Grinsen in das Gesicht, man denkt sich in dem Moment, lass' das nie vorbei sein, könnte ewig so weiter gehen.

I: Hast du irgendwelche Ziele beim Mountainbiken?

B4: Ja, das ich ohne Verletzungen runterkomme, das ist wichtig. Das Gefühl, das man dabei hat, mitnehmen zu können in die Woche.

I: An was denkst du während du Mountainbike fährst?

B4: Ich denke an nichts, (...) da muss ich mich voll auf die Strecke konzentrieren, da denke ich sonst an nichts, nur an das Mountainbiken. Die Gedanken sind voll auf der Strecke.

I: Wie nimmst du die Umgebung wahr?

B4: Kommt drauf an, wenn es schwer ist, dann nehme ich gar nichts wahr, dann ist die Umgebung komplett ausgeblendet. Wenn es gemütlich ist, die Strecke, da nimmt man schon alles wahr. Kommt immer darauf an, wie schwierig die Strecke ist. Oder wie sieht der Boden aus, das merkt man am meisten.

I: Wie ist deine Zeitwahrnehmung während dem Mountainbiken?

B4: Ja es vergeht viel schneller, (...) es wirkt sich so aus, dass man sich denkt, lass' das jetzt gar nicht zu Ende gehen. Könnte ruhig die ganze Zeit so weiter gehen.

I: Würdest du behaupten alles unter Kontrolle zu haben, und wenn ja, wie äußert sich dieses Gefühl?

B4: Nein, immer nicht, also ab und zu frage ich mich, ob das Rad mit mir fährt oder ich mit dem Rad. Und da sind schon ab und zu Angstgefühle dabei (...): „Soll ich mich trauen oder stehen bleiben?“. Wenn ich alles unter Kontrolle habe, da ist es herrlich: „Ja, ich bin da jetzt runter gefahren“, (...) so eine Art Erfolgserlebnis.

I: Würdest du sagen, dass du dich eins mit deinem Fahrrad gefühlt hast?

B4: Ja, man fühlt sich sehr verbunden, das tut das, was du willst, es ist schon so. Es fühlt sich dann schon gut an. Sehr schwer zu beschreiben.

Interview 5

I: Wie und wann bist du überhaupt zum Mountainbiken gekommen?

B5: Naja, so richtig zum Mountainbiken habe ich angefangen im jungen Jugendalter sozusagen, also sagen wir einmal mit 13, 14 Jahren, also sprich schon fast vor 17 Jahren. Eben damals mit meinem damaligen besten Freund und wir haben eben angefangen Strecken zu bauen und uns immer mehr für die Materie Mountainbike zu interessieren, auch für die technische Komponenten, sprich für die ganze Technik, für die Federungselemente und haben im Endeffekt beschlossen, dass wir uns jeden Cent zusammenlegen, um uns einen *Freerider* zu kaufen, den unsere Idole gefahren sind, ein *Kona*. Wir haben uns dann das gleiche Rad gekauft Mitte 2006, kann mich noch erinnern, und ja (...) und von da ist dann diese ganze Sache Geschichte. Wir sind dann jede freie Minute auf dem Rad gesessen und haben *Northshore Trails* gebaut, natürlich alles illegal (...) und somit ist das intensiver geworden. Es sind immer mehr Leute dazukommen, haben einen Verein gegründet und dann haben immer mehr die Rennen angefangen. Zuerst in der *Fun-Class* und dann eben ein einziges Jahr in der Elite-Klasse.

I: Was hat dich daran so fasziniert?

B5: Klingt blöd, aber einfach die Freiheit. Die Freiheit, *Trails* zu erkunden, was Eigenes zu erschaffen wo eben keine *Trails* sind, die Geschwindigkeit, natürlich das ganze Springen, und im Endeffekt die ganze Geselligkeit, mit den Kollegen, wo man sich trifft und die Leidenschaft teilt.

I: Wie viel Zeit verbringst du ca. auf dem Mountainbike?

B5: Aktuell sind es leider nur ein- bis maximal zweimal in der Woche, schwer jetzt im Winter.

I: Wer oder was motiviert dich zum Mountainbiken?

B5: Also primär der Drang mich fit zu halten, und früher die ganzen Radvideos. Das hat mich in der aktiveren Zeit schon extrem motiviert.

I: Wenn du dich mal an eine perfekte Mountainbike-Tour erinnerst, könntest du mir deine Gefühlslage vor dem Mountainbiken beschreiben?

B5: Ja, also kurz vorm Start ist es, ganz ehrlich, so etwas negativ behaftet, wenn eine, sag ich mal, aufwärtsorientiertere Tour stattgefunden hat, wo einige Höhenmeter zu bewältigen waren. Wenn man dann gesundheitlich nicht so auf der Höhe ist, bergauf Schmerzen hat mit der Wirbelsäule etc., aber so nach 30 bis 35 Minuten ändert sich meine Gefühlslage dann ins absolut Positive. Der Organismus funktioniert wieder, man kann sich auf die Sache konzentrieren, das Glücksgefühl ist wieder da. Das schlägt dann wieder in die andere Richtung aus, in der Hinsicht, dass ich mich fast zurücknehmen muss, sozusagen dass ich mich nicht *overshoote*. Und ja dann freut man sich dementsprechend dann schon auf das Bergabfahren.

I: Und die Gefühlslage währenddessen? Also wenn du dann auf dem Mountainbike bergauf oder bergab fährst?

B5: Ja also (...) frei. Die Konzentration ist absolut da, (...) war immer da, nicht so der Sicherheitsgedanke, dass ich keinen Blödsinn mache. Extreme Endorphin-Ausschüttung, da ist man eigentlich nur mit sich und mit dem Rad. Man spürt das Laub, spürt den Untergrund, hört das Klicken der Schaltung, das ist dann schon sehr, klingt blöd, etwas intim sozusagen, und richtig geil bergab immer.

I: Ich nehme die Frage mal vorweg, würdest du dann sagen, dass du dich eins fühlst mit dem Rad?

B5: Ja absolut, das ist schon so wie du sagst, ich war immer sehr verwöhnt mit dem Material, da funktioniert alles irrsinnig gut, das Rad geht nach vor, die Federung spricht gut an, da fühle ich mich dann schon eins. Im Endeffekt ist es eine gewisse Beziehung zu seinem Rad. Jetzt nicht mehr so, aber früher, mein zweites *Downhiller*, das war wie ein Familienmitglied, muss man ehrlich sagen.

I: Hast du dann irgendwelche Ziele kurzfristig gesehen?

B5: Muss ich sagen, so optimal wie möglich fahren, gar nicht mal so schnell wie möglich, aber den *Trail* genießen. Für mich war es immer wichtig, wenn ein Sprung dabei ist, die Landung gut zu treffen, den Kurvenausgang und -eingang gut zu treffen.

I: Würdest du dann sagen, dass du alles unter Kontrolle hast?

B5: Ja also, man muss schon sagen, die Kontrolle äußert sich, wie soll ich sagen, im mentalen Training redet man ja viel vom Flow-Zustand, vom optimalen Sein bei den Sachen, oder bei der Technik-Ausführung. Das merkt man dann irgendwie, auch wenn es ein anspruchsvoller *Trail* ist, und es rennt einfach. Das ist wie ein schwimmender Prozess, der Flow-Zustand, wenn alles flüssig geht und alles passt.

I: Wie würdest du dann deine Konzentration schildern? Beziehungsweise, an was denkst du, während du fährst?

B5: Ich denke an nichts, eigentlich nur an die Sache selbst. Ich versuche mich nur auf die Strecke zu konzentrieren. Beim Rennen natürlich, muss man absolut vor dem Start wissen, mit Atemtechnik und so Geschichten, da denke ich beim Rennfahren an das Nichtstürzen, war schon ein leistungslimitierender Faktor. Sonst nur auf die schöne Sache, vielleicht bisschen auf die Umgebung, kommt darauf an wie anspruchsvoll die Strecke ist.

I: Könntest du mir deine Zeitwahrnehmung beschreiben?

B5: Also die Zeitwahrnehmung ist unterschiedlich, muss man wieder differenzieren zwischen bergauf und bergab. Bergauf öfter auf das *Garmin* schauen, wann ist es endlich vorbei, legt sich dann auch. (...) Beim Bergabfahren kann es gar nicht lange genug dauern, es verschwimmt alles, die Geschwindigkeit ist höher, eine gewisse Reizüberflutung ist da.

I: Wie herausfordernd sollte die Strecke sein, damit du in den, wie du sagst, Flow-Zustand kommst?

B5: Es muss schon so eine gewisse Herausforderung sein. Für das Erreichen eines Flow-

Zustandes gehört eine gewisse Adrenalinausschüttung dazu. Also muss es herausfordernd, aber nicht überfordernd sein. Man muss wissen, was zu tun ist, gewisse Parameter, die müssen schon abgesteckt sein.

I: Wie fühlst du dich, wenn du nicht Rad fährst?

B5: Früher war das schon ein unangenehmer Zustand (...), mit Unruhe behaftet, mit bisschen angefressen sein, auf gut Deutsch. Mittlerweile hat sich das geändert, bin jetzt nicht traurig oder so, wenn ich nicht fahren kann. Wenn ich fahre, ist es wieder extrem cool.

Interview 6

I: Wie und wann bist du zum Mountainbiken gekommen?

B6: Seitdem ich mich erinnern kann. Unsere ersten Räder waren Mountainbikes. Unser Vater hat mit uns damals Touren im Leithagebirge unternommen. Vor sieben Jahren habe ich dann mein erstes *Fully* bekommen, hab dann damals angefangen mehr zu fahren, so mindestens einmal die Woche. Bin eigentlich ziemlich zufrieden damit gewesen, wie sich das entwickelt hat.

I: Was hat dich daran so fasziniert?

B6: Ich bin extrem gern in der Natur draußen, mit dem Rad kann man Distanzen bewältigen, das geht zu Fuß nicht, da ist man einfach schneller unterwegs.

I: Wie viel Zeit verbringst du auf dem Mountainbike?

B6: Ehrlich gesagt, ist das das erste Jahr, wo ich nicht so viel im Winter darauf bin, sonst so viel es halt geht. Am Wochenende ein- bis zweimal mindestens.

I: Wer oder was motiviert dich?

B6: Was mich motiviert? Hm, gute Frage, (...) ja dass ich tolle *Trails* fahre und Spaß am *Trail* habe. Mittlerweile, dass meine Freundin auch mitkommt, und das ist ziemlich motivierend.

I: Wenn du dich mal an eine perfekte Mountainbike-Tour erinnerst, wie würdest du deine Gefühlslage vor dem Mountainbiken beschreiben?

B6: Kommt darauf an, ob ich den *Trail*, kenne oder nicht. Wenn ich einen *Trail* gut kenne, dann fahre ich dort ganz anders. Bei unbekannten *Trail* (...) nicht unbedingt Angst, aber Ehrfurcht vor dem Ungewissen, ob ich alle technischen Sektionen meistern kann beziehungsweise auch Vorfreude, wenn ich zum Beispiel gelesen habe, dass der *Trail* sehr geil sein soll. Vor dem Bergauffahren bin ich nicht so motiviert, aber freue mich auf das Gefühl, wenn ich oben bin, und eine gute Zeit hingelegt habe.

I: Und Währenddessen?

B6: Kommt darauf an, wie sich der *Trail* entpuppt. Freue mich voll, wenn er richtig cool ist. Dann wird herumgeschrien, man macht seiner Freude kund sozusagen.

I: Könntest du mir deine Konzentration schildern?

B6: Also normalerweise ist man schon sehr konzentriert, nicht nur was am *Trail* passiert, sondern auch herumschaut. (...) Wenn man in dieser Jubelstimmung drinnen ist, dann vergisst man schon das Drumherum.

I: Wie nimmst du die Umgebung wahr??

B6: Verschwommen (lacht). Kommt auf die Geschwindigkeit an. Was mir auffällt, wenn

man einmal stehenbleibt, wegen einer technischen Panne, dann ist es arg, wenn man alles sieht, was einem beim Fahren nicht auffällt, zum Beispiel ein Bach oder ein Wanderkreuz, oder so. Was einem sonst am Rad gar nicht auffällt, wenn man so schnell vorbeifährt (...), dann ist man in so einer Art Tunnel gefangen.

I: An was denkst du während dem Mountainbiken?

B6: Beim Runterfahren ist es einfach zu beschreiben, da habe ich nur Gedanken, wie ich was anlege, wie ich technische Passagen fahre, wie ich in eine Steilkurve reinfahre, wo ich bremsen. Das beherrscht meine Gedanken. Beim Bergauffahren schweift man dann schon einmal ab mit den Gedanken, was mich grad so beschäftigt zum Beispiel. Aber wenn es dann bergab geht, wie gesagt, ist die Konzentration wieder total auf dem *Trail*.

I: Hast du irgendwelche Ziele während dem Mountainbiken? Also kurzfristige Ziele?

B6: Ja, schon, dass ich eben schaue, dass ich zum Beispiel bei Sprüngen mein Niveau halte, nicht, dass ich dann Angst habe vor einem Sprung oder *Rockgarden* oder so.

I: Wie nimmst du dann die Zeit wahr, während du auf dem Mountainbike sitzt?

B6: Ja, rasend schnell! Ganze Tage vergehen wie im Flug, das ist abnormal. Mittlerweile, wenn ich *Strava* rennen habe, ist mir die Zeit mehr bewusst, als wenn ich ohne *Strava* fahren gehe, dann nehme ich das dann nicht so wahr. Wenn ich ohne *Strava* fahren gehe, dann denke ich mir: „Wow, wie schnell ist das jetzt vergangen?“

I: Wie herausfordernd sollte die Strecke für dich sein?

B6: Prinzipiell unten nicht denken: „Puh, das war jetzt ein Kindergeburtstag (...)“. Ein guter Mix aus technischen und schnellen Sprüngen, ein Mix aus schwierigen und leichten Passagen.

I: Würdest du sagen, dass du dich eins mit deinem Rad fühlst?

B6: Mit dem jetzigen schon. Mit dem vorigen war es unkontrollierter (...), jetzt geht es schon gut. Wenn der Dämpfer und die Gabel gut anspringen, da fühle ich mich schon sehr stark verbunden, sehr kontrolliert auch.

I: Wie äußert sich dieses Gefühl?

B6: Ja, dass man das Rad gut kontrollieren kann, super Kurven fahren kann, Sprünge gut überwindet, oder gerade in einem *Rockgarden* die Reifen gut darüber rollen über Steine.

Eidesstaatliche 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.

Wien, am 09.05.2017

Unterschrift: