universität wien

MAGISTERARBEIT

Titel der Magisterarbeit

Ein geschlechterspezifischer Vergleich der Hauptmotive beim Laufen mit besonderer Berücksichtigung der Motive „Schönheit“ bzw. „Ästhetik“.

Verfasser

Christian Wurz Bakk.

angestrebter akademischer Grad

Magister der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, im Mai 2010

Studienkennzahl lt. Studienblatt:	A 066 826
Studienrichtung lt. Studienblatt:	Magisterstudium Sportwissenschaften
Betreuer:	Univ.- Prof. Mag. Dr. Otmar Weiß

Inhaltsverzeichnis

1 Aufbau und Zielsetzung der Arbeit 7

2 Begriffserklärung 10
2.1 Motiv 10
2.2 Motivation 13
2.3 Identität und Sport 19
2.4 Begriff „Schönheit“ und „Ästhetik“ 21
2.5 Fitness 23

3 Laufsport 26
3.1 Geschichte des Laufsports 26
3.1.1 Laufen als Beruf 26
3.1.2 Laufen als heimliche Leidenschaft 28
3.2 Die ersten Wettkämpfe und der Amateurparagraph 29
3.3 Der Lausport in heutiger Zeit 29
3.4 Die Laufbewegung der siebziger und achtziger Jahre 30
3.4.1 Der Laufboom 30
3.4.2 Frauen und Laufsport 31
3.5 Zahlen und Fakten des Laufsports heute 33
3.6 Auswirkung des Laufsports auf Körper und Psyche 36

4 Das Motiv „Schönheit“ bzw. „Ästhetik“ 40
4.1 Schönheit in unserer Gesellschaft 40
4.2 Geschlechterspezifische Unterschiede bei Schönheitsidealen 42
4.3 Schönheit und Sport 46
4.4 Schönheit als Tabuthema 47

5 Konzept der Untersuchung 49
5.1 Der Fragebogen 49
5.2 Untersuchungsdurchführung 50
5.3 Die Befragung 51
5.4 Hypothesen 52
5.5 Hypothesen zur Prüfung auf signifikante Unterschiede 52
5.6 Hypothesen zur Prüfung auf signifikante Zusammenhänge 53
5.7 Prüfstatistik 54
5.8 Prüfung auf Unterschiede zwischen zwei Stichproben 55
5.9 Prüfung auf Zusammenhänge zwischen zwei Stichproben 55

6 Datenreduktion 57
6.1 Persönliche Motive 58
6.1.1 Soziale Motive 60
6.1.2 Leistungsmotiv 60
6.1.3 Körperorientierte Motive 61
6.2 Laufen für Körper und Ästhetik 62
6.2.1 Individuelle Aspekte 63
6.2.2 Gesellschaftliche Aspekte 64
6.3 Zum Begriff „Fitness“ 65

6.3.1 Gesundheitsorientiertes Fitnessverständnis 67
6.3.2 Körper- und Ästhetikorientiertes Fitnessverständnis 67

7 Ergebnis und Interpretation 69
7.1 Soziodemografische Daten 69
7.1.1 Geschlecht 70
7.1.2 Alter 70
7.1.3 Ausbildung 71
7.1.4 Body Mass Index 74
7.2 Sportverhalten 75
7.2.1 Dauer der Sportausübung 76
7.2.2 Trainingsaufwand 77
7.2.3 Teilnahme an Wettkämpfen 78

8 Hypothesenüberprüfung 81
8.1 Überprüfung der Hypothesen in Bezug auf Unterschiede 81
8.2 Überprüfung der Hypothesen in Bezug auf Zusammenhänge 95

9 Zusammenfassung 101

10 Literaturverzeichnis 104

11 Abbildungsverzeichnis 107

12 Tabellenverzeichnis 109

13 Anhang 111

Danksagung

Bevor ich mein Studium nun abschließe möchte ich an dieser Stelle meinen Dank an all jene aussprechen, die mich auf den langen Weg meines Studiums begleitet haben und mir immer zur Seite standen.

Der Dank richtet sich an meine Eltern, die mir finanziell immer zur Seite standen und mir dieses Studium überhaupt erst ermöglicht haben, an Univ. Prof. Dr. Otmar Weiß, der mir die Möglichkeit gab, die vorliegende Arbeit zu verfassen, an Mag. Michael Methlagel, der sich in Bezug auf die Auswertung dieser Arbeit immer für mich Zeit nahm und an alle Studienkollegen, die mich auf den Weg des Studiums begleitet haben. Speziell möchte ich hier Michael G., Meike K. und Martin H. hervorheben.

Abstract

Die hier vorliegende Arbeit befasst sich generell mit Motiven im Laufsport. Konkret soll geklärt werden, welche Motive für die Ausübung des Laufsports wichtig sind, wobei auch genauer hinterfragt wird, welchen Stellenwert die Motive „Schönheit“ und „Fitness“ haben. Die im Zuge der Arbeit durchgeführte Untersuchung wird geschlechterspezifisch ausgewertet und die Ergebnisse werden ausführlich dargestellt und beschrieben.

Bevor jedoch die Ergebnisse der empirisch-quantitativen Studie angeführt werden, wird ein theoretischer Input über das Thema gegeben.

Das für die Arbeit gewählte Instrument stellt ein Fragebogen dar. Dieser wurde von 78 Läufern im Alter von 17 bis 62 Jahren und 68 Läuferinnen im Alter von 15 bis 62 Jahren (n=146) ausgefüllt. Zur Auswertung wurde die quantitative Forschungsmethode angewandt.

Wie sich in der vorliegenden Arbeit gezeigt hat, steht das Motiv „Körperliche Fitness“ bei Männern an erster Stelle. Für Frauen ist jedoch das Motiv „Freude an Bewegung“ am wichtigsten.

In Bezug auf die Fragen zum Thema “Schönheit” und zum Thema “Fitness” wurde kein signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern festgestellt.

Schlüsselwörter: Motiv, Motivation, Laufsport, Schönheit, Ästhetik, Fitness.

Abstract

The present thesis analyses motives for running sports. The objective is to clarify which motives are important for practicing running sports. A particular focus is laid on the motives “beauty” and “fitness.” The data have been analyzed in regard to gender differences. Before discussing the results of the empirical-quantitative study, theoretical input is presented. The data have been collected via a questionnaire and have been analyzed using quantitative research. 78 male runners aged 17 to 62 years and 68 female runners aged 15 to 62 years took part in the study (n=146). The results of the study indicate that “physical fitness” is the most significant motive with men while “enjoying movement” is predominant with women. There were no gender differences found for issues of “beauty” and “fitness.”

Keywords: motive, motivation, running, sport, beauty, esthetics, fitness

1 Aufbau und Zielsetzung der Arbeit

Die Begeisterung für den Laufsport kam bei mir in früher Jugend, damals wollte ich mein Körpergewicht reduzieren und etwas für meine Fitness tun. Zu Beginn ging ich im Durchschnitt ein bis zweimal die Woche laufen, doch mit der Zeit erhöhten sich die Lauftage in der Woche, bis ich schließlich beinahe jeden Tag laufen ging. Verstärkt wurde dies durch die Teilnahme an Wettkämpfen und mein oberstes Ziel lag darin, den Vienna City Marathon zu laufen. Meine Motivation war an dieses Ereignis gebunden. Im Jahre 2004 war es dann soweit. Mein erster Marathon wurde absolviert und mein nächstes Ziel stand fest. Ich wollte die Marathondistanz unbedingt unter drei Stunden schaffen. Ein Jahr später war auch dieses Ziel geschafft.

Kurzfristig dachte ich darüber nach, diese Zeit im nächsten Jahr zu verbessern, aber aufgrund des dafür notwendigen Trainings beschloss ich, diese Strapazen nicht mehr auf mich zu nehmen. Seit dieser Zeit waren Wettkämpfe nicht mehr so wichtig für mich, aber den Laufsport gab ich trotz allem nicht auf. Der Unterschied lag nur darin, dass ich nicht mehr sechs- bis siebenmal, sondern nur mehr zwei- bis dreimal die Woche laufen ging. Ab diesem Moment stellte ich mir jedoch ständig die Frage, was mich bzw. was andere Menschen dazu bewegt, den Laufsport auszuüben.

In Ausbildungen, aber auch beruflich hatte ich viel Kontakt zu Personen die den Laufsport ausübten, oft stelle ich die Fragen, aus welcher Motivation sie den Laufsport ausüben. Die Antworten waren unterschiedlich, doch sehr oft kam zum Vorschein, dass sie ihr Gewicht halten bzw. reduzieren wollen.

Betrachtet man Studien, welche sich mit dem Laufsport in Österreich beschäftigen, so kann gesagt werden, dass im Jahr 2009, 12% der Österreicher/innen mindestens einmal in der Woche den Laufsport ausübten. Das bedeutet also, dass in Österreich in etwa 800.000 Personen laufen gingen. Rechnet man die Personen dazu, die diese Sportart ebenfalls ausgeübt haben, jedoch seltener als einmal in der Woche, dies sind 13%, also in etwa 870.000 Personen, so kommt man auf 25% oder 1.670.000 Personen die Freude am Laufsport fanden. (Spectra, 2009, S.1)

Untersuchungen, welche sich mit den Motiven im Sport auseinandersetzten, brachten zum Vorschein, dass das Motiv „Schönheit“ also Sport zu treiben um einen schönen Körper zu erhalten, nach den Motiven „Freude an der Bewegung“, „Fitness und Gesundheit“, „Entspannung und Stressabbau“, „Erlebnisse in der Natur“ und „Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter“, im Jahre 2007 an sechster Stelle stand. (Weiß, 2008, S.64)

Barkhaus und Fleig (1998, S.11) glauben jedoch, dass das Motiv „Schönheit“ in manchen Sportarten eine zentralere Rolle spielt. Für sie sind die Motive „Entspannung“ oder „Gesundheit“ eher in den Hintergrund getreten. Weiters sind sie davon überzeugt, dass der Körper zum selbstverständlichen Instrument unserer täglichen Selbstinszenierung geworden ist, welche sich nicht länger nur auf die Verhüllung und Oberfläche des Körpers bezieht. (Barkhaus und Fleig, 1998, S11) Auch Guggenberger (1997, S.24) teilt diese Meinung. Er behauptet, dass gerade die „Schönheit“ eines der wichtigsten und machtvollsten Handlungsmotive für den Menschen geworden sei. Er ist allerdings weiters davon überzeugt, dass nirgends soviel gelogen, geheuchelt und vertuscht wird, wie beim Thema Schönheit. (Guggenberger, 1997, S.24)

Weber (2006, S.166) ist der Meinung, dass Schönheit eine immens große Rolle in unserer Kultur spielt, deren Wichtigkeit jedoch jede/r einzelne/n gerne geheim hält. (Weber, 2006, S.57) Eine Aussage von Weber (2006, S.94) erscheint in diesem Zusammenhang sehr interessant. Sie behauptet, dass „…Fitness mittlerweile in erster Konsequenz meist Mittel zum Zweck ist, eben um den Idealkörper zu erreichen oder sich ihm zumindest anzunähern…“ (Weber, 2006, S.94).

Auch Caysa (2003, S.221) stimmt Weber zu, er behauptet, dass der Begriff „Fitness“ heutzutage nichts anderes bedeutet als sich den Normen entsprechend zu verändern um in die Welt zu passen, bzw. sein Äußeres zu verändern und seine Fehler zu beseitigen, um in die Welt zu passen. (Caysa, 2003, S.221)

Ziel dieser Arbeit ist es nun, herauszufinden, welchen Stellenwert dass Motiv „Schönheit“ unter den verschiedensten Motiven im Laufsport hat. Weiters soll geklärt werden ob es mögliche Zusammenhange zwischen den Motiven „Schönheit“ und „Fitness“ gibt.

Für diese Arbeit ergeben sich diesbezüglich folgende Fragestellungen, welche auch geschlechterspezifisch untersucht werden:

- Welche Motive sind für die Ausübung des Laufsports wichtig?

- Wie wichtig ist das Motiv "Schönheit" für die Ausübung der Sportart Laufen?
- Wie hoch ist das Motiv "Fitness" für die Ausübung der Sportart Laufen einzustufen?
- Gibt es Zusammenhänge zwischen den Motiven "Schönheit" und "Fitness"?

Mit dem hermeneutischen und dem empirische Teil, gliedert sich die Arbeit in zwei große Teile. Der hermeneutischen Teil setzt sich aus den Kapiteln zwei, drei und vier zusammen. In Kapitel zwei werden alle wichtigen Begrifflichkeiten dieser Arbeit, wie „Motiv“, „Motivation“, „Identität“, „Schönheit“ und „Fitness“ beschrieben.

Kapitel drei beschäftigt sich mit dem Laufsport, wobei hier besonders auf geschichtliche Veränderungen, geschlechterspezifische Unterschiede und die Auswirkungen des Laufsports auf den Körper und die Psyche des Menschen eingegangen wird. Den Abschluss des hermeneutischen Teils bildet Kapitel vier. Dieses Kapitel wird sich genauer mit dem Begriff „Schönheit“ bzw. „Ästhetik“ auseinandersetzen. Diesbezüglich wird genauer auf Wichtigkeit der Schönheit in der Gesellschaft und auf die geschlechterspezifischen Unterschiede bei Schönheitsidealen eingehen. Im Weiteren wird auch der Zusammenhang von Sport und Schönheit in Augenschein genommen und hinterfragt, ob es, wenn es um die Schönheit des Körpers geht, eine starke Tabuisierung gibt.

Die empirische Untersuchung mittels Fragebögen, bildet den zweiten großen Teil dieser Arbeit. Diesbezüglich wurden 146 Fragebögen an Läufer/innen im Alter von 15 bis 62 und mit verschiedenen Leistungsniveaus verteilt. Das fünfte Kapitel klärt über die genauen Durchführungsbedingungen auf, damit im Kapitel sechs alle, mit dem Programm SPSS bearbeiteten Daten, präsentiert werden können.

2 Begriffserklärung

Motivationale Aspekte können im Allgemeinen als eine Aktivierung und Ausrichtung des Handelns auf bestimmte Ziele gesehen werden (Enders, 2007. S.1). Die Beweggründe eines Verhaltens können quasi mit der Motivation des Sporttreibens gleichgesetzt werden, sie geben uns also generell die Verhaltensrichtung vor (Gabler. 2002, S.12). Es stellt sich nun jedoch die Frage, welche Gründe dazu führen, dass sich Menschen für etwas entscheiden bzw. warum sie sich für gewisse sportlichen Handlungen entscheiden (Enders, 2007. S.1). Die motivatonalen Aspekte und somit auch die sportlichen Handlungsgründe sind als sehr umfangreich zu sehen und setzen sich stark mit den schon erwähnten Begriffen „Motiv“ und „Motivation“ sowie dem Zusammenhang zwischen intrinsisch und extrinsisch motiviertem Verhalten auseinander (Enders, 2007. S.3).

Im ersten Teil werden nun diese Begriffe durchleuchtet. Weiters liegt es sehr nahe auch die Begriffe „Identität“ und „Schönheit“ näher zu beschreiben, da eben diese Begrifflichkeiten einen wichtigen Teil für den Verlauf dieser Arbeit darstellen. Wie später zu erkennen hat auch der Begriff „Fitness“, der in diesem Fall als Motiv zu sehen ist, eine wichtige Bedeutung in dieser Arbeit. Diesbezüglich soll am Ende des Kapitel auch dieser Begriff in Augenschein genommen und hinterfragt werden.

2.1 Motiv

Im alltäglichen Sprachgebrauch fällt es ziemlich schwer, den Begriff „Motiv“ von anderen Begriffen wie „Bedürfnis“, „Vorliebe“ oder „situativer Anreiz“ zu unterscheiden. Betrachtet man den Begriff aus psychologischer Sicht, so ist ein Motiv nur dann gegeben, wenn es sich um relativ überdauernde Wertungspositionen handelt (Röthig & Größing, 2007, S.79).

Im Sportwissenschaftliche Lexikon von Röthig und Prohl (2003, S.377) ist unter Motiv folgendes zu lesen:

> „Unter Motiv wird im Allgemeinen ein bestehender einheitlicher Motivationsaspekt verstanden. Beispiele solcher Motivarten sind Aggression, Angst, Durst, Furcht, Geltungsstreben, Geselligkeitsbedürfnis, Hoffnung, Hunger, Leistungsstreben (Leistungsmotivation) Liebe, Machtstreben, Neugier, Sexualität usw. Mit dem Begriff Motiv wird das Dispositionelle (Disposition), das Persönlichkeitsspezifiche

> (Persönlichkeit), das überdauernde an der Motivation hervorgehoben …Im Sport sind demnach Bereitschaften, in Situationsüberdauernder, zeitlich überdauernder und persönlichkeitsspezifischer Weise in sportlichen Situationen zielgerichtet zu handeln… Im Sport werden Motive wie z. B. das Aggressionsmotiv, das Anschlussmotiv, das Bedürfnis nach Bewegung, das Bedürfnis nach körperlicher Anstrengung das Bedürfnis nach Risiko, Abenteuer und Spannung, die Furcht vor Misserfolg, und die Hoffnung auf Erfolg, als die beiden Komponenten des Leistungsmotivs, sowie das Machtmotiv, die Neugier und das Spielmotiv (Spiel) in besonderer Weise angeregt“ (Röthig & Prohl, 2003, S.377).

Vereinfachter und kürzer ist die Definition von Fuchs-Heinritz (1995, S.452). Im Lexikon zur Soziologie sieht er unter Motiven folgendes: „Motiv, motive, ist ein Spannungszustand innerhalb eines Organismus, der zielgerichtetes Handeln in Gang setzt, aufrechterhält und kausalisiert“ (Fuchs-Heinritz, 1995, S.452).

Motive werden als relativ stabile Verhaltensdispositionen bezeichnet, welche als Ergebnis von Lernprozessen zu sehen sind (Erdmann, 1983, S.16). Vor allem frühkindliche Erfahrungen spielen bei der Erlernung von Motiven eine tragende Rolle (Enders, 2007, S.6). Aufgrund der Tatsache, dass Motive aus den Ergebnissen von Lernprozessen resultieren, können sie auch beeinflusst oder verändert werden, dies wird mit zunehmendem Alter allerdings immer schwieriger (Erdmann 1983. S.16).

Es müssen demnach individuelle Einschätzungs- und Bewertungsprozesse ablaufen, die unterschiedliche Wirkungen, also Verhaltensweisen mit sich ziehen. Eine Handlungssteuerung wird also durch Situationsanreize, welche für jedes Individuum unterschiedlich sein kann, beeinflusst (Enders, 2007, S.6). Den Laufsport könnten nun manche Personen beispielsweise aufgrund des Leistungscharakters, oder aufgrund einer erwünschten Kontaktaufnahme zu anderen Personen, also aus Gründen der Geselligkeit ausführen (Erdmann, 1983, S.15). Wie schon erwähnt, wird dem Motiv eine verhaltenssteuernde Wirkung zugeschrieben (Erdmann, 1983, S.15). Es verleiht der Aktivität eine gewisse Intensität und beeinflusst die Richtung. (Enders, 2007, S. 6) Laut Gabler (zit.n. Enders 2002, S.6) wird unter dem Begriff „Motiv“ ein Sammelbegriff verstanden, der Bezeichnungen wie Bedürfnis, Beweggrund, Neigung oder Trieb in sich schließt (Enders. 2007, S. 6). Motive selbst lassen sich nicht beobachten, sie führen allerdings zu einer Motivierung, also zu einem Verhalten. Aufgrund des Verhaltens können jedoch Rückschlüsse auf die Motive gemacht werden (Erdmann, 1983, S.26).

Danach können nun, in Anlehnung an Ilg (1991, S.7), folgende Aspekte als Kennzeichnung von Motiven hervorgehoben werden:

> „- Motive bewirken eine zielbezogene Ausrichtung der Tätigkeit des Menschen auf bestimmte Tätigkeits- bzw. Lebensbereiche,
>
> - Soziale Beziehungen werden in Motiven widergespiegelt,
>
> - In die Motive gehen individuelle Erfahrungen, Einstellungen, Wertevorstellungen, Bedürfnisse und Besonderheiten des Denkens und Fühlens ein,
>
> - Motive sind zweckgerichtet“ (Ilg, 2001, S.7).

Bevor im Folgenden der Begriff „Motivation“ durchleuchtet wird, sollen an dieser Stelle noch die aus einer Studie hervorgegangenen Hauptmotive für das Sport treiben in Österreich von Weiß et al. (2008 S.68) veranschaulicht werden, da sich der Fragebogen für diese Arbeit im empirischen Teil auch an diese Motive anlehnt.

Tabelle 1: Sportmotive nach Organisationsarten. (Weiß, 2008, S.63)

Sportmotive Ich treibe Sport...	gesamt (Mittelwerte)	Sportvereine (Mittelwerte)	private Sportanbieter (Mittelwerte)	sportl. Aktivitäten selbst organisiert (Mittelwerte)
...aus Freude an der Bewegung	1,41 (1)	1,22 (1)	1,41 (1)	1,45 (1)
...um fit und gesund zu sein	1,44 (2)	1,30 (2)	1,41 (2)	1,47 (2)
...zur Entspannung und zum Stressabbau	1,78 (3)	1,64 (3)	1,91 (4)	1,79 (3)
...wegen des Erlebnisses, in freier Natur zu sein	1,88 (4)	1,75 (5)	2,82 (7)	1,85 (4)
...um meine Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten	1,92 (5)	1,66 (4)	1,51 (3)	2,03 (5)
...um einen schönen Körper zu erhalten	2,73 (6)	2,72 (7)	2,27 (5)	2,77 (6)
...um neue Bekanntschaften zu machen/ den Kontakt mit Freunden zu pflegen	2,79 (7)	2,58 (6)	2,52 (6)	3,12 (7)
...wegen der Selbstüberwindung für eine starke körperliche Leistung	3,22 (8)	2,92 (8)	3,21 (8)	3,31 (8)
...um etwas Außergewöhnliches und Abenteuerliches zu erleben	3,63 (9)	3,54 (10)	3,67 (10)	3,66 (9)
...um mich mit anderen im Wettkampf zu messen	3,98 (10)	2,94 (9)	4,30 (11)	4,26 (11)
... wegen ästhetischer und erotischer Erlebnisse	4,05 (11)	4,25 (11)	3,54 (9)	4,04 (10)
1... trifft voll zu; 2... trifft eher zu; 3... neutral/weiß nicht; 4... trifft eher nicht zu; 5... trifft gar nicht zu				

n=668; repräsentativ für sporttreibende österreichische Bevölkerung

Wie zu erkennen liegt das Motiv „Schönheit“ auf dem sechsten Rang. Auf dieses Motiv wird in der Arbeit besonders eingegangen. Interessant erscheint hier auch, dass das Motiv „Fitness“ gemeinsam mit dem Motiv „Gesundheit“ auf dem zweiten Platz liegt. Da sich der quantitative Teil der Arbeit auch mit dem Fitnessmotiv auseinandersetzt, wird sich das Kapitel 2.5 mit diesem Motiv befassen. Im Folgenden wird nun aber der Begriff Motivation näher betrachtet.

2.2 Motivation

Aktivitäten, in welcher Form auch immer, sind ein fixer Bestandteil des menschlichen Lebens, sie können sozusagen auch als nicht abreißender Strom gesehen werden. Die Frage nach dem „Warum“ oder „Wozu“, bezüglich der Wahl der Aktivitäten, mit der ein gewisses Ziel erreicht werden soll, ist gleichzusetzen mit der Motivation die man dafür aufbringt (Heckhausen, 2006, S.1).

Im Sportwissenschaftlichen Lexikon ist unter dem Begriff „Motivation“ folgendes zu finden:

> „Umfassende Bezeichnung für bewusste und unbewusste, angeborene und erlernte, psychische Prozesse und Zustände, die die Umgangssprache mit den Begriffen Affekt, Antrieb, Bedürfnis, Drang, Einstellung, Gefühl, Interesse, Lust, Stimmung, Trieb, Wille, Wunsch usw. beschreibt. Im engen Sinn ist Motivation das aktuelle Ergebnis der Wechselwirkung zwischen dem Aufforderungscharakter von Situationen und Motiven. Der Prozess dieser Motivanregung wird Motivierung genannt; er führt zum Motiviert sein“ (Röthig & Prohl, 2003, S.377).

Unter Motivation versteht man also einen Sammelbegriff, der mit Hilfe aller personenbezogenen Prozesse und Zustände, das, wie schon erwähnt, „Warum“ oder „Wozu“ einer menschlichen Verhaltensweise klären soll (Gabler, 2002, S.13).

Wie auch aus der Definition zu entnehmen ist, hat Motivierung immer ein Motiv als Grundlage, das bedeutet, dass die Motivierung durch ein Motiv gesteuert wird, was in weiterer Folge zu einer Handlungsweise der Person führt (Erdmann 1983. S.15)..

Dies kann auch aus der Definition von Röthig und Größing (2007, S.79) herausgelesen werden:

> „Mit dem Begriff Motivation wird versucht, Unterschiede in Erleben und Handeln verschiedener Menschen in vergleichbaren Situationen oder auch Unterschiede im Verhalten eines Menschen in unterschiedlichen Situationen zu erklären. Es wird unterstellt, dass menschliches Verhalten von Beweggründen, Motiven geleitet wird“ (Röthig & Größing, 2007, S.79).

Der Motivationsprozess ist von den individuellen Motiven abhängig und wird durch diese bestimmt (Enders, 2007, S.8). Die Motivation ist im Gegensatz zum Motiv ein kurzfristiges Geschehen, welches von gewissen Situationen abhängig ist. Es beinhaltet alle Prozesse und Faktoren, die in einer Gewissen Situation zu einer Handlung führen, und diese bis zum

Schluss begleiten und aufrechterhalten (Enders, 2007, S.8). Auch Heckhausen (1980, S.25) ist der Meinung, dass die Motivation relativ kurzfristig und situationsabhängig ist und sich ständig ändern kann (Heckhausen, 1980, S.25). Anders formuliert kann Motivation als der aktuelle Zustand des aktiviert seins beschrieben werden, er stellt die emotionalen und kognitiven Prozesse als Gesamtheit dar und ist in weiterer Folge auch der Antrieb und die Steuerung für menschliches Verhalten (Enders, 2007, S.8). Zur Vereinfachung des Geschriebenen wird an dieser Stelle das Überblicksmodell zu Determinanten und Verlauf motivierten Handelns von Heckhausen (2006, S.3) skizziert:

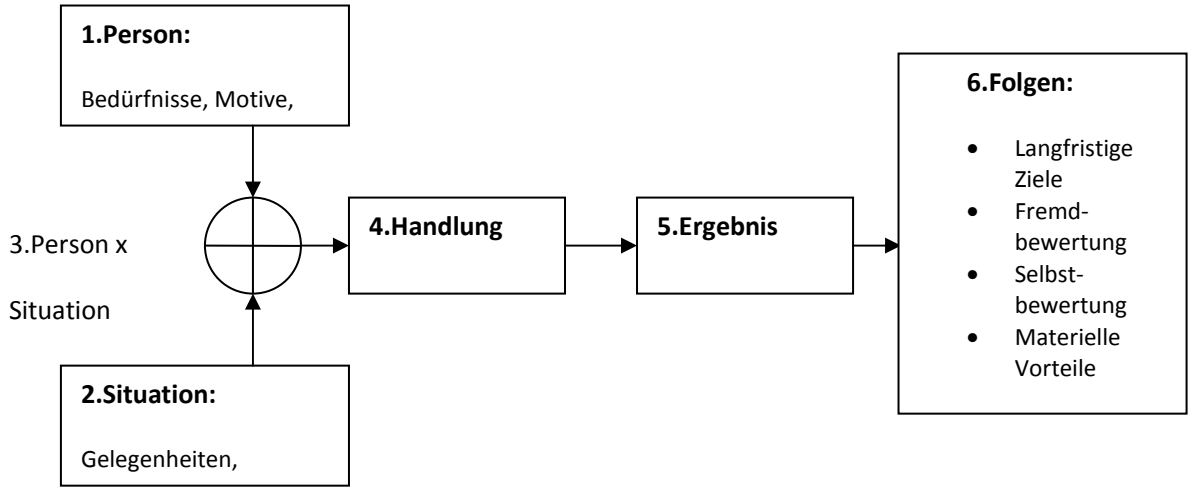


Abbildung 1: Überblicksmodell zu Determinanten und Verlauf motivierten Handelns (Heckhaus, 2006, S.3)

In der Literatur gibt es einige Ansätze die zur Erklärung des motivierten Verhaltens dienlich sind. In dieser Arbeit werden nun die klassischen Ansätze kurz beschrieben, bevor auf den kognitiv-handlungstheoretisch orientierten Ansatz näher eingegangen wird. Dieser Ansatz, also der kognitiv-handlungstheoretische, hat in den letzten Jahren vor allem im sportlichen Bereich eine stärkere Resonanz gefunden.

Zu den Klassischen Ansätzen zählen:

biologisch-physiologischer Ansatz:

Dieser Ansatz befasst sich primär mit dem Organismus, wobei seiner Aufrechterhaltung und die Wiederherstellung seines Gleichgewichts die zentralen Themen darstellen (Gabler. 2002, S.38). Kommt es zum Beispiel zu einem Mangelzustand des Organismus, diese Mangelzustände sind als Grundbedürfnisse wie etwa Hunger, Durst oder Bewegung zu sehen,

wird dies zu einer Reaktion des motivierten Verhaltens führen, dass diese Mangelzustände befriedigt bzw. wieder ins Gleichgewicht bringt (Enders, 2007, S.4).

ethnologischer Ansatz:

Dieser Ansatz stammt aus der Bio- und Ethnologie und versuchte ursprünglich Verhaltensweisen von Tieren zu erklären (Gabler, 2002, S.39). Es wird davon ausgegangen, dass Bewegungen durch innere und äußere Impulse beantwortet werden. Dies kann auch als angeborene Verhaltensform oder Instinkt gesehen werden (Enders, 2007, S.4).

tiefenpsychologischer Ansatz:

Psychische Prozesse werden in der Tiefenpsychologie als Ergebnis von inneren Konflikten und Kräften gesehen, welche allerdings wieder von Trieben abgeleitet werden können (Gabler, 2002, S.40). Es wird davon ausgegangen, dass wir im Unterbewussten triebhafte Impulse haben, welche unser Verhalten beeinflussen. Ziel dieser Beeinflussung ist die Befriedigung, da sonst Unlustgefühle folgen würden (Enders, 2007, S.4).

Die Herkunft dieser Impulse bleibt aber im Unterbewussten verborgen (Gabler, 2002, S.13).

behavioristisch-lerntheoretischer Ansatz:

Dieser Ansatz ist dem tiefenpsychologischen Ansatz sehr nahe, allerdings wird davon ausgegangen, dass Triebreize erlernt werden und dass das befriedigende Verhalten als Gewohnheitsreaktion gesehen wird. Eine Reaktion auf einen Reiz wird dementsprechend mit ziemlich großer Wahrscheinlichkeit wiederholt (Enders, 2007, S.4).

persönlichkeitstheoretischer Ansatz:

Bei diesem Ansatz wird versucht einen Zusammenhang zwischen der Persönlichkeit des Menschen und den motivationalen Aspekten herzustellen. Es wird davon ausgegangen, dass Personen gewisse Eigenschaften zugeordnet werden können, welche sie in gewissen Situationen auszuleben versuchen, da sie ihre Bedürfnisse stillen wollen (Enders, 2007, S.4). Gabler (2002, S. 13) unterteilte die zu stillenden Bedürfnisse in Klassen und gab eine Hierarchie vor, bei der Bedürfnisse mit niedrigem Status befriedigt werden müssen, bevor es überhaupt zu einer Aktivierung von Bedürfnissen mit höherem Status kommen kann (Maslow o.J, zit. n Gabler, 2002, S.13).

Wie schon erwähnt, hat sich der Kognitiv-Handlungstheoretische Ansatz im deutschsprachigen Raum stark durchgesetzt, daher wird dieser nun etwas näher als die vorangegangenen Ansätze beschrieben.

kognitiv-handlungstheoretisch orientierter Ansatz

In diesem Ansatz, der vor allem für die Leistungsthematik entwickelt wurde, wird der Mensch als ein planendes und zielorientiertes Wesen gesehen (Gabler, 2002, S.161).

Um die sich selbst gestellten Ziele zu erreichen wird das Verhalten dahingehend abgestimmt (Enders, 2007. S.5). Es stehen Handlungsspielräume zur Verfügung welche eine Entscheidung verlangen (Gabler, 2002, S.44). Aufgrund der selbstreflektierenden Fähigkeit, die der Mensch besitzt, ist er in der Lage sein Tun selbst zu übernehmen und zu verändern (Enders, 2007, S.5). Somit ist er auch in der Lage getroffene Entscheidung zu verantworten (Gabler, 2002, S.13).

Sobald ein Motivsystem, wie zum Beispiel das Fitnessmotiv, durch situative Umweltbedingungen angeregt wird (1), führt dies zu einem Motiviert sein (2). Es kommt also zu einer Motivierung bei der sich die Person Überlegungen machen kann, ob sie das Fitnessziel überhaupt erreichen kann (Kognitionen). Bei dieser Überlegung können auch Emotionen, wie etwa Befürchtungen, oder Hoffnungen, eine große Rolle spielen. Sobald sich die Person entscheidet ihr Vorhaben umzusetzen, führt dies zur Handlung (3), In diesem Fall also zur Fitnesshandlung. Nachdem die Handlung ausgeführt wurde, werden die Folgen der ausgeführten Handlung in einem weiteren Schritt interpretiert und bewertet (4). Dies hat zur Folge, dass Reaktionen etwa die Freude über den Erfolg oder die Enttäuschung über den Misserfolg auftreten, was zu einer Beeinflussung der zukünftigen Motivierungsprozesse (5) führen wird. Auch situative Bedingungen (z.B. Zuschauer oder Freunde) können durch die Folgen der Handlung beeinflusst werden (6) (Gabler. 2002, S.47).

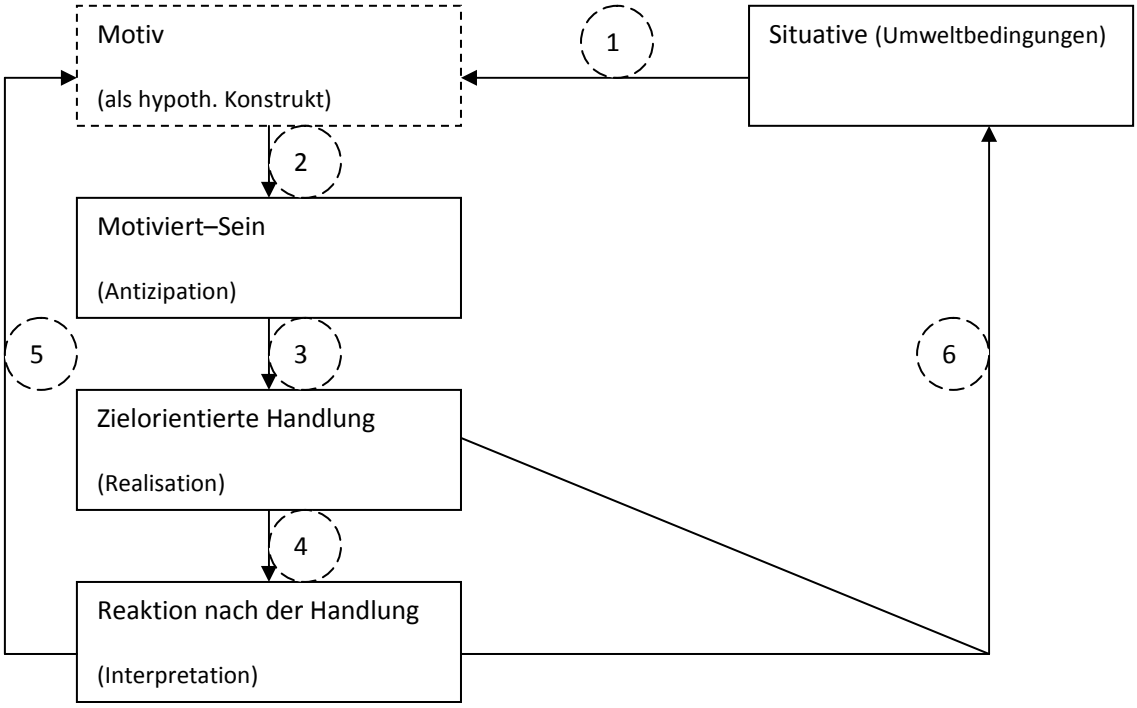


Abbildung 2: Grundschema zur exemplarischen Darstellung des Ablaufs von Motivationsprozessen. (Gabler, 2002, S.47)

Bevor sich diese Arbeit den Begriffen intrinsisch und extrinsisch motiviertem Verhalten zuwendet, sollen nun geschlechterspezifische Unterschiede bei den Motiven aufgezeigt werden.

Heinemann (1998, S.210) ist diesbezüglich der Meinung, dass es motivationale Unterschiede im Hinblick auf das Sportengagement bei den Geschlechtern gibt. Für Frauen haben die Motive Gesundheit, Körperformung und Körpererfahrung einen höheren Wert als für Männer. Für Männer steht vor allem das Motiv „Leistung“ im Vordergrund (Heinemann, 1998, S.210). Auch Weiß (1999, S.80) ist der Meinung, dass es geschlechterspezifische Unterschiede bei den Motiven einer Sportausübung gibt (siehe Kapitel 4.2) Er geht auch davon aus, dass Männer eher Sportarten wählen, bei der sie ihre Leistungsfähigkeit unter Beweis stellen können. Frauen dagegen wählen seiner Meinung nach, lieber Sportarten, bei der sie etwas für ihren Körper bzw. für ihre Figur tun können (Weiß, 1999, S.80).

Nach dem nun die Begriffe Motiv und Motivation erklärt, und die geschlechterspezifischen Unterschiede aufgezeigt wurden, wird nun auf die Begriffe intrinsische und extrinsische Motivation eingegangen. Laut Enders (2002, S.10) stellen die Begriffe intrinsisch und extrinsisch die personenbezogene Komponente in einem Motivationsprozess dar (Enders, 2006, S.10).

Der Unterschied zwischen intrinsisch- und extrinsischem Handeln wird nun beschrieben.

Intrinsisch motiviertes Verhalten:

Grundsätzlich kann gesagt werden, das intrinsisches Handeln dann vorliegt, wenn:

- der Vollzug des Handelns selbst motivierend wirkt und/oder
- ein Anreiz besteht, das Ziel der Handlung zu erreichen.

Aufgrund der Tatsache, dass sportliches Handeln mit körperlicher Anstrengung und psychischen Herausforderungen verbunden ist, kommt es unweigerlich zu psychophysischen Erlebnissen und Befindlichkeitszuständen. Werden nun diese Erlebnisse oder Zustände als motivierend gesehen, kann von einer intrinsisch motivierten Handlung gesprochen werden, da in diesem Fall das emotionale Erleben während der sportlichen Handlung den Anreiz für eben diese Handlung darstellen. Genauer gesagt bedeutet dies, wenn eine Handlung vorliegt, welche mit dem Handlungsziel thematisch übereinstimmt, wird von intrinsischer Motivation gesprochen (Gabler. 2002, S.161).

Drei Konzepte, welche den Bezug des sportlichen Handelns explizit darstellen und als typisch intrinsische Motivation zu sehen sind, sind das **Flow-konzept** (totale Hingabe und außerordentliche Konzentration einer sportlichen Aktivität, kann bis zur Selbstvergessenheit führen), die **Grenzerfahrung** (z.B: Augenblick des höchsten Leisungsvollzuges) und das **Sensations-Seeking-Motiv** (Koppelung von besonders spannungsorientierten Reizkonstellationen bzw. Sinneseindrücken und der Grenzerfahrungen) (Enders, 2006, S.11).

Extrinsisch motiviertes Verhalten:

In Gegensatz zum intrinsisch motivierten Verhalten stimmen beim extrinsisch motivierten Verhalten, Handlung und Handlungsziel nicht miteinander überein (Enders, 2006, S.10).

Ein extrinsisch motiviertes Verhalten wäre demnach, wenn sich das Motiv auf andere Personen beziehen würde, oder wenn mögliche Folgen, welche durch eine Zielerreichung entstehen könnten (z.B. soziale Anerkennung durch die Bewältigung eines Marathonlaufes) motivieren (Enders, 2006, S.11). Würde nun jemand einer sportlichen Tätigkeit nachgehen, aber ein Ziel verfolgen wie etwa soziale Anerkennung oder Findung eines sozialen Anschlusses, wäre dies als ein extrinsisches Handeln zu sehen (Gabler, 2002, S.165). Auch das Machtmotiv oder die Teilnahme an Wettkämpfen wäre als extrinsische Handlung einzustufen (Enders, 2006, S.12).

Nachdem nun die Begriffe „Motiv“ und „Motivation“ beschrieben wurden, wird sich das nächste Kapitel mit dem Begriff „Identität“ befassen. Hierbei wird vor allem versucht eine Verbindung zum Sport generell und in weiterer Folge auch zum Thema Schönheit herzustellen.

2.3 Identität und Sport

Um zu verstehen was Identität überhaupt bedeutet startet dieses Kapitel mit zwei Definitionen.

Eine sehr kurze und treffende Formulierung bietet Weiß (1990, S.70):

„Identität bezeichnet das Bild (die Vorstellung), das ein Individuum von sich selbst hat bzw. ist die Antwort auf die Frage „Wer bin Ich““ (Weiß, 1999, S.70).

Eine weitere und etwas längere Definition findet sich in Heinemann (1998, S.162) wieder. Er definiert Identität folgendermaßen:

> „Identität bezeichnet das über einen längeren Zeitraum stabile Bild und Erleben der eigenen Person und das Selbstdarstellungsbild des Individuums. Sie meint die unverwechselbare und einheitliche Verfassung 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, 1998, S.162).

Es ist zu erkennen, dass für die eigene Identität eine wechselseitige Anerkennung, also durch Mitmenschen, von Bedeutung ist. Weiters orientiert sie sich auch an gesellschaftlichen Normen (Degele, 2004, S13f.). Ist man nun also darauf bedacht sich schön zu machen, strebt man eine soziale Positionierung an. Dieses Schönheitshandeln ist auch ein Anliegen, dass sehr stark mit unserer eigenen Identität verbunden ist (Degele, 2004, S.9f.).

Bette (2001, S.91 zit.n. Weber 2006, S.97) meint hierzu: „Als körper- und personenorientierter Sozialbereich bietet der Sport durch seinen expliziten Körperbezug die Möglichkeit an, die Identität im wahrsten Sinn des Wortes zu erarbeiten“ (Bette 2001, S.91 zit. n. Weber, 2006, S.97).

Die Sportivität, also das sportliche Handeln oder Präsentieren, ist in der modernen Gesellschaft zum neuen Leitwert der postmateriellen Lebensbedingung geworden. Der bewegte und sich bewegende Körper wird zum großen Medium der Selbststilisierung und zum Träger von Leistung und Identität (Degele 2006, S.141). Hat sich eine Person dazu entschlossen sportlich aktiv zu werden, so bedarf es zuvor einer gewissen Übereinstimmung mit seiner/ihrer Geschlechteridentität. Diese Geschlechteridentität wird durch gewisse kulturelle Werte- und Deutungssysteme, wie etwa auch dem Schönheits- und Schlankheitsideal, geprägt (Weiß, 1999, S.79).

Schon 1980 meinte Heinemann (1980, S.70), dass die Formung des Körpers sowohl eine Stütze für das äußere Erscheinungsbild als auch für die eigene Identität sein kann (Heinemann 1980, S.70). Daher scheint es nicht verwunderlich, dass Menschen neben ihrer Identität im Alltag auch eine eigene Sportidentität besitzen, durch die sie sich besser präsentieren können (Hilscher 2007, S.79).

Es muss aber auch darauf hingewiesen werden, dass jedes Sporttreiben nur in Übereinstimmung mit der Geschlechteridentität geschehen kann. Diese Geschlechteridentität ist wiederum stark von kulturellen und gesellschaftlichen Wert- und Deutungsmustern wie etwa dem Schönheit- und Schlankheitsideal geprägt (Weiß 1999, S.78).

Bei jungendlichen Männern kommt es heutzutage zu einer Herausbildung von einem instrumentellen Verhältnis. Körperlicher Einsatz, Erfahrung über Leistung und Belastungsfähigkeit des Körpers haben oberste Priorität. Bei jungen Frauen hingegen ist der gefühlvolle und ästhetische Umgang mit dem Körper dominant. Dies führt zwangsläufig zu einer Geschlechteridentität, welche weiters auch geschlechterspezifische Unterschiede auf die bevorzugten Sportarten zur Folge hat (Weiß, 1999, S.78). Mit dieser Thematik wird sich im weiteren Verlauf jedoch das Kapitel 4.2 auseinander setzen.

Bevor nun auf den Begriff „Schönheit“ bzw. „Ästhetik“ eingegangen wird, folgt nun zum Abschluss dieses Kapitels eine von Heinemann (1998 S.214) geschriebene Definition zur Geschlechteridentität:

> „Geschlechteridentität beschreibt einen Aspekt der Identität, also das Selbstverständnis eines Individuums als „Mann“ oder „Frau“ Sie ergibt sich aus einer Bilanz zwischen dem Verhältnis zum eigenen Geschlecht und dessen jeweiliger sozio-kulturellen Prägung und Überformung. Dabei sind in den meisten Gesellschaften soziale Positionen auf Geschlechter verteilt und entsprechende geschlechterspezifische Rollen daran geknüpft; Rollenerwartungen müssen in die Identität eingepasst werden. Daher stellt Geschlechteridentität eine Balance zwischen geschlechterspezifischer Rolle und dem individuellen Entwurf der eigenen, unverwechselbaren Persönlichkeit dar“ (Heinemann, 1998, S.214).

Wie nun zu erkennen, hat die eigene Identität und aus ihr abgeleitetet Formen wie die Geschlechter- und die Sportidentität, neben weiteren komplexen Gegebenheiten, einiges mit der Präsentation des eigenen Körpers zu tun. Heinemann (1998, S.214) meint, dass vor allem das Schönheitsideal gut zu präsentieren sei (Heinemann, 1998, S.214). In diesem Zusammenhang wird sich nun das nächste Kapitel mit den Begriffen „Schönheit“ und „Ästhetik“ auseinandersetzen.

2.4 Begriff „Schönheit“ und „Ästhetik“

Laut Guggenberger (1997, S.12) spielt Schönheit in unserem Leben eine größere Rolle als wir uns eingestehen wollen. Die Macht die sich dahinter verbirgt ist enorm und bestimmt nicht nur die Stellung innerhalb einer Gesellschaft, sondern auch unser soziales Verhalten und unsere Karrierechancen. Dies hat zur Folge, dass ein großer Teil der Gesellschaft das eigene Erscheinungsbild täglich verbessern will, egal ob durch sportliche Betätigung oder in Schönheitssalons (Guggenberger, 1997, S.12).

Eine Definition zu Schönheit folgendermaßen:

> „Schönheit ist gleichermaßen Leibhaftigkeit und Imagination: wir erfüllen sie mit unseren Träumen und Sehnsüchten. Andererseits aber ist die Verehrung von Schönheit, aber lediglich eine Flucht aus der Realität, es ist der ewig Jugendliche in uns, der sich weigert eine mit Makeln behaftete Welt zu akzeptieren“ (Ectoff 2001, S.9).

Die Suche und das Verlangen nach einem schönen Körper gab es bislang in allen Kulturen und zu allen Zeiten. Es handelt sich demnach mit großer Sicherheit um ein menschliches

Grundbedürfnis. In heutiger Zeit wird in unserer Kultur Schönheit als etwas angeborenes, aber auch als etwas Herstellbares gesehen (Weber, 2006, S.55). Im Gegensatz zu früher, als die Menschen die Schönheit noch als etwas von der Natur und Gott gegebenes ansahen, wird die Schönheit heutzutage als etwas Machbares angesehen (Weber, 2006, S.57).

Ritter (1987, zit. n. Heinemann, 1997, S.28) schrieb dazu folgendes:

> „Es entstehen neue Idealbilder des (jugendlichen) Körpers, körperliches Wohlbefinden wird zum Eigenwert, Identität wird zunehmend über den Körper erfahren und vermittelt. Wir erleben eine Relativierung des Körpers durch Tanz, Therapie, Jugend- und Alternativkultur und nicht zuletzt körperbezogene Freizeitgestaltung und Sport. Menschen laufen, wandern, trimmen, radeln in der Natur schwingen sich mit Drachen und Gleitern in die Lüfte, stürzen sich mit Fallschirmen in die Tiefe, driften auf Flößen, segeln auf allen Gewässern, klettern auf alle Berge, meditieren, reflektieren über und mit ihrem Körper, zeigen sich tunlichst abgespeckt, sonnengebräunt muskelgestählt und fit in der Öffentlichkeit. Sexualität wird enttabuisiert, einfaches gesundes Leben proklamiert.“ (Ritter, 1987 zit. n. Heinemann 1997, S.28).

Doch was bedeutet nun Schönheit eigentlich. Gründl (2004, S.9) schließt sich der Meinung von Psychologen an, die behaupten, dass Schönheit als das bezeichnet wird, was von der Mehrheit als schön angesehen wird (Gründl, 2004, S.9). Auch Posch (1999, S.14) teilt diese Meinung und behauptet, dass im Großen und Ganzen gesagt werden kann, dass die jeweiligen Werturteile einer Gesellschaft wichtige Merkmale für die Schönheit darstellen. Dies soll bedeuten, das die Menschen etwas als schön empfinden, was auch in unserer Gesellschaft als schön empfunden wird. Gewicht, Größe, Körperbau, Haut und Gesichtszüge nehmen eine genauso wichtige Rolle ein wie etwa Mode und Frisur usw. Schönheit soll etwas Herausragendes, Überdurchschnittliches und etwas Unerreichbares bleiben und so wird sie in unserer Gesellschaft auch angesehen (Posch, 1999, S.14).

Um den Begriff Schönheit noch etwas verständlicher zu machen, folgt nun eine weitere und vor allem genauere Definition der Schönheit. Diese ist sowohl in der Literatur von Guggenberger (1997, S.17) als auch in Weber (1982, S.9) zu finden (Weber zit.n. Kamper u. Wulf, 1982, S.9).

> „Das Schöne fasziniert, verzaubert, weckt das Begehren; in der Lust des Schauens und Hörens verspricht es Momente gesteigerten Lebens. Es verweist auf Höheres, drückt unendliches in Endlichem und widersetzt sich dem verzweifelten Versuchen, seinen Sinn zu bestimmen. Das Schöne ist nicht real, lässt sich nicht eindeutig machen; es hat keinen festlegenden Sinn, ist scheinhaft, flüchtig, unwiderstehlich und unvergleichlich. Der Versuch sich seiner zu bemächtigen, vernichtet es. Das Schöne ist Schein und als Schein Spiegelung in sich selbst. Es bildet eine nicht auf anderes reduzierbare Welt, ist ohne

> Nutzen und spielt mit den erotischen Wünschen am Rande des Chaos in der Hoffnung auf Unvergänglichkeit“ (Guggenberger, 1997, S.17).

Nachdem nun der Begriff „Schönheit“ beschrieben wurde, wird an dieser Stelle nun auch der Begriff „Ästhetik“ durchleuchtet.

„Ästhetik“ steht so gut wie immer mit dem Begriff „Schönheit“ in Verbindung. Er lässt sich jedoch in die objektive und subjektive Ästhetik differenzieren. Die objektive Ästhetik versucht Schönheitsmerkmale zu erkennen und diese zu benennen. Würde ein Biologe eine Pflanze unter einem Mikroskop bestimmen, wäre dies als objektive Ästhetik zu verstehen. Die subjektive Ästhetik jedoch besagt, dass das Schöne von den Augen des Betrachters und nicht vom Gegenstand selbst bestimmt wird (Weber, 2006, S.51).

Geht man davon aus, dass der Mensch meist innerhalb von Sekunden entscheidet was er als „Schön“ empfindet und was nicht, so hat die subjektive Ästhetik bei der Beurteilung des Schönheitsideals durch die Gesellschaft, wohl eine stärkere Bedeutung.

Schon allein aus der Begriffserklärung ist zu erkennen, dass „Schönheit“ und „Ästhetik“ einen gewissen Stellenwert in unserer Gesellschaft einnehmen. Es stellt sich jedoch die Frage, welchen Stellenwert die „Schönheit“ und somit auch die „Ästhetik“ in unsere Gesellschaft wirklich haben. Diesbezüglich wird das Kapitel 4.1 „Schönheit in der Gesellschaft“ Aufschluss geben.

In weiterer Folge wird nun, wie schon angekündigt, die letzte für diese Arbeit als wichtig erscheinende Begrifflichkeit und zwar „Fitness“ betrachtet. Auch hierbei wird versucht eine Verbindung zum Thema „Schönheit“ zu finden.

2.5 Fitness

Der Begriff „Fitness“ kommt aus dem Englischen und bedeutet soviel wie „Eignung“, oder „passend“. Im allgemeinen Sprachgebrauch ist der Fitnessbegriff stark mit Gesundheit und Lebensstil verbunden, Wohlbefinden, gute Ernährung, geistige und körperliche Mobilität, gutes Aussehen und Schlankheit werden hierbei oft mit dem Begriff assoziiert (Steffny 2006, S.20). Dass der Begriff etwas mit dem Aussehen zu tun haben könnte, erklärt sich schon in der Übersetzung von „to be fit to be seen“, was nichts anderes bedeutet als „sich sehen lassen können“ (Balfanz, 2007, S.63).

Laut einer Definition in der Zeitschrift „American College of Sports Medicine“ bedeutet Fitness:

„Physical fitness is the ability to perform moderate to vigorous levels of physical activity without undue fatigue and the capability of maintaining such ability throughout life“ (Dwyer und Davis 2008, S.2).

Demnach bedeutet Fitness, dass der menschliche Körper, so lange wie möglich, aber am besten sein ganzes Leben lang, die Fähigkeit besitzen soll, leichte und schwierige Übungen ohne zu starke Ermüdung auszuführen.

Eine weitere Definition, lautet folgendermaßen:

„Physical fitness is one of the most poorly definded and most frequently misused terms in the English Language” (Sharkley, zit. n. Dweyr und Davis 2008, S.2).

Wie zu erkennen ist Brian Sharkey (2008, S.2) davon überzeugt, dass Fitness sehr häufig falsch verwendet bzw. ausgedrückt wird. Weiters behauptet er, dass die meisten Definitionen zu „Fitness“ als ungeeignet anzusehen sind.

Orientiert man sich an der Definition von (Hendrik,2007, S.166), welcher selbst auf die unterschiedlichen Bedeutungen des Wortes hinweist, kann gesagt werden, dass „Fitness“ unter anderem mit einem gut trainierten Körper in Verbindung gebracht werden kann.

„Nach der heutigen sportwissenschaftlichen Definition, bezeichnet Fitness allgemein die Leistungstauglichkeit des Menschen und dessen aktuelle Eignung für beabsichtigte Handlungen - ...“ (Hendrik, 2007, S. 166).

Weiters schreibt er, dass Fitness…

„…grundsätzlich bedeuten, dass man in der Lage ist, eine Treppe hinaufzusteigen, ohne dabei außer Atem zu geraten; es kann einen Zustand beschreiben, in dem man frei von Krankheitsbeschwerden ist; es kann sich aber auch auf die Tatsache beziehen, dass man einen gut trainierten Körper hat“ (Hendrik, 2007, S. 166).

Caysa (2003, S.211) vertritt hierzu die Ansicht, dass der Begriff Fitness bzw. Fit heutzutage nichts anderes bedeutet, als sich den Normen entsprechend zu verändern um in die Welt zu passen, bzw. sein Äußeres zu verändern und seine Fehler zu beseitigen, um in die Welt zu passen (Caysa 2003, S.221). Auch Weber (2006, S. 94) teilt diese Meinung in dem sie behauptet:

“Die Botschaft die die Fitnessbewegung vermittelt, ist vor allem die, dass Leistung nicht alles ist. Das klingt insofern einleuchtend, da die Fitness mittlerweile in erster Konsequenz meist Mittel zum Zweck ist, eben um den Idealkörper zu erreichen oder sich ihm zumindest anzunähern“ *(*Weber, 2006, S.94).

Fit sein hat, wie nun zu erkennen, nach Angabe einiger Autoren auch etwas mit gutem Aussehen zu tun. Dies wollen wir für unsere spätere Befragung im Hinterkopf behalten.

Nachdem nun die, für die Arbeit wichtigsten Begriffe erklärt wurden, wird sich die nächste Hauptkapitel dem Laufsport zuwenden.

3 Laufsport

Zu Beginn soll aufgezeigt werden, welche Bedeutung der Laufsport für die Menschen früher hatte und zu welchem Wandel es geschichtlich gesehen gekommen ist.

3.1 Geschichte des Laufsports

Schon im Jahre 1817 meinte Christoph Friedrich GutsMuths das laufen nicht nur eine der natürlichsten, sondern auch heilsamsten Übungen für die Gesundheit sei. Auch der Körper würde dadurch gestärkt, nur übertreiben sollte man es nicht. Aber den Laufsport an sich, gab es schon viel früher. Dr. Philipp Hainz schrieb, dass die Geschichte des Langstreckenlaufes schon in dem Augenblick geschah, als der Mensch vom Baum zu Erde herabstieg (Dahms, 2001, S.7ff).

Das nächste Kapitel wird sich mit dem geschichtlichen Verlauf des Laufsports befassen.

3.1.1 Laufen als Beruf

Den Beruf „Läufer“ gab es sehr lange. Berichte gehen bis ins Jahre 926 v. Chr. Zurück, wo König Salomon in etwa tausend Läufer beschäftigt hatte, die damit ihren Lebensunterhalt verdienten. (Dahms, 2001, S.10) Die Hauptberufe die die „Läufer“ hatten, waren entweder Botschaften zu verbreiten (Botenläufer) oder Wege zu erkunden (Vorläufer). Läufer die Botschaften übermittelten gab es beinahe überall. In gut organisierten Kulturen gab es sogar Stafettenläufer, die in der Lage waren, innerhalb kürzester Zeit, Botschaften über hunderte Kilometer zu transportieren (Dahms, 2001, S.10).

Abbildung 3: “Der Neue altmodische Postbot“ – Flugblatt 17.Jhd (Oetterman, 1984, S.21)

Vor allem für die Inkas war dieses System sehr nützlich, sie beschäftigten einige tausend Personen, da ihr Großreich anders wahrscheinlich nicht regierbar gewesen wäre (Oetterman, 1984, S.7).

Aber auch bei den Arabern, den Persern und den Römern waren diese Stafetten bildenden Botenläufer sehr anerkannt (Dahms, 2001, S.10).

In Europa entwickelte sich der Beruf des Boten oder Nachrichtenübermittlers eher langsam und die Dienstgeber waren vorwiegend Klöster, Ritterorden und Universitäten (Oetterman, 1984, S.7).

Im 16ten Jahrhundert kam das Kutschen fahren in Mode. Dies war die Zeit der Vorläufer. Sie hatten die Aufgabe das Gelände zu erkunden und sicherzustellen, dass der Weg mit der Kutsche zu bewältigen sei (Oetterman, 1984, S.31). Nachts lief der Vorläufer mit einer Fackel vor der Kutsche und im Falle eines Gebrechens diente er als zusätzliche Arbeitskraft (Dahms, 2001, S.12).

Mit der Zeit verbesserte sich die Infrastruktur und es war nicht mehr wirklich notwendig vor einer Kutsche zu laufen. Der eigentliche Zweck, des Vorläufers war also dahin. Ab diesem Zeitpunkt galt er allerdings als Statussymbol für die Adeligen und Dienstherren. Je mehr Vorläufer sich ein Adeliger leisten konnte, desto mehr Macht und Reichtum wurde ihm zugesprochen (Oetterman, 1984, S.31).

Um nun ein Läufer werden zu können, hatte man sich einer Ausbildung unterziehen. Über die Ausbildung selbst ist wenig bekannt. Bekannt ist allerdings, dass sich ein Läufer nach Beendigung seiner Ausbildung einer Prüfung zu unterziehen hatte. Die wohl berühmtesten Laufprüfungen fanden in Wien statt (Dahms, 2001, S.12).

> „Nach der in Wien von jeher bestehender Gewohnheit müsse ein jeder Laufer, bevor er frei und wirklicher Laufer würde, einen sogenannten Freilauf von Mariabrunn und zurück (nach heutigem Maß 18 km) in einer Stunde und zwölf Minuten machen, sonst werde er nicht als Laufer anerkannt“ (Oetterman, 1984, S.51).

Wien war auch die Geburtsstadt der ersten Wettkämpfe, bei der Tausende von Zuschauern kamen. Die etwa zehn Kilometer langen Wettläufe fanden vom Jahre 1822 bis 1847 statt. Bei diesen Läufen war es wichtig, welche Plätze durch die Läufer der Adelshäuser belegt wurden.

Die Laufzeit an sich war nicht wichtig. Mit Beginn der Februarrevolution 1884 wurden die Läufer allesamt arbeitslos, da sich die Adeligen aufgrund der gesellschaftlichen Lage keine Statussymbole mehr leisten konnten (Dahms, 2001, S.13).

Ab diesem Zeitpunkt versuchten sich einige der Läufer als Schnellläufer oder Kunstläufer. Als Kunstläufer verdienten sie ihr Geld auf Jahrmärkten, bei denen sie zum Beispiel Rennen rückwärts, in Ritterrüstung oder aber auch im Walzerschritt liefen (Oetterman, 1984, S.90).

3.1.2 Laufen als heimliche Leidenschaft

Am Ende des 18ten Jahrhunderts wurde das Laufen, durch die Philanthropen, als wichtiger Bestandteil ihrer Gymnastik gesehen. Die Philanthropen, welche vor allem durch die Französische Revolution und die Verkündigung der Menschenrechte geprägt waren, waren starke Vertreter des aufstrebenden Bürgertums. Der wohl in den Läuferkreisen bekannteste Philanthrop war und ist Johann Christian Friedrich GutsMuths. Er war es auch, der unter anderem mit seinem Buch aus dem Jahre 1793 „Gymnastik für die Jugend“, der Bevölkerung einen Anstoß zum neuzeitlichen Körperkult gab. Gemeinsam mit Friedrich Ludwig Jahn eröffnete er 1811 den ersten öffentlichen Turnplatz. Jahn war der Ansicht, dass Laufen zwar mit Vorsicht zu genießen sei, aber eine ideale und heilsame Übung für Brust und Lunge darstelle. Gegenseitiges Kräftemessen durch Sport wurde von Jahn nicht gern gesehen, für ihn stand Disziplin, Erziehung und Gesundheit im Vordergrund.

Durch die Industrialisierung kam es zu einer fundamentalen gesellschaftlichen Umstrukturierung. Sportliche Betätigung kam in Mode und die als vornehm erachtete körperliche Bequemlichkeit verlor zunehmend an Bedeutung. Vor allem der Laufsport gewann an Bedeutung und es wurde eine Reihe von Laufsportvereinen gegründet. Es muss allerdings erwähnt werden, dass für einen Großteil der Bevölkerung, der so genannten Arbeiterschicht, Laufen überhaupt kein Thema war. Sie hatten aufgrund von vierzehnstündigen Arbeitstagen, schrecklichen Lebens- und Wohnverhältnissen und durch weit verbreiteten Alkoholismus generell nur wenig mit Sport zu tun. Es gab also eine gewisse Antihaltung gegenüber dem Laufsport. Hauptsächlich Jugendliche des Bürgertums übten den Laufsport aus. Diese Haltung hielt sich bis in die ersten Jahrzehnte des 20ten Jahrhunderts. Diejenigen, die dem Laufsport nachgingen machten dies sehr oft geheim und zu späten Abendstunden (Dahms, 2001, S.16ff.).

Als erster Deutscher schaffte Emil Bedarf zehn Kilometer unter 32 Minuten zu laufen. Um zu zeigen wie schwierig das Training anfangs des 19ten Jahrhunderts gewesen sein muss nun ein Zitat von ihm: “um möglichst unauffällig zu wirken, erfanden Kameraden den Scheinnamen „Edgar“, das Training wurde auf der Landstraße Rathingen-Rath, nachts zwischen halb elf und halb zwölf gelegt. Treue Klassenkameraden riskierten mit mir die Folgen eines solchen verwerflichen Tuns“ (Dahms, 2001, S.16ff.).

3.2 Die ersten Wettkämpfe und der Amateurparagraph

Sich im Wettkampf zu messen war in England schon im 17ten Jahrhundert von Bedeutung. Dazumal schlossen Dienstherren Wetten auf ihre Boten ab. Als die Boten, aufgrund der ständigen Verbesserung der Infrastruktur, an Bedeutung verloren, kamen die ersten professionellen Wettläufer und Wettgeher hervor. Diese Läufer verdienten dadurch zwar Geld, wurden allerdings der unteren sozialen Schicht zugeordnet. Der Laufsport galt generell als Sport der Armen. Auch die erste Stoppuhr kam aus England, mit ihr kam 1731 die Mode der zu laufenden Rekorde auf.

Die wohlhabende Klasse lief auch Wettkämpfe, distanzierte sich allerdings von den so genannten Berufsläufern. Um sich von diesen abzuheben wurde 1864 der „Amateurparagraph“ eingeführt. So genannte „Amateure“ verdienten durch den Sport kein Geld, bzw. nahmen sie keines an. Wer dies doch tat, machte sich strafbar und wurde unter anderem von Wettkämpfen ausgeschlossen. Einer der bekanntesten Fälle war Paavo Nurmi. Er schaffte 55 Rekorde in 141 Tagen, wurde aber aufgrund des Amateurparagraphen 1932 von den Olympischen Spielen in Los Angeles ausgeschlossen, da zuvor einige, von Nurmi unterschriebenen Rechnungen, auftraten. Erst im Jahre 1981 wurde der Amateurparagraph vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) aufgehoben und somit gab es keine Abgrenzung zum Berufsläufer mehr (Dahms, 2001, S. 26.ff).

3.3 Der Lausport in heutiger Zeit

Wie in den vorigen Kapiteln zu lesen, war der Laufsport nie wirklich als zweckfrei anzusehen, was vielleicht nicht hervor kam, war, dass der Körper für Arbeit und für die

Vaterlandsverteidigung eine zentrale Rolle spielte. Der Körper sollte gekräftigt und gesund gehalten werden, da er nur so sein Vaterland gut verteidigen konnte. Generell hat sich im Laufsport jedoch einiges verändert. Früher wäre es undenkbar gewesen, dass der Marathonlauf einmal zum Volkssport wird und das Stadtteile für kleine Volksläufe abgesperrt würden. Diese Veränderungen werden im nächsten Kapitel beschrieben.

3.4 Die Laufbewegung der siebziger und achtziger Jahre

Bis Anfang der Siebziger galt der Laufsport nicht gerade als populär. Im Gegenteil, Läufer wurden bis dahin sogar eher als Außenseiter gesehen. In der heutigen Zeit gibt es Millionen von Läufern, die den Sport vorwiegend für die Gesundheit, die Figur oder einfach für die Entspannung ausüben (Steffny, 2006, S.12).

Die Entwicklung zum Breitensport, welchem der Laufsport in der heutigen Zeit ohne Zweifel angehört, begann vor rund vierzig (heute fünfzig) Jahren. Volksläufe waren etwas Neues, es zählte in erster Linie die Teilnehme am Wettkampf und nicht das Ergebnis. Der erste Volkslauf in Deutschland fand am 13. Oktober 1963 statt. Nicht nur der Volkslauf wurde entdeckt, auch Lauftreffs erfreuten sich höchster Beliebtheit. Völlig neu war auch, dass das Laufen nicht mehr nur am Sportplatz, sondern überall ausgeführt wurde. Dies wurde zu Beginn von der Gesellschaft kritisch betrachtet und des Öfteren nicht besonders gern gesehen. Es konnte schon mal vorkommen, dass man freundlich oder auch nicht, darauf hingewiesen wurde, dass das Laufen auf den Sportplatz gehöre. Mit der Zeit änderte sich das Bild und nach dem Motto; „Gemeinsam macht stark“ trafen sich die Lauftreffteilnehmer. Schon bald wurden die Läufer in den Parks und auf den Strassen als normal betrachtet. Bei diesen Lauftreffs bildeten sich Gruppen, die ihre Geschwindigkeit aufeinander abstimmten. Die Geselligkeit spielte eine sehr große Rolle. Auch heute noch sind Lauftreffs eine beliebte Form des Sporttreibens (Dahms, 2001, S. 54-56).

3.4.1 Der Laufboom

Der so genante Laufboom setzte in letzten Jahren des 20ten Jahrhunderts ein. Orientieren wir uns zeitlich gesehen an Deutschland so kann gesagt werden, dass es im Jahre 1997 zu einer wahren Läuferexplosion gekommen ist. In diesem Jahr meldeten sich plötzlich 13.000 Läufer für den Kölner Citymarathon an (Dahms, 2001, S.61).

Vergleichen wir die Zahlen mit Wien, der erste Vienna Citymarathon fand 1984 statt, so ist auch hier eine stetige Vermehrung der Teilnehmerzahlen zu erkennen. 1984 waren 1.550 Teilnehmer am Start. Im Jahre 1997 starteten plötzlich 13.120 Teilnehmer, wobei gesagt werden muss das auch in den Jahren zuvor immer mehr Teilnehmer bei diesem Großereignis dabei waren. Seither ging es weiter bergauf, 2001 liefen 24.305 und 2009 schon 29.054 Menschen. Es muss allerdings auch erwähnt werden, dass bei diesem Spektakel nicht nur Läufe über die Marathondistanz, sonder auch kürzere Distanzen zurückgelegt werden können. Auch der Staffellauf, bei dem sich vier Personen die Marathondistanz teilen, erfreut sich größter Beliebtheit (Zugriff unter: www.vienna-marathon.com, am 10.01.2010).

Dahms (2001, S.66) ist der Meinung, dass der Marathonlauf zu einer Spaßkultur wurde, es gehe nicht darum eine gewisse Zeit zu laufen, sondern die Bewältigung dieser Distanz an sich und das Durchhalten zähle viel mehr als früher. Es gehe ums „Dabei sein ist alles“.

Die folgende Grafik soll den beinahe ständigen anstieg der Teilnahme am Wiener Marathon verdeutlichen.

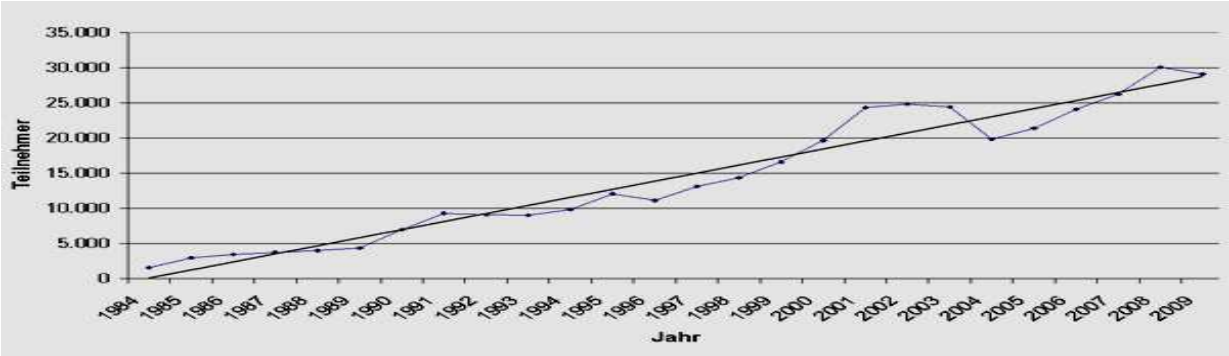


Abbildung 4: Teilnehmerentwicklung Vienna City Marathon alle Bewerbe.

(http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06_statistik/08_finisher. Zugriff am 14.01.2010)

3.4.2 Frauen und Laufsport

Sport zu treiben war für Frauen oft ein Problem, meist wurde es ihnen verboten, oder sie durften einer sportlichen Tätigkeit nur eingeschränkt nachgehen (Dahms, 2001, S.66).

Um zu verdeutlichen wie die Gesellschaft Frauen beim Laufsport Anfang des 19ten Jahrhunderts gesehen hat, folgt nun ein Zitat von Carl Diem. Dieser hatte sehr viele Bereiche in der deutschen Leichtathletik mitbestimmt:

> „Bedenken sie das Misstrauen bei den Wächtern der Moral, da wir (junge Männer) in unsittlich herausfordernder Weise nackte Waden zeigten, denn die damaligen Wettkampfbestimmungen erlauben geradezu einen unbekleideten männlichen Unterschenkel: die Sporthose durfte von unterhalb der Knie an aufhören – und das hat sie nicht einmal immer getan; oft endete sie über dem Knie. Wer mir die Entrüstung über unseren „Exhibitionismus“ nicht glauben will, kann es in der Deutschen Turnzeitung nachlesen. Wenn man uns aber gesagt hätte, dass dies einmal auch die Mädchen dürfen würden, wären wir sicher selbst empört gewesen“ (Dahms, 2006, S.65-66).

Es lässt sich also nur unschwer erkennen, dass Frauen im Sport generell recht wenig Stellenwert hatten oder diesen auch nicht wirklich ausübten (Dahms, 2006, S.66).

Die Teilnahme an Olympischen Spielen war für Frauen erst ab dem Jahre 1900 (Paris) möglich. Die genaue Anzahl der Teilnehmerinnen ist allerdings unbekannt, man geht aber von etwa 20 Frauen aus (Kluge, 1997, S.53).

Einfach war die Teilnahme jedoch nicht und an langen Laufdisziplinen durften Frauen, aufgrund von medizinischen und ästhetischen Gründen, weiterhin nicht teilnehmen. Unter diesen langen Laufdisziplinen war allerdings nicht vom Marathonlauf die Rede, sondern von 800meter Läufen. Es dauerte bis zum Jahr 1960, das Frauen diese Disziplin zugetraut wurde. Um nachvollziehen zu können wie schwer es für Frauen gewesen sein muss in die Sportwelt integriert zu werden, folgt nun ein Zitat von Andy Brundage, der bis 1972 immerhin die Funktion als Präsident des Internationalen Olympischen Komitees innehatte: „Ich kann Frauen als Wettkämpferinnen in der Leichtathletik überhaupt nicht mehr sehen. Ihr Charme geht mir verloren“ (Dahms, 2001, S.67).

Es ist also nicht verwunderlich warum es Frauen so schwer hatten (Dahms, 2001, S.67).

Obwohl es für Frauen verboten war, an Marathonläufen teil zu nehmen, gab es immer wieder einige die sich davon nicht beeinflussen ließen und an Bewerben teilnahmen. Eine davon war Kathrin Switzer im Jahre 1967, sie gab bei der Startnummernausgabe den Vornamen K. V. an und bekam somit offiziell eine Startnummer. Als einer der Veranstalter entdeckte, dass bei dem Lauf eine Frau mitlief, wollten er sie von der Strecke drängen. Mit Hilfe ihres Freundes konnte das Vorhaben des Veranstalters unterbunden werden und Kathrin Switzer erreichte das Ziel in einer Zeit von 4 Stunden und 27 Minuten. Ab dieser Zeit, jedoch durften Frauen gelegentlich an solchen Läufen teilnehmen (Aaken & Lennartz, 1985, S,91f.).

Bis der Marathonlauf für Frauen in die olympischen Spiele aufgenommen wurde, dauerte es bis zu Spielen in Los Angeles 1984 (Kluger, 2000, S.1072). Bemerkenswert dabei ist, dass es

zu dieser Zeit gab es in des USA ca.14,6 Millionen Läuferinnen und 13,6 Millionen Läufer (Barmann, 2001, S.9).

Der Durchbruch kam in etwa im Jahre 1990, an dem die Frauenbewegung einen großen Anteil hatte. Von diesem Zeitpunkt an nützten immer mehr Frauen die Parks zum Laufen. Sie versteckten sich nicht mehr und immer mehr Frauen schlossen sich der neuen Freiheit an (Scott, 2004, S.12). Im sportlichen Bereich haben Frauen ein gestiegenes Selbstwertgefühl errungen und fordern immer mehr Platz ein. Dies war schon daran zu erkennen, dass es mittlerweile eigene Frauenläufe gab (Raatz, 2001, S.21).

Im folgenden Kapitel werden einige Studien präsentiert, welche sich mit dem Laufsport in Österreich auseinandersetzen. Hierbei soll geklärt werden, wie viele Österreicher/innen heutzutage tatsächlich den Laufsport betreiben, wie viel Zeit sie dafür in aufwenden und welchen Stellenwert der Laufsport in Österreich generell einnimmt.

3.5 Zahlen und Fakten des Laufsports heute

Bevor wir uns den genaueren Zahlen des Laufsports in Österreich zuwenden, soll gezeigt werden, an welcher Stelle der Laufsport in Österreich im Vergleich zu anderen Sportarten steht.

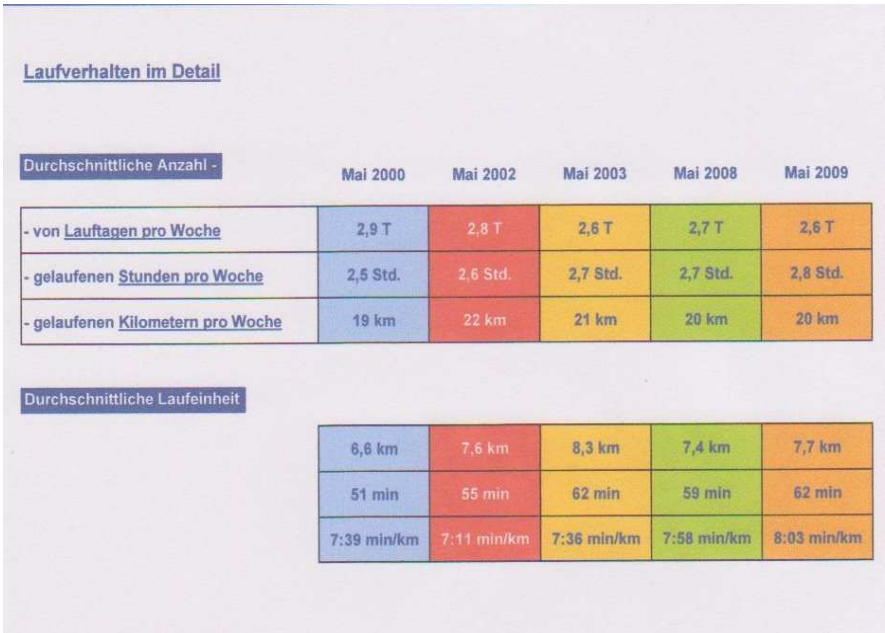
	üben zumindest gelegentlich aus (in %)			
	2000	2002	2004	2005
Radfahren	61	59	57	50
Schwimmen	58	62	54	50
Wandern/Bergsteigen	47	47	41	37
Skilauf/ Carving*	35	33	29	26
Laufen/Joggen	27	28	26	25
Fitness-/Konditions-training	19	17	16	15
Fußball	10	11	8	13
Nordic Walking**	.	1	8	12
Eislaufen	15	18	13	10
Inlineskaten	.	15	9	8
Mountainbiken	10	10	7	8
Tennis	13	11	9	7
Snowboarden	5	6	4	5
andere Ballsportarten	7	8	5	5
Skilanglauf	11	10	7	5
Skitouren	..	..	..	3
Golf	..	..	..	1
Turnen, Tanzen, Kampfsport, Eis-/ Stockschießen***	..	..	..	je 1
andere Angaben	9	3	2	4
keine Angabe	5	6	7	7

Fragetext: Welche dieser Sportarten üben Sie zumindest gelegentlich aus? 2005 Liste mit 17 Sportarten und einer Kategorie „andere Sportarten und zwar (Notieren)....“. Nur Befragte, die Sport ausüben oder ausgeübt haben.
n = ca. 1700, repräsentativ für die österreichische Bevölkerung ab 15 J.
Legende:
* 2000 + 2002 Alpiner Skilauf
** 2002 Walken, Powerwalking
*** in offener ennung erhoben
. = nicht erhoben, .. = nicht erhoben oder keine Zahlenangaben

Betrachtet man eine Studie von Fessel+GfK, 2005 zit. n. Norden (2007, S.49) siehe Abbildung 5, so ist zu erkennen, dass der Laufsport in Österreich 2005 an fünfter Stelle zu finden war.

Abbildung 5: Entwicklung von Sportarten in Österreich. (Norden, 2007, S.49)

Wie die folgende Grafik (Abbildung 6) zeigt, laufen die Österreicher/innen durchschnittlich an 2,6 Tagen. In diesen 2,6 Tagen pro Wochen wurden gesamt rund 2,8 Stunden gelaufen und dabei 20 Kilometer zurückgelegt. Es muss jedoch darauf hingewiesen werde, dass bei dieser Untersuchung weder das Geschlecht noch das Leistungsniveau der Athleten/innen berücksichtigt wurde (Spectra, 2009, S.3).



Laufverhalten im Detail

Durchschnittliche Anzahl -	Mai 2000	Mai 2002	Mai 2003	Mai 2008	Mai 2009
- von Lauftagen pro Woche	2,9 T	2,8 T	2,6 T	2,7 T	2,6 T
- gelaufenen Stunden pro Woche	2,5 Std.	2,6 Std.	2,7 Std.	2,7 Std.	2,8 Std.
- gelaufenen Kilometern pro Woche	19 km	22 km	21 km	20 km	20 km
Durchschnittliche Laufeinheit					
	6,6 km	7,6 km	8,3 km	7,4 km	7,7 km
	51 min	55 min	62 min	59 min	62 min
	7:39 min/km	7:11 min/km	7:36 min/km	7:58 min/km	8:03 min/km

Abbildung 6: Laufverhalten im Detail. (Spectra, 2009, S.3)

Weiters kann gesagt werden, dass 12% der Österreicher/innen mindestens einmal in der Woche laufen gehen. Das bedeuet also, dass in Österreich in etwa 800.000 Personen einmal in der Woche laufen gehen. Rechnet man die Personen dazu, die diese Sportart ebenfalls ausüben, jedoch seltener als einmal in der Woche - dies sind 13%, also in etwa 870.000 Personen -, so kommt man auf 25% oder 1.670.000 Personen (siehe Abb.7) (Spectra, 2009, S.1).

Abbildung 7: Laufen in Österreich (I). (Spectra 2009, S.1)

Betrachtet man nun die Laufzahlen nach Geschlecht und Alter (Abb.8), so lässt sich erkennen, dass 2009 etwa 13% der Männer den Laufsport ausüben. Hierbei muss jedoch erwähnt werden, dass dies einen enormen Rückgang zum Jahr 2008 bedeutet, in dem rund 20% der Männer den Laufsport ausübten. Bei den Frauen hingegen kam es 2009 mit 11% an Läuferinnen zu einem leichten Zuwachs. 2008 liefen in etwa 9%. Altersspezifisch lässt sich erkennen, dass es 2009 im Vergleich zum Jahr 2008 zu einem generellen Rückgang in allen Altersklassen bei der Ausübung des Laufsportes kam (Spectra, 2009,S.2).

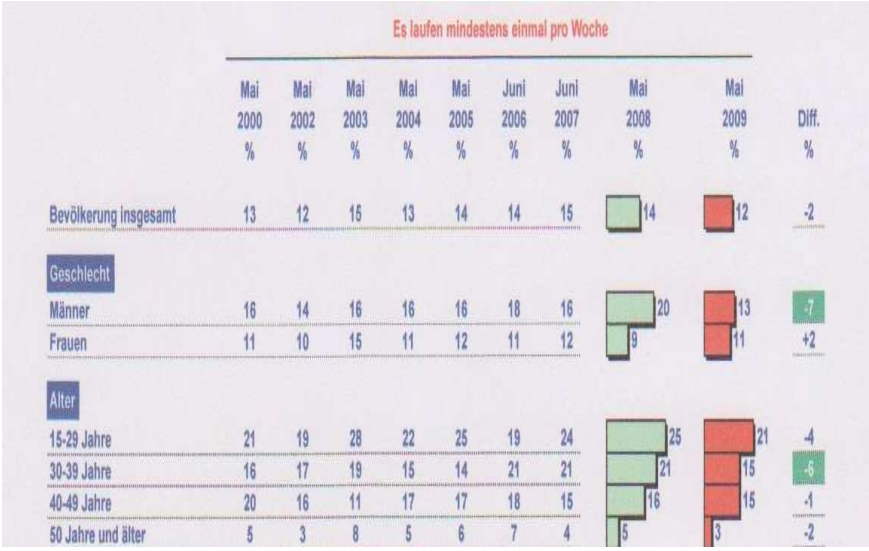


Abbildung 8: Laufen in Österreich (II). (Spectra 2009, S.2)

Nachdem nun einige Statistiken präsentiert wurden und anhand dieser gut zu erkennen war, wie viele Österreicher/innen dem Laufsport nachgehen, wird sich der nächste und letzte Punkt mit den Auswirkungen des Laufsports auf den Körper und auf die Psyche befassen.

3.6 Auswirkung des Laufsports auf Körper und Psyche

Aufgrund zahlreicher Studien kann gesagt werden, dass sich sportliche Betätigung positiv auf den Körper auswirkt. „Menschen die regelmäßig durch Sport 2000 oder mehr Kalorien pro Woche verbrauchen, z.B. durch Joggen leben wesentlich länger, als vergleichbare „Nichtsportler““ (Barmann, 2001, S.10).

Dieses Kapitel wird sich nun mit den positiven Auswirkungen des Laufsports auf den Körper und auf die Psyche des Menschen beschäftigen.

Durch den Laufsport kommt es einerseits zu einer Vermehrung an roten Blutkörperchen, diese befördern den Sauerstoff zu den Muskeln, anderseits kommt es zu einem Anstieg des HDL-Cholesterins und zu einer Senkung des LDL-Cholesterins, was wiederum einer Einlagerung von Fetten in den Blutgefässen entgegengewirkt. Weiters wird das Blut aufgrund der Beeinflussung der Blutplättchen und Gerinnungsfaktoren, dünnflüssiger, was zum einem Schutz vor Thrombosenbildung führt (Rabensteiner, 2002, S.35ff.).

Knochen werden durch den Laufsport gefestigt und Sehnen elastischer, dies führt zu einer generellen Stärkung des Bewegungsapparates (Rabensteiner, 2002, S.38).

Beim Laufen kommt es einerseits zu einer Aktivierung von fettverwertenden Enzymen, andererseits werden Fette in Muskeln umgewandelt. Die umgewandelte Muskelmasse erhöht wiederum den Grundumsatz eines Menschen, dies hat zur Folge, dass Läufer selbst in Ruhephasen mehr Energie benötigen und demnach auch verbrauchen (Rabensteiner, 2002, S.37). Nebenbei soll noch erwähnt werden, dass bei der Ausübung des Laufsport selbst in etwa in 10min 100 Kilokalorien verbraucht werden. Läuft man also 60min. verbraucht man demnach ungefähr 600 Kilokalorien (Barmann, 2001, S.10).

Auf das Herz- Kreislaufsystem wirkt sich Laufsport insofern positiv aus, da die Belastung während des Laufens eine Stärkung des Herzmuskels mit sich bringt. Diese Stärkung kann soweit führen, dass sich ein so genanntes Sportherz entwickelt, welches sehr effektiv und ökonomisch arbeitet (Prochnow et.at, 2000, S.65).

Durch diese Entwicklung kann das Herz bei jedem Schlag mehr Blut durch den Körper befördern, was zur Folge hat, dass es nicht mehr so oft, egal ob in Ruhe oder bei Belastung, schlagen muss. (Bartmann, 2001, S.11) Dies kann also dazu führen, dass ein Ruhepuls eines Untrainierten von 80 Schlägen durch Training auf 40 Schläge reduziert werden kann. Weiters sinkt das Risiko einer Infarktgefahr, da der Herzmuskel besser durchblutet wird (Rabensteiner, 2002, S.34).

Weiters ist festzustellen, dass sich der Laufsport positiv auf das Immunsystem auswirkt. Laut Studien sinkt nämlich die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten (Bartmann, 2001, S.15).

Der Körper nimmt im Ruhezustand etwa ¼ Liter Sauerstoff in der Minute auf. Beginnt man langsam zu Laufen werden rund 2 Liter Sauerstoff in der Minute aufgenommen. Wie schon erwähnt, erhöht sich durch den Laufsport die Anzahl der roten Blutkörperchen, diese besitzen das so genannte Hämoglobin, welches für die Aufnahme von Sauerstoff benötigt wird. Die Vermehrung der roten Blutkörperchen hat demnach eine Vermehrung des Hämoglobins und somit eine verbesserte Sauerstoffaufnahme zur Folge (Bartmann, 2001, S. 12).

Anhand der nun folgenden Tabelle von Raatz (2001, S.14) werden schon erwähnte, aber auch noch nicht erwähnte Auswirkungen des Laufsports kurz beschriebe.

Tabelle 2: Auswirkung des Laufsports auf den Körper (Raatz, 2001, S.14)

Auswirkung des Laufsports auf den Körper	
Blut	Senkung von schädlichem LDL-Cholesterin, Steigerung von schützendem HDL-Cholesterin, Regulierung des Blutzuckerspiegels
Gelenke	beweglicher, verringerte Degeneration
Gewicht	Aktivierung des Fettstoffwechsels, stabile Gewichtsreduzierung, erhöhter Leistungsumsatz
Herz	Volumenzunahme, Verringerung des Ruhe und Arbeitspulses, Bessere Koronardurchblutung
Immunsystem	erhöhte Infektabwehr, weniger Erkältungskrankheiten
Kreislaufsystem	Kapillarisierung, Verbesserter Sauerstoff- und Nährstofftransport, Höhere Elastizität der Gefäße, Verringertes Thrombose- und Arteriosklerose-Risiko, verringerter Blutdruck, geringere Blutdruckzunahme im Alter
Lunge	vermehrte Kapillarisierung und Atemökonomie
Magen-Darm-Trakt	verbesserte Verdauung
Muskulatur	Ausdauerleistungsfähiger, straffere Struktur
Skelett	Höhere Dichte und Festigkeit der Knochen
Lebensgefühl	Ausgeglichenheit, mentale Stärke, vermehrte Stressresistenz, geistige Leistungsfähigkeit, Lustgewinn
Altern	Verlangsamung des Alterungsprozesses, Höhere Lebensqualität

Welche Auswirkungen kann der Laufsport auf die Psyche des Menschen haben. Dies soll nun in kurzen Punkten beschrieben werde:

Durch den Laufsport

- können Schlafstörungen beseitigt werden
- werden Stresssituationen besser bewältigt
- kann es zu einer Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit kommen
- wird das eigene Wohlbefinden verbessert

- kommt es zu einer Erhöhung der eigenen Selbstsicherheit.
- können Ängste reduziert werden.
- können Depressionen überwunden werden.
- können psychosomatische Störungen abgebaut werden.

(Bartmann, 2001, S.23ff.)

Nachdem nun auf geschichtliche Veränderungen, geschlechterspezifische Unterschiede und die Auswirkungen des Laufsports auf den Körper und die Psyche des Menschen eingegangen wurde, wird sich das letzte Hauptkapitel nun genauer mit dem Thema „Schönheit“ befassen.

4 Das Motiv „Schönheit“ bzw. „Ästhetik“

4.1 Schönheit in unserer Gesellschaft

Dieses Kapitel wird nun mit den Worten von Schopenhauer eröffnet: „Schönheit ist ein Freibrief, der die Herzen zum Voraus für uns gewinnt.“ (Schopenhauer, o.J, zit.n. Guggenberger, 1997, S.27).

Alleine dieser Satz bringt die Quintessenz des nun Folgenden zum Ausdruck.

Vor allem in unserer, also der westlichen Kultur hat der Körper einen sehr hohen Stellenwert. Wir sehen ihn als unser Vorbild an und gleichzeitig lehnen wir ihn ab. Er hat eine Vielzahl an Aufgaben zu bewältigen. Diese Aufgaben wären zum Beispiel: Selbstzufriedenheit ermöglichen, Liebe und Sympathie erwirken, Erfolg und Ansehen schaffen und er soll als Lustobjekt taugen. Weiters erwarten wir von ihm Gesundheit und Fitness, aber vor allem auch Schönheit (Waldrich, 2004, S.7f.). Wie nun zu erkennen, nimmt der Körper eine wichtige Rolle für den Menschen selbst, aber auch durch die Gesellschaft ein, diese ist es ja, die unseren Körper begutachtet und bewertet.

Guggenberger formuliert dies folgendermaßen: „Was schön ist, kann man nicht am schönen Gegenstand ablesen, sondern nur am Betrachter selbst“ (Guggenberger, 1995, S.51).

Vor allem in der industrialisierten Gesellschaft gibt es gewisse körperbezogene Normen. Diese wären beispielsweise, ein möglichst fettfreier, möglichst definierter und in seinen geschlechtlichen Attributen möglichst ausgeprägter Körper. Um soziale Anerkennung zu bekommen verlangt die Gesellschaft die Einhaltung dieser Normen (Balfanz, 2007, S.27).

Auch Degele (2004, S.10) beschreibt, dass der Mensch durch seinen Körper soziale Anerkennung sucht. Sie nennt diesen Vorgang Schönheitshandeln: „Schönheitshandeln ist ein Medium der Kommunikation und dient der Inszenierung der eigenen Auswirkung zum Zweck der Erlangung von Aufmerksamkeit und Sicherung der eigenen Identität. Schönheitshandeln ist ein sozialer Prozess, in dem Menschen versuchen, soziale (Anerkennungs-) Effekte zu erzielen“ (Degele, 2004, S.10).

Schönheit gilt in unserer Gesellschaft als Statussymbol und ihre Wichtigkeit sollte nicht unterschätzt werden. Es ist nicht verwunderlich, dass Menschen Unmengen von Geld ausgeben, nur um einem, von der Gesellschaft geschaffenen Schönheitsideal zu entsprechen (Hauner & Reichart, 2004, S.25)

Guggenberger (1997, S.17) ist der Meinung, dass die Schönheit genauso wichtig ist wie Tag und Nacht, Sonnenschein und Regen. Ein Mensch muss nicht lange überlegen um einen/e Artgenossen/in schön oder eben nicht schön zu finden. Ein Schönheitsurteil ist demnach ein unwillkürlicher Reflex und nichts Willkürliches oder Beliebiges (Guggenberger, 1997, S.14).

Empfinden wir einen/e Artgenossen/in als schön, so fühlen wir uns sehr oft nicht nur von dieser Person angezogen, sondern wir empfinden auch Sympathie dieser Person gegenüber. Laut Degele (2004, S.14) gibt eine Reihe von Studien die besagen, dass schöne Menschen mehr Erfolg im Beruf, in der Liebe und im Leben generell haben. Demnach befähigt die so genannte Schönheit zu sozialer Macht (Degele, 2004, S.14). Wie soeben erwähnt haben es schönere Menschen leichter in der Liebe. Hierbei soll erwähnt werden, dass gerade die Attraktivität der Frau, eines der wichtigsten Kriterien bei der Partnerwahl des Mannes darstellt (Hauner & Reichart, 2004, S.22f.).

Im beruflichen Umfeld hat es ein von der Gesellschaft schöner empfundener Körper möglicherweise deshalb leichter, da der menschliche Körper in der Arbeitswelt einen Wechsel vollzogen hat. Wurde er früher als reines Arbeitsinstrument angesehen, so wird er heutzutage immer mehr zum Medium der Ausdrucksstärke und des Ausdruckes generell (Degele, 2004, S.22). Bei einer Studie wurden identische Bewerbungsunterlagen, allerdings mit verschiedenen Fotos von Frauen (unscheinbare und attraktive) versehen, an große Firmen gesendet. Herauskam, dass, obwohl wie erwähnt alle Bewerbungsunterlagen gleich waren, attraktive Frauen rund zwanzig Prozent mehr Anfangsgehalt beim Einstieg in die Firma erhalten hätten (Guggenberger, 1997, S.81).

Es lässt sich nun also nur unschwer erkennen, dass schöne Menschen mehr Macht und eine stärkere Bevorzugung genießen als andere. Schon schöne Babys und Kleinkinder bekommen mehr Zuwendung, Anteilnahme, Aufmerksamkeit und ihnen wird leichter verziehen. Auch hierfür gibt es Studien die dies belegen (Guggenberger, 1997, S.22f.). Ist in der heutigen Zeit ein Mensch übergewichtig wird ihm sehr oft Faulheit, Willensschwäche und mangelnde Selbstkontrolle unterstellt. Besitzt ein Mann einen so genannten Waschbrettbauch, so werden

im Attribute wie Stärke, Wille, Willenskraft und Durchsetzungsvermögen zugesprochen (Weber, 2006, S.97).

Vor allem am Körpergewicht lässt sich zeigen, dass Schönheitsideale stark durch die Gesellschaft geprägt sind. Früher war es für die Mehrheit der Bevölkerung nicht gerade einfach genug zu essen. Harte Arbeit, begleitet von Hunger und Not waren durchaus üblich. Genau in dieser Zeit galt ein Körper mit Fettansatz als Statussymbol und er wurde als etwas Schönes angesehen. Nur Reiche konnten sich Nahrung im Überschuss leisten. Heutzutage ist dies genau umgekehrt, wer beispielsweise in den USA stark übergewichtig ist, wird beinahe automatisch der sozialen Unterschicht zugeordnet (Hauner & Reichart, 2004, S.22f.).

Diese, fast automatische soziale Zuordnung in ein Milieu ist aber nicht nur bei Übergewichtigen festzustellen. Egal ob es sich um eine/n durchtrainierte/n Bodybilder/inn, um eine/n stark Tätowierte/n oder aber auch um eine stark geschminkte Person handelt, die Zuordnung zu einer sozialen Schicht erfolgt äußerst schnell und so gut wie immer (Degele, 2004, S.90).

> „Die Schönheit ebnet viele Wege, öffnet einigen wenigen Türen und Tore, die den allermeisten verschlossen bleiben. Wenn ungerechtfertigte Bevorzugung ein Unrecht ist, dann war keine Gesellschaft je so ungerecht, wie es die Natur täglich ist, indem sie dem einen überreich zuteilt, was sie dem anderen behaglich vorbehält“ (Guggenberger, 1997, S.27).

Es soll an dieser Stelle auch noch erwähnt werden, dass aufgrund des ständigen gesellschaftlichen Drucks noch kaum jemand mit seinem Körper zufrieden ist. Besonders stark dürfte diese Unzufriedenheit vor allem in der Pubertät sein. Frauen fühlen sich meist zu dick und Männer fühlen sich meist zu schmächtig (Hauner & Reichart, 2004, S.106).

Gerade der letzte Satz zeigt auf, dass es beim Thema Schönheit geschlechterspezifische Unterschiede gibt. Das nächste Kapitel wird sich nun genau mit dieser Thematik auseinandersetzen.

4.2 Geschlechterspezifische Unterschiede bei Schönheitsidealen

Aus dem vorigen Kapitel ist wohl mitzunehmen, dass Schönheit einen extrem hohen Stellenwert in der Gesellschaft hat. Es klingt dadurch auch einleuchtend, dass das Streben

danach, in unserer Kultur, als Selbstverständlichkeit anzusehen ist. Noch stärker wird diese Selbstverständlichkeit unterstrichen wenn darauf hingewiesen wird, dass Schönheit quasi als Synonym für Gesundheit, Erfolg, Reichtum und Macht zu verstehen ist. Egal ob männlich oder weiblich, attraktiv wollen alle sein. Es können jedoch unterschiedliche Schönheitsideale der Geschlechter erkannt werden (Weber, 2006, S. 50).

Diese Unterschiede werden in diesem Kapitel nun näher erläutert.

Vorweg kann gesagt werden, dass das ästhetische Ideal bei der Frau durch einen möglichst schlanken Körper und beim Mann durch einen durchtrainierten, muskulösen Körper definiert werden kann (Weber, 2006, S.50). Auch Balfanz, (2007, S.87) ist der Ansicht, dass es sowohl bei Männern wie auch bei Frauen ein Körperideal gibt. Jeder Versuch, der sich mit der Erfüllung dieses Ideals auseinandersetzt, dazu zählt auch sportliche Betätigung, wird von der Gesellschaft als positiv angesehen (Balfanz, 2007, S.87).

Es sollte jedoch erwähnt werden, dass sich Männer im Gegensatz zu Frauen sehr lange nicht mit dem Thema Schönheit auseinander setzten mussten. Doch die Zeiten haben sich geändert. Auch sie thematisieren plötzlich Gewichtsklassen (Normal-, Über- und Untergewicht) und den Muskel- und Fettanteil ihres Körpers (Hauner & Reichart, 2004, S.107).

Waldrich (2004, S. 8) schreibt über diese Veränderung folgendes:

> „Bisher dachte man, wenigstens das „starke“ Geschlecht akzeptiere sein Aussehen im Großen und Ganzen als Natursache, doch das war einmal. Während Männer noch vor zwanzig Jahren in der Regel nur wenig Körperbewusstsein zeigten, ihren mehr oder minder ausgeprägten Fettansatz um die Nabelgegend ignorierten, entdecken auch sie gegenwärtig zunehmend wie hässlich sie sind“ (Waldrich, 2004, S.8).

Ein Grund dafür liegt höchstwahrscheinlich darin, dass Frauen im Gegensatz zu früher, nicht mehr von den finanziellen Mitteln der Männer abhängig sind. Die Selbstständigkeit der Frau hat vor allem in den letzten Jahren stark zugenommen. Infolge dieser neuen Selbständigkeit stellen nun auch Frauen Forderungen an das Äußerliche des Mannes. Um bei den Frauen gut anzukommen, muss der Mann heutzutage also etwas für sein Äußeres tun. Dies wurde auch von der Werbeindustrie erkannt und ein Schönheitsideal für Männer wurde festgelegt (Weber, 2006, S.51).

Trendmagazine und Fitnesstrainer weisen die Männer täglich darauf hin, wie der perfekte Männerkörper auszusehen hat. Dieser soll demnach nicht nur Muskelbepackt, sondern auch wohlgeformt, das heißt möglichst fettfrei und durchtrainiert sein. Obwohl sich nun auch

Männer immer mehr mit den kulturellen Schönheitsidealen auseinandersetzen „müssen“, haben die Standards der weiblichen Schönheit noch immer eine größere Bedeutung. Auch bei ihnen steht die Sportlichkeit, verbunden mit Schlankheit, Gesundheit und Jugendlichkeit an oberster Stelle (Degele, 2004, S.25ff.). Es wird nun noch einmal dargestellt wie der ideale Körper des Mannes und der Frau heutzutage auszusehen hat, bzw. wie er nach der Werbeindustrie auszusehen hätte. Die Werbeindustrie ist stark darum bemüht, Schönheitsideale öffentlich zu inszenieren und Schönheit als machbares Glück zu präsentieren (Weber, 2006, S.59). Um dies sichtbar und deutlicher zu machen, werden nun Bilder der Sieger/innen diverser Schönheitswettbewerbe angeführt.

Abbildung 9: Miss Universe 2009

Stefanía Fernández

aus Venezuela.[1]

Abbildung 10: Miss World 2009

Kaiane Aldorino

aus Gilraltar[2]

Abbildung 11: Mister world 2007

Juan García Postigo aus Spanien

(Wahl alle 3 Jahr).[3]

[1] http://www.dancewithshadows.com/pageants/wp-content/uploads/2009/08/miss-universe-2009-stefania-fernandez.jpg. Zugriff am 15.12.2009

[2] http://farm4.static.flickr.com/3582/3667679226_c2ac6e238e.jpg. Zugriff am 15.12.2009

[3] http://aniramita.files.wordpress.com/2007/11/mister-mundo.jpg. Zugriff am 15.12.2009

Abbildung 12:

Mister Universe 2008.

Pro-Klasse: Alessandro Savi

aus Italien.[4]

Abbildung 13:

Mister Universe 2008.

Amateur-Klasse: Lionel Beyeke

aus Frankreich.[5]

Abbildung 14:

Miss Figure 2008.

Maria Stukova

aus Russland.[6]

An dieser Stelle soll auch darauf verwiesen werden, dass Österreicher/innen solche Schönheitswettbewerbe gewonnen haben. Arnold Schwarzenegger wurde in der Amateur-Klasse 1967 und in den weiteren Jahren (1968-70) in der Profi-Klasse Mister Universe (Bredenkamp et.al. 1993, S.231). Nach Eva Reuber Staier 1969 durfte sich auch Ulla Weigersdorfer 1989 als Miss World bezeichnen. (http://de.wikipedia.org/wiki/Miss_World. Zugriff am: 16.12.2009)

[4] http://www.aicitalia.org/2008/larvik/34.jpg. Zugriff am 15.12.2009

[5] http://tribalemotion.com/res/sport_aventure/12-03-09arnold_classic/arnold_7.jpg. Zugriff am 15.12.2009

[6] http://www.worldfitnessfederation.de/nabba/frame1/BILD%20Universe2007%20web/Phy.jpg. Zugriff am 15.12.2009

Weiß (1999, S.80) ist der Meinung, dass es in Bezug auf Sportartenwahl, aber auch auf die Gründe Ihrer Ausführung, geschlechterspezifische Unterschiede gibt. Grundlegend kann gesagt werden, dass Männer gerne Sportarten auswählen, wo sie ihre Leistungsfähigkeit unter Beweis stellen können und Frauen eher Sportarten betreiben, bei der sie etwas für ihren Körper bzw. für ihre Figur tun können (Weiß, 1999, S.80).

Nachdem Geschriebenen ist nun also erkennbar, dass Frauen grundsätzlich mehr für ihre Schönheit tun oder aber auch aus gesellschaftlichen Gründen mehr dafür tun müssen. Dennoch haben sich nun auch Männer vermehrt mit diesem Thematik auseinanderzusetzen. Bevor dieses Kapitel endet, sollte noch darauf hingewiesen werden, dass im Kindesalter, Jungen sehr oft für ihre Stärke und Mädchen vermehrt für ihr Aussehen gelobt werden. Dies ist auch einer der Gründe warum die Identität der Frauen stärker an das Aussehen gebunden ist (Weber, 2004, S.50).

Im Weiteren wird nun der Frage nachgegangen werden welche Verbindung Schönheit zu Sport hat.

4.3 Schönheit und Sport

Der Körper wird in unserer Gesellschaft immer stärker als ein formbares Medium und immer weniger als etwas Naturgegebenes angesehen. Wir sind also für ihn verantwortlich und müssen ihn hegen, pflegen und wenn möglich so gestalten, dass wir möglichst gut in der Gesellschaft ankommen. Gerade durch Sport, aber auch durch Ernährung, Kosmetik, Schönheitschirurgie usw. ist es möglich den eigenen Körper gut in Form zu bringen (Weber, 2006, S. 77ff.).

Barkhaus & Feig (1998, S.11) sehen die Beweggründe für das Sporttreiben in gewissen Sportarten als nichts anderes als die Schaffung eines schönen, gut gebauten Körpers. Für sie sind die Motive Entspannung oder Gesundheit eher in den Hintergrund getreten. Weiters sind sie davon überzeugt, dass der Körper zum selbstverständlichen Instrument unseres alltäglichen Lebens geworden ist, welcher nicht länger nur die Verhüllung und Oberfläche des Körpers betrifft (Barkhaus & Feig 1998, S.11).

Auch Weber (2006, S.93) ist davon überzeugt, dass Sport, neben gesundheitlichen Aspekten, vermehrt für die Körperstärkung bzw. für die Körperfitness betrieben wird (Weber, 2006, S.93).

Hauner & Reichart (2004, S.120) sind der Meinung, dass Menschen in erster Linie deshalb Sport treiben, um ihr Gewicht zu halten und nicht zuzunehmen (Hauner & Reichart, 2004, S.120).

Doch nicht nur der Wunsch, das Gewicht zu halten, sondern auch den Körper möglichst so zu gestalten, wie er als Ideal angesehen wird, treibt den Menschen soweit, dass er neben dem beinahe täglichen Besuch des Fitnesscenters, aus Schuldgefühlen dem Körper gegenüber, auch noch unzählige Laufkilometer in der Woche zurücklegt.

Interessant erscheint in diesem Zusammenhang auch, dass gerade Schönheit sehr oft an sportliche Aktivitäten gekoppelt ist. Menschen fühlen sich demnach nur wohl, wenn sie etwas für ihre Schönheit gemacht haben (Degele, 2004, S.95).

Wie schon in der Einleitung erwähnt ist Guggenberger (1997, S.24) davon überzeugt, dass nirgends soviel gelogen, geheuchelt und vertuscht wird wie beim Thema Schönheit (Guggenberger, 1997, S.24). Das nächste und letzte Kapitel wird sich nun mit der Tabuisierung der Schönheit beschäftigen.

4.4 Schönheit als Tabuthema

Wie schon in den vorigen Kapiteln beschrieben, spielt Schönheit eine immense Rolle in unserer Kultur. Die Wichtigkeit die sie für uns darstellt, versuchen wir allerdings gerne zu verheimlichen (Weber, 2006, S.57).

Guggenberger meint, dass der Mensch gerade dann wenn es um Schönheit geht, eine enorme Bereitschaft zur Selbsttäuschung hat (Guggenberger, 1997, S.26).

Fragt man Personen gezielt danach warum sie etwas für ihren Körper tun, oder warum sie sich schön machen wollen, dann erhält man mit großer Wahrscheinlichkeit die Antwort: „Für mich selbst“. Für Degele (2004, S.9) ist diese Antwort aber nicht ganz richtig. Der Mensch ist davon überzeugt, dass er über die herrschenden Schönheitsnormen der Gesellschaft erhaben sein muss. Eine Antwort, die da lauten würde: „Ich mache mich für andere schön“, würde mangelndes Selbstbewusstsein, Abhängigkeit und geringe Charakterfestigkeit signalisieren und dies von sich zu behaupten, ist nicht gerade einfach (Degele, 2004, S.9).

Doch auch wenn der Mensch eine andere Person als schön empfindet, ist es meist nicht erwünscht dies zuzugeben. Denn man darf jemanden aus unzähligen Gründen sympathisch finden, verehren oder einfach nur mögen, aber nicht wegen seiner/ihrer Schönheit (Guggenberger, 1997, S.24).

Ein ähnliches Bild zeigt sich auch bei der Wahl des Lebenspartners. Befragt man Männer und Frauen nach den Kriterien seiner/ihrer Partnerwahl, so scheinen die “inneren Werte“, also Charakter, Verlässlichkeit, Humor usw. die wichtigsten Parameter zu sein. Doch in Wahrheit orientieren sich beide Geschlechter vor allem zu Beginn an der sichtbaren Attraktivität des Gegenübers (Guggenberger, 1997, S.24).

Ausgehend von diesem Hintergrund sind Untersuchungen, die sich mit dem Thema Schönheit auseinandersetzten, möglicherweise immer zu hinterfragen. Dieser Hintergrundgedanke bleibt demnach auch bei der von mir durchgeführten Untersuchung, die nun präsentiert wird, aufrecht.

5 Konzept der Untersuchung

Die weiteren Kapitel werden sich nun dem empirischen, also dem quantitativen Teil zuwenden. Hierfür wird zu Beginn auf die Vorgehensweise, wie etwa der Gestaltung des Fragebogens, welcher für diese Untersuchung gewählt wurde, aber auch die Durchführung der Befragung eingegangen. Um dem Leser einen Einblick in den empirischen Teil zu geben, wird auch die Untersuchungsdurchführung kurz beschrieben. Nachdem die Ergebnisse graphisch dargestellt werden, werden die von mir gebildeten Hypothesen präsentiert und statistisch überprüft. Im Anhang befindet sich schließlich sowohl der verwendete Fragebogen, als auch die für diese Arbeit als wichtig erscheinende, statistischen Auswertungen.

5.1 Der Fragebogen

Für den empirischen Teil dieser Arbeit wurde ein Fragebogen von Curry und Weiß (1989) herangezogen. Ursprünglich wurde dieser Fragenbogen 1989 für die Arbeit: “Sport Identity and Motivation for Sport Participation: A Comparison between American College Athletes and Austrian Student Sport Club Members“ verfasst. Für diese Arbeit wurde dieser Fragebogen hinsichtlich der Motive im Laufsport adaptiert und durch einige weitere Fragestellungen zum Thema Schönheit und Fitness erweitert.

Der Fragebogen setzt sich aus den Teilgebieten:

- Soziodemografische Daten
- Wichtigkeit einzelner Teilbereiche für den Laufsport
- Persönliche Motive im Laufsport
- Laufen für Körper und Ästhetik
- Zum Begriff Fitness

zusammen.

Im ersten Teil, also bei den soziodemografischen Daten wurden persönliche Daten wie das Geschlecht, das Alter, die Körpergröße und das Körpergewicht (um die Möglichkeit zu erlangen den Body Mass Index zu errechnen), die Schulausbildung, aber auch Daten zur Erfassung des Trainingsaufwandes und der Wettkampfteilnahme erhoben.

Im zweiten Teil konnten die Befragten auf einer Skala von 0 bis 100 beschreiben wie wichtig für sie einzelne Teilbereiche für die Ausübung des Laufsports sind.

Für die weiteren Teile des Fragebogens, also zu den Fragen nach den Motiven im Laufsport, sowie zu den Fragen bezüglich des Themas Schönheit bzw. Ästhetik und nach den Fragen zum Thema Fitness wurde eine vierstufige Skala herangezogen. Die Befragten konnten demnach in Bezug auf die gestellten Fragen zwischen „stimme stark zu“, „stimme zu“, „lehne ab“ und „lehne stark ab“ wählen.

5.2 Untersuchungsdurchführung

Ziel dieser Arbeit ist es herauszufinden welche Motive für die Ausübung des Laufsports als wichtig erscheinen und ob sich geschlechterspezifische Unterschiede erkennen lassen.

Besonderes Augenmerk soll hierbei auf das Motiv „Schönheit“ bzw. „Ästhetik“ gelegt werden. Weiters soll einerseits herausgefunden werden welchen Stellenwert das Motiv „Fitness“ für die Ausübung des Lausports hat und ob sich möglicherweise Zusammenhänge zwischen den Begriffen „Fitness“ und „Schönheit“ bzw. „Ästhetik“ erkennen lassen.

Diesbezüglich war es notwendig, Personen zu befragen, die aktiv den Laufsport ausüben. Weiters war darauf zu achten dass bezüglich Stichprobegröße ein möglichst ausgeglichenes Verhältnis zwischen den Geschlechtern besteht.

5.3 Die Befragung

Für die durchgeführte Untersuchung wurden 200 Fragebögen ausgeteilt wobei versucht wurde in etwa gleich viele Männer als auch Frauen zu erheben. Ausgeteilt wurden die Fragebögen an Läufer/innen, die an diversen Laufveranstaltungen des LCC Wiens teilnahmen und von Sportstudenten der Sportuniversität Wien. Weiters wurden auch Läufern/innen direkt nach einem Lauftraining auf einer Laufstrecke befragt. Diese Befragungen erfolgten sowohl auf den Laufstrecken im Wiener Prater als auch auf weniger bekannten Laufstrecken, wie etwa dem Marchfeldkanal nähe Stammersdorf in Floridsdorf.

Schließlich konnten 78 von Männern und 68 von Frauen ausgefüllte Fragebögen zur Auswertung herangezogen werden. Insgesamt standen demnach 146 verwertbare Fragebögen für die statistische Überprüfung zur Verfügung.

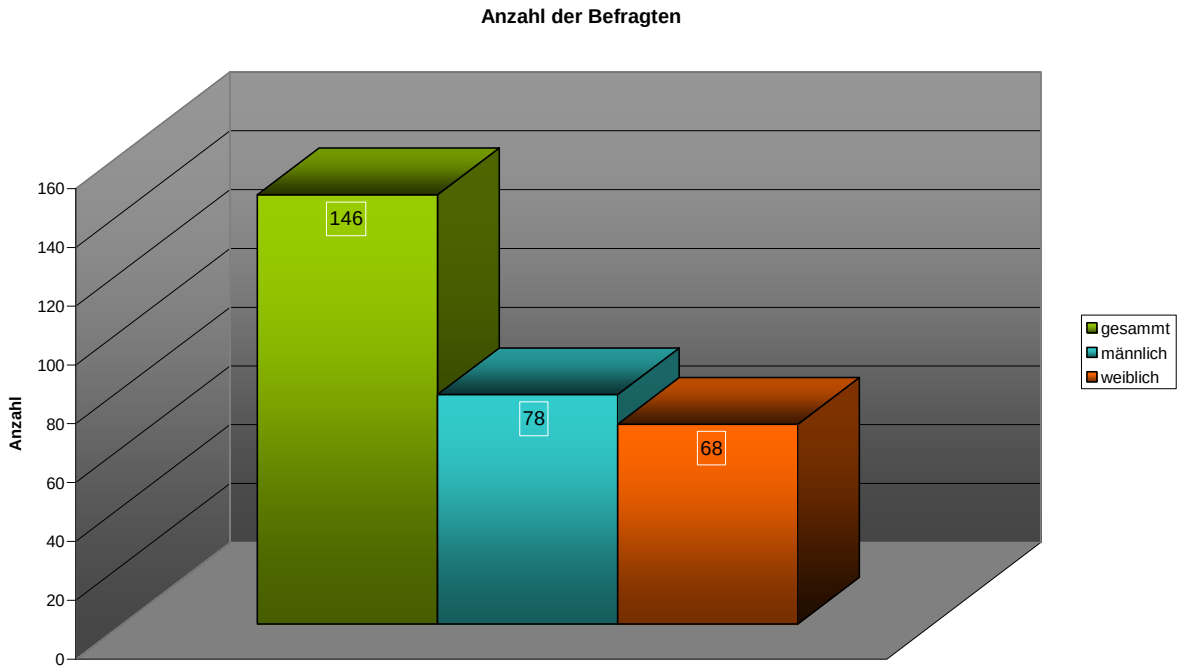


Abbildung 15: Stichprobengröße (Anzahl der Befragten, n=146)

5.4 Hypothesen

In dieser Arbeit wurden im Gesamten 13 Hypothesen gebildet. Mit diesen aufgestellten Hypothesen, die stets zweiseitig formuliert wurden, sollen einerseits mögliche Unterschiede, aber auch mögliche Zusammenhänge überprüft werden. Als Signifikanzniveau wurde $\alpha = 5\%$ gewählt. Bevor es zu dieser genauen Hypothesenbildung kam, musste eine Datenreduktion (siehe Kapitel 6) durchgeführt werden.

5.5 Hypothesen zur Prüfung auf signifikante Unterschiede

Durch diese Hypothesen soll herausgefunden werden, ob es bezüglich der Fragestellungen Unterschiede zwischen Männern und Frauen gibt.

Nullhypothese 1: Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die Trainingszeit in der Woche, den Ausübungszeitraum des Laufsportes und der Teilnahme an Wettkämpfen.

Nullhypothese 2: Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf Wichtigkeit für die Ausübung des Laufsportes, also auf die Bereiche Leistung, Gesellschaft, Schönheit (Ästhetik), Freude an Bewegung, Gesundheit, Fitness, Ausgleich zum Berufsleben, geistiges Wohlbefinden, Stärkung des Herzkreislaufsystems, Stressbewältigung, Figurerhaltung sowie dem Kennenlernen neuer Freunde/innen.

Nullhypothese 3: Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die sozialbezogenen Motive.

Nullhypothese 4: Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die leistungsbezogenen Motive.

Nullhypothese 5: Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die körperbezogenen Motive.

Nullhypothese 6: Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die individuellen Schönheitsbereiche.

Nullhypothese 7: Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die gesellschaftlichen Schönheitsbereiche.

Nullhypothese 8: Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die Faktoren der Gesundheit.

Nullhypothese 9: Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die Faktoren der Ästhetik.

5.6 Hypothesen zur Prüfung auf signifikante Zusammenhänge

Nachdem nun die Hypothesen für die Fragen bezüglich der Unterschiede gebildet wurden, werden sich die weiteren Hypothesen damit beschäftigen Zusammenhänge zwischen den einzelnen, für diese Arbeit als wichtig erscheinende, Variablen zu erkennen.

Nullhypothese 10: Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen den Angaben zum Thema Schönheit in Bezug auf die Individualität und der Trainingszeit in der Woche, den Ausübungszeitraum des Laufsportes, sowie der Teilnahme an Wettkämpfen und dem BMI.

Nullhypothese 11: Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen den Angaben zum Thema Schönheit in Bezug auf die Gesellschaft und der Trainingszeit in der Woche, den Ausübungszeitraum des Laufsportes, sowie der Teilnahme an Wettkämpfen und dem BMI.

Nullhypothese 12: Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen den Aussagen zu den gesundheitsorientierten Fitnessverständnis und der Trainingszeit in der Woche, den Ausübungszeitraum des Laufsportes, sowie der Teilnahme an Wettkämpfen und dem BMI.

Nullhypothese 13: Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen den Aussagen zu den Ästhetischen Fitnessfaktoren und der Trainingszeit in der Woche, den Ausübungszeitraum des Laufsportes, sowie der Teilnahme an Wettkämpfen und dem BMI.

5.7 Prüfstatistik

Für die Auswertung des Fragebogens wurde das Statistikprogramm SPSS 17.0 für Windows gewählt. Hiermit konnte sowohl die beschreibende (deskriptive) Statistik, also auch die Prüfstatistik (Inferenzstatistik) ausgeführt werden.

Die deskriptive Statistik dient zur Beschreibung der Daten in Form von Graphiken und Tabellen. Auch einzelne Kennwerte fallen unter den Begriff der deskriptiven Statistik (Bortz, 1999, S.17). Zur Tabellengestaltung wurde in weiterer Folge das Programm MS Excel herangezogen.

Im Gegensatz zur deskriptiven Statistik ermöglicht die Inferenzstatistik die Überprüfung von Hypothesen (Bortz, 1999, S.1). Hierbei werden ausgehend von Stichproben, Aussagen über Sachverhalte und Personengruppen gemacht, welche auf die Grundgesamtheit schließen lassen. Da dieser Induktionsschluss jedoch nur Wahrscheinlichkeitsaussagen zulässt können Ungenauigkeiten nicht ausgeschlossen werden, was ein gewisses Risiko mit sich bringt. Um dieses Risiko statistisch absichern zu können wird ein Signifikanzniveau angegeben. Dieses

Signifikanzniveau wird in den meisten Fällen, so auch in dieser Arbeit, als alpha von 5% angegeben. Folglich bedeutet dies, dass Signifikanzwerte von > 0,05 als Bestätigung der Nullhypothese zu werten sind. Bei Werten die unterhalb dieser 0,05 liegen, muss die Nullhypothese zurückgewiesen werden (Bässler, 1986, S125f.).

5.8 Prüfung auf Unterschiede zwischen zwei Stichproben

Die Überprüfung der Unterschiede fand in Abhängigkeit der Skalierungen und der Voraussetzungen für die Testverfahren statt. Genauer gesagt, wurde bei intervallskalierten Daten der t-Test bei unabhängigen Stichproben herangezogen. Waren die Daten jedoch ordinalskaliert oder wurden die Voraussetzungen für einen t-Test, wie etwa die Normalverteilung, welche mittels KS-Test überprüft wurde, oder die Varianzhomogenität verletzt, so wurde der Mann-Whitney U-Test zur Überprüfung der Hypothesen angewandt.

5.9 Prüfung auf Zusammenhänge zwischen zwei Stichproben

Für die Hypothesen 10 bis 13 musste ein Statistikverfahren gewählt werden, welches in der Lage war Zusammenhänge zu überprüfen. Konnten intervallskalierte Daten herangezogen werden, und waren diese normal verteilt, so wurde der Maßkorrelationskoeffizient nach Pearson verwendet. Wurden die Vorraussetzungen jedoch nicht erfüllt so wurde die Rangkorrelationsanalyse nach Spearman herangezogen.

Die Beurteilung der Korrelationen bzw. des Korrelationskoeffizienten fand an Anlehnung zu Bässler (1986, S.115) statt. Demzufolge kann der Wert des Koeffizienten zwischen +1 und -1 liegen, das Vorzeichen gibt lediglich die Richtung des Zusammenhanges an:

r = -1: drückt ein streng lineares Gegensatzverhältnis aus. Hohe Messwerte von X treten immer mit niedrigen Y-Werten auf (negativer Zusammenhang).

r = +1: drückt einen positiven, streng linearen Zusammenhang aus. Hohen Messwerten von X sind immer hohe Messwerte von Y zugeordnet.

r = 0: besagt: Beide Variablen stehen in keinem Zusammenhang, sondern streuen unabhängig voneinander.

Auch die Interpretation findet in Anlehnung an Bässler (1986, S.115) statt. Hierfür wurden folgende Richtwerte gewählt (Bässler 1986, S.115):

$r = 0$:	kein Zusammenhang
$0 < r \leq 0{,}4$	niedriger Zusammenhang
$0{,}4 < r \leq 0{,}7$	mittlerer Zusammenhang
$0{,}7 < r < 1{,}0$	hoher Zusammenhang
$r = +1$	vollständiger Zusammenhang

6 Datenreduktion

Bevor die Endergebnisse präsentiert werden, werden mittels Faktoranalyse einzelnen Items des Fragebogens zu Skalen gebündelt. Eckstein (2006, S.308) formuliert die Faktoranalyse folgendermaßen:

> „Das Grundprinzip des multivariaten statistischen Verfahrens einer Faktorenanalyse besteht darin, für eine wohldefinierte Menge von Merkmalsträgern eine Anzahl m gemessener und/ oder empirisch beobachteter metrischer Variablen Xj (j=1,2,…,m) aufgrund ihrer Korrelationsstruktur im Sinne einer „Datenreduktion“ durch eine kleinere Anzahl p < m voneinander unabhängiger Faktoren so genau und so einfach wie möglich statistisch zu erklären“ (Eckstein, 2006, S.308).

Als Vorraussetzung für die Durchführung von Faktoranalysen wurde das Maß der Stichprobeneignung nach Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) gewählt. Der Wert dieses KMO sollte bei den einzelnen Faktoren nicht unter 0,5 liegen.

Im Weiteren wurden die gebildeten Faktoren auf ihre Reliabilität mittels Reliabilitätsanalyse (Cronbach-Alpha) überprüft. Hierbei sollte der Wert ebenfalls nicht unter 0,5 liegen.

> „Unter dem Begriff der Reliabilität eines Tests subsumiert man den Verlässlichkeitsgrad, mit dem für die Menge von Merkmalsträgern unter Verwendung eines gleichen Messinstruments für ein zu messendes Merkmal Messergebnisse erzielt werden. Der Reliabilitätsgrad eines Tests oder einer Messung wird mit Hilfe sogenannter Reliabilitätsmaße gemessen….Cronbach Alpher, auch als Homogenitätsindex bezeichnet, basiert auf einem Modell der internen Konsistenz, das wie folgt skizziert werden kann: Für eine hinreichend große Menge gleich dimensionierter Indikatoren bzw. Items wird der Grad der internen Konsistenz, mittels Reliabilitätsmaßes Alpha gemessen, das wiederum auf der „durchschnittlichen Korrelation“ zwischen den Items beruht“ (Eckstein, 2006 S.293).

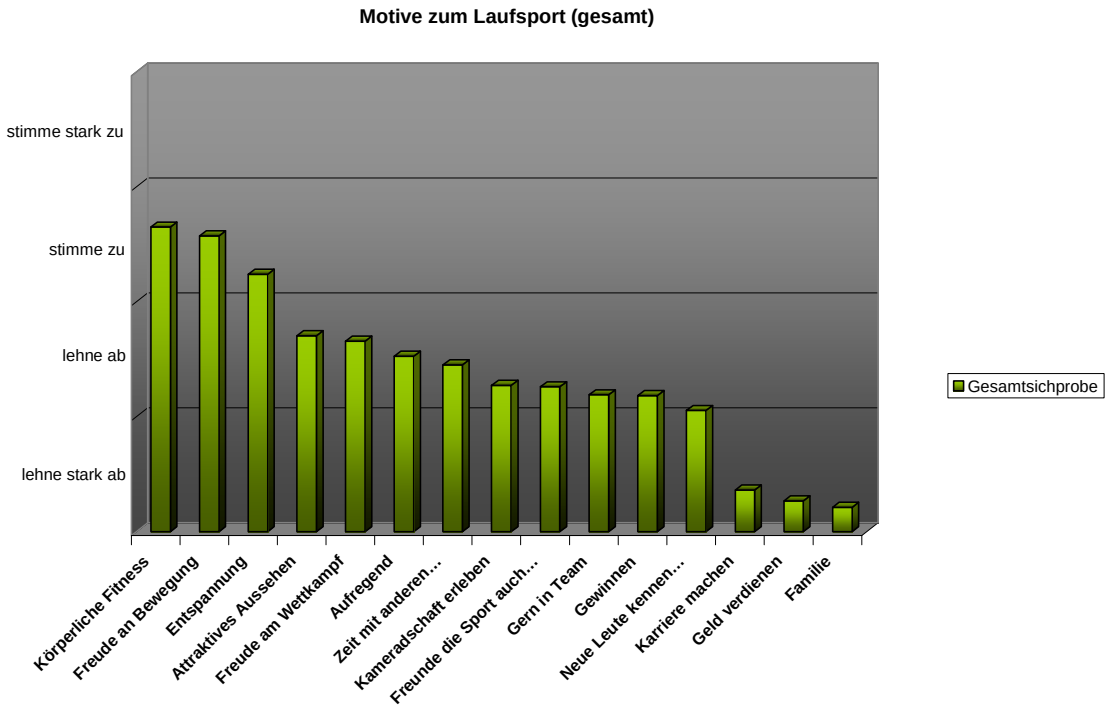
Im Verlauf dieses Kapitels werden die einzelnen gebildeten Faktoren (Mittelwerte über die Items) präsentiert. An dieser Stelle soll auch darauf hingewiesen werden, dass die Voraussetzungen beim gebildeten Faktor „Körper- und ästhetikbezogenes Fitnessverständnis“ nicht zur Gänze gegeben sind. Das Cronbach-Alpha liegt bei diesem Faktor leicht unter dem Wert von 0,5. Dieser Faktor wurde jedoch für die weiteren statistischen Auswertungen zugelassen, da einerseits der KMO erfüllt wurde und andererseits die beiden Variablen rein inhaltlich sehr gut zusammenpassen. Aufgrund dieses Wissens sind allerdings alle

statistischen Auswertungen und Interpretationen, welche in weiterer Folge mit diesem Faktor gerechnet wurden, mit Vorsicht zu genießen.

Im Folgenden werden nun die einzelnen Faktoren präsentiert. Bei dieser Präsentation werden zuerst die gesamt- und geschlechterspezifischen Ergebnisse der einzelnen Teile des Fragebogens in Form von Abbildungen gezeigt (Deskriptive Präsentation der einzelnen Items). Weiters werden die daraus resultierenden Faktoren, welche durch die Faktorenanalyse zu Skalen gebündelt wurden, beschrieben.

6.1 Persönliche Motive

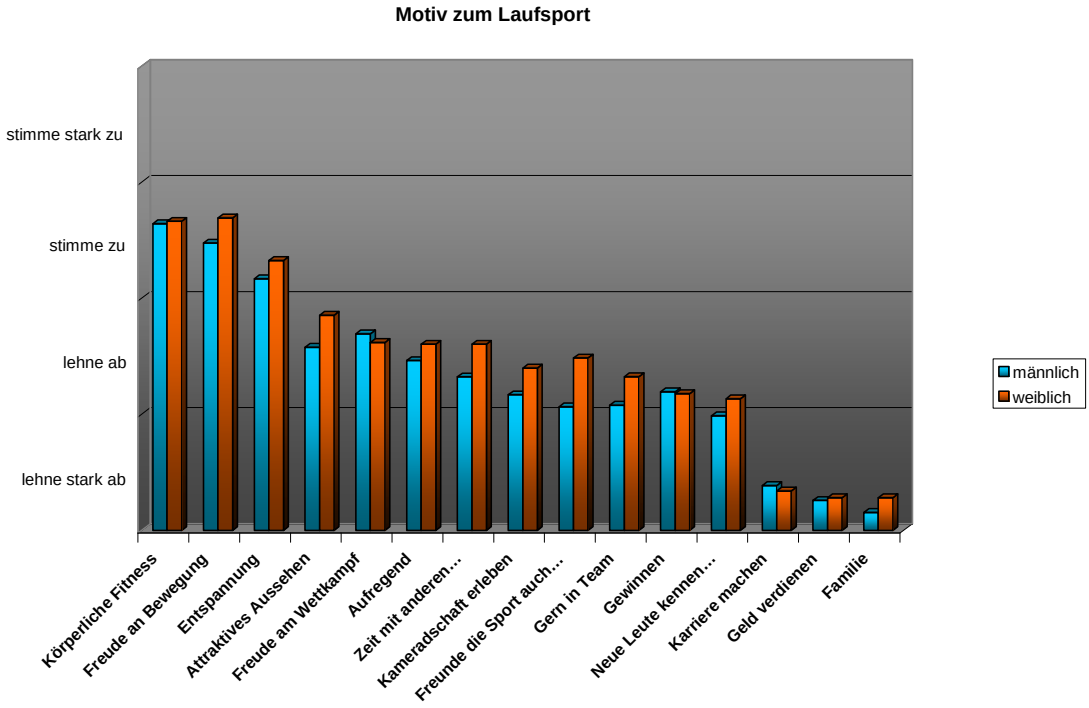
Im zweiten Teil des Fragebogens wurden generell nach den Motiven zur Ausübung des Laufsport gefragt. Als wichtigstes Motiv wurde körperliche Fitness, gefolgt von „Freude an Bewegung“ und „Entspannung“ genannt. Der weitere Verlauf ist aus Abbildung 16 gut ersichtlich.



(…1 stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…lehne ab; 4…lehne stark ab)

Abbildung 16: Motive zum Laufsport (Mittelwerte; gesamt, n=146)

Betrachtet man den geschlechterspezifischen Vergleich (Abbildung 17), so steht bei den Frauen das Motiv „Freude an Bewegung“ an erster Stelle. Das Motiv „Attraktives Aussehen“ ist laut dieser Untersuchung auf den vierten Rang wieder zu finden. Wobei ersichtlich ist, dass Frauen diesem Motiv einen leicht höheren Stellenwert zuordnen, als Männer. Bei Männern ist dieses Motiv auf Rang fünf zu finden.



(…1 stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…lehne ab; 4…lehne stark ab)

Abbildung 17: Motive zum Laufsport (Mittelwerte; geschlechterspezifisch, n=146)

Datenreduktion

Aus diesem Teil des Fragebogens konnten unter Einhaltung der in Kapitel 5 beschriebenen Voraussetzungen die Faktoren „Soziale Motive“, „Leistungsmotive“ und „Körperorientierte Motive“ gebildet werden. Die Faktoranalyse (Varimax Rotation ergab demnach drei Faktoren welche nun präsentiert:

6.1.1 Soziale Motive

Tabelle 3: Faktorbildung „Soziale Motive“ (n = 146)

Wie sehr stimmst du den folgenden Aussagen zu bzw. lehnst du sie ab?	KMO	Erklärte Varianz	Rotierte Faktorladung	Korrigierte Item Skala Korrelation	Cronbach Alpha
Ich treibe Laufsport, weil ich meine Zeit gerne mit anderen verbringe.			,840	,761	
Ich treibe Laufsport, um Kameradschaft zu erleben.			,838	,803	
Ich treibe Laufsport, weil meine Freunde auch diesen Sport treiben.	,834	40,886	,823	,667	,900
Ich treibe Laufsport, weil ich dabei neue Leute kennen lerne.			,805	,770	
Ich treibe Laufsport, weil ich gern in einem Team bin.			,802	,774	

Dieser Faktor beinhaltet fünf Aussagen, die auf ein soziales Motiv hinweisen. Mit den Werten des Cronbach-Alphas von 0,900 und des KMOs von 0,834 sind die Vorraussetzungen für diesen Faktor gegeben.

6.1.2 Leistungsmotiv

Tabelle 4: Faktorbildung „Leistungsmotiv“ (n = 146)

Wie sehr stimmst du den folgenden Aussagen zu bzw. lehnst du sie ab?	KMO	Erklärte Varianz	Rotierte Faktorladung	Korrigierte Item Skala Korrelation	Cronbach Alpha
Ich treibe Laufsport, weil ich in diesem Sport Karriere machen will.			,846	,541	
Ich treibe Laufsport, weil ich gerne gewinne.			,768	,651	
Ich treibe Laufsport, weil ich damit Geld verdiene.	,834	14,698	,766	,528	,767
Ich treibe Laufsport, weil ich am Wettkampf Freude habe.			,616	,617	

Aus dieser Tabelle ist zu erkennen, dass sich gesamt vier Aussagen zu dem Faktor „Leistungsmotiv“ zusammenfügen lassen. Sowohl das Cronbach-Alpha, als auch der KMO übersteigern den kritischen Wert und sind für weitere statistische Verfahren gut geeignet.

6.1.3 Körperorientierte Motive

Tabelle 5: Faktorbildung „Körperorientierte Motive“ (n = 146)

Wie sehr stimmst du den folgenden Aussagen zu bzw. lehnst du sie ab?	KMO	Erklärte Varianz	Rotierte Faktorladung	Korrigierte Item Skala Korrelation	Cronbach Alpha
Ich treibe Laufsport, um attraktiv auszusehen.		12,935	,848	,403	
Ich treibe Laufsport, um körperlich fit zu sein.	,834		,812	,403	,543

Der Faktor „Körperorientierte Motive“ setzt sich aus zwei Aussagen zusammen. Das Cronbach-Alpha liegt mit dem Wert 0,543 gerade noch im kritischen Bereich. Der KMO ist mit dem Wert 0,834 ebenfalls über dem kritischen Bereich. Auch dieser Faktor kann daher für weitere Untersuchungen herangezogen werden.

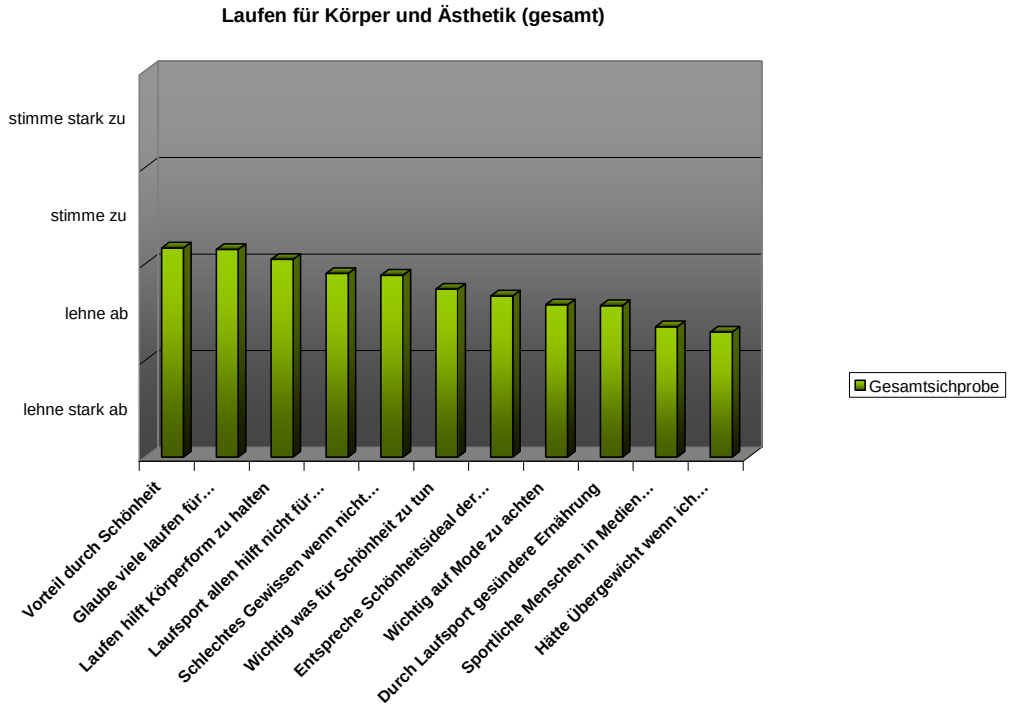
Die Motive:

- Ich treibe Sport weil es aufregend ist.
- Ich treibe Laufsport zur Entspannung.
- Ich treibe Laufsport, weil ich mich gerne bewege.
- Ich treibe Laufsport weil meine Familie es wünscht.

wurden in der Datenreduktion nicht berücksichtigt, da sie entweder zu keinen Faktor zugeordnet werden konnten, oder auf zwei Faktoren gleichzeitig geladen haben.

6.2 Laufen für Körper und Ästhetik

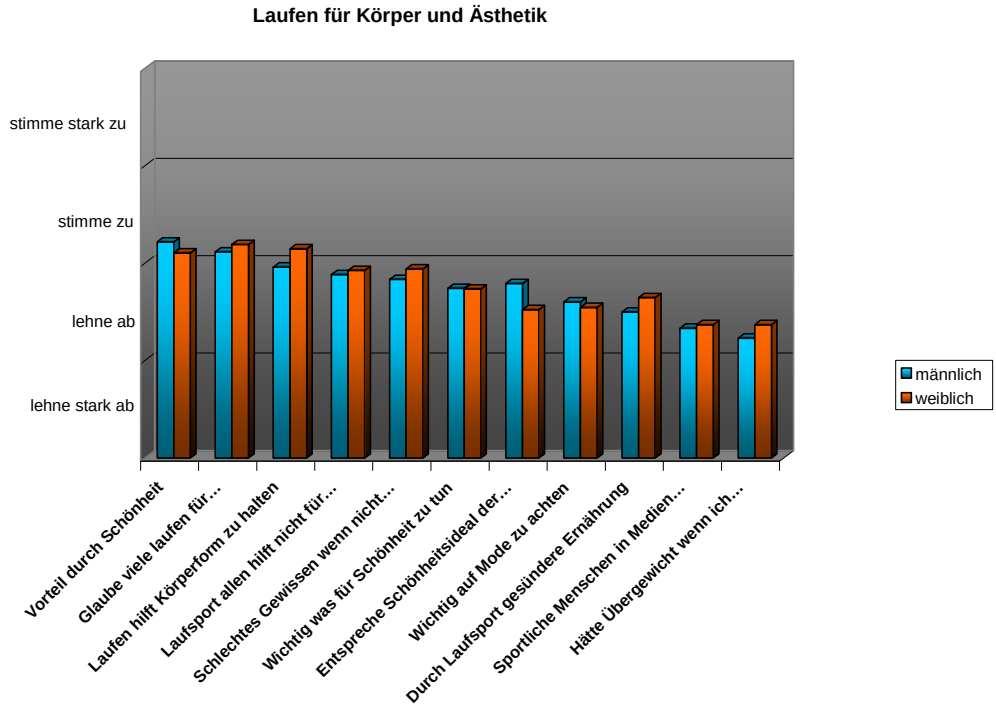
Im dritten Teil des Fragebogens wurden die Läufer/innen mit Fragen zum Thema „Körper und Ästhetik“ in Bezug auf Laufsport konfrontiert. Wie aus Abbildung 18 zu erkennen, sehen die meisten der Befragten, generell Vorteile durch Schönheit. Weiters glauben sie, dass sie gerade durch Laufsport viel für die Schönheit machen können und dass sie ihre Körperform durch den Laufsport besser halten können. Im Gegensatz dazu denken sie aber nicht, dass sie Übergewicht hätten, wenn sie den Laufsport nicht ausüben würden.



(…1 stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…lehne ab; 4…lehne stark ab)

Abbildung 18: Laufen für Körper und Ästhetik (Mittelwerte; gesamt, n = 139)

Auch geschlechterspezifisch kommt es bei den Befragten generell zu einer Zustimmung was die Bereiche „Vorteile durch Schönheit“, „Glaube gerade durch Laufsport viel für die Schönheit“ zu tun und „Laufen hilft die Körperform zu halten“ betrifft. Bei den Männern sind diese Bereiche wie in Abbildung 18 gleichbleibend. Bei den Frauen ist allerdings zu erkennen, dass sie der Aussage „Vorteile durch Schönheit“ etwas weniger Zustimmung schenken, als in der Gesamtübersicht (Abbildung 18) zu entnehmen ist.



(…1 stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…lehne ab; 4…lehne stark ab)

Abbildung 19: Laufen für Körper und Ästhetik (Mittelwerte; geschlechterspezifisch, n = 139)

Aus diesem Teil des Fragebogens lassen sich die Faktoren „Individuellen Aspekte“ und „gesellschaftliche Aspekte“ beide in Bezug auf Schönheit, bilden.

6.2.1 Individuelle Aspekte

Tabelle 6: Faktorbildung „Individuelle Aspekte“ (n = 139)

Wie sehr stimmst du den folgenden Aussagen zu bzw. lehnst du sie ab?	KMO	Erklärte Varianz	Rotierte Faktorladung	Korrigierte Item Skala Korrelation	Cronbach Alpha
Würde ich keinen Laufsport treiben, hätte ich wahrscheinlich Übergewicht.	,727	27,566	,787	,547	,698
Wenn ich längere Zeit nicht zum Laufen komme, habe ich gegenüber meinem Körper ein schlechtes Gewissen.			,732	,479	
Der Laufsport hilft mir auf jeden Fall meine Körperform zu halten.			,687	,482	
Durch den Laufsport habe ich gelernt mich gesünder zu ernähren.			,679	,440	

Wie aus Tabelle 6 zu erkennen, konnte der Faktor „Individuelle Aspekte“ aus vier Aussagen zusammengefasst werden. Die Werte des KMOs und des Cronbach-Alphers liegen über dem kritischen Wert von 0,5 und sind daher für weitere statistische Untersuchungen geeignet.

6.2.2 Gesellschaftliche Aspekte

Tabelle 7: Faktorbildung „Gesellschaftliche Aspekte“ (n = 139)

Wie sehr stimmst du den folgenden Aussagen zu bzw. lehnst du sie ab?	KMO	Erklärte Varianz	Rotierte Faktorladung	Korrigierte Item Skala Korrelation	Cronbach Alpha
In der heutigen Zeit ist es wichtig, auf die Mode zu achten.			,733	,299	
In der heutigen Zeit haben Menschen, die einem gewissen Schönheitsideal entsprechen, gewisse Vorteile.			,697	,395	
In der heutigen Zeit ist es wichtig, etwas für Schönheit zu tun.	,727	22,101	,676	,495	,674
Ich glaube, dass viele Menschen den Laufsport ausüben, um einen schönen Körper zu bekommen, bzw. um ihre derzeitige Körperform zu halten.			,631	,451	
Entspreche Schönheitsideal der Gesellschaft			,537	,516	

Der Faktor „Gesellschaftliche Werte“ setzt sich aus fünf Aussagen zusammen. Auch hier sind die Voraussetzungen, aufgrund der gegebenen Werte, gegeben.

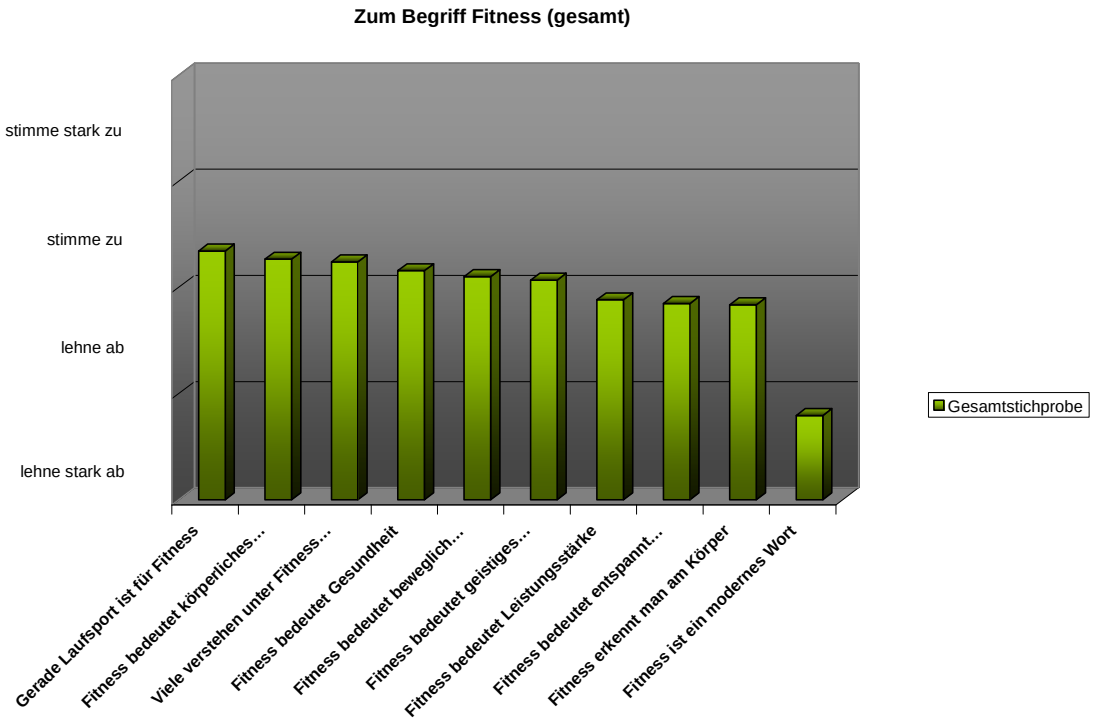
Bei diesen gebildeten Faktoren wurden die Variablen:

- In den Medien werden hauptsächlich sportliche Menschen gezeigt, dies setzt mich bewusst oder unbewusst unter Druck auch etwas für meinen Körper zu machen.
- Nur Laufsport allein hilft mir nicht, meine Körperform zu halten.

aufgrund der nicht durchführbaren Zuordnung nicht berücksichtigt.

6.3 Zum Begriff „Fitness“

Abschließend wurde auch der letzte Teil des Fragebogens, der sich auf den Begriff Fitness bezieht, deskriptiv beschrieben und in Faktoren eingeteilt. Aus der Abbildung 20 geht hervor, dass die Läufer/innen der Aussage „Gerade durch Laufsport kann ich viel für meine Fitness tun“ die stärkste Zustimmung schenken. Sie sind also stark davon überzeugt, dass sie durch den Laufsport viel für ihre Fitness machen können. Wie auch aus dieser Abbildung zu erkennen ist, gab es bei der Frage nach dem Verständnis zum Begriff „Fitness“ eine starke Zustimmung bezüglich des körperlichen Wohlbefindens. Weiters soll hierbei noch erwähnt werde, dass auch die Aussage „ Viele Menschen verstehen unter einer fitten Person, dass sie einen gut trainierten Körper hat“ eine starke Zustimmung bekam.

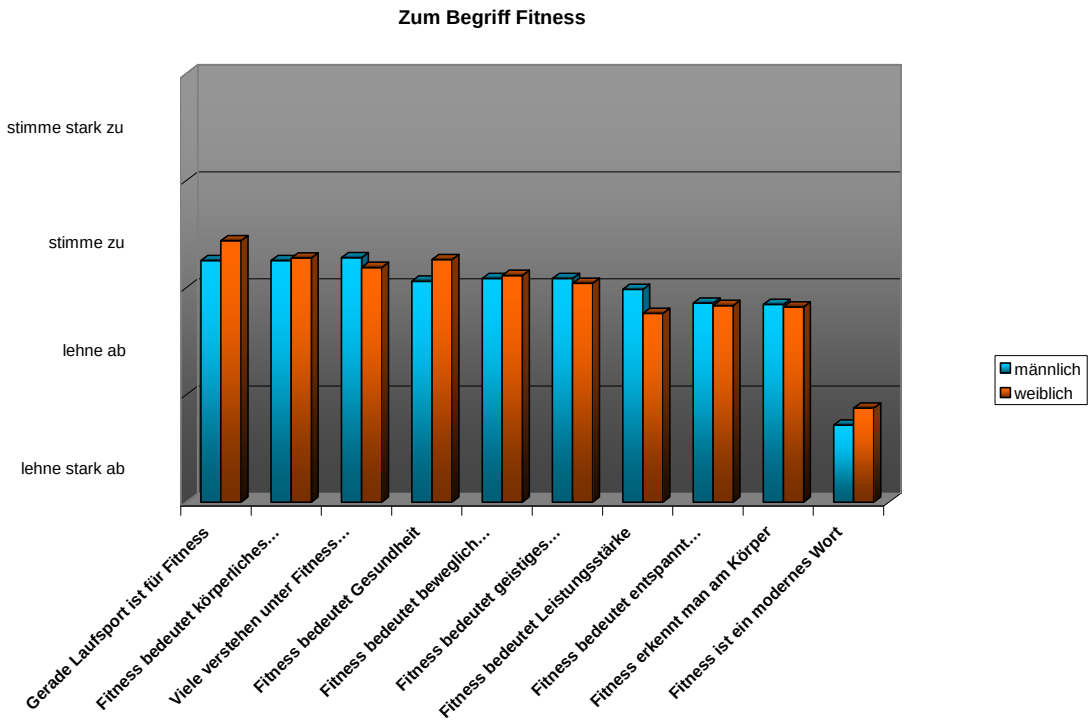


(…1 stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…lehne ab; 4…lehne stark ab)

Abbildung 20: Zum Begriff Fitness (Mittelwerte; gesamt, n = 143)

Auch geschlechterspezifisch lassen sich die Aussagen ähnlich der Gesamtstichprobe (Abbildung 20) interpretieren. Auffallend hierbei ist jedoch, dass Frauen, nach der Frage

bezüglich des Verständnisses zum Begriff „Fitness“, der Gesundheit eine stärkere Zustimmung schenken, als Männer.



(…1 stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…lehne ab; 4…lehne stark ab)

Abbildung 21: Zum Begriff Fitness (Mittelwerte; geschlechterspezifisch, n = 143)

Aus diesem Teil des Fragebogens konnte zwei weitere Faktoren gebildet werden. Diese werden nun kurz präsentiert.

6.3.1 Gesundheitsorientiertes Fitnessverständnis

Tabelle 8: Faktorbildung „Gesundheitsorientiertes Fitnessverständnis“ (n = 143)

Wie sehr stimmst du den folgenden Aussagen zu bzw. lehnst du sie ab?	KMO	Erklärte Varianz	Rotierte Faktorladung	Korrigierte Item Skala Korrelation	Cronbach Alpha
Der Begriff Fitness bedeutet für mich Gesundheit.	,790	47,437	,835	,589	,809
Der Begriff Fitness bedeutet für mich geistiges Wohlbefinden.			,818	,682	
Der Begriff Fitness bedeutet für mich körperliches Wohlbefinden.			,753	,618	
Fitness bedeutet für mich, entspannt zu sein.			,715	,620	

In dem Faktor „Gesundheitsorientiertes Fitnessverständnis“ fanden sich vier Aussagen wieder. Mit einem Cronbach-Alpha von 0,809 und einem KMO von 0,790 liegen die Werte über dem kritischen Wert. Daher eignet sich dieser Faktor für weitere statistische Verfahren.

6.3.2 Körper- und Ästhetikorientiertes Fitnessverständnis

Tabelle 9: Faktorbildung „Körper- und Ästhetikorientiertes Fitnessverständnis“ (n = 143)

Wie sehr stimmst du den folgenden Aussagen zu bzw. lehnst du sie ab?	KMO	Erklärte Varianz	Rotierte Faktorladung	Korrigierte Item Skala Korrelation	Cronbach Alpha
Einen fitten Menschen erkenne ich an seinem Körper.	,790	17,571	,823	,285	,434
Viele Menschen verstehen unter einer fitten Person, dass diese einen gut trainierten Körper hat.			,732	,285	

Wie schon erwähnt, ist das Cronbach-Alpha, in diesem Faktor, welcher sich aus zwei Aussagen zusammensetzt, mit einem Wert unter 0,434 eigentlich nicht für eine weiterführende statistische Auswertung geeignet. Da jedoch der KMO eine Weiterführung zulässt, und diese Aussagen rein inhaltlich sehr gut zusammenpassen, wird auch mit diesem Faktor statistisch weiter gearbeitet. Hierbei muss allerdings noch einmal darauf hingewiesen

werden, dass alle Aussagen bzlg. dieses Faktors nur mit Vorsicht und mit diesem Hintergrundwissen zu interpretieren sind.

Zu keinen Faktor zuzuordnen waren die Variablen:

- Ein fitter Mensch zeichnet sich durch Leistungsstärke aus.
- Fitness bedeutet für mich beweglich zu sein.
- Gerade durch Laufsport kann ich viel für meinen Körper tun.
- Fitness ist für mich ein modernes Wort mit dem ich nicht viel anfangen kann.

Aus diesem Grund konnten sie weiterführend nicht berücksichtigt werden.

Nach dem nun die Faktoren gebildet wurden, stehen sie für die weiterführenden statistischen Auswertungen zur Verfügung. Das nächste Kapitel wird sich nun mit diesem beschäftigen.

7 Ergebnis und Interpretation

Wie aus Kapitel 5.3 (Abbildung 15) zu erkennen nahmen 146 Personen, genauer gesagt 78 männliche und 68 weibliche Personen an der Untersuchung teilnahmen. Im nun folgenden Kapitel werden, graphisch und tabellarisch, die aus der Untersuchung hervorgehenden soziodemografischen Daten präsentiert. Weiterführend werden die, wie in Kapitel 5.5 angegebenen Hypothesen überprüft und interpretiert.

7.1 Soziodemografische Daten

Bevor nun genauer auf die einzelnen soziodemografischen Daten eingegangen wird, sind in Tabelle 10 die Mittelwerte bezüglich des Alters, der Körpergröße, des Körpergewichts und der errechnete Body Mass Index zu finden.

Tabelle 10: Mittelwertsberechnung der soziodemographischen Daten (n = 143)

Soziodemographische Daten	Männlich				Weiblich			
	N	Min.	Max.	Mittelwert	N	Min.	Max.	Mittelwert
Alter	78	17	62	32,6	68	15	62	32,0
Körpergröße	78	164	196	179,8	68	154	181	167,8
Körpergewicht	78	57	94	74,9	66	45	91	62,3
BMI	78	19,27	32,91	23,1	66	18,21	35,16	22,1

Aus dieser Tabelle geht hervor, dass das Durchschnittsalter bei den Männern 32,6 (SD = 10,9) und bei den Frauen 32,0 (SD = 11,2) ergab. Im gesamten lag die Altersspanne zwischen 15 und 62. Bezüglich der Körpergröße lag der Durchschnitt bei den Männern bei 179,8cm (SD =6,9) und bei den Frauen 167,8cm (SD = 5,7). Das durchschnittliche Gewicht, der an der Untersuchung teilnehmenden Personen, lag bei den Männern bei 74,9kg (SD = 7,8) und bei den Frauen bei 62,3kg (SD = 8,9). Aus Körpergröße und Körpergewicht konnte der Body Mass Index mit der Formel, BMI = Körpergewicht in kg / (Körpergröße in m)² berechnet werden.

> „Der Body-Mass-Index beruht auf den Zusammenhang zwischen Körpergewicht und Körpergröße und beschreibt deren Relation, indem er eng korreliert mit der Menge des körperlichen Fettgewebes. Genaugenommen handelt es sich um ein Körpermasse-Index, der anzeigt, wie schwer ein Mensch bezogen auf die Körpergröße ist und dabei Rückschlüsse auf den Fettgewebsanteil des Körpers zulässt.“ (Maren, 2005, S.9)

Dieser lag bei den Männern im Durchschnitt bei 23,1 (SD = 2,0) und bei den Frauen bei 22,1 SD = 3,1). Der Body Mass Index musste aufgrund einiger Hypothesenprüfungen errechnet werden.

Nach dem nun die Mittelwerte präsentiert wurden, wird nun näher auf die einzelnen Teilbereiche eingegangen.

7.1.1 Geschlecht

Wie schon erwähnt wurden von den 146 Fragebögen 76 von männlichen und 68 von weiblichen Personen ausgefüllt. Bei der prozentuellen Aufteilung ergibt sich daher, wie auch aus Abbildung 22 zu entnehmen, bei den Männern mit 53,4% ein leichtes Plus im Vergleich zu den Frauen mit 46,6%.

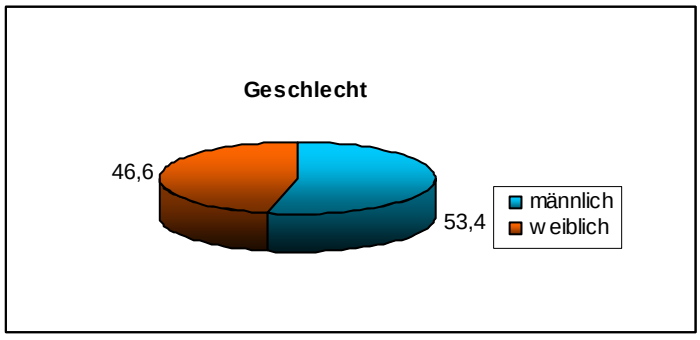


Abbildung 22: Verteilung des Geschlechter (n = 146)

7.1.2 Alter

Für die Auswertung des Alters wurden, aufgrund der Übersichtlichkeit, Altersgruppen gebildet.

Aus Abbildung 23 ist zu entnehmen, dass 41,0% der Männer und 35,3% der Frauen zwischen der Altersklasse 21 und 30 Jahren wieder zu finden sind. Diese Altersgruppe war demnach am stärksten vertreten. Am wenigsten vertreten waren Personen ab dem 50ten Lebensjahr, aber auch Personen unter dem zwanzigsten Lebensjahr sind bei dieser Untersuchung eher schwach vertreten.

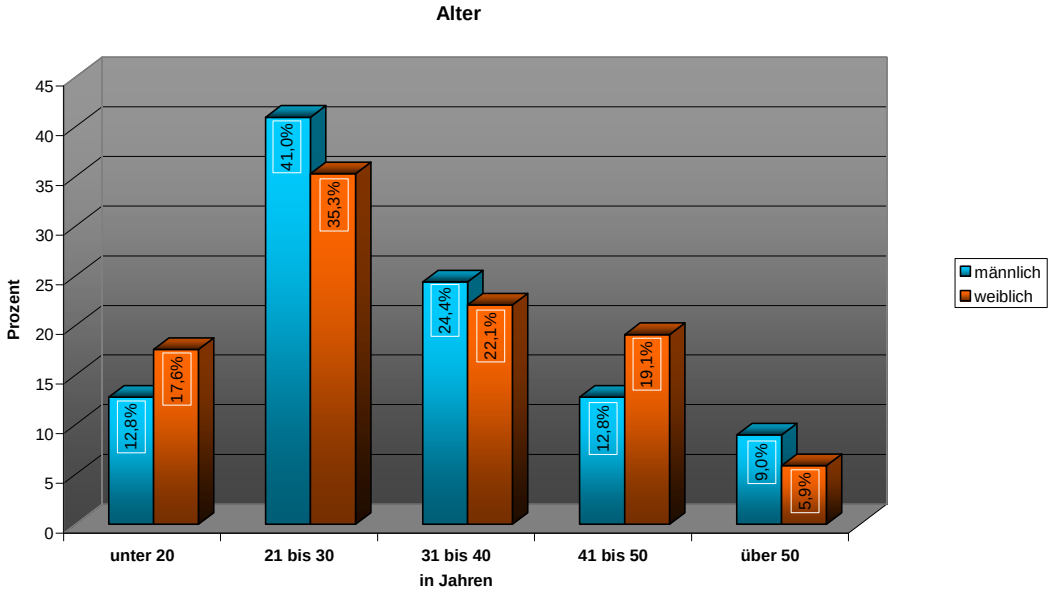


Abbildung 23: Alter in Klassen (n = 146)

7.1.3 Ausbildung

In diesem Teil des Fragebogens wurden die Personen nach der höchst abgeschlossenen Ausbildung befragt. Wie aus Tabelle 11 und Abbildung 24 hervorgeht, waren jene Personen die einen Universitätsabschluss belegt hatten am stärksten vertreten. Prozentuell gesehen waren dies 27, 4% der Befragten. 21,9% der Befragten gaben eine berufsbildende Schule mit Matura (HAK, HTL, HBLA...) und 21,2% einen allgemein höheren Schulabschluss an. Personen, die eine Pflichtschule (4,8%) oder eine Lehre (6,8%) besucht hatten sind in dieser Untersuchung kaum vertreten. Auch Ausbildungen, die unter die Kategorie Sonstiges (7,4%) fallen sind in dieser Studie eher gering vertreten. Diese Kategorie beinhaltet alle Schulen, die den vorgegebenen Antworten nicht zuzuordnen waren. Angegeben wurden hier die

Abschlüsse: Krankenpflegeschule, Polizeischule, Akademie für Physiologie, Pädagogische Hochschule, Institut für Heilpädagogische Berufe und Kolleg.

Tabelle 11: Höchst abgeschlossene Ausbildung (n = 146)

Höchst abgeschlossene Ausbildung	Häufigkeit	Prozent
Pflichtschule	7	4,8
Lehre	10	6,8
Berufsbildende Schule ohne Matura	15	10,3
Berufsbildende Schule mit Matura (HAK, HTL, HBLA...)	32	21,9
AHS	31	21,2
Universität	40	27,4
Sonstige	11	7,5
Gesamt	146	100,0

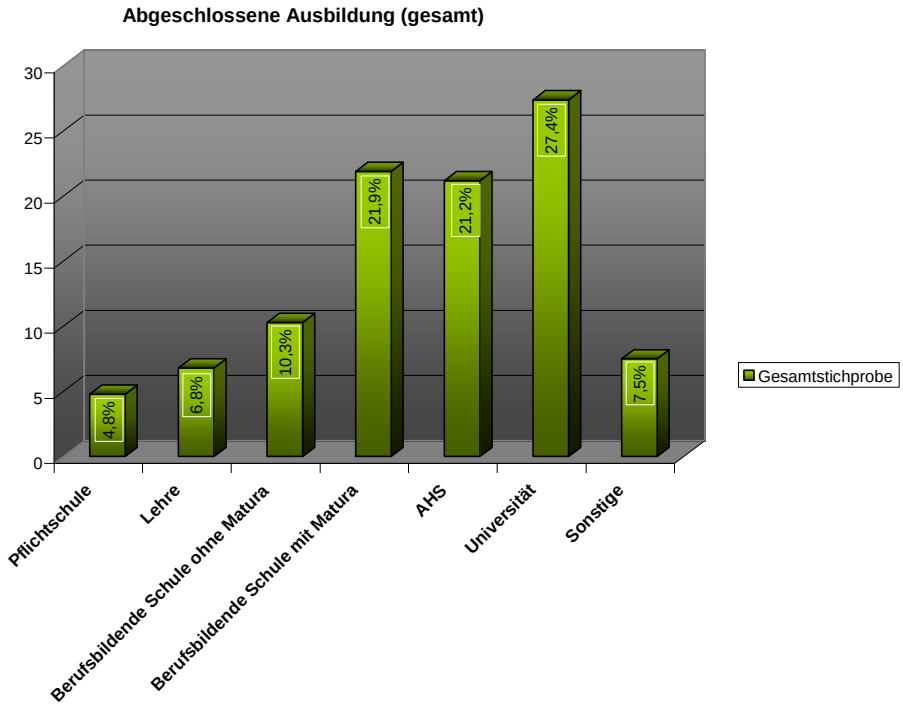


Abbildung 24: Abgeschlossene Ausbildung (gesamt, n = 146)

Geschlechterspezifisch geht aus Abbildung 25 hervor, dass bei den Befragten mehr Männer als Frauen einen Pflichtschul- und Lehrabschluss hatten. Weiters ist noch zu erkennen, dass sie auch öfter einen AHS-Abschluss hatten. Bei den Berufsbildenden Schulen ohne und mit Matura aber auch bei den Ausbildungen, die unter die Kategorie „Sonstiges“ fielen, waren hingegen die Frauen, die an dieser Studie teilnahmen, stärker vertreten. Betrachtet man den Unterschied bzgl. des Universitätsabschlusses ist der Unterschied der Männer mit 28,2% zu den Frauen mit 26,5 als gering anzusehen.

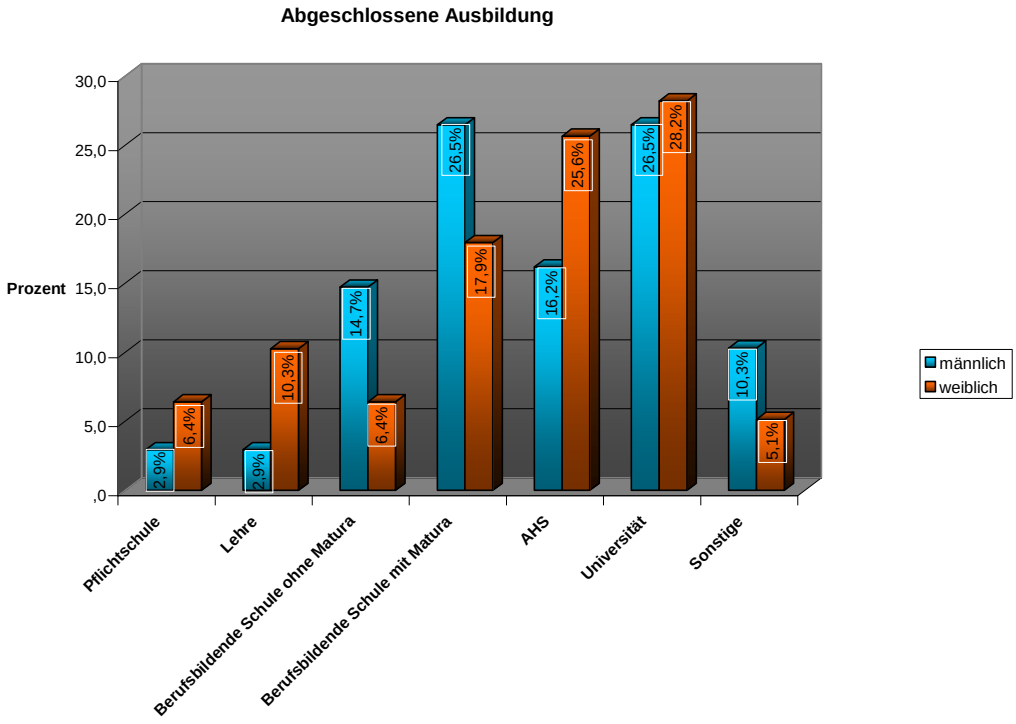


Abbildung 25: Abgeschlossene Ausbildung (geschlechterspezifisch, n = 146)

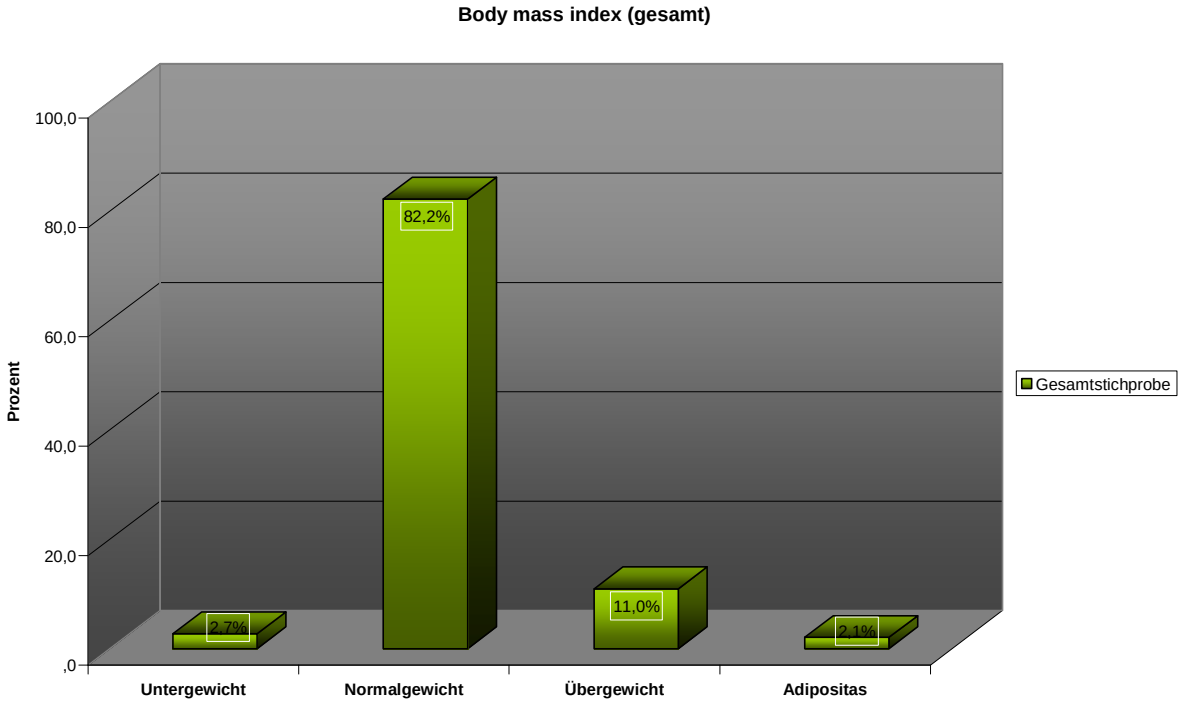
7.1.4 Body Mass Index

Wie schon erwähnt musste für die Überprüfung einiger Hypothesen der Body-Mass-Index berechnet werden.

In Kapitel 7.1 wurde die Berechnung des BMI beschrieben. An dieser stelle folgt nun die, aus dieser Berechnung hervorgehenden Klassifikation des BMI. Es muss jedoch angemerkt werden, dass sich bei dieser Klassifikation der Bereich „Adipositas“ in ersten, zweiten und dritten Grades einteilen ließe, dies ist jedoch bei dieser Untersuchung von geringer Bedeutung und wurde somit nicht berücksichtigt.

- Untergewichtig = < 18,5
- Normalgewicht = 18,5 – 24,9
- Übergewicht = 25,0 – 29,9
- Adipositas = > 30,0 (Maren, 2005, S.9)

In Abbildung 26 ist eindeutig ersichtlich, dass der Großteil der an der Studie teilgenommenen Personen, durch die Klassifikation des Indexes als normalgewichtig (82,2%) eingestuft werden können. Leicht übergewichtige Personen waren mit 11% vertreten. Stark Unter- (2,7%) oder Übergewichtige (2,1%) sind in dieser Studie demnach sehr schwach vertreten.



(Untergewichtig = < 18,5; Normalgewicht = 18,5 – 24,9; Übergewicht = 25,0 – 29,9; Adipositas = > 30,0) (Maren, 2005, S.17)

Abbildung 26: Body mass Index (gesamt, n = 143)

7.2 Sportverhalten

Das nächste Kapitel wird sich mit dem läuferischen Sportverhalten, der an der Untersuchung teilgenommenen Personen, auseinandersetzen. Aus Tabelle 13 sind die Durchschnittswerte bzgl. des Sportverhaltens zu entnehmen. Wie zu erkennen üben männlichen Teilnehmer 3,1mal und weiblichen Teilnehmer 2,9mal den Laufsport in der Woche aus. Rein zeitlich gesehen wenden Männer dafür 201,5 min. und Frauen 184,2 Minuten auf. Der Mittelwert der Sportartausübung lag bei dieser Untersuchung bei den Männern bei 8,7 Jahren und bei den Frauen bei 6,6 Jahren.

Tabelle 12: Mittelwertsberechnung des Sportverhaltens (n = 145)

Sportverhalten	Männlich				Weiblich			
	N	Min.	Max.	Mittelwert	N	Min.	Max.	Mittelwert
Anzahl der Läufe in der Woche	78	0,5	7	3,1	68	0,5	10	2,9
Laufzeit in der Woche (min)	78	20	720	201,5	68	25	660	184,2
Dauer der Sportartausübung (Jahre)	77	0,5	30	8,7	68	0,5	39	6,6

7.2.1 Dauer der Sportausübung

Bei der Frage nach der Dauer der Sportausübung lässt sich in Abbildung 27 erkennen, dass rund ein Drittel der Befragten den Laufsport drei bis sechs und rund ein Drittel über neun Jahre ausüben. Ein weiteres Drittel setzt sich aus Läufern/innen zusammen die entweder erst mit dem Laufsport begonnen haben, oder diesen sechs bis neun Jahre ausüben.

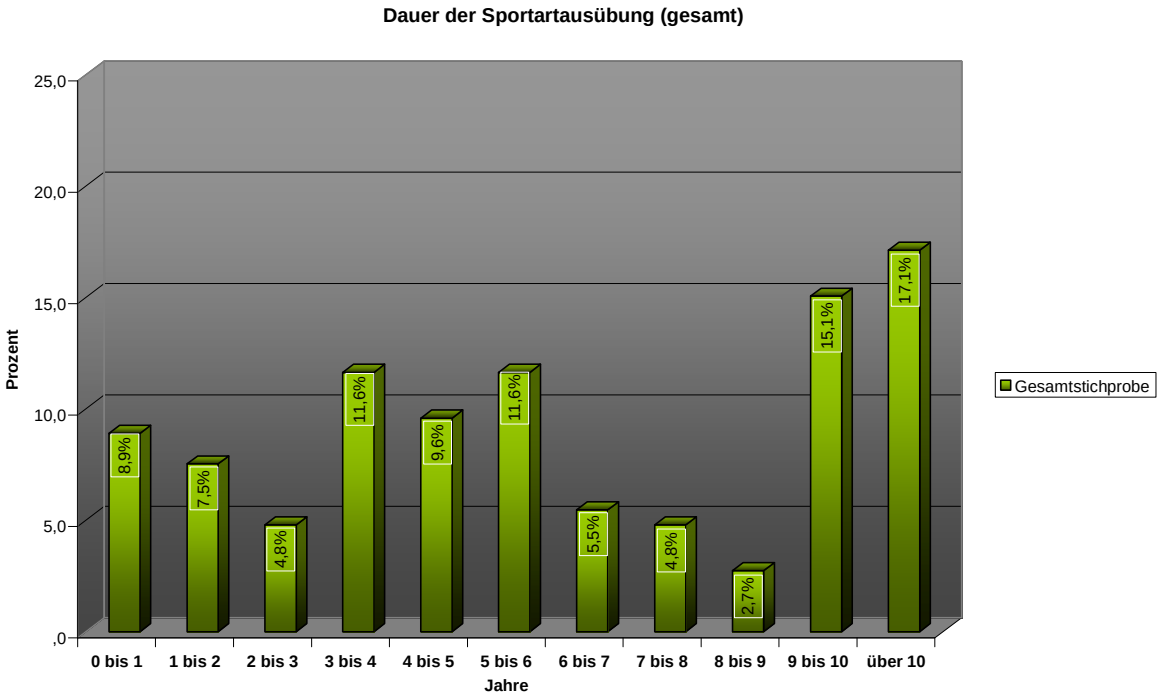


Abbildung 27: Dauer der Sportartausübung (gesamt, n = 145)

7.2.2 Trainingsaufwand

Aus Abbildung 28 kann die durchschnittliche Laufzeit in der Woche abgelesen werden. Hierbei kann erkannt werden, dass 27,4% der in dieser Untersuchung teilnehmenden Personen, ein bis zweimal laufen gehen. Auch sehr stark vertreten sind Personen die zwei bis dreimal (19,2%) und etwa einmal (16,4%) laufen gehen. Zusammengezählt stellen diese drei Gruppen mit 63% den Großteil der Befragten dar.

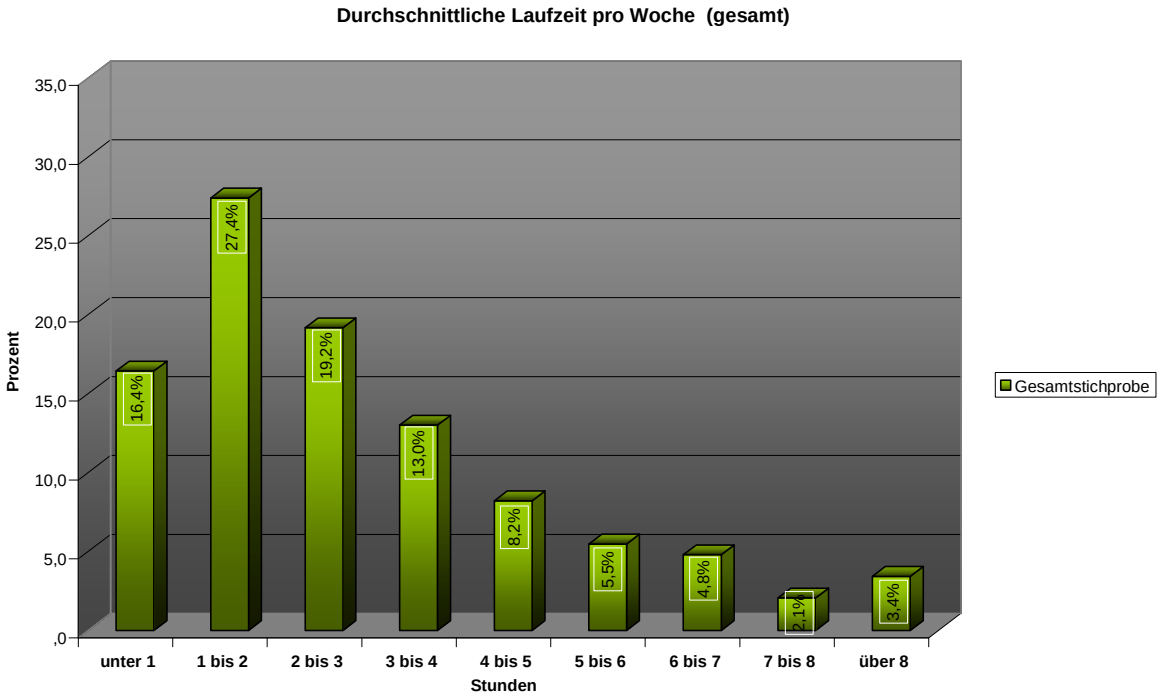


Abbildung 28: Durchschnittliche Laufzeit pro Woche (gesamt, n = 146)

7.2.3 Teilnahme an Wettkämpfen

Bei der Befragung nach der Wettkampfteilnahme, siehe auch Abbildung 29, gaben 60,3% der Befragten an, an Wettkämpfen teilzunehmen. Die Personen, die an keinen Wettkämpfen teilnehmen (39,7%) sind demnach etwas weniger stark vertreten.

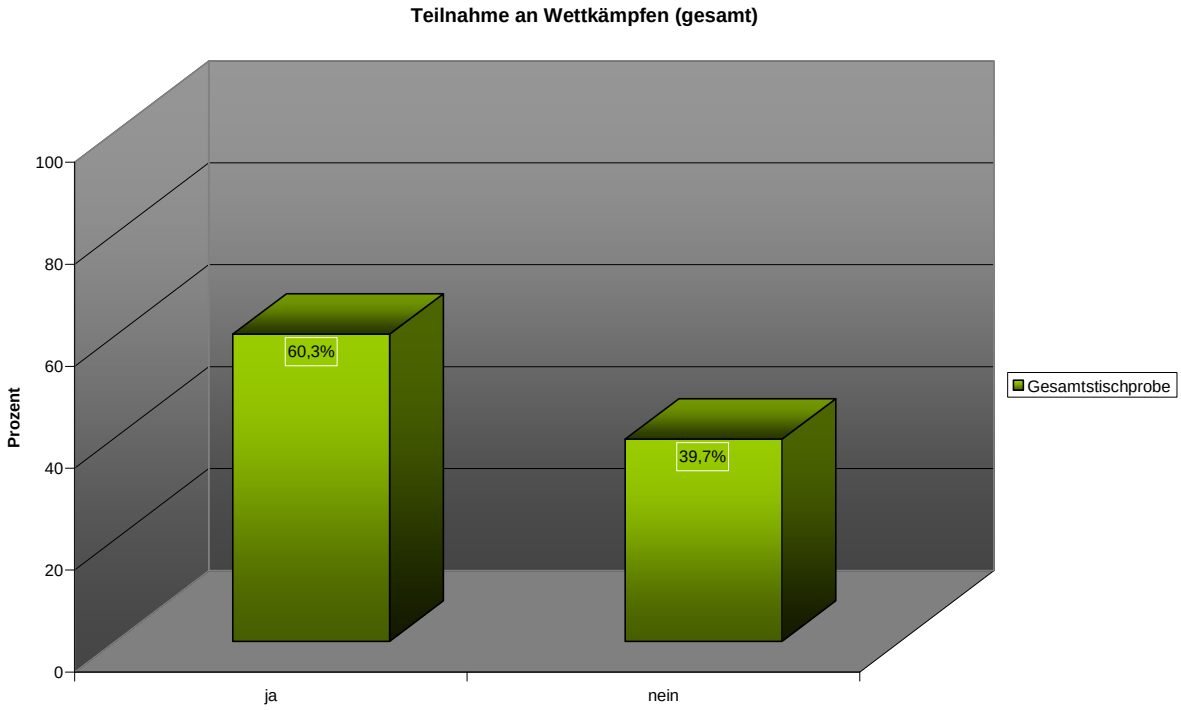


Abbildung 29: Wettkampfteilnahme (gesamt, n = 146)

Geschlechterspezifisch lässt sich hierbei jedoch erkennen, dass Männer bei der Teilnahme an längeren Distanzen, also Marathon und Halbmarathon, stärker vertreten sind als Frauen. Bei Volksläufen, die unter 21 Kilometer sind, überwiegt allerdings der Frauenanteil. Die prozentuelle Verteilung kann aus Abbildung 30 abgelesen werden.

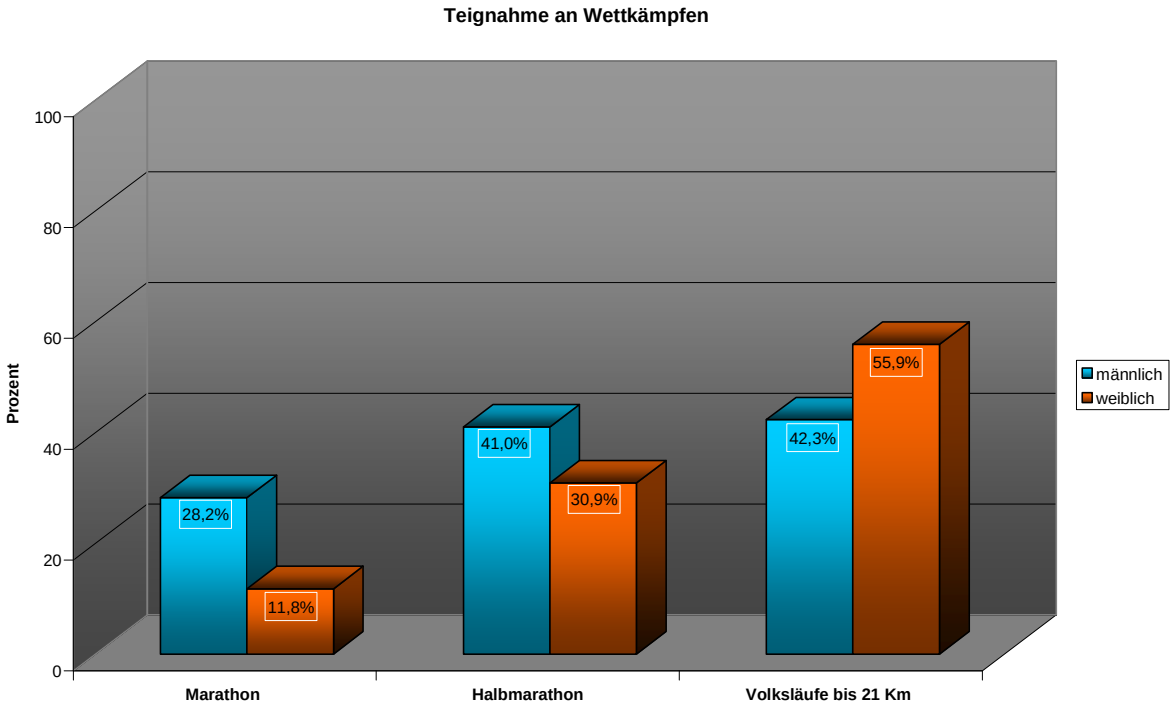


Abbildung 30: Wettkampfteilnahme (geschlechterspezifisch, n = 146)

Nachdem nun alle für die Hypothesenüberprüfung relevanten Daten beschrieben und präsentiert wurden, wird sich das nächste Kapitel damit beschäftigen, die einzelnen aufgestellten Hypothesen auf Unterschiede (siehe Kapitel 5.5) und die einzelnen aufgestellten Hypothesen auf Zusammenhänge (siehe Kapitel 5.6), statistisch zu überprüfen.

8 Hypothesenüberprüfung

8.1 Überprüfung der Hypothesen in Bezug auf Unterschiede

Diese Überprüfung wird anhand der in Kapitel 5 erklärten statistischen Verfahren durchgeführt. Zu Beginn werden demnach, bei den folgenden Hypothesen, zuerst die Voraussetzungen für das geplante Testverfahren überprüft. Ist eine Voraussetzungen verletzt, (Normalverteilung, Varianzhomogennität) so wird das, für den Test zuverlässige Ersatzverfahren angewandt. Diese Überprüfungen können im Anhang eingesehen werden.

In der ersten Hypothese soll überprüft werden, ob es einen Unterschied bzgl. der Trainingszeit in der Woche, den Ausübungszeitraum des Laufsports und der Teilnahme an Wettkämpfen, zwischen Männern und Frauen gibt. Die konkrete Hypothese dazu lautet:

H0/1: Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die Trainingszeit in der Woche, den Ausübungszeitraum des Laufsportes und der Teilnahme an Wettkämpfen.

Bei dieser Untersuchung musste aufgrund der Verletzung der Normalverteilung der Mann Whitney U-Test angewandt werden.

Tabelle 13: Hypothesenprüfung: Hypothese 1 (n = 145)

	Geschlecht	Median	Mittlere Rang	Signifikanz U-Test
Trainingszeit in der Woche	männlich	150	75,09	0,625
	Weiblich	150	71,68	
Dauer der Sportartausübung	männlich	7,0	81,77	0,007
	Weiblich	5,0	63,07	
Wettkampfteilnahme	männlich	1,0	76,32	0,309
	Weiblich	1,0	70,26	

Bezüglich der Dauer der Sportausübung zwischen Männern und Frauen ist ein signifikanter Unterschied zu erkennen. Bei den Trainingszeiten in der Woche und bei der Wettkampfteilnahme besteht kein signifikanter Unterschied (p = 0,007). Diesbezüglich wir die Nullhypothese beibehalten.

Bei einem p-Wert von 0,007 kann demnach davon ausgegangen werden, dass bei dieser Untersuchung ein Unterschied bei der Dauer der Laufsportausübung zwischen Männern und Frauen besteht. Betrachtet man die Mediane (Männer 7,0 und Frauen 5,0) bzw. den mittleren Rang (Männer 81,77 und Frauen 63,07), so kann gesagt werden, dass die an der Untersuchung teilnehmenden Männer demnach den Laufsport seit länger Zeit ausüben.

Bezogen auf die Trainingszeit in der Woche und der Wettkampfteilnahme ist kein Unterschied erkennbar.

H0/2: Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf Wichtigkeit für die Ausübung des Laufsportes, also auf die Bereiche Leistung, Gesellschaft, Schönheit (Ästhetik), Freude an Bewegung, Gesundheit, Fitness, Ausgleich zum Berufsleben, geistiges Wohlbefinden, Stärkung des Herzkreislaufsystems, Stressbewältigung, Figurerhaltung sowie dem Kennenlernen neuer Freunde/innen.

Bevor die Inferenzstatistik diese Hypothese überprüft, wird das aus der Untersuchung hervorgegangene Ergebnis deskriptiv beschrieben. Dies dient der Klärung, der Rangreihung der einzelnen Wichtigkeitsbereiche. Wie aus Abbildung 31 ersichtlich stellt der Bereich „Fitness“ den am stärksten befürworteten Bereich da. Weiters sehr wichtig erscheinen die Bereiche „Gesundheit“ und „Freude an Bewegung“. Die Bereiche „Figurerhaltung“ und „Schönheit“ sind bei dieser Befragung eher als nicht besonders wichtig hervorgegangen. Die genaue Reihung kann aus Abbildung 31 entnommen werden.

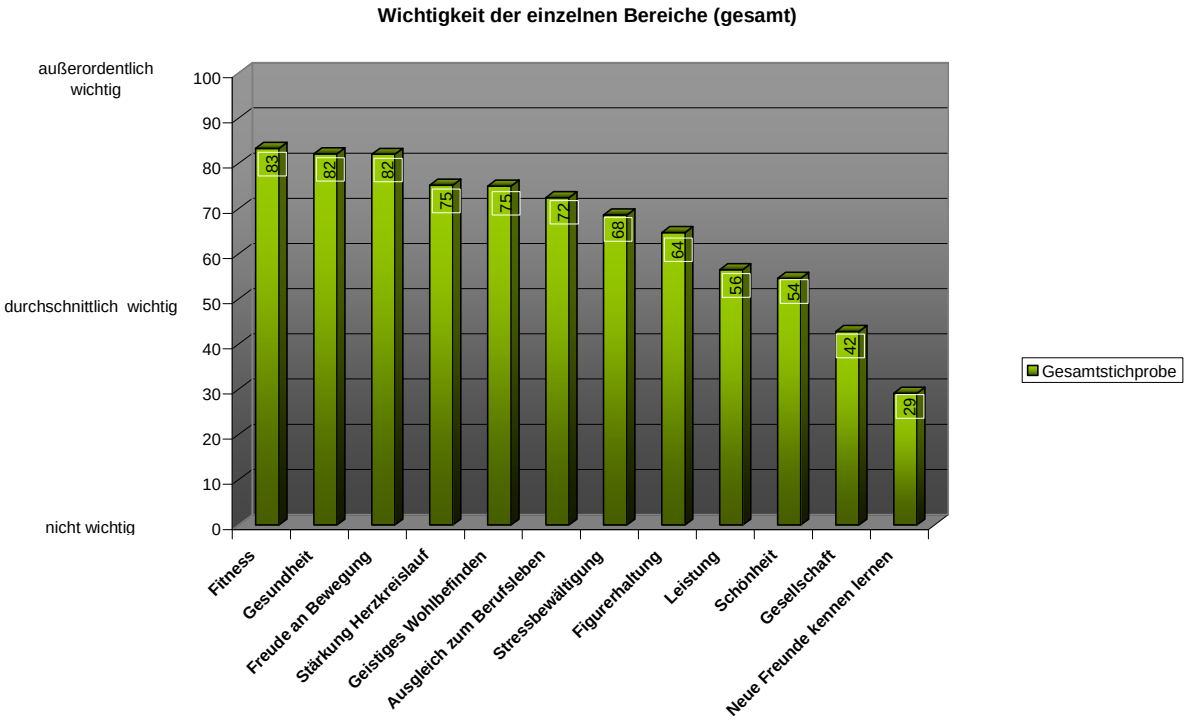


Abbildung 31: Wichtigkeit der einzelnen Bereiche (Mittelwerte; gesamt, n = 145)

Auch geschlechterspezifisch spiegeln die Bereiche „ Fitness“, „Gesundheit“ und „Freude an Bewegung“ den höchsten Stellenwert wieder. Es kommt jedoch zu einer Verschiebung der Bereiche. Für Frauen sind die Bereiche „Gesundheit“ und „Freude an Bewegung“ vor „Fitness“ wieder zu finden. Interessant erscheint aus dieser Grafik, dass Frauen der „Figurerhaltung„ einen weit höheren Stellenwert einräumen als Männer. Siehe dazu Abbildung 32.

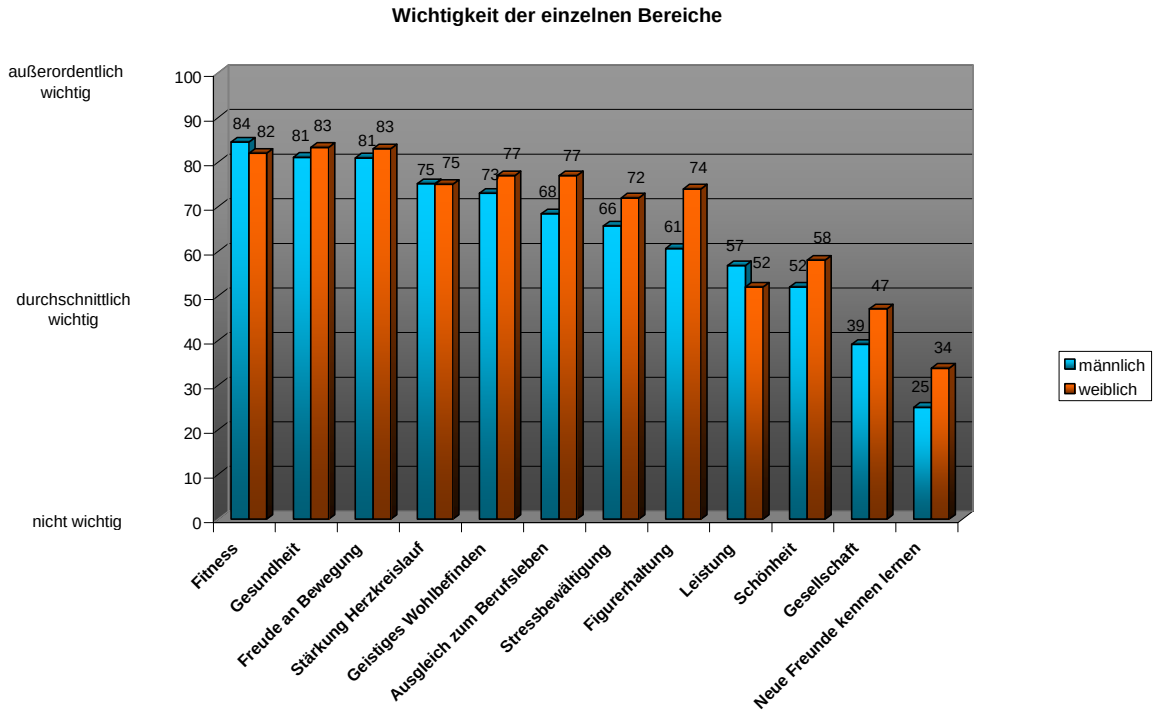


Abbildung 32: Wichtigkeit der einzelnen Bereiche (Mittelwerte; geschlechterspezifisch, n = 145)

Die Normalverteilung war in diesem Fall nicht gegeben. Es musste daher der Mann Whitney U-Test, angewandt werden.

Tabelle 14: Hypothesenprüfung: Hypothese 2 (n = 145)

Wichtigkeit einzelner Bereiche		Median	Mittlerer Rang	Signifikanz U-Test
Leistung	Männlich	70,0	80,49	
	Weiblich	50,0	65,48	0,031
	Gesamt	60,0		
Gesellschaft	Männlich	30,0	68,54	
	Weiblich	50,0	79,18	0,127
	Gesamt	40,0		
Schönheit	Männlich	50,0	69,74	
	Weiblich	60,0	77,82	0,247
	Gesamt	60,0		
Freude an Bewegung	Männlich	90,0	73,42	0,981

	Weiblich	80,0	73,59	
	Gesamt	80,0		
Gesundheit	Männlich	80,0	70,01	
	Weiblich	90,0	77,50	0,273
	Gesamt	90,0		
Fitness	Männlich	90,0	75,82	
	Weiblich	80,0	70,84	0,446
	Gesamt	90,0		
Ausgleich zum Berufsleben	Männlich	80,0	69,62	
	Weiblich	80,0	77,96	0,228
	Gesamt	80,0		
Geistiges Wohlbefinden	Männlich	80,0	71,03	
	Weiblich	80,0	76,34	0,442
	Gesamt	80,0		
Stärkung Herzkreislauf	Männlich	80,0	73,76	
	Weiblich	80,0	73,20	0,935
	Gesamt	80,0		
Stressbewältigung	Männlich	72,5	69,27	
	Weiblich	80,0	78,35	0,191
	Gesamt	80,0		
Figurerhaltung	Männlich	60,0	62,51	
	Weiblich	80,0	86,11	0,001
	Gesamt	70,0		
Neue Freunde kennen lernen	Männlich	10,0	68,04	
	Weiblich	20,0	79,76	0,089
	Gesamt	20,0		

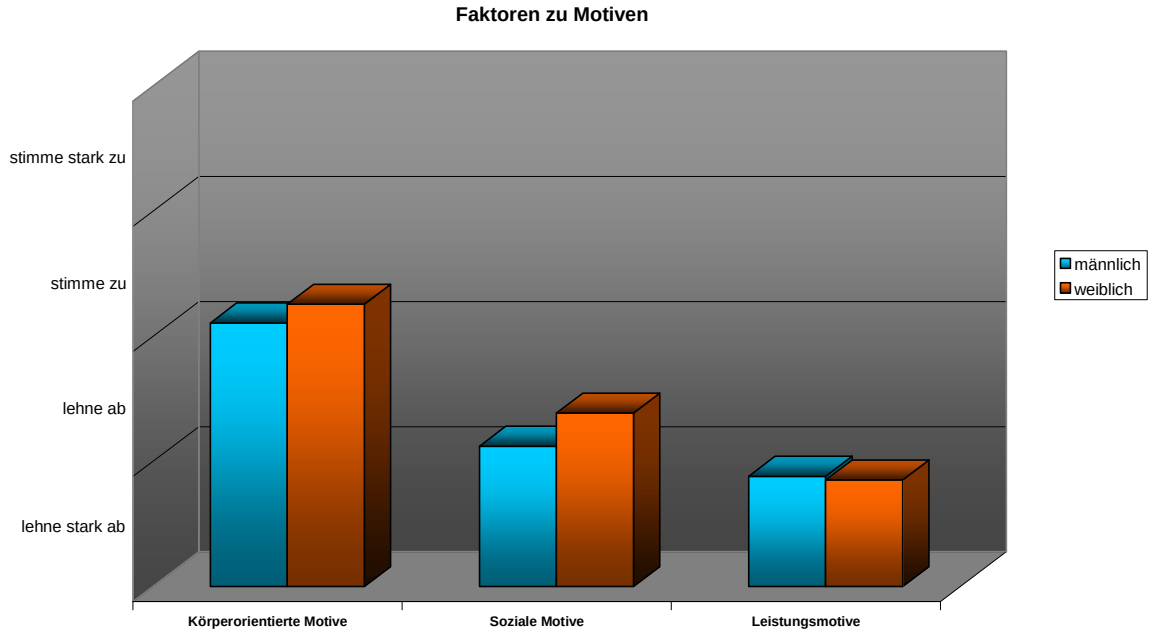
Bei der Wichtigkeit der einzelnen Bereiche gibt es hinsichtlich der Leistung und der Figurerhaltung einen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen. Demnach wird die Nullhypothese verworfen und die Alternativhypothese angenommen. Bei den anderen Wichtigkeitsbereichen gibt es keinen signifikanten Unterschied, was zu einer Beibehaltung der Nullhypothese führt.

Wie also zu erkennen ist bezüglich der „Leistung“ (bei einem Signifikanzwert von 0,031) und der „Figurerhaltung“ (bei einem Signifikanzwert von 0,001) ist ein Unterschied zwischen den Geschlechtern feststellbar. Betrachtet man den Median, so scheint der Bereich „Leistung“ für Männer, mit dem Wert 70,0, im Gegensatz zu den Frauen mit einem Wert von 50,0 wichtiger. Dies ist auch über den mittleren Rang, bei Männern liegt dieser Wert bei 80,49 und bei Frauen bei 65,48, ersichtlich.

In Bezug auf die Wichtigkeit der „Figurerhaltung“ geht aus dieser Untersuchung, mit einem Median von 60,0 und einem mittleren Range von 62,51 bei Männern im Gegensatz zu dem Wert des Medians von 80,0 und dem Wert des mittleren Ranges von 86,11 bei den Frauen, hervor, dass den Frauen dieser Bereich wichtiger erscheint als den Männern. Eine diesbezügliche Annahme konnte schon aus Abbildung 32 geschlossen werden.

Zur grafischen Veranschaulichung der Hypothesen drei vier und fünf soll Abbildung 33 dienlich sein. Diese Abbildung zeigt einen geschlechterspezifischen Vergleich der Angaben zu den Faktoren „Körperorientierte Motive“, „Soziale Motive“ und „Leistungsmotive“. Ein möglicher Unterschied zwischen Männern und Frauen ist anhand dieser Grafik vor allem bei dem Faktor „Soziale Motive“ erkennbar.

Die weiterführende Untersuchung wird nun darüber Aufschluss geben.



(…1 stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…lehne ab; 4…lehne stark ab)

Abbildung 33: Faktoren zu Motiven (Mittelwerte; geschlechterspezifisch, n = 146)

Bei der Signifikanzüberprüfung der Hypothesen drei, vier und fünf, musste, aufgrund der Verletzung der Voraussetzungen für den t-Test der Mann Whitney U-Test angewandt werden.

Tabelle 15: Hypothesenprüfung: Hypothese 3 (n = 146)

Faktor: Soziale Motive	Median		Mittlerer Rang		Signifikanter U-Test
	männlich	weiblich	Männlich	weiblich	
Ich treibe Laufsport, weil ich meine Zeit gerne mit anderen verbringe.	3,00	2,60	80,88	65,03	0,023
Ich treibe Laufsport, um Kameradschaft zu erleben.					
Ich treibe Laufsport, weil meine Freunde auch diesen Sport treiben.					
Ich treibe Laufsport, weil ich dabei neue Leute kennen lerne.					

Ich treibe Laufsport, weil ich gern in einem Team bin.					

(…1 stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…lehne ab; 4…lehne stark ab)

Die Nullhypothese wird verworfen und die Alternativhypothese angenommen. Demnach ist ein signifikanter Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die sozialbezogenen Motive gegeben.

Wie schon aus Abbildung 33 zu erahnen, ist ein signifikanter Unterschied (der Wert liegt bei 0,023) zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die sozialbezogenen Motive gegeben. Bei genauerer Betrachtung lässt sich erkennen, dass der Wert des Median (2,60) und des mittleren Ranges (65,03) bei Frauen geringer ausfällt als bei Männern (Median = 3,00, mittlerer Rang = 80,88) Demnach scheint der Faktor „soziale Motive“ bei den Frauen einen höheren Stellenwert zu besitzen.

H0/4: Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die leistungsbezogenen Motive.

Tabelle 16: Hypothesenprüfung: Hypothese 4 (n = 146)

Faktor: Leistungsmotive	**Median**		**Mittlerer Rang**		**Signifikanter U-Test**
	männlich	**weiblich**	**männlich**	**weiblich**	
Ich treibe Laufsport, weil ich in diesem Sport Karriere machen will.	3,25	3,25	73,29	73,74	0,984
Ich treibe Laufsport, weil ich gerne gewinne.					
Ich treibe Laufsport, weil ich damit Geld verdiene.					
Ich treibe Laufsport, weil ich am Wettkampf Freude habe.					

(…1 stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…lehne ab; 4…lehne stark ab)

Mit einem Signifikanzwert von 0,984 ist hier kein Unterschied erkennbar. Konkret bedeutet dies:

In diesem Fall wird die Nullhypothese bestätigt. Es gibt also keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die leistungsbezogenen Motive.

H0/5: Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die körperbezogenen Motive.

Tabelle 17: Hypothesenprüfung: Hypothese 5 (n = 146)

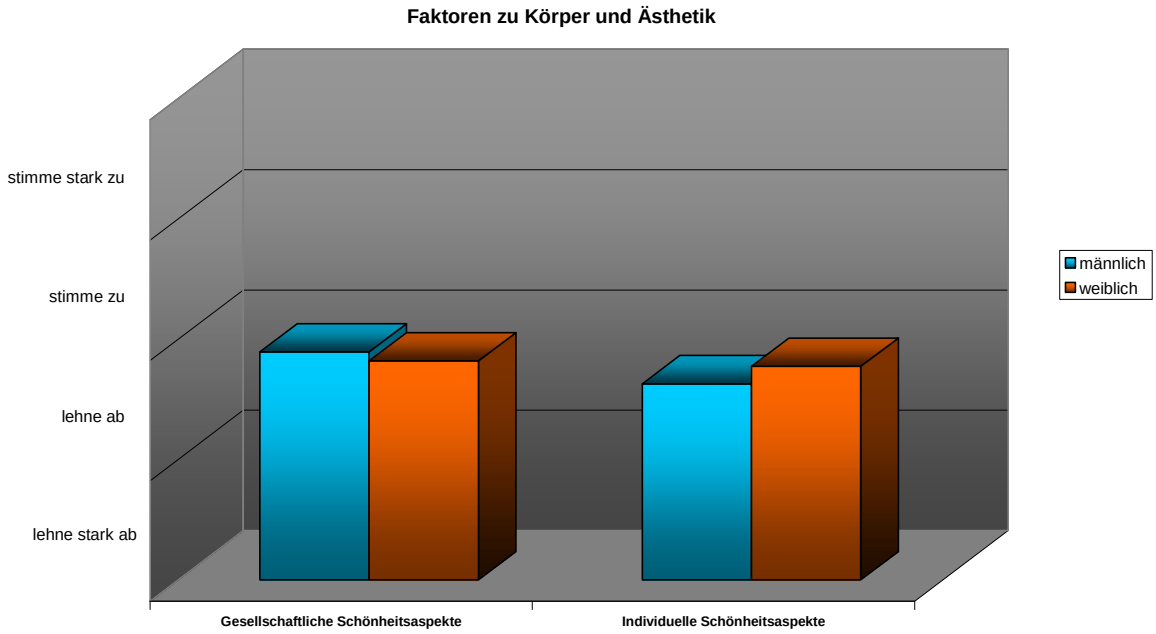
Faktor: Körperbezogene Motive	**Median**		**Mittlerer Rang**		**Signifikanter U-Test**
	männlich	**weiblich**	**männlich**	**weiblich**	
Ich treibe Laufsport, um attraktiv auszusehen.	2,00	1,50	78,91	67,29	0,084
Ich treibe Laufsport, um körperlich fit zu sein					

(…1 stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…lehne ab; 4…lehne stark ab)

Aus Tabelle 22 ist zu entnehmen, dass es keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die körperbezogenen Motive gibt. Die Nullhypothese wird demnach beibehalten.

Der Mann Whitney U-Test ergab in diesem Fall einen Wert von 0,084, was, wie schon erwähnt, keinen Unterschied ergab.

Bevor die signifikanten Unterschiede mittels Inferezstatistik errechnet werden, wird auch hier zuerst die deskriptive Statistik zur Veranschaulichung der möglichen Unterschiede zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die Faktoren „Gesellschaftliche Schönheitsaspekte“ und „Individuelle Schönheitsaspekte“ angewandt.



(…1 stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…lehne ab; 4…lehne stark ab)

Abbildung 34: Faktoren zu Körper und Ästhetik (Mittelwerte; geschlechterspezifisch, n = 139)

Unter Betrachtung der Abbildung 34 ist von keinem Unterschied zwischen Männern und Frauen bezüglich der beiden Faktoren auszugehen. Zur möglichen Unterschiedsüberprüfung musste auch hier der Mann Whitney U-Test angewandt werden, da die Vorraussetzungen (siehe Anhang) nicht gegeben waren.

H0/6: Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die individuellen Schönheitsbereiche.

Tabelle 18: Hypothesenprüfung: Hypothese 6 (n = 139)

Faktor: Individuelle Schönheitsaspekte	Median		Mittlerer Rang		Signifikanter U-Test
	männlich	Weiblich	männlich	weiblich	
Würde ich keinen Laufsport treiben, hätte ich wahrscheinlich Übergewicht.	2,25	2,25	77,62	68,78	0,205
Wenn ich längere Zeit nicht zum Laufen komme, habe ich gegenüber meinem Körper ein schlechtes Gewissen.					
Der Laufsport hilft mir auf jeden Fall meine Körperform zu halten.					
Durch den Laufsport habe ich gelernt mich gesünder zu ernähren.					

(…1 stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…lehne ab; 4…lehne stark ab)

Wie aus Abbildung 34 ersichtlich ist, lässt sich kein Unterschied erkennen Der p-Wert des U-Testes ergab 0,205. Dies bedeutet:

Die Nullhypothese wird beibehalten. Es gibt demnach keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen bezogen auf die individuellen Schönheitsbereiche.

H0/7: Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die gesellschaftlichen Schönheitsbereiche.

Tabelle 19: Hypothesenprüfung: Hypothese 7 (n = 139)

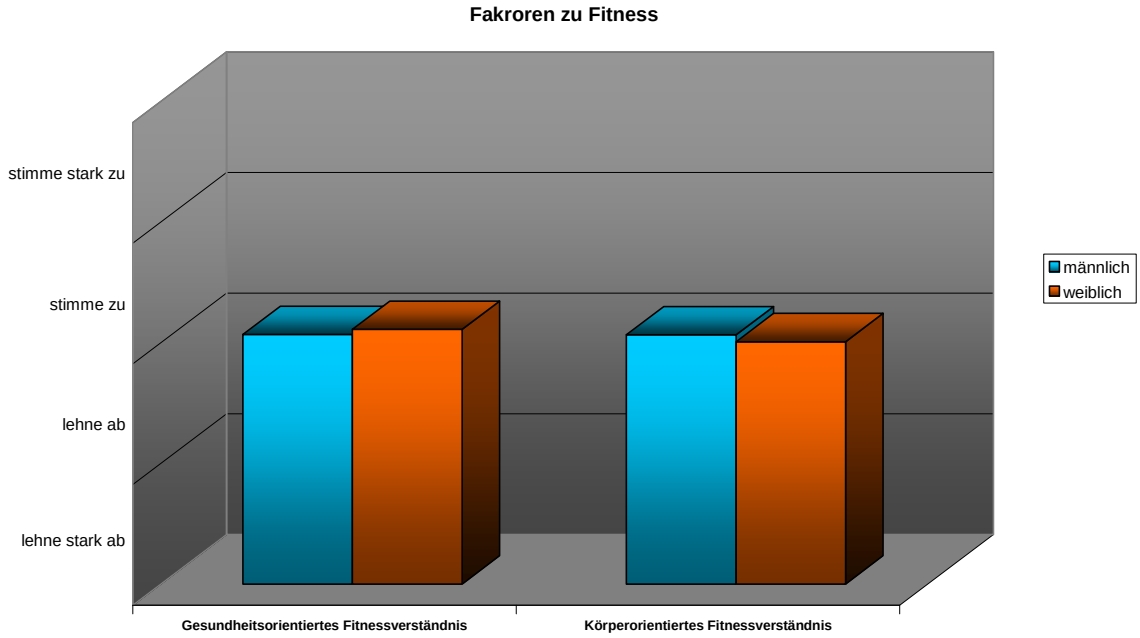
Faktor: Gesellschaftliche Schönheitsaspekte	Median		Mittlerer Rang		Signifikanter U-Test
	männlich	Weiblich	männlich	weiblich	
In der heutigen Zeit ist es wichtig, auf die Mode zu achten.	2,00	2,20	70,63	76,79	0,377
In der heutigen Zeit haben Menschen, die einem gewissen Schönheitsideal entsprechen, gewisse Vorteile.					
In der heutigen Zeit ist es wichtig, etwas für Schönheit zu tun.					
Ich glaube, dass viele Menschen den Laufsport ausüben, um einen schönen Körper zu bekommen, bzw. um Ihre derzeitige Körperform zu halten.					
Entspreche Schönheitsideal der Gesellschaft					

(…1 stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…lehne ab; 4…lehne stark ab)

Auch bei den gesellschaftlichen Schönheitsbereichen lässt sich mit einem Wert von 0,377 (siehe Tabelle 19) kein signifikanter Unterschied feststellen. Dies bedeutet, dass:

Die Nullhypothese beibehalten wird.

Wie auch schon bei den vorangegangenen Beispielen, werden auch hier zuerst die gebildeten Faktoren durch eine Grafik veranschaulicht. In weiterer Folge findet die Hypothesenprüfung statt.



(…1 stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…lehne ab; 4…lehne stark ab)

Abbildung 35: Faktoren Fitness (Mittelwerte; geschlechterspezifisch, n = 143)

Auch in diesem Fall waren die Vorraussetzungen für den t-Test für unabhängige Stichproben nicht gegeben. Für die Überprüfung musste demnach der Mann Whitney U-Test angewandt werden.

H0/8: Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die Faktoren der Gesundheit.

Tabelle 20: Hypothesenprüfung: Hypothese 8 (n = 143)

Faktor: Gesundheitsorientiertes Fitnessverständnis	Median		Mittlerer Rang		Signifikanter U-Test
	Männlich	weiblich	männlich	weiblich	
Der Begriff Fitness bedeutet für mich Gesundheit.	2,00	1,875	75,14	71,62	0,611
Der Begriff Fitness bedeutet für mich geistiges Wohlbefinden.					
Der Begriff Fitness bedeutet für mich körperliches Wohlbefinden.					
Fitness bedeutet für mich, entspannt zu sein.					

(…1 stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…lehne ab; 4…lehne stark ab)

Wie aus Tabelle 20 entnommen werden kann, ist mit einem Wert von 0,611, kein Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf das „gesundheitsorientierte Fitnessverständnis“ feststellbar. Dies bedeutet:

Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf das gesundheitsorientierte Gesundheitsverständnis. Die Nullhypothese wird beibehalten.

H0/9: Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die Faktoren der Ästhetik.

Hierbei soll noch einmal auf die vorsichtige Interpretation bezüglich dieses Faktors, aufgrund des geringen Cronbach-Alphas, hingewiesen werden.

Tabelle 21: Hypothesenprüfung: Hypothese 9 (n = 143)

Faktor: Körperorientiertes Fitnessverständnis	Median		Mittlerer Rang		Signifikanter U-Test
	männlich	weiblich	männlich	Weiblich	
Einen fitten Menschen erkenne ich an seinem Körper.	2,00	2,00	72,26	74,93	0,691
Viele Menschen verstehen unter einer fitten Person, dass diese einen gut trainierten Körper hat.					

(…1 stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…lehne ab; 4…lehne stark ab)

Auch in Bezug auf das „körperorientierte Fitnessverständnis“ ist, mit einem Signifikanzwert von 0,691, kein Unterschied zu erkennen.

Die Nullhypothese wird also beibehalten. Es ist kein signifikanter Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf das „körperorientierte Fitnessverständnis“ feststellbar.

Nachdem nun alle Unterschiedshypothesen statistisch ausgewertet wurden, wird sich das nächste Kapitel mit den Zusammenhangshypothesen beschäftigen.

8.2 Überprüfung der Hypothesen in Bezug auf Zusammenhänge

Wie in Kapitel 5.9 erwähnt, musste für die Hypothesen 10 bis 13 ein Statistikverfahren gewählt werden, welches in der Lage war Zusammenhänge zu überprüfen. Da es im konkreten Fall, also bei den Hypothesen 10 bis 13 zu einer Verletzung der Normalverteilung kam, konnten der eigentlich dafür vorgesehene Test (Maßkorrelationskoeffizient nach Pearson) nicht verwendet werden. Es wurde das dafür geeignete Ersatzverfahren nach Spearman herangezogen.

H0/10: Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen den Angaben zum Thema Schönheit in Bezug auf die Individualität und der Trainingszeit in der Woche, den Ausübungszeitraum des Laufsportes, sowie der Teilnahme an Wettkämpfen und dem BMI.

Tabelle 22: Hypothesenprüfung: Hypothese 10 (n = 145)

Korrelation des Faktors: Individueller Schönheitsaspekt mit	Korrelationskoeffizient nach Spearman	Signifikanz (2-seitig)
…der Trainingszeit in der Woche	-0,467	0,000
…der Dauer der Sportartausübung	-0,107	0,893
…der Wettkampfteilnahme	0,441	0,000
…dem BMI	-0,176	0,035

Bei der Zusammenhangsüberprüfung zum Faktor „Individueller Schönheitsaspekt“ kann mit einem Signifikanzwert von 0,000 ein signifikanter Zusammenhang angenommen werden. Mit einem Korrelationskoeffizient von r = -0,467 (r^2 = 0,218) lässt sich ein mittlerer negativer Zusammenhang erkennen.

Bei der Zusammenhangsprüfung zwischen dem Faktor „Individueller Schönheitsaspekt“ und der Wettkampfteilenahme lässt sich mit p = 0,000 und r =0,441 (r^2 = 0,194) ein mittlerer positiver Zusammenhang erkennen.

Auch beim BMI ist mit einem p = 0,035 ein Zusammenhang erkennbar. Dieser ist aber durch r = -0,176 (r^2 = 0,031) als sehr niedrig in negative Richtung anzusehen.

Demnach gehen eine geringere Trainingszeit und ein geringerer BMI auch mit einem niedrigeren individuellen Schönheitsaspekt einher. Weiters ist davon auszugehen, dass der individuelle Schönheitsaspekt mit einer steigenden Bereitschaft an Wettkämpfen teilzunehmen, sinkt.

Kein Zusammenhang lässt sich zwischen der Variablen „Dauer der Sportartausübung“ und dem Faktor „Individueller Schönheitsaspekt“ erkennen.

Vereinfacht kann demnach gesagt werden:

- Die Nullhypothese wird in den Bereichen „Trainingszeit in der Woche“ „Wettkampfteilnahme“ und „BMI“ verworfen.
- In Bezug auf die Dauer der Sportartausübung bleibt die Nullhypothese jedoch aufrecht. Hier ist lässt sich demnach kein signifikanter Zusammenhang erkennen.

H0/11: Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen den Angaben zum Thema Schönheit in Bezug auf die Gesellschaft und der Trainingszeit in der Woche, den Ausübungszeitraum des Laufsportes, sowie der Teilnahme an Wettkämpfen und dem BMI.

Tabelle 23: Hypothesenprüfung: Hypothese 11 (n = 145)

Korrelation des Faktors: Gesellschaftlicher Schönheitsaspekt mit	**Korrelationskoeffizient nach Spearman**	**Signifikanz (2-seitig)**
…der Trainingszeit in der Woche	0,005	0,951
…der Dauer der Sportartausübung	0,033	0,698
…der Wettkampfteilnahme	-0,026	0,759
…dem BMI	0,165	0,049

Bei der Zusammenhangsüberprüfung (siehe Tabelle 23) konnte lediglich ein Zusammenhang zwischen der Variable „BMI“ und dem Faktor „Gesellschaftlicher Schönheitsaspekt“ herausgefunden werden. Dieser Zusammenhang ist mit einem $p = 0,049$ gerade noch gegeben, stellt sich jedoch mit einem $r = 0,165$ ($r^2 = 0,027$) als sehr niedrig in positive Richtung heraus.

Es kann also angenommen werden, dass ein höherer Wert des BMI einen geringern gesellschaftlichen Schönheitsaspekt mit sich bringt.

- Zwischen den Bereichen „Trainingszeit in der Woche“, „Dauer der Sportartausübung“ und „Wettkampfteilnahme“ gibt es keinen signifikanten Zusammenhang. Die Nullhypothese wird beibehalten.
- In Bezug auf den BMI ist die Nullhypothese jedoch zu verwerfen. Ein Zusammenhang ist demnach gegeben.

H0/12: Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen den Aussagen zu den gesundheitsorientierten Fitnessverständnis und der Trainingszeit in der Woche, den Ausübungszeitraum des Laufsportes, sowie der Teilnahme an Wettkämpfen und dem BMI.

Tabelle 24: Hypothesenprüfung: Hypothese 12 (n = 145)

Korrelation des Faktors: Gesundheitsorientiertes Fitnessverständnis mit	Korrelationskoeffizient nach Spearman	Signifikanz (2-seitig)
…der Trainingszeit in der Woche	0,093	0,284
…der Dauer der Sportartausübung	-0,070	0,400
…der Wettkampfteilnahme	0,278	0,001
…dem BMI	-0,093	0,271

Quelle: eigene Erhebung

Bei der Zusammenhangsüberprüfung in Bezug auf den Faktor „Gesundheitsorientiertes Fitnessverständnis“ und den in Tabelle 24 ersichtlichen Variablen ist nur bei der Variable „Wettkampfteilnahme“ ($p = 0,001$) ein signifikanter Zusammenhang zu erkennen. Dieser Zusammenhang ist mit einem $r = 0,278$ ($r^2 = 0,077$) als niedriger Zusammenhang in positiver Richtung zu werten.

Demnach kann angenommen werden, dass eine höhere Bereitschaft zur Wettkampfteilnahmen ein geringeres gesundheitsorientiertes Fitnessverständnis mit sich bringt.

Konkret bedeutet dies:

- Die Nullhypothese wird in Bezug auf den Zusammenhang von „Gesundheitsorientiertes Fitnessverständnis“ und „…der Wettkampfteilnahme“ verworfen. Ein signifikanter Zusammenhang ist erkennbar.
- Bei den restlichen Variablen ist kein signifikanter Zusammenhang zu erkennen. Dies führt zu einer Beibehaltung der Nullhypothese.
-

H0/13: Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen den Aussagen zu den Ästhetischen Fitnessfaktoren und der Trainingszeit in der Woche, den Ausübungszeitraum des Laufsportes, sowie der Teilnahme an Wettkämpfen und dem BMI.

Tabelle 25: Hypothesenprüfung: Hypothese 13 (n =145)

Korrelation des Faktors: Körper- und Ästhetikbezogenes Fitnessverständnis mit	**Korrelationskoeffizient nach Spearman**	**Signifikanz (2-seitig)**
…der Trainingszeit in der Woche	-0,089	0,673
…der Dauer der Sportartausübung	-0,042	0,619
…der Wettkampfteilnahme	0,165	0,046
…dem BMI	0,052	0,534

In Bezug auf den Faktor „Körper- und Ästhetikbezogenes Fitnessverständnis“ lässt sich nur bei der Variable „Wettkampfteilnahme“ ein signifikanter Zusammenhang ($p = 0,046$) erkennen. Mit $r = 0,165$ ($r^2 = 0,027$) ist dieser Zusammenhang als sehr gering und in positive Richtung einzustufen.

Auch hier kann angenommen werden, dass je höher die Bereitschaft zur Wettkampfteilnahmen ist, desto niedriger ist das körper- und ästhetikbezogene Fitnessverständnis.

Bei den Variablen „Trainingszeit in der Woche“, „Dauer der Sportartausübung“ und „BMI“ ist kein Zusammenhang zum Faktor zu erkennen.

Dies Bedeutet:

- Es ist ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Faktor „Körper- und Ästhetikbezogenes Fitnessverständnis“ und der Variable „Wettkampfteilname“ zu erkennen. Die Alternativhypothese wird in diesem Fall bestätigt, also die Nullhypothese verworfen.

- Bei den Variablen „Trainingszeit in der Woche“, „Dauer der Sportartausübung“ und „BMI“ ist kein Zusammenhang mit dem Faktor gegeben. Diesbezüglich bleibt die Nullhypothese erhalten.

9 Zusammenfassung

Das Ziel der vorliegenden Arbeit war es Daten in Bezug auf Motive, Motivation, Schönheit bzw. Ästhetik und Fitness von Läufer/innen zu erfassen und auszuwerten. Konkret sollte herausgefunden werden, welche Motive für die Ausübung des Laufsports wichtig sind und welchen Stellenwert die Motive “Schönheit” bzw. “Ästhetik” haben. Weiters war es auch ein Ziel, mögliche Zusammenhänge zwischen den Begriffen “Fitness” und “Schönheit” zu erkennen. All diese Ergebnisse sollten auch geschlechterspezifisch überprüft werden.
Der erste Teil der Arbeit setzte sich mit den für diese Arbeit als wichtig erscheinenden theoretischen Bereichen auseinander. Hierbei wurden die Begriffe “Motiv”, “Motivation”, “Identität und Sport” und “Fitness” erklärt und beschrieben. Weiters wurde auf die Geschichte des Laufsports eingegangen. Zum Abschluss des theoretischen Teils wurden die Begriffe “Schönheit und Ästhetik” in Bezug auf die Gesellschaft, den Sport und als Tabuthema näher betrachtet.

Im zweiten Teil wurde eine quantitative Studie durchgeführt. Diesbezüglich wurde ein Fragebogen gewählt, der von 78 Läufern und 68 Läuferinnen ausgefüllt wurde. Weiterführend wurden die gewonnenen Daten mittels des Statistikprogramms SPSS ausgewertet.

Im Folgenden werden nun die daraus gewonnen Forschungsergebnisse präsentiert.

Bei den soziodemographischen Daten wurden die Teilnehmer/innen nach dem Geschlecht, Alter, der Körpergröße, dem Körpergewicht und der abgeschlossenen Schulausbildung befragt. Weiters wurden hier auch Fragen zum Sportverhalten gestellt.

Das Alter der Männer lag im Durchschnitt bei 32,6 Jahren, wobei der jüngste Sportler 17 und der älteste Sportler 62 war. Der BMI, der aus Körpergröße und Körpergewicht errechnet wurde lag im Durchschnitt bei 23,1, wobei der niedrigste Wert bei 19,27 und höchste Wert bei 32,91 lag. In Bezug auf die höchste Schulausbildung stellte sich bei den Männern heraus, dass diejenigen mit einem Abschluss einer Berufsbildenden Schule mit Matura und einer Universität mit jeweils 26,5% am stärksten vertreten waren.

Bei den Frauen lag das Durchschnittsalter bei 32 Jahren. Die jüngste Teilnehmrein war 15 und die älteste 62 Jahre. Der Durchschnittswert beim BMI lag bei den Frauen bei 22,1 wobei der

niedrigste Wert bei 18,21 und der höchste bei 35,16 lag. Die meisten an dieser Studie teilnehmenden Frauen hatten einen Universitätsabschluss 28,2%, stark vertreten waren aber auch Frauen mit einem AHS-Abschluss (25,6%).

In Bezug auf das Laufverhalten konnte herausgefunden werden, dass die an der Studie teilgenommenen Personen im Durchschnitt 3mal pro Woche laufen gehen (Männer 3,1; Frauen 2,9) und dafür rund 3,2 Stunden aufwenden (Männer 3,3; Frauen 3,1). Vergleicht man hierzu die Daten aus Kapitel 3.5 (Abbildung 6), lag der Durchschnitt der Lauftage in der Woche bei 2,6 und die dafür aufgewandte Zeit bei 2,8 Laufstunden, was eine leichte Steigerung bedeutet, diese ist jedoch nicht signifikant. Ein signifikanter Unterschied konnte jedoch bei der Frage nach der Dauer der Sportartausübung festgestellt werden. Die bei dieser Studie teilnehmenden Männer übten demnach den Laufsport länger aus als die teilnehmenden Frauen.

Bei der Befragung nach der Wichtigkeit der einzelnen Bereiche für die Ausübung des Laufsports fanden sich sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen die Bereiche „Fitness“, „Gesundheit“ und „Freude an Bewegung“ auf den ersten drei Plätzen.

Ein geschlechterspezifischer Unterschied wurde hier bei den Bereichen „Leistung“ und „Figurerhaltung“ gefunden. Demnach ist Männern bei der Ausübung des Laufsports „Leistung“ wichtiger als Frauen. Die „Figurerhaltung“ nimmt jedoch für die Frauen einen höheren Stellenwert ein.

In Bezug auf die Motive für die Ausübung des Laufsports konnte herausgefunden werden, dass das Motiv „Körperliche Fitness“ das wichtigste Motiv der Männer darstellt. Für Frauen ist das Motiv „Freude an Bewegung“ am wichtigsten. Das Motiv „Attraktives Aussehen“ ist in dieser Studie auf Rang vier wieder zu finden. Vergleicht man diese Studie mit der Studie von Weiß 2008 (siehe Einleitung) so ist eine leichte Steigung des Motivs erkennbar. Die genaue Formulierung der Fragen des Fragebogens ist jedoch nicht berücksichtigt worden, somit ist dieser Vergleich in Frage zu stellen.

Die im Zuge der Datenreduzierung durchgeführte Hypothesenprüfung konnte einen geschlechterspezifischen Unterschied bei den „Sozialen Motiven“ (Vgl. Tabelle 15)

feststellen. Für Frauen waren die Motive in diesem Faktor demnach wichtiger als für Männer. Im Bezug auf die anderen Faktoren war kein Unterschied feststellbar.

Bei der Betrachtung zu “Laufen für Körper und Ästhtik” konnte festgestellt werden, dass Männer der Antwort “In der heutigen Zeit haben Menschen, die einem gewissen Schönheitsideal entsprechen Vorteile” und Frauen der Antwort “Ich glaube dass viele Menschen den Laufsport ausüben, um einen schöneren Körper zu bekommen” die stärkste Zustimmung schenkten. Generell konnte jedoch kein signifikanter Unterschied zwischen Männern und Fraun festgestellt werden.

Auch im Bezug auf das Fitnessverständniss wurde kein signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern festgestellt. Die Antwort “Gerade durch Laufsport kann ich viel für meine Fitness tun” bekam sowohl Männer, als auch bei Frauen die stärkste Zustimmung.

Bei den gebildeten Zusammenhangshypothesen konnten Zusammenhänge zwischen den “Individuellen Schönheitsaspekten” und…

- …der Trainigszeit in der Woche
- …der Wettkampfteilnahme und
- …dem BMI

festgestellt werden. In Bezug auf die Dauer der Sportartausübung war kein signifikanter Zusammenhang zu erkennen. Bei den “Gesellschaftlichen Schönheitsaspekten” konnt ein sehr schwacher Zusammenhang zum BMI festgestelltwerden.

Bei der Korrelationsüberprüfung der Faktoren “Gesundheitsorientiertes Fitnessverständnis” und “Körper- und Ästhetikorientiertes Fitnessverständniss” konnte jeweils ein signifikanter Zusammenhang zu Wettkampfteilnahmen festgestellt werden.

In Bezug auf die Fragestellung ob es Zusammenhänge zwischen den Motiven "Schönheit" und "Fitness" gibt, konnte aus dieser Studie keine statistische Aussage geschlossen werden. In Anbertacht der Aussagen in Kapitel 2.5 kann aber theoretisch darauf geschlossen werden. Diesbezüglich müssten meiner Meinung nach noch weitere Untesuchungen folgen.

10 Literaturverzeichnis

Balfanz, M. (2007). *Körperkonzept im Fitnesssport.* Geschlechter im Vergleich. Saarbrücken: VDM Verlag.

Bässler, R. (1986). *Einführung in die empirische (Sozial-) Forschung für Sportwissenschafter.* 2., überarbeitete Auflage. Wien: Hochschülerschaft an der Universität Wien.

Barkhaus, A. & Fleig, A. (Hg.) (2002). *Grenzverläufe.* Der Körper als Schnittstelle. München: Fink.

Bartmann, U. (2001). *Joggen und Laufen für die Psyche.* Ein Weg zur seelischen Ausgeglichenheit. Tübingen. Dgvt-Verlag.

Bertesmann, (1995). *Lexikon der Psychologie.* Gütersloh: Bertelsmann Lexikon Verlag GmbH.

Bortz, J. (1999). *Statistik für Sozialwissenschaftler.* 5., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage. Berlin, Heidelberg, New York: Springer Verlag

Bredenkamp, A. (1993). Auf *den Spuren der starken Männer.* Bünde: Fitness Contur Verlag.

Cachay, K. & Thiel, A. (2000). *Soziologie des Sports.* Zur Ausdifferenzierung und Entwicklungsdynamik des Sports der modernen Gesellschaft. München: Juventa.

Caysa, V. (2003). *Körperutopien.* Eine philosophische Anthropologie des Sports. Frankfurt/Main:Campus Verlag GmbH.

Dahms, C. (2001). *Laufen.* Geschichte-Kultur-Praxis. Göttingen, Verlag Die Werkstadt.

Dwyer, G. & Davis, S.(2008*). ACSM´S Health-related phisikal fitness Assessment manual.* Second edition. Lippincott: Williams & Wilkins.

Degele, N. (2004). *Sich schön machen.* Zur Soziologie von Geschlecht und Schönheitshandeln. Wiesbaden; VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Degele, N. (2006). Sportives Schmerznormalisieren. Zur Begegnung von Körper- und Sportsoziologie. In R. Gugutzer (Hrsg.), *body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports*. (S. 141-161) München: transcript Verlag.

Eckstein, P. (2006). *Angewandte Statistik mit SPSS.* Praktische Einführung für Wirtschaftswissenschaftler. 5.Auflage, Wiesbaden, Bertiesbswirtschaftlicher Verlag. Dr. Th. Gabler.

Enders, E. (2007). *Motivationale und selbstbezogene Aspekte im Fitness-Sport.* Hamburg, Verlag Dr. Kovac.

Erdmann, R. (1983). *Motive und Einstellungen im Sport.* Eine Erklärung für die Sportpraxis. Schorndorf, Verlag Karl Hofmann.

Etcoff, N.(2001). *Nur die Schönsten überleben.* Die Ästhetik des Menschen. München: Diedrichs.

Fuchs-Heinritz, W (1995). *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: Hofman

Gründl, M. (2004) Was ist Schönheit. In Hauner, A. & Reichart E. (Hrsg.) *Bodytalk.* Der riskante Kult um Körper und Schönheit. München: Deutscher Taschenbuchverlag.

Guggenberger, B. (1995). *Einfach schön.* Schönheit als soziale Macht. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Guggenberger, B. (1997). *Einfach schön.* Schönheit als soziale Macht. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Hauner, A. & Reichart E. (2004). *Bodytalk.* Der riskante Kult um Körper und Schönheit. München: Deutscher Taschenbuchverlag.

Heckhausen, H. (1980). *Motivation und Handeln.* Heidelberg: Springer Verlag.

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

Heinemann, K. (1997). Aspekte *einer Soziologie des Körpers und des Gesundheitsverhaltens.* In Weiß, O. (Hrsg.) Sport, Gesundheit, Gesundheitskultur. (S. 28) Wien: Böhlau Verlag.

Heinemann, K. (1998). *Einführung in die Soziologie des Sports*. 4.,völlig neu bearbeitete Auflage. Schorndorf, Verlag Karl Hofmann.

Hendrik, H. (2007). *Der Brockhaus Sport.* 6., völlig neu bearbeitete Auflage. Mannheim: F.A. Brockhaus.

Hilscher, P. (et al). (2008). *Entwicklungstendenzen im Sport.* Wien: Sport Lit Verlag.

Kamper, D. & Wulf, C. (Hrsg.) (1982). *Die Wiederkehr des Körpers.* Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Kluge, V. (1997). *Olympische Sommerspiele*. Die Chronik I. Athen 1896-Berlin 1936. Berlin: Sportverlag Berlin.

Kluge, V. (2000). *Olympische Sommerspiele.* Die Chronik III. Mexiko-Stadt 1968 – Los Angeles 1984. Berlin: Sportverlag Berlin.

Maren, M. (2005). *Der Body-Mass-Index.* Objektive Bewertung von Körpergewicht bei erwachsenen Personen. Augsburg: Christian Seifert Verlag.

Oettermann, S. (1984). *Läufer und Vorläufer.* Zu einer Kulturgeschichte des Laufsports. Marburg. Jonas Verlag.

Pramann, U. (2002). *Lust am Laufen.* Technik, Training, Ernährung. München: Heyne Verlag.

Posch, W. (1999). *Körper machen Leute.* Der Kult um Schönheit. Frankfurt/Main: Campus Verlag.

Prochnow, T. (et al.) (2000). *Laufen in Wien.* Trainingstips für Anfänger und Fortgeschrittene mit den schönsten Laufstrecken der Region. Regensburg: LAS Verlag.

Raatz, W. (2001). *Richtig Marathon*. München: blv.

Rabensteiner, D. (2002). *Jetzt wird Laufen zum Erlebnis.* Wien-Frankfurt/Main: Deuticke Verlag.

Röthig, P. & Prohl R. (Hrsg.), (2003). Sportwissenschaftliches Lexikon, 7., völlig neu bearbeitete Auflage. Schorndorf, Verlag Karl Hofmann.

Röthig, P. & Größing, S. (2007). *Sport und Gesellschaft.* Kursbuch Sport 4., unveränderte Auflage Wiebelsheim, Limpert Verlag GmbH.

Scott, D. (2004). *Das große Laufbuch für Frauen.* Schlank, fit und mehr Power durch Bewegung. Koninklijke Wöhrmann, NL: TibiaPress - Der Fitness Verlag.

Spectra. *Beeindruckende Konstanz seit vielen Jahren: Auch 2009 kein Anstieg bei Läufern und Nordic Walkern.* Spectra Aktuell 7/2009 Zugriff am 12.12.2009 unter http://www.spectra.at/archiv/Aktuell_07_09_laufen.pdf

Steffny, H. (2006). *Das große Laufbuch.* Alles was man übers Laufen wissen muss. München, Südwest Verlag.

Waldrich, H. P. (2004). *Perfect Body*. Körperkult, Schlankheitswahn und Fitnessrummel. Köln: Papy Rossa Verlag.

Weber, K. (2006). Körperkult *und -inszenierung.* Entwicklung, Trends, Motive. Saarbrücken: VDM Verlag.

Van Aaken, E. & Lennartz, K.(1985). *Das Laufbuch der Frau.* Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Weiß, O. (1994). *Sport – Gesundheit – Gesundheitskultur*. 2., unveränderte Auflage. Wien: böhlau.

Weiß, O. (1999). *Einführung in die Sportsoziologie*. Wien: WUV.

Weiß, O. (et al.) (2008). *Entwicklungstendenzen im Sport*. Wien: Sport Lit Verlag.

11 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Überblicksmodell zu Determinanten und Verlauf motivierten Handelns. (Heckhaus, 2006, S.3) 14

Abbildung 2: Grundschema zur exemplarischen Darstellung des Ablaufs von Motivationsprozessen. (Gabler 2002, S.47) 17

Abbildung 3: “Der Neue altmodische Postbot“ – Flugblatt 17.Jhd (Oetteman, 1984, S.21) ... 26

Abbildung 4: Teilnehmerentwicklung Vienna City Marathon alle Bewerbe. Zugriff am 14.01.2010 unter: http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06_statistik/08_finisher) 31

Abbildung 5: Entwicklung von Sportarten in Österreich. (Gilden, 2007, S. 49) 33

Abbildung 6: Laufverhalten im Detail. Laufverhalten im Detail. (Spectra, 2009, S.3) Spectra: Beeindruckende Konstanz seit vielen Jahren: Auch 2009 kein Anstieg bei Läufern und Nordic Walkern. Spectra Aktuell 7/2009 zugriff am 12.12.2009 unter: http://www.spectra.at/archiv/Aktuell_07_09_laufen.pdf) 34

Abbildung 7: Laufen in Österreich (I) Laufen in Österreich (I) (Spectra, 2009, S.1) Spectra: Beeindruckende Konstanz seit vielen Jahren: Auch 2009 kein Anstieg bei Läufern und Nordic Walkern. Spectra Aktuell 7/2009 zugriff am 12.12.2009 unter: http://www.spectra.at/archiv/Aktuell_07_09_laufen.pdf 35

Abbildung 8: Laufen in Österreich (II). Spectra: Beeindruckende Konstanz seit vielen Jahren: Auch 2009 kein Anstieg bei Läufern und Nordic Walkern. Spectra Aktuell 7/2009 zugriff am 12.12.2009 unter: http://www.spectra.at/archiv/Aktuell_07_09_laufen.pdf Seite 36

Abbildung 9: Miss Universe 2009 Stefanía Fernández aus Venezuela. http://www.dancewithshadows.com/pageants/wp-content/uploads/2009/08/miss-universe-2009-stefania-fernandez.jpg. Zugriff am 15.12.2009 44

Abbildung 10: Miss World 2009 Kaiane Aldorino aus Gibraltar. http://farm4.static.flickr.com/3582/3667679226_c2ac6e238e.jpg. Zugriff am 15.12.2009 44

Abbildung 11: Mister world 2007 Juan García Postigo aus Spanien. http://aniramita.files.wordpress.com/2007/11/mister-mundo.jpg. Zugriff am 15.12.2009 44

Abbildung 12: Mister Universe 2008 Pro: Alessandro Savi aus Italien. http://www.aicitalia.org/2008/larvik/34.jpg. Zugriff am 15.12.2009 45

Abbildung 13: Mister Universe 2008 Amateur: Lionel Beyeke aus Frankreich.: http://tribalemotion.com/res/sport_aventure/12-03-09arnold_classic/arnold_7.jpg. Zugriff am 15.12.2009.....45

Abbildung 14: Miss Figure 2008 Maria Stukova aus Russland. http://www.worldfitnessfederation.de/nabba/frame1/BILD%20Universe2007%20web/Phy.jpg. Zugriff am 15.12.2009.....45

Abbildung 15: Stichprobengröße (Anzahl der Befragten, n=146) 51

Abbildung 16: Motive zum Laufsport (gesamt, n=146)..... 58

Abbildung 17: Motive zum Laufsport (geschlechterspezifisch, n=146) 59

Abbildung 18: Laufen für Körper und Ästhetik (gesamt, n = 139)..... 62

Abbildung 19: Laufen für Körper und Ästhetik (geschlechterspezifisch, n = 139) 63

Abbildung 20: Zum Begriff Fitness (gesamt, n = 143) 65

Abbildung 21: Zum Begriff Fitness (geschlechterspezifisch, n = 143)..... 66

Abbildung 22: Verteilung des Geschlechter (n = 146)..... 70

Abbildung 23: Alter in Klassen (n = 146) 71

Abbildung 24: Abgeschlossene Ausbildung (gesamt, n = 146) 73

Abbildung 25: Abgeschlossene Ausbildung (geschlechterspezifisch, n = 146)..... 74

Abbildung 26: Body mass Index (gesamt, n = 143)..... 75

Abbildung 27: Dauer der Sportartausübung (gesamt, n = 145)..... 77

Abbildung 28: Durchschnittliche Laufzeit pro Woche (gesamt, n = 146) 78

Abbildung 29: Wettkampfteilnahme (gesamt, n = 146)..... 79

Abbildung 30: Wettkampfteilnahme (geschlechterspezifisch, n = 146) 80

Abbildung 31: Wichtigkeit der einzelnen Bereiche (gesamt, n = 145) 83

Abbildung 32: Wichtigkeit der einzelnen Bereiche (geschlechterspezifisch, n = 145) 84

Abbildung 33: Faktoren zu Motiven (geschlechterspezifisch, n = 146) 87

Abbildung 34: Faktoren zu Körper und Ästhetik (geschlechterspezifisch, n = 139) 90

Abbildung 35: Faktoren Fitness (geschlechterspezifisch, n = 143) 93

12 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Sportmotive nach Organisationsarten. (Weiß, 2008, S.63) 12

Tabelle 2: Auswirkung des Laufsports auf den Körper (Raatz, 2001, S.14) 38

Tabelle 3: Faktorbildung „Soziale Motive“ (n = 146) 60

Tabelle 4: Faktorbildung „Leistungsmotiv“ (n = 146) 60

Tabelle 5: Faktorbildung „Körperorientierte Motive“ (n = 146) 61

Tabelle 6: Faktorbildung „Individuelle Aspekte“ (n = 139) 63

Tabelle 7: Faktorbildung „Gesellschaftliche Aspekte“ (n = 139) 64

Tabelle 8: Faktorbildung „Gesundheitsorientiertes Fitnessverständnis“ (n = 143) 67

Tabelle 9: Faktorbildung „Körper- und Ästhetikorientiertes Fitnessverständnis“ (n = 143) ... 67

Tabelle 10: Mittelwertsberechnung der soziodemographischen Daten (n = 143) 69

Tabelle 11: Höchst abgeschlossene Ausbildung (n = 146) 72

Tabelle 12: Mittelwertsberechnung des Sportverhaltens (n = 145) 76

Tabelle 13: Hypothesenprüfung: Hypothese 1 (n = 145) 81

Tabelle 14: Hypothesenprüfung: Hypothese 2 (n = 145) 84

Tabelle 15: Hypothesenprüfung: Hypothese 3 (n = 146) 87

Tabelle 16: Hypothesenprüfung: Hypothese 4 (n = 146) 88

Tabelle 17: Hypothesenprüfung: Hypothese 5 (n = 146) 89

Tabelle 18: Hypothesenprüfung: Hypothese 6 (n = 139) 91

Tabelle 19: Hypothesenprüfung: Hypothese 7 (n = 139) 92

Tabelle 20: Hypothesenprüfung: Hypothese 8 (n = 143) 94

Tabelle 21: Hypothesenprüfung: Hypothese 9 (n = 143) 95

Tabelle 22: Hypothesenprüfung: Hypothese 10 (n = 145) 96

Tabelle 23: Hypothesenprüfung: Hypothese 11 (n = 145) 97

Tabelle 24: Hypothesenprüfung: Hypothese 12 (n = 145) 98

Tabelle 25: Hypothesenprüfung: Hypothese 13 (n =145) 99

13 Anhang

FRAGEBOGEN ZU DEN MOTIVEN IM LAUFSPORT

Bitte beantworte alle Fragen. Alle Angaben werden absolut vertraulich behandelt.

I) Persönliche Daten

1) Geschlecht: ❍ männlich ❍ weiblich

2) Alter: _____

3)Körpergröße:_____

4)Körpergewicht:_____

5) Schul- bzw. Ausbildung:	abgeschlossen	besuche ich derzeit
Pflichtschule	❍	❍
Lehre	❍	❍
Berufsbildende Schule ohne Matura	❍	❍
Berufsbildende Schule mit Matura (HAK, HTL, HBLA ...)	❍	❍
AHS	❍	❍
Universität	❍	❍
Sonstige: _____	❍	❍

6) Wie oft betreiben Sie den Laufsport pro Woche (im Durchschnitt)?

_____mal

7) Wie viel Stunden/Minuten laufen Sie in der Woche (im Durchschnitt)?

_____Stunden _____Minuten

8) Wie lange üben Sie den Laufsport schon aus?

_____Jahr/e

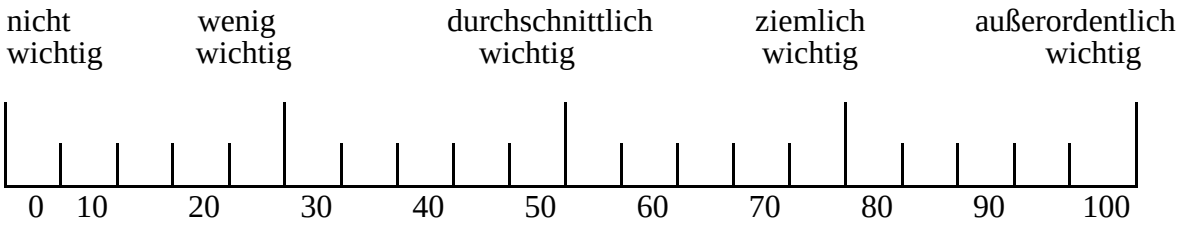
9) Nehmen Sie an Wettkämpfen teil?

❍ Nein (weiter mit Teil II) ❍ Ja

10) Wenn Sie an Wettkämpfen teilnehmen, welche sind dies? (Mehrfachantworten möglich)

- ❍ Marathon
- ❍ Halbmarathon
- ❍ Volksläufe bis 21km
- ❍ Sonstige:_____

II) Bitte bewerten Sie die Wichtigkeit der einzelnen Aspekte / Bereiche bezüglich des Laufsportes mit einer beliebigen Zahl von 0 bis 100.
Die folgende Skala soll Ihnen dabei helfen:



Leistung _____

Gesellschaft/ Geselligkeit _____

Ästhetik/ Körpergestaltung/Schönheit _____

Freude an Bewegung _____

Gesundheit _____

Fitness _____

Ausgleich zum Berufsleben _____

Geistiges Wohlbefinden _____

Stärkung des Herz/Kreislaufsystems _____

Stressbewältigung _____

Die Figur erhalten _____

Neue Freunde kennen lernen _____

III) Persönliche Motive in deinem Sport

Bitte kreuzen Sie an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen bzw. sie ablehnen.

		stimme stark zu	**stimme zu**	**lehne ab**	**Lehne stark ab**
1.	Ich treibe Laufsport, weil ich am Wettkampf Freude habe.	❍	❍	❍	❍
2.	Ich treibe Laufsport, weil es aufregend ist.	❍	❍	❍	❍
3.	Ich treibe Laufsport, weil ich meine Zeit gerne mit anderen verbringe.	❍	❍	❍	❍
4.	Ich treibe Laufsport zur Entspannung.	❍	❍	❍	❍
5.	Ich treibe Laufsport, weil ich gerne in einem Team bin.	❍	❍	❍	❍
6.	Ich treibe Laufsport, weil meine Freunde auch diesen Sport betreiben.	❍	❍	❍	❍
7.	Ich treibe Laufsport, um körperlich fit zu sein.	❍	❍	❍	❍
8.	Ich treibe Laufsport, weil ich gerne gewinne.	❍	❍	❍	❍
9.	Ich treibe Laufsport, um attraktiv auszusehen.	❍	❍	❍	❍
10.	Ich treibe Laufsport, um Kameradschaft zu erleben.	❍	❍	❍	❍
11.	Ich treibe Laufsport, weil ich mich gerne bewege.	❍	❍	❍	❍
12.	Ich treibe Laufsportport, weil ich dabei neue Leute kennen lerne.	❍	❍	❍	❍
13.	Ich treibe Laufsport, weil meine Familie es wünscht.	❍	❍	❍	❍
14.	Ich treibe Laufsport, weil ich damit Geld verdiene.	❍	❍	❍	❍
15.	Ich treibe Laufsport, weil ich in diesem Sport Karriere machen will.	❍	❍	❍	❍

IV) Laufen für Körper und Ästhetik

Bitte kreuzen Sie an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen bzw. sie ablehnen.

		stimme stark zu	**stimme zu**	**lehne ab**	**lehne stark ab**
1.	In der heutigen Zeit ist es wichtig, etwas für die Schönheit zu tun.	❍	❍	❍	❍
2.	Ich würde sagen, dass ich dem Schönheitsideal der Gesellschaft entspreche.	❍	❍	❍	❍
3.	Ich glaube, dass viele Menschen den Laufsport ausüben, um einen schöneren Körper zu bekommen, bzw. um Ihren derzeitige Körperform zu behalten.	❍	❍	❍	❍

4.	In der heutigen Zeit haben Menschen, die einem gewissen Schönheitsideal entsprechen, gewisse Vorteile.	❍	❍	❍	❍
5.	Würde ich keinen Laufsport betreiben, hätte ich wahrscheinlich Übergewicht.	❍	❍	❍	❍
6.	Wenn Ich längere Zeit nicht zum Laufen komme, habe ich ein gegenüber meinem Körper ein schlechtes Gewissen.	❍	❍	❍	❍
7.	In der heutigen Zeit ist es wichtig, auf die Mode zu achten.	❍	❍	❍	❍
8.	In den Medien werden hauptsächlich sportliche Menschen gezeigt, dies setzt mich bewusst oder unbewusst unter Druck auch etwas für meinen Körper zu machen.	❍	❍	❍	❍
9.	Der Laufsport hilft mir auf jeden Fall, meine Körperform zu halten.	❍	❍	❍	❍
10.	Durch den Laufsport habe ich gelernt, mich gesünder zu ernähren.	❍	❍	❍	❍
11.	Nur Laufsport allein hilft mir nicht, meine Körperform zu halten.	❍	❍	❍	❍

V) Zum Begriff Fitness

Bitte kreuzen Sie an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen bzw. sie ablehnen.

		stimme stark zu	**stimme zu**	**lehne ab**	**lehne stark ab**
1.	Der Begriff Fitness bedeutet für mich Gesundheit.	❍	❍	❍	❍
2.	Einen fitten Menschen erkenne ich an seinem Körper.	❍	❍	❍	❍
3.	Der Begriff Fitness bedeutet für mich geistiges Wohlbefinden.	❍	❍	❍	❍
4.	Viele Menschen verstehen unter einer fitten Person, dass diese einen gut trainierten Körper hat.	❍	❍	❍	❍
5.	Der Begriff Fitness bedeutet für mich körperliches Wohlbefinden.	❍	❍	❍	❍
6.	Ein fitter Mensch zeichnet sich durch seine Leistungsstärke aus.	❍	❍	❍	❍
7.	Fitness bedeutet für mich, entspannt zu sein.	❍	❍	❍	❍
8.	Fitness bedeutet für mich, beweglich zu sein.	❍	❍	❍	❍
9.	Gerade durch Laufsport kann ich viel für meine Fitness tun.	❍	❍	❍	❍

10. Fitness ist für mich ein modernes Wort, mit dem ich nicht viel anfangen kann.	❍	❍	❍	❍

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Faktorenanalyse

Faktorenanalyse zu persönliche Motive (siehe Kapitel 6.1):

KMO- und Bartlett-Test

Maß der Stichprobeneignung nach Kaiser-Meyer-Olkin.		,834
Bartlett-Test auf Sphärizität	Ungefähres Chi-Quadrat	712,682
	Df	55
	Signifikanz nach Bartlett	,000

Kommunalitäten

	Anfänglich	Extraktion
Motiv Freude am Wettkampf	1,000	,483
Motiv Zeit mit anderen verbringen	1,000	,736
Motiv gern in Team	1,000	,742
Motiv Freunde die Sport auch treiben	1,000	,687
Motiv körperliche Fitness	1,000	,663
Motiv gewinnen	1,000	,637
Motiv attraktives Aussehen	1,000	,724
Motiv Kameradschaft erleben	1,000	,780
Motiv neue Leute kennen lernen	1,000	,743

Motiv Geld verdienen	1,000	,609
Motiv Karriere machen	1,000	,734

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Erklärte Gesamtvarianz

Komponente	Anfängliche Eigenwerte			Summen von quadrierten Faktorladungen für Extraktion		
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %
1	4,498	40,887	40,887	4,498	40,887	40,887
2	1,617	14,698	55,585	1,617	14,698	55,585
3	1,423	12,935	68,520	1,423	12,935	68,520
4	,857	7,786	76,306			
5	,670	6,094	82,401			
6	,424	3,854	86,254			
7	,330	3,004	89,258			
8	,325	2,958	92,216			
9	,306	2,778	94,994			
10	,283	2,572	97,566			
11	,268	2,434	100,000			

Erklärte Gesamtvarianz

Komponente	Rotierte Summe der quadrierten Ladungen		
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %
1	3,542	32,200	32,200
2	2,554	23,214	55,414
3	1,442	13,105	68,520
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			

Komponentenmatrix[a]

	Komponente		
	1	2	3
Motiv Kameradschaft erleben	,845		
Motiv gern in Team	,836		
Motiv neue Leute kennen lernen	,831		
Motiv Zeit mit anderen verbringen	,768	-,382	
Motiv Freunde die Sport auch treiben	,665	-,442	
Motiv Freude am Wettkampf	,612	,315	
Motiv gewinnen	,597	,502	
Motiv Karriere machen	,578	,632	
Motiv Geld verdienen	,530	,572	
Motiv attraktives Aussehen			,839
Motiv körperliche Fitness			,786

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

a. 3 Komponenten extrahiert

Rotierte Komponentenmatrix[a]

	Komponente		
	1	2	3
Motiv Zeit mit anderen verbringen	,842		
Motiv Kameradschaft erleben	,838		
Motiv Freunde die Sport auch treiben	,823		
Motiv neue Leute kennen lernen	,805		
Motiv gern in Team	,802	,316	
Motiv Karriere machen		,846	
Motiv gewinnen		,768	
Motiv Geld verdienen		,766	
Motiv Freude am Wettkampf	,313	,616	
Motiv attraktives Aussehen			,848
Motiv körperliche Fitness			,812

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

a. Die Rotation ist in 4 Iterationen konvergiert.

Komponententransformationsmatrix

Komponente	1	2	3
1	,818	,571	,065
2	-,554	,814	-,173
3	-,152	,106	,983

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

Reliabilität (Soziale Motive):

Zusammenfassung der Fallverarbeitung

		N	%
Fälle	Gültig	146	100,0
	Ausgeschlossen[a]	0	,0
	Gesamt	146	100,0

a. Listenweise Löschung auf der Grundlage aller Variablen in der Prozedur.

Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,900	5

Itemstatistiken

	Mittelwert	Standardabweichung	N
Motiv Zeit mit anderen verbringen	2,5479	,83114	146
Motiv gern in Team	2,8082	,83307	146
Motiv Freunde die Sport auch treiben	2,7397	,93995	146
Motiv Kameradschaft erleben	2,7260	,83477	146
Motiv neue Leute kennen lernen	2,9452	,85324	146

Item-Skala-Statistiken

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Motiv Zeit mit anderen verbringen	11,2192	8,765	,761	,877
Motiv gern in Team	10,9589	8,702	,774	,874
Motiv Freunde die Sport auch treiben	11,0274	8,634	,667	,899
Motiv Kameradschaft erleben	11,0411	8,578	,803	,868
Motiv neue Leute kennen lernen	10,8219	8,616	,770	,874

Skala-Statistiken

Mittelwert	Varianz	Standardabweichung	Anzahl der Items
13,7671	13,201	3,63326	5

Reliabilität (Leistungsmotiv):

Zusammenfassung der Fallverarbeitung

		N	%
Fälle	Gültig	146	100,0
	Ausgeschlossen[a]	0	,0
	Gesamt	146	100,0

a. Listenweise Löschung auf der Grundlage aller Variablen in der Prozedur.

Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,767	4

Itemstatistiken

	Mittelwert	Standardabweichung	N
Motiv Karriere machen	3,6370	,74167	146
Motiv gewinnen	2,8151	,97559	146
Motiv Geld verdienen	3,7329	,57883	146
Motiv Freude am Wettkampf	2,3425	,92802	146

Item-Skala-Statistiken

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Motiv Karriere machen	8,8904	3,974	,617	,689
Motiv gewinnen	9,7123	3,144	,651	,667
Motiv Geld verdienen	8,7945	4,689	,528	,744
Motiv Freude am Wettkampf	10,1849	3,586	,541	,732

Skala-Statistiken

Mittelwert	Varianz	Standardabweichung	Anzahl der Items
12,5274	6,348	2,51943	4

Reliabilität (Körperorientierte Motive):

Zusammenfassung der Fallverarbeitung

		N	%
Fälle	Gültig	146	100,0
	Ausgeschlossen[a]	0	,0
	Gesamt	146	100,0

a. Listenweise Löschung auf der Grundlage aller Variablen in der Prozedur.

Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,543	2

Itemstatistiken

	Mittelwert	Standardabweichung	N
Motiv attraktives Aussehen	2,2945	,81510	146
Motiv körperliche Fitness	1,3493	,54574	146

Item-Skala-Statistiken

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Motiv attraktives Aussehen	1,3493	,298	,403	.[a]
Motiv körperliche Fitness	2,2945	,664	,403	.[a]

a. Der Wert ist negativ aufgrund einer negativen mittleren Kovarianz zwischen den Items. Dies verstößt gegen die Annahmen über die Zuverlässigkeit des Modells. Sie sollten die Item-Kodierungen überprüfen.

Skala-Statistiken

Mittelwert	Varianz	Standardabweichung	Anzahl der Items
3,6438	1,321	1,14915	2

Faktorenanalyse zu Laufen für Körper und Ästhetik

(siehe Kapitel 6.2):

KMO- und Bartlett-Test

Maß der Stichprobeneignung nach Kaiser-Meyer-Olkin.		,727
Bartlett-Test auf Sphärizität	Ungefähres Chi-Quadrat	224,781
	df	36
	Signifikanz nach Bartlett	,000

Kommunalitäten

	Anfänglich	Extraktion
Wichtig auf Mode zu achten	1,000	,542
Vorteil durch Schönheit	1,000	,487
Wichtig was für Schönheit zu tun	1,000	,595
Glaube viele laufen für Körper	1,000	,399
Entspreche Schönheitsideal der Gesellschaft	1,000	,315
Hätte Übergewicht wenn nicht laufen	1,000	,628
Schlechtes Gewissen wenn nicht länger laufen	1,000	,546
Laufen hilft Körperform zu halten	1,000	,490
Durch Laufsport gesündere Ernährung	1,000	,469

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Erklärte Gesamtvarianz

Komponente	Anfängliche Eigenwerte			Summen von quadrierten Faktorladungen für Extraktion		
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %
1	2,481	27,566	27,566	2,481	27,566	27,566
2	1,989	22,101	49,666	1,989	22,101	49,666
3	,909	10,103	59,769			
4	,791	8,792	68,561			
5	,764	8,494	77,055			
6	,596	6,625	83,679			
7	,513	5,703	89,382			
8	,484	5,376	94,759			
9	,472	5,241	100,000			

Erklärte Gesamtvarianz

Komponente	Rotierte Summe der quadrierten Ladungen		
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %
1	2,257	25,075	25,075
2	2,213	24,591	49,666

Komponentenmatrix[a]

	Komponente	
	1	2
Wichtig was für Schönheit zu tun	,730	
Schlechtes Gewissen wenn nicht länger laufen	,609	-,419
Laufen hilft Körperform zu halten	,599	-,363
Wichtig auf Mode zu achten	,540	,500
Vorteil durch Schönheit	,497	,490
Hätte Übergewicht wenn nicht laufen	,516	-,601
Durch Laufsport gesündere Ernährung	,439	-,526
Entspreche Schönheitsideal der Gesellschaft		,506
Glaube viele laufen für Körper	,404	,485

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

a. 2 Komponenten extrahiert

Rotierte Komponentenmatrix[a]

	Komponente	
	1	2
Hätte Übergewicht wenn nicht laufen	,787	
Schlechtes Gewissen wenn nicht länger laufen	,732	
Laufen hilft Körperform zu halten	,687	
Durch Laufsport gesündere Ernährung	,679	
Wichtig auf Mode zu achten		,733
Vorteil durch Schönheit		,697
Wichtig was für Schönheit zu tun	,371	,676
Glaube viele laufen für Körper		,631
Entspreche Schönheitsideal der Gesellschaft		,537

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

a. Die Rotation ist in 3 Iterationen konvergiert.

Komponententransformationsmatrix

Komponente	1	2
1	,738	,675
2	-,675	,738

Komponententransformationsmatrix

Komponente	1	2
1	,738	,675
2	-,675	,738

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

Reliabilität (Individuelle Aspekte):

Zusammenfassung der Fallverarbeitung

		N	%
Fälle	Gültig	146	100,0
	Ausgeschlossen[a]	0	,0
	Gesamt	146	100,0

a. Listenweise Löschung auf der Grundlage aller Variablen in der Prozedur.

Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,698	4

Itemstatistiken

	Mittelwert	Standardabweichung	N
Hätte Übergewicht wenn nicht laufen	2,7055	,99771	146
Schlechtes Gewissen wenn nicht länger laufen	2,1164	,84290	146
Laufen hilft Körperform zu halten	1,9521	,76413	146
Durch Laufsport gesündere Ernährung	2,4315	,94619	146

Item-Skala-Statistiken

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Hätte Übergewicht wenn nicht laufen	6,5000	3,617	,547	,592
Schlechtes Gewissen wenn nicht länger laufen	7,0890	4,302	,479	,637
Laufen hilft Körperform zu halten	7,2534	4,535	,482	,640
Durch Laufsport gesündere Ernährung	6,7740	4,107	,440	,664

Skala-Statistiken

Mittelwert	Varianz	Standardabweichung	Anzahl der Items
9,2055	6,689	2,58622	4

Reliabilität (Gesellschaftliche Aspekte):

Zusammenfassung der Fallverarbeitung

		N	%
Fälle	Gültig	140	95,9
	Ausgeschlossen[a]	6	4,1
	Gesamt	146	100,0

a. Listenweise Löschung auf der Grundlage aller Variablen in der Prozedur.

Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,674	5

Itemstatistiken

	Mittelwert	Standardabweichung	N
Wichtig auf Mode zu achten	2,4143	,78645	140
Vorteil durch Schönheit	1,8429	,65997	140
Wichtig was für Schönheit zu tun	2,2357	,75494	140
Glaube viele laufen für Körper	1,8571	,62985	140
Entspreche Schönheitsideal der Gesellschaft	2,3214	,77057	140

Item-Skala-Statistiken

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Wichtig auf Mode zu achten	8,2571	3,531	,516	,580
Vorteil durch Schönheit	8,8286	4,042	,451	,615
Wichtig was für Schönheit zu tun	8,4357	3,672	,495	,591
Glaube viele laufen für Körper	8,8143	4,253	,395	,638
Entspreche Schönheitsideal der Gesellschaft	8,3500	4,143	,299	,683

Skala-Statistiken

Mittelwert	Varianz	Standardabweichung	Anzahl der Items
10,6714	5,675	2,38232	5

Faktorenanalyse zu Fitness (siehe Kapitel 6.3):

KMO- und Bartlett-Test

Maß der Stichprobeneignung nach Kaiser-Meyer-Olkin.		,790
Bartlett-Test auf Sphärizität	Ungefähres Chi-Quadrat	228,394
	df	15
	Signifikanz nach Bartlett	,000

Kommunalitäten

	Anfänglich	Extraktion
Fitness bedeutet Gesunheit	1,000	,601
Fitness bedeutet geistiges Wohlbefinden	1,000	,697
Fitness bedeutet körperliches Wohlbefinden	1,000	,621
Fitness bedeutet entspannt zu sein	1,000	,700
Fitness erkennt man am Körper	1,000	,601
Viele verstehen unter Fitness einen gut gebauten Körper	1,000	,679

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Erklärte Gesamtvarianz

Komponente	Anfängliche Eigenwerte			Summen von quadrierten Faktorladungen für Extraktion		
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %
1	2,846	47,437	47,437	2,846	47,437	47,437
2	1,054	17,571	65,008	1,054	17,571	65,008
3	,745	12,415	77,423			
4	,535	8,919	86,342			
5	,456	7,593	93,934			
6	,364	6,066	100,000			

Erklärte Gesamtvarianz

Komponente	Rotierte Summe der quadrierten Ladungen		
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %
1	2,510	41,839	41,839
2	1,390	23,169	65,008
3			
4			
5			
6			

Komponentenmatrix[a]

	Komponente	
	1	2
Fitness bedeutet geistiges Wohlbefinden	,810	
Fitness bedeutet körperliches Wohlbefinden	,780	
Fitness bedeutet Gesunheit	,775	
Fitness bedeutet entspannt zu sein	,728	-,412
Viele verstehen unter Fitness einen gut gebauten Körper	,389	,727
Fitness erkennt man am Körper	,548	,549

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

a. 2 Komponenten extrahiert

Rotierte Komponentenmatrix[a]

	Komponente	
	1	2
Fitness bedeutet entspannt zu sein	,835	
Fitness bedeutet geistiges Wohlbefinden	,818	
Fitness bedeutet körperliches Wohlbefinden	,753	
Fitness bedeutet Gesunheit	,715	,301
Viele verstehen unter Fitness einen gut gebauten Körper		,823
Fitness erkennt man am Körper		,732

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

a. Die Rotation ist in 3 Iterationen konvergiert.

Komponententransformationsmatrix

Komponente	1	2
1	,901	,433
2	-,433	,901

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

Reliabilität (Gesundheitsorientiertes Fitnessverständnis):

Zusammenfassung der Fallverarbeitung

		N	%
Fälle	Gültig	145	99,3
	Ausgeschlossen[a]	1	,7
	Gesamt	146	100,0

a. Listenweise Löschung auf der Grundlage aller Variablen in der Prozedur.

Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,809	4

Itemstatistiken

	Mittelwert	Standardabweichung	N
Fitness bedeutet Gesunheit	1,8483	,70051	145
Fitness bedeutet geistiges Wohlbefinden	1,9379	,67926	145
Fitness bedeutet körperliches Wohlbefinden	1,7379	,65639	145
Fitness bedeutet entspannt zu sein	2,1517	,72964	145

Item-Skala-Statistiken

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Fitness bedeutet Gesunheit	5,8276	2,963	,589	,779
Fitness bedeutet geistiges Wohlbefinden	5,7379	2,848	,682	,734
Fitness bedeutet körperliches Wohlbefinden	5,9379	3,031	,618	,765
Fitness bedeutet entspannt zu sein	5,5241	2,821	,620	,765

Skala-Statistiken

Mittelwert	Varianz	Standardabweichung	Anzahl der Items
7,6759	4,873	2,20757	4

Reliabilität (Körper- und Ästhetikorientiertes Fitnessverständnis):

Zusammenfassung der Fallverarbeitung

		N	%
Fälle	Gültig	146	100,0
	Ausgeschlossen[a]	0	,0
	Gesamt	146	100,0

a. Listenweise Löschung auf der Grundlage aller Variablen in der Prozedur.

Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,434	2

Itemstatistiken

	Mittelwert	Standardabweichung	N
Fitness erkennt man am Körper	2,1644	,77928	146
Viele verstehen unter Fitness einen gut gebauten Körper	1,7603	,61369	146

Item-Skala-Statistiken

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Fitness erkennt man am Körper	1,7603	,377	,285	.[a]
Viele verstehen unter Fitness einen gut gebauten Körper	2,1644	,607	,285	.[a]

a. Der Wert ist negativ aufgrund einer negativen mittleren Kovarianz zwischen den Items. Dies verstößt gegen die Annahmen über die Zuverlässigkeit des Modells. Sie sollten die Item-Kodierungen überprüfen.

Skala-Statistiken

Mittelwert	Varianz	Standardabweichung	Anzahl der Items
3,9247	1,256	1,12087	2

Soziodemografische Daten

Zu Abbildung 15 : Stichprobengröße (Anzahl der Befragten)

Statistiken

Geschlecht

N	Gültig	146
	Fehlend	0

Geschlecht

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	männlich	78	53,4	53,4	53,4
	weiblich	68	46,6	46,6	100,0
	Gesamt	146	100,0	100,0	

Mittelwertsberechnung:

Soziodemographische Daten: Tabelle 10; Sportverhalten: Tabelle 12

Deskriptive Statistik

Geschlecht		N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
männlich	Alter	78	17,00	62,00	32,6154	10,87142
	Körpergröße	78	164,00	196,00	179,7821	6,88806
	Körpergewicht	78	57,00	94,00	74,8590	7,82391
	BMI	78	19,27	32,91	23,1491	2,01137
	Anzahl der Läufe in der Woche	78	,50	7,00	3,0769	1,46845
	Laufzeit in der Woche	78	20,00	720,00	201,4744	145,34801
	Ausübung der Laufsportes	77	,50	30,00	8,6818	6,13763
	Gültige Werte (Listenweise)	77				
weiblich	Alter	68	15,00	62,00	32,0000	11,15695
	Körpergröße	68	154,00	181,00	167,7794	5,68015
	Körpergewicht	66	45,00	91,00	62,3030	8,86301
	BMI	66	18,21	35,16	22,1032	3,09561
	Anzahl der Läufe in der Woche	68	,50	10,00	2,8824	1,59785
	Laufzeit in der Woche	68	25,00	660,00	184,1912	130,18818
	Ausübung der Laufsportes	68	,50	39,00	6,6176	6,18443
	Gültige Werte (Listenweise)	66				

Alter in Klassen (Abbildung 23):

Statistiken

Altersgruppe

männlich	N	Gültig	78
		Fehlend	0
weiblich	N	Gültig	68
		Fehlend	0

Altersgruppe

Geschlecht			Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
männlich	Gültig	20,00	10	12,8	12,8	12,8
		30,00	32	41,0	41,0	53,8
		40,00	19	24,4	24,4	78,2
		50,00	10	12,8	12,8	91,0
		60,00	7	9,0	9,0	100,0
		Gesamt	78	100,0	100,0	
weiblich	Gültig	20,00	12	17,6	17,6	17,6
		30,00	24	35,3	35,3	52,9
		40,00	15	22,1	22,1	75,0
		50,00	13	19,1	19,1	94,1
		60,00	4	5,9	5,9	100,0
		Gesamt	68	100,0	100,0	

Höchst abgeschlossene Ausbildung (Tabelle 11; Abbildung 24; Abbildung 25):

Statistiken

Abgeschlossene Ausbildung

N	Gültig	146
	Fehlend	0

Abgeschlossene Ausbildung

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Pflichtschule	7	4,8	4,8	4,8
	Lehre	10	6,8	6,8	11,6
	Berufsbildende Schule ohne Matura	15	10,3	10,3	21,9
	Berufsbildende Schule mit Matura (HAK, HTL, HBLA...)	32	21,9	21,9	43,8
	AHS	31	21,2	21,2	65,1
	Universität	40	27,4	27,4	92,5
	Sonstige	11	7,5	7,5	100,0
	Gesamt	146	100,0	100,0	

Statistiken

Abgeschlossene Ausbildung

männlich	N	Gültig	78
		Fehlend	0
weiblich	N	Gültig	68
		Fehlend	0

Abgeschlossene Ausbildung

Geschlecht			Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
männlich	Gültig	pflichtschule	5	6,4	6,4	6,4
		Lehre	8	10,3	10,3	16,7
		Berufsbildende Schule ohne Matura	5	6,4	6,4	23,1
		Berufsbildende Schule mit Matura (HAK, HTL, HBLA...)	14	17,9	17,9	41,0
		AHS	20	25,6	25,6	66,7
		Universität	22	28,2	28,2	94,9
		Sonstige	4	5,1	5,1	100,0
		Gesamt	78	100,0	100,0	
weiblich	Gültig	pflichtschule	2	2,9	2,9	2,9
		Lehre	2	2,9	2,9	5,9
		Berufsbildende Schule ohne Matura	10	14,7	14,7	20,6

	Berufsbildende Schule mit Matura (HAK, HTL, HBLA...)	18	26,5	26,5	47,1
	AHS	11	16,2	16,2	63,2
	Universität	18	26,5	26,5	89,7
	Sonstige	7	10,3	10,3	100,0
	Gesamt	68	100,0	100,0	

Body Mass Index (Abbildung 26):

Statistiken

BMIgruppe

N	Gültig	143
	Fehlend	3

BMIgruppe

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1,00	4	2,7	2,8	2,8
	2,00	120	82,2	83,9	86,7
	3,00	16	11,0	11,2	97,9
	4,00	3	2,1	2,1	100,0
	Gesamt	143	97,9	100,0	
Fehlend	System	3	2,1		
Gesamt		146	100,0		

Sportverhalten:

Dauer der Sportausübung (Abbildung 27):

Statistiken

Dauersportneu

N	Gültig	145
	Fehlend	1

Dauersportneu

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1,00	13	8,9	9,0	9,0
	2,00	11	7,5	7,6	16,6
	3,00	7	4,8	4,8	21,4
	4,00	17	11,6	11,7	33,1
	5,00	14	9,6	9,7	42,8
	6,00	17	11,6	11,7	54,5
	7,00	8	5,5	5,5	60,0
	8,00	7	4,8	4,8	64,8
	9,00	4	2,7	2,8	67,6
	10,00	22	15,1	15,2	82,8
	11,00	25	17,1	17,2	100,0
	Gesamt	145	99,3	100,0	
Fehlend	System	1	,7		

Dauersportneu

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1,00	13	8,9	9,0	9,0
	2,00	11	7,5	7,6	16,6
	3,00	7	4,8	4,8	21,4
	4,00	17	11,6	11,7	33,1
	5,00	14	9,6	9,7	42,8
	6,00	17	11,6	11,7	54,5
	7,00	8	5,5	5,5	60,0
	8,00	7	4,8	4,8	64,8
	9,00	4	2,7	2,8	67,6
	10,00	22	15,1	15,2	82,8
	11,00	25	17,1	17,2	100,0
	Gesamt	145	99,3	100,0	
Fehlend	System	1	,7		
Gesamt		146	100,0		

Trainingsaufwand (Abbildung 28):

Statistiken

Mingruppe

N	Gültig	146

Statistiken

Mingruppe

Gültig	146
Fehlend	0

mingruppe

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1,00	24	16,4	16,4	16,4
	2,00	40	27,4	27,4	43,8
	3,00	28	19,2	19,2	63,0
	4,00	19	13,0	13,0	76,0
	5,00	12	8,2	8,2	84,2
	6,00	8	5,5	5,5	89,7
	7,00	7	4,8	4,8	94,5
	8,00	3	2,1	2,1	96,6
	9,00	5	3,4	3,4	100,0
	Gesamt	146	100,0	100,0	

Teilnahme an Wettkämpfen (Abbildung 29; Abbildung 30):

Statistiken

Teilnahme an Wettkämpfen

N	Gültig	146
	Fehlend	0

Teilnahme an Wettkämpfen

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	ja	88	60,3	60,3	60,3
	nein	58	39,7	39,7	100,0
	Gesamt	146	100,0	100,0	

Statistiken

Geschlecht			Teilnahme an Matarthon	Teilnahme an Halbmarathon	Teinnahme an Volksläufen bis 21km
männlich	N	Gültig	78	78	78
		Fehlend	0	0	0
weiblich	N	Gültig	68	68	68
		Fehlend	0	0	0

Teilnahme an Matarthon

Geschlecht			Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
männlich	Gültig	Ja	22	28,2	28,2	28,2
		Nein	56	71,8	71,8	100,0
		Gesamt	78	100,0	100,0	
weiblich	Gültig	Ja	8	11,8	11,8	11,8
		Nein	60	88,2	88,2	100,0
		Gesamt	68	100,0	100,0	

Teilnahme an Halbmarathon

Geschlecht			Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
männlich	Gültig	Ja	32	41,0	41,0	41,0
		Nein	46	59,0	59,0	100,0
		Gesamt	78	100,0	100,0	
weiblich	Gültig	Ja	21	30,9	30,9	30,9
		Nein	47	69,1	69,1	100,0
		Gesamt	68	100,0	100,0	

Teinnahme an Volksläufen bis 21km

Geschlecht			Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
männlich	Gültig	Ja	33	42,3	42,3	42,3
		Nein	45	57,7	57,7	100,0
		Gesamt	78	100,0	100,0	
weiblich	Gültig	Ja	38	55,9	55,9	55,9
		Nein	30	44,1	44,1	100,0
		Gesamt	68	100,0	100,0	

Motive zum Laufsport:

Zu Abbildung 16 (gesamt):

Deskriptive Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Motiv körperliche Fitness	146	1,00	3,00	1,3493	,54574
Motiv Freude an Bewegung	146	1,00	4,00	1,4247	,57338
Motiv Entspannung	146	1,00	4,00	1,7603	,66752
Motiv attraktives Aussehen	146	1,00	4,00	2,2945	,81510

Motiv Freude am Wettkampf	146	1,00	4,00	2,3425	,92802
Motiv aufregend	146	1,00	4,00	2,4726	,83207
Motiv Zeit mit anderen verbringen	146	1,00	4,00	2,5479	,83114
Motiv Kameradschaft erleben	146	1,00	4,00	2,7260	,83477
Motiv Freunde die Sport auch treiben	146	1,00	4,00	2,7397	,93995
Motiv gern in Team	146	1,00	4,00	2,8082	,83307
Motiv gewinnen	146	1,00	4,00	2,8151	,97559
Motiv neue Leute kennen lernen	146	1,00	4,00	2,9452	,85324
Motiv Karriere machen	146	1,00	4,00	3,6370	,74167
Motiv Geld verdienen	146	1,00	4,00	3,7329	,57883
Motiv Familie	146	1,00	4,00	3,7877	,51473
Gültige Werte (Listenweise)	146				

Abbildung 17: (geschlechterspezifisch):

Geschlecht = männlich

Deskriptive Statistik[a]

	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Motiv körperliche Fitness	78	1,00	3,00	1,3590	,53390
Motiv Freude an Bewegung	78	1,00	4,00	1,5256	,63908
Motiv Entspannung	78	1,00	4,00	1,8333	,71016

Motiv Freude am Wettkampf	78	1,00	4,00	2,3077	,94399
Motiv attraktives Aussehen	78	1,00	4,00	2,4231	,84545
Motiv aufregend	78	1,00	4,00	2,5385	,80085
Motiv Zeit mit anderen verbringen	78	1,00	4,00	2,6795	,81374
Motiv gewinnen	78	1,00	4,00	2,8077	,98109
Motiv Kameradschaft erleben	78	1,00	4,00	2,8333	,81251
Motiv gern in Team	78	1,00	4,00	2,9231	,81813
Motiv Freunde die Sport auch treiben	78	1,00	4,00	2,9359	,93057
Motiv neue Leute kennen lernen	78	1,00	4,00	3,0128	,79762
Motiv Karriere machen	78	1,00	4,00	3,6154	,75988
Motiv Geld verdienen	78	1,00	4,00	3,7436	,59075
Motiv Familie	78	2,00	4,00	3,8462	,39729
Gültige Werte (Listenweise)	78				

Geschlecht = weiblich

Deskriptive Statistik[a]

	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Motiv Freude an Bewegung	68	1,00	2,00	1,3088	,46544
Motiv körperliche Fitness	68	1,00	3,00	1,3382	,56278
Motiv Entspannung	68	1,00	4,00	1,6765	,60941
Motiv attraktives Aussehen	68	1,00	4,00	2,1471	,75833
Motiv Freude am Wettkampf	68	1,00	4,00	2,3824	,91471

Motiv Zeit mit anderen verbringen	68	1,00	4,00	2,3971	,83111
Motiv aufregend	68	1,00	4,00	2,3971	,86628
Motiv Freunde die Sport auch treiben	68	1,00	4,00	2,5147	,90591
Motiv Kameradschaft erleben	68	1,00	4,00	2,6029	,84887
Motiv gern in Team	68	1,00	4,00	2,6765	,83650
Motiv gewinnen	68	1,00	4,00	2,8235	,97646
Motiv neue Leute kennen lernen	68	1,00	4,00	2,8676	,91267
Motiv Karriere machen	68	1,00	4,00	3,6618	,72504
Motiv Familie	68	1,00	4,00	3,7206	,61923
Motiv Geld verdienen	68	1,00	4,00	3,7206	,56899
Gültige Werte (Listenweise)	68				

Laufen für Körper und Ästhetik

Zu Abbildung 18 (gesamt):

Deskriptive Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Vorteil durch Schönheit	145	1,00	3,00	1,8345	,65631
Glaube viele laufen für Körper	146	1,00	4,00	1,8493	,62524
Laufen hilft Körperform zu halten	146	1,00	4,00	1,9521	,76413

Laufsport allen hilft nicht für Körperformerhaltung	145	1,00	4,00	2,0966	,86059
Schlechtes Gewissen wenn nicht länger laufen	146	1,00	4,00	2,1164	,84290
Wichtig was für Schönheit zu tun	146	1,00	4,00	2,2603	,77952
Entspreche Schönheitsideal der Gesellschaft	142	1,00	4,00	2,3310	,76928
Wichtig auf Mode zu achten	144	1,00	4,00	2,4236	,78071
Durch Laufsport gesündere Ernährung	146	1,00	4,00	2,4315	,94619
Sportliche Menschen in Medien beeinflussen mich	146	1,00	4,00	2,6507	,89898
Hätte Übergewicht wenn nicht laufen	146	1,00	4,00	2,7055	,99771
Gültige Werte (Listenweise)	139				

Zu Abbildung 19 (geschlechterspezifisch):

Geschlecht = männlich

Deskriptive Statistik[a]

	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Vorteil durch Schönheit	78	1,00	3,00	1,7821	,63752
Glaube viele laufen für Körper	78	1,00	4,00	1,8846	,60261
Laufen hilft Körperform zu halten	78	1,00	4,00	2,0385	,84427
Laufsport allen hilft nicht für Körperformerhaltung	77	1,00	4,00	2,1169	,91729

Schlechtes Gewissen wenn nicht länger laufen	78	1,00	4,00	2,1667	,85912
Entspreche Schönheitsideal der Gesellschaft	77	1,00	4,00	2,2078	,84818
Wichtig was für Schönheit zu tun	78	1,00	4,00	2,2564	,72856
Wichtig auf Mode zu achten	78	1,00	4,00	2,3974	,76174
Durch Laufsport gesündere Ernährung	78	1,00	4,00	2,5000	,90812
Sportliche Menschen in Medien beeinflussen mich	78	1,00	4,00	2,6667	,86290
Hätte Übergewicht wenn nicht laufen	78	1,00	4,00	2,7692	1,04351
Gültige Werte (Listenweise)	76				

Geschlecht = weiblich

Deskriptive Statistik[a]

	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Glaube viele laufen für Körper	68	1,00	4,00	1,8088	,65237
Laufen hilft Körperform zu halten	68	1,00	4,00	1,8529	,65254
Vorteil durch Schönheit	67	1,00	3,00	1,8955	,67721
Schlechtes Gewissen wenn nicht länger laufen	68	1,00	4,00	2,0588	,82647
Laufsport allen hilft nicht für Körperformerhaltung	68	1,00	4,00	2,0735	,79769
Wichtig was für Schönheit zu tun	68	1,00	4,00	2,2647	,83965

Durch Laufsport gesündere Ernährung	68	1,00	4,00	2,3529	,98896
Wichtig auf Mode zu achten	66	1,00	4,00	2,4545	,80731
Entspreche Schönheitsideal der Gesellschaft	65	1,00	4,00	2,4769	,64001
Hätte Übergewicht wenn nicht laufen	68	1,00	4,00	2,6324	,94481
Sportliche Menschen in Medien beeinflussen mich	68	1,00	4,00	2,6324	,94481
Gültige Werte (Listenweise)	63				

Zum Begriff Fitness

Zu Abbildung 20 (gesamt):

Deskriptive Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Gerade Laufsport ist für Fitness	146	1,00	3,00	1,6575	,56858
Fitness bedeutet körperliches Wohlbefinden	146	1,00	4,00	1,7329	,65696
Viele verstehen unter Fitness einen gut gebauten Körper	146	1,00	4,00	1,7603	,61369
Fitness bedeutet Gesunheit	146	1,00	4,00	1,8425	,70161
Fitness bedeutet beweglich zu sein	146	1,00	4,00	1,8973	,62950
Fitness bedeutet geistiges Wohlbefinden	146	1,00	4,00	1,9315	,68135

Fitness bedeutet Leistungsstärke	146	1,00	4,00	2,1164	,71929
Fitness bedeutet entspannt zu sein	145	1,00	4,00	2,1517	,72964
Fitness erkennt man am Körper	146	1,00	4,00	2,1644	,77928
Fitness ist ein modernes Wort	144	1,00	4,00	3,2083	,83520
Gültige Werte (Listenweise)	143				

Abbildung 21 (geschlechterspezifisch):

Geschlecht = männlich

Deskriptive Statistik[a]

	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Viele verstehen unter Fitness einen gut gebauten Körper	78	1,00	3,00	1,7179	,55590
Fitness bedeutet körperliches Wohlbefinden	78	1,00	3,00	1,7436	,63319
Gerade Laufsport ist für Fitness	78	1,00	3,00	1,7436	,59075
Fitness bedeutet geistiges Wohlbefinden	78	1,00	4,00	1,9103	,66812
Fitness bedeutet beweglich zu sein	78	1,00	3,00	1,9103	,62804

Fitness bedeutet Gesunheit	78	1,00	4,00	1,9359	,77861
Fitness bedeutet Leistungsstärke	78	1,00	3,00	2,0128	,69308
Fitness bedeutet entspannt zu sein	78	1,00	4,00	2,1410	,69739
Fitness erkennt man am Körper	78	1,00	4,00	2,1538	,79081
Fitness ist ein modernes Wort	78	1,00	4,00	3,2821	,85124
Gültige Werte (Listenweise)	78				

Geschlecht = weiblich

Deskriptive Statistik[a]

	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Gerade Laufsport ist für Fitness	68	1,00	3,00	1,5588	,52922
Fitness bedeutet körperliches Wohlbefinden	68	1,00	4,00	1,7206	,68775
Fitness bedeutet Gesunheit	68	1,00	3,00	1,7353	,58889
Viele verstehen unter Fitness einen gut gebauten Körper	68	1,00	4,00	1,8088	,67487
Fitness bedeutet beweglich zu sein	68	1,00	4,00	1,8824	,63550
Fitness bedeutet geistiges Wohlbefinden	68	1,00	4,00	1,9559	,70040
Fitness bedeutet entspannt zu sein	67	1,00	4,00	2,1642	,77062
Fitness erkennt man am Körper	68	1,00	4,00	2,1765	,77153
Fitness bedeutet Leistungsstärke	68	1,00	4,00	2,2353	,73541
Fitness ist ein modernes Wort	66	1,00	4,00	3,1212	,81364

Deskriptive Statistik[a]

	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Gerade Laufsport ist für Fitness	68	1,00	3,00	1,5588	,52922
Fitness bedeutet körperliches Wohlbefinden	68	1,00	4,00	1,7206	,68775
Fitness bedeutet Gesunheit	68	1,00	3,00	1,7353	,58889
Viele verstehen unter Fitness einen gut gebauten Körper	68	1,00	4,00	1,8088	,67487
Fitness bedeutet beweglich zu sein	68	1,00	4,00	1,8824	,63550
Fitness bedeutet geistiges Wohlbefinden	68	1,00	4,00	1,9559	,70040
Fitness bedeutet entspannt zu sein	67	1,00	4,00	2,1642	,77062
Fitness erkennt man am Körper	68	1,00	4,00	2,1765	,77153
Fitness bedeutet Leistungsstärke	68	1,00	4,00	2,2353	,73541
Fitness ist ein modernes Wort	66	1,00	4,00	3,1212	,81364
Gültige Werte (Listenweise)	65				

Hypothesenprüfung Unterschiede:

Hypothese 1 (siehe Tabelle 13):

Verarbeitete Fälle

		Fälle					
		Gültig		Fehlend		Gesamt	
	Geschlecht	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent
Laufzeit in der Woche	Männlich	77	98,7%	1	1,3%	78	100,0%
	Weiblich	68	100,0%	0	,0%	68	100,0%
Ausübung der Laufsportes	Männlich	77	98,7%	1	1,3%	78	100,0%
	Weiblich	68	100,0%	0	,0%	68	100,0%
Teilnahme an Wettkämpfen	Männlich	77	98,7%	1	1,3%	78	100,0%
	Weiblich	68	100,0%	0	,0%	68	100,0%

Deskriptive Statistik

	Geschlecht			Statistik	Standardfehler
Laufzeit in der Woche	männlich	Mittelwert		200,9740	16,66485
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	167,7831	
			Obergrenze	234,1650	
		5% getrimmtes Mittel		187,7886	
		Median		150,0000	
		Varianz		21384,236	

		Standardabweichung		146,23350	
		Minimum		20,00	
		Maximum		720,00	
		Spannweite		700,00	
		Interquartilbereich		210,00	
		Schiefe		1,261	,274
		Kurtosis		1,632	,541
	weiblich	Mittelwert		184,1912	15,78764
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	152,6789	
			Obergrenze	215,7034	
		5% getrimmtes Mittel		171,4379	
		Median		150,0000	
		Varianz		16948,963	
		Standardabweichung		130,18818	
		Minimum		25,00	
		Maximum		660,00	
		Spannweite		635,00	
		Interquartilbereich		146,25	
		Schiefe		1,655	,291
		Kurtosis		3,105	,574
Ausübung der Laufsportes	männlich	Mittelwert		8,6818	,69945
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	7,2887	

		Obergrenze	10,0749	
	5% getrimmtes Mittel		8,1335	
	Median		7,0000	
	Varianz		37,670	
	Standardabweichung		6,13763	
	Minimum		,50	
	Maximum		30,00	
	Spannweite		29,50	
	Interquartilbereich		5,00	
	Schiefe		1,517	,274
	Kurtosis		2,822	,541
weiblich	Mittelwert		6,6176	,74997
	95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	5,1207	
		Obergrenze	8,1146	
	5% getrimmtes Mittel		5,8758	
	Median		5,0000	
	Varianz		38,247	
	Standardabweichung		6,18443	
	Minimum		,50	
	Maximum		39,00	
	Spannweite		38,50	
	Interquartilbereich		6,50	

		Schiefe		2,693	,291
		Kurtosis		10,709	,574
Teilnahme an Wettkämpfen	männlich	Mittelwert		1,4286	,05677
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	1,3155	
			Obergrenze	1,5416	
		5% getrimmtes Mittel		1,4206	
		Median		1,0000	
		Varianz		,248	
		Standardabweichung		,49812	
		Minimum		1,00	
		Maximum		2,00	
		Spannweite		1,00	
		Interquartilbereich		1,00	
		Schiefe		,294	,274
		Kurtosis		-1,965	,541
	weiblich	Mittelwert		1,3529	,05838
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	1,2364	
			Obergrenze	1,4695	
		5% getrimmtes Mittel		1,3366	
		Median		1,0000	
		Varianz		,232	
		Standardabweichung		,48144	

	Minimum	1,00	
	Maximum	2,00	
	Spannweite	1,00	
	Interquartilbereich	1,00	
	Schiefe	,629	,291
	Kurtosis	-1,653	,574

Tests auf Normalverteilung

	Geschlecht	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistik	df	Signifikanz	Statistik	df	Signifikanz
Laufzeit in der Woche	Männlich	,156	77	,000	,885	77	,000
	Weiblich	,189	68	,000	,848	68	,000
Ausübung der Laufsportes	Männlich	,207	77	,000	,870	77	,000
	Weiblich	,216	68	,000	,754	68	,000
Teilnahme an Wettkämpfen	Männlich	,377	77	,000	,629	77	,000
	Weiblich	,415	68	,000	,604	68	,000

a. Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

Ränge

	Geschlecht	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Laufzeit in der Woche	Männlich	78	75,09	5857,00
	Weiblich	68	71,68	4874,00

	Gesamt	146		
Ausübung der Laufsportes	Männlich	77	81,77	6296,50
	Weiblich	68	63,07	4288,50
	Gesamt	145		
Teilnahme an Wettkämpfen	Männlich	78	76,32	5953,00
	Weiblich	68	70,26	4778,00
	Gesamt	146		

Statistik für Test[a]

	Laufzeit in der Woche	Ausübung der Laufsportes	Teilnahme an Wettkämpfen
Mann-Whitney-U	2528,000	1942,500	2432,000
Wilcoxon-W	4874,000	4288,500	4778,000
Z	-,488	-2,687	-1,018
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,625	,007	,309

a. Gruppenvariable: Geschlecht

Hypothese 2 (siehe Tabelle 14):

Tests auf Normalverteilung

	Geschlecht	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistik	df	Signifikanz	Statistik	df	Signifikanz
Wichtigkeit Leistung	Männlich	,144	78	,000	,941	78	,001
	Weiblich	,133	68	,005	,960	68	,028

Wichtigkeit Gesellschaft	Männlich	,141	78	,001	,927	78	,000
	Weiblich	,132	68	,005	,932	68	,001
Wichtigkeit Schönheit	Männlich	,130	78	,002	,957	78	,011
	Weiblich	,111	68	,035	,958	68	,021
Wichtigkeit Freude an Bewegung	Männlich	,187	78	,000	,835	78	,000
	Weiblich	,164	68	,000	,892	68	,000
Wichtigkeit Gesundheit	Männlich	,195	78	,000	,843	78	,000
	Weiblich	,225	68	,000	,785	68	,000
Wichtigkeit Fitness	Männlich	,203	78	,000	,839	78	,000
	Weiblich	,218	68	,000	,857	68	,000
Wichtigkeit Ausgleich zum Berufsleben	Männlich	,174	78	,000	,871	78	,000
	Weiblich	,205	68	,000	,890	68	,000
Wichtigkeit Geistiges Wohlbefinden	Männlich	,211	78	,000	,865	78	,000
	Weiblich	,168	68	,000	,866	68	,000
Wichtigkeit Stärkung Herzkreislauf	Männlich	,175	78	,000	,896	78	,000
	Weiblich	,220	68	,000	,872	68	,000
Wichtigkeit Stressbewältigung	Männlich	,153	78	,000	,912	78	,000
	Weiblich	,179	68	,000	,893	68	,000
Wichtigkeit Figurerhaltung	Männlich	,141	78	,001	,936	78	,001
	Weiblich	,177	68	,000	,900	68	,000
Wichtigkeit Neue Freunde kennen lernen	Männlich	,242	78	,000	,843	78	,000
	Weiblich	,186	68	,000	,883	68	,000

a. Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

Mann-Whitney-Test

Ränge

	Geschlecht	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Wichtigkeit Leistung	männlich	78	80,49	6278,50
	weiblich	68	65,48	4452,50
	Gesamt	146		
Wichtigkeit Gesellschaft	männlich	78	68,54	5346,50
	weiblich	68	79,18	5384,50
	Gesamt	146		
Wichtigkeit Schönheit	männlich	78	69,74	5439,50
	weiblich	68	77,82	5291,50
	Gesamt	146		
Wichtigkeit Freude an Bewegung	männlich	78	73,42	5727,00
	weiblich	68	73,59	5004,00
	Gesamt	146		
Wichtigkeit Gesundheit	männlich	78	70,01	5461,00
	weiblich	68	77,50	5270,00
	Gesamt	146		
Wichtigkeit Fitness	männlich	78	75,82	5914,00
	weiblich	68	70,84	4817,00
	Gesamt	146		
Wichtigkeit Ausgleich zum Berufleben	männlich	78	69,62	5430,00

	weiblich	68	77,96	5301,00
	Gesamt	146		
Wichtigkeit Geistiges Wohlbefinden	männlich	78	71,03	5540,00
	weiblich	68	76,34	5191,00
	Gesamt	146		
Wichtigkeit Stärkung Herzkreislauf	männlich	78	73,76	5753,50
	weiblich	68	73,20	4977,50
	Gesamt	146		
Wichtigkeit Stressbewältigung	männlich	78	69,27	5403,00
	weiblich	68	78,35	5328,00
	Gesamt	146		
Wichtigkeit Figurerhaltung	männlich	78	62,51	4875,50
	weiblich	68	86,11	5855,50
	Gesamt	146		
Wichtigkeit Neue Freunde kennen lernen	männlich	78	68,04	5307,00
	weiblich	68	79,76	5424,00
	Gesamt	146		

	Wichtigkeit Leistung	Wichtigkeit Gesellschaft	Wichtigkeit Schönheit	Wichtigkeit Freude an Bewegung
Mann-Whitney-U	2106,500	2265,500	2358,500	2646,000
Wilcoxon-W	4452,500	5346,500	5439,500	5727,000
Z	-2,153	-1,525	-1,158	-,024

	Wichtigkeit Leistung	Wichtigkeit Gesellschaft	Wichtigkeit Schönheit	Wichtigkeit Freude an Bewegung
Mann-Whitney-U	2106,500	2265,500	2358,500	2646,000
Wilcoxon-W	4452,500	5346,500	5439,500	5727,000
Z	-2,153	-1,525	-1,158	-,024
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,031	,127	,247	,981

Statistik für Test[a]

	Wichtigkeit Gesundheit	Wichtigkeit Fitness	Wichtigkeit Ausgleich zum Berufsleben	Wichtigkeit Geistiges Wohlbefinden
Mann-Whitney-U	2380,000	2471,000	2349,000	2459,000
Wilcoxon-W	5461,000	4817,000	5430,000	5540,000
Z	-1,095	-,729	-1,205	-,769
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,273	,466	,228	,442

Statistik für Test[a]

	Wichtigkeit Stärkung Herzkreislauf	Wichtigkeit Stressbewältigung	Wichtigkeit Figurerhaltung	Wichtigkeit Neue Freunde kennen lernen
Mann-Whitney-U	2631,500	2322,000	1794,500	2226,000
Wilcoxon-W	4977,500	5403,000	4875,500	5307,000
Z	-,082	-1,307	-3,393	-1,699
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,935	,191	,001	,089

Hypothese 3 (siehe Tabelle 15):

Verarbeitete Fälle

		Fälle					
		Gültig		Fehlend		Gesamt	
	Geschlecht	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent
Motivsozial	männlich	78	100,0%	0	,0%	78	100,0%
	weiblich	68	100,0%	0	,0%	68	100,0%

Deskriptive Statistik

Geschlecht				Statistik	Standardfehler
Motivsozial	männlich	Mittelwert		2,8769	,07889
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	2,7198	
			Obergrenze	3,0340	
		5% getrimmtes Mittel		2,8915	
		Median		3,0000	
		Varianz		,485	
		Standardabweichung		,69673	
		Minimum		1,20	
		Maximum		4,00	
		Spannweite		2,80	
		Interquartilbereich		1,05	
		Schiefe		-,148	,272

	Kurtosis		-,662	,538
weiblich	Mittelwert		2,6118	,08967
	95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	2,4328	
		Obergrenze	2,7907	
	5% getrimmtes Mittel		2,6007	
	Median		2,6000	
	Varianz		,547	
	Standardabweichung		,73941	
	Minimum		1,20	
	Maximum		4,00	
	Spannweite		2,80	
	Interquartilbereich		1,20	
	Schiefe		,277	,291
	Kurtosis		-,869	,574

Tests auf Normalverteilung

	Geschlecht	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistik	df	Signifikanz	Statistik	df	Signifikanz
Motivsozial	männlich	,121	78	,006	,965	78	,031
	weiblich	,152	68	,000	,955	68	,016

a. Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

Mann-Whitney-Test

Ränge

	Geschlecht	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Motivsozial	Männlich	78	80,88	6309,00
	Weiblich	68	65,03	4422,00
	Gesamt	146		

Statistik für Test[a]

	Motivsozial
Mann-Whitney-U	2076,000
Wilcoxon-W	4422,000
Z	-2,270
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,023

a. Gruppenvariable: Geschlecht

Hypothese 4 (siehe Tabelle16):

Verarbeitete Fälle

Geschlecht	Fälle					
	Gültig		Fehlend		Gesamt	
	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent

Tests auf Normalverteilung

	Geschlecht	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistik	df	Signifikanz	Statistik	df	Signifikanz
Motivleitung	männlich	,196	78	,000	,924	78	,000
	weiblich	,126	68	,009	,932	68	,001

a. Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

Mann-Whitney-Test

Ränge

	Geschlecht	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Motivleitung	Männlich	78	73,29	5716,50
	Weiblich	68	73,74	5014,50
	Gesamt	146		

Statistik für Test[a]

	Motivleitung
Mann-Whitney-U	2635,500
Wilcoxon-W	5716,500
Z	-,065
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,948

a. Gruppenvariable: Geschlecht

Hypothese 5 (siehe Tabelle 17):

Verarbeitete Fälle

		Fälle					
		Gültig		Fehlend		Gesamt	
	Geschlecht	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent
Motivkörper	männlich	78	100,0%	0	,0%	78	100,0%
	weiblich	68	100,0%	0	,0%	68	100,0%

Deskriptive Statistik

	Geschlecht			Statistik	Standardfehler
Motivkörper	männlich	Mittelwert		1,8910	,06429
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	1,7630	
			Obergrenze	2,0190	
		5% getrimmtes Mittel		1,8718	
		Median		2,0000	
		Varianz		,322	
		Standardabweichung		,56779	
		Minimum		1,00	
		Maximum		3,50	
		Spannweite		2,50	
		Interquartilbereich		1,00	
		Schiefe		,498	,272
		Kurtosis		-,164	,538
	weiblich	Mittelwert		1,7426	,06988
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	1,6032	
			Obergrenze	1,8821	
		5% getrimmtes Mittel		1,7059	
		Median		1,5000	
		Varianz		,332	
		Standardabweichung		,57622	

	Minimum	1,00	
	Maximum	3,50	
	Spannweite	2,50	
	Interquartilbereich	,50	
	Schiefe	,821	,291
	Kurtosis	,386	,574

Tests auf Normalverteilung

	Geschlecht	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistik	df	Signifikanz	Statistik	df	Signifikanz
Motivkörper	männlich	,216	78	,000	,910	78	,000
	weiblich	,266	68	,000	,880	68	,000

a. Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

Mann-Whitney-Test

Ränge

	Geschlecht	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Motivkörper	Männlich	78	78,91	6155,00
	Weiblich	68	67,29	4576,00
	Gesamt	146		

Statistik für Test[a]

	Motivkörper
Mann-Whitney-U	2230,000
Wilcoxon-W	4576,000
Z	-1,727
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,084

a. Gruppenvariable: Geschlecht

Hypothese 6 (siehe Tabelle 18):

Verarbeitete Fälle

		Fälle					
		Gültig		Fehlend		Gesamt	
	Geschlecht	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent
Schönheitindivid	männlich	78	100,0%	0	,0%	78	100,0%
	weiblich	68	100,0%	0	,0%	68	100,0%

Deskriptive Statistik

	Geschlecht			Statistik	Standardfehler
Schönheitindivid	männlich	Mittelwert		2,3686	,07819
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	2,2129	
			Obergrenze	2,5243	
		5% getrimmtes Mittel		2,3540	
		Median		2,2500	
		Varianz		,477	
		Standardabweichung		,69053	
		Minimum		1,00	
		Maximum		4,00	
		Spannweite		3,00	
		Interquartilbereich		,75	
		Schiefe		,233	,272
		Kurtosis		-,482	,538
	weiblich	Mittelwert		2,2243	,07127
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	2,0820	
			Obergrenze	2,3665	
		5% getrimmtes Mittel		2,2092	
		Median		2,2500	
		Varianz		,345	
		Standardabweichung		,58772	

	Minimum	1,00	
	Maximum	4,00	
	Spannweite	3,00	
	Interquartilbereich	,75	
	Schiefe	,440	,291
	Kurtosis	,284	,574

Tests auf Normalverteilung

	Geschlecht	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistik	df	Signifikanz	Statistik	df	Signifikanz
Schönheitindivid	männlich	,107	78	,028	,975	78	,120
	weiblich	,104	68	,063	,974	68	,167

a. Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

Mann-Whitney-Test

Ränge

	Geschlecht	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Schönheitindivid	männlich	78	77,62	6054,00
	weiblich	68	68,78	4677,00
	Gesamt	146		

Statistik für Test[a]

	Schönheitindivid
Mann-Whitney-U	2331,000
Wilcoxon-W	4677,000
Z	-1,268
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,205

a. Gruppenvariable: Geschlecht

Hypothese 7 (siehe Tabelle 19):

Verarbeitete Fälle

		Fälle					
		Gültig		Fehlend		Gesamt	
	Geschlecht	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent
Schönheitgesellschaft	männlich	78	100,0%	0	,0%	78	100,0%
	weiblich	68	100,0%	0	,0%	68	100,0%

Deskriptive Statistik

	Geschlecht			Statistik	Standardfehler
Schönheitgesellschaft	männlich	Mittelwert		2,1045	,05303
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	1,9989	
			Obergrenze	2,2101	
		5% getrimmtes Mittel		2,1053	
		Median		2,0000	
		Varianz		,219	
		Standardabweichung		,46836	
		Minimum		1,00	
		Maximum		3,00	
		Spannweite		2,00	
		Interquartilbereich		,60	
		Schiefe		-,034	,272
		Kurtosis		-,529	,538
	weiblich	Mittelwert		2,1787	,05817
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	2,0626	
			Obergrenze	2,2948	
		5% getrimmtes Mittel		2,1730	
		Median		2,2000	
		Varianz		,230	
		Standardabweichung		,47969	

	Minimum	1,20	
	Maximum	3,60	
	Spannweite	2,40	
	Interquartilbereich	,60	
	Schiefe	,203	,291
	Kurtosis	,399	,574

Tests auf Normalverteilung

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Geschlecht	Statistik	df	Signifikanz	Statistik	df	Signifikanz
Schönheitgesellschaft	männlich	,127	78	,003	,971	78	,076
	weiblich	,106	68	,056	,976	68	,213

a. Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

Mann-Whitney-Test

Ränge

	Geschlecht	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Schönheitgesellschaft	Männlich	78	70,63	5509,50
	Weiblich	68	76,79	5221,50
	Gesamt	146		

Statistik für Test[a]

	Schönheitgesellschaft
Mann-Whitney-U	2428,500
Wilcoxon-W	5509,500
Z	-,884
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,377

a. Gruppenvariable: Geschlecht

Hypothese 8 (siehe Tabelle 20):

Verarbeitete Fälle

		Fälle					
		Gültig		Fehlend		Gesamt	
	Geschlecht	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent
Fitästhetik	männlich	78	100,0%	0	,0%	78	100,0%
	weiblich	68	100,0%	0	,0%	68	100,0%

Deskriptive Statistik

	Geschlecht			Statistik	Standardfehler
Fitästhetik	männlich	Mittelwert		1,9359	,05938
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	1,8176	
			Obergrenze	2,0541	
		5% getrimmtes Mittel		1,9352	

		Median		2,0000	
		Varianz		,275	
		Standardabweichung		,52446	
		Minimum		1,00	
		Maximum		3,00	
		Spannweite		2,00	
		Interquartilbereich		1,00	
		Schiefe		-,222	,272
		Kurtosis		-,525	,538
	weiblich	Mittelwert		1,9926	,07295
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	1,8470	
			Obergrenze	2,1383	
		5% getrimmtes Mittel		1,9755	
		Median		2,0000	
		Varianz		,362	
		Standardabweichung		,60157	
		Minimum		1,00	
		Maximum		4,00	
		Spannweite		3,00	
		Interquartilbereich		1,00	
		Schiefe		,347	,291
		Kurtosis		,812	,574

Tests auf Normalverteilung

	Geschlecht	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistik	df	Signifikanz	Statistik	df	Signifikanz
Fitästhetik	männlich	,228	78	,000	,901	78	,000
	weiblich	,211	68	,000	,911	68	,000

a. Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

Mann-Whitney-Test

Ränge

	Geschlecht	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Fitästhetik	männlich	78	72,26	5636,00
	weiblich	68	74,93	5095,00
	Gesamt	146		

Statistik für Test[a]

	Fitästhetik
Mann-Whitney-U	2555,000
Wilcoxon-W	5636,000
Z	-,398
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,691

a. Gruppenvariable: Geschlecht

Hypothese 9 (siehe Tabelle 21):

Verarbeitete Fälle

		Fälle					
		Gültig		Fehlend		Gesamt	
	Geschlecht	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent
Fitgesundheit	männlich	78	100,0%	0	,0%	78	100,0%
	weiblich	68	100,0%	0	,0%	68	100,0%

Deskriptive Statistik

	Geschlecht			Statistik	Standardfehler
Fitgesundheit	männlich	Mittelwert		1,9327	,06316
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	1,8069	
			Obergrenze	2,0585	
		5% getrimmtes Mittel		1,9145	
		Median		2,0000	
		Varianz		,311	
		Standardabweichung		,55782	
		Minimum		1,00	
		Maximum		3,75	
		Spannweite		2,75	
		Interquartilbereich		,75	
		Schiefe		,391	,272
		Kurtosis		,344	,538
	weiblich	Mittelwert		1,8897	,06736
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	1,7553	
			Obergrenze	2,0242	
		5% getrimmtes Mittel		1,8709	
		Median		1,8750	

	Varianz	,309	
	Standardabweichung	,55547	
	Minimum	1,00	
	Maximum	3,75	
	Spannweite	2,75	
	Interquartilbereich	,75	
	Schiefe	,412	,291
	Kurtosis	,795	,574

Tests auf Normalverteilung

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Geschlecht	Statistik	df	Signifikanz	Statistik	df	Signifikanz
Fitgesundheit	männlich	,131	78	,002	,959	78	,014
	weiblich	,136	68	,003	,947	68	,006

a. Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

Mann-Whitney-Test

Ränge

	Geschlecht	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Fitgesundheit	männlich	78	75,14	5861,00
	weiblich	68	71,62	4870,00
	Gesamt	146		

Statistik für Test[a]

	Fitgesundheit
Mann-Whitney-U	2524,000
Wilcoxon-W	4870,000
Z	-,508
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,611

a. Gruppenvariable: Geschlecht

Hypothesenprüfung Zusammenhänge:

Hypothese 10 (siehe Tabelle 22):

Tests auf Normalverteilung

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Signifikanz	Statistik	df	Signifikanz
Schönheitindivid	,108	143	,000	,972	143	,006
Laufzeit in der Woche	,175	143	,000	,874	143	,000
Ausübung der Laufsportes	,187	143	,000	,832	143	,000
Teilnahme an Wettkämpfen	,396	143	,000	,619	143	,000
BMI	,098	143	,002	,902	143	,000

a. Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

Korrelationen

			Geschlecht	Schönheitindivid	Laufzeit in der Woche	Ausübung der Laufsportes	Teilnahme an Wettkämpfen	BMI
Spearman-Rho	Geschlecht	Korrelationskoeffizient	1,000	-,105	-,041	-,224**	-,085	-,092
		Sig. (2-seitig)	.	,206	,627	,007	,310	,275
		N	146	146	146	145	146	143
	Schönheitindivid	Korrelationskoeffizient	-,105	1,000	-,467**	,011	,441**	-,176*
		Sig. (2-seitig)	,206	.	,000	,893	,000	,035
		N	146	146	146	145	146	143
	Laufzeit in der Woche	Korrelationskoeffizient	-,041	-,467**	1,000	,062	-,502**	-,051
		Sig. (2-seitig)	,627	,000	.	,457	,000	,544
		N	146	146	146	145	146	143
	Ausübung der Laufsportes	Korrelationskoeffizient	-,224**	,011	,062	1,000	-,111	-,046
		Sig. (2-seitig)	,007	,893	,457	.	,185	,587

	N	145	145	145	145	145	142
Teilnahme an Wettkämpfen	Korrelationskoeffizient	-,085	,441**	-,502**	-,111	1,000	-,076
	Sig. (2-seitig)	,310	,000	,000	,185	.	,368
	N	146	146	146	145	146	143
BMIgruppe	Korrelationskoeffizient	-,092	-,176*	-,051	-,046	-,076	1,000
	Sig. (2-seitig)	,275	,035	,544	,587	,368	.
	N	143	143	143	142	143	143

Hypothese 11 (sieh Tabelle 23):

Tests auf Normalverteilung

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Signifikanz	Statistik	df	Signifikanz
Laufzeit in der Woche	,175	143	,000	,874	143	,000
Ausübung der Laufsportes	,187	143	,000	,832	143	,000
Teilnahme an Wettkämpfen	,396	143	,000	,619	143	,000
BMI	,098	143	,002	,902	143	,000
Schönheitgesellschaft	,096	143	,003	,982	143	,063

a. Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

Korrelationen

			Geschlecht	Schönheit gesellschaft	Laufzeit in der Woche	Ausübung der Laufsportes	Teilnahme an Wettkämpfen	BMI
Spearman-Rho	Geschlecht	Korrelationskoeffizient	1,000	,073	-,041	-,224**	-,085	-,092
		Sig. (2-seitig)	.	,379	,627	,007	,310	,275
		N	146	146	146	145	146	143
	Schönheit Gesellschaft	Korrelationskoeffizient	,073	1,000	,005	,033	-,026	,165*
		Sig. (2-seitig)	,379	.	,951	,698	,759	,049
		N	146	146	146	145	146	143
	Laufzeit in der Woche	Korrelationskoeffizient	-,041	,005	1,000	,062	-,502**	-,051
		Sig. (2-seitig)	,627	,951	.	,457	,000	,544
		N	146	146	146	145	146	143
	Ausübung der Laufsportes	Korrelationskoeffizient	-,224**	,033	,062	1,000	-,111	-,046
		Sig. (2-seitig)	,007	,698	,457	.	,185	,587
		N	145	145	145	145	145	142
	Teilnahme an Wettkämpfen	Korrelationskoeffizient	-,085	-,026	-,502**	-,111	1,000	-,076
		Sig. (2-seitig)	,310	,759	,000	,185	.	,368
		N	146	146	146	145	146	143
	BMIgruppe	Korrelationskoeffizient	-,092	,165*	-,051	-,046	-,076	1,000
		Sig. (2-seitig)	,275	,049	,544	,587	,368	.
		N	143	143	143	142	143	143

Hypothese 12 (siehe Tabelle 24):

Tests auf Normalverteilung

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Signifikanz	Statistik	df	Signifikanz
Laufzeit in der Woche	,175	143	,000	,874	143	,000
Ausübung der Laufsportes	,187	143	,000	,832	143	,000
Teilnahme an Wettkämpfen	,396	143	,000	,619	143	,000
BMI	,098	143	,002	,902	143	,000
Fitgesundheit	,125	143	,000	,956	143	,000

a. Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

			Geschlecht	Fitgesundheit	Laufzeit in der Woche	Ausübung der Laufsportes	Teilnahme an Wettkämpfen	BMI
Spearman-Rho	Geschlecht	Korrelationskoeffizient	1,000	-,042	-,041	-,224**	-,085	-,092
		Sig. (2-seitig)	.	,613	,627	,007	,310	,275
		N	146	146	146	145	146	143
	Fit-gesundheit	Korrelationskoeffizient	-,042	1,000	-,089	-,070	,278**	-,093
		Sig. (2-seitig)	,613	.	,284	,400	,001	,271
		N	146	146	146	145	146	143
	Laufzeit in der Woche	Korrelationskoeffizient	-,041	-,089	1,000	,062	-,502**	-,051
		Sig. (2-seitig)	,627	,284	.	,457	,000	,544
		N	146	146	146	145	146	143
	Ausübung der Laufsportes	Korrelationskoeffizient	-,224**	-,070	,062	1,000	-,111	-,046
		Sig. (2-seitig)	,007	,400	,457	.	,185	,587
		N	145	145	145	145	145	142

Teilnahme an Wettkämpfen	Korrelationskoeffizient	-,085	,278**	-,502**	-,111	1,000	-,076
	Sig. (2-seitig)	,310	,001	,000	,185	.	,368
	N	146	146	146	145	146	143
BMIgruppe	Korrelationskoeffizient	-,092	-,093	-,051	-,046	-,076	1,000
	Sig. (2-seitig)	,275	,271	,544	,587	,368	.
	N	143	143	143	142	143	143

Hypothese 13 (siehe Tabelle 25):

Tests auf Normalverteilung

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Signifikanz	Statistik	df	Signifikanz
Laufzeit in der Woche	,175	143	,000	,874	143	,000
Ausübung der Laufsportes	,187	143	,000	,832	143	,000
Teilnahme an Wettkämpfen	,396	143	,000	,619	143	,000
BMI	,098	143	,002	,902	143	,000
Fitästhetik	,215	143	,000	,911	143	,000

a. Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

			Geschlecht	Fitästhetik	Laufzeit in der Woche	Ausübung der Laufsportes	Teilnahme an Wettkämpfen	BMI
Spearman-Rho	Geschlecht	Korrelationskoeffizient	1,000	,033	-,041	-,224**	-,085	-,092
		Sig. (2-seitig)	.	,692	,627	,007	,310	,275
		N	146	146	146	145	146	143
	Fitästhetik	Korrelationskoeffizient	,033	1,000	-,035	-,042	,165*	,052
		Sig. (2-seitig)	,692	.	,673	,619	,046	,534
		N	146	146	146	145	146	143
	Laufzeit in der Woche	Korrelationskoeffizient	-,041	-,035	1,000	,062	-,502**	-,051
		Sig. (2-seitig)	,627	,673	.	,457	,000	,544
		N	146	146	146	145	146	143
	Ausübung der Laufsportes	Korrelationskoeffizient	-,224**	-,042	,062	1,000	-,111	-,046
		Sig. (2-seitig)	,007	,619	,457	.	,185	,587
		N	145	145	145	145	145	142
	Teilnahme an Wettkämpfen	Korrelationskoeffizient	-,085	,165*	-,502**	-,111	1,000	-,076
		Sig. (2-seitig)	,310	,046	,000	,185	.	,368
		N	146	146	146	145	146	143
	BMIgruppe	Korrelationskoeffizient	-,092	,052	-,051	-,046	-,076	1,000
		Sig. (2-seitig)	,275	,534	,544	,587	,368	.
		N	143	143	143	142	143	143

Eidesstattliche Erklärung:

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig angefertigt, keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet und alle wörtlichen oder sinngemäßen Entlehnungen deutlich als solche gekennzeichnet habe.

Mai 2010 Christian Wurz Bakk.

Lebenslauf

Christian Wurz

geboren am: 28.05.1981 in Zwettl (NÖ)

Schulische Laufbahn:

1987-1991	Volksschule
1991-1995	Sporthauptschule
1995-1998	Fachschule für wirtschaftliche Berufe in Zwettl / NÖ
2001-2003	Berufsreifeprüfung (Matura) an der Volkshochschule Floridsdorf
seit 2004	Studium der Sportwissenschaften am USZ Wien
seit 2008	Bakk. rer.nat.
derzeit:	Abschluss Mag. rer.nat. (Diplomarbeit)

Berufliche Laufbahn:

1998-2000	Koch und Kellner im Sportrestaurant in Waidhofen an der Thaya / NÖ zum Erwerb der Gastgewerbekonzession
2000-2001	Präsenzdienst in Allentsteig / NÖ
2001-2003	Verkaufsmitarbeiter beim Textilunternehmen Hennes & Mauritz
2003	Dreimonatiger Auslandsaufenthalt in Australien mit Besuch des International College of Sydney
2007	Zweimonatige Ferialarbeit im Therapiebereich (Moorheilbad Harbach)
seit 2008	Technischer Mitarbeiter in der Urania Wien

seit 2009	Mitarbeiter der Firma Freiraum (Betreuer von Aktiv-, Mittelalte-, Abschluss-, Begrüßungswochen)

Weitere Qualifikationen:

Sprache:	-Englisch in Wort und Schrift
Ausbildungen:	-Nordic Walking Instructor
	-Begleitschilehrer
	-Open Water Diver
	-Ausdauerinstructor
	-Spielpädagoge
	-Trainer für soziale Kompetenzen
	-Outdoortrainer (in Ausbildung)

Interessen:

- Natur
- Ausdauersport (diverse Marathonteilnahmen in Wien und Graz)
- diverse Sportarten (Surfen, Tauchen, Klettern, Radfahren, Schwimmen, Laufen, Wandern usw.)
- Arbeit mit Menschen