



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Sportliche Identität und Motive der Teilnehmerinnen
der Lauftrainings des Österreichischen
Frauenlaufs® in Wien“

verfasst von / submitted by

Natalie Mentel, Bakk. rer. nat.

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

of

Master of Science (MSc)

Wien, 2018 / Vienna 2018

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

A 066 826

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

Masterstudium Sportwissenschaft

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Mag. Dr. Otmar Weiß

Kurzzusammenfassung

Durch die Teilnehmerinnen der Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® ist in den letzten Jahren eine eigene soziale Gruppe entstanden. Die sportliche Identität und die persönlichen Motive dieser Frauen sind Thema der vorliegenden Masterarbeit. Es soll ermittelt werden, welchen Stellenwert und welche Bedeutung der Laufsport im Leben der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings einnimmt und welche Beweggründe sie für die Ausübung dieses Sports haben. Um im Rahmen dieser Masterarbeit eine konkrete Aussage treffen zu können, wurde die Stichprobe auf die Teilnehmerinnen der nur in Wien stattfindenden Frauenlauftrainings eingeschränkt.

Mit Hilfe eines Online-Fragebogens wurden soziodemografische Daten und Daten über das Trainings- und Wettkampfverhalten von 341 Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien erhoben. Weiters sollten die Studienteilnehmerinnen bei der Befragung neben Aussagekomplexen zur Identität und Motiven im Laufsport auch Aussagen über das Trainieren in einer geschlechtshomogenen Gruppe beurteilen.

Die Ergebnisse zeigen, dass sich die Studienteilnehmerinnen in Bezug auf die Soziale und Personale Sportidentität hinsichtlich des Laufniveaus, der Trainingsjahre und der Wettkampfteilnahme unterscheiden. Das Laufen scheint für Probandinnen im Alter von über 54 Jahren, für Probandinnen mit Kindern und für Probandinnen in Partnerschaft einen höheren Stellenwert im Leben einzunehmen als der Lebensbereich „Ausbildung/Beruf“, während es bei jenen, die unter 55 Jahre alt sind beziehungsweise keine Kinder haben und/oder in keiner Partnerschaft sind, genau umgekehrt ist. Leistungsorientierte Motive und das Laufen als Stressabbau nehmen mit dem Alter ab, demgegenüber werden soziale Motive, die Zeit in der Natur, die Gesundheit und die Gewichtsregulation mit höherem Alter wichtiger werden. Mit Verbesserung des Laufniveaus nehmen Motive bezogen auf das Aussehen und das Gewicht ab. Außerdem konnte eruiert werden, dass es den Teilnehmerinnen der in Wien stattfindenden Frauenlauftrainings eher nicht wichtig ist, in einer geschlechtshomogenen Gruppe zu laufen.

Abstract

From the participants of the training groups formed in the surrounding of Österreichischer Frauenlauf® a new social group has emerged. The athletic character and personal motives of these women are the focus of this master thesis. The significance and the importance of running as part of their lives shall be determined as well as their motives for exercising running in general. In order to phrase a specific statement in this master thesis, the sample was restricted to participants of the training groups taking place only in Vienna.

By means of an online questionnaire socio-demographic data and information about training and competition from 341 participants of the run trainings of Österreichischer Frauenlauf® in Vienna have been collected. Furthermore the participants of the study assessed statements about training in gender homogenous groups next to answering questions concerning their identities and motives in sport.

The results show distinctions in social and personal athletic identities of the participants regarding their running level, training years and participations in competitions. Running seems to be of higher significance for study participants older than 54 years, for participants with children and/or for participants living in a relationship than education and profession. The exact opposite applies to participants younger than 55 years and/or participants without children and/or participants not living in a relationship. Meritocratic motives and stress relief decrease with age while social motives, time spent in natural surroundings, health and bodyweight regulation increase with the age of the participants of the survey. With an increasing level of physical fitness, motives based on appearance and bodyweight declined. Furthermore the study ascertains that the importance of running in a gender homogenous group was of little importance to the participants of the run trainings of Österreichischer Frauenlauf® based in Vienna.

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei all den Personen bedanken, die mich im Laufe meiner Studienzeit begleitet haben und mich beim Verfassen meiner Masterarbeit unterstützt haben.

Ein großer Dank gilt meinen Eltern, Elzbieta und Piotr, die es mir ermöglichten, meinem Interesse nachzugehen und das Studium der Sportwissenschaft aufzunehmen. Ich danke meiner Mama, die mich durch all die Jahre mit ihrer liebevollen Fürsorge außerordentlich unterstützt hat und meinem leider bereits verstorbenen Papa, der mich immer wieder zu Laufbewerben begleitet hat und mir mit jeder vergossenen Träne am Ziel eines Bewerbs verraten hat, wie stolz er auf seine Tochter ist. Auch meiner liebenswerten Schwester Karolina gilt ein besonderer Dank, welche die letzten Jahre durch ihre Konsequenz und ihr gutes Zeitmanagement zu einem Vorbild geworden ist. Ein ganz besonderes Dankeschön an meinen Freund Peter, welcher mich vor allem in schwierigeren Zeiten durchgehend aufgebaut und motiviert hat und immer für mich da war.

Ebenso möchte ich mich bei den Teilnehmerinnen meiner Umfrage bedanken, die sich die Zeit genommen haben, die Fragen zu beantworten.

Ein aufrichtiger Dank geht an Univ. Prof. Dr. Otmar Weiß, bei dem ich diese Arbeit verfassen durfte und Mag. Astrid Reif für ihre sehr nette und unkomplizierte Betreuung, die die Entstehung meiner Masterarbeit wesentlich erleichtert hat.

Zu guter Letzt möchte ich mich bei meinen Freundinnen und Freunden, bedanken, die ich vor und während meiner Studienzeit kennenlernen durfte. Sie haben meine Studienzeit zu einem Lebensabschnitt gemacht, den ich immer in guter Erinnerung behalten werde.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
2	Theoretische Grundlagen	3
2.1	Die Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs ®.....	3
2.1.1	Der Lauftreff	3
2.1.2	Entstehung des Österreichischen Frauenlaufs® und der Frauenlauftrainings.....	4
2.1.3	Entwicklung und Zahlen.....	6
2.2	Identität.....	10
2.2.1	Personale und Soziale Identität.....	13
2.2.2	Identitätsbestätigung und soziale Anerkennung im Sport.....	15
2.3	Motiv und Motivation	17
2.3.1	Intrinsische und Extrinsische Motivation.....	21
2.3.2	Klassifikation von Motiven.....	22
2.3.3	Motive zur Sportausübung.....	23
2.3.4	Bleibemotivation	26
3	Forschungsstand	27
4	Forschungsdesign.....	28
4.1	Der Fragebogen	28
4.2	Datenerhebung und Stichprobe	29
4.3	Datenauswertung	30
4.4	Fragestellungen.....	32
5	Ergebnisse und Interpretation	33
5.1	Soziodemografische Daten	33
5.1.1	Alter.....	33
5.1.2	Ausbildung.....	34
5.1.3	Nationalität und Muttersprache	36
5.1.4	Familienstand.....	38
5.1.5	Kinder	40
5.1.6	Ausmaß der Erwerbstätigkeit	41
5.2	Training und Wettkampf.....	42
5.2.1	Laufjahre.....	42
5.2.2	Jahre der Teilnahme an den Frauenlauftrainings.....	43
5.2.3	Teilnahmehäufigkeit an den Frauenlauftrainings.....	44
5.2.4	Laufniveau.....	49
5.2.5	Laufumfang	51
5.2.6	Auslöser für den Laufsport.....	52

5.2.7	Häufigkeit der Wettkampfteilnahme	54
5.2.8	Andere Sportarten	55
5.3	Soziale Sportidentität - Erwartungen der Menschen in der Umgebung in Bezug auf den Laufsport.....	56
5.3.1	Alterskategorischer Vergleich.....	58
5.3.2	Vergleich bezüglich des Laufniveaus	60
5.3.3	Vergleich bezüglich der Laufjahre.....	62
5.3.4	Vergleich bezüglich der Teilnahme an Wettkämpfen	64
5.4	Wichtigkeit bestimmter Lebensbereiche	66
5.4.1	Alterskategorischer Vergleich.....	68
5.4.2	Vergleich bezüglich Partnerschaft.....	70
5.4.3	Vergleich bezüglich Kinder	72
5.5	Personale Sportidentität - Die Bedeutung von Laufsport im Leben der Studienteilnehmerinnen.....	74
5.5.1	Alterskategorischer Vergleich.....	76
5.5.2	Vergleich bezüglich des Laufniveaus	79
5.5.3	Vergleich bezüglich der Laufjahre.....	81
5.5.4	Vergleich bezüglich der Teilnahme an Wettkämpfen	83
5.6	Motive	85
5.6.1	Alterskategorischer Vergleich.....	88
5.6.2	Vergleich bezüglich des Laufniveaus	90
5.7	Trainieren in einer geschlechtshomogenen Gruppe.....	92
5.7.1	Alterskategorischer Vergleich.....	93
5.7.2	Vergleich bezüglich des Laufniveaus	94
6	Zusammenfassung und Schlussfolgerung	96
7	Literaturverzeichnis.....	103
8	Abbildungsverzeichnis	106
9	Tabellenverzeichnis.....	109
11	Anhang	110
	Fragebogen.....	110
	Eidesstattliche Erklärung.....	120

1 Einleitung

Das Laufen – eine der ältesten Sportarten der Welt – wird häufig zur zentralen Sportaktivität für alle Altersgruppen und alle Bevölkerungsschichten und wird gegen viele Krankheitsbilder hochstilisiert (Schittenhelm, 1991). „Gegen Depression und Vitalitätsabbau wird das kontinuierliche Ausdauerlaufen ebenso ins Feld geführt wie gegen Alters- und Wohlstanderkrankungen [...]“ (Schittenhelm, 1991, S. 39).

Laut einer Studie der österreichischen Marktforschung Spectra aus dem Jahr 2016 gehen 16 Prozent der Österreicher/innen mindestens einmal pro Woche und weitere 13 Prozent zumindest gelegentlich (seltener als einmal pro Woche) laufen. Das ist einer der höchsten Werte seit dem Beginn der Spectra- Messreihe im Jahr 2000 und bestätigt einen im Jahr 2015 festgestellten Aufwärtstrend des Laufsports in Österreich.

Die Beliebtheit des Laufsports ist unter anderem auch darauf zurückzuführen, dass es immer einfacher wird, sich dem Laufen mit professionellen Schritten zu nähern (Sportamt Wien, 2014). Bei der großen Anzahl an Möglichkeiten, die heute als Freizeitgestaltung zur Verfügung stehen, hat das Laufen den großen Vorteil, dass es meist in der Nähe der Wohnung oder des Wohnortes - und damit ohne großen Zeitaufwand- und ohne teure notwendige Geräte durchgeführt werden kann (Schittenhelm, 1991).

Gerade zum Einstieg bieten sich in Österreich immer mehr kostenlose Lauftreffs unter Anleitung ausgebildeter Trainer/innen an. Zu den größten und bekanntesten davon gehören zweifelsohne die Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs®. Zählt man sich zu den Läufer/innen in Wien, so weiß man mittlerweile ganz genau, dass vor allem von März bis Mai – in der Vorbereitungszeit für den Österreichischen Frauenlauf® – mittwochabends die Prater Hauptallee etwa 500 Frauen gehört. Das sind die Teilnehmerinnen der Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs®, welche im alltäglichen Sprachgebrauch auch kurz „Frauenlauftreffs“ genannt werden.

Noch bevor der Österreichische Frauenlauf® einen deutlichen Aufschwung erlebt hatte, gründete Österreichischer Frauenlauf®-Organisatorin Ilse Dippmann 1997 den ersten Frauenlauftreff im Wiener Prater. Durch viele Laufgruppen mit unterschiedlich vorgegebenen Lauftempi, hat das Lauftraining des Österreichischen Frauenlaufs® zum Ziel, Frauen und Mädchen aller Leistungsniveaus anzusprechen und für den Laufsport zu begeistern. Durch spezielle Trainingsschwerpunkte und durch zahlreiche Standorte, an

denen die Frauenlauftrainings stattfinden, werden viele Frauen und Mädchen motiviert, das ganze Jahr über zu trainieren (Österreichischer Frauenlauf®, 2017).

Jedes Jahr wächst die Anzahl der Standorte und somit auch die Anzahl der Frauen, die bei den Frauenlauftreffs mitmachen. Mit den Teilnehmerinnen der Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® ist somit eine eigene soziale Gruppe entstanden, die im Rahmen der geplanten Masterarbeit genauer untersucht wird. Da es in ganz Österreich derzeit fast 50 Standorte gibt, an denen die Frauenlauftrainings stattfinden, entschied sich die Autorin nur die Teilnehmerinnen aus Wien zu befragen, um eine konkrete Aussage über eine spezifische soziale Gruppe treffen zu können.

Die vorrangige Motivation, diese Forschungsarbeit zu erstellen, besteht darin, dass die Autorin aufgrund ihrer Arbeit in der Wiener Sportordination häufig mit Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings zu tun hat und sich fragt, ob sich bestimmte Aussagen über die Frauen treffen lassen können, die sich für diese speziellen Lauftreffs interessieren. Ziel der Arbeit ist es, den Stellenwert vom Laufsport im Leben der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien zu erforschen und jene Motive zu eruieren, die sie zur Ausübung der Sportart motivieren. Neben einigen persönlichen und soziodemografischen Daten dieser Personengruppe soll herausgefunden werden, wie stark der Laufsport in ihre Identität integriert ist und welche Bedeutung der Laufsport in den Augen der Mitmenschen in ihrer Umgebung für sie hat. Es ist auch von Interesse, welchen Stellenwert es für die Teilnehmerinnen der Lauftrainings einnimmt, in einer reinen Frauengruppe zu laufen. Diese Themenbereiche sollen auf der einen Seite alterskategorisch verglichen werden; auf der anderen Seite ist teilweise auch der Vergleich in Bezug auf das Bestehen einer Partnerschaft, das Vorhandensein von Kindern, das Laufniveau, die Teilnahme an Wettkämpfen oder in Bezug auf die Laufjahre von Interesse.

Im Theorieteil der vorliegenden Masterarbeit werden zunächst der Lauftreff im Allgemeinen beschrieben, sowie die Entstehung des Österreichischen Frauenlaufs® und seiner Lauftrainings dargestellt. Danach erfolgt die Erläuterung der Begriffe „Identität“, „Motiv“ und „Motivation“, mit denen jeweils der Bezug zum Sport hergestellt wird.

Nach einer kurzen Darstellung des aktuellen Forschungsstands in Kapitel 3 folgt im 4. Kapitel der empirische Teil mit dem Aufbau des Fragebogens, den Überlegungen zur Auswahl der Erhebungsmethode, der Beschreibung der Grundgesamtheit und der Stichprobe, dem Ablauf der Datenauswertung und zu guter Letzt der Formulierung der Forschungsfragen. Im Anschluss folgt in Kapitel 5 die Präsentation der Ergebnisse, welche im darauffolgenden Kapitel zusammengefasst und daraus Schlussfolgerungen gezogen werden.

2 Theoretische Grundlagen

2.1 Die Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs®

Auch wenn die offizielle Bezeichnung „Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs®“ oder „Frauenlauftrainings“ lautet, so werden diese im alltäglichen Sprachgebrauch - auch von den Teilnehmerinnen selbst – „Frauenlaufftreffs“ genannt. Daher werden im folgenden Kapitel zunächst die Inhalte eines Laufftreffs im Allgemeinen erläutert. Anschließend wird erklärt, wie der Österreichische Frauenlauf und seine Lauftrainings entstanden sind und wie sich bis heute entwickelt haben. Zu erwähnen ist, dass die Autorin dieser Forschungsarbeit die Informationen über den Frauenlauf und seiner Lauftrainings hauptsächlich von der offiziellen Webseite entnommen hat beziehungsweise Gespräche oder Emailkontakt mit den Mitarbeiterinnen des Österreichischen Frauenlaufs® als Informationsquelle angeben kann.

2.1.1 Der Laufftreff

Unter Laufftreff versteht man ein Angebot, das allen Laufinteressent/innen - insbesondere den Einsteiger/innen - die Möglichkeit bietet, unter Anleitung regelmäßig in unterschiedlichen Leistungsgruppen über die Dauer von etwa einer Stunde ein Ausdauertraining zu absolvieren. Dabei wird in Gruppen gelaufen, wobei jede Gruppe eine/n eigene/n Gruppenleiter/in hat, der/die den Weg, das Tempo, den Pausenzeitpunkt und die Pausenlänge bestimmt. Das Gruppentempo richtet sich nach dem Laufvermögen der langsamsten Läufer/innen (Kemper, 1991). „Erst dadurch wird der weniger trainierte Läufer zum gleichwertigen Teilnehmer“ (Kemper, 1991, S.45).

Aufgabe und Inhalt des Laufftreffs ist es, die leichtathletische Technik des Laufens zu vermitteln. Viele Laufftreff-Teilnehmer/innen haben allerdings schon die Erfahrung gemacht, dass ein Laufftreff mehr als nur eine Gruppe zur gemeinsamen Aneignung einer Technik ist. Die spezifischen Schwierigkeiten beim Beginn des Laufens liegen nicht darin, eine bestimmte Technik zu erlernen oder eine Leistung zu erzielen, sondern in der Motivation (Sonntag, 1991). „Solange Laufen noch nicht eine Kulturtechnik geworden ist, [...] - im Sinne alltäglicher Hygiene – [...], ist die Motivation zu einem entscheidenden Anteil fremdbestimmt“ (Sonntag, 1991, S. 48).

Es hängt sehr von den lokalen Rahmenbedingungen und insbesondere von der organisatorischen Gestaltung ab, ob das gemeinsame Interesse am Laufen die Gründungsphase eines Lauftreffs übersteht und die Teilnehmenden motiviert bleiben. Wichtig sind vor allem die Anfänger/innenorientierung, eine stabile und ausreichende Betreuung durch Gruppenleiter/innen und die ständige Berücksichtigung der Bedürfnisse der Teilnehmenden (Kemper, 1991). Zwar kann es sich dabei nicht um ein Trainingsprogramm für angehende Laufprofis handeln, aber das ein- oder zweimalige Treffen in der Woche begünstigt die Motivation zum Laufen, setzt Fixpunkte und vermittelt Anstöße. Der Termin des Lauftreffs wird zu einem fixen Bestandteil des Kalenders (Sonntag, 1991).

2.1.2 Entstehung des Österreichischen Frauenlaufs® und der Frauenlauftrainings

Möchte man mit dem eigentlichen Ursprung des Österreichischen Frauenlaufs® und seiner Lauftrainings beginnen, so muss man bei einem Ereignis beginnen, welches vor ziemlich genau 50 Jahren passiert ist. Heutzutage ist es für jede Läuferin selbstverständlich, sich für jede beliebige Laufveranstaltung anmelden zu können. Es ist aber noch gar nicht allzu lange her, dass es Frauen untersagt war, an Marathons teilzunehmen. Noch in den 1960er Jahren waren Marathons auf der ganzen Welt reine Männerveranstaltungen. Damals war jedem klar, dass längere Distanzen schlichtweg zu hart für das „schwache Geschlecht“ waren. Die Liste der Gefahren, denen sich Frauen beim Laufen aussetzen könnten, war lang und kurios: Neben dicken Beinen und dem Wachsen eines ausgeprägten Bartes bestand natürlich auch das Risiko, nicht mehr schwanger werden zu können – die Gebärmutter drohte durch das ständige Aufprallen Schaden zu nehmen (Schäfer, 2012).

Doch dann meldete sich eine junge Frau namens Kathrine Switzer für den Boston Marathon 1967 als K. V. Switzer an, sodass bis zum Start niemand wusste, dass es sich hier um eine Frau handelte. Obwohl der damalige Renndirektor Jock Semple sie am Weiterlaufen hindern wollte (siehe Abbildung 1), schaffte sie es mit der Hilfe eines Freundes, den Marathon zu beenden und schrieb damit bedeutende Sportgeschichte für Frauen.



Abbildung 1: *Kathrine Switzer mit der Startnummer 261 beim Boston Marathon 1967 (WBUR News, 2017)*

5 Jahre später, 1972, wurden Frauen offiziell zu einem Marathon zugelassen. Zeitgleich gründete Kathrine Switzer den „New York Mini 10K“, welcher der erste nur für Frauen ausgeschriebene Straßenlauf war.

1986 reiste Ilse Dippmann, die Gründerin des Österreichischen Frauenlaufs® nach New York, um dort ihren ersten Marathon zu laufen. Im Central Park bot sich ihr ein Bild, das sie aus Österreich nicht kannte: zahlreiche Frauen, die laufen. Ein Werbeflyer erregte ihre Aufmerksamkeit – jener des „New York Mini 10K“ – des ersten Frauenlaufs der Welt. Mit einer Vision im Gepäck kehrte Ilse Dippmann von ihrer New York-Reise zurück: Sie möchte Österreicherinnen zum Laufen motivieren und sie überzeugen, dass Laufen die ideale Sportart für Frauen ist. Gemeinsam mit ihren Freundinnen und Freunden (darunter auch der ehemalige 3.000m-Hindernis-Läufer und Vienna City Marathon Veranstalter Wolfgang Konrad) initiierte sie die Verwirklichung des „Frauenlauf-Projekts“ („Österreichischer Frauenlauf“, 2017). Unter dem Motto „Von Frauen für Frauen“ realisierte Ilse Dippmann am 12. Juni 1988 den 1. Österreichischen Frauenlauf im Schlosspark Laxenburg – mit 440 Pionierinnen am Start.



Abbildung 2: *Der erste Österreichische Frauenlauf® im Schlosspark Laxenburg (Österreichischer Frauenlauf®, 2017)*

Noch bevor er einen deutlichen Aufschwung erlebt hat, wurde 1997 ein bedeutender Meilenstein in die Geschichte des Österreichischen Frauenlaufs® gesetzt. Zur Vorbereitung auf die im Mai stattfindende Laufveranstaltung und insbesondere um Anfängerinnen die ersten Laufschriffe zu erleichtern, gründete Dippmann den 1. Frauenlauftreff im Wiener Prater. Mit dem Ziel, Frauen und Mädchen für den Laufsport zu begeistern, bieten die Organisator/innen des Österreichischen Frauenlaufs® kostenlose Lauftrainings unter der Leitung erfahrener Lauftrainerinnen an. Durch die vielen Laufgruppen mit unterschiedlich vorgegebenen Lauftempo, hat der Österreichische Frauenlauf zum Ziel, Frauen und Mädchen aller Leistungsniveaus anzusprechen („Österreichischer Frauenlauf®, 2017).

2.1.3 Entwicklung und Zahlen

Jahr für Jahr begeistern sich immer mehr Mädchen und Frauen für den Laufsport und die Teilnehmerinnenzahl beim Österreichischen Frauenlauf® steigt kontinuierlich an. Waren es zu Beginn 440 Starterinnen, so konnte sich die Teilnehmeranzahl zwar erst nach 8 Jahren verdoppeln, aber schon nach weiteren 8 Jahren bereits verzehnfachen. Spätestens ab diesem Zeitpunkt gab es (unter anderem auch aufgrund der Entstehung diverser sozialer Netzwerke im Internet) kein Halten mehr. 2005 hatte der Frauenlauf über 10 000 Starterinnen und 5 Jahre später wurde auch schon die 20 000er- Marke erreicht. Seit 2012 zählt der Österreichische Frauenlauf kontinuierlich über 30 000 Teilnehmerinnen und gehört somit zu den größten und bedeutendsten Frauenläufen der Welt („Run Austria“, 2016).

Tabelle 1: Entwicklung des Österreichischen Frauenlaufs®

Jahr	3,6 / 3,1 / 3,5 km	5,5 / 7,2 / 6,2 / 5 km	10 km	Gesamt
1988		440		440
1989		482		482
1990		364		364
1991		338	78	416
1992	160	126	0	286
1993	228	215	0	443
1994	332	228	0	560
1995	361	345	0	706
1996	454	505	0	959
1997	682	632	0	1314
1998	1061	1020	0	2081
1999	1319	1825	0	3144
2000	2094	3232	0	5326
2001	0	6957	0	6957
2002	0	7414	0	7414
2003	0	6050	1485	7535
2004	0	6439	1610	8049
2005	0	8041	2064	10105
2006	0	9490	2580	12070
2007	0	11560	3043	14603
2008	0	13052	3092	16144
2009	0	14632	3509	18141
2010	0	17294	3827	21121
2011	0	20640	4505	25145
2012	0	24598	5454	30052
2013	0	23939	6161	30100
2014	0	24165	6855	31020
2015	0	25922	7217	33139
2016	0	25528	7134	32662

Quelle: Österreichischer Frauenlauf®, 2017

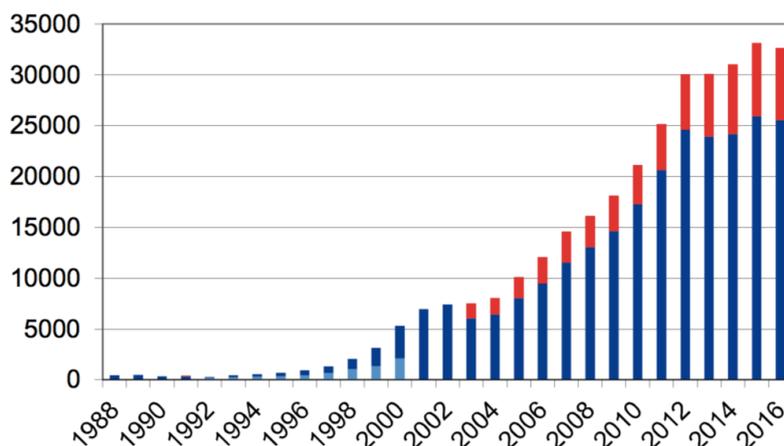


Abbildung 3: Entwicklung des Österreichischen Frauenlaufs® (Österreichischer Frauenlauf®, 2017)

Dank der wöchentlich stattfindenden Frauenlauftrainings an etwa 50 Standorten in ganz Österreich werden viele Frauen und Mädchen motiviert, das ganze Jahr über zu trainieren. Neben dem sogenannten „Fit in 12 Wochen“- Programm, das die Läuferinnen mit einem

individuell ausgelegten Trainingsplan gezielt auf den Österreichischen Frauenlauf vorbereitet, bieten die Frauenlauftrainerinnen auch im Sommer, Herbst und Winter Lauftreffs mit anderen Schwerpunkten an, damit die Läuferinnen „am Ball bleiben“ und sich für das nächste Jahr eventuell neue Ziele setzen können. Das Frauenlauftraining wurde Schritt für Schritt erweitert und ist in dieser Form weltweit einzigartig („Österreichischer Frauenlauf®“, 2017).

Wie beim Österreichischen Frauenlauf, der jährlich im Mai stattfindenden Laufveranstaltung, lässt sich auch bei den wöchentlichen Frauenlauftrainings eine wachsende Teilnehmerinnenanzahl beobachten. Eine Mitarbeiterin des Österreichischen Frauenlaufs® hat für die vorliegende Masterarbeit die Anzahl der Lauftraining-Teilnehmerinnen von 1997 bis heute herausgearbeitet, wobei – wie man aus Tabelle 2 entnehmen kann – die Lauftrainings anfangs nur an einem Standort in Wien sattgefunden haben. Heute sind es über 50 Standorte in ganz Österreich. Die Mitarbeiterin des Frauenlaufbüros hebt dabei hervor, dass sich die Zahlen ab 2012 anhand der Anmeldungen für den Lauftrainingsnewsletter ergeben. Davor wurden die Teilnehmerinnenzahlen von vorhandenen Fotos der Frauenlauftrainings entnommen.

Tabelle 2: *Entwicklung der Anzahl an Lauftraining-Teilnehmerinnen des Österreichischen Frauenlaufs® in ganz Österreich*

Entwicklung Frauenlauftraining			
Jahr	Standorte	Trainerinnen	Lauftrainingsteilnehmerinnen*
1997	1	1	21
1998		2	23
2000		3	50
2002	6	7	100
2004		7	
2006		13	
2007	8	20	500
2008	12	32	
2009	31	63	
2010	40	80	
2011	45	99	
2012	50	132	1320
2013	50	120	1306
2014	46	120	1249
2015	50	112	1230
2016	55	120	1420
2017	52	126	1554

Quelle: Österreichischer Frauenlauf®, 2017

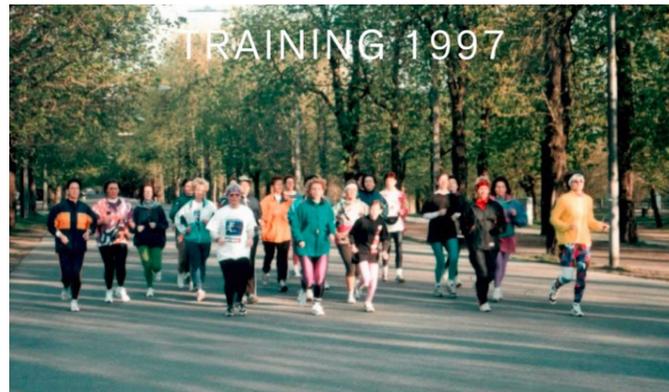


Abbildung 4: Die Frauenlauftreffs damals und heute. In der Prater Hauptallee treffen sich heute von März bis Mai mittwohabends mehr als 500 Frauen (Österreichischer Frauenlauf®, 2017).

Rückblickend betrachtet war die Idee der Frauenlauftreffs sicherlich mitentscheidend für den rapiden Zuwachs an Läuferinnen, meinte Ilse Dippmann 2012 in einem Interview mit der *Wiener Zeitung*. Bei einem *Standard*-Interview 2011 betonte sie, dass die Frauenlauftrainings sicher dazu beigetragen haben, den Frauenanteil auch bei anderen Laufveranstaltungen, wie zum Beispiel dem Vienna City Halbmarathon oder bei den Staffeln, sukzessiv zu erhöhen. Viele Frauen setzen bei den Frauenlauftrainings den ersten Schritt und machen dann weiter. So profitieren auch viele andere Laufveranstaltungen vom Österreichischen Frauenlauf und vor allem von seinen Lauftreffs.

2.2 Identität

Der Begriff *Identität* stammt vom lateinischen Wort „idem“ ab und kann mit „dasselbe“ übersetzt werden. Es geht also darum, dass zwei Sachverhalte übereinstimmen oder gleichbleiben (Fuchs-Heinritz, 1994). Doch so einfach die Herkunft des Begriffs zu klären ist, ist seine Definition bei weitem komplizierter. Dies äußert sich dadurch, dass der Identitätsbegriff durch eine Vielzahl an Theorien einzelner disziplinärer Perspektiven gekennzeichnet ist (Kahlert, 2000). In der Literatur findet man Erklärungsversuche u.a. soziologischer, psychologischer, philosophischer und pädagogischer Sichtweisen, was Identität ausmacht und wie sich diese im Menschen herausbildet.

Diesbezüglich schreibt Stelter (1996), dass es schon so viele Definitionen wie Forscher gäbe, die sich - jeweils auf ihre Art - mit Identität auseinandersetzen. Auch Gugutzer (2002) meint, dass inzwischen allein schon die sozialwissenschaftliche Literatur zur Identität des Individuums einen Umfang angenommen habe, der kaum mehr zu überblicken sei.

Mit dem Ziel der Begriffsklärung sollen dennoch einige für die vorliegende Forschungsarbeit relevante Definitionen genannt werden, wie beispielsweise jene kurze, aber sehr prägnante Definition von Weiß und Norden: „Identität bezeichnet das Bild (die Vorstellung), das (die) ein Individuum von sich selbst hat bzw. die Antwort auf die Frage ‚Wer bin ich?‘“ (Weiß und Norden, 2013, S. 53).

Die Frage „Wer bin ich?“ war in früheren Zeiten womöglich einfacher zu beantworten. Durch Institutionen, Sitten und Bräuche war es bei früheren Generationen oft selbstverständlich, welche Rolle(n) man einnimmt. Während also unsere Vorfahren in einen Kulturraum hineingeboren wurden, der es ihnen relativ leicht machte, ihre Identität zu finden, ist die Frage nach der Identitätsbestimmung in der heutigen Gesellschaft hingegen nur erschwert zu beantworten. Dies begründet sich vor allem darin, dass die heutigen gesellschaftlichen Strukturen und Anforderungen immer komplexer und vielschichtiger werden. Das Finden und Entwickeln der eigenen Identität ist heutzutage schwieriger, zum Beispiel aufgrund von Arbeitslosigkeit, Konkurrenz, ständigem Leistungsdruck und der verschiedenen von der Gesellschaft vorgegebenen Rollen in der heutigen Zeit. (Baumann, 2009).

Auch Zirfass (2010) schreibt, dass sich speziell in den industrialisierten Ländern im letzten Jahrhundert sehr viel verändert habe. Technologischer Fortschritt, ökonomischer und gesellschaftlicher Wandel, zunehmende Flexibilität in der Lebensplanung und eine deutlich höhere Lebenserwartung seien nur einige von vielen Veränderungen, welche auch die Möglichkeiten bei der Suche nach der Identität erhöhen und beeinflussen.

Um wieder zur Bedeutung des Identitätsbegriffs zurück zu kommen, ergänzen die beiden Soziologen Weiß und Norden (2013), dass sie die Identität in einer dialektischen Beziehung zur Gesellschaft sehen. Einerseits trägt die Umwelt zur Identitätsbildung des Menschen bei, indem sie auf ihn einwirkt; auf der anderen Seite führt aber auch der Mensch mit seinem Handeln zu Resultaten, die Spuren in der Umwelt hinterlassen. „Kurz gesagt, das Individuum prägt die Gesellschaft und die Gesellschaft prägt das Individuum“ (Weiß & Norden, 2013, S. 54). Weiß und Norden (2013) fügen noch hinzu, dass Identität kein gleichbleibender Zustand sei. Sie wird in Kommunikationsprozessen, der unmittelbar wechselseitig orientierten, sozialen Handlung des Menschen, laufend erzeugt und gefestigt oder in Frage gestellt und abgeändert.

Gugutzer (2002) behauptet, dass bereits Mitte des 20. Jahrhunderts, Erik H. Erikson im Rahmen psychoanalytischer und psychologischer Ansätze für ein Identitätskonzept einen wichtigen Beitrag zur Identitätstheorie leistete. Auf Grundlage der Psychoanalyse Freuds und eigenen Erfahrungen als Psychoanalytiker entwickelte er ein *psychosoziales* Modell der Identitätsentwicklung. Erikson nennt seinen Ansatz psychosozial, weil er – wie man auch schon der Definition von Weiß und Norden entnehmen kann – die Identitätsentwicklung als einen Wechselwirkungsprozess zwischen Individuum und Gesellschaft versteht. Laut Erikson entwickelt sich bei dieser psychosozialen Entwicklung die Identität im Durchlauf einzelner, aufeinander folgender Lebensphasen. Er identifizierte acht Phasen, beginnend im Säuglingsalter bis hin zum reifen Erwachsenenalter. Obwohl auch von Erikson die Identitätsbildung als ein lebenslang andauernder Prozess bezeichnet wird, ist er dennoch der Ansicht, dass mit der Adoleszenz die Identitätsentwicklung in einem entscheidenden Maße abgeschlossen ist (Gugutzer, 2002).

Auch beim Erklärungsversuch von Mead (1973) lässt sich herauslesen, dass die Entwicklung der Identität kein punktuell Ereignis ist:

Identität entwickelt sich; sie ist bei der Geburt anfänglich nicht vorhanden, entsteht aber innerhalb des gesellschaftlichen Erfahrungs- und Tätigkeitsprozesses, das heißt im jeweiligen Individuum als Ergebnis seiner Beziehungen zu diesem Prozess als Ganzem und zu anderen Individuen innerhalb dieses Prozesses (Mead, 1973, S.177).

Für Mead bildet sich die Identität auch erst in Interaktionsprozessen, sie ist also ein Produkt gesellschaftlicher Prozesse.

Neben der Bedeutung von äußerlichen Einflüssen bei der Entwicklung der Identität, werden bei Röthig und Prohl (2003) auch die Einnahme von Rollen und die damit verbundenen Erwartungen, die vom Individuum wahrgenommen werden, thematisiert:

Identität bezeichnet die Kontinuität des Selbsterlebens, des Selbstbildes und der Selbstdarstellung des Individuums in der Zeit und damit biograf. Kontinuität/Diskontinuität. Identität soll dem Einzelnen eine unverwechselbare und einheitliche Verfassung des Ichs geben, aber zugleich mit den durch die verschiedenartigen Rollen abverlangten Verhaltenserwartungen in Übereinstimmung stehen, damit sich der Einzelne trotz seiner Einzigartigkeit nicht aus Kommunikation und Interaktion ausschließt. Auch die anderen müssen diese Gleichheit und Kontinuität erkennen (Röthig & Prohl, 2003, S. 263).

Röthig und Prohl (2003) erläutern, dass von der handelnden Person einerseits erwartet wird, dass sie sich an Verhaltenserwartungen ihrer sozialen Umwelt orientiert und mit ihnen übereinstimmt, um eine Identität überhaupt entwickeln zu können. Auf der anderen Seite wird aber auch erwartet, dass sie in Interaktionen ihre unverwechselbare Einzigartigkeit sichtbar macht (ebd.).

Sehr ähnlich wird dieses Thema auch bei Heinemann (2007) behandelt:

Identität bezeichnet das über einen längeren Zeitraum stabile Bild und Erleben der eigenen Person und der Selbstdarstellung. Sie meint die unverwechselbare und einheitliche Auffassung des Ichs, die zugleich mit den durch die verschiedenartigen Rollen abverlangten Verhaltenserwartungen in Übereinstimmung stehen muss, damit sich der Einzelne trotz seiner (angestrebten) Einzigartigkeit nicht aus Kommunikation und Interaktion ausschließt (Heinemann, 2007, S. 188).

In der Literatur wird meist noch ein weiterer wesentlicher Punkt in Bezug auf die Entwicklung der Identität erwähnt, nämlich der der sozialen Anerkennung. Bei Endruweit und Trommsdorff (2002) ist die soziale Anerkennung bereits Inhalt der Definition von Identität. Sie sehen in der Identität die subjektive Verarbeitung biografischer Kontinuität/Diskontinuität und ökologischer Konsistenz/Inkonsistenz durch eine Person einerseits in Bezug auf Selbstansprüche und andererseits in Bezug auf soziale Anerkennung.

Laut Weiß (1990) strebt der Mensch nach Anerkennung in seiner menschlichen Umgebung und reflektiert laufend darüber, wie er in der Alltagswelt durch die anderen identifiziert wird. „Er nimmt die Haltungen der anderen sich selbst gegenüber ein. Durch diesen ‚Spiegelreflex‘ der Haltungen anderer zu ihm wird er sich selbst zum Objekt und kann sein Verhalten überprüfen und modifizieren“ (Weiß, 1990, S. 32).

2.2.1 Personale und Soziale Identität

Um den Begriff „Identität“ noch enger zu fassen, kann die Gesamtidentität in die Komponenten der *Personalen* Identität und der *Sozialen* Identität zerlegt werden.

Im Laufe des Lebens nimmt der Mensch unterschiedliche Teilidentitäten ein, die je nach sozialer Beziehung, in der er sich gerade befindet oder in die er eintritt, zum Tragen kommen (z.B. als jüngstes Kind in der Familie, als Schüler in einem Gymnasium, als Mitglied eines Sportvereins, als Mutter, Lehrer, Arzt, Kollege usw.). Gesellschaftlich vorbestimmte Rollen, deren Normen, Werte und Anforderungen der sozialisierte Mensch internalisiert hat, machen die *soziale* Identität aus (Weiß, 1999). Es geht also darum, was von einer Person in einer bestimmten Rolle von anderen erwartet wird und wie die Person in dieser Rolle von anderen gesehen wird. Weiß (1999) bezeichnet die soziale Identität auch als objektive Seite eines Rollenspiels. Die *personale* oder *persönliche* Identität hingegen ist die erdachte Vorstellung von einem selbst, also wie eine Person sich selbst sieht und wie sie - unabhängig von einer bestimmten sozialen Rolle - handeln möchte. Laut Weiß (1999) zeichnet sich hier die personale Identität durch eine dem Individuum zugeschriebene Einzigartigkeit aus.

Baumann (1998) bezeichnet die persönliche Identität als das Bewusstsein des eigenen Selbst, welches durch ganz persönliche Erfahrungen im Leben und persönliches Wissen die eigene unaustauschbare Existenz gründet. „Die soziale Identität hingegen entsteht durch die Rollenerwartungen und durch die Übernahme von Haltungen und Einstellungen

anderer Personen. Deshalb könnte man die soziale Identität auch als Identität für andere bezeichnen“ (Baumann, 1998, S. 16).

Wenn es einem Menschen gelingt, seine soziale Identität („Was erwarten die anderen von mir?“) mit seiner persönlichen Identität („Ich werde die Aufgabe so lösen, wie ich es für richtig halte“) ins Gleichgewicht zu bringen, so befindet er sich laut Baumann (1998) im Zustand der „Identitätsbalance“ bzw. „Gesamtidentitätsbalance“. Identitätsbalance bedeutet demzufolge, dass eine Person zwischen den Anforderungen und Erwartungen der anderen und der Freiheit, das eigene Verhalten nach eigenen Maßstäben zu lenken, steht (Baumann, 1998). Dies gilt sowohl für alltägliche Situationen in der Rolle des Vaters, der Tochter, des Arbeitskollegen, der Lehrerin usw., als auch in der Rolle des Sportlers und der Sportlerin, in denen soziale Einflussfaktoren wie die Erwartungen und Wünsche von Freund/innen, Zuschauer/innen, Presse und Medien auf die sogenannte „Sportliche Identität“ wirken. Auf letzteres wird in dieser Arbeit noch genauer eingegangen.

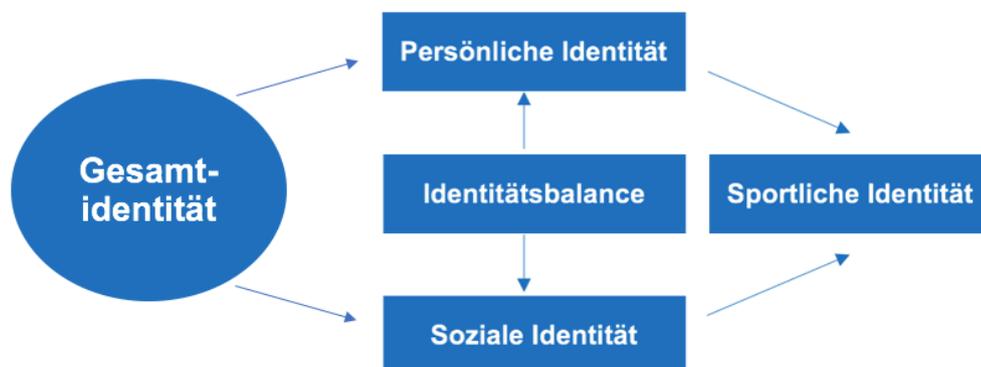


Abbildung 5: Komponenten der Identität (mod. nach Baumann 2009)

Auch Krappmann (1982, zit. n. Kahlert, 2000) nimmt an, dass sich ein Individuum im Verlauf seiner Identitätsentwicklung in einem Balanceakt mit sich selbst und seiner Umwelt auseinandersetzen muss. Er spricht dabei von einer „balancierenden Identität“.

In der Diskussion über die Entwicklung einer Identität differenziert Mead (1973, zit. n. Weiß, 1999) zwischen dem „I“ und dem „me“ und macht damit auch auf zwei verschiedene Seiten sozialen Handelns aufmerksam. Auf der einen Seite bringt das „I“ die persönliche Identität, das Individuum in seiner Originalität und Unverwechselbarkeit sowie die schöpferische

Interpretation seiner Rolle (role- making oder Ich-Leistung) zum Ausdruck; auf der anderen Seite besteht das „me“ aus gesellschaftlich vorbestimmten und normierten Rollen (z. B. die Rolle des Lehrers oder Schülers, des Sohns oder der Mutter, des Katholiks oder des Protestants) und stellt die soziale Identität des Individuums dar (Weiß, 1999).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass in allen Definitionen von personaler und sozialer Identität verdeutlicht wird, dass ein Individuum einerseits danach strebt einzigartig zu sein und zu sein wie kein anderer. Auf der anderen Seite wird erwartet, sich der Gesellschaft anzupassen und irgendwo dazu zu gehören.

2.2.2 Identitätsbestätigung und soziale Anerkennung im Sport

Laut Hilscher (2010) ist es für viele selbstverständlich, neben ihren Identitäten im Alltag auch eine Sportidentität zu besitzen. Während auf der einen Seite im Alltag und im Berufsleben häufig die Chance auf Identitätsbestätigung fehlt, bietet der Sport in der modernen Gesellschaft immer mehr Menschen die Möglichkeit zur Selbstbestätigung. Der Sport spielt demnach eine immer wichtigere Rolle, sodass auf die Frage, wer man sei, eher mit dem betriebenen Sport („Ich bin begeisterte Läuferin“) als mit dem Beruf („Ich bin Angestellte“) geantwortet wird.

Entsprechend der üblichen Definitionen von Identität wird auch die Sportidentität in zwei Bereiche unterteilt: „Die personale Sportidentität gibt an, inwieweit sich die Person selbst in der Rolle des/der Sporttreibenden sieht, während die soziale Sportidentität angibt, wie sehr die Erwartungen der anderen das Bild prägen, das der/die Sportler/in von sich hat“ (Hilscher, 2010, S. 81).

Wie in Kapitel 2.2. bereits erwähnt, ist ein wesentlicher Aspekt der Identität das menschliche Bedürfnis nach sozialer Anerkennung. „Der Mensch bedarf stets der Beachtung und Bestätigung durch andere und strebt nach Verwirklichung“ (Weiß, 1990, S. 69). Auch Krockow (1974) bestätigt in seinem Werk, dass menschliches Verhalten niemals nur Handeln ‚an sich‘ ist, sondern immer zugleich für einen selbst und für andere. Das menschliche Handeln ist demnach eine Selbstinszenierung und eine Präsentation, die darauf abzielt, soziale Anerkennung zu erlangen. Goldschmidt (1972) geht mit seiner Erklärung sogar noch weiter: „Bei diesem Streben nach Anerkennung unterziehen sie sich willentlich und oftmals übereifrig physischen Qualen, psychischen Belastungen oder dem Tod“ (Weiß und Norden, 2013, S.115).

Laut Weiß (1990) ist der Sport durchaus in der Lage, diese Bedürfnisse zu erfüllen, denn durch die Aufgabenbewältigung im Sport wird soziale Gratifikation ermöglicht und eine hohe soziale Vergütung in Form von Prestige und Status gewährleistet („in dieser Sportgruppe möchte ich als Mitglied ernst genommen werden“, „im Urteil über meine Bewährung in der Tennistrangliste entscheidet sich, was ich und andere von mir halten“, „in der Anerkennung als guter Skiläufer finde ich soziale Erfüllung“). Die Bestätigung des eigenen Selbst bzw. der eigenen Identität, so Weiß (1990), erfolgt in der Regel auf Basis des jeweiligen Werte- und Normensystems einer Gesellschaft. In jedem Handeln, das auf soziale und kulturelle Wertvorstellungen bezogen ist, formen sich Handlungsmuster, die mit sozialer Akzeptanz verbunden sind. Auch der Sport liegt mit seinen Regeln und der Messbarkeit und Deutung von Ergebnissen beziehungsweise Leistungen einem Werte- und Normensystem zugrunde. Dadurch bietet er die Möglichkeit, Identitätsbestätigung und soziale Anerkennung zu erfahren. „Als Ort sozialer Bestätigung bietet der Sport den Aktiven Chancen zur Selbstverwirklichung“ (Weiß, 2013, S.119). In Anlehnung an Popitz (1987), der die Anerkennungsbedürfnisse des Menschen in fünf Typen sozialer Subjektivität kategorisiert hat, zeigt Weiß (1990) auf, wie der Mensch im Sport einen Außenhalt und Bestätigung durch andere finden kann.

Zuerst nennt Weiß (1990) die „Anerkennung als Zugehöriger einer Gruppe“. Dieser Typus zielt hier auf ein Sein wie andere. Es geht darum, ein Mitglied zu sein und die soziale Selbstbestätigung über die Gewissheit der Zugehörigkeit zu bekommen. Vor allem in Sportarten mit Massencharakter und Vereinsbasis lässt sich dieser Typus mit gering ausgeprägter Individualität finden. Gemeinsame symbolische Rituale, das gemütliche Zusammensitzen nach dem Training und jeder scherzhafte Zuruf oder freundliches Hänself sind Kennzeichen des ersten Typus.

Beim zweiten Typus sozialer Subjektivität geht es um die „Anerkennung in einer zugeschriebenen Rolle“. Es ist nicht das bloße Gelichsein mit anderen Gruppenmitgliedern, sondern die von Geburt an zugeschriebene Rolle - abhängig von Alter, Geschlecht, Abstammung und eventuell sozialem Rang. Im Sport heißt dies die Betonung einer bestimmten sozialen Komponente durch sportliche Aktivität, wie zum Beispiel das Hervorkehren der Männlichkeit durch Kraftsportarten, der Ausdruck der Weiblichkeit durch Gymnastik oder die Durchführung von Sportarten, in denen der soziale Rang als wichtiger Faktor zum Tragen kommt, wie zum Beispiel das Reiten oder Golfspielen bei den oberen sozialen Schichten.

Des Weiteren unterscheidet Weiß (1990) noch die „Anerkennung in einer erworbenen Rolle“. Hier ist nicht nur die Fähigkeit, einer Rolle gerecht zu werden, sondern auch der

Erfolg des Rollenerwerbs von Bedeutung (man hat etwas erreicht, ist etwas ‚geworden‘). Besonders dieser Typus bietet die Grundvoraussetzung des heutigen Profisports. Diese Rolle ist den Sporttreibenden nicht einfach zugefallen. Erst durch besonderes Können in einer bestimmten Sportart holen sie sich die Selbstbestätigung. Der springende Punkt liegt demnach im persönlichen Erwerb dieser Rolle.

Beim vierten Typus geht es um die „Anerkennung in einer öffentlichen Rolle“. Diese öffentliche Rolle wird durch sportliche Leistung vor öffentlichem Publikum sichtbar dargestellt. Ob in Form von öffentlichen Veranstaltungen oder in Form von Mediensport, der Sport kann dieses Bedürfnis in hervorragender Weise befriedigen.

Zuletzt unterscheidet Weiß (1990) die „Anerkennung der persönlichen Identität“. Im Gegensatz zum ersten Aspekt geht es hier um die Bestätigung der eigenen Identität als singuläre Existenz. Daher werden bei diesem Typus eher Individualsportarten, wie Ski, Reiten, Golf, Tennis etc. allerdings auch ohne Leistungsinteresse ausgeübt. Das Naturerlebnis oder bestimmte soziale Kontakte stehen hier vielmehr im Vordergrund. Geeignet sind bei diesem Typus auch Sportarten, bei denen man nicht zu Leistungen gezwungen wird, sondern besondere leib-seelische Erfahrungen machen kann (z.B. Yoga) oder das Bodybuilding, wo die Muskelentwicklung eine Art Statussymbol darstellt.

Grundsätzlich lässt sich sofort erkennen, dass der Sport das Bedürfnis nach sozialer Anerkennung auf verschiedenste Art und Weise befriedigen kann. Durch die unterschiedlichen Abläufe, Regeln und Darstellungen von Ergebnissen im Sport lässt sich ein hohes Maß an sozialer Gratifikation in Form von Status, Prestige usw. erreichen. Sport bietet somit für jedes Individuum eine hervorragende Möglichkeit zur Identitätsbestätigung.

2.3 Motiv und Motivation

Die Motivationsthematik kann auf eine lange Forschungsgeschichte zurückblicken. Vor allem die Psychologie bietet in der Motivationsforschung - dem Versuch, motiviertes Verhalten zu erklären- viele unterschiedliche grundlegende Ansätze. Das liegt weniger an dem großen Umfang der Motivationsforschung, sondern an der Verschiedenartigkeit der sie tragenden Impulse. Diese Impulse entstammen unterschiedlichen Forschungsgebieten wie der experimentellen Lernpsychologie, der Sozialpsychologie, der Persönlichkeitspsychologie, der Tiefenpsychologie und der Klinischen Psychologie (Heckhausen, 1980). Egal, um welchen Ansatz es sich aber handelt, alle Forschenden auf

diesem Gebiet sind von ein und derselben Frage geleitet – der Frage nach dem *Warum* menschlichen Handelns.

Laut Gabler (2002) wurden in den meisten klassischen Ansätzen die Bedingungen, die das menschliche Verhalten in Gang setzen, entweder nur in der Vergangenheit oder in der Gegenwart gesucht. Da der Mensch durch diese Ansätze allerdings nur als „reaktives Wesen“ verstanden worden ist, wurden diese als unzureichend bewertet. Daher ist in den letzten Jahrzehnten der kognitiv-handlungstheoretische Ansatz immer mehr in den Vordergrund gerückt. Diese kognitiv-handlungstheoretische Sichtweise besagt,

„dass der Mensch in erster Linie als ein planendes, auf die Zukunft gerichtetes und sich entscheidendes Wesen zu sehen ist. Er setzt sich Ziele und handelt, um diese Ziele zu erreichen. Seine Handlungen haben für ihn einen subjektiven Sinn; sie sind zweckrational und durch Bewusstseinsprozesse gekennzeichnet. Da ihm mehr oder weniger Handlungsspielräume zur Verfügung stehen, muss er Entscheidungen treffen und die getroffenen Entscheidungen verantworten. Dies gelingt ihm, weil er zur Selbstreflexion seines Tuns fähig ist“ (Gabler, 2002, S. 44).

Gabler (2002) meint damit, dass der Mensch als handelndes Wesen durch zielgerichtetes Verhalten die Frage nach dem „Warum“ und „Wozu“ seines Handelns beantworten möchte. Wenn eine Person zum Beispiel monatelang ins Fitnessstudio geht, dann soll sich dieses Handeln auch einen gewissen Sinn haben. Im Gegensatz zu Routineaktivitäten wie z.B. dem Gehen oder Essen, handelt es sich um bewusste und kontrollierte Handlungen, die kognitiv bewertet werden (Gabler, 2002). Bei der Motivationsthematik wird demnach immer eine Gerichtetheit auf gewisse wertgeladene Zielzustände, die noch nicht erreicht sind, angedeutet (Heckhausen, 1980).

Wie man schon der Überschrift dieses Kapitels entnehmen kann, wird zwischen dem *Motiv* und der *Motivation* unterschieden. „Motive lassen sich als situationsüberdauernde, zeitlich überdauernde und persönlichkeitspezifische Wertungsdispositionen“ (Gabler, 2002, S. 46), beschreiben. Es handelt sich dabei demnach um Personenmerkmale, die sich darauf beziehen, dass bestimmte Situationen als besonders wichtig und attraktiv bewertet werden. Diese Wertedispositionen entziehen sich jedoch der direkten Beobachtung und erlauben

nur, Voraussagen über das Verhalten von Menschen in bestimmten Situationen zu treffen. Dadurch stellen Motive eher gedankliche Hilfskonstruktionen zur Aufklärung der nicht beobachtbaren Bedingungen dar und können laut Gabler (2002) daher vielmehr als „hypothetische Konstrukte“ bezeichnet werden. Gabler (2002) weist noch darauf hin, dass Motive zum größten Teil Lernprozessen unterliegen und sich somit von angeborenen Trieben und physiologischen Bedürfnissen, wie zum Beispiel Hunger, Durst oder dem Bedürfnis zu schlafen, unterscheiden.

Auch Erdmann (1983) bezeichnet Motive als das Produkt von Lernprozessen. Als Individuum macht man in bestimmten Situationen bestimmte Erfahrungen, die zu angenehmen oder unangenehmen Affekten führen. Diese Affekte werden generalisiert und in neuen Situationen als emotionale Assoziationen hervorgerufen, auch wenn es die gleiche Situation noch nicht gegeben hat. Erdmann (1983) gliedert Motive in eine Zuwendungs- und eine Meidenskomponente, die je nach Situation auf das Individuum unterschiedlich wirken. In Abhängigkeit von der individuellen Lerngeschichte und den Zielvorstellungen einer Person, kann eine Situation auf die Person bedrohlich wirken, weil sie Angst hat zu versagen (Meidenskomponente), oder aber anregend wirken, weil die Person die Situation mit Zuversicht angeht und dieser als positive Herausforderung entgegenseht (Zuwendungskomponente) (Erdmann 1983).

Im Gegensatz zum Motiv übernimmt der Begriff *Motivation* eine aktivierende Funktion, indem sie das Verhalten in Gang setzt. Sie ist also dafür verantwortlich, dass jemand beispielsweise an den Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® teilnimmt. „Ein Motiv ist so lange wirksam, bis es zur Motivierung des Handelns – zur Motivation – beiträgt“ (Heckhausen, 1980, S. 24f).

Motivation ist ein aktueller Prozess oder Zustand, der sich darin äußert, dass Handeln aktiviert und eine Richtung erhält. Wenn jemand mit Freude ein Ziel verfolgt und sich von Rückschlägen nicht abschrecken lässt, liegt bestimmt Motivation vor. Eine Zielausrichtung (z.B. den 5 Kilometer- Bewerb beim Frauenlauf unter 25 Minuten zu schaffen) stellt also ein bedeutendes Kriterium von motiviertem Handeln bzw. Motivation dar (Alfermann & Stoll, 2017).

Röthig und Größing (2007) sehen den Begriff Motivation als den Versuch, Unterschiede in Erleben und Handeln verschiedener Menschen in ähnlichen Situationen oder auch Unterschiede im Verhalten ein und desselben Menschen in unterschiedlichen Situationen zu erklären. Sie gehen davon aus, dass menschliches Verhalten von Beweggründen beziehungsweise Motiven geleitet wird.

Alfermann und Stoll (2017) behaupten, dass Motive alleine zur Erklärung von Motivation nicht ausreichen. Man lege den Blick nach außen und begründete motiviertes Handeln auch als Ergebnis situativer Einflüsse bzw. äußerer Anreize (z.B. Applaus der Zuschauer/innen, besonderes Ansehen in der Gesellschaft). Es entwickelte sich im Rahmen der Motivationsforschung die Sichtweise, „dass es sich bei Motivation um eine Wechselwirkung von Motiven und situativen Einflüssen (Umweltbedingungen) handelt“ (Alfermann & Stoll, 2017, S. 121). Demgegenüber sind Triebe und physiologische Bedürfnisse (Hunger, Durst etc.), die nach Spannungsreduktion verlangen, aber keine äußeren Anregungsbedingungen vorherrschen (Alfermann & Stoll, 2017).

Alfermann und Stoll (2017) fügen noch hinzu, dass die Gründe für unsere Handlungen in der Hoffnung bestehen, bestimmte positive Gefühle auszulösen bzw. negative Gefühle zu vermeiden. Denn Umweltbedingungen wirken als Anreiz nach dem hedonistischen Grundprinzip. Dieses besagt, „dass Menschen dazu neigen, befriedigende Situationen aufzusuchen oder so zu gestalten, dass sie befriedigend sind, während unbefriedigende Situationen möglichst gemieden werden. Diese Grundtendenzen des Aufsuchens oder Annäherung einerseits und des Vermeidens oder Abstoßens andererseits, werden in den Motiven wirksam“ (Alfermann & Stoll, 2017, S. 122).

Um die Unterscheidung beziehungsweise den Zusammenhang der beiden Begriffe Motivation und Motiv noch einmal zu veranschaulichen, bieten sich die Definitionen von Gabler (2002) und Schnabel (1993) an:

„Motive (als angeborene und/oder erworbene Wertungsdispositionen) treten in Interaktion mit situativen Anreizen. Die Besonderheiten der jeweiligen Situation regen die Motive einer Person an. Aus dieser Wechselwirkung resultiert die Motivation, die als aktueller Zustand Verhalten aktiviert und in Gang setzt, ihm eine Richtung, ein Ziel gibt und es steuert. Motive und situative Anreize bedingen sich somit gegenseitig (Gabler, 2002, S. 44ff).“

„Motive bilden den antriebsregulatorischen Aspekt der Bedürfnisse, Interessen, Vorbilder und Wertorientierungen eines Menschen, von denen unter bestimmten inneren und äußeren Tätigkeitsbedingungen handlungsanregende Impulse ausgehen. Die aktuelle und generelle Struktur unterschiedlicher Beweggründe bildet die Motivation der Persönlichkeit, in der sich aus antriebsdynamischen Gesichtspunkten dominierende und periphere sowie überdauernd-stabile und situativ fungierende Motive unterscheiden lassen. (Schnabel, 1993, S. 586)

2.3.1 Intrinsische und Extrinsische Motivation

Die Kräfte, die Menschen zu etwas bewegen, stammen entweder von der Person selbst oder von außen. Daher ist die *intrinsische* Motivation, wie Interesse, Neugier oder Werte, die eine Person dazu bewegen, etwas zu tun von der *extrinsischen* Motivation, welche von äußeren Faktoren wie Belohnung/Bestrafung, Überwachung oder sozialer Bewertung (Tadel, Noten) erzeugt wird, zu unterscheiden (Brandstätter et al, 2013).

Gabler (2002) erwähnt in Anlehnung an Heckhausen, dass intrinsisch motiviertes Handeln dann vorliegt, wenn Mittel (Handlung) und Zweck (Handlungsziel) thematisch übereinstimmen. Dies wäre zum Beispiel der Fall, wenn eine Teilnehmerin des Frauenlauftrainings laufen geht, weil sie Spaß am Laufen hat. Extrinsisch motiviertes Handeln liegt dann vor, wenn Handlungsziel und Handlungszweck thematisch nicht übereinstimmen. Ein Beispiel dafür wäre das Laufen, das instrumentell eingesetzt wird, um Lob und soziale Anerkennung zu erlangen (Gabler, 2002).

Eine weitere Theorie ist die Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan (1985, 2000; zit. nach Brandstätter et al., 2013), welche aus fünf verschiedenen Teiltheorien besteht. Von diesen hat zum Beispiel die Decis (1975) kognitive Bewertungstheorie einen der direktesten Bezüge zur intrinsischen Motivation. „[Diese] kognitive Bewertungstheorie besagt, dass Menschen von sich aus motiviert sind, Neues zu erlernen, Herausforderungen zu suchen und sich weiterzuentwickeln“ (Brandstätter et al., 2013, S.92). Deci zeigte jedoch, dass die Vergabe von Belohnungen die intrinsische Motivation hemmt. „Dieser Effekt heißt ‚Korrumpierungseffekt‘ und erklärt, dass sich der wahrgenommene Ort der Verursachung

des eigenen Handelns von innen („Ich tue es, weil ich es will“) nach außen („Ich tue es, weil es andere von mir erwarten“) verlagert“ (Brandstätter et al., 2013, S. 92).

2.3.2 Klassifikation von Motiven

Die bekanntesten Situationsklassen betreffen das Leistungsmotiv, das Gesellungs- oder Anschlussmotiv und das Machtmotiv (Alfermann & Stoll, 2017). Auch Brandstätter (et al., 2013) unterscheiden die Motive „eine Herausforderung zu meistern“ (=Leistungsmotiv), „soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen“ (=Anschlussmotiv) und „andere Menschen zu beeinflussen oder zu beeindrucken“ (=Machtmotiv).

Leistung

Ein Verhalten gilt als leistungsmotiviert, wenn die Erreichung eines Gütestandards erstrebt wird. Man ist also bestrebt, eine Aufgabe zu meistern, etwas besonders gut zu machen, sich selbst zu übertreffen oder auch im Wettbewerb mit anderen zu beweisen (Brandstätter et al., 2013).

Anschluss

Menschen streben nach befriedigenden zwischenmenschlichen Beziehungen wie neue Bekanntschaften, Freundschaften, Partnerschaften und Familie. Das Gefühl, sich sozial eingebunden zu fühlen, gilt als wichtiges menschliches Basisbedürfnis, dessen Befriedigung positive und dessen Frustration negative Konsequenzen für das subjektive Wohlbefinden und das körperliche Wohlergehen hat (Brandstätter et al., 2013).

Macht

Das Machtmotiv ist die Fähigkeit, Befriedigung aus der physischen, mentalen oder emotionalen Einflussnahme auf andere zu ziehen. Mit diesem Motiv handeln Menschen, weil das Erreichen ihrer Ziele mit positiven Gefühlen wie Stärke, Kontrolle und Selbstwirksamkeit verbunden ist (Brandstätter et al., 2013).

2.3.3 Motive zu Sportausübung

Gerade im Sport übernehmen Motive eine verhaltenssteuernde Wirkung. Denn egal, wie und welcher Sport ausgeübt wird, es steckt immer eine Absicht und ein gewisses Ziel dahinter. In vielen Untersuchungen über Beweggründe des Sporttreibens stellte sich heraus, dass „Spaß haben“ an erster Stelle genannt wurde. Spaß haben kann allerdings vieles bedeuten. Denn es ist klar, dass nicht alle mit derselben Aufgabe denselben Spaß haben. So hat die eine Person Spaß, weil Freund/-innen dabei sind und die andere, weil sie ihre Leistungsfähigkeit verbessert hat. Je nach Person können demnach in derselben Situation unterschiedliche Motivausrichtungen wirksam werden (Alfermann & Stoll, 2017).

Eine von Weiß und Russo (1991) an 1000 Österreicher/innen durchgeführte Umfrage ergab, dass die beiden Motive „Entspannung und Stressabbau“, sowie „das Erlebnis, in der freien Natur zu sein“ sowohl bei Frauen als auch bei Männern am stärksten ausgeprägt ist. Auch das Motiv „Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten“ scheint für beide Geschlechter bedeutend zu sein. Ebenfalls für wichtig gehalten wird laut dieser Studie das soziale Motiv „Kontakt mit Freunden“. Zustimmung erfuhr, besonders bei den weiblichen Befragten, das Motiv „einen schönen Körper zu erhalten“. Das Motiv „mich mit anderen im Wettkampf zu messen“ wurde in der Umfrage von Weiß und Russo eher als „unwichtig“ angesehen (Weiß, Russo & Norden, 1997).

Im Bestreben die Frage zu beantworten, warum jemand (einen bestimmten) Sport macht, wurden schon viele Klassifizierungssysteme menschlicher Motive entwickelt. Zum besseren Verständnis der vorliegenden Forschungsarbeit werden von all den vielen Systemen, welche sich in ihrem Umfang und ihren Schwerpunkten unterscheiden, zwei theoretisch fundierte Arten von Klassifizierungen vorgestellt. Solche Klassifizierungen liefern eine Grundlage für empirische Untersuchungen, aus denen sich allgemeine Schlussfolgerungen darstellen lassen können.

Klassifizierung nach Gabler

Gabler (2002) sieht Motive im Sport als persönliche Wertungsdispositionen, die auf sportliche Situationen gerichtet sind. In seiner Klassifizierung unterscheidet er zunächst, worauf sich diese Motive beziehen:

- auf das Sporttreiben selbst
- auf das Ergebnis des Sporttreibens
- auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke

Danach teilt er die Motive hinsichtlich dem ein, ob diese prinzipiell auf die eigene Person bezogen sind oder ob dabei auch andere Personen eine Rolle spielen. Es handelt sich also um Motive, die „ichbezogen“ sind oder ob sie in einem „sozialen Kontext“ stehen (Gabler, 2002, S. 14f). Tabelle 3 bietet einen Überblick über die Vielfalt der Sportmotive nach Gabler (2002).

Tabelle 3: Klassifizierung und Vielfalt der Motive im Sport

	ichbezogen	im sozialen Kontext
bezogen auf das Sporttreiben selbst	1. Bewegung, körperliche Aktivität, Funktionslust 2. Freude an bestimmten sportspezifischen Bewegungsformen 3. Ästhetische Erfahrungen 4. Bewegungsempfindungen, kinästhetische Erfahrungen 5. Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis 6. Askese, körperliche Herausforderung, Selbstüberwindung 7. Spiel 8. Risiko, Abenteuer, Spannung	9. Soziale Interaktion
bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens	10. Leistung als Selbstbestätigung und sachbezogener Erfolg 11. Leistung als Selbstbestätigung und subjektbezogener Erfolg 12. Leistung als Selbstbestätigung und sozialbezogener Erfolg	13. Leistung als Präsentation 14. Leistung als Fremdbestätigung und soziale Anerkennung 15. Leistung als Prestige 16. Leistung als Dominanz und Macht
bezogen auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke	17. Gesundheit 18. Fitness, körperliche Tüchtigkeit 19. Aussehen, Eitelkeit 20. Entspannung, Zerstreung, Abwechslung 21. Kompensation (Ausgleich) 22. Naturerlebnis 23. Freizeitgestaltung 24. Materielle Gewinne	26. Kontakt, Anschluss 27. Geselligkeit, Kameradschaft 28. Aggression 29. Sozialer Aufstieg 30. Ideologie

Quelle: Gabler (2002, S.17)

Nach einer Befragung, die 2001 mit über 800 Personen über die Beweggründe Sport zu treiben durchgeführt wurde, konnte Gabler die 30 Motivitems aus der Tabelle 1 auf 24 beschränken und diese wiederum in 6 Motivgruppen einteilen. Es entstanden die Motivgruppen Leistung, Kontakt, Fitness, Erholung, Bewegungsfreude und Natur (Gabler, 2002).

Klassifizierung nach Lehnert, Sudeck & Conzelmann

Die Klassifizierung der Motive im Sport von Gabler erfährt eine Weiterentwicklung durch das BMZI, das Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport, welches

eine „Individualprognose von Motivprofilen“ ermöglicht. Das BMZI wurde von Lehnert, Sudeck und Conzelmann am Institut für Sportwissenschaft der Universität in Bern entwickelt und 2011 veröffentlicht. Es handelt sich dabei um ein neueres Verfahren zur „multidimensionalen Erfassung von Motiven und Zielen im Freizeit- und Gesundheitssport“ (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011). Gabler lieferte mit seinem Fragebogen von vielen unterschiedlichen Testinventaren den „motivationstheoretisch fundiertesten Strukturierungsansatz“ (Lehnert et al.; 2011, S. 149) und diente deshalb als Grundlage für die Fragebogenkonstruktion des BMZI. Da laut Lehnert et al. aber auch die Fragebogenkonstruktion von Gabler Schwächen aufweist, erschien ihnen eine neue Testentwicklung notwendig. Unter Beachtung neuerer motivationspsychologischer Erkenntnisse, wie der Relevanz intrinsischer Aspekte, und der weiteren Ausdifferenzierung relevanter Motive, entstand ein neuer Fragebogen, der mit über 1000 Erwachsenen analysiert und konfirmatorisch validiert wurde. Das BMZI erfasst sieben Motivbereiche mit 24 Items, welche in der folgenden Tabelle veranschaulicht werden (Lehnert et al., 2011).

Tabelle 4: *Klassifizierung von Sportmotiven*

Subdimensionen		Itemformulierung
Fitness / Gesundheit		...um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.
		...vor allem um fit zu sein.
		...vor allem aus gesundheitlichen Gründen.
Figur / Aussehen		...um abzunehmen.
		...um mein Gewicht zu regulieren.
		...wegen meiner Figur.
Kontakt	im Sport	...um mit anderen gesellig zusammen zu sein.
		...um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.
		...um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.
	durch Sport	...um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.
		...um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.
Ablenkung / Katharsis		...um Ärger und Gereiztheit abzubauen.
		...weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.
		...um Stress abzubauen.
Aktivierung / Freude		...um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.
		...um mich zu entspannen.
		...vor allem aus Freude an der Bewegung.
Wettkampf / Leistung		...um neue Energie zu tanken.
		...weil ich im Wettkampf aufblühe.
		...um mich mit anderen zu messen.
		...um sportliche Ziele zu erreichen.
Ästhetik		...wegen des Nervenkitzels.
		...weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.
		...weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.

Quelle: Lehnert, Sudeck und Conzelmann (2012, S. 6)

2.3.4 Bleibemotivation

Während frühere Ansätze davon ausgingen, dass gesundheitsorientiertes Handeln den wichtigsten Anreiz für den Einstieg in ein Sportprogramm im Erwachsenenalter darstellt, hat die Forschung gezeigt, so Alfemann und Stoll (2017), dass Gesundheitsstreben nicht wirklich dazu beiträgt, die Bindung an Sport bzw. die Sportmotivation zu erhöhen. Stattdessen hat sich gezeigt, „dass besonders die wahrgenommene eigene Kompetenz zum Sporttreiben (die sogenannte Selbstwirksamkeit), die soziale Unterstützung, die Bindung an die Sportgruppe, die Inhalte, sowie die Didaktik wichtige Determinanten der Bleibemotivation darstellen“ (Alfemann & Stoll, 2017, S. 151).

Weiters behaupten Alfemann und Stoll (2017), dass die Motivation zur Teilnahme am Sport ein sich verändernder Prozess ist, in dem zum Beispiel am Beginn Gesundheitsziele stehen könnten, später aber im weiteren Verlauf Ziele, wie Geselligkeit oder das Meistern einer Aufgabe und die Leistungsverbesserung in den Vordergrund treten. Darüber hinaus sind vor allem situative Anreize, die durch ein bestimmtes Sportprogramm gegeben werden, besonders wirksame Determinanten der Bleibemotivation (Wagner, 2000). Die Sportgruppe stellt zum Beispiel einen positiven Anreiz dar und ist eine wichtige Quelle sozialer Unterstützung. Das ermutigende und unterstützende Verhalten der Lehrperson, sowie ein aufgabenorientiertes Klima spielen für die Bleibemotivation eine wesentliche Rolle (Alfemann & Stoll, 2017).

In der Bachelorarbeit „Welche Rahmenbedingungen sind nötig, damit Menschen mit einer mentalen Beeinträchtigung an einem regelmäßigen Mannschaftstraining teilnehmen?“ von Gruber (2016) findet man eine aufschlussreiche Aufzählung jener zu erfüllenden Punkte, die neben organisatorischen und räumlichen Faktoren aus psychologischer Sicht wichtig sind, um die Bleibemotivation aufrecht zu erhalten:

- der/die Sporttreibende muss sich bewusst sein, dass er/ sie die sportliche Aktivität durchführen kann (= Selbstwirksamkeit)
- die positiven Affekte werden höher bewertet als der Aufwand, der zur Ausübung aufgebracht werden muss
- soziale Unterstützung und gute Vorbilder sind gegeben
- der/die Sporttreibende ist an das Team gebunden und es herrscht eine Zufriedenheit mit den Gruppenmitgliedern und dem Trainer/ der Trainerin

3 Forschungsstand

Wird im Bibliothekskatalog der Universität Wien „u:search“ nach sportlichen Motiven von bestimmten Personengruppen gesucht, so fällt schnell auf, dass unter den Student/innen der Sportwissenschaft und des Lehramts „Sport und Bewegung“ ein sehr großes Interesse an der Frage nach den Beweggründen besteht, (einen gewissen) Sport zu betreiben. Dabei lässt sich unterscheiden, ob die Forschung aus psychologischer Sicht bearbeitet und demnach ausführlich nach der sportlichen *Motivation* gefragt wird, oder ob die Forschungsarbeit mit einem sportsoziologischen Schwerpunkt durchgeführt wurde und zusätzlich von der sportlichen *Identität* die Rede ist.

Letztere Forschungsarbeiten, die in den letzten Jahren in der Abteilung der Sportsoziologie an der Universität Wien von Univ.-Prof. Mag. Dr. Otmar Weiß betreut wurden, beinhalten neben sportlichen Motiven auch die Antwort auf die Frage, inwiefern sich Personen mit ihrer Sportart identifizieren und welche Bedeutung und welchen Stellenwert der Sport im Leben dieser Personen hat. Auch die vorliegende Arbeit ist die nächste in dieser Forschungsreihe.

Die Bandbreite der untersuchten Sportarten ist sehr vielfältig. Sie umfasst neben Einzelsportarten wie Tennis, Skifahren, Leichtathletik oder Triathlon, auch Sportsportarten wie Fußball, Volleyball und Faustball, oder noch sehr junge, nicht weit verbreitete Disziplinen wie Kitesurfen oder Freerunning, und zu guter Letzt auch Sportarten, die in Gruppen durchgeführt werden, wie Yoga oder Crossfit.

Eine der aktuellsten Studien, die in der Art durchgeführt wurde und mit der die vorliegende Studie verglichen werden kann, ist jene von Veronika Anna Holletschek über die „Motive im Laufsport“ (2017). Bereits 2003 wurde von Irene Kessler eine ähnliche Untersuchung über die „Sportliche Identität und Motivation im Laufsport“ durchgeführt. Beide konnten aufgrund der Tatsache, dass Frauen und Männer befragt wurden, einen geschlechtsspezifischen Vergleich durchführen.

Dies unterscheidet die vorliegende Forschungsarbeit von den bereits durchgeführten Untersuchungen im Laufsport. Da bei dieser Arbeit über die „Sportliche Identität und Motive der Teilnehmerinnen der Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs®“ logischerweise nur weibliche Personen befragt wurden, wird neben einem alterskategorischen Vergleich auch ein Vergleich zwischen Probandinnen mit und ohne Kinder, mit und ohne Partner oder ein Vergleich in Bezug auf Launiveau, Trainingsjahre und Wettkampfteilnahme durchgeführt.

4 Forschungsdesign

4.1 Der Fragebogen

Als Grundlage für die Aufarbeitung des gewählten Themas wurde ein von Curry und Weiß (1989) entwickelter standardisierter Fragebogen als geeignetes Forschungsinstrument herangezogen und spezifisch für den Laufsport überarbeitet. Dieser Fragebogen hat das Ziel, die Identität und die Motive der Teilnehmerinnen der Österreichischen Frauenlauftreffs quantitativ zu ermitteln. Daneben hat die Autorin im Rahmen der Lehrveranstaltung „Forschungsseminar Sportsoziologie“ vorbereitend Teilnehmerinnen der Österreichischen Frauenlauftreffs befragt, um den Fragebogen mit Items über die Bedeutung des Laufens in einer geschlechtshomogenen Gruppe zu ergänzen. Auch die auf der Homepage von „Deutsche Post Ladies Run“ gefundene Meinung von Dr. Jens Kleinert, dem deutschen Professor für Sport- und Gesundheitspsychologie an der Deutschen Sporthochschule Köln, über das Laufen von Frauen mit Gleichgeschlechtlichen, wurde als Denkanstoß zum Erstellen des Fragebogens genutzt. Der Fragebogen gliedert sich insgesamt in sieben Teilbereiche:

In den Teilbereichen I und II werden neben den wichtigsten soziodemographischen Daten wie Alter, Ausbildung, Herkunft, Familienstand und Anzahl der Kinder auch Aspekte des Trainings, wie Trainingsjahre und –häufigkeit, Einschätzung des Laufniveaus oder Teilnahme an den Frauenlauftrainings und an Wettkämpfen erfragt.

Der dritte Teil beschäftigt sich mit den Erwartungen anderer bezüglich der Tätigkeit als Läuferin. Die Probandinnen wurden darin gebeten, sechs Aussagen zu beurteilen, wobei sie zwischen „Trifft gar nicht zu“, „Trifft eher nicht zu“, „Trifft eher zu“ und „Trifft völlig zu“ wählen konnten.

Im nächsten Teil des Fragebogens wurde die Wichtigkeit einzelner Lebensbereiche eruiert. Je nach Wichtigkeit, sollten die Probandinnen die Bereiche Politik, Familien/Verwandtschaft, Laufen, Freunde und Bekannte, Glaube/Religion/Spiritualität, Studium/Beruf, andere Sportarten, ethnische und nationale Zugehörigkeit sowie Kunst und Musik mithilfe einer Skala von 0 (nicht wichtig) bis 100 (außerordentlich wichtig) bewerten.

In den Teilbereichen V-VII sollten die Teilnehmerinnen der Umfrage genauso wie in Teil III diverse Aussagen mit „Trifft gar nicht zu“, „Trifft eher nicht zu“, „Trifft eher zu“ und „Trifft völlig zu“ beurteilen. Dabei widmet sich der Fragebogen zunächst der Bedeutung des

Laufsports im Leben der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings, welche neben Teil III und VI Aufschluss über die sportliche Identität der Probandinnen geben.

Im Anschluss wurde nach den persönlichen Motiven im Laufsport gefragt, wodurch mithilfe der Bewertung von 24 Items geklärt werden sollte, warum die Teilnehmerinnen des Frauenlauftrainings den Laufsport ausüben.

Im 7. und letzten Teil war es Interesse der Autorin der vorliegenden Masterarbeit, neben den bereits bekannten Bereichen des standardisierten Fragebogens von Curry und Weiß (1989), auch das Training in einer geschlechtshomogenen Gruppe zu beurteilen.

4.2 Datenerhebung und Stichprobe

Nach einem Pre-Test mit zwei Personen wurde die Umfrage am 26. September 2017 aktiviert. Die Daten über die Teilnehmerinnen der Wiener Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® wurden bis Ende Oktober 2017 computergestützt in Form eines Online-Fragebogens mithilfe der Open-Source-Software „LimeSurvey“ gesammelt. Die Grundgesamtheit für die Erhebung der vorliegenden Forschungsarbeit bilden alle Frauen, die zumindest einmal an einem Frauenlauftraining des Österreichischen Frauenlaufs® in Wien teilgenommen haben und wieder vorhaben teilzunehmen. Darüber hinaus mussten diese keinerlei Kriterien hinsichtlich Alter, Trainingshäufigkeit, Dauer der Teilnahme an den Frauenlauftrainings, Leistungsniveau usw. erfüllen, um an der Umfrage teilnehmen zu können. Neben der zumindest einmaligen Teilnahme an den Frauenlauftrainings und der Absicht, wieder teilzunehmen, war lediglich ein Internetzugang Voraussetzung.

Entscheidend war, dass die Teilnehmerinnen der Wiener Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® auf die Umfrage aufmerksam gemacht wurden und den Link zur Umfrage erhielten. Dies geschah in drei unterschiedlichen Herangehensweisen: Zunächst sammelte die Autorin dieser Forschungsarbeit Email-Adressen von Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings, die sie persönlich entweder in ihrer Arbeitsstelle, in der Sportordination, oder direkt bei einem Lauftraining auf der Prater Hauptallee traf. Des Weiteren wurde mit Hilfe der Online-Plattform „Facebook“ sowohl auf der eigenen Profilsseite, als auch auf der Vereinsseite „Team Sportordination“ (die Autorin ist Mitglied dieses Vereins) oder unterschiedlichen laufrelevanten Gruppenseiten, wie z.B. „Laufen in Wien“, „Laufcups und Laufveranstaltungen“ oder „Lauftreff Schönbrunn“ versucht, möglichst viele Frauenlauftrainingsteilnehmerinnen zu erreichen zur Umfrageteilnahme zu

motivieren. Zusätzlich war die Autorin dieser Arbeit in Kontakt mit einer Mitarbeiterin des Österreichischen Frauenlauf-Büros, welche so freundlich war, den Aushang mit dem Link per Newsletter an jene Frauen auszusenden, welche sich für die Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs[®] registriert haben.

Dadurch entstand schließlich eine Stichprobe von 341 Teilnehmerinnen der Wiener Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs[®], die den Online-Fragebogen vollständig ausgefüllt haben. Aufgrund der beachtlichen Stichprobengröße, die auf eine Normalverteilung überprüft wurde, kann sich ein repräsentatives Stichprobenergebnis darstellen. Es ist davon auszugehen, dass der Ersuch um die Teilnahme an der Umfrage genau durchgelesen wurde und tatsächlich nur Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien und nicht aus anderen Bundesländern mitgemacht haben.

4.3 Datenauswertung

Die mit Hilfe der Software „Limesurvey“ erhobenen Daten konnten direkt in das Statistikprogramm SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 22.00 für Windows importiert und statistisch ausgewertet werden. Dieses Computerprogramm dient der Verarbeitung und Analyse sozialwissenschaftlicher Daten.

Geprüft wird dabei jeweils, ob Unterschiede oder Zusammenhänge als zufällig oder überzufällig zu sehen sind. Die Signifikanzprüfung erfolgt generell auf dem 5%-Niveau. Zu Beginn erfolgt eine deskriptiv statistische Analyse der für die vorliegende Arbeit relevanten Ergebnisse und in weiterer Folge eine Überprüfung der Hypothesen mittels statistischer Tests. Um Unterschiede zwischen den Mittelwerten von zwei unabhängigen Gruppen zu berechnen und die aufgestellten Hypothesen entweder anzunehmen oder zu verwerfen, kam der t-Test für unabhängige Stichproben zum Einsatz. Um Mittelwertunterschiede zwischen mehr als zwei unabhängigen Gruppen zu berechnen, kam die einfache Varianzanalyse (ANOVA) zum Einsatz. Liegt ein signifikantes Ergebnis vor, können mittels post-hoc-Tests signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen berechnet werden. In der vorliegenden Studie wurde dafür der post-hoc-Test Scheffé angewandt.

Als Maß für die Signifikanz wurden die traditionellen Sicherheitsniveaus herangezogen (Bortz 1985, S. 149):

- p < 0,05 signifikant
- p < 0,01 hoch signifikant
- p < 0,001 sehr stark signifikant

Laut Kuckartz (et al., 2013) geht man bei einer statistischen Signifikanz davon aus, dass sich der Unterschied zwischen den Stichproben nur schwer mit dem Zufall erklären lässt.

Um den t-Tests für unabhängige Stichproben durchführen zu können, sind drei Voraussetzungen notwendig:

- mindestens eine Intervallskalenniveau der beiden Variablen
- Normalverteilung der untersuchten Merkmale oder beide Gruppengrößen größer als 30
- Homogenität der Varianzen

Um eine ANOVA zu berechnen sind ebenso drei Voraussetzungen notwendig:

- mindestens eine Intervallskalenniveau der beiden Variablen
- Normalverteilung der untersuchten Merkmale
- Homogenität der Varianzen

Diese Voraussetzungen wurden vor der Anwendung überprüft.

In Bezug auf die Anwendung des t-Tests war keine Überprüfung der Normalverteilung notwendig, da immer eine Gruppengröße von $n > 30$ vorlag.

Die Homogenität der Varianzen wurde schließlich mit Hilfe des Levene-Tests überprüft. Damit man davon ausgehen kann, dass sich die Varianzen der beiden betrachteten Gruppen nicht signifikant unterscheiden, musste der sich aus dem Test ergebende p-Wert über 0,05 (= festgelegtes Signifikanzniveau) liegen (Janssen & Laatz, 2013).

Bevor es zur Anwendung der ANOVA kam, wurden die vorliegenden Daten auf Normalskalierung sowie auf Varianzhomogenität überprüft. In den vorliegenden Daten kann jedoch nach ausführlicher Testung in den meisten Fällen keine Normalverteilung angenommen werden. Dies ist aber mit hoher Wahrscheinlichkeit auf die Sensibilität des Tests gegenüber großen Stichproben ($n=341$) zurückzuführen (Field, 2013).

Um Mittelwertsunterschiede zwischen zwei Gruppen mit mindestens einer Gruppengröße von $n < 30$ zu überprüfen, wurde der Mann Whitney U-Test angewandt.

Wurde der Zusammenhang zwischen zwei intervallskalierten Variablen überprüft, kam der Pearson-Test zum Einsatz und bei mindestens einer ordinalskalierten Variable der Spearman-Test.

4.4 Fragestellungen

Die zentralen Forschungsfragen, die im Rahmen der Masterarbeit beantwortet werden sollen, beziehen sich auf die sportliche Identität von den Teilnehmerinnen der Österreichischen Frauenlauftreffs in Wien, deren Motive für die Ausübung des Laufsports und die Bedeutung, in einer geschlechtshomogenen Gruppe zu laufen, und lauten wie folgt:

- Wie stark ist der Laufsport in der Identität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien verankert?
- Welchen Stellenwert hat der Laufsport im Leben der Teilnehmerinnen der Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® in Wien?
- Welche Motivausprägungen sind bei den Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien in Bezug auf den Laufsport feststellbar?
- Welche Bedeutung hat es für die Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien in einer geschlechtshomogenen Gruppe zu laufen?

Diese Fragestellungen sollen einerseits einem alterskategorischen Vergleich unterzogen und des Weiteren auf mögliche Unterschiede bezüglich folgender Parameter geprüft werden:

- Kinder/ keine Kinder
- in Partnerschaft/ ohne Partnerschaft
- Teilnahme an Wettkämpfen/ keine Teilnahme an Wettkämpfen
- Laufniveau bis leicht fortgeschritten/ Laufniveau ab mittel fortgeschritten
- Laufjahre bis 4 Jahre/ Laufjahre ab 5 Jahren

5 Ergebnisse und Interpretation

In diesem Kapitel werden nun die Ergebnisse der Umfrage dargestellt und interpretiert. Grundsätzlich wurde die Vorgehensweise so gewählt, dass zunächst in Kapitel 5.1 und 5.2 soziodemografische sowie sportspezifische Daten grafisch dargestellt werden und - falls von Relevanz und Interesse - in Verbindung mit einem Vergleich in Bezug auf Alter, Kinder, Partnerschaft, Laufniveau und Teilnahme an Wettkämpfen gebracht werden. Im Anschluss wird den in Kapitel 4.4 angeführten Fragestellungen nachgegangen und die statistische Auswertung diverser Hypothesenprüfungen dargestellt. Weisen die Ergebnisse auf signifikante Ergebnisse hin, werden diese Absätze eingerahmt.

5.1 Soziodemografische Daten

5.1.1 Alter

Abbildung 6 zeigt die Altersverteilung der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in einem Histogramm. Es ist klar erkennbar, dass die meisten Frauen aus den Altersgruppen „45-49“ und „50-54“ kommen, wobei sich die jüngsten Teilnehmerinnen in der Gruppe „15-19“ und die ältesten in der Gruppe „über 69“ befinden. Für die Untersuchung steht also eine Stichprobe mit einer durchaus großen Altersspanne zur Verfügung.

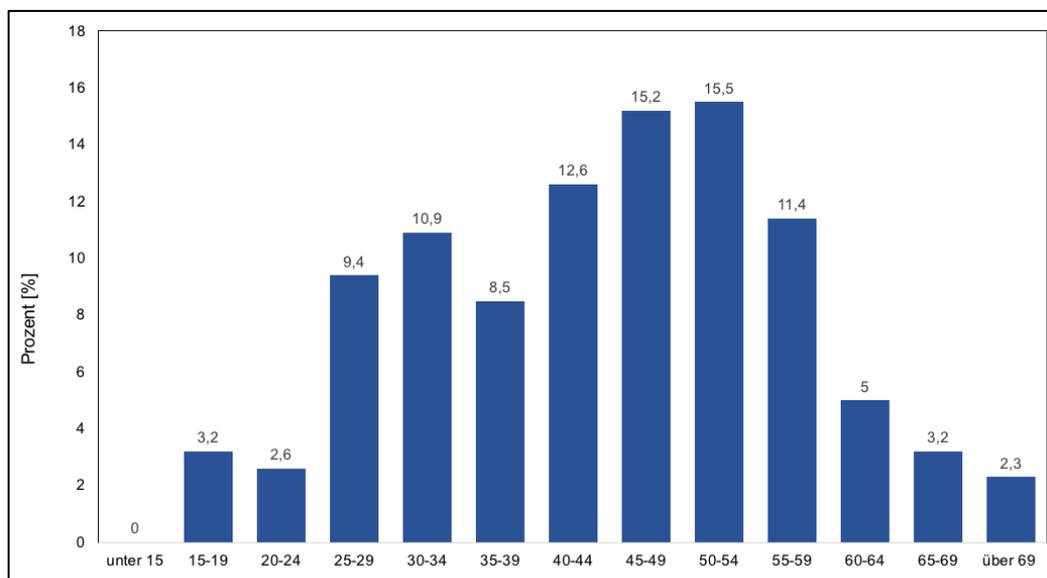


Abbildung 6: Altersverteilung der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien (n=341)

Bei den Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® in Wien nehmen hauptsächlich Läuferinnen im Alter zwischen 40 und 59 Jahren teil.

Im Zuge der Untersuchung werden drei Altersgruppen bei diversen Fragestellungen verglichen. Dafür eignet sich die Einteilung der Probandinnen in folgende Altersgruppen:

- Unter 35 Jahre
- 35-54 Jahre
- 55 Jahre und älter

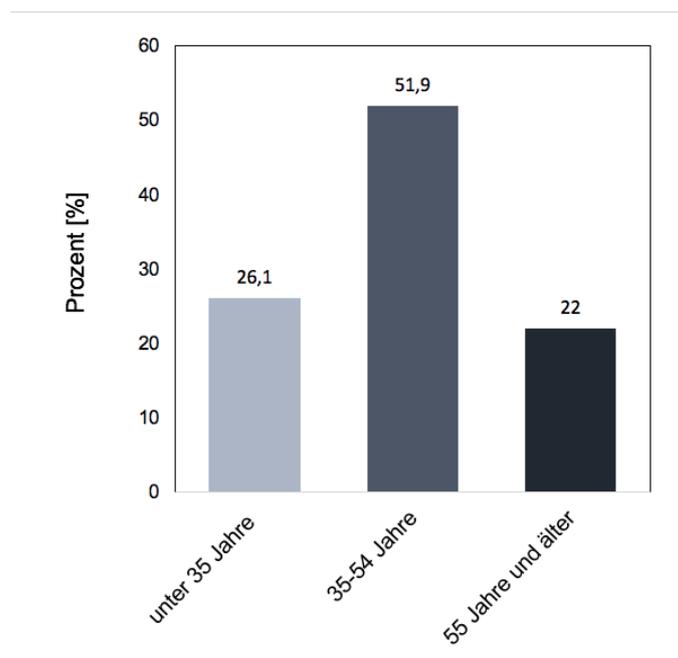


Abbildung 7: Einteilung der Probandinnen in die Altersgruppen „unter 35“ (n=89), „35-54“ (n=177) und „ab 55“ (n=75)

5.1.2 Ausbildung

Im Zuge der Befragung wurde auch der Ausbildungsgrad der Probandinnen festgestellt. Wie in der folgenden Abbildung zu erkennen ist, hat etwa ein Drittel der Befragten (32 Prozent) ein abgeschlossenes Magister (FH)-, Master- oder Doktorstudium. 10,6 Prozent haben das Bakkalaureats-/ Bachelorstudium abgeschlossen und werden unter anderen vermutlich gerade im Magister (FH)-/ Magisterstudium sein. Dies wurde jedoch nicht mehr genauer befragt, da es für diese Arbeit nicht von großer Relevanz ist.

Insgesamt 32 Prozent der Studienteilnehmerinnen, also wieder etwa ein Drittel, haben eine Ausbildung mit Matura abgeschlossen. Diese unterteilen sich in 13,5 Prozent, die eine Allgemeinbildende Hochschule besucht haben und 18,5 Prozent, die in einer Berufsbildenden Hochschule waren.

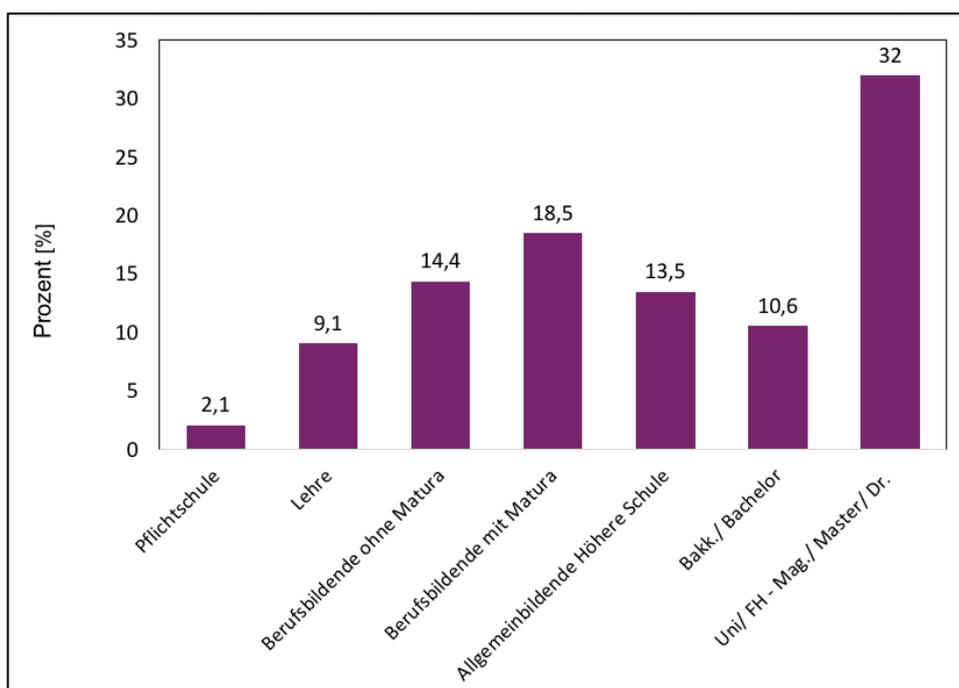


Abbildung 8: Abgeschlossene Ausbildung der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien (n= 341)

Etwa ein Viertel der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings (insgesamt 25,6 Prozent) haben die Berufsbildende Schule ohne Matura, eine Lehre oder zumindest die Pflichtschule abgeschlossen, wobei nur 2,1 Prozent die Pflichtschule abgeschlossen haben.

Betrachtet man Abbildung 8, fällt sofort auf, dass die Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien einen hohen Akademikerinnenanteil haben. Jede Dritte hat einen Hochschulabschluss. 42,6 Prozent - die Bakkalaureats-/ Bachelorabschlüsse miteinberechnet - haben die Hochschulreife mit der Maturaprüfung (oder möglicherweise einer anderen Studienberechtigungsprüfung) erlangt.

Da man davon ausgehen kann, dass es hauptsächlich die 15-19-Jährigen sind, die die Pflichtschule als höchste abgeschlossene Ausbildung angegeben haben, wurden die Ergebnisse zum Ausbildungsgrad auch ohne den 15-19-Jährigen berechnet. Abbildung 9

zeigt, dass der Prozentsatz bei „Pflichtschule“ von 2,1 (siehe Abb. 9) auf 0,9 gesunken ist und alle weiteren Kategorien – bis auf „Allgemeinbildende Höhere Schule“ und „Berufsbildende mit Matura“ – prozentuell gestiegen sind.

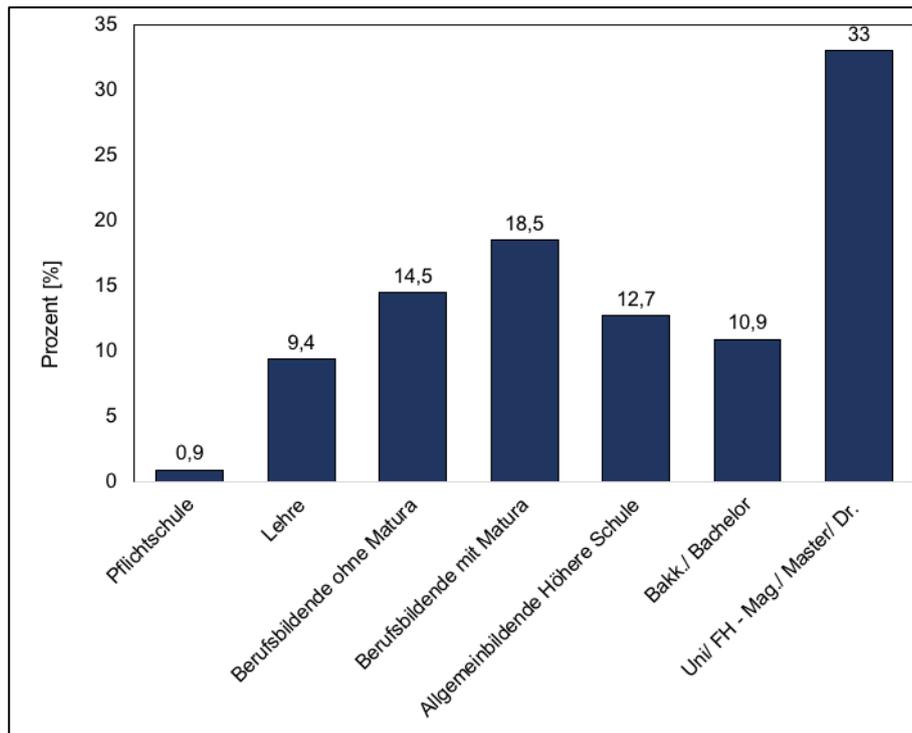


Abbildung 9: Abgeschlossene Ausbildung der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien ohne 15-19-Jährige (n= 330)

Insgesamt ist der Bildungsgrad der Teilnehmerinnen der Wiener Frauenlauftrainings als durchaus hoch einzuschätzen.

5.1.3 Nationalität und Muttersprache

Des Weiteren ist im Rahmen der vorliegenden Forschungsarbeit auch die Herkunft und die Staatsbürgerschaft der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien von Interesse. Tabelle 5 und 6 zeigen in absteigender Reihenfolge, welcher Nationalität die Probandinnen angehören beziehungsweise wo ihre nationalen Wurzeln anhand der Muttersprache liegen. Da ein paar Befragte eine Doppelstaatsbürgerschaft angaben, wurden diese mit 0,5 der einen und mit 0,5 der anderen Nationalität hinzugefügt. Dadurch ergeben sich in der

Häufigkeitsverteilung in Tabelle 5 auch Zahlen mit einer Dezimalzahl, die in der Realität auf eine ganze Zahl aufgerundet werden müssen.

312,5 bedeutet demnach, dass 313 Probandinnen die österreichische Staatsbürgerschaft haben. Das sind bei einer Stichprobe von 341 Personen 91,8 Prozent. 14 weitere, also 4,1 Prozent haben eine deutsche Staatsbürgerschaft und haben gemeinsam mit den Österreicherinnen mit Sicherheit zum Großteil auch die deutsche Muttersprache, welche 320 Mal von 341 (93,8 Prozent) angegeben worden ist. Mit vier Angaben von 341 zählt Ungarisch zur zweithäufigsten Muttersprache unter den Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien. Des Weiteren folgen die Nationalitäten Slowakei an dritter Stelle und Italien, Spanien und Ungarn gleich auf an vierter Stelle. Jeweils einmal wurden die Nationalitäten Belgien, Kroatien, Frankreich, Portugal, Norwegen, Schweiz und das Vereinigte Königreich Großbritannien und Nordirland angegeben.

Tabelle 5: Häufigkeitstabelle Nationalität (n=341)

Nationalität	Anzahl	Prozent
Österreich	312,5	91,6
Deutschland	14	4,1
Slowakei	3	0,9
Italien	1,5	0,4
Spanien	1,5	0,4
Ungarn	1,5	0,4
Belgien	1	0,3
Kroatien	1	0,3
Frankreich	1	0,3
Portugal	1	0,3
Norwegen	1	0,3
Schweiz	1	0,3
GB und Nordirland	1	0,3
GESAMT	341	

Die Muttersprache, die am dritthäufigsten genannt wurde, ist Slowakisch mit drei Angaben von 341, sowie des Weiteren Englisch, Bosnisch, Kroatisch und Französisch mit jeweils zwei Angaben. Jeweils einmal kamen Probandinnen mit den Muttersprachen Chinesisch, Norwegisch, Portugiesisch und Spanisch vor.

Tabelle 6: Häufigkeitstabelle Muttersprache (n=341)

Muttersprache	Anzahl	Prozent
Deutsch	320	93,8
Ungarisch	4	1,2
Slowakisch	3	0,9
Englisch	2	0,6
Bosnisch	2	0,6
Kroatisch	2	0,6
Französisch	2	0,6
Chinesisch	1	0,3
Norwegisch	1	0,3
Portugiesisch	1	0,3
Spanisch	1	0,3
Serbisch	1	0,3
Italienisch	1	0,3
GESAMT	341	

Es lässt sich behaupten, dass die Teilnehmerinnen der Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® in Wien nur einen geringen Ausländerinnenanteil aufweisen. Sie besitzen zum größten Teil die österreichische Staatsbürgerschaft, sowie Deutsch als Muttersprache.

5.1.4 Familienstand

Abbildung 10 zeigt, dass die verheirateten Frauen mit 42,5 Prozent die größte Gruppe darstellen. 28,7 Prozent sind in einer Partnerschaft und weitere 0,3 Prozent - das ist eine Person von 341 - in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft. 10,3 Prozent der Probandinnen waren schon einmal verheiratet und bestehen zu 9,1 Prozent aus geschiedenen und zu 1,2 Prozent aus verwitweten Frauen. 18,2 Prozent sind ledig.

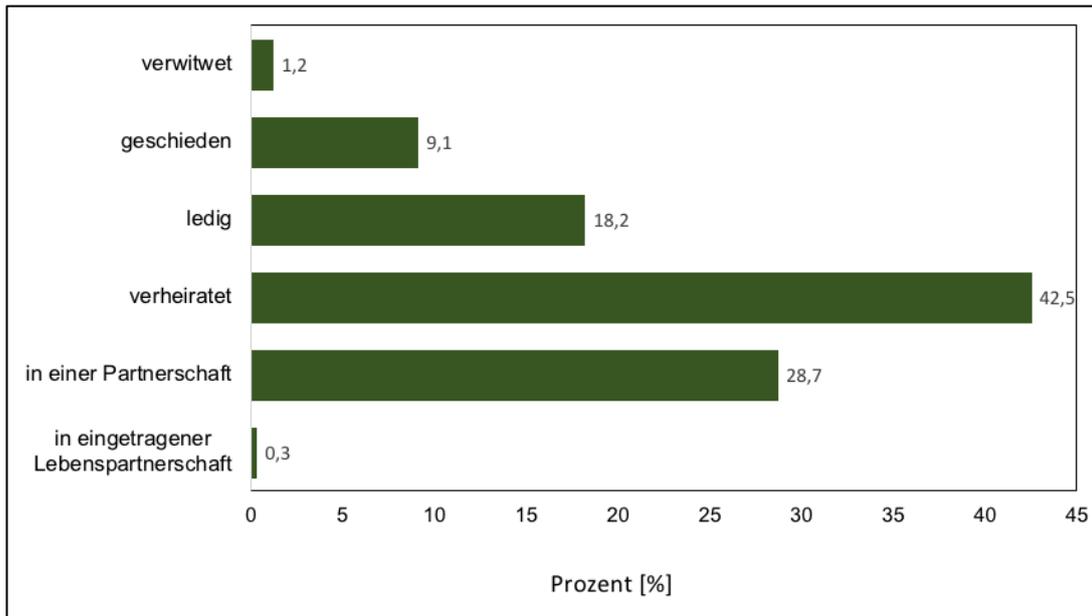


Abbildung 10: Familienstand der Teilnehmerinnen der Österreichischen Frauenlauftrainings in Wien (n=341)

Zählt man die verheirateten Probandinnen, die Probandinnen in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft und jene in einer Partnerschaft zusammen, entsteht eine Gruppe, die man in „in Partnerschaft“ zusammenfassen kann. Diejenigen Frauen, die als Familienstand „ledig“, „geschieden“ oder „verwitwet“ angaben, wurden zur Gruppe „ohne Partnerschaft“ eingeteilt.

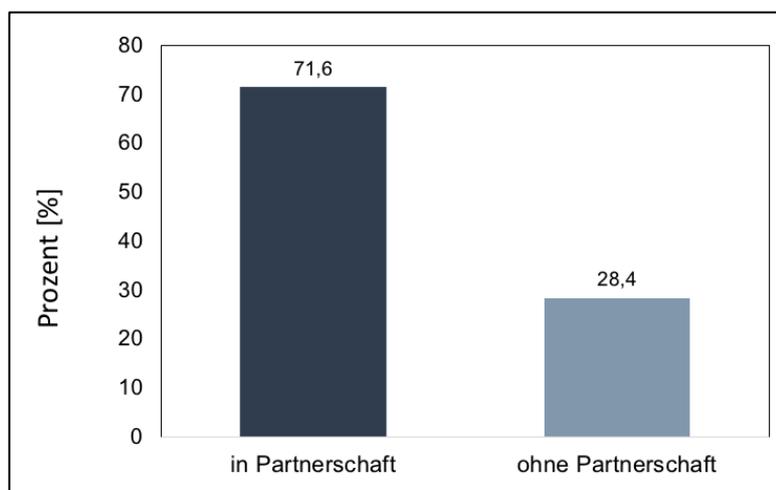


Abbildung 11: Einteilung der Befragten (n=341) in die Gruppen „in Partnerschaft“ (n=244) und „ohne Partnerschaft“ (n=97)

Aufgrund der Ergebnisse der vorliegenden Forschungsarbeit lässt sich sagen, dass die Teilnehmerinnen der Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® in Wien tendenziell in einer Partnerschaft sind.

5.1.5 Kinder

Fast die Hälfte der befragten Frauen (46,6 Prozent) gab an, keine Kinder zu haben. 27,3 Prozent, also fast ein Drittel, hat 2 Kinder. 18,5 Prozent der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien haben ein Kind. 5,6 Prozent gaben 3 Kinder und 2,1 Prozent mehr als 3 Kinder an.

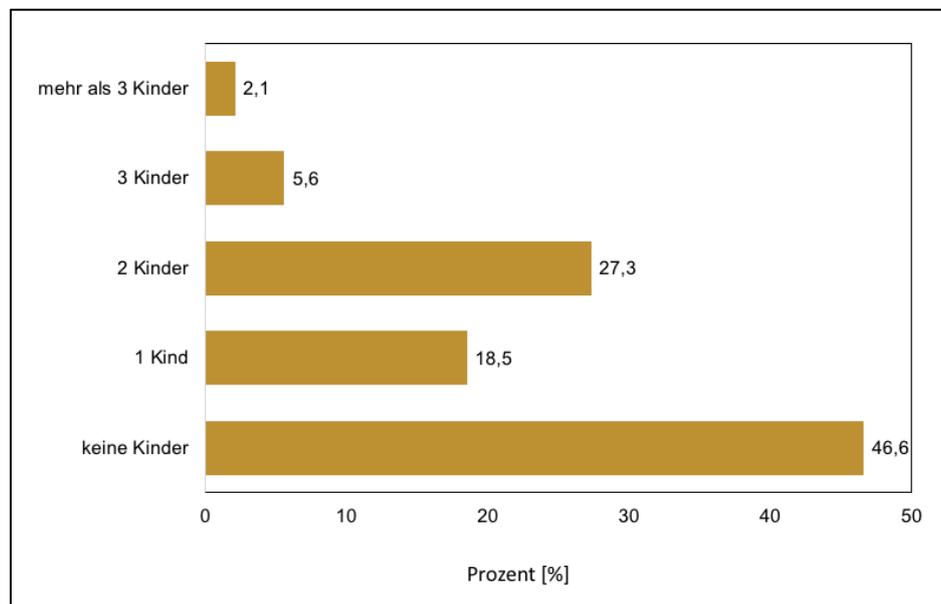


Abbildung 12: Anzahl der Kinder der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien (n=341)

Somit eignet es sich gut, die Stichprobe der vorliegenden Masterarbeit für weitere Vergleiche in die Gruppen „Kinder“ (n=182) und „keine Kinder“ (n=159) einzuteilen, da sich zwei ähnlich große Gruppen ergeben.

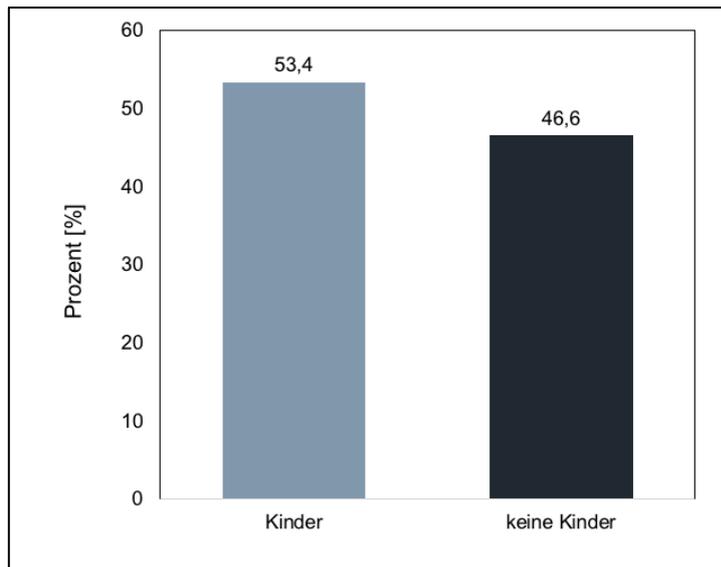


Abbildung 13: Einteilung der Befragten (n=341) in die Gruppen „Kinder“ (n=182) und „keine Kinder“ (n=159)

Aufgrund der Ergebnisse dieser Studie lässt sich behaupten, dass die eine Hälfte der Teilnehmerinnen der Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® in Wien Kinder hat und die andere Hälfte keine Kinder.

5.1.6 Ausmaß der Erwerbstätigkeit

Der nächste Punkt der Befragung betrifft das Ausmaß der Erwerbstätigkeit. Dabei wurden sieben Antwortmöglichkeiten von „arbeitslos/arbeitssuchend“ bis „über 40 Stunden/Woche“ angeboten.

Abbildung 14 verdeutlicht, dass die meisten der befragten Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien 31-40 Stunden pro Woche arbeiten (43,4 Prozent). 19,6 Prozent gaben sogar eine Erwerbstätigkeit von über 40 Stunden pro Woche an. Die Teilzeitbeschäftigungsverhältnisse („1 bis 10“, „11 bis 20“ und „21 bis 30 Stunden/Woche“) stellen insgesamt 20 Prozent der Stichprobe dar. Jene Gruppe, die nicht erwerbstätig ist, macht insgesamt 17 Prozent der Studienteilnehmerinnen aus. Dazu zählen diejenigen Frauen, die in Pension sind, den Haushalt managen o.ä. (12,9 Prozent) und die arbeitslosen beziehungsweise arbeitssuchenden Frauen (4,1 Prozent).

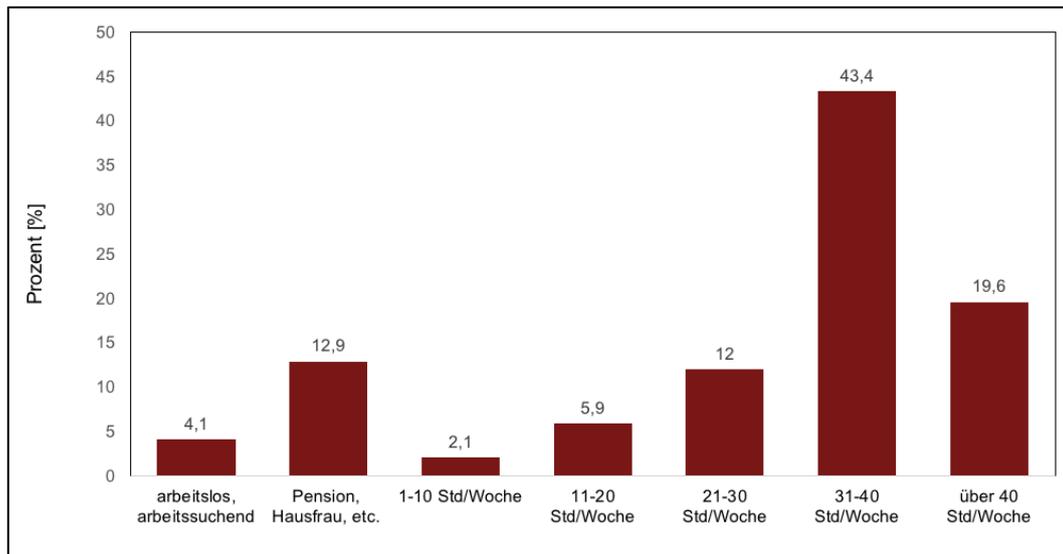


Abbildung 14: Ausmaß der Erwerbstätigkeit (n=341)

Insgesamt ist unter den Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien das Ausmaß der Erwerbstätigkeit mit 31 bis über 40 Stunden pro Woche als eher hoch einzuschätzen.

5.2 Training und Wettkampf

5.2.1 Laufjahre

Im zweiten Abschnitt des Fragebogens zum Thema „Training und Wettkampf“ wurden die Probandinnen zuerst gefragt, wie lange sie schon ungefähr laufen. Betrachtet man Abbildung 15, so fällt sofort auf, dass unter den befragten Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien mehr als ein Drittel, und zwar 36,1 Prozent, schon mehr als zehn Jahre den Laufsport betreibt. Nur ein geringer Anteil läuft erst seit 1-2 Jahren (8,2 Prozent) oder sogar weniger als ein Jahr (4,1 Prozent). Alle weiteren Angaben zu den Laufjahren sind in etwa gleich verteilt: 14,7 Prozent laufen seit 3-4 Jahren und 14,4 Prozent gaben an, schon seit 5-6 Jahren den Laufsport zu betreiben. 11,7 Prozent der befragten Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien gaben 7-8 Laufjahre und weitere 10,9 Prozent 9-10 Laufjahre an.

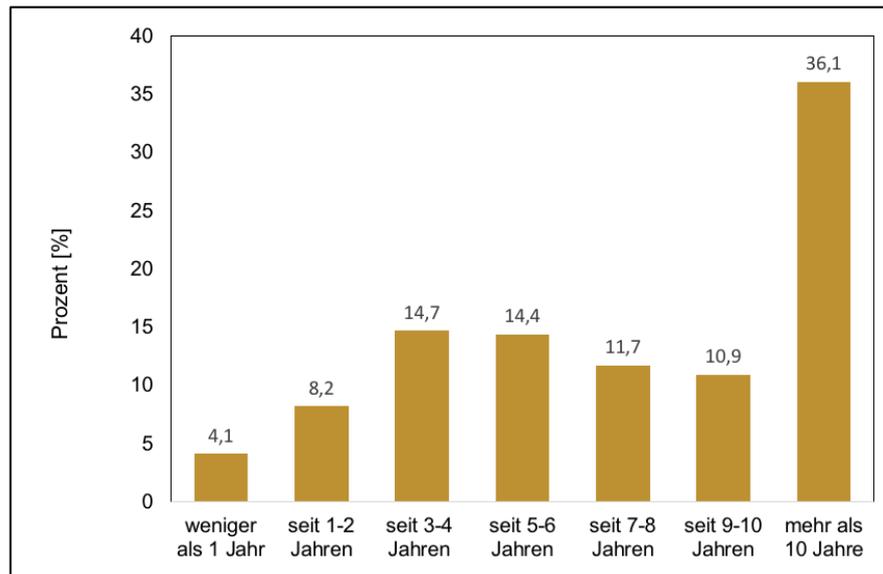


Abbildung 15: Laufjahre der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien (n=341)

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie zeigen, dass der Großteil der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien den Laufsport bereits viele Jahre durchführt und verhältnismäßig wenig Laufsport-Beginnende an den Frauenlauftrainings teilnehmen. Es ist allerdings anzunehmen, dass viele ihre ersten Schritte im Laufsport bei den Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® machen und in weiterer Folge bei diesen auch als langjährige Läuferinnen bleiben.

Im Zuge der Untersuchung werden zwei Gruppen in Abhängigkeit der Laufjahre bei diversen Fragestellungen verglichen. Dafür eignet sich die Einteilung der Probandinnen in folgende Kategorien:

- Probandinnen, die bis zu 4 Jahre laufen (n=92)
- Probandinnen, die schon länger als 4 Jahre laufen (n=249)

5.2.2 Jahre der Teilnahme an den Frauenlauftrainings

Im Großen und Ganzen sind unter den Befragten die Teilnahmejahre an den Frauenlauftrainings relativ gleichmäßig verteilt.

Diejenigen, die weniger als ein Jahr bei den Lauftrainings dabei sind, machen einen Anteil von 19,6 Prozent aus. Weitere 15,8 Prozent gehören mit 1-2 Teilnahmejahren auch noch zu denjenigen Läuferinnen, die erst seit kurzem bei den Frauenlauftrainings dabei sind. 18,5 Prozent nehmen seit 3-4 Jahren und 14,7 Prozent seit 5-6 Jahren an den Lauftrainings

des Österreichischen Frauenlaufs® in Wien teil. Insgesamt 31,4 Prozent, also fast ein Drittel der Probandinnen, sind schon seit 7 Jahren oder länger (11,1 Prozent sogar schon über 10 Jahre) bei den Frauenlauftrainings dabei.

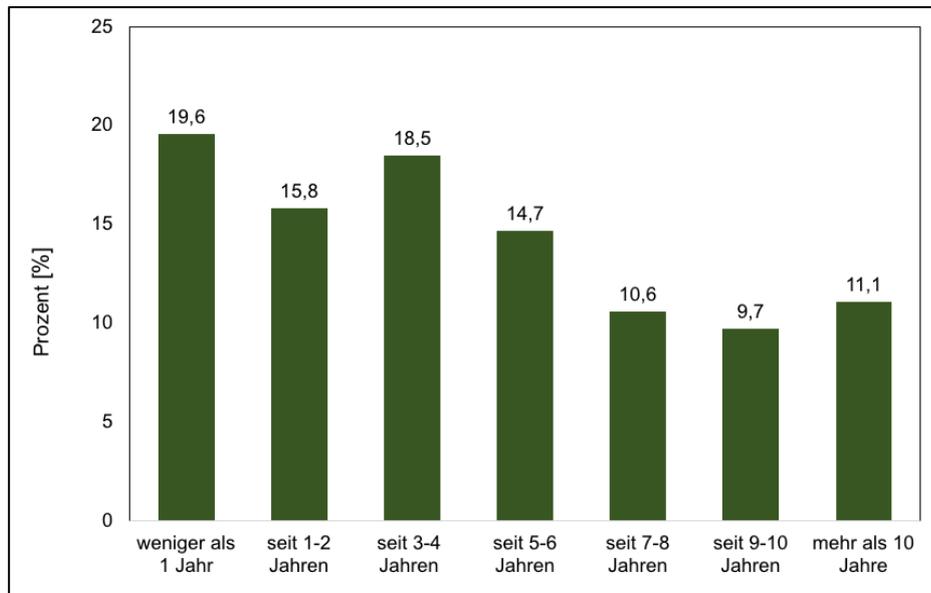


Abbildung 16: Teilnahmejahre an den Frauenlauftrainings in Wien (n=341)

Die relativ gleichmäßige Verteilung der Teilnahmejahre ist auch zugunsten einer besseren Aussage über die Grundgesamtheit. Angenommen, es hätten hauptsächlich „alteingesessene“ Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings an der Umfrage teilgenommen, könnten vermutlich nicht so aussagekräftige Ergebnisse dargeboten werden wie mit der bestehenden Verteilung.

5.2.3 Teilnahmehäufigkeit an den Frauenlauftrainings

Als nächstes war von Interesse, wie oft die Probandinnen an den Frauenlauftrainings teilnehmen. Was als bekannt vorausgesetzt werden darf, ist, dass während des bereits im Kapitel 2.1.3 erwähnten „Fit in 12 Wochen“- Programms mehr Frauen an den Lauftrainings teilnehmen als zu der restlichen Zeit. Daher ergaben sich aus dieser Überlegung folgende Antwortmöglichkeiten:

- „das ganze Jahr über mindestens einmal pro Woche“
- „das ganze Jahr über 2-3mal im Monat“
- „das ganze Jahr über durchschnittlich einmal pro Monat“
- „im Rahmen des „Fit in 12 Wochen“-Programms mindestens einmal pro Woche, ansonsten 1-3mal im Monat“
- „im Rahmen des „Fit in 12 Wochen“-Programms mindestens einmal pro Woche, ansonsten unregelmäßig bis gar nicht“
- „im Rahmen des „Fit in 12 Wochen“-Programms 2-3mal im Monat, ansonsten unregelmäßig bis gar nicht“
- „im Rahmen des „Fit in 12 Wochen“-Programms einmal im Monat, ansonsten gar nicht“
- „das kann ich nicht beantworten, weil ich noch nicht so lange bei den Frauenlauftrainings dabei bin“
- „das kann ich nicht beantworten“

Abbildung 17 zeigt, dass ziemlich genau ein Drittel der Studienteilnehmerinnen (33,1 Prozent) das ganze Jahr über mindestens einmal pro Woche an den in Wien stattfindenden Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® teilnimmt. 14,1 Prozent gaben an, das ganze Jahr über 2-3mal im Monat dabei zu sein, weitere 5,9 Prozent nehmen im Jahr durchschnittlich einmal pro Monat teil. Als nächstes folgen diejenigen Probandinnen, die im Rahmen des „Fit in 12 Wochen“-Programms häufiger teilnehmen als im restlichen Jahr. Dazu gehören 14,4 Prozent der Studienteilnehmerinnen, die während des „Fit in 12 Wochen“-Programms jede Woche an den Frauenlauftrainings beteiligt sind und den Rest des Jahres 1-3mal im Monat dabei sind. Der zweitgrößte Anteil der Probandinnen (17,6 Prozent) macht beim „Fit in 12 Wochen“-Programm ebenso einmal pro Woche mit, allerdings den Rest des Jahres unregelmäßig bis gar nicht. Insgesamt 7,4 Prozent der Probandinnen nehmen die letzten 12 Wochen vor dem Österreichischen Frauenlauf ein- bis dreimal pro Monat an den Frauenlauftrainings teil, den Rest des Jahres unregelmäßig oder gar nicht. 7,6 Prozent der Studienteilnehmerinnen konnten unter anderem wegen noch zu kurzer Teilnahmedauer diese Frage nicht beantworten.

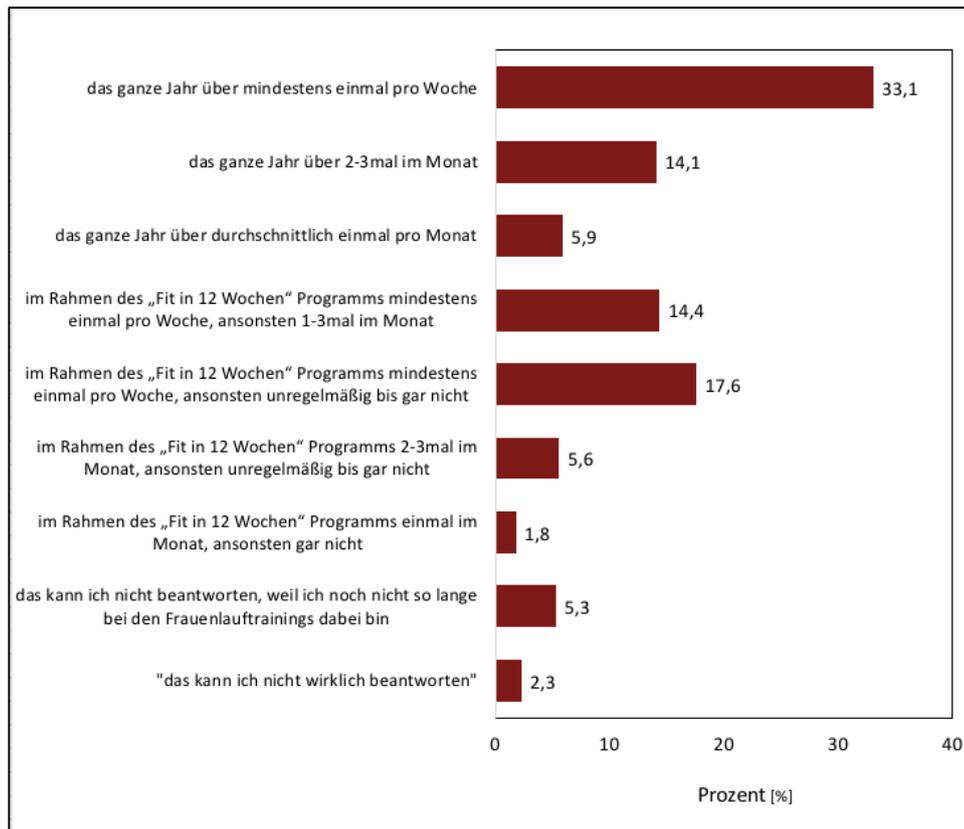


Abbildung 17: *Teilnahmehäufigkeit an den Frauenlauftrainings in Wien (n=341)*

Wie in Abbildung 18 zu erkennen ist, nimmt auch in jeder einzelnen Alterskategorie etwa ein Drittel der Probandinnen das ganze Jahr über mindestens einmal pro Woche an den Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® teil, wobei die Gruppe „55 und älter“ mit 42,7 Prozent diese Antwort verhältnismäßig am häufigsten angegeben hat. Ähnlich dem gesamten Ergebnis, ist auch in jeder einzelnen Altersgruppe die Antwort „im Rahmen des „Fit in 12 Wochen“-Programms mindestens einmal pro Woche, ansonsten unregelmäßig bis gar nicht“ am zweithäufigsten angegeben worden. Des Weiteren folgen mit annähernd gleichen prozentuellen Anteilen in jeder Altersgruppe (zwischen 12 und 14,7 Prozent) die Antworten „das ganze Jahr über 2-3mal im Monat“ und „im Rahmen des „Fit in 12 Wochen“-Programms mindestens einmal pro Woche, ansonsten 1-3mal im Monat“. Die Studienteilnehmerinnen aus der jüngsten Alterskategorie „unter 35 Jahre“ gaben verhältnismäßig häufiger die Antwort „das kann ich nicht beantworten, (weil ich noch nicht so lange bei den Frauenlauftrainings dabei bin)“ an als jene aus den älteren Alterskategorien.

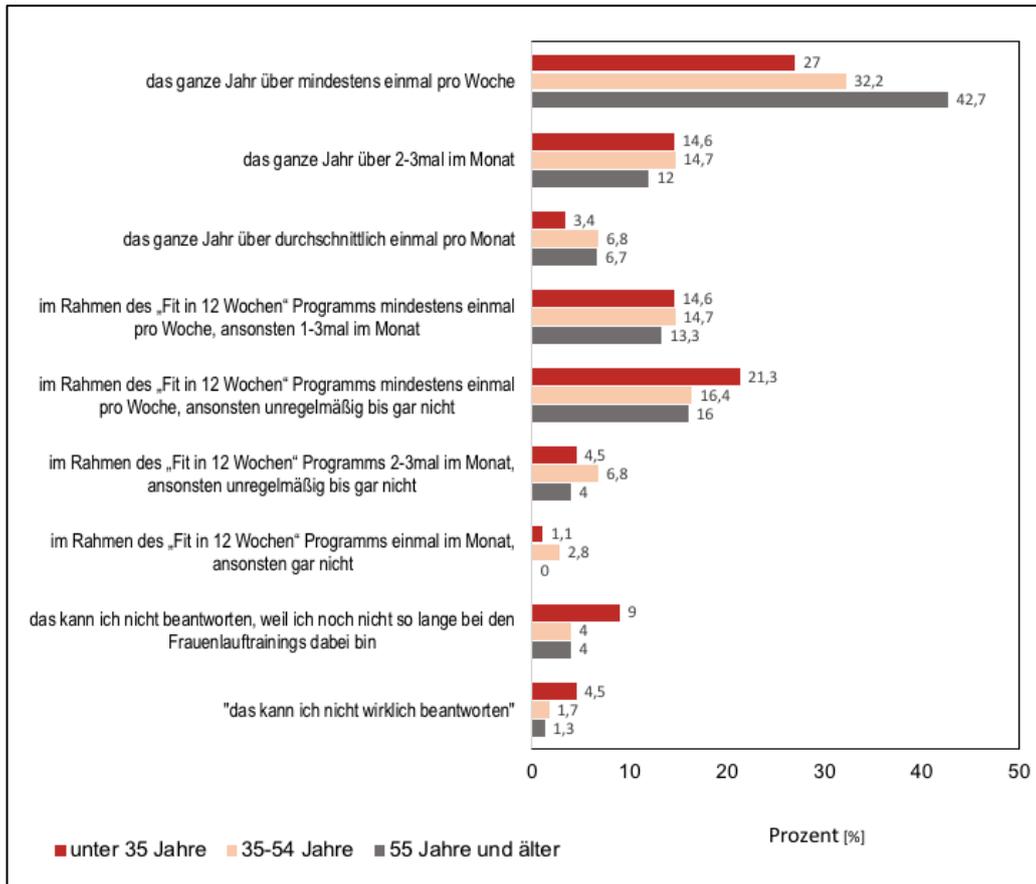


Abbildung 18: *Teilnahmehäufigkeit an den Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der 3 Altersgruppen „unter 35“ (n=89), „35-54“ (n=177) und „ab 55“ (n=75)*

Nach dem alterskategorischen Vergleich war auch der Vergleich in Bezug auf das Vorhandensein von Kindern von Interesse. Abbildung 19 zeigt, dass die Studienteilnehmerinnen mit Kindern (n=182) mit 35,7 Prozent häufiger die Antwort „das ganze Jahr über mindestens einmal pro Woche“ angaben als jene Studienteilnehmerinnen ohne Kinder (n=159) mit 30,2 Prozent. Wie auch schon im Ergebnis über die gesamte Stichprobe oder im alterskategorischen Vergleich, ist auch hier bei beiden Gruppen „das ganze Jahr über mindestens einmal pro Woche“ die am häufigsten gegebene Antwort. Auffallend ist, dass die Antwort „im Rahmen des „Fit in 12 Wochen“- Programms mindestens einmal pro Woche, ansonsten 1-3mal im Monat“ von den Probandinnen mit Kindern am zweithäufigsten genannt wurde (16,5 Prozent), während die zweithäufigste Antwort der Probandinnen ohne Kinder die Antwort „im Rahmen des „Fit in 12 Wochen“- Programms mindestens einmal pro Woche, ansonsten unregelmäßig bis gar nicht“ lautet. Die Studienteilnehmerinnen ohne Kinder gaben diese Antwort mit 23,9 Prozent deutlich

häufiger an als jene mit Kindern (12,1 Prozent). Alle weiteren Antworten, die auf eine eher unregelmäßige Teilnahme an den Frauenlauftrainings hinweisen („das ganze Jahr über durchschnittlich einmal pro Monat“, „im Rahmen des „Fit in 12 Wochen“-Programms 2-3mal im Monat, ansonsten unregelmäßig bis gar nicht“ oder „im Rahmen des „Fit in 12 Wochen“-Programms einmal im Monat, ansonsten gar nicht“) wurden von beiden Gruppen zu ziemlich ähnlichen prozentuellen Anteilen (zwischen 1,6 und 7,1 Prozent) relativ selten angegeben. Auch die Antworten „das kann ich nicht (wirklich) beantworten, (weil ich noch nicht so lange bei den Frauenlauftrainings dabei bin)“ wurde zwischen 2,2 und 5,5 Prozent von beiden Gruppen ähnlich häufig genannt.

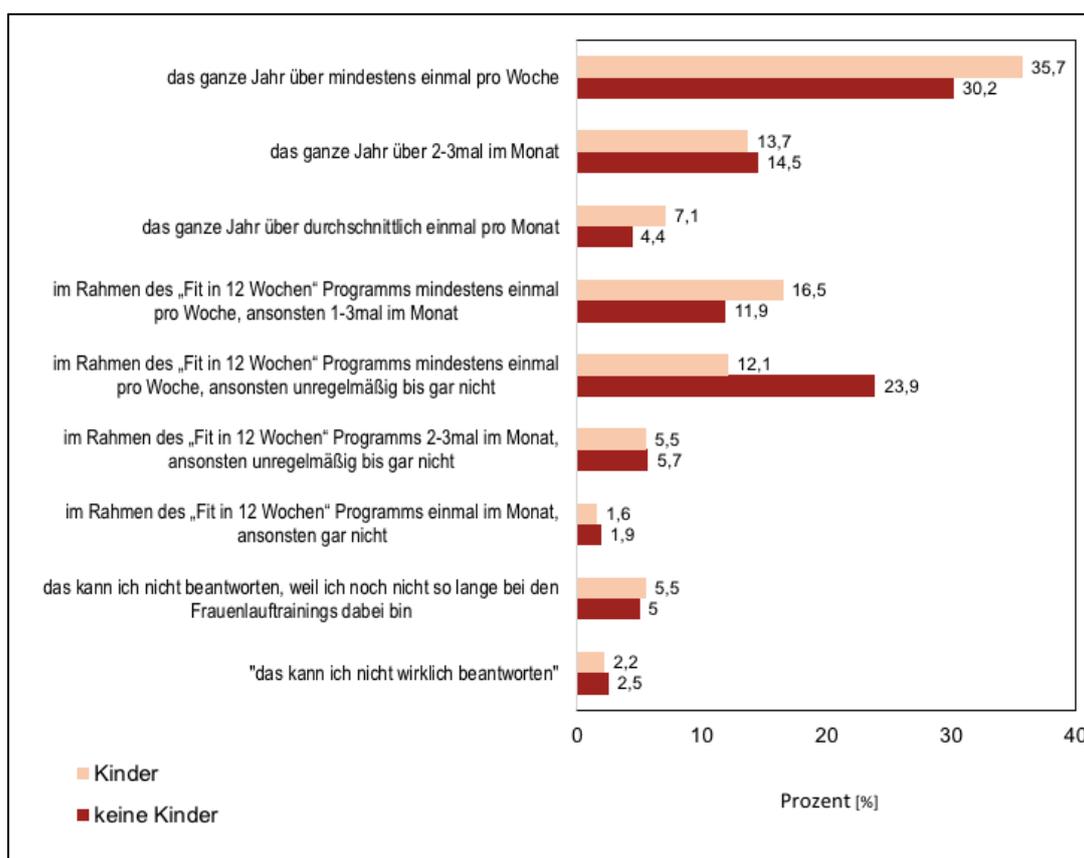


Abbildung 19: *Teilnahmehäufigkeit an den Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich zwischen Probandinnen mit Kind(ern) (n=182) und ohne Kinder (n=159)*

Der Großteil der Studienteilnehmerinnen scheint den Frauenlauftrainings das ganze Jahr über treu zu sein und nimmt an diesen mindestens einmal pro Woche teil. Dies ist weder vom Alter, noch von der Existenz von Kindern abhängig. Sowohl im alterskategorischen Vergleich, als auch im Vergleich in Bezug auf das Vorhandensein von Kindern, gaben alle

Gruppen die Antwort „das ganze Jahr über mindestens einmal pro Woche“ deutlich häufiger an als die übrigen Antwortoptionen. Dennoch lässt sich behaupten, dass es eher die Probandinnen aus der Alterskategorie „55 und älter“ sind, die das ganze Jahr über mindestens einmal pro Woche an den Frauenlauftrainings teilnehmen. Studienteilnehmerinnen, die unter 35 Jahre alt sind und Studienteilnehmerinnen, die keine Kinder haben, scheinen häufiger im Rahmen des „Fit in 12 Wochen“-Programms mindestens einmal pro Woche, ansonsten unregelmäßig bis gar nicht“ dabei zu sein. Hier wird vermutet, dass es sich womöglich um dieselben Personen handelt, die unter 35 Jahre alt sind und keine Kinder haben. Mittels SPSS wurde tatsächlich ein signifikanter Zusammenhang zwischen Alter und Anzahl von Kindern festgestellt ($p=0,000$). Diese Studienteilnehmerinnen könnten sich möglicherweise noch in Ausbildung oder im Einstieg in ihr Berufsleben befinden und ihre Zeit außerhalb der „Fit in 12 Wochen“-Phase eher der Schule, dem Studium oder der Arbeit widmen.

5.2.4 Laufniveau

Im weiteren Verlauf der Befragung sollten die Probandinnen selbst einschätzen, auf welchem Laufniveau sie sich befinden.

Abbildung 20 zeigt, dass mit 38,7 Prozent die sich als „mittel fortgeschrittenen“ einschätzenden Probandinnen die größte Gruppe darstellen. Etwa jeweils ein Viertel der befragten Teilnehmerinnen der Wiener Frauenlauftrainings geben an „leicht fortgeschritten“ (24,9 Prozent) oder „fortgeschritten“ (24,3 Prozent) zu sein. Fünf Prozent der Befragten behaupten, zu den Einsteigerinnen zu gehören und sieben Prozent schätzen sich selbst als „fortgeschritten +“ ein.

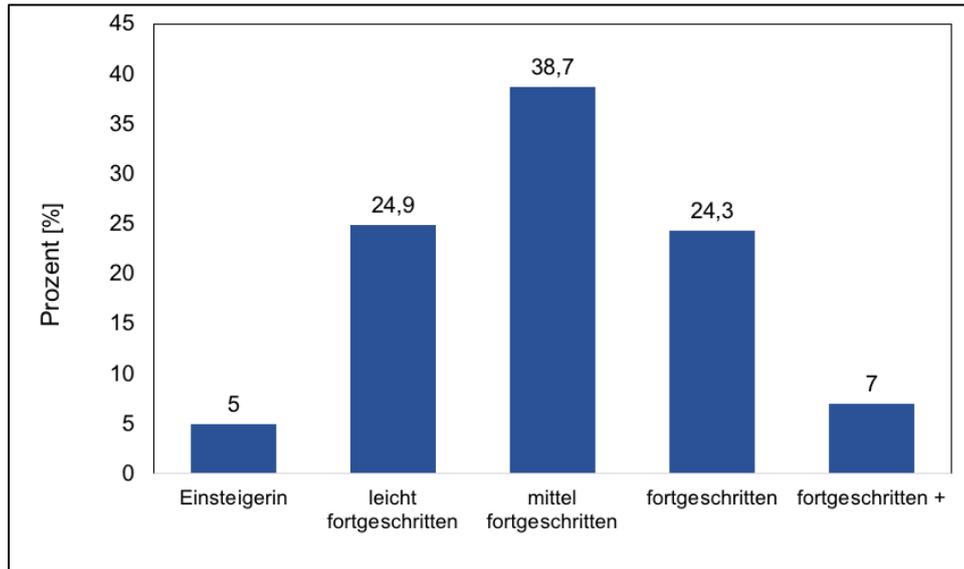


Abbildung 20: Selbsteinschätzung des Laufniveaus (n=341)

Im Zuge der Untersuchung werden zwei Gruppen in Bezug auf die Einschätzung des Laufniveaus bei diversen Fragestellungen verglichen. Dafür eignet sich die Einteilung der Probandinnen in folgende Kategorien:

- Einsteigerinnen und leicht fortgeschritten
- Mittel fortgeschritten bis fortgeschritten +

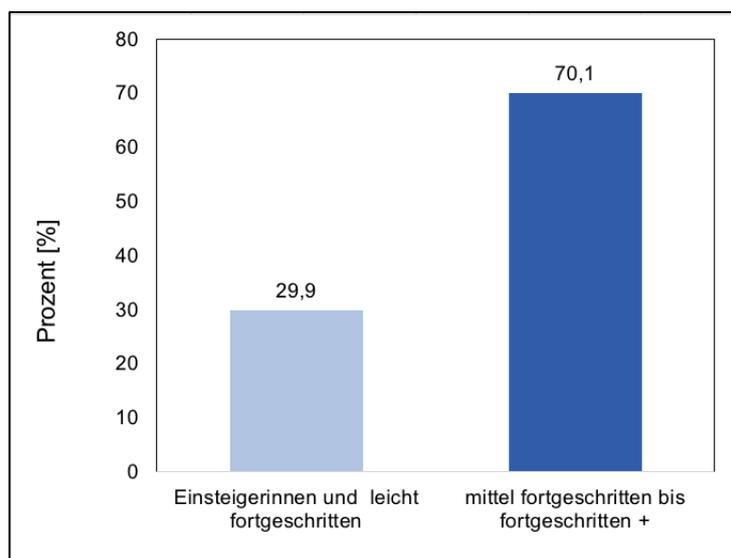


Abbildung 21: Einteilung der Befragten (n=341) in die Gruppen „Einsteigerinnen und leicht fortgeschritten“ (n=102) und „mittel fortgeschritten bis fortgeschritten +“ (n=239)

Aufgrund der Ergebnisse der vorliegenden Studie ist das Laufniveau der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien hauptsächlich als mittel fortgeschritten bis fortgeschritten einzuschätzen. Dies lässt sich vermutlich dadurch erklären, dass die meisten von ihnen – wie bereits unter Kapitel 5.2.1 festgestellt worden ist – schon viele Jahre den Laufsport betreiben.

5.2.5 Laufumfang

Als Nächstes sind im Rahmen der Befragung die Laufstunden pro Woche von Interesse. Die meisten der Befragten gaben an, 1-2 Stunden pro Woche zu laufen (42,5 Prozent). Fast genauso viele, und zwar 39,6 Prozent, laufen in etwa 3-4 Stunden pro Woche. 7,3 Prozent der befragten Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien haben einen Laufumfang von 5-6 Stunden und 6 Probandinnen von 341 – das sind 1,8 Prozent – gaben an, über 6 Stunden pro Woche dem Laufsport zu widmen. 8,8 Prozent laufen unter einer Stunde pro Woche.

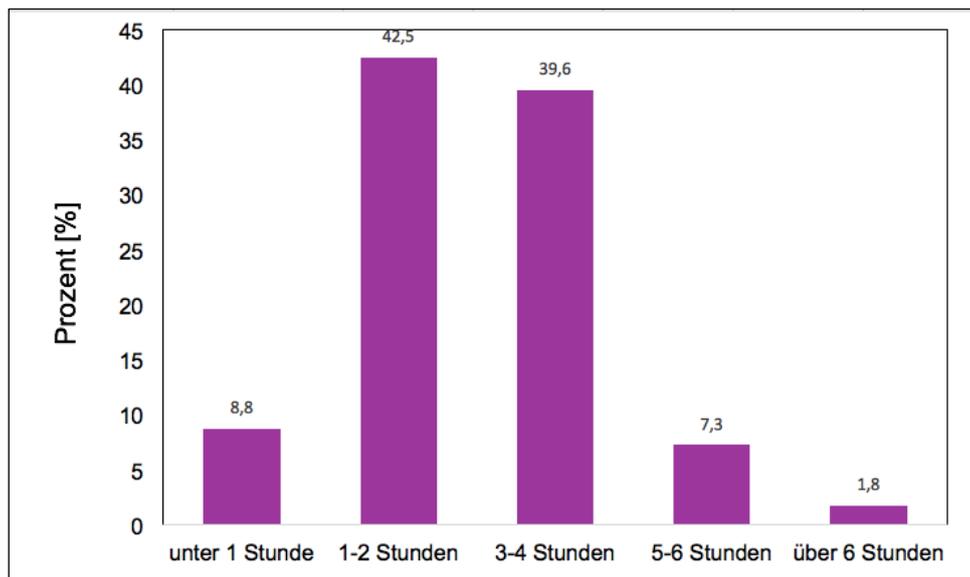


Abbildung 22: Laufumfang der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien (n=341)

Die Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien widmen neben den Lauftrainings tendenziell noch weitere 1-3 Stunden pro Woche dem Laufsport.

5.2.6 Auslöser für den Laufsport

Bei der vorliegenden Untersuchung wurden die Probandinnen auch gefragt, wie sie zum Laufsport gekommen sind. Die Frage wurde offen gestellt, um einen genauen Einblick zu erhalten, was die Probandinnen wirklich zur Ausübung des Laufsports gebracht hat. Zwei von den 341 Befragten haben keine Antwort gegeben.

Auffallend ist, dass manche der Probandinnen bestimmte Personen oder Veranstaltungen angaben, die sie zum Laufsport gebracht haben. Andere wiederum gaben an, dass der Zugang zum Laufsport reine Selbstinitiative war und ein bestimmtes Motiv, wie zum Beispiel Gewichtsabnahme, Prävention oder Ausgleich zur Arbeit, der Grund war. Selbstverständlich wurden auch mehrere Auslöser zum Ausüben des Laufsports angegeben, welche in der Aufzählung alle berücksichtigt wurden. Die Antworten wurden von der Autorin dieser Masterarbeit zu Kategorien zusammengefasst. Die fünf am häufigsten genannten Auslöser zum Betreiben des Laufsports sind:

1. Freund/in(nen), Bekannte
2. Familienmitglied(er), Partner
3. Frauenlauf
4. Frauenlauftraining, das „Fit in 12 Wochen“- Programm
5. Selbstinitiative (keinen Grund angegeben)

Tabelle 7 zeigt noch alle weiteren Nennungen bezüglich des Zugangs zum Laufsport.

Tabelle 7: Angaben Zugang zum Sport (n=339)

Zugang zum Laufsport	Häufigkeit
1. Freund/in(nen)/ Bekannte	94
2. Familienmitglied(er), Partner	57
3. Frauenlauf	43
4. Frauenlauftraining/ Fit in 12 Wochen	32
5. Selbstinitiative (keinen Grund angegeben)	30
6. flexibles, unkompliziertes (günstiges) Training	27
7. Gewichtsabnahme/ Gewichtskontrolle	26
8. Schule/Verein	25
9. Interesse, Neugier/ Spaß / hat sich ergeben	25
10. Arbeitskolleg/in(nen)	24
11. Alternative zu/ durch anderen Sport	23
12. andere Laufveranstaltung(en)	15
13. Medien/Werbung/Internet/Zeitschrift	12
14. Rauchen aufgehört	10
15. Ausgleich zu Beruf/Studium/Stress/Familienalltag	9
16. Gesundheit/ Prävention	9
17. Erkrankung (selbst oder andere Person)	7
18. Ausdauer verbessern	6
19. Arzt/Ärztin	6
20. Hund	2
21. (Langsam) Lauftreff	2
22. Frauenlaufseminar	1

Der am häufigsten genannte Auslöser ist, wie auch in vielen anderen Forschungsarbeiten, die das gleiche oder ein ähnliches Thema mit anderen Sportgruppen behandeln, der Faktor „Freund/in(en)/ Bekannte“. Den Einfluss von Freund/innen und Bekannten gab mehr als ein Viertel (27,7 Prozent) der Probandinnen an. Auch Familienmitglieder, also Schwester, Bruder, Eltern, Tochter, Sohn oder der Partner/Ehemann wurden mehrmals als Ursache zum Ausüben des Laufsports genannt (16,8 Prozent), gefolgt vom Auslöser „Österreichischer Frauenlauf®“ (12,7 Prozent). Am vierthäufigsten nannten die Probandinnen „das Frauenlauftraining“ an sich als Ursache, das sie zum Laufsport gebracht hat (9,4 Prozent).

An fünfter Stelle steht die Eigeninitiative als Auslöser für den Laufsport. Diese Eigeninitiative wurde zum Teil ohne ein bestimmtes Motiv genannt, und zwar von 30 von 339 Probandinnen. Einige Probandinnen, die auch die Eigeninitiative nannten, gaben zusätzlich konkrete Motive, wie unter anderem das Abnehmen, die Prävention, den Ausgleich zum Alltag oder einfach nur das Verbessern der Ausdauer an. Zählt man alle Angaben „Selbstinitiative“, also jene mit und ohne Motiv, zusammen, ergibt sich eine Nennungsanzahl, die jene des Auslösers „Freund/in(en)/ Bekannte“ weit übertrifft.

5.2.7 Häufigkeit der Wettkampfteilnahme

Im weiteren Verlauf der Untersuchung wurden die Studienteilnehmerinnen gefragt, wie oft sie jährlich an Wettkämpfen teilnehmen. Dabei fällt sofort auf, dass mehr als die Hälfte der Befragten (54,8 Prozent) 1-3 Mal im Jahr an einem Wettkampf teilnimmt. Weitere 23,5 Prozent behaupten, 4-6 Mal pro Jahr an einem Wettkampf teilzunehmen und insgesamt 16,1 Prozent gaben die Antwort 7-9 Mal oder zum Teil sogar mehr als 9 Mal an. Nur 5,6 Prozent der befragten Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien nehmen an keinen Wettkämpfen teil.

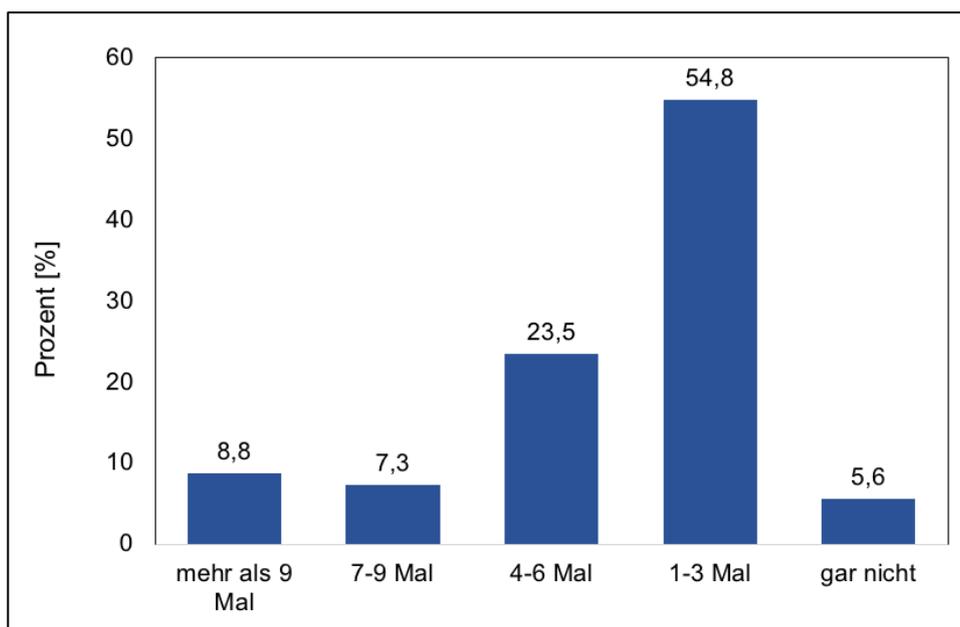


Abbildung 23: Häufigkeit der Teilnahme an Wettkämpfen (n=341)

Die Teilnehmerinnen der Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® in Wien bestreiten prinzipiell gerne - wenn auch nur einmal pro Jahr - Laufwettkämpfen.

Im Zuge der Untersuchung werden zwei Gruppen in Bezug auf die Teilnahme an Wettkämpfen bei diversen Fragestellungen verglichen:

- Wettkampfteilnahme (n=322)
- Keine Wettkampfteilnahme (n=19)

Abbildung 24 zeigt, dass das Alter in Bezug auf die Teilnahmehäufigkeit an Wettkämpfen keine besonders große Rolle spielt. Wie im Ergebnis der gesamten Stichprobe wurden auch im Vergleich der 3 Alterskategorien die Antwortmöglichkeit „1-3 Mal“ mit einem

prozentuellen Anteil zwischen 52,8 und 56,7 von allen Gruppen ähnlich häufig gewählt. Auch bei den anderen Antwortmöglichkeiten sind auf den ersten Blick nicht sehr deutliche Unterschiede feststellbar.

Auffallend ist jedoch, dass im alterskategorischen Vergleich die Probandinnen aus der Kategorie „unter 35 Jahre“ die Antwort „4-6 Mal“ mit 29,2 Prozent deutlich häufiger angaben als die Probandinnen aus der Kategorie „55 Jahre und älter“ mit 18,7 Prozent. Allerdings sind es die älter als 54-Jährigen, die mit 12 Prozent wiederum deutlich häufiger mehr als 9 Mal im Jahr an Wettkämpfen teilnehmen als die unter 35-Jährigen mit nur 5,6 Prozent.

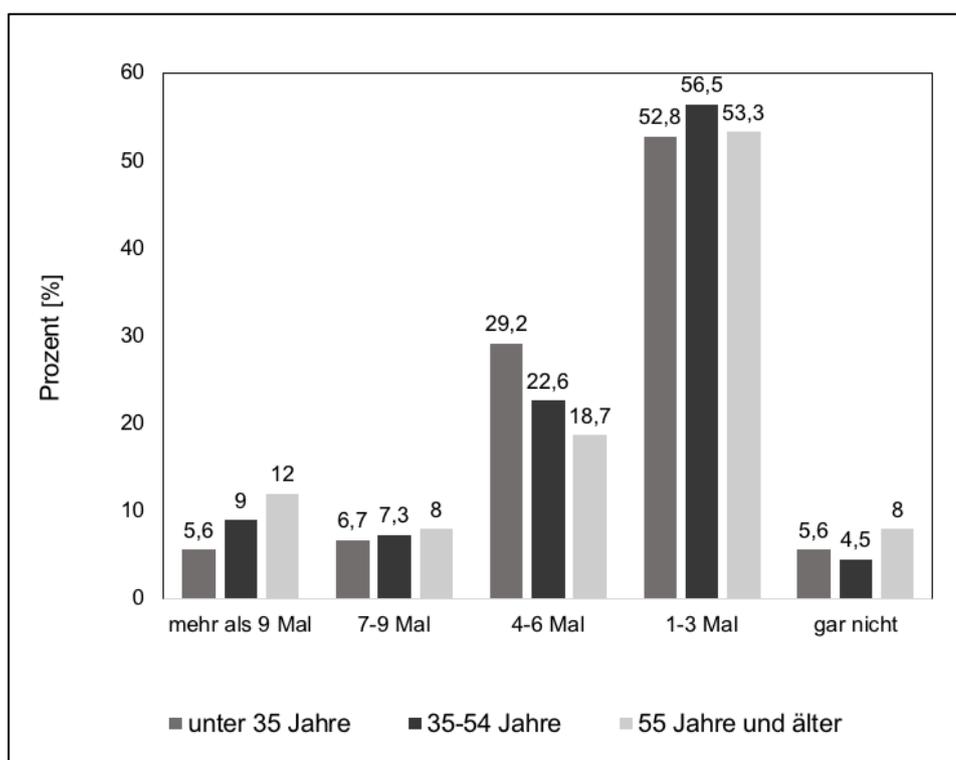


Abbildung 24: Häufigkeit der Teilnahme an Wettkämpfen: Vergleich der 3 Altersgruppen „unter 35“ (n=89), „35-54“ (n=177) und „ab 55“ (n=75)

5.2.8 Andere Sportarten

288 der 341 Probandinnen gaben an, neben dem Laufen auch andere Sportarten durchzuführen. In Tabelle 8 sind die zehn von den Befragten am häufigsten genannten Ausgleichssportarten aufgelistet.

Das Fitnesstraining ist bei den Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien die neben dem Laufen am häufigsten durchgeführte Sportart (172 Mal angegeben), wobei in dieser Arbeit das Krafttraining, *Crossfit*, Aerobic-Kurse und *Mrs Sporty* dazu gezählt worden sind. Des Weiteren ist das Wandern oder Bergsteigen (134) oder auch der alpine Schneesport, wie Skifahren oder Snowboarden, bei den Probandinnen beliebt (118). Obwohl Yoga, Pilates oder ähnliche Kurse theoretisch auch dem Fitnesssport zugeordnet werden könnten, wurden diese als eigene Kategorie aufgelistet, da sie mit 95 Mal relativ häufig als zusätzlich betriebene Sportart angegeben worden sind. Yoga, Pilates o.ä. ist dicht gefolgt vom Radfahren (93) und dem Schwimmen (90). Weitere zusätzlich ausgeübte Sportarten sind das Nordic Walken (52), das Langlaufen (35), das Tanzen (24) und Rückschlagspiele, wie (Tisch-) Tennis, Squash, Badminton usw. (23).

Tabelle 8: *Sonstige Sportarten, die die Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien betreiben (n=288).*

Andere Sportarten	Anzahl
Fitnesstraing (Krafttraining, Crossfit, Mrs Sporty, Zumba, Aerobic,...)	172
Wandern, Bergsteigen	134
Skifahren, Snowboarden	118
Yoga, Pilates o.ä.	95
Radsport (MTB, Rennrad, ...)	93
Schwimmen	90
Nordic Walken	52
Langlaufen	35
Tanzen	24
Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Squash, Badminton, ...)	23

5.3 Soziale Sportidentität - Erwartungen der Menschen in der Umgebung in Bezug auf den Laufsport

Im dritten Teil des Fragebogens wurde der Frage nach der sozialen Sportidentität der Teilnehmerinnen der Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® in Wien nachgegangen. Dabei handelt es sich um die Einschätzungen der Probandinnen, wie die Menschen in ihrer Umgebung auf sie in der Rolle der Läuferin reagieren würden. Die

befragten Personen sollten bei der Beurteilung der sechs Aussagen zwischen folgenden Antwortmöglichkeiten wählen:

1 = „Trifft gar nicht zu“

2= „Trifft eher nicht zu“

3= „Trifft eher zu“

4= „Trifft völlig zu“

Abbildung 25 zeigt, dass sich bei allen sechs Aussagen, die die soziale Sportidentität betreffen, die Beurteilungen eher in den mittleren Bereichen befinden. Dabei fällt auf, dass die Aussage 1 „Meinen Freunden und Verwandten ist es wichtig, dass ich weiterhin laufe“ für die gesamte Stichprobe noch am ehesten abgelehnt wird und die Aussagen 5 und 6 „Andere Leute sind der Meinung, dass das Laufen für mich wichtig ist“ und „Viele meiner Bekannten wären überrascht, wenn ich mit dem Laufen einfach aufhörte“ von allen anderen Aussagen am ehesten zutreffen würden. Bei den Aussagen 2, 3 und 4 lässt sich bei der gesamten Stichprobe weder eine Zustimmung noch eine Ablehnung erkennen, wobei die Aussage 3 „Viele Leute sehen in mir die Läuferin“ noch eher zutrifft.

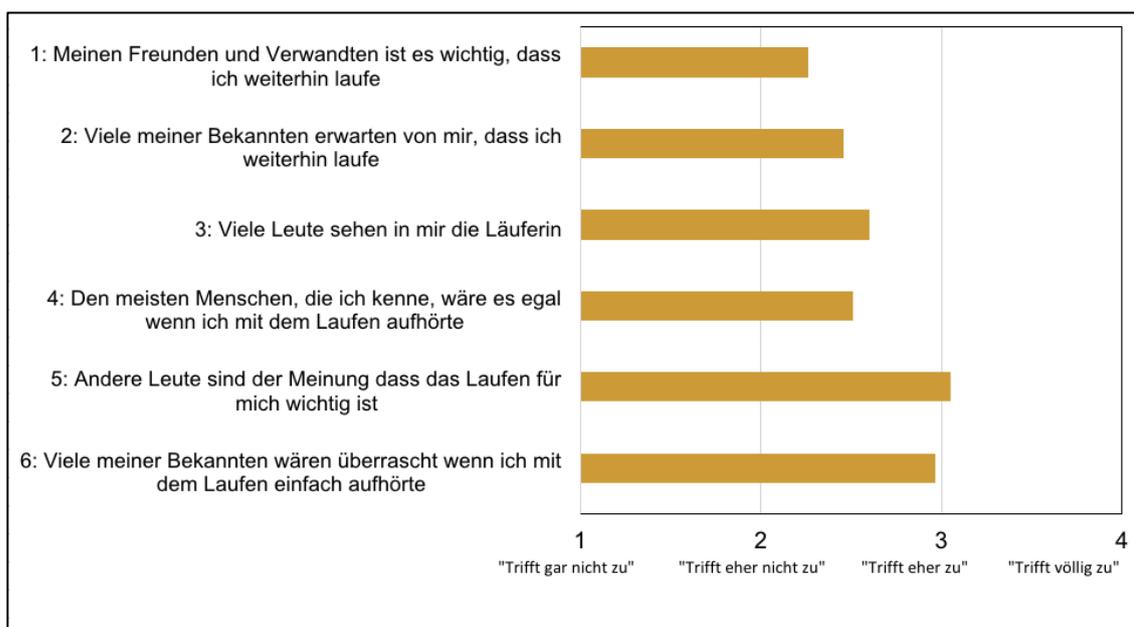


Abbildung 25: Soziale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien (n=341)

Da bei der gesamten Stichprobe keine aussagekräftigen Ergebnisse zu erkennen sind, ist ein Vergleich zwischen diversen Gruppen absolut sinnvoll. In diesem Fall ist der Vergleich der sozialen Sportidentität abhängig von Alter, Laufniveau, Trainingsjahre und Wettkampfteilnahme von Interesse. Anhand der Zahlenwerte können die Mittelwerte aufgelistet und tabellarisch und grafisch dargestellt werden.

Zunächst werden im Vergleich der sozialen Sportidentität noch zwei Kategorien unterschieden:

- Kategorie 1 beinhaltet Aussagen, die verschiedene Menschen in der Umgebung betreffen (zum Beispiel „viele Leute“ oder „den meisten Menschen“).
- Kategorie 2 beinhaltet die eingeschätzte Erwartung von Freunden, Verwandten und Bekannten.

Aufgrund der umgekehrten Formulierung wurde die Aussage 4 für ein aussagekräftiges Ergebnis umcodiert.

5.3.1 Alterskategorischer Vergleich

Hypothese I:

H0: Es gibt keinen Unterschied zwischen den drei Altersgruppen „unter 35“, „35-54 Jahre“ und „55 und älter“ bezüglich der Aussagen über die Erwartung verschiedener Menschen in der Umgebung und von Freunden, Verwandten und Bekannten in Bezug auf den Laufsport.

H1: Es gibt einen Unterschied zwischen den drei Altersgruppen „unter 35“, „35-54 Jahre“ und „55 und älter“ bezüglich der Aussagen über die Erwartung verschiedener Menschen in der Umgebung und von Freunden, Verwandten und Bekannten in Bezug auf den Laufsport.

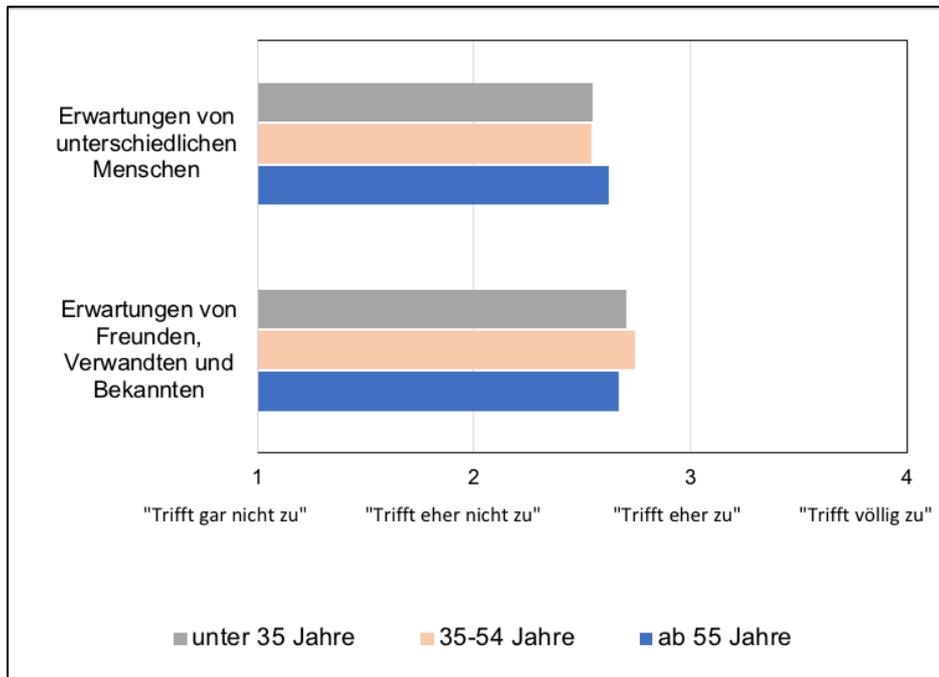


Abbildung 26: Soziale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der 3 Altersgruppen „unter 35“ (n=89), „35-54“ (n=177) und „ab 55“ (n=75) in den Kategorien „Erwartungen von unterschiedlichen Menschen“ und „Erwartungen von Freunden, Verwandten und Bekannten“

Zur Überprüfung von Mittelwertunterschieden zwischen den drei unabhängigen Altersgruppen wurde nach Testung der Voraussetzungen eine ANOVA angewandt. Wie Tabelle 9 zu entnehmen ist, besteht – wie schon der erste Blick auf Abbildung 26 verrät - kein signifikanter Unterschied zwischen den drei Altersgruppen weder in Kategorie 1 ($p=0,765$), noch in Kategorie 2 ($0,728$). Die Nullhypothese wird daher angenommen.

Tabelle 9: Ergebnisse der ANOVA zur Überprüfung der Hypothese I

Variable	Gruppe	N	MW	SD	p
Soziale Identität Kategorie 1	Unter 35	89	2,55	0,82	0,765
	35-54 Jahre	177	2,54	0,76	
	55 und älter	75	2,62	0,85	
Soziale Identität Kategorie 2	Unter 35	89	2,7	0,75	0,728
	35-54 Jahre	177	2,74	0,77	
	55 und älter	75	2,67	0,75	

Aufgrund der vorliegenden Ergebnisse lässt sich behaupten, dass es nicht vom Alter abhängt, inwiefern die Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings einschätzen, was Menschen in ihrer Umgebung von ihnen als Läuferin erwarten bzw. wie sie auf sie als Läuferin reagieren würden. Anders ausgedrückt ist das Alter kein Indiz dafür, welches Bild die Probandinnen von sich als Läuferin haben, das Freunde, Verwandte und andere Menschen in ihrer Umgebung prägen.

5.3.2 Vergleich bezüglich des Laufniveaus

Hypothese II:

H0: Es gibt keinen Unterschied zwischen den zwei Laufniveau-Gruppen „Einsteigerin und leicht fortgeschritten“ (Gruppe 1) und „mittel fortgeschritten bis fortgeschritten+“ (Gruppe 2) bezüglich der Aussagen über die Erwartung verschiedener Menschen in der Umgebung und von Freunden, Verwandten und Bekannten in Bezug auf den Laufsport.

H1: Es gibt einen Unterschied zwischen den zwei Laufniveau-Gruppen „Einsteigerin und leicht fortgeschritten“ (Gruppe 1) und „mittel fortgeschritten bis fortgeschritten+“ (Gruppe 2) bezüglich der Aussagen über die Erwartung verschiedener Menschen in der Umgebung und von Freunden, Verwandten und Bekannten in Bezug auf den Laufsport.

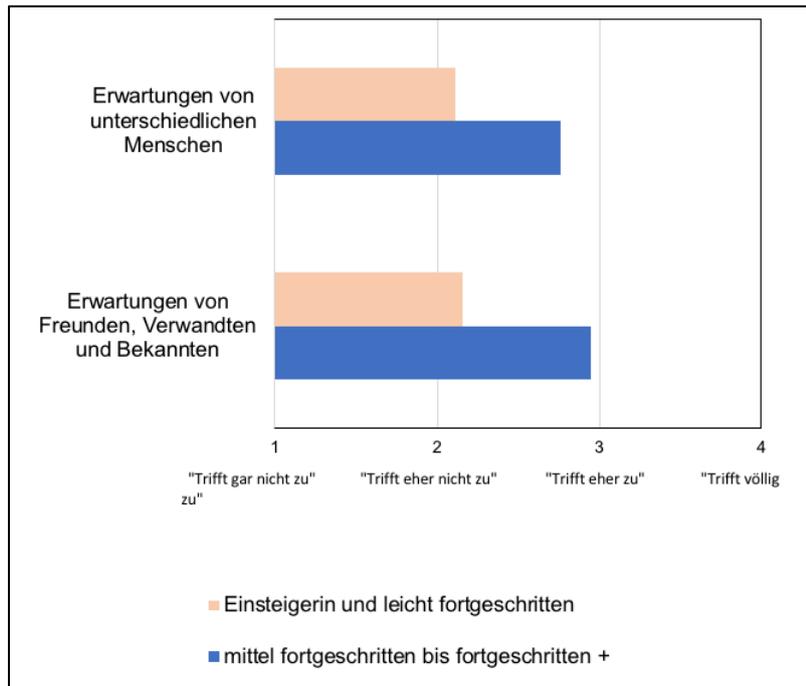


Abbildung 27: Soziale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der beiden Gruppen „Einsteigerinnen und leicht fortgeschritten“ (n=102) und „mittel fortgeschritten bis fortgeschritten +“ (n=239) in den Kategorien „Erwartungen von unterschiedlichen Menschen“ und „Erwartungen von Freunden, Verwandten und Bekannten“

Zur Überprüfung von Mittelwertunterschieden zwischen zwei unabhängigen Gruppen wurde der t-Test angewandt.

Tabelle 10: Ergebnisse des t-tests zur Überprüfung der Hypothese II

Variable	Gruppe	N	MW	SD	p
Soziale Identität Kategorie 1	Gruppe 1	102	2,11	0,77	0,000
	Gruppe 2	239	2,76	0,72	
Soziale Identität Kategorie 2	Gruppe 1	102	2,16	0,7	0,000
	Gruppe 2	239	2,95	0,65	

Wie Tabelle 10 zu entnehmen ist, besteht in Bezug auf beide Kategorien ein signifikanter Unterschied ($p=0,000$) zwischen den beiden Laufniveau-Gruppen. Die Nullhypothese kann somit verworfen werden und die Alternativhypothese H1 wird angenommen.

Studienteilnehmerinnen, die ihr Laufniveau als „mittel fortgeschritten bis fortgeschritten+“ einschätzen, haben im Gegensatz zu „Einsteigerinnen und leicht fortgeschrittenen“ Probandinnen eine stärker ausgeprägte Soziale Sportidentität. Sie vermuten demnach eher, dass Freunde, Verwandte und andere Menschen in ihrer Umgebung den Laufsport als Teil ihrer Persönlichkeit sehen.

5.3.3 Vergleich bezüglich der Laufjahre

Hypothese III:

H0: Es gibt keinen Unterschied zwischen Personen, die bis zu 4 Jahren trainieren (Gruppe 1) und Personen, die schon länger als 4 Jahre trainieren (Gruppe 2) bezüglich der Aussagen über die Erwartung verschiedener Menschen in der Umgebung und von Freunden, Verwandten und Bekannten in Bezug auf den Laufsport.

H1: Es gibt einen Unterschied zwischen Personen, die bis zu 4 Jahren trainieren (Gruppe 1) und Personen, die schon länger als 4 Jahre trainieren (Gruppe 2) bezüglich der Aussagen über die Erwartung verschiedener Menschen in der Umgebung und von Freunden, Verwandten und Bekannten in Bezug auf den Laufsport.

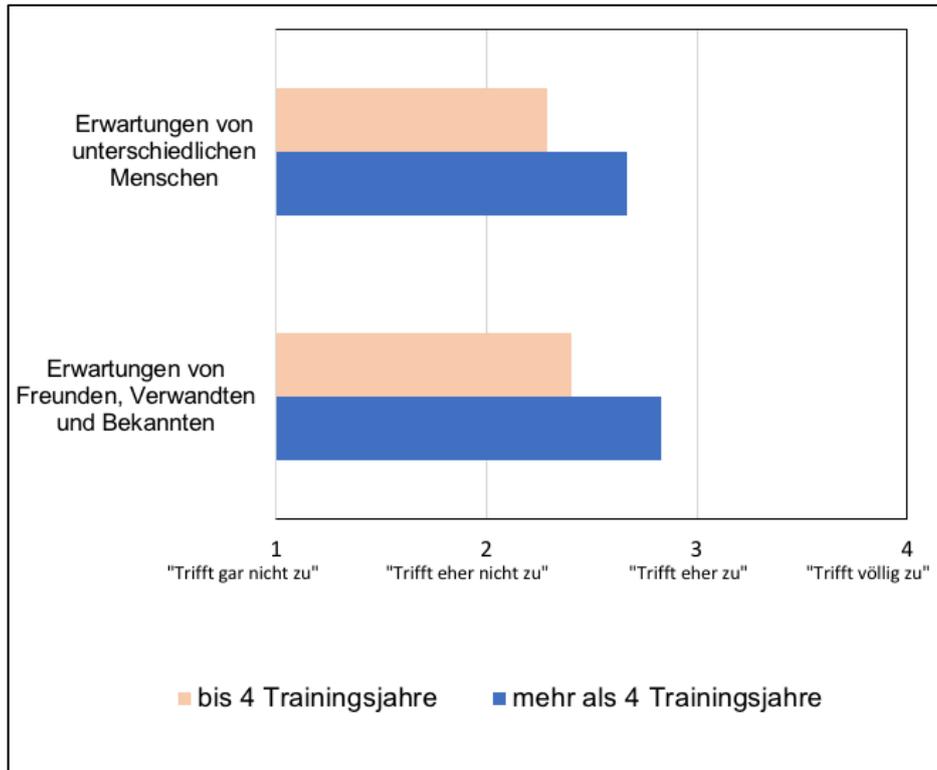


Abbildung 28: Soziale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der beiden Gruppen „bis 4 Trainingsjahre“ (n=92) und „mehr als 4 Trainingsjahre“ (n=249) in den Kategorien „Erwartungen von unterschiedlichen Menschen“ und „Erwartungen von Freunden, Verwandten und Bekannten“

Zur Überprüfung von Mittelwertunterschieden zwischen zwei unabhängigen Gruppen wurde der t-test angewandt.

Tabelle 11: Ergebnisse des t-tests zur Überprüfung der Hypothese III

Variable	Gruppe	N	MW	SD	p
Soziale Identität Kategorie 1	Gruppe 1	92	2,29	0,88	0,000
	Gruppe 2	249	2,67	0,74	
Soziale Identität Kategorie 2	Gruppe 1	92	2,4	0,8	0,000
	Gruppe 2	249	2,83	0,71	

Wie Tabelle 11 zu entnehmen ist, besteht in Bezug auf beide Kategorien ein signifikanter Unterschied ($p=0,000$) zwischen den beiden Gruppen. Die Nullhypothese kann somit verworfen werden und die Alternativhypothese H_1 wird angenommen.

Dieses Ergebnis zeigt ein weiteres Mal, wie sehr Probandinnen, die schon viele Jahre laufen und vermutlich auch der Gruppe „mittel fortgeschritten bis fortgeschritten+“ angehören, meinen, dass Familie, Freunde und andere Menschen in ihrer Umgebung den Laufsport als Teil ihrer Persönlichkeit sehen. Es ist gut zu erkennen, wie sehr die von den Studienteilnehmerinnen vermutete Erwartung anderer ihre Rolle als Läuferin prägen.

5.3.4 Vergleich bezüglich der Teilnahme an Wettkämpfen

Hypothese IV:

H_0 : Es gibt keinen Unterschied zwischen Personen, die nicht an Wettkämpfen teilnehmen (Gruppe 1) und Personen, die an Wettkämpfen teilnehmen (Gruppe 2) bezüglich der Aussagen über die Erwartung verschiedener Menschen in der Umgebung und von Freunden, Verwandten und Bekannten in Bezug auf den Laufsport.

H_1 : Es gibt einen Unterschied zwischen Personen, die nicht an Wettkämpfen teilnehmen (Gruppe 1) und Personen, die an Wettkämpfen teilnehmen (Gruppe 2) bezüglich der Aussagen über die Erwartung verschiedener Menschen in der Umgebung und von Freunden, Verwandten und Bekannten in Bezug auf den Laufsport.

Zur Überprüfung von Mittelwertunterschieden zwischen zwei unabhängigen Gruppen, von denen eine Gruppengröße $n < 30$ ist, wurde der Mann Whitney U-test angewandt.

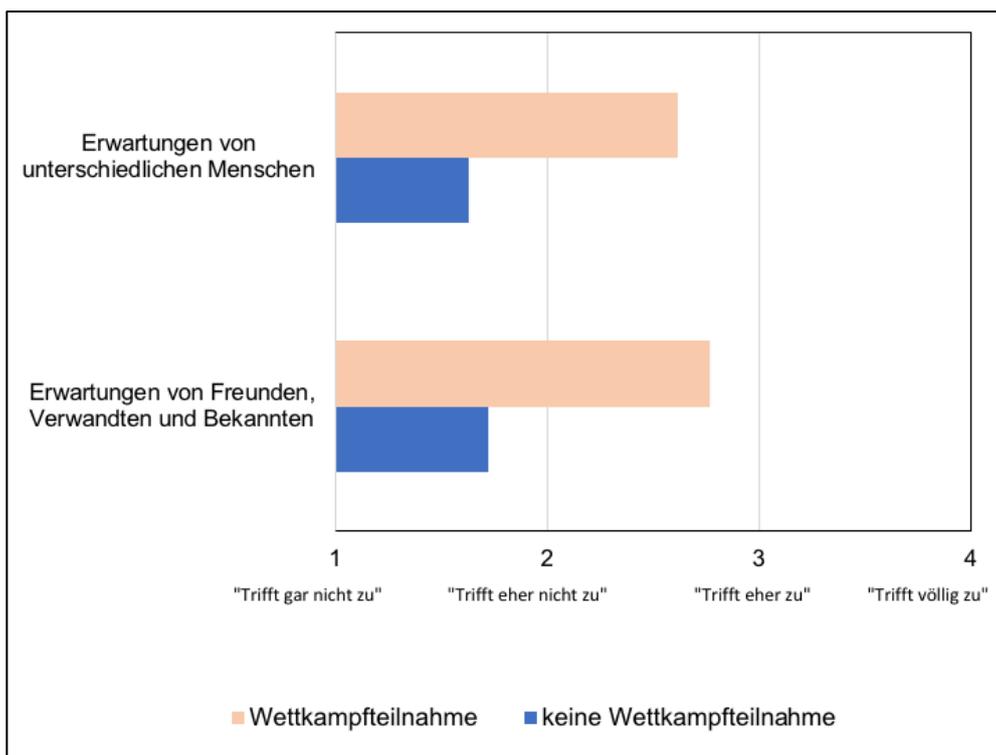


Abbildung 29: Soziale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der Probandinnen, die an Wettkämpfen teilnehmen (n=322) und die nicht an Wettkämpfen teilnehmen (n=19) in den Kategorien „Erwartungen von unterschiedlichen Menschen“ und „Erwartungen von Freunden, Verwandten und Bekannten“

Tabelle 12: Ergebnisse des Mann Whitney U-tests zur Überprüfung der Hypothese IV

Variable	Gruppe	N	MW	SD	Mittlerer Rang	Rangsumme	asymptotische Signifikanz p
Soziale Identität Kategorie 1	Gruppe 1	19	1,63	0,72	68,21	1296,00	0,000
	Gruppe 2	322	2,62	0,76	177,07	57015,00	
Soziale Identität Kategorie 2	Gruppe 1	19	1,72	0,68	59,47	1130,00	0,000
	Gruppe 2	322	2,77	0,72	177,58	57206,00	

Wie Tabelle 12 zu entnehmen ist, besteht in Bezug auf beide getesteten Variablen (Kategorie 1 und 2) ein signifikanter Unterschied zwischen den beiden Gruppen. Die Nullhypothese kann somit in beiden Fällen verworfen werden und die Alternativhypothese H1 wird angenommen.

Der Wettkampf ist *das* Setting, in welchem man die Rolle des/der Sportler/in mit Sicherheit nicht verstecken kann. Egal, ob direkt am Wettkampfort, auf Fotos in sozialen Netzwerken oder auf Ergebnislisten, die für alle online verfügbar sind, man präsentiert sich als Sporttreibende/r und wird von allen gesehen. Es ist demnach nicht verwunderlich, dass die Studienteilnehmerinnen, die an Laufbewerben teilnehmen eine stärker ausgeprägte Soziale Sportidentität besitzen als jene, die nicht an Wettkämpfen teilnehmen.

5.4 Wichtigkeit bestimmter Lebensbereiche

Der nächste Abschnitt des Fragebogens behandelt den Stellenwert verschiedener Lebensbereiche im Vergleich zum Laufsport. Dabei waren folgende 8 Bereiche von Interesse:

- Politik
- Familie/ Verwandtschaft
- Laufen
- Freunde/ Bekannte
- Glaube/ Religion/ Spiritualität
- Studium/ Beruf
- Andere Sportarten
- Ethnische oder nationale Zugehörigkeit
- Kunst und Musik

Die Wichtigkeit der jeweiligen Lebensbereiche konnte mit einer Zahl von 0 bis 100 bewertet werden. 0 steht für „nicht wichtig“, während 100 „außerordentlich wichtig“ bedeutet.

Abbildung 30 verdeutlicht, dass die Bereiche „Familie/Verwandtschaft“, „Freunde/Bekannte“ und „Studium/Beruf“ den Studienteilnehmerinnen am wichtigsten sind.

Durch die Mittelwerte der von den Probandinnen angegebenen Zahlenwerte ergibt sich beginnend beim wichtigsten Lebensbereich folgende Rangreihenfolge:

1. Familie/ Verwandtschaft
2. Freunde/ Bekannte
3. Studium/ Beruf
4. Laufen
5. Andere Sportarten
6. Kunst und Musik
7. Politik
8. Glaube/ Religion/ Spiritualität
9. Ethnische oder nationale Zugehörigkeit

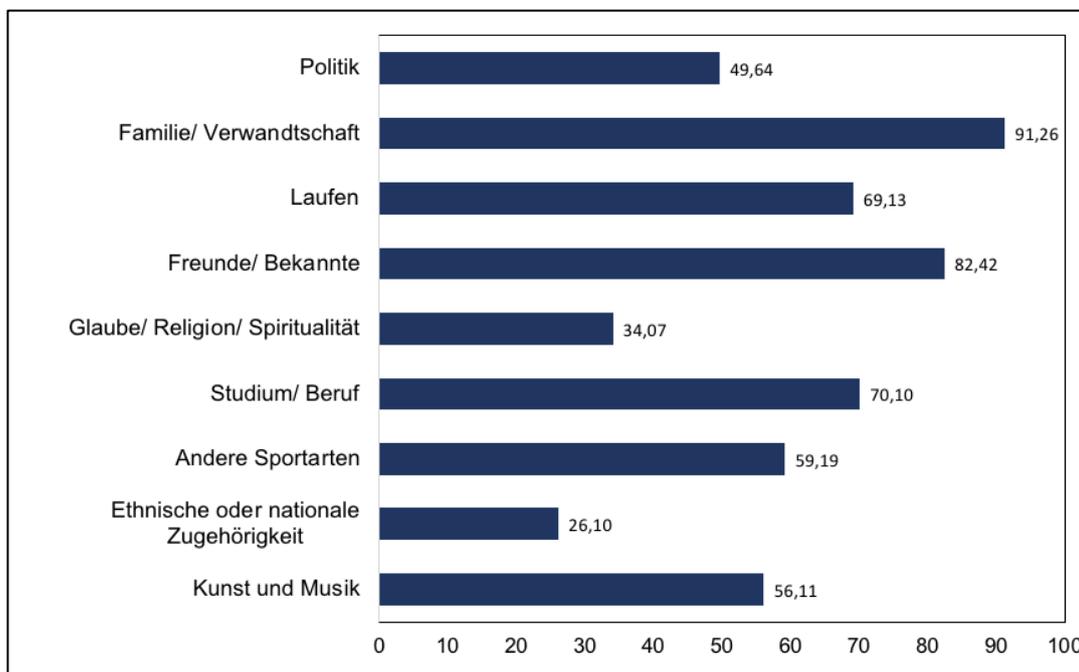


Abbildung 30: *Wichtigkeit bestimmter Lebensbereiche der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien (n=341)*

In diesem Kapitel wird ein Vergleich der Ergebnisse zwischen drei Alterskategorien aufgestellt. Des Weiteren wird auf die Unterschiede der Wichtigkeit der Lebensbereiche in Abhängigkeit von Partnerschaft und Kindern eingegangen.

5.4.1 Alterskategorischer Vergleich

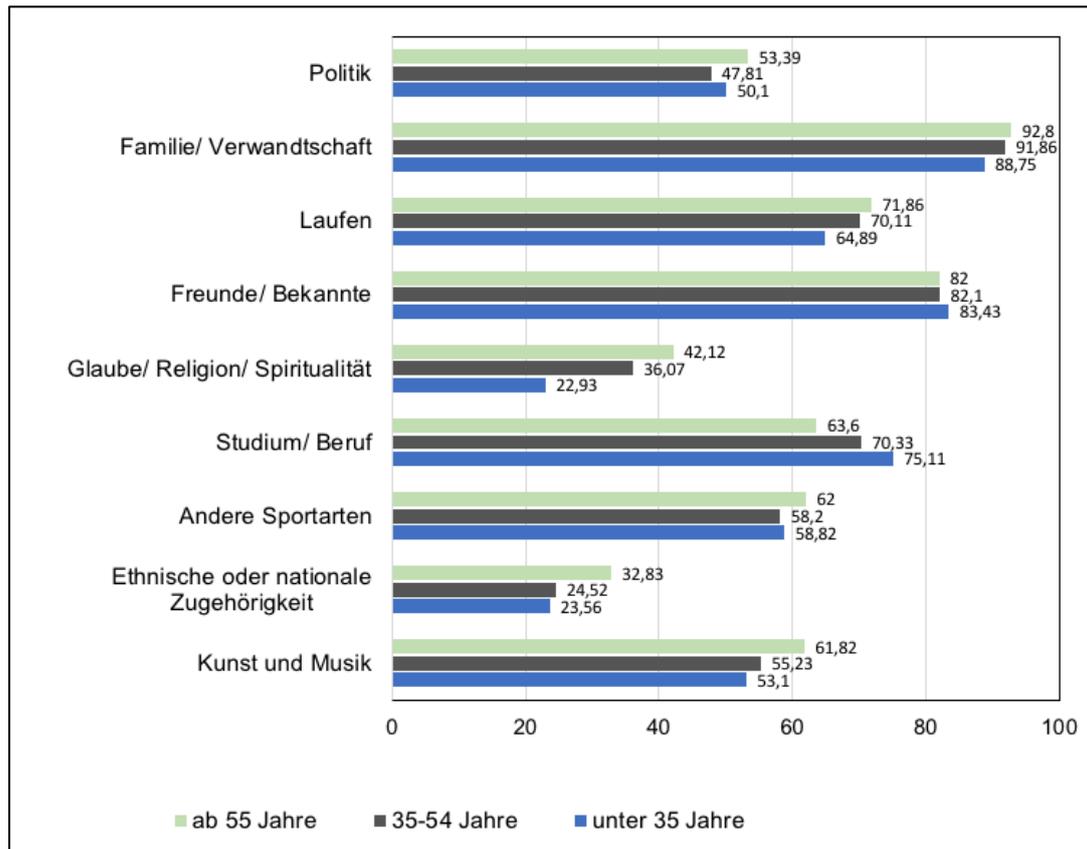


Abbildung 31: Wichtigkeit bestimmter Lebensbereiche der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der 3 Altersgruppen „unter 35“ (n=89), „35-54“ (n=177) und „ab 55“ (n=75)

In Tabelle 13 sind die Rangreihenfolgen der Wichtigkeit der Lebensbereiche in den einzelnen Alterskategorien zu sehen. Für alle drei Altersgruppen stehen die Lebensbereiche „Familie/Verwandtschaft“ und „Freunde/Bekannte“ an den ersten beiden Stellen, wobei zu erkennen ist, dass „Familie/Verwandtschaft“ den Probandinnen ab 55 Jahren (92,8) geringfügig wichtiger ist, als jenen von 35-54 Jahren (91,86) oder unter 35 Jahren (88,75). Umgekehrt scheinen „Freunde/Bekannte“ den Studienteilnehmerinnen unter 35 Jahren (83,43) wichtiger zu sein, als denjenigen von 35-54 Jahren (82,1) oder ab 55 Jahren (82). Bei den unter 35-Jährigen und den Probandinnen von 35-54 Jahren scheint die Ausbildung oder der Beruf am drittichtigsten zu sein (75,11 und 70,33), gefolgt vom Lebensbereich „Laufen“ (64,89 und 70,11). Auffallend ist jedoch, dass im Gegensatz zu den unter 35-Jährigen bei den 35-54-Jährigen zwischen „Studium/Beruf“ (70,33) und Laufen (70,11) kaum ein Unterschied besteht. Bei den Probandinnen ab 55 Jahren fällt sofort auf, dass ihnen Beruf und Ausbildung (63,6) nicht so wichtig ist, wie das Laufen

(71,86). Dies ist nicht erstaunlich, da viele über 54-Jährige vermutlich schon in Pension sind und Ausbildung und Beruf nicht wirklich eine Bedeutung mehr haben. Alle drei Alterskategorien nennen „Andere Sportarten“, „Kunst und Musik“ und „Politik“ in der eben genannten Reihenfolge jeweils an fünfter, sechster und siebenter Stelle, wobei alle drei Lebensbereiche den Probandinnen ab 55 Jahre wichtiger zu sein scheinen, als den Probandinnen bis 54 Jahre. Die letzten zwei Lebensbereiche „Ethnische/nationale Zugehörigkeit“ und „Glaube/ Religion/ Spiritualität“ unterscheiden sich dadurch, dass den unter 35-Jährigen Ersteres etwas wichtiger (23,56) als Letzteres (22,93) ist, den Probandinnen von 35-54 Jahren und ab 55 Jahren jedoch „Glaube/Religion/Spiritualität“ wichtiger ist als „Ethnische/ nationale Zugehörigkeit“. Dabei fällt auf, dass den Studienteilnehmerinnen ab 55 Jahren „Glaube/ Religion/ Spiritualität“ (42,12) deutlich wichtiger ist als den unter 35-Jährigen (22,93) und den 35-54-Jährigen (36,07).

Tabelle 13: Mittelwerte und Rangreihenfolge der Wichtigkeit der einzelnen Lebensbereiche in Abhängigkeit von der Altersgruppe

unter 35 Jahre (n=89)		35-54 Jahre (n=177)		ab 55 Jahre (n=75)	
1.Familie/ Verwandtschaft	88,75	1.Familie/ Verwandtschaft	91,86	1.Familie/ Verwandtschaft	92,8
2.Freunde/ Bekannte	83,43	2.Freunde/ Bekannte	82,1	2.Freunde/ Bekannte	82
3.Studium/ Beruf	75,11	3.Studium/ Beruf	70,33	3.Laufen	71,86
4.Laufen	64,89	4.Laufen	70,11	4.Studium/ Beruf	63,6
5.Andere Sportarten	58,82	5.Andere Sportarten	58,2	5.Andere Sportarten	62
6.Kunst und Musik	53,1	6.Kunst und Musik	55,23	6.Kunst und Musik	61,82
7.Politik	50,1	7.Politik	47,81	7.Politik	53,39
8.Ethnische/nationale Zugehörigkeit	23,56	8.Glaube/Religion/ Spiritualität	36,07	8.Glaube/Religion/ Spiritualität	42,12
9.Glaube/Religion/ Spiritualität	22,93	9.Ethnische/nationale Zugehörigkeit	24,52	9.Ethnische/nationale Zugehörigkeit	32,83

5.4.2 Vergleich bezüglich Partnerschaft

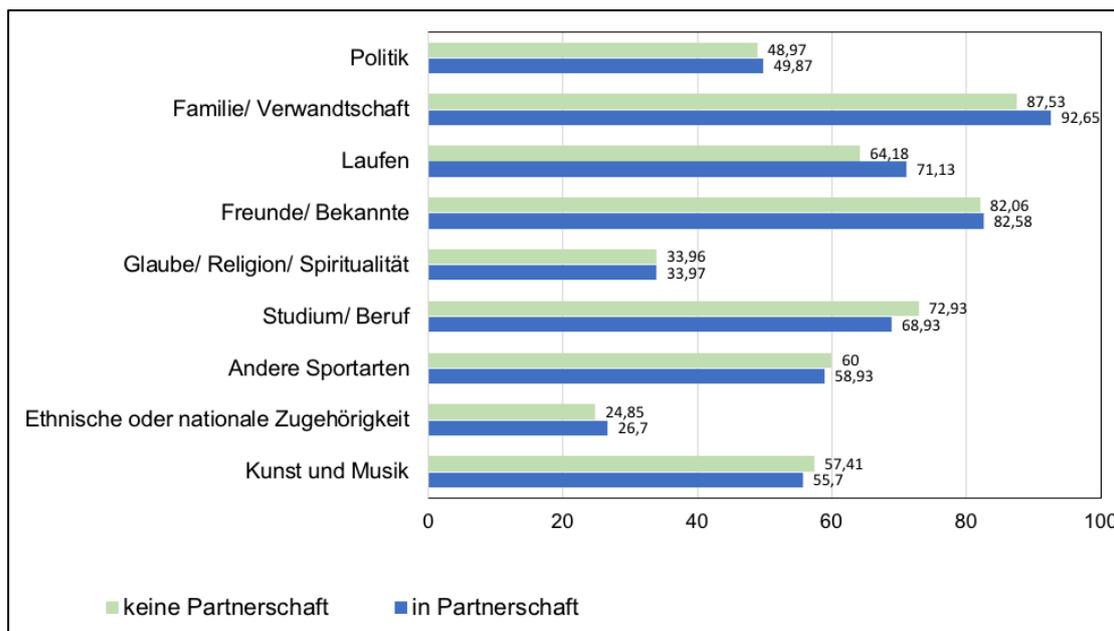


Abbildung 32: Wichtigkeit bestimmter Lebensbereiche der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der Probandinnen in Partnerschaft ($n=244$) und ohne Partnerschaft ($n=97$)

Tabelle 14 zeigt die Rangreihenfolge der Wichtigkeit der einzelnen Lebensbereiche in Abhängigkeit von einer bestehenden Partnerschaft. Bei beiden Gruppen steht „Familie/Verwandtschaft“ an erster Stelle, wobei den Probandinnen in Partnerschaft dieser Lebensbereich mit einer Bewertung von 92,65 etwas bedeutsamer zu sein scheint als den Probandinnen ohne Partnerschaft mit 87,53. Die Kategorie „Freunde/Bekannte“ steht bei beiden Gruppen mit einer ähnlichen Bewertung an zweiter Stelle (82,58 und 82,06). Interessant ist, dass die Studententeilnehmerinnen in Partnerschaft dem „Laufen“ (71,13) eine höhere Bedeutung geben als dem Bereich „Studium/Beruf“ (68,93), während es bei jenen ohne Partnerschaft genau umgekehrt ist. Personen ohne Partnerschaft ziehen den Lebensbereich „Studium/Beruf“ mit einer Bewertung von 72,93 dem Bereich „Laufen“ mit 64,18 vor. Alle weiteren Kategorien sind bei den Studententeilnehmerinnen mit und ohne Partnerschaft von der Rangreihenfolge her gleich. „Andere Sportarten“ steht an fünfter Stelle, „Kunst und Musik“ an sechster Stelle, „Politik“ an siebenter Stelle, gefolgt von „Glaube/Religion/Spiritualität“ und „Ethnische/nationale Zugehörigkeit“ an achter und

neunter Stelle, wobei folgende Tendenzen zu beobachten sind: Studienteilnehmerinnen ohne Partnerschaft scheinen den Lebensbereichen „Andere Sportarten“ und „Kunst und Musik“ eine etwas höhere Bedeutung zu geben als jene in Partnerschaft. Im Gegensatz dazu bewerten die Studienteilnehmerinnen in Partnerschaft die Kategorien „Politik“ und „Ethnische/nationale Zugehörigkeit“ höher als jene ohne Partnerschaft. Der Lebensbereich „Glaube/Religion/Spiritualität“, der bei beiden Gruppen an achter Stelle steht, wurde von beiden Gruppen ziemlich gleich bewertet (33,97 und 33,96).

Tabelle 14: Mittelwerte und Rangreihenfolge der Wichtigkeit der einzelnen Lebensbereiche in Abhängigkeit vom Bestehen einer Partnerschaft

in Partnerschaft (n=244)		ohne Partnerschaft (n=97)	
1.Familie/ Verwandtschaft	92,65	1.Familie/ Verwandtschaft	87,53
2. Freunde/ Bekannte	82,58	2. Freunde/ Bekannte	82,06
3.Laufen	71,13	3.Studium/ Beruf	72,93
4.Studium/ Beruf	68,93	4.Laufen	64,18
5.Andere Sportarten	58,93	5.Andere Sportarten	60
6.Kunst und Musik	55,7	6.Kunst und Musik	57,41
7.Politik	49,87	7.Politik	48,97
8.Glaube/Religion/ Spiritualität	33,97	8.Glaube/Religion/ Spiritualität	33,96
9.Ethnische/nationale Zugehörigkeit	26,7	9.Ethnische/nationale Zugehörigkeit	24,85

5.4.3 Vergleich bezüglich Kinder

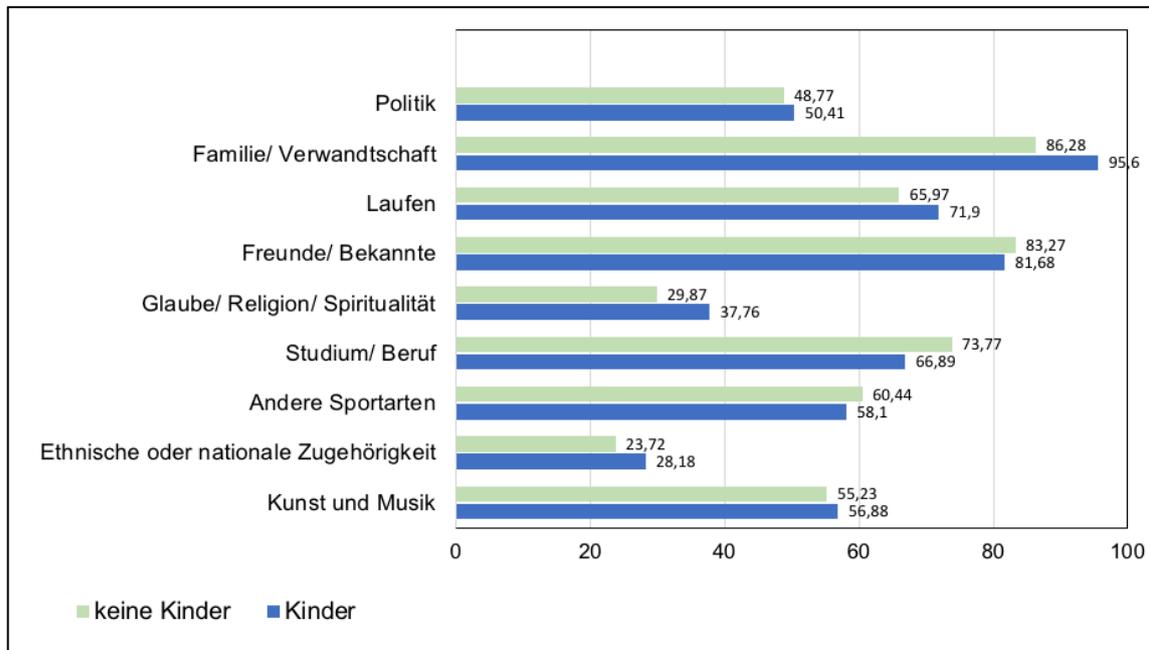


Abbildung 33: Wichtigkeit bestimmter Lebensbereiche der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der Probandinnen mit Kind(ern) (n=182) und ohne Kinder (n=159)

Tabelle 15 verdeutlicht, dass die Rangreihenfolge in Abhängigkeit vom Vorhandensein von Kindern jener in Abhängigkeit vom Bestehen einer Partnerschaft entspricht. „Familie/Verwandtschaft“ steht bei beiden Gruppen an erster Stelle, wobei die Probandinnen mit Kind(ern) diesem Lebensbereich eine höhere Bedeutung zuordnen (95,6) als jene ohne Kinder (86,28). „Freunde/Bekannte“ stehen mit 81,68 und 83,27 bei beiden an zweiter Stelle. Den Befragten, die keine Kinder haben, scheint dieser Lebensbereich ein bisschen bedeutsamer zu sein als jenen, die Kinder haben. Probandinnen mit Kind(ern) ordnen dem Laufen (71,9) eine höhere Priorität zu als dem Lebensbereich „Studium/Beruf“ (66,89), wobei die Probandinnen ohne Kinder den Bereich „Studium/Beruf“ (73,77) dem „Laufen“ (65,97) vorziehen. Die restlichen Kategorien weisen bei beiden Gruppen die gleiche Rangreihenfolge auf. Es ist jedoch zu beobachten, dass den Probandinnen, die Kinder haben, die Themen „Glaube/Religion/Spiritualität“ (37,76) und „Ethnische/nationale Zugehörigkeit“ (28,18) deutlich wichtiger sind als jenen, die keine Kinder haben (29,87 und 23,72). Auch „Kunst und Musik“ und „Politik“ wurden von den Studienteilnehmerinnen mit Kind(ern) mit 56,88 und 50,42 etwas höher bewertet als von

jenen ohne Kinder mit 55,23 und 48,77. „Andere Sportarten“ scheinen den kinderlosen Probandinnen (60,44) etwas wichtiger zu sein als den Probandinnen mit Kind(ern) (58,1).

Tabelle 15: Mittelwerte und Rangreihenfolge der Wichtigkeit der einzelnen Lebensbereiche in Abhängigkeit vom Vorhandensein von Kindern

Kind(er) (n=182)		Keine Kinder (n=159)	
1.Familie/ Verwandtschaft	95,6	1.Familie/ Verwandtschaft	86,28
2.Freunde/ Bekannte	81,68	2.Freunde/ Bekannte	83,27
3.Laufen	71,9	3.Studium/ Beruf	73,77
4.Studium/ Beruf	66,89	4.Laufen	65,97
5.Andere Sportarten	58,1	5.Andere Sportarten	60,44
6.Kunst und Musik	56,88	6.Kunst und Musik	55,23
7.Politik	50,41	7.Politik	48,77
8.Glaube/Religion/ Spiritualität	37,76	8.Glaube/Religion/ Spiritualität	29,87
9.Ethnische/nationale Zugehörigkeit	28,18	9.Ethnische/nationale Zugehörigkeit	23,72

Mithilfe von SPSS wurde überprüft, zwischen welchen Personengruppen und in welchen Lebensbereichen signifikante Unterschiede bestehen. Dabei konnten folgende signifikante Unterschiede nachgewiesen werden:

- „Glaube/Religion/Spiritualität“ ist den Probandinnen im Alter von 35-54 Jahren ($p=0,001$) und ab 55 Jahren ($p=0,000$) signifikant wichtiger als den Probandinnen im Alter von unter 35 Jahren.
- „Studium/Beruf“ ist den unter 35-Jährigen signifikant wichtiger ($p=0,002$) als den über 54-Jährigen.
- „Kunst und Musik“ ist den Probandinnen im Alter von über 54 Jahren signifikant wichtiger ($p=0,049$) als jenen im Alter von unter 35 Jahren.

- „Familie/Verwandtschaft“ ist Probandinnen in Partnerschaft signifikant wichtiger ($p=0,011$) als Probandinnen ohne Partnerschaft.
- „Laufen“ ist Probandinnen in Partnerschaft signifikant wichtiger ($p=0,005$) als jenen ohne Partnerschaft.
- „Familie/Verwandtschaft“ ist den Probandinnen mit Kind(ern) signifikant wichtiger ($p=0,000$) als jenen ohne Kinder.
- „Laufen“ ist den Probandinnen mit Kind(ern) signifikant wichtiger ($p=0,008$) als jenen ohne Kinder.
- „Glaube/Religion/Spiritualität“ ist Probandinnen mit Kind(ern) signifikant wichtiger ($p=0,01$) als jenen ohne Kinder.
- „Studium/Beruf“ ist Probandinnen ohne Kinder signifikant wichtiger ($p=0,002$) als Probandinnen mit Kind(ern).

5.5 Personale Sportidentität - Die Bedeutung vom Laufsport im Leben der Studienteilnehmerinnen

In diesem Kapitel wird anhand der Beurteilung von bestimmten Aussagen die persönliche Sportidentität der Probandinnen bearbeitet. Während sich in Kapitel 5.3. die Fragestellung auf die sozialen Komponenten konzentrierte, wird hier die persönliche Wahrnehmung ermittelt, welche Bedeutung die Sportart Laufen im Leben der Teilnehmerinnen der Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® in Wien hat. Die Antwortmöglichkeiten von gar keinem bis völligem Zutreffen der Aussagen bleiben wie in 5.3. gleich.

In Abbildung 34 wird dargestellt, inwiefern die Probandinnen selbst den Laufsport als Teil ihres Lebens und ihrer Persönlichkeit sehen. Im Gegensatz zu der Bewertung in Bezug auf die Soziale Sportidentität in Kapitel 5.3, können bei der Personalen Sportidentität schon deutlichere Zustimmungen oder Ablehnungen erkannt werden. Es kristallisiert sich heraus, dass es für die gesamte Stichprobe einen äußerst großen Verlust bedeuten würde, mit dem Laufen aufhören zu müssen und dass es für sie wichtig ist, die sportlichen Fertigkeiten zu verbessern. Die gesamte Stichprobe stimmt der Aussage auch eher zu, dass sie den

Tagesablauf so plant, dass sie Zeit für das Laufen hat. Außerdem meinen die Befragten, dass es ein wichtiger Teil ihrer Persönlichkeit ist, Läuferin zu sein.

Wie bei der Sozialen Sportidentität ist es auch bei der Personalen Sportidentität von Interesse, Unterschiede abhängig von Alter, Laufniveau, Trainingsjahre und Wettkampfteilnahme zu eruieren.

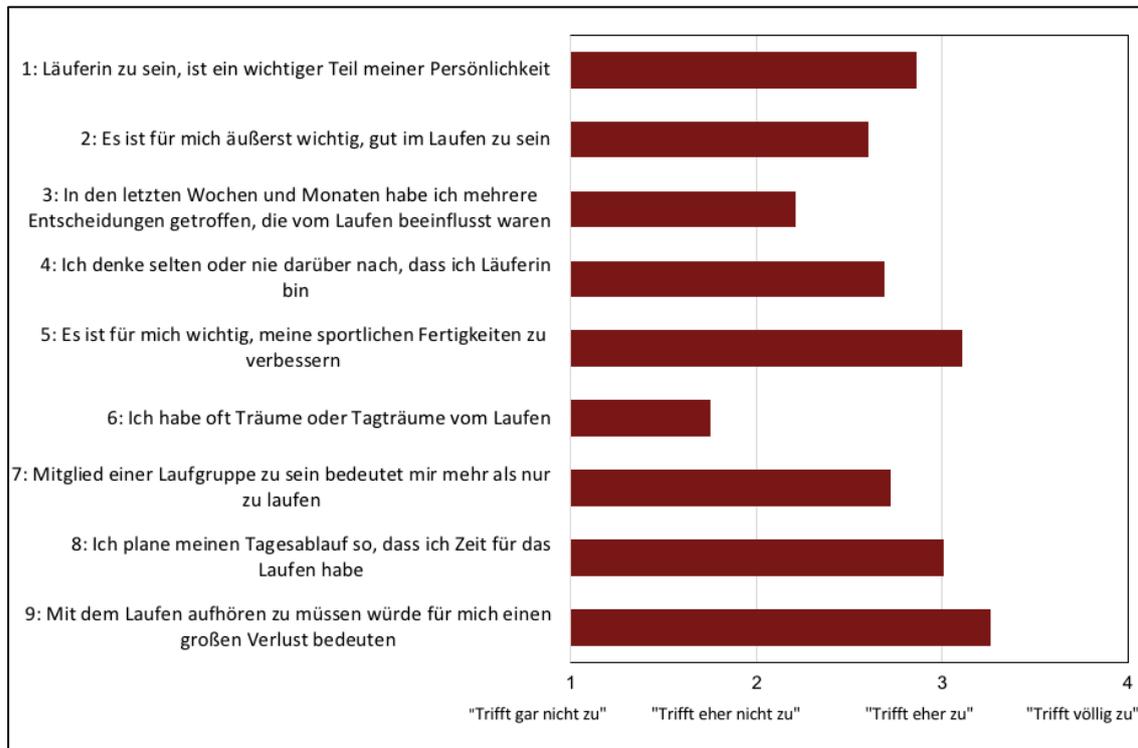


Abbildung 34: Personale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien (n=341)

Anhand der Zahlenwerte können die Mittelwerte im alterskategorischen Vergleich und im Vergleich bezüglich des Laufniveaus, der Trainingsjahre und der Teilnahme an Wettkämpfen aufgelistet und tabellarisch und grafisch dargestellt werden.

Für eine bessere Übersicht werden im Vergleich der Personalen Sportidentität die Aussagen in vier Kategorien zusammengefasst:

- Kategorie 1 „Bedeutsamkeit“ (Aussage 1,2, 7 und 9)
- Kategorie 2 „Entscheidungen/Planungen“ (Aussage 3 und 8)
- Kategorie 3 „Gedanken“ (Aussage 4 und 6)
- Kategorie 4 „Leistung“ (Aussage 5)

Aufgrund der umgekehrten Formulierung wurden die Aussagen 4 und 7 für ein aussagekräftiges Ergebnis umcodiert.

5.5.1 Alterskategorischer Vergleich

Hypothese V:

H0: Es gibt keinen Unterschied zwischen den drei Altersgruppen „unter 35“, „35-54 Jahre“ und „55 und älter“ bezüglich der Aussagen über die Bedeutung vom Laufsport im Leben der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien.

H1: Es gibt einen Unterschied zwischen den drei Altersgruppen „unter 35“, „35-54 Jahre“ und „55 und älter“ bezüglich der Aussagen über die Bedeutung vom Laufsport im Leben der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien.

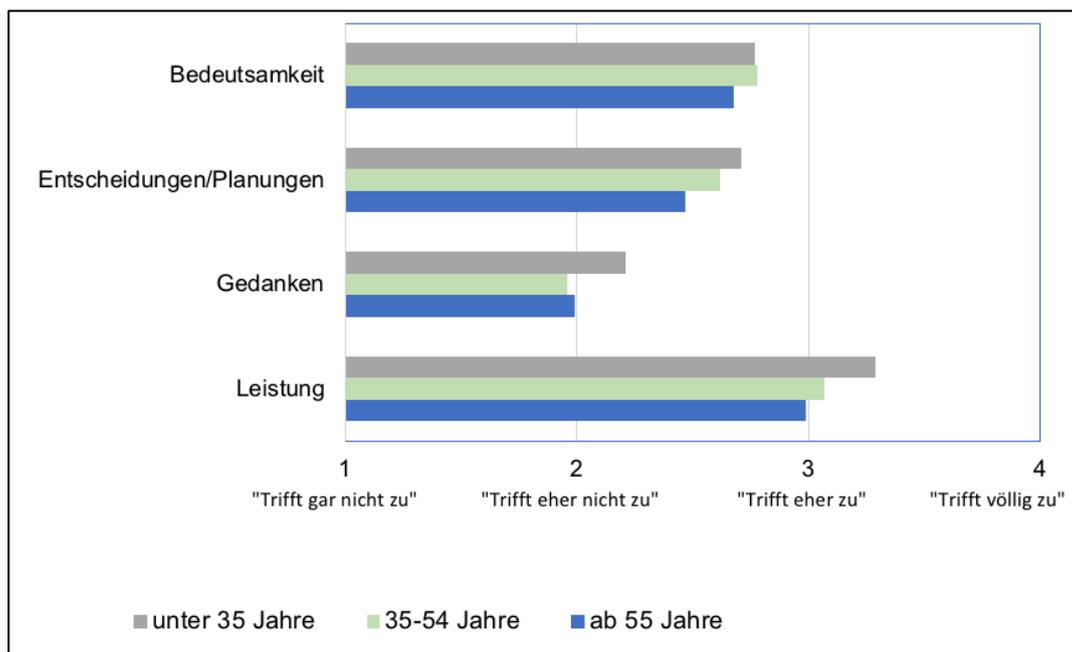


Abbildung 35: Personale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der 3 Altersgruppen „unter 35“ (n=89), „35-54“ (n=177) und „ab 55“ (n=75) in den Kategorien „Bedeutsamkeit“, „Entscheidungen/Planungen“, „Gedanken“ und „Leistung“

Zur Überprüfung von Mittelwertunterschieden zwischen den drei unabhängigen Gruppen wurde die Voraussetzung der Varianzhomogenität überprüft. Der Levene-Test ergab für alle Variablen ein signifikantes Ergebnis, weshalb für diese eine ANOVA gerechnet wurde. Die Ergebnisse der ANOVA sind Tabelle 16 zu entnehmen.

Tabelle 16: Ergebnisse der ANOVA zur Überprüfung der Hypothese V

Variable	Gruppe	N	MW	SD	p
Personale Identität Kategorie 1	Unter 35	89	2,77	0,50	0,423
	35-54 Jahre	177	2,78	0,53	
	55 und älter	75	2,68	0,52	
Personale Identität Kategorie 2	Unter 35	89	2,71	0,79	0,155
	35-54 Jahre	177	2,62	0,76	
	55 und älter	75	2,47	0,81	
Personale Identität Kategorie 3	Unter 35	89	2,21	0,76	0,020
	35-54 Jahre	177	1,96	0,63	
	55 und älter	75	1,99	0,72	
Personale Identität Kategorie 4	Unter 35	89	3,29	0,64	0,007
	35-54 Jahre	177	3,07	0,65	
	55 und älter	75	2,99	0,66	

In Bezug auf die Personale Sportidentität Kategorie 3 und 4 besteht ein signifikanter Unterschied zwischen den drei Altersgruppen ($p < 0,05$). Für diese beiden Variablen wurde in weiterer Folge mit dem post-hoc-Test Scheffé überprüft, zwischen welchen der drei Gruppen ein signifikanter Unterschied besteht. In Bezug auf die Variablen Personale Identität der Kategorie 1 und 2 besteht jedoch kein signifikanter Unterschied.

Tabelle 17: Post-hoc-Test Scheffé (Oneway ANOVA) zur Überprüfung der Hypothese V

Variable	Gruppe	Gruppe	Signifikanz
Personale Identität Kategorie 3	Unter 35	35-54	0,024
	Unter 35	55 und älter	0,138
	35-54	55 und älter	0,951
Personale Identität Kategorie 4	Unter 35	35-54	0,038
	Unter 35	55 und älter	0,013
	35-54	55 und älter	0,631

Wie in Tabelle 17 zu erkennen ist, besteht in Bezug auf die Variable Personale Identität Kategorie 3 („Gedanken“) ein signifikanter Unterschied zwischen der Gruppe „unter 35 Jahren“ und der Gruppe „35-54 Jahren“ ($p=0,024$). In Bezug auf die Kategorie 4 („Leistung“) besteht ein signifikanter Unterschied zwischen der Gruppe „unter 35“ und „35-54 Jahren“ ($p=0,038$) sowie zwischen der Gruppe „unter 35“ und „55 und älter“ ($p=0,013$).

Somit kann sowohl für die Kategorie „Gedanken“ zwischen den unter 35-Jährigen und den 35-54-Jährigen, als auch für die Kategorie „Leistung“ zwischen den unter 35-Jährigen und den 35-54-Jährigen, und zwischen den unter 35-Jährigen und über 54-Jährigen die Nullhypothese angenommen werden. Für alle weiteren Kategorien wird die Nullhypothese verworfen und die Alternativhypothese H1 angenommen.

Aufgrund der Ergebnisse der vorliegenden Masterarbeit lässt sich behaupten, dass die Probandinnen unter 35 Jahre eher darüber nachdenken, dass sie Läuferinnen sind und eher (Tag-)Träume vom Laufen haben als jene Probandinnen, die 55 Jahre und älter sind, und vor allem als jene, die zwischen 35 und 54 Jahre alt sind. Die Studienteilnehmerinnen der jüngsten Alterskategorie scheinen sich demnach häufiger darüber Gedanken zu machen, dass sie in ihrem Leben nun auch die Rolle der Läuferin erworben haben. Es ist auch deutlich, dass es den unter 35-Jährigen wichtiger ist, die sportlichen Fertigkeiten zu verbessern als den Probandinnen ab 35 Jahren.

Wenn es um die Bedeutsamkeit des Laufens an sich geht und um die Einplanung des Laufsports im Alltag, gibt es zwischen den drei Alterskategorien keinen Unterschied.

5.5.2 Vergleich bezüglich des Laufniveaus

Hypothese VI:

H0: Es gibt keinen Unterschied zwischen den zwei Laufniveau-Gruppen „Einsteigerin und leicht fortgeschritten“ (Gruppe 1) und „mäßig fortgeschritten bis fortgeschritten+“ (Gruppe 2) bezüglich der Aussagen über die Bedeutung vom Laufsport im Leben der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien.

H1: Es gibt einen Unterschied zwischen den zwei Laufniveau-Gruppen „Einsteigerin und leicht fortgeschritten“ (Gruppe 1) und „mäßig fortgeschritten bis fortgeschritten+“ (Gruppe 2) bezüglich der Aussagen über die Bedeutung vom Laufsport im Leben der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien.

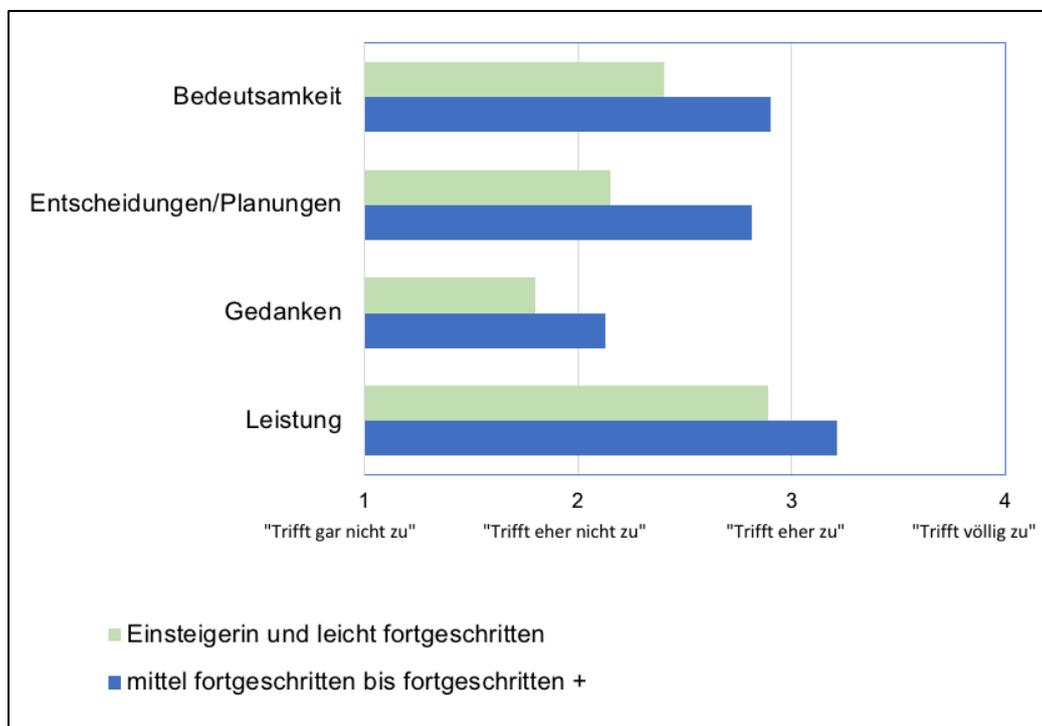


Abbildung 36: Personale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der beiden Gruppen „Einsteigerinnen und leicht fortgeschritten“ (n=102) und „mittel fortgeschritten bis fortgeschritten +“ (n=239) in den Kategorien „Bedeutsamkeit“, „Entscheidungen/Planungen“, „Gedanken“ und „Leistung“

Zur Überprüfung von Mittelwertunterschieden zwischen zwei unabhängigen Gruppen wurde der t-Test angewandt.

Tabelle 18: Ergebnisse des t-Tests zur Überprüfung der Hypothese VI

Variable	Gruppe	N	MW	SD	p
Personale Identität Kategorie 1	Gruppe 1	102	2,40	0,5	0,000
	Gruppe 2	239	2,90	0,46	
Personale Identität Kategorie 2	Gruppe 1	102	2,15	0,73	0,000
	Gruppe 2	239	2,81	0,72	
Personale Identität Kategorie 3	Gruppe 1	102	1,8	0,65	0,000
	Gruppe 2	239	2,13	0,68	
Personale Identität Kategorie 4	Gruppe 1	102	2,89	0,66	0,000
	Gruppe 2	239	3,21	0,47	

Wie Tabelle 18 zu entnehmen ist, besteht in Bezug auf alle vier getesteten Variablen ein signifikanter Unterschied ($p=0,000$) zwischen den beiden Gruppen. Die Nullhypothese kann somit verworfen und die Alternativhypothese H1 angenommen werden.

Die Ergebnisse dieser Studie machen deutlich, dass die Personale Sportidentität genauso wie die Soziale Sportidentität stark vom selbst eingeschätzten Laufniveau abhängt. Probandinnen aus der Gruppe „mittel fortgeschritten bis fortgeschritten+“ sehen das Laufen mehr als Teil ihrer Persönlichkeit als jene aus der Gruppe „Einsteigerin und leicht fortgeschritten“. Die Bedeutsamkeit des Laufens und die Wichtigkeit der Verbesserung der sportlichen Fertigkeiten ist bei den „mittel fortgeschrittenen bis fortgeschritten+“ - Läuferinnen als höher einzuschätzen als bei den „Einsteigerinnen und leicht fortgeschritten“. Die Probandinnen mit dem höheren Laufniveau machen auch die Planung des Tagesablaufs eher vom Laufen abhängig als jene mit dem niedrigeren Laufniveau.

5.5.3 Vergleich bezüglich der Laufjahre

Hypothese VII:

H0: Es gibt keinen Unterschied zwischen Personen, die bis zu 4 Jahren trainieren (Gruppe 1) und Personen, die schon länger als 4 Jahre trainieren (Gruppe 2) bezüglich der Aussagen über die Bedeutung vom Laufsport im Leben der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien.

H1: Es gibt einen Unterschied zwischen Personen, die bis zu 4 Jahren trainieren (Gruppe 1) und Personen, die schon länger als 4 Jahre trainieren (Gruppe 2) bezüglich der Aussagen über die Bedeutung vom Laufsport im Leben der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien.

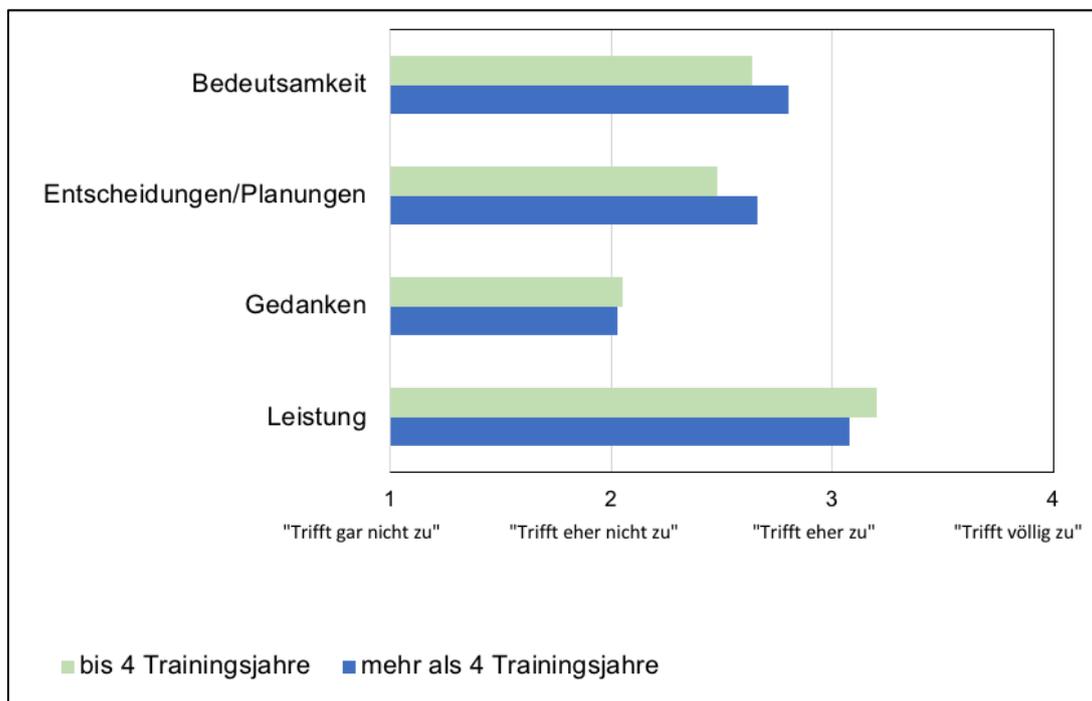


Abbildung 37: Personale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der beiden Gruppen „bis 4 Trainingsjahre“ (n=92) und „mehr als 4 Trainingsjahre“ (n=249) in den Kategorien „Bedeutsamkeit“, „Entscheidungen/Planungen“, „Gedanken“ und „Leistung“

Zur Überprüfung von Mittelwertunterschieden zwischen zwei unabhängigen Gruppen wurde der t-Test angewandt.

Tabelle 19: Ergebnisse des t-Tests zur Überprüfung der Hypothese VII

Variable	Gruppe	N	MW	SD	p
Personale Identität Kategorie 1	Gruppe 1	92	2,64	0,55	0,012
	Gruppe 2	249	2,8	0,51	
Personale Identität Kategorie 2	Gruppe 1	92	2,48	0,8	0,069
	Gruppe 2	249	2,66	0,77	
Personale Identität Kategorie 3	Gruppe 1	92	2,05	0,73	0,738
	Gruppe 2	249	2,03	0,68	
Personale Identität Kategorie 4	Gruppe 1	92	3,2	0,63	0,155
	Gruppe 2	249	3,08	0,67	

Wie Tabelle 19 zu entnehmen ist, besteht nur in Bezug auf die Variable Personale Identität Kategorie 1 („Bedeutsamkeit“) ein signifikanter Unterschied zwischen den beiden Gruppen. Bezüglich der Bedeutsamkeit des Laufens kann die Alternativhypothese H1 angenommen werden. In Bezug auf alle anderen Kategorien der Personalen Sportidentität wird die Nullhypothese beibehalten.

Interessanterweise zeigen die vorliegenden Resultate, dass ein höheres Laufniveau nicht gleichbedeutend ist mit mehr Laufjahren, beziehungsweise mehr Laufjahre einem höher eingeschätzten Laufniveau entsprechen. Im Gegensatz zum selbst eingeschätzten Laufniveau gibt es zwischen den beiden Gruppen in Abhängigkeit von den Laufjahren kaum einen Unterschied in Bezug auf die Personale Sportidentität. Das Einzige, was sich aufgrund der vorliegenden Ergebnisse behaupten lässt, ist, dass den Probandinnen, die schon mehr als vier Jahre laufen, der Laufsport bedeutsamer ist als jenen, die bis zu vier Jahre laufen. Ansonsten gibt es zwischen den beiden Gruppen keinen Unterschied, was die vom Laufen abhängige Entscheidungen und Planungen, Gedanken über das Laufen oder die Leistungssteigerung betreffen.

Wie sehr sich die Probandinnen selbst mit dem Laufsport identifizieren und wie sehr sie das Laufen als Teil ihres Lebens und ihrer Persönlichkeit sehen, ist demnach eher davon abhängig, wie sie ihr Laufniveau einschätzen und nicht, wie lange sie schon den Laufsport durchführen.

5.5.4 Vergleich bezüglich der Teilnahme an Wettkämpfen

Hypothese VIII:

H0: Es gibt keinen Unterschied zwischen Personen, die nicht an Wettkämpfen teilnehmen (Gruppe 1) und Personen, die an Wettkämpfen teilnehmen (Gruppe 2) bezüglich der Aussagen über die Bedeutung vom Laufsport im Leben der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien.

H1: Es gibt einen Unterschied zwischen Personen, die nicht an Wettkämpfen teilnehmen (Gruppe 1) und Personen, die an Wettkämpfen teilnehmen (Gruppe 2) bezüglich der Aussagen über die Bedeutung vom Laufsport im Leben der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien.

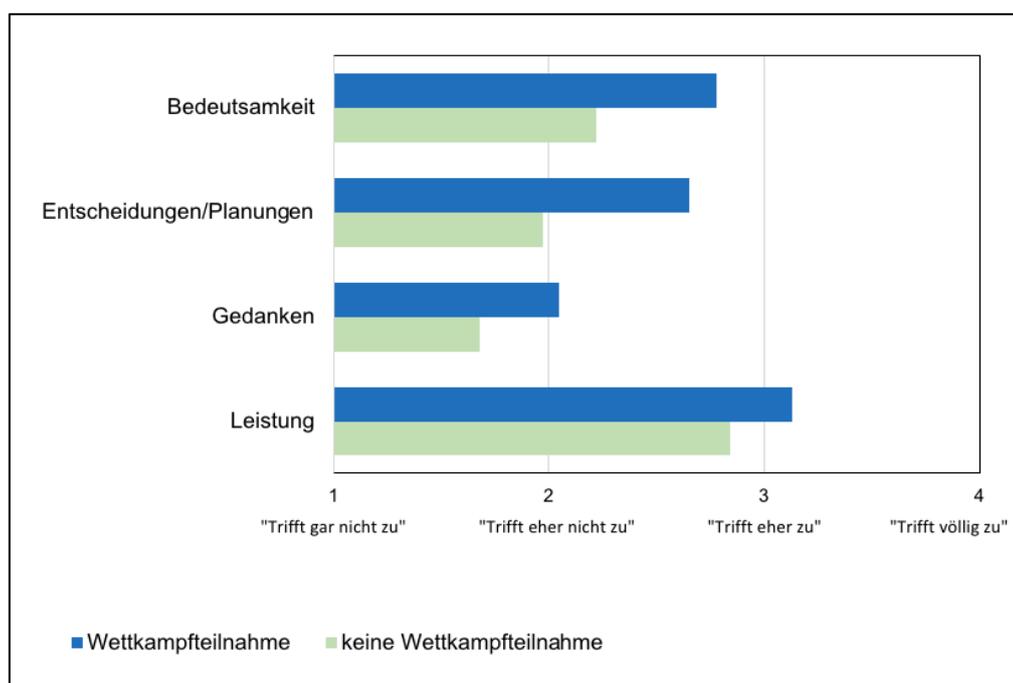


Abbildung 38: Personale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich von Probandinnen, die an Wettkämpfen teilnehmen (n=322) und Probandinnen, die nicht an Wettkämpfen teilnehmen (n=19) in den Kategorien „Bedeutsamkeit“, „Entscheidungen/Planungen“, „Gedanken“ und „Leistung“

Zur Überprüfung von Mittelwertunterschieden zwischen zwei unabhängigen Gruppen, von denen eine Gruppengröße $n < 30$ ist, wurde der Mann Whitney U-test angewandt.

Tabelle 20: Ergebnisse des Mann Whitney U-Tests zur Überprüfung der Hypothese VIII

Variable	Gruppe	N	MW	SD	Mittlerer Rang	Rang-summe	asymptotische Signifikanz p
personale Identität Kategorie 1	Gruppe 1	19	2,22	0,49	77,61	1474,50	0,000
	Gruppe 2	322	2,78	0,51	176,51	56836,50	
Personale Identität Kategorie 2	Gruppe 1	19	1,97	0,72	94,37	1793,00	0,000
	Gruppe 2	322	2,65	0,77	175,52	56518,00	
Personale Identität Kategorie 3	Gruppe 1	19	1,68	0,71	118,11	2244,00	0,014
	Gruppe 2	322	2,05	0,69	174,12	56067,00	
Personale Identität Kategorie 4	Gruppe 1	19	2,84	0,76	140,00	2660,00	0,113
	Gruppe 2	322	3,13	0,66	172,83	55651,00	

Wie Tabelle 20 zu entnehmen ist, besteht in Bezug auf Kategorie 1 („Bedeutsamkeit“), Kategorie 2 („Entscheidungen/Planungen“) und Kategorie 3 („Gedanken“) ein signifikanter Unterschied zwischen den beiden Gruppen. Nur in Bezug auf Kategorie 4 („Leistung“) besteht kein signifikanter Unterschied.

Mit Ausnahme von der Kategorie in Bezug auf die Leistung/Leistungssteigerung, kann für die Personale Sportidentität die Nullhypothese verworfen und die Alternativhypothese H1 angenommen werden.

Wie bei der Sozialen Sportidentität lässt sich auch bei der Personalen Sportidentität erkennen, dass die Studienteilnehmerinnen, die an Wettkämpfen teilnehmen – im Gegensatz zu jenen, die nicht an Wettkämpfen teilnehmen – nicht nur eher glauben, dass andere Menschen in ihrer Umgebung erwarten, dass sie entsprechend ihrer Rolle als Läuferin handeln, sondern auch selbst den Laufsport eher als Teil ihrer Persönlichkeit

sehen. Für die Probandinnen, die an Wettkämpfen teilnehmen, scheint der Laufsport bedeutsamer zu sein und er scheint Planungen und Entscheidungen im Alltag zu beeinflussen. Die Wettkampfteilnehmerinnen scheinen auch mehr darüber nachzudenken, dass sie laufen. In Bezug auf die Leistung (Kategorie 4) gibt es zwar keinen signifikanten Unterschied, jedoch ist auf Abbildung 38 zu erkennen, dass auch hier die Studienteilnehmerinnen, die an Wettkämpfen teilnehmen, eher dazu tendieren, der Aussage über die Verbesserung der sportlichen Fertigkeiten zuzustimmen.

Auch wenn der Vergleich zwischen zwei ganz unterschiedlich großen Gruppen stattgefunden hat (Wettkampfteilnahme: n=322; keine Wettkampfteilnahme: n=19), kann man dennoch feststellen, dass die Probandinnen, die an Wettkämpfen teilnehmen, die Rolle der Läuferin stärker als Teil ihrer Identität sehen als die Probandinnen, die nicht an Wettkämpfen teilnehmen.

5.6 Motive

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit den Motiven, welche die Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien dazu bringen den Laufsport zu betreiben. Dieser Teilbereich beinhaltet ebenfalls mehrere Aussagen, bei denen die Studienteilnehmerinnen angeben sollten, wie sehr das jeweilige Motiv in ihrem Fall zutrifft. Wie auch in Kapitel 5.3. und 5.5. konnten sie zwischen den Antwortmöglichkeiten 1 „Trifft gar nicht zu“ bis 4 „Trifft völlig zu“ wählen.



Abbildung 39: Motive der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien (n=341)

Abbildung 39 zeigt, welchen Motiven die Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien eher zustimmen und welche sie ablehnen. Stark ausgeprägte Motive sind unter ihnen jene, bei denen es darum geht, den Fitnesszustand zu erhalten oder zu verbessern und Motive, bei denen es um die Freude an der Bewegung geht. Auch den Motiven „Laufen als Ausgleich oder Stressabbau“ stimmen die Studienteilnehmerinnen eher zu. Tabelle 21 zeigt einen Überblick über die fünf am stärksten ausgeprägten Laufmotive innerhalb der gesamten Stichprobe.

Tabelle 21: Die fünf am stärksten ausgeprägten Laufmotive bei den Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien (n=341)

Motiv	Mittelwert	Standardabweichung
Ich laufe, um körperlich fit zu sein	3,74	0,451
Ich laufe, um mich in körperlich guter Verfassung zu halten	3,72	0,462
Ich laufe, weil ich Freude an der Bewegung habe	3,6	0,573
Ich laufe, weil es für mich den perfekten Ausgleich zum Alltag darstellt	3,44	0,711
Ich laufe, um Stress abzubauen	3,33	0,774

Weitere wichtige Motive sind jene aus den Kategorien Gesundheit, Aussehen/Gewicht, Leistung und Entspannung.

Dass der Laufsport zeitökonomisch und günstig ist, scheint auch einer der Gründe zu sein, warum sich die Probandinnen für diesen Sport entschieden haben. Die „Freude am Wettkampf“ und das „Gesellige Beisammensein mit anderen Läuferinnen“ befinden sich von der Bewertung her im mittleren Bereich. Die anderen sozialen Motive, bei denen es um das Laufen in einer Gruppe und um das Kennenlernen neuer Leute geht, treffen laut der Stichprobe eher nicht zu. Motive, die eher nicht bis gar nicht zutreffen, sind der Kleidungsstil im Laufsport, das Messen mit anderen und schon gar nicht das Genießen des Ansehens in der Gesellschaft.

Im weiteren Verlauf ist im Rahmen dieser Studie von Interesse, welche Unterschiede es in den sportlichen Motiven der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien bezüglich Alter und Laufniveau gibt.

5.6.1 Alterskategorischer Vergleich

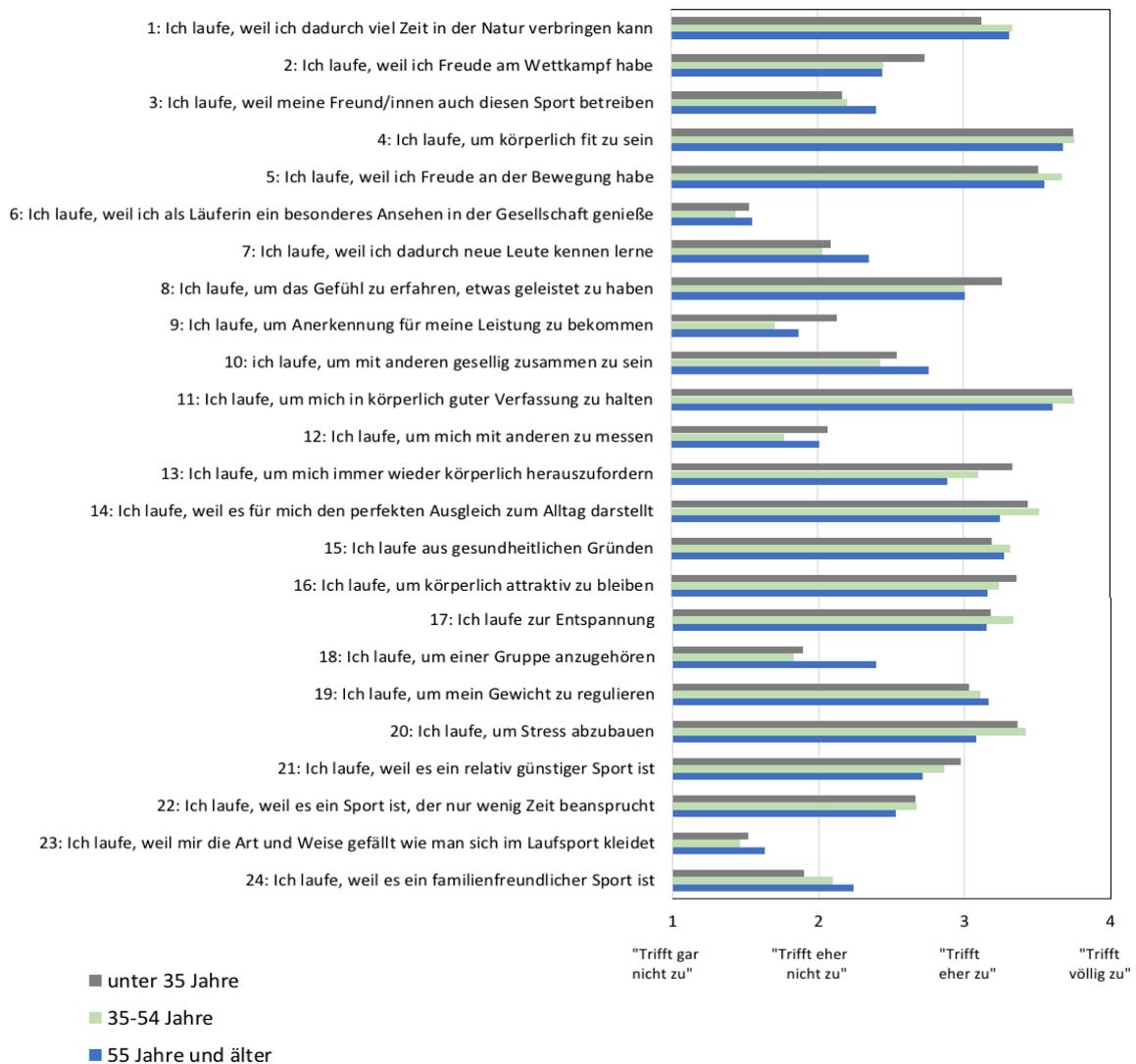


Abbildung 40: *Motive der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: ein Vergleich zwischen den drei Altersgruppen „unter 35“ (n=89), „35-54“ (n=177) und „ab 55“ (n=75)*

In allen drei Alterskategorien sind die Motive „Fitness“ und „Freude an der Bewegung“ am stärksten ausgeprägt. Obwohl das Motiv „Ablenkung/Entspannung/Stressabbau“ für alle Probandinnen eher zutrifft, sieht man dennoch, dass Studienteilnehmerinnen der Alterskategorien „unter 35 Jahre“ und „35-54 Jahre“ das Laufen mehr als Ausgleich zum Alltag und zum Stressabbau durchführen als die Studienteilnehmerinnen im Alter ab 55

Jahren. Es fällt auch deutlich auf, dass soziale Motive wie „um einer Gruppe anzugehören“ oder „um mit anderen gesellig zusammen zu sein“ bei den Studienteilnehmerinnen der Alterskategorie „55 Jahre und älter“ stärker ausgeprägt ist als bei ihren jüngeren Laufgenossinnen. Nach weiterer Betrachtung des Motivvergleichs zwischen den drei Altersgruppen lässt sich behaupten, dass die Probandinnen der Altersgruppe „unter 35 Jahre“ eher den Laufsport durchführen, um das Gefühl zu haben, etwas geleistet zu haben und sich immer wieder körperlich herauszufordern, als die Probandinnen, die über 34 Jahre alt sind. Sie haben auch mehr Freude am Wettkampf als ihre älteren Laufgenossinnen. Motive aus dem Bereich „Leistung und Wettkampf“ scheinen in der jüngsten Alterskategorie demnach stärker ausgeprägt zu sein als in den Kategorien „35-54“ und „ab 55 Jahre“.

Betrachtet man Abbildung 40 noch genauer, so sieht man, dass die jüngsten eher den Laufsport durchführen, weil er kostengünstig ist und wenig Zeit in Anspruch nimmt. Die Probandinnen der ältesten Gruppe scheinen mehr den Laufsport durchzuführen, weil er ein familienfreundlicher Sport ist.

Tabelle 22 zeigt einen Überblick über die Rangfolge der wichtigsten Motive in den einzelnen Alterskategorien.

Tabelle 22: Die wichtigsten Laufmotive im alterskategorischen Vergleich

Unter 35 Jahre (n=89)	35-54 Jahre (n=177)	ab 55 Jahre (n=75)
1. Fitness	1. Fitness	1. Fitness
2. Freude an der Bewegung	2. Freude an der Bewegung	2. Freude an der Bewegung
3. Ausgleich zum Alltag	3. Ausgleich zum Alltag	3. Zeit in der Natur
4. Stressabbau	4. Stressabbau	4. Gesundheit
5. Aussehen	5. Entspannung	5. Ausgleich zum Alltag
6. Körperliche Herausforderung	6. Zeit in der Natur	6. Gewichtsregulation
7. Leistung	7. Gesundheit	7. Aussehen
8. Gesundheit	8. Aussehen	8. Entspannung
9. Entspannung	9. Gewichtsregulation	9. Stressabbau

Durch diese Rangreihenfolge wird deutlich, dass Motive wie „Leistung“ und „körperliche Herausforderung“, aber auch „Entspannung und Stressabbau“ mit dem Alter abnehmen. Umgekehrt wird die „Zeit in der Natur“, „Gesundheit“ und „Gewichtsregulation“ als Beweggrund, Laufsport zu betreiben, immer wichtiger.

5.6.2 Vergleich bezüglich des Laufniveaus

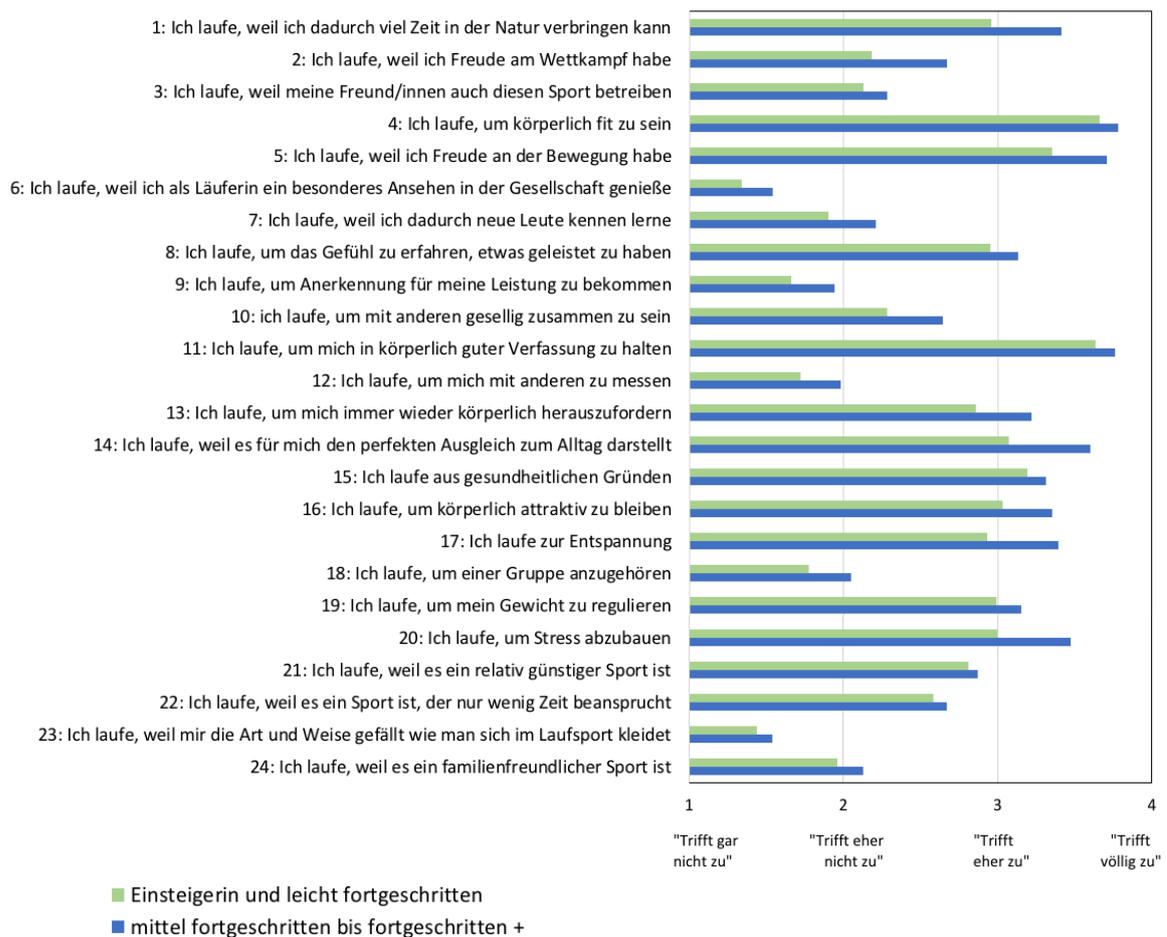


Abbildung 41: Motive der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: ein Vergleich zwischen den Laufniveau-Gruppen „Einsteigerinnen und leicht fortgeschritten“ (n=102) und „mittel fortgeschritten bis fortgeschritten +“ (n=239)

Auch im Vergleich in Bezug auf das Laufniveau ist zu erkennen, dass die Motive „Fitness“ und „Freude an der Bewegung“ bei beiden Gruppen am stärksten ausgeprägt sind. Bei weiterer Betrachtung der Abbildung 41 fällt auf, dass alle Motive bei den fortgeschrittenen bis fortgeschritten+ - Teilnehmerinnen generell immer mehr zutreffen als bei den „Einsteigerinnen und leicht Fortgeschrittenen“. Außerdem zeigen die Ergebnisse, dass Studienteilnehmerinnen der Gruppe „fortgeschritten bis fortgeschritten+“ das Laufen schon deutlich mehr zum Entspannen und Stressabbauen durchführen können. Es trifft auch zu, dass sie die Zeit in der Natur und logischerweise auch den Wettkampf deutlich mehr

genießen als die Studienteilnehmerinnen der Gruppe „Einsteigerin und leicht fortgeschritten“.

Tabelle 23 zeigt einen Überblick über die Rangfolge der wichtigsten Motive hinsichtlich beider Laufniveau-Gruppen:

Tabelle 23: *Die wichtigsten Laufmotive: Vergleich in Bezug auf die Selbsteinschätzung des Laufniveaus.*

Einsteigerin und leicht fortgeschritten (n=102)	Mittel fortgeschritten bis fortgeschritten+ (n=239)
1. Fitness	1. Fitness
2. Freude an der Bewegung	2. Freude an der Bewegung
3. Gesundheit	3. Ausgleich zum Alltag
4. Ausgleich zum Alltag	4. Stressabbau
5. Aussehen	5. Zeit in der Natur
6. Stressabbau	6. Entspannung
7. Gewichtsregulation	7. Aussehen
8. Zeit in der Natur	8. Gesundheit
9. Leistung	9. körperliche Herausforderung

Tabelle 23 zeigt, dass bei allen Probandinnen auch hinsichtlich des Laufniveaus „Fitness“ und „Freude an der Bewegung“ als Beweggrund, zu laufen, an erster Stelle stehen. In weiterer Folge unterscheiden sich die Motive allerdings deutlich. Die Studienteilnehmerinnen, die sich als „Einsteigerin oder leicht fortgeschritten“ im Laufsport einschätzen, laufen mehr aus gesundheitlichen Gründen als diejenigen, die sich als „fortgeschritten bis fortgeschritten+“ einschätzen. „Mittel Fortgeschrittene bis Fortgeschrittene+“ scheinen den Laufsport eher durchzuführen, um die Zeit in der Natur zu genießen und um zu entspannen. Überdies fällt auf, dass die Ausprägung der Motive „Aussehen“ und „Gewichtsregulation“ bei den Probandinnen der vorliegenden Studie mit Verbesserung des Laufniveaus abnehmen. Der Ausgleich zum Alltag ist für beide Gruppen ein relativ stark ausgeprägtes Motiv.

5.7 Trainieren in einer geschlechtshomogenen Gruppe

Dieses abschließende Kapitel beschäftigt sich mit der Bedeutung in einer geschlechtshomogenen Gruppe, in diesem Fall in einer reinen Frauengruppe zu laufen. Es ist von Interesse, ob die Studienteilnehmerinnen die Frauenlauftrainings aufgesucht haben, weil es sich dabei um eine Frauenlaufgruppe handelt, oder ob es ihnen gleichgültig ist und sie ausschließlich wegen des Trainingsprogramms beim Lauftraining des Österreichischen Frauenlaufs® dabei sind.



Abbildung 42: Wichtigkeit der Geschlechtshomogenität in der Laufgruppe (n=341)

Um für den alterskategorischen Vergleich und den Vergleich bezüglich des Laufniveaus den durchschnittlichen Gesamtwert über die Bedeutung der Geschlechtshomogenität zu erhalten, wurden aufgrund der umgekehrten Formulierung die Aussagen 4 und 8 umcodiert.

5.7.1 Alterskategorischer Vergleich

Hypothese IX:

H0: Es gibt keinen Unterschied zwischen den drei Altersgruppen „unter 35“, „35-54 Jahre“ und „55 und älter“ bezüglich der Bedeutung in einer geschlechtshomogenen Gruppe zu laufen.

H1: Es gibt einen Unterschied zwischen den drei Altersgruppen „unter 35“, „35-54 Jahre“ und „55 und älter“ bezüglich der Bedeutung in einer geschlechtshomogenen Gruppe zu laufen.

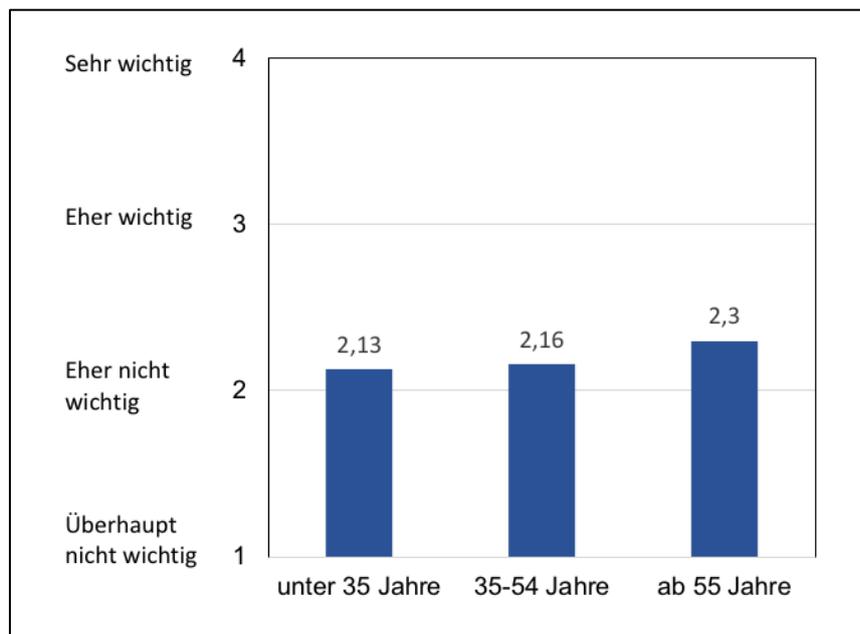


Abbildung 43: Bedeutung in einer geschlechtshomogenen Gruppe zu laufen: Vergleich der drei Altersgruppen „unter 35“ (n=89), „35-54“ (n=177) und „ab 55“ (n=75)

Nach Prüfung der Voraussetzungen wurde eine ANOVA gerechnet. Diese ergab ein nicht signifikantes Ergebnis ($p=0,368$). Es besteht also kein Unterschied zwischen den drei Altersgruppen in Bezug auf die Geschlechtshomogenität. Die Nullhypothese wird daher beibehalten.

5.7.2 Vergleich bezüglich des Laufniveaus

Hypothese X:

H0: Es gibt keinen Unterschied zwischen den zwei Laufniveau-Gruppen „Einsteigerin und leicht fortgeschritten“ (Gruppe 1) und „mäßig fortgeschritten bis fortgeschritten+“ (Gruppe 2) bezüglich der Bedeutung in einer geschlechtshomogenen Gruppe zu laufen.

H1: Es gibt einen Unterschied zwischen den zwei Laufniveau-Gruppen bezüglich der Bedeutung in einer geschlechtshomogenen Gruppe zu laufen.

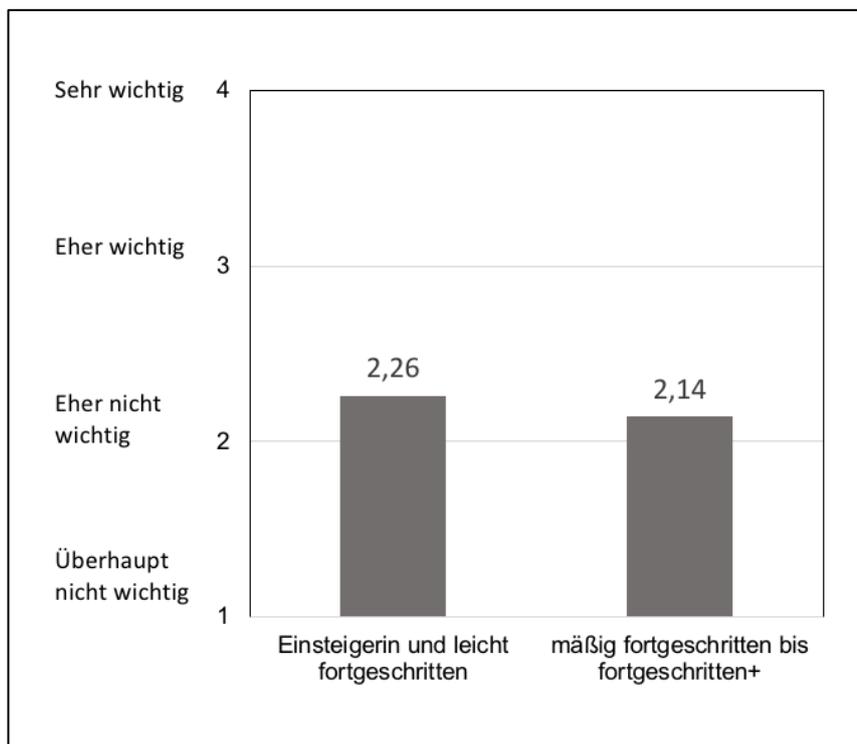


Abbildung 44: Bedeutung in einer geschlechtshomogenen Gruppe zu laufen: Vergleich der beiden Laufniveau-Gruppen „Einsteigerinnen und leicht fortgeschritten“ (n=102) und „mittel fortgeschritten bis fortgeschritten +“ (n=239)

Zur Überprüfung der Unterschiede der beiden Laufniveau-Gruppen wurde der t-Test in Bezug auf die Geschlechtshomogenität verwendet. Dieser ergab keinen signifikanten Unterschied zwischen den zwei Laufniveau-Gruppen ($p=0,170$), weshalb die Nullhypothese beibehalten wird.

Aufgrund der Ergebnisse dieses Kapitels kann bestätigt werden, dass es den Teilnehmerinnen der in Wien stattfindenden Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® nicht darum geht, in einer reinen Frauenlaufgruppe zu laufen. Sie sind bei den Frauenlauftrainings dabei, weil es ihnen um das Training an sich geht. Es ist das Trainingsprogramm, welches jede Läuferin - egal ob jung oder alt, Einsteigerin oder Fortgeschrittene - spezifisch auf den Österreichischen Frauenlauf vorbereitet, das sie so sehr schätzen. Obwohl es keinen signifikanten Unterschied zwischen den Altersgruppen oder den Laufniveau-Gruppen gibt, lässt sich dennoch die leichte Tendenz erkennen, dass es den über 54-Jährigen und den Einsteigerinnen und leicht Fortgeschrittenen ein bisschen wichtiger ist, in einer geschlechtshomogenen Gruppe zu laufen. Betrachtet man die Bewertung der einzelnen Aussagen auf Abbildung 42 so sieht man neben dem Zutreffen einer Gleichgültigkeit, ob Männer dabei sind oder nicht, dennoch auch im mittleren Bereich, dass sich die Probandinnen unter Frauen wohler fühlen und dass das Laufen unter Frauen entspannter sei. Aussagen, bei denen es um die Wichtigkeit einer Frauenlaufgruppe geht, weil sich die Teilnehmerinnen dadurch besser mit anderen messen können oder auch mal ihre Schwächen zeigen können, treffen eher nicht zu.

6 Zusammenfassung und Schlussfolgerung

Im Zuge der vorliegenden Forschungsarbeit wurden 341 Teilnehmerinnen der in Wien stattfindenden Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® zu ihrer sportlichen Identität und ihren Beweggründen, Laufsport zu betreiben mittels Online Umfrage befragt. Bezüglich der Stichprobe lässt sich feststellen, dass sich ohne gezielter Wahl der Studienteilnehmerinnen eine sehr ausgeglichene Verteilung in Bezug auf die Teilnahmejahre bei den Frauenlauftrainings ergab. Dadurch lässt sich behaupten, dass man mit den Ergebnissen der relativ großen Stichprobe durchaus auf die Grundgesamtheit schließen kann.

Die Ergebnisse der vorliegenden Masterarbeit zeigen, dass etwa ein Drittel der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien zwischen 45 und 54 Jahre alt ist, wobei die jüngsten Studienteilnehmerinnen der Alterskategorie „15-19 Jahre“ und die ältesten Teilnehmerinnen der Alterskategorie „über 69 Jahre“ angehören. Dies zeigt, dass das Laufen bei den Frauenlauftrainings tatsächlich vom jüngsten bis ins höchste Alter ausgeübt wird. Aus dem Mittelwert der Alterskategorien ergibt sich ein durchschnittliches Alter von etwa 45 Jahren, welches um einiges höher ist, als jenes, das laut Holletschek (2017) aus bisherigen Forschungsergebnissen über Läufer/innen in Österreich bekannt ist. Laut der Spectra MarktforschungsGmbH (2016) sind Läufer/innen in Österreich häufig zwischen 15 und 29 Jahre alt. Das durchschnittliche Alter der Studienteilnehmer/innen von Holletschek (2017) im Rahmen ihrer Masterarbeit über die Motive im Laufsport liegt bei 36 Jahren, welches auch um einiges geringer ist, als jenes der Studienteilnehmerinnen der vorliegenden Studie.

Weiters ergeben die Forschungsergebnisse der Spectra Marktforschung (2016), dass Läufer/innen in Österreich überdurchschnittlich gebildet sind. Dies kann sowohl von Holletschek (2017), als auch im Zuge der vorliegenden Forschungsarbeit bestätigt werden. Fast 43 Prozent der Befragten der vorliegenden Arbeit haben die Matura oder ein abgeschlossenes Bakkalaureats-/Bachelorstudium und ziemlich genau ein Drittel der Befragten hat ein abgeschlossenes Magister-, Master- oder Doktoratsstudium. Der Einfluss des Bildungsniveaus auf die Sportaktivität kann womöglich mit einem höheren Gesundheitsbewusstsein von gebildeten Personen in Verbindung gebracht werden (Holletschek, 2017, S. 70).

Des Weiteren war im Rahmen der vorliegenden Forschungsarbeit auch die Herkunft und die Staatsbürgerschaft der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien von Interesse. Es stellt sich heraus, dass die Stichprobe nur einen geringen Ausländerinnenanteil aufweist und zum größten Teil die österreichische Staatsbürgerschaft, sowie Deutsch als Muttersprache besitzt. Außerdem lässt sich über die Studienteilnehmerinnen sagen, dass fast drei Viertel von ihnen in einer Partnerschaft sind - ein Großteil davon verheiratet - und etwas mehr als die Hälfte der gesamten Stichprobe mindestens ein Kind hat. Im Zuge der vorliegenden Forschungsarbeit wurde auch herausgefunden, dass vom Großteil der Probandinnen das Ausmaß der Erwerbstätigkeit mit 31 bis über 40 Stunden pro Woche als hoch einzuschätzen ist.

Nach den soziodemografischen Daten wurden die Studienteilnehmerinnen zum Thema „Training und Wettkampf“ befragt. Dabei stellte sich heraus, dass der Großteil der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien den Laufsport bereits viele Jahre durchführt und verhältnismäßig wenig Laufsport-Beginnende an den Lauftrainings teilnehmen. Mehr als ein Drittel der Studienteilnehmerinnen laufen schon mehr als 10 Jahren, nur ein geringer Prozentsatz seit weniger als einem Jahr. Es ist anzunehmen, dass viele ihre ersten Laufschriffe bei den Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® machen und dann bei diesen auch als langjährige Läuferinnen bleiben.

Zur Teilnahmehäufigkeit an den Frauenlauftrainings ist zu sagen, dass ziemlich genau ein Drittel der Studienteilnehmerinnen den Lauftrainings das ganze Jahr über richtig treu zu sein scheint und an diesen mindestens einmal pro Woche teilnimmt. Dies ist weder vom Alter, noch von der Existenz von Kindern abhängig. Dennoch lässt sich behaupten, dass mehr über 54-Jährige das ganze Jahr über mindestens einmal pro Woche dabei sind als jüngere Studienteilnehmerinnen. Hier lässt sich vermuten, dass einige davon bereits in Pension sind und/oder die Kinder – falls welche vorhanden – in keinem betreuungspflichtigen Alter mehr sind. Studienteilnehmerinnen, die unter 35 Jahre alt sind und Studienteilnehmerinnen, die keine Kinder haben, sind eher diejenigen, die häufiger im Rahmen des „Fit in 12 Wochen“-Programms mindestens einmal pro Woche, ansonsten unregelmäßig bis gar nicht an den Frauenlauftrainings teilnehmen. Dabei handelt es sich größtenteils um dieselben Personen, die unter 35 Jahre alt sind und keine Kinder haben. Man kann vermuten, dass sich diese noch in Ausbildung oder im Einstieg in ihr Berufsleben befinden und ihre Zeit außerhalb des „Fit in 12 Wochen“ – Programms eher der Schule, dem Studium oder der Arbeit widmen.

Zur Selbsteinschätzung des Laufniveaus ist zu erwähnen, dass sich mehr als ein Drittel der Probandinnen als mittel fortgeschrittene Läuferinnen sehen und beinahe ein weiteres Drittel sogar als fortgeschritten bis fortgeschritten+. Demnach zählt sich der kleinere Anteil zu den

Einsteigerinnen oder leicht fortgeschrittenen Läuferinnen. Dies lässt sich vermutlich dadurch erklären, dass die meisten der Probandinnen den Laufsport schon viele Jahre betreiben. Neben den Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® widmen die Studienteilnehmerinnen durchschnittlich noch weitere 1-3 Stunden pro Woche dem Laufsport.

Im Zuge dieser Arbeit war auch von Interesse, wie die Probandinnen auf das Laufen aufmerksam geworden sind. Wie auch in der aktuellen Laufstudie von Holletschek (2017) gab der Großteil der Befragten den Auslöser „Freund/in(en)/Bekannte“ am häufigsten an. Auch durch Familienmitglieder sind die Probandinnen auf das Laufen aufmerksam geworden, gefolgt vom Österreichischen Frauenlauf® und den Frauenlauftrainings an vierter Stelle. Auch die Eigeninitiative wurde zum Teil ohne ein bestimmtes Motiv als Auslöser für den Laufsport häufig genannt. Einige Probandinnen, die auch die Eigeninitiative nannten, gaben zusätzlich konkrete Motive, wie unter anderem das Abnehmen, die Prävention von Krankheiten, den Ausgleich zum Alltag oder einfach nur das Verbessern der Ausdauer an. Zählt man alle Angaben „Selbstinitiative“, also jene mit und ohne Motiv, zusammen, ergibt sich eine Nennungsanzahl, die jene des Auslösers „Freund/in(en)/ Bekannte“ weit übertrifft.

Die Teilnehmerinnen der Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® in Wien nehmen prinzipiell gerne an Laufwettkämpfen teil. Dabei ist zu vermuten, dass viele von denjenigen, die angaben 1-3 Mal pro Jahr an einem Wettkampf teilzunehmen, mit großer Wahrscheinlichkeit eher nur einmal, und zwar am Österreichischen Frauenlauf®, teilnehmen. Das Alter scheint bei der Teilnahmehäufigkeit an Wettkämpfen keine besonders große Rolle zu spielen. Zwar sind es auf der einen Seite etwas mehr Probandinnen der Alterskategorie „55 und älter“, die gar nicht an Wettkämpfen teilnehmen, aber auf der anderen Seite sind es auch mehr Probandinnen der Kategorie „55 Jahre und älter“, die deutlich häufiger mehr als 9 Mal im Jahr an Wettkämpfen teilnehmen als die unter 35-Jährigen.

In Bezug auf das Trainingsverhalten wurden die Studienteilnehmerinnen gefragt, welche Sportarten sie neben dem Laufen sonst noch durchführen. Das Fitnessstraining wurde mit 172 Mal am häufigsten angegeben, wobei Krafttraining, *Crossfit*, Aerobic-Kurse und *Mrs Sporty* in dieser Arbeit zu Fitnessstraining gezählt worden sind. Auch das Wandern, Bergsteigen und Skifahren oder Snowboarden ist bei den Probandinnen sehr beliebt (118 Angaben). Yoga und Pilates, das kategorisch zum Fitnessstraining zugeordnet werden könnte, wurde von den Probandinnen mit 95 Mal auch relativ häufig angegeben. Weitere zusätzlich ausgeübte Sportarten sind das Radfahren, Schwimmen, Nordic Walken, Langlaufen, Tanzen und Rückschlagspiele (Tennis, Squash usw.). Nach den

soziodemografischen Daten und den Daten zum Trainingsverhalten wurden die Forschungsfragen von Kapitel 4.4. beantwortet.

Zunächst wurde eruiert, wie sehr sich die Teilnehmerinnen der in Wien stattfindenden Frauenlauftrainings mit dem Laufsport identifizieren. Dabei ging es zuerst um die *Soziale* Sportidentität der Probandinnen. Es handelt sich dabei um die Einschätzungen der Probandinnen, wie unterschiedliche Menschen in ihrer Umgebung oder Freund/innen und Verwandte auf sie in der Rolle der Läuferin reagieren würden. Dabei ergab sich kein signifikanter Unterschied im alterskategorischen Vergleich. Es kann aber bestätigt werden, dass Studienteilnehmerinnen, die ihr Laufniveau als „mittel fortgeschritten bis fortgeschritten+“ einschätzen eine stärker ausgeprägte Soziale Sportidentität besitzen als Einsteigerinnen und leicht Fortgeschrittene. Auch die Anzahl der Laufjahre und die Wettkampfteilnahme beeinflussen, wie sehr die von den Studienteilnehmerinnen vermutete Erwartung von anderen Menschen ihre Rolle als Läuferin prägen.

Im Gegensatz zur Sozialen Sportidentität ging es bei der *Personalen* Sportidentität um die persönliche Wahrnehmung, welche Bedeutung die Sportart Laufen im Leben der Teilnehmerinnen der Lauftrainings des Österreichischen Frauenlaufs® in Wien hat. Dabei konnte festgestellt werden, dass die unter 35-jährigen Probandinnen am meisten darüber nachdenken, dass sie Läuferinnen sind und (Tag-)Träume vom Laufen haben. Es wird auch deutlich, dass es den unter 35-Jährigen wichtiger ist, die sportlichen Fertigkeiten zu verbessern, als den Probandinnen ab 35 Jahren. Wenn es um die Bedeutsamkeit des Laufens an sich geht und um die Einplanung des Laufsports im Alltag, gibt es keinen alterskategorischen Unterschied. Beim Vergleich in Bezug auf das Laufniveau konnte, genauso wie bei der Sozialen Sportidentität, auch bei der Personalen Sportidentität ein Unterschied zwischen Einsteigerinnen oder leicht Fortgeschrittenen und mittel Fortgeschrittenen bis Fortgeschrittenen+ ermittelt werden. Auch in Bezug auf die Wettkampfteilnahme lässt sich sagen, dass die Probandinnen, die an Wettkämpfen teilnehmen, die Rolle der Läuferin stärker als Teil ihrer Identität sehen als die Probandinnen, die nicht an Wettkämpfen teilnehmen. Interessanterweise scheint bei den Probandinnen eine höhere Anzahl an Laufjahren nicht unbedingt zu bedeuten, dass die Personale Identität stärker ausgeprägt ist. Das Einzige, das sich aufgrund der vorliegenden Ergebnisse behaupten lässt, ist, dass den Probandinnen, die schon mehr als vier Jahre laufen, der Laufsport bedeutsamer ist als jenen, die bis zu vier Jahre laufen. Ansonsten gibt es zwischen den beiden Gruppen keinen Unterschied in Bezug auf Entscheidungen und Planungen, Gedanken über das Laufen oder die Leistungssteigerung. Wie sehr sich demnach die Probandinnen selbst mit dem Laufsport identifizieren und wie sehr sie das

Laufen als Teil ihres Lebens und ihrer Persönlichkeit sehen, ist eher davon abhängig, wie sie ihr Laufniveau einschätzen und nicht, wie lange sie schon laufen.

Weiters wurden im Zuge der vorliegenden Masterarbeit unterschiedliche Lebensbereiche in Abhängigkeit von Alter, dem Vorhandensein von Kindern und dem Bestehen einer Partnerschaft nach Wichtigkeit gereiht. Dabei konnte - wie auch schon unter anderem bei der aktuellen Laufstudie von Holletschek (2017) - festgestellt werden, dass die Lebensbereiche „Familie/Verwandtschaft“ und „Freunde/Bekannte“ auch bei den Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien den höchsten Stellenwert haben. Ab dem drittichtigsten Bereich gibt es im Vergleich bestimmter Personengruppen schon die ersten Unterschiede. Während den 35-54-Jährigen die Lebensbereiche „Studium/Beruf“ und „Laufen“ in etwa gleich wichtig sind, sind den unter 35-Jährigen „Studium/Beruf“ wichtiger als „Laufen“ und den Probandinnen ab 55 Jahren „Laufen“ wichtiger als „Studium/Beruf“. Dies lässt sich daraus schließen, dass unter den Probandinnen ab 55 Jahren bestimmt schon einige in Pension sind und der Beruf vermutlich kein Thema mehr ist. Umgekehrt ist den unter 35-jährigen Studienteilnehmerinnen das Thema Ausbildung und Beruf deutlich wichtiger, da sie zum Großteil höchstwahrscheinlich noch dabei sind, den richtigen Berufsweg für sich zu finden. Des Weiteren zeigen die Ergebnisse im alterskategorischen Vergleich, dass den Probandinnen ab 55 Jahren alle weiteren Bereiche (andere Sportarten, Kunst und Musik, Politik, nationale Zugehörigkeit und Glaube/Religion/Spiritualität) wichtiger sind als den jüngeren Probandinnen. Es konnte dabei sogar ein signifikanter Unterschied zwischen den unter 35-Jährigen und den über 54-Jährigen in Bezug auf „Kunst/Musik“, und ein signifikanter Unterschied zwischen den unter 35-Jährigen und den älteren Probandinnen in Bezug auf „Glaube/Religion/Spiritualität“ ermittelt werden. Obgleich sowohl den Probandinnen in derzeitiger Partnerschaft, als auch den Probandinnen ohne derzeitiger Partnerschaft der Lebensbereich „Familie/Verwandtschaft“ am wichtigsten ist, konnte festgestellt werden, dass denjenigen in Partnerschaft dieser Bereich signifikant wichtiger ist, als jenen ohne Partnerschaft. Nach „Freunde/Bekannte“ an zweiter Stelle unterscheidet sich zwischen den beiden Gruppen der drittichtigste Lebensbereich. Studienteilnehmerinnen in Partnerschaft geben dem Lebensbereich „Laufen“ einen höheren Stellenwert als dem Bereich „Studium/Beruf“ während es bei jenen ohne Partnerschaft umgekehrt ist. Hier lässt sich vermuten, dass es sich bei den Studienteilnehmerinnen ohne Partnerschaft hauptsächlich um die unter 35-Jährigen handelt, die noch in Ausbildung sind oder am Anfang ihres Berufslebens stehen. Aufgrund der Ergebnisse kann auch behauptet werden, dass die Rangreihenfolge in Abhängigkeit vom Vorhandensein von Kindern vermutlich jener in Abhängigkeit vom Bestehen einer Partnerschaft entspricht. Den Probandinnen mit Kindern ist genauso wie den Probandinnen

in Partnerschaft „Familie/Verwandtschaft“ und „Laufen“ signifikant wichtiger als jenen ohne Kinder.

Wenn es um die Beweggründe geht, den Laufsport durchzuführen, konnte prinzipiell bei allen Probandinnen – egal, in welche Personengruppe sie eingeteilt wurden, „Fitness“ und „Freude an der Bewegung“ als die am stärksten ausgeprägten Motive festgestellt werden. Ab dem dritt wichtigsten Motiv gibt es in den Vergleichen bereits die ersten Unterschiede.

Zuerst war der alterskategorische Vergleich von Interesse. Laut Holletschek (2017) konnten in der Literatur (Gabler, 2002; Timtschenko, 2013; Wilton et al., 2013) bereits publizierte Unterschiede unter jüngeren und älteren Läufer/innen hinsichtlich ihrer Motive im Laufsport aufgezeigt werden. Darin heißt es, dass jüngere Menschen durch den Sport und durch die Teilnahme an Laufveranstaltungen ihre soziale Anerkennung steigern möchten und dass Figur und Aussehen wichtige Motive für die Sportausübung von jungen Läuferinnen darstellen (Gabler, 2002; Timtschenko, 2013; Wilton et al., 2013), während für Ältere die Verbesserung der Gesundheit und die Freude an der Bewegung am wichtigsten sind (Gabler 2002). Diesbezüglich können mit der vorliegenden Masterarbeit die eben genannten Forschungsergebnisse nur bedingt bestätigt werden. Es zeigt sich zwar, dass den Studienteilnehmerinnen unter 35 Jahren die soziale Anerkennung und das Aussehen wichtiger ist, als den Studienteilnehmerinnen ab 35 Jahren, jedoch stellen diese generell keine wichtigen Motive dar. Laut Weiß (1990) ist es jedoch Tatsache, dass der Mensch stets der Beachtung und Bestätigung durch andere bedarf und nach Verwirklichung strebt. Auch wenn es den Studienteilnehmerinnen vermutlich nicht ganz bewusst ist, wollen – vor allem die unter 35-Jährigen – eine gewisse soziale Anerkennung erzielen. Umgekehrt gehört bei den Probandinnen ab 55 Jahren das Laufen aus gesundheitlichen Gründen im Gegensatz zu den jüngeren Probandinnen zu den wichtigsten Motiven. Generell gaben aber die Probandinnen aller Altersklassen an, dass das Motiv „Laufen für die Gesundheit“ (eher) zutrifft. Interessant ist, dass wie sich bei Holletschek (2017) zeigte, das Laufen mit dem Ziel des Stressabbaus bei den jüngeren Studienteilnehmerinnen zu den wichtigsten Motiven gehört. Auch wenn die sozialen Motive bei den Teilnehmerinnen ab 55 Jahren nicht die wichtigsten Motive darstellen, so ist zu erkennen, dass diese im höheren Alter auf jeden Fall wichtiger werden. Die Zeit in der Natur und die Gesundheit, sind jene Motive, die bei den Probandinnen ab 55 Jahren deutlich wichtiger werden.

Beim Vergleich der Motive in Bezug auf das Laufniveau wird deutlich, dass das Laufen aus gesundheitlichen Gründen, zur Gewichtsregulation und für das Aussehen bei Einsteigerinnen und leicht Fortgeschrittenen von der Wichtigkeit her weiter vorne eingereiht wird als bei den mittel Fortgeschrittenen bis Fortgeschrittenen+. Das Laufen mit dem Ziel

des Stressabbaus, der Zeit in der Natur und der Entspannung scheinen mit besserem Laufniveau wichtiger zu werden.

Zu guter Letzt wurden die Teilnehmerinnen der in Wien stattfindenden Frauenlauftrainings gefragt, wie sie es auffassen, in einer geschlechtshomogenen Gruppe zu laufen. Aufgrund der Ergebnisse der vorliegenden Masterarbeit kann bestätigt werden, dass es den Studienteilnehmerinnen prinzipiell nicht darum geht, in einer reinen Frauenlaufgruppe zu laufen. Obwohl es keinen signifikanten Unterschied zwischen den Altersgruppen oder den Laufniveau-Gruppen gibt, lässt sich die leichte Tendenz erkennen, dass es den über 54-Jährigen, den Einsteigerinnen und leicht Fortgeschrittenen etwas wichtiger ist, in einer geschlechtshomogenen Gruppe zu laufen, als den jüngeren beziehungsweise fortgeschritteneren Studienteilnehmerinnen.

Mit der vorliegenden Masterarbeit wird bestätigt, dass sich Studienteilnehmerinnen mit einem höheren Leistungsniveau stärker mit ihrem Sport identifizieren können als Einsteiger/innen und leicht Fortgeschrittene. Es kristallisierte sich im Rahmen dieser Arbeit auch heraus, dass den Studienteilnehmerinnen mit Kindern, den Studienteilnehmerinnen in Partnerschaft und den Studienteilnehmerinnen ab 55 Jahren das Laufen wichtiger ist, als der Lebensbereich „Studium/Ausbildung/Arbeit“. Hier wäre es interessant, mittels qualitativer Sozialforschung tiefer in diese Thematik hineinzublicken oder mittels erneuter quantitativer Forschung herauszufinden, ob dies auch bei anderen Sportgruppen der Fall ist. Darüber hinaus wäre ein Vergleich mit Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings, die in anderen Bundesländern stattfinden, interessant.

7 Literaturverzeichnis

- Alfermann, D. & Stoll, O. (2017). *Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen* (5.Auflage). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Baumann, S. (1998). *Psychologie im Sport* (2., überarbeitete Auflage). Aachen: Meyer und Meyer.
- Brandstätter, V., Schüler, J., Puca, R. M., & Lozo, L. (2013). *Motivation und Emotion. Allgemeine Psychologie für Bachelor*. Heidelberg, Berlin: Springer-Verlag.
- Cachay, K. & Thiel, A. (2000). *Soziologie des Sports. Zur Ausdifferenzierung und Entwicklungsdynamik des Sports der modernen Gesellschaft*. München: Juventa.
- Curry, T. J. & Weiß, O. (1989). Sport identity an Motivation for Sport Participation: A Comparison Between American College Athletes an Austrian Student Sport Club Members. In: *Sociology of Sport Journal*. P. 257-268.
- Dobretsberger, C. (2012) *Ilse Dippmann* Zugriff am 17.12.2017 unter http://www.wienerzeitung.at/themen_channel/wz_reflexionen/zeitgenossen/461897_Ilse-Dippmann.html?em_cnt=461897&em_cnt_page=3
- Endrweit, G., Trommsdorff, G. (2002). *Wörterbuch der Soziologie*. Stuttgart: Lucius & Lucius.
- Erdmann, R. (Hrsg.). (1983). *Motive und Einstellungen im Sport. Ein Erklärungsansatz für die Sportpraxis*. Schorndorf: Hofmann.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics*. London: SAGE.
- Fuchs-Heinritz, W. (Hrsg.). (1994). *Lexikon zur Soziologie* (3., völlig neu bearbeitete und erweiterte Auflage). Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Gabler, H. (2002). *Motive im Sport. Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien*. Schorndorf: Hofmann.
- Gruber, T. (2016). *Welche Rahmenbedingungen sind nötig, damit Menschen mit einer mentalen Beeinträchtigung an einem regelmäßigen Mannschaftstraining teilnehmen?* Graz: Karl-Franzens-Universität Graz, Institut für Sportwissenschaft
- Gugutzer, R. (2002). *Leib, Körper und Identität. Eine phänomenologisch-soziologische Untersuchung zur personalen Identität*. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag GmbH.
- Heckhausen, J., & Heckhausen, H. (1980). *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer Verlag.
- Heinemann, K. (2007). *Einführung in die Soziologie des Sports*. Schorndorf: Hofmann.
- Hilscher, P. (2010). Sportidentität und -motivation. Zur Bedeutung des Sports im Leben österreichischer Athleten. In Hilscher, P., Norden, G., Russo, M. & Weiß, O., *Entwicklungstendenzen im Sport* (S. 79-100). Berlin. LIT Verlag.

- Holletschek, V. (2017). *Motive im Laufsport. Eine quantitative Erhebung von Läuferinnen und Läufern in Österreich*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.
- Kahlert, H. (2000). Identität und Geschlecht aus soziologischer Sicht. In: B. Blanke & K. Fietze (Hrsg.). *Identität und Geschlecht* (S. 87-96) (1. Auflage). Hamburg: Czwalina.
- Kemper, J. K. (1991) Lauffreize als Kern der Laufbewegung. In Kuhlmann, D. Schulke H. (Hrsg.) *Perspektiven der Laufbewegung: Referate der Tagung an der Willi Weyer Akademie, 1989-1991*. (S.45-47) Frankfurt, Main: Deutscher Sportbund.
- Krockow, C. (1974): Selbst-Bewußtsein, Entfremdung, Leistungssport. In: Sportwissenschaft 4. S. 9-20.
- Lehnert, K., Sudeck, G., & Conzelmann, A. (2011). *BMZI - Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport*. Diagnostica, 57 (3), 146-159.
- Mead, G. H. (1973). *Geist, Identität und Gesellschaft aus der Sicht des Sozialbehaviorismus* (1. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Neumann, F. (2011). „Frauen sind anders ehrgeizig als Männer“. Zugriff am 18.12.2017 unter <http://derstandard.at/1304552473499/Frauen-sind-anders-ehrgeizig-als-Maenner>.
- Österreichischer Frauenlauf. (2017) *Frauenlauftrainings – Standorte*. Zugriff am 30.8.2017 unter <http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at/standorte-pid18>.
- Österreichischer Frauenlauf. (2017) *Erfolgsgeschichte*. Zugriff am 17.12.2017 unter http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at/show_bericht.php?ber_id=212&fpid=37
- Röthig, P. & Größing, S. (Hrsg.). (2007). *Sport und Gesellschaft: Kursbuch Sport* (5., unveränd. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.
- Röthig, P. & Prohl, R. (2003). *Sportwissenschaftliches Lexikon* (7., völlig neu bearb. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Run Austria. (2016) *Faszination Frauenlauf*. Zugriff am 22.3.2018 unter <http://runaustria.at/news/2016/05/faszination-frauenlauf/>
- Schäfer, K. (2012). *Marathon Woman: die erste Frau im Ziel*. Zugriff am 17.12.2017 unter <https://www.bevegt.de/marathon-woman/>
- Schittenhelm, K. (1991). Laufen als Erlebnis. In Kuhlmann, D. Schulke H. (Hrsg.) *Perspektiven der Laufbewegung: Referate der Tagung an der Willi Weyer Akademie, 1989-1991*. (S.39-44) Frankfurt, Main: Deutscher Sportbund.
- Schnabel, G. (1993). *Lexikon Sportwissenschaft*. Berlin: Sport und Gesundheit Verlag GmbH.
- Sonntag, W. (1991). Lauffreize – „nur“ ein Treffen zum Laufen? In Kuhlmann, D. Schulke H. (Hrsg.) *Perspektiven der Laufbewegung: Referate der Tagung an der Willi Weyer Akademie, 1989-1991*. (S.48-51) Frankfurt, Main: Deutscher Sportbund.

- Spectra Marktforschung. (2016). *Spectra Lauf- und Sportstudie 2016 Läufercommunity weiterhin auf Höchststand - aber jeder zweite Österreicher ist Nichtsportler*. Zugriff am 29.8.2017 unter www.spectra.at/fileadmin/user_upload/Spectra_Aktuell_Archiv/2016/Spectra_Aktuell_05_16_Laufen.pdf
- Sportamt Wien MA51. (2014) *Laufen findet Stadt*. Zugriff am 30.8.2017 unter <https://www.wien.gv.at/video/247564/Neue-Broschuere-Laufen-findet-Stadt>.
- Stelter, R. (1996). *Du bist wie dein Sport. Studien zur Entwicklung von Selbstkonzept und Identität*. Schorndorf: Hofmann.
- Weiß, O., Russo, M., Norden, G. (1997). Gesundheitsbewußtsein, Sportengagement und Geselligkeit nach der Sportausübung in Weiß, O. (1994) *Sport – Gesundheit – Gesundheitskultur*. Wien. Böhlau.
- Weiß, O. (1999). *Einführung in die Sportsoziologie*. Wien: WUV- Universitätsverlag.
- Weiß, O. & Norden, G. (2013). *Einführung in die Sportsoziologie*. Münster: Waxmann.
- Weiß, O. (1990). *Sport und Gesellschaft. Eine sozialpsychologische Perspektive*. Wien. Österreichischer Bundesverlag.
- Zirfas, J. (2010). *Identität in der Moderne. Eine Einleitung*. In: Jörissen, B., & Zirfas, J. (Eds.). (2010). *Schlüsselwerke der Identitätsforschung* (1st ed.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

8 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Kathrine Switzer mit der Startnummer 261 beim Boston Marathon 1967.....	5
Abbildung 2: Der erste Österreichische Frauenlauf im Schlosspark Laxenburg.	6
Abbildung 3: Entwicklung des Österreichischen Frauenlaufs®.....	7
Abbildung 4: Die Frauenlauffreize damals und heute.....	9
Abbildung 5: Komponenten der Identität.	14
Abbildung 6: Altersverteilung der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien.....	33
Abbildung 7: Einteilung der Probandinnen in die Altersgruppen „unter 35“, „35-54“ und „ab 55“	34
Abbildung 8: Abgeschlossene Ausbildung der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien.....	35
Abbildung 9: Abgeschlossene Ausbildung der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien ohne 15-19-Jährige	36
Abbildung 10: Familienstand der Teilnehmerinnen der Österreichischen Frauenlauftrainings in Wien	39
Abbildung 11: Einteilung der Befragten in die Gruppen „in Partnerschaft“ und „ohne Partnerschaft“	39
Abbildung 12: Anzahl der Kinder der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien.....	40
Abbildung 13: Einteilung der Befragten in die Gruppen „Kinder“ und „keine Kinder“	41
Abbildung 14: Ausmaß der Erwerbstätigkeit	42
Abbildung 15: Laufjahre der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien	43
Abbildung 16: Teilnahmejahre an den Frauenlauftrainings in Wien	44
Abbildung 17: Teilnahmehäufigkeit an den Frauenlauftrainings in Wien	46
Abbildung 18: Teilnahmehäufigkeit an den Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der 3 Altersgruppen „unter 35“, „35-54“ und „ab 55“	47
Abbildung 19: Teilnahmehäufigkeit an den Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich zwischen Probandinnen mit Kind(ern) und ohne Kinder.....	48
Abbildung 20: Selbsteinschätzung des Laufniveaus.....	50
Abbildung 21: Einteilung der Befragten in die Gruppen „Einsteigerinnen und leicht fortgeschritten“ und „mittel fortgeschritten bis fortgeschritten +“	50
Abbildung 22: Laufumfang der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien.....	51
Abbildung 23: Häufigkeit der Teilnahme an Wettkämpfen	54
Abbildung 24: Häufigkeit der Teilnahme an Wettkämpfen: Vergleich der 3 Altersgruppen „unter 35“, „35-54“ und „ab 55“.....	55

Abbildung 25: Soziale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien	57
Abbildung 26: Soziale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der 3 Altersgruppen „unter 35“, „35-54“ und „ab 55“	59
Abbildung 27: Soziale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der beiden Gruppen „Einstegerinnen und leicht fortgeschritten“ und „mittel fortgeschritten bis fortgeschritten +“	61
Abbildung 28: Soziale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der beiden Gruppen „bis 4 Trainingsjahre“ und „mehr als 4 Trainingsjahre“	63
Abbildung 29: Soziale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der Probandinnen, die an Wettkämpfen teilnehmen und die nicht an Wettkämpfen	65
Abbildung 30: Wichtigkeit bestimmter Lebensbereiche der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien	67
Abbildung 31: Wichtigkeit bestimmter Lebensbereiche der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der 3 Altersgruppen „unter 35“, „35-54“ und „ab 55“	68
Abbildung 32: Wichtigkeit bestimmter Lebensbereiche der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der Probandinnen in Partnerschaft und ohne Partnerschaft	70
Abbildung 33: Wichtigkeit bestimmter Lebensbereiche der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der Probandinnen mit Kind(ern) und ohne Kinder.....	72
Abbildung 34: Personale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien	75
Abbildung 35: Personale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der 3 Altersgruppen „unter 35“, „35-54“ und „ab 55“	76
Abbildung 36: Personale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der beiden Gruppen „Einstegerinnen und leicht fortgeschritten“ und „mittel fortgeschritten bis fortgeschritten +“	79
Abbildung 37: Personale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich der beiden Gruppen „bis 4 Trainingsjahre“ und „mehr als 4 Trainingsjahre“	81
Abbildung 38: Personale Sportidentität der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: Vergleich von Probandinnen, die an Wettkämpfen teilnehmen und Probandinnen, die nicht an Wettkämpfen teilnehmen	83
Abbildung 39: Motive der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien.....	86
Abbildung 40: Motive der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: ein Vergleich zwischen den drei Altersgruppen „unter 35“, „35-54“ und „ab 55“	88
Abbildung 41: Motive der Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien: ein Vergleich zwischen den Laufniveau-Gruppen „Einstegerinnen und leicht fortgeschritten“ und „mittel fortgeschritten bis fortgeschritten +“	90

Abbildung 42: Wichtigkeit der Geschlechtshomogenität in der Laufgruppe.....	92
Abbildung 43: Bedeutung in einer geschlechtshomogenen Gruppe zu laufen: Vergleich der drei Altersgruppen „unter 35“, „35-54“ und „ab 55“	93
Abbildung 44: Bedeutung in einer geschlechtshomogenen Gruppe zu laufen: Vergleich der beiden Laufniveau-Gruppen „Einstegerinnen und leicht fortgeschritten“ und „mittel fortgeschritten bis fortgeschritten +“	94

9 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Entwicklung des Österreichischen Frauenlaufs®	7
Tabelle 2: Entwicklung der Anzahl an Lauftraining-Teilnehmerinnen des Österreichischen Frauenlaufs® in ganz Österreich.....	8
Tabelle 3: Klassifizierung und Vielfalt der Motive im Sport	24
Tabelle 4: Klassifizierung von Sportmotiven.....	25
Tabelle 5: Häufigkeitstabelle Nationalität (n=341)	37
Tabelle 6: Häufigkeitstabelle Muttersprache (n=341)	38
Tabelle 7: Angaben Zugang zum Sport (n=339).....	53
Tabelle 8: Sonstige Sportarten, die die Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien betreiben (n=288).....	56
Tabelle 9: Ergebnisse der ANOVA zur Überprüfung der Hypothese I.....	59
Tabelle 10: Ergebnisse des t-tests zur Überprüfung der Hypothese II.....	61
Tabelle 11: Ergebnisse des t-tests zur Überprüfung der Hypothese III.....	63
Tabelle 12: Ergebnisse des Mann Whitney U-tests zur Überprüfung der Hypothese IV ..	65
Tabelle 13: Mittelwerte und Rangreihenfolge der Wichtigkeit der einzelnen Lebensbereiche in Abhängigkeit von der Altersgruppe.....	69
Tabelle 14: Mittelwerte und Rangreihenfolge der Wichtigkeit der einzelnen Lebensbereiche in Abhängigkeit vom Bestehen einer Partnerschaft	71
Tabelle 15: Mittelwerte und Rangreihenfolge der Wichtigkeit der einzelnen Lebensbereiche in Abhängigkeit vom Vorhandensein von Kindern	73
Tabelle 16: Ergebnisse der ANOVA zur Überprüfung der Hypothese V	77
Tabelle 17: Post-hoc-Test Scheffé (Oneway ANOVA) zur Überprüfung der Hypothese V	78
Tabelle 18: Ergebnisse des t-Tests zur Überprüfung der Hypothese VI	80
Tabelle 19: Ergebnisse des t-Tests zur Überprüfung der Hypothese VII	82
Tabelle 20: Ergebnisse des Mann Whitney U-Tests zur Überprüfung der Hypothese VIII.....	84
Tabelle 21: Die fünf am stärksten ausgeprägten Laufmotive bei den Teilnehmerinnen der Frauenlauftrainings in Wien (n=341)	87
Tabelle 22: Die wichtigsten Laufmotive im alterskategorischen Vergleich	89
Tabelle 23: Die wichtigsten Laufmotive: Vergleich in Bezug auf die Selbsteinschätzung des Laufniveaus.	91

11 Anhang

Fragebogen

Sportliche Identität und Motivation der Teilnehmerinnen der Österreichischen Frauenlauftreffs in Wien

Liebe Frauenlauftreff- Teilnehmerin,

im Rahmen meiner **Masterarbeit** am Institut für Sportwissenschaft an der Universität Wien beschäftige ich mich mit dem Thema „**Sportliche Identität und Motivation der Teilnehmerinnen der Österreichischen Frauenlauftreffs in Wien**“.

Ich möchte dabei herausfinden, welche **Motive** bei den Teilnehmerinnen der in Wien stattfindenden Lauftreffs des Österreichischen Frauenlaufs für die Ausübung des Laufsports verantwortlich sind und welchen **Bezug** sie **zu ihrem Sport** haben. Außerdem soll auch näher erforscht werden, wie sie es auffassen, in einer **geschlechtshomogenen Gruppe** zu laufen.

Da es sich beim Ausfüllen des Fragebogens um deine persönliche Meinung handelt, gibt es **keine richtigen oder falschen Antworten**. Ebenso werden **deine Daten anonym** und stets **vertraulich** behandelt. Ich bitte dich daher um offene und ehrliche Antworten, sodass eine verlässliche Auswertung und ein repräsentatives Ergebnis erzielt werden kann.

Für die Teilnahme an der Umfrage ist es **egal, wie lange du schon an den Frauenlauftreffs teilnimmst**. Einzige Voraussetzung ist, dass du schon mal an einem **Lauftreff** des Österreichischen Frauenlauftreffs **in Wien** teilgenommen hast (mindestens einmal) und wieder vorhast, hinzugehen.

Du kannst mich gerne per Mail kontaktieren, falls du Fragen zu dieser Umfrage hast oder schreibe mir, um dir die **Ergebnisse der Studie zukommen zu lassen**: nataliementel@yahoo.com.

Dauer für diesen Fragebogen: 10-15min

Vielen Dank für deine Unterstützung!

I) PERSÖNLICHE DATEN:

1) Alter:

- unter 15 Jahre
- 15 - 19 Jahre
- 20 - 24 Jahre
- 25 - 29 Jahre
- 30 - 34 Jahre
- 35 - 39 Jahre
- 40 - 44 Jahre
- 45 - 49 Jahre
- 50 - 54 Jahre
- 55 - 59 Jahre
- 60 - 64 Jahre
- 65 - 69 Jahre
- über 69 Jahre

2) Welche ist deine höchste abgeschlossene Ausbildung?

Bitte wähle nur eine der folgenden Antworten aus:

- Pflichtschule
- Lehre
- Berufsbildende Schule ohne Matura
- Berufsbildende Schule mit Matura (HAK, HTL, HBLA, ...)
- Allgemeinbildende höhere Schule
- Bakkalaureat-/Bachelorstudium
- Magister-/Master-/ Doktoratsstudium an einer Universität oder Fachhochschule

3) Aus welchem Land kommst du?

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Österreich | <input type="radio"/> Dänemark |
| <input type="radio"/> Albanien | <input type="radio"/> Deutschland |
| <input type="radio"/> Belgien | <input type="radio"/> Estland |
| <input type="radio"/> Bosnien und Herzegowina | <input type="radio"/> Finnland |
| <input type="radio"/> Bulgarien | <input type="radio"/> Frankreich |
| <input type="radio"/> China | <input type="radio"/> Griechenland |

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|--|
| <input type="radio"/> Irland | <input type="radio"/> Monaco | <input type="radio"/> Slowenien |
| <input type="radio"/> Island | <input type="radio"/> Mongolei | <input type="radio"/> Spanien |
| <input type="radio"/> Italien | <input type="radio"/> Montenegro | <input type="radio"/> Südkorea |
| <input type="radio"/> Japan | <input type="radio"/> Niederlande | <input type="radio"/> Tschechien |
| <input type="radio"/> Kroatien | <input type="radio"/> Norwegen | <input type="radio"/> Türkei |
| <input type="radio"/> Kosovo | <input type="radio"/> Philippinen | <input type="radio"/> Ukraine |
| <input type="radio"/> Lettland | <input type="radio"/> Polen | <input type="radio"/> Ungarn |
| <input type="radio"/> Liechtenstein | <input type="radio"/> Portugal | <input type="radio"/> Vereinigtes Königreich Großbritannien und Nordirland |
| <input type="radio"/> Litauen | <input type="radio"/> Rumänien | <input type="radio"/> Vereinigte Staaten von Amerika |
| <input type="radio"/> Luxemburg | <input type="radio"/> Russland | <input type="radio"/> Weißrussland |
| <input type="radio"/> Malta | <input type="radio"/> Schweden | <input type="radio"/> Sonstiges: <input type="text"/> |
| <input type="radio"/> Mazedonien | <input type="radio"/> Schweiz | |
| <input type="radio"/> Mexiko | <input type="radio"/> Serbien | |
| <input type="radio"/> Moldawien | <input type="radio"/> Slowakei | |

4) Was ist deine Muttersprache?

- | | |
|-----------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Deutsch | <input type="radio"/> Luxemburgisch |
| <input type="radio"/> Albanisch | <input type="radio"/> Maltesisch |
| <input type="radio"/> Bosnisch | <input type="radio"/> Mazedonisch |
| <input type="radio"/> Bulgarisch | <input type="radio"/> Montenegrinisch |
| <input type="radio"/> Chinesisch | <input type="radio"/> Niederländisch |
| <input type="radio"/> Dänisch | <input type="radio"/> Norwegisch |
| <input type="radio"/> Englisch | <input type="radio"/> Philippinisch |
| <input type="radio"/> Estnisch | <input type="radio"/> Polnisch |
| <input type="radio"/> Finnisch | <input type="radio"/> Portugiesisch |
| <input type="radio"/> Griechisch | <input type="radio"/> Rumänisch |
| <input type="radio"/> Irisch | <input type="radio"/> Russisch |
| <input type="radio"/> Französisch | <input type="radio"/> Schwedisch |
| <input type="radio"/> Isländisch | <input type="radio"/> Serbisch |
| <input type="radio"/> Italienisch | <input type="radio"/> Slowakisch |
| <input type="radio"/> Japanisch | <input type="radio"/> Spanisch |
| <input type="radio"/> Koreanisch | <input type="radio"/> Tschechisch |
| <input type="radio"/> Kroatisch | <input type="radio"/> Türkisch |
| <input type="radio"/> Lettisch | <input type="radio"/> Ukrainisch |
| <input type="radio"/> Litauisch | <input type="radio"/> Ungarisch |
| | <input type="radio"/> Sonstiges: <input type="text"/> |

5) Familienstand

- ledig
- in einer Partnerschaft
- in eingetragener Lebenspartnerschaft
- verheiratet
- geschieden
- verwitwet

6) Wie viele Kinder hast du?

- keine
- 1 Kind
- 2 Kinder
- 3 Kinder
- mehr als 3 Kinder

7) Ausmaß der Erwerbstätigkeit:

- Nicht erwerbstätig – arbeitslos oder arbeitssuchend
- Nicht erwerbstätig – Hausfrau
- 1-10 Stunden/Woche
- 11-20 Stunden/Woche
- 21-30 Stunden/Woche
- 31-40 Stunden/Woche
- über 40 Stunden/Woche

II) TRAINING UND WETTKAMPF:

8) Wie lange läufst du schon ungefähr?

- seit weniger als 1 Jahr
- seit 1-2 Jahren
- seit 3-4 Jahren
- seit 5-6 Jahren
- seit 7-8 Jahren
- seit 9-10 Jahren
- seit mehr als 10 Jahren

9) Seit wann bist du bei den Österreichischen Frauenlauftreffs in etwa dabei?

- seit weniger als 1 Jahr
- seit 1-2 Jahren
- seit 3-4 Jahren
- seit 5-6 Jahren
- seit 7-8 Jahren
- seit 9-10 Jahren
- seit mehr als 10 Jahren

10) Wie oft nimmst du an en Frauenlauftreffs in etwa teil?

- das ganze Jahr über mindestens einmal pro Woche
- das ganze Jahr über 2-3mal im Monat
- das ganze Jahr über durchschnittlich einmal pro Monat
- im Rahmen des „Fit in 12 Wochen“ Programms mindestens einmal pro Woche, ansonsten 1-3mal im Monat
- im Rahmen des „Fit in 12 Wochen“ Programms mindestens einmal pro Woche, ansonsten unregelmäßig bis gar nicht
- im Rahmen des „Fit in 12 Wochen“ Programms 2-3mal im Monat, ansonsten unregelmäßig bis gar nicht
- im Rahmen des „Fit in 12 Wochen“ Programms einmal im Monat, ansonsten gar nicht
- das kann ich nicht beantworten, weil ich noch nicht so lange bei den Frauenlauftreffs dabei bin
- das kann ich aus dem folgenden Grund nicht beantworten:

Bitte gib hier Deinen Kommentar ein:

11) Wie schätzt du selbst dein Lauf-Niveau ein?

- Einsteigerin
- Leicht fortgeschritten
- Mittel fortgeschritten
- Fortgeschritten
- Fortgeschritten +

12) Wie viele Stunden gehst du durchschnittlich pro Woche laufen? (mit dem Frauenlauftreff UND selbst organisierten Trainingseinheiten)

- unter 1 Stunde
- 1-2 Stunden
- 3-4 Stunden
- 5-6 Stunden
- mehr als 6 Stunden

13) Wie bist du zum Laufsport gekommen?

14) Wie oft nimmst du jährlich an Lauf-Wettkämpfen teil?

- gar nicht
- 1-3 Mal
- 4-6 Mal
- 7-9 Mal
- mehr als 9 Mal

15) Übst du neben dem Laufsport noch andere Sportarten aus?

- Ja
- Nein

Wenn ja, ...

16) Welche Sportarten?

Bitte wähle einen oder mehrere Punkte aus der Liste aus!

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Nordic Walken | <input type="checkbox"/> Kampfsport (Judo, Karate, etc.) |
| <input type="checkbox"/> Skifahren, Snowboarden | <input type="checkbox"/> Leichtathletik |
| <input type="checkbox"/> Langlaufen | <input type="checkbox"/> Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash) |
| <input type="checkbox"/> Duathlon/Triathlon | <input type="checkbox"/> Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.) |
| <input type="checkbox"/> Biathlon | <input type="checkbox"/> Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln |
| <input type="checkbox"/> Basketball | <input type="checkbox"/> Tanzen |
| <input type="checkbox"/> Handball | <input type="checkbox"/> Trendsportart (Slackline, Sport Stacking, Freerunning, Le Parcours, etc.) |
| <input type="checkbox"/> Fußball | <input type="checkbox"/> Golf |
| <input type="checkbox"/> Volleyball | <input type="checkbox"/> Schwimmen |
| <input type="checkbox"/> Klettern | <input type="checkbox"/> Turmspringen |
| <input type="checkbox"/> Wandern, Bergsteigen | <input type="checkbox"/> Yoga, Pilates o.ä. |
| <input type="checkbox"/> Denksport (Schach, etc.) | <input type="checkbox"/> Fitnesstraining (Krafttraining, Group Fitness) |
| <input type="checkbox"/> Geräteturnen, Akrobatik | <input type="checkbox"/> Sonstiges: <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Skateboard | |

III) ERWARTUNGEN DER ANDEREN BEZÜGLICH DEINER TÄTIGKEIT ALS LÄUFERIN

17) Bitte kreuze an, inwieweit die folgenden Aussagen zutreffen.

	Trifft gar nicht zu.	Trifft eher nicht zu.	Trifft eher zu.	Trifft völlig zu.
Viele meiner Bekannten wären überrascht, wenn ich mit dem Laufen einfach aufhörte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere Leute sind der Meinung, dass das Laufen für mich wichtig ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Den meisten Menschen, die ich kenne, wäre es egal, wenn ich mit dem Laufen aufhörte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viele Leute sehen in mir die Läuferin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viele meiner Bekannten erwarten von mir, dass ich weiterhin laufe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meinen Freunden und Verwandten ist es wichtig, dass ich weiterhin laufe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IV) WICHTIGKEIT BESTIMMTER LEBENSBEREICHE

18) Bitte bewerte die Wichtigkeit der einzelnen Aspekte/Bereiche in deinem Leben.

Die folgende Skala soll dir dabei helfen:

Nicht wichtig --- wenig wichtig --- durchschnittlich wichtig --- ziemlich wichtig --- außerordentlich wichtig

0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100

Politik	_____
Familie/Verwandtschaft	_____
Laufen	_____
Freunde und Bekannte	_____
Glaube/Religion/Spiritualität	_____
Studium/Beruf	_____
Andere Sportarten	_____
Ethnische oder nationale Zugehörigkeit	_____
Kunst und Musik	_____

V) DIE BEDEUTUNG VON DEINEM SPORT IN DEINEM LEBEN

19) Bitte kreuze an, inwieweit die folgenden Aussagen zutreffen.

	Trifft gar nicht zu.	Trifft eher nicht zu.	Trifft eher zu.	Trifft völlig zu.
Läuferin zu sein, ist ein wichtiger Teil meiner Persönlichkeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist für mich äußerst wichtig, gut im Laufen zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In den letzten Wochen und Monaten habe ich mehrere Entscheidungen getroffen, die vom Laufen beeinflusst waren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich denke selten oder nie darüber nach, dass ich Läuferin bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist für mich wichtig, meine sportlichen Fertigkeiten zu verbessern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe oft Träume oder Tagträume vom Laufen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mitglied einer Laufgruppe zu sein, bedeutet mir mehr, als nur zu laufen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich plane meinen Tagesablauf so, dass ich Zeit für das Laufen habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mit dem Laufen aufhören zu müssen, würde für mich einen großen Verlust bedeuten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

VI) PERSÖNLICHE MOTIVE IN DEINEM SPORT

20) Bitte kreuze an, inwieweit die folgenden Aussagen zutreffen.

	Trifft gar nicht zu.	Trifft eher nicht zu.	Trifft eher zu.	Trifft völlig zu.
Ich laufe, weil ich dadurch viel Zeit in der Natur verbringen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, weil ich Freude am Wettkampf habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, weil meine Freund/-innen auch diesen Sport betreiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, um körperlich fit zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, weil ich Freude an der Bewegung habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, weil ich als Läuferin ein besonderes Ansehen in der Gesellschaft genieße.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, weil ich dadurch neue Leute kennen lerne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, um das Gefühl zu erfahren, etwas geleistet zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Trifft gar nicht zu.	Trifft eher nicht zu.	Trifft eher zu.	Trifft völlig zu.
Ich laufe, um Anerkennung für meine Leistung zu bekommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, um mich mit anderen zu messen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, um mich immer wieder körperlich herauszufordern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, weil es für mich den perfekten Ausgleich zum Alltag darstellt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe aus gesundheitlichen Gründen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, um körperlich attraktiv zu bleiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe zur Entspannung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, um einer Gruppe anzugehören.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, um mein Gewicht zu regulieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, um Stress abzubauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, weil es ein relativ günstiger Sport ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, weil es ein Sport ist, der nur wenig Zeit beansprucht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, weil mir die Art und Weise gefällt wie man sich im Laufsport kleidet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich laufe, weil es ein familienfreundlicher Sport ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

VII) DAS TRAINIEREN IN EINER GESCHLECHTSHOMOGENEN GRUPPE

21) Bitte kreuze an, inwieweit die folgenden Aussagen zutreffen.

	Trifft gar nicht zu.	Trifft eher nicht zu.	Trifft eher zu.	Trifft völlig zu.
Ich fühle mich in einer Frauenlaufgruppe wohler als in einer gemischtgeschlechtlichen Laufgruppe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, nur mit Frauen zu laufen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In einer gemischtgeschlechtlichen Gruppe fühle ich mich unter Leistungsdruck gesetzt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir egal, ob ich nur mit Frauen laufe oder auch Männer dabei sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mache beim Frauenlauftreff mit, weil das eine reine Frauenlaufgruppe ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In einer Frauenlaufgruppe kann ich mich mit den anderen Teilnehmerinnen besser messen als in einer gemischtgeschlechtlichen Gruppe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Trifft gar nicht zu.	Trifft eher nicht zu.	Trifft eher zu.	Trifft völlig zu.
In einer Frauenlaufgruppe traue ich mich mehr als in einer gemischtgeschlechtlichen Gruppe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin ausschließlich wegen des Trainings beim Frauenlauftreff und nicht, weil es eine reine Frauenlaufgruppe ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laufen unter Frauen ist entspannter als in einer gemischtgeschlechtlichen Gruppe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bevorzuge das Laufen unter Frauen, weil ich da auch meine Schwächen zeigen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beim Laufen unter Frauen herrscht weniger Konkurrenzdruck als in gemischtgeschlechtlichen Gruppen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Eidesstattliche Erklärung

Ich, _____, erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Masterarbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Zitate, die wörtlich oder sinngemäß von anderen Autor/innen übernommen wurden, sind deutlich als solche gekennzeichnet. Ich versichere außerdem, dass ich diese Masterarbeit weder an einer anderen Stelle eingereicht, noch anderen Personen vorgelegt habe.

Wien, 2018