



DIplomarbeit / Diploma Thesis

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Motive im Wing Chun“ – Eine quantitative Erhebung
unter Wing Chun-Praktizierenden in Österreich

verfasst von / submitted by

Alexander Eder

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Magister der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2017 / Vienna, 2017

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

A 190 445 482

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

Lehramtsstudium UF Biologie und Umweltkunde UF
Bewegung und Sport

Betreut von / Supervisor:

Univ.Ass.MMag. Dr. Clemens Ley

Erklärung zur Verfassung der Arbeit

Ich, Alexander Eder, erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

(Ort und Datum)

(Unterschrift)

Danksagung

An erster Stelle möchte ich mich bei Herrn Dr. Clemens Ley für seine unkomplizierte und kompetente Betreuung bedanken. Sie waren mir eine große und verlässliche Hilfe beim Erstellen der vorliegenden Arbeit und sind mir mit schnellem und gutem Rat zur Seite gestanden.

Ein großer Dank gilt auch meiner Familie, vor allem meinen Eltern, auf deren Rückhalt ich immer vertrauen kann und die in allen Lebenslagen hinter mir stehen und mich unterstützen. Danke für Alles!

Danke auch an meine Freunde. Ich bin froh und stolz, solche Menschen an meiner Seite zu wissen. Hervorheben möchte ich hier Armin und Sebi, danke für eure Freundschaft, ihr wisst was sie mir Wert ist.

Besonders bedanken möchte ich mich bei meiner besseren Hälfte, Alina, die es auch in den dunkelsten Stunden immer schafft, mir ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern und mir immer ein Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit gibt. Danke für deine Unterstützung und dein Verständnis. Du bist mein Ruhepol, danke für alles!

Ein herzliches Dankeschön auch an alle Teilnehmer/innen der Studie, die sich Zeit genommen haben den Fragebogen auszufüllen und vor allem auch an die Schulleiter/innen, die den Fragebogen an ihre Mitglieder weitergeleitet haben. Ich danke an dieser Stelle auch meinen Trainern und Trainingskolleg/innen für euren Input beim Erstellen und eure Hilfe beim Verteilen des Fragebogens und für die unzähligen Stunden des gemeinsamen Trainierens.

Zusammenfassung

Wing Chun ist eine Kampfkunst, die sich in die Sparte des chinesischen Kung Fu einreicht. Ihre Entstehungsgeschichte ist verworren und von Uneinigkeiten geprägt. Es handelt sich dabei um eine sehr technische, komplexe Kampfkunst, die hohen Stellenwert auf Effektivität legt und somit einen starken Selbstverteidigungscharakter aufweist.

In der westlichen Welt ist Wing Chun vor allem durch Ip Man und seinen Schüler Bruce Lee bekannt geworden, der, unter anderem, durch seine Filmerfolge viele Menschen dazu motivierte, eine Kampfkunst zu erlernen. Neben Bruce Lee gibt es jedoch auch andere Beweggründe Kampfkunst zu betreiben.

Die vorliegende Arbeit versucht weitere Motive, die der Ausübung von Wing Chun zu Grunde liegen, aufzuzeigen und zu erklären. Dazu wurde ein Online-Fragebogen erstellt, der auf das *Berner Motiv- und Zielinventar* von Lehnert, Sudeck und Conzelmann aufbaut, und an Wing Chun Praktizierende aus ganz Österreich verteilt. Einhundertsechundvierzig vollständig ausgefüllte Fragebögen wurden im nächsten Schritt mit dem Statistikprogramm SPSS ausgewertet.

Die für die Ausübung von Wing Chun bedeutsamsten Motive sind die „Motorische Verbesserung“ und die „Psychomotorische Verbesserung“, gefolgt von „Fitness/Gesundheit“. Auch der Selbstverteidigungsaspekt spielt eine wichtige Rolle, steht jedoch weder bei Frauen, noch bei Männern im Vordergrund. Am unbedeutendsten als Beweggrund sind die Motivfaktoren „Wettkampf/Leistung“ und „Figur/Aussehen“.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Motive Wing Chun Praktizierender vielseitig geprägt sind und es signifikante Zusammenhänge und Unterschiede zwischen verschiedenen Merkmalsausprägungen bezüglich den Motiven im Wing Chun gibt. So gewichten, zum Beispiel, Männer die Motivfaktoren „Wettkampf/Leistung“, „Fitness/Gesundheit“ und „Positive Erschöpfung“ höher als Frauen. Wing Chun Praktizierende, die zusätzlich mindestens eine weitere Kampfkunst/-kampfsportart ausüben, bewerten die Motivatoren „Motorische Verbesserung“ und „Wettkampf/Leistung“ höher, den Beweggrund „Figur/Aussehen“ jedoch niedriger als jene, die nur Wing Chun praktizieren. Mit zunehmendem Alter der Teilnehmer/innen sinkt die Bedeutung der Faktoren „Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein“ und „Vorbild“, während die Wichtigkeit des Motivs „Ästhetik“ steigt.

Abstract

Wing Chun is a martial art belonging to the category of Chinese Kung Fu. Its history is tangled and marked by dissension. It is a rather technical, complex martial art that stresses effectiveness and is therefore strongly associated with self-defense.

In the western world it is mainly known through Ip Man and his disciple Bruce Lee, who, amongst other things, motivated people to study martial arts through his films. However, Bruce Lee is not the only reason to dedicate oneself to studying martial arts.

The present work aims to explore and explain motives precipitating the practice of Wing Chun. To that end an online survey, based on the *Berner Motiv- und Zielinventar* from Lehnert, Sudeck und Conzelmann, was created, and distributed to Wing Chun practitioners in Austria. One hundred forty-six completed surveys were analyzed with the statistics package SPSS in the next step.

The most meaningful motives for practicing Wing Chun are “improvement of motor skills” and “improvement of psychomotor skills”, followed by “fitness/health”. The aspect of self-defense played an important role as well, but didn’t stand out in neither, men or women. The least important reasons were the motive factors “competition/performance” and “physique/appearance”.

Concluding, it can be said, that the motives of Wing Chun practitioners are affected by many circumstances and that there are distinct correlations and differences between certain characteristic attributes. As an example in this context, men rated the motive factors “competition/performance”, “fitness/health” and “positive exhaustion” higher than women. Wing Chun practitioners, who perform other martial arts additionally, rate motivators “improvement of motor skills” and “competition/performance” higher, and “physique/appearance” lower than those who practice solely Wing Chun. With increasing age of the participants the importance of the factors “self-defense/assertiveness” and “idol” decreases, while the relevance of the motive “aesthetics” rises.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
2	Theoretische Grundlagen	3
2.1	Wing Chun.....	3
2.1.1	Historische Entwicklung.....	5
2.1.2	Stile/Linien und prägende Charaktere.....	8
2.1.2.1	Ip Man Wing Chun.....	9
2.1.2.2	Lee Shing	11
2.1.2.3	Keith Kernspecht	11
2.1.3	Philosophie.....	12
2.1.4	Prinzipien.....	13
2.1.5	Training, Techniken und Formen	16
2.1.5.1	Training.....	17
2.1.5.2	Chi Sao	17
2.1.5.3	Formen	17
2.1.5.4	Stand, Haltung und Schläge.....	19
2.1.6	Wing Chun in Österreich.....	19
2.2	Motivationspsychologie.....	22
2.2.1	Motivation	24
2.2.1.1	Motivation und Volition: Von der Idee zur Handlung.....	24
2.2.1.2	Triebtheorie und Feldtheorie.....	26
2.2.2	Motive.....	27
2.2.2.1	Motive im Sport.....	29
2.2.2.1.1	Klassifizierung der Motive im Sport nach Gabler.....	30
2.2.2.1.2	BMZI: Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport ...	32
3	Aktueller Forschungsstand	36
3.1	Forschungsstand Motivation im Sport.....	36
3.2	Forschungsstand Motive im Wing Chun.....	37
4	Forschungsdesign	39
4.1	Forschungsziel	39
4.1.1	Forschungsfragen.....	39

4.1.2	Forschungshypothesen	40
4.2	Erhebungsmethode	43
4.2.1	Erstellung des Fragebogens.....	44
4.2.2	Aufbau des Fragebogens	47
4.3	Grundgesamtheit und Stichprobe	53
4.4	Durchführung der Datenerhebung	53
4.5	Qualitätssicherung	56
4.5.1	Standards der Wissenschaft.....	57
4.5.2	Gütekriterien	57
4.5.3	Faktorenanalyse und Überprüfung der Reliabilität	58
4.5.3.1	Überprüfung der BMZI-Items	58
4.5.3.2	Faktorenanalyse der erweiterten Itemliste	61
4.5.4	Analyse des Feedbacks	68
4.6	Auswertevorgang	71
5	Ergebnisse	72
5.1	Soziodemographische Daten	72
5.1.1	Geschlecht	72
5.1.2	Altersverteilung	73
5.1.3	Höchste abgeschlossene Ausbildung.....	74
5.1.4	Rauchverhalten	75
5.2	Ausübung der Kampfkunst Wing Chun.....	75
5.2.1	Trainingsjahre	75
5.2.2	Trainingshäufigkeit Monate pro Jahr	76
5.2.3	Trainingshäufigkeit Einheiten/Woche	77
5.2.4	Dauer einer Wing Chun - Trainingseinheit.....	78
5.2.5	Trainingsintensität	78
5.2.6	Bundesland der Ausübung	79
5.2.7	Trainingsinstitution	80
5.2.8	Abgelegte Prüfungen.....	81
5.2.9	Bereits gelernte Hauptformen.....	82

5.2.10	Instruktorgade	83
5.2.11	Einschätzung des Könnens	83
5.2.12	Bevorzugte Trainingsmethoden	84
5.2.12.1	Gründe für die Bevorzugung der Trainingsmethoden	84
5.3	Einstieg in die Sportart.....	85
5.4	Ausübung anderer Sportarten.....	86
5.4.1	Ausübung anderer Kampfsportarten/-künste.....	87
5.4.2	Sportliche Aktivität in Zeit.....	88
5.5	Motive im Wing Chun.....	89
5.5.1	Motivbewertung der Items und Faktoren.....	89
5.5.2	Motive 2: Ergänzendes	93
5.5.2.1	Nicht angeführte Motive	93
5.5.2.2	Vorstellung von der Kampfkunst.....	96
5.5.2.2.1	Bestätigung der Vorstellung.....	98
5.5.2.3	Positive und negative Erlebnisse und motivierende/demotivierende Faktoren in Verbindung mit Wing Chun	100
5.5.2.3.1	Positive Erlebnisse/motivierende Faktoren in Verbindung mit Wing Chun	100
5.5.2.3.2	Negative Erlebnisse/demotivierende Faktoren in Verbindung mit Wing Chun	103
5.5.2.4	Stellenwert von Wing Chun.....	105
5.5.3	Hypothesenprüfung	107
5.5.3.1	Unterschiedstests.....	107
5.5.3.2	Zusammenhangshypothesen	115
6	Diskussion	120
6.1	Soziodemographischen Daten.....	120
6.1.1	Geschlecht	120
6.1.2	Alter	120
6.1.3	Ausbildung.....	121
6.2	Ausübung der Sportart.....	121
6.2.1	Trainingsjahre.....	121
6.2.2	Abgelegte Prüfungen	122
6.2.3	Gelernte Formen, Instruktorgade und Einschätzung des Könnens	122

6.2.4	Trainingsfrequenz Wing Chun	123
6.2.5	Trainingsintensität	124
6.2.6	Bundesland der Ausübung und Trainingsinstitution	126
6.2.7	Bevorzugte Trainingsmethode und Gründe dafür	127
6.3	Einstieg in die Sportart	127
6.4	Ausübung anderer Sportarten	128
6.4.1	Ausübung anderer Kampfsportarten/-künste	128
6.4.2	Sportliche Aktivität in Zeit	129
6.5	Diskussion der Motive	129
6.5.1	Mittelwerte der Items und Faktoren	129
6.5.2	Nicht angeführte Motive	131
6.5.3	Vorstellung von der Kampfkunst.....	132
6.5.3.1	Bestätigung der Vorstellung	132
6.5.4	positive und negative Erlebnisse	132
6.5.5	Stellenwert von Wing Chun	133
6.5.6	Ergebnisse der Hypothesenprüfungen	134
6.5.6.1	Unterschiedshypothesen.....	134
6.5.6.2	Zusammenhangshypothesen	138
7	Schlussfolgerungen.....	141
8	Ausblick.....	145
	Literaturverzeichnis:	147
	Abbildungsverzeichnis:.....	151
	Tabellenverzeichnis:.....	152
	Anhang Fragebogen.....	I

1 Einleitung

Wing Chun ist ein südchinesischer Kung Fu Stil, der, seit den Kinoerfolgen von Bruce Lee und des dadurch bedingten gestiegenen Interesses an seiner Person und seiner Geschichte, verstärkt in das Licht der Öffentlichkeit gerückt ist. Gemeinsam mit anderen Schüler/innen seines Wing Chun Meisters Ip Man verhalf er der Kampfkunst zu weltweiter Popularität (Chu et al., 1998, S. 1ff.)

Kung Fu bedeutet übersetzt so viel wie „harte Arbeit“. Und diese ist auch notwendig wenn man Wing Chun meistern will. Dennoch gehen viele Menschen, teilweise tagtäglich, in Kampfkunstschulen und trainieren diese Kampfkunst, die in der Literatur (Belonoha, 2006; Ip & Tse, 1998) als sehr effektiv und für Menschen unterschiedlichster körperlicher Voraussetzungen geeignet, beschrieben wird. Durch den fast wissenschaftlichen Zugang, der sich der Ausnützung physikalischer Prinzipien bedient, wie zum Beispiel Hebelgesetzen und Kraftlinien, erlaubt dieser Stil auch körperlich schwächeren Personen, sich gegen kräftemäßig überlegene Angreifer durchzusetzen (Belonoha, 2006).

Welche Beweggründe motivieren Menschen, trotz der „harten Arbeit“, die damit verbunden sein kann, diese südchinesische Kampfkunst zu praktizieren? Der Beantwortung dieser Frage widmet sich diese Arbeit.

Der erste Teil der Arbeit beschäftigt sich mit den theoretischen Grundlagen. So wird sowohl eine Einführung in die Kampfkunst Wing Chun gegeben, als auch das wissenschaftliche Gebiet der Motivationspsychologie beleuchtet. Im Rahmen des Theorieblocks über Wing Chun werden sowohl die historische Entwicklung, die Philosophie und Prinzipien der Kampfkunst behandelt, als auch über prägende Charaktere und die Thematik der unterschiedlichen, teilweise zerstrittenen Linien berichtet. Um ein realistisches und fassbares Bild der thematisierten Kampfkunst zu bekommen, wird auch auf das Training und einige grundlegende Merkmale eingegangen. Abschließen soll diesen Teil ein Überblick über die Situation von Wing Chun in Österreich.

Im motivationstheoretischen Teil dieser Arbeit sollen verschiedene Theorien und Ansätze der Motivationspsychologie vorgestellt, sowie auch die Begriffe „Motivation“ und „Motiv“ beschrieben und voneinander abgegrenzt werden.

Kapitel drei widmet sich dem aktuellen Forschungsstand, zunächst den Motiven im Sport generell und anschließend auf die Kampfkunst Wing Chun bezogen.

Im darauffolgenden Abschnitt beginnt der Forschungsteil der vorliegenden Arbeit, welcher auf dem *Berner Motiv- und Zielinventar* von Lehnert, Sudeck und Conzelmann (2011)

aufbaut. Hier wird zunächst das Forschungsdesign präsentiert. Dabei wird näher auf das Forschungsziel und die daraus folgenden Forschungsfragen und Hypothesen eingegangen. Auch die Erhebungsmethode, nämlich der Online-Fragebogen, wird vorgestellt und sowohl die Erstellung, als auch der Aufbau davon, genau erörtert. Diesbezüglich werden auch die Standards der Qualitätssicherung beschrieben, so zum Beispiel die Gütekriterien des Fragebogens. Anschließend wird das Feedback der Teilnehmer/innen der Studie zum Fragebogen präsentiert.

Im nächsten großen Teil der Arbeit werden die Ergebnisse präsentiert. Sowohl die Auswertung der erhobenen Daten des Fragebogens, als auch die Überprüfung der Hypothesen, die bezüglich der Motive im Wing Chun aufgestellt worden sind, werden aufbereitet und anschließend im Kapitel Diskussion interpretiert, auf den Theorieteil bezogen und mit der Literatur und anderen Arbeiten verglichen.

Das Ende der Arbeit setzt sich aus den Schlussfolgerungen und einem Ausblick zusammen.

2 Theoretische Grundlagen

Im folgenden Kapitel werden die theoretischen Grundlagen dieser Studie aufgearbeitet. Es soll ein Überblick über die Kampfkunst Wing Chun gegeben werden und auch die Termini „Motive“ und „Motivation“ erklärt und voneinander abgegrenzt werden. Generell wird ein Einblick in die Motivationspsychologie gegeben.

Arbeiten über Wing Chun im akademischen Sinne sind rar. Die Literaturrecherche des Autors dieser Arbeit hat ergeben, dass zwar reichlich internationale Literatur über Wing Chun existiert, doch nur wenig davon auch gut wissenschaftlich recherchiert und fundiert ist. Zu dieser Meinung ist auch Buckler (2010, S. 129) gekommen. Seine Literatursuche über Wing Chun ergab nur ein Buch, das sich auf weitere Quellen stützt und diese auch auflistet, nämlich „*Wing Chun: Martial Arts: Principles and Techniques*“ von Yip Chun und Danny Connor, herausgegeben 1993.

Der Mangel an wissenschaftlicher Literatur und gesicherten Fakten liegt vor allem daran, dass sowohl Prinzipien, Philosophie und Anwendungen, als auch die Geschichte des Wing Chun Kung Fu mündlich von Meister/in zu Schüler/in weitergegeben wurden. Dabei wurde viel verändert und verloren. (Yip & Connor, 1993, S. 17, S. 129f.; Chu, Ritchie & Wu, 1998, S. X, Ting, 2001, S.30ff.). Auch Belonoha (2005, S. 21) kommt zu dem Schluss, dass es mit großen Schwierigkeiten verbunden ist, die wahren historischen Ursprünge des Wing Chun, wissenschaftlich gesichert, zu erfahren.

Chu et al. (1998) bemühen sich in ihrem Werk „*Complete Wing Chun. The definitive guide to Wing Chun's history and traditions*“ die verschiedenen Varianten und Stile des Wing Chun, sowie auch die damit verbundenen Varianten der Entstehungsgeschichte, zu präsentieren und Fakten von Fiktion zu trennen. In ihrer Conclusio versuchen sie die Gemeinsamkeiten und Verschiedenheiten der Versionen aufzuzeigen und so eine Chronik zu erarbeiten, die einen höheren Wahrheitsanspruch bietet.

2.1 Wing Chun

Wing Chun ist eine aus dem südchinesischen Raum stammende Kampfkunst. Sie beruht auf verschiedenen Prinzipien und Ideen, teilweise sogar wissenschaftlichen Ansätzen, welche der Kampfkunst zu höchster Effektivität bei möglichst geringem energetischem Aufwand verhilft. Dieser Umstand soll Wing Chun für eine breite Masse an Praktizierenden zugänglich machen und vor allem auch körperlich Unterlegenen die Möglichkeit bieten, sich gegen stärkere Angreifer durchzusetzen (Belonoha, 2005, S. 19ff.).

Für die Romanisierung der chinesischen Zeichen „Wing Chun“ wurden zum einen durch verschiedenen chinesische Dialekte, zum anderen im Verlauf des Popularitätzuwachses verschiedene Versionen verwendet. Diese sind teilweise für bestimmte Linien oder Stile charakteristisch. Weltweit hat sich die Schreibweise „Wing Chun“ als populärste Variante durchgesetzt (Belonoha, 2005, S. 21). Deshalb wird diese auch stellvertretend für alle Stile und Linien in dieser Arbeit benutzt. Wing Chun stammt aus dem Kantonesischen und bedeutet so viel wie „Schöner Frühling“ (Yip & Connor, 1993; Chu et al., 1998). Von Ip Mans Nachfahren selbst werden oft auch die Romanisierungen „Ving Tsun“ und „Wing Tsun“ verwendet (Chu et al., 1998, S.4). Im deutschsprachigen Raum ist das aber durch den Markenschutz einiger Schreibweisen verzerrt, da manche Schulgründer dadurch auf andere Romanisierungen als die ihres Herkunftsstiles zurückgreifen müssen (siehe Kapitel 2.1.6).

Mit der steigenden Zahl an Praktizierenden haben sich auch im Laufe der Zeit verschiedene Stile und Varianten entwickelt, neue Techniken sind entstanden und bestehende sind adaptiert worden. In den meisten Wing Chun Stilen gibt es trotz dieser Unterschiede eine gemeinsame Basis, die durch sogenannte Formen, einstudierte Bewegungsabläufe, gebildet wird. Dabei gibt es für gewöhnlich drei Handformen, eine Holzpuppenform und zwei Formen mit Waffen, die Langstockform und die Schmetterlingsmesserform, auch Doppelmesserform genannt. Neben Techniken und Formen gibt es auch das Training der Inneren Energie, zum Beispiel durch Atemübungen. Auch Druckpunkte spielen im Wing Chun eine Rolle (Belonoha, 2005, S. 22).

Wing Chun ist stark mit philosophischen Ansätzen verbunden. Diese wurden vor allem auch durch Bruce Lee, dem wohl berühmtesten Schüler von Ip Man, populär gemacht (Belonoha, 2005, S.21).

Die behandelte Kampfkunst zeichnet sich laut Lip et al. (2015, S. 667f.) durch die Schnelligkeit und Dynamik der Schlagtechniken aus, die trotzdem große Stabilität gewährleisten. Auch die Schrittarbeit ist durch ähnliche Attribute geprägt. Bewegungsabläufe, genannt Formen, die dem Aufbau einer stabilen Struktur dienen und unterschiedlichste Drills bilden Hauptbestandteile des Wing Chun Trainings. Dabei werden zwischen Drills die kampfspezifische Reflexe entwickeln sollen und jenen, die die Kampftaktik schulen, unterschieden. Die Formen und Drills sollen dabei helfen verschiedene, grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten im Wing Chun aktiv zu entwickeln. Taktik wird geschult um auf eine realitätsnahe Selbstverteidigung schrittweise vorzubereiten (ebd.).

Die folgenden Kapitel werden näher auf die soeben behandelten Themen eingehen.

2.1.1 Historische Entwicklung

Die Ursprünge von Wing Chun sind wissenschaftlich nicht gesichert. Es gibt viele unterschiedliche Versionen der Entstehungsgeschichte, was vor allem auch daran liegt, dass die Geschichte mündlich von Meister/in zu Schüler/in weitergegeben und nie wirklich niedergeschrieben wurde und so verschiedene Varianten entstanden sind (Belonoha, 2005, S. 21; Buckler, 2010, S. 129f.; Chu, Ritchie & Wu, 1998, S. X, Ting, 2001, S.30ff.)

Eine sehr verbreitete Entstehungsgeschichte ist die der Nonne Ng Mui, die laut Überlieferung vor 400 Jahren gelebt haben soll, zur Zeit der Qing-Dynastie. Die Regierung jener Epoche führte einen Kampf gegen den südlichen Shaolin Tempel, in der Provinz Fu Jian. Die Mönche und Nonnen dieses Tempels waren sehr fähige Kampfkünstler/innen und die Regierung fühlte sich von dieser Kampfkraft bedroht. Anfangs schafften es die Qing-Truppen nicht, den Tempel einzunehmen, doch nach der Bestechung eines Mönches gelang es ihnen, mit dessen Hilfe, die Einrichtung niederzubrennen. Doch einigen Angehörigen gelang die Flucht (Ip & Tse, 1998, S. 17).

So auch der Nonne Ng Mui. Nach der Zerstörung des Tempels flüchtete sie in den Südwesten Chinas und entwickelte dort Wing Chun als Selbstverteidigungssystem, das vor allem auch körperlich Schwächeren eine Möglichkeit bieten sollte, sich gegen physisch überlegene Angreifer behaupten zu können (Belonoha, 2005, S. 21; Ip & Tse, 1998, S. 17; Chu et al., 1998, S. 4f.).

Inspiziert sei das System von einem Kampf zweier Tiere, den Ng Mui beobachtet haben soll. Hierbei gibt es jedoch verschiedene Varianten. Belonoha (2005, S. 21), und Ting (2001, S. 33) schildern den Kampf zwischen Kranich und Schlange, merken jedoch an, dass oft auch von Fuchs und Kranich die Rede ist. Chu et al. (1998, S. 5) erwähnen, zumindest im Zusammenhang mit der Entstehungsgeschichte der Ip Man Linie, nur die Tiere Schlange und Kranich, während Ip und Tse (1998, S.17) von Katze und Kranich sprechen, was jedoch eine der selteneren Überlieferungen sein dürfte. Ting (2001, S. 34) bietet einen anderen Erklärungsansatz zu dieser Legende. Er berichtet über eine Variante, bei der von einem Kampf zwischen einem Affen und einem Kranich die Rede ist. Ting (ebd.) meint, dass es sich bei dieser Begebenheit auch um eine Auseinandersetzung zwischen zwei Kampfkünstler verschiedener Kung Fu Stile handeln könnte, nämlich des Kranich-Stiles und des Affen-Stiles. Dieser Ansatz würde laut Ting (ebd.) die Geschichte in ein glaubhafteres Licht rücken.

Ng Mui fand das System des Shaolin Kung zu starr und kompliziert, weshalb sie mit Wing Chun eine Kampfkunst schuf, die auf der Einfachheit und Flexibilität der Bewegungen aufgebaut war. Während in den alten Kung Fu Stilen imposant aussehende Bewegungen

integriert waren, die teilweise demonstrativen Charakter hatten, reduzierte Ng Mui ihren Stil auf einen Kern, der puren Kampfcharakter aufwies. Bewegungen, die der Publikumswirksamkeit oder Unterhaltung dienten, waren hier nicht mehr zu finden. Auch die Bezeichnungen der Techniken hatten nichts mehr mit den anmutsvollen Termini des herkömmlichen Kung Fu zu tun, wie zum Beispiel „Drachen- und Phönixanz“ [Übersetzung von Autor] oder „Der Löwe kommt aus der Höhle heraus“ [Übersetzung von Autor] (Ting, 2001, S. 34f.). Hingegen wurden die neuen Bezeichnungen derart gewählt, dass sie die Bewegung der Technik beschrieben. Ein weiterer Unterschied bestand im Stellenwert des Krafttrainings. Ng Muis System sollte nicht mehr so sehr auf Kraft basieren, sondern vielmehr auf Technik. Der/Die Gegner/in sollte nicht mit Kraft, sondern mit Geschick und Verstand besiegt werden. Auch die Kampfdistanz wurde im Vergleich zum ursprünglichen Kung Fu verändert. Wing Chun spielt sich in einer sehr viel näheren Distanz ab, dem sogenannten „In-Fight“. Dementsprechend verkürzt und komprimiert wurden auch große, ausschweifende Bewegungen, sowohl was die Handtechniken betrifft, als auch die Schrittarbeit und Beintechniken (Ting, 2001, S.34f.).

Laut Überlieferung traf Ng Mui während einer ihrer Exkursionen in die Berge auf Yim Yee, dessen Tochter, Yim Wing Chun, sich in großen Schwierigkeiten befand. Sie wurde vom Anführer einer Verbrecherbande belästigt und zur Heirat mit ihm gezwungen. Das Mädchen war jedoch schon verlobt und hatte kein Interesse an der Heirat mit dem Bandenführer. Ng Mui entschloss sich dem Mädchen zu helfen und gab ihr den Rat, dass sie um eine einjährige Vorbereitungszeit für die Hochzeit bitten sollte, was ihr letztendlich auch gewährt wurde. In diesem Jahr lehrte die Nonne das Mädchen ihre selbst entwickelte Kampfkunst (Ip & Tse, 1998, S. 18). Als das Mädchen nach der Bezeichnung der Kampfkunst fragte, meinte die Nonne, sie solle den Namen des Mädchens tragen und so gründete sich der Namensursprung von Wing Chun. In Ip und Tse's Erzählung wird die Kampfkunst von der Nonne als „Wing Chun Kuen“ betitelt. „Kuen“ kann als „Faust“ übersetzt werden, in diesem Zusammenhang scheint jedoch eher „Kampfkunst“ die passendere Interpretation der Übersetzung zu sein. (Ip & Tse, 1998, S. 16).

Nach einem Jahr Training und großer Fortschritte von Wing Chun war sie bereit sich dem Bandenführer zu stellen. Kurz nach ihrer Rückkehr forderten Mitglieder der Bande das Mädchen ein. Der Vater, wissend um die neuen Fähigkeiten seiner Tochter, sagte ihnen, dass seine Tochter für sich selbst eine Regel aufgestellt hätte. Nur jenen Mann würde sie heiraten, der sie im Kampf besiege. Diese Herausforderung nahm der Bandenführer an, doch versagte kläglich. Wing Chun besiegte ihn und auch die restlichen Bandenmitglieder, die dem Oberhaupt helfen wollten. Nach diesem Hochzeitskampf konnte sie ihren Verlobten, Leung Bok Chau, heiraten (Ip & Tse, 1998, S. 18ff.).

Leung Bok Chau lernte Wing Chun von seiner Frau und es folgten Generation neuer Schüler/innen (Ip & Tse, 1998, S. 18ff.). Mit Leung Bok Chau geht auch eine andere Variante der Namensgebung einher. Laut Chu et al. (1998, S. 5) habe erst dieser die Kampfkunst unter dem Namen Wing Chun Kuen seinen Schüler/innen weitergegeben, davor gab es keine Bezeichnung dafür. Chu et al. (1998, S. 5) übersetzen diese Benennung als „Wing Chun's Boxing“.

Von Leung Bok Chau sei die Kampfkunst einem Mitglied der „Roten Dschunke“, einer Gruppe chinesischer Opernsänger/innen, gelehrt worden, welcher wiederum einige seiner Kolleg/innen in jener Kampfkunst unterwies. „Rote Dschunken“ bezeichnet sowohl die Gruppe, als auch deren rote Boote, mit denen sie durch das Land reisten (Chu et al., 1998. S. 5f.).

Mit relativ großer Verlässlichkeit kann Wing Chun auf diese roten Dschunken im mittleren 19. Jahrhundert zurückgeführt werden (Chu et al., 1998, S. 115). Es ist streitig, ob es sich bei dieser Gruppierung nicht um Untergrundkämpfer/innen gegen die herrschende Qing-Dynastie gehandelt habe, die sich als Künstler/innen getarnt hätten (Ng, 2001). Jedenfalls wäre diese Gruppierung eine gute Deckung für Widerstandskämpfer/innen gewesen, da die Mitglieder in ihren Kostümen kaum zu erkennen waren und sich so frei im Land bewegen konnten. Auch die Charakteristik der sehr nahen Kampfdistanz im Wing Chun unterstützt diese Theorie. Diese „In-Fight-Distanz“ wäre nämlich sehr praktikabel gewesen um Attentate auf höherrangige Qing-Angehörige in den engen Räumen und Gassen Südchinas, so wie auch auf Booten, zu verüben. Die Langstocktechniken und -formen im Wing Chun könnte man ebenfalls gut auf die roten Dschunken zurückführen, da lange Stäbe benutzt wurden um die Boote von Felsen und anderen Gefahren im flachen Wasser wegzudrücken (Chu et al., 1998, S. 5/ S. 115f.). Ein weiteres Indiz für diese Theorie sei der Wing Chun Stand, der auch auf schwankenden Booten große Stabilität gewährleisten könne (Yip & Connor, 1993, S. 21). Auch die Geschichte um Ng Mui und Yim Wing Chun soll von einigen Historiker/innen als Ablenkungsmanöver gesehen werden. Demnach sei Wing Chun von Anfang an, womöglich sogar im anfangs genannten Shaolin Tempel in Fu Jian, als Werkzeug gegen die Qing-Dynastie geschaffen worden (Chu et al., 1998, S. 4/ 106ff., Ng, 2001).

Sehr ungenaue Überlieferungen schildern wie das System schließlich, über die roten Dschunken, in die südchinesische Stadt Foshan gekommen ist. Eine große Rolle hierbei soll auch Cheung Ng gespielt haben, bekannt als Tan Sao Ng. Diesen Namen habe er vermutlich seiner hohen Fertigkeit mit der Technik Tan Sao zu verdanken. Sowohl in alter Geschichtsliteratur über die Oper, als auch in einigen Varianten der Entstehungsgeschichte des Wing Chun ist von diesem Charakter die Rede (Chu et al. 1998, S. 109; Ip & Tse, 1998,

S. 19ff., Yip & Connor, 1993, S. 17ff.). Ab Foshan und dem Großmeister Ip Man ist die Geschichte des Wing Chun besser dokumentiert (Ip & Tse, 1998, S. 18ff.).

Die eben präsentierte Entstehungsgeschichte ist die häufigste Version in Mitten von vielen Varianten, versehen mit einem Einblick in andere, wahrscheinlichere Zugängen, die in der Literatur zu finden sind. Chu et al., (1998) haben sich, vor allem im letzten Abschnitt ihres Werkes, im Detail mit weiteren Umständen dieser Chronik beschäftigt. Diese hier zu präsentieren, würde jedoch den Rahmen der vorliegenden Arbeit sprengen.

In Foshan soll Wing Chun von Dr. Leung bekannt gemacht worden sein. Einer seiner Schüler/innen, Chan-Wah Chun, hat den Ruf der Kampfkunst mit vielen Siegen gegen Herausforderer ausgebaut. Sein letzter Schüler war Ip Man, welcher auch heute noch als der wohl prägendste Wing Chun Meister angesehen wird (Chu et al., 1998, S. 4ff.). Er gilt als Begründer des modernen Wing Chun. Ip man brachte sehr berühmte Meister hervor, unter anderem auch Bruce Lee, die dem System dazu verhelfen eine weltweit bekannte Kampfkunst zu werden (Chu et al., 1998, S.1; Ip & Tse, 1998, S. 20; Belonoha, 2005, S. 21).

2.1.2 Stile/Linien und prägende Charaktere

Mit Bruce Lees Erfolg auf der Leinwand und dem nachfolgenden Interesse an seiner Person rückte auch Wing Chun, sein Basisstil, immer mehr in das Licht der Öffentlichkeit. Auch Lees Lehrer, Ip Man, wurde dadurch bekannt und sein Wing Chun zum Vorzeigestil dieses Systems. Dabei gibt es noch viele andere Stile und Linien von Wing Chun, was durch den Fokus auf Ip Man oft übersehen wird und denen auch dementsprechend wenig Forschung und Aufmerksamkeit gewidmet worden ist (Chu et al., 1998, S. 1).

Chu et al. (ebd.) bemühen sich mit ihrem Buch etwas Licht in diese dunklen Ecken des Wing Chun Spektrums zu bringen. Sie versuchen mit ihrem Werk verschiedene Wing Chun Systeme genauer zu charakterisieren, deren geschichtliche Entwicklung zu rekonstruieren und auch Fakten von Legenden zu trennen.

Chu et al. (ebd.) bezeichnen die Geschichte des Wing Chun als eine Mischung von Fiktion und Fakten. Die Geheimhaltung der alten Zeit und die werbe- und gewinnorientierte Gesellschaft der heutigen haben in Zusammenarbeit zu vielen Verwirrungen bezüglich dieser Kampfkunst geführt. Als Entstehungsgeschichte ist die Legende der Nonne Ng Mui und ihrer ersten Schülerin Yim Wing Chun und deren Nachfolger/innen derart verbreitet, dass kaum Spielraum für andere Varianten geblieben ist. Auch der Stammbaum, der nach Ng Mui folgte, wurde in solchem Maß verbreitet, dass diese eine Linie als die einzig bestehende akzeptiert wird. Dabei wird übersehen, dass sich parallel zu dieser auch noch

weitere Linien entwickelt haben. Wichtige Charaktere, wie Cheung „Tan Sao“ Ng und viele Mitglieder der „Roten Dschunke“ (siehe Kapitel 2.1.1.) wurden von der geschichtlichen Bildfläche verdrängt.

Während der tatsächliche Ursprung von Wing Chun noch immer unklar ist, haben viele verschiedene Wing Chun Stile, die durch den Kommunismus bedingte Kulturrevolution überstanden und haben sich danach verbreitet. Ip Man brachte um das Jahr 1950 herum sein Wing Chun nach Hong Kong. Auch andere Stile wurden kurz danach in Hong Kong ansässig. Auch im restlichen Südostasien kam es zur Ausbreitung verschiedener Wing Chun Zweige. Diese große Zerstreung ist einer der Gründe, weshalb es sich so schwierig gestaltet das Aufkommen der verschiedenen Linien zu erfahren (Chu et al., 1998, S. 1f.).

Chu et al. (1998, S. 2) verweisen, als weiteren Grund, weshalb die Chronik des Wing Chun nicht mehr korrekt wiedergegeben werden kann, auf die vielen Kontroversen, entstanden durch und gefolgt von Irrtümern, aber auch willkürlichen Unterlassungen, Ausschmückungen und Verfälschungen. Zusätzlich hätten die Schüler/innen meist von mehreren Lehrer/innen, Trainingskolleg/innen, Bekannten und Freund/innen gelernt und so seien die Linien miteinander vermischt worden, jedoch mit teilweise unterschiedlichen Auffassungen einzelner Aspekte.

Diese Arbeit konzentriert sich vor allem auf die Ip Man Wing Chun Linie, da diese die weltweit häufigste und populärste darstellt, und somit am repräsentativsten ist.

2.1.2.1 Ip Man Wing Chun

1893 wurde Ip Man in der Provinz Katon, der Stadt Foshan, als Sohn einer sehr wohlhabenden Familie geboren. In dieser Zeit herrschte das Herrschergeschlecht Qing. Elf Jahre später benützte ein ortsansässiger Kampfkunstlehrer, Chan Wah Shun, den Hinterhof der Familie Ip als Trainingsgrund. Daraus ergab sich, dass Ip Man unter Chan Wah Shun als dessen letzter Schüler trainierte. Nachdem Chan Wah Shun gestorben war, trainierte Ip Man weiter und seine Fähigkeiten entwickelten sich. Mit 15 Jahren besuchte Ip Man eine englische Privatschule in Hongkong auf Wunsch seiner Familie. Dort wurde er oft von größeren, streitlustigen Kindern herausgefordert, doch keiner konnte ihn im Zweikampf besiegen. Als Ip Man 18 Jahre alt war, war er gut trainiert und sein Wing Chun noch nie besiegt worden. Doch seine erste Niederlage musste er einstecken, als er in Hong Kong auf den Sohn seines Großmeisters Leung Jan traf, Leung Bik. Ip Man trainierte unter diesem anschließend für 2 Jahre, was eine große Steigerung seiner Fähigkeiten und eine Veränderung seines Charakters hin zur Bescheidenheit bewirkte (Ip & Tse, 1998, S. 22ff.).

Als Ip Man wieder nach Foshan zurückkehrte war China bereits eine Republik und hatte die Qing Dynastie hinter sich gelassen. Japan versuchte in dieser Zeit China einzunehmen, teils durch militärische Macht, teils durch die Anheuerung chinesischer Geschäftsmänner und Amtsleute durch verlockende Angebote (Ip & Tse, 1998, S. 22ff.).

Auch Foshan blieb von der japanischen Invasion nicht gänzlich verschont, obwohl es im Vergleich zu anderen Orten noch Glück hatte. Die Japaner/innen wollten den zu dieser Zeit 20 jährigen Ip Man aufgrund des Vermögens seiner Familie rekrutieren, was er jedoch ablehnte (Ip & Tse, 1998, S. 22ff.). Ip Man begann, nachdem er viele seiner Geldmittel durch die verschlechterten Lebensbedingungen verloren hatte, Wing Chun zu unterrichten, um sich für diverse Gefälligkeiten zu bedanken. Letztendlich verlor Ip Man, verursacht durch die Herrschaft der kommunistischen Partei, sein gesamtes Hab und Gut und verließ deswegen das Land. Es trieb ihn abermals nach Hong Kong, wo er in einer Vereinigung von Restaurantarbeiter/innen unterkam und schließlich wieder zu unterrichten begann. Die Schülerschaft wuchs schnell an und so wurde Wing Chun zum ersten Mal der breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht und nicht mehr wie früher eher im Geheimen unterrichtet. (Chu et al., 1998, S. 7f).

Ip Man bildete tausende von Schüler/innen über die Jahre aus. Viele davon halfen, unter anderem durch Herausforderungskämpfe, Wing Chun zu einer sehr angesehenen und populären Kampfkunst zu machen. Wohl der berühmteste Schüler Ip Mans, und auch sicher der Mann, der Wing Chun dann tatsächlich zur Bekanntheit der heutigen Zeit verholfen hat, war Bruce Lee. Er wurde zur Leinwandlegende und einem prägenden Lehrer (Chu et al., 1998, S. 8f.). Bruce modifizierte Ip Mans Wing Chun und gründete seinen eigenen Kampfstil, genannt Jeet Kune Do (Armstrong, 2005, S. 5).

Auch einige seiner Familienmitglieder wurden von Ip Man unterrichtet, so sein Neffe Lo Man-Kam und seine Söhne Ip Chun und Ip Ching. Wichtige Vertreter der Ip Man Linie, vor allem für Europa, sind unter anderen Leung Ting, der Gründer der „International Wing Tsun Martial Arts Association“ und Lee Shing (Chu et al., 1998, S. 9).

Ip Man unterrichtete viele seiner Schüler/innen sehr differenziert und individualisiert, ging auf jede/n einzelnen und dessen/deren Veranlagungen ein. Dies brachte nicht nur sehr gute Kampfkünstler/innen hervor, sondern führte auch zu der starken Varianz innerhalb der nachfolgenden Linien (Chu et al., 1998, S. 120). Um dieser Streuung entgegenzuwirken und seine Schüler/innen zu vereinigen, schuf Ip Man 1967 die „Ving Tsun Athletic Association“, kurz VTAA. Das „V“ in „Ving“ stehe für „Victoria“, lateinisch für Sieg. Dieser Verband sollte eine Möglichkeit für den Austausch zwischen seinen Schüler/innen schaffen (Armstrong, 2005, S. 6).

1972 verstarb Ip Man im Alter von 79 Jahren, nach Ausbildung tausender Schüler/innen, an den Folgen von Kehlkopfkrebs. Er prägte die Kampfkunst wie keiner zuvor (Chu et al., 1998, S. 9).

Nach Ip Mans Tod kam es zu vielen Konfrontationen und Machtkämpfen zwischen seinen Nachfolger/innen und die Wing Chun Familie wurde stark zerstritten und separiert (Chu et al., 1998, S. 120)

Chu et al. (1998, S. 119) meinen, dass es selbst in der Ip Man Geschichte noch einige Unschlüssigkeiten gibt und nicht alles gesichert ist und bestätigt werden kann, vor allem was die Kindheits- und Jugendtage betrifft.

2.1.2.2 Lee Shing

Lee Shing spielte eine Hauptrolle für die Einführung und Verbreitung von Wing Chun in Europa. Er wurde 1923 im Süden von China geboren, in einer Ortschaft namens Hoxan (Watson, 2015). Schon früh begann er mit dem Wing Chun Training und trainierte unter vielen Meistern (Chu et al., 1998, S. 102, Watson, 2015). Schließlich kam er nach Hong Kong, wo ihn Ip Man als einen seiner Schüler akzeptierte und er viel Privatunterricht bekam. Ip Man gab ihm sein gesamtes Wissen über Wing Chun weiter und Lee Shing lehrte anschließend das System in Hong Kong Island. Als Lee Shing in das Vereinigte Königreich zog, bekam er von Ip Man die Erlaubnis, dort Wing Chun in seinem Namen zu unterrichten. (Watson, 2015).

In London eröffnete Lee Shing ein Restaurant und bildete in dessen Untergeschoss seine Schüler/innen aus. Es folgte eine neue Generation von Meistern, die eine große Bedeutung für die Verbreitung von Wing Chun in Europa hatten. Unter diesen waren zum Beispiel Joseph Cheng, Austin Goh, Samuel Kwok and Joseph Man. Einige seiner Schüler/innen unterrichten bis zum heutigen Tage. Auch deren Schüler/innen lehren das System im Namen ihrer Meister (Watson, 2015).

2.1.2.3 Keith Kernspecht

In Zusammenhang mit Wing Chun in Europa, und vor allem auch in Österreich, kommt man nicht an Keith R. Kernspecht vorbei.

Die folgenden Informationen stammen von einer offiziellen Webseite der EWTO:

Kernspecht hat mit der Gründung der Europäischen WingTsun-Organisation wesentliche Pionierarbeit für das Wing Chun in Europa geleistet. Nachdem sich Kernspecht bereits mit vielen anderen Kampfkünsten auseinandergesetzt hatte, machte er in den frühen 1970er

Jahren, zum ersten Mal Bekanntschaft mit Wing Chun. Dieser Erstkontakt erfolgte in den chinesischen Vierteln europäischer Großstädte (Wing Tsun Welt, 2017a).

Er trainierte anschließend unter Joseph Cheng, welcher ein Schüler von Lee Shing gewesen war (Watson, 2015) und machte Wing Chun in Deutschland bekannt. 1975 nahm er Kontakt zu Großmeister Leung Ting, einem hochgraduierten chinesischen Wing Chun Meister, auf. Was folgte war eine Zusammenarbeit und Kernspecht als „Cheftrainer der eigenständigen EWTO (Europäische WingTsun-Organisation), die das Leung-Ting-System als alleiniger Lizenznehmer in den meisten Ländern Europas (mit der Ausnahme von Ungarn, Polen usw.) vertritt.“ (Wing Tsun Welt, 2017a)

2.1.3 Philosophie.

Laut Ip und Tse (1998, S. 44) geht jede chinesische Kampfkunst Hand in Hand mit einer bestimmten Philosophie, auch wenn es Unterschiede im Ausmaß dieser Verbindung gibt.

Die Philosophie von Wing Chun gründet unter anderem auf Balance, sie lehrt die eigene Mitte zu halten. Dieser Ansatz lässt sich auch in den drei Hauptreligionen Chinas finden, dem Buddhismus, dem Taoismus und dem Konfuzianismus (Belonoha, 2005, S.23; Ip & Tse, 1998, S.46). Ip und Tse (1998, S.46) schreiben in diesem Zusammenhang, dass Menschen zu Extremen tendieren würden und oftmals keine Zwischentöne zuließen. Die Menschheit übersehe, dass nicht alles schwarz oder weiß ist, sondern es auch etwas dazwischen gibt, und man jede Angelegenheit von verschiedenen Blickwinkeln betrachten kann.

Diese Philosophie der Mitte, des Zentrums, spiegelt sich auch im Prinzip der Zentrallinie (Belonoha, 2005, S. 23), das im nächsten Kapitel genauer behandelt wird, wider. Chu et al. (1998, S. 24) sprechen in diesem Zusammenhang von einer „mentalen Zentrallinie“.

Lee (1972, S.11), wie auch Belonoha (2005, S.23) schreiben über die Wichtigkeit des Prinzips Yin und Yang für die Kampfkunst Wing Chun, und, dass die Philosophie dieser Kampfkunst auch darin gründet. Lee (1972, S. 11) beschreibt Yin und Yang als „ein Paar sich gegenseitig ergänzender, verflochtener Kräfte, die kontinuierlich in diesem Universum wirken“ (Übersetzung von Autor). Diese ergänzende Verflochtenheit wird auch im Symbol sichtbar, die beiden Teile greifen ineinander und bilden so eine Einheit. Die Schnittstellen von Yin und Yang im Symbol sollen darstellen, dass sie in diesen Bereichen verschmelzen und so dort auch die gleichen Qualitäten besitzen (Lee, 1972, S. 11).

Demnach repräsentiere Yin „Negativität, Passivität, Sanftmut, Weiblichkeit, Mond, Dunkelheit, Nacht“, während Yang für „Positivität, Aktivität, Bestimmtheit, Männlichkeit, Sonne, Helligkeit, Tag“ stehe (Lee, 1972, S.11) (Übersetzung von Autor).

Lee (1972, S.11) meint es sei falsch, die beiden Kräfte als dualistisch zu betrachten, als hart und weich, sondern sie seien eher als „Ton und Echo, Licht und Schatten“ (Übersetzung von Autor) zu interpretieren.

Watts (2011, S. 46) führt die Philosophie der Balance treffend mit der Idee Yin und Yang zusammen: „Die Lebenskunst wird also nicht darin gesehen, daß man das yang festhält und das yin ausschließt, sondern daß man beide ins Gleichgewicht bringt, weil das eine nicht ohne das andere existieren kann.“

2.1.4 Prinzipien

Ip und Tse (1998, S. 48) betonen die Wichtigkeit von Philosophie in den Kampfkünsten, wobei jede ihr eigenes Prinzip habe. Wenn die Philosophie der Geist sei, sei das Prinzip der Körper. Das System werde erst durch die Vereinigung von Philosophie und Prinzip zu seiner vollendeten Funktion gebracht.

Sowohl vor der Ära des Großmeisters Ip Man, als auch nach ihm, ist Wing Chun von Veränderung geprägt. Das System wird stetig von seinen Praktizierenden verändert, doch bleibt der Kern immer gleich, da alles auf denselben Prinzipien beruht (Armstrong, 2005, S. 6ff.; Belonoha, 2005, S. 22; Chu et al., 1998). Belonoha (2005, S. 22) sieht in diesen Abweichungen insofern ein Problem, als dass zu viel Modifikation womöglich noch die Effektivität wahrt, doch die Varianten dann womöglich kein Wing Chun mehr sind.

Diese stetige Veränderung lässt sich auch durch die Grundidee erklären, dass Wing Chun kein starres, fixes System ist, sondern sich an die Gegebenheiten anpassen soll, wenn es notwendig ist (Ting, 2001, S. 77ff.).

Wing Chun soll von der Nonne Ng Mui als ein System geschaffen worden sein, das gegen einen spezifischen Kung Fu Stil zu jener Zeit, bestehen können sollte. Das System wurde so konzipiert, dass Einfachheit und Effektivität im Vordergrund stehen und physische Angriffe schnell abgewehrt werden können (Ting, 2001, S. 77).

Im folgenden Abschnitt sollen die Prinzipien genannt, erklärt und aufgearbeitet werden. Je nach Autor/in wird die Bedeutsamkeit verschiedener Prinzipien auch unterschiedlich gewichtet. Einige Hauptprinzipien kristallisieren sich jedoch eindeutig heraus.

Belonoha (2005, S. 19) stützt sich in seiner Einleitung zu den Prinzipien auf Überlegungen, abgeleitet aus Fakten der Physik, die diesen zugrunde liegen. Er nennt dabei zuerst die

gerade Linie, die die kürzeste Verbindung zwischen zwei Punkten ist. In seiner zweiten Ausführung geht er auf die Wirkung von Achsen und Hebeln ein. So könne man auch mit einer kleinen Kraft eine große Kraft umlenken oder auflösen. Der dritte Punkt befasst sich mit der Krafteinwirkung in Beziehung zur Drehachse. Je geringer der Normalabstand einer Kraftlinie zur Drehachse eines (flachen) Objektes ist, desto mehr Bewegung löst sie in diesem aus. Belonoha (ebd.) interpretiert das für die Kampfkunst um, indem er schreibt, dass der Körper umso mehr Kraft absorbieren müsse je mehr ein Schlag Richtung Drehachse des Körpers gehe.

Die ersten Prinzipien nennt Belonoha (2005, S.19f.) dann in Verbindung mit der Zentrallinie und der dadurch bedingten Ökonomisierung von Bewegung, Zeit und Energie.

Das Konzept der Zentrallinie ist eines der Kernprinzipien des Wing Chun und man findet detailreiche Erklärungen dazu und umfangreiche Auseinandersetzungen damit bei den meisten Autoren/innen, die sich mit der Thematik Wing Chun beschäftigen (Belonoha, 2005; Ip & Tse, 1998; Ting, 2001). Die Definition der Zentrallinie scheint von Autor/in zu Autor/in zu variieren. Während Belonoha (2005, S. 25) sie klar als die vertikale Drehachse durch die Körpermitte beschreibt, bekommt man bei Ip und Tse (1998) eher den Eindruck der Zentrallinie als Ebene, die den Körper in zwei symmetrische Hälften spaltet (Sagittalebene).

Die Abbildung 1 zeigt Belonohas (2005, S.25ff.) Verständnis der Zentrallinie, wobei A zu der Zentrallinie von B ausgerichtet ist, aber B nicht zu jener von A. A hat die Kontrolle über die Angriffslinie und so einen Vorteil gegenüber B.

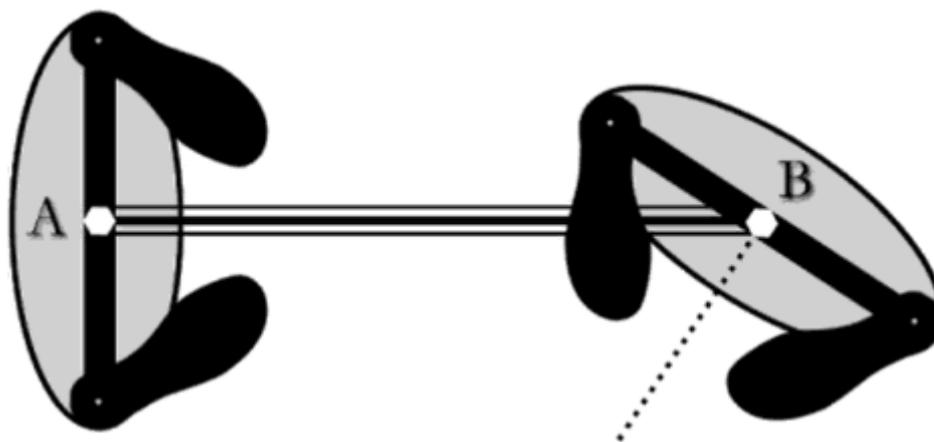


Abbildung 1: Zentrallinie und „line of attack“ von oben betrachtet (Belonoha, 2005, S. 28)

Die Idee ist folglich die Zentrallinie des Gegners / der Gegnerin zu attackieren, und zwar ausgehend von der eigenen Zentrallinie (Belonoha, 2005, S.25). Diese Linie bezeichnet Belonoha (2005, S.25) treffend als „line of attack“, als Angriffslinie. Je näher eine Kraft, zum

Beispiel ein Schlag, an der Zentrallinie angreift, desto mehr dieser Kraft muss der/die Gegner/in aufnehmen und desto größer ist der Effekt, der Schaden.

Um die eigene Zentrallinie schützen und die des/der anderen angreifen zu können versucht man im Wing Chun dem/der Gegner/in immer mit der kompletten eigenen Frontseite zugewendet zu sein. Beide Schultern und Hüftgelenke sind also gleichermaßen zum/zur Gegner/in ausgerichtet und haben somit auch die gleiche Entfernung zu ihm/ihr, was für beide Arme die gleiche Angriffsdistanz ermöglicht (Belonoha, 2005, S.23). Diese Eigenheit unterscheidet Wing Chun sehr stark von vielen anderen Kampfkünsten, bei denen die Schulterachse eher schräg im Verhältnis zum/zur Gegner/in steht, wie zum Beispiel beim klassischen Boxen.

Daraus ergibt sich eine viel nähere Kampfdistanz. Diese sehr nahe Kampfdistanz listen auch Ip und Tse (1998, S.50) als eines der Prinzipien auf. Größere Angreifer/innen haben im Zweikampf auch eine größere Reichweite. Dieser Vorteil wird jedoch durch die Verringerung der Kampfdistanz zu einem Nachteil umgewandelt, da sie in diesem geringen Abstand nur schwer mit ihren im Verhältnis längeren Extremitäten zurechtkommen.

Auch die Gleichzeitigkeit von Verteidigung und Angriff wird durch den frontseitigen Kampfstand begünstigt. Belonoha (2005, S. 23) nennt diese Gleichzeitigkeit als ein weiteres Prinzip. Jede Abwehrtechnik ist im Wing Chun auch gleichzeitig ein Angriff.

In Zusammenhang mit der Zentrallinie listet Belonoha (2005, S.19ff.) die Ökonomisierung von Bewegung, Zeit und Energie als Prinzipien des Wing Chun auf. Man soll der Zentrallinie als Angriffslinie folgen, da diese die direkteste Verbindung ist und so der Umfang der Bewegung am kleinsten, die benötigte Zeit dafür am geringsten, und dadurch der Aufwand an Energie am minimalsten ist. Als ein Beispiel für die Ökonomisierung der Zeit verweist Belonoha (ebd.) auch auf das Prinzip der Gleichzeitigkeit von Angriff und Verteidigung.

Wichtig, im Hinblick auf den energetischen Aspekt, und auch ein eigenes Prinzip, sind die Ableitung und Zerstreung der angreifenden Kraft durch geeignete Technik. Den Weg Kraft gegen Kraft zu gehen, bedeutet auch einen großen, nicht notwendigen, Energieaufwand. Die Umleitung und Ausnutzung eines Angriffs ermöglicht auch körperlich schwächeren Personen sich gegen größere, schwerere und stärkere Gegner/innen zu behaupten (Belonoha, 2005, S. 20ff.)

Belonoha (2005, S. 20f.) stellt über diese Richtlinien der Ökonomisierung ein Prinzip, das er als „Balance von konkurrierenden Anforderungen“ (Übersetzung von Autor) bezeichnet. Demnach sei es nicht unbedingt am effektivsten „zu schnell zu sein, den kürzesten Weg zu nehmen oder zu wenig Energie zu benützen“, sondern „so viel Bewegung, Zeit und Energie

wie notwendig – nicht mehr – nicht weniger“ (Belonoha, 2005, S. 20) (Übersetzung von Autor).

Die Konzepte und Prinzipien des Wing Chun ermöglichen laut Belonoha (2005, S.20ff.) eine Maximierung der Effektivität bei einer gleichzeitigen Reduzierung des notwendigen Krafteinsatzes und bilden somit die Grundsteine einer Kampfkunst, die für jeden geeignet sein soll.

2.1.5 Training, Techniken und Formen

In diesem Kapitel soll das Wing Chun Training etwas genauer analysiert werden. Die wichtigsten Bestandteile werden vorgestellt und genauer erklärt, um ein besseres Verständnis dieser Kampfkunst zu schaffen. Mit diesem Ziel werden auch einige Trainingsarten, Techniken und Formen dem/der Leser/in dieser Arbeit näher gebracht.

Obwohl auch Trainingsmethoden, Techniken und Formen in ihrer Ausführung und Anzahl von Stil zu Stil leicht variieren (Chu et al., 1998) ist der Kern jedoch gleich. Stellvertretend für das gesamte Wing Chun System sollen diese, angelehnt an die Ip Man Linie, nachfolgend präsentiert werden.

Früher war das Wing Chun Training anders als heutzutage. Das Meister/in-Schüler/in-Verhältnis lag in etwa bei 1:3 und sie verbrachten einen Großteil der Zeit miteinander. So war das Training nicht systematisiert, da die Schüler/innen im Laufe der langen gemeinsam verbrachten Zeit ohnehin im Endeffekt das ganze Wissen des Meisters/der Meisterin erhalten würden. Mit der steigenden Anzahl an Schüler/innen, nachdem das System der Öffentlichkeit zugänglich gemacht worden war, sah man sich auch mit der Anforderung konfrontiert, ein strukturierteres Training, eine Art Curriculum zu konstruieren, um sicher zu gehen, dass auch bei größeren Trainingsgruppen ein organisiertes Vorkommen gewährleistet ist (Leung Ting, 2001, S. 76f.).

Ting (2001, S. 80) stellt jedoch die Frage, ob dieser strukturierte Großgruppenunterricht die Freiheit, Flexibilität und Qualität des Kampfsystems nicht gefährde, da die Gefahr bestehe, starre Bewegungsmuster zu fördern. Ting (ebd.) selbst meint, dass dem nicht so sei, er habe sich davon überzeugt.

Mit diesem strukturierten Lehrplan geht auch ein Graduierungssystem, ein Gurtsystem, einher. Xuan und Little (2015) meinen, dass dieses, in der heutigen Zeit vor allem als Hilfsmittel, eine Art Köder benutzt werde, um zahlende Schüler/innen bei der Stange zu halten. Diese bekämen in den Trainingseinheiten immer weniger geboten. Langes Aufwärmen und Kräftigungsübungen nähmen viel von der wertvollen Lernzeit in Anspruch.

Dennoch seien die Schüler/innen motiviert, weil sie unbedingt den nächsten Gurt, sozusagen als angestrebtes Ziel erhalten wollen.

2.1.5.1 Training

Das Wing Chun Training besteht vorwiegend aus Formentraining, Gefühlstraining (Chi Sau), Schlagtraining, Kampftraining, Krafttraining und ergänzenden Übungen wie Ausführungen von Schlägen, Tritten und Techniken alleine in die Luft. Auch Übungen an der Holzpuppe gehören zu den Hauptbestandteilen des Trainings. Waffentraining ist vor allem den Fortgeschrittenen vorbehalten (Ting, 2001, S. 81).

2.1.5.2 Chi Sao

Laut Fung (2000, S. 37) widmet sich ein Hauptteil des Wing Chun Trainings dem Chi Sau Training. Chi Sau bedeutet so viel wie „Klebende Hände“ und ist vor allem auch eine Übung für die taktile Wahrnehmung der Bewegungen des/der Partners/Partnerin und für die Schulung der Reflexe. Weiters dient es dem Transfer der Prinzipien und Techniken in eine reale Kampfsituation. Kwok (2000, S. 48) bezeichnet Chi Sau als „das Herz des Wing Chun“. Es ist eine Partnerübung und man könne dabei in einer auf die Praxis bezogenen Übungsumgebung die Elemente der Formen, Prinzipien und Techniken, ohne große Verletzungsgefahr testen, korrigieren und verbessern. In den Grundstadien dieser Trainingsform ist alles noch sehr reduziert und es geht darum, die Bewegungen und richtigen Positionen in das Muskelgedächtnis zu bekommen und Reflexe aufzubauen. Erst wenn dieser Schritt getan ist, werden Techniken in das Chi Sau eingebaut, deren Einsatz wieder in Fleisch und Blut übergehen soll, genauso wie die korrekte Reaktion auf Techniken des/der Partners/Partnerin. Die nächste Stufe wäre Chi Sau mit verbundenen Augen zu trainieren und nur mehr nach Gefühl zu reagieren. Insgesamt soll sich durch dieses Gefühlstraining dann eine vollkommene Wahrnehmung der Situation erreicht werden (Kwok, 2000, S. 48ff.). Kwok (2000, S. 52) fasst den Kern des Chi Sau treffend zusammen: „Chi Sau ist sehr vielschichtig, und um volles Verständnis zu erlangen müssen alle Schichten verstanden werden, von der sanften, entspannten Übung der Mechanismen bis zum harten Realismus der Auseinandersetzung.“

2.1.5.3 Formen

In den Formen, fixen Bewegungsabläufen, die alleine ausgeführt werden, sind die Kernbewegungen und -konzepte des Wing Chun enthalten. Die drei Hauptformen des Wing Chun sind die *Siu nim tao* (kleine Idee), die *Chum kiu* (suchende Brücke) und die *Biu tze*

(schleudernde Finger) (Chu et al., 1998, S. 13ff, Lip et al., 2015, S. 667ff.; Ting, 2001, S. 84ff.)

Die *Siu nim tao* stellt die Basisform dar und soll, wie der Name schon sagt, eine kleine Idee des Wing Chun vermitteln. Sie schult die korrekten Ausführungen der Bewegungen der Grundtechniken und soll zu einer guten Körperhaltungsstruktur und zu der Entwicklung des stabilen Wing Chun Standes beitragen. Vor allem auch eine Sensibilisierung und ein Gefühl für die Zentrallinie soll mit dieser Form geschaffen werden (Chu et al., 1998, S. 13).

Die *Chum kiu* dient dazu in einer Form zu lernen, die Distanz zwischen einem selbst und dem/der Gegner/in zu verkürzen, um in einer für Wing Chun typischen Nahkampfdistanz agieren zu können. Folglich beinhaltet diese Form, im Gegensatz zur *Siu nim tao*, viel Schrittarbeit und auch Fußtritte (Chu et al., 1998, S. 13f.).

In der *Biu Tze* sind unter anderem Notfalltechniken enthalten, um die eigene Struktur wiederherzustellen, wenn diese gebrochen, oder die eigene freie Bewegung durch den/die Gegner/in eingeschränkt wird. Auch Techniken um die Verteidigung der Zentrallinie zu durchbrechen sind in dieser Form enthalten. Weiters lehrt die *Biu Tze* stechende Attacken mit den Fingern (Chu et al., 1998, S. 14f.).

Laut Chu et al. (1998, S. 15f.) besteht die größte Variation innerhalb der Formen zwischen den Nachfolgelinien von Ip Man in der Holzpuppenform (*Muk yan jong*). Dies ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass Ip Man den meisten Schüler/innen nur die ersten zwei Sektionen der Form selbst beigebracht hat. Der Rest wurde dann von den fortgeschrittensten Schüler/innen gelehrt. Deswegen ist auch der Anfang der Form noch am ähnlichsten, wenn man die verschiedenen Zweige der Erblinie Ip Mans vergleicht. Chu et al. (ebd.) weisen darauf hin, dass diese Form, obwohl es in vielen Kampfkünsten so gehandhabt wird, nicht der Abhärtung der Arme dient, sondern dem besseren Verständnis der Konzepte des Wing Chun und der Schulung ebendieser. So soll dadurch die Positionierung zum/zur Gegner/in, die eigene Struktur, sowie auch die Kontaktaufnahme zu den Armen des/der Gegners/Gegnerin und der daraus folgende Angriff geübt werden. Die Abfolge der Form kann auch verändert werden, um freier die Techniken zu üben und das Variieren zu lernen. Diese Form kann auch ohne Puppe, oder an einem/einer „lebendigen“ Partner/in geübt werden.

Ferner gibt es auch noch die Langstockform und die Messerform, die auch gleichzeitig ein Krafttraining darstellen und generell eher in sehr fortgeschrittenen Kreisen geübt werden. Vor allem mit dem Langstock gibt es auch viele Drills und Übungen (Chu et al., 1998, S. 18).

2.1.5.4 Stand, Haltung und Schläge

Da der Stand, die Haltung und der Faustschlag des Wing Chun sehr charakteristisch sind, sollen diese im Folgenden näher betrachtet werden.

Der klassische Übungsstand im Wing Chun wird IRAS genannt. Es handelt sich dabei lediglich um einen Übungsstand, und ist nicht für den Kampf gedacht. Der dreiecksförmige Aufbau sorgt für große Stabilität und ermöglicht eine gute Absorption von einwirkenden Kräften. Kein Teil des Körpers ist in Relation zum/zur Partner/in weiter vorne oder hinten, was ein gleichsames Üben von Techniken auf beiden Seiten erlaubt, ohne den Stand wechseln zu müssen (Armstrong, 2005, S. 82f.). Der Kampfstand arbeitet mit einem Bein versetzt weiter vorne, wobei dennoch versucht wird das Becken und die Schulterachse zum/zur Gegner/in auszurichten (Yip & Connor, 1993; Ting, 2001).

Die klassische Haltung der Arme im Wing Chun führt zu einer kontaktsuchenden Hand (man sau) die zum/zur Gegner/in ausgerichtet ist, und einer schützenden Hand (wu sau), die dahinter positioniert ist. Beide befinden mittig vor dem Körper, ausgerichtet auf der eigenen Zentrallinie (Chu et al., 1998, S. 25f).

Der Wing Chun Faustschlag ist sehr charakteristisch. Im Vergleich zum Boxen und vielen anderen Kampfsportarten/Kampfkünsten, die bei einem geraden Schlag mit horizontal gestellter Faust und den Knöcheln des Zeige- und Mittelfingers treffen, befindet sich die Faust am Ende des Wing Chun Schlages in vertikaler Stellung und man trifft mit den drei Knöcheln des Mittelfingers, Ringfingers und kleinen Fingers. Die aufgestellte Faust fußt in der Ausführung des Schlages, bei dem der Ellbogen mittig vor dem Körper die Faust nach vorne führt. Die Körpermitte befindet sich so durchgehend hinter der Faust, was eine direkte Kraftübertragung auf den/die Gegner/in ermöglicht. Da man die Schulterachse beim Wing Chun Schlag nicht rotiert, ergibt sich eine kurze Schlagdistanz, die für den Nahkampf sehr gut geeignet ist (Armstrong, 2005, S. 52f.).

2.1.6 Wing Chun in Österreich

Da es keine dem Autor bekannte Arbeit gibt, die sich mit Wing Chun in Österreich beschäftigt, soll der Sachverhalt durch die Internetpräsenz der in Österreich gefundenen Schulen und, sofern sie glaubwürdig erscheinen, über Aussagen im Netz, umrissen werden. Bei den folgenden Absätzen sollte also beachtet werden, dass die Quellen dem wissenschaftlichen Standard nicht genügen und nur ein ungefähres Bild der Situation in Österreich wiedergegeben werden soll. Das Ergebnis der Anzahl, der im Internet gefundenen Wing Chun Schulen, stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Im deutschsprachigen Raum ist Wing Chun vor allem durch die Pionierarbeit von Keith R. Kernspecht bekannt geworden (Wing Tsun Welt, 2017a). 1976 gründete er die EWTO (European Wing Tsun Organisation) in Kiel, Deutschland (Wing Tsun Welt, 2017b). Das spiegelt sich auch in der Verteilung der Verbandszugehörigkeit der Wing Chun Schulen in Österreich wieder. Achtundvierzig der 120 im Internet gefundenen Schulen in Österreich, sind ein Franchise Betrieb des Dachverbandes EWTO (EWTO Austria, 2017). Somit ist die EWTO mit Abstand der größte Verband in Österreich und macht beinahe die Hälfte aller Schulen aus.

Aber auch viele der restlichen Schulen werden von ehemaligen Mitgliedern der EWTO geleitet. Die Trainer der EWTO werden laut eigener Aussage zu 90% in der EWTO-Trainerakademie in Heidelberg ausgebildet und es gäbe zahlreiche Lehrgänge um die Qualität innerhalb der Verbandes konstant zu halten (Wing Tsun Welt, 2017b). Mehrere 10.000 Schüler/innen sollen europaweit in den Schulen der EWTO angemeldet sein, davon 20-50% Frauen. Angaben für die einzelnen Länder lassen sich nicht finden. Der EWTO ist ein eigener Verlag zugehörig, unter dem bereits Bücher von Leung Ting (2001) und Kernspecht veröffentlicht wurden. Weiter verkauft sie Trainingszubehör und hat eigene Abteilungen für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit. „Wing Tsun“ wurde im Auftrag der EWTO markenrechtlich geschützt. (Wing Tsun Welt, 2017b).

Anbieter von Wing Chun, die nicht Teil des Franchises sind, wählen daher meist eine andere Schreibweise, vom klassischen Wing Chun, das im englischsprachigen Raum die verbreitetste Schreibweise ist, über Wing Tjun, Yong Chun (Mandarin-Version), Wing Tschung, Wing Tsung, bis zu den ebenfalls markenrechtlich geschützten „Wing Tzung WT“ und „VING TSUN“. Andere verwenden ein zusätzliches Wort, dabei sind zum Beispiel „WING TSUN UNIVERSE WTU“, „International Wing Tsun Academy“ und „AIWTKF ACADEMIE INTERNATIONALE de WING TSUN KUNG FU“ als Marken in Österreich eingetragen. Auch Kombinationen mit anderen Schreibweisen sind oftmals markenrechtlich geschützt (Online Markenregister, 2017).

Verbände außerhalb der EWTO, die im Rahmen der Online Recherche gefunden wurden und mehr als zwei Standorte besitzen sind Bushido X mit elf Schulen, Wing Tsun Universe mit neun „Gruppen“, die hier als Schulen gezählt werden, der „Guoshu Dachverband für Südchinesisches Kung Fu“ mit sechs Schulen, die „IWKA“ (International Wing Tjun Kung Fu Association) Schulen und „Ving Tsun Austria“ mit je fünf Schulen, „Körper-Kampf-Kunst Austria“ mit vier Schulen, in denen Wing Chun unterrichtet wird, und „Fit&Fight Center“ und „TAO“ mit jeweils drei Schulen. Vier weitere Vereine haben je zwei zugehörige Schulen. Die restlichen 18 gefundenen Schulen sind nicht offensichtlich verwandt, aber teilweise

einem internationalen Verein zugehörig. Viele dieser Verbände und Schulen bieten neben Wing Chun auch andere Kampfkünste/-sportarten oder Trainingseinheiten an.

Eine prozentuelle Auflistung der erwähnten Schulen zeigt die Abbildung 2. Die Verteilung der Schulen in den Bundesländern Österreichs ist in Abbildung 3 zu sehen. Leider ist meist nicht erkennbar welcher Wing Chun Linie die Schulen und Vereine angehören.

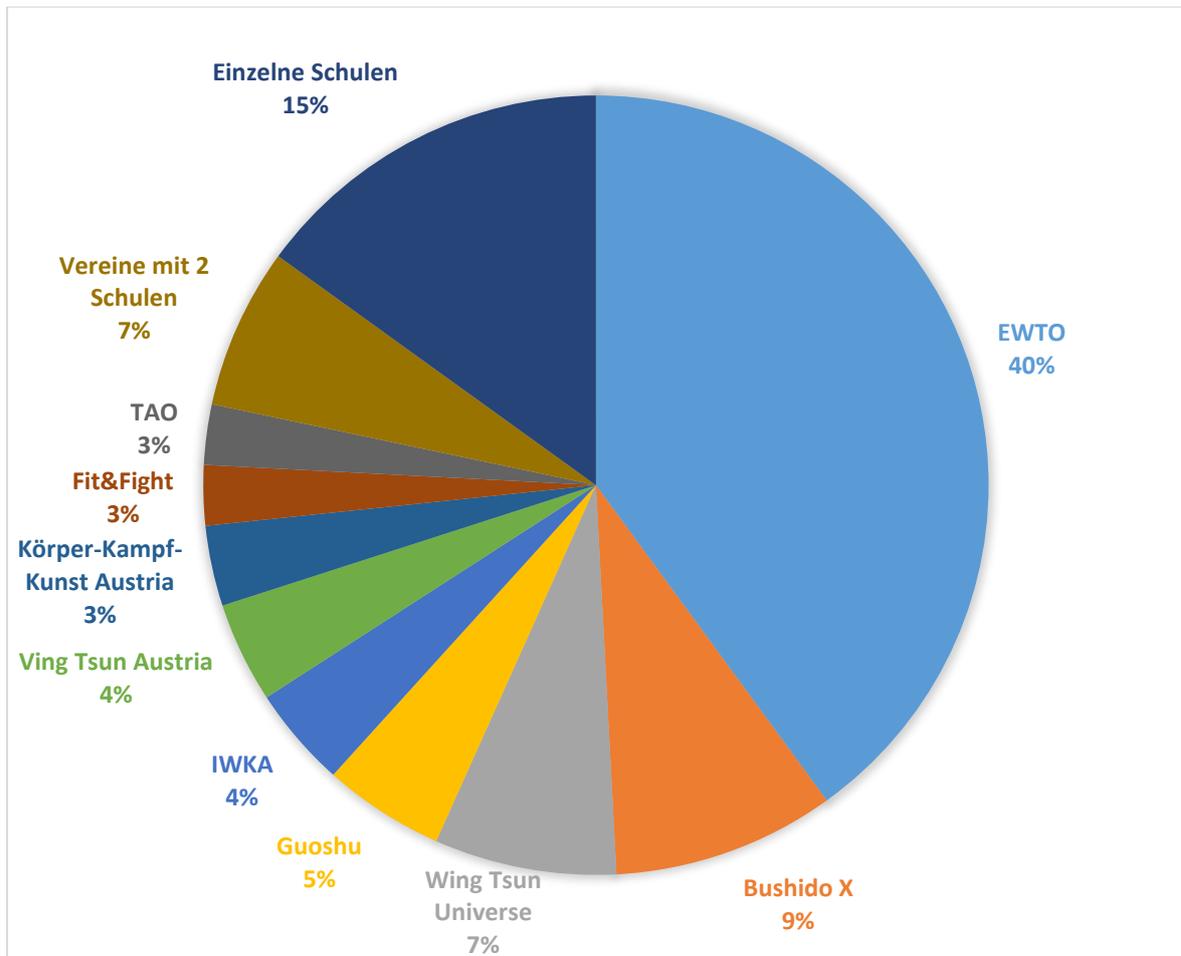


Abbildung 2: Prozentuelle Auflistung von Schulen in Verbänden und ohne Verbandszugehörigkeit.

Die Gesamtzahl der Schulen beträgt 120. Die EWTO beansprucht den größten Anteil an Wing Chun Schulen in Österreich für sich. Schulen die für sich allein stehen, machen gemeinsam genommen den zweitgrößten Teil aus.

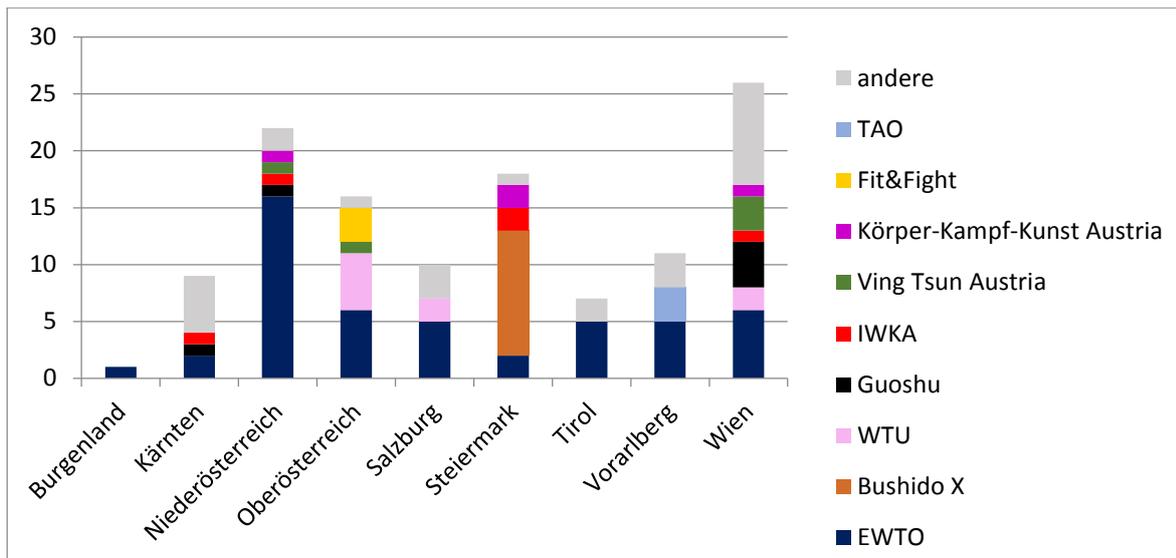


Abbildung 3: Schulen und Vereine in den Bundesländern.

Während die EWTO in Österreich flächendeckend verbreitet ist, und im Burgenland sogar die einzige Schule zu stellen scheint, ist der Verband mit den zweitmeisten Schulen, Bushido X, auf die Steiermark beschränkt (siehe Abbildung 3).

2.2 Motivationspsychologie

Das folgende Kapitel beschäftigt sich mit der Motivationspsychologie. Deren Inhalte und Forschungsfelder sollen vorgestellt werden. Weiters sollen die Begriffe „Motivation“ und „Motiv“ genau behandelt und voneinander unterschieden werden. Verschiedene Theorien und Ansätze zum Verstehen von Motiven und Motivation werden vorgestellt. Ein besonderes Hauptaugenmerk wird auf den sportpsychologischen Aspekt der Motiv- und Motivationsforschung gelegt.

Rothermund und Eder (2011, S. 11) betonen den Stellenwert der Motivationsforschung wie folgt: „Tatsächlich gehört die Frage nach den Motiven und Beweggründen menschlichen Handelns seit dem Beginn der wissenschaftlichen Psychologie zu einem Hauptanliegen des Faches.“

Diese Wichtigkeit der Thematik macht sich auch durch die Entstehung eines eigenen Zweiges in der Psychologie dafür bemerkbar, nämlich der Motivationspsychologie. Heckhausen und Heckhausen (2006, S. 1) definieren diese als Beschäftigung „mit Fragen über solche Aktivitäten, die das Verfolgen eines angestrebten Ziels erkennen lassen und unter diesem Gesichtspunkt eine Einheit bilden. Der Motivationsforschung geht es darum,

solche Aktivitätseinheiten im Hinblick auf deren <<Wozu>> und deren <<Wie>> zu erklären.“ So forscht laut Rothermund und Eder (2011, S. 14f.) die Motivationspsychologie „vor allem nach Erklärungen von absichtlichem, zielgerichtetem Handeln.“ Verhalten und physiologische Prozesse, die nicht bewusst gesteuert werden, gehören demnach nicht zu diesem Forschungsfeld (ebd.)

Rothermund und Eder (2011, S. 11) weisen darauf hin, dass Motivation auch in der Alltagssprache ein häufiger Begriff ist und „dass alltägliche und psychologisch-wissenschaftliche motivationale Erklärungen dasselbe Ziel haben und nach denselben Gütekriterien bewertet werden. Es geht darum, sowohl die Unterschiede wie auch die Konstanten im Verhalten einer Person und zwischen Personen zu verstehen.“ Die Erklärung des Grundes, der zu einem gewissen Verhalten führt, müsse dabei tiefgreifend, unzweifelhaft und schlüssig sein. Genau das Gegenteil sei jedoch oftmals der Fall. Es werden häufig sehr oberflächliche, laienhafte Erklärungen geliefert, zum Beispiel das „Partymotiv“ für jemanden, der oft auf Partys geht oder der „Spieltrieb“ für Kinder, die viel spielen. Hierbei wird das Motiv mit dem Verhalten gleichgesetzt und das bringe keine tiefere Einsicht (Rothermund & Eder, 2011, S.12).

Rothermund und Eder (2011, S. 12) meinen weiters, dass eine gute Erklärung auch den Grund für die Motivationslage an sich liefern müsse. So ein Grund kann zum Beispiel Rache sein. Trotz des gleichen Ziels bezüglich Erklärungen zur Motivation unterscheiden sich jene der Wissenschaft von populär gängigen vor allem „durch einen höheren Grad an Allgemeinheit und Systematik sowie durch eine strengere empirische Überprüfung ihrer Annahmen“ (Rothermund & Eder, 2011, S. 12). Das bedeutet, dass sich die Wissenschaft viel mehr mit allgemein gültigen Erklärungen und Konzepten beschäftigt, die für eine ganze Gruppe von Menschen zutreffen, und weniger mit Einzelfällen. Grundlage für eine aussagekräftige Analyse sei jedoch in jedem Fall eine große Ansammlung ausführlicher Informationen über den/die zu erforschenden Menschen. So wird es durch die wissenschaftliche Analyse möglich, Faktoren der Motivation zu eruieren, die diverse Verhaltensmuster und auch deren Zweck erklären können. Dies nütze auch dahingehend, da viele Entscheidungen zwar willkürlich getroffen werden, doch die handelnde Person aus einem Bauchgefühl heraus entscheidet, der eigentliche Grund dafür bleibt oft unbekannt. Die motivationspsychologische Forschung kann Beweggründe auch für solche „Bauchentscheidungen“ liefern (Rothermund & Eder, 2011, S. 14ff.).

Motivation und Motiv sind keine Synonyme. Um Klarheit zu schaffen sollen diese Begriffe in den nächsten Kapiteln genau behandelt und somit voneinander abgegrenzt werden.

2.2.1 Motivation

Eingeleitet soll dieses Kapitel durch verschiedene Definitionen von und Aussagen über Motivation werden und so auch ein Verständnis dafür geschaffen werden.

Holodynski und Oerter (2008) versuchen Motivation wie folgt zu definieren:

Wenn man von der ursprünglichen Bedeutung des Wortes Motivation ausgeht, so dient es als Beschreibung und Erklärung dafür, warum wir uns bewegen und bewegen lassen. Dies gilt sowohl im direkten Sinne, d. h., sich konkreten Gegenständen und Situation anzunähern bzw. sie zu vermeiden, als auch im übertragenen Sinne, z. B., von einem Ereignis ‚bewegt‘ werden. Bewegung in diesem Sinne kann vom Individuum ausgehen, das sich Ziele setzt und ein mehr oder minder starkes Bedürfnis hat, diese zu erreichen. Sie lässt sich aber auch räumlich oder quasiräumlich verstehen, nämlich als Aufsuchen von Objekten oder Situationen. (Holodynski & Oerter, 2008, S. 540)

Laut Gabler (2002, S. 13) „ist Motivation eine Sammelbezeichnung für alle personbezogenen Zuständen und Prozesse, mit deren Hilfe versucht wird, das ‚Warum‘ und ‚Wozu‘ menschlichen Verhaltens zu klären.“

2.2.1.1 Motivation und Volition: Von der Idee zur Handlung

Heckhausen und Heckhausen (2006, S. 3) nennen „das Streben nach Wirksamkeit und die Organisation des Handelns in Phasen des Zielengagements und der Zieldistanzierung“ als „die zwei wichtigsten universellen Charakteristiken motivierten Verhaltens“. Das Zielengagement setzt Prozesse und Handlung in Kraft, durch welche das angestrebte Ziel realisiert beziehungsweise erreicht werden kann, wohingegen die Zieldistanzierung das genaue Gegenteil bewirkt. Die Zieldistanzierung ist dann sinnvoll, wenn das Ziel nicht erreicht werden kann und man schon damit Kräfte und Ressourcen, die man wiederum für das Umsetzen eines realistischeren Zieles einsetzen kann. Die Motivation, ob und welche Ziele verfolgt werden, hängt nicht nur von der Person selbst, sondern auch von der Situation, in der sich die Person befindet, ab. (Heckhausen & Heckhausen, 2006, S. 3ff.).

Um eine Motivation tatsächlich in Verhalten zur Erreichung eines Zieles umzusetzen, sind volitionale Prozesse nötig. Solch ein Prozess kann zum Beispiel „die konkrete Planung bestimmter Verhaltensweisen in geeigneten Situationen“ (Rothermund & Eder, 2011, S. 18) sein. Heckhausen und Heckhausen (2006, S. 7) definieren Volitionen als „eigene regulative

Prozesse, die entscheiden, welche Motivationstendenzen bei welchen Gelegenheiten und auf welche Weise realisiert werden sollen [...]“.

Ein Modell, das genau auf diese Volitionsprozesse eingeht, ist das Rubikon-Modell von Heckhausen (Heckhausen & Heckhausen, 2006, S. 7). Eine komprimierte und modifizierte Zusammenfassung dieses Modells zeigt Abbildung 4. Hier wurden die wichtigsten Stufen dieses Modells in das „Überblicksmodell der Motivation“ von Heckhausen und Heckhausen (2006, S. 7) integriert, welches auch viele der bisher besprochenen Bedingungen des Motivationsverlaufs zusammenfasst.

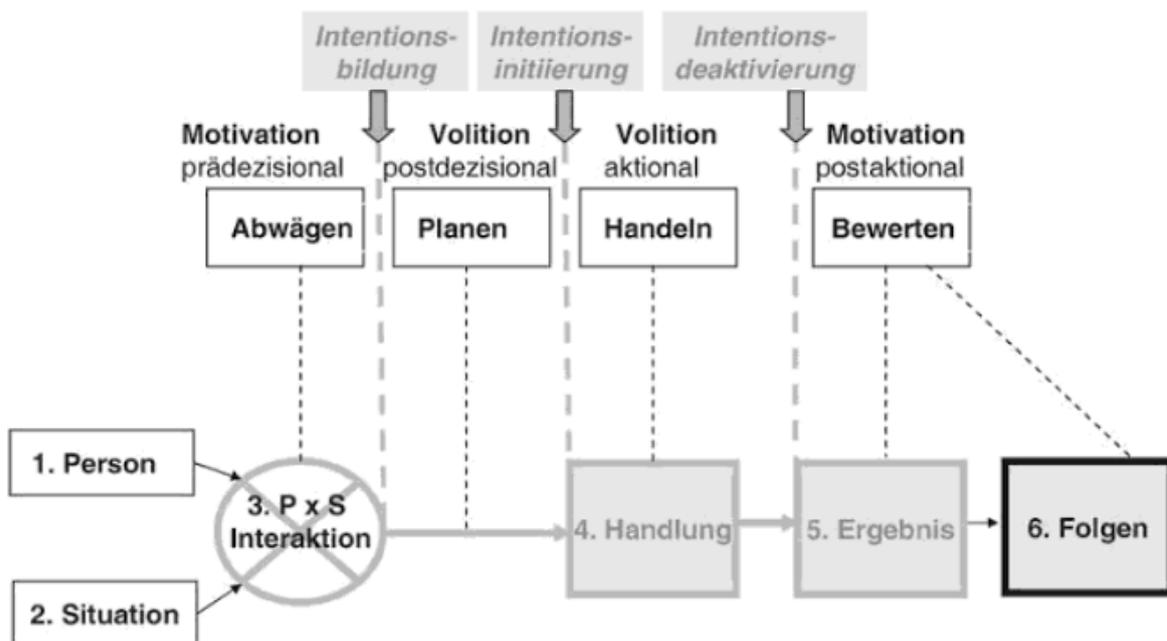


Abbildung 4: Wesentlichste Handlungsphasen des Rubikon-Modells integriert in ein Überblicksmodell der Motivation (Heckhausen & Heckhausen, 2006, S. 7)

Die *Intentionenbildung* ist das erste Tor, das eine Motivationstendenz passieren muss, um tatsächlich durch eine Handlung realisiert werden zu können. Es wird hierbei ein konkretes Vorhaben gebildet. Die *Intentioneninitiierung* ist eine weitere Selektionsinstanz am Weg zum Handeln. Sie wählt jene Intention aus, die nun tatsächlich in einem konkreten Moment zu einer tatsächlichen Handlung werden soll. Mit dem Erreichen eines gesteckten Zieles oder einem Abbruch der Handlung nach einem fehlgeschlagenen Versuch dieses zu erreichen, findet dann auch die Motivation ein Ende. Es kommt zur *Intentionendeaktivierung* mit einer anschließenden, postaktionalen Bewertung, bei der in einer abermals motivationalen Phase die Handlung beurteilt wird und Ursachen für den Ausgang der Handlung eruiert werden (Heckhausen & Heckhausen, 2006, S. 7).

Motivation geht meistens Hand in Hand mit Emotionen. Diese „entstehen häufig im Zuge motivationaler Prozesse, etwa als Reaktion auf Erfolg oder Misserfolg, und ihre wesentliche Funktion besteht darin, motiviertes Verhalten und motivationale Bindungen zu regulieren.“ (Rothermund & Eder, 2011, S. 18). Demnach können Emotionen Verhalten entweder verstärken oder hemmen (ebd.).

Auch Alfermann und Stoll (2010, S. 107) betonen die Verbindung von Motivation und Emotion und beschreiben weiters den Kern der Motivation treffend wie folgt: „Motivation ist ein jeweils aktueller Prozess oder Zustand, der sich darin äußert, dass Handeln aktiviert und intensiviert wird und eine Richtung bzw. ein Ziel erhält.“ Ein weiteres Merkmal an dem sich Motivation erkennen lässt, sei der Durchhaltewillen, auch wenn die Erreichung des Zieles mit Rückschlägen und Beschwerlichkeiten verbunden ist (ebd.).

2.2.1.2 Triebtheorie und Feldtheorie

Wenn man Motivation als Kraft ansieht, die nötig ist um Handlungen zu initiieren, kann man zwischen der Triebtheorie und der Feldtheorie unterscheiden. Bei der Triebtheorie geht es in erster Linie um Bedürfnisbefriedigung. Die Energie, die aufgestaut wird, um ein Bedürfnis zu befriedigen, kann universell eingesetzt werden. Das bedeutet, es muss mit dieser Kraft nicht zwingend das Bedürfnis befriedigt werden, wegen dem sich die Kraft erst aufgebaut hat, sondern die Energie kann für jede beliebige Handlung eingesetzt werden (Rothermund & Eder, 2011, S. 21f.) Der Erfinder der tiefenpsychologischen Triebtheorie ist Sigmund Freud. Sie ist eine der historisch ältesten und allgemeinsten Theorien zur Motivation (Rothermund & Eder, 2011, S. 21ff.; Weiner, 1994, S. 17).

Weiner (1994, S. 17) bemüht sich den Menschen aus Sigmund Freuds psychoanalytischer Sicht der Motivation zu beschreiben. Der Mensch werde demnach „als Wesen angesehen, das in einer Welt begrenzter und eingeschränkter Ressourcen nach der Befriedigung seiner persönlichen Bedürfnisse strebt. Um diese Bedürfnisse zu befriedigen, müssen Handlungen unternommen werden, die zu den gewünschten Zielen führen.“ (Weiner, 1994, S. 17). Als Beispiel nennt Weiner (ebd.) das Nahrungsbedürfnis. Das Gefühl des Hungers bringt das Individuum dazu Maßnahmen zu ergreifen um an Nahrung zu kommen und dieses Bedürfnis zu befriedigen. Ein Lebewesen möchte generell in einem Zustand des inneren Gleichgewichts sein. Das Hungergefühl sorgt jedoch für ein Ungleichgewicht, das durch die Nahrungsaufnahme wieder ausgeglichen werden muss.

Während bei der Triebtheorie die Antriebskraft von innen kommt, kommt sie bei der Feldtheorie von außen. Rothermund und Eder (2011, S. 22) bezeichnen diese unterschiedlichen Theorien zum besseren Verständnis als „push“ und „pull“, weiters

sprechen sie von der „aversiven Qualität“ der Triebtheorie. Dies ist eine weitere wichtige Eigenschaft, die es bei der Triebtheorie zu verstehen gilt. Sie bezeichnet ein Unbehagen als die Quelle des Anreizes zur Handlung. Deshalb wird Energie bereitgestellt, um ein Bedürfnis, das als unangenehm empfunden wird, die sogenannte „Triebspannung“, zu reduzieren und so für ein angenehmes Gefühl zu sorgen (Rothermund & Eder, 2011, S. 22). Als Beispiel für eine solche „Triebspannung“ führt Weiner (1994, S. 17), wie zuvor bereits erwähnt, unter anderen das Hungergefühl an, das durch Nahrungsaufnahme befriedigt wird. Rothermund und Eder (2011, S. 23) fassen dieses Phänomen wie folgt zusammen: „Die Vermeidung unangenehmer und das Anstreben angenehmer Gefühlszustände ist der zentrale Mechanismus, durch den Triebzustände das Verhalten motivieren.“

Die Feldtheorie nach Lewin unterscheidet sich im Groben von der Triebtheorie durch die gerichteten Folgen der Energetisierung und durch die stärkere, differenziertere Einwirkung der Umwelt. Wie bei der Triebtheorie wird durch ein Bedürfnis Spannung aufgebaut, die Energie mit sich bringt. Diese Energie kann nun jedoch nicht universal eingesetzt werden, sondern wird für die spezifische Befriedigung jenes Bedürfnisses, das die Energetisierung bewirkt hat, benutzt. Dabei kommt den Objekten in der Umwelt eine bedeutendere Rolle zu als in der Triebtheorie. Diese können, je nach Nutzen für die Befriedigung des Bedürfnisses, positiv oder negativ behaftet sein, anziehend oder abstoßend wirken. Bei der Feldtheorie unterscheidet man zwischen dem Personenmodell und dem Umweltmodell (Rothermund & Eder, 2011, S. 38ff.).

Heckhausen (2006, S. 23) fasst den gemeinsamen Kern der Theorien Freuds und Lewins wie folgt zusammen: „Sowohl für Freud als auch für Lewin ist die Wiederherstellung eines gestörten Gleichgewichts das tragende Motivationsprinzip.“

2.2.2 Motive

„Ob eine Situation eine Person zum Handeln motiviert und welche inhaltlichen Anreizaspekte dabei das Verhalten lenken, wird von den Motiven der Person bestimmt.“ (Rothermund & Eder, 2011, S. 17). So wirkt sich das Selbstbild, und die Idee von dem, wer und wie man sein möchte, stark auf das Verhalten in einer bestimmten Situation aus. Werte und Leitlinien spielen hierbei eine große Rolle (ebd.).

Rothermund und Eder (2011, S. 91) definieren Motive in Folge als „affektbezogen, sie stellen Vorlieben bzw. Empfänglichkeiten für bestimmte Klassen von thematisch ähnlichen Anreizen dar.“ Außerdem zeigen Motive die „Tendenz, beliebige Situationen unter einem bestimmten Blickwinkel zu betrachten und zu deuten, und bestimmte Elemente der

Situation als Chance, Gefahr oder Handlungsaufforderung zu erleben.“ (Rothermund & Eder, 2011, S. 91). So verhalten sich Menschen in derselben Situation verschieden und erwarten unterschiedliche Dinge, je nach Motiv. Rothermund und Eder (2011, S. 91f.) nennen als Beispiel für solch einen „Spielplatz“ der Motive die Lerngruppe. In dieser wird sich eine Person mit einem stark ausgeprägten Leistungsmotiv vor allem mit den anderen messen, und die eigene Leistung kontrollieren und demonstrieren wollen, während jemand mit einem Machtmotiv vor allem eine leitende Funktion in der Gruppe einnehmen will. Jemand, bei dem das Anschlussmotiv stark ausgeprägt ist, wird vor allem Geborgenheit in dieser Gruppe suchen und sehr auf Sympathie und Antisymphathie sensibilisiert sein (ebd.).

Nur weil eine Person ein bestimmtes Motiv besitzt, wird sie jedoch nicht ständig dementsprechende Handlungsweisen zeigen. Sie wird jedoch in den Situationen nach Möglichkeiten suchen, um dem Motiv entsprechende Handlungen zu setzen. Die Situation löst also ein motivbasiertes Verhalten aus. Damit grenzen sich Motive von der bereits behandelten Trieb- und Feldtheorie (siehe Kapitel 2.2.1.2) ab, da hierbei ein äußerer Stimulus verantwortlich für die Realisierung der Handlung ist. Bei der Triebbeziehungsweise Feldtheorie der Motivation, wird eine Aktivität nämlich einzig und allein durch ein Verlangen im Inneren des Organismus ausgelöst (Rothermund & Eder, 2011, S. 91ff.)

Die motivgesteuerte Auslösung einer Handlung durch eine bestimmte Situation wird in der Abbildung 5 verdeutlicht.

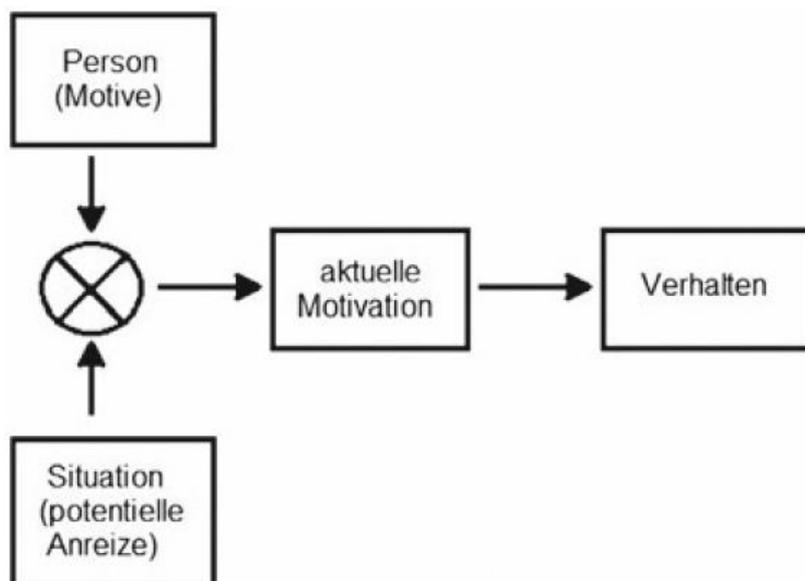


Abbildung 5: Zusammenspiel von Situation und Motiven bei der Initiierung von Motivation und Verhalten (Rothermund & Eder, 2011, S. 93)

Die Abbildung 5 zeigt auch, wie Motiv mit Motivation zusammenhängen. Rothermund und Eder (2011, S. 93) erklären diesen Zusammenhang wie folgt:

Motivation ist demnach ein gemeinsames Produkt von Person- und Situationsfaktoren. Nur durch eine Passung von Motiv und Anreiz entsteht eine aktive Motivation. Das Fehlen eines der beiden Faktoren genügt, um die Entstehung von Motivation zu verhindern, sei es ein Mangel an verfügbaren motivthematischen Anreizen oder ein schwach ausgeprägtes Motiv. (Rothermund & Eder, 2011, S. 93)

Sobald die Motivation aktiviert ist, richtet sie den gesamten Organismus auf das angestrebte Ziel aus, sowohl willkürliche Prozesse und Aktivitäten, wie zum Beispiel Verhaltensentscheidungen, als auch unbewusste (Rothermund & Eder, 2011, S. 93f.).

Abschließend sei zu diesem Thema noch Folgendes gesagt: Wenn man über Motive spricht, darf man nicht außer Acht lassen, was auch Gabler (2002, S. 14) betont, nämlich „dass Motive auch als ‚hypothetische Konstrukte‘ aufzufassen sind, die im engen (und naturwissenschaftlichen) Sinne nicht existieren, weil sie nicht direkt beobachtbar sind.“ Demnach seien diese bloß „gedankliche Hilfskonstruktionen zur geordneten Beschreibung all der überdauernden Bewertungen, Erwartungen und Zielvorstellungen, die mit Grundsituationen kognitiv und emotional in Verbindung gebracht werden“. (Gabler, 2002, S. 14). Was diese Grundsituationen genau sind, wird im Kapitel 2.2.2.1.1 („Klassifizierung der Motive im Sport nach Gabler“) behandelt.

2.2.2.1 Motive im Sport

Lehnert, Sudeck und Conzelmann (2011, S. 146) nennen Motive als „zentrale psychische Handlungsvoraussetzung für das Sporttreiben“. Demnach solle man neben den vorherrschenden, physischen Betrachtungsweisen für Voraussetzungen, mehr Rücksicht auf die psychischen Dispositionen nehmen, wenn es darum geht Sport zu differenzieren und verschiedene Sportangebote für unterschiedliche Voraussetzungen zu schaffen und anzubieten (ebd., S. 146).

2.2.2.1.1 Klassifizierung der Motive im Sport nach Gabler

Laut Gabler (2002, S. 13) „werden Motive im Sport als persönlichkeitspezifische Wertungsdispositionen, die auf sportliche Situationen gerichtet sind, verstanden“. Da es unzählige solcher Situationen und Ziele gibt, müsse man sich laut Gabler (2002, S. 13) an „Grundsituationen“ orientieren, die jedem/jeder Sportler/in bekannt sind:

Grundsituationen sind häufig wiederkehrende Situationen, mit denen man konfrontiert wird oder die man aufsucht und zu denen man aufgrund der Erfahrungen, die man in und mit ihnen macht, stabile Bewertungssysteme entwickelt. Solche Grundsituationen im Sport sind z. B. Leistung, Anschluss, Hilfe, Spiel und Aggression. (Gabler, 2002, S. 13)

Solche Grundsituationen können laut Gabler (2002, S. 14) auch obsolet werden und neue hingegen wieder aufkommen. Sie sind also nicht konstant über die Zeit gleich. Das gleiche gilt für Motive. Ein Grund dafür sei, dass sich die Bewertungen von Situationen durch Lernprozesse verändern und so gleichermaßen auch die Motive eventuell verändert werden. Aufgrund dieser Veränderungsmöglichkeit seien Motive, so Gabler (ebd., S. 14), von angeborenen Trieben zu unterscheiden.

Gabler (2002, S. 14) versucht eine einfache Einteilung dieser Grundsituationen und der „mit ihnen verknüpften Motive“ in Kategorien, die davon bestimmt werden, ob sich das Motiv „auf das Sporttreiben selbst“, „auf das Ergebnis des Sporttreibens“ oder „auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke“ bezieht. Dabei müsse man auch immer unterscheiden ob die Motive „in erster Linie direkt auf die eigene Person bezogen“ sind „oder ob auch andere Personen dabei eingeschlossen sind“. (Gabler 2002, S.14)

Zum besseren Verständnis ist diese Einteilung in der nachstehenden Tabelle 1 verdeutlicht.

Tabelle 1: Merkmale zur Klassifizierung von Motiven im Sport nach Gabler

	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, u.a.
bezogen auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke	Gesundheit, u.a.	Kontakt, Geselligkeit, u.a.

Quelle: Gabler (2002, S. 14)

Im weiteren Schritt ergänzt Gabler (2002, S. 16ff.) diese Einteilung durch 29 beispielhafte Motivgruppen, um die Vielfalt der Motive im Sport zu zeigen. Ersichtlich ist diese Erweiterung in nachstehender Tabelle 2.

Tabelle 2: Klassifizierung und Vielfalt der Motive im Sport nach Gabler

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

Quelle: Gabler (2002, S. 17)

In weiterer Folge und auf Basis einer Studie über Beweggründe des Sporttreibens, konnte Gabler (2002), als Ergebnis einer Faktorenanalyse, viele unterschiedliche Motive im Sport zu sechs Kernkategorien zusammenfassen. Diese waren *Leistung, Kontakt, Fitness, Erholung, Bewegungsfreude und Natur*.

Gabler leistete damit wichtige Vorarbeit für Lehnert et al. (2011), die aufbauend auf Gablers Arbeiten den BMZI generierten, auf welchen im folgenden Kapitel näher eingegangen wird.

2.2.2.1.2 BMZI: Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport

Lehnert et al. (2011, S. 147.) kritisieren die Dominanz des Gesundheitsmotivs als hauptsächlichen Grund Sport zu treiben: „Das Gesundheitsmotiv ist bei vielen Menschen zwar ein gutes Einstiegsmotiv, als alleiniger Beweggrund für eine kontinuierliche Sportteilnahme ist es aber meist nicht ausreichend.“

Nachdem für Lehnert et al. (2011, S. 146) der „Bedarf an einer multidimensionalen Erfassung von Motiven und Zielen im Freizeit- und Gesundheitssport [wird] von vorliegenden Testinventaren nur unzureichend befriedigt“ wurde und um weitere, differenziertere Motive und Ziele im Sport erfassen und aufzeigen zu können, entwickelte die Arbeitsgruppe um Lehnert (ebd.), aufbauend auf der Motivtaxonomie von Gabler (2002), das *Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport* (BMZI). Dieses „ist spezifisch für Personen im mittleren und höheren Erwachsenenalter konzipiert und ermöglicht eine Individualdiagnose von Motivprofilen. Das BMZI erfasst mit 24 Items die sieben Dimensionen Kontakt, Wettkampf/Leistung, Ablenkung/Katharsis, Figur/Aussehen, Fitness/Gesundheit, Aktivierung/Freude und Ästhetik“ (Lehnert et al., 2011, S. 146).

Im Folgenden soll ein knapper Überblick über die Erarbeitung des BMZI von Lehnert et al. (2011) gegeben werden. Nachdem der Itempool von Gabler (2002) im Rahmen von zwei Studien modifiziert worden war, wurde dieser in zwei weiteren Studien überprüft, wobei die Items dabei schrittweise reduziert wurden. Nachdem die faktorielle Struktur des endgültigen Inventars in einer weiteren Studie konfirmatorisch getestet worden war, wurde das BMZI an den Teilnehmer/innen einer fünften Studie kreuzvalidiert mit dem Ergebnis einer guten Modellanpassung (Lehnert et al., 2011). Nach weiteren Schritten der Berechnung und Überprüfung kam man zu folgendem Ergebnis, das die Tabelle 3 zeigt. 24 Items bilden die insgesamt 7 Kategorien des BMZI (ebd.), das auch als Vorlage für diese quantitative Arbeit dient.

Tabelle 3: Subdimensionen des BMZI und Itemformulierungen

Subdimensionen	Itemformulierung	Kürzel
Fitness/Gesundheit	um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	fitges1

	vor allem um fit zu sein.	fitges2	
	vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	fitges3	
Figur/Aussehen	um abzunehmen.	figaus1	
	um mein Gewicht zu regulieren.	figaus2	
	wegen meiner Figur.	figaus3	
Kontakt	im Sport	um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	kon1
		um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	kon2
		um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.	kon3
	durch Sport	um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	kon4
		um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen	kon5
Ablenkung/Katharsis	um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	ablkat1	
	weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	ablkat2	
	um Stress abzubauen.	ablkat3	
	um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	ablkat4	
Aktivierung / Freude	um mich zu entspannen.	aktfre1	
	vor allem aus Freude an der Bewegung.	aktfre2	
	um neue Energie zu tanken.	aktfre3	
Wettkampf / Leistung	weil ich im Wettkampf aufblühe.	wetlei1	
	um mich mit anderen zu messen.	wetlei2	
	um sportliche Ziele zu erreichen.	wetlei3	
	wegen des Nervenkitzels.	wetlei4	
Ästhetik	weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	aes1	
	weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	aes2	

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

Die Gruppeneinteilung der Motive im Sport von Gabler (2002) diente als Vorlage für die Entwicklung des BMZI von Lehnert et al. (2011). Wenn man die sieben neu entstandenen Subdimensionen des BMZI mit der Einteilung der Motive in 6 Kategorien durch Gabler (2002) vergleicht, fallen sowohl Ähnlichkeiten als auch Unterschiede auf. Das Ergebnis des BMZI ist differenzierter. So wurde Gablers (2002) Faktor Fitness in die zwei inhaltlich zu unterscheidenden Subdimensionen „Fitness/Gesundheit“ und „Figur/Aussehen“ gegliedert. Auch der Faktor „Erholung“ wurde in die positiv konnotierte Subdimension „Aktivierung/Freude“ und die eher negativ behaftete Kategorie „Ablenkung/Katharsis“ aufgeteilt. Innerhalb des Faktors „Kontakt“ kam es zu einer genaueren Differenzierung in die Facetten „Kontakt im Sport“ und „Kontakt durch Sport“. Gablers Faktor „Leistung“ wurde erweitert in „Wettkampf/Leistung“ um auch hier detailliertere Aspekte zu bieten. Der neue Faktor „Ästhetik“ beschreibt die Freude am Durchführen und Gelingen schöner Bewegungen (Gabler, 2002; Conzelmann et al., 2012, Lehnert et al., 2011). Die alte Motivgruppe „Natur“ wurde zunächst herausgenommen mit folgender Begründung: „Natur stellt keine Motivdimension dar, sondern ist vielmehr als ein situativer Rahmen zu verstehen, der die Befriedigung von Motiven begünstigt“ (Lehnert et al, 2011, S. 149). Für einen späteren BMZI-Online-Fragebogen, der laut Conzelmann et al. (2012, S. 7) eine „leicht erweiterte Form“ darstellt, wurden die zwei Items zu Natur, und auch noch andere Items, hinzugefügt: „Die online Version des Fragebogens enthält zusätzliche Fitness- und Gesundheitsitems sowie zwei Aussagen zur ‚Natur‘ (total 30 Items).“ (Conzelmann et al., 2012, S. 7)

In weiterer Folge konnten mit Hilfe des BMZI insgesamt 9 Sporttypen ermittelt werden (Conzelmann et al., 2012, S. 10), welche in Tabelle 4 samt deren Charakteristika aufgelistet sind.

Tabelle 4: Motivbasierte Sporttypen nach Conzelmann et al. (2012)

Kontaktfreudige Sportler(innen)			
<i>geringste Ausprägung</i>		<i>überdurchschnittliche Ausprägung</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • körperliche Erscheinung • Gewichtsregulation 		<ul style="list-style-type: none"> • Wettkampf/Leistung • Kontakt • Aktivierung Freude 	
Figurbewusste Ästhet(inn)en			
<i>unterdurchschnittlich</i>	<i>durchschnittlich</i>	<i>leicht überdurchschnittlich</i>	<i>überdurchschnittlich</i>
<ul style="list-style-type: none"> • alle anderen Motive, (v.a. leistungsbezogen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Freude an der Bewegung • Aktivierung 	<ul style="list-style-type: none"> • Figur/Aussehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ästhetische Erfahrungen
Aktiv-Erholer(innen)			
<i>kaum</i>	<i>eher unbedeutend</i>		<i>ausgerichtet auf</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Figur/Aussehen 	<ul style="list-style-type: none"> • ästhetische Erfahrungen • soziale Erfahrungen • leistungsbezogene Erfahrungen 		<ul style="list-style-type: none"> • psychische Aspekte der Erholung
Erholungssuchende Fitnessorientierte			
<i>gering</i>	<i>ausgerichtet auf</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Kontaktbedürfnis 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivierung/Freude • Ablenkung/Katharsis • Figur und Körpergewicht • Gesundheit/Fitness 		
"zweckfrei" Sportbegeisterte			
<i>unterdurchschnittlich</i>	<i>wichtig</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Figur/Aussehen • Ablenkung/Katharsis • Gesundheit/Fitness 	<ul style="list-style-type: none"> • ästhetische Erfahrungen • Aktivierung/Freude 		
Gesundheits- und Figurorientierte			
<i>weniger wichtig</i>	<i>wichtig</i>	<i>zentrales Motiv</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • alles andere 	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsregulation 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit/Fitness 	
Figurbewusste Gesellige			
<i>wenig bedeutsam</i>	<i>wichtig</i>	<i>zentrales Motiv</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • ästhetische Erfahrungen • Reduzieren von Ärger und Stress 	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsregulation • Erscheinungsbild • Gesundheit • Fitness 	<ul style="list-style-type: none"> • soziale Kontakte 	
Figurorientierte Stressregulierer(innen)			
<i>stark unterdurchschnittlich</i>	<i>ausgerichtet auf</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Aktivierung/Freude • Ästhetik 	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichts- und Figureffekte • Erholungseffekte (Ablenkung, Deaktivierung) 		
Erholungssuchende Sportler(innen)			
<i>deutlich unterdurchschnittlich</i>	<i>unterdurchschnittlich</i>	<i>überdurchschnittlich</i>	<i>wichtig</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Figur/Aussehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontakt 	<ul style="list-style-type: none"> • alle anderen 	<ul style="list-style-type: none"> • Katharsis • Aktivierung/Freude

Quelle: Conzelmann et al. (2012, S. 10)

3 Aktueller Forschungsstand

Dieses Kapitel soll einen Überblick über den aktuellen Forschungsstand zu Motiven und Motivation im Sport generell geben, aber auch auf die Lage zur Forschung über die Motive in der Kampfkunst Wing Chun eingehen.

3.1 Forschungsstand Motivation im Sport

Die Motivationsforschung hat in der Psychologie schon seit jeher einen hohen Stellenwert (Gabler, 2002, S. 13; Rothermund & Eder, 2011, S. 11). In den letzten Jahrzehnten hat ein enormer Fortschritt in der Forschung über die Motivation stattgefunden (Heckhausen & Heckhausen, 2006, S. 3). In erster Linie auch dahingehend, dass „sich über die biologisch verankerten Bedürfnisse hinaus vor allem mit den kognitiven Anteilen der Motivationsprozesse befasst“ wird (Gabler, 2002, S. 13).

Auch im Gebiet der Motive im Sport gibt es zahlreiche Arbeiten. Zu den wahrscheinlich wichtigsten gehören Gablers „Motive im Sport“ (2002) (siehe Kapitel 2.2.2.1.1) und die darauf aufbauende Erstellung des „Berner Motiv- und Zielinventars im Freizeit- und Gesundheitssport“, kurz BMZI, von Lehnert, Sudeck und Conzelmann (2011) (siehe Kapitel 2.2.2.1.2.). Gabler (2002) versucht in seiner Arbeit Motive zu klassifizieren und so in Gruppen zu unterteilen, und aufgrund dieser Basis verschiedene Sporttypen zu benennen. Ein ähnliches Ziel haben auch Lehnert et al. (2011) angestrebt. Sie wollten eine ausdifferenziertere Erhebungsmethode für Motive im Freizeit- und Gesundheitssport schaffen, da der Anspruch der differenzierten Erfassung ebendieser „von vorliegenden Testinventaren nur unzureichend befriedigt“ werde (Lehnert et al., 2011, S. 146). Eine genauere Vorstellung dieser beiden Werke ist im Kapitel 2.2.2.1 zu finden.

Aufbauend auf dem BMZI beschäftigen sich momentan viele Hochschulschriften an der Universität Wien, am Institut für Sportwissenschaft, mit Motiven in verschiedenen Sportarten, in deren Reihe sich auch diese Diplomarbeit eingliedert. Diese Arbeiten beschäftigen sich hauptsächlich mit der Situation in Österreich und decken ein breites Spektrum an Sportarten ab. So findet man Arbeiten über Motive in eher jüngeren Randsportarten wie „Ultimate Frisbee“, „Hip-Hop“, „Yoga“ oder „Crossfit“, genauso wie sehr populären Sportarten wie „Fußball“ oder „Tennis“ und erlebnis- und naturorientierten wie „Snowboarden“ oder dem „Reitsport“. Auch über Kampfsportarten/-künste sind bereits motivspezifische Arbeiten erschienen, nämlich über „Motive im Karate – Eine empirische Untersuchung zu den Motiven österreichischer Karateka“ von Eva Pakosta (2015) und

„Motive im Kickboxen“ von Felix Pehböck (2016). Diese Sparte soll von der vorliegenden Arbeit ergänzt werden.

Auch abseits der in Verbindung mit dem BMZI stehenden Forschungsarbeiten lassen sich viele Werke finden. So ergibt zum Beispiel auch die Online-Recherche auf der Seite der Universitätsbibliothek Wien zahlreiche verschiedene Ergebnisse, wenn man nach den Stichworten „Motive“ und „Sport“ oder Kombinationen dieser sucht.

Eine weitere Studie, in der Motivation für die Ausübung von Kampfkünsten/Kampfsportarten eine Rolle spielt, ist jene von Mainland (2010), der in seiner Studie anhand einer Stichprobe von Kampfkünstler/innen unterschiedlicher Stile unter anderem auch die Motivation für die Ausübung der Kampfkünste/Kampfsportarten untersucht.

Die Vielzahl der Arbeiten, die sich mit verschiedensten Motiven im Sport, und ausgehend davon auch mit unterschiedlichsten Umfeldbedingungen und Thematiken dazu, beschäftigen, zeigt den hohen und steigenden Stellenwert dieses Forschungsfeldes.

3.2 Forschungsstand Motive im Wing Chun

Laut Buckler (2010, S.19) gibt es einen Mangel an akademischen Forschungen zu Kampfkünsten, trotz des in der Öffentlichkeit gestiegenen Interesses daran. Die Mehrheit der wenigen, wissenschaftlichen Arbeiten betrachtet die Kampfkunst aus einer psychologischen Sicht mit Fragestellungen, die sich vor allem auf die positiven, psychischen Effekte des Kampfkunsttrainings konzentrieren, welche auch bestätigt werden konnten. Abgesehen von Arbeiten, die sich mit eben genannten Effekten befassen, gibt es nur sehr wenig Material, das sich mit der Motivation das Kampfkunsttraining zu beginnen und auch fortzuführen, beschäftigt.

Weiters existieren auch medizinische Studien über verschiedene, physische Effekte, therapeutische Anwendungsmöglichkeiten und generell über medizinische Belange in Zusammenhang mit Kampfkunsttraining (Lip, Fong, Ng, Liu & Guo, 2015; Groen, Smulders, Duysens, van Lankveld & Weerdesteyn, 2010; Jäggi, Joray, Brülhart, Luijckx, E., & Rogan,).

Wie auch Buckler (2010, S. 19), ist der Autor dieser Arbeit im Rahmen seiner Literatursuche zu dem Ergebnis gekommen, dass es einen Mangel akademischer Arbeiten über Wing Chun gibt, vor allem auf die Motivation und Motive bezogen. Die einzig auffindbare Arbeit zu diesem Thema war jene von Buckler (ebd.), deren Hauptaugenmerk die Entwicklung eines gemischt methodischen Erhebungsinstrumentes ist. Die Untersuchung der Motive im Wing Chun dient dabei vor allem dazu, dieses zu testen, steht demnach nicht im Vordergrund und geht so auch nicht besonders in die Tiefe. Es wurden lediglich die

Faktoren Geschlecht und Anzahl der Trainingsjahre auf Unterschiede bezüglich den Motiven überprüft.

Zur Datenerhebung wurden an zwei Wing Chun Stichproben und einer Stichprobe, die aus verschiedenen Kampfkünstler/innen ohne Wing Chun Praktizierende bestand, quantitative Umfragen durchgeführt. Die erste Stichprobe bestand aus 187 internationalen Wing Chun Praktizierenden von denen 10 weiblich (6,7%) und 176 männlich (94,3%) waren und zwischen einem und 30 Jahren trainieren. Diese wurden mit der ähnlich zusammengesetzten Stichprobe von Kampfkünstler/innen, die aber nicht Wing Chun ausübten, verglichen. Die zweite Wing Chun Stichprobe setzte sich aus 3 weiblichen (8,1%) und 37 männlichen (91,9%) Wing Chun Praktizierenden aus Großbritannien zusammen, die zwischen einem und 27 Jahren trainierten (Buckler, 2010).

In beiden Wing Chun Stichproben fand sich kein signifikanter Unterschied zwischen den beiden unabhängigen Variablen in Bezug auf die Motive. Bei den anderen Kampfkünstler/innen zeigte sich ein signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern in Bezug auf Gewichts- und Stress-Management sowie Selbstbewusstsein, die von Frauen als bedeutendere Motivatoren angegeben wurden. Bei Wing Chun Ausübenden beider Stichproben konnte dieser Unterschied nicht gefunden werden (Buckler, 2010).

Generell zeigten die Kampfkünstler/innen die nicht Wing Chun ausübten höhere Mittelwerte bei den Motiven Sport, Gewichtsmanagement und Vermeidung schlechter Gesundheit. Die Trainingszeit hatte in keiner Stichprobe einen signifikanten Einfluss auf die Motive (ebd.).

Außerhalb der Thematik der Motive und Motivation findet man sehr wohl wissenschaftliche Arbeiten zu Wing Chun, wenn auch nicht viele.

Nützt man die Online-Suchfunktion der Universitätsbibliothek Wien findet man auch eine Diplomarbeit an der Universität Wien zum Thema Wing Chun von Haiderer (2008). Diese untersucht die Geschichte und Hintergründe der Kampfkunst.

Was vor allem zur Thematik Wing Chun existiert, sind, wie auch allgemein in Verbindung mit Kampfkünsten, medizinische Studien, die sich mit den Auswirkungen des Wing Chun Trainings auf medizinische Belange beschäftigen (Adler, Majerle, Schmidt & von Salis-Soglio, 2010, Lip et al., 2015)

4 Forschungsdesign

In diesem Kapitel soll das Forschungsdesign dargestellt werden. Zunächst wird auf die Ziele und somit auch auf die Forschungsfragen eingegangen. Anschließend sollen die dazu formulierten Hypothesen präsentiert werden, gefolgt von der Beschreibung der Erhebungsmethode, der Grundgesamtheit und der Stichprobe und der Erhebungsdurchführung. Zuletzt wird auf die Qualitätssicherung eingegangen und auch auf die durchgeführten Schritte der Gewährleistung dieser in der vorliegenden Arbeit.

4.1 Forschungsziel

Im Zuge dieser Arbeit soll erforscht werden, was Menschen in Österreich dazu bewegt die Kampfkunst Wing Chun zu praktizieren.

Ausgehend von diesem Ziel sollen verschiedene Informationen über die Praktizierenden gewonnen werden und anhand dieser, Unterschiede und Gemeinsamkeiten verschiedener Gruppen, bezüglich den Motiven zur Ausübung dieser Kampfkunst, aufgezeigt werden. Mehr dazu findet sich im nächsten Kapitel zu den Forschungsfragen.

4.1.1 Forschungsfragen

Abgeleitet vom Forschungsziel ergibt sich folgende Hauptforschungsfrage:

- *Welche Motive liegen der Ausübung der Kampfkunst Wing Chun zugrunde?*

Weiters soll folgende Frage geklärt werden:

- *Gibt es eine Abhängigkeit der Ausprägung der Motive zur Ausübung von Wing Chun von bestimmten Merkmalen wie zum Beispiel Geschlecht, Alter oder anderen Variablen wie Trainingshäufigkeit, Stellenwert, etc. ?*

Diese Forschungsfragen sollen mit Hilfe eines Online-Fragebogens, auf den in Kapitel 4.2 näher eingegangen wird, zu beantworten versucht werden.

Im folgenden Kapitel werden die Forschungsfragen konkretisiert und die daran gekoppelten Forschungshypothesen vorgestellt.

4.1.2 Forschungshypothesen

Anhand der im vorigen Abschnitt formulierten Forschungsfragen lassen sich Hypothesen ableiten, die es anhand der gewonnenen Daten der Wing Chun Stichprobe zu überprüfen gilt.

Die folgenden Hypothesen beziehen sich allesamt auf die Grundgesamtheit dieser Arbeit, nämlich auf die Wing Chun Praktizierenden in Österreich. Dies wird nicht für jede Hypothese ausformuliert.

Unterschiedshypothesen und dazugehörige Forschungsfragen

Besteht ein signifikanter Unterschied bezüglich den Motiven im Wing Chun zwischen Männern und Frauen?

1. Hypothese

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied bezüglich den Motiven im Wing Chun zwischen Männern und Frauen.

H1: Es besteht ein signifikanter Unterschied bezüglich den Motiven im Wing Chun zwischen Männern und Frauen.

Besteht ein signifikanter Unterschied bezüglich den Motiven im Wing Chun zwischen Raucher/innen und Nicht-Raucher/innen?

2. Hypothese

H0: Es besteht kein signifikanten Unterschied bezüglich den Motiven im Wing Chun zwischen Raucher/innen und Nicht-Raucher/innen.

H1: Es besteht ein signifikanter Unterschied bezüglich den Motiven im Wing Chun zwischen Raucher/innen und Nicht-Raucher/innen.

Besteht ein signifikanter Unterschied bezüglich den Motiven im Wing Chun zwischen jenen Teilnehmer/innen, die bereits einen Instruktorgrad besitzen, und jenen, die noch keine Instruktor/innen sind?

3. Hypothese

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied bezüglich den Motiven im Wing Chun zwischen jenen Teilnehmer/innen, die bereits einen Instruktorgrad besitzen, und jenen, die noch keine Instruktor/innen sind.

H1: Es besteht ein signifikanter Unterschied bezüglich den Motiven im Wing Chun zwischen jenen Teilnehmer/innen, die bereits einen Instruktorgrad besitzen, und jenen, die noch keine Instruktor/innen sind.

Besteht ein signifikanter Unterschied bezüglich den Motiven im Wing Chun zwischen jenen Teilnehmer/innen, die neben Wing Chun auch noch andere Sportarten betreiben, und jenen, die nur Wing Chun praktizieren?

4. Hypothese

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied bezüglich den Motiven im Wing Chun zwischen jenen Teilnehmer/innen, die neben Wing Chun auch noch andere Sportarten betreiben, und jenen, die nur Wing Chun praktizieren.

H1: Es besteht ein signifikanter Unterschied bezüglich den Motiven im Wing Chun zwischen jenen Teilnehmer/innen, die neben Wing Chun auch noch andere Sportarten betreiben, und jenen, die nur Wing Chun praktizieren.

Besteht ein signifikanter Unterschied bezüglich den Motiven im Wing Chun zwischen jenen Teilnehmer/innen, die neben Wing Chun auch noch mindestens eine weitere Kampfkunst/Kampfsportart betreiben, und jenen, die neben Wing Chun keine andere Kampfkunst/Kampfsportart ausüben?

5. Hypothese

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied bezüglich den Motiven im Wing Chun zwischen jenen Teilnehmer/innen, die neben Wing Chun auch noch mindestens eine weitere Kampfkunst/Kampfsportart betreiben, und jenen, die neben Wing Chun keine andere Kampfkunst/Kampfsportart ausüben.

H1: Es besteht ein signifikanter Unterschied bezüglich den Motiven im Wing Chun zwischen jenen Teilnehmer/innen, die neben Wing Chun auch noch mindestens eine weitere Kampfkunst/Kampfsportart betreiben, und jenen, die neben Wing Chun keine andere Kampfkunst/Kampfsportart ausüben.

Besteht ein signifikanter Unterschied bezüglich den Motiven im Wing Chun zwischen jenen Teilnehmer/innen, die eine bestimmte Vorstellung von Wing Chun hatten, als sie damit begonnen haben, und jenen, bei denen das nicht der Fall war?

6. Hypothese

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied bezüglich den Motiven im Wing Chun zwischen jenen Teilnehmer/innen, die eine bestimmte Vorstellung von Wing Chun hatten, als sie damit begonnen haben, und jenen, bei denen das nicht der Fall war.

H1: Es besteht ein signifikanter Unterschied bezüglich den Motiven im Wing Chun zwischen jenen Teilnehmer/innen, die eine bestimmte Vorstellung von Wing Chun hatten, als sie damit begonnen haben, und jenen, bei denen das nicht der Fall war.

Zusammenhangshypothesen und dazugehörige Forschungsfragen

Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven im Wing Chun?

7. Hypothese

H0: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven im Wing Chun.

H1: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven im Wing Chun.

Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Anzahl der Trainingsjahre und den Motiven im Wing Chun?

8. Hypothese

H0: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Anzahl der Trainingsjahre und den Motiven im Wing Chun.

H1: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Anzahl der Trainingsjahre und den Motiven im Wing Chun.

Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Trainingshäufigkeit pro Woche und den Motiven im Wing Chun?

9. Hypothese

H0: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Trainingshäufigkeit pro Woche und den Motiven im Wing Chun.

H1: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Trainingshäufigkeit pro Woche und den Motiven im Wing Chun.

Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Stellenwert von Wing Chun und den Motiven im Wing Chun?

10. Hypothese

H0: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Stellenwert von Wing Chun und den Motiven im Wing Chun.

H1: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Stellenwert von Wing Chun und den Motiven im Wing Chun.

4.2 Erhebungsmethode

Im Rahmen einer groß angelegten Studie über „Motive im Sport“ sind in der Abteilung für Sportpsychologie des Zentrums für Sportwissenschaft und Universitätssport Wien in den letzten Jahren bereits verschiedenste Sportarten auf deren zugrunde liegenden Motive untersucht worden.

Als Instrument zur Datenerhebung diente hierbei ein Online-Fragebogen, der auf der Plattform „Lime Survey“ generiert wurde.

Da sich diese Erhebungsmethode bewährt hat, wurde auch für die vorliegende Arbeit die quantitative Evaluierungsmethode des Online-Fragebogens für die Erhebung der Daten gewählt. Laut Döring und Bortz (2016, S. 414) ist diese Art der Datenerhebung neben dem Telefon-Interview „mittlerweile die wichtigste vollstrukturierte Befragungstechnik, die sowohl in der privatwirtschaftlichen Markt- und Sozialforschung als auch in der akademischen Grundlagenforschung eingesetzt wird.“

Diese enthält sowohl Vor- als auch Nachteile, die im Folgenden erörtert werden.

Vorteile

Durch den Online-Fragebogen wurde es für diese Studie ermöglicht ohne großen organisatorischen Aufwand Wing Chun Praktizierende aus ganz Österreich zu erreichen.

Die Effizienz, die eine solche Erhebungsmethode bietet sehen auch Döring und Bortz (2016, S. 2014) als einen der größten Vorteile, die ein Online-Fragebogen bietet. Neben diesem Vorteil sind es auch die multimedialen Möglichkeiten wie zum Beispiel der Einbau von Audio- oder Videoelementen, die einen Vorteil gegenüber einem Paper-Pencil-Fragebogen darstellen. Weiters bietet der Online-Fragebogen optionale Wege des Ausfüllens, wie zum Beispiel durch Pull-Down-Menüs oder Drag- and-Drop-Aufgaben. Auch das Überspringen oder Auslassen von Fragen kann im Gegensatz zu herkömmlichen Fragebögen vermieden werden. Praktisch für die Ermittlung des Umfragefortschritts ist das

Anzeigen von Zwischenergebnissen, das auch während die Umlaufphase noch aktiv ist, jederzeit möglich ist (Döring & Bortz, 2016, S. 414f.)

Die anfangs erwähnte Effizienz spiegelte sich auch im Auswertungsvorgang eines Online-Fragebogens wider. Anstatt die Daten wie bei einem Paper-Pencil-Fragebogen mühsam von Hand in ein Statistikauswerteprogramm übertragen zu müssen können die Daten direkt von der Online-Fragebogenplattform in das Statistikprogramm exportiert werden, ohne viel Aufwand. Bedingt dadurch ergibt sich eine schnelle Verfügbarkeit der Daten (Atteslander, 2006, S. 156).

Nachteile

Laut Döring & Bortz (2016, S. 415) ist ein häufiger Kritikpunkt an Online-Fragebögen, dass nur jene Personen der Grundgesamtheit die analysierbare Stichprobe bilden, welche die Möglichkeit besitzen, diesen auszufüllen, also Zugang zum Internet besitzen. So erfolgt bereits im Vorfeld eine unbeabsichtigte Selektion, die Zweifel an der Repräsentativität von Online-Umfragen aufkommen lässt.

Ein weiterer Nachteil des Online-Fragebogens, wenn man sich für eine Verteilung per E-Mail entscheidet, ist, dass die Anonymisierung schwieriger zu gewährleisten ist als zum Beispiel bei einer Web-Umfrage. Ein weiterer Mehraufwand ergibt sich aus der Zeit, die man benötigt, um sich an die Bedienung der Umfrageplattform zu gewöhnen und auch aus der Zeit, die für Pretests aufgewendet werden muss (Döring & Bortz, 2016, S. 414).

Da das vollständige Ausfüllen des Online-Fragebogens in der Verantwortung des/der Befragten selbst liegt, kann auch oft die Motivation dazu schwinden und der Fragebogen abgebrochen werden. Das passiert seltener, wenn zum Beispiel bei einem Interview auch die Motivation durch den Interviewer gegeben ist (Döring & Bortz, 2016, S. 415)

Wenn man nicht die Option der nur einmal verwendbaren Umfragezugangslinks beansprucht, ist die Gefahr gegeben, dass ein und dieselbe Person den gleichen Fragebogen mehrmals ausfüllt und so das Ergebnis verfälscht wird. Dieses Risiko birgt der Online-Fragebogen, wenn man ihn nicht durch oben genannte einmalige Zugangslinks absichert (Döring & Bortz, 2016, S. 416).

4.2.1 Erstellung des Fragebogens

Der Fragebogen wurde auf „Lime Survey“, einer Internet-Plattform für die Erstellung von Online-Fragebögen, generiert.

Als Grundlage dienten die im vorigen Kapitel bereits erwähnten Arbeiten zu Motiven in verschiedenen Sportarten, die allesamt auf dem *Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport*, kurz BMZI, von Lehnert et al. (2011), aufbauen. Die ähnliche Gestaltung ist einerseits durch die Bewährtheit des Fragebogendesigns als auch durch die bessere Vergleichbarkeit mit den anderen Studien begründet. So meinen auch Döring und Bortz (2016, S. 407): „Grundsätzlich sollten bei einer Fragebogenkonstruktion möglichst erprobte Einzelitems und Skalen aus der Literatur übernommen werden“, weil „deren Güte Merkmale bereits überprüft worden sind und [dass] die eigenen Ergebnisse dann mit anderen Studien vergleichbar sind.“

Beispielhaft, für diese als Grundlage verwendeten Arbeiten, seien stellvertretend jene über „Motive und Hindernisse in Ultimate Frisbee“ von Hochreiner (2014), „Warum Menschen in Österreich Yoga praktizieren“ von Eibensteiner (2016), „Motive im Kickboxen“ von Pehböck (2016) und „Motive im Karate“ von Pakosta (2015) angeführt. Die beiden letztgenannten sollten auch deswegen erwähnt werden, da sie ebenfalls kampfkunst-/kampsportspezifische Thematiken behandeln und so passende Ansätze boten. Sie waren die Hauptvorlage des Fragebogens dieser Arbeit.

Die Einleitung, der Teil über die soziodemographischen Daten, der Trainingseinstieg, sowie auch das Feedback wurden bis auf kleine Änderungen nahezu unverändert übernommen. Der Motivteil unterscheidet sich von der Arbeit von Pakosta (2015) vor allem darin, dass nur nach den aktuellen Motiven gefragt wurde, die Frage nach den Einstiegsmotiven wurde herausgenommen. Der Fragenblock „Stellenwert“ wurde von Pehböck (2016), wie er auch in anderen Arbeiten aufscheint, in verkürzter Form übernommen. Dieser ist ursprünglich an die Fragestellungen der Studie von Curry und Weiß (1989) angelehnt.

Der Themenblock, der die Ausübung anderer Sportarten behandelt wurde ebenfalls von den Vorgänger/innen übernommen, jedoch erweitert. So kam eine weiterführende Frage nach den betriebenen Kampfsportarten/-künsten für jene Teilnehmer/innen dazu, die angaben, eine weitere Kampfsportart/-kunst auszuüben.

Der Teil zur Ausübung von Wing Chun, wurde teilweise übernommen, so allgemeine Angaben wie Trainingsjahre, Trainingshäufigkeit, etc.. Der spezielle Teil, in dem es um Wing Chun-spezifische Themen ging, wurde aufgrund der jahrelangen eigenen Trainingserfahrung in dieser Kampfkunst, selbst gestaltet und nach Absprache mit Wing Chun Lehrern und –Schüler/innen überarbeitet.

Der Motivteil wurde gleich den bestehenden Arbeiten in Anlehnung an den BMZI (Lehnert et al., 2011) kreiert. Den 24 Items des BMZI wurden 31 neue Items hinzugefügt, welche größtenteils aus den verschiedenen bereits erwähnten vorliegenden Werken stammen.

Viele der Items, die einen Kampfkunst-/kampfsportaspekt aufweisen, wurden aus den Arbeiten von Pehböck (2016) und Pakosta (2015) übernommen, einige neu hinzugefügt. Der genaue Aufbau des Fragebogens ist in Kapitel 4.2.2. ersichtlich.

Auch der Fragebogen von Buckler (2010), der eine internationale Studie über Wing Chun durchführte (siehe Kapitel 3.2), die unter anderem, auch einen Teil über Motive für das Wing Chun Training enthielt, wurde im Hinblick auf mögliche Ergänzungen betrachtet. Da er jedoch insgesamt weniger differenziert war, sonst aber viele Ähnlichkeiten aufwies, wurde davon nichts übernommen.

Der Fragebogen der vorliegenden Arbeit enthielt sowohl geschlossene, als auch offene Fragen. Die geschlossenen Fragen mit fix vorgegebenen Antwortmöglichkeiten, aus denen man wählen konnte, dienen vor allem dazu durch die erhöhte Einheitlichkeit eine bessere Vergleichbarkeit zwischen den Teilnehmer/innen bei der Auswertung zu schaffen. Offene Fragen können hingegen Missverständnisse aufdecken und helfen neue, im Vorhinein nicht bedachte Antwortmöglichkeiten zu bekommen (Atteslander, 2006, S. 138).

Weiters wurden die offenen Fragen immer wieder eingestreut, um den Teilnehmer/innen die Möglichkeiten zu geben, gewisse Umstände genauer zu erläutern, um ein differenzierteres Bild der Situation zu erlangen. Bei den meisten geschlossenen Fragen war auch die Antwortmöglichkeit „Sonstiges“ gegeben mit der Option eine individuelle Antwort formulieren zu können, um eine zu große Einschränkung zu verhindern und ein umfangreiches und möglichst repräsentatives Ergebnis zu erhalten. Die geschlossenen Fragen dominierten den Fragebogen.

Der Block über die Motive enthielt ebenfalls ein geschlossenes Design. Die Befragten mussten hierbei anhand einer fünfstufigen Likert-Skala („1=trifft gar nicht zu“ bis „5=trifft völlig zu“) verschiedene Aussagen über verschiedene Motive bewerten. Am Ende des Teils zu den Motiven wurde auch nach der anfänglichen Vorstellung von Wing Chun und mit dieser Kampfkunst verbundenen positiven und negativen Erlebnissen gefragt. Diese waren wieder offene Fragen.

Die Eruiierung des Stellenwerts von Wing Chun im Vergleich zu anderen Bereichen des Lebens wurde ebenfalls anhand einer Likert-Skala, diesmal einer zehnstufigen, vollzogen. Auch für das Feedback zum Fragebogen wurden Rating-Skalen benutzt.

Die durchgängige Anrede im Fragebogen mit „du“ wurde bewusst gewählt, da diese unter Kampfkünstler/innen und Kampfsportler/innen, die sich generell durch einen sehr familiären und freundschaftlichen Umgang miteinander auszeichnen, üblich ist.

Die Beantwortung des Fragebogens nahm in etwa zehn bis 15 Minuten in Anspruch.

Wie es auch in der Literatur (Atteslander, 2006, S. 277f.; Döring & Bortz 2016, S. 411) geraten wird, wurde nach der Fertigstellung ein Pretest mit dem Fragebogen durchgeführt. Die vorläufig finale Version wurde an einige befreundete Trainer und Trainingskolleg/innen versendet, um ihn von diesen testen zu lassen. Auch eine Person, die kein Wing Chun betreibt, füllte die Testversion aus, um ein „fachfremdes“ Feedback zu bekommen. Nach positiver Rückmeldung wurde der Fragebogen in Umlauf gebracht. Mehr dazu im Kapitel 4.4.

Die Druckversion des Fragebogens befindet sich im Anhang dieser Arbeit.

4.2.2 Aufbau des Fragebogens

Der Aufbau des Fragebogens gliedert sich grob in die sechs Elemente, die auch Döring und Bortz (2016, S. 406) vorschlagen. So enthält der Fragebogen einen Fragebogens-titel, die Fragebogeninstruktion, einen Teil in dem die soziodemographischen Daten erhoben werden, inhaltliche Fragenblöcke, ein Fragebogen-Feedback und eine Verabschiedung.

Die genaue Gliederung inklusive der Subgliederung des Fragebogens zeigt die nachstehende Tabelle 5

Tabelle 5: Gliederung und Subgliederung des Fragebogens

Einleitung	
Soziodemographische Daten	- Geschlecht
	- Alter
	- Ausbildung
	- Rauchverhalten
Ausübung der Kampfkunst (Sportart)	- Trainingsfrequenz <ul style="list-style-type: none"> ▪ Trainingsjahre ▪ Durchschnitt Trainingsmonate/Jahr ▪ Durchschnitt Trainingseinheiten/Woche ▪ Durchschnitt Trainingsdauer/Einheit
	- Trainingsintensität
	- Trainingsort (Bundesland)

	<ul style="list-style-type: none"> - Institution in der Wing Chun betrieben wird
	<ul style="list-style-type: none"> - Anzahl abgelegter Prüfungen
	<ul style="list-style-type: none"> - Bereits gelernte Formen
	<ul style="list-style-type: none"> - Instruktor ja/nein
	<ul style="list-style-type: none"> - Einschätzung des persönlichen Könnens
	<ul style="list-style-type: none"> - Bevorzugte Trainingsmethode <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gründe für die Bevorzugung
Einstieg in die Kampfkunst (Sportart)	<ul style="list-style-type: none"> - Erstkontakt
Motive 1	<ul style="list-style-type: none"> - Motive im Wing Chun
Motive 2	<ul style="list-style-type: none"> - Nicht erwähnte Motive?
	<ul style="list-style-type: none"> - Vorstellung der Kampfkunst bei Einstieg
	<ul style="list-style-type: none"> - Veränderung dieser Vorstellung
	<ul style="list-style-type: none"> - Positive Erlebnisse mit Wing Chun
	<ul style="list-style-type: none"> - Negative Erlebnisse mit Wing Chun
Stellenwert	<ul style="list-style-type: none"> - Wichtigkeit verschiedener Bereiche im Leben
Andere Sportarten	<ul style="list-style-type: none"> - Ausübung anderer Sportarten
	<ul style="list-style-type: none"> - Ausübung anderer Kampfkünste/-Kampfsportarten
	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsfrequenz (jegliche moderate und intensive körperliche Aktivität) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Durchschnitt Monate/Jahr ▪ Durchschnitt Einheiten/Woche ▪ Durchschnitt Dauer/Einheit
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> - Möglichkeit für Dinge, die noch gesagt werden wollen
	<ul style="list-style-type: none"> - Verständlichkeit des Fragebogens
	<ul style="list-style-type: none"> - Länge des Fragebogens

- | | |
|--|---|
| | - Bemühung der ehrlichen Beantwortung des Fragebogens |
| | - Sonstige Anmerkung zum Fragebogen |

Die Einleitung enthielt eine Einführung zum Fragebogen. Hier wurde der/die Fragebogenteilnehmer/in begrüßt und erklärt, worüber dieser Fragebogen handelt. Auch über die Voraussetzungen für die Teilnahme, nämlich dass man aktuell Wing Chun in Österreich trainiert, und Hinweise zur Beantwortung der Fragen wurde in diesem Teil informiert. Weiters wurde auf die Anonymität und die vertrauliche Handhabung der Daten bei dieser Studie hingewiesen. Auch die Möglichkeit am Ende des Fragebogens die E-Mail-Adresse bekannt zu geben, fand bereits in der Einleitung eine Erwähnung, um einen Anreiz für die Teilnahme an der Studie zu geben. Für das Auftreten möglicher Fragen oder Unklarheiten beim Ausfüllen des Fragebogens wurde auch eine E-Mail-Adresse der sportpsychologischen Abteilung angeführt, an die man sich in diesem Falle wenden konnte.

Den ersten Teil des Fragebogens bildete dann der Block zu den soziodemographischen Daten der Teilnehmer/innen, in dem Geschlecht, Alter, Ausbildung und ob man raucht oder nicht, abgefragt wurden.

Fragen zu der Ausübung der Kampfkunst wurden im nächsten Block gestellt. Hierbei ging es darum Daten über die Trainingsjahre, die Trainingshäufigkeit und –intensität, sowie auch das Bundesland der Ausübung und die Institution, in der trainiert wird, zu erfragen. Weiters wurde in diesem Block nach der Trainingserfahrung gefragt, so zum Beispiel wie viele Prüfungen man schon abgelegt hat und ob man bereits Instruktor/in ist oder nicht. Die Frage nach der bevorzugten Trainingsmethode und den Gründen dafür fand ebenfalls Eingang in diesen Teil des Fragebogens.

Die nächste Sektion wurde lediglich durch eine Frage gebildet, nämlich nach dem Erstkontakt mit Wing Chun, also wie man auf die Kampfkunst aufmerksam gemacht wurde.

Den Hauptteil des Fragebogens machte der Motivteil aus. Dieser wurde angelehnt an das BMZI (Lehnert et al., 2011), wie bereits im vorherigen Kapitel erläutert, erstellt. So bildeten 24 Aussagen des BMZI gemeinsam mit 31 neu formulierten, die größtenteils den in Anlehnung an das BMZI verfassten Arbeiten an der Sportuniversität Wien entnommen wurden (siehe vorheriges Kapitel), diesen Frageblock. Die Aussagen waren anhand einer 5-stufigen Likert-Skala von den Teilnehmer/innen zu beurteilen. Die genaue Auflistung der Items, aufgeteilt in inhaltliche Kategorien findet sich in nachstehender Tabelle 6. Die Subdimensionen des BMZI wurden von der Bezeichnung übernommen, die neuen Items wurden ebenfalls in inhaltliche Gruppierungen gegliedert.

Tabelle 6: BMZI-Items und neu formulierte Items des Motivblocks

<i>Ich praktiziere Wing Chun...</i>		
Fitness/Gesundheit	...um mich in körperlich guter Verfassung zu halten	BMZI
	...vor allem um körperlich fit zu sein	BMZI
	...vor allem aus gesundheitlichen Gründen	BMZI
Figur/Aussehen	...um abzunehmen	BMZI
	...um mein Gewicht zu regulieren	BMZI
	...wegen meiner Figur	BMZI
Kontakt	...um mit anderen gesellig zusammen zu sein	BMZI
	...um etwas in einer Gruppe zu unternehmen	BMZI
	...um dabei Freunde/Bekannte zu treffen	BMZI
	...um dadurch neue Menschen kennen zu lernen	BMZI
	...um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen	BMZI
	...weil Frauen und Männer gemeinsam Wing Chun trainieren können	NEU
	...weil Menschen verschiedenen Alters gemeinsam Wing Chun trainieren können	NEU
Ablenkung/Katharsis	...um Ärger und Gereiztheit abzubauen	BMZI
	...weil ich mich so von anderen Problemen ablenke	BMZI
	...um Stress abzubauen	BMZI
	...um meine Gedanken im Kopf zu ordnen	BMZI
Aktivierung/Freude	...um mich zu entspannen	BMZI
	...vor allem aus Freude an Bewegung	BMZI
	...um neue Energie zu tanken	BMZI
	...weil es mir Spaß macht mich richtig auszupeinern	NEU
Wettkampf/Leistung	...weil ich im Wettkampf aufblühe	BMZI
	...um mich mit anderen zu messen	BMZI

	...um sportliche Ziele zu erreichen	BMZI
	...wegen des Nervenkitzels	BMZI
	...weil mich die direkte Auseinandersetzung mit dem Gegner reizt	NEU
Ästhetik	...weil es mir Freude macht die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben	BMZI
	...weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegung bietet	BMZI
	...weil mich die Präzision der Technik begeistert	NEU
Psychomotorik	...um meine Konzentrationsfähigkeit zu schulen	NEU
	...weil ich dadurch meinen Körper besser kontrollieren lerne	NEU
	...weil ich dadurch meinen Körper besser wahrnehmen kann	NEU
	...um meine Selbstkontrolle zu steigern	NEU
	...um geistig fit zu bleiben	NEU
	...um meine kognitiven (u.a. Wahrnehmungs-, Entscheidungs-, Denk- und Lernprozesse des Gehirns) Fähigkeiten zu verbessern	NEU
Selbstverteidigung	...um mich im Notfall verteidigen zu können	NEU
	...um andere schützen/verteidigen zu können	NEU
	...um meine Angst vor körperlichen Übergriffen zu mildern	NEU
Vorbild	...weil mich Kampfszenen in Actionfilmen faszinieren	NEU
	...um kämpfen zu lernen wie Actionhelden (Ip Man, Bruce Lee, Jackie Chan,...) oder meinem Vorbild nachzueifern	NEU
Herausforderung	...weil das Lernen neuer Bewegungsabläufe eine Herausforderung ist der ich mich gerne stelle	NEU
	...um meine koordinativen Fähigkeiten zu verbessern	NEU
	...weil mich komplexe Bewegungsaufgaben reizen	NEU
	...weil ich gern an meine körperliche Leistungsgrenze gehe	NEU
	...weil man sich im Sparring allein behaupten kann	NEU
	...um meine physischen (körperlichen) Fähigkeiten zu verbessern	NEU
Persönlichkeitsentwicklung	...um mein Selbstbewusstsein zu steigern	NEU

	...um durch meine sportlichen Leistungen Anerkennung zu bekommen	NEU
	...um zu lernen mit meinen Ängsten umzugehen	NEU
	...um meine psychische Belastbarkeit zu stärken	NEU
	...um mich mit der östlichen Philosophie auseinanderzusetzen	NEU
Flow	...weil ich beim Wing Chun Training vollkommen in der Aktivität aufgehe (in einen Flow-Zustand komme)	NEU
	...wegen dem Glücksgefühl während des Wing Chun Trainings	NEU
	...weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind	NEU
	...um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt	NEU

Im fünften Teil des Fragebogens wurde nach den anfänglichen Vorstellungen über Wing Chun gefragt, und ob, beziehungsweise wie, sich diese im Laufe der Zeit verändert haben. Außerdem gab es für die Befragten die Möglichkeit, diese Vorstellung genau zu beschreiben und anschließend auch positive und negative Erlebnisse mit dieser Kampfkunst zu schildern.

Nach dem folgenden Block, der den Stellenwert von Wing Chun im Leben der Teilnehmer/innen behandelte, wurde die Ausübungen anderer Sportarten, sowie das insgesamte Ausmaß jeglicher sportlicher Betätigung erfragt

Im letzten Abschnitt des Fragebogens gab es für die Befragten noch die Möglichkeit, etwaige Unklarheiten, die eventuell aufgetreten sind zu erwähnen und generell noch einmal einen Kommentar zur Thematik und den Fragebogen abzugeben. Ein freiwilliges Feedback über Verständlichkeit und Länge konnte anhand einer Likert-Skala abgegeben werden. Auch nach der Ehrlichkeit der Beantwortung der Fragen wurde gefragt.

Döring und Bortz (2016, S. 416) meinen, dass als Anreiz für die vollständige Beantwortung des Fragebogens „eine Rückmeldung über die Studienergebnisse angeboten werden“ kann, um die Rücklaufquote zu erhöhen. So gab es am Ende des Fragebogens für die Befragten die Möglichkeit ihre E-Mail Adressen anzugeben, um die Ergebnisse der Studie zugesendet zu bekommen, eben als Anreiz und auch als Dankeschön für ihre Teilnahme.

4.3 Grundgesamtheit und Stichprobe

Die Grundgesamtheit für die vorliegende Untersuchung waren alle Wing Chun Praktizierenden in Österreich. Einzige Voraussetzung für die Inkludierung war die Ausübung von Wing Chun in Österreich. Die Ausübungsdauer oder anderen Faktoren waren nicht relevant für eine Teilnahme am Fragebogen.

Der in den vorherigen zwei Kapiteln vorgestellte Fragebogen wurde online, hauptsächlich per E-Mail an die Teilnehmer/innen versendet. Weiters wurde er auch über die Social Media Plattform Facebook und über das Online-Forum „Kampfkunstforum“ verteilt. Details zur Verteilung und Stichprobengewinnung finden sich im nächsten Kapitel.

Letztendlich haben 310 Personen den Fragebogen ausgefüllt, 131 davon leider unvollständig. Acht der 131 unvollständig ausgefüllten konnten jedoch noch für die Auswertung herangezogen werden, da sie den Fragebogen mindestens bis zum Ende des Motivblockes ausgefüllt hatten. So ergab sich eine anfängliche Stichprobe von 187. Vierzig mussten davon leider ausgeschlossen werden, da sie die Voraussetzungen nicht erfüllten, weil sie angegeben hatten, ausschließlich im Ausland zu trainieren, eine weitere Person weil sie seit drei Jahren nicht mehr Wing Chun trainiert.

So ergab sich eine Stichprobe von 146 Wing Chun Praktizierenden, deren Daten in weiterer Folge für die Auswertungen herangezogen werden konnten.

4.4 Durchführung der Datenerhebung

Nachdem der Fragebogen auf „Lime Survey“ fertig erstellt worden war und von einigen Trainern, Trainingskolleg/innen und einer kampfkunstoffremden Personen getestet und positiv bewertet worden war, wurde dieser am 3. Jänner 2017 aktiv geschaltet und in einer ersten Phase in Umlauf gebracht. Diese Phase wurde als bereits geltende Testphase betrachtet. Der Fragebogen wurde an befreundete Trainingskolleg/innen und Trainer geschickt und an die Schüler/innen jener Kampfkunstschule, in der auch der Autor dieser Arbeit trainiert, per Email-Newsletter-Verteiler gesendet (10. Jänner 2017). Die Kontaktaufnahme mit weiteren Schulen wurde noch abgewartet, falls doch noch Fehler im Fragebogen entdeckt worden wären.

Rückmeldungen bezüglich Fehler oder Unklarheiten blieben aus und so startete die nächste Phase der Verteilung. Über die befreundeten Leiter von 3 Kampfkunstschulen wurde der Fragebogen an deren Schüler/innen und Bekannte, die diese Kampfkunst ausüben, weitergeleitet.

Anschließend wurde versucht möglichst viele Wing Chun Schulen in Österreich ausfindig zu machen, um deren Mitglieder für die Datenerhebung zu rekrutieren. Dies erfolgte durch eine Internetrecherche, welche mit Hilfe der Suchmaschine Google durchgeführt wurde. Dabei wurde nach den Begriffen (hier in alphabetischer Reihenfolge) „Veng Chun“, „Veng Chung“, „Veng Tschun“, „Veng Tschung“, „Veng Tsun“, „Veng Tsung“, „Veng Tzun“, „Veng Tzung“, „Ving Chun“, „Ving Chung“, „Ving Tschun“, „Ving Tschung“, „Ving Tsun“, „Ving Tsung“, „Ving Tzun“, „Ving Tzung“, „Weng Chun“, „Weng Chung“, „Weng Tschun“, „Weng Tschung“, „Weng Tsun“, „Weng Tsung“, „Weng Tzun“, „Weng Tzung“, „Wing Chun“, „Wing Chung“, „Wing Tschun“, „Wing Tschung“, „Wing Tsun“, „Wing Tsung“, „Wing Tzun“, „Wing Tzung“ und „Yong Chun“, in Kombination mit „Österreich“, und bei Auffindung in weiterer Folge auch in Kombination mit „Burgenland“, „Kärnten“, „Niederösterreich“, „Oberösterreich“, „Salzburg“, „Steiermark“, „Tirol“, „Vorarlberg“ und „Wien“ gesucht. Auf den Webseiten der gefundenen Schulen wurde nach weiteren Schulen unter demselben Verein gesucht. Alle gefundenen Schulen und deren Kontakt-Adressen (E-Mail) wurden notiert. Die verschiedenen gesuchten Schreibweisen sind Variationen und Kombinationen der dem Autor bekannten Schreibweisen. Viele davon lieferten keine Ergebnisse für Schulen in Österreich.

Danach wurde der Begriff „Kung Fu“ in Kombination mit „Österreich“, und anschließend wieder mit den neun Bundesländern gesucht. Die gefundenen Schulen wurden im Hinblick auf ihren ausgeführten Stil untersucht. Wenn der betriebene Kung Fu-Stil offensichtlich Wing Chun war, wurde die Schule ebenfalls notiert. Dieses Vorgehen begründet sich daraus, dass einige Schulen Wing Chun als „Kung Fu“ oder „Selbstverteidigung“ anbieten, ohne es zunächst genauer zu spezifizieren.

So konnten insgesamt 120 Schulen, die Wing Chun in ihrem Curriculum anbieten, gefunden werden. Diese Zahl ist nicht repräsentativ für alle Wing Chun Schulen in Österreich, da mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht alle Wing Chun Schulen im Rahmen der Online-Recherche ausgemacht werden konnten, weil nicht alle im Internet vertreten sind. Weiters hat das Ergebnis dieser Recherche auch keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da man nicht mit Sicherheit sagen kann, dass auch wirklich alle im Internet vertretenen Schulen gefunden wurden. Nähere Informationen zu Wing Chun in Österreich finden sich in Kapitel 2.1.6.

Am 3. Februar 2017 wurde an 29 Kampfkunstschulen/Kampfsportschulen/-verbände (der Verband EWTO ist hier nicht eingeschlossen), die Wing Chun anbieten, eine Mail mit der Bitte der Weiterleitung des Fragebogens gesendet. Die Zahl bezüglich der E-Mails ergibt

sich daraus, dass meist nur die Dachverbände angeschrieben wurden, die unterschiedlich viele Schulen unter sich haben.

Die E-Mail hatte folgenden Inhalt:

„Liebe Kampfkünstler,

Mein Name ist {...}. Im Rahmen meiner Diplomarbeit an der Sportuniversität Wien im Fachbereich Sportpsychologie habe ich einen Fragebogen zum Thema „Motive im Wing Chun“ zusammengestellt (die Schreibweise „Wing Chun“ ist hierbei eine Stellvertretende für alle Stile/Linien und nicht auf einen speziellen Stil bezogen). Diese Arbeit gliedert sich in eine größere Studie ein, in der Motive in verschiedenen Sportarten erforscht werden. Es wäre für mich wichtig, dass möglichst viele Wing Chun-Praktizierende diesen Fragebogen ausfüllen. Dabei würde ich mich sehr über eure Unterstützung freuen und hoffe auf eure Mitarbeit. Es handelt sich um einen Online-Fragebogen (Dauer des Fragebogens: 10 - 15 min). Wer möchte kann auch die Ergebnisse der Studie zugeschickt bekommen. Dazu hat man die Möglichkeit am Ende des Fragebogens seine Mail-Adresse anzugeben. Die Daten werden selbstverständlich anonym und vertraulich behandelt.

Ich würde euch bitten diesen Fragebogen an eure Mitglieder weiterzuleiten.

Ich bitte um kurze Rückmeldung ob dies möglich ist. (Die Fragebögen sollten wenn möglich bis Ende Februar ausgefüllt werden.)

hier der Link zum Fragebogen:

<http://homepage.univie.ac.at/clemens.ley/limesurvey/index.php/152399/lang-de>

Danke

Mfg [...]“

Mit der EWTO wurde in einer separaten Mail, die direkt an das „headoffice“ von Österreich gesendet wurde, Kontakt aufgenommen, da sie mit über 40 Schulen den mit Abstand größten Teil der Wing Chun Anbieter in Österreich ausmacht und somit vermutlich auch die meisten Mitglieder hat. In diesem Schreiben wurde die Wichtigkeit der Teilnahme dieses Verbandes an der Studie betont, da so eben ein Großteil aller Wing Chun Leute hätte erreicht werden können. Leider wurde die Weiterleitung des Fragebogens abgelehnt mit der Begründung, dass sie in letzter Zeit immer häufiger Anfragen dieser Art bekämen, ihr „akademisches Team“ momentan voll ausgelastet sei und sie deswegen den Fragebogen nicht überprüfen und somit auch nicht weiterleiten könnten.

Daraufhin wurden die Leiter der einzelnen EWTO Schulen separat zwecks der Fragebogenverteilung an ihre Schüler/innen angeschrieben. Einige positive Rückmeldung zur Mitarbeit war die Folge und so konnten doch noch vereinzelt Schulen der EWTO für die Datenerhebung gewonnen werden.

Weiters wurde der Fragebogen auch über die Social Media Plattform Facebook und das Forum „KampfKunstBoard“ verteilt. Hierzu wurde ein Beitrag, der eine Erklärung der Studie und den Link zum Fragebogen enthielt, in die Gruppe „Wing Chun Forum“ auf Facebook und in das „KampfKunstBoard“ gepostet.

Anfang und Ende März wurden nochmals je eine Erinnerungs-Mail an jene Schulen geschrieben, von denen noch keine Rückmeldung gekommen war.

Persönlich bekannte Wing Chun Praktizierende wurden nochmals kontaktiert und an den Fragebogen erinnert, beziehungsweise gebeten ihn auszufüllen, falls sie das noch nicht getan haben. Auch in den Trainings der eigenen Kampfkunstschule wurden die Kolleg/innen nochmals an den Fragebogen erinnert.

Im April wurde der Wing Chun Kurs des USI (Universitätssportinstitut) Wien und dort die Teilnehmer/innen samt der Trainerin persönlich angesprochen und konnten so für die Teilnahme am Fragebogen gewonnen werden.

So erfolgte die Zusammensetzung der Stichprobe sowohl durch eine passive, als auch aktive Rekrutierung. Die aktive Rekrutierung zeichnet sich durch ein bewusstes Aussenden des Fragebogens an eine ausgewählte Personengruppe, die den Kriterien der zu untersuchenden Grundgesamtheit entspricht, aus. Bei der passiven Rekrutierung erfolgt die Bildung der Stichprobe durch Selbstselektion, so zum Beispiel wenn der Fragebogen öffentlich verteilt wird und die Teilnehmer/innen selbst entscheiden, ob sie zu der verlangten Grundgesamtheit gehören (Döring & Bortz, 2016, S. 411f.).

Die Umfrage auf Limesurvey wurde am 6.4.2017 beendet. Insgesamt wurden 310 Fragebögen ausgefüllt. Davon wurden 179 vollständig und 131 unvollständig bearbeitet.

4.5 Qualitätssicherung

„Zur Beurteilung der Qualität wissenschaftlicher Erkenntnisse wird meist der Forschungsprozess hinsichtlich seiner Güte bewertet.“ (Döring & Bortz, 2016, S. 82)

Im Folgenden werden wissenschaftliche Standards erläutert, die bei Forschungsstudien zu beachten und vor allem auch auf die Wissenschaftlichkeit des Fragebogens bezogen sind.

4.5.1 Standards der Wissenschaft

Döring und Bortz (2016, S. 85) nennen vier Standards der Wissenschaftlichkeit. So soll zunächst *ein wissenschaftliches Forschungsproblem* formuliert werden, welches „empirisch untersuchbare und auf dem aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstand theoretisch erklärbare Sachverhalte adressiert.“ (Döring & Bortz, 2016, S. 85)

Anschließend soll die Arbeit durch einen *wissenschaftlichen Forschungsprozess* mit Hilfe wissenschaftlich anerkannter Methoden entstehen. Wichtig dabei ist die „*Orientierung an der Wissenschafts- und Forschungsethik*“, die unter anderen eine Unterlassung von Datenmanipulation, Ideenraub und haltloser Beeinträchtigung der Proband/innen fordert (Döring & Bortz, 2016, S. 86).

Als vierten Punkt nennen Döring und Bortz (2016, S. 86) die „vollständige schriftliche *Dokumentation des gesamten Forschungsprojekts*“.

4.5.2 Gütekriterien

Laut Döring und Bortz (2016, S. 405) muss ein Fragebogen den „wissenschaftlichen Gütekriterien der Objektivität, Reliabilität und Validität“ genügen.

Die *Objektivität* meint die Eindeutigkeit von Anwendungs- und Auswertungsvorschriften. So darf das Ergebnis der Forschung nicht von der Person abhängen, die diese durchführt, sondern muss objektiv anwendbar und auswertbar sein (Döring & Bortz, 2016, S. 268).

Die Messgenauigkeit eines Instruments wird durch die *Reliabilität* definiert. Messfehler sollen kaum oder gar nicht vorkommen. Um das zu überprüfen muss mindestens ein geeigneter Reliabilitätskoeffizient berechnet werden (Döring & Bortz, 2016, S. 268). Für die vorliegende Arbeit wurde diesbezüglich die Methode der *internen Konsistenz* gewählt. Dazu wurde in SPSS der Cronbachs Alpha-Koeffizient berechnet (ebd., S. 443)

Die *Validität* gibt an, inwiefern das Instrument der Erhebung tatsächlich jenes Merkmal misst, das es zu messen gilt. Mit gegebener Validität wird verhindert, dass fälschlicherweise ein ähnliches Merkmal gemessen wird. (Döring & Bortz, 2016, S. 268)

Atteslander (2006, S. 277f.) nennt in einem Zuge mit den Gütekriterien auch den Pretest, der nach der Fertigstellung des Fragebogens mit einer, im Vergleich zur folgenden tatsächlichen Erhebung, kleineren Stichprobe durchgeführt werden sollte, um dessen Tauglichkeit zur Hypothesenprüfung zu testen. Sowohl bei der Durchführung als auch bei der Auswertung sollte dabei hauptsächlich auf „die Zuverlässigkeit und Gültigkeit, die

Verständlichkeit von Fragen, die Eindeutigkeit von Kategorien und die konkreten Erhebungsprobleme“ geachtet werden (Atteslander, 2006, S. 278).

4.5.3 Faktorenanalyse und Überprüfung der Reliabilität

Um die Anzahl der Items des Motivblocks im Fragebogen besser und übersichtlicher auswerten zu können, wurde eine Faktorenanalyse durchgeführt. Deren „primäres Ziel besteht darin, einem größeren Variablensatz eine ordnende Struktur zu unterlegen.“ (Bortz & Schuster, 2010, S. 385) So will man mit diesem Verfahren „die Vielzahl möglicher Variablen auf wenige, wichtige Einflußfaktoren“ zurückführen. (Backhaus, Erichson, Plinke & Weiber, 2000, S. 253)

Zuerst wurde die Faktorenanalyse nur mit den Items des BMZI durchgeführt. Anschließend wurden die neuen Items zu denen des BMZI hinzugefügt und alle gemeinsam einer Faktorenanalyse unterzogen, um mit den dadurch gebildeten Subdimensionen weitere Auswertungen durchführen zu können. Konkret wurde die Berechnungsmethode „Varimax Rotation“ im Programm SPSS für die Faktorenanalyse benutzt.

Um die Sinnhaftigkeit der Faktorenanalyse zu überprüfen, wurde im Vorfeld der Bartlett-Test auf Sphärizität durchgeführt und das Kaiser-Meyer-Olkin-Kriterium (KMOK) berechnet. Das KMOK „zeigt an, in welchem Umfang die Ausgangsvariablen zusammengehören und dient somit als Indikator dafür, ob eine Faktorenanalyse sinnvoll erscheint oder nicht.“ (Backhaus et al., 2000, S. 269), während der Bartlett-Test überprüft, ob die Variablen der Grundgesamtheit unkorreliert sind (ebd., S. 267).

Sowohl nur für die BMZI-Items, als auch für alle Items gesamt sprach das KMO-Maß mit 0,804 (nur BMZI-Items) und 0,803 (alle Items) für eine hohe Zusammengehörigkeit der Variablen, so auch das Ergebnis des Bartlett-Tests, dass für beide einen Signifikanzwert von unter 0,001 ergab. Mit diesem Resultat der Vortests bestätigte sich die Sinnhaftigkeit der Durchführung der Faktorenanalyse.

4.5.3.1 Überprüfung der BMZI-Items

Um zu überprüfen, inwiefern die entstandenen Dimensionen des BMZI von Lehnert, Sudeck und Conzelmann (2011) mit denen, die sich aus den gesammelten Daten der Wing Chun Gemeinschaft ergeben, übereinstimmen, wurde zunächst eine Faktorenanalyse nur mit den 24 Items des BMZI durchgeführt.

Die Auswertung ergab ein sehr ähnliches Ergebnis. Es wurden insgesamt 6 Faktoren extrahiert. In einer Phase der Erstellung des BMZI war dies beim BMZI auch der Fall, nur

wurde der große Faktor „Erholung“ dann in die inhaltlichen Subdimensionen „Aktivierung/Freude“ und „Ablenkung/Katharsis“ aufgeteilt (Lehnert et al., 2011).

Der Faktor „Kontakt“ konnte mit exakt den gleichen Items wie im BMZI bestätigt werden, genauso die Faktoren „Figur/Aussehen“, „Fitness/Gesundheit“ und „Wettkampf/Leistung“.

Zum Faktor „Ästhetik“ kam ein Item aus dem Faktor „Aktivierung/Freude“ hinzu, nämlich *aktfre2 (...vor allem aus Freude an der Bewegung)*. Aufgrund der geringen inhaltlichen Übereinstimmung mit den anderen beiden Items *aes1 (...weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.)* und *aes2 (...weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.)*, der eher niedrigen Faktorladung von 0,579 und einem durch die Wegnahme bedingten höheren Chronbach-Alpha-Wertes wurde dieses Item jedoch für den zweiten Analysedurchgang entfernt.

Die restlichen beiden Items des BMZI Faktors „Aktivierung/Freude“ wurden zu den Items des Faktors „Ablenkung/Katharsis“ hinzugefügt. So bildeten die *Items ablkat3 (...um Stress abzubauen)*, *ablkat4 (...um meine Gedanken im Kopf zu ordnen)*, *ablkat1 (...um Ärger und Gereiztheit abzubauen)*, *ablkat2 (...weil ich mich so von anderen Problemen ablenke)*, gemeinsam mit den Items *aktfre3 (...um neue Energie zu tanken)* und *aktfre1 (...um mich zu entspannen)* den Faktor „Erholung“, ähnlich wie er auch im BMZI extrahiert worden ist (Der BMZI Faktor „Erholung“ enthielt noch zusätzlich das Item *aktfre2 (...vor allem aus Freude an der Bewegung)*). Lehnert et al. (2011) haben diesen Faktor in die positiv konnotierte Subdimension „Freude/Aktivierung“ und die eher negative besetzte Subdimension „Ablenkung/Katharsis“ aufgeteilt.

Wiederholung der Faktorenanalyse

Aufgrund des Ausschlusses des Items *aktfre2 (...vor allem aus Freude an der Bewegung.)* wurde die Faktorenanalyse wiederholt. Bis auf leicht veränderte Faktorladungen und dem Fehlen des entfernten Items blieben die Faktoren exakt gleich wie im ersten Analysedurchgang. Die Dimension „Ästhetik“ konnte nun auch gleich wie im BMZI gebildet werden.

Die finale Einteilung der Items in die Faktoren, samt den dazugehörigen Alpha-Cronbach-Werten können der Tabelle 7 entnommen werden.

Tabelle 7: Faktorenanalyse der BMZI-Items und dazugehörige Alpha-Cronbach-Werte

Faktor	Cronbachs Alpha	Itemformulierung	Faktorladung	Itemkürzel
		<i>Ich praktiziere Wing Chun...</i>		

Kontakt	0,904	... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	0,847	kon5
		... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	0,820	kon4
		... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	0,801	kon1
		... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.	0,788	kon3
		... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	0,778	kon2
Erholung	0,821	... um Stress abzubauen.	0,830	ablkat3
		... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	0,754	ablkat4
		... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	0,722	ablkat1
		... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	0,665	ablkat2
		... um neue Energie zu tanken.	0,591	aktfre3
		... um mich zu entspannen.	0,579	aktfre1
Figur/Aussehen	0,895	... um abzunehmen.	0,909	figaus1
		... um mein Gewicht zu regulieren.	0,892	figaus2
		... wegen meiner Figur.	0,853	figaus3
Fitness/Gesundheit	0,789	... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	0,819	fitges1
		... vor allem um fit zu sein.	0,792	fitges2
		... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	0,669	fitges3
Wettkampf/Leistung	0,707	... weil ich im Wettkampf aufblühe.	0,862	wetlei1
		... um mich mit anderen zu messen.	0,793	wetlei2
		... um sportliche Ziele zu erreichen.	0,583	wetlei3
		... wegen des Nervenkitzels.	0,578	wetlei4
Ästhetik	0,793	... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	0,890	aes1
		... weil Sport mir die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	0,795	aes2

4.5.3.2 Faktorenanalyse der erweiterten Itemliste

Die 24 Items des BMZI wurden durch 31 weitere Items ergänzt und die Faktorenanalyse nochmals durchgeführt. Ein Großteil dieser neu hinzugefügten Items wurde von den bereits bestehenden Arbeiten zu Motiven in Kampfsportarten von Pakosta (2015) und Pehböck (2016) übernommen, wie im Kapitel 4.2 genauer nachzulesen ist.

Im Folgenden werden der Prozess und das Ergebnis der Faktorenanalyse beschrieben. Teilweise wird näher auf die Zusammensetzung der einzelnen Faktoren eingegangen, teilweise nur überblicksmäßig. Eine exakte Zusammensetzung der finalen Subdimensionen kann der Tabelle 8 entnommen werden.

Erste Faktorenanalyse

Nach der ersten durchgeführten Faktorenanalyse wurden aus den 55 Items insgesamt 13 Faktoren extrahiert, darunter auch ein „Riesenfaktor“, der sich aus 11 Items zusammensetzte, nämlich hauptsächlich aus Items der im Vorfeld neu zusammengestellten Kategorien „Herausforderung“ und „Psychomotorik“. Auch ein neues Item aus der Gruppe „Ästhetik“ war dabei, nämlich „*aes_neu1 (...weil mich die Präzision der Technik begeistert.)*“. Dieses wurde jedoch aufgrund der geringen Faktorladung von 0,480, der schlechten inhaltlichen Passung, und weil es auch in keine andere Kategorie gut einzuordnen gewesen wäre, für die nächste Faktorenanalyse entfernt. Das Item *psychomot4 (...um meine Selbstkontrolle zu steigern.)* wurde zunächst trotz der geringen Ladung von 0,450 unter Beobachtung beibehalten, da es inhaltlich gut zu dieser Kategorie, die als „Verbesserungsstreben“ benannt wurde, passte.

Der Faktor „Kontakt“ beinhaltete alle Items, wie sie auch ursprünglich im BMZI in dieser Kategorie waren. Erweitert wurde er durch die neuen Items *kon_neu1 (...weil Männer und Frauen gemeinsam Wing Chun trainieren können.)* und *kon_neu2 (...weil Menschen verschiedenen Alters gemeinsam Wing Chun trainieren können.)*. Das Item *kon_neu2* konnte jedoch nur einen geringen Wert von 0,405 erreichen, wurde jedoch wegen der guten inhaltlichen Gemeinsamkeit unter Beobachtung bei der nächsten Analyse beibehalten.

Wie der Faktor „Kontakt“ beinhaltete auch der Faktor „Wettkampf/Leistung“ alle vier ursprünglichen BMZI-Items und wurde zusätzlich durch die Items *herausford5 (...weil man sich im Sparring alleine behaupten kann.)*, *wetlei_neu1 (...weil mich die direkte Auseinandersetzung mit einem Gegner reizt.)* und *persentw2 (...um durch meine sportlichen Leistungen Anerkennung zu bekommen.)* ergänzt. Trotz der niedrigen Faktorladungen wurden *persentw2* (0,494) und *wetlei3 (...um sportliche Ziele zu erreichen.)* (0,439) vorläufig beibehalten, da sie thematisch gut passten.

Die BMZI-Kategorie „Ablenkung/Katharsis“ wurde durch zwei Items der BMZI-Subdimension „Aktivierung/Freude“ ergänzt, nämlich *aktfre3* (...um neue Energie zu tanken.) und *aktfre1* (...um mich zu entspannen.), beide jedoch mit geringen Faktorladungen. *Aktfre1* musste wegen der sehr geringen Faktorladung von 0,389 für die nächste Analyse entfernt werden, während *aktfre3* (0,476) unter Beobachtung beibehalten wurde.

Die Subdimensionen „Figur/Aussehen“ und „Fitness/Gesundheit“ konnten exakt gleich wie im BMZI extrahiert werden. Annähernd gleich war auch der Faktor „Ästhetik“, nur wurde dieser durch das Item *aktfre2* (...vor allem aus Freude an der Bewegung.) ergänzt. Dieses Item wurde jedoch wegen der geringen Ladung von 0,420 und inhaltlicher schlechter Übereinstimmung für den nächsten Berechnungsdurchgang entfernt.

Neben der Riesenkategorie „Verbesserungsstreben“ wurden auch einige andere Kategorien, welche ausschließlich aus neuen Items bestanden, komplett neu gebildet, so zum Beispiel die Subdimension „Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein“, zusammengesetzt aus insgesamt vier Items, die den ursprünglichen Kategorien „Selbstverteidigung“ und „Persönlichkeitsentwicklung“ entstammen, und einen wichtigen Aspekt der Kampfkunst repräsentiert. Das Item *persentw4* (...um meine psychische Belastbarkeit zu stärken.) wurde hierbei trotz geringer Ladung von 0,491 wegen der guten inhaltlichen Passung vorläufig für die nächste Analyse behalten.

Neu waren auch die inhaltlich sehr gut in sich geschlossenen Kategorien „Flow“, bestehend aus vier Items und die aus je lediglich zwei Items zusammengesetzten Kategorien „Vorbild“ und „Positive Erschöpfung“.

Die Items *persentw5* (...um mich mit der östlichen Philosophie auseinanderzusetzen.) und *sv2* (um andere schützen/verteidigen zu können.) konnten keinem Faktor zugewiesen werden. *SV2* wurde deshalb entfernt. *Persentw5* wurde noch beibehalten, in der Hoffnung, dass es in einem der weiteren Durchgänge einem Faktor zugewiesen werden kann, da dieses Item als inhaltlich, für weitere Auswertungen, sehr interessant eingestuft wurde.

Zweite Faktorenanalyse

Im Anschluss wurde eine zweite Faktorenanalyse, ohne die ausgeschlossenen Items, durchgeführt, welche für einige Items und Kategorien eine Veränderung brachte. Direkt nachfolgend werden nur die von dieser Veränderung betroffenen Faktoren behandelt.

Beim zweiten Analysedurchgang ergaben sich nun, nach Ausschluss des alleinstehenden Items *sv2*, nur noch zwölf Faktoren. Weiters erreichte das Item *psychomot4* des großen

Faktors „Verbesserungsstreben“ nur noch eine Faktorladung von 0,388 und wurde deswegen für die nächste Analyse entfernt.

In der Kategorie „Kontakt“ konnte das Item *kon_neu2* nun nur noch eine Ladung von 0,376 erreichen und wurde deshalb ebenfalls für den nächsten Durchgang ausgeschlossen.

Die Items *wetlei3*, *aktfre3* und *persentw4* wiesen immer noch lediglich Werte zwischen 0,4 und 0,5 auf, wurden jedoch wegen der guten inhaltlichen Passung und Ergänzung weiterhin unter Beobachtung behalten.

Das Item *persentw5* (...um mich mit der östlichen Philosophie auseinanderzusetzen.) konnte abermals keiner Kategorie zugewiesen werden, blieb aber zur Beobachtung noch für den nächsten Durchgang im Iteminventar.

Dritte Faktorenanalyse

Nach der dritten durchgeführten Faktorenanalyse änderte sich kaum mehr etwas am Ergebnis, bis auf das Fehlen der im Vergleich zur zweiten Analyse entfernten Items.

Das Item *persentw5* konnte abermals keinem Faktor zugewiesen werden, und so wurde es entfernt, da ein einzelnes Item keinen eigenen Faktor bilden kann, und nochmals eine Faktorenanalyse ohne dieses Item durchgeführt,

Vierte Faktorenanalyse

Hierbei rutschte, neben der Reduktion auf elf Faktoren, das Item *herausf6* (...um meine physischen (körperlichen) Fähigkeiten zu verbessern.) von der Riesenkategorie „Verbesserungsstreben“ in die zuvor reine BMZI Kategorie „Fitness/Gesundheit“. Da dieses Item in jener Kategorie keine wertvolle Ergänzung und auch die Faktorladung mit ,508 niedrig war wurde dieses Item für die nächste Analyse ausgeschlossen.

Die Items *wetlei3* (...um sportliche Ziele zu erreichen.) (Faktorladung ,454), *aktfre3* (...um neue Energie zu tanken.) (,486) und *sv1* (...um mich im Notfall verteidigen zu können.) (Faktorladung ,468) wurden weiterhin unter Beobachtung, trotz niedriger Faktorladung, vorläufig beibehalten, da sie inhaltlich wirklich sehr gut in die jeweiligen Kategorien passten.

Fünfte Faktorenanalyse

In diesem Durchgang wurde das Item *wetlei3* (...um sportliche Ziele zu erreichen.) in eine andere Kategorie verschoben und daraufhin wegen nicht mehr so guter inhaltlicher Passung und einem niedrigen Ladungswert von 0,451 für den kommenden, letzten Analysedurchgang gelöscht. Für diesen wurde letztendlich doch auch das Item *persentw2* (um durch meine sportlichen Leistungen Anerkennung zu bekommen) aus dem Faktor

„Wettkampf/Leistung“ entfernt, da es inhaltlich nicht gut dazupasste und auch die Faktorladung mit 0,520 nicht besonders hoch war.

Die Items *sv1 (...um mich im Notfall verteidigen zu können.)* und *aktfre3 (... um neue Energie zu tanken.)* wurden trotz der eher niedrigen Faktorladungen von 0,462 und 0,489 für die weitere Analyse in den Faktoren behalten, da sie inhaltlich gut zu den Faktoren passten und diese auch wertvoll ergänzten.

Finale Faktorenanalyse

So ließen sich bei der finalen sechsten Faktorenanalyse letztendlich folgende elf Faktoren, bestehend aus insgesamt 45 Items, extrahieren, die dann auch zur weiteren Auswertung benutzt wurden: „Verbesserungsstreben“, „Kontakt“, „Wettkampf/Leistung“, „Ablenkung/Katharsis/Aktivierung“, „Figur/Aussehen“, „Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein“, „Flow“, „Fitness/Gesundheit“, „Ästhetik“, „Vorbild“ und „Positive Erschöpfung“.

Der Faktor „Verbesserungsstreben“ war mit acht Items sehr groß, und so wurde dieser inhaltlich auf zwei Subdimensionen aufgeteilt, wie es auch Lehnert et al. (2011) mit dem Faktor „Erholung“ gemacht haben. Die Subdimensionen wurden nach der Art der angestrebten Verbesserung in „Psychomotorische Verbesserung“ und „Motorische Verbesserung“ gebildet. Der Faktor „Psychomotorische Verbesserung“ enthielt demnach die vier inhaltlich zusammenpassenden Items *psychomot1 (...um meine Konzentrationsfähigkeit zu schulen.)*, *psychomot6 (... um meine kognitiven (u.a. Wahrnehmungs-, Entscheidungs-, Denk- und Lernprozesse des Gehirns) Fähigkeiten zu verbessern.)*, *psychomot5 (...um geistig fit zu bleiben.)* und *psychomot3 (...weil ich dadurch meinen Körper besser wahrnehmen kann.)*, während der Faktor „Motorische Verbesserung“ von den Items *herausf2 (...um meine koordinativen Fähigkeiten zu verbessern.)*, *herausf1 (...weil das Lernen neuer Bewegungsabläufe eine Herausforderung ist, der ich mich gerne stelle.)*, *herausf3 (...weil mich komplexe Bewegungsaufgaben reizen.)* und *psychomot2 (...weil ich dadurch meinen Körper besser kontrollieren lerne.)* gebildet wurde.

Nach dieser Aufspaltung des Faktors „Verbesserungsstreben“ ergaben sich schließlich insgesamt zwölf Faktoren.

Die Faktoren „Fitness/Gesundheit“, „Figur/Aussehen“ und „Ästhetik“ wurden mit exakt den gleichen Items wie im BMZI gebildet. Auch der Faktor „Kontakt“ beinhaltete alle Items wie bei Lehnert et al. (2011), nur wurde dieser noch durch das neue Item *kon_neu1 (...weil Männer und Frauen gemeinsam Wing Chun trainieren können.)* ergänzt. Der Faktor „Ablenkung/Katharsis“ konnte auch nahezu gleich wie im BMZI eruiert werden, mit dem Unterschied, dass das Item *aktfre3 (...um neue Energie zu tanken.)* noch zusätzlich

hinzugekam, deswegen auch die Änderung der Bezeichnung zu „Ablenkung/Katharsis/Aktivierung“. Diese Ergänzung ist plausibel, da dieses Item ursprünglich auch im BMZI, gemeinsam mit anderen Items der Kategorie „Aktivierung/Freude“ und den Items der Kategorie „Ablenkung/Katharsis“, den Riesenfaktor „Erholung“ gebildet hatte, welcher dann aber in ebendiese zwei Subdimensionen aufgeteilt wurde. Zwei der drei Items, die im BMZI den Subfaktor „Aktivierung/Freude“ bildeten, sind bei der Faktorenanalyse dieser Arbeit wegen niedriger Faktorladungen herausgenommen worden, deswegen ist dieser Faktor nicht vertreten.

Der Faktor „Wettkampf/Leistung“ enthielt drei der ursprünglichen Items dieser Kategorie des BMZI und wurde durch die neuen Items *herausf5 (...weil man sich im Sparring allein behaupten kann.)* und *wetlei_neu1 (...weil mich die direkte Auseinandersetzung mit einem Gegner reizt.)* ergänzt, welche den Zweikampfcharakter von Wing Chun widerspiegeln.

Neben den in Verbindung mit den BMZI-Items stehenden Faktoren wurden auch durch die neu hinzugefügten Items neue, autonome Faktoren erzeugt. Auf diese wird im Folgenden genauer eingegangen.

Einer dieser Faktoren war der sehr große Faktor „Verbesserungsstreben“, der wie zuvor erörtert in die Subdimensionen „Psychomotorische Verbesserung“ und „Motorische Verbesserung“ aufgeteilt wurde.

Ein sportartspezifischer Faktor, der den Aspekt der Selbstverteidigung und Persönlichkeitsentwicklung repräsentiert, sowie auch den praktischen Nutzen der Kampfkunst, war „Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein“ mit den Items *sv3 (...um meine Angst vor körperlichen Übergriffen zu mildern.)*, *persentw3 (...um zu lernen mit meinen Ängsten umzugehen.)*, *persentw1 (...um mein Selbstbewusstsein zu steigern.)*, *persentw4 (...um meine psychische Belastbarkeit zu stärken.)* und *sv1 (...um mich im Notfall verteidigen zu können.)*

Ein weiterer neuer und in sich inhaltlich sehr gut geschlossener Faktor war die Kategorie „Flow“, welche sich auf den „Flow-Zustand“ fokussiert und aus den Items *flow1 [...weil ich beim Wing Chun Training vollkommen in der Aktivität aufgehe (in einen Flow-Zustand komme).]*, *flow3 (...weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.)*, *flow4 (...um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt.)* und *flow2 (...wegen des Glücksgefühls während des Wing Chun Trainings.)* besteht.

Der Faktor „Vorbild“ beschreibt den Beweggrund Wing Chun zu trainieren, um jemandem oder einer gewissen Vorstellung von sich selbst nachzueifern. Er besteht aus den Items *vorb1 (...weil mich Kampfszenen in Actionfilmen faszinieren.)* und *vorb2 [...um kämpfen zu*

lernen wie Actionhelden (Ip Man, Bruce Lee, Jackie Chan, ...) oder meinem Vorbild nachzueifern.]

Zuletzt ist noch der neue Faktor „Positive Erschöpfung“ zu nennen, welcher sich aus den Items *aktfre_neu1 (...weil es mir Spaß macht mich richtig auszupowern)* und *herausf4 (...weil ich gerne an meine körperliche Leistungsgrenze gehe.)* zusammensetzt.

Eine Auflistung der gesamten Faktoren inklusive der dazugehörigen Items und Alpha-Chronbach-Werte findet sich in der Tabelle 8.

Überprüfung der Reliabilität

Um die interne Konsistenz der Faktoren zu überprüfen, wurde mit Hilfe der Reliabilitätsanalyse des SPSS der Alpha-Cronbach-Wert ermittelt, wie es auch in der Literatur geraten wird (Döring & Bortz, 2016). Alle Faktoren konnten hierbei einen hohen Wert erreichen. Die Werte sind zusammen mit der Faktorenanalyse in nachstehender Tabelle 8 sichtbar.

Tabelle 8: Ergebnis der Faktorenanalyse der erweiterten Itemliste (BMZI + Eigene) und Cronbachs Alpha

Faktor Cronbachs Alpha	Item <i>Ich praktiziere Wing Chun</i>	Faktor- ladung	Kürzel	ursprüngliche Kategorie
Kontakt 0,903	... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	,826	kon5	BMZI Kontakt
	... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	,816	kon4	
	... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	,793	kon2	
	... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	,791	kon1	
	... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.	,784	kon3	
	... weil Frauen und Männer gemeinsam Wing Chun trainieren können.	,552	kon_neu1	NEU Kontakt
Wettkampf /Leistung 0,789	... weil ich im Wettkampf aufblühe.	,770	wetlei1	BMZI Wettkampf/Leistung
	... um mich mit anderen zu messen.	,763	wetlei2	
	... weil man sich im Sparring allein behaupten kann.	,756	herausf5	NEU Herausforderung
	... weil mich die direkte Auseinander-setzung mit einem Gegner reizt.	,725	wetlei_neu1	NEU Wettkampf/Leistung
	... wegen des Nervenkitzels.	,551	wetlei4	BMZI Wettkampf/Leistung
	... um Stress abzubauen.	,789	ablkat3	BMZI Ablenkung/Katharsis
	... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	,746	ablkat1	

Ablenkung	... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	,715	ablkat2	
/Katharsis	... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	,616	ablkat4	
/Aktivierung	... um neue Energie zu tanken.	,489	aktfre3	BMZI Aktivierung/Freude
0,807				
Figur/Aussehen	... um abzunehmen.	,904	figaus1	
	... um mein Gewicht zu regulieren.	,895	figaus2	BMZI Figur/Aussehen
0,895	... wegen meiner Figur.	,816	figaus3	
Fitness/Gesundheit	... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	,769	fitges1	
	... vor allem um fit zu sein.	,692	fitges2	BMZI Figur/Aussehen
0,789	... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	,610	fitges3	
Ästhetik	... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	,750	aes1	BMZI Ästhetik
0,793	... weil Sport mir die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	,735	aes2	
Psychomotorische Verbesserung	... um meine kognitiven (u.a. Wahrnehmungs-, Entscheidungs-, Denk- und Lernprozesse des Gehirns) Fähigkeiten zu verbessern.	,804	psychmot6	
	... um geistig fit zu bleiben.	,750	psychmot5	NEU Psychomotorik
0,845	... um meine Konzentrationsfähigkeit zu schulen.	,743	psychmot1	
	... weil ich dadurch meinen Körper besser wahrnehmen kann.	,607	psychmot3	
Motorische Verbesserung	... um meine koordinativen Fähigkeiten zu verbessern.	,807	herausf2	
	... weil das Lernen neuer Bewegungsabläufe eine Herausforderung ist, der ich mich gerne stelle.	,741	herausf1	NEU Herausforderung
0,799	... weil mich komplexe Bewegungsaufgaben reizen.	,607	herausf3	
	... weil ich dadurch meinen Körper besser kontrollieren lerne.	,519	psychmot2	NEU Psychomotorik
Selbstverteidigung/ Selbstbewusstsein	... um meine Angst vor körperlichen Übergriffen zu mildern.	,813	sv3	NEU Selbstverteidigung
	... um zu lernen mit meinen Ängsten umzugehen.	,782	persentw3	
	... um mein Selbstbewusstsein zu steigern.	,643	persentw1	NEU Persönlichkeitsentwicklung
0,779	... um meine psychische Belastbarkeit zu stärken.	,524	persentw4	
	... um mich im Notfall verteidigen zu können.	,462	sv1	NEU Selbstverteidigung
Flow	... weil ich beim Wing Chun Training vollkommen in der Aktivität aufgehe (in einen Flow-Zustand komme).	,732	flow1	NEU Flow
0,795				

	... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.	,654	flow3	
	... um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt.	,649	flow4	
	... wegen des Glücksgefühls während des Wing Chun Trainings.	,642	flow2	
Vorbild 0,788	... weil mich Kampfszenen in Actionfilmen faszinieren.	,843	vorb1	NEU Vorbild
	... um kämpfen zu lernen wie Actionhelden (Ip Man, Bruce Lee, Jackie Chan,...) oder meinem Vorbild nachzueifern.	,839	vorb2	
Positive Erschöpfung 0,739	... weil es mir Spaß macht, mich richtig auszuflowern.	,772	aktfre_neu1	NEU Aktivierung/Freude
	... weil ich gern an meine körperliche Leistungsgrenze gehe.	,616	herausf4	NEU Herausforderung

4.5.4 Analyse des Feedbacks

Der letzte Teil des Fragebogens bot den Teilnehmer/innen, auf freiwilliger Basis, die Möglichkeit ein Feedback zum Fragebogen zu geben. Das Feedback wurde aus je einer Frage zu der Verständlichkeit, der Länge und der Bemühung bezogen auf die Beantwortung der Fragen gebildet. Die Fragen nach der Verständlichkeit und der Länge waren anhand einer fünfstufigen Likert-Skala zu beantworten. Bei der Frage nach der Bemühung gab es die Antwortmöglichkeit „Ich habe mich bemüht die Fragen ehrlich zu beantworten.“, „Ich war neugierig, worum es in dem Fragebogen geht und habe mich nur durch die Fragen ‚durchgeklickt‘.“ und „Ich habe währenddessen die Lust verloren und nur einen Teil beantwortet.“.

Auch eine offene Frage nach sonstigen Anmerkungen zum Fragebogen war beinhaltet.

Verständlichkeit

Die Verständlichkeit wurde anhand einer Skala von eins bis fünf („1 = gar nicht verständlich“, „5 = sehr verständlich“ bewertet.

Wie Abbildung 6 zeigt wurde der Fragebogen größtenteils (78,8%) als „sehr verständlich“ bewertet. Es gab keine einzige Angabe bei den Werten 1 und 2, wobei 1 für „gar nicht verständlich“ steht. Sehr gering beziehungsweise gering waren auch die Antwortoptionen 3 und 4 vertreten. Neun Personen antworteten nicht auf diese Frage.

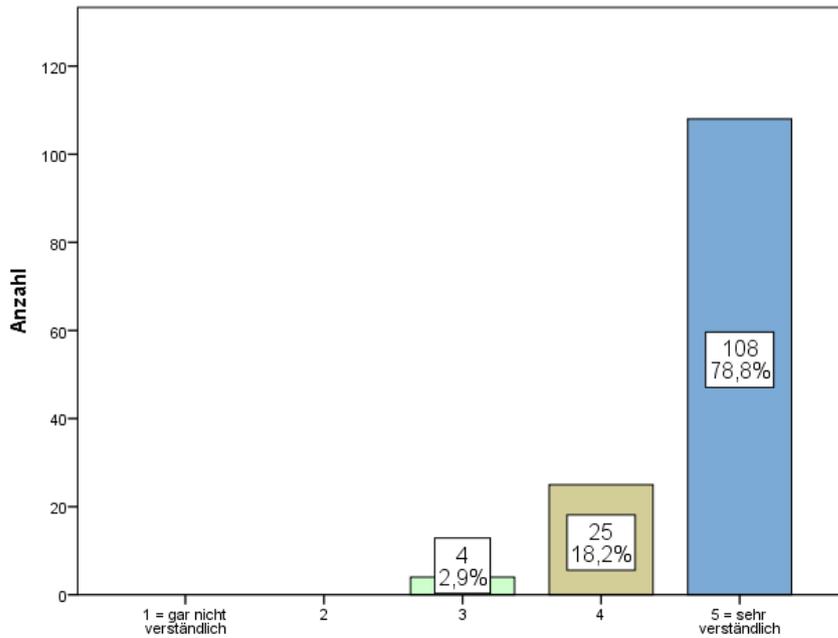


Abbildung 6: Verständlichkeit des Fragebogens

Länge

Die Länge war von „1 = zu lange“ bis „5 = zu kurz“ zu bewerten.

Auch die Länge des Fragebogens wurde von fast 80 % der Teilnehmer/innen als weder zu lang, noch zu kurz bewertet, wie Abbildung 7 zeigt. 19 Personen beantworteten diese Frage nicht.

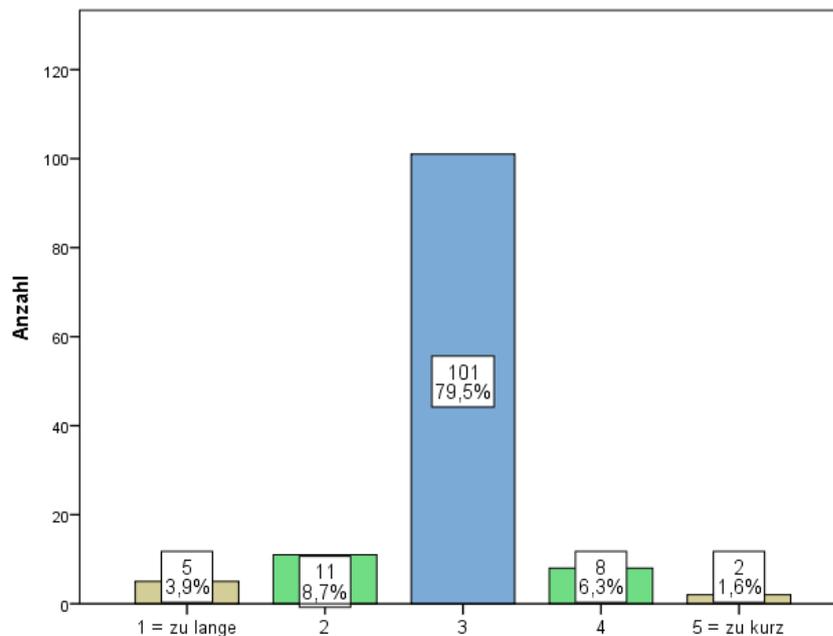


Abbildung 7: Länge des Fragebogens

Ehrliche Bemühung der Fragenbeantwortung

97,8% derjenigen, die den Feedbackteil ausgefüllt haben gaben an, sich bemüht zu haben die Fragen ehrlich auszufüllen (siehe Tabelle 9). Drei Personen haben angegeben sich nur durch die Fragen durchgeklickt zu haben. Deren Antworten wurden nach sorgfältiger Prüfung beibehalten, da es keine Anzeichen von systematischer oder unehrlicher Beantwortung gab. Zwei davon haben lediglich keine Antworten bei den offenen Fragen gegeben, welche aber auch keine Pflichtfelder darstellten. Einer davon bearbeitete die offenen Fragen sogar sehr ausführlich. Zehn Personen beantworteten diese Frage gar nicht. Auch deren Antworten wurden genau untersucht und beibehalten, da es keine Gründe für einen Ausschluss gab.

Tabelle 9: Bemühung der ehrlichen Beantwortung der Fragen

Wie sehr hast du dich bemüht, den Fragebogen ehrlich zu beantworten?	Anzahl	Prozent
Ich habe mich bemüht, die Fragen ehrlich zu beantworten.	133	97,8%
Ich war neugierig, worum es in dem Fragebogen geht und habe mich nur durch die Fragen ‚durchgeklickt‘	3	2,2%
Ich habe währenddessen die Lust verloren und nur einen Teil beantwortet	0	0,0%
Gesamtsumme	136	100,0%

Sonstige Anmerkungen zum Fragebogen

Im Folgenden sollen die Anmerkungen zum Fragebogen zusammengefasst und einige auch einzeln präsentiert werden.

Neben positiven Rückmeldungen wie „coole Diplomarbeit“, „sehr guter Fragebogen“ wurden auch Kritikpunkte geäußert. So wurde zweimal angesprochen, dass es bei dem Fragenblock über die Trainingsfrequenz allgemeiner sportlicher Betätigung Verwirrung aufkam. Eine Person war sich nicht sicher, ob hier das Wing Chun Training eingerechnet werden muss oder nicht und die andere Person hatte auch Schwierigkeiten die genaue Fragestellung zu verstehen. Daraus kann man schließen, dass diese Frage präziser formuliert hätte werden müssen.

Zwei Personen haben die „x-fache Wiederholung der Motive“ kritisiert beziehungsweise gefragt, ob es sich um „redundante“ Fragen handelt.

Zwei Teilnehmer/innen haben angemerkt, dass sie an der Endauswertung interessiert sind. Eine Person hat die Frage zu den abgelegten Prüfungen angesprochen und meinte dazu: „Prüfungen gibt es viele, auch Trainierprüfungen, Teilprüfungen, ergänzende Gebiete (Sifu,

Uni, Kids, ...)fragt besser nach Graduierungen“. Dies ist bestimmt ein berechtigter Vorschlag.

Weitere Meldungen waren:

-„Interessant Man macht sich Gedanken, warum man Wing Tsun ausübt“

-„WingTsun ist kein Sport sondern eine Kampfkunst“

-„Ich glaube nicht an Anonymität bei dieser Studie, aber es ist mir auch egal.“

-„Ich fürchte ich bin nicht gerade repräsentativ für den durchschnittlichen Wing Chun betreibenden.“

4.6 Auswertevorgang

Um die Daten im Statistikauswerteprogramm SPSS bearbeiten zu können, wurden zunächst nur die 179 vollständig ausgefüllten Datensätze von Limesurvey exportiert und in eine SPSS (sav) Datei umgewandelt. Anschließend geschah das gleiche mit den 131 unvollständig ausgefüllten Fragebögen. Die Beurteilung im SPSS ergab, dass insgesamt acht der 131 noch für die Gesamtauswertung zu gebrauchen waren, da diese Teilnehmer/innen den Fragebogen erst kurz vor Schluss oder zumindest erst nach Beantwortung des Motivblocks beendet beziehungsweise am Ende nicht abgeschickt haben. Das ergab eine anfängliche Stichprobe von 187.

Alle jene, die angegeben haben, dass sie nicht in Österreich trainieren (40), wurden aus der Stichprobe herausgenommen, was letztendlich 147 verwertbare Fragebögen ergab. Diese wurden anschließend auf Ausreißer überprüft und so noch eine Person ausgeschlossen, da diese angegeben hatte, bereits seit drei Jahren nicht mehr aktiv Wing Chun zu trainieren, was zu einer endgültigen Stichprobe von 146 führte.

Als finaler Schritt zur Bereinigung der Datenbank wurden zwei einzelne Antworten gelöscht, welche definitiv nicht der Wahrheit entsprechen konnten, beziehungsweise auch der Grund bekannt war, wie es zu diesen „falschen“ Antworten kam. So wurde bei einem Teilnehmer die Antwort „999“, bei einem weiteren der Wert „99“ auf die Frage nach der Anzahl der abgelegten Prüfungen gelöscht, da diese unrealistisch hohe Zahlen sind und vermutlich bewusst so eingegeben wurden. Beide Teilnehmer gaben an schon sehr lange zu trainieren und schätzten sich als Experten ein. Vermutlich stehen die Zahlen 999 und 99 für einen Hinweis, dass die Frage zu der Anzahl der abgelegten Prüfungen von ihnen nicht so beantwortbar ist, dass man sie repräsentativ auswerten kann. Da dies jedoch nur eine Vermutung ist und die Zahlen nicht realistisch sind, wurden diese Werte entfernt, damit spätere Analysen nicht verfälscht werden. Bei einem dieser Teilnehmer wurde auch die

Antwort „360“ auf die Frage „Wie lange bist du pro Einheit (in Minuten) sportlich aktiv (jegliche moderate und intensive körperliche Aktivität)?“ gelöscht. Im nachstehenden Kommentar wurde von dieser Person nämlich erklärt, dass sich die 360 Minuten auf die Gesamtbewegungszeit pro Tag beziehen, was wiederum für weitere Analysen ein verfälschtes Resultat ergeben hätte.

Nachdem die Datenbank bereinigt wurde, wurde eine Faktorenanalyse mit den Items des Fragenblocks zu den Motiven durchgeführt (siehe Kapitel 4.5.3).

5 Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Auswertung des Fragebogens präsentiert. Die Daten wurden von Limesurvey in das Statistikprogramm SPSS („Statistical Package for the Social Sciences“) für das Betriebssystem Windows exportiert und damit ausgewertet.

Die Daten werden zunächst deskriptiv mithilfe von Mittelwert und Standardabweichung oder relativer und absoluter Häufigkeit in der Stichprobe beschrieben. Tabellen und Diagramme sollen dabei eine umfassende Charakterisierung der Stichprobe ermöglichen. Um eine übersichtliche Darstellung zu gewährleisten wurden viele intervallskaliert erhobene Daten in Klassen zusammengefasst. Da die Verwendung dieser Kategorien aber für die statistischen Tests einen Informationsverlust bedeuten würde, werden dort die genauen Angaben verwendet.

In einem zweiten Teil folgt die Überprüfungen der Hypothesen durch inferenzstatistische Methoden anhand von Unterschieds- und Zusammenhangstests. Eine genauere Beschreibung der Testverfahren erfolgt im Kapitel (5.5.3) zu den Hypothesentests.

5.1 Soziodemographische Daten

Die soziodemographischen Daten beinhalten Informationen über Geschlecht, Alter, Ausbildung und Rauchverhalten. Die gesamte Stichprobe von 146 Teilnehmer/innen stand hierfür zur Verfügung.

5.1.1 Geschlecht

Die Stichprobe von 146 Teilnehmer/innen setzte sich aus 106 Männern (72,6%) und 40 Frauen zusammen (siehe Abbildung 8.)

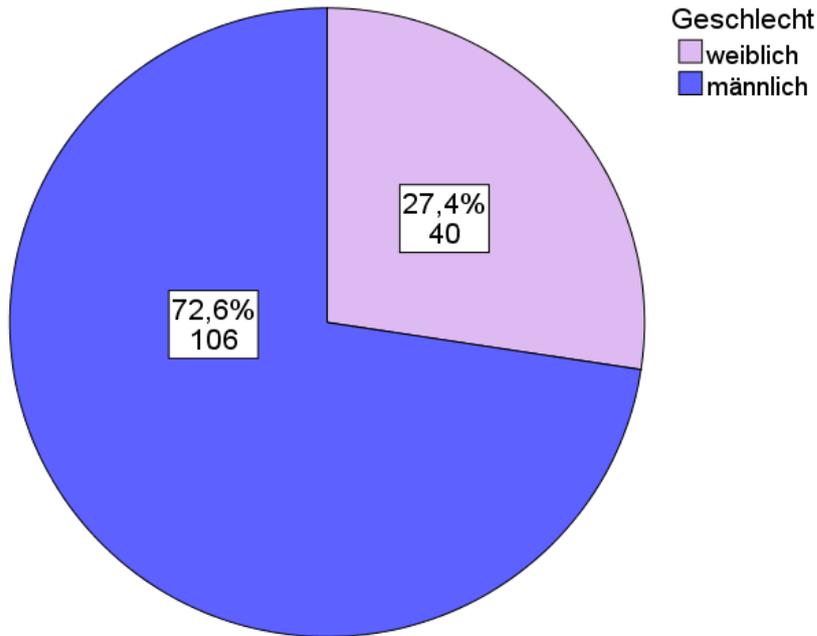


Abbildung 8: Geschlechterverhältnis der Stichprobe

5.1.2 Altersverteilung

Das durchschnittliche Alter der Proband/innen lag bei 32,4 Jahren mit einer Standardabweichung von 9,7 Jahren. Die jüngste Person, die an der Studie teilgenommen hat, war 15 Jahre, die älteste 82 Jahre alt.

Um die Altersverteilung übersichtlicher zu gestalten, wurden Gruppen im Abstand von jeweils fünf Jahren gebildet, welche in Tabelle 10 zu sehen sind. Betrachtet man diese Einteilung, ist ersichtlich, dass der Großteil der Teilnehmer/innen zwischen 25 und 35 Jahre alt ist.

Tabelle 10: Altersverteilung der Stichprobe

Altersklasse	Anzahl	Prozent
<20	7	4,8%
20-24	20	13,7%
25-29	39	26,7%
30-34	27	18,5%
35-39	25	17,1%
40-44	15	10,3%

45-49	6	4,1%
50-54	4	2,7%
55-59	1	0,7%
>60	2	1,4%
Gesamtsumme	146	100,0%

5.1.3 Höchste abgeschlossene Ausbildung

Die Auswertung dieses Bereichs ergab eine eindeutige Tendenz. Demnach hat der Großteil, nämlich in etwa ein Drittel (35,6%), aller Befragten einen Universitätsabschluss. Danach sind 18,5% bei berufsbildende Schulen mit Matura und 14,4% bei Lehre zu verzeichnen. 12,3% haben eine allgemeinbildende höhere Schule besucht und 11% haben einen Fachhochschulabschluss. Eher wenige Personen der Stichprobe besitzen als höchste Ausbildung den Abschluss einer berufsbildenden Schule ohne Matura (3,4%) oder einen Pflichtschulabschluss (1,4%). Unter den Befragten gab es lediglich einen Meisterabschluss. Vier Personen haben Sonstiges angegeben, davon zwei ohne Kommentar. Eine Person hat als zusätzliche Information angegeben noch zur Schule zu gehen, und eine andere schrieb als Antwort zur Frage „Bakk.“. Das könnte entweder bedeuten, dass sie momentan in einem Bachelorstudium ist oder dieses bereits abgeschlossen hat. Eine genaue Auflistung in absteigender Reihenfolge zeigt die Tabelle 11.

Tabelle 11:Ausbildung der Stichprobe (höchste abgeschlossene)

Welche ist deine höchste abgeschlossene Ausbildung?	Anzahl	Prozent
Universität	52	35,6%
Berufsbildende Schule mit Matura (HAK, HTL, HBLA, ...)	27	18,5%
Lehre	21	14,4%
Allgemeinbildende höhere Schule	18	12,3%
Fachhochschule	16	11,0%
Berufsbildende Schule ohne Matura	5	3,4%
Sonstige	4	2,7%
Pflichtschule	2	1,4%

Meister	1	0,7%
Gesamtsumme	146	100,0%

5.1.4 Rauchverhalten

Dreißig (20,5%) Teilnehmer/innen gaben an, dass sie Raucher/innen sind. Die restlichen 116 (79,5%) der Befragten waren Nicht-Raucher. Die Aufteilung zeigt ein Kreisdiagramm in Abbildung 9.

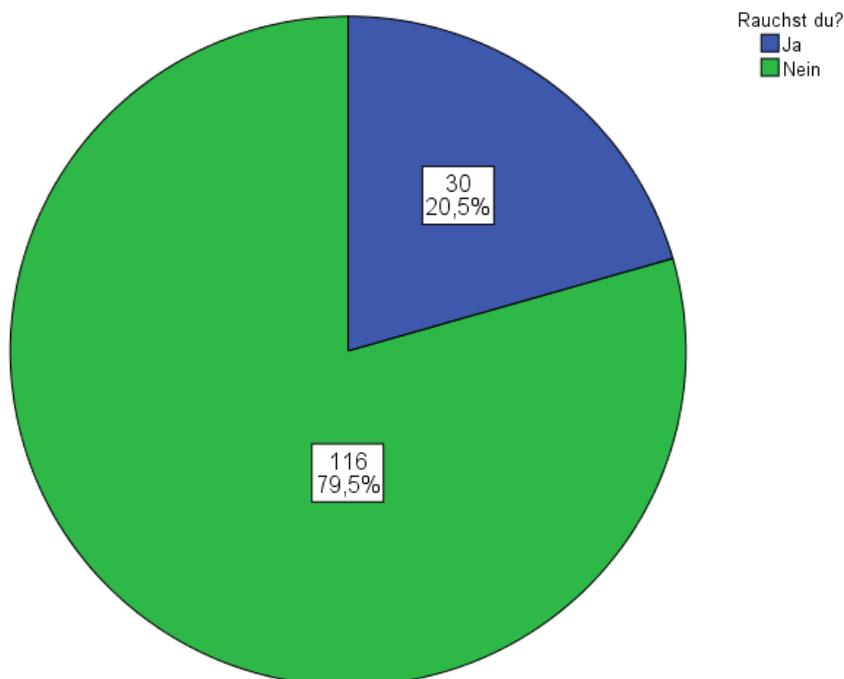


Abbildung 9: Verteilung von Raucher/innen und Nicht-Raucher/innen der Stichprobe

5.2 Ausübung der Kampfkunst Wing Chun

Die Analyse dieses Themenblocks zeigt die Ergebnisse der Daten, die sich auf die Ausübung der Kampfkunst beziehen.

5.2.1 Trainingsjahre

Der Großteil der befragten Wing Chun Praktizierenden, in etwa 62%, trainiert noch nicht länger als fünf Jahre, 43 der 146 Befragten noch nicht einmal zwei Jahre. Zwei der Teilnehmer/innen trainieren bereits über 26 Jahre. Das Minimum liegt bei 0 Trainingsjahren,

das Maximum bei 47 Trainingsjahren. Der Mittelwert beträgt 6,9 Jahre mit einer Standardabweichung von 7,8 Jahren. Aufgrund des einen Ausreißers von 47 Jahren ist jedoch der Median von vier Jahren repräsentativer. Unter den Teilnehmer/innen der Studie waren also sehr viele Anfänger/innen. Die genauen Zahlen lassen sich nachstehender Tabelle 12 entnehmen.

Tabelle 12: Wing Chun Trainingsjahre der Stichprobe in Kategorien

Trainingsjahre	Anzahl	Prozent
0 – 1,9	43	29,5%
2 – 3,9	23	15,8%
4 – 5,9	25	17,1%
6 – 7,9	9	6,2%
8 – 9,9	8	5,5%
10 – 11,9	7	4,8%
12 – 13,9	5	3,4%
14 – 15,9	6	4,1%
16 – 17,9	4	2,7%
18 – 19,9	3	2,1%
20 – 21,9	3	2,1%
22 – 23,9	5	3,4%
24 – 25,9	3	2,1%
≥ 26	2	1,4%
Gesamtsumme	146	100,0%

5.2.2 Trainingshäufigkeit Monate pro Jahr

Der Großteil der Teilnehmer/innen (68,5%) hat angegeben elf oder zwölf Monate im Jahr zu trainieren. Die zweitgrößte Gruppe bildeten jene Proband/innen mit neun bis zehn Monaten im Jahr, in denen sie Wing Chun trainieren. Lediglich vier gaben an, nur null bis zwei Monate zu trainieren. Der Mittelwert beträgt 10,6 Monate bei einer Standardabweichung von 2,5. Die genaue Aufgliederung ist in Tabelle 13 zu sehen.

Tabelle 13: Trainingsfrequenz in Monaten/Jahr (Wing Chun)

Trainingsmonate/Jahr	Anzahl	Prozent
0 – 2	4	2,7%
3 – 4	4	2,7%
5 – 6	6	4,1%
7 – 8	7	4,8%
9 – 10	25	17,1%
11 – 12	100	68,5%
Gesamtsumme	146	100,0%

5.2.3 Trainingshäufigkeit Einheiten/Woche

Da die Frage nach der durchschnittlichen Trainingshäufigkeit in Einheiten pro Woche gestellt wurde, wurden auch halbe, viertel oder dreiviertel Einheiten und nicht nur ganze Einheiten angegeben. Für die Präsentation der Daten wurden Klassen gebildet, so wie sie in Tabelle 14 zu sehen sind. Etwas mehr als die Hälfte aller Teilnehmer/innen befand sich in der Klasse jener, die 2 – 3,9 Einheiten in der Woche Wing Chun trainieren. Die zweitgrößte Klasse war jene von 0 – 1,9 Einheiten pro Woche. Vier Personen gaben auch an, zwölf oder mehr Einheiten in der Woche zu trainieren.

Der Mittelwert beträgt 3,2 Einheiten bei einer Standardabweichung von 4,2. Das Minimum bildete eine Angabe von einer durchschnittlichen Trainingsfrequenz von 0,25 Einheiten pro Woche, das Maximum 40 Einheiten pro Woche. Diese zwei Werte sind zwar eher extrem, aber nicht gänzlich unrealistisch.

Tabelle 14: Trainingsfrequenz in Einheiten/Woche (Wing Chun)

Wing Chun Einheiten/Woche	Anzahl	Prozent
0 – 1,9	30	20,5%
2 – 3,9	81	55,5%
4 – 5,9	23	15,8%
6 – 7,9	5	3,4%
8 – 9,9	1	0,7%
10 – 11,9	2	1,4%

≥ 12	4	2,7%
Gesamtsumme	146	100,0%

5.2.4 Dauer einer Wing Chun - Trainingseinheit

61 % der Befragten trainieren pro Einheit im Bereich von 61 – 90 Minuten. Jede andere Kategorie der Trainingsdauer ist deutlich schwächer vertreten.

Der Mittelwert beträgt 92,8 Minuten mit einer Standardabweichung von 33,2. Die kürzeste Trainingszeit pro Einheit wurde mit 30 Minuten angegeben, die längste mit 240 Minuten. Weitere Angaben sind der Tabelle 15 zu entnehmen.

Tabelle 15: Trainingsfrequenz in Minuten/Einheit (Wing Chun)

Trainingsfrequenz Minuten/Einheit	Anzahl	Prozent
≤ 30	1	0,7%
31 – 60	22	15,1%
61 – 90	89	61,0%
91 – 120	19	13,0%
≥ 121	15	10,3%
Gesamtsumme	146	100,0%

5.2.5 Trainingsintensität

Fast zwei Drittel (65,8%) der Befragten meinten, mit mittlerer Intensität zu trainieren. 25,3 % trainieren mit hoher Intensität und nur 8,9 % mit niedriger Intensität. Die jeweilige Anzahl der Teilnehmer/innen ist in nachstehender Tabelle 16 angeführt.

Tabelle 16: Trainingsintensität der Wing Chun Ausübung

Trainingsintensität	Anzahl	Prozent
niedrige Intensität	13	8,9%
mittlere Intensität	96	65,8%
hohe Intensität	37	25,3%

Gesamtsumme	146	100,0%
--------------------	-----	--------

5.2.6 Bundesland der Ausübung

Beinahe die Hälfte (45,2%) der Befragten üben Wing Chun in Wien aus. Dazu muss man noch jene vier Teilnehmer/innen zusätzlich hinzuzählen, die angaben, in zwei Bundesländern zu trainieren. Hierbei trainieren zwei Personen sowohl in Wien als auch in Niederösterreich, eine in der Steiermark und Wien und eine in Vorarlberg und Wien. Den zweitgrößten Teil (18,5%) machen jene Kampfkünstler/innen aus, welche in Niederösterreich trainieren, gefolgt von Salzburg und Steiermark mit je 9,6%, Kärnten (6,8%), Oberösterreich (4,1%), Vorarlberg (2,1%) und Tirol (1,4%). Das Burgenland war mit keinem/keiner Teilnehmer/in vertreten, wie nachstehende Tabelle 17 zeigt.

Tabelle 17: Bundesländer in denen die Stichprobe Wing Chun trainiert

Bundesland	Anzahl	Prozent
Wien	66	45,2%
Niederösterreich	27	18,5%
Salzburg	14	9,6%
Steiermark	14	9,6%
Kärnten	10	6,8%
Oberösterreich	6	4,1%
Vorarlberg	3	2,1%
Tirol	2	1,4%
Niederösterreich und Wien	2	1,4%
Steiermark und Wien	1	0,7%
Vorarlberg und Wien	1	0,7%
Burgenland	0	0,0%
Gesamtsumme	146	100,0%

5.2.7 Trainingsinstitution

Über 85 % der Teilnehmer/innen gaben an, in einem Verein beziehungsweise einer Kampfkunstschule zu trainieren. Alle anderen Antwortmöglichkeiten waren gering vertreten, wie Tabelle 18 zeigt.

Tabelle 18: Trainingsinstitution, in der Wing Chun ausgeübt wird

Wo trainierst du Wing Chun?	Anzahl	Prozent
Verein/Kampfkunstschule	125	85,6%
Universitätssport (z.B. USI)	9	6,2%
Selbstorganisiert	7	4,8%
Kommerzieller Anbieter (z.B. Fitnessstudio, Unternehmen)	3	2,1%
Sonstiges:	2	1,4%
Berufssportangebote	0	0,0%
Gesamt	146	100,0%

Es gab bei dieser Frage zusätzlich die Möglichkeit den Namen der Institution zu nennen. Das folgende Kreisdiagramm (Abbildung 10) zeigt die prozentuelle Verteilung der angegebenen Verbände, in denen die Befragten Wing Chun ausüben.

Knapp die Hälfte machte keine genaueren Angaben zum Vereinsbezug. Von denjenigen, die einen Verband (Schule) nannten, stammen 16,4% aus einzelnen Schulen ohne weiterer Zugehörigkeit. Weitere 16,4% gehören dem Verband Körper-Kampf-Kunst Austria an. Die weitere Aufgliederung ist nachstehender Abbildung 10 zu entnehmen. *EWTO* steht hierbei für „European Wing Tsun Organisation“, *WTU* für „Wing Tsun Universe“ und *IWKA* für „International Wing Tjun Kung Fu Association“. Weitere Informationen über die Verbände in Österreich sind im Kapitel 2.1.6 zu finden.

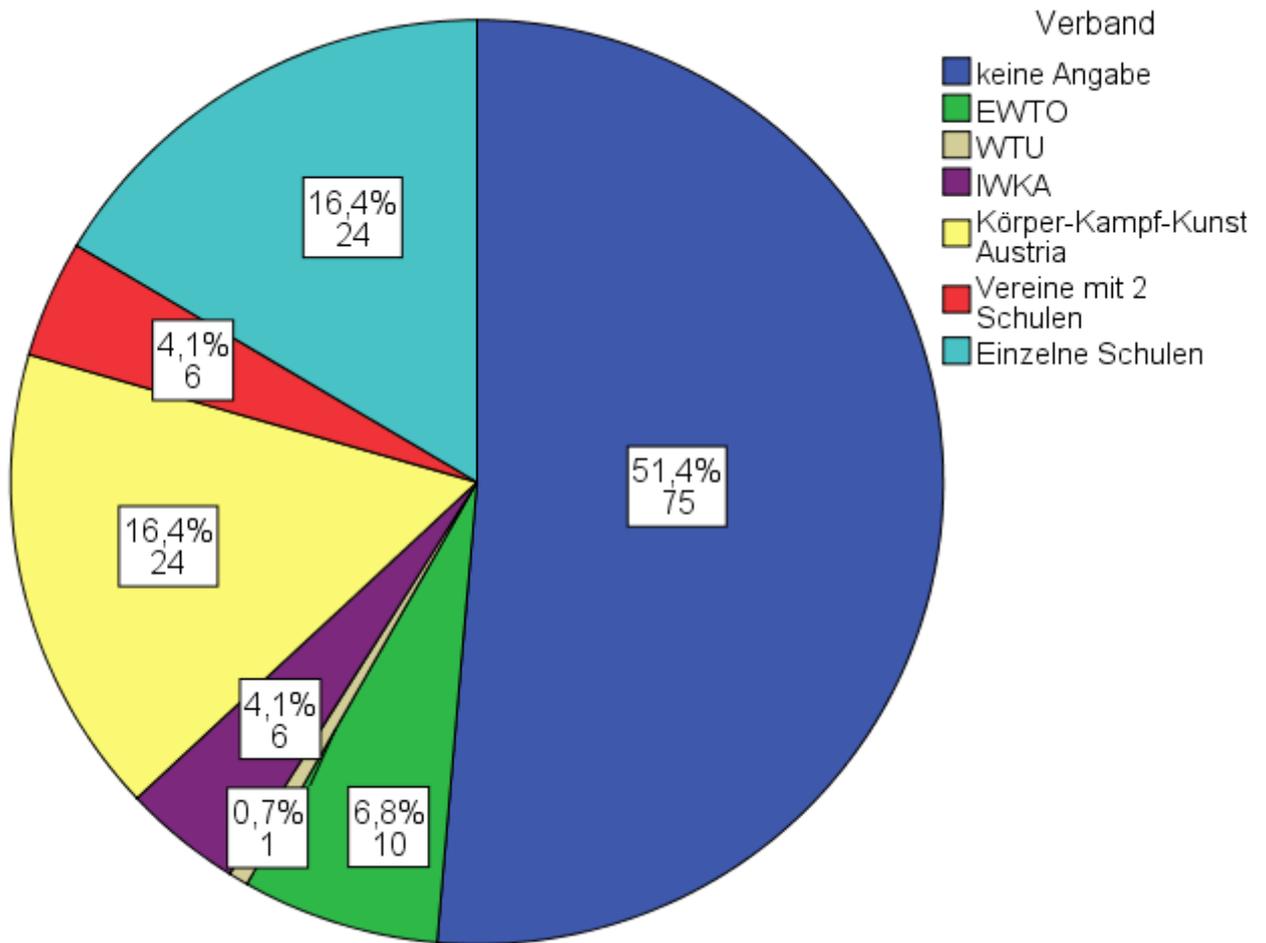


Abbildung 10: Verteilung genannter Verbands-/Schulzugehörigkeiten der Stichprobe

5.2.8 Abgelegte Prüfungen

Für die Analyse dieser Angabe mussten zwei Personen ausgeschlossen werden, da diese angaben, 999, beziehungsweise 99 Prüfungen gemacht zu haben. Die Zahlen sind unrealistisch und wurden daher nicht berücksichtigt. So werden nur die Antworten der restlichen 144 Befragten präsentiert. Die angezeigten Prozente sind die gültigen Prozente unter Berücksichtigung des Ausschlusses der zwei Proband/innen.

In etwa die Hälfte der Befragten hatte zum Zeitpunkt der Erhebung nicht mehr als vier Prüfungen abgelegt. Die gebildeten Kategorien „5 – 9“, „10 – 14“ und „≥ 15“ waren in etwa gleich groß mit je um die 15%. Der Mittelwert lag bei 6,1 Prüfungen mit einer Standardabweichung von ebenfalls 6,1. Viele Teilnehmer/innen (24,7%) hatten noch keine einzige Prüfung abgelegt. Zwei Teilnehmer/innen gaben an, bereits 21 Prüfungen

absolviert zu haben und stellen somit das Maximum dieser Auswertung. Wie häufig die verschiedenen Klassen vertreten sind zeigt Tabelle 19.

Tabelle 19: Anzahl abgelegter Wing Chun Prüfungen

Abgelegte Prüfungen		Anzahl	Gültige Prozente
Gültig	0 – 4	79	54,9
	5 – 9	22	15,3
	10 – 14	21	14,6
	≥ 15	22	15,3
	Gesamt	144	100,0
	Fehlend	2	-
	Gesamt	146	-

5.2.9 Bereits gelernte Hauptformen

Mehrfachantworten waren bei dieser Frage möglich, weshalb die Summe der Prozent 100 überschreitet. Da die Siu Nim Tao in den meisten Linien die Basisform darstellt (siehe Kapitel 2.1.5), ist es nicht überraschend, dass diese Antwort am häufigsten vertreten war (89,7%). Auch die Chum Kiu ist von 58,2 % der Befragten bereits erlernt worden. Die Doppelmesserform, welche eine sehr fortgeschrittene Form ist, gaben nur 11% der Befragten als bereits gelernt an. Die weiteren Angaben sind der Tabelle 20 zu entnehmen.

Tabelle 20: Anzahl gelernter Wing Chun Formen

Bereits gelernte Hauptformen	Anzahl	Prozent
Siu Nim Tao	131	89,7%
Chum Kiu	85	58,2%
Biu Tze	36	24,7%
Holzpuppenform	29	19,9%
Langstockform	21	14,4%
Doppelmesserform	16	11,0%
Sonstiges	15	10,3%

10,3 % der Befragten gaben auch sonstige Formen an. Darunter wurde fünf Mal die „Bogenfaustform“ angeführt und zwei Mal die „Kickingform“. Andere Formen waren je nur einmal vertreten, weswegen sie hier nicht näher behandelt werden.

5.2.10 Instruktorgrade

53 Teilnehmer/innen, also 36,3% gaben an, bereits einen Instruktorgrad zu besitzen und somit offiziell unterrichten zu dürfen (siehe Tabelle 21).

Tabelle 21: Wing Chun Instruktor/innenverteilung in der Stichprobe

Bist du bereits Instruktor/in?	Anzahl	Prozent
Nein	93	63,7%
Ja	53	36,3%
Gesamt	146	100,0%

5.2.11 Einschätzung des Könnens

Die meisten der Befragten (40,4%) schätzten sich selbst als mäßig Fortgeschrittene ein. 26,0% gaben an Anfänger/in und 25,3% Fortgeschritten/e zu sein. 8,2% bezeichneten sich als Expert/innen (siehe Tabelle 22).

Tabelle 22: Einschätzung des Eigenkönnens im Wing Chun

Wie schätzt du persönlich dein aktuelles Können im Wing Chun ein?	Anzahl	Prozent
Anfänger/in	38	26,0%
mäßig Fortgeschrittene/r (mittlere Fähigkeit)	59	40,4%
Fortgeschrittene/r (höhere Fähigkeit)	37	25,3%
Experte/Expertin	12	8,2%
Gesamt	146	100%

5.2.12 Bevorzugte Trainingsmethoden

Mehrfachantworten waren möglich, deshalb ergibt die Summe der Prozent nicht 100.

Tabelle 23 zeigt die Häufigkeiten der Antworten in absteigender Reihenfolge.

Meistgenannt als bevorzugte Trainingsmethode wurde das Techniktraining mit Partner/in. Auch Chi Sao, „das Herz des Wing Chun“ (Kwok, 2000, S. 48), wurde sehr oft (67,80%) genannt, gefolgt von Formen (59,60%), Techniktraining allein (43,80%) und Sparring (41,80%). Etwas abgeschlagen bilden das Training an der Holzpuppe (24,70%) und „sonstiges“ (8,90%) die am wenigsten bevorzugten Trainingsmethoden (siehe Tabelle 23).

Tabelle 23: Bevorzugte Trainingsmethoden im Wing Chun

Bevorzugte Trainingsmethode	Anzahl	Prozent
Techniktraining mit Partner/in	126	86,30%
Chi Sao	99	67,80%
Formen	87	59,60%
Techniktraining allein	64	43,80%
Sparring	61	41,80%
Holzpuppe	36	24,70%
sonstiges	13	8,90%

Unter Sonstiges wurden unter anderen, folgende weitere bevorzugte Trainingsmethoden angegeben: Drills, Einzelunterricht, Schrittarbeit und Stehen. Oftmals wurde auch erwähnt, dass keine Methode bevorzugt wird, sondern alle gerne genützt werden. Eine Person meinte, dass man nicht eine Methode über eine anderen stellen kann, da „alle diese Methoden für den Stil essentiell sind.“

5.2.12.1 Gründe für die Bevorzugung der Trainingsmethoden

Mehrfachantworten waren möglich, deshalb ergibt die Summe der Prozent nicht 100. Der am häufigsten genannte Grund, warum gewählte Trainingsmethoden bevorzugt werden, war die Effektivität (85,60%), gefolgt von Spaß (71,20%) und Kommunikation, Austausch mit anderen (59,60%) und Kraftgewinn (18,50%). „Am wenigsten anstrengend“ wurde nur von 2 Personen gewählt, „geringstes Übel, die anderen Methoden mag ich nicht“ gar nicht (siehe Tabelle 24). Unter Sonstiges schilderten einige die beruhigende Wirkung des Formentrainings als Grund für die Bevorzugung. Auch Fokus und Konzentration wurde hinsichtlich der Formen genannt. Weitere geschilderte Gründe für die Bevorzugung der

von den Teilnehmer/innen gewählten Methoden waren unter anderen realitätsnahes Training, Technikverbesserung, Konditionsverbesserung und Ganzheitlichkeit.

Tabelle 24: Gründe für die Bevorzugung einer Trainingsmethode

Grund	Anzahl	Prozent
Effektivität, so werde ich am schnellsten besser	125	85,60%
Spaß	104	71,20%
Kommunikation, Austausch mit anderen	87	59,60%
Kraftgewinn	27	18,50%
sonstiges	19	13,00%
am wenigsten anstrengend	2	1,40%
geringstes Übel, die anderen Methoden mag ich nicht	0	0,00%

5.3 Einstieg in die Sportart

Zum Erstkontakt mit Wing Chun kamen die meisten (47,3%) über Freund/innen oder Bekannte, 26 % über diverse Medien wie Fernsehen oder Internet. Der dritthäufigste Grund, verantwortlich für den Einstieg in die Sportart, war „Sonstiges“. Darunter angeführt waren häufig der Zufall, eine gezielte Suche nach einer Kampfkunst, generelles Interesse an Kampfkünsten, und Werbeplakate. Oftmals wurde auch der Erstkontakt mit Wing Chun in Verbindung mit der bereits bestehenden Ausübung anderer Kampfkünste erwähnt. Die Häufigkeit der anderen Antwortoptionen kann untenstehender Tabelle 25 entnommen werden.

Mehrfachantworten waren möglich, deshalb ergibt die Summe der Prozent in Tabelle 25 nicht 100.

Tabelle 25: Erstkontakt mit Wing Chun

Einstieg in die Sportart	Anzahl	Prozent
Freunde/innen / Bekannte	69	47,3%
Medien (Fernsehen, Internet, Zeitschrift)	38	26,0%
Sonstiges	22	15,1%

Universität (Lehrveranstaltung, USI-Kurs)	19	13,0%
Familie	12	8,2%
zufälliges Beobachten einer Trainingseinheit (durch Schaufenster, auf öffentlichen Plätzen, etc...)	8	5,5%
(Sport-) Veranstaltung	6	4,1%
Angebot in einem Sportverein	3	2,1%
Schule	1	0,7%

5.4 Ausübung anderer Sportarten

Wie Tabelle 26 zeigt, hat lediglich ein geringer Prozentsatz (11,9%) der Teilnehmer/innen angegeben, neben Wing Chun keinerlei andere Sportarten zu betreiben. Die Mehrheit (88,1%) übt auch noch weitere Sportarten aus. Da dieser Fragenkomplex gegen Ende des Fragebogens angeordnet war, füllten ihn drei der Befragten nicht mehr aus, da sie zu diesem Zeitpunkt, nämlich nach den Motiven, den Fragebogen abbrachen.

Tabelle 26: Sportartenausübung neben Wing Chun

Sportarten neben Wing Chun		Häufigkeit	Gültige Prozent
Gültig	Ja	126	88,1
	Nein	17	11,9
	Gesamtsumme	143	100,0
	Fehlend	3	-
	Gesamtsumme	146	-

Sportarten

Tabelle 27 zeigt die Häufigkeitsverteilung der Sportarten. Neben Wing Chun war der am häufigsten vertretene Sport das Fitnesstraining mit 39%, dicht gefolgt vom Wintersport (37%) und weiteren Kampfsportarten (32,2%).

20 Personen (13,7%) gaben an, Sportarten auszuüben, die nicht aufgelistet waren, darunter zum Beispiel Darts, Tauchen, Schießsport, Motorradfahren, Yoga und Inline Skating.

Am seltensten ausgeübt wurden der Reitsport (2,1%) und Golf (0%).

Tabelle 27: Zusätzlich ausgeübte Sportarten neben Wing Chun

Sportarten	Anzahl	Prozent
Fitnessstraining (Krafttraining, Group Fitness)	57	39,0%
Wintersport (Skifahren, Langlaufen, Snowboarden etc.)	54	37,0%
Kampfsport (Judo, Karate, etc.)	47	32,2%
Bergsport (Klettern, Bergsteigen, Wandern)	35	24,0%
Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.)	29	19,9%
Yoga, Pilates	28	19,2%
Wassersport (Schwimmen, Turmspringen, etc.)	27	18,5%
Mannschafts-/Ballsport (Basketball, Handball, Volleyball, etc.)	20	13,7%
Andere Sportart	20	13,7%
Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash)	15	10,3%
Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln	14	9,6%
Tanzsport	13	8,9%
Geräteturnen, Akrobatik, Slackline, Freerunning, Le Parcour, etc.	11	7,5%
Skateboarden	5	3,4%
Leichtathletik	5	3,4%
Reitsport	3	2,1%
Golf	0	0,0%

5.4.1 Ausübung anderer Kampfsportarten/-künste

47 Personen (32,2%) gaben an neben Wing Chun auch noch weitere Kampfsportarten/-künste zu betreiben. Die philippinische Kampfkunst (Eskrima, Kali, Arnis) wurde dabei am häufigsten genannt (19,2 %), vor „Sonstiges“ (11,0%) und Hapkido (10,30%). Häufig angegeben wurden auch Boxen (9,6%), Brazilian Jiu Jitsu (9,6%), Kickboxen (6,8%), Shaolin Kung Fu (3,4%) und Taekwondo (3,4%). Die restlichen Häufigkeiten sind der Tabelle 28 zu entnehmen.

Unter Sonstige wurden unter anderen Tai Chi, Mixed Martial Arts, Muay Boran, Thaiboxen und Yiquan genannt.

Tabelle 28: Ausübung anderer Kampfkünste/-sportarten

Kampfsportart	Anzahl	Prozent
Eskrima, Kali, Arnis,...	28	19,20%
Sonstiges	16	11,00%
Hapkido	15	10,30%
Boxen	14	9,60%
Brazilian Jiu Jitsu	14	9,60%
Kickboxen	10	6,80%
Shaolin Kung Fu	5	3,40%
Taekwondo	5	3,40%
Karate	3	2,10%
Krav Maga	3	2,10%
Ringen	3	2,10%
Jiu Jitsu	2	1,40%
Aikido	1	0,70%
Judo	1	0,70%
Capoeira	0	0,00%

5.4.2 Sportliche Aktivität in Zeit

Zur Darstellung der Trainingsfrequenz der allgemeinen sportlichen Aktivität (jegliche moderate und intensive körperliche Aktivität) werden die Mittelwerte präsentiert. So beträgt der Durchschnitt der körperlichen Aktivität 11,52 Monate im Jahr, 5,05 Einheiten pro Woche und 70,06 Minuten pro Einheit, wie Tabelle 29 zeigt.

Tabelle 29: Trainingsfrequenz allgemeiner sportlicher Aktivität

jegliche moderate und intensive körperliche Aktivität	N	Mittelwert	SD
... pro Einheit (in Minuten)	142	70,06	27,58

...in Einheiten pro Woche	143	5,05	5,01
...in Monaten im Jahr	143	11,52	3,48

5.5 Motive im Wing Chun

Dieser Teil des Fragebogens bildete das Hauptaugenmerk der Studie. Im Anschluss folgt die deskriptive Statistik mit der Präsentation der Mittelwerte der einzelnen Items und auch der durch die Faktorenanalyse gebildeten Subdimensionen. Anschließend werden ergänzende Ergebnisse wie nicht genannte Motive im, Erlebnisse mit und Vorstellungen und Stellenwert von Wing Chun präsentiert.

Als zweiter großer Teil folgt die Überprüfung der bereits in Kapitel 4.1.2 vorgestellten Hypothesen durch inferenzstatistische Methoden.

5.5.1 Motivbewertung der Items und Faktoren

Mittelwerte der Items

Es folgt die deskriptive Statistik aller Items. Mit der einleitenden Phrase „Ich praktiziere Wing Chun ...“ konnten 55 Items (24 BMZI und 31 eigene/neue) anhand einer Likert-Skala von eins bis fünf, wobei eins für „trifft gar nicht zu“ und fünf für „trifft völlig zu“ steht, bewertet werden. Die Ergebnisse anhand von Mittelwert und Standardabweichung finden sich in Tabelle 30, in absteigender Reihenfolge. Zusätzlich ist auch die Kategorie angegeben, der das Item in der Faktorenanalyse (siehe Kapitel 4.5.3) zugeordnet wurde.

Folgende zwei Items wurden am höchsten bewertet:

„...um meine physischen (körperlichen) Fähigkeiten zu verbessern“ (MW=4,16, SD=1,10)

„...weil ich dadurch meinen Körper besser kontrollieren lerne.“ (MW=4,16, SD=0,99).

Items, die ebenfalls einen Mittelwert über 4 erreichten waren:

„...um meine koordinativen Fähigkeiten zu verbessern.“ (MW=4,15, SD=0,99)

„...um mich im Notfall verteidigen zu können.“ (MW=4,10, SD=1,04)

„...weil mich die Präzision der Technik begeistert.“ (MW=4,03, SD=1,06).

Diese sind in Tabelle 30 hervorgehoben.

Auch die Items, die lediglich einen Mittelwert unter zwei erreicht haben, sind in Tabelle 30 markiert. Dazu gehören folgende Items:

- „... um mich mit anderen zu messen“ (MW=1,92, SD=1,15)
- „... wegen des Nervenkitzels.“ (MW=1,90, SD=1,07)
- „... wegen meiner Figur.“ (MW=1,90, SD=1,16)
- „... um mein Gewicht zu regulieren.“ (MW=1,85, SD=1,19)
- „... um durch meine sportlichen Leistungen Anerkennung zu bekommen.“ (MW=1,82, SD=1,01)
- „... um abzunehmen.“ (MW=1,72, SD=1,12)
- „... weil ich im Wettkampf aufblühe.“ (MW=1,62; SD=0,97)

Tabelle 30: Bewertung der einzelnen Items in absteigender Reihenfolge (Mittelwert und Standardabweichung)

Item	Subdimension	Mittelwert	SD
... um meine physischen (körperlichen) Fähigkeiten zu verbessern.	<i>bei Faktorenanalyse ausgeschlossen</i>	4,16	1,10
... weil ich dadurch meinen Körper besser kontrollieren lerne.	Motorische Verbesserung	4,16	0,99
... um meine koordinativen Fähigkeiten zu verbessern.	Motorische Verbesserung	4,15	0,99
... um mich im Notfall verteidigen zu können.	Selbstverteidigung/ Selbstbewusstsein	4,10	1,04
... weil mich die Präzision der Technik begeistert.	<i>bei Faktorenanalyse ausgeschlossen</i>	4,03	1,06
... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	Fitness/Gesundheit	3,90	1,03
... weil ich dadurch meinen Körper besser wahrnehmen kann.	Psychomotorische Verbesserung	3,90	1,12
... weil das Lernen neuer Bewegungsabläufe eine Herausforderung ist, der ich mich gerne stelle.	Motorische Verbesserung	3,88	1,24
... vor allem aus Freude an der Bewegung.	<i>bei Faktorenanalyse ausgeschlossen</i>	3,87	1,12
... um meine kognitiven (u.a. Wahrnehmungs-, Entscheidungs-, Denk- und Lernprozesse des Gehirns) Fähigkeiten zu verbessern.	Psychomotorische Verbesserung	3,79	1,21
... weil mich komplexe Bewegungsaufgaben reizen.	Motorische Verbesserung	3,73	1,20
... um andere schützen/verteidigen zu können.	<i>Bei Faktorenanalyse ausgeschlossen</i>	3,66	1,23
... um geistig fit zu bleiben.	Psychomotorische Verbesserung	3,64	1,18

... um meine Selbstkontrolle zu steigern.	<i>Bei Faktorenanalyse ausgeschlossen</i>	3,63	1,21
... um meine Konzentrationsfähigkeit zu schulen.	Psychomotorische Verbesserung	3,62	1,15
... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.	Flow	3,60	1,33
... um neue Energie zu tanken.	Ablenkung/Katharsis/ Aktivierung	3,58	1,23
... vor allem um fit zu sein.	Fitness/Gesundheit	3,50	1,31
... weil es mir Spaß macht, mich richtig auszupeinern.	Positive Erschöpfung	3,39	1,28
... um mein Selbstbewusstsein zu steigern.	Selbstverteidigung/ Selbstbewusstsein	3,29	1,37
... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	Ästhetik	3,25	1,42
... um meine psychische Belastbarkeit zu stärken.	Selbstverteidigung/ Selbstbewusstsein	3,25	1,27
... weil ich beim Wing Chun Training vollkommen in der Aktivität aufgehe (in einen Flow-Zustand komme).	Flow	3,24	1,33
... um Stress abzubauen.	Ablenkung/Katharsis/ Aktivierung	3,23	1,28
... weil Sport mir die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	Ästhetik	3,20	1,34
... wegen des Glücksgefühls während des Wing Chun Trainings.	Flow	3,17	1,24
... weil ich gern an meine körperliche Leistungsgrenze gehe.	Positive Erschöpfung	3,16	1,20
... um mich zu entspannen.	<i>Bei Faktorenanalyse ausgeschlossen</i>	3,12	1,36
... um mich mit der östlichen Philosophie auseinanderzusetzen.	<i>Bei Faktorenanalyse ausgeschlossen</i>	3,05	1,33
... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	Fitness/Gesundheit	3,05	1,24
... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	Ablenkung/Katharsis/ Aktivierung	2,89	1,29
... um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt.	Flow	2,84	1,42
... um meine Angst vor körperlichen Übergriffen zu mildern.	Selbstverteidigung/ Selbstbewusstsein	2,79	1,38
... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.	Kontakt	2,73	1,22
... weil Menschen verschiedenen Alters gemeinsam Wing Chun trainieren können.	<i>Bei Faktorenanalyse ausgeschlossen</i>	2,71	1,39

... um zu lernen mit meinen Ängsten umzugehen.	Selbstverteidigung/ Selbstbewusstsein	2,71	1,39
... um sportliche Ziele zu erreichen.	<i>Bei Faktorenanalyse ausgeschlossen</i>	2,65	1,30
... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	Kontakt	2,64	1,20
... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	Ablenkung/Katharsis/ Aktivierung	2,55	1,32
... weil mich Kampfszenen in Actionfilmen faszinieren.	Vorbild	2,51	1,27
... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	Kontakt	2,51	1,23
... weil mich die direkte Auseinandersetzung mit einem Gegner reizt	Wettkampf/Leistung	2,48	1,35
... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	Kontakt	2,47	1,19
... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	Kontakt	2,40	1,17
... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	Ablenkung/Katharsis/ Aktivierung	2,38	1,29
... weil Frauen und Männer gemeinsam Wing Chun trainieren können.	Kontakt	2,25	1,23
... um kämpfen zu lernen wie Actionhelden (Ip Man, Bruce Lee, Jackie Chan,...) oder meinem Vorbild nachzueifern.	Vorbild	2,25	1,32
... weil man sich im Sparring allein behaupten kann.	Wettkampf/Leistung	2,10	1,20
... um mich mit anderen zu messen.	Wettkampf/Leistung	1,92	1,15
... wegen des Nervenzitels.	Wettkampf/Leistung	1,90	1,07
... wegen meiner Figur.	Figur/Aussehen	1,90	1,16
... um mein Gewicht zu regulieren.	Figur/Aussehen	1,85	1,19
... um durch meine sportlichen Leistungen Anerkennung zu bekommen.	<i>Bei Faktorenanalyse ausgeschlossen</i>	1,82	1,01
... um abzunehmen.	Figur/Aussehen	1,72	1,12
... weil ich im Wettkampf aufblühe.	Wettkampf/Leistung	1,62	0,97

Mittelwerte der Faktoren

Passend zu den am höchsten bewerteten Items „...um meine physischen (körperlichen) Fähigkeiten zu verbessern“ (MW=4,16, SD=1,10), welches jedoch im Laufe der Faktorenanalyse ausgeschlossen wurde, „...weil ich dadurch meinen Körper besser kontrollieren lerne.“ (MW=4,16, SD=0,99) und „...um meine koordinativen Fähigkeiten zu verbessern.“ (MW=4,15, SD=0,99) bildete auch der Faktor, dem sie angehören, den am

höchsten bewerteten Faktor, nämlich die Subdimension „Motorische Verbesserung“ mit einem Mittelwert von 3,98 und einer Standardabweichung von 0,88. Der zweithöchste bewertete Faktor war „Psychomotorische Verbesserung“ (MW=3,74, SD=0,88), gefolgt von „Fitness/Gesundheit“ (MW=3,48, SD=1,01) und „Positive Erschöpfung“ (MW=3,28, SD=1,11). Das Schlusslicht bildeten die beiden Faktoren „Wettkampf/Leistung“ (MW=2,00, SD=0,85) und „Figur/Aussehen“ (MW=1,82, SD=1,05). Die Mittelwerte und Standardabweichungen der übrigen Faktoren kann nachstehender Tabelle 31 entnommen werden.

Tabelle 31: Mittelwerte und Standardabweichung der Faktoren

Faktor	Mittelwert	SD
Motorische Verbesserung	3,98	0,88
Psychomotorische Verbesserung	3,74	0,97
Fitness/Gesundheit	3,48	1,01
Positive Erschöpfung	3,28	1,11
Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein	3,23	0,94
Ästhetik	3,23	1,26
Flow	3,21	1,05
Ablenkung/Katharsis/Aktivierung	2,93	0,96
Kontakt	2,50	0,99
Vorbild	2,38	1,18
Wettkampf/Leistung	2,00	0,85
Figur/Aussehen	1,82	1,05

5.5.2 Motive 2: Ergänzendes

In diesem Abschnitt wird der ergänzende Teil zu den Motiven präsentiert.

5.5.2.1 Nicht angeführte Motive

Eine/r der Teilnehmer/innen hat an dieser Stelle den Fragebogen abgebrochen, daher kann für diese Frage nur eine Stichprobe von 145 ausgewertet werden. Dreißig der Teilnehmer/innen haben angegeben, dass es für sie zusätzlich Motive gibt, die nicht

angeführt worden sind. Für 115 der Befragten gab es keine nicht-erwähnten Motive, wie Tabelle 32 zeigt.

Tabelle 32: Nicht angeführte Motive Ja/Nein

Gibt es nicht angeführte Motive?		Häufigkeit	Gültige Prozente
Gültig	Ja	30	20,7
	Nein	115	79,3
	Gesamt	145	100,0
	Fehlend	1	-
	Gesamt	146	-

Genauere Beschreibung der zusätzlich erwähnten Motive

Jene Befragten, die angaben, dass es für sie Motive gibt, die nicht angeführt gewesen waren, konnten diese Motive in einem eigenen Kommentar nennen. Diese werden im Folgenden präsentiert.

Hierfür wurde versucht, die von den Teilnehmer/innen zusätzlich genannten Motive in thematische Blöcke zu gliedern.

Tabelle 33 zeigt diese Blöcke mit den Kategorien, samt aller oder einiger vertretender Aussagen, die direkt vom Fragebogen übernommen wurden und deswegen grammatische oder Rechtschreibfehler enthalten.

Tabelle 33: Präsentation und Nennung zusätzlicher Motive der Teilnehmer/innen in inhaltlichen Kategorien

Kategorie	Aussagen individueller Befragter
Selbstwahrnehmung/ Selbstfindung	- „Einheit von Körper und Geist, sich mittig fühlen, sich besser kennen lernen, eine Art Selbsterfahrung, Kommunikation durch Körper“
	- „Um mich ganzheitlich, auf körperlicher, geistiger, seelischer und energetischer Ebene als ganzer Mensch weiterzuentwickeln!“
	- „Sein wahres Selbst zu erforschen“
Faszination Wing Chun	- „Perfektion dieser Kunst, wo alles zusammenpasst und aufeinander abgestimmt ist, ohne Lücken, zu ergründen“
	- „Etwas zu lernen, das ich noch länger lernen kann weil es ein umfassendes, aufbauendes, cooles System ist an und mit dem ich wachsen kann.“
	- „wing chun zu erlernen“

	<ul style="list-style-type: none"> - „Weil WingTsun je länger man trainiert für mich immer Interessanter wird. Weil mich fasziniert das man für das WingTsun, im Vergleich zu anderen Kampfkünsten oder Kampfsportarten, fast keine Kraft benötigt.“
Beruf	<ul style="list-style-type: none"> - „Für die Arbeit, Sicherheitsdienst Um selber Leute zu trainieren.“
Freude an der Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> - „Freude an der Bewegung“
Wissensvermittlung	<ul style="list-style-type: none"> - „Um eines Tages mein Wissen weiter geben zu können.“ - „Wissen zu vermitteln“
Therapie	<ul style="list-style-type: none"> - „Aggressionsbewältigung“ - „Verhaltenssuchtbekämpfung durch Beschäftigung“ - „Um Soziophobie und Angst- u. Panikzustände/-attacken zu bekämpfen“
Selbstverteidigung/Kampf	<ul style="list-style-type: none"> - „Den Stil in einer Form zu erhalten, die in einem echten Kampf funktioniert, und ein Gegengewicht zu kommerziellen Anbietern und verweichlichten Gruppen zu bilden. Außerdem meinen Schülern das Überleben und unbeschadete Überstehen ihrer beruflichen Tätigkeiten zu erleichtern (ich habe einen hohen Anteil an Polizisten, Justizvollzugsbeamten, Sicherheitsleuten u. dgl. in meiner Schülern“ - „um vor die Tür zu gehen“ - „Kampfsport ohne Akrobatikeinlagen und ohne große körperlichen Voraussetzungen“ - „Vorbild für meine Kinder - etwas mit den Kindern gemeinsam machen Wichtig, dass sich meine Kinder verteidigen können.“
Positive Übertragung	<ul style="list-style-type: none"> - „Faszination des Kung Fu, als ganzheitliche Kampfkunst - Im Kung Fu Training trifft man auf genau jene Probleme/Herausforderungen die einen auch im restlichen Leben geschäftigen.“ - „Weil mein Kampfkunststraining sich positiv auf meine zwischenmenschlichen Beziehungen ausserhalb der Schule auswirkt.“ - „im Chi Sao kann auch die energetische Wahrnehmung (blindes Kämpfen) geschult werden. Man lernt weniger mit dem Kopf und mehr mit dem Ganzen Körper und dem ganzen "Geist" (nicht Verstand) DA, also präsent zu sein. Es ist eine Art wache Metaebene in der man reifen kann. Auf den Alltag übertragen erkennt man Gefahrensituation (vorausschauendes Handeln) viel schneller und viel bewusster“
Fernöstliches Interesse	<ul style="list-style-type: none"> - „ich liebe das fernöstliche und habe nach einem autenthischen Lehrer gesucht und hier gefunden.“ - „Kultur“
Sonstige	<ul style="list-style-type: none"> - „Gesund ins Alter zu gehen und sich ein Leben lang zu bewegen und dabei auch noch funktionales training und selbstverteidigung auszuführen“ - „Steigerung der Konzentration/Koordination“ - „Hab von Kind an ein Helfersyndrom“

- „Es ist mein einziger Ausgleich zum Uni-alltag“

5.5.2.2 Vorstellung von der Kampfkunst

Zweiundvierzig Teilnehmer/innen (29,0%) gaben an, beim Einstieg in die Kampfkunst bereits eine Vorstellung beziehungsweise ein Bild von Wing Chun gehabt zu haben. 71,0% haben ohne eine gewisse Vorstellung begonnen (siehe Tabelle 34).

Tabelle 34: Vorhandensein einer anfänglichen Vorstellung von Wing Chun

Vorhandensein einer Vorstellung von Wing Chun bei Trainingsbeginn		Häufigkeit	Gültige Prozente
Gültig	Ja	42	29,0
	Nein	103	71,0
	Gesamt	145	100,0
	Fehlend	1	-
	Gesamt	146	-

Im Anschluss werden die Vorstellungen von Wing Chun, die genauer beschrieben wurden, präsentiert. Tabelle 35 zeigt diese Vorstellungen, die in zusammenpassende Kategorien gegliedert wurden. Stellvertretend für die genannten Vorstellungen ist pro Kategorie, der Großteil aller Aussagen der Befragten zitiert.

Tabelle 35: Aussagen der Teilnehmer/innen über anfängliche Vorstellungen von Wing Chun, präsentiert in inhaltlich gegliederten Kategorien

Kategorie	Aussagen individueller Befragter
Effektive Selbstverteidigung	- „Effektive Technik für körperlich unterlegene“
	- „mich verteidigen zu lernen, realistisch. die Realitätsnähe war der Grund. ich hab vorher schon anderes trainiert.“
	- „spirituell und körperlich zur verteidigung anwendbar.“
	- „Eine realitätsnahe Anwendungsmöglichkeit in Gefahrensituationen.“
	- „eine Kampfkunst, bei der man ohne Einsatz von Kraft einen potentiellen Angreifer sehr effizient abwehren kann“

	<ul style="list-style-type: none"> - „Ein komplettes, funktionierendes System zur Selbstverteidigung ohne akrobatischen Aspekt. Sozusagen auf das wesentliche reduziert und deswegen immens effektiv im tatsächlichen "Straßenkampf".
	<ul style="list-style-type: none"> - „Ich hatte davor schon einige Dokus gesehen und wusste ungefähr, dass es darum geht, die Kraft des Gegners abzuleiten und gegen ihn zu verwenden“
	<ul style="list-style-type: none"> - „Den Gegner durch überlegene Technik und ohne rohen Kraftvorteil beherrschen und kontrollieren zu können.“
	<ul style="list-style-type: none"> - „eine Kampfkunst wo du dich gegen fast alles verteidigen kannst“
	<ul style="list-style-type: none"> - „Eine sehr effektive Kampfkunst, die auch von körperlich Schwächeren ausgeführt werden kann. Ideal zur Selbstverteidigung.“
	<ul style="list-style-type: none"> - „sehr anwendungsbetonte Kampfkunst, kurz, knackig, facettenreich“
Ästhetik/Passivität/ Geschmeidigkeit	<ul style="list-style-type: none"> - „schöne, präzise koordinierte und effektive Bewegungsabläufe“
	<ul style="list-style-type: none"> - „Weiche Kampfkunst/Ästhetik/Geschmeidigkeit“
	<ul style="list-style-type: none"> - „Ich hatte die Vorstellung meine Körper dadurch geschmeidig und flexibel zu machen. Außerdem wollte ich etwas beginnen, das sich positiv auf meinen Chi-Fluss auswirkt.“
	<ul style="list-style-type: none"> - „Simple defensive Kampfkunst mit schönen Bewegungen“
	<ul style="list-style-type: none"> - „zurückhaltende, passive Kampfkunst“
Filme/Vorbilder	<ul style="list-style-type: none"> - „Ich war noch ein Kind und hab mir vorgestellt, dass wing chun ungefähr so ist, wie das kung fu in den damaligen kung fu Filmen. Sprich Bruce Lee und Kwai Chang Kane :)“
	<ul style="list-style-type: none"> - „so wie ich KungFu in Bruce Lee Filmen sah“
	<ul style="list-style-type: none"> - „Ip Man 1-2“
	<ul style="list-style-type: none"> - „Ich dachte es ist vergleichbar mit den Training aus diversen Kungfu Filmen.“
	<ul style="list-style-type: none"> - „Ich war anfangs eher skeptisch, da Wing Chun nicht den besten Ruf hat, wollte es mir trotzdem ansehen um meinen Horizont zu erweitern. Meine Erwartungen entsprachen einerseits den EWTO Videos auf Youtube und andererseits den IP Man Filmen.“
	<ul style="list-style-type: none"> - „Mich so bewegen zu können wie ich es in gewissen Vorbildern gesehen habe.“
Technische Präzision/ Geschwindigkeit	<ul style="list-style-type: none"> - „Konzentration, Genauigkeit und Effektivität und Respekt gegenüber der Technik. Zudem die Möglichkeit sich individuell weiterzuentwickeln und seinen eigenen Weg zu suchen, wie man die Techniken am besten anwendet.“
	<ul style="list-style-type: none"> - „Schnelle, präzise Schläge bzw Abfolgen und Reaktionsfähigkeit.“
Kampfkunsterfahrung	<ul style="list-style-type: none"> - „Ich habe bereits jahre lang HapKiDo trainiert.“
	<ul style="list-style-type: none"> - „Ich kannte durch meine frühere Beschäftigung mit Kampfkunst sowie generell der ostasiatischen Kultur Wing Chun bereits seit langem. Somit war mir doch klar, wie in etwa das Training aufgebaut sein würde.“

Sonstiges

- „Kämpfer die sich sinnfrei schlagen wollen asiatische PhilosophieMeditationGeistigeWeiterentwicklungKörperbewusstsein“
- „kannte ich aus Recherchen“

Der Großteil der Kommentare über die anfängliche Vorstellung von Wing Chun verdeutlicht den Ruf von Wing Chun als effektive, technische Kampfkunst zur Selbstverteidigung, die vor allem auch für körperlich schwächere Personen geeignet ist. Viele Kommentare zeigen auch den Einfluss von Bruce Lee und alten Kung Fu Filmen auf die Vorstellung von der Kampfkunst.

Was ebenfalls oft genannt wurde ist die Vorstellung von Wing Chun als passive, sanfte Kampfkunst, die sich durch schöne, geschmeidige Bewegungen auszeichnet.

5.5.2.2.1 Bestätigung der Vorstellung

Jene 42 Personen, die bereits angegeben haben, dass sie bei Trainingseinstieg ein gewisses Bild der Kampfkunst Wing Chun hatten, wurden in einer weiteren Sektion gefragt, wie sehr sich dieses Bild bestätigt hat. Die Befragten konnten diese Frage anhand einer fünfstufigen Likert-Skala (1 = gar nicht bestätigt, 5 = völlig bestätigt) beantworten.

Die Ergebnisse zeigten eine Tendenz zur Bestätigung der Vorstellung. Der Großteil (31%) gab an, dass das anfängliche Bild der Kampfkunst völlig bestätigt worden sei, nur 4,8 % gaben das genaue Gegenteil an. Der Mittelwert betrug 3,7 mit einer Standardabweichung von 1,2. Die genauen Ergebnisse sind der Tabelle 36 zu entnehmen.

Tabelle 36: Bestätigung der anfänglichen Vorstellung/des anfänglichen Bildes von Wing Chun

Bestätigung der anfänglichen Vorstellung		Häufigkeit	Gültige Prozente
Gültig	1 = gar nicht bestätigt	2	4,8
	2	6	14,3
	3	9	21,4
	4	12	28,6
	5 = völlig bestätigt	13	31,0
	Gesamt	42	100,0
	Fehlend	104	-
	Gesamt	146	-

Diese Bestätigung/Veränderung konnte anhand einer offenen Frage genauer beschrieben werden. Die Antworten wurden abermals kategorisiert. Tabelle 37 zeigt diese Kategorien samt einiger Aussagen der Teilnehmer/innen, die den jeweiligen inhaltlichen Block repräsentieren. Die Aussagen wurden direkt übernommen und können so Fehler enthalten.

Tabelle 37: Bestätigung oder Veränderung der anfänglichen Vorstellung von Wing Chun in Kategorien

Kategorie	Aussagen individueller Befragter
Positive Bestätigung	- „Ja denn wie ich dann in das System reingefunden habe wurden alle meine Vorstellungen des Wing Chun und seiner Effektivität bestätigt.“
	- „Das Bild wurde zwar bestätigt, aber vor allem immens erweitert. Diese Aspekte stehen nun nicht mehr im Vordergrund.“
	- „das anfängliche Spektrum wurde übertroffen, da sich vieles erst durch langes Training/Üben offenbart“
Positive Veränderung	- „Bei meiner ersten Trainingseinheit wurden alle Zweifel beseitigt. Mein Sifu zeigte mir schnell und direkt auf was es beim Wing Chun ankommt. Ebenso schnell war ich bekehr und auch Mitglied bei einem neuen Verein.“
	- „Durch richtiges Training kann man bestimmt höhere Geschwindigkeiten erreichen als durch andere/konventionelle Sportarten.“
Negative Veränderung	- „asiatische Philosophie konnte ich keine finden sehr viel Politikum innerhalb des Verbandstraditionelles Wing Chun ist in seinen Möglichkeiten sehr beschränkt“
Neutral	- „Nicht so passiv wie gedacht.“
	- „Meine ersten Lehrer waren teils in denselben Traumwelten verfangen, aber später geriet ich an richtige Kampfsportler, die ein effektiveres Wing Chun unterrichteten, und dabei die Wirksamkeit in den Vordergrund stellten, und nicht irgendwelche Traditionen oder formale Kriterien. Inzwischen sehe ich Wing Chun nicht mehr als "Stil" sondern als Sammlung von didaktischen Werkzeugen mit einem gewissen, klar definierten Nutzen. Das Phänomen Kampf sehe ich unabhängig von diesen Übungen, die gerne als "Der Wing Chun Stil" zusammengefasst werden.“
	- „Mit Formen und Gefühlsübungen habe ich jedoch nicht gerechnet.“
	- „Beim ersten Kampfstudio [Nennung des Kampfstudios von Autor entfernt] wurden meine Erwartungen nicht erfüllt: zu sehr auf Verteidigung, Kraft und Ausdauer. Technik zweitrangig und ungenau. Betreuung eher Sekte (T-Shirts kaufen, etc.) als wirklich ehrliches Unterrichtsverhältnis. Zweite Schule: Erwartungen wurden genau erfüllt.“

Negative Veränderungen der Vorstellung wurden kaum genannt, dahingegen viele Kommentare, die eine positive Bestätigung oder Veränderung der anfänglichen Vorstellung beschreiben.

5.5.2.3 Positive und negative Erlebnisse und motivierende/demotivierende Faktoren in Verbindung mit Wing Chun

Die Teilnehmer/innen wurden nach positiven beziehungsweise negativen Erlebnissen und motivierenden beziehungsweise demotivierenden Faktoren in Verbindung mit Wing Chun gefragt. Sie konnten diese im Rahmen zweier Kommentare erläutern. Zur übersichtlicheren Präsentation dieser Kommentare wurden thematisch zusammenpassende Kategorien gebildet, welche im Anschluss unter Anführung einiger ausgewählter Beispiele präsentiert werden. Da die Aussagen direkt vom Fragebogen übernommen wurden, können sie grammatikalische Fehler und Rechtschreibfehler enthalten. Zunächst werden die positiv assoziierten Erlebnisse und motivierende Faktoren genannt, im Anschluss daran die negativen, demotivierenden.

5.5.2.3.1 Positive Erlebnisse/motivierende Faktoren in Verbindung mit Wing Chun

Im Anschluss werden die in Gruppen zusammengefassten, positiven Erlebnisse und motivierenden Faktoren in Verbindung mit Wing Chun präsentiert.

Fortschritt

Sehr viele Teilnehmer/innen berichten von ihrer Freude über den merkbaren Fortschritt ihres Wing Chun Trainings:

- „Der Erfolg wenn man Bewegungen und Übungen an denen man lange arbeitet endlich erfolgreich ausführen kann. Die Erfahrung dass das Gelernte auch im Sparring anwendbar ist.“
- „Man übt diverse Abläufe so oft und fragt sich irgendwann, ob das ganze eigentlich einen Sinn hat und ob man eigentlich Fortschritte macht. Bis zu dem Zeitpunkt wo man merkt, dass alles in Reflexen abgespeichert ist und zu dem Ergebnis kommt, ‚huh das funktioniert ja‘.“

Zweikampf

Einige Befragten nannten Siege oder Niederlagen und funktionierende Techniken im Sparring als motivierende Faktoren:

- „Positive Anerkennung bei meinen Erfolgen motivieren mich, sowie der kompetitive Aspekt im Kampf; ‚Niederlagen‘ im Sparring motivieren mich besser zu werden“

- „[...]Allerdings gibt es ein Erlebnis, welches meine Motivation enorm gefördert hat, und zwar den Sieg (im Ring) gegen einen mehrfachen Box-Europameister und professionellen Nahkampfausbilder zwei Gewichtsklassen über mir.“

Funktionierende Selbstverteidigung/Überwindung von Ängsten

Die Freude über das Wissen, dass man sich selbst verteidigen kann und die dadurch bedingte Überwindung von Ängsten war ein häufig genanntes Thema:

- „Ich habe gelernt wie man sich in gewissen Situationen gezielt verteidigen kann und seinem Angreifer so zeigt, dass man eine Kampfkunst beherrscht.“
- „Ich habe meine Angst überwunden, anderen hilflos ausgeliefert zu sein, sollte es zu einer körperlichen Auseinandersetzung kommen.“
- „immer wieder wenn es mir gelingt, meine Ängste zu besiegen“

Selbstverbesserung/Fitness/Gesundheit

Sehr viele Teilnehmer/innen berichteten von der Freude über die Steigerung ihrer Fitness, ihrer motorischen Fähigkeiten und der Verbesserung ihrer Gesundheit durch das Wing Chun Training:

- „Meine Fitness und Koordination haben sich schnell merklich verbessert“
- „Körperliche Fitness wurde deutlich besser, Muskeltonus hat sich positiv verändert
- „Ich wurde mit den Jahren kommunikativer, selbstbewusster, körperlich fit, ausgeglichen und fokussierter. Durch das Unterrichten wurden diese Effekte noch einmal wesentlich verstärkt.“
- „positive Wirkung auf die Gesundheit“

Gemeinschaft/Freundschaft

Auch die Gemeinschaft und die Entstehung neuer Freundschaften wurden häufig genannt:

- „Gemeinschaft; Menschen, die sich zwischenmenschlich um Ihr Bestes bemüht haben“
- „sehr nette Menschen kennengelernt und gute Freunde gewonnen“

Flow

Das Flow-Erlebnis während des Trainings wurde mehrmals genannt:

- „an jene Momente, wo ich mich selbst vergessen konnte (Flow-Effekt) und trotzdem ganz präsent war. Wo alles um mich herum in 200 facher Deutlichkeit wahrnehmbar war. Jeder Luftzug, der Herzschlag, jedes Flackern im Licht, jeder Schritt. Dann

wenn die Technik einfach fließt und ich nicht darüber nachdenken muss, wie ich sie auszuüben habe“

- „Flow Erlebnis beim Training“

Gesteigertes Selbstbewusstsein

Viele Teilnehmer/innen berichteten über das durch das Wing Chun Training gesteigerte Selbstbewusstsein:

- „Besseres Körpergefühl, mehr Sicherheit, Selbstbewusstsein“
- „Ich bin sehr viel selbstbewusster geworden“

Deeskalationsfähigkeit

Nach dem Sprichwort „Kämpfen können um nicht kämpfen zu müssen“ wurde auch die durch Wing Chun erhaltene Deeskalationsfähigkeit als motivierender Faktor aufgezählt:

- „Ich begegne einem Streit, oder einem Aggressor ganz anders, und es kommt nicht zu einem Kampf, da ich weiß wie ich in den meisten Fällen deeskalierend wirke.“
- „Ich bin in einer ungunstigen Situation sehr ruhig geblieben weil ich wusste das ich kein Problem habe mich zu verteidigen“

Positive Auswirkungen auf Alltag/Erweiterung des Horizonts/Selbsterkenntnis

Viele Kommentare handelten von der positiven Übertragung des Wing Chun Trainings in den Alltag, oftmals basierend auf dem besseren Kennenlernen der eigenen Person und psychologischen Erkenntnissen:

- „Ich bin ausgeglichener, gelassener, habe ein besseres Körpergefühl, Wing Chun ist eine Bereicherung für mein Leben“
- „Die Philosophie des Kung Fu fuer das Leben zu nutzen und danach zu leben. Das Umsetzen der Prinzipien im Leben hat mir sehr geholfen. Aufgehört zu Rauchen und lebe wesentlich gesünder“
- „Viel über die menschliche Psychologie gelernt durch das Training sehr viel über mich selbst gelernt, weil vieles, was im Wing Chun an Verhaltensmustern vorkommt 1:1 im Leben zu finden ist und in beiden Bereichen stört“

Berufliche Chancen

Wenige Teilnehmer/innen nannten auch berufliche Chancen als motivierende Faktoren:

- „neue berufliche Möglichkeiten“
- „dass man von dieser Kampfkunst auch leben kann“

Anderen helfen/Unterrichten

Die Freude daran anderen Menschen etwas beizubringen und ihnen helfen zu können, ihren Selbstwert zu steigern, waren ebenfalls genannte motivierende Faktoren:

- „Konnte das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein einiger Menschen stärken“
- „Spaß am Unterrichten wenn sich Leute verbessern oder etwas verstehen“

Gefühl während des Trainings/nach dem Training

Das positive Gefühl nach dem Training und generell die Auswirkungen auf das Wohlempfinden waren oftmals erwähnte motivierende Faktoren:

- „Ich fühle mich nach dem Training sehr gut.“
- „müde ins Training zu gehen und voller Energie aus dem Training herauszugehen“

Kommentare über thematisch vermischte Erlebnisse/Faktoren

Die folgenden Kommentare beinhalten verschiedenste positive Erlebnisse und Faktoren und fassen die Ergebnisse dieser Auswertung gut zusammen:

- „Einen ganz eigenen Freundeskreis aufgebaut. Die Liebe meine Lebens gefunden. Reflexe deutlich verbessert. Anderes Körperbewusstsein. Bessere Haltung und Bewegungsabläufe. Fitter und vitaler“
- „Ich bin nicht besonders begabt beim Kämpfen, habe aber sehr viel gelernt, konnte Ängste überwinden. Am Anfang funktioniert vieles oft nicht, aber durch Üben dann doch. Meine Kondition ist besser geworden.“
- „bessere Koordination, bessere Konzentrationsfähigkeit, alles trotz Legasthenie, deutlicher Gewichtsverlust, nicht aufzugeben, zu lernen sich an sich selbst und nicht an anderen zu messen. Respekt und gegenseitige Hilfe“
- „schöne Flowerlebnisse im Training, Bessere Körperkontrolle (sichtbar in anderen Sportarten), Aufmerksamkeit im Alltag ist gestiegen, selbstbewusstere Körpersprache, Im Umgang mit Personen mehr wahrnehmbar,...“
- „Bewusstseinssteigerung über den eigenen Körper, Erfolgserlebnisse wenn eine Technik funktioniert. Sehr nettes Trainingsumfeld (Trainer, Trainingspartner). Ich fühle mich extrem fit und gesund!“

5.5.2.3.2 Negative Erlebnisse/demotivierende Faktoren in Verbindung mit Wing Chun

Im Anschluss werden die in Gruppen zusammengefassten, negativen Erlebnisse und demotivierenden Faktoren in Verbindung mit Wing Chun präsentiert.

„Schlechte“ Trainingspartner/innen

Die meisten Kommentare handelten mit der Unzufriedenheit mit Trainingspartner/innen:

- „es ist furchbar mit wirklich schlechten leuten trainieren zu müssen...“
- „manchmal ein sich krampfhaftes beweisen wollen von Trainingspartnern, die denn Sinn des Austausches nicht verstehen, geben und nehmen, yin und Yang.“
- „Zu ergeizige Trainingspartner, denen die notwendige Einfühlsamkeit fehlt und es dadurch auch zu Verletzungen führte!“
- „Schwierigkeiten mit Trainingspartnern, Egoismus und mangelnde Rücksichtnahme auf andere.“
- „Verlust oder Nicht-Vorhandensein von Trainingspartnern mit der selben Einstellung“

Kritik an finanzieller Ausbeute durch Verbände

Auch die Kommerzialisierung durch die Verbände und die damit verbundene finanzielle Ausbeute der Mitglieder wurde in den Kommentaren heftig kritisiert:

- „Vorenthalt von Wissen, Finanzielle Ausbeutung von Schülern, Extrem teuer ab einem gewissen Level, Chinesischer als in China, Entwickelt in manchen Organisationen sektenähnliche Zustände
- „Kommerz steht im Wing Chun ganz weit oben“
- „Leider sind die meisten Dachverbände fast Sektenartig aufgebaut und sehr auf "das finanzielle" ausgerichtet. Formen und Techniken (eigentlich kann man sagen "Bewegungen den menschlichen Körpers") werden wie patentierte Ware verkauft. Bei vielen ist der Grundwert in der Kampfkunst verloren gegangen.“
- „Umso fortgeschrittener, desto teurer.“

Kritik an Verbandsquerelen

Die Dispute zwischen den Verbänden und das Schlechtmachen anderer Stile wurden häufig als negative Erlebnisse angegeben:

- „Gehässigkeit und das Schlechtmachen von anderen Wing Chun Stilen (auch bei hohen Lehrern) die nur Ihren Stil für richtig erachten. Aber Verblendung ist überall!!!“
- „Streitigkeiten über was ist authentisches Wing Chung“

Kritik an Meistern/Instruktor/innen

Viele Teilnehmer/innen übten in den Kommentaren auch Kritik an Wing Chun Instruktor/innen:

- „HATTE AUCH SCHLECHTE LEHRER“

- „Lehrerinnen die sich ‚beweisen‘ müssen“
- „In der Anfangszeit (einige Jahre) konnte ich das Gelernte im Kampf und Sparring so gut wie gar nicht umsetzen, aufgrund mangelhaftem, unprofessionellem Unterricht, aber auch aufgrund körperlicher Schwäche, und weil ich erst so jung war“
- „Meister leben nicht das, was sie versprechen“

Kritik am Training

Auch Unzufriedenheit mit dem Training wurde in den Kommentaren beschrieben:

- „Routine im Training, Verlust von Fokus und Konzentration! Übungen welche keinen Sinn machten“
- „Realitätsferne Simulationen, die als realitätsnah verkauft werden.“

Stagnierender Fortschritt/Enttäuschung

Wing Chun ist ein sehr komplexes System. Der dadurch bedingte, langsame Trainingsfortschritt wurde von vielen Befragten als demotivierender Faktor genannt:

- „Dass ich nicht schneller mit dem Lernen von WT weiterkam.“
- „wenn die Ängste so groß werden, dass ich kurzzeitig das Gefühl hab, wieder am Anfang zu stehen“
- „Die Größe des Systems und die unzähligen Wiederholungen...jedoch nur teilweise demotivierend. Es gibt immer was zu tun“
- „Schwierige Übungen. Stunden, in denen man "auf den Boden der Realität" geholt wird, was die eigenen Fähigkeiten betrifft (gehört aber dazu)“
- „Ich trainiere seit einigen Jahren und bin immer noch kein großer Kämpfer. Man kommt sehr langsam auf ein Level, bei dem man Wing Chun tatsächlich anwenden kann.“

Vernachlässigung anderer Lebensbereiche

Die Vernachlässigung anderer Lebensbereiche bildete den letzten thematischen Block der negativen Erlebnisse beziehungsweise demotivierenden Faktoren:

- „weniger Zeit für andere Dinge“
- „Kampfkunsttraining ist sehr zeitintensiv. Manchmal werden dadurch Familie und Freunde vernachlässigt.“

5.5.2.4 Stellenwert von Wing Chun

Der Stellenwert verschiedener Lebensbereiche wurde mit dieser Frage erhoben. Die Wichtigkeit konnte anhand einer zehnstufigen Skala (1=nicht wichtig, 10=außerordentlich

wichtig) bewertet werden. Wing Chun befand sich im Ranking auf Rang vier mit einem Mittelwert von 7,85 und einer Standardabweichung von 1,85. Als wichtigster Lebensbereich wurde die Familie (MW=9,13, SD=1,48) bewertet, gefolgt von der Beziehung zum/zur Partner/in (MW=8,87, SD=2,00) und Freund/innen/Bekannte (MW=8,67, SD=1,54). Die zwei unwichtigsten Bereiche waren Politik (MW=5,26, SD=2,51) und Glaube/Religion (MW=3,70, SD=3,02). Weitere Mittelwerte sind in Tabelle 38 präsentiert.

Tabelle 38: Stellenwert von Wing Chun im Vergleich zu anderen Lebensbereichen

Bereich	Mittelwert	SD
Familie/Verwandte	9,13	1,48
Beziehung zum/zur Partner/in	8,87	2,00
Freunde/Bekannte	8,67	1,54
Wing Chun	7,85	1,85
Beruf/Schule/Studium	7,40	2,15
Musik	7,28	2,25
Andere Sportarten	6,37	2,42
Kunst/Kultur	5,89	2,62
Politik	5,26	2,51
Glaube/Religion	3,70	3,02

5.5.3 Hypothesenprüfung

In diesem Kapitel werden, wie in den Hypothesen bereits definiert, Unterschiede in Bezug auf die Motive zwischen Gruppen auf statistische Signifikanz getestet und Zusammenhänge zwischen ordinalen oder skalierten Variablen und den Motiven mithilfe von Korrelationen dargestellt. Vor den statistischen Tests wird überprüft ob die Voraussetzungen für einen parametrischen Test erfüllt sind. Weichen die Daten dabei von einer Normalverteilung ab, werden sie bei einer Gruppengröße von über 30 dennoch wie normalverteilte Werte behandelt. Denn wie Ghasemi und Zahediasl (2012) schreiben, kann bei einer Stichprobe von >30 die Vorbedingung der Normalverteilung außer Acht gelassen werden. Auch laut Baca (2008, S. 53) „kann davon ausgegangen werden, dass die Mittelwerte dennoch annähernd t-verteilt mit $n-1$ Freiheitsgraden sind“, wenn die Stichprobe ausreichend groß ist ($n>30$). Eine Studie von Lumley, Diehr, Emerson und Chen (2002) unterstützt diese Annahme ebenfalls.

Sind die Daten normalverteilt, oder ausreichend groß, wird so beim Vergleich zwischen zwei Gruppen ein t-Test verwendet. Beim t-Test wird je nach Varianzgleichheit der passende p-Wert gewählt. Sind die Werte nicht normalverteilt und die Stichprobengröße nicht groß genug wird der Mann-Whitney-U-Test durchgeführt. Da keine Vermutung über die Richtung der Unterschiede besteht, wird zweiseitig getestet. Um auf Zusammenhänge zu testen wird der Korrelations Koeffizient nach Pearson berechnet. Als Signifikanzniveau wird 0,05 gesetzt.

5.5.3.1 Unterschiedstests

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Unterschiedstest hinsichtlich des Geschlechts, des Rauchverhaltens, des Instruktorgrades, der Ausübung anderer Sportarten, der Ausübung anderer Kampfsportarten/-künste und der Vorstellung von Wing Chun bezogen auf die Motive im Wing Chun präsentiert.

Unterschied Geschlecht bezüglich Motive

Das Ergebnis zeigt untenstehende Tabelle 39. Ein signifikantes Ergebnis ergibt sich für die Faktoren „Wettkampf/Leistung“ ($p=0,002$), „Fitness/Gesundheit“ ($p=0,030$) und „Pos. Erschöpfung“ ($p=0,009$).

Der Faktor „Wettkampf/Leistung“ wurde mit einem Mittelwert von 1,66 von den Frauen weit niedriger bewertet als von den Männern (MW=2,13), genauso der Faktor „Fitness/Gesundheit“ (Männer MW=3,59; Frauen MW=3,19) und der Faktor „Positive Erschöpfung“ (Männer MW=3,42; Frauen MW=2,89).

Tabelle 39: Ergebnis des t-Tests auf Unterschiede zwischen den Geschlechtern bezogen auf die Motیفaktoren

Faktoren	Geschlecht	Mittelwert	SD	t (df)	p-Wert
Psychomot. Verbesserung	weiblich (n=40)	3,4438	1,21488	-1,956 (53,413)	0,056
	männl. (n=106)	3,8514	0,83222		
Mot. Verbesserung	weiblich (n=40)	3,8250	1,08634	-1,120 (54,955)	0,267
	männl. (n=106)	4,0354	0,78182		
Kontakt	weiblich (n=40)	2,3458	0,88465	-1,173 (144)	0,243
	männl. (n=106)	2,5613	1,02671		
Wettkampf/ Leistung	weiblich (n=40)	1,6600	0,81423	-3,089 (144)	0,002
	männl. (n=106)	2,1340	0,83162		
Ablenkung/Katharsis/Aktivierung	weiblich (n=40)	3,0000	1,00766	0,557 (144)	0,578
	männl. (n=106)	2,9000	0,95109		
Figur/Aussehen	weiblich (n=40)	2,0167	1,26750	1,214 (56,572)	0,230
	männl. (n=106)	1,7484	0,95597		
Selbstverteidigung/ Selbstbewusstsein	weiblich (n=40)	3,0850	1,04650	-1,121 (144)	0,264
	männl. (n=106)	3,2811	0,90112		
Flow	weiblich (n=40)	2,9938	1,08529	-1,542 (144)	0,125
	männl. (n=106)	3,2925	1,02787		
Fitness/Gesundheit	weiblich (n=40)	3,1917	0,95448	-2,185 (144)	0,030
	männl. (n=106)	3,5943	1,00686		
Ästhetik	weiblich (n=40)	3,1000	1,28702	-0,743 (144)	0,459
	männl. (n=106)	3,2736	1,24811		
Vorbild	weiblich (n=40)	2,1625	1,27796	-1,376 (144)	0,171
	männl. (n=106)	2,4623	1,13326		
Pos. Erschöpfung	weiblich (n=40)	2,8875	1,17390	-2,666 (144)	0,009
	männl. (n=106)	3,4245	1,05061		

Unterschied Raucher/innen Nicht-Raucher/innen bezüglich Motive

Aufgrund der geringen Anzahl an Raucher/innen und der schiefen Verteilung wurde an dieser Stelle der Mann Whitney U-Test verwendet. Die Ergebnisse finden sich in Tabelle 40. Für Teilnehmer/innen, die angaben zu rauchen, errechnet sich für den Faktor „Flow“ ein Median von 3,75. Das ist signifikant höher, als bei den Nichtraucher/innen (Median=3,00) ($p=0,044$).

Tabelle 40: Ergebnis des Mann Whitney U-Tests auf Unterschiede zwischen Raucher/innen und Nicht-Raucher/innen bezogen auf die Motive

Faktoren	Rauchst du?	Median	p-Wert	U	Z
Psychomot. Verbesserung	ja (n=30)	4,25	0,164	1454,0	-1,391
	nein (n=116)	3,75			
Mot. Verbesserung	ja (n=30)	4,13	0,354	1550,0	-0,926
	nein (n=116)	4,13			
Kontakt	ja (n=30)	2,67	0,353	1548,5	-0,929
	nein (n=116)	2,50			
Wettkampf/ Leistung	ja (n=30)	2,20	0,763	1678,0	-0,302
	nein (n=116)	1,80			
Ablenkung/ Katharsis/ Aktivierung	ja (n=30)	3,20	0,191	1470,5	-1,308
	nein (n=116)	2,80			
Figur/Aussehen	ja (n=30)	2,00	0,058	1366,0	-1,896
	nein (n=116)	1,33			
Selbstverteidigung/ Selbstbewusstsein	ja (n=30)	3,30	0,919	1719,0	-0,102
	nein (n=116)	3,20			
Flow	ja (n=30)	3,75	0,044	1325,5	-2,013
	nein (n=116)	3,00			
Fitness/Gesundheit	ja (n=30)	3,67	0,626	1640,0	-0,487
	nein (n=116)	3,67			
Ästhetik	ja (n=30)	3,50	0,347	1547,5	-0,940

	nein (n=116)	3,50			
Vorbild	ja (n=30)	2,00	0,407	1909,0	0,830
	nein (n=116)	2,50			
Pos. Erschöpfung	ja (n=30)	3,50	0,549	1617,5	-0,600
	nein (n=116)	3,50			

Unterschied Instruktorgrad oder nicht

Das Ergebnis des t-Tests zeigt Tabelle 41. Aus dem p-Wert ergibt sich ein signifikanter Unterschied für die Faktoren „Figur/Aussehen“ ($p=0,001$) und „Ästhetik“ ($p=0,039$).

Instruktor/innen ist demnach der Faktor „Figur/Aussehen“ unwichtiger als Motiv ($MW=1,48$) als jenen, die noch keinen Instruktorgrad besitzen ($MW=2,02$). Dafür ist der Faktor „Ästhetik“ von Instruktor/innen ($MW=3,51$) höher bewertet worden als von jenen, die noch nicht unterrichten dürfen ($MW=3,06$).

Tabelle 41: Ergebnis des t-Tests auf Unterschiede zwischen Instruktor/innen und Nicht-Instruktorinnen bezogen auf die Motive

Faktoren	Instruktorgrad	Mittelwert	SD	t (df)	p-Wert
Psychomot. Verbesserung	ja (n=53)	3,9198	0,92738	1,713 (144)	0,089
	nein (n=93)	3,6371	0,97629		
Mot. Verbesserung	ja (n=53)	4,1226	0,87242	1,514 (144)	0,132
	nein (n=93)	3,8952	0,87331		
Kontakt	ja (n=53)	2,5755	1,03443	0,672 (144)	0,503
	nein (n=93)	2,4606	0,96946		
Wettkampf/ Leistung	ja (n=53)	2,1094	0,89319	1,130 (144)	0,260
	nein (n=93)	1,9441	0,82481		
Ablenkung/Katharsis/Aktivierung	ja (n=53)	2,8642	0,96697	-0,597 (144)	0,552
	nein (n=93)	2,9634	0,96637		
Figur/Aussehen	ja (n=53)	1,4780	0,70864	-3,481	0,001

	nein (n=93)	2,0179	1,16446	(143,333)	
Selbstverteidigung/ Selbstbewusstsein	ja (n=53)	3,0755	0,95694	-1,475	0,142
	nein (n=93)	3,3140	0,92989	(144)	
Flow	ja (n=53)	3,3821	1,06134	1,498	0,136
	nein (n=93)	3,1129	1,03441	(144)	
Fitness/Gesundheit	ja (n=53)	3,4088	1,09903	-0,655	0,514
	nein (n=93)	3,5269	0,95214	(96,064)	
Ästhetik	ja (n=53)	3,5094	1,25380	2,080	0,039
	nein (n=93)	3,0645	1,23629	(144)	
Vorbild	ja (n=53)	2,1698	1,11348	-1,638	0,104
	nein. (n=93)	2,5000	1,20235	(144)	
Pos. Erschöpfung	ja (n=53)	3,3774	1,12192	0,822	0,412
	nein. (n=93)	3,2204	1,10203	(144)	

Unterschied Ausübung anderer Sportarten oder nicht

Die Hypothese zu dieser Frage wurde mit dem Mann Whitney U-Test überprüft, da die Stichproben bezüglich der Faktoren nicht normalverteilt sind und eine Stichprobe ≤ 30 ist.

Das Ergebnis zeigt Tabelle 42. Einen signifikanten Unterschied gibt es für die Faktoren „Psychomotorische Verbesserung“ ($p=0,037$) und „Positive Erschöpfung“ ($p=0,011$).

„Psychomotorische Verbesserung“ wurde von Personen, die neben Wing Chun andere Sportarten betreiben höher bewertet (Median=4) als von jenen, die das nicht tun (Median=3). „Positive Erschöpfung“ ebenfalls (MW=3,5 zu MW=2,5).

Tabelle 42: Ergebnis des Mann Whitney U-Tests auf Unterschiede zwischen jenen Teilnehmer/innen, die neben Wing Chun andere Sportarten ausüben und jenen, die nur Wing Chun betreiben

Faktoren	andere Sportarten	Median	p-Wert	U	Z
Psychomot. Verbesserung	ja (n=126)	4,00	0,037	738,5	-2,082
	nein (n=17)	3,00			
Mot. Verbesserung	ja (n=126)	4,25	0,052	761,5	-1,943

	nein (n=17)	3,50			
Kontakt	ja (n=126)	2,67	0,319	911,5	-0,997
	nein (n=17)	2,00			
Wettkampf/ Leistung	ja (n=126)	2,00	0,181	857,5	-1,338
	nein (n=17)	1,40			
Ablenkung/ Katharsis/ Aktivierung	ja (n=126)	3,00	0,187	860,0	-1,319
	nein (n=17)	2,60			
Figur/Aussehen	ja (n=126)	1,33	0,236	1252,5	1,186
	nein (n=17)	1,67			
Selbstverteidigung/ Selbstbewusstsein	ja (n=126)	3,20	0,492	961,0	-0,687
	nein (n=17)	3,20			
Flow	ja (n=126)	3,25	0,619	991,5	-0,497
	nein (n=17)	3,00			
Fitness/Gesundheit	ja (n=126)	3,67	0,558	977,5	-0,587
	nein (n=17)	3,33			
Ästhetik	ja (n=126)	3,50	0,600	987,5	-0,525
	nein (n=17)	3,50			
Vorbild	ja (n=126)	2,00	0,723	1127,0	0,354
	nein (n=17)	2,50			
Pos. Erschöpfung	ja (n=126)	3,50	0,011	667,0	-2,548
	nein (n=17)	2,50			

Unterschied Ausübung anderer Kampfkünste/-sportarten oder nicht

Das Ergebnis der Signifikanzprüfung ist in Tabelle 43 ersichtlich. Die Faktoren „Motorische Verbesserung“ ($p=0,001$), „Wettkampf/Leistung“ ($p=0,006$) und „Figur/Aussehen“ ($p=0,048$) zeigen signifikante Unterschiede.

„Motorische Verbesserung“ wurde von jenen, die auch noch andere Kampfkünste ausüben höher bewertet ($MW=4,28$) im Gegensatz zu den Teilnehmer/innen, die nur die Kampfkunst Wing Chun trainieren ($MW=3,84$), genauso der Faktor „Wettkampf/Leistung“ ($MW=2,29$ zu

MW=1,87). Der Faktor „Figur/Aussehen“ wurde hingegen von denen, die eine weitere Kampfkunst ausüben, niedriger bewertet (MW=1,56 zu MW=1,93).

Tabelle 43: Ergebnis des t-Tests auf Unterschiede zwischen jenen Teilnehmer/innen, die auch noch andere Kampfkünste/-sportarten betreiben und jenen, die nur Wing Chun ausüben

Faktoren	Andere Kampfkunst/-sportart	Mittelwert	SD	t (df)	p-Wert
Psychomot. Verbesserung	ja (n=47)	3,9574	0,80136	1,894 (144)	0,060
	nein (n=99)	3,6364	1,02162		
Mot. Verbesserung	ja (n=47)	4,2766	0,66397	3,272 (122,084)	0,001
	nein (n=99)	3,8359	0,93143		
Kontakt	ja (n=47)	2,6560	1,07475	1,294 (144)	0,198
	nein (n=99)	2,4293	0,94644		
Wettkampf/ Leistung	ja (n=47)	2,2851	0,87749	2,814 (144)	0,006
	nein (n=99)	1,8707	0,80878		
Ablenkung/Katharsis/Aktivierung	ja (n=47)	3,0255	0,98565	0,846 (144)	0,399
	nein (n=99)	2,8808	0,95572		
Figur/Aussehen	ja (n=47)	1,5957	0,83676	-2,001 (118,383)	0,048
	nein (n=99)	1,9293	1,12916		
Selbstverteidigung/ Selbstbewusstsein	ja (n=47)	3,2340	0,89571	0,058 (144)	0,953
	nein (n=99)	3,2242	0,96986		
Flow	ja (n=47)	3,2819	1,00895	0,565 (144)	0,573)
	nein (n=99)	3,1768	1,07039		
Fitness/Gesundheit	ja (n=47)	3,6312	0,99086	1,220 (144)	0,224
	nein (n=99)	3,4141	1,01025		
Ästhetik	ja (n=47)	3,4681	1,27435	1,612 (144)	0,109
	nein (n=99)	3,1111	1,23832		
Vorbild	ja (n=47)	2,3936	1,14178	0,095 (144)	0,924
	nein (n=99)	2,3737	1,20022		

Pos. Erschöpfung	ja (n=47)	3,5000	1,16096	1,683	0,095
	nein (n=99)	3,1717	1,07181	(144)	

Unterschied Vorstellung/keine Vorstellung

Einen signifikanten Unterschied gibt es nur bei dem Faktor „Kontakt“ ($p=0,008$), wie nachstehende Tabelle 44 zeigt.

Personen, die zu Beginn eine Vorstellung hatten, bewerteten den Faktor „Kontakt“ ($MW=2,15$) niedriger als jene, die keine hatten ($MW=2,64$).

Tabelle 44: Ergebnis des t-Tests auf Unterschiede zwischen jenen, die eine anfängliche Vorstellung von Wing Chun hatten, und jenen, bei denen das nicht der Fall war

Faktoren	Vorstellung bei Beginn	Mittelwert	SD	t (df)	p-Wert
Psychomot. Verbesserung	ja (n=42)	3,7143	0,96046	-0,228	0,820
	nein (n=103)	3,7549	0,97517	(143)	
Mot. Verbesserung	ja (n=42)	3,9226	1,05126	-0,402	0,689
	nein (n=103)	3,9951	0,80286	(61,425)	
Kontakt	ja (n=42)	2,1548	1,02370	-2,705	0,008
	nein (n=103)	2,6359	0,94964	(143)	
Wettkampf/ Leistung	ja (n=42)	1,9238	0,72442	-0,748	0,456
	nein (n=103)	2,0408	0,90157	(143)	
Ablenkung/Katharsis/Aktivierung	ja (n=42)	2,7762	0,97100	-1,123	0,264
	nein (n=103)	2,9728	0,95097	(143)	
Figur/Aussehen	ja (n=42)	1,6746	0,88801	-1,098	0,274
	nein (n=103)	1,8867	1,11492	(143)	
Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein	ja (n=42)	3,3000	0,86814	0,683	0,496
	nein (n=103)	3,1825	0,96654	(143)	
Flow	ja (n=42)	3,0298	1,16766	-1,227	0,224
	nein (n=103)	3,2816	0,99796	(66,684)	

Fitness/Gesundheit	ja (n=42)	3,3889	1,09425	-0,697	0,487
	nein (n=103)	3,5178	0,97432	((143)	
Ästhetik	ja (n=42)	3,1190	1,27743	-0,705	0,482
	nein (n=103)	3,2816	1,25180	(143)	
Vorbild	ja (n=42)	2,5952	1,09454	1,488	0,139
	nein (n=103)	2,2767	1,19789	(143)	
Pos. Erschöpfung	ja (n=42)	3,1190	1,19862	-1,109	0,269
	nein (n=103)	3,3447	1,07336	(143)	

5.5.3.2 Zusammenhangshypothesen

Es folgen die Ergebnisse der Zusammenhangsüberprüfungen hinsichtlich den Zusammenhängen zwischen Alter, Trainingsjahren, Trainingshäufigkeit und Stellenwert von Wing Chun und den Motiven. Für die Überprüfung wurde der Pearson Korrelationskoeffizient berechnet. Das Signifikanzniveau ist 0,05.

Zusammenhang Alter und Motive

Zwischen dem Alter und den Faktoren „Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein“ ($p < 0,050$), „Ästhetik“ ($p = 0,046$) und „Vorbild“ ($p = 0,002$) bestehen signifikante Zusammenhänge. Bei „Ästhetik“ zeigt sich dabei eine schwache, positive Korrelation, bei den anderen Motiven eine schwache, negative, wie Tabelle 45 zeigt.

Tabelle 45: Ergebnis des Pearson Tests auf Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven im Wing Chun

Faktoren	r	p-Wert
Psychomot. Verbesserung	0,039	0,643
Mot. Verbesserung	0,035	0,674
Kontakt	0,029	0,725

Wettkampf/ Leistung	0,035	0,674
Ablenkung/Katharsi s/Aktivierung	-0,050	0,546
Figur/Aussehen	-0,022	0,796
Selbstverteidigung/ Selbstbewusstsein	-0,163	0,050*
Flow	-0,085	0,309
Fitness/Gesundheit	-0,074	0,375
Ästhetik	0,165	0,046
Vorbild	-0,251	0,002
Pos. Erschöpfung	-0,035	0,671

*Wert gerundet, eigentlich <0,05

Zusammenhang Trainingsjahre und Motive

Negative, signifikante Zusammenhänge lassen sich zwischen den Trainingsjahren und den Faktoren „Ablenkung/Katharsis/Aktivierung“ (p=0,044), „Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein“ (p<0,001), Fitness/Gesundheit (p=0,021) und „Vorbild“ (p=0,034) erkennen (siehe Tabelle 46). „Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein“ ist dabei mittelstark korreliert, die anderen Faktoren schwach.

Tabelle 46: Ergebnis des Pearson Tests auf Zusammenhang zwischen den Trainingsjahren und den Motiven im Wing Chun

Faktoren	r	p-Wert
Psychomot. Verbesserung	-0,018	0,829

Mot. Verbesserung	0,003	0,973
Kontakt	-0,102	0,219
Wettkampf/ Leistung	0,077	0,358
Ablenkung/Katharsis/ Aktivierung	-0,167	0,044
Figur/Aussehen	-0,136	0,103
Selbstverteidigung/ Selbstbewusstsein	-0,325	0,000
Flow	-0,082	0,324
Fitness/Gesundheit	-0,191	0,021
Ästhetik	0,118	0,156
Vorbild	-0,176	0,034
Pos. Erschöpfung	-0,047	0,574

Zusammenhang Trainingshäufigkeit/Woche und Motive

Die Motive „Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein“ ($p=0,018$) und Vorbild ($p=0,035$) sind signifikant schwach negativ mit der Trainingshäufigkeit pro Woche korreliert, wie in Tabelle 47 zu sehen ist.

Tabelle 47: Ergebnis des Pearson Tests auf Zusammenhang zwischen der Trainingshäufigkeit/Woche und den Motiven im Wing Chun

Faktoren	r	p-Wert
Psychomot. Verbesserung	0,158	0,057

Mot. Verbesserung	0,038	0,651
Kontakt	-0,085	0,307
Wettkampf/ Leistung	0,017	0,838
Ablenkung/Katharsis/ Aktivierung	-0,036	0,667
Figur/Aussehen	-0,108	0,195
Selbstverteidigung/ Selbstbewusstsein	-0,195	0,018
Flow	0,123	0,140
Fitness/Gesundheit	-0,152	0,067
Ästhetik	0,004	0,961
Vorbild	-0,174	0,035
Pos. Erschöpfung	0,006	0,940

Zusammenhang Stellenwert und Motive

Positive, signifikante, mittelstarke Zusammenhänge finden sich zwischen dem Stellenwert von Wing Chun und den Faktoren „Psychomotorische Verbesserung“ ($p < 0,001$) und „Flow“ ($p > 0,001$), sowie positive, signifikante, schwache Zusammenhänge bei „Motorische Verbesserung“ ($p < 0,002$), „Kontakt“ ($p < 0,016$), und „positive Erschöpfung“ ($p = 0,046$). Die genauen r-Werte zeigen Tabelle 48.

Tabelle 48. Ergebnis des Pearson Tests auf Zusammenhang zwischen dem Stellenwert und den Motiven im Wing Chun

Faktoren	r	p-Wert
Psychomot. Verbesserung	0,394	,000
Mot. Verbesserung	0,258	,002
Kontakt	0,200	,016
Wettkampf/ Leistung	0,157	,060
Ablenkung/Katharsis/Aktivierung	0,118	,160
Figur/Aussehen	-0,017	,836
Selbstverteidigung/ Selbstbewusstsein	0,099	,236
Flow	0,355	,000
Fitness/Gesundheit	0,142	,090
Ästhetik	0,162	,052
Vorbild	0,001	,986
Pos. Erschöpfung	0,167	,046

6 Diskussion

In diesem Kapitel werden die gewonnenen Ergebnisse zusammengefasst und gewisse Erkenntnisse genauer diskutiert und interpretiert. Auch Vergleiche mit anderen, thematisch ähnlichen, Studien werden gezogen und die Ergebnisse in Beziehung zueinander gebracht.

6.1 Soziodemographischen Daten

6.1.1 Geschlecht

Von den 146 Teilnehmer/innen waren 27,4% weiblich und 72,6% männlich. Eine sehr ähnliche Verteilung der Stichprobe lässt sich auch bei Mainland (2010) finden mit einem Frauenanteil von 27,9%. Bei Buckler (2010) finden sich in einer internationalen Stichprobe nur 6,7% Frauen. Andere Kampfsportarten/-kampfkünste betreffend hat in der Studie von Pakosta (2015) über Motive im Karate ebenfalls der Männeranteil mit 60,7% überwogen, während Pehböcks (2016) Stichprobe an Kickboxer/innen mit einem Frauenanteil von 60% eine gegenteilige Verteilung zeigte.

Die 27,4% Frauen in der vorliegenden Studie scheinen im Vergleich gering, vor allem da Wing Chun Anbieter häufig damit werben, dass diese Kampfkunst speziell für Frauen geeignet ist und der Legende nach auch von einer Frau begründet wurde (siehe Kapitel 2.1.1). Bestätigend für die Repräsentativität der 27,4 % sind allerdings die Angaben der EWTO, dem größten Wing Chun Verband in Österreich, wonach die Frauenquote in ihren Schulen, je nach Standort, zwischen 20 und 50 Prozent liegt (Wing Tsun Welt, 2017b).

6.1.2 Alter

Das Durchschnittsalter der Teilnehmer/innen betrug 32,4 Jahre. Die Spannweite war sehr groß. Der große Altersumfang von 15 bis 82 Jahren unterstützt auch die Meinung von Belonoha (2005, S.21), dass Wing Chun für Menschen jedes Alters sehr gut geeignet ist.

Der Mittelwert des Alters der Teilnehmer/innen stimmt auch gut mit den Stichproben von Pakosta (2015) (MW=36 Jahre) und Pehböck (2016) (MW=27,6 Jahre) überein. Betrachtet man jedoch die Häufigkeiten der jeweiligen Altersklassen fällt auf, dass die Altersgruppe der unter 20-jährigen beim Kickboxen mit in etwa 18% wesentlich stärker vertreten ist als bei Wing Chun (4,8%). Dahingegen verhält es sich bei den höheren Altersklassen umgekehrt. Die Wing Chun Praktizierenden in der Altersklasse über 29 machen in etwa 55 % der Stichprobe aus, im Gegenteil zu den 30% bei den Kickboxer/innen. Die Altersklasse

der 20-29 Jährigen mit etwa 40% (Wing Chun) und 52% (Kickboxen) unterscheidet sich ebenfalls. Die höheren Altersklassen sind also im Vergleich zum Kickboxen wesentlich stärker vertreten als die jüngeren. Genauso weist auch die Stichprobe der Studie von Mainland (2010) ein wesentlich geringeres Durchschnittsalter auf, was für eine Möglichkeit der Wing Chun Ausübung bis ins hohe Alter spricht. Ein Beleg dafür sind auch viele Wing Chun Meister, die trotz sehr fortgeschrittenen Alters immer noch unterrichten. Ein Grund dafür könnte das Wing Chun Prinzip der Ökonomie (siehe Kapitel 2.1.4.) sein, bei dem versucht wird mit möglichst geringem Energieaufwand einen maximalen Effekt zu erzielen (Belonoha, 2005, S.19ff.)

6.1.3 Ausbildung

Die meisten der Teilnehmer/innen gaben an einen Universitätsabschluss zu besitzen, nämlich 35,6%. Zählt man die Prozente jener Teilnehmer/innen zusammen, die mindestens die Matura als höchsten Abschluss haben, erhält man mindestens 64,7%, sogar 77%, wenn man annimmt, dass jene, die AHS angegeben haben, in dieser dann auch maturiert haben. Das Ausbildungsniveau in der Stichprobe ist also sehr hoch.

Ähnliche Verteilungen lassen sich auch in den Arbeiten von Pehböck (2016) und Pakosta (2015) finden. Ob diese Verteilung auch der Grundgesamtheit entspricht lässt sich nur schwer überprüfen. Eine mögliche Erklärung wäre, dass Personen mit Universitätsabschluss mehr Verständnis für wissenschaftliche Arbeiten haben und daher eher an einer Umfrage teilnehmen. Weitere Erklärungen für den hohen Akademiker/innenanteil unter den Wing Chun Trainierenden können ohne weitere Untersuchungen kaum gegeben werden.

6.2 Ausübung der Sportart

6.2.1 Trainingsjahre

Die meisten Teilnehmer/innen waren Anfänger/innen. Etwa 30% gaben an erst weniger als zwei Jahre zu trainieren. Die zwei darauffolgenden Zwei-Jahres-Gruppen beinhalten jeweils etwas über 15% der Stichprobe. Das könnte bedeuten, dass etwa die Hälfte der Wing-Chun Praktizierenden noch vor dem zweiten Jahr die Ausübung abbricht. Ab sechs Jahren bleibt der Prozentsatz über die Klassen bis 16 Jahre in etwa mit 5% gleich. Danach gibt es noch weniger Praktizierende pro Klasse, bis schließlich jene, die bereits über 25 Jahre trainieren insgesamt nur mehr 1,4% ausmachen. Die große Anzahl an Anfängern/innen könnte aber

auch daran liegen, dass durch den Fragebogen viele Anfänger/innen erreicht wurden, und diese Verteilung wenig repräsentativ ist. Dies ist jedoch nicht anzunehmen, da hauptsächlich die Leiter/innen der Schulen angeschrieben wurden. Weiters ist anzunehmen, dass bei der Weiterleitung an die Schüler/innen eher die E-Mail Adressen der langjährigen Schüler/innen bekannt waren. So ist sogar eher eine Überrepräsentation der erfahreneren Kampfkünstler/innen zu erwarten. Man sollte also davon ausgehen können, dass es tatsächlich deutlich mehr Anfänger/innen als Fortgeschrittene gibt. Wenn man die Stichprobe als repräsentativ erachtet, wirkt es so als ob sich für die meisten in den ersten zwei Jahren entscheidet, ob sie längerfristig Wing Chun ausüben werden oder nicht. Wer bereits länger als sechs Jahre Wing Chun trainiert, dürfte dann auch noch viele weitere Jahre dabei bleiben.

6.2.2 Abgelegte Prüfungen

Auch in der Zahl der abgelegten Prüfungen spiegelt sich ein solches Verhalten wider. Entsprechend der Anzahl an Anfänger/innen haben über 50% der Teilnehmer/innen weniger als fünf Prüfungen abgelegt. Ab fünf Prüfungen bleibt der Prozentsatz der Trainierenden in den Kategorien mit je in etwa 15% gleich. Wer also fünf Prüfungen gemacht hat, bleibt eher bei Wing Chun. Generell ist die Interpretation des Ergebnisses der abgelegten Prüfungen aber kritisch zu beurteilen, da die Prüfungsstrukturen von Schule zu Schule variieren und man diese untereinander schlecht vergleichen kann. An der zuvor präsentierten Theorie, dass ab einer gewissen Anzahl an Prüfungen die Fortdauer der Ausübung wahrscheinlicher ist, ändert dies jedoch nichts.

6.2.3 Gelernte Formen, Instruktorgrade und Einschätzung des Könnens

Mit den Trainingsjahren und den abgelegten Prüfungen hängen wohl auch die Anzahl der gelernten Formen, die Instruktorgrade und die Einschätzung des Könnens zusammen.

Je fortgeschrittener die Formen sind, desto schwächer waren sie an Häufigkeit vertreten. Das ergibt sich daraus, dass zum Beispiel die Siu Nim Tao, welche in den meisten Stilen die Basisform darstellt, sowohl von den Anfänger/innen, als auch von den Fortgeschrittenen und Expert/innen bereits gelernt worden ist. Je später die Formen im Curriculum aufscheinen, desto niedriger ist die prozentuelle Häufigkeit. Die Siu Nim Tao wurde als bereits gelernte Form vermutlich aufgrund der hohen Anzahl an Anfänger/innen und leicht

Fortgeschrittenen also am öftesten angegeben. Die Doppelmesserform (11,0%) ist wahrscheinlich eher den Expert/innen (8,2%) vorbehalten.

Wenn man die Anzahl der Trainingsjahre und die Einschätzung des Könnens vergleicht, fällt auf, dass auch hier die Werte gut zusammenpassen. So passen zum Beispiel die 26,0% der Anfänger/innen gut mit den 29,5% jener Teilnehmer/innen zusammen, die angegeben haben noch nicht länger als 1,9 Jahre zu trainieren.

Wenn man die Prozente vergleicht, passen auch die relativen Häufigkeiten der Instruktor/innen (36,3%) und die jener Teilnehmer/innen gut zusammenpassen, die bereits länger als 6 Jahre trainieren (37,80%).

Abschließend zu der Verteilung der Trainingsjahre und der wohl damit verbundenen Anzahl an Anfänger/innen, Fortgeschrittenen und Expert/innen, sowie der dadurch bedingten bereits gelernten Formen und vorhandenen Instruktorgraden, sollte Folgendes berücksichtigt werden: Es ist anzunehmen, dass die Gruppe der Anfänger/innen wohl unterrepräsentativ vertreten ist, da durch den Online-Fragebogen wahrscheinlich eher bereits längerjährig Trainierende erreicht worden sind. Ein Grund dafür, wie schon im Kapitel 6.2.1 (Diskussion Trainingsjahre) erwähnt, ist, dass die Leiter/innen der Schulen direkt angeschrieben wurden, und viele davon wohl auch selbst den Fragebogen ausgefüllt haben. Weitergeleitet wurde er vermutlich vor allem an Schüler/innen, die bereits etwas länger trainieren und deren E-Mail Adressen den Schulen bereits bekannt sind. Auf der anderen Seite wurde der Fragebogen auch über Facebook und das Kampfkunstboard, ein Internet-Forum, verteilt und sollte daher Anfänger/innen gleichermaßen wie Fortgeschrittene erreicht haben. Auch der USI-Kurs für Anfänger/innen wurde besucht und dort der Fragebogenlink verteilt. Die Komponente der Verteilung über die Schulen lässt jedoch eher eine leichte Unterrepräsentation der Anfänger/innen vermuten. Überprüfen lässt sich diese Annahme jedoch nicht wirklich.

6.2.4 Trainingsfrequenz Wing Chun

Betrachtet man die Trainingsfrequenz der Monate pro Jahr fällt auf, dass die Mehrzahl (68,5%) „11 – 12“ Monate im Jahr Wing Chun trainiert. 17,1% gaben an „9 – 10“ Monate zu trainieren. Aber auch die Klassen „0 – 2“, „3 – 4“, „5 – 6“ und „7 – 8“ Monate sind durch je mindestens vier Teilnehmer/innen vertreten. Da das Wing Chun Training doch eine Aktivität ist, die nicht durch saisonale Voraussetzungen eingeschränkt ist, könnte man sich die Frage stellen, warum doch je 2,7% nur null bis zwei Monate oder drei bis vier Monate, beziehungsweise 4,1% nur fünf bis sechs Monate im Jahr trainieren. Neben anderen, schwer zu eruierenden Gründen, könnte eine Erklärung für diese geringe Trainingsfrequenz

pro Jahr die Gruppe der Anfänger/innen liefern. Es ist anzunehmen, dass Teilnehmer/innen der Studie, die gerade erst mit dem Wing Chun Training begonnen haben, die Zahl der Monateangaben, die sie insgesamt erst trainieren.

Der Großteil der Befragten, in etwa 76%, gab an zwischen 0 und 3,9 Einheiten in der Woche Wing Chun zu trainieren. Aber auch sehr hohe Trainingsfrequenzen von sechs bis über zwölf Einheiten pro Woche wurden angegeben. Acht oder mehr Einheiten/Woche wurden nur mehr von Instruktor/innen angegeben, wie Abbildung 11 zeigt. Diese hohe Anzahl setzt sich vermutlich aus den Einheiten zusammen, die unterrichtet werden und jenen, in denen die Instruktor/innen für sich selbst trainieren.

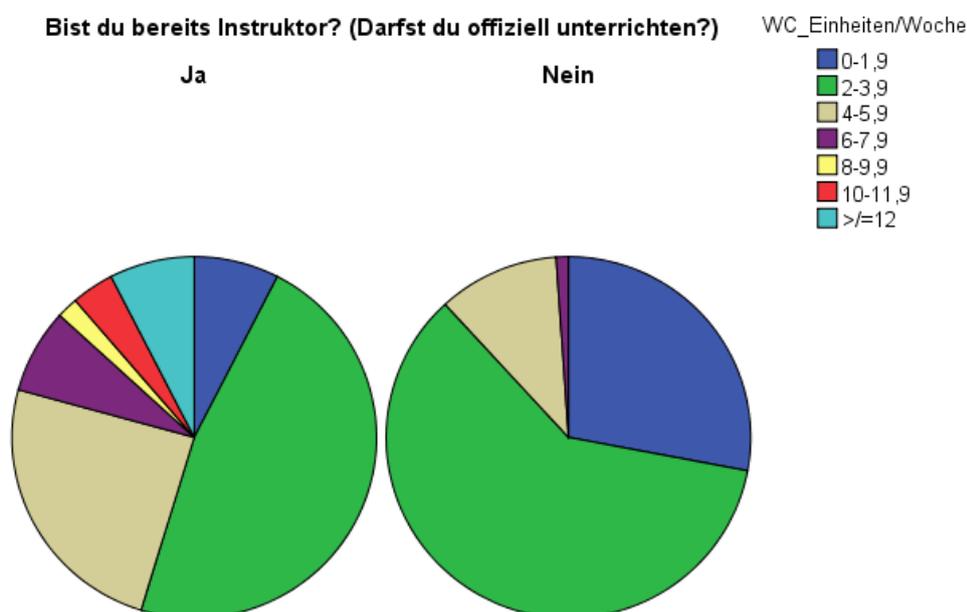


Abbildung 11: Zusammenhang zwischen dem Vorhandensein oder Nicht-Vorhandensein eines Instruktorgrades und der Trainingshäufigkeit in Einheiten/Woche (Wing Chun)

Der Durchschnitt der Angaben über die Trainingszeit pro Einheit lag bei 92,8 Minuten. Dieser Wert lässt sich mit den Stundenplänen der Schulen erklären, die Wing Chun anbieten. Eine Einheit umfasst hierbei bei den meisten Anbietern in etwa 90 Minuten.

6.2.5 Trainingsintensität

Weit über die Hälfte der Teilnehmer/innen gab an, Wing Chun mit einer mittleren Intensität zu trainieren. Gruppirt man die Daten nach der persönlichen Einschätzung des Könnens, lässt sich erkennen, dass von den Anfänger/innen bis zu den Expert/innen hin bei jeder Stufe die verhältnismäßigen Angaben der niederen Intensität sinken und die der hohen

Intensität steigen. Expert/innen gaben sogar nie an mit niedriger Intensität zu trainieren. Eine Vermutung wäre, dass die Übungen von Expert/innen eher eine hohe Intensität zulassen, da bei Anfänger/innen zum Beispiel durch Ungeübtheit das Verletzungsrisiko höher ist, deshalb vorsichtiger trainiert wird, oder sie erst Bewegungsabfolgen erlernen müssen. Auch Sparring, das in der Regel sehr anstrengend ist, wird von den Anfänger/innen eher selten betrieben. Die Trainingsintensität scheint in gleicher Weise auch mit der Anzahl an Trainingsjahren zusammenzuhängen, wie Abbildung 12 zeigt.

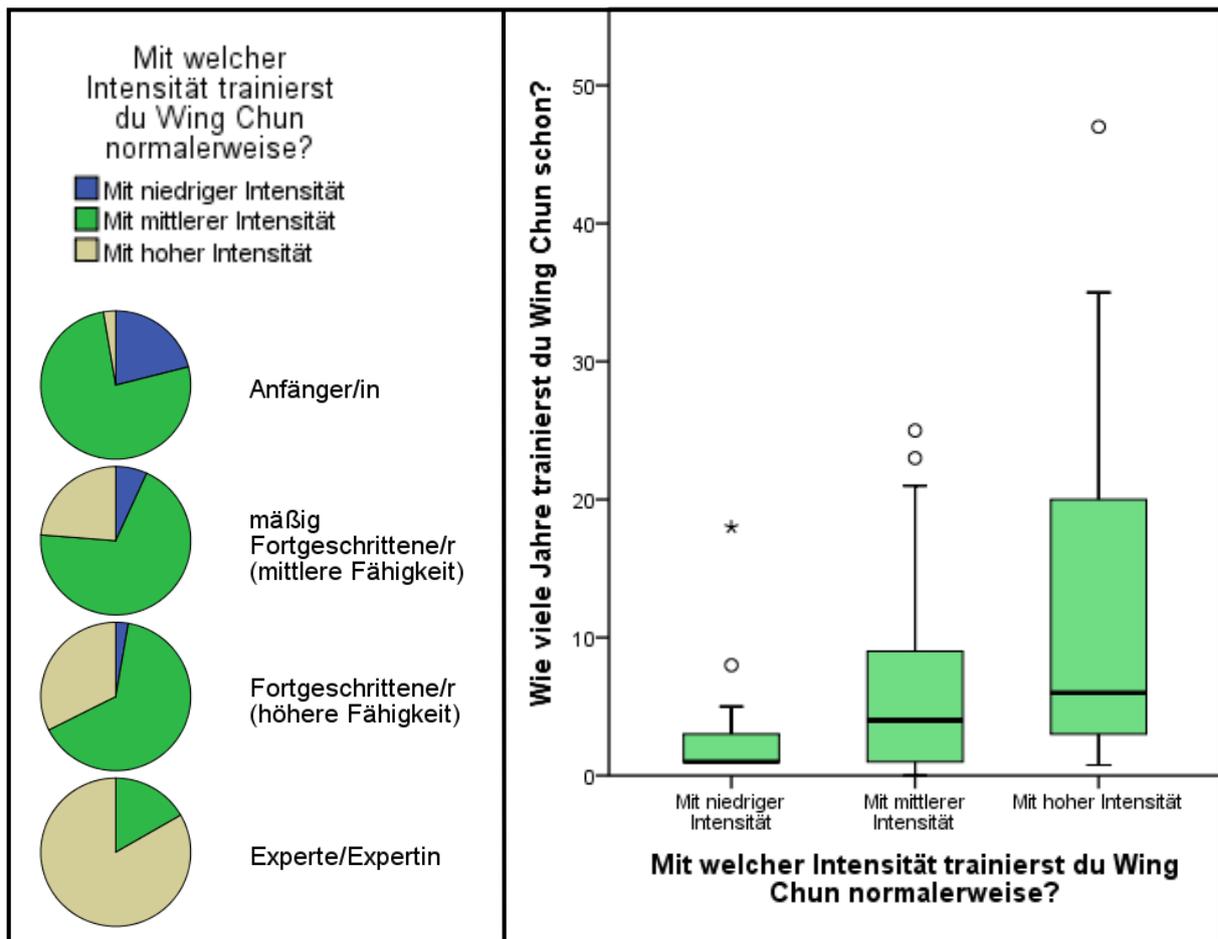


Abbildung 12: Zusammenhang zwischen Intensität und Einschätzung des Könnens beziehungsweise Intensität und Trainingsjahre

Vergleicht man die Intensitäten mit denen der Kickboxer/innen (Pehböck, 2016), fällt vor allem der Unterschied in der Kategorie der hohen Intensität auf, wobei 25,3% der Wing Chun Trainierenden 51% der Kickboxer/innen gegenüberstehen. Dies könnte, wie zuvor bereits erwähnt, durch die Komplexität der Bewegungsabläufe im Wing Chun erklärt werden, welche zunächst mit niedriger oder mittlerer Intensität erlernt werden müssen. Diese Theorie unterstützen auch die Kommentare der Teilnehmer/innen bezogen auf die Erlebnisse im Wing Chun (siehe Kapitel 5.5.2.3). Hier wird deutlich, dass die Bewegungen

und Techniken lange geübt werden müssen, bis sie wirklich gut abrufbar und einsetzbar sind. Ein ausgesuchtes Kommentar einer/s Befragten soll dies untermauern: „Der Erfolg wenn man Bewegungen und Übungen an denen man lange arbeitet endlich erfolgreich ausführen kann. Die Erfahrung dass das Gelernte auch im Sparring anwendbar ist“

Auch die Wing Chun Prinzipien der Ökonomisierung von Bewegung, Zeit und Energie (Belonoha, 2005, S. 19ff.) (siehe Kapitel 2.1.4) könnten eine Erklärung für das Training mit niedriger oder mittlerer Intensität liefern.

6.2.6 Bundesland der Ausübung und Trainingsinstitution

Die meisten beantworteten Fragebögen kamen aus Wien, gefolgt von Niederösterreich. Das spiegelt relativ gut die Verteilungshäufigkeit von Wing Chun Schulen wieder. Wenig überraschend gab es keine Rückmeldung aus dem Burgenland, wo im Rahmen der Internetrecherche nur eine Schule gefunden wurde und von den Teilnehmer/innen auch keine/r im Burgenland trainiert.

85,6% der Teilnehmer/innen üben Wing Chun in einem Verein beziehungsweise einer Kampfkunstschule aus. Rechnet man die Teilnehmer/innen des „Usikurses“ (6,2%), der über die Universität Wien organisiert wird, aber auch von einer Kampfkunstschule ausgeführt wird, zu den Prozenten der Kampfkunstschulen dazu, ergeben sich für die Ausübung in Kampfkunstschulen 91,8%. Wing Chun wird also hauptsächlich in Kampfkunstschulen betrieben.

Die Teilnehmer/innen hatten auch die Möglichkeit die Bezeichnung der Schule/des Verbandes in der/dem sie trainieren, anzugeben, die aber nur von etwa 50% genutzt wurde. Vergleicht man die Zahl der Schulen der jeweiligen Verbände mit den Angaben, so wirkt die EWTO stark unterrepräsentiert. Nur 10 Teilnehmer/innen gaben an bei der EWTO zu trainieren, also etwa 15% von den Teilnehmer/innen die eine Angabe gemacht haben, obwohl EWTO-Schulen 42% aller Schulen in Österreich ausmachen. Dies liegt vermutlich zum Teil daran, dass der Dachverband selbst der Bitte den Fragebogen unter den Verbandsmitgliedern zu teilen nicht nachgekommen ist. Die Schulen wurden zwar anschließend alle separat angeschrieben und einige Rückmeldungen erzielt, doch die deutliche Ablehnung des Dachverbandes könnte bedeuten, dass Umfragen in der EWTO generell eher unbeliebt sind. Die größte Rückmeldung wurde von Körper-Kampf-Kunst Austria und einzelnen Schulen verzeichnet. Dabei ist interessant zu erwähnen, dass der größte Teil der Gruppe „Einzelne Schulen“ von derselben Schule kommt.

6.2.7 Bevorzugte Trainingsmethode und Gründe dafür

Am häufigsten als bevorzugte Trainingsmethode wurde das Techniktraining mit Partner/in gewählt (86,3%), gefolgt von dem Gefühlstraining der klebenden Hände, dem Chi Sao (67,80%), das Kwok (2000, S. 48) als „das Herz des Wing Chun“ bezeichnet (siehe Kapitel 2.1.5). Diese Methoden werden immer zu zweit ausgeführt, partnerweise. Daraus könnte man schließen, dass eine im Vordergrund stehende Erklärung dafür die soziale Komponente ist, da Trainingsmethoden, die alleine betrieben werden, eher die hinteren Rangplätze belegen. Betrachtet man jedoch das Ergebnis der Frage nach den Gründen für die Bevorzugung, findet sich „Kommunikation, Austausch mit anderen“ mit 59,6% lediglich auf Platz 3. Der am häufigsten genannte Grund war die „Effektivität, so werde ich am schnellsten besser“, der insgesamt 125 mal ausgewählt wurde (85,6%). An zweiter Stelle wurde „Spaß“ genannt.

Dass das Sparring, also der Trainingskampf, und die Holzpuppe im Vergleich selten genannte, bevorzugte Trainingsmethoden sind, kann auch daran liegen, dass diese eher den fortgeschrittenen Wing Chun Praktizierenden vorbehalten sind. Sparring wird in den meisten Schulen erst dann betrieben, wenn gewisse Grundfähigkeiten bereits vorhanden sind, genauso verhält es sich mit der Holzpuppe.

Durch die beschriebenen sonstigen Gründe für die Bevorzugung von Trainingsmethoden wurde klar, dass vor allem auch die beruhigende Wirkung des Formentrainings für die Wahl als bevorzugte Trainingsmethode eine große Rolle spielt. Dies zeigt auch einen Bereich des Wing Chun auf, welcher hinsichtlich des Faktors „Ablenkung/Katharsis/Aktivierung“ eine Bedeutung haben könnte. So könnte eine Entspannung im Wing Chun zum Beispiel durch das Training der Formen erreicht werden.

6.3 Einstieg in die Sportart

Nach dem Erstkontakt mit Wing Chun über Freund/innen oder Bekannte (47,3%) wurden am zweithäufigsten Medien wie Fernsehen, Internet oder Zeitschriften mit 26% genannt. In den Kommentaren, die unter „Sonstiges“ angegeben wurden, wurde auch vor allem der Einfluss der Ip Man-Filmreihe und von Werbeplakaten deutlich.

Auch bei Pehböck (2016) und Pakosta (2015) stehen bezüglich dieses Themas ebenfalls Freund/innen und Bekannte an erster Stelle, jedoch weit geringer vertreten (Kickboxen=31.6%, Karate=26,9%). Im Vergleich wird der Erstkontakt mit Wing Chun also überdurchschnittlich oft durch Freund/innen oder Bekannte hergestellt.

6.4 Ausübung anderer Sportarten

88,1% der Teilnehmer/innen gaben an, neben Wing Chun auch noch anderen Sportarten auszuüben. Der hohe Anteil darunter an Fitnesssportler/innen (39%) lässt sich vermutlich zum einen durch den weit abgegrenzten Bereich des Fitnesssports erklären, zum anderen hängen Fitness und Kampfkünste, womöglich nach Bruce Lees Vorbild, zusammen. Viele Kampfsportler/innen und Kampfkünstler/innen betreiben also neben dem/der Kampfsport/Kampfkunst ergänzendes Fitnesstraining. Zu diesem Ergebnis kommt auch Pehböck (2016) in seiner Studie. Einer der Gründe hierfür könnte zum Beispiel der erhoffte physische Vorteil im Zweikampf sein. Dies trifft auch auf Wing Chun zu, obwohl es eine Kampfkunst ist, die damit wirbt, vor allem für Frauen und körperlich Schwächere geeignet zu sein. Doch kann es im Kampf nie schaden, fit zu sein, denn Schnelligkeit und Kraft bieten dabei immer einen Vorteil.

Mit 37% lag Wintersport an zweiter Stelle, was wohl am generell hohen Stellenwert des Wintersports in Österreich liegt. Genauso gut erklärbar sind die 32,2% der Teilnehmer/innen, die neben Wing Chun auch noch weitere Kampfkünste beziehungsweise Kampfsportarten ausüben, nämlich vermutlich um auch noch andere Ansätze im Bereich der/des Kampfkunst/Kampfsports kennen zu lernen und den Horizont zu erweitern.

Auch Pehböcks Studie (2016) kommt zu ähnlichen Ergebnissen der Ausübung anderer Sportarten neben dem Kickboxen. Fitnesstraining hatte hier ebenfalls die meisten Nennungen, gefolgt von Wintersport und Bergsport.

6.4.1 Ausübung anderer Kampfsportarten/-künste

32,2% der Wing Chun Praktizierenden üben auch mindestens eine weitere Kampfkunst/-sportart aus. Am häufigsten hierbei wurde die philippinische Kampfkunstsparte Eskrima, Arnis und Kali genannt (19,2%). Dies hat vermutlich damit zu tun, dass viele Verbände neben Wing Chun auch noch diese Kampfkunst anbieten und das Angebot von den Mitgliedern genutzt wird. Weiters weisen Wing Chun und die genannten philippinischen Kampfkünste diverse Ähnlichkeiten auf.

Viele der Befragten gehörten dem Verband Körper-Kampf-Kunst Austria an. Dieser bietet neben anderen Stilen auch die koreanische Kampfkunst Hapkido an, was die Reihung als zweithäufigste ausgeübte Kampfkunst neben Wing Chun (10,3%) erklärt. Aus dem eben beschriebenen Grund ist dieses Ergebnis wahrscheinlich nicht repräsentativ für die Grundgesamtheit der Studie.

Die Ausübenden zusätzlich anderer Kampfsportarten/-kampfkünste waren bei den Kickboxer/innen mit 14,3% nicht so stark vertreten wie bei der Wing Chun Stichprobe (32,2%). Daraus könnte man schließen, dass Wing Chun Praktizierende im Vergleich zu Kickboxer/innen offener gegenüber anderen Stilen und interessierter daran sind oder aber, dass sie weniger das Gefühl haben mit Wing Chun alle Bereiche der/des Kampfkunst/-sports gut abdecken zu können.

6.4.2 Sportliche Aktivität in Zeit

Beim Feedback wurde vermehrt angegeben, dass es Probleme beim Beantworten dieser Frage gegeben hat, da diesen Teilnehmer/innen nicht ganz klar war, ob sie sich auf die insgesamt sportliche Aktivität mit oder ohne Wing Chun bezieht. Das Ergebnis der Auswertung dieser Frage ist demnach eventuell kritisch zu betrachten.

6.5 Diskussion der Motive

Im Anschluss folgt die Diskussion der Motive, dem Kernthema der Arbeit.

6.5.1 Mittelwerte der Items und Faktoren

Betrachtet man in Tabelle 30 die 15 höchstbewerteten Items, fällt auf, dass der Großteil in den Faktoren „Motorische Verbesserung“ und „Psychomotorische Verbesserung“ zu finden ist, welche demnach auch die zwei höchstbewerteten Faktoren sind (siehe Tabelle 31). Auch je ein Item der Kategorien „Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein“ und „Fitness/Gesundheit“ ist unter den ersten 15 Rängen zu finden. Auffallend ist hierbei auch die starke Vertretung von Items, die bei der Faktorenanalyse ausgeschlossen worden sind. So sind fünf von insgesamt zehn ausgeschlossenen Items unter den ersten 15 Plätzen zu finden. Sogar eines der beiden am höchsten bewerteten Items, nämlich „...um meine physischen (körperlichen) Fähigkeiten zu verbessern.“ (MW=4,16) wurde bei der Faktorenanalyse ausgeschlossen. Weitere hoch bewertete Items, die in keinem der Faktoren untergebracht werden konnten, sind „...weil mich die Präzision der Technik begeistert.“ (MW=4,03), „...vor allem aus Freude an der Bewegung.“ (MW=3,87), „um andere schützen/verteidigen zu können.“ (MW=3,66) und „... um meine Selbstkontrolle zu steigern.“ (MW=3,63)

Das am niedrigsten bewertete Item und somit kein wichtiger Beweggrund war „... weil ich im Wettkampf aufblühe.“, mit einem Mittelwert von 1,62. Ein Grund für diese niedrige Bewertung ist vermutlich die kaum vorhandene Wettkampfkultur im Wing Chun. Es gibt

kaum offizielle, reine Wing Chun Wettkämpfe, vor allem nicht in Österreich. Wing Chun ist ein System zur Selbstverteidigung, bei dem es im Kampf keine Regeln gibt, was wohl mit ein Grund für den geringen Stellenwert des sportlichen Wettkampfes im Wing Chun ist. Natürlich gibt es Kampfkünstler/innen, die mit ihrem Wing Chun in Wettkämpfen antreten, in denen verschiedene Kampfkunststile erlaubt sind, aber wie es auch aus den gesammelten Daten dieser Arbeit zu interpretieren ist, hat der Wettkampf für die meisten Wing Chun Trainierenden eine geringe Bedeutung. Vergleicht man die Bewertung dieses Items mit den Ergebnissen der Studien von Pehböck (2016) und Pakosta (2015) fallen keine großen Unterschiede auf. Obwohl Kickboxen und Karate zu den Wettkampfsportarten zählen, in denen es weltweit Meisterschaften gibt, ist auch hier die Bewertung eher niedrig. Unter den Karateka erreicht das Item „... weil ich im Wettkampf aufblühe.“ lediglich einen Durchschnittswert von 1,73, bei den Kickboxer/innen 2,66.

Auch Items des Faktors „Figur/Aussehen“ schnitten bei der Bewertung als Motiv sehr schlecht ab. Keines dieser Items erreichte einen Wert über zwei.

Vergleicht man die Bewertung der Faktoren mit den Ergebnissen der Motivauswertung der Kampfsportarten/-künste Kickboxen (Pehböck, 2016) und Karate (Pakosta, 2015), ergeben sich viele Gemeinsamkeiten. Beim Kickboxen bekamen die höchste Zustimmung in absteigender Reihenfolge die Faktoren „Fitness/Wohlbefinden“, „Psychische Fitness“, „Psychohygiene/Flow“ und „Bewegungsästhetik/-komplexität“, beim Karate „Philosophie“, „Fitness/Gesundheit“, „Psychomotorik“ und „Ästhetik“.

Die am niedrigsten bewerteten Kategorien waren beim Kickboxen in absteigender Reihenfolge „Wettkampf/Leistung“, „Kontakt“, „Figur/Aussehen“ und „Vorbild“, beim Karate „Kontakt“, „Figur/Aussehen“, „Wettkampf/Leistung“ und „Vorbild“.

In Tabelle 49 sind die am höchsten und am niedrigsten bewerteten Faktoren der Kampfkünste/-sportarten Wing Chun, Kickboxen (Pehböck, 2016) und Karate (Pakosta, 2015) aufgelistet.

Tabelle 49: Am höchsten und am niedrigsten bewertete Faktoren im Vergleich Wing Chun - Kickboxen - Karate

Wing Chun	Kickboxen	Karate
<i>am höchsten bewertet</i>		
Motorische Verbesserung (MW=3,98)	Fitness/Wohlbefinden (MW=4,20)	Philosophie (MW=4,17)
Psychomotorische Verbesserung (MW=3,74)	Psychische Fitness (MW=3,66)	Fitness/Gesundheit (MW=4,05)

Fitness/Gesundheit (MW=3,48)	Psychohygiene/Flow (MW=3,57)	Psychomotorik (MW=3,98)
Positive Erschöpfung (MW=3,28)	Bewegungsästhetik/Komplexität (MW=3,54)	Ästhetik (MW=3,54)
<i>am niedrigsten bewertet</i>		
Kontakt (MW=2,50)	Wettkampf/Leistung (MW=2,95)	Kontakt (MW=2,96)
Vorbild (MW=2,38)	Kontakt (MW=2,74)	Figur/Aussehen (MW=2,36)
Wettkampf/Leistung (MW=2,00)	Figur/Aussehen (MW=2,71)	Wettkampf/Leistung (MW=2,34)
Figur/Aussehen (MW=1,82)	Vorbild (MW=1,98)	Vorbild (MW=2,01)

Quelle: Pehböck (2015, S. 77); Pakosta (2016, S. 71)

Bei allen drei Kampfkünsten/-sportarten erreichten die Faktoren, die mit Motorik/Bewegung, Psychomotorik und Fitness/Gesundheit zusammenhängen hohe Werte. Eher niedrig bewertet sind jeweils die Faktoren „Kontakt“, „Figur/Aussehen“, „Vorbild“ und „Wettkampf/Leistung“.

Der kampfkunst-/kampsportspezifische Faktor „Selbstverteidigung(/Selbstbewusstsein)“ steht bei allen drei Stilen mit durchschnittlich 3,23 (Wing Chun), 3,00 (Kickboxen) und 3,4 (Karate) im Mittelfeld der Bewertungen. Vor allem bei der Wing Chun Stichprobe erscheint dieser Rang eher niedrig, wenn man bedenkt, dass Wing Chun sehr oft als effektives Selbstverteidigungssystem (Belonoha, 2005; Ip & Tse, 1998; Ting, 2001) beschrieben und verkauft wird.

Der Faktor „Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein“ der vorliegenden Arbeit besteht aus mehreren Items. Betrachtet man davon nur das Item „...um mich im Notfall verteidigen zu können“, fällt auf, dass dieses Item in Relation zum Faktor doch sehr hoch bewertet wurde, nämlich mit einem Mittelwert von 4,10 (siehe Tabelle 30). Somit dürfte der Selbstverteidigungsaspekt doch einen hohen Stellenwert unter den Motiven haben, die Zusammensetzung des Faktors verfälscht dieses Bild jedoch etwas.

6.5.2 Nicht angeführte Motive

Knapp 21% gaben an, dass es für sie noch Motive gibt, die nicht genannt wurden. Aus den Kommentaren könnte man folgende Dinge herauslesen und schließen:

Wing Chun ist für viele Praktizierende weit mehr als eine Kampfkunst. Durch das Training und die Beschäftigung damit kann es zu einer Selbsterfahrung kommen, zu einem besseren Kennenlernen der eigenen Person und zu einem tieferen Verständnis der eigenen Psyche.

Für einige Personen dient es auch als Therapie, sei es als Aggressionsbewältigung, Suchtbekämpfung oder ein Weg Angst zu überwinden. Wing Chun kann also eine positive Übertragung in verschiedene Lebensbereiche ermöglichen, so zum Beispiel sich auf zwischenmenschliche Beziehungen auswirken oder die Herangehensweise an Probleme und Herausforderungen verändern.

6.5.3 Vorstellung von der Kampfkunst

Durch die geschilderten Vorstellungen von Wing Chun jener 42 Teilnehmer/innen, die beim Einstieg in die Kampfkunst bereits ein Bild davon im Kopf hatten, bekräftigt sich der Ruf von Wing Chun als effektive, sehr technische Selbstverteidigung, die vor allem auch für körperlich Unterlegene geeignet ist.

Dieser Ruf hat seinen Ursprung auch stark in der Werbung der Verbände. Wing Chun wird von vielen Verbänden als Selbstverteidigungssystem vor allem für Frauen und körperlich schwächere Personen, verkauft.

6.5.3.1 Bestätigung der Vorstellung

Neben zahlreichen positiven Bestätigungen und teilweise Übertreffen der Vorstellungen gab es auch wenige negative Veränderungen des anfänglichen Bildes von Wing Chun.

Was beim Lesen der Kommentare vor allem auffällt ist, dass die Bestätigung der Vorstellung sehr stark vom Verein/Verband abhängt, in dem man trainiert. Einige Teilnehmer/innen wurden vom ersten Verein/Verband, in dem das Wing Chun Training begonnen wurde enttäuscht, und haben erst nach einem Wechsel zu einem anderen Anbieter die positive Bestätigung der Vorstellung gefunden. Dass die Zufriedenheit mit dem Training und dem System Wing Chun an sich sehr stark von den Meister/innen, den Instruktor/innen und der Schule beziehungsweise dem Verband abhängt, in der/dem man trainiert, wird auch durch die negativen Erlebnisse (siehe Kapitel 5.5.2.3.2) deutlich.

6.5.4 positive und negative Erlebnisse

Sowohl in den Schilderungen positiver als auch der negativen Erlebnisse ergibt sich das Bild von Wing Chun als sehr komplexes und koordinativ anspruchsvolles System. Sowohl die Freude über endlich gelingende Bewegungsabläufe und Techniken, als auch die durch

die hohe koordinative Anforderung bedingte Stagnation und Schwierigkeiten im Trainingsfortschritt, wurden in den Kommentaren deutlich.

Positive Erlebnisse und motivierende Faktoren wurden auch oft in Verbindung mit der sehr positiv erlebten Gemeinschaft der Wing Chun Praktizierenden und dem Schließen neuer Freundschaften erwähnt. Dennoch erhielt der Faktor „Kontakt“ im Motivblock nur eine niedrige Bewertung (siehe Tabelle 31). Dies könnte unter anderem mit der Unzufriedenheit mit einigen Trainingspartner/innen zusammenhängen, die sehr oft als demotivierender Faktor erwähnt wurden.

Auch die häufige Nennung der Verbandsstreitigkeiten lässt eine rein positive Darstellung der Wing Chun Gemeinschaft nicht zu. Bereits Chu et al. (1998, S.120, S. 2) berichten von den Machtkämpfen um die Nachfolge Ip Mans, und der damit verbundenen Aufspaltung und Separierung der Wing Chun Gemeinschaft und meinen, dass diese Kampfkunst, obwohl sie im Vergleich zu anderen chinesischen Stilen noch relativ jung ist, bereits von vielen Debatten und Streitigkeiten geprägt ist. Auch heute gibt es immer noch viel Konkurrenz und Querelen zwischen den Verbänden, wie auch in den Kommentaren zu den negativen Erlebnissen mit Wing Chun deutlich wird (siehe Kapitel 5.5.2.3.2). Gibt man in der Internet Suchmaschine Google „Verbandsquerelen Wing Chun“, „Wing Chun Streit“ oder ähnliche Suchbegriffe ein, findet man zahlreiche Treffer. Vor allem in vielen Internetforen wird dieses Thema diskutiert.

Diese Machtkämpfe zwischen den Verbänden sind scheinbar etwas, mit dem man früher oder später in Berührung kommt, wenn man selbst Teil der Wing Chun Gemeinschaft ist. Auch die Erfahrungen und die Recherchen des Autors dieser Arbeit bestätigen diese Vermutung. Gerade in der Kampfkunst, in deren Philosophie, Respekt und gegenseitige Schätzung, Bescheidenheit und das Fehlen von Hochmut einen hohen Stellenwert haben, haben diese Streitigkeiten eigentlich keinen Platz.

6.5.5 Stellenwert von Wing Chun

Im Vergleich der Wichtigkeit verschiedener Lebensbereiche ordnet sich Wing Chun gleich nach den Bereichen der zwischenmenschlichen Beziehungen ein (siehe Tabelle 38) und steht somit vor vielen anderen Lebensbereichen wie zum Beispiel Beruf/Schule/Studium, Musik oder anderen Sportarten. Wing Chun hat also einen sehr hohen Stellenwert im Leben der Teilnehmer/innen der Studie. Wichtiger bewertet sind lediglich die Familie, der/die Partner/in und Freunde/Bekannte.

Dieser hohe Stellenwert, der sogar wichtiger als das Berufsleben beziehungsweise Schule oder Studium ist, liegt eventuell auch daran, dass ein hoher Prozentsatz der

Teilnehmer/innen (36,3%) bereits unterrichten darf, und so Wing Chun teilweise auch als Beruf oder zumindest als Nebenjob ausgeübt wird.

Einige frei formulierbare Anmerkungen der Teilnehmer/innen bestätigen den hohen Stellenwert dieser Kampfkunst im Leben der Wing Chun Praktizierenden:

- „Wing Chun hat mein Leben so zum Positiven veraendert, wie sonst nichts zuvor. Die Kampfkunst allgemein ist eine wahrhaftige Bereicherung der menschlichen Existenz.“
- „Everything is Kung Fu!“

Auch bei Pehböck (2016) ordnet sich Kickboxen auf dem vierten Rang nach den zwischenmenschlichen Beziehungen ein. Die hohe Reihung kann sich natürlich auch daraus ergeben, dass Personen, denen Wing Chun sehr wichtig ist, lieber einen Fragebogen zu Wing Chun ausfüllen, als jene, in deren Leben diese Kampfkunst bloß einen geringen Stellenwert einnimmt.

6.5.6 Ergebnisse der Hypothesenprüfungen

Es folgt die Diskussion der Ergebnisse der Überprüfung der Hypothesen. Die Ergebnisse werden interpretiert, diskutiert und mit anderen Studien verglichen. Zum Vergleich werden abermals vor allem die Arbeiten von Pehböck (2016) und Pakosta (2015) über Motive im Kickboxen und Motive im Karate, welche ebenfalls auf dem BMZI (Lehnert et al., 2011) aufbauen, herangezogen.

In der Studie von Buckler (2010) (siehe Kapitel 3.2) wurden ebenfalls zwei Wing Chun Stichproben auf verschiedene Motive hin untersucht. Die erfolgte Überprüfung der Unterschiede zwischen den Geschlechtern und Wing Chun Praktizierenden mit verschiedener Anzahl an Trainingsjahren, ergab jedoch keine signifikanten Ergebnisse, weswegen weitere Vergleiche mit dieser Arbeit nicht sinnvoll erscheinen.

6.5.6.1 Unterschiedshypothesen

Unterschied Geschlecht bezüglich Motive

Signifikante Unterschiede bezüglich den Motiven zwischen den Geschlechtern ergaben sich für die Faktoren „Wettkampf/Leistung“, „Fitness/Gesundheit“ und „Positive Erschöpfung“.

Der Faktor „Wettkampf/Leistung“ wurde von Frauen niedriger bewertet als von den Männern, genauso die Faktoren „Fitness/Gesundheit“ und „Positive Erschöpfung“. Für

Männer scheinen also der Wettkampf und die Leistung im Wing Chun bedeutender zu sein als für Frauen. Das passt auch gut mit der höheren Bewertung der Männer des Faktors „Positive Erschöpfung“ zusammen, in dem es darum geht sich im Wing Chun Training richtig auszupeinern und an die eigenen körperlichen Grenzen zu gehen, was direkt mit Leistung zusammenhängt.

Vergleicht man diese Ergebnisse mit der Arbeit von Pehböck (2016) gibt es Ähnlichkeiten bezüglich der Bewertung des Faktors „Wettkampf/Leistung“. So gab es in dieser Studie ebenfalls einen signifikanten Unterschied bezüglich dem Faktor „Wettkampf/Leistung“, welcher ebenfalls von Frauen signifikant niedriger beurteilt wurde als von Männern.

Auch Gabler (2002) kommt zu dem Ergebnis, dass Männer leistungsbezogene Motive als für sie bedeutsamer für die Sportausübung bewerten als Frauen. Frauen hingegen erzielten bei Gabler (ebd.) bei den Kategorien „Gesundheit und Figur, sowie bei den Variablen Bewegungsfreude, Sich-wohl-fühlen, Stressabbau und Entspannung“ (Gabler, 2002, S. 20) höhere Werte. In der vorliegenden Arbeit konnte diesbezüglich keine Übereinstimmung gefunden werden. Der Faktor „Fitness/Gesundheit“ wurde sogar, gegenteilig zu Gabler (ebd.), signifikant höher bewertet von männlichen Wing Chun Praktizierenden. Warum das so ist, lässt sich nur schwer vermuten.

Was überrascht, ist, dass kein signifikanter Unterschied bezüglich dem Faktor „Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein“ zwischen männlichen und weiblichen Wing Chun Praktizierenden festgestellt werden konnte, obwohl viele Anbieter damit werben, dass Wing Chun als Selbstverteidigung speziell für Frauen geeignet ist, da es durch den technischen Aufbau und den zugrunde liegenden Prinzipien auch körperlich schwächeren Personen die Möglichkeit bietet, sich gegen stärkere Gegner/innen durchzusetzen, was auch so in der Literatur (Belonoha, 2005; Ip & Tse, 1998; Ting, 2001) beschrieben wird. In der Stichprobe ist sogar das Gegenteil der Fall. Wenn man die Mittelwerte vergleicht, bewerten Männer den Faktor „Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein“ höher als Frauen, wenn auch nicht signifikant. Das gleiche gilt auch, wenn man das Item „... um mich im Notfall verteidigen zu können“ separat überprüft. Auch dieses wurde von Männern höher bewertet als von Frauen, jedoch ebenfalls nicht signifikant.

Auch bei der Studie über Karate (Pakosta, 2015) konnte kein signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern bezüglich dem Motiv „Selbstverteidigung“ festgestellt werden. Bei Pehböck (2015) gab es einen signifikanten Unterschied. Frauen bewerteten das Motiv „Selbstverteidigung“ als Beweggrund Kickboxen zu betreiben signifikant höher als Männer.

Unterschiede Raucher/innen Nicht-Raucher/innen bezüglich Motive

Raucher/innen ist der Faktor „Flow“ als Beweggrund zur Ausübung von Wing Chun signifikant wichtiger als Nichtraucher/innen.

Mihaly Csikszentmihalyi (1999, S. 146) betont, dass Flow auch in der Kampfkunst eine wichtige Rolle spielt, da im Flow „der Kampf zu einer erfreulichen künstlerischen Leistung wird, bei der die alltägliche Dualität zwischen Geist und Körper zu einem harmonischen Einssein des Geistes verwandelt wird.“ Dennoch liegt der Faktor Flow im Vergleich zu den anderen Faktoren mit einem Mittelwert von 3,23 lediglich im Mittelfeld. Raucher/innen hingegen scheint das Motiv Flow jedoch signifikant bedeutsamer zu sein (MW=3,75) als Beweggrund Wing Chun auszuüben, als Nichtraucher/innen (MW=3,00).

Womöglich hängt das mit den Glückshormonen, die während dem Flow-Erlebnis ausgeschüttet werden und Suchtpotential haben (Boecker et al., 2008), zusammen. Möglicherweise sind Raucher/innen für den Flow zugänglicher, da sie generell eher zu Suchtverhalten neigen, und bewerten das Motiv „Flow“ deswegen höher als Nichtraucher/innen. Eine weitere Erklärung wäre, dass sie eventuell durch das Rauchen besser in einen Flow Zustand kommen als jene Personen, die nicht rauchen.

Unterschied Instruktorgrad oder nicht

Instruktor/innen bewerten den Faktor „Figur/Aussehen“ signifikant niedriger als Teilnehmer/innen ohne Instruktorgrad, und den Faktor „Ästhetik“ signifikant höher.

„Figur/Aussehen“ würde nach Gabler (2002, S. 17) sich in jene Kategorie von Motiven einordnen, die sich auf „das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke“ bezieht, während Ästhetik „bezogen auf das Sporttreiben selbst“ ist.

Auch andere Motive, die sich eher auf das Ergebnis der Ausübung beziehen, als auf die Kampfkunst selbst, wie zum Beispiel „Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein“, „Fitness/Gesundheit“ und „Vorbild“ sind von jenen Teilnehmer/innen höher bewertet worden, die noch keinen Instruktorgrad besitzen, wenn auch nicht signifikant.

Man könnte daraus schließen, dass je länger man Wing Chun bereits betreibt, denn das hängt mit dem Besitz eines Instruktorgrades zusammen, desto eher geht es bei der Ausübung um die Kampfkunst selbst als um die Effekte des Kampfkunsttrainings.

Das könnte daran liegen, dass viele Anfänger/innen Wing Chun beginnen, um durch das Training gewisse Effekte wie Figur- oder Gesundheitsverbesserungen zu erzielen oder ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ängste zu überwinden. Diese Annahme kann durch viele Kommentare der Teilnehmer/innen in Kapitel 5.5.2 bestärkt werden.

Unterschied Ausübung anderer Sportarten oder nicht

„Psychomotorische Verbesserung“ und „Positive Erschöpfung“ wurden von Personen, die zusätzlich andere Sportarten betreiben, als signifikant wichtiger befunden als von jenen, die nur Wing Chun betreiben.

Das könnte zeigen, dass Sportler/innen, die neben Wing Chun diverse Sportarten betreiben, generell motivierter sind, sich psychomotorisch zu verbessern und sich lieber körperlich verausgaben und an ihre Leistungsgrenze gehen. Womöglich wollen diese die psychomotorische Verbesserung, die sie im Rahmen des Wing Chun Trainings erreichen, nutzen, um in anderen Sportarten auch davon zu profitieren.

„Vorbild“ und „Figur/Aussehen“ sind die einzigen Faktoren die von Teilnehmer/innen, die nur Wing Chun praktizieren, höher bewertet wurden, jedoch nicht signifikant. Daraus könnte man schließen, dass jene Teilnehmer/innen, die neben Wing Chun keine anderen Sportarten ausüben, Wing Chun vor allem deswegen begonnen haben, um sich sportlich zu betätigen und etwas an ihrem Aussehen zu verändern, entweder für sich selbst oder um einem Vorbild nachzueifern.

Auch bei der Studie von Pehböck (2016) ist der Faktor „Fitness/Wohlbefinden“, den man mit dem Faktor „Positive Erschöpfung“ dieser Arbeit vergleichen kann, bei jenen, die neben Kickboxen auch andere Sportarten ausüben, signifikant höher bewertet.

Unterschied Ausübung anderer Kampfkünste/-sportarten oder nicht

„Motorische Verbesserung“ sowie „Wettkampf/Leistung“ erzielte bei den Kampfkünstler/innen, die nicht nur Wing Chun ausüben, sondern auch mindestens eine weitere Kampfkunst/Kampfsportart, signifikant höhere Werte. Der Faktor „Figur/Aussehen“ wurde von ihnen als signifikant unbedeutsamer erachtet und ist zusätzlich der einziger Faktor, der in dieser Gruppe einen niedrigeren Mittelwert als in der Gruppe der Teilnehmer/innen, die nur Wing Chun praktizieren, aufweist.

Diese Ergebnisse könnten dafür sprechen, dass Teilnehmer/innen, die auch andere Kampfkünste neben Wing Chun ausüben, kompetitionsorientierter sind und mehrere Kampfkünste trainieren, um gute, vielseitige Kämpfer/innen zu werden, und auch in Wettkämpfen gute Leistung zu bringen. Die höhere Bewertung des Faktors „Motorische Verbesserung“ würde diese Theorie unterstützen, da gute motorische Fähigkeiten eine Grundlage für die Erreichung guter Leistung generell, und auch auf den (Wett)kampf bezogen, sind.

Es könnte diesen Personen also mehr um die Kampfkunst selbst gehen, als um die Auswirkungen, wie eben zum Beispiel Figur/Aussehen, die für die Teilnehmer/innen

bedeutsamer sind, die nur Wing Chun ausüben. Dies weist eine Ähnlichkeit zum Vergleich Instruktor/innen – Nicht-Instruktor/innen auf.

Unterschied Vorstellung/keine Vorstellung

Der Faktor „Kontakt“ ist von den Teilnehmer/innen mit Vorstellungen von Wing Chun beim Einstieg in die Kampfkunst, signifikant niedriger bewertet, als von jenen Teilnehmer/innen, die keine Vorstellung hatten.

Womöglich liegt das daran, dass jene Teilnehmer/innen, die eine Vorstellung hatten, die Kampfkunst wegen oder ausgerichtet auf diese/r Vorstellung begonnen haben. Wie aus den Kommentaren in Kapitel 5.5.2.2, welches näher auf diese Vorstellungen eingeht, herauszulesen ist, waren die Vorstellungen, unter anderem, hauptsächlich mit dem effektiven Selbstverteidigungsaspekt und kämpferischen Aspekten von Wing Chun verbunden. Vorstellungen über Kontakt wurden nicht erwähnt.

Eine Erklärung für die höhere Bewertung des Faktors „Kontakt“ von denjenigen ohne anfängliche Vorstellung, könnte sein, dass diese Personen nicht wegen Wing Chun an sich, sondern aufgrund der Kontaktmöglichkeiten, die ein Wing Chun Training bietet, die Kampfkunst begonnen haben, also der gesellschaftliche Aspekt im Vordergrund stand und auch wichtig geblieben ist.

Auch bei Pakosta (2015) ergab sich eine signifikant höhere Bewertung des Motivs „Kontakt“, von jenen, die beim Einstieg in Karate keine spezifischen Vorstellungen hatten.

6.5.6.2 Zusammenhangshypothesen

Zusammenhang Alter und Motive

Die Bedeutung des Faktors „Ästhetik“ steigt signifikant leicht mit dem Alter, während die der Faktoren „Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein“ und „Vorbild“ schwach signifikant sinken.

Selbstverteidigung, die Steigerung des Selbstbewusstseins und das Nacheifern eines Vorbildes sind alles Motive, die auch vor allem bei der Frage nach den Vorstellungen von Wing Chun beim Einstieg in die Kampfkunst genannt wurden.

Auch Instruktor/innen bewerten den Faktor „Ästhetik“ signifikant höher als jene Teilnehmer/innen ohne Instruktorgrad.

Daraus könnte man schließen, dass, wenn man die Kampfkunst bereits länger betreibt und die ursprünglichen Ziele, wie das Erlernen von Selbstverteidigung, die Steigerung des Selbstbewusstseins und das Nacheifern eines Vorbildes, bereits erreicht hat, die Ästhetik,

das Ausüben der Kampfkunst selbst, einen höheren Stellenwert bekommt. Eine andere Vermutung könnte sein, dass Personen mit den genannten sinkenden Motiven eher nicht bei der Ausübung von Wing Chun bleiben und deswegen die fallende Bewertung resultiert.

Eine andere oder ergänzende Erklärung könnte sein, dass ältere Menschen gefestigter in ihrem Charakter sind, sie so die genannten Faktoren als weniger bedeutsam empfinden, und sich deswegen ihre Prioritäten in Richtung Ästhetik, die in der Ausübung wirksam wird, verschieben.

Ähnliche Ergebnisse liefern auch die Studien von Pakosta (2015) und Pehböck (2016). Bei Pakosta (2015) nimmt neben anderen die Wichtigkeit der Faktoren „Selbstverteidigung“ und „Vorbild“ mit steigendem Alter ebenfalls ab. Bei Pehböck (2016) gilt gleiches für „Selbstverteidigung“ und auch der zu „Ästhetik“ ähnliche Faktor „Bewegungsästhetik/-komplexität“ gewinnt, wie in der vorliegenden Studie, mit steigendem Alter an Bedeutung.

Sowohl bei Pehböck (2016) als auch bei Pakosta (2015) nimmt die Bedeutung des Faktors „Wettkampf/Leistung“ mit dem Alter ab. Dieser Zusammenhang konnte in der Wing Chun Stichprobe nicht festgestellt werden, womöglich weil dieser Faktor generell als eher unbedeutend beurteilt worden ist.

Zusammenhang Trainingsjahre und Motive

Mit den zunehmenden Trainingsjahren sinkt die Bewertung der Motive „Ablenkung/Katharsis/ Aktivierung“, „Fitness/Gesundheit“, und „Vorbild“ leicht und signifikant, „Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein“ signifikant und mittelstark.

Das passt auch gut mit den Ergebnissen der Unterschiede zwischen jenen Teilnehmer/innen, die bereits Instruktor/innen sind und jenen, die noch nicht unterrichten dürfen, bezüglich den Motiven im Wing Chun, zusammen (siehe Kapitel 5.5.3.1). Auch die Ergebnisse der Zusammenhangsüberprüfung zwischen dem Alter und den Motiven im Wing Chun im vorigen Unterkapitel, sind ähnlich. Die Motive, die auf die Kampfkunst selbst bezogen sind, scheinen demnach immer wichtiger zu werden, je länger man Wing Chun ausübt, während Motive, die sich auf die Auswirkungen des Wing Chun Trainings beziehen, immer unwichtiger werden. Auch die Studie von Pakosta (2015) zeigt ähnliche Tendenz und bekräftigt damit diese Theorie.

Zusammenhang Trainingshäufigkeit/Woche und Motive

Je häufiger die Teilnehmer/innen pro Woche trainieren, desto weniger sind ihnen die Faktoren „Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein“ und „Vorbild“ wichtig. Die Korrelation dabei ist signifikant, allerdings nur sehr schwach.

Diese Ergebnisse sind weder mit der Studie von Pehböck (2016), in der die Trainingshäufigkeit in Minuten pro Tag mit den Faktoren „Kontakt“, „Wettkampf/Leistung“, „Bewegungsästhetik/-komplexität“ und „Psychische Fitness“ positiv korreliert, vergleichbar, noch mit Pakosta (2015), bei der mit steigender Trainingshäufigkeit auch die Motive „Psychomotorik“, „Wettkampf/Leistung“ und „Philosophie“ höher bewertet wurden.

Zusammenhang Stellenwert und Motive

Die Kampfkünstler/innen, die Wing Chun einen hohen Stellenwert in ihrem Leben geben, zeigen signifikant höhere Werte bei den Motiven „Psychomotorische Verbesserung“, „Motorische Verbesserung“, „Kontakt“, „Flow“, und „positive Erschöpfung“. Generell, zumindest im nicht signifikanten Bereich, steigen auch alle anderen Motive bis auf Figur/Aussehen mit dem Stellenwert von Wing Chun. Diese Korrelation macht insofern Sinn, dass, wenn jemand Wing Chun wichtig findet, diese Person auch mehr Motive dafür hat beziehungsweise wichtig findet.

Das Ergebnis könnte auch durch einen Umkehrschluss erklärt werden, nämlich, dass die hohe Bewertung des Stellenwertes aus der Wirkung der hoch bewerteten Faktoren resultiert. So sind vor allem die Faktoren „Kontakt“, „Flow“ und „Positive Erschöpfung“ Motive, aus denen Zustände wie Wohlbefinden und Glück resultieren können. Womöglich verleihen diese „Glücksverursacher“, die durch das Wing Chun Training bedingt sind, der Kampfkunst den hohen Stellenwert. Umgekehrt kann man sagen, dass Teilnehmer/innen, die solche Effekte durch das Wing Chun Training nicht erhalten, der Kampfkunst einen geringeren Stellenwert zuschreiben.

Man könnte das Ergebnis auch von einer anderen Seite sehen. Diejenigen, die Wing Chun in ihrem Leben einen hohen Stellenwert einräumen, wollen vermutlich auch gut darin sein. Daher werden auch die Faktoren „Psychomotorische Verbesserung“ und „Motorische Verbesserung“ mit steigendem Stellenwert höher bewertet.

Auch bei Pehböck (2016) sind mit dem Stellenwert alle Faktoren, bis auf „Figur/Aussehen“ gestiegen, „Kontakt“, „Wettkampf/Leistung“, „Psychohygiene/Flow“, „Psychische Fitness“, „Vorbild“ und „Bewegungsästhetik/-komplexität“ sogar signifikant.

7 Schlussfolgerungen

Im Fokus der vorliegenden Arbeit stand die Frage nach den Motiven im Wing Chun. Es wurde versucht herauszufinden, was Menschen in Österreich dazu bewegt, diese Kampfkunst, die ihre Ursprünge in Südchina hat, auszuüben. Die Schlussfolgerungen zu den Ergebnissen dieser Studie werden in diesem Kapitel präsentiert.

Um die zu Grunde liegenden Motive sichtbar zu machen, wurde auf ein Erhebungsinstrument zurückgegriffen, das sich bereits in ähnlichen Arbeiten bewährt hat, nämlich dem Online-Fragebogen. Der Motivblock basierte dabei auf dem Berner Motiv- und Zielinventar von Lehnert et al. (2011), das ein reliables und überprüftes Instrument zum Aufzeigen von verschiedenen Motiven darstellt.

Neben den Beweggründen wurde auch nach dem Stellenwert von Wing Chun im Leben der Praktizierenden geforscht und auch über die Wing Chun Ausübung selbst Informationen erhoben. So wurden unter anderem die Trainingserfahrung, die Trainingsfrequenz, die Trainingsintensität und die bevorzugten Trainingsmethoden der Teilnehmer/innen untersucht, sowie auch der Einstieg in die Kampfkunst und Vorstellungen davon zu Beginn. Um ein aussagekräftigeres Gesamtbild zu bekommen, wurden neben geschlossenen auch offene Fragen in den Fragebogen eingebaut, zum Beispiel im Themenblock, der die positiven Erlebnisse und motivierende Faktoren, beziehungsweise negative Erlebnisse und demotivierenden Faktoren untersucht. Auch die Vorstellung von Wing Chun beim Einstieg und deren Veränderung/Bestätigung wurde durch offene Fragen eruiert.

Um die zahlreichen Items des Motivblocks, die sich aus 24 Items des BMZI und 31 neu hinzugefügten zusammensetzten, auf eine geringere Anzahl von zu Grunde liegenden Kategorien zu reduzieren, wurde eine Faktorenanalyse mit dem Statistikprogramm SPSS durchgeführt. Das Ergebnis waren zwölf Faktoren, die verschiedene Motivkategorien darstellten. Neben der Bedeutsamkeit der Motive waren auch die darauf bezogenen Unterschiede und Zusammenhänge zwischen, beziehungsweise mit verschiedenen Variablen, wie zum Beispiel dem Geschlecht oder dem Alter, von Interesse.

Folgende Ergebnisse konnten durch die Auswertungen der Daten erzielt werden:

Wing Chun Praktizierende in Österreich werden vor allem von den Motiven zur Verbesserung der Körperbeherrschung sowie dem Motiv der psychomotorischen Verbesserung zur Ausübung bewegt. Auch die Fähigkeit zur Selbstverteidigung ist ein wichtiger Beweggrund. Anerkennung durch Leistung, der Wettkampf und Selbstverbesserung im ästhetischen Sinne sind für österreichische Wing Chun Praktizierende wenig relevant. Diese Ergebnisse sind größtenteils auch sehr ähnlich zu

jenen der Studien von Pehböck (2016) und Pakosta (2015), die über Motive im Kickboxen beziehungsweise „Karate“ geforscht haben.

Obwohl das Motiv „Wettkampf/Leistung“, für Wing Chun Praktizierende, generell eher unbedeutsam sein dürfte, ist es für Männer, deutlich wichtiger als für Frauen, wie auch die Motivfaktoren „Fitness/Gesundheit“ und „Positive Erschöpfung“. Während die höhere Leistungsorientierung von Männern bekannt ist, stellt das Ergebnis zu „Fitness/Gesundheit“ einen Widerspruch zur Studie von Gabler (2002) dar.

Für die wenigen, rauchenden Wing Chun Ausübenden ist das Flow-Erlebnis ein wichtiges Motiv. Instruktor/innen werden mehr als jene ohne Instruktorgrad von der Ästhetik zum Wing Chun Training motiviert, während Teilnehmer/innen, die noch nicht unterrichten dürfen, eher durch Motive zu Figur und Aussehen, die aber generell niederen Stellenwert haben, motiviert werden. Für Personen die neben Wing Chun noch andere Sportarten ausüben sind „Psychomotorische Verbesserung“ und „Positive Erschöpfung“ wichtiger als für die Personen, die sich ausschließlich durch Wing Chun sportlich betätigen. Schrenkt man dies auf die Ausübung anderer Kampfkünste/-sportarten ein, so sind für jene, die zusätzlich andere Zweikampfstile ausüben, „Motorische Verbesserung“ und „Wettkampf/Leistung“ wichtiger und „Figur/Aussehen“ weniger wichtig als für jene, die nur Wing Chun praktizieren. Für Kampfkünstler/innen, die zu Beginn eine Vorstellung von Wing Chun hatten, ist das Motiv Kontakt ausschlaggebender als für Individuen ohne Vorstellung. Je älter Wing Chun Praktizierende werden desto eher steht bei ihnen das Motiv der „Ästhetik“ im Vordergrund. „Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein“ und „Vorbild“ nehmen an Bedeutung ab. Mit den Trainingsjahren hingegen nimmt die Bedeutung der Motive „Ablenkung/Katharsis/Aktivierung“, „Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein“, „Fitness/Gesundheit“ und „Vorbild“ ab. Die Faktoren „Selbstverteidigung/Selbstbewusstsein“ und „Vorbild“ werden auch weniger bedeutsam gefunden, je häufiger pro Woche trainiert wird. Ein hoher Stellenwert von Wing Chun im Leben der Praktizierenden wirkt sich verstärkend auf die Faktorbewertung von „Psychomotorische Verbesserung“, „Flow“, „Motorische Verbesserung“, „Kontakt“ und „positive Erschöpfung“ aus.

Generell kann man sagen, dass je länger man Wing Chun betreibt, desto mehr Motive in den Vordergrund rücken, die sich auf die Kampfkunst selbst beziehen, und nicht auf deren Auswirkungen.

Wichtig ist, dass man die Unterschiede und Zusammenhänge nicht nur für sich allein stehend, sondern auch im Kontext, betrachtet. Es folgt ein Beispiel. „Motorische Verbesserung“ und „Wettkampf/Leistung“ sind zwei Faktoren die für Sportler/innen, die

neben Wing Chun noch andere Sportarten ausüben, wichtiger sind als für jene Personen, die ausschließlich Wing Chun betreiben. Obwohl sich die genannten Motive zwischen den beiden Gruppen signifikant unterscheiden, stellt der Faktor „Motorische Verbesserung“ trotzdem in beiden Gruppen das wichtigste Motiv dar. „Wettkampf/Leistung“ hingegen ist für keine der beiden Gruppen wirklich bedeutsam, doch dennoch von jenen, die auch noch andere Sportarten betreiben, höher bewertet.

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass bei Personen mit verschiedenen Hintergründen und Voraussetzungen, oft unterschiedliche Motive zur Ausübung von Wing Chun vorliegen. Dies ist einerseits wichtig, wenn man Menschen für Wing Chun interessieren will, andererseits auch um zu Ansätzen zu finden, Praktizierende zum weiteren Training zu bewegen. Denn aus den Daten lässt sich schließen, dass viele Ausübende wohl bald wieder mit Wing Chun aufhören. Ob sie sich einen Sport suchen, der ihre Erwartungen besser erfüllt, kann man hier nicht feststellen. So kann man andersherum auch fragen, welche Menschen, mit welchen Motiven und Erwartungen, sinnvollerweise Wing Chun praktizieren sollten, und welche bei einer anderen Sportart oder einer anderen Kampfkunst/-sportart besser aufgehoben wären. Menschen mit falschen Vorstellungen, zum Beispiel durch Filme oder irreführende Werbeversprechen, können schnell enttäuscht werden. Ein der Wirklichkeit entsprechendes, klares Bild von Wing Chun in der Öffentlichkeit, wäre also eine gute Sache um interessierten, passenden Sportwilligen die Möglichkeit zu bieten, sich informiert für diesen Sport zu entscheiden. Da Wing Chun eine vielseitige Kampfkunst ist, die ihren Schwerpunkt verschieden setzen kann, ist auch die individuelle Schulwahl entscheidend. Die Verbandsstreitigkeiten und damit verbundene Verwirrungen können dabei bei Einsteiger/innen jedoch ein Problem darstellen. Die Schulen sollten sich aber ohnehin etwas breiter aufstellen, denn offensichtlich ändern sich die Motive zur Ausübung von Wing Chun mit dem Alter und den Trainingsjahren. Abschließend soll gesagt werden, dass man in Wing Chun viel mehr als nur eine sportliche Betätigung finden kann und dass es für die Praktizierenden einen sehr hohen Stellenwert hat.

Wenn man sich vor Augen hält was ursprünglich die Menschen in Südchina dazu bewegt haben mag, Wing Chun zu entwickeln, erscheint der gewagte Vergleich zu den Motiven heutiger Wing Chun Praktizierender in Österreich besonders interessant. Die Motive der alten Zeit lassen sich nur vermuten.

So wurde Wing Chun vermutlich aus politisch geprägten Motiven heraus entwickelt, als „Waffe“, als Mittel zum Aufstand gegen die bestehenden Machtverhältnisse. Es wurde den damaligen Notwendigkeiten angepasst und unter Gleichgesinnten verbreitet (Chu et al,

1998). Die Motive dieser ursprünglichen Wing Chun Praktizierenden sind mit denen der heutigen, westlichen Kampfkünstler/innen wahrscheinlich kaum zu vergleichen. Da von ihrem Können wohl gelegentlich ihr Leben und, in ihren Augen, vor allem auch ihr Land abhing, sind Motive, die sich auf Verbesserung von Gesundheit oder auf die Ästhetik beziehen, wenig plausibel. Andere Motive wie „Kontakt“ müssten weiters anders interpretiert werden, denn die Chines/innen hofften vermutlich weniger auf freundschaftliche Bekanntschaften, als vielmehr auf Verbündete und nützliche Kontakte. Gleichzeitig, da Wing Chun in seinen Anfängen ja Teil einer Untergrundorganisation gewesen sein soll (Chu et al., 1998), kann man über Verdächtigungen und Misstrauen gegenüber Neulingen mutmaßen. Natürlich ist es möglich, trotz dem großen Aspekt des Nutzens, dass einige oder auch viele der Wing Chun Praktizierenden ihr Training durchaus genossen haben und vielleicht sogar Flow-Erlebnisse oder ähnliches erlebt haben. Wie sehr sich dies allerdings in ihren Motiven niedergeschlagen hat, lässt sich, wie bereits festgestellt, nur vermuten.

Enden soll dieses Kapitel mit einem sehr positiven, wenn auch vielleicht etwas übertriebenen Kommentar eines Teilnehmers:

„Wing Chun hat mein Leben so zum Positiven verändert, wie sonst nichts zuvor. Die Kampfkunst allgemein ist eine wahrhaftige Bereicherung der menschlichen Existenz.“

8 Ausblick

Für weitere Studien wäre es natürlich gut, eine größere Stichprobe zu erreichen. Das wäre zum Beispiel durch die Ausweitung auf den deutschsprachigen Raum oder eine gänzlich internationale Studie möglich. Da Wing Chun über verschiedene Wege und Meister/innen in die westliche Welt gekommen ist, wäre ein Vergleich der Länder oder auch der einzelnen Linien sehr interessant. Insbesondere der Vergleich von China, dem Herkunftsland dieser Kampfkunst, mit anderen Ländern sollte zahlreiche Einblicke in traditionell und kulturell bedingte Unterschiede, was die Motive betrifft, bieten.

Eine weitere interessante Untersuchung könnte im Rahmen einer longitudinalen Studie stattfinden, in der man dynamische Prozesse der Motive über die Jahre des Wing Chun Trainings erhebt. Dabei könnte man auch die Erfüllung von Zielen und Vorstellungen sowie die Gründe, warum Menschen schließlich mit dem Training aufhören, näher ergründen. Das könnte man auch durch die Befragung ehemaliger Wing Chun Praktizierender erreichen. Die Rekrutierung wäre dafür jedoch besonders schwierig.

Eine Metastudie aller Kampfkünste/-sportarten wäre ebenfalls spannend, insbesondere der Vergleich bezüglich den Motiven.

Auch Wing Chun Schulen untereinander könnten verglichen werden. Da, wie bereits gesagt, der Schwerpunkt des Wing Chun Trainings unterschiedlich gesetzt werden kann, könnten die Ergebnisse der Schulen durchaus variieren. Qualitative Interviews mit Instruktor/innen und Meister/innen könnten hier ebenfalls interessante Einblicke schaffen.

Es lässt sich also sagen, dass es noch zahlreiche, spannende Forschungsthemen im Gebiet Wing Chun und Motive gibt. Vor allem auch vor dem Hintergrund der wenigen wissenschaftlichen Arbeiten zu Wing Chun, ist zu hoffen, dass einige der genannten Fragestellungen in der baldigen Zukunft geklärt werden können.

Literaturverzeichnis:

- Adler, D., Majerle, S., Schmidt, M., & von Salis-Soglio, G. (2010). Sportmedizinische Aspekte bei den asiatischen Kampfkünsten Aikidô und Ving Tsun. *Sportverletzung·Sportschaden*, 24(01), 52-57.
- Alfermann, D. & Stoll O. (2010). *Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag
- Armstrong, B. (2005). *Ving Tsun Kung Fu* (2.Auflage). Kernen: Sensei Verlag.
- Atteslander, P. (2006). *Methoden der empirischen Sozialforschung* (11. Auflage). Berlin: Erich Schmidt Verlag.
- Baca, A. (2008). *BA3I Einführung in die Statistik* (1.Ausgabe). Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.
- Backhaus, K., Erichson, B., Plinke, W. & Weiber, R. (2000). *Multivariate Analysemethoden. Eine anwendungsorientierte Einführung* (9.Auflage). Heidelberg: Springer.
- Belonoha, W. (2005). *The Wing Chun Compendium. Volume 1*. Berkeley: Blue Snake Books.
- Boecker, H., Sprenger, T., Spilker, M. E., Henriksen, G., Koppenhoefer, M., Wagner, K. J., Valet, M., Berthele, A. & Tolle, T. R. (2008). The runner's high: opioidergic mechanisms in the human brain. *Cerebral Cortex*, 18(11), 2523-2531.
- Bortz, J. & Schuster, C. (2010). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler* (7.Auflage). Heidelberg: Springer.
- Buckler, S.R. (2010). *Sects and violence : development of an inclusive taxonomy to hermeneutically explore the histo-philosophical motivators for the inception and development of the martial art, Wing Chun Kuen*. Unpublished PhD Thesis. Coventry: Coventry University.
- Chu, R., Ritchie, R. & Wu, Y. (1998). *Complete Wing Chun. The definitive guide to Wing Chun's history and traditions*. Boston: Tuttle.
- Conzelmann, A., Lehnert K., Schmid. & Sudeck G. (2012). *Das Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. Anleitung zur Bestimmung von Motivprofilen und motivbasierten Sporttypen*. Bern: Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft.

- Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow. Das Geheimnis des Glücks* (8.Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta
- Curry, T., Weiß, O. (1989). Sport identity and motivation for sport participation: A comparison between American college athletes and Austrian student sport club members. *Sociology of Sport Journal*, 6, 257 – 268.
- Döring, N. & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5.Auflage). Heidelberg: Springer.
- Eibensteiner, A. (2016). *Warum Menschen in Österreich Yoga praktizieren*. Wien: Universität Wien, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport.
- EWTO Austria (2017). EWTO-Schulen in Österreich. Zugriff am 24.1.2017 unter <https://schulen.ewto.at/locate/list?country=at>
- Fung, S.H. (2000). Die Einzigartigkeit des Ving Tsun. In Sensei Verlag Hirnreise (Hrsg.), *Yip Mans Ving Tsun: Zum 100. Geburtstag von Yip Man* (Erweiterte deutsche Ausgabe, S. 37-41). Kernen: Sensei Verlag.
- Gabler, H. (2002). *Motive im Sport*. Schorndorf: Hofmann.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality Tests for Statistical Analysis: A Guide for Non-Statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489. Doi: 10.5812/ijem.3505
- Groen, B. E., Smulders, E., Duysens, J., van Lankveld, W., & Weerdesteyn, V. (2010). Could martial arts fall training be safe for persons with osteoporosis?: a feasibility study. *BMC Research Notes*, 3, 111. Doi: 1186/1756-0500-3-111
- Haiderer, A. (2008). *Wing Chun. Geschichte und Hintergründe einer chinesischen Kampfkunst*. Wien: Universität Wien, Historisch-Kulturwissenschaftliche Fakultät.
- Heckhausen, J. & Heckhausen H. (2006). Motivation und Handeln: Einführung und Überblick. In Heckhausen, J. & Heckhausen H. (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 1-9). Heidelberg: Springer.
- Heckhausen, H. (2006). Entwicklungslinien der Motivationsforschung. In Heckhausen, J. & Heckhausen H. (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 10-43). Heidelberg: Springer.
- Hochreiner, I. (2014). *Motive und Hindernisse in Ultimate Frisbee*. Wien: Universität Wien, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport.
- Holodynski, M. & Oerter, R. (2008). Tätigkeitsregulation und die Entwicklung von Motivation, Emotion, Volition. In Oerter, R. & Montada, L. (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (S. 535-571). Weinheim: Beltz Verlag.

- Ip, C. & Tse, M. (1998). *Wing Chun Kung Fu: Traditional Chinese Kung Fu for Self-Defense and Health*. New York: St. Martin's Griffin.
- Jäggi, U., Joray, C. P., Brühlhart, Y., Luijckx, E., & Rogan, S. (2015). Verletzungen in den Kampfsportarten Judo, Taekwondo und Ringen–Eine systematische Übersichtsarbeit. *Sportverletzung- Sportschaden*, 29(04), 219-225.
- Kwok, S. (2000). Chi Sau, das Herz des Wing Chun. In Sensei Verlag Hirnreise (Hrsg.), *Yip Mans Ving Tsun: Zum 100. Geburtstag von Yip Man* (Erweiterte deutsche Ausgabe, S. 48-52). Kernen: Sensei Verlag.
- Lee, J.Y. (1972). *Wing Chun Kung-Fu*. Ohara: Black Belt Books
- Lehnert, K., Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2011). BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. *Diagnostica*, 57 (3), 146-159.
- Lip, R. W. T., Fong, S. S. M., Ng, S. S. M., Liu, K. P. Y., & Guo, X. (2015). Effects of Ving Tsun Chinese martial art training on musculoskeletal health, balance performance, and self-efficacy in community-dwelling older adults. *Journal of physical therapy science*, 27(3), 667-672.
- Lumley, T., Diehr, P., Emerson, S., & Chen, L. (2002). The importance of the normality assumption in large public health data sets. *Annual review of public health*, 23(1), 151-169.
- Mainland, M. (2010). *Martial Mind: Examining the Relationship among Martial Arts Participation, Identity, and Well-Being*. Waterloo: University of Waterloo.
- Ng, P. (2001). A View Into Ving Tsun's History. [Bericht]. Zugriff am 30. März 2017 unter http://www.ngfamilymartialarts.com/vingtsun_history.htm
- Online Markenregister (2017). Marken Suche. Zugriff am 17.3.2017 unter <http://seeip.patentamt.at/>
- Pakosta, E. (2015). *Motive im Karate – Eine empirische Untersuchung zu den Motiven österreichischer Karateka*. Wien: Universität Wien, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport.
- Pehböck, F. (2016). *Motive im Kickboxen*. Wien: Universität Wien, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport.
- Rothermund, K. & Eder, A. (2011). *Allgemeine Psychologie: Motivation und Emotion* (1. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag.
- Ting, L. (2001). *Wing Tsun Kuen*. Hong Kong: Leung's Publications.

- Watson, M. (2015, November 13). Grandmaster Lee Shing the man who introduced Wing Chun into the UK [Bericht]. Zugriff am 10. April 2017 unter https://issuu.com/sifumichaelwatson/docs/gm_lee_shing_history
- Watts, A. (2011). *Der Lauf des Wassers. Eine Einführung in den Taoismus*. München: Knauer.
- Weiner, B. (1994). *Motivationspsychologie* (3.Auflage). Weinheim: Beltz.
- Wing Tsun Welt. (2017a). *Der Vater des Wing Chun in Europa*. Zugriff am 10.4.2017 unter <http://www.wingtsunwelt.com/gm-kernspecht>
- Wing Tsun Welt (2017b). *EWTO – Europäische Wing Chun Organisation*. Zugriff am 17.3.2017 unter <http://www.wingtsunwelt.com/dachverband>
- Xuan, D. & Little, J. (2015). *The Tao of Wing Chun. The History and Principles of China's Most Explosive Martial Art*. New York: Skyhorse Publishing.
- Yip, C. & Connor, D. (1993). *Wing Chun Martial Arts: Principles & Techniques*. San Francisco: Weiser Books.

Abbildungsverzeichnis:

Abbildung 1: Zentrallinie und „line of attack“ von oben betrachtet (Belonoha, 2005, S. 28)	14
Abbildung 2: Prozentuelle Auflistung von Schulen in Verbänden und ohne Verbandszugehörigkeit.	21
Abbildung 3: Schulen und Vereine in den Bundesländern.....	22
Abbildung 4: Wesentlichste Handlungsphasen des Rubikon-Modells integriert in ein Überblicksmodell der Motivation (Heckhausen & Heckhausen, 2006, S. 7)	25
Abbildung 5: Zusammenspiel von Situation und Motiven bei der Initiierung von Motivation und Verhalten (Rothermund & Eder, 2011, S. 93).....	28
Abbildung 6: Verständlichkeit des Fragebogens	69
Abbildung 7: Länge des Fragebogens	69
Abbildung 8: Geschlechterverhältnis der Stichprobe	73
Abbildung 9: Verteilung von Raucher/innen und Nicht-Raucher/innen der Stichprobe	75
Abbildung 10: Verteilung genannter Verbands-/Schulzugehörigkeiten der Stichprobe	81
Abbildung 11: Zusammenhang zwischen dem Vorhandensein oder Nicht-Vorhandensein eines Instruktorgrades und der Trainingshäufigkeit in Einheiten/Woche (Wing Chun)....	124
Abbildung 12: Zusammenhang zwischen Intensität und Einschätzung des Könnens beziehungsweise Intensität und Trainingsjahre.....	125

Tabellenverzeichnis:

Tabelle 1: Merkmale zur Klassifizierung von Motiven im Sport nach Gabler	30
Tabelle 2: Klassifizierung und Vielfalt der Motive im Sport nach Gabler	31
Tabelle 3: Subdimensionen des BMZI und Itemformulierungen.....	32
Tabelle 4: Motivbasierte Sporttypen nach Conzelmann et al. (2012)	35
Tabelle 5: Gliederung und Subgliederung des Fragebogens	47
Tabelle 6: BMZI-Items und neu formulierte Items des Motivblocks	50
Tabelle 7: Faktorenanalyse der BMZI-Items und dazugehörige Alpha-Cronbach-Werte..	59
Tabelle 8: Ergebnis der Faktorenanalyse der erweiterten Itemliste (BMZI + Eigene) und Cronbachs Alpha.....	66
Tabelle 9: Bemühung der ehrlichen Beantwortung der Fragen	70
Tabelle 10: Altersverteilung der Stichprobe	73
Tabelle 11: Ausbildung der Stichprobe (höchste abgeschlossene).....	74
Tabelle 12: Wing Chun Trainingsjahre der Stichprobe in Kategorien.....	76
Tabelle 13: Trainingsfrequenz in Monaten/Jahr (Wing Chun)	77
Tabelle 14: Trainingsfrequenz in Einheiten/Woche (Wing Chun)	77
Tabelle 15: Trainingsfrequenz in Minuten/Einheit (Wing Chun)	78
Tabelle 16: Trainingsintensität der Wing Chun Ausübung	78
Tabelle 17: Bundesländer in denen die Stichprobe Wing Chun trainiert	79
Tabelle 18: Trainingsinstitution, in der Wing Chun ausgeübt wird.....	80
Tabelle 19: Anzahl abgelegter Wing Chun Prüfungen	82
Tabelle 20: Anzahl gelernter Wing Chun Formen	82
Tabelle 21: Wing Chun Instruktor/innenverteilung in der Stichprobe.....	83
Tabelle 22: Einschätzung des Eigenkönnens im Wing Chun	83
Tabelle 23: Bevorzugte Trainingsmethoden im Wing Chun	84
Tabelle 24: Gründe für die Bevorzugung einer Trainingsmethode	85
Tabelle 25: Erstkontakt mit Wing Chun.....	85
Tabelle 26: Sportartenausübung neben Wing Chun	86
Tabelle 27: Zusätzlich ausgeübte Sportarten neben Wing Chun	87
Tabelle 28: Ausübung anderer Kampfkünste/-sportarten.....	88
Tabelle 29: Trainingsfrequenz allgemeiner sportlicher Aktivität	88
Tabelle 30: Bewertung der einzelnen Items in absteigender Reihenfolge (Mittelwert und Standardabweichung)	90
Tabelle 31: Mittelwerte und Standardabweichung der Faktoren	93
Tabelle 32: Nicht angeführte Motive Ja/Nein	94

Tabelle 33: Präsentation und Nennung zusätzlicher Motive der Teilnehmer/innen in inhaltlichen Kategorien.....	94
Tabelle 34: Vorhandensein einer anfänglichen Vorstellung von Wing Chun.....	96
Tabelle 35: Aussagen der Teilnehmer/innen über anfängliche Vorstellungen von Wing Chun, präsentiert in inhaltlich gegliederten Kategorien	96
Tabelle 36: Bestätigung der anfänglichen Vorstellung/des anfänglichen Bildes von Wing Chun.....	98
Tabelle 37: Bestätigung oder Veränderung der anfänglichen Vorstellung von Wing Chun in Kategorien	99
Tabelle 38: Stellenwert von Wing Chun im Vergleich zu anderen Lebensbereichen	106
Tabelle 39: Ergebnis des t-Tests auf Unterschiede zwischen den Geschlechtern bezogen auf die Motivfaktoren.....	108
Tabelle 40: Ergebnis des Mann Whitney U-Tests auf Unterschiede zwischen Raucher/innen und Nicht-Raucher/innen bezogen auf die Motive	109
Tabelle 41: Ergebnis des t-Tests auf Unterschiede zwischen Instruktor/innen und Nicht-Instruktorinnen bezogen auf die Motive	110
Tabelle 42: Ergebnis des Mann Whitney U-Tests auf Unterschiede zwischen jenen Teilnehmer/innen, die neben Wing Chun andere Sportarten ausüben und jenen, die nur Wing Chun betreiben	111
Tabelle 43: Ergebnis des t-Tests auf Unterschiede zwischen jenen Teilnehmer/innen, die auch noch andere Kampfkünste/-sportarten betreiben und jenen, die nur Wing Chun ausüben.....	113
Tabelle 44: Ergebnis des t-Tests auf Unterschiede zwischen jenen, die eine anfängliche Vorstellung von Wing Chun hatten, und jenen, bei denen das nicht der Fall war	114
Tabelle 45: Ergebnis des Pearson Tests auf Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven im Wing Chun.....	115
Tabelle 46: Ergebnis des Pearson Tests auf Zusammenhang zwischen den Trainingsjahren und den Motiven im Wing Chun	116
Tabelle 47: Ergebnis des Pearson Tests auf Zusammenhang zwischen der Trainingshäufigkeit/Woche und den Motiven im Wing Chun.....	117
Tabelle 48. Ergebnis des Pearson Tests auf Zusammenhang zwischen dem Stellenwert und den Motiven im Wing Chun	119
Tabelle 49: Am höchsten und am niedrigsten bewertete Faktoren im Vergleich Wing Chun - Kickboxen - Karate	130

Anhang Fragebogen

[]Alter (...in Jahren) *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Welche ist deine höchste abgeschlossene Ausbildung? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Pflichtschule
- Lehre
- Meister
- Berufsbildende Schule ohne Matura
- Berufsbildende Schule mit Matura (HAK, HTL, HBLA, ...)
- Allgemeinbildende höhere Schule
- Fachhochschule
- Universität
- Sonstiges

[]Rauchst du? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Ja
- Nein

Ausübung der Sportart

[] Wie viele Jahre trainierst du Wing Chun schon? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[] Wie viele Monate im Jahr trainierst du Wing Chun durchschnittlich? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[] Wie viele Einheiten pro Woche trainierst du Wing Chun durchschnittlich? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[] Wie lange trainierst du Wing Chun pro Einheit (in Minuten) durchschnittlich? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[] Mit welcher Intensität trainierst du Wing Chun normalerweise? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Mit niedriger Intensität
- Mit mittlerer Intensität
- Mit hoher Intensität

[] In welchem Bundesland trainierst du Wing Chun? *

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Burgenland
- Kärnten
- Oberösterreich
- Niederösterreich
- Salzburg
- Steiermark
- Tirol
- Vorarlberg
- Wien
- Ich trainiere Wing Chun nicht in Österreich

[] In welchem Land trainierst du Wing Chun?

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war bei Frage '10 [P6_] (In welchem Bundesland trainierst du Wing Chun?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wo trainierst du Wing Chun? (Name der Organisation etc. bitte im Kommentar angeben) *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Verein/Kampfkunstschule
- Kommerzieller Anbieter (z.B. Fitnessstudio, Unternehmen)
- Universitätssport (z.B. USI)
- Berufssportangebote
- Selbstorganisiert
- Sonstiges:

Bitte schreiben Sie einen Kommentar zu Ihrer Auswahl

[]Wie viele Prüfungen im Wing Chun hast du bis jetzt abgelegt? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Welche Hauptformen hast du bereits gelernt? *

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- keine
- Siu Nim Tao
- Chum Kiu
- Biu Tze
- Holzpuppenform
- Langstockform
- Doppelmesserform
- Sonstiges:

[] Bist du bereits Instruktor? (Darfst du offiziell unterrichten?) *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Ja
- Nein

[] Wie schätzt du persönlich dein aktuelles Können im Wing Chun ein? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Anfänger/in
- mäßig Fortgeschrittene/r (mittlere Fähigkeit)
- Fortgeschrittene/r (höhere Fähigkeit)
- Experte/Expertin

[]

Welche Trainingsmethode/-n bevorzugst du? *

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Chi Sao
- Formen
- Holzpuppe
- Sparring
- Techniktraining allein
- Techniktraining mit Partner
- Sonstiges:

[] Was sind die Gründe dafür, dass du diese Trainingsmethode/n bevorzugst? *

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Effektivität, so werde ich am schnellsten besser
- Kraftgewinn
- Kommunikation, Austausch mit anderen
- Spaß
- am wenigsten anstrengend
- geringstes Übel, die anderen Methoden mag ich nicht
- Sonstiges:

Einstieg in die Sportart

[] Wodurch bist du auf Wing Chun aufmerksam geworden? *

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Freunde / Bekannte
- Familie
- Schule
- (Sport-) Veranstaltung
- Universität (Lehrveranstaltung, USI-Kurs)
- Medien (Fernsehen, Internet, Zeitschrift)
- Angebot in einem Sportverein
- zufälliges Beobachten einer Trainingseinheit (durch Schaufenster, auf öffentlichen Plätzen, etc...)
- Sonstiges:

Motive (1)

[]

Als Kernstück der Studie möchten wir herausfinden, welche Motive dafür verantwortlich sind, dass du Wing Chun trainierst. Kreuze an, inwieweit die folgenden Aussagen auf dich zutreffen.

Ich praktiziere Wing Chun ... *

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vor allem um fit zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um abzunehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mein Gewicht zu regulieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... wegen meiner Figur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil Frauen und Männer gemeinsam Wing Chun trainieren können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil Menschen verschiedenen Alters gemeinsam Wing Chun trainieren können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich im Wettkampf aufblühe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mich mit anderen zu messen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um sportliche Ziele zu erreichen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... wegen des Nervenkitzels.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil mich die direkte Auseinandersetzung mit einem Gegner reizt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil mich die Präzision der Technik begeistert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mich zu entspannen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vor allem aus Freude an der Bewegung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um neue Energie zu tanken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil es mir Spaß macht, mich richtig auszupeinern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um Stress abzubauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um meine Konzentrationsfähigkeit zu schulen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich dadurch meinen Körper besser kontrollieren lerne .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich dadurch meinen Körper besser wahrnehmen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um meine Selbstkontrolle zu steigern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um geistig fit zu bleiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um meine kognitiven (u.a. Wahrnehmungs-, Entscheidungs-, Denk- und Lernprozesse des Gehirns) Fähigkeiten zu verbessern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mich im Notfall verteidigen zu können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um andere schützen/verteidigen zu können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um meine Angst vor körperlichen Übergriffen zu mildern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... weil mich Kampfszenen in Actionfilmen faszinieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um kämpfen zu lernen wie Actionhelden (Ip Man, Bruce Lee, Jackie Chan,...) oder meinem Vorbild nachzueifern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil das Lernen neuer Bewegungsabläufe eine Herausforderung ist, der ich mich gerne stelle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um meine koordinativen Fähigkeiten zu verbessern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil mich komplexe Bewegungsaufgaben reizen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich gern an meine körperliche Leistungsgrenze gehe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil man sich im Sparring allein behaupten kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um meine physischen (körperlichen) Fähigkeiten zu verbessern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mein Selbstbewusstsein zu steigern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um durch meine sportlichen Leistungen Anerkennung zu bekommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um zu lernen mit meinen Ängsten umzugehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um meine psychische Belastbarkeit zu stärken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mich mit der östlichen Philosophie auseinanderzusetzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich beim Wing Chun Training vollkommen in der Aktivität aufgehe (in einen Flow-Zustand komme).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... wegen des Glücksgefühls während des Wing Chun Trainings.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Motive (2)

[] Gibt es für dich Motive, die in der obigen Liste nicht angeführt wurden? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Ja
 Nein

[] Welche? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '21 [M2_]' (Gibt es für dich Motive, die in der obigen Liste nicht angeführt wurden?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[] Als du mit Wing Chun begonnen hast - hattest du eine bestimmte Vorstellung davon, was dich erwartet, bzw. ein bestimmtes Bild von dieser Kampfkunst? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Ja
 Nein

[]Beschreibe kurz dieses Bild oder diese Vorstellung.

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '23 [E2_] (Als du mit Wing Chun begonnen hast - hattest du eine bestimmte Vorstellung davon, was dich erwartet, bzw. ein bestimmtes Bild von dieser Kampfkunst?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wurde dein Bild bzw. deine Vorstellung von Wing Chun im Laufe der Zeit bestätigt? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '23 [E2_] (Als du mit Wing Chun begonnen hast - hattest du eine bestimmte Vorstellung davon, was dich erwartet, bzw. ein bestimmtes Bild von dieser Kampfkunst?)

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = gar nicht bestätigt	2	3	4	5 = völlig bestätigt
Mein Bild bzw. meine Vorstellung wurde...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]Möglichkeit dies genauer zu erklären:

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war '1 = gar nicht bestätigt' oder '2' oder '3' oder '4' oder '5 = völlig bestätigt' bei Frage '25 [E2_b_] (Wurde dein Bild bzw. deine Vorstellung von Wing Chun im Laufe der Zeit bestätigt? (Mein Bild bzw. meine Vorstellung wurde...)) und Antwort war '1 = gar nicht bestätigt' oder '2' oder '3' oder '4' oder '5 = völlig bestätigt' bei Frage '25 [E2_b_] (Wurde dein Bild bzw. deine Vorstellung von Wing Chun im Laufe der Zeit bestätigt? (Mein Bild bzw. meine Vorstellung wurde...)) und Antwort war '1 = gar nicht bestätigt' oder '2' oder '3' oder '4' oder '5 = völlig bestätigt' bei Frage '25 [E2_b_] (Wurde dein Bild bzw. deine Vorstellung von Wing Chun im Laufe der Zeit bestätigt? (Mein Bild bzw. meine Vorstellung wurde...)) und Antwort war '1 = gar nicht bestätigt' oder '2' oder '3' oder '4' oder '5 = völlig bestätigt' bei Frage '25 [E2_b_] (Wurde dein Bild bzw. deine Vorstellung von Wing Chun im Laufe der Zeit bestätigt? (Mein Bild bzw. meine Vorstellung wurde...)) und Antwort war '1 = gar nicht bestätigt' oder '2' oder '3' oder '4' oder '5 = völlig bestätigt' bei Frage '25 [E2_b_] (Wurde dein Bild bzw. deine Vorstellung von Wing Chun im Laufe der Zeit bestätigt? (Mein Bild bzw. meine Vorstellung wurde...))

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[] Seitdem du mit Wing Chun begonnen hast, an welche POSITIVEN Erlebnisse und/oder motivierende Faktoren kannst du dich in Verbindung mit Wing Chun erinnern? (keine Pflichtangabe)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[] Seitdem du mit Wing Chun begonnen hast, an welche NEGATIVEN Erlebnisse und/oder demotivierende Faktoren kannst du dich in Verbindung mit Wing Chun erinnern? (keine Pflichtangabe)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Stellenwert von Wing Chun

[]

Wie wichtig sind dir folgende Faktoren/Bereiche in deinem Leben?

*

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = nicht wichtig	2	3	4	5	6	7	8	9	10 = außerordentlich wichtig
Politik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beruf/Schule/Studium	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Freunde/Bekannte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Glaube/Religion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunst/Kultur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wing Chun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Familie/Verwandte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beziehung zum Partner/in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere Sportarten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Andere Sportarten

[] Übst du neben Wing Chun noch andere Sportarten aus? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Ja
- Nein

[] Welche Sportarten? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '30 [P7_] (Übst du neben Wing Chun noch andere Sportarten aus?)

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Wintersport (Skifahren, Langlaufen, Snowboarden etc.)
- Mannschafts-/Ballspiel (Basketball, Handball, Volleyball, etc.)
- Bergsport (Klettern, Bergsteigen, Wandern)
- Geräteturnen, Akrobatik, Slackline, Freerunning, Le Parcour, etc.
- Skateboarden
- Kampfsport (Judo, Karate, etc.)
- Leichtathletik
- Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash)
- Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.)
- Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln
- Tanzsport
- Golf
- Wassersport (Schwimmen, Turmspringen, etc.)
- Yoga, Pilates
- Fitnesstraining (Krafttraining, Group Fitness)
- Reitsport
- Andere Sportart

[] Welche weiteren Kampfsportarten/Kampfkünste übst du aus? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:
Antwort war bei Frage '31 [P7_a]' (Welche Sportarten?)

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Aikido
- Boxen
- Brazilian Jiu Jitsu
- Capoeira
- Eskrima, Kali, Arnis,...
- Hapkido
- Jiu Jitsu
- Judo
- Karate
- Kickboxen
- Krav Maga
- Ringen
- Shaolin Kung Fu
- Taekwondo
- Sonstiges:

[] Welche weiteren Sportarten übst du aus, die oben nicht genannt wurden? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:
Antwort war bei Frage '31 [P7_a]' (Welche Sportarten?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[] An wie vielen Monaten im Jahr bist du sportlich aktiv (jegliche moderate und intensive körperliche Aktivität)? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wie viele Einheiten pro Woche bist du insgesamt sportlich aktiv (jegliche moderate und intensive körperliche Aktivität)? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wie lange bist du pro Einheit (in Minuten) sportlich aktiv (jegliche moderate und intensive körperliche Aktivität)? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Feedback

[]Möchtest du zu diesem Thema noch etwas mitteilen, das im Fragebogen nicht erfragt wurde?

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wie verständlich war für dich der Fragebogen?

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

Der Fragebogen war... 1 = gar nicht verständlich 2 3 4 5 = sehr verständlich

[]Wie lange war der Fragebogen für dich?

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

Der Fragebogen war... 1 = zu lange 2 3 4 5 = zu kurz

[]Wie sehr hast du dich bemüht, den Fragebogen ehrlich zu beantworten?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Ich habe mich bemüht, die Fragen ehrlich zu beantworten.
- Ich war neugierig, worum es in dem Fragebogen geht und habe mich nur durch die Fragen "durchgeklickt".
- Ich habe währenddessen die Lust verloren und nur einen Teil beantwortet

[]Sonstige Anmerkungen zum Fragebogen:

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Vielen Dank für deine Mithilfe!

Wenn du über die Ergebnisse dieser Studie informiert werden möchtest, klicke [hier](#)

05.04.2017 – 22:29

Übermittlung Ihres ausgefüllten Fragebogens:
Vielen Dank für die Beantwortung des Fragebogens.

