MASTERARBEIT

Titel der Arbeit

„Das Flow-Erlebnis im CrossFit“

verfasst von

Michael Kemminger, Bakk.rer.nat.

0501428

angestrebter akademischer Grad

Master of Science; MSc

Wien, 2015

Studienkennzahl lt. Studienblatt:	A 066 826
Studienrichtung lt. Studienblatt:	Masterstudium Sportwissenschaft
Betreut von:	Univ. Ass. Mag. Dr. Clemens Ley

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, Michael Kemminger, die vorliegende Masterarbeit selbständig verfasst zu haben. Außer den angegebenen Quellen sind keine weiteren Hilfsmittel verwendet worden.

Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht, noch von anderen Personen vorgelegt.

Wien, im Dezember 2015 Michael Kemminger

Kurzfassung

Anhand dieser Masterarbeit soll durch eine qualitative Interview-Studie gezeigt werden, ob es im CrossFit zu einem Flow-Erlebnis kommen kann. Zu diesem Zeitpunkt liegt noch keine wissenschaftliche Studie vor, die diesen Zustand bei CrossFit Athleten/innen untersucht hat. Ziel ist es, die subjektive Erlebnisqualität von 10 CrossFit Athleten/innen zu analysieren und auszuwerten. Als Orientierung wurde ein leitfadengestütztes Interview verwendet. Die Überprüfung orientiert sich an Merkmalen, die in der bisherigen Forschung mit einem Flow-Erlebnis assoziiert werden.

Die Ergebnisse zeigen, dass bei allen Teilnehmern/innen mehrere Merkmale auftreten. 3 der 10 Befragten verwendeten den Begriff „Flow“ während des Interviews, ohne das Thema der Arbeit zu kennen. Ein wesentliches Merkmal für ein Flow-Erlebnis, ist das „Aufgehen in der Aufgabe“. Der Großteil der Befragten konnte diese Kategorie nicht bestätigen. Sie beschreiben diesen Zustand mit Glücksgefühlen und vermuten ihn bei Ausdauersportarten oder beim Surfen. Die Interviews zeigen zusätzlich, dass ein Flow-Erleben oder Glücksgefühle eher dann auftreten, wenn die Athleten/innen an ihre Leistungsgrenzen stoßen bzw. ihre persönlichen Grenzen sogar übertreffen.

Aufgrund der Vielzahl an Merkmalen die bei den Teilnehmern aufgetreten sind, ist davon auszugehen, dass es beim CrossFit zu einem Flow-Erlebnis kommt. Um Flow-Erlebnisse wissenschaftlich zu diagnostizieren, müssen in Zukunft genauere Verfahren entwickelt werden.

Abstract

This dissertation endeavors to discover by way of qualitative research, whether it is possible to attain a Flow-Experience while engaging in CrossFit. To date there have been no scientific studies into Flow-Experience in CrossFit athletes. The aim is to analyze and evaluate the subjective experiences of 10 CrossFit athletes by interviews.The examination will rely on criteria identified in previously Flow-Experience studies.

The results have demonstrated that all the participants showed signs of multiple (Flow-Experience) criterion. 3 out of 10 participants, when interviewed, used the word “Flow” without having been informed of the topic of the study. An essential attribute of a flow experience , is the "absorption in the task ". The majority of the respondents could not confirm this category. They describe this condition with feelings of happiness and suppose it in endurance sports or surfing. The interviews also show that a flow experience or feelings of happiness rather occur when athletes reach their performance limits or even exceed their personal limits .

On the basis of the multiplicity of criterion identified in the participants, it is evident that when engaging in CrossFit one can achieve a Flow-Experience. In the future precise procedures must be developed to diagnose flow experiences scientifically.

Danksagung

Mein besonderer Dank gilt meinen Eltern, die mir jegliche Form der Ausbildung ermöglicht haben. Die immer hinter mir standen und mich bei jeder Entscheidung unterstützt haben.

Ich möchte mich auch ganz besonders bei Herrn Univ. Ass. Mag. Dr. Clemens Ley für die zuverlässige Betreuung und seine stets freundliche und hilfsbereite Art bedanken.

Ein großes Dankeschön an alle Teilnehmer/innen, die diese Masterarbeit erst ermöglicht haben.

Abschließend möchte ich mich bei allen Freunden und Freundinnen, die mich während meiner Studienzeit begleitet haben, bedanken. Es war eine sehr schöne Zeit die ich nicht vergessen werde.

Inhalt

1. EINLEITUNG 1

1.1. FORSCHUNGSSCHWERPUNKT 1

1.2. FORSCHUNGSFRAGE 2

1.3. STRUKTURIERUNG DER MASTERARBEIT 3

2. THEORETISCHER HINTERGRUND 3

2.1. MOTIV 3

2.2. MOTIVATION 4

2.3. INTRINSISCHE UND EXTRINSISCHE MOTIVATION 5

2.4. MOTIVE IM SPORT 6

2.5. KRAFT UND KRAFTTRAINING 9

2.6. KRAFTAUSDAUER 10

2.7. HIT HIGH INTENSITY TRAINING 10

2.7.1. GESCHICHTE DES HIT TRAININGS 11

2.7.2. EFFEKTE VON HIT 12

3. CROSSFIT 14

3.1. CROSSFIT GAMES 17

4. DEFINITION FLOW 19

4.1. MERKMALE DES FLOW-ERLEBEN 21

4.2. STÖRFAKTOREN IM FLOW-ERLEBEN 24

4.3. INTRINSISCHE MOTIVATION UND FLOW-ERLEBEN 24

4.4. EXTRINSISCHE MOTIVATION UND FLOW-ERLEBEN 25

4.5. FLOW-ERLEBEN MESSEN 25

5. METHODE 28

5.1. STICHPROBE 28

5.2. BESCHREIBUNG DES INTERVIEWLEITFADENS 29

5.3. TRANSKRIPTION 29

5.4. DATENAUSWERTUNG UND DATENANALYSE 30

6. DARSTELLUNG UND DISKUSSION DER ERGEBNISSE 31

6.1. ÜBERSICHT DER TEILNEHMER/INNEN 31

6.2. FALLZUSAMMENFASSUNGEN 32

6.2.1. MAR *32*
6.2.2. MA *33*
6.2.3. MI *34*
6.2.4. SO *35*
6.2.5. SU *36*
6.2.6. WI *37*
6.2.7. VA *39*
6.2.8. FO *40*
6.2.9. AN *41*
6.2.10 DA *42*
6.3. ÜBERPRÜFUNG DER FLOW-MERKMALE MITTELS KATEGORIEN 44

7. INTERPRETATION DER ERGEBNISSE 62
7.1. KATEGORIE: AUFGEHEN IN DER AUFGABE 62
7.2. KATEGORIE: BALANCE ZWISCHEN HERAUSFORDERUNG UND KÖNNEN 64
7.3. KATEGORIE: KONTROLLE 65
7.4. KATEGORIE: KONZENTRATION AUF DIE BEVORSTEHENDE AUFGABE 66
7.5. KATEGORIE MOTIVATION 68
7.6. KATEGORIE: ZEITWAHRNEHMUNG 70

8. DISKUSSION DER ERGEBNISSE 71

9. SCHLUSSFOLGERUNG 73

10. LITERATURVERZEICHNIS 76

ANHANG 79
INTERVIEWLEITFADEN 79

1. Einleitung

1.1. Forschungsschwerpunkt

In dieser Masterarbeit wird die subjektive Erlebnisqualität von CrossFit Athleten analysiert und ausgewertet. Ziel ist es zu überprüfen, ob es beim CrossFit Training zu einem Flow-Erlebnis kommt. Laut Csikszentmihalyi und Jackson (2011, S. 7) eignet sich Sport neben Musizieren, Schach oder Theater optimal um Flow zu erleben, da er eine Fülle von Gelegenheiten bietet. Er beschreibt weiter, dass das Umfeld und die Bedingungen beim Sport wie geschaffen sind, trotzdem aber viele Athleten Schwierigkeiten haben, in diesen Zustand zu gelangen. (Csikszentmihalyi & Jackson, 2011, S.13)

„Einer der Gründe dafür, dass Sport so förderlich für Flow-Erlebnisse ist, beruht darin, dass er ständig neue Herausforderungen bietet: Es besteht immer die Möglichkeit, die eigene Leistung und sein Können zu verbessern. Dadurch ist garantiert, das uns die Herausforderungen nie ausgehen werden.“ (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 46)

Greg Glassmann ist ein ehemaliger Turner und gilt als Gründer von CrossFit. 2002 begann er damit, seine Workouts unter www.crossfit.com im Internet zu veröffentlichen. Zeitgleich hat er in einer alten Lagerhalle ein Studio errichtet und Lizenzgebühren an andere verkauft, die ebenfalls unter dem Namen CrossFit Studios betreiben wollten. (Petrik, 2014, S. 10)

Eine Trainingseinheit im CrossFit findet meistens in Kleingruppen statt. Dabei wird funktionelles Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht oder mit freien Gewichten eingesetzt. Das Training besteht aus vielfältigen, funktionalen Bewegungen, die mit einer hohen Intensität ausgeführt werden. Deshalb ist ein CrossFit Workout wesentlich kürzer als ein traditionelles Training im Fitnesscenter.

Die steigende Anzahl an CrossFit Studios zeigt, dass das Interesse stetig wächst und immer mehr Personen diesen Trend mitmachen. Gründe dafür sind einerseits der Zeitaufwand, der im Vergleich zum Fitnessstudio wesentlich geringer ausfällt. Andererseits das Gruppentraining und die damit verbundene Zugehörigkeit, die immer wieder von CrossFit Athleten als wesentliches Element des Sports angeführt wird.

Diese moderne Trainingsform ist laut aktuellen Studien sehr effektiv und zeiteffizient. Ein „CrossFit“ -basiertes hochintensives Powertraining über einen Zeitraum von 10 Wochen führte zu signifikanten Verbesserungen der aeroben Kapazität sowie der Körperzusammensetzung (Smith, 2013).

CrossFit bringt viele Faktoren mit, die ein Flow-Erleben ermöglichen könnten. Das Gruppentraining könnte aber auch ein Störfaktor sein, der diesen Zustand verhindert.

Ähnliche Arbeiten haben gezeigt, dass beispielsweise Krafttraining zu einem Flow-Erlebnis führen kann. Deshalb kann davon ausgegangen werden, dass auch CrossFit eine Sportart ist, die diesen Zustand herbeiführen kann. Im CrossFit Training gibt es jedoch im Vergleich zum traditionellen Krafttraining einige Unterschiede:

- Geringerer Zeitaufwand
- Höhere Intensitäten
- Größere Anzahl an Wiederholungen
- Training in einer Gruppe

Inwieweit diese Unterschiede sich auf das Flow-Erlebnis auswirken oder sogar daran hindern, soll in dieser Arbeit geklärt werden.

Schwierigkeiten könnten bei der Messbarkeit von Flow-Erlebnissen entstehen. Wann kommt es definitiv zu einem Erlebnis? Einige Studien, zB. Schattke et al.(2015), berichten von Schwierigkeiten Flow-Erlebnisse eindeutig zu diagnostizieren.

1.2. Forschungsfrage

Eine inhaltliche Analyse der Interviews, von den beteiligten Personen dieser Masterarbeit, soll Aufschluss über folgende Forschungsfrage geben:

„Kommt es im CrossFit Training zu einem Flow-Erlebnis?“

1.3. Strukturierung der Masterarbeit

Die Arbeit besteht aus zwei Abschnitten. Der erste Teil wird hermeneutisch erarbeitet, durch Erklärung und Auswertung wissenschaftlicher Literatur. Die Literaturquellen sind in erster Linie aus Büchern, Artikeln in E-Journal, und Fachzeitschriften. Der zweite Teil der Arbeit besteht aus einem empirischen Teil, der sich aus 10 Interviews zusammensetzt.

Die Überprüfung orientiert sich an Merkmalen, die in der bisherigen Forschung mit einem Flow-Erleben assoziiert werden.

2. Theoretischer Hintergrund

2.1. Motiv

Ein Motiv dient zur Bezeichnung von thematisch abgrenzbaren Bewertungsdispositionen. Dabei orientiert sich die Einteilung des Motivs an den Zielen oder Zwecken der Disposition. Allgemeine Motivsysteme sind z.B. Hunger, Ängstlichkeit, Neugier, Sexualität aber auch Leistungs-, Anschluss- und Machtstreben. (Schmalt & Langens, 2009, S. 18)

„Unabhängig von den Anteilen und der Bedeutung genetischer und lernbedingter Faktoren bedarf in jedem Falle das Motiv einer situativen Anregung, um zur Verhaltenswirksamkeit zu gelangen. Die situativen Momente, die Motive ansprechen und damit die Ausbildung einer Motivation bewirken, werden als Anreize bezeichnet. Motive und Anreize sind eng aufeinander bezogen, sie sind in gewisser Weise komplementär. Besteht eine solche Korrespondenz zwischen Motiv und Anreiz, treten bestimmte Situationsmerkmale in den Vordergrund und bekommen einen Aufforderungscharakter.“ (Schmalt & Langens, 2009, S. .20)

Das Motiv ist laut Rheinberg (2008, S. 63) etwas wie eine spezifisch eingefärbte Brille, die ganz bestimmte Aspekte von Situationen auffällig macht und als wichtig hervorhebt. Die Ausprägung scheint stark von Erfahrungen abzuhängen, die eine Person in der jeweiligen Klasse von Handlungssituationen gemacht hat. Motive beeinflussen wie bestimmte Handlungssituationen von jemandem wahrgenommen werden. Im Falle des Leistungsmotives spielen Gütermaßstäbe eine Rolle. Eine Person mit einem stark

ausgeprägten Leistungsmotiv nimmt in einer Handlungssituation eher wahr, dass man hier etwas besser oder schlechter machen kann.

2.2. Motivation

„Der Begriff Motivation stammt von dem lateinischen Wort „movere“ und bedeutet „sich oder etwas bewegen“. Die Kräfte, die Menschen zu etwas bewegen, stammen entweder aus der Person selbst oder von außen.“ (Brandstätter, Schüler, Puca, Lozo, 2013, S. 91)

„Wenn jemand ein Ziel hat, sich anstrengt und ablenkungsfrei bei der Sache bleibt, spricht man von Motivation. Ist jemand hoch motiviert, bedeutet es, dass er alle Kräfte mobilisiert um etwas Bestimmtes zu erreichen und sich durch nichts davon abbringen lässt. Dabei nur noch das eine Ziel vor Augen hat, fixiert ist und nicht eher ruht bis er es erreicht.“ (Rheinberg, 2008, S. 14)

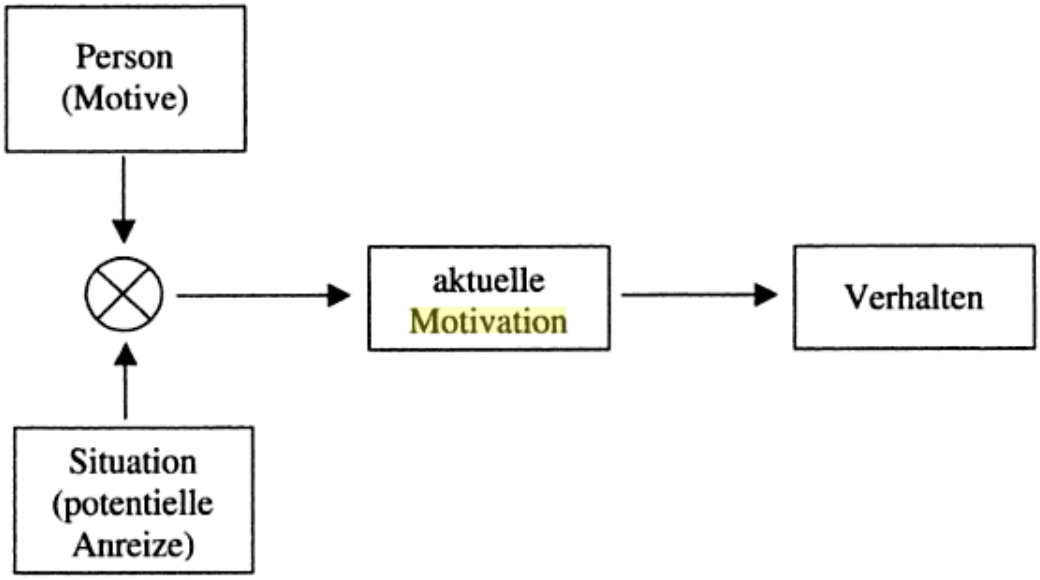

Abb. 1: Das Grundmodell der klassischen Motivationspsychologie (Rheinberg, 2008, S. 70)

Innerhalb der Motivation gibt es laut Gabler (2011, S. 46) zwei unterschiedliche Komponenten, da Handlungen zum Ziel (Erfolg) oder auch nicht zum Ziel (Misserfolg)

führen können. Die Prozesse die Motivation ausmachen, umfassen Kognitionen und Emotionen, die häufig in Prozessmodellen dargestellt werden.

Gabler weiter, in Anlehnung an Nitsch (2000) kann von einem dreiphasigen Prozessmodell ausgegangen werden. Dabei ist jede Handlung durch die Abfolge von drei Phasen gekennzeichnet. Die Antizipation, die Realisation und die Interpretation.

Wird ein Motivsystem (z.B. das Leistungsmotiv) durch situative Umweltbedingungen angeregt, kommt es zur Motivierung und in weiterer Folge führt dies zum Motiviert-Sein. Diese Person wird sich z.B. überlegen, ob sie das Leistungsziel erreichen kann (Kognitionen), dabei können sich Hoffnungen oder Befürchtungen einstellen (Emotionen). Die Person antizipiert die möglichen Folgen der Handlung, in diesem Fall zur Leistungshandlung. In der darauf folgenden Interpretationsphase werden Handlungsausführungen und Handlungsfolgen im Blick auf die Intention bewertet (Kognitionen), was zu emotionalen Reaktionen, z.B. Freude über den Erfolg oder Enttäuschung über den Misserfolg, führen kann. Diese Erfahrungen beeinflussen zukünftige Motivierungsprozesse. Auf der anderen Seite können durch die Handlung und ihre Folgen die situativen Bedingungen (z.B. der Sportlehrer, die Zuschauer) beeinflusst werden. (Gabler, 2011, S. 47,48)

2.3. Intrinsische und extrinsische Motivation

Intrinsische Motivation kommt von dem Interesse, der Neugier oder der Werte, einer Person, die diese dazu bewegt, etwas zu tun. Als Beispiele werden konzentriert lernen, selbstvergessen spielen, tiefes Involviert sein in der Arbeitstätigkeit, das Aufgehen im Sporttreiben, genannt. Es ist kein Steuerungsinstrument von außen nötig, um eine Tätigkeit freudvoll und ausdauernd auszuüben. Die Tätigkeit wird um ihrer selbst willen ausgeführt. Die extrinsische Motivation hingegen wird durch äußere Faktoren, materielle Belohnungen und Bestrafung, Überwachung oder soziale Bewertungen (Tadel, Noten) angestoßen. (Brandstätter et al., 2013, S. 91)

Wenn psychophysische Erlebnisse und Befindlichkeitszustände motivierend wirken, stellt das emotionale Erleben während des Handlungsablaufs den Anreizwert der Handlung dar.

Dann wird von intrinsisch motivierten Handlungen gesprochen. (Gabler, 2002, S. 161) Er beschreibt weiter, dass in Anlehnung an Heckhausen (1989, S. 459) davon ausgegangen wird, dass intrinsisch motiviertes Handeln dann vorliegt, wenn Mittel (Handlung) und Zweck (Handlungsziel) thematisch übereinstimmen. Extrinsisch motiviertes Handeln dann vorliegt, wenn sie nicht übereinstimmen, wenn z.B. eine Leistungshandlung instrumentell eingesetzt wird, um soziale Anerkennung zu erlangen.

Dies impliziert, dass einerseits der Vollzug des Handelns motivierend wirken kann, andererseits kann es anreizvoll sein, das Ziel der Handlung zu erreichen. Dabei können Handlung und Handlungsziel eng miteinander verknüpft sein, ohne dass allerdings die Folgen der Erreichung des Ziels (z.B. soziale Anerkennung) von Bedeutung sind.

Das Leistungsmotiv ist intrinsisch, weil die Leistungshandlung am Leistungsziel ausgerichtet ist.

Werden Handlungen aus der Tätigkeit selbst oder aus deren Ergebnis gesetzt, spricht man von intrinsischen Anreizen. Hingegen sind Selbst- und Fremdbewertung und materielle Belohnungen extrinsische Handlungsanreize. (Heckhausen & Heckhausen, 2010, S. 6)

2.4. Motive im Sport

Gabler (2002, S.13f) klassifiziert zunächst in 3 Gruppen um die Vielfalt der Motive im Sport sinnvoll aufzuzeigen und zu ordnen.

1. Zunächst sind alle diejenigen Situationen im Sport zu benennen, die häufig wiederkehren. Sie müssen begrifflich genau voneinander abgegrenzt werden.
2. Dann sind die Bewertungen, Erwartungen und Zielvorstellungen zu kennzeichnen, die auf diese Situation gerichtet sind.
3. Schließlich ist zu prüfen, welche der Motive gemeinsame Merkmale aufweisen, die es rechtfertigen, sie im Sinne einer Klassifizierung zu Motivgruppen zusammenzufassen.

Versuchen wir nun häufig wiederkehrende Situationen im Sport und die mit Ihnen verknüpften Motive zu benennen und in eine gewisse Ordnung zu bringen, dann erreichen

wir eine einfache Klassifizierung der Motive im Sport dadurch, dass wir danach unterscheiden, ob sie sich zum einen im Wesentlichen beziehen...(vgl. Tab. 1)

1. auf das Sporttreiben selbst
2. auf das Ergebnis des Sporttreibens
3. auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke und zum anderen ob sie in erster Linie direkt auf die eigene Person bezogen, („ichbezogen“) oder ob auch andere Personen dabei eingeschlossen sind („im sozialen Kontext“).

	ichbezogen	**im sozialen Kontext**
bezogen auf das Sporttreiben selbst	Bewegung, körperliche Aktivität u.a.	Soziale Interaktion
bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens	Leistung als Selbstbestätigung	Leistung als Fremdbestätigung
bezogen auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke	Gesundheit u.a.	Kontakt, Geselligkeit u.a.

Tabelle 1: Merkmale zur Klassifizierung von Motiven im Sport.

Innerhalb jeder dieser Gruppen lassen sich nun eine Reihe weitere Situationen aufzeigen, die im Sport immer wieder wirksam werden und denen Motive zuzuordnen sind.

(vgl. Tab. 2).

	ichbezogen	**im sozialen Kontext**
bezogen auf das Sporttreiben selbst	• Bewegung, körperliche Aktivität, Funktionslust • Freude an bestimmten sportspezifischen Bewegungsformen • Ästhetische Erfahrungen • Bewegungsempfindungen, kinästhetische Erfahrungen • Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis • Askese, körperliche Herausforderung, Selbstüberwindung • Spiel • Risiko, Abenteuer, Spannung	• Soziale Interaktion
bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens	• Leistung als Selbstbestätigung und sachbezogener Erfolg • Leistung als Selbstbestätigung und subjektbezogener Erfolg • Leistung als Selbstbestätigung und sozialbezogener Erfolg	• Leistung als Präsentation • Leistung als Fremdbestätigung und soziale Anerkennung • Leistung als Prestige • Leistung als Dominanz und Macht
bezogen auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke	• Gesundheit • Fitness, körperliche Tüchtigkeit • Aussehen, Eitelkeit • Entspannung, Zerstreuung, Abwechslung • Kompensation (Ausgleich) • Naturerlebnis • Freizeitgestaltung • Materielle Gewinne	• Kontakt, Anschluss • Geselligkeit, Kameradschaft • Aggression • Sozialer Aufstieg • Ideologie

Tabelle 2: Klassifizierung und Vielfalt der Motive im Sport.

2.5. Kraft und Krafttraining

Die Kraft ist eine grundlegende Form für Bewegung und jede Sporttechnik. Kraft kann beispielsweise beim Heben einer Maximalen Kraft, beim Gegenhalten des Gegners beim Ringen, bei der maximalen Beschleunigung eines Speers oder beim sekundenlangen Halten des Kreuzhangs an den Ringen realisiert wird. Diese grundlegend verschiedenen motorischen Fertigkeiten legen nahe, dass verschiedene Erscheinungsformen der Kraft zu unterscheiden sind, von denen Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft und Kraftausdauer die trainingspraktisch bedeutsamsten darstellen. Diese werden durch allgemeine neuromuskuläre Aktivität sowie speziell abgestimmte Kraftübungen und Kraftmethoden trainiert. Die Kräftigung der Muskulatur bildet zugleich eine wichtige Grundlage für die Gesunderhaltung des Halte-, Stütz- und Bewegungssystems sowie zum Mobilitätserhalt im Alltag insbesondere im höheren Lebensalter. (Güllich und Krüger, 2013, S. 467)

Beim CrossFit treten alle Erscheinungsformen von Kraft auf. Speziell die Kraftausdauer spielt eine entscheidende Rolle im Training.

„Kraft ist eine unserer fünf motorischen Fähigkeiten. Die anderen sind Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, und Koordination. Diese Fähigkeiten fasst man unter dem Begriff Kondition zusammen. Hierbei ist die Kraft eine der wichtigsten, da erst durch sie muskuläre Arbeit möglich wird und die anderen motorischen Fähigkeiten auf ihr aufbauen.“ (Miessner, 2012, S. 27)

Training lässt sich für viele verschiedene Bereiche anwenden. Sportlich versteht man darunter einen geplanten Übungsprozess, der ein gewisses Maß an Verbesserung im jeweiligen vorab festgelegten Zielbereich anstrebt. Krafttraining soll also einen momentan vorherrschenden Leistungszustand positiv verändern. (Miessner, 2012, S. 28)

„Beim Krafttraining geht es immer darum, per Muskelkontraktion gegen Widerstände bzw. Lasten zu arbeiten. Diese können das eigene Körpergewicht sein oder durch vielfältige Trainingsmittel wie Krafttrainingsmaschinen einschließlich Seilzugsysteme, Kleingeräte (z. B. Medizinbälle, Therabänder), freie Gewichte (z. B. freie Kurz- und Langhanteln,

Gewichtsmanschetten und Gewichtswesten) gegeben werden.“ (Güllich & Krüger, 2013, S. 471)

2.6. Kraftausdauer

„Kraftausdauer ist die Fähigkeit, einen möglichst hohen Kraftimpuls bzw. eine möglichst hohe Impulssumme bei einer dauerhaften Arbeit gegen höhere Lasten zu produzieren.“ (Güllich & Krüger, 2013, S. 470)

Schnabel, Harre und Krug (2008, S. 190) definieren die Kraftausdauer wie folgt: „Die Kraftausdauer ist ein komplexe konditionelle Fähigkeit, die bei wiederholten Bewegungen mit Kraft- und Ausdaueranforderungen eine möglichst geringe Differenz zwischen dem Maximalen möglichen und dem durchschnittlich realisierten Kraftstoß sichert.“

Sie ergänzen, dass nicht nur die Belastungsanforderung entscheidend ist sondern auch die Beziehungen von Kraft- und Ausdauerfähigkeiten im Leistungsvollzug. Die Kraftkomponente bestimmt die höchstmögliche konditionelle Leistung in der Einzelbewegung bzw. im einzelnen Bewegungszyklus. Die Ausdauerkomponente gewährleistet die Dauerbeanspruchung und begrenzt dabei den ermüdungsbedingten Abfall der Krafteinsätze bei umfangreichen Anforderungen im Wettkampf und im Training.

2.7. HIT High Intensity Training

Im HIT Training gibt es einen Wechsel von lockeren und sehr intensiven Intervallen. HIT wurde bisher vor allem im Kraftsport oder Bodybuilding praktiziert. Dabei sind die Trainingseinheiten kürzer und weniger häufig, dafür umso intensiver. Der Unterschied zum klassischen Intervalltraining liegt in der Dauer, Intensität und Häufigkeit. (Despeghel, 2011, S. 9f)

Intensitätstechniken wie Vorermüdung, Reduktionssätze, und Intensivwiederholungen kommen zum Einsatz, um den Zielmuskel möglichst dicht am Rand des Muskelversagens zu führen. Es stimmt in hohem Maße überein mit einem extrem intensiven Intervalltraining und wird mittlerweile nicht nur im Bodybuilding sondern auch im Krafttraining eingesetzt. (Schnabel et al., 2008, S. 583)

Mit intensiven Intervalltraining wird die Ausdauerfähigkeit trainiert und gleichzeitig werden Muskeln aufgebaut. (Despeghel, 2011, S. 10) Er führt aus, dass der Zeitaufwand dabei deutlich geringer, als bei herkömmlichen Kraft- oder Ausdauertraining ist. Smith et. al. (2013) fanden in einer Studie heraus, dass hoch intensives Ausdauertraining HIT basierend auf CrossFit Übungen als Alternative zu klassischem Ausdauertraining genutzt werden kann. Es führt sogar zu ähnlichen Ergebnissen bei wesentlich geringerem Zeitaufwand.

2.7.1. Geschichte des HIT Trainings

Arthur Jones prägte in den 1970er Jahren das HI-Training. Seiner Ansicht nach war die Trainingsintensität für den Muskelaufbau von großer Bedeutung. Er entwickelte ein System, mit dem man wesentlich intensiver trainierte und der Zeitaufwand wesentlich geringer war. Mike Mentzer entwickelte diese Methode weiter unter dem Begriff „Heavy Duty“. Er wird von vielen als Guru des High Intensity Trainings bezeichnet.

Die wesentlichen Grundlagen sind bis heute die gleichen:

<u>Trainingshäufigkeit</u>

Aufgrund des Muskelwachstums in der Regenerationsphase wird bei HIT nur der Reiz zum Muskelwachstum gesetzt. Erst nach einer ausreichenden Erholungsphase empfiehlt es sich neue Reize zu setzen.

<u>Trainingsintensität</u>

Hier handelt es sich um die Leistung, die in der Trainingszeit erbracht wird. Je kürzer die Trainingsdauer bei gleicher Leistung, desto höher ist die Trainingsintensität. Der Muskel wird dabei möglichst stark belastet.

Der Grundgedanke bim HIT ist den Wachstumsreiz für den Muskel mit einer hochintensiven, aber kurzen Belastung zu setzen.

<u>Trainingsdauer</u>

Die Dauer ist wesentlich reduziert, da die Intensität erhöht ist.

Despeghel (2011, S. 11)

CrossFit basiert auf High Intensity Training

- Ausdauer und Kraft werden gleichzeitig trainiert.
- Es wird in Intervallen gearbeitet. Es gibt mehrere Übungen mit unterschiedlichen Intensitäten und dazwischen immer Pausen.
- Es wird mehrmals pro Woche trainiert. Zwischendurch gibt sind mehrere Tage Pause geplant.

2.7.2. Effekte von HIT

Die positiven Effekte von HI Training:

- Optimiertes Körpergewicht
- Vergrößerter Herzmuskel, verbesserte Herzleistung
- Gesenkter Ruhepuls
- Ausgeglichener Blutdruck
- Geringere Arterienverkalkung
- Erhöhtes Lungenvolumen
- Erhöhte Sauerstoffaufnahme
- Erhöhte Knochendichte
  (Despeghel, 2011, S. 17)

Der Arbeitsumsatz ist wesentlich höher ist als bei einem Training mit niedriger Intensität. Durch intensives Muskeltraining kommt es zum Muskelaufbau, das wiederum erhöht den Grundumsatz und der Energieverbrauch steigt. (Gießing, 2000, S. 14)

Ein intensives Training erhöht den Eiweißbedarf des Körpers. Die erhöhte Eiweißzufuhr führt zusätzlich zum Verdauungsverlust und über die spezifisch- dynamische Wirkung zu einem weiteren Anstieg des Energieverbrauchs.

Die Leistungsfähigkeit steigt, da die Mitochondrien in Anzahl und Größe wachsen. Schon nach 12 Wochen lassen sich mittels Biopsie deutliche Veränderungen in der Muskelzelle

nachweisen. Es kommt zu Stoffwechselanpassungen im Muskel. (Despeghel, 2011, S. 22)

Der Vorteil gegenüber einem klassischen Ausdauertraining ist, dass der Körper nach der HIT Einheit vermehrt auf Fett als Energielieferant zurückgreift. Auf der Internationalen Consus-Konferenz im Dezember 2009 in Köln wurde davon berichtet, dass Probanden je zur Hälfte in eine Ausdauertrainingsgruppe und eine HIT-Gruppe eingeteilt wurden.

Obwohl die HIT-Gruppe während ihrer aktiven Einheit weniger Kalorien verbrannte, war ihr Körperfettanteil nach 15 Wochen wesentlich niedriger als bei der Vergleichsgruppe.

(Despeghel, 2011, S. 25)

Mit einem Ganzkörpertraining wie dem HIT werden alle wichtigen Muskelgruppen, die den Körper stützen und aufrecht halten, in einer Trainingseinheit beansprucht. So wird Dysbalancen vorgebeugt.

Abb. 1: Beanspruchte Muskelgruppen im HIT (Gießing, 2012)

3. CrossFit

CrossFit basiert auf High Intesity Training HIT (Smith, 2013, S. 3159) Es ist ein Fitnessprogramm, das von Greg Glasman entwickelt wurde. Das Programm besteht aus vielfältigen, funktionalen Bewegungen, die mit einer hohen Intensität ausgeführt werden und ist eine Sammlung der wichtigsten Fitnessübungen aus vielen Sportarten.

Ziel ist es eine umfassende Fitness zu erreichen, unabhängig vom Ausgangsniveau. Greg Glassmans Anliegen war es, Fitness messbar zu machen. (http://www.crossfit.com/cf-info/what-is-crossfit.html)

Er begann 2002 damit, seine Workouts im Internet zu veröffentlichen. Zeitgleich hat er in einer alten Lagerhalle ein Studio errichtet und Lizenzgebühren an andere verkauft, die ebenfalls unter dem Namen CrossFit Studios betreiben wollten. (Petrik, 2014, S. 10)

Die Bewegungen und Übungen werden zu Beginn mit leichten Gewichten und mit geringer Intensität geübt. So wird der fachgerechte Umgang mit Hanteln und anderen Ausrüstungsgegenständen erlernt. (Murphy, 2012, S. 60)

Abb. 2: CrossFit (Petrik, 2014, S. 4)

Sind die Übungen erlernt, werden die Belastungsmodalitäten gesteigert. Funktionelle Bewegungen werden variiert und mit einer hohen Intensität ausgeführt. (Petrik, 2014, S. 12)

Diese moderne Trainingsform ist laut aktuellen Studien sehr effektiv und zeiteffizient. Ein „CrossFit“ - basiertes hochintensives Powertraining über einen Zeitraum von 10 Wochen führte in unserer Studie zu signifikanten Verbesserungen der aeroben Kapazität sowie der Körperzusammensetzung. (Smith, 2013)

CrossFit ist eine Möglichkeit, bei jeder Übung Kraft, Koordination und Ausdauer zu trainieren. Diese Übungen können von jeder Person ausgeführt werden, unabhängig von Ausstattung oder Equipment. (Benjamin, 2012, zit. n. Kozub, 2013, S. 14)

Auf der offiziellen CrossFit Homepage (http://www.crossfit.com/cf-info/what-is-crossfit.html) wird erklärt, dass CrossFit auch für die Gemeinschaft und gemeinsames trainieren, steht. Dies scheint ein Schlüsselfaktor zu sein, warum CrossFit so effektiv ist. Petrik (2014, S.8) sieht dies ähnlich. Er geht von 2 Faktoren aus, die entscheidend dafür sind das CrossFit so erfolgreich ist. Einerseits die CrossFit Familie, die eine große Gemeinschaft darstellt und andererseits das Workout selbst.

„Es bietet den Sportler/innen einen kleinen körperlichen Überlebenskampf in einem sonst meist sitzend verbrachten und nur psychisch stressigen Leben. Und genau das ist aus meiner Sicht der entscheidende Punkt, denn CrossFit Workouts verlangen einem körperlich viel ab, man geht immer an seine persönliche Grenze und manchmal auch darüber hinaus. Die Workouts sind hart, man muss Zähigkeit beweisen und sich immer wieder überwinden durchzuhalten und weiter zu machen. Aber nach dem Workout hat man das tolle Gefühl, etwas geschafft – überlebt – zu haben, und darf mit Recht stolz auf sich selbst sein.“

Diese Vermutungen treffen auch auf einige Befragte dieser Masterarbeit. Sie betonen, dass sie immer wieder an ihre Leistungsgrenzen stoßen, jedoch Glücksgefühle haben, wenn sie diese Grenzen überwinden.

„Ständige Abwechslung ist ein Schlüsselbegriff in der Definition von CrossFit und spielt in Glassmans Vision eine entscheidende Rolle. Das CrossFit Programm zeichnet sich dadurch aus, dass der Sportler heute etwas anderes trainiert als gestern oder morgen. CrossFitter erfahren erst einen Tag zuvor, welches Workout ansteht und in manchen Studios wissen sie es sogar erst nach Betreten der Box.“ (Murphy, 2012, S. 48)

CrossFit ist für Jedermann geeignet, unabhängig von den bisherigen Erfahrungen in Bewegung und Sport. Petrik beschreibt, dass es lediglich wichtig ist an seine persönliche Leistungsgrenze gehen zu wollen. Aufgrund der Vielzahl an Videos, mit superfitten Sportlern/Sportlerinnen, glauben jedoch viele Menschen, sie müssten erst richtig fit werden um mit CrossFit starten zu können. Dabei ist der Sport für jeden/jede geeignet, der seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte und seine Leistungsfähigkeit steigern will. (Petrik, 2014, S. 8)

Abb. 2: CrossFit (Petrik, 2014, S.9)

Die steigende Anzahl an CrossFit Studios zeigt, dass das Interesse stetig wächst und immer mehr Personen diesen Trend mitmachen. Gründe dafür sind einerseits der Zeitaufwand, der im Vergleich zum Fitnessstudio wesentlich geringer ausfällt. Andererseits das Gruppentraining und die damit verbundene Zugehörigkeit, die immer wieder von CrossFit Athleten als wesentliches Element des Sports angeführt wird. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit sich bei jeder Einheit miteinander zu messen und leistungsorientiert zu trainieren. Wer CrossFit nicht nur als Freizeitsport sondern als Leistungssport betreiben möchte hat seit 2007 die Möglichkeit bei den CrossFit Games in Amerika teilzunehmen.

3.1. CrossFit Games

CrossFit als Unternehmen hält weltweit Trainingsseminare und stellt Websites mit Programmen und Informationen gratis zur Verfügung. Weltweit gibt es ca. 11.000 „Gyms“ und mehr als 100.000 Level1 CrossFit Trainer. Als Wettkampf wurden 2007 erstmals die „CrossFit Games“ durchgeführt. Hier werden jährlich der fitteste Mann und die fitteste Frau der Erde ermittelt. (http://www.crossfit.com/cf-info/what-is-crossfit.html)

Die Crossfit Games hatten 2007 nur eine Handvoll Teilnehmer. 2013 nahmen jedoch schon knapp 140.000 Sportler/innen teil. Davon ca. 40 % Frauen. Für die Teilnahme an den Games müssen im Moment 3 Stufen bewältigt werden.

Die jährliche Qualifikation beginnt mit den „Open“. In diesen Open wird ein Workout von dem Veranstalter der Games vorgegeben. Dieses Workout kann in der eigenen Box (im eigenen Gym) absolviert werden und wird per Video eingereicht. Zählt man in seiner Region, z.B. Europa, zu den 45 Besten, folgt eine Einladung zu den „Regionals“. Diese Europameisterschaften bestehen aus 3 Tagen mit unterschiedlichen Workouts. Nur wer es bei diesen Regionals auf das Podium schafft, qualifiziert sich für die CrossFit Games in Kalifornien. (Petrik, 2014)

*Abb. 2: CrossFit Games (*http://games.crossfit.com/article/crossfit-games-tickets-sale)

4. Definition Flow

„Für den Zustand von Flow gibt es viele Bezeichnungen –optimale Erfahrung, wie in Trance spielen, sich high fühlen und völlig konzentriert sein, sind nur einige der üblichen Formulierungen.“ (Csikszentmihalyi und Jackson, 2000, S. 7) Delphinschwimmer haben beispielsweise die Vorstellung zu fliegen oder Turniertänzer die des Schwebens. In dieser Richtung vertieft man sich in seinen Bewegungsablauf und kann dann eine sehr rhythmische, bildstarke Vorstellung entwickeln, auf die man sich beim tatsächlichen Ausführen der Bewegung förmlich stützen kann, um damit seine Bewegungen stabil und unter den entsprechenden Voraussetzungen ausführen zu können. (Eberspächer, 2004, S.84)

Sich völlig im Einklang zu fühlen mit der Tätigkeit, die gerade ausgeübt wird. Die Fähigkeit zu spüren und für den Augenblick das Geschick zu bestimmen und ein Gefühl der Freude zu empfinden, das ist laut Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 7) nicht vom Erfolg abhängig ist.

„Bei diesem Zustand handelte es sich um das selbstreflexionsfreie, gänzliche Aufgehen in einer glatt laufenden Tätigkeit, bei der man trotz voller Kapazitätsauslastung das Gefühl hat, den Geschehensablauf noch gut unter Kontrolle zu haben.“ (Heckhausen, S. 380, zit. n. Csikszentmihalyi 1975)

Eberspächer (2004, S.82) nennt das Flow Erleben als angestrebtes Ziel des Mentalen Trainings um eine optimale Handlungsregulation zu erreichen. „Das Hineinversetzen in den Flow bringt eine hohe konzentrative Einengung mit sich. Man erlebt sich intensiv bildhaft während der Ausführung eines Bewegungsablaufs.“

„Einige Sportler genießen es, in diesen Grenzbereichen zu leben, und scheinen nur dann zufrieden zu sein, wenn sie sich extremen Gefahren aussetzen. Diese Menschen erreichen meist mehr als andere, doch sie sind auch bereit, mehr aufs Spiel zu setzen.“ (Csikszentmihalyi und Jackson, 2000, S. 47)

Sportliche Aktivitäten sind häufig durch eine außerordentliche Konzentration der psychischen und physischen Funktionen gekennzeichnet. Es wird deutlich, dass spezifische Körpererfahrungen während der sportlichen Aktivität von zentraler Bedeutung sein können. Beispielsweise bei Langstreckenläufern, die sich stets von neuem anstrengen und innere Barrieren überwinden müssen oder bei Golfspielern, deren Schlaghandlung in höchster „verinnerlichter“ Konzentration erfolgen muss, ohne dass das Handeln durch Selbstreflexion unterbrochen ist. (Gabler, 2002, S. 162, zit. n. Landherr, 1987)

Flow ist ein Bewusstseinszustand, in dem man völlig in dem aufgeht, was man gerade tut. Dabei hat man keine anderen Gedanken oder Emotionen. Es geht dabei um den Fokus. Doch Flow ist nicht ausschließlich Fokus, sondern ein harmonisches Erlebnis, bei dem Geist und Körper mühelos zusammenwirken, bis sich das Gefühl einstellt, dass etwas ganz Besonderes mit einem geschieht. Also geht es bei Flow auch um Freude. Es ist zwar wichtig und schön, zu gewinnen, doch Flow ist nicht von Sieg oder Niederlage abhängig, sondern bietet mehr als ein bloßes Erfolgserlebnis. Das kommt daher, dass ein Erlebnis durch Flow optimale Qualität erhält, und dass wir uns in diesem Moment voll sprühenden Lebens fühlen und im Einklang sind mit dem, was wir tun. (Csikszentmihalyi und Jackson, 2000, S. 13)

Gabler, (2002, S. 163) der sich auf die Untersuchung von Unestahl (1979) bezieht beschreibt 4 Merkmale bei Grenzerfahrungen, die auch in der Hypnose vorgefunden werden. Viele Athleteninnen und Athleten können sich nach perfekten Höchstleistungen teilweise nicht mehr erinnern was während des Höhepunkts des Leistungsvollzugs geschehen ist. Ein Skispringer beispielsweise äußerte sich nach einem perfekten Sprung, dass er sich vom Augenblick des Absprungs bis zum Augenblick des Aufsprungs an nichts Konkretes mehr erinnern könne. Ein Schwimmer beschreibt, dass es ein perfektes Rennen war und er wie in Trance geschwommen ist.

Der Augenblick ist zum Zweiten gekennzeichnet durch eine erhöhte Konzentration und zum Dritten ist die Schmerzempfindlichkeit reduziert. Das vierte Merkmal ist, dass Athleteninnen und Athleten das Gefühl haben, alles läuft automatisch ab, wobei sich die Wahrnehmung von Zeit und Raum verschiebe.

4.1. Merkmale des Flow-Erleben

Folgenden neun fundamentalen Dimensionen oder Komponenten beschreiben den mentalen Zustand bei Flow am besten:

1. Balance zwischen Herausforderung und Können
2. Verschmelzung von Körper und Geist
3. Klare Zielsetzung
4. Eindeutiges Feedback
5. Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe
6. Kontrolle
7. Befangenheit ablegen
8. Subjektive Wahrnehmung der Zeit
9. Autotelisches Erlebnis

(Csikszentmihalyi und Jackson, 2000, S. 24)

Flow schenkt uns für Momente Klarheit der Gedanken und befreit uns von Selbstzweifeln und Angst. Das völlige Aufgehen in der Aufgabe, mit der man gerade beschäftigt ist, ist eines der sichersten Anzeichen dafür, dass man sich im Zustand von Flow befindet. Diese uneingeschränkte Konzentration steht im Gegensatz zum normalen Bewusstseinszustand, in dem es schwierig ist, einen Gedanken länger als ein paar Momente festzuhalten. Der Sportler, der sich in Flow befindet, hat ein sicheres Gespür dafür, was zu tun ist, und kann sich mit ungeteilter Aufmerksamkeit seiner Aufgabe widmen. (Csikszentmihalyi und Jackson, 2000, S. 72)

Die subjektiv-kognitive, die physiologische und die motorische Ebene sind 3 Ebenen die von Frester und Wörz (2003, S. 17f) genannt werden. Wenn diese 3 Ebenen im Sportler mental harmonisch synchronisiert sind, wenn auf jeder dieser Ebenen eine positiv unterstützende Energie fließt, dann spiegelt sich dies im Selbstgefühl des Sportlers als Flow-Zustand wider.

Sie erläutern diese Ebenen am Beispiel einer erfolgreichen Skirennläuferin, die den Flow-Zustand unmittelbar nach einem Wettbewerb beschreibt.

Subjektiv-kognitive Ebene (Gedanken/Bewertungen)

„Ich kann mich gut an folgende Gedanken währen des Wettbewerbs erinnern. Ich genieße dieses rhythmische Gefühl, ich gleite perfekt durch die Stangen, ich bin schnell, habe die direkte Linie, ich sehe in den Torstangen nicht die Hindernisse meines Laufes, sondern sie sind irgendwie Bestandteil eines ungemein harmonischen Gesamtempfindens! Vor dem Wettkampf wurde mein Selbstgespräch auf das Kürzel >VOR< gelenkt, das heißt bei jedem Tor sollte ich meine Konzentration auf die Vorlage richten, um nicht in Rücklage zu fallen. Dadurch wurde während des Wettbewerbs meine ungeteilte Aufmerksamkeit auf mein Handeln konzentriert; ich hatte sozusagen nur handlungsrelevante Gedanken, die sich auf das Hier und Jetzt meines Tuns richteten und nicht auf mögliche negative Konsequenzen. Der sprachliche Rhythmus meines Selbstgesprächs vor und während des Laufs (Vor-vor-vor...) ließ mich in den Rhythmus der Bewegung einschwingen."

Physiologische Ebenen (Spannungsniveau)

„Der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung stimmte. Ich brauche überhaupt keine Kraft mehr aufwenden, alles läuft von selber. Die Nervosität vor dem Start hat sich während des Laufes in positiven Streß, Spaß und Freude an der Bewegung umgewandelt. Ich fühlte so eine Mischung zwischen totaler Motivation und der notwendigen Gelassenheit. Die Gelassenheit half mir, meine Konzentration aufrechtzuerhalten und nicht leichtsinnig zu werden."

Motorische Ebene (Handlung/Verhalten)

„ich bin flüssig, rhythmisch und rund unterwegs gewesen und konnte dabei die Torstangen sehr direkt und ökonomisch anfahren.

Sportler nehmen diese drei Ebenen normalerweise nicht differenzierbar wahr, sondern sie nehmen sie als Ganzheit, als Kontinuum des Wohlgefühls wahr, welches sie sprachlich

mehr oder minder wiedergeben können. In der Flow-Erzählung eines Sportlers – meist nach dem Wettkampf berichtet – mischen sich also die drei Ebenen zusammen. Diese Ganzheit kommt in der Erzählung der Sportlerin unter anderem in folgenden Sätzen zum Ausdruck: „dieses einzigartige Gefühl ist nicht zu beschreiben. Ich fühlte mich von der Außenwelt ausgeschieden und hatte unheimlichen Spaß an der Bewegung. Alles ging wie von selber. Ich freue mich schon auf das nächste Rennen!“ Die gesamte Aufmerksamkeit des Sportlers im Flow-Erleben wird also auf das Wesentliche der sportlichen Handlung gelenkt. Der Athlet handelt intuitiv richtig, zentriert und konzentriert seine Aufmerksamkeit auf ein beschränktes, für die Bewegungsausführung relevantes Wahrnehmungsfeld. (Frester und Wörz, 2003, S. 18)

Es gibt vier Hauptmerkmale des Flow-Erlebens: „das wichtigste Merkmal ist das tiefe Involviert sein in einer Handlung (Merkmal 1), welches so weit führt, dass nichts außer der momentanen Handlungsausführung zählt. Müdigkeit und das Reflektieren über sich selbst treten hinter die glatt laufende, absorbierende Handlungsausführung zurück. Bewusstsein und Handlung verschmelzen (Merkmal 2), da die hundertprozentig auf die Handlung gerichtet ist und im Bewusstsein kein Platz für selbstreflektive Prozesse bleibt. Auch Zweifel an den eigenen Kompetenzen oder Bewertungsangst haben keinen Raum. Stattdessen herrscht ein Gefühl starker Kontrolle (Merkmal3) über die Handlungsausführung. Das Kontrollgefühl entspricht nicht immer der Realität, da Flow in erster Linie bei anspruchsvollen Aufgaben entsteht, für die Erfolg wie Versagen gleichermaßen möglich ist. Die verzerrte Zeitwahrnehmung ist das vierte Merkmal des Flow-Erlebens. Bei Flow-assoziierten Tätigkeiten scheinen Stunden häufig wie Minuten zu vergehen. (Brandstätter et al., 2013, S. 97)

Im Flow-Zustand bleibt keine Zeit für Langeweile oder Sorge darüber, was möglicherweise eintreffen wird oder was früher einmal eingetroffen ist. Der Flow-Zustand sollte darum auch im Training immer wieder erreicht werden, da die Freude am Sport durch die intrinsische Motivation eine Voraussetzung für engagiertes, freudvolles, gesundes und langandauerndes Sporttreiben darstellt. (Frester & Wörz 2003, S. 18)

4.2. Störfaktoren im Flow-Erleben

Sobald die Aufmerksamkeit geteilt wird und der Sportler von der Innenperspektive in die Außenperspektive überwechselt, wird der Flow unterbrochen. Solche Unterbrechungen treten häufig dann auf wenn

- Zu viele Anweisungen von außen auf den Sportler treffen
- Sich der Aktive zu fragen beginnt, ober er seine Sache auch gut mache
- Zweifel auftreten
- Die Anforderungen die Fähigkeiten des Athleten übersteigen

Frester & Wörz (2003, S. 20)

4.3. Intrinsische Motivation und Flow-Erleben

Westerman und Brand (1993, zit. n. Bichl, 1996, S. 21) erfassten die Merkmale intrinsisch motivierten Freizeitverhaltens mittels intensiver, teilstrukturierter Interviews. Sie konnten nachweisen, dass sich intrinsisch motiviertes Verhalten durch eine Dominanz aktivitätsimmanenter Ziele auszeichnet, die Handlung selbst „autotelisch“ ist. Externe Ziele (wie Anerkennung) und Leistungsziele (siegen wollen) haben allgemein einen geringeren Stellenwert bei bevorzugten Freizeitaktivitäten, sind jedoch für Personen, die leistungsorientierte oder wettkampforientierte Freizeitaktivitäten bevorzugen, bedeutsamer, als für nicht leistungs- oder wettkampforientierte Personen. Kognitives Flußerleben (flow) und positive Emotionen werden signifikant mehr bei leistungsfreien Freizeitaktivitäten beobachtet. Wettkampforientierte unterscheiden sich durch ihr Erleben von mehr positiver als auch negativer Spannung und mehr negativer Entspannung (Langeweile) von den anderen Gruppen (leistungsfreie und leistungsorientierte Freizeitaktivitäten bevorzugenden Personen).

Flow ist an sich ein autotelisches Erlebnis, was im Grund gleichbedeutend damit ist, dass es in sich selbst befriedigend ist. Das Ziel besteht einfach darin, die Aktivität um ihrer selbst Willen zu tun oder, präziser ausgedrückt, um des Erlebnisses Willen, das sie uns

beschert. (Csikszentmihalyi und Jackson, 2000, S. 145) Sie führen aus, dass der klare Vorteil, beim Sport treiben aus intrinsischen Gründen, darin liegt, dass mit dieser Einstellung wahrscheinlich viel mehr Spaß dabei ist. Wenn das Ziel ist, Freude am Sport zu haben, wird die Aufmerksamkeit auf die Aktivität selbst gerichtet, da das, was gesucht wird, in dem liegt, was getan wird. Wenn das Ziel hingegen externer Natur ist, richtet sich der Fokus nicht mehr ausschließlich auf die Aktivität selbst. Die Aufmerksamkeit des Athleten wird zwischen der Aktivität und dem externen Ziel, dem sie dienen soll, aufgeteilt, und als Folge bleibt ihm weniger psychische Energie dafür, seine Aufgabe durchzuführen. Je stärker die eigentliche Aktivität in den Hintergrund rückt, desto geringer werden die Chancen, dabei Flow zu erleben. (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 147)

48 Studenten wurden zum Thema intrinsische Motivation und Flow-Erleben untersucht. Die Ergebnisse der Untersuchung zeigten, dass Flow zwar intrinsisch wirken kann, aber nicht muss. Trotzdem wird Flow häufig unter dem Begriff intrinsische Motivation subsummiert. (Bichl ,1996, S. 173)

4.4. Extrinsische Motivation und Flow-Erleben

Kompetenzen zu entwickeln und dabei Spaß zu haben sind zwei der wichtigsten Gründe dafür, Sport zu treiben. Dies sind die beiden Hauptfaktoren intrinsischer Motivation und Wegbereiter von Flow, da sie Sport zum idealen Nährboden für optimale Erlebnisse machen. Die Forschung hat jedoch gezeigt, dass etwas, das in sich selbst befriedigend ist, das man nur aus Freude tut, zur Routinearbeit werden kann, sobald die Belohnung von außen (extrinsische Motivation) einsetzt. (Csikszentmihalyi und Jackson, 2000, S. 148)

4.5. Flow-Erleben messen

Das Wiedererkennen einer beschriebenen Befindlichkeitsqualität gerade beim Flow-Erleben hat den Nachteil, dass man in diesem Zustand typischerweise ohne Selbstreflexion ist. Man ist so sehr von der Tätigkeit absorbiert, dass für den beobachtenden Blick nach innen keine Kapazität mehr frei ist. Das macht es dann schwierig, über diesen Zustand im Nachhinein Genaueres auszusagen. Von daher werden Verfahren gebraucht, die die Datenerfassung so nahe wie möglich an die Verrichtung der Tätigkeit heranrücken. Das

Beste wäre, man könnte Flow direkt im Tätigkeitsvollzug – quasi »online« – messen. (Heckhausen, 2010, S. 381)

ESM

„Ein entscheidender Schritt in diese Richtung wurde mit der Erlebnisstichproben-Methode gemacht (»Experience Sampling Method«, ESM; Csikszentmihalyi, Larson & Prescott, 1977; Hormuth, 1986). Bei dieser Methode bekommen die Probanden einen Signalgeber (»pager«, programmierbare Uhr oder Mobiltelefon), der sie zu unvorhersehbaren Zeitpunkten dazu auffordert, ihr momentanes Befinden und die laufende Tätigkeit auf einem mitgeführten Skalenblock zu skalieren. Meist laufen diese Erhebungen über eine Woche, wobei pro Tag 5–9 Signale gegeben werden. ESM liefert differenzierte Daten aus dem Tätigkeitsvollzug, die über Auskünfte im Nachhinein kaum zu gewinnen wären. Die ESM ist zwar aufwändig, dafür ökologisch hoch valide und verrichtungsnah.“ (Heckhausen & Heckhausen, 2010, S. 381)

Die Flow-Kurzskala (FKS)

Das Verfahren erlaubt es, den Flow-Zustand in seinen verschiedenen Komponenten in 30 bis 40 s zu erfassen. Von daher eignet sich diese Skala nicht nur für die Einschätzung zurückliegender Tätigkeitsvollzüge, sondern auch für die signalgesteuerte Erfassung von Flow-Zuständen in je aktuellen Handlungssituationen (ESM). Die Skala liegt in verschiedenen Sprachen vor. Trotz der inhaltlichen Heterogenität der 10 Flow-Items ist die Konsistenz der Skala hoch. Die Items 1 bis 10 werden zu einem Kennwert für Flow (F) aufsummiert. Die Items 11 bis 13 betreffen Besorgnisse in der Handlungssituation. Sie werden zu einem Kennwert für Besorgnis (B) aufsummiert.

1. Ich fühle mich optimal beansprucht. (F)

2. Meine Gedanken bzw. Aktivitäten laufen flüssig und glatt. (F)

3. Ich merke gar nicht, wie die Zeit vergeht. (F)

4. Ich habe keine Mühe, mich zu konzentrieren. (F)

5. Mein Kopf ist völlig klar. (F)

6. Ich bin ganz vertieft in das, was ich gerade mache. (F)

7. Die richtigen Gedanken/Bewegungen kommen wie von selbst. (F)

8. Ich weiß bei jedem Schritt, was ich zu tun habe. (F)

9. Ich habe das Gefühl, den Ablauf unter Kontrolle zu haben. (F)

10. Ich bin völlig selbstvergessen. (F)

11. Es steht etwas für mich Wichtiges auf dem Spiel. (B)

12. Ich darf jetzt keine Fehler machen. (B)

13. Ich mache mir Sorgen über einen Misserfolg. (B)

(Items 1–10: Flow-Kennwert; Items 11–13: Besorgniskennwert)

(Heckhausen, 2010, S. 384, zit. n. Rheinberg et al., 2003)

5. Methode

Im zweiten Abschnitt dieser Arbeit wurden 10 Personen zum Thema „Das Flow-Erlebnis im CrossFit“ interviewt. Im Gegensatz zu standardisierten Evaluationen können bei dieser qualitativen Methode die Beteiligten offener auf die Thematik eingehen. Sie lässt eine Berücksichtigung der Perspektiven der Personen zu. (Kuckartz, 2007, S. 11)

Zusätzlich ermöglicht eine qualitative Methode eine bessere Bewertung des Interviews durch die Forschenden. Beispielsweise, ob der Befragte authentisch erschien, sich auf das Interview eingelassen hat oder nur lustlos und kurz geantwortet hat. (Kuckartz, 2007, S. 67)

Als Orientierung wurde ein leitfadengestütztes Interview verwendet. Die Interviews fanden nicht zum Zeitpunkt des Flow-Erlebens sondern unmittelbar vor einem CrossFit Workout oder an trainingsfreien Tagen entweder in CrossFit Studios oder in Kaffeehäusern statt. Um die Antworten nicht zu beeinflussen, wurde darauf geachtet, dass außer dem/der Athleten/in und dem Interviewer keine anderen Personen zuhören.

Die Befragten wurden lediglich darüber informiert, dass sie an einem Interview zum Thema CrossFit teilnehmen. Erst im Anschluss der Befragung wurde ihnen erklärt, dass der eigentliche Fokus auf das Flow-Erlebnis im CrossFit gerichtet ist. Die Interviews wurden mit einem Diktiergerät aufgenommen.

5.1. Stichprobe

Es wurden lediglich Personen interviewt, die seit mindestens 3 Monaten CrossFit aktiv betreiben. Zusätzlich wurde darauf Wert gelegt, dass der Anteil an männlichen und weiblichen Teilnehmern/innen ausgeglichen ist. Nicht zwingend, aber für die Befragung von Vorteil, war die Auswahl an Personen, die vor dem CrossFit schon sportlich aktiv waren. Dadurch sind Vergleiche im Flow-Erlebnis zwischen CrossFit und anderen Sportarten möglich. Es haben 10 Personen an der Befragung teilgenommen. Durch die geringe Anzahl der Stichprobe ist keine Verallgemeinerung möglich.

5.2. Beschreibung des Interviewleitfadens

Der Interviewleitfaden, der für diese Seminararbeit entwickelt wurde, gliedert sich in 4 Abschnitte. Der erste Teil konzentriert sich auf die allgemeinen Informationen der interviewten Personen und dient zusätzlich eine Gesprächsbasis zu schaffen.

Im zweiten Teil werden CrossFit spezifische Fragen gestellt um einen Aufschluss über die Trainingsgewohnheiten zu bekommen. Im dritten Teil der Befragung wird der/die Befragte durch die Einstiegsfrage animiert, offen über das Erlebte zu sprechen. Werden die Merkmale zum Flow-Erleben dabei von den Befragten nicht erwähnt, werden sie durch die Präzisierungsfragen abgefragt.

Der letzte Abschnitt zielt auf die Ziele und Beweggründe der Teilnehmer/innen ab.

Der Leitfaden dient der Orientierung während der Befragung und ist dabei behilflich den Gesprächsverlauf zu strukturieren. Es soll vermieden werden, dass für die Evaluation wichtige Themen nicht abgefragt werden oder die Befragung zu sehr vom Thema abkommt. (Kuckartz, Dresing, Rädiker, Stefer, 2007, S. 21)

Details zum Interviewleitfaden sind aus dem Anhang zu entnehmen.

5.3. Transkription

Im Anschluss an die Befragung wurden die Interviews transkribiert.

1. Es wird wörtlich transkribiert, also nicht lautsprachlich oder zusammenfassend. Vorhandene Dialekte werden nicht mit transkribiert.
2. Die Sprache und Interpunktion wird leicht geglättet, d.h., an das Schriftdeutsch angenähert. Bspw. wird aus „Er hatte noch so´n Buch genannt“ -> „Er hatte noch so ein Buch genannt.“
3. Deutlich längere Pausen werden durch Auslassungspunkte (...) markiert.
4. Besonders betonte Begriffe werden durch Unterstreichungen gekennzeichnet.
5. Zustimmende bzw. bestätigende Lautäußerungen der Interviewer (Mhm, Aha etc.) werden nicht mit transkribiert, sofern sie den Redefluss der befragten Person nicht unterbrechen.
6. Einwürfe der jeweils anderen Person werden in Klammern gesetzt.

7. Lautäußerungen der befragten Person, die die Aussage unterstützen oder verdeutlichen (etwa lachen oder seufzen), werden in Klammern notiert.
8. Die interviewte Person wird durch ein „I“, die befragte Person durch die ersten zwei Buchstaben des Vornamens gekennzeichnet (etwa „MA“)
9. Jeder Sprecherwechsel wird durch zweimaliges Drücken der Enter Taste, also einer Leerzeile zwischen den Sprechern, deutlich gemacht, um die Lesbarkeit zu erhöhen.

   (Kuckartz, S. 27f, 2007)

5.4. Datenauswertung und Datenanalyse

Um eine Übersicht über die geführten Interviews zu haben wurden Fallzusammenfassungen der Befragten erstellt.

Im zweiten Schritt wurden Kategorien eingeteilt. Diese Kategorien orientieren sich an den bisherigen Merkmalen der Flow Messung. Um einzelne, wichtige Textsequenzen, den richtigen Kategorien zuzuordnen wurde die Textanalysesoftware Atlas.ti verwendet. Dieses Programm ermöglicht eine einfache Exploration, Codierung und Handhabung der Daten.

Kategorien:

- Aufgehen in der Aufgabe
- Balance zwischen Herausforderung und Können
- Kontrolle
- Motivation
- Zeitwahrnehmung

6. Darstellung und Diskussion der Ergebnisse

6.1. Übersicht der Teilnehmer/innen

Name	Geschlecht	Alter	Beruf	Beginn CROSSFIT	Trainingshäufigkeit CROSSFIT	Sportliche Vergangenheit
MAR	m	25	Angestellter bei der Sportunion	5 Jahre	5 bis 6 mal pro Woche	Leichtathletik, Tennis, Klettern, Volleyball, etc.
MA	m	25	CrossFit Trainer	6 Jahre	25 Stunden pro Woche	Volleyball (im Verein), Fußball, Krafttraining
MI	m	29	CrossFit Trainer	4 Jahre	4 mal pro Woche	Basketball (im Verein), Volleyball, Turnen, Judo, Thaiboxen, etc.
SU	w	27	Studentin	1,5 Jahre	3-4 mal pro Woche	Rudern, Tennis, Snowboarden, Wakeboarden und Kitesurfen (noch aktiv)
SO	w	23	Studentin und professionelle Golferin	3 Monate	3-4 mal pro Woche	Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren, Golfen (noch aktiv)
VA	w	25	CrossFit Trainerin	3 Jahre	5 mal pro Woche	Leichtathletik, Motocross, etc.
FO	m	36	Angestellter im American Football Bund	2 Jahre	3-4 mal pro Woche	Football, Krafttraining, Fitnessboxing
AN	w	23	Studentin	1,5 Jahre	3 mal pro Woche	Tennis, Basketball, Landhockey
WI	m	22	Student	7 Monate	3-5 mal pro Woche	Kraftsport
DA	m	23	Ehemaliger Polizist	2 Jahren	5 mal pro Woche	Kraftsport

Tabelle 1: Beschreibung der interviewten Personen

6.2. Fallzusammenfassungen

6.2.1. MAR

MAR ist 25 Jahre alt und hat Sportwissenschaften studiert und mit dem akademischen Grad Bachelor abgeschlossen. Im Moment arbeitet er bei der Sportunion und zusätzlich als Personaltrainer und Fotomodel.

Er hat in der Vergangenheit viel Sport betrieben, unter anderem Leichtathletik, Tennis, Klettern, Volleyball und vieles mehr. Der Befragte trainiert seit mittlerweile 5 Jahren,

5-6 mal pro Woche. Er trainiert oft mit Freunden und bringt sich dabei auch als Coach ein. Nach einem kurzen Warmup, dh. dehnen und mobilisieren kommt es zu einem Hauptteil. Dieser Hauptteil besteht oftmals aus einem kurzen aber auch intensiven „Tapata"-Teil. Je komplexer die Übungen für MAR sind, desto anspruchsvoller sind sie für ihn. Der größte Motivationsfaktor ist er selbst.

MAR hat das Gefühl beim Training in einen Rauschzustand zu kommen. Er fühlt einen Adrenalinschub und fühlt sich gehypt bzw. wie auf Drogen. Nach eigenen Aussagen kommt er in ein Flow-Erleben und hat das Gefühl, dass er die Welt anders wahrnimmt. Je nach Workout nimmt er die Zeit anders wahr, gerät aber unabhängig vom Workout in einen Flow-Zustand. Dieser Zustand ermöglicht es ihm, das Training einfach zu machen und auch durchzuziehen, das heißt er geht in der Übung auf. Er beschreibt diesen Zustand auch als Art Meditation, da er dabei sehr auf sich selbst hört. Dabei ist es für ihn gleichgültig ob er in einer Gruppe oder alleine trainiert, die Intensität bleibt gleich.

Unmittelbar vor der Übungsausführung ist er eher angespannt und fühlt sich schlecht mit der Begründung, dass sein Körper weiß, was auf ihn zukommt, weiß, welche Schmerzen auf ihn zukommen. MAR beschreibt diesen Moment als Hass-Liebe.

Nach dem Training hat er ein sehr gutes Gefühl, besonders wenn er eine Leistungssteigerung hat oder einen persönlichen Rekord gegenüber einem vormaligen Training verbessert.

Ohne CrossFit fehlt ihm etwas und er fühlt sich schuldig. Er beschreibt es als eine Art Droge, die er nicht mehr missen möchte. Das Training ist in seinen Alltag integriert und gehört dazu.

6.2.2. MA

MA ist 25 Jahre alt und hat Sportwissenschaften studiert und mit dem akademischen Grad Master abgeschlossen. Er arbeitet in der Betriebsleitung in einem CrossFit Studio und ist Wettkampfsportler im CrossFit.

Der Befragte hat in seiner Jugend viel Volleyball auf Vereinsebene gespielt. Zusätzlich hat er auch Fußball gespielt und er beschreibt sich als sportlich vielseitig, nicht extrem gut aber überall durchschnittlich gut.

MA trainiert schon seit er 17 Jahre alt ist Kraftsport und seit ungefähr 6 Jahren CrossFit. Hauptsächlich weil ihm das Training im Fitnessstudio zu einseitig und sinnlos vorkam. Seit 2012 trainiert er professioneller und nimmt auch an Wettkämpfen teil. Der Trainingsumfang beträgt 25 Stunden in der Woche.

An einem Trainingstag trainiert er am Vormittag Elemente des Gewichthebens oder der Maximalkraft mit anschließenden Übungen, die das Herz-Kreislaufsystem ankurbeln. Danach folgt die Arbeit im Studio und am Nachmittag folgt die zweite Einheit. Im zweiten Training trainiert er entweder die Ausdauer oder er hat eine klassische CrossFit Einheit mit anschließendem Beweglichkeitstraining. Dabei ist das Gewichtheben im technischen Bereich sehr anspruchsvoll für ihn. Er sieht seine Stärken in der Ausdauer und im Maximalkraft-Bereich.

Die Motivation kommt einerseits von seinem Trainer und Trainingspartnern, andrerseits ist es für ihn auch eine große Motivation zu wissen, dass er zu den Besten in Österreich oder Europa gehören kann. Dieses Wissen treibt ihn zusätzlich an.

Speziell bei Maximalkraftübungen hat MA das Gefühl in ein Flow-Gefühl zu kommen. Er beschreibt es als ein kurzes Hoch, in dem er das Gefühl hat, dass die anschließenden Wiederholungen einfacher sind und das Gewicht sich von alleine bewegt. MA ergänzt, dass es sich perfekt für ihn anfühlt und er die Übung durchgehend unter Kontrolle hat.

Bei Ausdauerübungen spricht er von einem Trancezustand, wie weggetreten und die Wiederholungen fallen leichter.

Diesen Flow-Zustand hat MA eher bei Wettkämpfen, da er hier eher an seine Grenzen geht. Dabei nimmt er seine Umgebung kaum wahr, denn er ist in diesen Momenten

komplett bei sich. Er beschreibt diesen Moment als Tunnelblick, indem alles rundherum ausgeblendet wird. Er hat versucht diese Situation zu trainieren.

MA glaubt, dass er den Flow-Zustand beim Training schwieriger erreichen kann, da er hier nicht so sehr an die Grenzen geht.

Die Zeit vergeht für ihn manchmal schneller, manchmal aber auch langsamer, aber eine Minute ist seiner Meinung nach nie eine Minute.

Tage ohne CrossFit sind für MA die schlimmsten Tage. Er ist dann unrund, nervös und unausgelastet.

6.2.3. MI

MI ist 29 Jahre alt und hat Sportwissenschaften studiert und mit dem akademischen Grad Bachelor abgeschlossen. Er arbeitet als Trainer in einem CrossFit Studio.

Er hat in seiner Kindheit sehr viel ausprobiert. Volleyball, Basketball (im Verein), Turnen, Judo, Karate, Thaiboxen. Vor dem CrossFit Training hat er auch klassisches Krafttraining im Fitnessstudio betrieben.

MI macht seit 4 Jahren, ungefähr 4 mal die Woche, CrossFit. Ein klassisches Training beginnt mit Mobilisation, Technikübungen und einem Hauptteil der entweder aus Kraft oder aus einem Kraft-Ausdauer Teil besteht. Zum Schluss kommen dann beispielsweise noch Rumpfkräftigungsübungen. Da es bei jeder Übung unterschiedliche Varianten gibt, meint er, dass er die Übungen gut anpassen kann. Je nachdem sind die Übungen anspruchsvoller oder weniger anspruchsvoll.

Die größte Motivation kommt von ihm selbst bzw. von den Trainingszielen die er sich setzt. Zusätzliche Motivationsfaktoren sind Trainingspartner und Freunde. Damit ein Workout für MI perfekt ist muss er das Gefühl haben sich richtig angestrengt und es durchgezogen zu haben, auch wenn es sehr hart war. Während der Übungen ist er sehr fokussiert, so sehr, dass ihm die Musik nicht mehr auffällt. Es beschreibt diesen Zustand, wie mit Scheuklappen und er nimmt die Umgebung nur mehr bedingt wahr.

Die Zeit vergeht für MI meistens schneller, sind es jedoch Übungen wo eine Position länger gehalten werden muss, hat er auch das Gefühl dass die Zeit langsamer vergeht.

Der Befragte gibt an, dass er meistens Kontrolle über die Übungen hat. Sind sie komplex, wie olympisches Gewichtheben, kann es auch passieren, dass er die Kontrolle über das Gewicht verliert. Generell hat er aber das Gefühl alles unter Kontrolle zu haben.

Ein Aufgehen in der Übung kennt er beim CrossFit nicht. Dieses Gefühl erlebt er eher beim Surfen.

Kurz vor der Übungsausführung ist MI fokussiert und nervös. Vor allem, wenn er mit anderen Personen trainiert und der Wettkampfgedanke in ihm aufblüht. Alles jedoch in einem positiven Bereich. Der Befragte gibt an, angespannt und nicht ausgelastet zu sein, wenn er mehr als 2 Tage nicht trainieren kann. Das Training fehlt ihm.

6.2.4. SO

SO ist 23 Jahre alt und ist auf dem Weg professionelle Golferin zu werden. Sie hat schon ihr ganzes Leben lang Sport gemacht, unter anderem Golf und Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren und Schwimmen.

Die Befragte trainiert seit 3 Monaten CrossFit. Im Durchschnitt 4 bis 5 mal pro Woche. Sie findet CrossFit sehr anspruchsvoll und es bietet sich immer wieder die Möglichkeit sich herauszufordern und an sein Limit zu gehen. Ein typisches Training verläuft für sie mit einem Warm-up und einem Hauptteil, der ungefähr 25 Minuten dauert.

Die größte Motivation schöpft SO aus sich selbst, jedoch gibt ihr das Team und die Trainer zusätzliche Motivation. Sie denkt auch, dass CrossFit sie fit macht und in ihrer Sportart, dem Golfen, weiterbringen kann. Beispielsweise hat sie schon an Länge und Schwungkraft gewonnen.

SO erlebt „das perfekte Training“ öfters, da ihr das Workout sehr viel Spaß bereitet. Generell mag sie es, an die Grenzen zu gehen und diese zu überwinden. Selbst wenn sie Übungen nicht schafft oder langsamer ist als andere Teilnehmer hat sie trotzdem dieses Siegergefühl.

Die Anforderungen, die an SO gestellt werden, findet sie nicht zu anspruchsvoll, sie beschreibt, dass sie sich schon anstrengen muss, aber die Übungen dann auch bewältigt.

Bei den Übungen ist die Befragte sehr konzentriert und hat eine Art Tunnelblick. Diese Eigenschaft bringt sie vom Golfen mit. Währenddessen blendet sie andere Dinge aus, fühlt ihren Körper und macht die Übung unabhängig davon was rundherum passiert.

Die Zeit erlebt SO langsamer, weil sie die Situation bewusst erlebt und sie bei sich ist.

Nach dem Training ist sie erschöpft, aber glücklich und das Training wirkt für sie motivierend. Zusätzlich stärkt es ihr Selbstbewusstsein.

Früher hätte sie ein schlechtes Gewissen gehabt, wenn sie ein Training ausgelassen hätte. Heute teilt sie sich die Zeit gut ein und wenn es mal nicht geht, gibt es einen Grund dafür, aber es ist jetzt nicht mehr so schlimm für sie.

6.2.5. SU

SU ist 27 Jahre alt und studiert Pharmazie. Sie hat gerudert, Tennis gespielt und betreibt Snowboarden, Wakeboarden und Kitesurfen. Die Befragte trainiert seit ungefähr eineinhalb Jahren und versucht im Moment 4 mal pro Woche CrossFit zu trainieren. Ein Training beschreibt sie mit ungefähr 10–15 Minuten aufwärmen und anschließend Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder der Langhantel. Die Übungen sind nicht zu anspruchsvoll für sie, dennoch sind sie hart.

Es ist für SU das schönste Gefühl ein Workout zu schaffen und dabei über sich hinaus zu wachsen. Sie beschreibt auch, dass es ein schönes Gefühl ist, das Training gemeinsam mit der Gruppe zu schaffen. Zusätzlich geben ihre Trainingspartner Feedback und pushen ihre Motivation, die hauptsächlich von ihr selbst ausgeht. Vor einer Übungsausführung versucht SU sich nochmal an den Bewegungsablauf zu erinnern. Während des Trainings hat sie keine Zeit für andere Sachen und ist deshalb auch nicht abgelenkt. Sie nimmt die Umgebung deshalb auch nur bedingt wahr.

Die Trainer geben der Befragten das Gefühl, dass sie alles unter Kontrolle hat. Sie korrigieren sofort wenn eine Trainingsübung nicht korrekt ausgeführt wird oder schreiten ein, wenn das Gewicht zu hoch gewählt wurde.

Die Zeit vergeht für SU sehr schnell während eines Workouts. Das ist auch der Grund, warum ihr CrossFit so gut gefällt, im Vergleich zu einem Ausdauertraining auf beispielsweise einem Laufband. Ihre Gedanken haben sich bei dieser Art von Training nur darauf beschränkt, wann es endlich vorbei ist. Bei CrossFit hingegen gibt es das Team und die Herausforderungen werden gemeinsam bewältigt.

SU hat nicht das Gefühl schon einmal in der Übung aufgegangen zu sein. Sie berichtet jedoch von Glücksgefühlen, gerade bei der Bewältigung von schwierigen Übungen.

Nach einem Training fühlt sie sich erleichtert und ist froh, dass es vorbei ist.

Wenn sie nicht trainiert fühlt sie sich unausgeglichen und es hat Auswirkungen auf Ihre Körperhaltung. SU betont, dass sie die Bewegung braucht, da sie ansonsten Rückenschmerzen bekommt und sie diese Situation unglücklich macht.

Ob sie länger beim CrossFit Training bleibt, kann sie noch nicht sagen, aber sie möchte sich auf jeden Fall regelmäßig bewegen.

6.2.6. WI

WI ist 22 Jahre alt und studiert Wirtschaft an der WU.

Vor dem CrossFit hat er Kraftsport im Fitnesscenter betrieben.

Der Befragte trainiert seit 7 Monaten und versucht 3 bis 5 mal pro Woche CrossFit zu trainieren. Er beschreibt, dass es sowohl anspruchsvolle Übungen, als auch Übungen, die nicht so anspruchsvoll für ihn sind, gibt.

WI beschreibt seine Emotionen generell als eher niedrig. Für ihn ist das CrossFit Training zur Gewohnheit geworden und er braucht es zum Ausgleich. Die Motivation für den Sport kommt dabei von ihm selbst und er würde es als intrinsische Motivation beschreiben. Wenn er sich beim Training freut, passiert es ohne große Emotionen.

Der Befragte gibt an, beim Workout sehr fokussiert zu sein. Bei Übungen wie beispielsweise Kniebeugen, Bankdrücken oder Kreuzheben kann er keine Musik hören, da er der Überzeugung ist, dass ansonsten die Form darunter leidet. Deshalb versucht er sich sehr zu konzentrieren und lässt sich auch nicht leicht ablenken.

WI hat das Gefühl beim CrossFit alles unter Kontrolle zu haben. Bei z.B. Kniebeugen oder Bankdrücken fühlt er eine leichte Anspannung, vielleicht auch ein wenig Nervosität.

Ein Aufgehen in der Übung oder eine Art Trancezustand würde WI eher beim Ausdauersport vermuten. Im CrossFit hat er so einen Zustand noch nicht erlebt.

Er ist jedoch beim Training im Hier und Jetzt und gelegentlich schweift er gedanklich ab und denkt zum Beispiel an die Universität.

Beim CrossFit Training hat der Befragte das Gefühl, dass die Zeit schneller vergeht.

Nach einem Workout fühlt WI sich zufrieden. Wird ein geplantes Training ausgelassen ärgert es ihn und er fühlt sich dann schlapp und müde. War es nicht geplant, nimmt er es locker, weil es ja seine eigene Entscheidung ist.

6.2.7. VA

VA ist 25 Jahre alt und hat soeben ihr Studium Sportwissenschaften abgeschlossen. Sie arbeitet derzeit als Coach in einem CrossFit Studio. VA hat schon als Kind sehr viel Sport betrieben. Unter anderem Leichtathletik und seit ihrem 15. Lebensjahr fährt sie Motocross.

Die Befragte trainiert seit 3 Jahren CrossFit und im Moment ca. 5 mal pro Woche.

Ein Workout startet für sie mit Mobilitätsübungen und spezifischen Aufwärmen, gefolgt von einem Teil, der entweder die Komponente Kraft oder die Komponente Technik trainiert. Danach klassische CrossFit Übungen und am Ende trainiert sie noch einmal eine spezifische Muskelgruppe. Die Übungen sind für VA bewusst anspruchsvoll gewählt, da sie CrossFit leistungsorientiert betreibt. Dabei motivieren sie ihr Freund, Kollegen und die sportliche Konkurrenz.

VA freut sich, wenn sie über sich hinauswächst und neue, technisch anspruchsvolle Übungen erlernt. Als Beispiel gibt sie das olympische Gewichtheben an. Als sie bei dieser Übung ein neues Höchstgewicht erreicht hat, war der Tag einfach nur mehr schön.

Die Befragte gibt an, dass sie äußere Einflüsse, wie z.B. das Schreiben der Masterarbeit, in ihrer Konzentration stören. Dies wirkt sich auch auf die Leistung aus. Generell ist sie jedoch sehr konzentriert und auch fokussiert. Wenn ihr jemand beim Training zusieht, kann dies die Leistung positiv beeinflussen.

Die Zeit nimmt VA verzerrt wahr. Übungen, die sie gerne macht, vergehen sehr schnell, hingegen dauern Übungen, die sie weniger mag, sehr lange.

Sie beschreibt Glücksgefühle, vor allem wenn sie Techniken erlernt oder neue Rekorde in der Leistung erzielt, aber sie hat dabei nicht das Gefühl, dass sie in der Übung aufgeht.

Unmittelbar vor der Übungsausführung ist VA eigentlich immer nervös, einmal mehr einmal weniger. Sie beschreibt es jedoch als positive Nervosität, denn sie hat das Gefühl alles unter Kontrolle zu haben. Ihre Emotionslage nach einem Training ist sehr positiv, vor allem wenn sie ihre persönlichen Leistungen erreicht oder sogar übertrifft.

VA fühlt sich unrund und schlecht wenn sie ein Training auslässt. Sie hat das Gefühl, dass ihre Leistung sich verschlechtert, auch wenn nur ein Training ausgelassen wird. Sie glaubt auch nervig anderen Menschen gegenüber zu werden, wenn sie nicht trainieren kann.

6.2.8. FO

FO ist 36 Jahre alt, hat Wirtschaft studiert und arbeitet beim American Football Bund Österreich. Er hat 10 Jahre American Football gespielt. FO trainierte zusätzlich zum Krafttraining noch 4 bis 5 mal pro Woche Football. Nach dem Football hat er weiterhin Krafttraining und auch 3 Jahre lang Fitnessboxing betrieben.

CrossFit betreibt er durchschnittlich 3 bis 4 mal pro Woche, seit 2 Jahren.

Das CrossFit Training ist in zwei wesentliche Teile aufgebaut, einen A-Teil und einen B-Teil. Das Aufwärmprogramm dauert ca. 15 Minuten und Fokus ist, den Kreislauf in Schwung zu bekommen, zu dehnen und auf den A-Teil vorzubereiten. Der A-Teil besteht aus Kraftübungen, wo es darum geht die Kraft zu steigern. Im B-Teil ist es wichtig viel Gewicht in kurzer Zeit umzusetzen.

Für FO sind die Übungen definitiv anspruchsvoll. Die Motivation zum Training zu gehen kommt von den Trainern und der Trainingsgruppe. Er beschreibt, dass die Gruppe eine wesentliche Rolle spielt, da sich jeder kennt, es einige gibt, die auf dem selben Leistungslevel sind. Er erklärt, dass selbst wenn er einmal keine Lust hat trainieren zu gehen, die Gruppe ein wichtiger Motivationsfaktor für ihn ist. Es gibt diesen internen Wettkampf und die gegenseitige Motivation und zusammen macht es einfach Spaß.

Diese Situation und das Erreichen persönlicher Leistungsziele gehört für FO zu einem perfekten Training.

FO beschreibt Glücksgefühle und gerade wenn er merkt, dass er besser oder stärker wird im Vergleich zu einem Training davor oder im Vergleich zu anderen Teilnehmern. Es ist auch eine Selbstbestätigung. Wenn er beim Training merkt, dass er eigentlich nicht mehr kann und dann trotzdem noch eine Wiederholung schafft und vielleicht sogar schneller als ein Trainingspartner ist, dann ist es für ihn ein geiles Gefühl.

Kurz vor dem Workout ist der Befragte aufgeregt und merkt, dass sein Pulsschlag schneller wird. Durch Atemübungen versucht er sich zu beruhigen, trotzdem würde er in dieser Situation von positiver Nervosität sprechen.

FO trainiert lieber ganz vorne, da er die anderen Teilnehmer dann nicht sehen kann. Wenn er sie sehen würde, würde ihn das ablenken und in seiner Konzentration stören.

Er versucht dabei, alles andere auszublenden und sich nur auf sich selbst zu konzentrieren.

Ein zusätzlicher Pluspunkt im CrossFit ist der Zeitaufwand. Im Vergleich zum klassischen Krafttraining benötigt FO nur halb so viel Zeit, die auch sehr schnell vergeht. Er meint außerdem, dass er effektiver trainiert, da er beim CrossFit weniger Pausen macht und er sich auch weniger mit Trainingspartner unterhält im Gegensatz zum Krafttraining früher.

Grundsätzlich hat der Befragte das Gefühl der Kontrolle im Training. Er betont jedoch, dass es wichtig ist, sich richtig einschätzen zu können. Gerade neue Teilnehmer neigen dazu sich zu überfordern. Hier ist es die Aufgabe der Trainer darauf zu achten.

Nach einem Workout fühlt er sich happy und ist erleichtert, dass er das Training geschafft hat.

FO fühlt sich unausgeglichen, unrund und als ob er etwas nicht erledigt hätte, wenn er eine Trainingseinheit auslässt.

6.2.9. AN

AN ist 24 Jahre alt und studiert Wirtschaft an der WU.

Sie hat 7 Jahre Tennis, 3 Jahre Basketball und 4 Jahre Landhockey gespielt.

AN trainiert seit 1,5 Jahren und im Durchschnitt ungefähr 3 mal pro Woche.

Ein CrossFit Training besteht aus einem Aufwärmteil, einem Hauptteil dem Workout und wenn noch Zeit bleibt einem „Finisher“.

Obwohl AN nun schon länger CrossFit trainiert, gibt es Übungen, die sehr anspruchsvoll für sie sind und die sie noch nicht beherrscht. Die Basic Übungen beherrscht sie mittlerweile sehr gut. Trotzdem hat sie das Gefühl nicht immer alles unter Kontrolle zu haben.

Die Motivation zum CrossFit kommt einerseits von ihr selbst und andererseits motiviert sie die Gruppe. Generell ist sie vor dem Workout konzentriert und geht mental nochmal den Übungsablauf durch. Sie denkt dabei an die Übungsausführung und das Anspannen.

Die Umgebung nimmt AN dabei nicht wahr, da sie sehr fokussiert ist.

Dafür hat sie das Gefühl, dass das Training wahnsinnig schnell vergeht. Überhaupt im Vergleich zum Fitnessstudio, in welchem sie zusätzlich auch trainiert.

Ein gutes Training hat AN dann, wenn sie sich total ausgepowert hat und während dem Training an ihre Grenzen gekommen ist. Wenn sie an ihre Leistungsgrenzen kommt, spricht die Befragte von Glücksgefühlen. Bei Übungen mit einer großen Wiederholungsanzahl hat sie das Gefühl ein Flow-Erlebnis zu haben. Sie ist dann wie eine Maschine und trainiert einfach nur noch.

AN fühlt sich unmittelbar nach dem Training ausgepowert, aber zunehmend gut.

Wenn ein Training ausgelassen wird, fühlt sie sich schlecht und hat Angst ihr Leistungsniveau zu verlieren wenn sie nicht trainiert.

6.2.10 DA

DA ist 23 Jahre alt und war 3 Jahre lang bei der Polizei.

In der Vergangenheit hat er auch Krafttraining im Fitnesscenter betrieben. CrossFit trainiert DA durchschnittlich 5 mal pro Woche, seit 2 Jahren. Er betont, dass es auch schon Zeiten mit 7 Trainingseinheiten pro Woche gab.

Seine beruflichen Ziele sind die größte Motivation CrossFit zu machen.

Kurz vor dem Workout ist er sehr konzentriert und nimmt die Umgebung nur bedingt wahr, wobei er ausführt, dass es natürlich auch auf die Übung ankommt. Bei einfacheren Übungen wie z.B. den „Kettle-Bell-Swings“ die seiner Meinung nach nicht so komplex sind, ist der Fokus niedriger als z.B. bei der Übung „Stoßen“.

DA beschreibt extreme Glücksgefühle wenn er einen neuen persönlichen Rekord erzielt und fühlt sich danach unbesiegbar und stark. Ein „Aufgehen in der Übung“ oder eine Art „Rauschzustand“ hat er bisher noch nicht wahrgenommen. Wenn, dann hat er so einen Zustand eher unbewusst erlebt.

Die Zeit nimmt er verzerrt wahr. Ist das Training anstrengend vergeht die Zeit sehr langsam, bei nicht so anstrengenden Übungen vergeht sie sehr schnell.

CrossFit bietet seiner Meinung nach die größte Abwechslung und hält ihn rundum fit. Im Fitnesscenter hat er nur statische Übungen an Geräten gemacht und es gab generell viel weniger Möglichkeiten für ihn.

DA ist froh wenn das Training vorbei ist und fühlt sich danach auch erleichtert. Ist er mit seiner Leistung nicht zufrieden, würde er das Training unmittelbar danach gerne wiederholen.

Der Befragte hat das Gefühl etwas verpasst zu haben wenn er nicht zum Training gehen kann.

6.3. Überprüfung der Flow-Merkmale mittels Kategorien

Die Kategorien orientieren sich an den Merkmalen die in der bisherigen Forschung mit einem Flow-Erleben assoziiert werden.

- Aufgehen in der Aufgabe
- Balance zwischen Herausforderung und Können
- Kontrolle
- Motivation
- Zeitwahrnehmung

Kategorie: Aufgehen in der Aufgabe	
MAR	„Ich finde je nach Übung, ob mir die liegt oder nicht, gerätst du in einen Flow.“ (1:3) „Du bist meiner Meinung nach wie auf Drogen. Weil, das ist wirklich so ein Adrenalinschub und du bist so „gehypt“. Einerseits durch deine Trainingspartner, andererseits durch dich selbst, weil du spürst dich richtig danach. Du spürst jeden einzelnen Muskel und du nimmst teilweise die Welt auch anders wahr nach einem absolut harten harten Workout.“ (1:4) „I: Das heißt du gehst auch in der Übung auf. Würdest du sagen? Weil wenn du sagst Flow? MA: Ja, absolut!“ (1:7)

MA	„Bei den Maximalkraftdingen oder eben beim Gewichtheben ist es so, dass man danach wirklich so ein kurzes Flow Gefühl hat, also so ein kurzes Hoch wo man die nächsten oder die nächsten Wiederholungen auch dann danach leichter gehen.“ (2:7) „Das Gewicht bewegt sich im Prinzip von alleine und wenn man dann irgendwie unter dem Gewicht sitzt, fühlt es sich perfekt an und man hat das durchgehend unter Kontrolle.“ (2:8) „Bei so einem Kraft-Ausdauer Ding ist es einfach so, man kommt so ein bisschen in einen Trancezustand. Das heißt man hat einfach seine Arbeit, ist bisschen weggetreten (lacht), kann man so sagen, gerade (I: Ja) bei Wettkämpfen.“ (2:15) „Also wenn ich wirklich so in einem Flow bin, ich denk jetzt ganz bewusst an Wettkampfsituationen, weil da ist das meistens der Fall, weil man da einfach wirklich an die Grenzen geht, nehme ich gar nichts wahr rundherum. Also auch wenn irgendwie Leute schreien oder so etwas, das ist. Man hört es zwar im Hintergrund und man weiß, es schreit wer, aber man hört nur ganz bestimmte Stimmen heraus, die einen dann bewusst motivieren können (…) und andererseits ist man dann so bei sich, dass man, dass man dann wirklich alles unter Kontrolle hat. Also man weiß, ob man noch Gas geben kann. Man weiß, ob man ein bisschen reduzieren muss. Also das, das ist wirklich auf vollständige Kontrolle über das, was

	man macht, aber eigentlich vom Kopf her weg sein.“ (2:11) „Aber es ist durchaus beim Training auch oft der Fall.“ (2:12)
MI	„Nein würde ich jetzt nicht sagen, also (...) wenn ich es jetzt mit anderen Sportarten vergleiche wie surfen, das habe ich vorher vergessen zu sagen, ich surfe auch soviel es geht. Da würde ich so einen Zustand eher beschreiben.“ (3:8)
SO	„Aber ich sage einmal, es ist so dieses Gefühl an deine Grenzen zu gehen und dann etwas zu schaffen, ja.“ (4:4) „Bei bestimmten Übungen schon. Also wenn ich weiß, dass ich das vor ein paar Wochen noch gar nicht konnte und dann sehe ich und spüre ich auch ‚dass es funktioniert, dann natürlich, ja.“ (4:7)
SU	„(…) Nein, aber ich hatte schon mal ein Glücksgefühl.“ (7:10) „Wenn man sich, wenn man das so hoch und dann so drunter und dann. Weißt du? Und das konnte ich nie. Ich hab das nie gerafft, wie das geht und ich habe immer das Gefühl gehabt, ich mache es falsch. Und wenn du aber dann quasi diesen Knackpunkt hast, wo du weißt, ok du musst jetzt umdrehen und darunter springen, so, das war echt ein cooles Gefühl,“ (7:11)

WI	„Nein, das nicht! Das ist eher bei Ausdauersport glaube ich. Aber beim Gewichtheben selbst jetzt nicht. Eher so bei Workouts, die ein bisschen länger sind, die in den „Endurance-Bereich“ gehen. Aber so in einen Trancezustand kommen, auch nicht. Aber man ist eben im Hier und Jetzt, also man fangt dann an, dass man irgendwie abschweift und über die Uni nachdenkt oder so. Also wenn man das als Trancezustand beschreiben kann, dann schon.“ (8:3)
VA	„Das weniger, aber ich habe lange an einer bestimmten Übung gearbeitet die ich nicht hinbekommen habe und das ist jetzt mittlerweile einer meiner Lieblingsübungen.“ (9:6)
FO	„Also das ist schon ein Glücksgefühl, ja, wenn du weißt, ok jetzt hast.., jetzt bist stärker geworden, weißt du wo du vor zwei drei Monaten warst und dass du es geschafft hast.“ (10:3) „Und wenn du dann das schaffst und schneller auch noch bist als jemand anderer, dann ist das schon sehr geil.“ (10:4) „Das nicht! Nachher schon. Also nachher. Nach dem Training, also wenn ich komplett ausgepowert bin, sind natürlich die Endorphine ausgeschüttet und so weiter. Dann bin ich natürlich happy und erleichtert und froh, dass ich es hinter mir hab und so weiter und da sind schon Glücksgefühle da. Aber während dem Training ein Rauschzustand oder so? (verneint)“ (10:9)

AN	„Dass ich an meine Grenzen gekommen bin und dass es mir halt 10 Minuten später dann aber so gut ging und diese Glücksgefühle dann da waren.“ (11:3) „(lacht) Oh Gott, ja vielleicht. Ja doch, wenn man jetzt zum Beispiel 100 „Squats“ macht, ab 80 schaltet man irgendwie aus und macht einfach nur noch. Also denkt man auch nicht mehr darüber nach ob es weh tut, oder. Sondern bist du irgendwie so eine Maschine, einfach nur. Aber halt eher wenn nicht so viel Gewicht im Spiel ist. Weil so, doch da kommt man dann schon in einen gewissen Flow.“ (11:7)
DA	„Ja, extreme Freude! Jedes mal wenn ich irgendwie einen neuen Rekord erziele, sei es in der Zeit oder neue Kraftwerte, habe ich extreme Glücksgefühle. Und fühle mich den ganzen Tag eigentlich unbesiegbar. (lacht) Klingt blöd, aber es ist so. Fühle mich einfach stark und ja. Es geht mir gut.“ (12:2) „Kann ich jetzt ehrlich gesagt nicht sagen, also möglich aber ich kann es (I: nicht bewusst) nicht bewusst, ja.“ (12:7)

Kategorie: Balance zwischen Herausforderung und Können	
MAR	„Natürlich anspruchsvoll und natürlich kommt es auch immer auf die „Load“ darauf an, also was ich mir draufgebe.“ (1:5)
MA	„Aber gerade wenn es sehr technisch wird, dann ist es für mich schon sehr anspruchsvoll. Wo es eher um Ausdauer geht oder eben um Maximalkraft da (…) fühl ich mich ganz gut dabei.“ (2:5)
MI	„Es gibt Übungen, die sehr anspruchsvoll für mich sind und es gibt Übungen, die relativ einfach für mich sind. Aber da es für jede Übungen eigentlich unterschiedliche Varianten gibt, kann man es immer gut anpassen.“ (3:3) „I: Aber im Grunde würdest du schon sagen, dass du die Anforderung die die Übung an dich stellt, dass du der gewachsen bist?“ „MI: Ja, das schon. Das auf jeden Fall.“ (3:7)
SO	„Also, meiner Meinung nach ist es sehr anspruchsvoll. Wie gesagt, ich bin es auch schon gewohnt von Amerika, ja. Also für mich war es trotzdem, du kannst dich immer wieder herausfordern, ja.“ (4:2)
SU	„Das Anspruchsvollste sind eigentlich die Namen. Dieses englische, also „Back Squat“ und Ding muss ich immer noch überlegen aber ansonsten, ja. Wenn man mal drin ist, läuft es.“ (7:3)
WI	„Ist unterschiedlich. So „Basic-Übungen“, die jeder kennt, die sind nicht so

	anspruchsvoll, dadurch ich CrossFit erst seit März mache sind gewisse Übungen ein wenig anspruchsvoller. „Clinsches“ und „Snatches“ zum Beispiel.“ (8:6)
VA	„Sehr, aber auch bewusst sehr anspruchsvoll, weil ich das Ganze doch sehr leistungsorientiert betreibe.“ (9:1)
FO	„Schon sehr anspruchsvoll.“ (10:1) „Die ich mir selber auch stelle. Ja, weil du kannst ja alles im CrossFit „scalen“, ja. Das heißt, wenn du jetzt keine „Handstand Push Ups“ schaffst, ja, dann machst du es zum Beispiel auf der Bank, ja. Wenn du zum Beispiel keine Liegestütze schaffst, dann machst du es auf den Knien und so weiter, ja!“ (10:12)
AN	„Obwohl ich schon solange dabei bin, gibt es immer noch Übungen die ich nicht kann, oder beherrsche, die natürlich dann anspruchsvoll für mich sind, aber die Basic Sachen beherrsche ich mittlerweile gut.“ (11:1)
DA	„Ja, nervös schon. Also besonders beim Gewichtheben, beim olympischen Gewichtheben, weil es bei mir oft so eine Glückssache ist. Jetzt sagen wir mal 80 kg reißen, dann ist, bin ich immer bisschen nervös und hoffe dass ich es schaffe und ja.“ (12:3)

Kategorie: Kontrolle	
MA	„Ok, das Gewicht bewegt sich im Prinzip von alleine und wenn man dann irgendwie unter dem Gewicht sitzt, fühlt es sich perfekt an und man hat das durchgehend unter Kontrolle.“ (2:9)
MI	„(...) Meistens, aber nicht immer. Wenn es zum Beispiel um komplexere Übungen geht, wie olympisches Gewichtheben, dann kann schon einmal sein, dass man auch die Kontrolle über das Gewicht verliert und dann liegt das Gewicht am Boden.“ (3:7)
SO	„Also es ist jetzt nicht so, dass ich weiß es ist nicht machbar, sondern ich weiß ganz genau ich muss mich sehr anstrengen, aber es ist machbar, ja.“ (4:6)
SU	„Ja! Aber das muss ich auch sagen, das liegt aber an meinem Trainer.“ (7:8)
WI	„Ja schon. Also es ist keine Angst oder so dabei. Also, nein ich glaube ich würde schon sagen ja.“ (8:2)
VA	„Ja, das schon. Also es ist eine positive Nervosität (I: Ok.) Also ich freue mich einerseits auf etwas, bin andererseits ein bisschen angespannt, ob es so funktioniert wie ich es mir vorstelle, das Workout. Ob ich die Leistung bringe, die ich gerne bringen würde. Aber es immer eine gewissen Nervosität dabei.“ (9:8)

FO	„(…) Großteils ja. Das hängt aber auch sehr viel damit zu tun, hat sehr viel damit zu tun, wie viel Gewicht du nimmst und so weiter. Also da muss man sich auch selbst ein bisschen besser einschätzen. Also auch die Trainer schauen auf das auch, ja.“ (10:10) „Und ich hab Gott sei Dank das Gefühl, dass ich mich schon unter Kontrolle habe.“ (10:11)
DA	I: „Hast du das Gefühl, dass du während dessen alles unter Kontrolle hast?“ „DA: Ja!“ (12:8)

Kategorie: Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe	
MAR	„Dass ich sehr auf mich selbst höre und das ist eine Art von Meditation, schon fast.“ (1:2)
MA	„Ja. Also da versuch ich so ein bisschen den Tunnelblick. Dann, das hab ich auch versucht mir lang einzutrainieren. Also, dass ich dann wirklich alles ausblende rundherum.“ (2:13)
MI	„Also ich bin normalerweise sehr fokussiert, mir fällt dann meistens nicht mal mehr auf was für Musik es spielt, also wie Scheuklappen und nur auf die Übungen konzentriert.“ (3:5) I: „Die Umgebung nimmst du nur bedingt wahr?“ MI: „Ja, genau!“ (3:6) „Fokussiert definitiv. Nervös bin ich dann, wenn ich mit anderen Leuten gemeinsam trainiere. Wenn es diesen Wettkampf, wenn man den Wettkampfgedanken auch im Hintergrund hat, dann ist Nervosität auch definitiv dabei, ja!“ (3:9)
SO	„Dass es wirklich diesen Tunnelblick gibt, dass ich mich auf die eine Übung konzentriere und mir auch dann muss ich sagen, relativ wurscht ist, wer jetzt besser ist oder schneller ist. Natürlich ein bisschen schaut man, aber gerade in dem Moment wo ich die Übung mache, ist mir alles egal

	was rundherum passiert, also da fühle ich meinen Körper und mache die Übung.“ (4:8)
SU	I: „Wie nimmst du deine Umgebung wahr, während dem Training?“ SU: „(lacht) Eigentlich gar nicht.“ (7:9)
WI	„Ja, schon! Ich kann zum Beispiel keine Musik hören während dem Trainieren. Halt, während Kniebeugen oder Bankdrücken oder Kreuzheben kann ich nicht Musik hören, weil meistens die Form darunter leidet, meiner Meinung nach. Also ich muss mich schon recht konzentrieren.“ (8:1)
VA	„Also wenn ich nicht gerade in meinem Privatleben oder so irgendetwas habe was mich stresst, dann trainiere ich schon sehr konzentriert. Dann lasse ich mich nicht leicht ablenken.“ (9:1) „Ich bin immer so nervös (lacht) immer! (I: Ja.) Egal ob bei Wettkämpfen oder beim Training. Ich bin vor Workouts oder Übungen nervös. Immer! Bis zu einem gewissen Grad, einmal mehr, einmal weniger. Aber immer.“ (9:7)
FO	„Ich bin aufgeregt. Also ich bin dann schon sehr aufgeregt. Ich merke, dass mein Pulsschlag höher ist, ja. Dann versuch ich mich schon zu beruhigen, durchatmen oder so. Aber ich bin. Das ist schon so ein Moment, wo ich nervös bin.“ (10:5)

	„Ich bin lieber ganz vorne, wo ich mich nur auf mich selber konzentrieren kann oder auf die Übung, ja. Deshalb ich muss, um auf das Thema zu kommen. Ich muss einfach schauen, dass ich alles andere ausblende und mich wirklich nur auf mich selbst konzentriere.“ (10:6) „Also wenn ich ganz hinten stehe, fällt es mir schwer (I: Ja!) weil gerade, wenn ich dann müde bin schaue ich kurz, wie geht es den Anderen und so weiter. Aber wenn ich ganz vorne stehe, dann gelingt es mir besser.“ (10:7)
AN	„Ja, konzentriert. Kommt natürlich auf die Übung darauf an. Wenn es jetzt irgendwie eine „PR“ Übung ist, also irgendwas mit Maximalen Gewicht oder wenn es jetzt einfach nur eine Ausdauerübung ist. Ja, kommt auf die Übung darauf an, aber ich würde generell sagen konzentriert, ja. Das ich den Übungsablauf nochmal durchgehe und an die Ausführung denke, an das Anspannen.“ (11:4) I: „Wie würdest du sagen, nimmst du die Umgebung dann wahr?“ AN: „Gar nicht, wenn ich konzentriert bin, dann wirklich nur auf mich, die Übung, dass ich richtige stehe und mich dann nicht verletzte weil ich schaue was draußen so los ist, fokussiert, ja.“ (11:5)
DA	„Nein, also wenn ich das Workout mache, dann mache ich das Workout

	und dann kommt der Rest halt unmittelbar danach. Also wenn sich irgendwer unterhalten möchte, dann sage ich warte kurz 5 Minuten.“ (12:4) Wenn es jetzt einfache Übungen sind, wie, was weiß ich, „Kettle-Bell-Swings“, die von der Übungsausführung jetzt nicht so komplex ist, dann ist der Fokus auf diese Übung jetzt nicht so hoch wie beim Reißen oder beim Stoßen. (12:5)

Kategorie: Motivation	
MAR	„Meine Motivation, ich selbst.“ (1:6) „Und ganz wichtig ist auch, dass dieses reine Fitness Center Training das kannst du absolut nicht ansatzweise mit einem CrossFit Training vergleichen. Wo es immer um dein Bestes zu dieser jetzigen, zu diesem jetzigen Zeitpunkt geht.“ (1:9)
MA	„Meinem Trainer (…) ansonsten hab ich gerne schon Leute mit denen ich trainiere, die mich auch ein bisschen herausfordern. Grad jetzt in der Wettkampfphase ist es so, dass ich mir oft Leute suche, die mich zumindest in gewissen Maßen herausfordern können. Ja und ansonsten geht es eigentlich ganz gut mit der Motivation.“ (2:6) „Ja und es ist halt schon der größte Motivationsfaktor, dass du weißt, ok wenn ich trainiere, kann ich zu den Besten Österreichs oder Europas gehören.“ (2:14)
MI	„Also ich motiviere mich schon oder beziehungsweise meine Ziele motivieren mich. Ich habe gewisse Trainingsziele und die möchte ich erreichen, aber Trainingspartner und Freunde motivieren mich definitiv. Also, auch wenn ich mit anderen Leuten trainiere in der Gruppe, dann motiviert mich das sehr.“ (3:4)

	„Die Trainer motivieren mich, und meine Trainingspartner. Die Leute mit denen ich gemeinsam trainiere, vor allem, ja meine Freunde, beziehungsweise meine Familie, meine Geschwister machen auch alle CrossFit und mit denen gemeinsam zu trainieren ist eine große Motivation.“ (3:10)
SO	„Der meiste Motivator bin eigentlich ich selber, weil es mir irrsinnig taugt. Aber es ist das ganze Team, das mich motiviert. Auch der Trainer, der uns immer begleitet motiviert einen natürlich auch.“ (4:3) „Dieses CrossFit hat einfach, eben das gibt dir dieses bestimmte Gefühl, dass du immer wieder als Sieger rausgehst (lacht) sozusagen.“ (4:5) „Das ich weiß, dass mich das nächstes Jahr irrsinnig weiterbringt, ja. Ich habe schon an Länge gewonnen und Schwungkraft, und abgesehen davon einfach, dass ich auch so, was die Frauen Probleme halt haben, ja, dass ich jetzt einen Sport gefunden habe, wo ich weiß, ich werde fit, ja.“ (4:9)
SU	„Ich selbst.“ (7:4)
WI	„Eigentlich motiviert mich keiner so wirklich. Für mich ist es eben Gewohnheit geworden, also ich trainiere schon länger. Und irgendwann geht es einfach über und dann ist es Gewohnheit, dann hinterfragt man das

	auch nicht mehr. Von dem her ist die Motivation wahrscheinlich intrinsisch.“ (8:5)
VA	„Mein Freund, der auch sehr leistungsorientiert trainiert. Meine Kollegen, mit denen ich arbeite, ja. Und Konkurrenz. (lacht)“ (9:2) „Es ist meistens so, dass wenn dir jemanden zuschaut, dass du dann noch mal mehr über dich hinauswächst. Das sind eher mehr Faktoren, die die Leistung positiv beeinflussen und nicht negativ.“ (9:4)
FO	„In erster Linie die Trainer, also Trainer und die, die mit mir zusammen trainieren, ja.“ (10:2)
AN	„Ich mich selbst und ja doch die Gruppe! Der Fakt, dass ich auch angemeldet bin und dann sozusagen bisschen gezwungen bin hin zu gehen motiviert mich. Ja, aber im Großen und Ganzen, ich mich selbst.“ (11:2) „(…) Dadurch, dass ich auch immer schon so Teamsport Arten gemacht habe, man kämpft zwar trotzdem für sich alleine, aber zusammen. Das motiviert natürlich.“ (11:8)
DA	„Meine beruflichen Ziele eigentlich. Die motivieren mich. Also ich trainiere für meine beruflichen Ziele.“ (12:1)

Kategorie: Zeitwahrnehmung	
MAR	„Je nach Workout spürst du die Zeit anders und natürlich spielt auch die Zeit einen anderen Einfluss.“ (1:1)
MA	„Im CrossFit ist ja das große Problem, es geht immer um Zeit. Also, das heißt ich hab immer irgendwo eine Zeitvorgabe. Da ist es defacto (…) ja je schlecht, also je schlechter das Training geht umso schneller vergeht die Zeit.“ (2:1) „Also es ist ja ein sehr sehr diverses Zeitgefühl irgendwie.“ (2:2) „Also man hat irgendwie das Gefühl, ok man hat die Zeit unter Kontrolle und die Bewegungen unter Kontrolle.“ (2:3) „Nein es ist nicht so, dass eine Minute eine Minute ist.“ (2:4)
MI	„Wenn es Übungen sind, wo man zum Beispiel lange eine Position halten muss, dann vergeht die Zeit langsam, aber wenn es dynamische Übungen sind, die den Hauptteil des Trainings ausmachen, dann vergeht die Zeit schnell.“ (3:1)
SO	„Ich würde sagen, langsamer, weil ich es einfach bewusster erlebe. Also das, was um mich passiert kann schon sein, dass es schneller dann vorbei

	ist, ja, aber so in dem Moment, indem ich die Übung mache ist es sicher langsamer weil man einfach bei sich ist.“ (4:1)
SU	„Es geht schnell.“ (7:1) „Das ist eben der Unterschied, warum es mir auch so gut gefällt.“ (7:2)
WI	„Schneller würde ich sagen. Vor allem bei Stunden oben (CrossFit Training) vergeht sie immer schneller.“ (8:4)
VA	„Nein! Es kommt auf die Übung darauf an. Es gibt Übungen, die macht man super gerne und dann vergeht die Zeit dementsprechend schnell. Es gibt Übungen, die hasst man. (lacht) Dann vergeht es sehr langsam.“ (9:5)
FO	„Und also ich finde schon, dass es relativ schnell vergeht.“ (10:8)
AN	„Wahnsinnig schnell! (I: Schnell!) Also ich gehe nebenher noch ins Fitnessstudio und eine Stunde im Fitnessstudio ist eine richtige Qual. Und hier ist es einfach „ratz-fatz“ vorbei.“ (11:6)
DA	„Es kommt immer darauf an, wie anstrengend es ist. Wenn es sehr anstrengend ist dann vergeht es extrem langsam, wenn es weniger anstrengend ist dann ziemlich schnell. (I: Ok.) Also...“ (12:6)

7. Interpretation der Ergebnisse

7.1. Kategorie: Aufgehen in der Aufgabe

Diese Kategorie beschreibt, ob die Befragten in der Handlungsausführung aufgehen beziehungsweise schon Trance ähnliche Zustände hatten.

Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 72) beschreiben das völlige Aufgehen in der Aufgabe, mit welcher man gerade beschäftigt ist, als ein sicheres Anzeichen, dass man ein Flow-Erleben hat. Sie sprechen von einem Bewusstseinszustand, indem man keine Gedanken oder Emotionen hat (2000, S. 13)

Bei der Befragung antworteten 4 von 10, dass sie schon mindestens einmal das Gefühl hatten in der Übung aufzugehen. MAR, MA und AN verwendeten dabei den Begriff Flow.

MAR:

„Ich finde je nach Übung, ob mir die liegt oder nicht, gerätst du in einen Flow." (1:3)

I*: „Das heißt du gehst auch in der Übung auf. Würdest du sagen? Weil wenn du sagst Flow?* MAR*: „Ja, absolut!" (1:7)*

MA:

„Bei den Maximalkraftdingen oder eben beim Gewichtheben ist es so, dass man danach wirklich so ein kurzes Flow Gefühl hat, also so ein kurzes Hoch wo man die nächsten oder die nächsten Wiederholungen auch dann danach leichter gehen" (2:7)

AN:

„(lacht) Oh Gott, ja vielleicht. Ja doch, wenn man jetzt zum Beispiel 100 „Squats" macht, ab 80 schaltet man irgendwie aus und macht einfach nur noch. Also denkt man auch nicht mehr darüber nach ob es weh tut, oder. Sondern bist du irgendwie so eine Maschine, einfach nur. Aber halt eher wenn nicht so viel Gewicht im Spiel ist. Weil so, doch da kommt man dann schon in einen gewissen Flow." (11:7)

SO:

„Bei bestimmten Übungen schon. Also wenn ich weiß, dass ich das vor ein paar Wochen noch gar nicht konnte und dann sehe ich und spüre ich auch, dass es funktioniert, dann natürlich, ja." (4:7)

4 von 10 berichteten in dieser Kategorie von Glücksgefühlen.

SU:

„(…) Nein, aber ich hatte schon mal ein Glücksgefühl.“ (7:10)

FO:

„Also das ist schon ein Glücksgefühl, ja, wenn du weißt, ok jetzt hast.., jetzt bist stärker geworden, weißt du wo du vor zwei drei Monaten warst und dass du es geschafft hast.“ (10:3)

DA:

„Ja, extreme Freude! Jedes mal wenn ich irgendwie einen neuen Rekord erziele, sei es in der Zeit oder neue Kraftwerte, habe ich extreme Glücksgefühle. Und fühle mich den ganzen Tag eigentlich unbesiegbar. (lacht) Klingt blöd, aber es ist so. Fühle mich einfach stark und ja. Es geht mir gut.“ (12:2)

AN:

„Dass ich an meine Grenzen gekommen bin und dass es mir halt 10 Minuten später dann aber so gut ging und diese Glücksgefühle dann da waren.“ (11:3)

6 der 10 Befragten glauben nicht, dass sie schon einmal in einer Übung aufgegangen sind. Einige würden diesen Zustand eher bei anderen oder Ausdauersportarten vermuten.

MI

„Nein würde ich jetzt nicht sagen, also (...) wenn ich es jetzt mit anderen Sportarten vergleiche wie surfen, das habe ich vorher vergessen zu sagen, ich surfe auch soviel es geht. Da würde ich so einen Zustand eher beschreiben.“ (3:8)

WI

„Nein, das nicht! Das ist eher bei Ausdauersport glaube ich. Aber beim Gewichtheben selbst jetzt nicht. Eher so bei Workouts, die ein bisschen länger sind, die in den „Endurance-Bereich“ gehen. Aber so in einen Trancezustand kommen, auch nicht. Aber man ist eben im hier und jetzt, also man fangt dann an, dass man irgendwie abschweift und über die Uni nachdenkt oder so. Also wenn man das als Trancezustand beschreiben kann, dann schon.“ (8:3)

VA

„Das weniger, aber ich habe lange an einer bestimmten Übung gearbeitet die ich nicht hinbekommen habe und das ist jetzt mittlerweile einer meiner Lieblingsübungen." (9:6)

FO

„Das nicht! Nachher schon. Also nachher. Nach dem Training, also wenn ich komplett ausgepowert bin, sind natürlich die Endorphine ausgeschüttet und so weiter. Dann bin ich natürlich happy und erleichtert und froh, dass ich es hinter mir hab und so weiter und da sind schon Glücksgefühle da. Aber während dem Training ein Rauschzustand oder so? (verneint)" (10:9)

DA

„Kann ich jetzt ehrlich gesagt nicht sagen, also möglich aber ich kann es (I: nicht bewusst) nicht bewusst, ja." (12:7)

7.2. Kategorie: Balance zwischen Herausforderung und Können

Überprüft wird bei dieser Kategorie, ob die CrossFit Übungen anspruchsvoll für die Befragten sind. Ist die Anforderung zu gering oder zu hoch, ist es nicht möglich Flow zu erleben.

Die Beurteilung der eigenen Fertigkeiten ist ein wichtiger Bestandteil im Flow-Erleben. Nur wer über die richtige Balance zwischen Herausforderung und Können verfügt und beide Attribute richtig einschätzen kann, vermag es einen Flow-Zustand zu erreichen. Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 25)

Alle Befragten berichteten, dass die Übungen im CrossFit anspruchsvoll sind, das Training sie aber nicht überfordert. Daraus lässt sich erschließen, dass die Balance zwischen Herausforderung und Können gegeben ist.

MA

„Aber gerade wenn es sehr technisch wird, dann ist es für mich schon sehr anspruchsvoll. Wo es eher um Ausdauer geht oder eben um Maximalkraft da (...) fühl ich mich ganz gut dabei." (2:5)

SO

„Also, meiner Meinung nach ist es sehr anspruchsvoll. Wie gesagt, ich bin es auch schon gewohnt von Amerika, ja. Also für mich war es trotzdem, du kannst dich immer wieder herausfordern, ja.“ (4:2)

FO

„Schon sehr anspruchsvoll.“ (10:1)

Im CrossFit besteht die Möglichkeit das Gewicht und die Übungen individuell an die Athleten anzupassen.

MAR

„Natürlich anspruchsvoll und natürlich kommt es auch immer auf die „Load“ darauf an, also was ich mir draufgebe.“ (1:5)

FO

„Die ich mir selber auch stelle. Ja, weil du kannst ja alles im CrossFit „scalen“, ja. Das heißt, wenn du jetzt keine „Handstand Push Ups“ schaffst, ja, dann machst du es zum Beispiel auf der Bank, ja. Wenn du zum Beispiel keine Liegestütze schaffst, dann machst du es auf den Knien und so weiter, ja!“ (10:12)

7.3. Kategorie: Kontrolle

Ob die Athleten das Gefühl der Kontrolle während der Übungsausführung haben, soll die Kategorie Kontrolle zeigen.

Im Flow-Zustand herrscht ein starkes Kontrollgefühl über die Handlungsausführung. (Brandstätter et. al, 2013, S. 97)

Keine Kontrolle über Dinge zu haben löst laut Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 129f.) Angst und andere negative Emotionen aus und kann das Selbstvertrauen zerstören. Aus diesem Grund ist das Gefühl der Kontrolle entscheidend um in den Flow zu kommen. Sie führen aus, dass wir Menschen dazu neigen uns zu sicher zu fühlen, wenn wir ein gewisses Maß an Kontrolle haben. Um Flow nicht zu verlieren, ist es entscheidend, sich immer wieder neue Ansprüche zu suchen und weiter zu entwickeln.

Beinahe alle Befragten gaben an, dass sie das Gefühl haben, während des Trainings alles unter Kontrolle zu haben. MI gab als einziger an, dass er dieses Gefühl meistens hat, es jedoch bei komplexeren Übungen vorkommt die Kontrolle zu verlieren.

MI

„(...) Meistens, aber nicht immer. Wenn es zum Beispiel um komplexere Übungen geht, wie olympisches Gewichtheben, dann kann schon einmal sein, dass man auch die Kontrolle über das Gewicht verliert und dann liegt das Gewicht am Boden." (3:7)

MA

„Ok das Gewicht bewegt sich im Prinzip von alleine und wenn man dann irgendwie unter dem Gewicht sitzt, fühlt es sich perfekt an und man hat das durchgehend unter Kontrolle." (2:9)

SO

„Also es ist jetzt nicht so, dass ich weiß es ist unmachbar sondern ich weiß ganz genau ich muss mich sehr anstrengen aber es ist machbar, ja." (4:6)

FO

„(...) Großteils ja. Das hängt aber auch sehr viel damit zu tun, hat sehr viel damit zu tun, wie viel Gewicht du nimmst und so weiter. Also da muss man sich auch selbst ein bisschen besser einschätzen. Also auch die Trainer schauen auf das auch, ja." (10:10)

„Und ich hab Gott sei Dank das Gefühl, dass ich mich schon unter Kontrolle habe." (10:11)

7.4. Kategorie: Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe

Wie fokussiert sind die Befragten vor und während des CrossFit Trainings?

Brandstätter et. al. (2013, S. 97) beschreiben, dass nichts als das tiefe Involviert sein in der Handlung zählt. Müdigkeit und das Reflektieren über sich selbst treten hinter die glatt laufende, absorbierende Handlungsausführung zurück. Bewusstsein und Handlung verschmelzen.

Die Meisten der Befragten beschrieben, dass sie sehr konzentriert sind. Einige sind so sehr in die Handlung vertieft, dass sie sogar die Umgebung ausblenden oder nur mehr bedingt wahrnehmen.

MI

„Also ich bin normalerweise sehr fokussiert, mir fällt dann meistens nicht mal mehr auf was für Musik es spielt, also wie Scheuklappen und nur auf die Übungen konzentriert." (3:5)

MA

Ja. Also da versuch ich so ein bisschen den Tunnelblick. Dann, das hab ich auch versucht mir lang einzutrainieren. Also, dass ich dann wirklich alles ausblende rundherum." (2:13)

SO

„Dass es wirklich diesen Tunnelblick gibt, dass ich mich auf die eine Übung konzentriere und mir auch dann muss ich sagen, relativ wurscht ist, wer jetzt besser ist oder schneller ist. Natürlich ein bisschen schaut man, aber gerade in dem Moment wo ich die Übung mache, ist mir alles egal was rundherum passiert, also da fühle ich meinen Körper und mache die Übung." (4:8)

AN

I: *„Wie würdest du sagen, nimmst du die Umgebung dann wahr?"*

AN: *„Gar nicht, wenn ich konzentriert bin, dann wirklich nur auf mich, die Übung, dass ich richtige stehe und mich dann nicht verletzte weil ich schaue was draußen so los ist, fokussiert, ja."* (11:5)

3 von 10 berichten in dieser Kategorie zusätzlich, dass sie unmittelbar vor der Übungsausführung nervös sind.

MI

„Fokussiert definitiv. Nervös bin ich dann, wenn ich mit anderen Leuten gemeinsam trainiere. Wenn es diesen Wettkampf, wenn man den Wettkampfgedanken auch im Hintergrund hat, dann ist Nervosität auch definitiv dabei, ja!" (3:9)

VA

„Ich bin immer so nervös (lacht) immer! (I: Ja.) Egal ob bei Wettkämpfen oder beim Training. Ich bin vor Workouts oder Übungen nervös. Immer! Bis zu einem gewissen Grad, einmal mehr, einmal weniger. Aber immer.“ (9:7)

FO

„Ich bin aufgeregt. Also ich bin dann schon sehr aufgeregt. Ich merke, dass mein Pulsschlag höher ist, ja. Dann versuch ich mich schon zu beruhigen, durch atmen oder so. Aber ich bin. Das ist schon so ein Moment, wo ich nervös bin.“ (10:5)

7.5. Kategorie Motivation

Welche Art von Motivation treibt die Befragten an CrossFit zu betreiben?

Flow ist nicht ausschließlich Fokus, sondern ein harmonisches Erlebnis, bei dem Geist und Körper mühelos zusammenwirken, bis sich das Gefühl einstellt, dass etwas ganz Besonderes mit einem geschieht. Also geht es bei Flow auch um Freude. (Csikszentmihalyi und Jackson, 2000, S. 13)

Mehr als die Hälfte geben an, dass die größte Motivation von Ihnen selbst ausgeht.

MAR

„Meine Motivation, ich selbst.“ (1:6)

SU

„Ich selbst.“ (7:4)

WI

„Eigentlich motiviert mich keiner so wirklich. Für mich ist es eben Gewohnheit geworden, also ich trainiere schon länger. Und irgendwann geht es einfach über und dann ist es Gewohnheit, dann hinterfragt man das auch nicht mehr. Von dem her ist die Motivation wahrscheinlich intrinsisch.“ (8:5)

Die Hälfte der interviewten Personen gibt entweder die Gruppe oder die Trainer als Motivationsfaktoren an.

MA

„Meinem Trainer (...) ansonsten hab ich gerne schon Leute mit denen ich trainiere, die mich auch ein bisschen herausfordern. Grad jetzt in der Wettkampfphase ist es so, dass ich mir oft Leute suche, die mich zumindest in gewissen Maßen herausfordern können. Ja und ansonsten geht es eigentlich ganz gut mit der Motivation." (2:6)

MI

„Die Trainer motivieren mich, und meine Trainingspartner. Die Leute mit denen ich gemeinsam trainiere, vor allem, ja meine Freunde, beziehungsweise meine Familie, meine Geschwister machen auch alle CrossFit und mit denen gemeinsam zu trainieren ist eine große Motivation." (3:10)

SO

„Der meiste Motivator bin eigentlich ich selber, weil es mir irrsinnig taugt. Aber es ist das ganze Team das mich motiviert. Auch der Trainer der uns immer begleitet motiviert einen natürlich auch." (4:3)

FO

„In erster Linie die Trainer, also Trainer und die die mit mir zusammen trainieren, ja." (10:2)

AN

„Ich mich selbst und ja doch die Gruppe! Der Fakt, dass ich auch angemeldet bin und dann sozusagen bisschen gezwungen bin hin zu gehen motiviert mich. Ja, aber im Großen und Ganzen, ich mich selbst." (11:2)

„(...) Dadurch, dass ich auch immer schon so Teamsport Arten gemacht habe, man kämpft zwar trotzdem für sich alleine aber zusammen. Das motiviert natürlich." (11:8)

7.6. Kategorie: Zeitwahrnehmung

Diese Kategorie beschreibt, wie die Befragten die Zeit während einer Trainingseinheit wahrnehmen.

Die verzerrte Zeitwahrnehmung ist das vierte Merkmal des Flow-Erlebens. Bei Flow-assoziierten Tätigkeiten scheinen Stunden häufig wie Minuten zu vergehen. (Vandenhoeck & Ruprecht 2003, S. 18)

Alle Athleten gaben eine verzerrte Zeitwahrnehmung an.

MAR

„Je nach Workout spürst du die Zeit anders und natürlich spielt auch die Zeit einen anderen Einfluss." (1:1)

MA

„Also es ist ja ein sehr sehr diverses Zeitgefühl irgendwie." (2:2)

„Nein es ist nicht so, dass eine Minute eine Minute ist." (2:4)

SO

„Ich würde sagen, langsamer, weil ich es einfach bewusster erlebe. Also das was um mich passiert kann schon sein dass es schneller dann vorbei ist, ja, aber so in dem Moment indem ich die Übung mache ist es sicher langsamer weil man einfach bei sich ist." (4:1)

SU

„Es geht schnell." (7:1)

WI

„Schneller würde ich sagen. Vor allem bei Stunden oben (CrossFit Training) vergeht sie immer schneller." (8:4)

AN

„Wahnsinnig schnell! (I: Schnell.) Also ich gehe nebenher noch ins Fitnessstudio und eine Stunde im Fitnessstudio ist eine richtige Qual. Und hier ist es einfach „ratz fatz" vorbei." (11:6)

8. Diskussion der Ergebnisse

Alle interviewten Personen nehmen die Zeit verzerrt wahr. Die Meisten empfinden ein schnelles Vergehen der Zeit, jedoch scheint es auch den gegenteiligen Effekt zu geben wie SO beschreibt: *„Ich würde sagen, langsamer, weil ich es einfach bewusster erlebe. Also das was um mich passiert kann schon sein dass es schneller dann vorbei ist, ja, aber so in dem Moment, indem ich die Übung mache ist es sicher langsamer weil man einfach bei sich ist.“ (4:1)* Diese beschriebene Zeitverzerrung ist ein Indikator für ein Flow-Erleben, jedoch noch nicht genug um das Erlebnis herbeizuführen. Beinahe alle Kandidaten betonen in der Kategorie: „Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe“ dass sie fokussiert und konzentriert sind. Hier bestärkten die befragten Personen ihren Fokus, da sie während der Übungsausführung die Umgebung nur mehr bedingt wahrnehmen. MAR (1:2) berichtete von einer Art meditativen Zustand, während MA (2:13) von einem antrainierten Tunnelblick berichtete.

DA und AN erklären, dass die Konzentration von der Komplexität der Übung abhängt: *„Ja, konzentriert. Kommt natürlich auf die Übung darauf an. Wenn es jetzt irgendwie eine PR Übung ist, also irgendwas mit maximalen Gewicht oder wenn es jetzt einfach nur eine Ausdauerübung ist. Ja, kommt auf die Übung darauf an, aber ich würde generell sagen konzentriert, ja. Das ich den Übungsablauf nochmal durchgehe und an die Ausführung denke, an das Anspannen.“ (11:4)*

Obwohl das CrossFit in der Gruppe stattfindet, scheint das Gruppentraining die Athleten in ihrer Konzentration nicht zu stören. Lediglich FO ergänzt, dass er die anderen während dem Workout lieber nicht im Blickfeld hat, dies würde ihn aus der Konzentration bringen. (10:7).

Die Meisten der Befragten nennen sich selbst als größten Motivationsfaktor für das Training. Zusätzliche Motivation sind die Trainingsgruppe und auch der/die Trainer/innen. Beinahe alle Personen haben das Gefühl, dass sie während des Trainings Kontrolle über die Übungen haben, wie beispielsweise auch MA beschreibt: „*Ok das Gewicht bewegt sich im Prinzip von alleine und wenn man dann irgendwie unter dem Gewicht sitzt, fühlt es sich perfekt an und man hat das durchgehend unter Kontrolle.*“ (2:9)

MI gab als einziger an, dass er dieses Gefühl meistens hat, es jedoch bei komplexeren Übungen vorkommt die Kontrolle zu verlieren.

MI: *(...) Meistens, aber nicht immer. Wenn es zum Beispiel um komplexere Übungen geht, wie olympisches Gewichtheben, dann kann schon einmal sein, dass man auch die Kontrolle über das Gewicht verliert und dann liegt das Gewicht am Boden.“ (3:7)*

Csikzentmihalyi und Jackson (2000, S. 72) beschreiben das völlige Aufgehen in der Aufgabe als eines der sichersten Anzeichen dafür, dass man sich in einem Zustand von Flow befindet.

6 der 10 Befragten glauben, dass sie noch nie das Gefühl hatten in einer Übung aufzugehen. Die Hälfte davon berichtet dafür von Glücksgefühlen:

SU: *„(...) Nein, aber ich hatte schon mal ein Glücksgefühl.“ (7:10)*

FO: *„Also das ist schon ein Glücksgefühl, ja, wenn du weißt, ok jetzt hast.., jetzt bist stärker geworden, weißt du wo du vor zwei drei Monaten warst und dass du es geschafft hast.“ (10:3)*

DA:*„Ja, extreme Freude! Jedes mal wenn ich irgendwie einen neuen Rekord erziele, sei es in der Zeit oder neue Kraftwerte, habe ich extreme Glücksgefühle. Und fühle mich den ganzen Tag eigentlich unbesiegbar. (lacht) Klingt blöd, aber es ist so. Fühle mich einfach stark und ja. Es geht mir gut.“ (12:2)*

3 der 10 Personen nutzten während des Interviews das Wort „Flow“ um einen Zustand zu beschreiben. Sie nutzten diese Formulierung vollkommen eigenständig, denn keine/r der interviewten Personen kannte das Thema der Befragung. MA: *„Bei den Maximalkraftdingen oder eben beim Gewichtheben ist es so, dass man danach wirklich so ein kurzes Flow Gefühl hat, also so ein kurzes Hoch wo man die nächsten oder die nächsten Wiederholungen auch dann danach leichter gehen“* (2:7) Ergänzend beschreibt er, dass er in einen Trancezustand kommt. Seiner Ansicht nach, ist das Flow-Erlebnis im Wettkampf höher, da er dabei näher an seine Grenzen kommt. MAR beschreibt sein Flow-Erlebnis wie folgt:

„Du bist meiner Meinung nach wie auf Drogen. Weil, das ist wirklich so ein Adrenalin Schub und du bist so gehypt. Einerseits durch deine Trainingspartner andererseits durch dich selbst, weil du spürst dich richtig danach. Du spürst jeden einzelnen Muskel und du nimmst teilweise die Welt auch anders war nach einem absolut harten harten Workout.“ (1:4) MAR weiter: *„Ich finde je nach Übung, ob mir die liegt oder nicht, gerätst du in einen Flow.“ (1:3)*

AN beschreibt, dass sie bei zum Beispiel bei 100 „Squats“ irgendwann abschaltet. Dabei hat sie das Gefühl wie eine Maschine zu arbeiten und kommt dabei in ein Flow-Erlebnis. (11:7) Einige Athleten beschreiben Flow Merkmale, wenn sie an Ihre körperlichen Grenzen stoßen. SO: *„Aber ich sage einmal, es ist so dieses Gefühl an deine Grenzen zu gehen und dann etwas zu schaffen, ja.“ (4:4)*

Bis auf SO geben alle Befragten an, dass sie sich entweder unausgeglichen und angespannt fühlen oder ein schlechtes Gewissen haben, wenn sie einmal ein Training auslassen. SO antwortet, dass sie früher ein schlechtes Gewissen hatte, es aber mittlerweile nicht mehr so schlimm ist.

9. Schlussfolgerung

Die angeführten Merkmale treten bei allen interviewten Personen, sogar in mehrfacher Ausführung auf. Csikszentmihalyi & Jackson sprechen bei dem Merkmal „Aufgehen in der Aufgabe“ von einem der sichersten Anzeichen. Diese Kategorie ist von 3 der 10 interviewten Personen bestätigt und wird mit einer Art Rauschzustand oder einem Trancegefühl verglichen. Obwohl die restlichen Kandidaten diese Kategorie nicht bestätigen, treten dennoch mehrere andere Flow-Merkmale beim CrossFit Training auf.

Es ist möglich, dass die interviewten Personen eventuell doch schon ein Flow-Erlebnis hatten, diesen Zustand aber nicht über die Kategorie „Aufgehen in der Aufgabe“ beschreiben können. Einige beschreiben diesen Zustand eher mit Glücksgefühlen und vermuten ein Flow-Erlebnis eher bei Ausdauersportarten oder beim Surfen.

In einer Studie zum Thema Flow wurden Marathonläufer mit Hilfe der Flow-Kurzskala von Rheinberg untersucht. Sie konzentrierten sich insbesondere auf die Anforderungs-Fähigkeits-Passung die laut Csikszentmihalyi eine Voraussetzung für Flow-Erfahrungen darstellt. Ergebnis war, dass eine Anforderungs-Fähigkeits-Passung nicht zwangsweise vorliegen muss, damit Flow-Erfahrungen entstehen, denn die Flow-Erfahrungen der Läufer mit optimaler Passung unterschieden sich nicht signifikant von den Erfahrungen der Läufer ohne Passung. (Stoll und Lau, 2005)

In der vorliegenden Masterarbeit berichten die Athleten/innen, dass die Anforderungen die an sie gestellt werden, zwar fordernd sind, jedoch keine Überforderung darstellen und sie

ein Gefühl der Kontrolle beim CrossFit haben. Diese Ergebnisse bestärken eine Anforderungs-Fähigkeits-Passung beim Flow-Erleben.

Die Interviews zeigen zusätzlich, dass ein Flow-Erleben oder Glücksgefühle eher dann auftreten, wenn die Athleten/innen an ihre Leistungsgrenzen stoßen bzw. ihre persönlichen Grenzen sogar übertreffen.

Zu ähnlichen Ergebnissen kamen auch Schattke et al. die das Flow-Erleben beim Hallenklettern erforschten. Kletternde hatten einen Zuwachs im Flow von einer leichten zu einer herausfordernden Kletterroute. Besonders dann, wenn die Kletternden eine hohe Leistungsmotivkongruenz aufweisen konnten und das Klettern als leistungsthematische Tätigkeit wahrgenommen wurde. Neben Fähigkeiten und deren Passung mit der Tätigkeit sind sowohl implizite und explizite Motive, als auch motivthematische Anreize wichtige Determinanten zur Förderung des Flow-Erlebens im Sport. CrossFit Training besteht aus hohen Intensitäten und herausfordernden Übungen, welche Flow-Erleben fördern.

Das Training in der Gruppe wurde im Vorfeld dieser Masterarbeit als möglicher Störfaktor deklariert. Trainingspartner sind wesentliche Motivationsfaktoren für die Athleten/innen im CrossFit. Die Ergebnisse zeigen jedoch, dass die Befragten so fokussiert auf die Trainingsübung sind, dass einige von einem Tunnelblick berichten. Dieser Fokus ist abhängig von der Schwierigkeit und Komplexität der Übung und somit dem Merkmal „Balance zwischen Anforderung und Können“ zuordenbar. Ist die Übung zu leicht, lassen sich die Athleten eher ablenken und beschreiben auch kein Flow-Erlebnis. Ist die Übung schwer, komplex und erfordert Konzentration, blenden sie die Umgebung aus und die Wahrscheinlichkeit für ein Flow-Erleben ist größer. Die Gruppe hat somit keinen negativen Einfluss auf ein Flow-Erleben.

Bei dieser Masterarbeit sind die Ergebnisse betreffend der Flow Messung bei einigen Befragten unscharf. Obwohl diverse Merkmale auftreten, glaubt der Großteil der Athleten noch nie in einer Übung aufgegangen zu sein. Es ist somit schwierig, ein Flow-Erleben nachzuweisen. Kann sich der/die Befragte nicht erinnern? Hatte er/sie schon ein Flow-Erlebnis, kann das Gefühl aber nicht beschreiben? Verbindet er/sie es eher mit Glücksgefühlen?

Wie zu Beginn der Arbeit vermutet wurde, ist die Feststellung eines Flow-Erlebens nicht immer eindeutig. Um Flow-Erlebnisse wissenschaftlich zu diagnostizieren, müssen in Zukunft genauere Verfahren entwickelt werden.

10. Literaturverzeichnis

Bichl, A. (1996). *Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. Beziehung zu ausgewählten Gesundheitsaspekten*. Wien: Universität Wien. Grund- und Integrativwissenschaftliche Fakultät.

Brandstätter, V., Schüler, J., Puca, R., Lozo, L. (2013). *Motivation und Emotion.* Berlin Heidelberg: Springer Verlag.

Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S. A. (2000). *Flow im Sport. Der Schlüssel zur optimalen Erfahrung und Leistung*. München: BLV Verlag.

Despeghel, M. (2011). *High Intensity Training zum Abnehmen*. München: Gräfe und Unzer.

Eberspächer, H. (2004). Mentales Training. (6. *neu* bearbeitete Aufl.). München: Copress Verlag.

Frester, R. & Wörz T. (2003). *Mentale Wettkampfvorbereitung. Ein Handbuch für Trainer, Übungsleiter, Sportlehrer und Sportler* (2. *neu* bearbeitete Aufl.). Göttingen.

Gabler, H. (2002). *Motive im Sport*. Schorndorf: Hofmann.

Güllich, A. & Krüger, M. (2013). *Sport. Das Lehrbuch für das Sportstudium*. Berlin Heidelberg: Springer Verlag.

Heckhausen J. & Heckhausen M. (2010). Motivation und Handeln. (2. *neu* bearbeitete Aufl.). Berlin Heidelberg: Springer Verlag.

Kuckartz, U., Dresnig, T., Rädiker, S., Stefer, C. (2007). Qualitative Evaluation. *Der Einstieg in die Praxis.* Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

Miessner, W. (2012). *Richtig Krafttraining. Grundlagen und Programme* (2. *neu* bearbeitete Aufl.). München: BLV Buchverlag

Murphy, T. J. (2013). *In der Box. Wie CrossFit das Training revolutionierte und mir einen völlig neuen Körper verlieh*. München: Riva Verlag.

Petrik, M. (2014). *Crossfit Powerworkouts. Intensivtraining für Kraft & Ausdauer*. München: BLV Verlag.

Rheinberg, F. (2008). Motivation. Grundriss der Psychologie. 7. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.

Schnabel, G., Harre, H.D., Krug J. (2008). Trainingslehre – Trainingswissenschaft. Leistung, Training, Wettkampf. Aachen: Meyer & Meyer

Schmalt H.D., Langens, T.A. (2009). Motivation. 4. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.

Journal

Kozub, F.M. (2013). *Journal of Physical Education*, Recreation & Dance. Using the Snatch and CrossFit Principles to Facilitate Fitness, 84 (6), 14.

Studien

Smith, M. M. et al. (2013). Crossfit-based high-intensity power training improves Maximal aerobic fitness and body composition, 27 (11), 3159-3172.

Schattke, K., Brandstätter, V., Taylor, G., Kehr, H.M. (2015). Wahrgenommene Leistungsanreize moderieren den positiven Einfluss von Leistungsmotivkongurenz auf das Flow-Erleben beim Hallenklettern. Zeitschrift für Sportpsychologie, 22 (1), 20 – 33 Göttingen: Hogrefe Verlag

Stoll, O., Lau, A. (2005). Flow-Erleben beim Marathonlauf. *Zusammenhänge mit Anforderungspassung und Leistung*. Zeitschrift für Sportpsychiologie, 12 (3), 75–82. Göttingen: Hogrefe Verlag

Weston, M. et al. (2014). Effects of Low-Volume High-Intensity Interval Training (HIT) on Fitness in Adults: A Meta-Analysis of Controlled and Non-Controlled Trials, 44, 1006.

Anhang

Interviewleitfaden

1. Allgemeine Fragen zur Person

1.1. Kannst du mir ein wenig über dich erzählen?

1.1.2. Wie heißt du?

1.1.3. Wie alt bist du?

1.2. Hast du vor dem CrossFit schon Sport gemacht, wen ja welchen?

2. Fragen zum CrossFit

2.1. Seit wann trainierst du?

2.2. Wie oft in der Woche?

2.3. Kannst du mir einen Trainingsablauf beschreiben?

2.3.1.Wie anspruchsvoll sind die Übungen?

2.3.2. Wer motiviert dich?

3. Emotionen während des Trainings

Erinnere dich an ein perfektes Training, wie ging es dir dabei? Wie waren deine Emotionen?

Präzisierungsfragen um die Flow Merkmale zu überprüfen

3.1.1. Wie würdest du die Situation kurz vor der Übungsausführung beschreiben?

3.1.2. Wurdest du während der Übung abgelenkt?

3.1.3. Ist die Zeit schneller oder langsamer vergangen?

3.1.4. Hattest du das Gefühl, dass du in der Übung aufgehst?

3.1.5. Hattest du das Gefühl, dass du alles unter Kontrolle hast?

3.1.6. Wie hast du die Umgebung wahrgenommen?

3.1.7. Wie hast du dich nach dem Training gefühlt?

4. Ziele und Beweggründe des Trainings

4.1. Was motiviert dich zum CrossFit Training zu gehen?

4.2. Wie fühlst du dich, wenn du mal nicht zum Training gehen kannst?

5. Gibt es deinerseits noch Fragen oder Anregungen?